

烧出美味

《新鲜美厨》编委会 编

方便、快捷、轻松烧出好味道！

内蒙古人民出版社

新鲜美厨 2

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨 2

方便、快捷，轻松烧出好味道

烧出美味

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

肉类

萝卜烧牛肉	5
红烧牛腩	7
泰式牛腩煲	9
海带烧花肉	11
柠香里脊肉	13
红烧狮子头	15
三色香菇肉	17
鱼香蹄花	19
梅菜五花肉	21
红烧酿豆腐	23
莲藕烧肉	25
红烧猪手	27
红烧排骨	29
梅汁排骨	31
苦瓜炖排骨	33
美味烹调12法	34



水产类

竹笋烧鲜鱼	37
苦瓜烧鱼	39
红烧豆瓣鱼	41
红烧刺参王	43
红烧干贝	45
厨艺小妙招	46



家禽类

砂锅土鸡煲	49
木耳黄花鸡	51
卤鸡翅	53
栗子鸡翅	55
回锅鸡	57
土豆烧鸡翅	59
五香烧鸡	61
土鸡烧海参	63
广式嘟嘟鸡	65
香甜荔枝鸡	67
姜母鸭	69
异域风味	70



C O N T E N T S

肉类
之

萝卜烧牛肉



材料

嫩牛肉 200 克。
白萝卜 150 克。
小香菇 8 朵。
姜 2 片。
大蒜 8 瓣。
红葱 4 粒。
葱 1 根。
辣椒 1 个。
八角 1 粒。

调味料

- A 酱油 2 大匙。鸡精
半小匙。白胡椒
粉适量。料酒 1 大
匙。冰糖 1 小匙。
盐半小匙
B 水淀粉 1 大匙

萝卜 烧牛肉

做法

- 1 牛肉切小块后拌入酱油。白萝卜切小块后用微波炉加热 2 分钟备用。葱切段。辣椒切丝备用。
- 2 加 1 大匙油用小火爆香姜、大蒜。红葱后改大火。并放入牛肉煎炒至表面呈金黄色。加入调味料 A 并炒至水分收干。
- 3 加入水、白萝卜、香菇和八角。煮开后转小火并捞除表面油沫。焖约 15 分钟后加入辣椒。用调味料 B 勾芡。最后加入葱段即可。

烧
出美味

◆ 很多人在烧牛肉时，喜欢先把牛肉氽烫一下再切，如果买的牛肉非常新鲜的话，就不必氽烫，只要在牛肉上面加拌一些酱油再直接爆炒，这样可以保留牛肉的新鲜感和营养。

肉类之

红烧牛腩



红烧牛腩

材料

牛腩 400 克、
胡萝卜 1 根、
红辣椒 2 个、
葱 2 根

调味料

A 水淀粉 2 大匙、料
酒 1 大匙、香油、
盐各少许
B 高汤 2 小碗、番茄
汁 3 大匙、酱油 1
小匙

做法

- 1 牛腩切大块，汆烫 5 分钟后捞出洗净切块；胡萝卜去皮，切成块；红辣椒切块；葱切段略拍。
- 2 热少许油炒香红辣椒及葱，加入牛腩炒匀，淋 1 大匙料酒，倒入调味料 B 和适量的水，慢火煮至牛腩软烂，再加入胡萝卜煮约 20 分钟。
- 3 加盐及香油调味，取出红辣椒及葱，再用水淀粉 2 大匙勾芡。

烧
出美味

◆ 牛肉要横切 因为牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内，这样炒出来的牛肉丝就很难嚼得动。

肉类

之

泰式牛腩煲



材料

牛腩 300 克。
胡萝卜 2 根。
土豆 200 克。
西红柿 2 个。
大蒜 3 瓣。
干葱头 6 粒。
八角 2 粒。
辣椒 1 个。

调味料

番茄酱 5 小匙。
酱油 2 小匙。
豆汁 1 小匙。
白醋 1 小匙。
糖 3 小匙。
水淀粉 1 小匙。

泰式 牛腩煲

做法

- 牛腩切块，氽烫后过水，沥干。胡萝卜、西红柿分别切块。
- 土豆去皮，切块放滚油中炸至金黄色。辣椒切段备用。
- 烧热瓦煲，注入 3 大匙油，以慢火爆香大蒜、干葱头和八角。
- 放入牛腩爆炒一会，注入过面清水、西红柿和土豆、辣椒，煮 30 分钟后关火，浸泡入味。
- 再开火，以慢火加热约 10 分钟，便可加调味料拌匀即成。

TIPS

炒牛肉片时，先在切好的肉片中下好作料，再加适量花生油（豆油、椰油）拌匀，腌制半小时下锅，炒出的肉片金黄玉润，肉质细嫩。切好的牛肉片（丝）放入小苏打水溶液中浸一下再炒，牛肉片纤维疏松，肉质软嫩。

烧 出美味

肉类

之

海带烧花肉



材料

五花肉 200 克、
海带结 50 克、
姜 2 片、
大蒜 5 瓣、
红辣椒 1 个

调味料

- A 酱油半小匙、盐 1 小匙、料酒 1 大匙、鸡精半小匙、白胡椒粉少许、盐适量
- B 水淀粉 1 大匙

海带 烧五花肉

做法

- 1 五花肉切厚片，再用 1 大匙热油大火煎炒至表面呈金黄色带香。再加入调味料 A 煮至稍微浓稠时加入姜片、大蒜、辣椒和水（水刚盖过肉即可）。用小火焖煮约 5 分钟。
- 2 海带结余烫 2 分钟后取出，再将海带结放入五花肉锅中煮 5 分钟。并加入调味料 B 勾薄芡即可。

烧
出美味

◆ 在烧五花肉的过程中，要想使烧出来的肉香味更浓，只要先把肉煎香，再把酱、酒等调味料以小火收干浓缩，这样做出来的五花肉不但口感更好，而且味道更香。

肉类

之

柠香里脊肉



材料

猪里脊肉 400 克
葱 2 根

调味料

- A 料酒 1 大匙、
酱油、水淀粉
各 1 小匙
B 盐 1 小匙、糖
2 大匙、番茄
酱 3 大匙
C 柠檬汁 2 大
匙、香油少许

柠香 里脊肉

做法

- ① 葱 1 根切段，1 根切丝。里脊肉切长条。加调味料 A 腌 3—5 分钟。
- ② 热油 2 大匙，放入里脊肉炸至金黄，捞出沥干。
- ③ 锅中留油 1 大匙烧热，放入葱段爆香，捞出葱段。放入调味料 B 及里脊肉煮滚，改小火烧至入味。加入调味料 C 并勾芡提味。撒上葱丝即可。

烧
出美味

★ 猪肉买回后，要尽快料理。屠宰后的 24 小时内，猪的筋肉最僵硬，24 小时后才进入熟成阶段，逐渐的软化并释出猪肉美味，但是在与空气接触后，特别是在夏季高温下，很容易腐败发出臭味，也不宜冷藏过久，即便是冷冻保存，保存太久了，猪肉特有的甘味还是会流失的。

肉类

之

红烧狮子头



材料

猪肉末 500 克，
生菜 200 克，
香菜少许，
葱花，
姜末各适量

调味料

A 水淀粉、盐、胡椒粉、酱油各适量
B 料酒 1 小匙、水淀粉 1 大匙、酱油少许

红烧狮子头

做法

1. 猪肉末和调味料 A 充分拌匀，并摔打至有弹性，做成大小相同的肉丸。
2. 烧热 5 大匙油，将肉丸放入油锅中炸至金黄即可。
3. 用 1 大匙油略炒葱花、香菜、姜末，再将炸好的肉丸倒入，并加入料酒和酱油同烧，中火焖煮 10 多分钟，淋上水淀粉勾芡。
4. 把生菜叶垫在盘子上，再将做好的肉丸盛出放在生菜上即可。

烧
出美味

★ 红烧狮子头里面的头狮子头要柔软才好吃。肉末最好自己剁。已故国画大师张大千传授夫人的一道拿手好菜就是「红烧狮子头」，大千先生的做法是，七分瘦肉，三分肥肉，细切粗斩，大小要如米粒，不能剁太细，让肉质间保持鲜嫩。