

汗汗 养生馆

Health Museum

跟我学 烧菜

编著 利盛莉

跟我一起学烧菜，『菜鸟』也能变大厨
你是否还在为饥肠辘辘的时候找不到好
吃的而懊恼？你是否也想自己动手做出可
口菜式？你是否跃跃欲试，却又不知该如何
下手？翻开本书，开始学烧菜吧。

第3季

028

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧菜跟我学/利盛莉主编. —广州: 广东人民出版社, 2009. 11

(汗牛养生馆·第3季)

ISBN 978-7-218-06452-9

I. 烧… II. 利… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195765号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06452-9
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

• 版权所有 翻版必究 •



养生馆
Health Museum

跟我学 烧菜

编著 利盛莉

第3季
028

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

Preface



人人都爱美食。尤其在物质文明发达的今天，人们对美食的追求已然成为生活中的头等大事。一桌丰盛的饭菜是我们招待客人、犒赏自己的最佳选择。当外面的大餐、小吃尝遍，你是否也想自己做出可口菜式？你是否跃跃欲试，却又不知该如何下手？不用犯愁！要想在自己家的厨房烧出美味佳肴，即使身为烹饪“菜鸟”，你也一样能做到。

《烧菜跟我学》一书分为三个主要篇章：烧菜入门基础篇、家常烧菜简易篇、美味烧菜升级篇。新手入厨的10个烹饪技巧、烧菜的制作关键让你心中有数，充分做好烧菜准备。烧菜的7种方式、要领、必备调味料、调味方法让你胸有成竹，轻松掌握烧菜秘诀。烧鱼诀窍、烧茄子诀窍大揭秘，让你即使在家也能做出酒楼菜式的风味。用醋小窍门、焯水高招、用葱技巧、淋油原则、锅具搭配全公开，即使细节也能妥善处理。此外，还精选了多道常见菜谱，调料用料、制作方法、注意事项都有明确说明，图文并茂，通俗易懂，让你一看就会，一学就能快速掌握并灵活运用。

除了《烧菜跟我学》之外，此套丛书还包括《煲汤跟我学》《炒菜跟我学》《蒸菜跟我学》《煮菜跟我学》《炖品跟我学》《点心跟我学》《瘦身粥跟我学》《糖水跟我学》《水果捞跟我学》，共十个分册。从家常的煲汤、做菜，到点心、粥品，再到时尚糖水、水果捞，只要你能想到的，我们都倾情奉上。不管你是厨房新手，还是“远庖厨”的君子，都能轻松入门，快速掌握各项要点，成功晋级为烹饪高手。



目录 Contents

5 烧菜入门基础篇

- 6 新手入厨的10个烹饪技巧
- 8 烧菜的制作关键
- 11 烧菜的7种方法
- 16 做红烧菜的要领
- 18 红烧必备的基本调味料
- 19 新手学调味
- 21 如何做好干烧菜

23 家常烧菜简易篇

- 24 烧鱼的12个窍门
- 26 飘香福寿鱼
- 27 土豆烧排骨
- 28 红烧大鱼头
- 29 玉子豆腐烧鸡腿菇
- 30 碎米烧白菜
- 31 三丝烧鲫鱼
- 32 红焖肉
- 33 火腿烧冬瓜
- 34 红烧羊肉
- 35 嫩茄烧鱼片
- 36 鱼香牛肉茄
- 37 在家烧茄子的10个关键
- 38 白玉烧鸡块
- 39 红烧猪手
- 40 葱烧土鸡块
- 41 红烧肉排
- 42 锅烧鸡翅
- 43 红烧牛腩
- 44 干烧鱼尾
- 45 冬菇烧火腿
- 46 红葱烧猪尾
- 47 鱼腩烧豆腐
- 48 红烧叉烧腐竹
- 49 葱烧田鸡
- 50 红烧冬瓜
- 51 苦瓜烧叉烧
- 52 双菇烧豆腐
- 53 糖醋带鱼
- 54 烧菜用醋的14个小窍门
- 55 苦瓜烧五花肉
- 56 烧鸡爪
- 57 可乐鸡翅
- 58 红烧日本豆腐
- 59 铁板生蚝
- 60 木瓜烧猪蹄
- 61 三鲜豆腐
- 62 干烧黄鱼
- 63 干锅萝卜鸭
- 64 萝卜烧牛腩
- 65 萝卜烧羊肉
- 66 黄豆烧羊肉
- 67 焯水有高招
- 68 做菜用葱有技巧

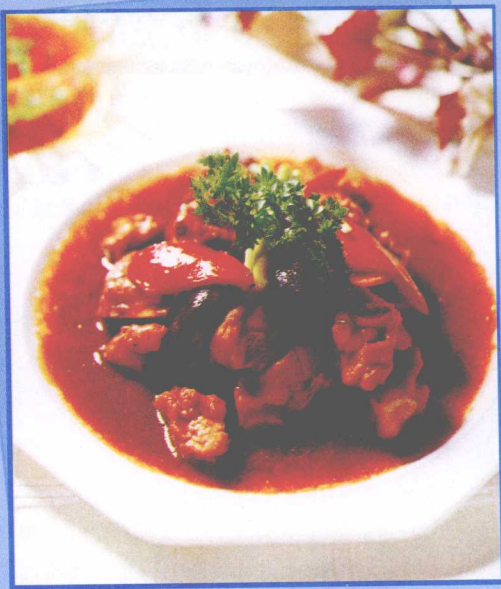


70 美味烧菜升级篇

- 71 最重要的7个美味伴侣
- 74 肉末茄子
- 75 红烧狮子头
- 76 红烧猪肚
- 77 肉丸烧玉环
- 78 白汁猪扒
- 79 口味膳片
- 80 三种锅具巧搭配，健康节能又环保
- 82 红烧莲藕丸
- 83 金针菇烧肥牛
- 84 菱角红烧肉
- 85 香汁烧鱼皮
- 86 蚝汁烧牛肚
- 87 红葱烧腊肉
- 88 健康五辣“菜”饮食有禁忌
- 90 甜酒烧香肠
- 91 双色烧猪肚
- 92 清汁烧菱角
- 93 鹿茸烧猪手
- 94 酸辣烧豆腐
- 95 豆腐烧鹅肉
- 96 锅烧明珠鸭
- 97 香烧海迟鱼
- 98 冬菇烧木瓜
- 99 红烧香芋
- 100 红烧三角豆腐

- 101 烹调中淋油的作用和原则
- 102 葱烧牛肉丝
- 103 简单自制XO酱
- 104 XO酱烧蹄筋
- 106 红腐乳烧肉
- 107 蒜头烧塘虱
- 108 香汁铁甲鱼
- 109 魔芋烧鸭块
- 110 玉米烧仔鸭
- 111 豆酱烧鹅肉
- 112 菜刀保养窍门
- 113 常用食材的快速处理窍门
- 116 常用切菜刀法





烧菜入门基础篇 >>>

新手入厨的 10 个烹饪技巧

喜欢美味佳肴没什么不对，但你是否真正亲自烹饪过食物呢？第一次在家烹饪时会遇到很多问题，比如没有时间、空间、设备以及优质的配料。那么，是不是就要因此而放弃呢？不！家里制作的美食更健康。10 个家庭烹饪指南，从零开始，教你一步一步实现烹饪高手的梦想。

1 选购厨具

是否准备好了所需的一切？买一个价格在你承受范围内的最好的锅，一些好的刀具以及一台搅拌机。还要采购一只蒸汽锅，我们可以用它制作任何东西，操作也非常简单。

2 采购配料

如果手头有一些主要配料的话，那么烹饪起来就能够得心应手。在采购原料前，先考虑自己最想做什么样的食物。考虑采购一些干货、佐料、油料以及罐头食品。在不断尝试新菜谱的过程中，逐步完善采购的配料种类。

3 整理好橱柜

将关键的配料整齐地排放，并密封好，不要每次找什么东西都要把所有的东西弄得乱七八糟！将器具摆放好，尽量让自己在每天的烹饪过程中保持愉快的心情。



4 寻求别人的指导

不管是从什么地方获得的菜谱，只要能帮你计算热量便可。比如，向你的同事朋友取经，同时，也可以从一些简单的煲汤开始。

5 整理菜谱

将来自杂志或网站的菜谱进行整理，以便使用。试着使用透明文件袋，并将其放在文件架中。也可以用剪贴簿或有分页的文件夹。

6 冷藏你的大作

将剩下的汤、炖煮的食物及酱汁冷藏起来，可大大减轻膳食计划的工作量。而且，下次你只需要进行一半的烹饪量便可。注意用标签注明每盘菜的日期及名称等！

7 制定购物内容

坐下来计划下一周的菜肴，每周一次即可。将它们记在日记或专用计划笔记本上，同时列出需要购买的所有配料。为了防止忘记，写好采购清单后立即将它们放入手提袋中。

9 测量与记录

当烹饪完成后，上桌之前，先将其分成几份。接下来，将各份倒入盘中，冷藏或保存你不需要的东西。记录下家人对食物的反应。如果你在菜谱上做上记录，就可以避免犯两次同样的错误。同时，你也能够自信地知道下次应该烹饪什么样的食物。

8 不要太复杂

不要烹饪太过复杂的食物。如果在开始烹饪前，觉得计划烹饪的食物太难，那么可以做其他容易的食物，并可在下次寻找简单一些的菜谱。

10 坚持

尽管坚持很困难（当所有的东西都烧焦了，当感觉没有什么菜对味，当你感到超乎想象的困难），还是要坚持下来！只要你多做几次，很快就会发现越来越上手。

烧菜的制作关键

烧是烹调中国菜肴的一种常用的技法，所谓的“烧”，就是将经过初步熟处理的原料放入汤(或水)中调味，大火烧开后小火烧至入味，再用大火收汁成菜的烹调方法。

烧菜的用料比较广泛，但又有不同的标准，一般情况下，多采用质地软嫩，口味浓鲜的原料，例如猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、海参、鱼翅、豆制品、茄子、冬菇等。刀工成形时，一般加工成小块、段、条等，但也有整形使用的，例如鱼类。原料在烧制之前要通过煎、炸、焯水等方法初步熟处理。随着烹调技术的发展，现在烧的方法也有很多种。以颜色划分，可以分为红烧、白烧；以风味划分，有葱烧、酱烧、辣烧等；以原料的初步熟处理的方法可分为干烧、煎烧、煸烧等。

无论采用哪种烧制方法成菜，都要注意三个阶段中的每一个环节。

一、原料的初步熟处理

绝大部分烧制菜肴的原料都要进行初步熟处理。其作用是排去原料中的水分和腥味，并且起到提香的作用。同时改变原料表层的质地和外观，使其起皱容易上色，能够吸入卤汁和裹附芡汁。烧制菜肴原料的初步熟处理分为三种方法：

（一）焯水处理

用类似焯水的方法，将原料氽至变白、断生或熟透。但要根据原料的特性而言，对于质地比较细嫩的原料要采用氽的方法，如海参丝和笋丝等；质地比较老韧、腥味比较重的原料要采用煮的方法，如牛肉、羊肉、鸭子等；而新鲜的蔬菜原料氽水时要放入少许的油，这样能够较好地保持蔬菜的外形，同时可以使蔬菜的色泽更加油亮。氽水过程中，血污重、腥味大的原料要冷水下锅，而且原料老韧的均中火烧沸后去净血污，加入合适的调料用中小火长时间煮到合适的成熟度。鲜味足、血污少的原料宜沸水下锅，对于较嫩的原料要采用中小火加热，掌握好适当的成熟度。

（二）油炸处理

由于原料完全浸在油中，不易接触锅底，所以脱水较快，原料的表面结皮较慢，一些腥味比较重，形态不规则的原料大都采用此法。首先锅里加入比原料多3倍的油，旺火或中火加热。腥味较重、不易散碎的原料可以用中火、中油温，较长时间地加热，如牛肉、羊肉等；而水分多，易碎的原料可以用大火、高油温，短时间炸制，例如豆腐。

（三）煎制处理

锅内放入少许的色拉油，放入原料，用中火或者大火短时间加热。因为原料会直接与锅底接触，所以要注意晃锅，随时改变位置，使其均匀受热。一般，煎制的原料有鱼类、明虾、豆腐、排骨等。

二、烧焖入味

此步骤将决定菜的味道和质感，加热时要用中小火。

（一）经过初步熟处理和直接入锅烧制的原料，要先投入调味料。若是动

物性原料要先加入醋和绍酒，方可起到解腥和增香的作用。烹调中，调味料要先于汤水加入，这样可以使原料更多地吸收调料的味道。加汤水时动作要轻，应从锅壁慢慢加入，待汤水烧开后再用中小火烧制。

(二) 烧菜加热的时间长短要根据原料的老嫩和形状的大小而定。块大、质老的原料要多添加一些水，小火多烧制一段时间；块小、质嫩

的原料可以少添加一些水，以烧至断生为度。

(三) 菜肴的汤（水）量要加得准确，一般而言，加入汤（水）的数量应为原料的1/4。同时，烧鱼类原料时一般要加入水，以保持鱼的清鲜味道；而烧制禽类、蔬菜原料要用到白汤；烧制山珍和海味时要用浓白汤和高汤。

三、收汁勾芡

收汁勾芡是烧菜中的最后一个环节，也是菜肴烹制的关键。经过烧制的原料已经成熟，质感也已经达到标准，所以，此时要采用大火收汁至黏稠，使卤汁均匀地裹在原料的表面上，收汁的过程中要注意以下几点：

(一) 用旺火收汁也要掌握好分寸，并非火力越大越好。即使同样采用旺火，也会有一些细微的差别：汤汁多，原料少时要用大火收汁；汤汁少，原料嫩时要用偏中火收汁，防止汤汁过快糊化影响菜肴的质量。

(二) 勾芡要均匀，一步到位。烧菜肴一般都用淋芡和泼芡的方法。给排列整齐或比较易碎的原料勾芡时，不可以用勺子搅拌，否则会出现芡汁成团的现象，所以下芡后一定要晃锅，芡汁也要调制得稍微薄一些。勾芡时芡汁要淋在汤汁翻滚处，同时要边淋边晃动锅，使之均匀成芡。

(三) 适量地淋入明油。淋入明油是出锅前的最后一个环节，明油淋入的多少，是决定菜肴视觉好坏的指标。过多地淋入明油，菜肴的亮度增加了，但是会给人一种油腻的感觉，还会使菜肴的汁芡溶解掉；淋入明油少，菜肴的亮度不够。正确淋明油的方法是将明油从锅边缘淋入，在淋入的同时还要晃动锅，使油沿锅壁沉底，在晃动的同时还可以使芡汁和明油相溶，然后出锅装盘。在淋明油的时候，还要注意一点，淋入明油后不要频繁地翻动炒锅，防止菜肴形状碎烂和油被芡汁所包容，失去光泽。

烧菜的7种方法



红烧

定义:将经过初步熟处理的原料加入适量的汤汁和调料,以酱油或呈酱红色的调料增色,大火烧沸后入料,中火加热成熟,再用旺火勾芡成菜的烹调方法。

选料:红烧菜肴通常选用新鲜的动植物原料、藻类和海味来烹调成菜。

刀工成形:菜肴的原料多加工成比较厚的片、块、条等,也有整形使用的,但是一般要将原料剞上花刀,一方面可以加快成菜的速度,另一方面可以使原料充分入味。例如东北菜“红烧鲫鱼”便需如此处理。

初步熟处理:红烧菜肴的原料初步熟处理时一般要采用过油的处理方法,以除掉异味或者使表皮定型,同时起到为菜肴增色的作用。初步熟处理时以原料达到六七成熟为佳。

烹调成菜:用动物性原料制作红烧菜肴时,要注意原料在初步熟处理时的“底色”。红烧法对底色的要求以五六成为宜,经过加工后菜肴的色泽就会变为十成。菜肴在调味过程中要严格掌握好调味品和汤汁的用量,并且要一步到位。原料在加热过程当中除调味要准确使用外,所用的鲜汤也要添加准确,不可中途加汤或者撇汤。汤多会使菜肴的颜色变浅,汤少会影响菜肴的色泽和成熟度,也会影响成菜后的芡汁。菜肴在勾芡时淀粉的用量要准确,且勾芡时要注意旋锅,淋芡或泼芡要使芡汁均匀地包裹在原料的表面。淋的明油一般采用凉油或温油,但其油量要把握恰当,不宜过多。

特点:红烧菜肴具有汁宽芡浓,色泽红润,酥软柔嫩,鲜味醇厚,明油亮芡的特点。

菜例:“红烧网鲍”、“红烧日本豆腐”、“红烧茄子”、“红烧大肠”等。





白 烧

定义：白烧同

红烧的方法基本相同，只是颜色略有不同。

白烧就是将经过焯水、油炸或者蒸制(蟹黄、虾子等)后的原料用淡白色的汤和调味品在锅中经中小火加热成熟的方法。

选料：白烧菜肴的主料多以质地柔嫩、细软、新鲜、色泽鲜明的动植物高级原料为主烹调而成。例如鱼肚、猴头菇、蹄筋、菜心、冬笋等。

刀工成形：这些浅色的原料一般加工成片、块，或者直接用形态较小的原料入菜。

初步熟处理：原料要经过氽水或者滑炒预熟，而且加热的时间不可以过长，以保持原料的鲜艳色泽和水分。

烹调成菜：白烧菜肴的调味料以淡色和白色为主，绝对不能够加入像酱油之类的深色调味品。原料入锅前一般不需要爆锅，直接加入鲜浓的白汤，调好味后放入主、配料，用中小火短时间加热入味至成熟。短时间加热的目的是防止原料在加热的过程中色泽变深。白烧菜肴也要采用淋或泼的方法勾芡，白烧菜肴在勾芡时要使用中火，成菜突出色白、油亮的特点。同时，芡汁不能长时间停留在锅里，否则芡汁就会发暗，影响菜肴的色泽和质量。

特点：白烧菜肴味道咸鲜清爽、质感滑嫩。

菜例：“蟹肉烧白菜”、“白烧鱼肚”、“云片烧猴头”、“素烧四宝”等。

辣 烧

定义：辣烧是以辣椒或者辣酱为主要调味品，经过烧制成菜的烹调方法。

选料：辣烧菜常选用质地比较老韧、口味比较浓厚的动物性原料为主料，例如牛肉、羊肉、狗肉。

刀工成形：大多数原料要经过消除异味的处理，然后改刀成厚大的片、

条、块等。

初步熟处理:辣烧原料初步熟处理时首先要焯水,然后过油,以提高菜肴的口味和表面色泽。

烹调成菜:烹调菜肴之前锅里要加入少量的油,然后将辣椒或辣酱煸炒出红油和香味,再加入调料和汤汁,入原料大火烧沸。调对好汤汁的色泽和味道后改小火烧至原料成熟,待剩余少量汤汁时改成大火,用水淀粉勾芡淋入明油即可。

特点:辣烧菜的色泽比较红亮,辣味十足。

菜例:“辣烧羊肉”、“川椒烧狗肉”、“干椒烧牛肉”等。

干 烧

定义:干烧是将加工好的原料经初步处理后,放入调好色和味道的汤中,大火烧开后小火加热至入味,然后中小火收汁的烹调方法。

选料:干烧菜肴原料的质地要求软嫩、新鲜,一般选用硬骨鱼为原料,例如鳊鱼、鲤鱼或大虾等。

刀工成形:通常情况下干烧菜肴不需改刀成形,只需要将原料剞好花刀即可使用。

初步熟处理:干烧菜肴初步处理时要用油煎或油炸进行表皮处理,以使原料定形,易于上色和提高口味,便于稠汁的裹附。

烹调成菜:干烧菜肴使用的调味品有四川郫县豆瓣酱,配料还会加入少量的肉末。菜肴爆锅时要加入少量的油,同时要用小火加热。锅里首先要爆香豆瓣酱和肉末或葱姜蒜末等调料,然后加入调味品。由于

干烧菜肴中加入了比较黏稠的调料,加热过程中原料易析出蛋白质和浓稠的汤汁,所以在此基础上需要加入少量的汤或水,调好味后大火烧开下入原料烧至入味。此外,还要加入糖。菜肴收汁时主要靠糖的作用才能使汤汁变得浓稠,所以,糖的用量不能过多也不能够过少。糖的用量过多,会使菜肴



的汤汁变成糖浆，从而影响口味；糖的用量过少，汤汁颜色浅，影响收汁。干烧菜肴对火候的要求比较严格，并且加热时一定要不停地旋锅，防止底部粘连。菜肴要使用中火收汁，并且在收汁时淋入明油，做到汁油相融，汁浓而油润。

特点：干烧菜肴汁浓味厚，色泽明亮，咸鲜辣甜，见油不见汁。

菜例：代表菜有“干烧明虾”、“干烧鱼”、“干烧牛腩”等。

酱 烧

定义：酱烧与红烧基本相似，但酱烧更注重酱料的调理和成菜色泽。成菜不需要勾芡，而是利用比较黏稠的酱料与原料在加热过程中析出的蛋白质、胶质等溶于汤水的物质所形成的稠浓汁液。

选料：酱烧菜肴多选用新鲜的鱼类、禽类原料，这类原料的香味比较浓郁。

刀工成形：酱烧菜多加工成较大的块、条或者直接采用自然的整形原料，形体比较大的原料一般经过花刀处理，便于入味和成熟。

初步熟处理：酱烧原料的表皮处理一般采用过油的方法，这适于质地比较嫩或者易碎的原料，如鱼类或者禽类原料。通过油炸使原料表皮色泽金黄、易于上色、提高口味。而禽类原料一般采用水煮的方法预熟。

烹调成菜：酱烧菜在炒酱时要用适量的油和小火加热，煸炒出香味后再放入调料和汤水，调好颜色和口味再大火烧沸，下入原料烧焖。原料入味成熟酥烂时，再用旺火收汁。也可以将原料盛装于器皿中，再将卤汁收至汤黏稠，淋入明油（浇在原料上）。特别注意，收汁时火力不可以过旺，防止焦糊，粘连锅底。酱烧菜肴主要是利用面酱等突显酱香味，一般采用的酱料有甜面酱、黄豆酱等。

特点：酱烧菜肴色泽酱红，酥软柔嫩，酱香味浓，咸中带甜，醇厚油亮。

菜例：代表菜肴有“酱汁肘子”、“酱汁瓦块鱼”、“酱烧鲫鱼”等。



葱 烧

定义:葱烧的方法和红烧一样,主要用大葱作为配料和调料烹制而成。

选料:葱烧原料一般选用质地鲜嫩、柔软的禽类和海鲜为主。

刀工成形:要将其加工成条、块,例如鸭块、鸡块;或者比较小的整形料,如海参。

初步熟处理:葱烧原料初步熟处理一般采用过油或者焯水的方法,例如海参洗净后就要先焯水后烧制。

烹调成菜:烹调葱烧菜肴时,油炸葱段是一个重要的环节。正确的方法是中小火烧热色拉油,放入葱段和葱条,再用小火慢慢加热,使葱段达到深金黄色,葱香味浓郁时捞出备用。净锅放入底油,加小料爆香锅后加高汤,调好味后烧沸,加炸葱段和原料烧制。烹调成菜:葱烧菜肴的关键是掌握好原料的成熟度,菜肴成熟后要有适量的汤汁,然后勾芡,大火收汁至汤稠,以能够包裹原料为度,然后浇淋葱油,马上出锅装盘。

特点:葱烧菜肴色泽红润,葱味浓郁,质地软嫩,咸鲜醇厚,明油亮芡。

菜例:例如北京的“葱烧豆腐”、东北的“葱烧肘子”。

软 烧

定义:软烧是烧类菜肴中比较特殊的一种方法。软烧是指经过汽蒸或水烫的软质原料,直接烧制成菜的方法。

选料:软烧菜肴的原料多选用豆腐、鱼肚或鸡蛋蒸制的蛋糕,以及煮得软黏的原料。

初步熟处理:这些原料在初步熟处理和烹调的过程当中,不经过油炸,而是经过汽蒸或水煮。

烹调成菜:烧制当中的加热时间一定要短,一般控制在3~5分钟。

特点:烧菜鲜嫩柔软,清淡肉厚。

菜例:例如“瑶柱烧蛋白”、“软烧肥肠”。

