

我家迷你小食谱  
家庭厨艺篇

The mini cookbook in my family

# 原味快烧

陈敏 编著

- 一套超实惠的家庭食谱自助全书
- 买得起 读得懂 学得会
- 锁线 全彩版
- 小开本 大版心



广东人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

原味快烧 / 陈敏编著. —广州: 广东经济出版社, 2005. 4  
(我家迷你小食谱. 第1辑, 家庭厨艺篇)

ISBN 7-80677-977-9

I. 原… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12  
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第031163号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
发行	
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	889毫米×1195毫米 1/64
印张	1.5
版次	2005年5月第1版
印次	2005年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-977-9/TS·73
定价	全套(1~12册)定价60.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

The mini cookbook in my family ●●●●



我家迷你小食谱  
家庭厨艺篇

# 原味快烧

陈敏 编著

广东省出版集团  
广东经济出版社



## CONTENTS

### 4 烧的家庭成员

- 7 泰汁烧茄夹
- 9 金针牛柳
- 11 红烧牛肉

### 12 烧、靠、焖、煨

- 15 西兰花牛柳
- 17 蒜子烧大肠
- 19 豆酱烧雁鹅
- 21 鱼籽酱豆腐

### 22 刀法课堂——切

- 27 红烧海迟鱼
- 29 冬瓜烧鸡块
- 31 蘑菇烧肾球
- 33 鸡茸烧猴头菇

### 34 刀法课堂——片

### 37 刀法课堂——拍和刮

- 39 火腿烧冬瓜
- 41 冬菇烧菱角
- 43 红烧猪肚
- 45 蚝皇干鱿捆



## 46 刀法课堂——剁和劈

- 49 红烧牛肉萝卜
- 51 火腩烧茄瓜
- 53 韭菜烧青虾
- 55 木瓜烧带鱼
- 57 苦瓜烧鸡翅

## 58 烹调失误巧补救

- 61 当归生地烧羊肉
- 63 木耳腐竹烧兔肉
- 65 冬菇肉片烧菱角
- 67 青菜蚕豆瓣

## 68 美味生活， 吃“苦”先行

- 71 黄花菜烧绿头鸭
- 73 大葱爆羊肾
- 75 三鱼烧海马
- 77 茄子烧牛肉

## 78 烹饪术语集锦（一）

- 81 鸭肉烧海参
- 83 乌汁猪肝
- 85 牛肉烧菠菜
- 87 鹿茸烧猪蹄

## 88 烹饪术语集锦（二）

- 91 玉树鸡肝

## 92 快烧秀地带



# 烧的家庭成员



烧，就是原料经过炸、煎、煸、炒、蒸、煮等初步加热后再加汤和调料进一步加热成熟的一种烹调方式。烧适用于制作各种不同原料的菜肴，是厨房里最常用的烹饪法之一。

烧主要分为红烧、干烧两类。

## 1 红烧

红烧。原料经过初步热加工后，调味须放酱油，成熟后勾芡为酱红色。红烧的方法适用于烹制红烧肉、红烧鱼、四喜肉丸等。

**红烧要点：**对主料作初步热处理时，切不可上色过重，过重会影响成菜的颜色。下酱油、糖调味上色，宜浅不宜深，调色过深会使成菜颜色发黑，味道发苦。红烧放汤时用量要适中，汤多则味淡，汤少则主料不容易烧透。



## 2 干烧

干烧。又称自来芡烧，操作时不勾芡，靠原料自身的胶汁烹制成芡，如烧鳗鱼、鲷鱼即用此法。

干烧菜肴要经过长时间的小火烧制，以使汤汁渗入主料内。干烧菜肴一般见油不见汁，其特点是油大、汁紧、味浓。

**干烧要点：**上色不可过重，否则烧制后的菜肴颜色发黑；干烧菜要把汤汁烧尽。



## 3 其他

白烧、酱烧、葱烧等。除了上述红烧、干烧以外，还有白烧、酱烧、葱烧等常见烧法。

**白烧要点：**不放酱油，一般用奶汤烧制。

**酱烧要点：**与红烧的方法基本相同，用酱调味上色，酱烧菜色泽金红，带有酱香味。



**葱烧要点：**用葱量大，约是主料的1/3，味以咸鲜为主，并带有浓重葱香味。



**操作要点** → 炸茄夹时，油温要稍高，炸好后，油要滴干净。



# 泰汁烧茄夹

家庭厨艺篇



## 原材料

叉烧肉 150 克，蜜枣 15 克，枸杞 5 克，嫩茄子 150 克，瘦肉 50 克，生姜 5 克，葱 5 克，红椒 1 只。

## 调味料

花生油 300 克（实耗油 30 克），盐 5 克，味精 2 克，白糖 3 克，湿生粉适量，泰汁 10 克。



STEP 1

## 操作步骤

**Step 1** 嫩茄子去皮切二刀夹，瘦肉砍成泥，生姜去皮切米，葱切花，红椒去籽切米。

**Step 2** 瘦肉加少许盐、味精、湿生粉制成馅，然后酿入茄夹内，起锅烧油，待油温 110℃ 时，逐个投入茄夹，炸至内熟外黄捞起摆入碟内。

**Step 3** 锅内留油，下入姜米、红椒米、泰汁、盐、味精、白糖，烧开，用湿生粉勾芡，撒入葱花，浇在炸好的茄夹上即成。



STEP 2



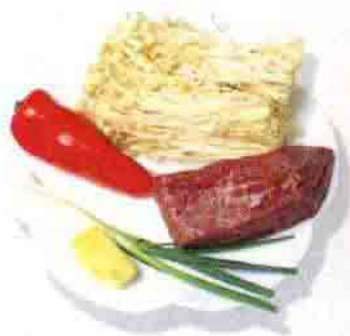
STEP 3



操作要点

在煸炒时要用大火才能把菜的香味炒出。

# 金针牛柳



## 原材料

嫩牛柳 150 克，金针菇 100 克，红椒 1 只，姜 10 克，葱 10 克。

## 调味料

花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，蚝油 10 克，x0 酱 10 克，麻油 2 克，湿生粉适量。

## 操作步骤

Step 1

嫩牛柳切成丝，金针菇切去老根，红椒切成粒，姜去皮切成米，葱切成花。

Step 2

嫩牛柳丝加入一部分盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，把牛柳丝炒至八成熟倒出。

Step 3

另起锅下油，放入姜米、红椒米、x0 酱爆香锅，下金针菇，加入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，下炒好的牛柳丝炒匀，用湿生粉勾芡，淋入麻油，撒上葱花即可。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



操作要点

羊肉本身有膻味，在焗羊肉时要尽量焗透水分。

# 红烧牛肉

家庭厨艺篇



## 原材料

鲜羊肉500克,冬菇10克,生姜15克,葱10克,八角3克,桂皮3克。

## 调味料

花生油15克,盐6克,味精6克,白糖2克,麻油2克,绍酒10克,胡椒粉少许,老抽王10克,湿生粉适量。

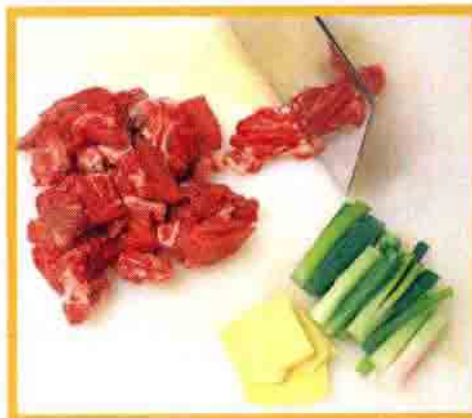
## 操作步骤

**Step 1** 羊肉砍成块,冬菇切片,生姜去皮切成片,葱切段。

**Step 2** 烧锅下油,待油热时下入生姜、八角、桂皮将羊肉炒香,攒入绍酒,注入清汤,用中火烧开。

**Step 3** 待烧至快烂时调入盐、味精、白糖、胡椒粉、老抽王,烧至入味,放入葱段,去掉八角、桂皮,用湿生粉勾芡,淋入麻油,出锅入碟即成。

STEP 1



STEP 2



STEP 3





# 烧、靠、焖、煨

## 四种烹调方法的剖析

- 1. 烧** 是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料，加适量汤汁和调味品，用旺火烧开，再用中小火烧透入味，最后用旺火收干汤汁的烹调方法。
- 2. 靠** 是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料，另起锅用葱姜炆锅，放入主料，加调味品、汤汁用小火慢靠，收浓汤汁的一种烹调方法。
- 3. 焖** 是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料，加入酱油、糖等调味品和汤汁，用旺火烧开，再用小火长时间加热，成熟后用原汤勾薄芡的烹调方法。
- 4. 煨** 是将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料，放入陶制器皿中，加葱、姜、料酒等调味品和汤汁(一般不用酱油)，用旺火烧开，再用小火长时间煮熟的烹调方法。

### 四种技法的共同点：

原料在初步熟处理时都是经过炸、煎、煸、炒或水煮，加入适量的汤汁和调味品，加热时间都比较长，都是大火烧开，改用中小火烧透入味。

## 四种技法的不同点

- 1. 烧菜卤汁少而稠粘，烧菜的汤汁一般为原料的四分之一左右，红烧的菜肴一般需要勾芡，但干烧汤汁则全部渗透入原料内部（如红烧鱼、红烧肉、干烧鱼）。
- 2. 靠菜是用葱姜炆锅，放入主料，加调味品、汤汁，用小火慢靠，菜肴靠制完成后没有汤汁，靠制的菜肴色泽美观，口味甘香鲜醇（如靠大虾、靠鸡块）。
- 3. 焖制的菜肴加入有色调味品和糖、汤汁，旺火烧开，再用小火长时间加热，成菜用原汤汁勾薄芡浇淋在原料上，保持了原料完整的形态，不碎不裂，汁浓味厚，酥烂鲜醇（如红焖肘子、酒焖鸡）。
- 4. 煨是将原料放入陶制器皿中，加葱、姜、料酒、调味品和汤汁，一般不用带色的调味品，小火长时间加热至熟烂，汤汁浓白，口味醇厚（如煨牛尾、糟煨冬笋）。

### 使用这些烹调方法应注意的事项

- 1. 带皮的原料在初步熟处理前，把表面的残毛和污物处理干净。
- 2. 把初步熟处理的原料放入锅中，汤汁和调味品要一次加足，加热过程中不宜再加入汤汁。
- 3. 加热过程中先用旺火烧开，再改用小火煮制，保持微开。
- 4. 需要勾芡的原料，若汤中的油量太多，可先把油撇出，勾芡后把油重新倒入锅中。



**操作要点** → 牛肉切片宜薄。放蚝油要适量，过多会影响色泽、口感



# 西兰花牛柳



## 原材料

嫩牛柳 100 克，西兰花 150 克，胡萝卜 10 克，生姜 10 克。

## 调味料

花生油 20 克，盐 6 克，味精 6 克，白糖 3 克，蚝油 10 克，麻油 2 克，湿生粉适量，胡椒粉少许。



STEP 1

## 操作步骤

**Step 1** 嫩牛肉切成薄片，西兰花切成小颗，胡萝卜切成片，生姜切成片。

**Step 2** 嫩牛肉加少许盐、味精、湿生粉腌过，烧热锅加油，下牛肉片炒至八成熟时倒出待用。

**Step 3** 洗净锅，烧热下入花生油，待油热时放入姜片、胡萝卜片、西兰花，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油炒至断生时，加入牛肉，撒上胡椒粉，用大火爆炒出香味，用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。



STEP 2



STEP 3