

DVD
高清放送
大厨现场授艺
精选特色菜例
烹调技法贴身呈现

这样做，最好吃！
 山珍海味、肉类、禽蛋、水产、蔬菜、瓜果……百样荟萃

烧焖烩



「大厨家常菜」 图文并茂道尽
传承中华精湛烧、焖、烩烹饪技法
 优选深受大众喜爱的烧焖烩菜式
156例



阿文 编著
 成都时代出版社

“烧”出香浓，“焖”出原汁，

“烩”出鲜香

烧焖烩

这样做，最好吃！

山珍海味、肉类、禽蛋、水产、蔬菜、瓜果……百样荟萃



阿文 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

烧、焖、烩 / 阿文编著. —成都: 成都时代出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5464-0475-2

I. ①烧… II. ①阿… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 129595 号

烧、焖、烩

SHAO MEN HUI

阿文 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	张慧敏
责任校对	李航
装帧设计	●中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	100千
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0475-2
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

烧焖烩，好滋味！

烧、焖、烩是中国烹调技艺中最常用的烹调方法，也是广大家庭日常饮食中较常用的烹调方法，适用于制作各种不同原料的菜肴，其成菜色泽光亮，口味醇厚鲜香，最重要的是用这三种方法制做出来的菜肴更营养，所以深受人们的喜爱。

烧，是先将主料进行一次或两次以上的热处理之后，加入汤（或水）和调料，先用大火烧开，再改用小火慢烧至或酥烂（肉类、海味）或软嫩（鱼类、豆腐）或鲜嫩（蔬菜）的一种烹调方法。由于烧菜的口味、色泽和汤汁多少的不同，它又分为红烧、白烧、干烧、酱烧、葱烧、辣烧等许多种。

焖，是由烧、煮、炖、煨演变而来的，是将原料经过水煮、气蒸、油炸、油煎、煸炒等初步熟处理后，再用清汤（或清水）和调料浸煮，盖严锅盖，用中小火较长时间烧煮至熟烂、汤汁黏稠的一种烹调方法。焖菜中的食材经过长时间小火炖煮后变得非常柔软，更容易被人体消化吸收，食材更易入味，味道更为可口。

烩，是将汤和菜混合起来的一种烹调方法。用葱、姜等作料炆锅或直接以汤烩制，调好味再用水淀粉勾芡。烩菜的汤与主料相等或略多于主料。烩菜将数种原料掺一起，用汤和调料混合烹制成的一种汤汁菜。烩菜的特点是汤宽汁厚，口味鲜浓，保温性强，适用于冬天食用。

现代人的生活节奏快，如何在厨房这方寸之间，用最短的时间亮出最拿手的绝活？一口锅，几种搭配适宜的食材，再加上一份耐心，就能做出口味迥异的菜式。如此，何乐而不为呢？

本书图文并茂，以简洁的文字、形象的图片，对烧、焖、烩的烹调方法、用料选材、烹饪步骤及火候控制都做了详细的介绍，并精选150余例经典、最具代表性和深受民众喜爱的烧、焖、烩菜式作详尽的介绍，如红烧玉子豆腐、毛家红烧肉、客家焖猪肉、韩式铁板香焖鱼、杏香烩什锦、意式烩海鲜等，选材涵盖肉类、禽蛋、水产、蔬菜，可说是饕餮大餐。

本书把烹调技法的行业术语以最通俗易懂的语言表达，生动形象地传递给读者，并附以悉心提示，使您能够快速轻松地掌握烧、焖、烩的技法，烹制出营养健康的美味。

第一章 “烧” 出香浓好味儿 1

Chapter One Strong Taste Good —— Cooking

一、烧法不同，滋味有别——2

二、香浓烧96例——6

素菜类

红烧玉子豆腐 / 明太子厚烧豆腐	6
彭公酱烧豆腐 / 竹荪烧豆腐	7
白糖烧板栗 / 京葱烧木耳	8
宫崎汁烧原条茄子 / 葡汁烧茄子	9
红烧冬瓜	10

猪肉类

红烧猪手	10
干野菌烧肉 / 红烧狮子头	11
板栗烧猪尾 / 慈姑烧肉	12
小葱烧咸肉 / 红烧排骨	13
腐竹烧肉 / 吊锅油豆腐烧排骨	14
红烧肉方 / 毛家红烧肉	15
红烧蹄膀 / 青豆红烧骨	16
萝卜干烧腩肉 / 糖醋排骨	17
山药烧腩肉 / 野山菌烧肉	18
油豆腐烧腊肉 / 野山笋烧腊肉	19
粽烧仔排 / 梅菜扣肉	20
烧排拼洋葱圈	21

牛肉类

香烧安格斯肉眼	21
土豆烧牛肉 / 黑胡椒烧牛肉	22
萝卜烧牛腩 / 烧野菌牛仔骨	23
澳门香烧牛肋骨 / 泰式红咖喱烧咸牛腩	24
玉米烧牛肚 / 蒜烧牛肚	25
葱烧牛筋 / 玉米烧牛尾	26

羊肉类

冬瓜烧羊排 / 伊面红烧羊肉	27
辣烧黄羊腿 / 五味烧羊蹄	28

红烧羊排 / 烧羊小排	29
-------------	----

红烧东山羊	30
-------	----

禽蛋类

板栗烧鸡	30
东北烧鸡 / 芋儿烧鸡	31
香菇板栗烧鸡 / 红烧鸡块	32
啤酒烧鸡 / 香草干烧鸡脆骨	33
大蒜烧鸭 / 锅烧麻鸭	34
米豆腐烧鸭 / 魔芋烧鸭	35
泰式红咖喱烧鹅 / 咸菜烧鹅煲	36
红烧乳鸽 / 鹌鹑蛋烧小排	37

水产类

腐竹红烧鱼 / 干烧鲳鱼	38
干烧鳊鱼 / 红烧鲈鱼头	39
红烧鲢鱼 / 红烧小鳊鱼	40
豆瓣鲫鱼 / 烧黄花鱼	41
红烧划水 / 双茄烧鱼	42
黄瓜烧鳝鱼 / 铁板串烧鱼腩	43
红烧肉烧鲑鱼 / 柴胡烧鳗鱼	44
干烧大虾 / 洞庭串烧虾	45
辣子串烧虾 / 孜然烧辣蟹	46
酱烧海龙筋 / 大蒜烧甲鱼	47
姜蒜烧蚝	48

山珍海味类

鸡汁红烧血燕	48
蘑菇烧海参 / 红烧鲍鱼	49
红烧官燕 / 红烧金钩翅	50
红烧海参 / 酱烧海参	51
干烧海参	52

其他类

麻花仔兔	52
酱鸭烧田鸡 / 洞庭红烧狗肉	53

第二章 | “焖” 出香滑好味儿 54

Chapter Two Creamy Taste Good ——Stewing

一、焖法不一，口味迥异——55

二、令焖菜更美味的3个小技巧——56

三、香滑焖38例——57

素菜类

黄焖小土豆 / 南岳焖豆腐——57

肉荤类

客家福菜焖苦瓜 / 豆角焖鲜肉——58

红烧肉焖干豆角 / 客家焖猪肉——59

土法焖排骨 / 红腰豆焖猪手——60

发板焖猪肉 / 豉蒜南瓜焖排骨——61

客家豆角干焖腩肉 / 香菇鱿鱼焖猪肉——62

农家花仁猪手 / 客家酸菜焖猪肉——63

鄂尔多斯焖羊肉 / 罐焖羊排——64

锅仔焖羊肉 / 红焖羊肉——65

蛋禽类

膏蟹焖仔鸡 / 黄焖土鸡——66

猪红焖鸡杂 / 巴马干笋焖鸡杂——67

花生焖凤爪 / 青菜焖鸭——68

乡村焖鸭 / 小土豆焖腊鸭——69

客家姜葱焖鸭 / 红焖家鹅——70

水产类

煎焖大黄鱼 / 韩式铁板香焖鱼——71

青椒紫苏焖鲩鱼 / 金华火腿焖鱼翅——72

宫廷黄焖翅 / 腐竹香菇焖海参——73

鲍汁南瓜焖海参——74

其他类

红焖驴肉——74

红焖田鸡 / 焖兔肉——75

第三章 | “烩” 出鲜香好味儿 76

Chapter Three Delicious Taste Good ——Braising

一、烩法许多类，样样都美味——77

二、让烩菜更好味的要诀——79

三、鲜香烩22例——81

素菜类

番茄烩包菜 / 杏香烩什锦——81

冬瓜烩杂菌 / 素火腿烩黄豆——82

番茄烩螺旋粉 / 干贝烩冬瓜——83

南瓜汁烩豆腐 / 南瓜汁烩蝴蝶粉——84

肉荤类

英式烩甘蓝菜 / 大杂烩——85

干红烩鸭架 / 牛肉烩百合——86

红酒烩牛尾 / 熏肉烩薏米——87

白菌烩蹄筋 / 法国红酒烩鸭胸——88

水产类

鲨鱼皮烩鱼肚 / 葡汁烩九肚鱼——89

意式烩海鲜 / 发菜烩鲜菇——90

鸭掌烩海参 / 甜椒汁烩鲈鱼块——91

烧

出香浓好味儿



烧是将经过炸、煎、煸、炒、蒸、煮等前期熟处理的原料加入适量的汤汁和调料，先用大火烧开，调基本色和基本味，再改中小火慢慢加热，至将要成熟时定色、定味，后用旺火收汁或勾芡汁的烹调方法。注意汤或清水要一次加足量，避免烧干或汁多。用烧的方法所制成菜汤汁浓稠、饱满光亮，入口软糯，味道浓郁。

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技法之一。其特点有四：①以水为主要的传热介质；②所选用的主料多数是经过熟处理的半成品（少数原料也可以直接采用未经加工的原料）；③所用的火力以中小火为主，加热时间的长短根据原料的老嫩和大小而不同；④成熟时汤汁一般为主料的四分之一左右，烧制后期转旺火勾芡或不勾芡。

烧的工艺流程可简单总结为：选择原料→初步加工→切配→初步熟处理→调味烧制→收汁→成菜。

一、烧法不同，滋味有别

Different Ways of Cooking, Different Tastes



烧具体可分为以下10种方法，烹饪手法各异，滋味有别。

1. 红烧

红烧是在原料经过初步热加工后，调味时放酱油，成熟后勾芡成酱红、深红、浅红、枣红、金黄等暖色的一种烹调技法。原料通常选用新鲜的动植物原料、藻类或海味，多加工成比较厚的片、块、条等，也有整形使用的，但是一般要将原料剖上花刀，这样做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”，原料初步熟处理时一般要采用过油的处理方法，可以除掉异味或者使表皮定形，同时为菜肴增色；初步熟处理时原料达到六到七成熟为佳。



技法要点 ①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。②在调味的过程当中要严格掌握好调味品和汤汁的用量，汤多则味淡，汤少则主料不容易被烧透。③要先上色，后加汤或水，一步到位。④用火一般是“文火肉，急火鱼”。⑤勾芡时淀粉的用量要准确，且要注意旋锅，淋芡或泼芡时要使芡汁均匀地包裹在原料的表面。⑥淋的明油一般采用凉油或温油，但油量要把握恰当，不宜过多。

成菜特色 色泽红润，汁稠芡浓，味道鲜咸微甜，酥烂适口。

代表菜 红烧肉、红烧排骨、红烧大肠、红烧鱼、红烧玉子豆腐、四喜肉丸。

2. 白烧

白烧与红烧的方法基本相同，但白烧一般不放酱油，而是加入白色、淡色或者无色调味品，保持原料的本色或是奶白色。主料多选择高级原料，用质地柔嫩、细软、新鲜、色泽鲜明的动植物为主料烹调而成，如鱼肚、猴头菇、蹄筋、菜心、冬笋等。原料一般加工成片、块，或者直接用形态较小的原料入菜。原料要经过焯水或者滑油预熟，加热时间不宜过长，以保持原料的鲜艳色泽和水分。

技法要点 ①原料入锅前一般不需要爆锅，直接加入鲜浓的白汤，调好味儿后放入主配料，用中小火短时间加热入味儿至成熟。短时间加热的目的是防止原料在加热的过程

中色泽变深。②采用淋或泼的方法勾芡，勾芡时要使用中火，使成菜突出色白、油亮的特点。芡汁不能长时间停留在锅里，否则芡汁颜色就会发暗，影响菜肴的色泽和质量。

成菜特色 味道咸鲜清爽，质感滑嫩。

代表菜 白烧鱼肚、浓汤鱼肚、鸡汁鲜鱿鱼、白汁酿鱼、素烧四宝。

3. 干烧

干烧与红烧相似，但是干烧不用水淀粉收汁，是在烧制中用中火将汤汁基本收干，使滋味渗入原料的内部或是粘附在原料表面上的成菜方法。原料质地要求软嫩、新鲜，一般选用硬骨鱼为原料，例如鳊鱼、鲤鱼或大虾等。通常情况下原料不需改刀成型，只需将整料剖好花刀即可。初步处理时要用油煎或油炸进行表皮处理，以使原料定形且易于上色和提高口味，便于原料稠汁的裹附。

干烧菜肴一般见油不见汁，其特点是油大、汁紧、味儿浓。

技法要点 ①使用的调味品一般有四川郫县豆瓣酱，加入少量的肉末。爆锅时要加少量油，用小火加热。首先爆香豆瓣酱和肉末或葱、姜、蒜末等调料，然后加入调味品。由于加入了比较黏稠的调料，加热过程中原料易烧出蛋白质和浓稠的汤汁，所以也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，再加糖。菜肴收汁时主要靠糖的作用，才能使汤汁变得浓稠，所以糖的用量要适当，用量过多，会使菜肴的汤汁变成糖浆，影响口味；用量过少，汤汁颜色浅，影响收汁。②对火候要求较严格，加热时一定要不停地旋锅，防止锅底部粘连。③使用中火收汁，在收汁时淋入明油，做到汁油相融，汁浓而油润。

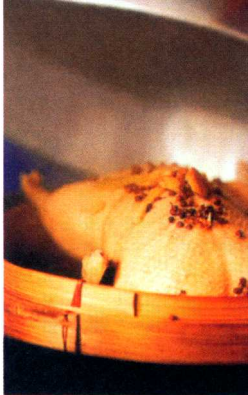
代表菜 干烧鱼、干烧鲳鱼、干烧明虾、干烧牛腩、干烧冬笋。

4. 锅烧

锅烧菜是先将原材料经过初步热处理达到一定熟度以后，入味，挂糊再入油炸制成菜的方法，可以辅助调味。

技法要点 ①原材料必须去骨或用无骨原料。②挂糊一般用蛋黄糊、蛋清糊、全蛋糊、水粉糊、狮子糊、脆皮糊。

成菜特色 色泽金黄，口感酥香，味道浓郁。



代表菜 锅烧肘子、锅烧鸡。

5. 扣烧

将主料经过熟处理调味后蒸熟。原料应先经过油炸处理，再以刀工处理成型后进一步加工。

技法要点 将改刀后的原料扣于碗中整齐地摆放，然后上笼蒸至软糯，倒扣入盛器中，而后用原汁勾芡或不勾芡，浇在蒸好的主料上，也可直接浇在炸好的烹调主料上成菜。

成菜特色 颜色酱红油亮，汤汁黏稠鲜美，主料滑嫩醇香。

代表菜 梅菜扣肉、扣肘子。

6. 酿烧

酿烧是将烧制的原料经过刀工处理后酿入馅料，经过初步熟处理后再进行烧制的烹调方法。

技法要点 原料改刀以后酿入馅料时，接触面要均匀地涂上一层干面粉或淀粉，以增加粘连度。

成菜特色 嫩滑爽口、入口奇香。

代表菜 煎酿豆腐、烧汁茄子、酿烧刺参。



7. 蒜烧

蒜烧是以蒜为主要的调料兼配料烧制成菜的烹饪方法。

技法要点 掌握好蒜的火候，炸成金黄色，蒜香浓郁为佳。

成菜特色 蒜香浓郁，甜咸适口。

代表菜 蒜烧排骨、蒜烧肚条、蒜子烧鱼。



8. 葱烧

葱烧方法和红烧一样，但主要是用大葱作为配料和调料烹制而成。也可以将葱作为配料炒至断生呈白色，类似葱爆菜。原料一般选用质地鲜嫩、柔软的禽类原料和海鲜为主。大的原料要先加工成条、块，例如鸭块、鸡块；较小的原料则用整料，如海参。初步熟处理一般采用过油或者焯水的方法，如海参洗净后要先焯水再烧制。

技法要点 ①烹调时油炸葱段是一个重要环节，正确方法是用中小火烧热油，放入葱段，再用小火慢慢加热，使葱段达到深金黄色，葱香味儿浓郁时捞出备用。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。②要掌握好原料的生熟度，菜肴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。

成菜特色 色泽红润，葱味浓郁，质地软嫩，咸鲜醇厚，明油亮芡。

代表菜 葱烧蹄筋、葱烧肥肠、葱烧豆腐、葱烧海参、葱烧肘子。



9. 酱烧

和红烧基本相同，但酱烧更注重酱料的调配和色泽，常用甜面酱、黄豆酱、腐乳酱、海鲜酱、排骨酱等。成菜不需要勾芡，而是利用比较黏稠的酱料与原料加热过程中烧出的蛋白质、胶质等溶于汤水的物质形成的稠浓汁液成菜。形体比较大的原料一般经过花刀处理，便于入味和成熟。质地比较嫩或者易碎的原料，表皮处理一般采用过油的方法，通过油炸使原料表皮色泽金黄、易于上色和提高口味，如鱼类原料。禽类原料一般采用水煮的方法预熟。

技法要点 ①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，调好颜色和口味后再大火烧沸，下入原料烧焖。②原料入味成熟酥烂时，再用旺火收汁。也可将原料盛装于器皿中，再将卤汁收浓，淋入明油浇在原料上。收汁时火力不可过旺，防止焦糊，粘连锅底。

成菜特色 色泽酱红，酥软柔嫩，酱香味浓，咸中带甜，醇厚油亮。

代表菜 酱汁鱼、柱候酱烧鸭、腐乳烧肉、酱汁肘子、酱烧鲫鱼。



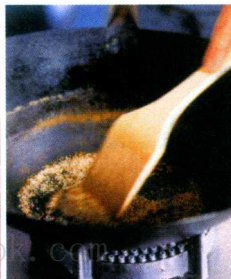
10. 辣烧

辣烧是以辣味调料为主要调味品烧制菜肴的烹调方法。带有辣味的调味品很多，常用有郫县豆瓣酱、泡辣椒、蒜蓉辣酱、泰国辣酱、干辣椒、辣椒粉等。辣烧时常选用质地比较老韧、口味比较浓厚的动物性原料，如牛肉、羊肉、狗肉。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。原料初步熟处理时先要焯水，然后过油，以提高菜肴的口味和表面色泽度。

技法要点 烹调前锅里要加少量的油，然后将辣椒或辣酱煸炒出红油和香味，再加入调料、汤汁及原料大火烧沸。调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。

成菜特色 色泽红亮，辣味十足。

代表菜 辣烧羊肉、干椒烧牛肉、辣子鸡、香辣鱼头、泡椒鸡柳。



二、香浓烧96例

96 Examples of Strong Taste Good — Cooking

●素菜类>

红烧玉子豆腐

原材料 豆腐300克，青椒20克，红椒20克，香菇10克，平菇10克

调味料 豆瓣酱10克，盐3克，鸡精2克，老抽少许，油适量

制作过程

- 1.将豆腐略冲洗后切成小块，沥干水分。
- 2.将香菇、平菇分别洗净，并撕成小块，待用；将青红椒洗净后切成块。
- 3.锅内放油，烧至六成熟，放入豆腐块，炸至金黄色后捞出沥油。
- 4.锅留少许油，放入豆瓣酱、青红椒爆香，加适量水，放入豆腐、香菇、平菇，大火烧一会儿后，加盐、鸡精、老抽调味即可。



烹调
小技巧

豆瓣酱比较咸，因此放盐时要少放些，以免太咸。

免太咸。

◎特色介绍：滑嫩可口。



明太子厚烧豆腐

原材料 明太子200克，豆腐200克

调味料 葱花20克，油适量

制作过程

- 1.将豆腐用水略冲洗后，切成厚块。
- 2.锅内放油，烧至五成熟时，放入豆腐块炸成金黄色后捞出沥油。
- 3.将豆腐放入盘中摆好，再将拌好的明太子放在豆腐上，佐以葱花即可。

烹调
小技巧

明太子是用辣椒和香料腌制过的明太鱼的鱼子，是韩国料理和日本料理中的重要原料。

◎特色介绍：乍一看还以为番茄配豆腐，其实是明太子搭配豆腐。

彭公酱烧豆腐

原材料 豆腐200克, 香菇10克

调味料 彭公酱50克, 油适量

制作过程

1. 将豆腐洗净后沥水, 待用; 将香菇洗净泥沙后切成细条。
2. 净锅坐火上, 放油烧热后, 将豆腐放入锅里, 炸成金黄色后捞出, 沥油。
3. 锅留少许底油, 放彭公酱爆香, 放入香菇、豆腐, 再加入适量水, 大火烧, 收干汁后即可出锅。



烹调
小技巧

因酱料里含有盐分, 故此菜可以不加盐。

竹荪烧豆腐

原材料 豆腐200克, 干竹荪50克, 香菇一朵, 火腿10克

调味料 盐4克, 鸡精2克, 老抽10毫升, 高汤、油适量

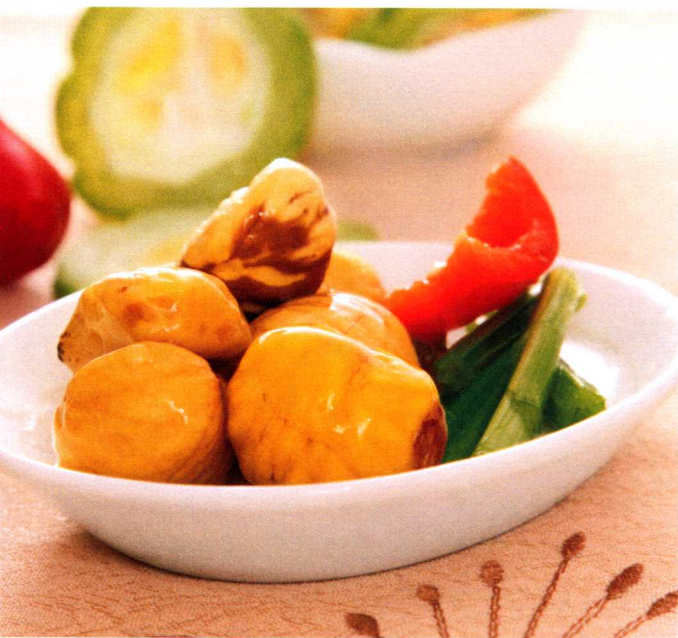
制作过程

1. 将豆腐用水冲后沥干水分; 将干竹荪洗净泥沙用水泡发好, 备用; 将香菇去蒂, 洗净后对半切开; 将火腿切成丝。
2. 将豆腐入热油锅内炸至熟, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 放入香菇、火腿丝、竹荪爆香, 放入豆腐, 加适量高汤, 大火烧, 加入盐、鸡精、老抽, 收干汁即可出锅。



烹调
小技巧

干竹荪烹制前应先用水泡发, 并剪去菌盖头(封闭的一端), 否则会有怪味。



白糖烧板栗

原材料 板栗300克

调味料 白糖100克，生粉50克

制作过程

- 1.将板栗放入清水中略煮，去壳、皮，上笼蒸熟，待板栗肉冷却后切粒状。
- 2.锅内加水、板栗肉、白糖，用大火烧沸，再用小火略焖，用生粉勾芡即可。

烹调小技巧 板栗要先用刀开口，最好是开十字口，同冷水一起放入锅里，旺火煮5分钟，不可太久，不然去外壳时里面的果肉易碎。

京葱烧木耳

原材料 木耳300克，葱段100克

调味料 蚝油、料酒、糖、鸡精、淀粉、盐、油各适量

制作过程

- 1.凉水中加一勺淀粉（澄沙），一勺盐（杀菌），把木耳泡开，洗净。
- 2.锅烧热，倒油，爆香葱段，下入木耳翻炒。
- 3.大火翻炒两分钟，倒少许料酒、蚝油，根据口味加少许糖和盐，出锅前撒上鸡精即可。



烹调小技巧

木耳要泡发好后再入锅炒，以免成菜口感不佳。

宫崎汁 烧原条茄子

原材料 茄子2条，五花肉60克，西兰花50克，鸡蛋清1个，番茄片少许

调味料 姜、蒜末10克，盐5克，生粉15克，宫崎汁、油各适量

制作过程

- 1.将茄子洗净，在茄子上打上花刀；将五花肉洗净，剁碎，再加盐、鸡蛋清、生粉拌匀。
- 2.将肉末酿入茄子内，入六成热的油锅中炸1分钟，捞起；包入锡纸内，烧3分钟。
- 3.锅中下油烧热，将宫崎汁、姜蒜末下入锅中，爆炒后淋在盛盘的茄子上，再摆上番茄片和焯熟的西兰花围边即可。



**烹调
小技巧**

西兰花入水中焯时，先放点油在水中，这样焯出来的西兰花能保持翠绿色。

葡汁 烧茄子

原材料 茄子300克，海蜇皮50克

调味料 葡汁50毫升，盐适量

制作过程

- 1.将茄子洗净，去皮后切成大块；将海蜇皮洗净后沥水，切成粒待用；切好的茄子入油锅内，加盐和少许水烧至茄子八分熟。
- 2.将大块的茄子用锡纸包好，整理成长方形的块，茄子上撒上海蜇皮粒，放入蒸笼中蒸5分钟。
- 3.将蒸好的茄子，放置盘内，打开锡纸，淋上葡汁即可。



◎特色介绍：红亮油润，汁浓味美。

**烹调
小技巧**

葡汁一般是将牛奶、椰浆拌匀，加糖、盐、鸡精调味，加入适量的高汤，小火烧沸而成。



烹调
小技巧

冬瓜表面打的十字花刀不宜太深，以免冬瓜不成型。

红烧冬瓜

原材料 冬瓜300克，红椒1个，葱20克

调味料 辣椒酱15克，盐5克，味精3克，料酒少许，姜蒜末少许，油适量

制作过程

- 1.将冬瓜去皮，洗净，切成块，打上十字花刀；将红椒洗净，切碎；将葱洗净，切成葱花。
- 2.锅中油烧至七成热，下入冬瓜，炸5分钟捞出。
- 3.锅中放油，爆香姜蒜末、辣椒酱，下入冬瓜和其他调味料，加水、红椒，焖至入味，撒上葱花即可。

●猪肉类>

红烧猪手

原材料 鲜猪手300克，姜、蒜各少许，葱花少许

调味料 花生油20毫升，盐10克，味精8克，白糖5克，老抽10毫升，麻油5毫升，湿生粉15克，绍酒10毫升，鸡汤适量

制作过程

- 1.将鲜猪手烧净毛，洗干净，切成块；将姜、蒜切末。
- 2.烧锅下油，先放下姜末、猪手、绍酒，煸炒片刻。



- 3.煸炒后加鸡汤，用小火烧至猪手熟烂，再加入盐、味精、白糖、老抽烧至熟烂汁浓，再用湿生粉勾芡，淋入麻油，撒上葱花即成。

干野菌烧肉

原材料 水发干野菌100克，五花肉200克，干辣椒10克

调味料 红油10克，葱花5克，盐、味精、鸡精、高汤各适量

制作过程

- 1.将五花肉洗净，切成2厘米见方的块。
- 2.锅中放少许红油，下入五花肉煸香。
- 3.加高汤，放入发好的野菌、干辣椒、盐、味精、鸡精炒匀后烧煮半小时，出锅前撒上葱花即可。



红烧狮子头

原材料 五花肉150克，马蹄10克，冬菇10克，青菜30克，姜末少许

调味料 盐12克，味精10克，白糖5克，生粉30克，鸡汤150克，老抽王10克，油适量

制作过程

- 1.将五花肉洗净剁成肉泥；将马蹄、冬菇洗净，切米，加入盐、味精、生粉打至肉起胶，做成大丸子。
- 2.锅中下油，烧至130℃时，将大肉丸子下入锅中，炸至外金黄内熟捞起；锅内留油，下姜末，加鸡汤、大肉丸子、盐、味精、白糖、老抽王，用小火烧至汁浓，勾芡收汁即成。

