

川菜王国书库

川菜

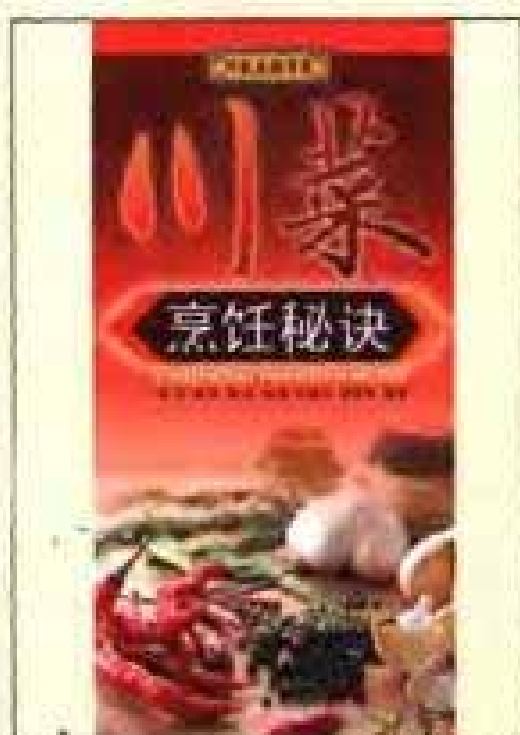
烹饪秘诀

CHUANCAI PENGREN MIJUE

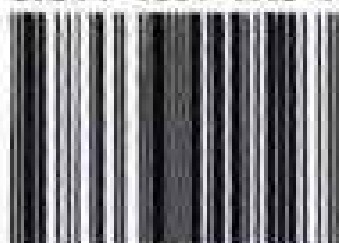
晓书 胡伟 杨兵 黄璐 付满云 郭智泉 编著



四川科学技术出版社



ISBN 7-5364-4952-6



9 787536 449527 >

ISBN 7-5364-4952-6/TS·298

定价: 15.00元

晓书 胡伟 杨兵 钟瑞 付清云 郭智泉 编著

川菜 烹饪 秘诀

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪秘诀/晓书编著. — 成都:四川科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5364-4952-6

I. 川… II. 晓… III. 烹饪-基本知识-四川省
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 024868 号

川菜烹饪秘诀

——助你成为川菜烹饪高手

编著者 晓书 胡伟 杨兵
帅路 付满云

责任编辑 张善

封面设计 李庆

版面设计 康永光

责任校对 杨璐璐 王勤

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开 本 850mm×1168mm 1/32

印张 9.75 字数 180 千 插页 2

印 刷 郫县科技书刊印刷厂

版 次 2003 年 1 月成都第一版

印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷

印 数 1-5 000 册

定 价 15.00 元

ISBN 7-5364-4952-6/TS·298

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

——助你成为川菜烹饪高手





写在前面的话

作为一个业余的烹饪技术与理论的研究者,多年来有一个心愿,总想将川菜的烹调绝招、技巧、功夫等加以总结提炼,奉献给广大的川菜事厨者和热爱川菜的朋友们。

从20世纪70年代末期参加工作以来,有幸到了饮食服务公司,从事技术培训工作,而后虽然工作有所变动,但都和烹调有千丝万缕的联系。多年来,笔者对川菜投入了极大的关注之情。的确,川菜的独特魅力,别具一格的烹调方法,独树一帜的菜肴美味,已深深扎在心中。川菜的制作技术与艺术的结合,要求制作者有高超的技术、丰富的理论、锲而不舍的精神,才可制作出美味佳肴。

多年来,笔者对川菜制作技术、川菜烹调理论有了点滴积累,也是一些粗浅的体会。从厨房到书桌,从课堂到案板,从餐馆到菜谱,在川菜的王国之中,真想了解川菜的神奇之处,但到今天,也是略有收获。将这些收获“粗略”整理成书,以求教于同行,达到抛砖引玉之目的。

本书是对川菜烹调技术精华的探讨,体现了“源于实践,高于实践”的原则。其内容来源有几点:一类是笔者多年来亲自掌勺、入厨操作的点滴经验;一类是应一些专业杂志所邀为厨师、读者朋友而作的烹调技术的答疑解难文章;还有在报刊杂志上公开发表过的对川菜烹调技术、理论的见解;还有学者对烹调前辈的绝活借鉴与引用。

本书重点对川菜常用技术方法的要诀进行提炼总结,力图按照川菜自身的烹饪规律,从熟烹调技巧的角度、技术关键和风味特点出发,破译其“秘密”。全书分为用料加工篇、调味变化篇、烹调

技法篇和名菜名点篇等部分。在涉及传统川菜的同时,还兼顾了火锅和小吃等内容,并结合川菜的发展,对一些新派川菜、粤菜等外来菜肴的制法和调味品、制作关键等,也做了阐述;并将每篇文章的题目以“顺口溜”的形式加以分析固定概括,画龙点睛,便于理解记忆。

本书脉络力求清楚,虚实相互结合,可举一反三,又耐人寻味,将实用性、理论性相结合,突出操作性。本书可作为川菜厨师和川菜爱好者的参考书,尤其对年轻的川菜厨师提高川菜烹调技艺和操作技能有一定的帮助,这便是笔者的初衷与目的。

本书在写作过程中,参考和引用了一些专著与资料,在此,一并表示感谢。

由于本人川菜烹调实践、理论水平不高,仅为业务研究之作,所以书中存在的不足与谬误,在所难免,恳请广大读者,特别是专家、川菜实践工作者,批评指正,以便今后改进。

晓 书

2001年10月于成都寓所



用料加工篇

海虾海蟹肴 选购加工重要	2
带子加工烹调 鲜活冰冻各异	3
吃鱼要新鲜 选料是关键	4
鱼类初加工 因鱼各不同	6
鸡鸭要去毛 水温最重要	7
鸡鸭剖腹三法 原料加工各异	8
加工鸭鹅掌 去骨煮漂蒸	9
原料出水有技巧 分类处理最重要	10
去掉鱼腥味 鱼肴味更美	12
发制干黑鱼 用碱码焖泡	13
鱼骨属珍品 发好需透明	14
海参味道好 发制最重要	15
燕窝属珍品 泡焖多换水	16
鱼翅涨发有学问 老嫩分开法不同	17
熊掌发制难 氽煮操作繁	19
鹿筋菜肴香 发制有文章	20
美味猴头菇 蒸油和水煮	22
涨发猪蹄筋 油水结合新	23
油发厚鱼肚 浸炸需重复	25
巧作甜馅心 面点口味新	26

精心制作咸馅心 选料加工调味精	28
糖桂花糖玫瑰 白制鲜甜美	31
制作肉糕效果好 加工蒸制是关键	33
自制鸡蛋皮 菜肴味更奇	34
汤汁分四种 制作有关键	36
美味鱼汤素汤 制作用途不同	38
炖汤方法多 容器有选择	41
火锅原料众多 区分加工制作	42

调味变化篇

花椒味之王 川菜用途广	50
葱为味之首 分类有讲究	53
用酒不可少 因菜使用好	54
用醋用到家 菜肴风味佳	55
五味盐当先 菜肴味道鲜	57
糖添色彩味 去腥又增香	58
制作好红油 方法有讲究	60
调料“鱼辣子” 色美味香俱全	61
川式小泡菜坛 料好盐水得当	62
荤料泡菜香 盐水有文章	63
制作 XO 酱 选料操作为上	65
豉汁蒜茸美 精心讲调配	67
沙茶酱与沙嗲酱 自制味好有良方	68
麻辣味浓郁 讲究香而醇	70
酱香味浓郁 咸鲜带微甜	72
荔枝味酸甜 比例最关键	75
椒麻味麻香 爽口又悠长	76
姜汁咸酸香 清纯又爽口	78
蒜泥蒜味浓 鲜辣又回甜	79
怪味“七味”兼 风味不一般	81
红油味鲜辣 回甜色更亮	82



麻酱咸鲜香	爽口味道浓	84
糖醋味甜酸	调味是关键	85
椒盐香麻味	咸鲜加酥脆	87
香糟味浓香	咸甜味道醇	88
荔枝味鲜香	甜酸又适口	89
咖喱味道奇	咸鲜又带辣	91
特色调味品	烹制特色菜	92
饴糖运用广	方法应得当	97
咸鲜味最广	运用各不同	98
运用酸辣味	调料灵活配	99
椒盐运用广	制作有良方	100
烹制糊辣味	调料要相配	102
调制鱼香味	因菜各不同	104

名菜名点篇

川式坛子肉	美味香又醇	108
制作咸烧白	炸蒸味独特	109
抄手肉片香	色味并有声	110
制作酿番茄	形美味也美	112
精制茄汁羊尾	酥松甜酥咸鲜	113
美味香酥肉排	蒸炸入味成菜	114
四喜肉饼好	炸烧不可少	116
做好火爆肚头	形色美观脆嫩	117
火鞭金丝牛肉	操作各自讲究	118
水煮牛肉香	麻辣咸鲜烫	120
新奇蒜香骨	脆嫩又香酥	121
名菜烤乳猪	制作有技术	123
制作蜗牛菜肴	重在加工蜗牛	124
制酱爆鸡丁	酱香又滑嫩	125
名肴脆皮鸡	色红香脆酥	127
鱼香脆皮鸡	色美肉嫩细	128



制作白斩鸡	过程有秘笈	129
山城口水鸡	麻辣香鲜细	130
制作烧鸡公	调味加火功	132
制作松花鸡腿	讲究七点要诀	134
拔丝鱼香鸡	口味更新奇	135
一鸡五吃巧	四菜一汤香	137
锅蒸鸡豆花	细嫩口感佳	140
椒盐蛋卷香浓	热菜点心两用	141
白汁蛋饺美	蒸烧嫩鲜宜	142
美味魔芋烧鸭	色红亮油微辣	144
神仙鸭子好	鲜香又烂软	145
一鸭四吃	风味别致	147
脆皮烧鹅仔	烧烤有要领	149
制作松鼠鳜鱼	重在炸制造型	150
干烧岩鲤香	形整味色爽	152
美味干烧鱼	慢烧自收汁	154
清蒸过江鱼	细嫩汤鲜美	155
制作清汤鱼丸	把握六个关键	156
沙锅鱼头香	汤浓味又厚	158
川菜奇葩豆花鱼	品种多味亦奇	159
新菜鱼香虾排	色香味形俱佳	162
美味烧甲鱼	烹制有变数	163
烩乌鱼蛋	选料发制调味全	165
南瓜泥鳅汤	咸鲜汤奇香	166
红烧大群翅	煨扒味更奇	167
邛亭鲫鱼火锅	鲜辣细嫩醇和	169
一鱼五吃好	制作有技巧	170
佳肴蚂蚁上树	用料制作讲究	172
樟茶鸭子负盛名	制作掌握七要领	173
制作蛋酥花仁	讲究挂糊油温	175
做好怪味花仁	抓住四个要点	176



蜂窝土豆菜 油炸是关键	178
制作酥炸西瓜条 挂糊油炸最重要	179
制作酥炸茄盒 选料挂浆酥炸	180
轻炒牛奶鲜 滑嫩又香甜	182
小吃肥肠粉 汤粉加调味	183
创新小吃黄金饼 选料刀工蒸拌炸	184
烹调鲜活海参 余烹快速成菜	186
制作铺盖面 面汤底料是关键	187

烹调技法篇

芙蓉鸡片嫩 茸浆配油温	190
全鸡全鸭菜 饱满才实在	191
江团用清蒸 香鲜味更醇	192
家常回锅肉 “灯盏窝”才够	193
麻婆豆腐菜 香辣鲜烫酥	194
核桃泥色佳 入口需翻沙	195
炒制红苕泥 化渣加细腻	196
蒜泥白肉好 煮法最重要	197
糖醋脆皮鱼 制作三步曲	198
宫保腰块“火功菜” 热油烹炒速度快	199
鲜贝菜肴嫩 烹调七要领	200
做好锅贴菜肴 选料成型煎贴	202
制作锅贴豆腐 糝好形美煎炸	203
鱼香茄饼美 炸制和调味	205
独特烟熏技法 掌握尚需得法	206
炸收菜肴讲技巧 码味油炸收汁好	207
小锅单炒好 火中来取宝	209
挂霜有冷热 温度最关键	211
浅析川式炒法 掌握其中要诀	212
烧烤有难度 制作讲技术	214
软炒需功夫 成菜细嫩酥	215



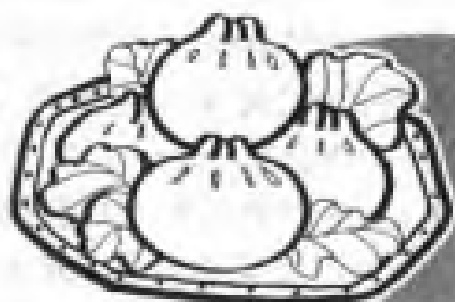
川式烧法多 实践多摸索	216
干煸川菜独有 配合中火热油	220
粉芡种类多 用途各不同	222
挂糊上浆有要领 烹调用芡细区分	223
火候油温最重要 区分运用有技巧	225
制作水果拼盘 掌握五个要点	227
煲菜味道香 制作有讲究	228
油爆菜肴好 火中来抢宝	230
美味沙锅菜 人人都喜爱	232
做好油焖菜 油量加火候	233
炆菜品种多 嫩脆又爽口	234
川式熘菜香 中心是滑嫩	236
制好蒙制菜肴 制糝蒙制定形	238
锅巴菜肴美 声响口感脆	239
制作拔丝菜 熬糖是关键	240
制作水煮菜肴 把握四个要领	242
川式粉蒸菜肴 色红香味浓郁	243
制作滑炒菜肴 滑嫩柔软浓香	244
美味冻制佳肴 晶莹滑润鲜嫩	246
松菜味道好 油温最重要	248
制作凉拌菜 拌制加调味	250
干焖菜肴好 烹制讲技巧	252
煎菜味香浓 制法各不同	253
制作包炸菜肴 分类实施烹调	255
创新排菜香酥 加工炸制独特	256
制作铁板烧 把好五道关	258
制作泡椒菜肴 全靠泡椒茸、油	259
“串菜”品种多 制作有讲究	261
创新滑蒸菜肴 鲜嫩滑爽为佳	263
浸菜有四法 风味各俱佳	264
干锅菜式香 制作有良方	267



粤菜“汤汁焗” 美味香更奇	268
宴会汤菜造型 讲究形式运用	271
保管调味品 其中有学问	274
烹饪原料分阴阳 巧妙运用利健康	277
食用色素巧运用 烹制美味佳肴香	279
火锅红汤清汤 调制均有良方	282
火锅汤卤要好 掌握五个诀窍	286
自制火锅味碟 调剂烫食口味	287
烫食火锅讲科学 吃法禁忌须遵循	289
制作鸡糝鱼糝 剁茸搅匀结合	292
菜肴密封七法 按规操作为佳	295
川式卤水用途广 制作保管有良方	297
菜肴点缀美 运用讲原则	299



用料加工篇





随着四川地区人们对海虾、海蟹的需求量日益增加,海鲜川菜已日益兴旺。但是在人们品尝了干烧大虾、宫保虾仁和香辣蟹、清蒸肉蟹之后,对怎样选购和加工海

虾海蟹却知之不多。

海虾品种很多,据统计有 500 种之多,常见的有龙虾、对虾、褐虾、白虾、竹虾等,四川地区以龙虾、大虾、基围虾、草虾等多见。选购的总要求是:头部完整、身体保持一定的弯曲度,活动较大,色泽青绿或青白,皮壳有光泽;反之虾头与壳松动、易分离、肉质松软、色红者不好。各种虾加工方法如下:

1. **龙虾** 初加工时,先用竹签在龙虾腹部近尾叶的底端插上约 3 厘米,片刻取出,放出一股黑色液体,即为“放尿”;然后将龙虾头壳拔出,切断虾尾,脱去虾壳后,可取出完整的虾肉;虾肉切开背部除肠肚,用清水洗净即可。一般生食或蒸,取肉蘸姜醋等。

2. **大虾** 加工方法是:用拇指和食指的虎口按住虾身,用剪刀剪去虾须、枪,在虾头下剔出虾屎,翻转身去爪足,再翻转,去沙线,最后剪去底尾四分之一,再剪上尾,用清水洗净即可。蒸、烧、炸均可。

3. **基围虾、草虾等** 体小,一般去壳后取出净肉成虾仁,或加工成虾球,其他部分不用。炒、炸、白灼等均可。

海蟹也是当今人们喜食的海鲜,其品种较多。如三疣梭子蟹、青蟹、黎明蟹、斑纹蟹等,四川多用羔蟹、花蟹、肉蟹等。

海蟹应用鲜活之品。以蟹螯、蟹腿完整,蟹壳呈青灰色,蟹壳两端的壳尖无损伤,蟹腿的关节有弹性为上。



海蟹的加工方法十分简单,一般方法是,将海蟹用清水冲洗干净,去净污物,先揭去腹脐及胸甲,摘除胃(灰黑色小囊)及鳃叶,然后按照成菜要求进行刀工处理。如清蒸肉蟹、香辣蟹等。近年来,活海蟹空运入川,冻蟹也较多,冰冻蟹选购应注意质量,方法同活海蟹。

海蟹出肉和取蟹黄的方法是:将蟹蒸熟或煮熟,取下蟹腿,剪去一头,用擀面杖滚压取出腿肉;开蟹脐,挖出蟹黄,去蟹壳,用竹签挑出蟹黄;用刀开蟹身,挑出蟹肉即可。



带子,又名扇贝,富含蛋白质、磷、钙等营养成分,是一种上等海产品。随着川菜对外交流的增多,带子也纳入海鲜川菜的范围。

带子入肴,其来源有两种,即鲜活带子,另一种是冰冻带子,前者带壳,后者为带子肉。鲜活带子,应选用外壳色泽一致,光泽明显,个头均匀的;观察其壳是否张合,只张不合者,为死带子,不用。冰冻带子肉,是冻成整块的,有500克、1000克等规格,以色白、颗粒大而均匀者为好,出品率应在70%以上。据分析,每500克冰冻带子,以10粒左右为合格。

带子的加工因品种不同而不同。鲜活带子要先用刷子将外壳的泥沙洗净,用较薄的刀从两壳之间缝中插入,从中分开,将带子一分为二,都带肉。然后分别洗净,在带子肉上划十字花刀,间距

0.3 厘米,深为带子肉的 2/3;带子壳要修成大小一致的扇形使用。冰冻带应先解冻,弃其中发黄的肉及碎末不用;将带子肉放在干毛巾上,吸收水分,放入盆中。500 克带子肉,加入精盐 5 克,味精 6 克,食粉 1.5 克,蛋清 20 克,生粉 6 克,搅拌均匀,放入冰箱冷冻 2 小时备用。

带子的烹调也是因品种不同而不同。鲜活带子采用带壳蒸之法,如清蒸、豉汁蒸、蒜茸蒸等;而冰冻带子,要先氽断生沥水,再滑油之后才烹调。带壳菜肴有:泡椒带子、美极蒸带子、金银带子等。

带子烹调时间不宜过长,以免发老发柴。



川菜中鱼肴应有十分重要的地位,可以烹制出众多的美味佳肴。在烹调鱼菜之前,第一步是选料。

用于川菜烹调的鱼,可分为两类:一是有鳞甲的,如鲤鱼、草

鱼、青鱼、鲢鱼等;二是无鳞甲的,如鲇鱼、鳝鱼、泥鳅、青鳉等,此外还有一些特殊的“鱼”类,如甲鱼等。

这些鱼肉入肴,必须以“鲜”为主,鱼鲜才能味美。一般人采用眼看、鼻闻、手摸等方法进行识别其新鲜度。

鱼死之后,从鲜至腐烂要经历三个阶段,即:僵直期、自溶期和腐败期。

1. **僵直期** 鱼刚死去,鱼体刚僵硬,这是新鲜的时期。

外观特点:色泽不变,鲜艳纯正;眼球晶体透明,外凸正常;鳃



丝鲜红或粉红;全身分泌的透明黏液也多,并无臭味;手触其体表,肉坚实而有弹性;鳞片粘附牢固。

2. **自溶期** 鱼尚未腐化,有少许细菌出现,为加速腐化创造了条件,应立即烹调。

外观特点:鱼表面色泽变化不大,眼球稍有一些血色;用手指压其背部,肌肉易于下陷,但随即平复如初;鱼体仍无异味,但鳞甲粘附不太紧,有少许脱落。

3. **腐败期** 由于细菌加速繁殖,多呈酸性反应,若精心烹制,仍可食用。

外观特点:表面色泽变化极为明显,眼球趋向混浊,稍为下陷;鳃丝发白,手按鱼背肌肉,下陷而长时间不易复原;肛门显红突出。鱼体略有臭味并逐渐浓烈;有鳞甲的鱼,鳞片呈零星的脱落状。

综上所述,当买到鲜鱼之后,无论它处于僵直期、自溶期或接近腐败期,最好处理一下,先将鱼鳃和内脏拿掉,冲洗干净。或放入冰箱中,或作码味处理。

当鱼完全进入腐败期时,便不可食用了。特别是鳝鱼、泥鳅一死亡,便会产生对人体有害的组织胺,不可食用,以免引起中毒。

此外,一些鱼类受到农药、水源等污染,必须认真区别。只要有异味,色不正,游动不灵活,手捞起,摆动无力的,以及死鱼,均应注意鉴别。如食之有煤油味,则为有基酚中毒鱼。一般来说,流动河水中的鱼最好,鱼塘鱼次之。

鱼类初加工

因鱼各不同



在鱼肴烹调之前,应对鱼进行初加工。包括刮鳞、去内脏、去鳃、洗涤四个程序。每个程序都十分重要,要认真细致,才可达预期的效果。

1. 刮鳞 要求

鳞要去尽,又不伤鱼体。刮鳞前可先将鱼打昏,用小刀从鱼尾向鱼头逆向平刮,直至刮尽。有的鱼鳞粘附紧,不好刮,可放入盐水中泡几分钟,再刮鳞,比较容易。

2. 去内脏 一般采用剖腹开膛的方法。要求除尽内脏,又不弄破鱼胆;鱼胆一破,全鱼皆苦,影响口味。如果不慎弄破了鱼胆,可以用料酒、食醋、小苏打抹遍全身,再用清水洗干净。有不少的鱼,去内脏,须用独特办法,因菜而异。

举例如下:

鳊鱼活杀:先用手捉住鳊鱼,在盆边摔击至昏,再将头部插入木板的钉子上,左手将鱼身理直,右手持刀,从背脊颈部刺入拉至大骨,然后将刀放平,刀尖紧贴大骨,顺刀划至鱼尾,将鱼骨露出,再用刀将鱼骨和内脏划去,切去鱼头即可。

鳊鱼烫杀:将活鳊鱼放入锅中,加入适量的盐和醋,以去其黏液和腥味、加盖,用火煮约6~7分钟,使鱼口张开,捞起,用竹片或小刀,从背脊颈部开刀,紧贴大骨划至鱼尾,去其鱼骨和内脏。

鳊鱼:用烫杀之法、去头,用竹筷插入,用力搅动取出内脏。

甲鱼:用小刀从鱼的裙边与甲壳的相连处划开取出内脏。

3. 抠鳃 鳃是鱼类的呼吸器官,既无食用价值,且带有细菌,易感染,因此必须抠尽。

最后,进行洗涤。用清水洗去血污和黏液,并去掉鱼腹内壁上



的一层黑皮。

在烹调前,还要进行刀工处理。加工成丝、丁、片、块、条、段、茸等形状;也可用整鱼入肴,为了受热均匀、便于入味,也要加工,这样才能成形美观,便于食用。如清蒸红团要削树叶形花刀;脆皮鱼要削直、斜一字花刀;烧岩鲤用斜削一字花刀;菊花鱼用交叉十字花刀;必要的刀工处理是鱼菜成功的条件之一。



川厨在长期的实践中,摸索出了一套去鸡鸭毛成功的经验。

一般来讲,去毛,水温是最重要的。同时考虑去毛的时间和去毛的方法。

去毛的时间:应在鸡鸭死亡之后3~5分钟进行拔毛。这时,鸡鸭已完全死亡,毛孔也没有收缩。但是不宜过长,半小时之后,拔毛有一定难度。

水温度:要按季节和鸡鸭的老嫩。冬天,水温要高一些,要求100℃以上;夏季,水温要低一些,要求在90℃左右为宜;但是老鸡、鸭水温可高一些,嫩鸡鸭水温稍低一些。这样,便可取得好的效果。

去毛方法:鸡鸭去毛应烫煺结合,可用热水淋浇,浇匀浇透,进行去毛,或将胴体放盆中浸泡一定时间,进行去毛。去毛的顺序,先去翅膀毛,反逆向煺鸡腿、胸脊,再去鸡颈、头部,全部去完后,再入清水中漂一下,捞起沥水,仔细去毛(绒毛、细毛)。

为了达到好的效果在宰杀前约 10 分钟,可给鸡鸭灌入少许白酒,使其毛孔张开,便于宰杀去毛。

鸭毛比鸡毛难去,可先下入 85℃ 的温水盆中,盆子放火上,边加热边去毛,效果好一些。鹅毛的去净较难,可用酒精火燎一下,去尽;也可在火炉上燎一下,然后用手搓去,用水清洗一下即可。



鸡鸭剖腹是鸡鸭烹调的前提,更是厨师的基本功。鸡鸭开腹有三种方法:

一是腹开法。此法常用,比较简单。在腹剖开一口,取出内脏,也可将口子拉

至肛门处,伸手进去,掏出内脏,再切去鸡鸭的“臀尖”和肛门。

二是脊开法。此法是在鸡鸭的背脊处剖开,取内脏。具体方法是,将鸡鸭平放案板上,鸡腹向外背脊向着人,一手压住鸡鸭,另一手持刀从背脊处进刀,顺着背脊剖至鸡颈下方,取出内脏。注意,进刀不可太深,以免划破其腹内脏。

三是肋开。此法是在鸡鸭的翅膀下,开一口(约 6~7 厘米),取出内脏,此法有一定难度。具体方法是:先去鸡鸭的脚爪和翅尖,再将鸡鸭平放案板上,欲开口一侧朝上,一手压住鸡鸭,另一手持刀在翅下开一小口,然后用中指和食指伸入鸡鸭翅下,切开口,先拉出食管,然后再将肫、肝、肠等掏出,不可弄破苦胆、肠等。

三种方法用处各异。腹开法,适宜于进一步加工,如鸡块、鸡脯肉等;脊开法,适宜于卤、蒸鸡鸭;肋开法适宜于叉烧、熏烤方法



的菜肴。

开腹的过程中,鸡鸭的内脏原料经过加工,可烹制出众多的菜肴。

肫:即猪肝。先取出去掉连接上的直肠,用刀剖开,除去污物,撕去皮膜(内金),再进行烹调。适宜于爆炒熘的菜肴。

肝:要放入清水中漂约半小时再用。适宜于做炒菜、汤菜或卤制。注意,其上的苦胆与筋膜要去净。

肠:先理顺,去其上的筋膜和胰脏,用小剪刀剪开,也可用竹签或小刀划开,用清水反复洗净,沥水即可。可用于炒、烫火锅。

血:宰杀时,用一碗加少许水和盐,将血放入,待其凝结后,用刀划成小块,入锅中氽一下或蒸一会儿,断生即可。可以烧、烩、煮汤等。

油:鸡鸭的油可切碎,入碗上笼蒸化,用以作调料、做菜。

此外,鸡鸭心、肾等可用以烫火锅或炒。

鸡嗦、食管、气管、苦胆和肺不可食用,一定要去尽。特别是鸡鸭的臀尖,不可食用,要去尽;肛门周围也要去尽、洗净。



要想用鸭鹅掌烹调出上等的菜肴,初加工是必不可少的,但由于其皮质较厚,味道较浓,加工有一定难度,一般人难以掌握。

现结合加工过

程,分述如下:

1. **调制** 先将鸭鹅掌的掌衣剥去,用清水洗净,沥干水,斩去鸭鹅掌膝关节以上部分,放入锅中煮至五成熟捞出,以指甲可掐破掌皮为度。

用小刀刀尖在已煮好的鸭鹅掌背的趾背上划一条口至趾尖,扯断关节下跖骨与趾骨连接的关节,取下跖骨;然后从掌背上的刀缝中,取出一节节的趾骨,剁断掌筋后取出,用刀修去趾尖,便可得到成形的鸭鹅掌。

2. **加工** 将成形的去骨鸭鹅掌,放入锅中,再下大葱、姜块、白酒煮一下,入清水中漂一下,捞出沥干水,加入醋(白醋)拌匀,码味1~2小时,再漂一下,即可。

也可将去骨鸭鹅掌加入高汤、料酒、姜块、葱段入笼蒸一会儿,再进行烹制。

此外,应选用新鲜色黄的鸭鹅掌制作,才可加工出色白、质嫩的鸭鹅掌,用于烹调。特别要注意,一些鸭鹅掌有皮肤病(癣类)应弃之不用。

当前用鸭鹅掌制作的菜肴有:泡椒鸭掌、三鲜舌掌、鸭掌苦藟汤、鹅掌汤等多种,可供选用。



出水,亦称汆水,是将原料在烹调前入沸水中(或汤中)煮一下即捞出的过程。这对菜肴的质量十分重要。其作用可以除去一些动物性原料的腥味、血污、异味等,



可以去掉一些植物的苦、涩味等,如动物内脏、野味、萝卜、芹菜、胡萝卜等,此外还可减少烹饪时间,快速成菜。

实践证明,按照原料和水的温度进行分类操作,方可取得好的效果。

1. 冷水锅 多用于异味、腥味、血污较重的原料。如大白萝卜、猪肠、猪肚等。由于水温从低到高发生对流,可使原料中的异味逐渐散发出来,从而达到除异味的目的。

2. 开水锅 适用于质地嫩脆、异味小或无异味的原料。如荠菜、毛肚、鸡片等。短时间地进行高温水处理,既可保持脆嫩,又可保持色泽。

3. 按原料分类出水 新鲜肉类用开水锅。主要是牛、羊、猪、鸡、鸭等新鲜原料。但是出水时间应有区别。如羊肉出水时间应长一些,因其膻味重,血污多,而鸡肉应时间短一些。

不新鲜的肉类用冷水锅。一些肉类原料,由于放置时间长,有一些异味,但经过出水,仍可食用。可用冷水锅,将异味慢慢“逼”出来,还要增加出水2~3次才行。

绿叶蔬菜类。这类原料质地脆嫩,含水量高,出水时间应短一些,烫一下即可。

肠肚等内脏原料,一定要用冷水锅,一是有利于除去污物,二是利于去异味。

4. 注意事项 一是水要宽,水的用量要大。一般出水时,水为原料的1.5~2.5倍为好,尤其是开水锅,水量多,热量大,出水快,效果才好。

二是出水顺序。一般出水是用一锅出水,如果每种原料均换锅,工作效率低,影响烹调。因此一锅出水,必须讲究顺序。一般来说,色泽浅的在前,色泽深的在后,异味少的在前,异味重的在后。

三是出水后要经过处理。有的要出水后立即烹制,有的要捞

出后泡入冷水中待用。前者如熘肠头、麻婆豆腐,后者如炆芹菜、凉拌菠菜等。



鱼腥味是鱼本身含的氧化三甲胺还原成三甲胺所产生的一种异味,如果除不掉,则影响鱼的风味。在实践中,可采用几种方法去掉鱼腥味,现介绍如下。

一是将活鱼喂养几天,以减少其鱼腥味。方法是,将草鱼、鲤鱼、泥鳅等腥味较重的鱼类,放入清水中,加入少许醋或菜油,让鱼吸收后吐出污物,鱼身的物质同醋或菜油发生反应,溶解了有腥味的物质,并隔半天到一天换一次水,2~3天后便可使腥味减少。

二是在烹调之前通过码味除去。鱼在烹调前大都要进行码味处理,这样不但使鱼有一个“底味”(基础味),而且可以去掉腥味。所用的调料有:姜、蒜、葱、料酒、醋、芫荽等,因为鱼中所含的三甲胺在酒、姜、葱等的作用下,可发生化学反应,产生溶解,因此通过烹调前的码味可除去腥味。通过码味去掉腥味还要掌握时间,时间不要过长,以免起块。一般地说,整鱼的码味时间要长一些,鱼条、鱼块要短一些。如900克重的鱼烹调前码味约20分钟即可,鱼条、鱼块码味15分钟即可。制作鱼糝用葱姜汁搅拌,也可减少鱼腥味。

三是在烹调之中去掉腥味。化学实验表明,三甲胺在油脂的作用下,可以发生中和反应,溶解后并挥发。采用煎、炸、蒸、烧等



方法,可去腥增香,如烧鱼时可先将锅中油烧热,下葱、姜、蒜炒几下,再下入鱼烧,在烧的过程中加入少量的料酒、醋更可以去腥、提鲜、增香。

四是初加工后用汤或水氽一下。将鱼去鳃、鳞,剖腹去内脏,用干净布擦干水分,入开水中氽一下,时间不要过长,俗称“飞一水”,三甲胺产生凝固变性,腥味就除去了。烫的时间不宜太久,以鱼皮变色为度,如果时间太长,鱼皮要开裂,鱼肉变老,影响口感与形状。

发制干墨鱼

用碱码焖泡



干墨鱼的涨发,有多种方法,以碱发多见。传统的碱发方法是,先将墨鱼用清水浸泡,当鱼吸收水分饱满后,再加入碱,比例按 500 克干墨鱼加入 30~40 克烧碱,

对好碱水浸泡,中间不断冲入热水,使墨鱼自然吸收碱水,达到涨发的目的。但是,这种方法时间过长,发货不够滑爽,口感不好。通过长期的烹调实践,采用碱发,可以通过码、焖、泡三步获得符合要求的墨鱼。

码:先将干墨鱼洗净,沥干水,放入温水中泡软后,将墨鱼的头与身板分开,沥干水分。对好碱水,一般的比例为 500 克墨鱼用 30 克左右的碱,将墨鱼放入,搅拌均匀,用碱量不宜过大,太大则墨鱼发过头,容易断裂、溶烂。墨鱼头质地较薄,碱要少码一些;墨鱼身质地较厚,应多码一些。时间要求因季节不同而不同,夏天码

4 小时左右,秋冬码 7 小时左右,达到墨鱼纤维松软。

焖:当墨鱼吸收水分后,要将烧得滚开的开水冲入墨鱼中,冲时要轻轻搅拌,让碱溶液均匀渗入墨鱼体中,这时候要立即盖上盖子,使热气回旋促使墨鱼进一步吸收水分涨大,当温度下降冷却后,再冲入滚开水,如此反复 2~3 次,逐渐减少碱的用量,然后即可得到合格的碱发墨鱼。

泡:当经过焖发之后,墨鱼基本发好,但是碱味很重,还要将墨鱼捞出(原汁留用)用开水或汤余 1~2 次,捞入容器中。用时用热水余一下,清水洗一下,即可烹调。



鱼骨,又名鱼脆,鱼脑,由鲨鱼、鲟鱼的软骨加工而成,历来属于烹调中山珍海味中的珍品,多用于高档宴席。在川菜中,鱼骨常用作甜菜汤羹,如菠萝鱼脆、鲜橙

鱼脆、桔络鱼脆等。

干鱼骨,有长方形和正方形两种,色泽白色或者米黄色,做菜前必须进行发制。发制的标准是,像玻璃般的透明,口感脆糯。

鱼骨的涨发难度不大,为一洗二泡三蒸。用清水洗,动作要轻,将灰尘和杂质洗干净即可;然后取一容器放入鱼骨加水泡 30 分钟以上,将水滗去一部分,再放入笼中蒸一个半小时,当鱼骨柔软透明时捞出,再放入清水中泡 2 小时,中间换一次水即可备用。在涨发的过程中,还要考虑鱼骨的老嫩,色泽暗的为老骨,发蒸的



时间应长一些;色泽淡的为嫩骨,发蒸的时间宜短一些,如嫩鱼骨蒸 40 分钟就可以了。

新鲜鱼骨涨发难度很大,必须要实践多次才能掌握。以鲢鱼头骨为例,首先将鱼骨血污洗净,放入锅中加入清水、姜、葱、料酒用大火烧开后,打去浮沫,改用小火焖 2 小时,然后刮去上面的残肉,将其剔干净,再放入锅中加入水、姜、葱、料酒焖 30 分钟,捞出用热水洗干净,当鱼骨变成透明状时,泡入水中待用;大的鱼骨要增加次数,直到透明为止。

海参味道好

发制最重要



以海参为原料的菜肴有:家常海参、酸辣海参、鸳鸯海参、一品海参、蝴蝶海参等。如同其它海味品,川菜中用的海参大多数是干品,需要进行涨发。

首先,要按照海参的产地、品种的不同确定发涨方法。海参的品种很多,有梅花参、灰刺参、乌元参、乌虫参、黄玉参等,这些参从外表看可分为两大类,即有刺参和无刺参。它们的发涨方法不尽相同。

发制有刺海参:要先将海参洗去灰尘,放入干净的容器中,加入清水,用大火烧开后改用小火煮到海参发软,捞出冷却后,再将海参的肚子剖开,刮去肠沙及肚膜,清洗干净后再放入干净的容器中,反复加入开水焖发至参体逐渐柔软膨胀后,再放入容器中,加入开水待用。但要考虑海参的个体大小,大的要多泡一些时间,加

入开水的次数应多些,才能发好。

发制无刺参:无刺参较大,皮质太硬、较厚,体大的要先用干抹布擦干灰尘,在明火上反复用火烤燎,烧至炭化,用刀刮去表面的物质,再进行加工;小的可以用锅炒至起泡,取出用刀刮去粗皮,再进行加工。方法可参考有刺参的发制。

发制时要先大火后小火;要将海参大小分开;用具不宜用铁锅、铁器,最好用干净的铝锅或者搪瓷盆发涨;发好的海参,不要沾上油、盐、矾、碱等,以免海参起斑点、收缩、粉化,影响烹调操作。



燕窝,又名燕菜,是金丝燕做巢时用唾液及其他物质形成的窝,主要产于印度、泰国的沿海地区的岛屿,我国的海南和南沙群岛也有产。燕窝的种类较多,质量不

一,但以色白、肉厚、根小、无羽毛者为最佳。燕窝,入肴历史悠久,多作为高级宴席大菜。传统医学认为,燕窝可以滋阴补肾,强胃健脾,又有清补之效。

燕窝的制作,必须进行涨发。按照传统的方法,将燕窝放入容器中,加入少许草木灰,冲入开水,搅拌一下,等开水变温,并出现澄清时,再将燕窝漂洗干净。这样一来,燕窝色泽更白,发透回软,再用镊子夹去其中的绒毛,有较好的效果。但是,发涨不够完全,杂质难以去掉。

首先,发涨燕窝的方法应根据燕窝的质量而定。对质量中等



和较差的燕窝,可采用的方法是,在开水中加入碱,搅拌均匀,将燕窝放入淹没,泡发之后,捞出放入有清水的瓷盆中,铺一张洁白柔软的干净毛巾在桌子上,用镊子轻轻镊去绒毛杂质,并在毛巾上擦去;再将燕窝放入盆中,冲入开水焖一下,滗去污水,再用开水冲入,如此重复3~4次去掉碱味即可。但是,碱的浓度不宜过大,开水焖发不要过度,以免破坏原料的形状,影响味道。

其次,发涨质量上乘的燕窝,应用的方法是,先将燕窝用凉开水或温水浸泡30分钟左右,当其软化散开时,滗去污水,再换水浸泡使其进一步回软,用镊子夹去绒毛杂质,再用开水焖发3~4次,每次时间约需40~50分钟,才能发好。主要过程为冷水泡——开水焖——多换水,这样既去掉了杂质,漂去了异味,又保证了形状的完整,便于烹调操作。



鱼翅涨发有学问

老嫩分开法不同

川菜鱼翅入肴,常用干品发涨做原料。鱼翅的涨发以其产地和质量而定。

鱼翅是用鲛鱼和鲨鱼的鳍加工干制而成的。我国鱼翅主要产于广东、福建、台

湾、浙江、山东等沿海及南海诸岛。鱼翅的品种较多,按鱼的种类划分,可分为鲛鱼翅和鲨鱼翅两类。

鱼翅的涨发一般可以从以下几方面入手:

首先,将鱼翅的大小、老嫩分开,以便分别掌握火候,涨发一致。先准备好器具,发好的鱼翅不能用铁器装盛,因为铁与鱼翅极

易发生化学反应,引起变色,应用陶器、搪瓷、不锈钢、玻璃器皿盛装。

其次,按照泡、煮、焖、浸、漂的操作程序涨发。

老而大的鱼翅,发的过程为:剪边——冷水泡——煮沸——浸泡——褪沙——切根——分质装盘——焖制——去骨除腐肉——焖制——漂洗——半成品。先将鱼翅的薄边剪去,以防止涨发时沙粒进入翅内;然后用冷水泡至回软(10~15小时),放入开水锅中煮1小时,再用开水焖至沙粒大部分鼓起用刮刀边刮边洗,去净沙粒;如仍洗不净可用开水再烫一次即可去掉。将翅根切去部分,把鱼翅按老硬、软嫩分开,分别装入竹篮中,加盖放入锅内焖,以免开水冲击鱼翅破碎。老硬的可焖5~6小时,软嫩的可焖4~5小时。焖透之后凉了可去骨焖1~2小时。在焖的过程中要注意检查,全部发透的方可取出,用清水洗净,即为半成品。

嫩而小的杂翅涨发的过程是:剪边——开水浸泡——褪沙——切根分质装盘——焖制——去骨——漂洗——半成品。先剪去翅边,放入盆内用开水泡,水温降低后再加热或换开水泡,直到能刮去沙粒为止。刮净沙后切去翅根,分开软和硬,分别装入竹篮,入锅焖3~4小时,凉后去骨及腐肉。焖时要检查,全部发透才取出,用清水洗净即为半成品。

此外还有两种简便方法,可在时间紧,需急用的情况下采用。一是蒸发法。将褪沙去根的鱼翅放入盆内,加水、葱、姜、料酒、花椒上笼蒸1小时左右,去翅骨和腐肉,取出换水和调料再蒸1小时,反复3~4次,发透之后用水漂即为半成品。二是水漂去沙法。将干鱼翅在火上烤,烤得各面发出“吱吱”之声,入水煮,起皱可褪沙,这样水焖时间缩短了,比一般程序快。

鱼翅发足之后,其形态如粉丝,排列整齐有序或呈散开状,以透明无杂质、无异味为好。鱼翅发好后,如当时不用,可分成若干份,用水淹没,放冰箱中冷冻保存;无冰箱可放阴凉处,加凉水,并



勤换水,如不换水,会变质发臭。

鱼翅在烹调中运用广泛,多见于高档宴席,主要菜品有鸡茸鱼翅、沙锅鱼翅、鸡丝鱼翅、煮焖鱼翅、红烧鱼翅、干烧鱼翅等多种。其口感不一,风味各异,但作为鱼翅本身要入味,才能体现特色,要达到鱼翅入味,可从以下方面入手:

一要选料精。选用鲜味浓厚之配料。如干烧鱼翅的红汤,是用鸡、火腿、干贝、鸭调制而成的。二要火候足,芡汁浓,文火烧,长时间煨制,便可使汁水渗入鱼翅之中,达到软适浓稠,入味入色。此外,操作要细,稍有不慎,便出现巴锅味苦,或收汁不浓,导致鱼翅不入味,失去鱼翅之风味与魅力。



熊掌发制难

余煮操作繁

目前,我国熊的人工饲养已具有一定的规模,因此这道山珍离我们越来越近。熊掌,有较高的食用价值和烹调价值。其营养丰富,祛寒御风,强身壮体,历来作为宴

席的上等佳肴。主要有:红烧熊掌、一品熊掌、清炖熊掌、百花熊掌等,均是名贵菜肴。

熊掌分为前掌和后掌,食用以前掌为宜。由于熊掌多系干品,又含较多胶质,结缔组织多,腥味太重,不能直接烹调,需要进行发涨。但是,熊掌的涨发难度大,一般厨师较难掌握,因此按照传统经验结合实践,采用以下方法,效果较好。

第一,将熊掌干品稍洗一下,沥干水,放入冷水锅中,上炉用小

火到中火慢慢烧到回软,当水面上浮起一层油泡时捞出沥干水,再换清水,用小火继续煮烧,当掌面的老茧和掌背的毛皮与掌的表皮脱离时,将熊掌捞出。

第二,当熊掌冷却后,将其翻面用手将毛皮撕掉、上面的老茧拔出,再用水反复洗干净,去掉残毛;用水加入老姜、葱、料酒煮开,将熊掌放入氽煮,反复几次,以除去其腥味,在氽到熊掌发软后,捞出,冷后用小刀去掉所有掌骨,再用汤氽一次。

第三,取一锅加入清汤,加入老姜、葱、料酒、胡椒粉、老母鸡、猪肘子等,用小火将熊掌煮熟软即可。



鹿筋,属山珍之品,但鹿筋多为干品,需进行发制。发制的好坏,直接影响成菜质量。清代袁枚《随园食单》有独特见解,其中特别强调了“鹿筋去臊”的观点。鹿

筋的发制有水发和油发两种方式,现分述如下,供参考。

油发:先将干鹿筋去干浮尘,放入温油中浸泡,约4小时,将油上火,使油温徐徐升高,待鹿筋遇热油浸炸,逐渐膨胀起来,筋体粗壮,色泽黄白,透光发亮时捞出。

注意要点:

一是不要马上用热油涨发,因为鹿筋体内还没有浸泡透,须用温油逐渐将其浸透,才能使其最大程度地涨发好。

二是油要多一些,使鹿筋全部浸入油里面,效果才好。



三是判断是否发好,用手将其一根掰断,如果断裂声音清脆,即为发好;反之,声音不脆,过硬需再发。

此外,发好后放入温水锅中,洗净浮油,再入热水中浸泡。

水发:将鹿筋抹去灰尘,放入热水中,浸泡数小时,当其鹿筋吸足够水分,通体发透,发软时,再用清水漂洗几次,即可。

注意要点:

一是水温不可太低,水量不可太少,要保持鹿筋有足够的水分吸收,以放在火旁发制为好。

二是要勤换水,换水的次数多,利于发制,鹿筋边上的残肉应去净。

川菜鹿筋入肴,烹调精心,风味独特。如红烧鹿筋,用之同鸡肉、肘肉同烧,配以胡萝卜和黄瓜同食,柔软细嫩,色泽红亮,红绿相间,鲜味浓郁,是不可多得的宴席佳肴。现举例如下:

原料:发好鹿筋 750 克,带骨鸡肉 250 克,肘肉 250 克,黄瓜、胡萝卜各 100 克,料酒 100 克,精盐、味精各适量,糖色少许,葱、姜各 100 克。

制法:

1. 将鹿筋沥干水,切成 5 厘米长的节,用开水氽 2 次,沥干水,用干净纱布包好;鸡和肘肉洗一下,去净残毛,切成 5~6 厘米见方的块,也放入开水氽一下水;黄瓜剖开去心,切成 4 厘米长、宽厚各 0.5 厘米的长形条;胡萝卜洗净也切黄瓜大小的条;葱洗净,挽结;姜拍破待用。

2. 将鸡块和肘肉块一同放入锅中,加入鸡汤适量(以淹过原料为宜);上火烧开,打去浮沫,再将鹿筋、料酒、精盐、味精、糖色一同放入锅中,烧开后使汤呈浅红色,下葱结、姜块,改用小火保持微开慢烧。

3. 当鹿筋烧烂熟时,捞出,沥汤,将其放入盘中;取些鹿筋的原汤,放入另一净锅中,用小火烧稠,淋在鹿筋上;将黄瓜、胡萝卜用

温油炸透,捞出,放在鹿筋上即可。

注:鹿鞭的发制方法与鹿筋相同,可按照同法进行。



作为山珍之一的猴头菇,目前已大量走进人们的餐桌。用猴头菇烹制出的许多上等佳肴,十分受人欢迎,如鱼香猴头、三鲜猴头、猴头鸡汤等。

由于猴头菇大都是干品入肴,因此必须选质量上乘的猴头菇,进行涨发处理,方可进行烹制。猴头的涨发,看似简单,其实很有学问。不认真对待,将影响菜肴的质量。

认真选料:干猴头菇种类不少,质量差别大,品质以形状完整,无伤疤残缺,茸毛齐全,质地干燥,体大个头重,色泽金黄,无虫蛀,无霉变为上。如色黑、干瘪、掉毛断者,质量不佳。可选一两个剖开,看其中间结构,如剖面无霉变,为合格,有霉变者质差。

细心涨发:一般有四种方法,水发、蒸发、油发、汤发,但常用的是水发、蒸发和油发。

水法:分三步进行。第一步,将洗净的猴头菇放人大锅中,加入适量的水烧开,炖1~2小时,捞出用清水过凉;用小刀削去老根,摘去杂质,洗净沥干水。第二步,将猴头菇再放入大锅中,原汤倒去,加入开水(以淹没猴头菇为度),并加入少许食碱搅匀,用旺火烧开,再用小火焖2~3小时,中途加1~2次水,至菌体软如豆腐为止。第三步,将发好的猴头菇捞出,放清水中浸泡,反复冲洗,



并不断换水,直至去尽碱味,菌体由灰白色变成淡黄色为宜。

蒸发:将选好的猴头菇放入容器中,加冷水泡24小时,再放入开水中泡3小时,然后捞出,去掉老根,洗净,盛入盆中,加入高汤、料酒、葱段、姜片、大料(八角)、花椒,入笼中蒸约2小时,至猴头酥烂时取出即可。

油发:将猴头菇先放入清水中漂一下,去灰尘后入温水中浸泡回软,漂洗两次装盆中,加入清水淹没猴头菇,然后入笼蒸至八成熟取出,再倒入沙锅中,加入适量的热菜油,烧开后,用小火浸发至酥烂即可。

以上三种方法,以油发的质量为最好,因油发后猴头菇柔软、质嫩、味好。

此外发好的猴头菇要进行增鲜、提香。方法是将猴头菇挤干水分,加入肉汤、鸡汤及鱼汤、葱片、姜片、大料等入笼蒸1小时,如此2~3次,使之入味。这种猴头菇入菜,更加香鲜。



涨发猪蹄筋

油水结合新

为了便于烹调,猪蹄筋必须经过涨发。蹄筋的涨发方法,主要有几种,即水发、油发、盐发等,实践证明,以半水半油的油水结合法为最好,出料率高。但是

此法难度较大,过程复杂,不认真操作,难以掌握。

半水半油的涨发,其过程为选料→油浸→水煮→碱水泡→水漂。



1. **选料** 要选用干燥、无变质的蹄筋。如果不干燥的蹄筋,应该先烧干,再进行发制。用油要选用清亮,无异味,纯正的精炼油或色拉油。如果是菜油,应在火上熬至冒烟,离火,使其自然冷却。过滤去杂质和沉淀再用。

2. **油浸** 先将干蹄筋用水洗净,沥干水分;净炒锅入火上,倒入精炼油,再下入蹄筋,用手勺不停地翻动,当油温升到三至四成热时,蹄筋也随之回软,保持这种油温约 25 分钟,当蹄筋变大时,应立即捞出控干油。注意,蹄筋必须与冷油同时下锅,逐渐加热,油温不要过高或过低。过高,蹄筋要起泡,过低则发不透以三四成热为度。

3. **水煮** 取一锅,加入水烧开,下入油浸的蹄筋,加盖。用小火焖煮 20 分钟,当蹄筋能用手掐断时,可捞出,切不要用急火。

4. **碱水泡** 将捞出的蹄筋放入盆中,加入 60 ~ 70℃ 的热水 300 克,放入 25 克碱搅匀,放入蹄筋,上放一木板,压上刀或干净磨刀石,等到蹄筋回软无硬心后即可。碱水浓度要因季节而变化,夏天浓度小一些,冬天浓度大一些,泡的时间不宜过长,泡好后立即捞出。时间过长,蹄筋发烂,不利于烹调。

5. **水漂** 取一盆,将碱水泡发回软的蹄筋放入盆中,加入清水浸泡 3 ~ 4 小时,然后再换清水浸泡 3 ~ 4 小时,如此反复 3 ~ 4 次,待碱味全部漂净,用清水泡上,即可烹调。

以上就是水油结合的半油半水涨发蹄筋的方法。按照以上程序进行操作,可以起到好的效果。



油发厚鱼肚

浸炸需重复

鱼肚,可用于烧、炖、拌及制汤菜。名肴有鸡皮鱼肚、荷包鱼肚、白汁鱼肚、清汤鱼肚等。

鱼肚大都是干货,须进行涨发,一般采用油发的方法。通

过油发,鱼肚达到色白,体积膨大,重量变轻,完全浮出油面,酥脆松泡,无白籽硬心,一折即断,呈海绵状富于弹性。但是,个体厚大的鱼肚,油发难度很大,应用“浸炸”之法。操作程序、关键如下:

1. 加工处理 体厚的鱼肚在油发之前,将鱼肚顺着纤维用刀改成小块,再用木棒砸一下,使之内部结构松弛,利于油发。通过处理,可以缩短时间,减少用油量。

2. 温油初炸 将处理的鱼肚,下入温油锅中浸炸,慢慢加热,鱼肚渐渐收缩卷曲变小,由于硬变得软韧。为了防止鱼肚受热卷曲,要用漏勺将鱼肚压住。油温升到 130°C 左右,鱼肚表面出现了气泡,开始发胀,重量变轻,色泽变深,质地变得酥脆,漂浮油中。

3. 改刀复炸 这时立即将鱼肚捞出,趁热改为片状,再放入 130°C 的油锅中继续浸炸 20 分钟,捞出后让其冷却。这样,增大了鱼肚的受热面积,有利于鱼肚内部水分进一步排出,为进一步复炸打下基础。

4. 最后复炸 当锅中油温升至六成(190°C)热时,将冷却的鱼肚入锅,用勺不停翻动,使其受热均匀,鱼肚会由薄变厚,体积膨胀,色泽变白,当炸油不翻花、无响声、鱼肚完全漂浮于油面时即捞出。在前两次炸的过程中,油温以 130°C 为宜,复炸的油温以不超过六成热(190°C)为宜。

另外,炸发后的鱼肚用温热泔水(淘米水)浸泡,效果更好,因



为淘米水中所含的有机微粒可有效地吸收鱼肚中的油脂与异味,保证鱼肚色泽洁白、气味正常,而且节省时间。



甜馅心是甜面点的一种重要馅料。我国甜面点的原料、制法、花色品种、口味大同小异。甜食的选料、配制馅心、加工精细程度和造型等方面均直接影响面点的质

量。如果有较高的造型工艺,运用自如,调制出多种多样的形状与口味的面点,就可收到良好的效果。甜馅心的原料以糖为主,其辅料有蜜饯、果仁、豆制品、油脂,以及米粉、杂粉等。甜馅心的品种较多,各有特色,现将常见品种介绍如下:

1. **白糖馅** 用料为白糖 500 克、熟面粉 100 克、熟猪油 150 克。先将白糖倒于案板上,加入面粉、熟猪油,用力揉匀即可。

2. **水晶馅** 用料为冰糖 1000 克、白糖 2500 克、猪板油 1000 克、熟面粉 500 克。将猪板油洗净入沸水中氽一水,捞出洗去油皮晾冷,切成绿豆大的粒,将冰糖压成碎粒,再加白糖、熟面粉调拌均匀即可。

3. **芝麻馅** 用料为白糖 1500 克、熟猪油 150 克、熟面粉 100 克(夏天用 130 克左右,以防油融化)。将芝麻炒熟压成末,同熟猪油、熟面粉拌匀即可,如干燥,可加一些凉开水。

4. **玫瑰馅** 用白糖 1500 克、熟猪油 150 克、熟面粉 250 克、玫瑰蜜 100 克切成碎粒,混合均匀即可。



5. 泥茸馅 以植物的果实或种子为主要原料,经过煮、蒸制成泥茸,再经过油、糖炒,拌和均匀即为泥茸甜馅。常见的有豆沙、枣泥、莲子泥等,具有馅料细软、爽口醇香、突出了不同果实风味的特点。

6. 绿豆沙馅 将绿豆(红豆)1000克洗净,入沸水锅中煮烂,再用磨子磨细,装入布袋沥干水分。将锅置中火上,下入化猪油少许炙锅,接着放入绿豆沙不停地翻炒,再分几次加入化猪油(一共加入500克),至水分稍干时,放入已切细的红糖500克继续翻炒,直至炒至吐油翻沙且水分基本收干时,再放入白糖350克即可。

注意:以上两法均有相通之处,不过一般用红豆做时,多放白糖,一般先将300克白糖用火熬化,去杂质后加入豆沙。做豆沙(洗沙)馅的关键就一点:炒时糖切不要过早放,火候也不宜大,以免粘锅。

7. 枣泥馅 将红枣拍破用冷水或温水浸泡松软,搓去枣皮,再入笼蒸熟,晾冷制成茸泥,加白糖、熟猪油调匀揉成馅。也可将油入锅加热,加入白糖熬化,倒入枣泥同炒,炒至枣泥干香四溢时起锅。1000克枣泥,用白糖或红糖500~600克,按品种需要,可分别选用熟猪油、芝麻油或菜油150~250克。其他泥茸馅加工、制作的方法基本相似,如莲子泥茸馅、蚕豆泥茸馅等。

8. 果仁蜜馅 各种干果仁,如核桃仁、花生仁、松子仁、瓜子仁、甜杏仁、芝麻仁、白果仁等,各种蜜饯,如蜜樱桃、蜜天冬、蜜橘饼、蜜玫瑰、蜜桂花、蜜桃脯、蜜枣、蜜瓜等均可制馅。方法是,将果仁炒熟,与切细的蜜饯,加上白糖调和均匀即可。果仁与蜜饯配合,松散香甜,可突出特有的香气和风味。

9. 八宝馅 用料为百合25克、核桃仁25克、莲米25克、芡实25克、苡仁25克、红枣20克、扁豆25克、瓜圆25克、白糖200克、熟猪油50克。将各种果仁炒熟,磨成粉或用刀剁碎,加白糖、熟猪油调匀即成。



10. 什锦馅 用料为绿豆 500 克、熟火腿 150 克、叉烧肉 150 克、金钩 50 克、莲子 100 克、苡仁 50 克、百合 50 克、冬菇 100 克、盐蛋黄 10 个、鸡油 150 克。将绿豆泡涨去皮,压成细粉粒,火腿、叉烧肉、金钩切成碎颗粒,冬菇切成小片,莲子、苡仁、百合压成粉,与绿豆、冬菇蒸熟,加白糖调和为馅。也可制作甜咸味的什锦小包、什锦汤圆、什锦粽子。若制作甜咸味,其中的白糖、盐,可根据需要增减用量。

综上所述,甜馅的制作品种较多,方法多种多样,但是,还应掌握它的要点与技巧。一是要认真选料,包括各种糖、豆类、干果、鲜果、蜜饯、油脂及原辅料的质量、色泽、规格、等级。二是在配制时,应采取不同的方法,或者经过蒸、炸、煮、去皮、去渣、去核,有的需油炒、油炸“穿衣”和切碎,有的需用水泡,再剥茸等处理。三是拌糖馅要用力揉匀,使糖馅上劲,如果糖馅干燥,可加水、油调剂,使之滋润。此外,炸制和油炒时要控制火候,不要使原料发糊,影响口感。



咸馅心主要分为三种,即:肉馅、素馅和菜肉馅。肉馅主要选用猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、金钩、火腿等;素馅主要选用时令新鲜蔬菜,以及冬菜、芽菜、蘑菇、

笋片、豆制品等;菜肉馅按比例配合加工而成。

咸馅心的品种很多,不同地区有不同的品种。一般来说,常见



的有以下几种:

1. **皮冻馅心** 加入一部分皮冻在肉馅内,使馅心含有卤汁。其作用是,反冻浓稠便于捏合、成熟快、质嫩、味鲜可口。皮冻加多少,根据馅心要求而定。皮冻的制作,是将猪皮残毛除去洗净,放入锅内加水,置于大火上煮熟,用绞肉机将皮绞成茸泥或用刀剁细放入原汤汁锅内,加姜、葱、酒,再用小火熬,打去油沫,成糊状时放入盆中冷后成冻。可制成汤包和其他包子的馅料。

2. **熟肉馅** 将猪肉洗净,经煮制,加姜、葱、酒,去浮沫,煮熟切碎加调料拌制而成。

3. **生肉馅** 将肉剁碎,加调料拌制成。

4. **牛肉馅心** 选用牛肉的腰板肉、颈肉等,取纤维短、质嫩的,去净肥筋,先切成片和丝,再将丝切成碎粒。牛肉有膻味,可加花椒、葱、姜汁除去异味。如制牛肉焦饼,每100个馅心的用料为:牛肉2500克、熟猪油2500克、香油25克、纯碱15克、胡椒25克、味精10克、食盐25克、葱250克、花椒面10克。将牛肉剁碎,加食盐、花椒面、味精、胡椒(剁碎),再加入葱粒、香油拌匀即成。

5. **羊肉馅心** 用料为羊肉4000克、花椒25克、熟菜油750克、姜米25克、白酱油150克、郫县豆瓣400克、胡椒粉10克、味精12克。将羊肉剁成碎颗粒,花椒捣成细末,豆瓣剁细;炒锅置火上,加油,烧至八成热,放入羊肉颗粒,下豆瓣与姜、酱油、胡椒粉,翻炒均匀,起锅入盆,加花椒面、味精拌匀,可作羊肉包子馅料。羊肉虽然膻气重,调味得当,仍是佳品。

6. **鸡肉馅心** 选用质地细嫩的仔鸡胸脯肉,可配以韭菜、蘑菇、冬菇、鲜菜心等。将鸡肉和配料分别剁成细粒,加调味品拌成馅心,也可制作高级的名小吃,如清汤抄手、小笼包子等。

7. **三鲜馅心** 三鲜馅选料加工均比较精细,要求突出鲜味特色,如三鲜锅贴、三鲜包子、海味三鲜等。其配制方法较多,鸡肉、鱼肉、火腿、金钩、海参、兰片、香菇等,均可作馅料。如一般的三鲜



包子,选用肥瘦肉3500克、香菇200克、水发兰片500克、酱油100克、食盐25克、胡椒粉10克、料酒50克、味精15克、浓鸡汁500克。其制作方法是:将猪肉洗净后煮熟,切成豆大的颗粒;香菇、玉兰片入沸水中氽一水剁烂;再将猪肉、香菇、玉兰片加入酱油、食盐、胡椒、料酒、味精、鸡汁调匀即可成馅心。

其他菜肉馅心,如:冬菜肉馅、芹菜肉馅、四季豆肉馅、白萝卜肉馅等,其制作方法均大同小异。素馅,要选用水分少,带有清香味蔬菜,切碎后加调味制成馅。

综上所述,咸馅心用料广泛,取料方便,种类较多,味道鲜美。其中生肉馅是肉末加汤汁和调味品调制而成,要求质地细嫩,味道鲜香,略带汁液;熟肉馅是熟肉末加汤汁和调味品调制而成,要求味鲜、散籽、爽口、汁少。

咸馅心的制作除按要求进行外,还应注意以下几点:

1. **认真选料** 如猪肉制馅料,一般选用猪前夹缝肉,因肉质较嫩,筋短而少,肥瘦相连,瘦肉中夹有肥肉,吃水性较好,适合做馅料。

2. **加工刀法** 馅心的加工十分重要,其核心是刀法。刀法以切和剁两种为主。有的将肥肉、瘦肉分开剁,肥肉剁粗一些,瘦肉细一些,然后肥瘦肉混合在一起,一般的比例是4比6,或肥瘦肉各占一半。

3. **调味正确** 要求咸鲜可口,掌握好食盐、酱油等的用量,视季节和气候变化的不同而定,如天热宜清淡,冬天应稍咸,姜、葱、味精、胡椒、料酒等,按品种的需要而定。

4. **用水恰当** 将肉剁细或用绞肉机绞细,肉馅会成团,粘连在一起,如果要馅料松嫩带汁,必须加水和汤汁调散。水或汤汁的用量,根据肉质的具体情况决定,如抄手馅心的用水大于包子的用水量,新鲜猪肉馅心,用水量多一些,冻肉馅的用水量少一些。一般地说,1000克鲜猪肉用水量约500克左右,但要酌情变化调制,灵活掌握。



糖桂花、糖玫瑰

自制鲜甜美

桂花,味甘、性温,有暖胃平肝、益肾散寒的功能,可制作芳香油。玫瑰花有理气活血、清暑热、解渴止血的作用。桂花香味浓郁且持久,加工成糖桂花,多用于制

糕点、花卉酱及烹制薯类甜菜等;而玫瑰花加工成糖玫瑰,多用于制作糕点、甜菜的配料,也可以熏茶、泡酒等。

糖桂花、糖玫瑰的制作比较复杂,要求工艺严格,下面分别介绍,供试作:

一、糖桂花的制作

采花:每年9~10月采花,平铺容器上,阴干,密闭贮存。

原料配方:鲜桂花 10 千克,青梅泥 10 千克,精盐 2.4 千克,白矾粉 80 克,白砂糖 10 千克。

加工方法:

1. **选花** 将采集阴干的桂花,剔除枝叶和烂花。
2. **盐渍** 将 10 千克桂花,加梅泥 8 千克(系把成熟的梅去核,经过盐渍后,捣烂成糊状即成)、食盐 1.4 千克、梅卤(制青梅所得到的盐卤)2 千克、白矾末 80 克,一并倒入盆中搅拌均匀,加盖压紧,腌渍两天左右即可。
3. **沥汁** 取出盐渍好的桂花,沥去卤汁(沥出的卤汁可作下一次的梅卤用)。
4. **盐渍** 在沥去卤汁的桂花中加入食盐 1 千克、梅泥 2 千克,仍放在盆里搅拌均匀,再盐渍 3~5 天,即制成咸桂花。



5. **沥汁** 将腌好的咸桂花放入白布袋内, 榨压, 沥干汁。

6. **糖渍** 在榨干的咸桂花内拌入白砂糖 10 千克, 入缸里加糖渍数天, 待味道变甜时即为糖桂花。

特点: 颜色金黄, 香味浓郁。

贮存: 将糖桂花分装在小坛内严密封口, 存放于阴凉干燥处。

二、糖玫瑰的制作

采花: 在每年 4~6 月采摘花蕾, 用文火烘干。烘时将花摊成薄层, 花冠向下, 使其最先干燥, 然后翻转烘干其余水分。

原料配方: 鲜玫瑰瓣 5 千克, 白砂糖 4 千克, 青梅卤 1.25 克, 白矾粉 50 克, 精盐 400 克。

加工方法:

1. **选花** 将玫瑰花剔除花蒂、烂花及杂质, 取用花瓣。

2. **盐渍** 将鲜玫瑰花 5 千克、食盐 300 克、白矾粉 40 克、青梅卤 0.8 千克一并倒入盆内, 充分搅拌, 盐渍 24 小时即可。

3. **沥汁** 将花瓣捞出, 沥干卤汁。

4. **盐渍** 再将食盐 100 克, 青梅卤 425 克连同花瓣一起倒入缸内拌匀, 盐渍 3~5 天。

5. **沥汁** 捞出腌好的玫瑰花, 沥去卤汁, 即为咸玫瑰花。

6. **糖渍** 将制成的咸玫瑰花瓣轻轻搓揉, 同时加白砂糖 2 千克糖渍 3 天, 再拌入白糖 2 千克, 继续糖渍, 每天翻动 1 次, 经 15 天左右, 即可制成。

特点: 色泽艳丽, 天然芳香。

贮存: 将制好的糖玫瑰分装于坛内, 并封紧坛口, 置干燥处。

此外, 广式糕点中常用广式糖玫瑰, 其制法比较简单, 即将玫瑰花瓣略加曝晒, 使花瓣干爽, 置于案板上加白糖拌匀 (每千克鲜玫瑰花需用白糖 250 克), 用手轻轻揉搓, 待花瓣与白糖略带粘性



时,装入盆内,密封,贮存3个月即为成品。其特色为色泽鲜艳,芳香扑鼻,愈陈愈香。



肉糕,是一款流传广泛的传统菜肴,既可单独成菜,也可烹制出许多家常菜肴,如烧什锦、烩杂烩、肉糕汤等。

制作肉糕,应从以下几点关键考虑:

1. 从原料上看,制作肉糕需猪肥膘肉、里脊肉、鱼肉、鸡蛋等。要用上等的原料,猪肥肉要用肉厚、色白、无筋络的低部肥膘肉、瘦肉用里脊肉;鱼肉用新鲜的青鱼、草鱼或白鱼的肉,质嫩刺少。
2. 从刀工外观看,猪肥膘肉必须切成绿豆大小的颗粒,猪瘦肉、鱼肉应先切片,水漂处理,挤干水分,用刀剁茸,才可符合要求。
3. 从搅拌成浆看,水、淀粉、鸡蛋清、盐的比例要恰当,才可以达到光滑、有弹性、美观的效果。
4. 蒸制时,用开水中火,一气蒸好。若火小蒸的时间长,肉糕会出现流油过多;火太大,肉糕会起泡、开裂。
5. 最后需要进行改刀、浇汁。改刀的大小、厚薄按需要进行,浇汁不宜太浓或太稀,以适度为宜。

下举例说明:

原料:净猪肥膘肉600克,猪里脊肉400克,净鱼肉200克,鸡蛋清250克,鸡蛋黄30克,干淀粉150克,精盐15克,葱、姜汁各35克,水淀粉30克,味精、胡椒粉各1克,鸡汤、青豆适量。

制法：

1. 将猪肥膘肉切成绿豆大小的粒，猪里脊肉、鱼肉分别剁成茸（放肉皮上）待用。

2. 取一净盆，放入肥肉丁、里脊肉茸、鱼茸、干淀粉、蛋清、葱、姜汁，调入精盐、胡椒粉、味精、料酒及少许水，顺一个方向搅拌上劲待用。

3. 取一蒸笼，上面垫上干净湿布，倒入肉茸抹平，成约4厘米厚的方形，入笼用中火开水蒸约1小时取出，趁热涂上鸡蛋黄，回笼再蒸2分钟，取出冷后，改刀成7厘米长、4厘米宽、0.6厘米厚的片，入碗，复入笼热一下待用。

4. 锅中留油少许，下葱、姜炒香，烹入料酒、加入鸡汤、下青豆粒，调入精盐、味精，烧开，用水淀粉勾芡，浇在肉糕上即可。



如意蛋卷、蛋饺、韭黄酥蛋卷等的制作都需要鸡蛋皮。鸡蛋皮的质量高低，与菜肴的成功关系极大。

标准的鸡蛋皮，应该是色泽金黄，厚薄均匀，柔软有弹力，

要达到这一标准，必须掌握以下几点。

一是蛋液一定要搅散，但又不能搅打起泡，反之，会影响蛋皮表面光洁度，蛋皮表面不会出现小孔。

二是“炙锅”及火候要控制好。炙锅时，要将锅用火烧红烧透，再用冷油淋几遍，然后倒出，用洁净的干净布将锅中油擦干，再



进行摊制。

二是锅炙好后,等锅里温度降到适当的温度时,再将蛋液倒入。摊制时,要将锅慢慢转动,让蛋液流向锅的四周,并使蛋皮受热均匀。

四是摊制蛋皮只能用中小火,切忌用大火。

如用不粘锅烹制,无需“炙锅”。

菜例:

如意蛋卷

原料:

鸡蛋4个,鸡脯肉150克,火腿肠50克,蒜苔50克,化猪油35克,鸡蛋清3个,鲜菜心150克,姜片5克,葱节25克,精盐3克,胡椒粉1克,料酒10克,姜、葱汁50克,味精3克,鸡精5克,干水淀粉、鲜汤、精炼油各适量。

制法:

1. 将鸡蛋打入碗中,加精盐、水淀粉搅匀,入锅中摊成4张蛋皮(直径25厘米);鸡脯肉去净筋膜,剁成茸,加入精盐、胡椒粉、料酒、鸡精、姜葱汁、鸡蛋清(1个)、化猪油搅匀成鸡糝;火腿肠切成丝,蒜苔切节;另用2个鸡蛋清加干淀粉调成蛋清淀粉。

2. 将鸡蛋皮修成长方形,在案板上顺长铺开,先在蛋皮上抹一层蛋清淀粉,再抹上薄薄的一层鸡糝,然后顺长在蛋皮的两边分别放1根火腿丝,1根蒜苔丝,再顺长将蛋皮从两边向中间卷裹,接口处用蛋清淀粉粘牢后装入盘,放笼中用微火蒸好取出。

3. 将蒸好定型的蛋卷放于案板上,横刀切成厚片,即为如意蛋卷。将如意蛋卷摆入蒸碗中,上面盖上余热的鲜菜心,入笼蒸熟后取出,再翻扣于圆盘中。

4. 炒锅置火上,下入精炼油烧至四成热,下入姜片、葱节炒香,



加入鲜汤,烧开后捞出姜葱不用,调入精盐、胡椒粉、味精,用水淀粉勾芡,起锅淋在盘中如意蛋卷上即可。



常言道:“唱戏的腔,川菜汤”,可见川菜中的汤在川菜中地位十分重要。从烹调过程中看,汤有清汤、奶汤、鲜汤和原汤等。



此汤清澈见底,味道鲜美,用于高级菜肴的制作,如鸡蒙葵菜、清汤鱼丸、竹荪鸽蛋等多种菜肴。

用料:老母鸭1只,猪排骨1250克,老母鸡1只,生姜20克,棒子骨1只,精盐50克,葱50克,胡椒粉10克,料酒50克,鸡脯肉300克,猪净瘦肉500克。

制法:

1. 将鸡脯肉、猪净瘦肉分别用刀剁成泥茸状,装入两个碗中,各加入500克清水泔散,鸡泥茸泔散为“白茸”,肉泥茸泔散称为“红茸”。

2. 将老母鸡及鸭洗干净,火腿蹄用热水刮洗干净,猪排骨洗净,将以上原料放入开水锅中氽水除去血腥味,捞出冲洗干净,放入大铝锅中,加入清水15000克,置旺火上烧开,打净浮沫,加姜



(拍破)、葱(挽结)、料酒,放至小火上,加盖保持微开,熬制约3小时,至汤出味即为清汤。

3. 扫汤:将制好的清汤倒入另一干净锅中(其他原料另用),加盐、胡椒粉,烧开,将“红茸”倒入清汤锅中,搅匀烧开(锅中一边沸,一边不沸),待“红茸”凝结时,用漏瓢捞出杂质,然后再照此方法倒入“白茸”进行扫汤。

4. 将“白茸”压成饼,用干净纱布包好,放入干净的铝锅中,再倒入扫后的清汤,将锅放微火上继续保持80℃,吊汤,使汤更清澈透明,鲜味更足。

操作关键:选用新鲜无异味的老母鸡、鸭,制汤用小火,锅内保持微开;扫汤先放盐,“红茸”或“白茸”倒入搅匀后,一般不需要搅动,凝结时保持锅中半开状。

二、特制奶汤

此汤色白如奶,鲜香味浓,多用于奶汤菜肴的制作,如奶汤素烩、奶汤鱼肚、奶汤鲍鱼、白汁菜心等。

用料:老母鸡1只,老母鸭1只,猪肘1只,猪肚1个,猪棒骨2000克,料酒50克,生姜20克,葱50克。

制法:

将猪肚反复用盐、醋清洗几次,氽一水,再刮洗干净;猪肘刮洗干净;鸡、鸭、棒子骨等清洗干净,一同放入开水锅中氽水,除去腥味,捞出冲洗干净,放入大铝锅中,加入清水,用旺火烧开,打去浮沫,加姜(拍破)、葱(挽结)、料酒,加盖长时间用旺火熬至汤汁呈乳白色,味浓香,即为奶汤。

操作关键:选用新鲜无异的老母鸡、鸭制作;要注意猪肚初加工,使之不带异味;制汤用旺火或中火,锅内一定要保持沸腾;水量一次加足,中途不再加水;奶汤用于菜肴制作时才加盐和其他调味

品;制奶汤的原料可另作他用。

三、鲜汤

一般指煮鸡、鸭、猪肉、猪肚、猪舌、猪心、棒子骨、杂骨等原料后的汤汁,其汤汁色浅,味鲜。此汤多用作一般汤菜的汤汁或炒菜勾芡汁(滋汁)之用。

四、原汤

原汤是用一种原料(不可混入其他原料)加清水熬成,具有原料本身的原汁原味的汤。如肉汤、鸡汤、牛肉汤、鸭汁、萝卜汤、豆芽汤等。熬制原汤多采用中、小火长时间加热,汤色清澈或浓白,味鲜香,原汁原味。多用于汤菜合一或以同一类原料烹制的汤菜,如清炖牛尾汤、清炖全鸡、萝卜连锅汤。

需要指出的是,掌握汤的制作,对菜肴的质量十分重要。如果用味精、鸡精等代之做汤,是做不出正宗川菜。



在川菜汤菜的烹调中,常见的除清汤、奶汤等外,还有鱼汤、素汤。若要制出正宗的川菜,必须运用这些汤,现分述如下:



一、鱼汤

鱼汤,是用鲜鱼或鲜鱼头、鱼骨架及刀工处理后的合料,加清水熬制而成。其在川菜烹饪中多用于以鱼汤作汤料的菜烹中,以突出鱼味的鲜香特点,如鱼羹菊花锅、萝卜丝中段、鱼羹菜头、鱼汤面、鱼茸抄手等。

制鱼汤的关键是要清除鱼腥味,在煮前需用热油将鱼煎炒一下,使鱼腥味挥发部分,这样熬出的汤才鲜香味正。

原料:鱼头及鲜鱼 1250 克,姜块、葱段各 30 克,胡椒粉 5 克,猪化油 40 克,精盐少许。

制作:

将鱼头或鲜鱼刮洗干净,用水清洗去血污;锅置火上,下油烧至五成热,下姜、葱煸出香味,再下鲜鱼煎一下,待鱼表面发黄,鱼肉变性后,即烹入料酒,倒入清汤约 2500 克,用大火烧开,打去浮沫油渍;然后改用中火熬煮,直至鱼肉分离,汤汁浓白,散发出鲜香味时,捞出骨渣、姜葱,下胡椒粉、盐调味,并用小火慢熬片刻即可。

特点:色白汤浓,鲜香醇厚。

二、素汤

素汤要用含鲜味物质较多的植物性原料熬制而成,因此具有清鲜淡雅的独特风味。在烹调中,既可用素汤来做鸡豆花、鸡蒙豆尖、什锦火锅的汤料,又可用它烧素烩素菜中的菜品,如红烧什锦、白汁绣球、什锦杂烩等。用素汤素作的菜品清鲜不腻,味道可口,且脂肪含量极少。

原料:

黄豆芽 500 克,冬菇 100 克,姜块 20 克,葱段 30 克,精盐少许,冬菜 50 克,胡椒粉 2 克,味精 3 克,料酒 15 克。



制作：

1. 将冬菇用清水淘洗一下，再以温热水浸软，涮洗净菌上的泥沙，并将浸发冬菇的水沉淀，滗去上层的净水备用；黄豆芽去根洗净；冬菜淘洗干净；姜拍破、葱挽结。

2. 取一净锅，下清水约 2000 克，放入黄豆芽、冬菇、冬菜、姜葱等料，先用中火烧开，打去浮沫，烹入料酒，继而下胡椒粉，转用小火熬煮，待熬出味后，捞出各料渣，下盐、味精调味而成。

特点：清香鲜美，爽口悠长。

三、鳝鱼汤

鳝鱼汤具有色泽淡绿，口味清香鲜美，略带甘甜回味的特点，是烹制各种鳝鱼汤肴的最好汤料。

制作鳝鱼鲜汤，一般选用 150 ~ 200 克一条的鳝鱼，先放入缸中以清水活养数天，让其吐出泥腥，再移入瓷盆中，用开水烫死。将鳝鱼放入锅中，加水，上炉加热，待水将开时，打去浮沫，淋入少许冷水，以避免鱼肉开裂。然后改用小火将鱼余煮至鱼背张开，鱼肉刚熟，即捞入瓷盆用冷水过凉。

将过凉的鳝鱼放案板上，用木制小刀从鱼颈切入，顺鱼脊骨一直划至尾部，掏去内脏，剔去鱼骨，将鱼斩成长 5 ~ 6 厘米的节。

另用锅放火上，下鳝段，加入清水、姜、葱、料酒，加盖以中火煮 25 分钟左右，再用小火熬 1 小时，使鳝鱼所含鲜味物质溢出后，捞出鳝段、姜、葱等物，将汤过滤，加入精盐调味即成。



炖汤方法

容器有选择

怎样才能得到上等的好汤,除原料、调味等因素外,还有容器的选择。用于炖汤的容器主要有:高压锅、瓦罐、沙锅、陶瓷罐、气锅等。运用以上这些容器,其炖汤

方法各有特色,要按照需要和条件进行。

1. **高压锅** 作为普及的现代炊具,炖汤十分方便。但如果火候掌握不好,原料易炖得太烂;加之不好去浮沫,汤色不佳。所以,高压锅炖汤应掌握以下二点。

(1)先去浮沫,后加盖。先将原料清洗干净,下入高压锅中加清水淹没,用旺火将水烧开,打去浮沫,再加入姜块、葱段或料酒,炖一会,再加上锅盖和压阀。

(2)根据原料质地,掌握加热时间。一般来说,当年的鸡、鸭或猪肋骨,在上压阀后,用旺火将锅烧开,在开锅冲气7~10分钟时,即改用中火续压10分钟左右,原料即可熟。如果是老母鸡、老鸭等或多筋牛肉,开锅冲气10分钟后,再改用中火压20分钟左右,才可成功。

要等压力锅去热后再揭开盖,也可用凉水冲凉后再开盖。不要过急打开,以免烫伤。

2. **沙陶** 沙陶炖出的汤,比一般炊具炖出的汤要香醇。俗话说:“陈年瓦罐味,百年带子汤。”

沙锅、瓦罐是由黏土、长石、石英等烧制而成,其内壁分布着许多小孔,具有很好的通气性、吸附性;而且传热均匀,在热力的作用下,可保持恒温,使汤汁中渗出物质,十分鲜香。

沙锅、瓦罐中的汤刚开即打去浮沫,调好火,水温控制在75~

100℃之间,在热力的作用下,原料中的物质发生乳化、分解,会形成独特风味;加之内壁的小孔,吸附许多鲜味物质,因此,陶具使用时间越长,汤的质量越好。

3. **汽锅** 为云南特有炊具。它是利用蒸汽将气锅中的食品蒸熟。气锅蒸出的汤汁原汁鲜美,味道香醇,营养丰富。

方法是,将治净的原料斩块或条等,加入各种调料一并放入气锅中,加盖,放入蒸锅内。蒸锅中加水、加盖,先用大火烧开,改小火蒸60分钟左右。代表菜肴有:虫草气锅鸡、枸杞气锅牛尾、三七汽锅鸡等多种。



制作川菜火锅的原料十分广泛,已突破了传统的重庆火锅按荤菜类和素菜类进行分类的范围,而且越来越广。当今四川火锅的用料,可分为蔬菜类、畜肉类、禽肉

类、鱼类、海鲜类、干货果品类等几大系列。

蔬菜类原料有:白菜、莲花白、菠菜、豌豆苗、莴笋、土豆、藕、茭白、冬笋、春笋、白萝卜、胡萝卜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、鲜豌豆、四季豆、花菜、黄花、平菇、鸡丝菌、黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆腐干、茼蒿、西兰花、青蒜、葱、空心菜等。

畜肉类原料有:猪肉、牛肉、羊肉、狗肉、火腿、午餐肉、腊肉、香肠、猪灌肠、猪牛羊的肾、肝、心、肚、猪环喉、牛环喉、蹄筋、牛鞭、狗鞭、猪肠、猪肠花、猪脊髓等。



禽肉类原料有:鸡肉、鸭肉、鹅肉、鸡翅、鸭翅、鸡血、鸭血、肠、肫、肝等杂碎,鸡爪、鸭掌及家鸽肉等。

鱼类原料有:鲫鱼、白鲢、鲇鱼、乌鱼、江团、鳝鱼、青鳉、甲鱼、乌龟、泥鳅等。

海鲜类原料有:海蟹、海虾、水发海参、水发黑鱼、水发鱿鱼、水发鱼肚、鱼唇、鱼翅、鲜贝或干贝、冰冻带鱼、冰冻白面鱼、水发海带、海白菜、石花菜等。

干货果品类原料有:干黄花、玉兰花、笋干、粉条、粉皮、魔芋、木耳、发菜、银耳、香菇、口蘑、竹荪等。

此外还有野鸡、麻雀、鹌鹑、蛇肉、鹿筋、大枣、荸荠等,同时还有经过加工的原料,如鱼丸、油条、面筋团等。

还有人工饲养的一些珍贵品种,如鸵鸟、蜗牛、牛蛙、梅花鹿肉、竹鼠等也进入火锅原料之列。

但是,一些原料不可用于火锅,如有些原料本身有某些特殊气味或苦涩味,味道不好;有的易浑汤,影响色泽。这些原料主要是,藟头、芹菜、蒜苔、苋菜、茄子、苦瓜、青菜头等。

四川火锅原料的加工技术性强,是火锅制作成功与否的关键。如不得法,火锅风味将受到影响。下面就加工技术性强的一些主要原料的加工方法作一说明。

毛肚是毛肚火锅的主要原料。毛肚即牛胃中的瓣胃,有水牛毛肚和黄牛毛肚之分,以水牛毛肚为好,其肉厚面脆,味道更美。加工方法是:将毛肚抖尽杂物,放入水中,把每张都冲洗干净;将肚腹面上的一层筋膜撕净;将毛肚开成4~5厘米宽的段;尔后采取片一张翻一张的起片方法,将其片开;然后在肚片上刮几刀,下水漂半小时左右,捞出即可。

牛肾:即牛腰子。有水牛腰子和黄牛腰之分,作火锅原料以水牛的大白腰子为好。加工方法是,先剥去牛肾外面的一层皮膜,去尽腰臊,用手刀法进刀起片,片成0.2~0.3厘米厚为宜,起片后入



容器中,漂去血水装盘。

牛肚梁:即牛胃大肚上约5厘米宽肉厚的部分。加工方法是:将肚梁放案板上,片去肚皮,取净肚梁肉;在肚梁上剖十字花刀,再横切成宽1.5厘米左右的条。

牛筋:即牛腿骨与牛蹄之间肌腱或韧带的干品。牛筋有前蹄筋和后蹄筋之分,以前蹄筋为好。加工方法是:先发制。方法有两种:一是将牛筋用温水洗净后,放入锅中加水淹没,先用大火烧开,然后移至小火上煮至发软;二是将牛筋洗净后,放入烧至四成热的油锅中,浸30分钟,再慢火加温至六成热,使其逐渐膨胀浮起,捞起放入开水锅中用小火慢煮,打去浮油,煮至发软后捞出用刀改成中指粗细的条即可。

牛鞭:即公牛生殖器干制品。其发制方法与牛筋相同。发好后改成6厘米长的段,最后从中剖开,刮洗干净,用水泡好,除去异味即可。

牛肝:分为血肝和沙肝,以沙肝为好。加工方法是:先摘去苦胆,剔尽肝片上的白色筋络;切成宽4厘米、长6厘米、厚0.3厘米的片,用鸡蛋液、水淀粉拌匀,涂上一层薄芡(不宜厚)。

牛肉:可供食用部位多,而制作火锅以黄牛的背柳肉为佳。加工方法是:先将牛肉的筋络剔净,修去膈膜,横着筋络下刀,片成大而薄的片,码上一层用鸡蛋液、水淀粉调成的薄芡。

猪腰子:即猪肾,其加工方法可以参照牛肾的加工方法。

猪脑花:即猪脑髓。加工方法是,先将猪脑花漂洗一下,用手在水面轻轻拍打几下,使脑膜与脑髓分开,然后将膜撕去,最后再漂洗一下,捞出待用。

猪肚:即猪的胃,也叫猪大肚,可分为肚头、肚身两种。肚头的加工方法是:将肚头切下,用刀剔去肚皮,修去油筋,用清水洗净,然后剖十字花刀,再改成宽1.5厘米、长6厘米左右的条即可。肚身的加工方法是:先用盐和醋搓匀洗净,然后去油筋——余水——



煮软——切片。将肚身洗净,剔净内壁上的油筋,放入开水锅中氽一水;另换开水煮软,捞出片成长7厘米、宽4厘米的薄片即可。

猪环喉(或牛环喉):先将环喉剖开,入水中泡一下,捞出洗净;用手撕去外壁上的筋络,剖十字花刀,改成长7厘米、宽3厘米的条即可。

猪瘦肉:选用前夹五花肉或腰柳肉为佳。加工方法是:先将肉四周的筋络剔净,片成长6厘米、宽4厘米、厚0.2厘米的片即可。

猪肉丸:选用肥四成、瘦六成的猪肉,剁成米粒状,加入鸡蛋液、精盐、味精、姜末、淀粉等拌匀,用手挤成丸子。可生肉丸下锅,也可先油炸(呈黄色),然后再入火锅煮食。

猪肠:加工方法是先将肠内外用盐和醋反复搓揉,洗尽肠上黏液,直至不粘手为止;用竹筷的方头或小刀刮尽肠油;用开水氽一下,再用温水洗几次,最后捞出斜切成4厘米的节即可。

羊肉、羊肾:加工方法同牛肉、牛肾。

鸭肠:用盐反复搓揉,洗尽黏液,刮去肠油,放入80℃热水中氽一下,捞起,切成20~30厘米长的节即可。

鸭肫(鸡肫、鹅肫):即鸭的胃。加工方法是:先将肫剖开内外洗净,撕尽内膜(鸭内金),除去污物,反复洗净,切片或剖长刀均可。

鸡血(或鹅血):将鸡血、鹅血放碗中(碗中先放入晾冷了的盐水),待结块后,用刀划成小块即可;也可将凝固的血放入开水中氽过再切块。

鳝鱼:即黄鳝,要用鲜活的。加工方法是:找一块木板,用铁钉在其一端钉穿,钉尖朝上,将鳝鱼打昏,将头摁在钉尖上,用小刀将鳝鱼自头与背连接处下刀,一直往下剖,剔去骨及内脏,剥去头、尾,切成斜片,用盐拌匀,再用清水冲洗干净即可。

鲫鱼:以鲜活、长度在10厘米左右的为佳。加工方法是:将鲫鱼快速去鳞,剖腹去内脏,去鳃,冲洗干净,用一竹筷从鱼口中穿至



尾部,放入火锅中烫食。

其他鱼类,加工方法大致同鲫鱼加工,鱼腹上的一层黑膜一定要撕尽,以除异味。

鱼丸:将净鱼肉剁成茸状,加入姜末、精盐、蛋清、淀粉拌匀,挤成桂圆大小的丸子即可。

泥鳅:即鳅鱼。将泥鳅放入小盆中,加少许菜油,多次换水,让其吐尽泥沙,排出污物;捞起,用剪刀去头,剖腹去内脏,洗净。注意,剖腹时不要弄破苦胆。

甲鱼:即鳖。将活甲鱼翻身,切去头部,或用脚踏着甲鱼背部,待其伸出头时,用刀剁去,让血流尽,再放入开水锅中氽10分钟,捞出立即放入冷水中漂一下,取出用小刀刮去裙边上的粗皮,掏去内脏,斩去足爪,洗净。要注意,死甲鱼有毒,不可食用。

青鳉:即鳊鱼。其加工方法是:在地上铺一层干炭灰,将鱼放上面,让之活动,以去掉黏液,再用水洗净,剖腹去内脏。注意,不要弄破苦胆,洗净沥水,斩节。

带鱼:一般用冰冻带鱼,加工方法是:先将带鱼身上的粉鳞用小刀或草结轻轻刮去,切去头,剖腹去尽内脏,洗净沥水切段。

马面鱼:加工方法是:先剖去鱼表面上的一层韧性较强的皮,然后切去头部,剖腹去内脏、洗净、沥水。

海参、墨鱼、鱼翅、鱼肝参见相关部分内容。

干贝:一般用蒸发。方法是先将干贝洗净,用冷水浸泡3~4小时(浸泡之水勿弃)使其回软,去掉干贝边上的一块筋(此筋煮不烂);然后盛入盆中,加适量水,上笼蒸约3小时,取出即可。原汤另用。

鲍鱼:一般用蒸发。即将鲍鱼放入容器中加清水上笼中蒸12小时左右,直至发透。

大虾:加工方法是:将虾洗净,剪去虾须、虾腿、虾枪,摘去沙袋,挑去沙线,洗净即可。



海蟹:加工方法是:将蟹斗中部黑色小沙包小心去掉(因里面有杂质和细菌),再摘去脐内中央的一条黑线和蟹腿(体内大多有毛状物),然后放入水中泡一下,沥水即可。

黄花:即金针菜。干品只需用温水泡发,摘去蒂,沥水即可;鲜品要摘去花蒂,抽去花蕊,余一下,洗净沥水。

玉兰片:即干冬笋片。先用淘米水泡发,泡软后片成片,入开水中余一下,捞出即可。

海带:先用冷水泡约10分钟,洗净泥沙杂质,然后再放入清水中浸泡,夏季约泡10~14小时,冬季24小时,再洗去海带上的黏液即可按需要改刀。

紫菜:先将紫菜内的泥沙杂质去净,用清水淘洗一下,撕成小块即可。

石花菜:先用冷水发涨,然后去根并洗去泥沙和杂质,再放入温水或开水中烫一下即可。

香菇:去掉杂质,用冷水浸泡两小时,捞出剪去蒂,洗净泥沙,再以少许热水浸泡,捞出即可(汤汁不弃,另用)。

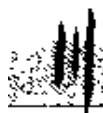
口蘑:先用冷水浸泡半小时,捞出用刷子刷去顶盖和柄上的泥沙,再用剪子将蒂剪去,用清水洗净,放入热水(水不宜过多)中浸泡1~2小时,澄清后去沉淀物即可(泡汁另用)。

竹荪:将竹荪放入盆中,加温水泡半小时左右,捞出,用手去掉黑点和杂质,放入盆中(泡汁另用)。

魔芋:一是魔芋豆腐,市场有售,买回放盆中泡一下,捞出用清水漂起,用时切成小片即可;二是魔芋干(雪魔芋),用温水泡发2~3小时,沥干水,切条即可。

猴头蘑:先用冷水浸泡24小时,再放入开水中泡3小时,取出摘去外层针刺,去老根,洗净,再放入盆中,加葱、姜、料酒、高汤,上笼蒸1~2小时,即可加工使用。

莲子:用开水加碱浸泡,用刷子刷洗,捞出沥干水,剪去顶端子



芽,用竹签捅去心,再放入盆中加水,上火蒸10分钟,滗去汤即可。

蛇:先用右手将蛇轻轻拿起,左手沿着蛇身轻轻抓住蛇头,用食指和拇指捏紧,右脚踏着蛇尾,右手用小刀在蛇颈圈处开一刀将颈皮剖断,然后将刀尖插入皮内,从头割至尾,剥去蛇皮,连内脏带出,将蛇头、尾剥去,洗净即可。

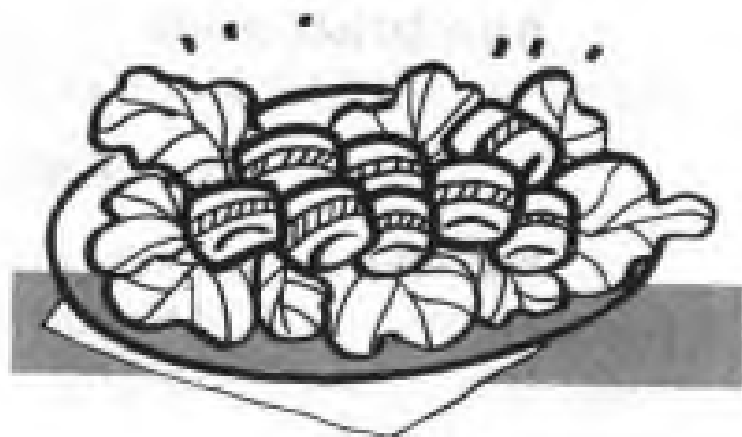
麻雀:先将麻雀淹死,用热水焅去细毛,剪去翼尖和脚爪,剖腹取出内脏,洗净,然后将雀头扭入脖底,将雀脚插入腋底下即可。

鹌鹑:同麻雀。

粉丝、苕粉:用水泡发,回软后改节即可,但不宜太短。



调味变化篇



花椒味之王

川菜用途广



四川的花椒, 占称为“川椒”, 以茂汶、汉源、盐源等地所产为上。

花椒除有药用和营养价值外, 在川菜中是必不可少的调味品, 为“味之王”。的

确, 当花椒同辣椒结合之后, 川菜之“精华”就显现出来了。具体分析, 花椒在川菜中应用, 有以下几种情况。

一、成品及半成品运用

1. **干花椒** 将成熟花椒晒干去籽即成。刀口花椒: 一是将新鲜花椒去籽用刀剁细; 二是将干花椒去籽, 用刀铡细。花椒油: 用花椒去籽同菜籽油榨出的油, 或用花椒榨出的油。花椒粉: 用干花椒去籽研磨成的细粉等。

2. **在川菜复合味中的运用** 川菜有 20 多种味型, 约 9 种味型要用花椒。具体味型不同, 花椒的用法也不同。

(一) 麻辣味

1. **冷菜中的花椒** 炸收类冷菜用干花椒炸香, 收汁溶于原料, 花椒起定麻味、增香辛、除异味的的作用; 拌制类冷菜用花椒油或花椒面, 花椒起定麻味、增辛香的作用。代表菜肴如花椒鸡丁、麻辣豆干等。

2. **热菜中的花椒** 水煮菜肴, 用花椒和辣椒炒香剁细, 用热油冲之, 起增香的作用; 有的热菜加入花椒粉或花椒油, 或混合使用。代表菜肴如水煮肉片等。



3. **烧、炒、干煸、蒸的热菜，花椒粉应用多** 如麻婆豆腐。此外，还有麻辣凉面、担担面、凉粉用花椒粉多见。

（二）椒麻味

椒麻味是川菜特有味型，将花椒的辛辣和芳香与葱叶浓烈的辛辣味巧妙结合，从而形成麻香与葱香结合之效果。具体用优质新鲜花椒和火葱叶同铡成末，用干花椒代鲜花椒亦可。代表菜肴如椒麻鸡片、椒麻肚片、椒麻鸡掌等。

（三）糊辣味

将干花椒、干辣椒在一定油温下，脂溶脱水焦化恰到好处，产生辣香和麻香味，在油的作用下，将辣香味和麻香味渗入原料中，达到糊辣入味。操作中花椒应少于辣椒，花椒下锅应后于辣椒，火力不要过大，以免发黑味苦。

（四）怪味

用花椒面进行调味，起定麻味和增香之作用，主要用于拌制类菜肴。

（五）椒盐味

将花椒炕干后舂成细粉，加盐炒干水分后研末，以4:1的比例混匀即可。椒盐味多以味碟形式出现，多用于炸、煎、锅贴、烙等菜肴及一些面点。

（六）陈皮味

花椒主要起定麻、增香的作用，以干花椒入肴，常见于冷菜中的炸收菜肴，如陈皮牛肉、陈皮鸡丁等。



（七）五香味

花椒在其中起增香、除异味的作用,用纱布包好,同其他香料一起放入,作为五香味的原料。

（八）烟香味

在烟熏前,用于原料的码味之用,与盐、姜葱、硝盐等一起使用,起去腥、去异味的作用。如烟熏排骨等。

（九）咸鲜味

花椒运用广泛,可以用于原料的码味、腌渍,起到去腥除异味的作用,如鸡鸭等烹调前的码味,可以用于一些烹调方法如氽、炖、煮、蒸的菜肴,加入花椒起增香、去异味、调和的作用。如肚子、腰子去异味,汤中应加花椒余制。

二、在四川泡菜和四川火锅中的运用

四川泡菜离不开花椒,传统泡菜和当今出现的荤泡菜,都离不开花椒。

四川火锅中,花椒运用更广,制作汤卤、火锅底料花椒面、花椒油等均必不可少。

发霉变质的花椒不可用,一是影响口感,二是无香味,三是有致癌物质,对人体有害。



葱为味之首

分类有讲究

葱主要含有大量挥发性的硫化物,又名葱辣素,具有浓郁的辛香味,有解腥提味的作用。除此之外,它还有很强的“包容性”,与许多菜肴和调味品融合,相得益彰,

互不影响,恰到好处。故古人云:“葱,若药剂必用甘草也”,是十分恰当的。

川菜在长期的实践中,对葱的运用积累了丰富的经验。如根据菜肴的不同情况和成菜要求,刀工处理成十多种不同的形状,达到了很高的水平,取得了好的效果。现将葱的用法分述如下:

小葱:包括葱颗、鱼眼葱、葱花、葱末、葱丝等。葱颗:用于炒制菜肴和凉拌菜的配料,如宫保肉丁、辣子肉丁、红油兔丁等;鱼眼葱:主要用于鱼香味菜肴的制作,如鱼香肉丝等;葱花:一般用于冷菜的调味和汤菜的调味,可以起到增香的作用;葱末:用于调味和制葱油,制味碟,如葱叶切末制椒麻味;葱丝,起增香、点缀、调色、美观的效果,如京酱肉丝、糖醋脆皮鱼等。

寸节葱:包括葱节、马耳葱、开花葱等。葱节:用于炒、熘、炆、拌等菜肴;马耳葱:用于炒、熘、爆、烩、烧等菜肴的配料,刀工要求高,形状美观,用途十分广泛;开花葱,又名菊花葱,用于炸、烤等菜肴的葱酱碟调配,起到美化菜品、调节味道的作用,如叉烧酥方、椒盐蹄膀等。

大葱头:包括葱段、葱结等。葱段:又叫马蹄葱,可用于葱烧、干烧菜肴的配料,又可同姜片、料酒等配合,作为菜肴原料烹调前码味,或用于姜葱油的制作;葱结:用于卤菜、炖汤、蒸菜的制作,起增香和去腥的作用。



在具体的运用中,要注意保持其味道与色泽,即厨师的经验:“生葱熟蒜”,既要保持浓郁的香味,又要保持葱绿的本色,让葱所含的硫的挥发油很好地挥发出来。在针对具体菜肴时要把握好火候和烹饪的时间,如炒菜、爆菜、熘菜成菜时间短,葱应在菜肴起锅之前放入,才脆嫩美观,葱香味浓;如烧菜中的葱烧菜,要用大葱的葱白,经过长时间的烹调,达到葱的香味浓郁,色泽微黄的效果;制参菜时,要用葱姜水同其他调料加入,达到去腥增香的目的。



酒在烹调中运用十分广泛,称为烹调中的“魔术师”。具体有:黄酒、老白干、葡萄酒等。如黄酒蒸鸡、葡萄酒鱼、贵妃鸡翅、火龙脆皮鱼、火焰虾等。从化学原理来

看,酒的主要成分是酒精、脂肪类等物质,又具有挥发性,在烹调中可以和菜肴中的一些物质发生化学反应,达到形成菜肴的风味特色的目的。如鱼中含有带腥味的三甲胺、氨基酸类,在酒的作用下,将这些物质溶解,达到去腥去臊的效果。

肉类菜肴用酒,可以产生特殊的风味,动物的脂肪中的甘油、脂肪酸和酒相互作用,产生化学反应,生成脂类;在烹调前用于码味,糖与酒结合生成乙酸乙酯,使菜肴生香;蔬菜类菜肴中的乙醇同有机酸产生酯化反应,既降低了菜中的有机酸,又保护了叶绿素,有利于保护营养成分。

在实际操作中,要根据具体情况和具体菜肴区别运用。如炒、



爆、煸之类的菜肴,要在菜肴的散籽、原料接近成熟时,及时烹入料酒,随着温度的不断升高,在挥发的热气中将异味带走。又如烧、焖、煨、炖之类的菜肴,要在菜肴高温的情况下加入,酒在高温的作用下,能很好地渗入原料的内部,达到增香去腥的目的。料酒要在汤汁开后打去血沫时烹入。蒸菜是将料酒与精盐、姜、葱等调料同原料码味,然后再蒸,在热气的作用下,酒加速挥发,起到增香助鲜的作用。还有一些蒸的菜肴,如清蒸,要加盖或用牛皮纸封闭,使料酒与原料中的物质发生综合反应,保持了原汁原味及菜肴风味。

料酒还有增色的作用。烧烤菜肴,如烤乳猪、叉烧酥方等菜肴,需要将料酒同花椒、姜、葱、精盐一起码味,在烘烤后,在其表皮形成均匀的棕红色,形成色香味。

有不少菜肴不用料酒,要保持其清淡的特色。如酸菜鸡丝汤、榨菜肉丝汤、冬菜腰片汤、竹荪汤等汤菜,用料酒反而还破坏了菜肴的原有风味。还有的菜肴用料酒不加热,如醉虾等。

总之,料酒的运用要因菜而异,在实践中加以总结完善,才能运用自如。



醋可以增强人胃的消化功能,促进食欲,有杀菌和消炎的作用;还可以加速人体对钙、铁等物质的吸收,在烹调中可以在高温的条件下,保护维生素C,使之不受损失。



醋在烹调中运用广泛,主要功能有:

增加香味:烹调时加入醋,醋和菜肴的有机物如油,发生综合反应,能生成氨基酸类,产生香味,减少油腻,增强食欲和生津开胃。

增加鲜味:在烹饪过程中,加入少许醋,可以增加鲜味。因为醋使菜肴的汤汁变成弱酸,在这种状态下,鲜味的氨基酸或核苷酸的溶解度达到最佳状态,所以鲜味浓郁。如炒土豆丝、醋熘鸡等,效果显著。

解除异味:在烹调中用醋,可以解除其他不良之味。如去腥,在烹调鱼虾菜肴时,鱼虾中含有腥臭的物质氨化物,其化学属性为弱碱性,而醋为酸性,在烹调过程中,二者发生化学反应,生成盐,这种盐为中性,可以减少腥臭味;又如去膻味,在烧羊牛肉时,加少许醋,可以使膻味物质同酸结合,挥发掉羊牛肉的膻气。

快速成熟:醋因为具有溶解钙质等的作用,烹调时加入醋,可以使原料加快成熟,减少烹饪时间。如在炖牛羊肉、海带、猪排骨、土豆等菜肴时,加入少许醋,可以加快其成熟的过程。又如在烧鱼时,加入少许醋,可以使鱼骨发酥,并且入味。

减少辣味:醋可以同菜肴中辣味素发生反应,减少辣味,如果菜肴烧得太辣,可以加入醋以利于缓解。如烫火锅时,在味碟中加入少许醋,可以增香,更可以减少辣味。

防止腐烂:醋有很强的防腐作用,将一些菜肴的原料用醋处理,如腌渍、泡拌等,可以突出风味,延长保存时间。

保持嫩脆:在炒豆芽、土豆、白菜、青笋、西葫芦等素菜时,必须用醋,可以保持嫩脆,又有清香味道。方法是,在原料下锅炒几下后,立即烹入醋,再下其他调料炒熟。

配制味型:川菜有 20 多个味型,大部分都要使用醋来调味。直接用醋的有:糖醋味、鱼香味、荔枝味、酸辣味、家常味、姜汁味、芥末味、陈皮味、怪味、红油味等。必须用醋的有:糖醋味、酸辣味、姜汁味、荔枝味。它们同有醋香浓郁,开胃解腥,回味无穷之感。



此外,在一些菜肴起锅之前,加入少许醋,可以增加菜肴的风味。

用醋要掌握一个原则,要根据菜肴的具体味型灵活多样地运用。如糖醋味,要酸甜味并存,要求糖与醋的比例关系恰当;荔枝味如同新鲜水果荔枝的味道,醋的用量要大一些;酸辣味在咸味的基础上,醋的用量较重;姜汁味,重用姜与醋等。



中国菜肴的味型众多,都离不开盐的调味。民间有“好厨师,一把盐”之说,可见盐的重要性。

盐可提鲜味。烹调的原料中都含有一

定的核苷酸、琥珀酸等多种氨基酸,在加热的过程中,盐同这些蛋白质结合,生成有鲜味的钠盐,菜肴更加鲜美。

盐可增风味。菜肴的风味是菜肴的重要特点,是菜肴味的基础。盐在风味的形成中起重要作用。如炒肉丝、鸡丝、虾仁等,码味上浆时,盐和水淀粉作用形成溶液,可以提高原料内部的水分,形成一层膜,这样一来炒出来的菜肴更加细嫩。烹调的过程中,盐和醋、酱油、胡椒粉、葱、花椒等发生反应,形成了复合味,也就是菜肴的各种不同类型的风味。

盐可和五味。实践证明,盐糖的混合液比纯糖水更甜,味道更可口。盐与其他调料组成的酸辣味、姜汁味、糖醋味等复合味,味道十分协调,但必须以盐作为底味。

盐可收敛。在做肉丸时,如果茸泥打得过稀,可以加入少许



盐,用筷子顺一个方向搅拌,在盐的作用下,使蛋白质水化,减少自由水基,使白质牢固结合,增加其黏稠度。

盐在各种菜肴的具体操作中,可以因菜而异,达到提高菜肴风味,体现特色的效果。做盐水鸭,要用盐将鸭码味,用盐水泡鸭,才能体现盐水鸭的特色;畜肉类、家禽类在烹调之前要用盐等码味,但是动物的内脏如猪腰、猪肾、猪肚之类要在烹调之前才码味,不要过早码味,以免脱水、掉芡;汤菜不要事先放盐,以免影响汤的质量。又如干煸菜肴,要因菜而异,干煸冬笋、干煸萝卜丝要先煸去水分,再加入盐和调料;干煸牛肉要在烹调中肉类刚刚脱水时,加入盐,使之入味;清蒸鸡、鸭不要过早地加盐,过早加盐,鸡肉的蛋白质要变性,鸡肉发老,口感不好。



糖在烹调中运用十分广泛,主要有棉白糖、红糖、冰糖、沙糖、饴糖等。由于其化学结构不同,甜度不同。一般以蔗糖的甜度100作为标准来测定其他糖的甜度,

其中乳糖的甜度为10~17,麦芽糖的甜度32~60,木糖的甜度为35~40,果糖的甜度为115~175,糖精为2000左右,最高。掌握这些糖的甜度,可以在烹调中灵活运用。

糖可以直接制作一些菜肴,如拔丝菜、糖粘菜等,但主要是在调味中起着十分重要的、不可替代的作用,和多种调味品组合成许多复合味。糖的甜味在分解后会生成醛,醛的还原性较强,性质较



活,容易和其他物质结合。正是这一中和味道的作用,可以缓解和改变调味品属性如缓解辣味,增加香味,促进多种多样的综合味的形成。在众多的菜肴中加入甜味,可以使味道更加醇香。具体地说,可从以下几个方面来看:

在烹调一些家常菜肴的时候,如干烧鱼、豆瓣鱼、红烧什锦、炒猪肝等,加入少许糖,可以使味道醇和可口;红油水饺、蒜泥白肉、凉面等名小吃也需要白糖来调味,连复制的红酱油中就要加入糖,色泽才浓。

在烹调鱼虾类、肉类等菜肴时,糖可以与鱼其中的醛类和胺化合物发生化学反应,产生有香味的有机物,所以在烹调中加入少许糖,并将糖同酒、醋、姜、葱等调料配合使用,可以形成菜肴的风味。

在烹调中对菜肴的美化作用,这是糖的基本功能。

1. 皮面美化 卤菜和烧菜中,特别是扣肉、夹沙肉、红烧肉等,糖色的作用十分重要。当原料煮熟后,捞起,趁热将糖色抹上,再入油锅中过一下,这样一来色才美。但是不要在油锅中时间太长,以免颜色发黑。

2. 焖烧入味 烧肉类、烧排骨等,可以在其中加入糖,使其上色入味。一些高档的菜肴如干烧鱼翅、干烧鹿筋等的汤中要加入冰糖色,成菜才色泽红润,浓稠入味。

3. 烧烤上色 烧烤菜肴如烤肉、烤酥方、烤鸡、烤鹅等,均需要在调料中加入料酒、饴糖等,使之皮色美观,酥香化渣。

因此,在川菜烹调中,必须用糖。糖在菜肴的美化和调味、增香方面的作用不可缺少。

制作好红油

方法有讲究



红油,即辣椒油,是川菜烹调中不可缺少的调味品之一,在凉菜中运用更广。一般来说,自制红油,可以取得好的烹饪效果。质量上乘的炼制红油,色泽红亮,香辣

味浓,风味独特。如何达到这个要求呢?可从以下入手。

1. 选好辣椒 辣椒的种类较多,制作红油以选用四川盆地特产“二金条”为好。这种辣椒形体细长,色红光泽,辣味中等,用以制作的红油色泽红亮,辣而不燥,香气浓郁。如果辣味不够,可加一些朝天椒制成的辣椒粉。

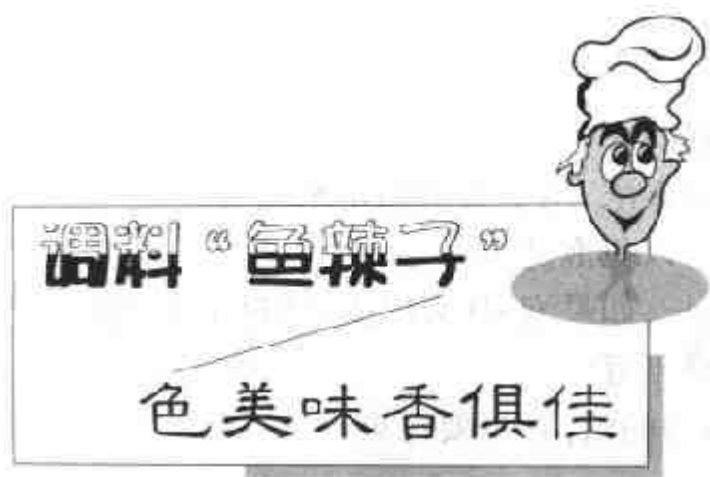
2. 加工辣椒面 一般是先将干辣椒剪成短节,并入锅中炒香,用石杵舂后过筛而得;还有用干辣椒入机器中磨成粉,过筛。也可先将干辣椒切节,入锅中炒香,用机器磨粉,过筛而得。磨得细一些为好,太粗效果不佳。

3. 炼制温度 这是自制红油的关键一步。菜油温度过高,辣椒面易变焦糊,色香不佳;菜油温度过低,辣椒面溶解不够,炼出的红油不香辣。一般来讲,菜油的温度以五六成热为宜,这种温度可使辣椒面出色出味。加油时,要边加,边用筷子搅匀,使油与辣椒面溶为一体。

4. 油与辣椒面的比例 一般说来,辣椒面与菜油的比例以1:5为宜。如果油多辣椒而少,红油色味差,反之辣椒面多,油少,红油不够取。

此外,也可加入一些八角、桂皮、带壳的核桃,可以增加红油的香味。

红油炼好后放24小时才可使用。



“鱼辣子”，是川菜的特有调料泡鱼辣椒的俗称，在川菜制作中，起着重要的调味作用，尤其是制作鱼香味不可缺少的调料。泡鱼辣椒，是选用四川所产的“二金

条”辣椒及鲫鱼，经盐水泡制而成的。上等的泡鱼辣椒，色泽鲜红，肉质厚实，酸咸可口，可单独食用，又可作为川菜的调料。近年来，还可制作泡椒系列菜，“泡椒牛蛙”、“泡椒鱼”、“泡椒兔”等。

“鱼辣子”的制作要掌握好基本方法和要领，必须按照要求制作。下面予以介绍。

原料：新鲜小红辣椒 1000 克，鲜鲫鱼 150 克，泡菜盐水 1500 克，精盐 400 克，白酒 20 克，料酒 10 克，红糖 15 克，醪糟汁 15 克，花椒 10 克，胡椒 10 克，八角 5 克，三柰 5 克，草果 5 克，排草 5 克，白蔻 15 克。

制法：

1. 将新鲜、硬气、无虫咬、无霉变、完整的小红辣椒洗净，并晾干水分；鲜活鲫鱼先在清水中放养 24 小时左右，再将鱼放入淘米水中，并加入少许食盐，让其吐去污物，再将鱼放入清水中洗净，捞出振干水分待用。

2. 取一净泡菜坛，将花椒、胡椒捣碎，八角、三柰、草果、排草、白蔻用净纱布包好，放入坛中，加精盐、白酒、料酒、红糖、醪糟汁，加入泡菜盐水，将鲫鱼放入，待鱼泡死后，将小红辣椒放入坛中，用手压紧，盖上坛盖，加好坛沿水，泡约 50 ~ 60 天即可出坛使用。

注意：

1. 鲜鲫鱼不一定要选用个头大的，但要新鲜，只需要洗净即

可,无需去鳞去鳃,也不必去内脏。

2. 鲜鲫鱼所入淘米水,不宜太浓,用第二道淘米水为宜。

3. 泡辣椒时不宜同泡生姜,以免泡辣椒空心。

4. 鱼辣子泡的时间不宜过长,如果泡 90 天以上,泡过了头,会有发软、发烂之感,味太酸,口感不好。

制作过程中,应保持坛、水等的清洁,不要污染。

川式小泡菜坛

料好盐水得当



川式小泡菜坛,是近年来出现的新菜肴,它突破了过去川味泡菜中只泡素料,不泡荤料的范围,在泡菜中加入了鸡爪、鸭掌、腌肝、猪耳、猪爪、猪尾等荤料,素料

中除传统品种外,还有青笋、黄瓜、西芹、蒜苔、甜椒等以及水果。

川式小泡菜坛中的泡菜与一般的泡菜坛子不同,不宜泡得持久,制法如同“洗澡”泡菜。多则泡几小时,少则泡 20 ~ 30 分钟即可。

川式小泡菜坛的具体制法分为四个步骤。

1. **制盐水** 将野山椒子 2 瓶、老盐水 500 克、精盐 50 克、花椒 10 克、料酒 50 克、白醋 50 克、味精 10 克、冷开水 500 克一起入容器中搅匀,即为盐水。

2. **原料加工** 荤料鸡爪、猪耳、猪皮等治净,入开水中氽熟,洗一下沥水,拍破或切片、切节;素料按要求处理;青笋去皮切条;黄瓜去皮切片等。



3. **入坛泡制** 将加工好的原料,一起放入对好的盐水中,泡入味后,分别装入小坛中即可上桌。

需要指出的是,应用坛分别泡原料,上桌前,从每个坛中各取一些原料,装入玻璃坛或陶坛中,上桌即可。

盐水中加入一些红糖、花椒,以调节口味。



荤料泡菜,是近两年风行的新潮菜肴,即将动物性原料经盐水泡制而成的,如泡椒凤爪、泡椒鸭舌、泡椒猪爪等。但是,荤料的泡发,其盐水配制与一般泡菜不同。

经过实践,目前有三种盐水适宜荤料泡菜使用。

一、红盐水

原料:水 3500 克,老盐水 500 克,红糖 150 克,精盐 500 克,白酒 100 克,醪糟汁 100 克,干辣椒 250 克,花椒 10 克,红萝卜 750 克,八角 5 克,草果 5 克,三奈 5 克,良姜 5 克,排草 5 克。

制法:

1. 将清水放入干净锅中烧开,待晾冷后,加入老盐水、精盐、白糖、红糖、醪糟汁、干辣椒、八角、草果、三奈、排草、良姜等香料搅匀,倒入一干净坛中。

2. 红萝卜洗净切片,放入坛中泡两天,待盐水呈粉红色,即可



使用。

特点:用此盐水泡制的荤料,色泽润红,咸香带酸,余味回甜。

二、山椒盐水

原料:清水 3000 克,野山椒 1 瓶(700 克装),精盐 400 克,干辣椒 200 克,姜、蒜各 50 克,泡青菜 500 克,白酒 100 克,醪糟汁 50 克,白糖 40 克,八角 5 克,草果 5 克,良姜 10 克。

制法:

1. 将清水加入净锅中,加入八角、草果、良姜等香料,上火烧开后端离火口,冷却备用。

2. 将泡青菜、野山椒、干辣椒、姜、蒜、白酒、醪糟汁、白糖、精盐放入烧好的香料水中,搅匀,倒入坛中即成。

特点:这种盐水泡制出的荤料,口味清香,微辣咸香。

三、混合盐水

原料:清水 4000 克,野山椒一瓶(500 克),老盐水 300 克,泡青菜 300 克,泡辣椒 200 克,花椒 10 克,干辣椒 100 克,胡椒粒 10 克,白糖 3 克,白酒 200 克,精盐 500 克,白腐乳汁 50 克,八角 5 克,草果 5 克,良姜 10 克。

制法:

1. 净锅加入清水,加八角、草果、良姜、胡椒粒、花椒等香料,上火烧开后离火晾冷备用。

2. 将老盐水、精盐、野山椒、泡青菜、泡辣椒、干辣椒、白糖、白酒、白腐乳汁等放入烧好的香料水中搅匀,倒入坛中即成。

特点:用这种盐水泡好的荤料,酒香浓郁,乳香味醇,咸香微辣。

以上三种盐水可以泡制各种荤料,如兔耳、猪爪、鸭舌、鸡爪、



牛蛙、猪耳等。下举一例：

泡凤爪

原料：肉鸡脚爪 500 克，姜 10 克，葱 10 克，干辣椒 20 克，花椒 5 克，精盐 3 克，料酒 10 克，混合盐水适量。

制法：将姜拍破，葱切节，鸡爪去脚趾，逐一对剖成两半，接着用姜、葱、料酒、盐码味。净锅中加清水烧开，下鸡爪、干辣椒、花椒煮断生，捞出放入冷水中泡一下沥水，放入混合盐水中泡 7 小时，便可入盘上桌。

特点：清香微辣，香味浓郁。

制作 XO 酱

选料操作为上



XO 酱是粤菜的常见调味品，用途十分广泛。随着粤菜的交流扩大，XO 酱的用途更加重要。一般的高档酒店，均是自己制作 XO 酱，这样，效果才好。由于 XO 酱

工艺复杂，操作难度大，一般人难以掌握。现介绍如下：

用料：（以制 1000 克为例）

干贝 200 克，淡菜 100 克，金钩 100 克，咸红鱼干 150 克，银鱼干 75 克，海螺干 100 克，广式香肠 200 克，广式腊肉 150 克，牛里脊肉 250 克，野山椒子 2 瓶，豆瓣 40 克，沙井蚝油 200 克，草菇老抽 20 克，生抽王 30 克，美极鲜 15 克，盐 2 克，胡椒粉 5 克，味精 5



克,白糖粉 30 克,花雕酒 50 克,骆驼唛油 750 克,姜、葱、洋葱头各 100 克。

制法:

1. 将干贝、淡菜分别入碗加水,入笼蒸熟,滗去水,剁成茸使用;金钩温水发后,捞出剁茸;咸红鱼干切厚片去皮,上笼蒸透,去刺后油炸至酥,剁成茸;银鱼干用温水发透后,捞出剁成茸;海螺干、香肠、腊肉分别入碗,放入笼中蒸熟,取出分别剁茸;牛里脊、豆瓣酱分别剁茸;野山椒去蒂,剁茸;姜拍破;葱切节;洋葱切小块。

2. 炒锅置火上,下油烧热,下姜块、葱节、洋葱块,炸出香味后,捞出姜块、葱节、洋葱块不用,将油倒入容器中晾冷。

3. 炒锅置火上,下入炼好的油,烧热,先下牛肉茸炒干水分,再下香肠、腊肉茸炒干水分,然后加入干贝、泡菜、金钩、咸红鱼干、银鱼干、海螺干茸,待炒至酥香时,加入野山椒、豆瓣茸,加入清水约 150 克,调入蚝油、老抽、生抽、美极鲜、盐、胡椒粉、味精、白糖、花雕酒等调料,拌匀,改用小火将锅中水分收干,略冷后起锅装入容器即成。

特点:

色泽棕红,咸甜微辣,酥软化渣,具有浓郁的海鲜味。

制作关键:

1. 选料时应用质量上乘的。干贝要求粒大、色黄、形整、干燥、颗粒圆;淡菜要求粒大、色正、干燥;金钩要求色黄、粒大、干燥;咸红鱼干要求肉色棕红、皮白、无腐烂、干燥;银鱼干要求色白、体大均匀、干燥;海螺干色浅黄、片大、干燥、厚薄均匀;广式香肠要求色红、饱满、新鲜、无异味;广式腊肉要求色红、纯瘦、新鲜;牛里脊肉要求新鲜、无筋络;豆瓣要求色红、水分少。

2. 所有广货原料一定要按要求发开、发透,不能有硬心;调味品也要用上等的,不能用其他代之。

3. 炒制时,所有原料一定要炒散,避免结块现象;要掌握好火



候,不要炒糊。

4. 将原料炒至酥香之后,才能加清水和调料,最后收水分不能收得太干。

XO 酱的适用范围有:用作海产类菜品的调味碟;海鲜菜肴的原料,如虾、贝、鱿鱼等,加入 XO 酱进行爆炒,其味颇佳;一些面粉类的蒸点,用 XO 酱作蘸料,口感异常鲜美;此外还可作一些原料的调味品。



豉汁和蒜茸是粤菜中的常用调味品,适用于一些海鲜、肉类和禽蛋品种的调味。在新派川菜中,常常配以粤菜入肴,因此运用较多。如豉汁蒸、蒜茸蒸类菜肴。

现将调配方法介绍如下,供试作。

一、豉汁的调制

原料:阳江豆豉 1 盒(250 克),青椒 25 克,红椒 25 克,洋葱 20 克,姜 5 克,蒜 10 克,香菜 20 克,盐 5 克,胡椒粉 5 克,味精 15 克,鸡精 10 克,白糖 15 克,料酒 10 克,老抽 10 克,生抽 15 克,色拉油 200 克。

制法:

1. 将阳江豆豉、青椒、红椒、洋葱、姜、蒜、香菜分别用刀剁成细

末,分开放好备用。

2. 炒锅放小火上,下色拉油烧热,下豆豉炒香后,再依次下入青椒、红椒、洋葱、姜、蒜、胡椒粉炒香,然后加入适量清水,下其余调料,炒至水分将干时,下香菜末,炒匀入罐中,即成。

二、蒜茸的调制

原料:

大蒜 75 克,盐 5 克,味精 3 克,鸡精 3 克,白糖 5 克,料酒 5 克,胡椒粉 3 克,水淀粉 10 克,色拉油 15 克,香油 2 克。

制法:

净大蒜去两头,剁成茸,放入碗中,加入所有调料调匀即成。



沙茶酱和沙嗲酱是当前新派川菜中一些菜肴的必用品,在四川各大酒楼已经风行。由于大多数川菜厨师对这两类酱十分陌生,一般只用现成或外购,因而效果不

好。只有自制自用,才可保证其独特的风味。

河茶酱是盛行于广东、福建的一种混合型调味品,色泽淡褐,有大蒜、洋葱、花生的复合香味及虾米、生抽的复合咸味。可炒、焖、蒸等许多菜肴,也可直接佐餐。代表菜肴,沙茶牛肉、沙茶鸭片、沙茶牛腩等。



沙茶酱制法较多,现在介绍正宗的潮州沙茶酱制法。

原料:花生米1000克,花生酱750克,芝麻酱200克,虾酱500克,豆瓣酱700克,虾米850克,洋葱5000克,大蒜头1250克,辣椒粉250克,五香粉75克,芸香草粉50克,草果粉75克,姜黄粉60克,生葱250克,南姜800克,香菜籽90克,芥菜籽80克,香叶50克,丁香25克,香茅200克,椰汁250克,花生油10000克(10千克),白糖400克,味精125克,精盐50克,老抽150克。

制法:

1. 将花生米放钵中,加开水使皮发皱,剥皮取净仁,下入六成热的油锅中用中火炸熟,取出,冷却后磨成碎末,另将花生油熬熟,待凉后,各取800克左右将花生酱、芝麻酱调稀;将葱头、大蒜去皮,剁成茸;将香菜籽、芥菜籽磨碎;虾米用水涨发,剁成茸;丁香碾碎,待用。

2. 另用油锅,分别将虾酱、豆瓣酱炒去腥味,另用净锅加500克油,将辣椒粉熬成香油;再将生葱切末,南姜去皮切末,放入少许油煸炒至香味逸出;另将香叶烤香剁成细末;将香茅炒香剁碎,待用。

3. 净锅放火上,下少许油,下大蒜茸,葱头泥炒香,再将花生末、花生酱、芝麻酱、虾酱、豆瓣酱、葱、姜、香菜籽、芥菜籽、香叶、虾米末、丁香、香茅、芸香草粉、草果粉、姜黄粉一同放炒,边炒边加油,完全炒匀后加入酱油、糖、精盐,最后加入味精、椰汁、辣椒油,炒匀,冷却后放入干净的坛中,随时用随时取。

沙嗲酱是印尼、新加坡、东南亚一带盛行的调味品,以印尼文“SATE”(沙嗲)而来,原意是烤肉串必用的调味品。现运用广泛,广东菜、新派川菜中均可运用。

沙嗲酱色泽橘黄,质地细腻,辛辣味突出,咸味浓,略有甜味。常用于菜肴、火锅的调味。如沙嗲牛肉、沙嗲肉串、沙嗲火锅等。

沙嗲酱的制法较多,但以印尼为正宗。现介绍如下:

原料:

虾糕 40 克,花生酱 250 克,炒熟的花生米 60 克,大蒜泥 400 克,干葱 500 克,大茴、金各子(小茴香类香料)、丁香粉、百里香、玉桂粉各 15 克,南姜粉、香茅、黄姜粉各 50 克,红辣椒粉 20 克,椰子酱 500 克,精盐 50 克,白砂糖 75 克,咖喱 100 克,植物油 650 克。

制法:

1. 先将牛肉汤倒入花生酱中调匀成糊状。
2. 另将花生米、虾糕、大茴、金各子、干葱、蒜泥、香茅、丁香都分别碾磨成粉末,或用粉碎机加工成粉泥状。
3. 用一半油起锅,将红辣椒粉先倒入,徐徐加热,使之成淡红椒油;再将葱蒜放入激出香味,放入虾糕炒匀,使鲜味四溢;然后再下入其他调料入锅中同炒,边炒边加入油;最后加入花生泥、花生酱、椰酱及盐、糖,即可得到浓香辛辣的稠酱。

注:炒时一律用中小火;严防火力过大,发生焦锅现象。



麻辣味在川菜中运用十分广泛,足以体现川味的特色。其主要的调味品有:红油辣椒、花椒粉、郫县豆瓣、酱油、精盐、豆豉茸、糖、味精等。

麻辣味的调味,应在咸味适口的基础上,重用辣椒、花椒,以突出麻辣味为上。在各种调味品中,豆豉茸的作用是增加菜肴的鲜香,味精提味增味,



香油辅助增香。在热菜麻辣味的调味中,要重用郫县豆瓣增辣增香,达到麻辣的总要求,即咸中有鲜,香辣味麻,味道浓厚,醇和可口。但是香油用量不要太大,以不压倒辣椒的香辣和花椒的辛麻为度。

具体操作因冷热菜不同而不同。冷菜的麻辣味的调制,是将酱油、红油辣椒、花椒面、香油等调匀,再放入味精、糖调拌均匀即可。热菜的麻辣味调配,是将郫县豆瓣、豆豉茸下锅煸酥上色后。加入鲜汤,投入原料烧开后,下入酱油、糖、味精等调味提味,收浓汁后起锅,撒上花椒末即可。为了加强麻辣的效果,在菜肴中可加入适当的辣椒节、花椒粒。

关键:酱油、红油辣椒、花椒使用不要过量,做到麻而不烈,辣而不燥,回味无穷。也可根据人们的喜好进行调节,变化麻辣的浓淡。

菜例:

麻辣鱼鳅

原料:

鱼鳅 500 克,红油辣椒 50 克,花椒面 3 克,花椒油 15 克,姜块(拍块)10 克,葱段 20 克,精盐 6 克,料酒 30 克,味精 1 克,白糖 2 克,酱油 10 克,醋 1 克,菜油 750 克(耗 125 克),蒜米 5 克。

制法:

1. 先将新鲜鱼鳅放入水中,加入少许菜油喂养 24 小时,让其吐尽腹中污物,再洗干净身上的黏液。
2. 用剪刀剪开鱼鳅的腹腔,剔除内脏,宰去头部,清洗干净,盛入容器中,加入料酒(30 克)、精盐(5 克)、姜、葱腌入味 30 分钟。
3. 锅放火上,倒入菜油烧七成热,分次下鱼鳅炸至鱼体发硬捞出。倒出炸油,锅中留油 25 克,烧热后下蒜米爆出香味,再放下油

酥的鱼鳅,烹入料酒,略炒几下,加入少许清水(以淹没鱼鳅 2/3 为度),调入酱油、精盐 1 克、糖、味精、醋烧开,放小火上烧起。见汁水快干时,放入红油,并将锅移中火上收汁。待锅中的油要干时,下花椒油,炒匀起锅,晾冷后装盘,吃时撒上花椒面即可。

特点:细嫩酥香,麻辣味浓。



酱香味也是川菜味型之一。其成菜的特点是:酱香味浓郁,咸鲜略带回甜。调制酱香味的主要调料是甜酱、酱油、精盐、白糖、味精、香油等。

在使用时各种调味品的作用是不同的。甜酱是形成酱香风味的主要调料,具有甜香带咸,鲜醇味厚的特色,在烹调的过程中,用量稍大;精盐与酱油起辅助定味的作用,用量要合适;糖要起中和作用,协调咸味、甜味的作用,在用量上不宜过多,以咸中略有甜味为好。

酱香味多用于热菜中的炒菜、爆菜、烧菜等。如炒菜一般是将原料炒断生,迅速加入甜酱、料酒、酱油,同锅中的原料一起炒匀炒香,再加入少许白糖、味精炒匀起锅;烧菜(酱烧)要用小火将甜酱炒香,然后加入鲜汤、料酒等调料,与炒过的原料一起烧入味,还可以按照菜肴的风味及需要,加入姜、葱、胡椒粉调味,也可以上色勾芡,但勾芡不要过浓,出锅时一定要香油增香。

关键:甜酱要质量高,酱酸味重或偏咸的,要加入少许糖调和,如果甜酱浓稠色深,要加入料酒、鲜汤、香油进行稀释,将色调淡后



再用;炒时要用小火,火太大会使酱焦糊发黑,味道变苦。

菜例:

酱烧冬笋

原料:净冬笋 250 克,熟猪油 70 克,豌豆尖 100 克,水淀粉 10 克,肉汤 100 克,甜酱油 25 克,白糖 5 克,香油 5 克,味精 2 克,川盐 3 克。

制法:

1. 净冬笋切成长 3.5 厘米、厚 1 厘米的条,净锅放火上,下熟猪油 15 克烧至六成热,放入豌豆尖、精盐 1 克炒几下,装盘底。

2. 净锅放火上,下猪油烧至六成热,放入冬笋微炸一下,捞起入盘;锅中放油 60 克,加入肉汤、冬笋、酱油、精盐、白糖,烧至汁浓亮油时,下味精、香油,颠簸起锅,盛入盘中即可。

特点:质地脆嫩,酱醒浓郁,宴席菜品。



家常味是川菜中运用最广泛的味型之一。家常味的特点是:咸鲜味辣,鲜醇味美,酒饭均宜。调配家常味的调料略有差别,但基本的有:泡红辣椒(或者郫县豆

瓣)、精盐、酱油、醋、糖等。

在这几种调味品中,泡辣椒有增色提味、增加香辣味的作用;

郫县豆瓣可以辅助定味,是组成菜肴香辣味的基础;醋可以将原料中氨基酸分解,增加香味的浓郁;糖起综合作用,使味道回味醇厚。家常味的标准是:原料的底味不要过咸,腌渍时用盐要少,因为泡辣椒和豆瓣酱自身的咸味有一些重;酱油的用量不要多,加入少许白糖,起锅之前滴少许醋,体现其咸鲜微辣、略带回甜稍酸的风味。

炒肉类原料要先码味上浆,另外用酱油、糖、水淀粉等调成味汁,在原料入热油锅中炒时,加入泡辣椒、豆瓣酱炒匀,再烹入汤汁,起锅之前滴醋;如果制作回锅肉、盐煎肉菜肴,则是将原料放入热油锅中炒干水气,亮油时,再放其他调料;又如制作烧菜,要先将豆瓣煸香,当色变红时,再下入切好的原料,加入汤、料酒、糖、味精等调料,用中小火烧软,起锅入碗;蒸菜先要将原料切成块或片,加入甜酱、豆瓣(剁茸)、花椒、姜米、醪糟汁、精盐等码味半小时后,再加入米粉、汤拌匀上笼蒸熟。

关键:家常味用泡辣椒、郫县豆瓣、干辣椒面等多种辣味品,要按照不同情况加入。如鱼类菜肴、鱼香肉丝用泡辣椒,家常海参、家常蹄筋等要用豆瓣,粉蒸系列菜用辣豆瓣、干辣椒面等,这样才能突出菜肴的各自不同风味。

菜例:

回锅肉

原料:猪后腿肉 300 克,混合油 40 克,郫县豆瓣 45 克,豆豉 5 克,甜面酱 15 克,酱油 20 克,青蒜苗 75 克,白糖 5 克。

制法:

1. 先将薄皮猪肉去净毛,刮洗干净,放入汤锅中煮到皮软肉熟时捞出晾冷,切成厚 0.35 厘米、宽 4 厘米、长 5 厘米的片。豆瓣剁细;蒜苗洗净,切成长 4 厘米的段。

2. 净锅放中火上,放入熟猪油,烧至五成热,加入肉片炒到吐



油时,肉起灯盏窝时,下郫县豆瓣炒上色,再下甜面酱炒匀、炒香味,放入豆豉、白糖、酱油炒匀,投入蒜苗炒2~3分钟,入盘即可。

特点:味浓鲜香,微辣回甜,色泽美观,香气扑鼻,民间称为“过门香”。



荔枝味酸甜

比例最关键

荔枝味是川菜的常用味型,是川菜的精品。荔枝味的特色是,味如荔枝,酸甜可口。荔枝味的调味品虽因菜面有差别,但基本的有:精盐、酱油、醋、糖、料酒等。

为了达到“进口酸,回口甜”的效果,必须注意调味品的用途。原料的底味不要过重,精盐和酱油用量不要多,只起基本味的作用。糖的用量要比醋略少,才能体现酸甜味。

具体做法是:先放入精盐或酱油,加入糖和少许鲜汤调匀,当味道咸甜之时,再加入醋、水淀粉调匀的味汁,达到酸味突出,咸中回甜。变换调料可以形成新的风味,如将油烧至六成热,加入干辣椒节和花椒炆成红色、香辣味浓时,下入原料炒断生,烹入滋汁,收汁亮油起锅,就可以形成糊辣荔枝味的菜肴。

关键:荔枝味的调配要把握好醋、盐、糖三者的比例关系,糖的用量不要超过醋,如果比例不当,就变成了糖醋味;因醋的挥发性较大,可在起锅前加入少许醋,以保持各味之间的协调。如果是用糊辣荔枝味,干辣椒和花椒不要炸焦,以免影响菜肴的色香味。

菜例:

炸猪肉丸

原料:猪肉 350 克,马蹄 3 个,鸡蛋 2 个,醋 35 克,料酒 15 克,姜米 3 克,蒜米 3 克,精盐 5 克,葱花 3 克,白糖 40 克,酱油 25 克,水淀粉 50 克。

制法:

1. 将猪肉(肥七瘦三)、马蹄(去皮)分别切成末,猪肉加入盐(3 克)、料酒、水淀粉(40 克)、姜米、鸡蛋液,用力搅拌后,加入马蹄末搅拌均匀;另用精盐、糖、醋、水淀粉(10 克)、鲜汤对成汁待用。

2. 净锅放旺火上,下油烧至六成热,将肉末挤成桂圆大的肉圆,入油锅内炸成浅黄色捞出;待油温升至七成热,又入锅炸至皮呈酥黄色时捞出;滗去炸油,锅中留油 30 克,下蒜米炒香味,烹入对好的汤汁,淋入香油,撒上葱花入盘即可。

特点:色泽晶莹光泽,鲜香松酥,甜酸味美。



椒麻味是川菜的基本味型之一,多用于以拌、渍、腌等方法为主的菜肴等。如椒麻鸡片、椒麻脆肚、椒麻春笋等。成菜有口感咸鲜麻香,爽口味

长,味道浓郁的特点。调制椒麻味的调料是:花椒、葱、麻油、花椒油、精盐、白酱油、味精、鲜汤等。

各种的调味品中主要是花椒的麻香、葱叶的辛香、香油的浓香



起重要作用,再配以适当的白酱油的咸味、鲜汤的清香,融合成集香麻咸鲜一体的独特风味。在运作上,要突出麻香爽口的味道,又要做到麻得适当,麻而不燥。因此,必须选用上等的花椒制作刀口花椒,花椒的用量不宜大。具体的操作是选用正宗的川椒,如汉源、盐源花椒,先去掉花椒籽,用刀粗铡一下,再将葱叶洗干净,沥水,切成碎末,与花椒、精盐混合,再用刀反复剁成末。边剁边滴进少许香油,使各种调料相互融合,香味交融一起,形成香麻幽香,回味悠远的感觉。

操作程序是:将刀口花椒与少许花椒油调散——加入适当的鲜汤稀释——加入少许白酱油、糖调匀——再加入味精、香油调匀即可。

关键:椒麻味的等级和调料的质量有密切关系,因此选料比较关键。除花椒要用正宗的川椒外,葱要用小葱的青叶,鲜汤要用鸡汤,但是要新鲜,还要过滤一下,这样才辛香味浓,味道鲜美。调味汁的色泽要淡,不要影响原料的本色;咸味要恰当,糖味要适度,不要影响花椒和葱的味道;如果刀口花椒原料不合要求,可以用上等的花椒油对汁。

菜例:

椒麻脆肚

原料:

鲜猪肚头 300 克,生花椒 20 克,味精 1 克,葱叶 50 克,精盐 1 克,香油 10 克,清汤 40 克。

制法:

1. 选鲜猪肚头洗干净,用刀刮去油筋,冲洗干净,沥水,切成长 3.5 厘米、宽 0.25 厘米的菊花形;葱切成马耳朵形,摆入盘中待用。
2. 净锅放火上,加入清水烧沸,肚花入开水中氽至散开呈菊花

状,用手捏菊花带硬不软时捞出,入冷开水中透一下,捞出沥干水分,放在马耳朵葱的上面。

3. 将生花椒、川盐、葱叶和少许香油,放在菜板上,剁成茸,浇在肚头上即可。

特点:肚花脆嫩,香麻爽口。



姜汁味是川菜
常见味型之一,广泛
运用于热、冷菜中,如
姜汁热窝鸡、姜汁鱼
条、姜汁芸豆、姜汁菠
菜等,其成菜风味是:
姜汁味浓郁,咸香酸
香,味道清鲜,开胃爽

口。用以调制姜汁味的原料主要有:姜汁、醋、白酱油、精盐、味精、香油、鲜汤等。

调味品要用质量上乘的。操作时,要在咸味的基础上,突出姜汁味,重用姜和醋。味精既有增鲜作用,又可以调和姜醋的浓郁之味,可以使味道辛辣醇和,酸而不酷;香油可衬托姜的辛香、醋香的浓郁,因此香油的用量要大一些。

在操作上,将姜汁先用少许鲜汤稀释并调匀,随即加入白酱油、醋、味精、香油等调匀即可。

关键:姜汁需用味浓郁的,选用老姜洗干净,捣茸,再对入水,去渣,过滤,即成为浓姜汁,也可以将老姜的外皮削去,切成细末来调对味汁。醋的质量比较重要,不要用散装醋,要用瓶装的老陈醋或保宁醋。



菜例:

姜汁炖肘子

原料:猪肘 750 克,葱节 10 克,姜块 15 克,川盐 6 克,白酱油 25 克,姜 50 克,花椒 12 粒,料酒 10 克,醋 30 克。

制法:

1. 将猪肘子放火上,烧至皮上起鱼子泡、流油时,放入温水中泡一下,用刀刮洗干净;姜刮去皮洗净后捣烂,用纱布包好挤出汁装入碗中待用。

2. 将猪肘顺着骨子里划一刀,不破皮。净锅放旺火上,倒入清水烧开,放入猪肘子烧开后,打去血泡,改用小火煨至熟,取出剔除骨头待用。

3. 在肘子瘦肉的一面,剖成肉断皮不断的方块,皮向碗底,加入花椒粒、葱节、姜块、精盐 5 克、鲜汤 30 克,放入旺火开水的笼中蒸熟取出,捡去姜葱花椒,滗去汤汁,翻扣于盘中。用姜汁、白酱油、醋、精盐、香油调匀,浇于肘子上即可。

特点:质地软而不腻,鲜香爽口,姜汁味浓。

蒜泥蒜味浓

鲜辣又回甜



蒜泥味是川菜的重要味型之一,主要运用于川味冷菜的制作。如蒜泥白肉、蒜泥黄瓜、蒜泥腰片等菜肴。成菜的特点是:蒜香味浓,咸鲜微



辣,味带回甜,风味独具。调制蒜泥味的调味品主要有:蒜茸、红酱油、白酱油、精盐、红油、香油、味精等。

在各种调味品的使用配合中,大蒜起着主要的作用,因为大蒜具有浓厚的辛辣蒜香味的本质,在调味时既有突出菜肴风味的作用,又有败味和压味的副作用。因此使用时要以刚好突出蒜味的浓香为度;其他调味品是综合蒜的辛辣,使其味道醇和鲜美;在具体的运用中,应在咸鲜微甜的基础上,重点显示蒜的味道,重用蒜泥,在红油辣椒的帮助下,使蒜味恰到好处,风味突出。香油的使用不要太多,因为它只是起增香的作用。

在操作上,将优质的大蒜去皮拍破,放入沙钵中加入精盐,捣茸成细泥,加入白酱油、红酱油调匀,再加入味精、香油、红油调均匀即可。

关键:蒜泥味的关键是要突出蒜香,但香味的突出来自红酱油。红酱油要用高质量的,若自己熬制时,不要将糖色炒焦,炒焦后味道发苦。只能将糖炒刚焦(碳化)、色棕红时就加入酱油和少许大料、花椒、老姜,熬煮汤汁浓厚,颜色棕红,香味飘出时,立即过滤去渣,加入少许味精溶化即可。白酱油只起定味的效果,用量不要多;红酱油需熬制,用精酿的黄豆酱油加入少许糖,用小火煮至变稠时,加入味精即可。

还要注意蒜泥味与红油味的区别,两者的调料十分相似,但一个是突出红油辣椒的香辣味,一个是突出蒜泥的香味,都用红油,前者的用量要大些,后者的用量要少些。

菜例:

蒜泥白肉

原料:猪后腿肉 250 克,蒜泥 25 克,咸红酱油 60 克,红油 25 克。



制法:

1. 将猪肉洗干净,入汤锅中煮至八成熟(用手按起肉贴实,略带弹性,肉皮掐得动),取出在原汤内泡10分钟,捞出待用。

2. 将肉搌干水分,用刀片成极薄的大片,片肉时刀口与肉平行,按横筋由皮子起片,片得越薄越好,以利于粘附调料。肉片切好后,放入鲜汤中烫热一下,沥干汤汁,装入盘中,加入蒜泥、咸红酱油、红油带辣椒即可。

特点:蒜泥味浓,香辣鲜美,油而不腻。



怪味“七味”菜

风味不一般

怪味是川菜中最有特色的味型之一,广泛运用于冷热菜之中,以冷菜多见,如怪味鸡块、怪味皮丝、怪味鱼条等。成菜具有七味并列之效果,即:咸、鲜、麻、辣、香、甜、酸各

味俱全,风味独特。调制怪味的主要调味品有:酱油、红油辣椒、花椒面、花椒油、芝麻酱、糖、醋、芝麻面、小葱、姜汁、蒜汁、味精等。

要重点体现各种调料平衡与协调,使各种不同类型的调味风格都集中挥发出来。但是咸味是基础,是各种调味品之“王”;在咸鲜味的基础上,麻辣味为第一层次,应强一些;甜酸味为第二层次,宜略弱一些;甜酸味不要过量,以免破坏味的平衡;蒜的用量也不要多,因为只起辛香的作用;姜汁味宜少不宜多。

具体操作时,先取一容器,将花椒油、芝麻油调散,再加入酱油、白糖、醋、味精再调匀成稀糊状,使汤汁中咸鲜甜酸味道均有,

再加入红油辣椒、花椒面、少许蒜水、姜汁搅拌均匀,最后加入小葱花搅拌均匀,吃之前再加入炒好的芝麻。

关键:怪味的调配要使各种调料和油脂充分融合,达到交融一体的目的;投放调料时,先调出咸、甜、酸、鲜的基本味感,然后再放入其他调料加工。

菜例:

怪味鸡块

原料:熟嫩仔鸡肉 300 克,葱白头 30 克,酱油 65 克,醋 30 克,红油辣椒 30 克,红油 20 克,芝麻酱 15 克,白糖 15 克,味精 2 克,花椒末 3 克,熟芝麻 2 克。

制法:

1. 选用公鸡腿肉去骨,斩成长 2.5 厘米、宽 1.7 厘米的斜方块;葱头白洗净,切成马耳朵形,放入盘中垫底,鸡块摆在葱节上,形状如松果纹。

2. 将芝麻酱、酱油、香油、白糖、醋、辣椒、红油、花椒面调和均匀,白糖溶化后,淋于鸡块上,撒上熟芝麻即可。

特点:颜色红亮,质地细嫩,咸甜麻辣兼备,风味别具一格。



红油味是川菜中较常见的一种微辣味型,多用于凉菜的调味,如红油鸡片、红油笋子、红油舌片等,还用于小吃、面食的调味,如红油水饺、红油抄手等。调制红油味



的调料是：红油辣椒、红酱油、白糖、味精、香油等。

在各种调料的配合运用中，以突出红油味为主，因此要在适当咸味的基础上，略加入少许白糖，甜味以入口略有感觉为度，在确定基本味之后，再重点突出辣香味，加入少许味精、香油增香提鲜即可。

具体操作方法是：先将红酱油、白糖调溶化之后，品尝一下，咸中带甜，再加入红油、味精、香油调匀即可。

关键：红油味的主要调料红油辣椒要炼好，要用上等的辣椒面和植物油炼制；红酱油要新鲜质量好，如无红酱油，可用瓶装酱油加入白糖搅拌均匀代替。红油最好现做现用，可适当加入少许芝麻末增香，再加入少许蒜茸，增加红油的味道。

菜例：

红油大虾

原料：大虾 500 克，姜片 15 克，葱节 25 克，酱油 50 克，白糖 6 克，精盐 2 克，香油 6 克，味精 2 克，红油 25 克，油辣椒 20 克，花椒面 0.5 克。

制法：

1. 将粗加工的大虾去净水分，用刀片成两片。
2. 净锅放火上，加入开水烧开，下入姜片，葱节煮出味道，去掉姜、葱不用，投入虾片氽熟，以氽去虾的腥味，捞出沥干汤汁，放入盘中，加入盐 2 克、香油拌匀，晾冷待用。
3. 将酱油、白糖、味精、花椒面、红油、油辣椒调匀，葱白节放盘中垫底，虾肉片盖上成型，淋上调味汁即可。

特点：色泽红亮，虾质细嫩，香辣味鲜。



麻酱味是川菜中的基本味型之一,作为一种特色的味型,多用于冷菜的调味,如麻酱凤尾、麻酱青笋等。成菜重点体现出香味浓郁、咸鲜爽口

口的特点。调料主要有:芝麻酱、白酱油、香油、味精、鲜汤、白糖等。

在形成麻酱味的调料中,芝麻酱占重要地位。芝麻酱要新鲜,其香味才自然而浓郁。在重用芝麻酱的前提下,用香油突出香味。酱油的用量要适当,配合做到咸味适中。味精起到提高鲜味的作用,再加入少许白糖,可以形成醇厚柔和,爽口回味的感觉。但是,芝麻酱过重会使人有腻口之感。成功的标准是:香中有鲜,咸味适度,汁浓味厚,不黏不腻。

操作程序是:先将芝麻酱用香油调散,然后用白酱油、鲜汤(鸡汤或肉汤)、味精、白糖调匀成米汤状的流汁。

关键:调料应选优质的,如汤用鸡汤,香油用小磨香油。此味应该突出芝麻酱的味道,鲜汤为配合白酱油、芝麻酱使用,用量不要太多;香油的用量也不要大。

菜例:

麻酱煮蹄筋

原料:琼脂 25 克,菱角粉 25 克,葱节、姜片各 25 克,鸡蛋清 2 克,菜油 1500 克(耗油 50 克),精盐 2 克,芝麻酱 25 克,味精 1 克,香油 25 克,胡椒面 1 克。

制法:





1. 将琼脂切成5厘米长的节,每8根一组,捆成如鲜蹄筋大小的把子若干,即是素蹄筋;菱角粉放于碗中,加入盐0.5克、鸡蛋清和少许水,调匀成鸡蛋糊待用。

2. 净锅放火上,下入菜油,烧至六成熟,将素蹄筋把子的一端蘸上蛋糊,用勺托起,入油锅先炸有蛋糊的一端,然后全部入油锅炸至琼脂略脆捞出。将炸油倒去,锅又放火上,加入适当的清水,将盐1克、味精0.5克、香油放入碗中,调散,与素蹄筋拌匀,装盘即可。

3. 将芝麻酱、精盐0.5克、味精0.5克、香油放入碗中调散,与素蹄筋拌匀,装盘即可。

特点:质地柔软,麻酱味浓,味鲜可口。

糖醋味甜酸



调配是关键

糖醋味是川菜中常见的味型之一,比较广泛地运用在家常的冷热菜肴中,如:糖醋排骨、糖醋肉丸、糖醋藕片、糖醋蜆丝等。成菜的风味特点是:味重甜酸,味美可口,

回味无穷。糖醋味的主要调料有:精盐、白酱油、白糖、醋、香油等。

在各种调味品的具体作用下,重要的是掌握糖、醋、盐三种调味品之间的比例关系,如果比例失调,很容易与荔枝味和咸甜味相混淆,感到味道不正宗;标准的糖醋味的味觉是进口甜酸,回口咸鲜。因此,糖、醋、咸三种调味品的比例关系应为:咸味25%,糖味45%,醋30%。精盐为基础味,糖和醋为主,糖的用量要大一些,

突出糖味；醋的用量不宜大，以免喧宾夺主。

具体操作方法是：取一碗，先将白糖、精盐（或白酱油）、调成甜中有咸的味道，再加入醋、香油即可。

关键：调味时要按照顺序操作，不要打乱；要重视盐的作用，精盐可以定味，又可以综合糖和醋的味道，形成一种鲜醇而又柔美的复合味。调味时，盐和糖在味汁中必须完全溶化，醋要最后加入，因为其性能不稳定，易挥发。

菜例：

糖醋排骨

原料：猪排骨 1000 克，菜油 1000 克（耗 160 克），鲜汤 100 克，姜（拍破）15 克，葱结 3 个，精盐 10 克，料酒 45 克，白糖 150 克，酱油 50 克，醋 100 克，熟芝麻 10 克。

制法：

1. 将猪排骨洗干净，斩成 5 厘米长的节，入开水中氽一下，捞出沥水，转入盆中，加入姜、葱、精盐拌匀，1 小时后入笼蒸 30 分钟，去姜葱待用。

2. 净锅放火上，下油烧至七成热，投入排骨炸成金黄色，捞出沥油待用。

3. 净锅又放中火上，下入鲜汤、白糖熬化，加入醋、排骨推匀，加入菜油约 50 克，炒均匀起锅，晾冷后，再撒入熟芝麻拌匀，入盘即可。

特点：色泽红亮，质地酥松，甜酸味浓。



椒盐香麻味

咸鲜加酥脆

椒盐味是川菜中占有一席之地的味型之一,广泛运用于众多的热冷菜及小吃面点之中,但主要用于软炸和酥炸的菜肴。这些菜肴具有香酥和咸鲜的味道,用椒盐

味佐食,风味无穷,最宜下酒。如椒盐鱼条、椒盐肉卷,椒盐菜花、椒盐花卷等。或调味于菜中,或溶合于面中,但是大部分是以椒盐味碟的形式出现。其特色是:香麻味长,咸鲜酥脆。调味的调料主要是精盐和花椒两种。

两种调味品的使用比较简单,将它们混合即可。但是要选用高质量的调味品,如花椒用川椒,以汉源产的花椒为好;精盐要用自贡的井盐等;还要讲究盐与花椒的比例。

具体操作是:先将精盐用干净的锅炒熟研成细末,花椒焙香后,磨成粉末,再按 2:1 的比例,调和均匀即可。

关键:花椒不要有霉味,焙时要出香味,用手可以捏末为宜;但是不要焙焦,以免失去了香麻的风味。在放入椒盐时,可以加入少许香油,起辅助增香的效果。

菜例:

椒盐豌豆

原料:白豌豆 250 克,菜油 600 克(耗 60 克),明矾粉 13 克,花椒面 1 克,川盐 1 克。

制法:

1. 将干白豌豆放入清水中泡透,盛入容器中,用片刀轻剝一

下,刀口沾上豌豆后,用竹筷推入碗中,用刀不断地操作完毕,每粒豌豆上有一条口,加入明矾粉,与豌豆拌匀。

2. 净锅放旺火上,下菜油烧至八成热,倒入豌豆,炸至浮起油面,色泽呈金黄色时,捞出沥干油,盛入盘中撒上椒盐即可。

特点:质地咸鲜,香酥带麻,佐酒下饭均佳。



香糟味是川菜中的特殊味型之一,主要运用于烧、蒸等香糟类菜肴的制作,如香糟肉、香糟鸡、香糟冬笋等。这些菜肴具有咸甜味鲜,糟味浓郁的特点。调配香糟

味的调料有:精盐、白酱油、醪糟汁、冰糖、胡椒面、味精、姜、葱、料酒等。

在调味的配合中,精盐定咸味,白酱油辅助精盐定味;醪糟汁除异味,增加香气,用量要大些;冰糖增色、提鲜,辅助醪糟汁的甜味、增香,用量不要过大,以压异味为度;味精提鲜,胡椒、姜、葱除异味,增香,以满足香味为度。

一般用收汁或挂汁的方法成菜。先用中火,后用小火,再用中火慢慢收入味。有的还要勾芡,以利于味道的浓郁。

菜例:



香糟肉

原料:猪五花肉 750 克,熟猪油 250 克,肉汤 1100 克,葱结 3 根,姜块 25 克,川盐 5 克,酱油 50 克,糖色 50 克,醪糟汁 100 克,花椒 10 粒,胡椒 10 粒。

制法:

1. 将猪五花肉去毛洗净,沥干水,切成长 5 厘米、宽 4 厘米、厚约 1 厘米的片;花椒、胡椒拍破,用洁白纱布包好扎紧待用。

2. 净锅放中火上,下熟猪油、冰糖 25 克炒至深红色,放入肉片炒上色,加汤、香料包、葱、姜、醪糟汁、精盐、酱油烧开,打去浮末,移小火上煨至软烂,捡去香料包、姜葱,在中火上收浓汁,入盘即可。

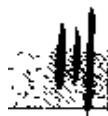
特点:颜色红亮,咸甜有香糟味,别有风味。



茄汁味也是川菜的常见的味型之一,广泛运用于川菜的热菜与冷菜。如茄汁鱼花、茄汁鱼卷、茄汁羊尾、茄汁鸽蛋、茄汁鳝丝等。这些菜肴具有味浓鲜香,酸甜适口的

特点。在操作中,使用的调味料主要有:精盐、番茄酱、料酒、味精、白糖、香油、姜、葱、蒜、胡椒面。

在各种调料的配合中,精盐确定原料的基本咸味,但用量不宜



过大。番茄酱含有自然的果酸风味,可以提色、增香,因此要重用番茄酱,以突出茄汁味。白糖用量也不宜太多,与番茄酱用量的比例关系要协调,入口酸甜适当。味精提鲜,口感有鲜味为宜。香油要满足菜肴的香味。姜、葱、蒜、胡椒面、料酒增香,消除异味。

在烹调时,原料先加工拌味码芡,再进行油炸、滑炒,烹入汤汁,收汁入盘。茄汁味浓鲜香,酸甜适当,但冷菜的茄汁味回甜味不一样,入口感觉有酸甜风味,与其他复合味配合较好。

菜例:

茄汁鱼花

原料:净草鱼肉 500 克,熟菜油 1400 克,干淀粉 80 克,水淀粉 15 克,精盐 8 克,番茄酱 50 克,料酒 12 克,白糖 25 克,果酸 1 克。

制法:

1. 将鱼肉洗净,用直刀在鱼肉上剖十字花刀,刀距约 5 毫米,刀深至鱼皮,斩成 6.5 厘米的方块,盛入碗中,加入精盐(4 克)、料酒码入味,扑上细干淀粉。

2. 净锅放旺火上,下菜油烧至七成热,将剖刀的鱼花面向下放入油中炸定型后捞出,待油温升到七成热,放入复炸至熟入盘。将炸油滗去,下油 25 克,下番茄酱炒至红色时,加入鲜汤、精盐、水淀粉、味精收汁,滴入果酸推匀起锅,淋于鱼花上即可。

特点:色泽红亮,形态美观,甜酸味美。



咖喱味道奇

咸鲜又带辣

咖喱味是川菜中的特有味型,是比较新颖的一种风味,近年来才兴起。代表菜肴有:咖喱鱼丝、咖喱鸡条、蚝油牛肉等。这些菜肴具有香味浓郁、鲜咸带辣的特色。

主要调料是:精盐、咖喱粉、胡椒粉、味精、干辣椒、料酒、姜、葱、蒜、洋葱等。

在这些调味品中,各种调料的配合是,精盐定基础味;用咖喱酱或咖喱粉、咖喱油调味,用量要大,才可突出咖喱味;味精提鲜;干辣椒增强香辣;胡椒、料酒、姜、葱、蒜、洋葱,增香、提味、减腻、除异味,让菜肴味浓香鲜,咸中带辣。

咖喱味常用于牛肉、鸡肉、鱼肉、猪肉等菜肴,也用于包子、米饭、药膳等。在调味应用中,要实践体会,才便于掌握。

菜例:

咖喱鸡条

原料:

仔鸡肉 800 克,净莴笋 250 克,葱白头 200 克,熟猪油 100 克,水淀粉 10 克,菜油 1000 克(耗 150 克),精盐 10 克,咖喱粉 20 克,干辣椒 10 克,味精 2 克,葱结 3 根,料酒 10 克,姜块 20 克。

制法:

1. 将仔鸡肉放入开水中氽一下,取出斩成长 5 厘米、宽 2.5 厘米的条块;葱白头切成马耳朵形;莴笋去皮,削成青果形;干辣椒去蒂和籽,切成两节。

2. 净锅放火上,下熟菜油,放入莴笋,炸至变色捞出;锅中投入鸡条,炸至表面有收缩和变黄色时捞出,滗去余油,加入鲜汤、鸡条、辣椒条、料酒、姜、葱烧开,打去浮沫,用小火慢烧至八成熟,下入盐。

3. 净锅放中火上,下熟猪油烧至四成热,放入葱白头、咖喱粉、辣椒,勾入水淀粉收汁,起锅入盘即可。

特点:色泽微红,肉质软烂,香气浓郁,别有风味。



川菜的魅力在于味,而味之基础来源于川菜独特的调味品。川菜的调味品很多,其中富有特色的除川盐、川椒(花椒)、川姜之处,还有一些调味品也是不可

代替和绝不可少的。下面介绍几种特色调味品的制作与运用,供读者参考。

一、腌菜

用料:鲜青菜头(茎用芥菜)10 千克,辣椒面 200 克,花椒 15 克,精盐 2500 克,八角 10 克,甘草 5 克,白胡椒 5 克,干姜 5 克,桂皮 5 克。

制法:①将青菜头去掉老皮洗净,从中切开成 4 瓣(不切断),晾晒 5 天左右,待菜头变软、无硬心时,用 900 克盐擦匀,装入缸



内,腌制5天发现缸底有水时,将菜头取出沥干。②将第一次腌制过的菜头再加入800克盐,拌匀腌制3天,取出用清水淘洗一遍,晒至七成干备用。③将八角、甘草、桂皮、白胡椒、干姜磨成粉,与辣椒面、花椒拌匀为混合香料。把腌过的菜头按一层菜头、一层精盐、一层香料均匀装入坛中压紧,用干菜叶塞紧后用黄泥封口,40天即可食用。

特点:色红质脆,味道鲜美,咸淡适口,香气浓郁。

运用:在川菜烹饪中可直接作成菜上席,也可做菜肴的辅料与调味品。代表菜肴有榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。

二、豆 豉

用料:黄豆5000克,面粉750克,精盐1000克,水1300克。

制法:①将颗粒饱满无虫蛀之黄豆,用清水在缸中浸泡。每隔3小时换一次水并随时搅拌,10小时后捞起,放入锅内蒸酥为止。②面粉用小火炒10分钟,放在竹筛上晾晒去水分,与熟豆拌和并铺开晾透,使豆不粘手,不结块,粒粒分开。③在拌粉后的豆中加入适量的米曲霉菌种进行发酵,并在其面上盖一层纱布及1厘米~3厘米厚的麦秆,放入不通风的室内。发酵温度以38~45℃为宜。6天之后,取出豆豉坯在通风处晾干。④精盐加水煮沸,冷却后与豆豉坯混合拌匀一起装入缸中,放入空场上日晒夜露,5个月 after 捞出烘干即成。

特点:色泽黑褐,光滑油润,味鲜回甜,香气浓郁,颗粒完整,松散化渣。

运用:在川菜中可加油、肉蒸后直接佐餐,也可作为调味品或配料。主要菜品有豆豉烧白、豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等。

菜例:参见名菜篇中咸烧白。



用料:糯米 2500 克,醪糟曲 5 克,清水 7500 克。

制法:①将糯米去杂质、糠秕,淘洗干净装入陶钵中,加清水浸泡 1 小时,用笕箕沥干水。②将糯米均匀地放入蒸笼,加盖用旺火蒸一个半小时,倒出摊开,用清水淋一下,使温度降至 30℃ 左右。③将蒸后的糯米放入陶钵中,将曲研末顺着一个方向均匀地加入,抹平,中心挖一个宽、深各 7 厘米的洞。口用布帕盖严,再盖上木盖,外罩一棉被,在 30℃ 左右的温度下发酵。夏季一天,冬季三天,春秋季节 2 天半,当醪糟在陶钵内浮起,中心之洞完全充满汁水,呈黄绿色时即可。

特点:酸香可口,酒味浓郁。

运用:在川菜中可作夏天清凉饮料,或与蛋、糖合煮制作小吃,用作调味品糟制禽蛋类。代表菜肴有鸡蛋醪糟、香糟鸡条、糟醉冬笋等。

菜例:

香糟鸡条

用料:熟鸡肉 250 克,醪糟汁 100 克,胡椒粉 0.5 克,精盐 5 克,味精 1 克。

制法:选用冷却的熟鸡脯肉或腿肉,斩成约 5 厘米长、2 厘米宽的条,装入小碗中,并将醪糟汁、胡椒粉、味精、盐调匀,淋在鸡条上,入笼蒸入味(约 10 分钟)后取出,食用时翻扣入盘内即成。

特点:肉质细嫩,咸鲜微甜,香糟味浓。



四、红油辣椒

用料:菜油1000克,辣椒面400克,红酱油10克,白糖10克,葱50克,生姜50克,花椒5克。

制法:①将姜、葱洗净沥水,并将姜拍破。②锅置火上,下菜油入锅烧至冒烟端离火口,待油温下降到150℃左右时,投入花椒、姜、葱炸香,然后用漏勺打去不用。待油温降至110℃时,将辣椒面、白糖、酱油放入锅内,用手勺搅均匀,最后盛入容器之中,浸制一天就可使用。

特点:浓香而辣,辣而不燥,美味可口。

运用:在川菜中作调味品,广泛运用于冷、热菜之中,代表菜有红油鸡片、麻辣鸡丝、麻辣豆腐等;也用于小吃凉面、凉粉调味。

菜例:

红油鸡片

用料:熟鸡肉350克,葱白30克,上等酱油25克,白糖10克,红油辣椒40克,芝麻油20克,味精2克。

制法:①将葱白切长约2厘米长的节,放盘中垫底,将熟鸡肉斩成长约5厘米、宽1.5厘米的条放于葱白之上,摆在“三叠水”形。②将酱油、白糖、味精、红油辣椒、芝麻油调匀,淋在鸡块上即成。

特点:色泽红亮,咸鲜香辣,鸡肉鲜嫩。

五、豆瓣酱

用料:鲜胡豆(蚕豆)2500克,精盐500克,鲜红辣椒500克,白酒50克。



制法:①将胡豆去皮,摊于簸箕内,上面覆盖稻草帘,置暗处发酵,待豆瓣表皮长至黄茸毛后,取出在太阳下晒干。②鲜红辣椒去掉蒂柄,洗净,晾干水分后剁烂。③用1000克冷开水调散精盐,放入豆瓣、辣椒浸渍1周,然后取出在太阳下晒,晒到豆软可食用时,再与渍豆瓣的盐水和白酒拌匀,盛入坛中,密闭坛口,两个月后可食。

特点:色泽红褐,油润光亮,味道鲜辣,酱香味浓。

运用:它在川菜中运用广泛,一般作为家常味、麻辣味等味型必不可少的调味品。常见的菜肴有豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等。

菜例:

豆瓣鱼

用料:鲜鱼1尾(约重250克),豆瓣酱75克,精盐3克,姜米15克,蒜米20克,料酒25克,酱油10克,醋20克,白糖20克,味精2克,水淀粉20克,鲜汤300克。

制法:①将鱼初加工后,去鳃、鳞等,在鱼身两侧各剖几刀“一字花刀”,用盐、料酒码味;豆瓣剁细。②锅置旺火上,下油烧至七成热,放入鱼,炸去表面水分捞起。锅内留油100克,放入豆瓣炒香,加姜、蒜米及葱花15克炒香,再加酱油、盐、醋、白糖、味精、鲜汤烧沸,放入鱼,用中火烧至刚熟,将鱼捞入盘。锅内放葱花、醋,用水淀粉勾二流芡,起锅淋在鱼身上即成。

特点:色泽红亮,肉质细嫩,豆瓣味浓,微带甜酸。

六、泡鱼辣椒

参见相关部分内容。



饴糖运用广

方法应得当

饴糖,别名为胶牙饴、花饴、饴,俗称麦芽糖、糖稀。由于用料不同,其品种较多,主要有糯米饴糖、粳米饴糖、籼米饴糖、大麦饴糖、玉米饴糖等,其中以糯米饴糖为最好。

饴糖在烹调中应用十分广泛,其中大部分用于糕点制作。它不仅可使糕点制品质地松软有弹性,口感甜香滋润,色泽光彩亮丽,还可改良面筋结构,用以制作月饼、酥饼、麻饼等。具体来讲,有以下几点:一是调节口味,加入适量的饴糖后,用食盐作用,可使面点咸甜适中,味道鲜美;二是增添色泽和香味,面点在烤制过程中,饴糖的焦化作用可使其表面呈现出金黄色或棕黄色,在装饰表面花色时,饴糖可调色增香,定型美化;三是改善面点的组织状态,饴糖在面点中能起骨架作用,使外形美观;四是调节面点中面筋的胀润度,饴糖有吸水作用,调制面团时,可使面筋胀润至适当程度,便于制成半成品,防止收缩变形,增加可塑性,形成花纹等。同时,饴糖还多用于烤、炸类菜肴的烹制中,目的是使其成菜色泽光亮、表皮酥香,如有名的北京烤鸭、烤乳猪及东坡肉等。

另外,也有一些烹调技术离不开饴糖,如“走红”技术,就是在原料初加工之后,将其抹上饴糖,再入油锅中炸制完成的。如在“脆炸肠头”这一肴馐中运用醋、料酒、饴糖混和拌匀,从而使肠头上色;“油爆脆皮鸡”亦是采用饴糖液渗透鸡皮,再进行烧烤,尔后入油锅中炸制成菜。

市场上出售的饴糖块,一般先用开水溶化或加水放锅中蒸化后再使用。根据菜肴的不同再加入别的调料,如醋、酒、酱油等配合使用。

咸鲜味最广

运用各不同



咸鲜味是川菜中运用最广的味型之一,可以同川菜的麻辣味并重。在操作中,广泛用于冷热菜肴,适用于家禽、家畜、山珍、海鲜、蔬菜、果瓜、豆制品等的烹制。

按照不同菜肴的特点,可分为本味咸鲜、白油咸鲜、酥香咸鲜、香油咸鲜、盐水咸鲜等五种。

本味咸鲜:特点是咸鲜清淡、突出本味,调味常用盐、胡椒、味精,另辅以料酒、姜葱去腥增香。调料用量应适量,突出原料本身的鲜美清香味,味精用量不宜过多。主要菜肴有蒸菜、煮汤、热菜、冲菜、烧菜等。代表菜肴有清蒸全鸡、凤尾鱼翅、玻璃鱿鱼、冬菜腰片汤、三菌炖鸡等。

白油咸鲜:特点是色泽素雅,白油白汁,清香宜人。调料用盐、胡椒、味精,按照成菜要求,有的酌加泡红辣椒、姜、蒜或香油。菜肴多为热菜,大多作筵席大菜。主要菜肴有烩菜、汤菜、炒菜、烧菜、烩菜等。代表菜肴有鲜熘鱼片、火爆双脆、雪花鸡汤、白汁鱼唇、芙蓉鸡片等。

酥香咸鲜:特点是酥香细嫩,香脆松软,色泽多样,咸香醇厚。调料用油、盐、胡椒粉,以及一些配料。通常作筵席冷菜,采用炸、锅贴、烤的菜肴,多作筵席二菜。代表菜肴有金钱虾饼、虾桃腰、葱油鱼条、锅贴鱼片、叉烧全鱼等。

香油咸鲜:特点是清淡适口,鲜香醇厚。菜肴比较单一,一般是将已熟原料处理成丝、丁、片、块装盘,将盐、酱油、味精、香油调匀,淋于菜肴上即成。原料色泽鲜明,少用酱油或不用。代表菜肴有香油珍珠笋、椿芽鱼丝、三丝发菜卷等。



盐水咸鲜:特点色泽洁净,清淡鲜美。菜肴比较单一,用蒸(煮)的方法成菜。将原料氽水去血腥味,用盐、胡椒粉、花椒、姜、葱、料酒码入味约1小时,入笼用旺火蒸烂取出。原料冷后改刀装盘,淋上香油或原汁。代表菜肴有盐水鸡、盐水花仁等。

此外,还有红烧、干烧、干煸等菜肴,代表菜肴有干烧鲫鱼、凤翅海参、干煸冬笋等。

咸鲜味以盐为主,可酌加胡椒、味精、酱油、白糖调制;应注意各料比例,咸味是基础,其他味为辅助。



酸辣味是川菜中运用广泛的一种味型。其主要调料有醋和酸菜(泡菜)、胡椒粉和红油辣椒等。由此组成多种风味的酸辣味。

1. 用醋和胡椒粉调成的酸辣味 又可分为两种情况:

一是要用水淀粉勾芡的酸辣味。代表菜肴有:酸辣蹄筋、五彩鱼羹汤、酸辣蛋花汤等。二是清汤调成的酸辣味。代表菜肴有:酸辣海参、酸菜鱿鱼、酸菜鸡丝汤等。

2. 用醋和红油辣椒组合的酸辣味 分为凉菜与热菜两大类。凉菜主要用于蔬菜原料,调料除川盐、酱油、红油辣椒、醋、香油、味精以外,还可加少许花椒粉,成菜咸酸微麻。常见菜肴有:酸辣摘耳根、酸辣凉粉、酸辣豆花、酸辣莴笋等。热菜除前面所述的勾芡与清汤调成的酸辣味,还有风味小吃酸辣粉系列。宜于炒、熘、氽

的酸辣味,如酸辣肝片、酸辣鱿鱼卷、酸辣肚花等。

要制作好酸辣味菜肴,必须掌握操作要领。按照不同的类型,要领不同。

①用水淀粉勾芡的酸辣味,用盐定味,酱油和味提鲜,醋提鲜除异增酸,以进口酸味适中为度。胡椒粉用量宜大,料酒用量适当,姜葱用量宜小,化猪油、香油滋润菜肴。标准是咸酸鲜辣突出,清香醇正可口。

②用清汤调成的酸辣味。配菜用量要恰当,不要过量;酸菜叶和梗要分别使用,叶用来熬汤,味不浓,再加梗;汤味不够,还可加些醋。以咸酸鲜辣,清香醇正,风味独特为标准。

③制作汤菜,盐、酱油、醋的功能同前,但是,红油辣椒起提鲜压异味的作用;辣味用量适当浓烈为宜,花椒以略有香麻味为宜,以咸味为基味,酸辣为主味,香鲜辅助味为标准。

④制作热菜,用郫县豆瓣的调和,红油的香辣适度,进口明显有香辣味。以盐定味,用量恰当,白醋提鲜,但不影响色泽;泡辣椒提鲜,出色、助咸,用量不宜过大;胡椒粉提鲜增辣,以“酸辣清爽,鲜香味美”为标准。

此外,酸辣粉的调味同热菜相似,只是要用红酱油。



椒盐味是川菜常用型之一,运用十分广泛,具有咸香而麻,风味独特的风格。常以椒盐味碟的形式出现。一般来讲,川菜椒盐味运用主要有:菜肴(热菜与冷菜)、



面点等。

从菜肴看,热菜有软炸、酥炸、清炸、煎烙、锅贴等菜肴。主要有:椒盐肘子、椒盐肉糕、椒盐里脊、椒盐花卷、椒盐八宝鸡、椒盐茄饼、椒盐虾饼、锅贴鸡片、锅贴豆腐、锅贴鸽蛋等。面点有椒盐锅魁、椒盐花卷、椒盐包酥、椒盐锅巴等。冷菜有椒盐花生等。

由于椒盐味是以味碟形式出现,因此味碟的质量十分重要。要做到上等的椒盐味碟,要选用川盐,入锅炒干水分至香,趁热研细末;花椒用香麻炖正的“大红袍”,炕香研末,二者混合,咸而香麻。此外,椒盐味碟应现用现制,效果才好,风味才佳。花椒与盐的比例可按照 1: 4 的比例和匀而成,也可根据需要加少许味精。

菜例:

椒盐蛋卷

原料:猪肥瘦肉 150 克,韭黄 150 克,绿豆芽 150 克,冬菜 25 克,鸡蛋 2 个,面粉 50 克,花椒粉 1 克,精盐 4 克,酱油 5 克,麻油 10 克,水淀粉 30 克,清水 150 克。

制法:

1. 将肥瘦肉切成长 5 厘米、粗 0.3 厘米的丝子;韭黄洗干净,切成 3 厘米的短节;冬菜切成细颗粒;绿豆芽择去两头,入开水锅中烫一下(约半分钟)捞起晾冷。

2. 锅内下菜油 50 克烧四成热,放入肉丝炒断生散籽,加酱油炒上色,起锅入盘内晾冷,依次加入韭黄、绿豆芽、冬菜末、盐 2 克、香油,拌匀成馅心。鸡蛋破壳放入大碗内,加面粉、水淀粉,盐 2 克和清水,一齐调匀蛋浆。

3. 锅洗干净烧热,用猪肥膘肉抹锅,舀入蛋浆摊成蛋皮,共摊 5 片,留少许蛋浆备用。

4. 将每张蛋皮对剖成两个半圆形片,将馅心放入摆一字形,再

将蛋皮卷起,包住馅心成长条形,交口处用蛋浆粘牢。

5. 锅置火上,下油烧至七成热,投入蛋卷炸至皮酥呈黄色。起锅,切成7厘米的节子,摆入盘内,撒上椒盐上桌。

特点:咸鲜麻香,馅心嫩香,色泽金黄。



糊辣味在烹调中运用较广,成菜风味独特,荔枝味浓烈,麻辣而不燥,鲜香醇厚,浓厚与清淡兼有,佐酒下饭均宜。代表菜如宫保鸡丁、宫保腰花、糊辣肉花、炆莴笋、炆莲白等。

糊辣味与其他复合味互不冲突,互不压味,四季皆宜。

1. 糊辣味所用的调料主要有 精盐、白酱油、红酱油、干红海椒、花椒、姜、葱、蒜、白糖、醋、料酒、味精等,此外因菜不同,还有鲜汤、水豆粉、混合油等。

2. 调料的作用与配合 精盐主要用于原料的码芡上味,使菜肴有一定的咸味基础,即基础味。白酱油提色增鲜,红酱油增色提鲜,并使基础味稳定,三者配合以菜肴色泽棕红,咸度适合为度。如糊辣肉花,白酱油、红酱油要用得恰当,肉花颜色棕红,美观。料酒主要是起除异味,加强味道的作用,用量不宜过大,因菜而异,肉类可少些,腰花类可多些。干海椒增加香味,并添色,但用量不宜过大,或因口味而异,花椒用量同干海椒。白糖、醋和味精提鲜、定味,使成菜有甜酸味,用量以表现出荔枝味为宜。蒜、姜、葱可使味挥发,适当为好。在烹制中,要使调料发挥作用恰到好处,必须刀



工火候等加以配合。如刀工要求方面:烹制糊辣肉花,肉花的大小,剞花的深度要一样,便于调味均匀;宫保鸡丁的鸡丁大小要求一致;宫保腰块的腰块要剞深剞透,大小一样,油温以六七成为宜,火候不宜过旺或过小,过旺易粘锅发焦,过小烹炒时间长,菜发紫发老、风味全无。

3. 具体的操作方法 要按照顺序进行,先用精盐、酱油等将原料码芡上味;再将白、红酱油、姜葱蒜醋、白糖、料酒对成滋汁使用,锅内下油烧至六七成热投入干海椒,花椒炸至金黄色,放入原料炒至散籽断生,烹入滋汁,收汁亮油即可。

4. 注意几个问题 一是辣椒、花椒不能炸焦,否则影响色泽、没有香辣味;二是水豆粉的多少要适宜,干稀适当,有利于散籽亮油;三是炒的动作要轻而快,一气呵成,利于成菜开花,嫩脆;四是烹调用混合油为宜。

菜例:

宫保鸡丁

原料:鸡脯肉 250 克,花生米 50 克,葱白 25 克,干辣椒 8 克,混合油 100 克,花椒 1 克,酱油 20 克,白糖 10 克,醋 10 克,姜片 5 克,蒜片 5 克,料酒 10 克,味精 0.5 克,精盐 1 克,水淀粉 35 克,鲜汤 35 克。

制法:

1. 将鸡脯肉切成 1.3 厘米见方的丁,干辣椒切成 2 厘米的节;葱白切成 1.3 厘米长的丁粒;花生用开水泡涨去皮,放入油锅中炸脆,捞出晾冷。

2. 将白糖、醋、酱油、味精、水淀粉放入一碗中,加适量鲜汤对成芡汁使用。

3. 先在鸡丁碗中放点盐、料酒、水淀粉拌匀,再将炒锅置旺火

上,加混合油烧热后,放干辣椒入锅,炒至棕红色时下花椒炸一下,即下鸡丁炒散,烹入料酒,并同时下姜、蒜片、葱丁快速炒匀,烹入芡汁,加花生米翻炒匀起锅即成。

特点:色泽棕红,鸡丁细嫩,荔枝味突出。

操作关键:鸡丁的形状要大小均匀;干辣椒不能炸糊;花生米宜在起锅前放入,不要放得过早。



鱼香味的调制特点前面已有专文叙述,在此不论。但具体运用,要因菜而异。下面介绍五种鱼香味的调制方法,供试作。

1. 用于凉菜的鱼香味

原料:油酥泡红辣椒末 30 克,姜茸 15 克,蒜泥 20 克,葱花 15 克,葱末 10 克,芝麻酱、花生酱各 5 克,精盐 2 克,复制酱油 15 克,醋 20 克,白糖 25 克,味精少许,香油 10 克,红油 30 克。

制法:将芝麻酱、花生酱放入一容器中,先用香油调开,再依次加入泡红辣椒末、姜茸、蒜泥、白糖、醋、盐、复制酱油,调匀后再加入葱末、味精、红油拌匀,淋在主料上,撒上葱花即可。

特点:色泽红亮,咸甜酸辣兼备,姜蒜味浓郁,用于凉菜,如鱼香凤爪、鱼香肚片、鱼香青豆等的制作。

2. 用于炒、燻菜的鱼香味

原料:泡红辣椒末 30 克,姜米 10 克,蒜米 20 克,葱颗 50 克,精盐 1 克,酱油 10 克,醋 5 克,白糖 20 克,料酒 15 克,水淀粉 25



克,鲜汤适量,味精少许,混合油 85 克。

制法:用一小碗,将精盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、水淀粉和鲜汤对成汁,原料加工后码味上浆。

锅置火上,下混合油烧热,将原料下锅炒散籽,下泡红辣椒末炒香上色,再下姜、蒜米炒香,投入配料,烹入滋汁,下入葱颗炒匀,收汁起锅即成。

特点:鱼香味浓,同上,适用于鱼香肉丝、鱼香肝片、鱼香熘鲜贝等。

3. 用于炸蒸(旱蒸)的鱼香味

原料:泡辣椒末 25 克,姜米 5 克,蒜米 10 克,葱花 40 克,精盐 1 克,酱油 5 克,白糖 20 克,醋 15 克,料酒 15 克,味精少许,香油 3 克,红油 10 克,水淀粉 20 克,鲜汤适量,混合油 65 克。

制法:先用一小碗,放入精盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、水淀粉和鲜汤对成滋汁。净炒锅置火上,下入混合油烧热,先下泡红辣椒末炒香上色,再下姜蒜米炒香出味,烹入滋汁,淋入香油、红油,撒上葱花,推匀起锅即成味汁,将味汁淋在炸、熘好或旱蒸好的菜肴上即成。

特点:色泽红润,鱼香味纯正,外酥内嫩,适用于鱼香脆皮鸡,鱼香菊花鱼,鱼香旱蒸虾等菜肴。

4. 用于烧、冷菜的鱼香味

原料:泡红辣椒末 20 克,郫县豆瓣 10 克,姜米 10 克,蒜米 20 克,葱颗 30 克,精盐 2 克,胡椒粉 1 克,料酒 25 克,复制酱油 15 克,白糖 25 克,醋 20 克,味精 2 克,红油 5 克,水淀粉 20 克,鲜汤适量,色拉油 75 克。

制法:先将主料加工好。净锅置火上,下色拉油烧热,先下泡红辣椒末、郫县豆瓣茸炒香上色,再下姜蒜米炒出香味,随即加入鲜汤,放入主料,调入精盐,胡椒粉,料酒,复制酱油,白糖和三分之二的醋,烧烩至主料熟透之后再调入三分之一的醋和味精,用水淀

粉勾芡,淋入红油,撒入葱颗,推匀起锅即成。

特点:色泽红亮,鱼香味浓,主料质地细嫩。适用于软烧白鲇、豆瓣鱼、鱼香豆腐等。

5. 用于面点的鱼香味

原料:油酥泡红辣椒末 35 克,姜茸 15 克,蒜泥 25 克,葱花 35 克,芝麻酱 8 克,精盐 2 克,复制酱油 15 克,白糖 30 克,醋 25 克,味精少许,香油 5 克,红油 30 克。

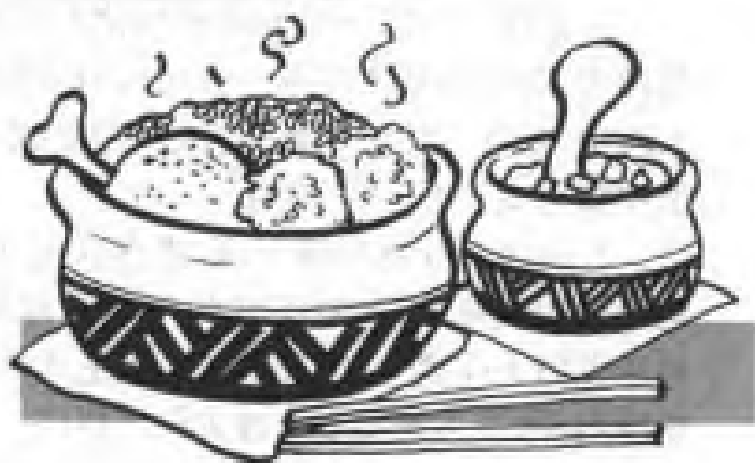
制法:芝麻酱放入盛器中,加入香油烧开,依次加入油酥泡红辣椒末、姜茸、蒜泥、白糖、醋、盐、复制酱油,红油和葱花,调匀即成。

特点:色泽红亮,鱼香味浓。适用于鱼香鸡丝凉面,鱼香肉丝夹饼,鱼香碎肉包等。

在调制过程中,要注意几点:一是必须有泡红辣椒,没有泡红辣椒,不可制作。二是糖和醋的用量不能过多,也不宜过少,以免影响鱼香味的口感。三是先下泡红辣椒,再下姜蒜,葱和醋临起锅前才加入。四是各调料之间的比例要掌握好。一般为姜 1、蒜 2、泡红辣椒 3、葱 4、盐 1、糖 3、醋 2、味精 0.1 为宜。



名菜名点篇





坛子肉

是一款传统名菜,流传久远,深得食客欢迎。但是按照传统的作法,做坛子肉费料、费时、费工,难度大。现介绍一种简

便方法。

原料:猪五花肉 400 克,鸡肉 250 克,鸡蛋 2 个,排骨 150 克,熟火腿 30 克,金钩 15 克,水发香菇 50 克,绿叶蔬菜 50 克,水发鱿鱼 150 克,精盐 8 克,冰糖 30 克,姜片 10 克,寸葱节 20 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,花椒 10 粒,料酒 15 克,干细淀粉 10 克,水发玉兰片 30 克,水淀粉 40 克,化猪油 50 克,熟菜油 200 克(耗 50 克),鲜汤 1500 克。

制法:

1. 选用约 7 厘米见方的带皮猪五花肉一块,先在肉皮上对角剞两刀,深度约 0.3 厘米。另外再用无皮猪肥瘦肉 100 克剁茸,盛入碗中,加盐、料酒、胡椒、姜水拌匀做成一个大肉饼,投入七成油温中炸匀成“狮子头”待用。

2. 鸡肉 250 克切成一块,排骨砍成寸节子;火腿、兰片、香菇、鱿鱼均切成薄片;金钩用热水泡发好;绿叶菜洗净沥水,适当改刀;鸡蛋煮熟去壳裹上干细淀粉,放入七成热的油锅中炸成金黄色,起锅待用;冰糖入锅用小火炒成糖汁待用。

3. 取铝锅 1 个,加入鲜汤,放入方块五花肉、鸡肉、狮子头、排骨,再加入盐、姜、葱、糖色汁、料酒、胡椒、花椒、金钩等,上火烧开撇去浮沫。

4. 将铝锅移至小火上,慢烧 2 小时,直至原料变软,色泽红亮



时,再加入香菇、玉兰片、火腿烧 20 分钟起锅。

5. 取一盘,先将排骨放入盘底,垫底,再将方块肉、鸡肉、狮子头、鸡蛋放在排骨上面。锅中拣去姜、葱不用,淋入少许水淀粉勾芡汁,待芡汁浓稠后,放入鱿鱼一齐入盘即可。

操作关键:1. 料要选味正、质量上乘的制作,才可保证质量;2. 烧制时一次加足鲜汤,中途不要加水,用小火烧,以免巴锅。3. 鸡蛋不要煮老,不要久炸;肉烂再入锅。



咸烧白

系四川民间传统菜肴,也是农村宴席必备菜肴。成菜具有色泽红亮、咸香肥软,化渣可口,整齐美观,肥而不腻的特点。

咸烧白的制作要经过多次工序,煮肉、上色、油炸、蒸制等过程,配菜用家常盐菜(或冬菜),为了达到要求,必须有较高的技巧和制作要领。现结合其制作过程,对其要领进行分析。

原料:猪带皮五花肉 600 克(两份),泡红辣椒 4 根(40 克),家常盐菜 300 克,菜油 500 克(耗 25 克),红酱油 10 克,酱油 10 克,豆豉 20 克,姜片子 10 克,花椒数粒,料酒 5 克,精盐 0.5 克,味精 1 克。

制法:

1. 选用猪五花肉一方,刮洗干净,放入锅内,加清水煮开约 15



分钟,断生后捞起。用帕子擦干肉皮上的水分,趁热抹上少量的酱油上色,再放入烧至七成热的油锅中炸至皮起鱼泡,呈波纹状、棕红色时捞起;再放入温水中浸泡10分钟,使肉皮回软,然后捞出沥水,用刀切成长约10厘米,厚0.5厘米的长片子共28片,依次排列整齐。用刀分别铲入两个蒸碗中,肉皮朝下待用。

2. 将盐菜用清水迅速洗三次去杂质,用刀切成粗粒,挤干水;泡辣椒去蒂、去籽,切成1.3厘米的短节;姜洗净沥水,切1.3厘米见方的片子。

3. 将装好碗的咸烧白肉上面依次放入盐、豆豉、花椒、酱油、红酱油、泡辣椒、姜片子、料酒,最后才放入切好的盐菜,上笼用开水旺火蒸烂即成。上桌时翻扣于大圆盘内,揭去蒸碗即成。

操作要点:1. 猪五花肉不宜蒸得太久,以免太烂,不利于改刀成片。2. 炸五花肉时,肉皮的颜色不可炸得太深;切片要厚薄、长短一致。3. 可在第一天蒸好,第二天再蒸一次可上桌食用;口感才更加滋润入味。4. 冬菜、芽菜、大头菜可代用盐菜,其效果仍好。



抄手肉片

是四川的传统菜肴,由于上桌时发出“嗞啦”的声响,又名“响铃肉片”。此菜同锅巴肉片有相似之处,成品具有色泽金

黄,外酥内嫩,味咸鲜甜酸而香,趁热食用更佳。

由于抄手肉片用料较多,又要追求鱼香味浓以及声音的效果,



才能体现其风味特色。因此,必须掌握其制作要点,才可成功。

原料:生抄手(外购)30个,猪肉150克,蘑菇25克,笋子25克,水发木耳25克,小白菜心50克,姜蒜片各15克,马耳朵葱20克,化猪油50克,熟菜油500克(耗75克),泡红辣椒2根(25克),精盐5克,酱油10克,醋30克,白糖40克,味精1克,胡椒粉0.5克,鲜汤700克,水淀粉75克,料酒10克

制法:

1. 选用已经包好,质量上乘的生抄手;将猪肉切成长5厘米、宽约2.5厘米的薄片,装入碗中,加盐1克、料酒2克、水淀粉25克拌匀码好芡汁;蘑菇、笋子洗净,沥水,切成薄片;小白菜、木耳洗净沥水,撕成小块;泡辣椒切成马耳朵葱待用。

2. 取一碗,将盐、白糖、酱油、醋、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤等放入,搅拌均匀成汁待用。

3. 锅置旺火上,下化猪油烧至五成热,下入码好芡的肉片,用炒勺炒散籽;依次下入姜葱、泡辣椒、笋、菌、木耳、小白菜心、葱等不断地翻炒至熟,烹入汤汁,待肉片的汁收浓后,盛入碗中。

4. 锅洗净用旺火将菜油烧至七成热,分散下入生抄手,炸成金黄色,起锅盛入大圆盘中,端上桌后,随即将肉片汤汁倒入炸好的抄手上面,喷出浓烈的醋香味即可。

操作关键:1. 炒肉片等时,烹入汤汁后,收汁时火要调小,以免炒糊,影响色味。2. 先炒好肉片汤汁,后炸抄手,不要颠倒次序;也可用两口锅,同时操作,效果也佳。3. 菜肴成熟后,要立即上桌,当着食客之面浇汁,产生“香声并茂”的效果,否则会影响菜品风味。

制作酿番茄

形美味也美



酿番茄

是川菜的名肴，用“酿”之法造型，“蒸”之法成菜，制作讲究，菜色美观，质地细嫩，咸鲜微甜，可作宴席之用。由于酿番茄

要用镂空手法将番茄中间挖空，装上馅心，才进行蒸制，讲究操作技巧，技术要求高，不少人难以掌握。现结合此菜的制作过程，对其操作要领作一分析。

原料：番茄4个（重约600克），熟猪肉100克，熟香肠50克，冬笋50克，蘑菇50克，冬菜20克，鲜菜心100克，精盐4克，胡椒粉0.5克，花椒粉0.3克，香油5克，味精1克，鸡汤200克，水淀粉30克。

制法：

1. 将熟猪肉、香肠、冬笋、蘑菇、冬菜洗净挤干水，分别切成细末，装入碗中，加盐（1克），胡椒粉、花椒粉、水淀粉（5克）、香油、味精等，拌匀入味成馅心待用；鲜菜心洗净，沥干水待用。

2. 番茄用清水洗一下，切去蒂部的五分之一部分，将内部镂空，再用清水洗一下，沥干水分，将四个番茄中全部分别填入馅心，放入平底碗中（或盘），上笼用大火蒸5分钟，取出翻扣入大圆盘中，再撕去番茄外皮待用。

3. 锅置火上，下入鲜鸡汤烧开，下入鲜菜心、盐、胡椒、味精煮熟透，淋入水淀粉勾清芡后，再加入香油起锅，淋在番茄上即可。

操作要点：

1. 选用番茄应大小均匀，刚熟即可，不要熟过头效果才佳。
2. 做馅心的各种原料要分别切成颗粒，不要剁茸，拌馅时加少



许水淀粉起粘合作用,但不要加得太多。

3. 番茄不要将外皮挖得太空,要有一定厚度,其中的咸馅不要填得太满,以五分之四为宜。

4. 番茄填好馅,临上桌前才能上笼蒸熟,不要预先蒸好待用。

5. 番茄的外皮在填馅,蒸熟,翻扣在盘中后才能撕去,以保持番茄的完整美观。

6. 勾芡挂汁,用鸡汤为宜;如无鸡汤,可用猪肉汤、牛肉汤、牛奶挂汁也可。

此外,蒸好后立即上桌食用,不要久放,以保持色泽与口感。



茄汁羊尾

是一款四川传统名菜。成品具有色泽金红发亮,酥松香脆化渣,味甜酸而咸鲜。

茄汁羊尾,通过煮、炸之法成菜,人们

吃肥肉而不见肥肉,口感一新。现结合其制作过程,分析其要点。

原料:猪肥膘肉 200 克,姜蒜末各 10 克,鸡蛋 2 个,干细淀粉 75 克,番茄酱 40 克,柠檬果酸 0.5 克,熟菜油 500 克(耗 100 克),葱花 20 克,精盐 3 克,白糖 30 克,味精 0.5 克,鲜汤 125 克,水淀粉 25 克。

制法:

1. 选用无皮的肥膘肉洗一下,放入开水锅中煮约 20 分钟,熟透捞起晾冷,切成长 4 厘米、宽 0.6 厘米见方的筷子条;再入开水



锅中煮1分钟左右,捞出沥干水,放入盘中。鸡蛋同干细淀粉入碗一同搅拌均匀,逐一将肥膘肉条放入拌匀待用。

2. 锅放火上,下菜油烧至五成热,分散将肥膘肉条炸一次捞起沥干油,等油温升到七成热时,再复炸至呈金黄色、外皮酥脆时捞起,成羊尾入盘待用。

3. 将锅中锅中留油50克,下入番茄酱、姜蒜末,炒至出香味、豆油呈红色时,用盐、白糖、柠檬果酸、味精、鲜汤、水淀粉调匀汤汁加入,用铲不断翻炒;待汁浓吐油时,放入葱花,起锅淋在盘内的羊尾之上即可上桌。

操作要点:1. 选用肥膘肉,不要有毛孔层,不要有瘦肉等相连;肥膘肉条入开水煮后,要用帕子搋干水分,才放入蛋浆中,蛋浆也可以加少许面粉,才更具粘性。2. 第一次炸肉条,油温要低,目的是定型散籽;第二次炸时,油温必须高一些,才可炸成酥松香脆的效果。3. 如果没有柠檬果酸,可以用白醋代之,此菜不可放酱油,以免影响色泽。此外,干细淀粉应过滤一下,蛋浆应调匀,干稀适度。



香酥肉排

是川菜常用的家常菜肴之一。此菜具有骨头脆,肉厚实的特点。

香酥肉排在制作过程中,采用蒸、炸两种方法进行操作,要达到成菜要求的外酥香,内烂软,油而不腻,风味别致,有一定的难度,必须从其制作过程加以分析。



原料:猪仔肋骨 600 克,香料粉 1 克,面包粉 100 克,鸡蛋 2 个,姜、葱各 20 克,熟菜油 500 克(耗 50 克),莲花白叶 80 克,精盐 4 克,酱油 5 克,料酒 10 克,味精 2 克,白糖 30 克,醋 25 克,香油 5 克。

制法:

1. 选用猪排骨的仔肋部位,洗净,沥干水,切成长 7 厘米、粗 1.5 厘米的条形,先放入开水锅中煮一下,除去血沫,捞出放入搪瓷盆中,下盐(3 克)、酱油、香料粉、长节葱、姜(拍破)、料酒拌和均匀。放入蒸锅中蒸约 2 小时,用大火蒸烂,滗去汤汁晾冷备用。

2. 选用新鲜面包炸干,擀成面包粉备用;鸡蛋打破放入碗中,搅匀成蛋液待用。

3. 莲花白叶洗净,沥干水切细丝,另用碗放入白糖、醋、盐 1 克,香油、味精 0.5 克调匀成糖醋汁待用。

4. 锅置火上,下菜油烧至六成热,逐一将排骨放入蛋液中裹匀一下,再放入面包粉中使周身粘满,然后下入油锅中炸一下捞起,其余依法炸完,将油烧至七成热,将炸过的排骨全部放入重炸一次,直至外皮深黄色,酥香浓捞起,放入长条盘的一头,另一头放用糖醋汁拌匀的莲花白丝即成。

操作关键:1. 香酥排骨要在蒸制前一次性调好味,因此,蒸制的汤汁不要多;调料应多码一会儿,以利于入味,以免咸味不够,影响口感。2. 排骨裹好面包粉后,放 1 分钟,再入油炸。这样,面包粉才可紧贴在排骨上,既增加香酥程度,又可保持炸油的干净。3. 炸时油温要控制,先炸定形,后炸至深黄香酥,不要炸过头。



“四喜肉饼”

是四川菜肴中有名的家常菜。成品色泽亮红、肥软散籽，咸鲜爽口，味道鲜美，风格独特。

此菜用料广泛，制作工序复杂，先炸后烧，要求很高，一般人难以达到制作要求。现结合其制作过程，分析如下：

原料：猪肥瘦肉 600 克，精盐 8 克，荸荠 100 克，鸡蛋 1 个，水发香菇 50 克，水发金钩 20 克，小白菜 100 克，番茄 1 个（100 克），酱油 10 克，白糖 30 克，料酒 25 克，姜、葱各 10 克，水淀粉 100 克，鲜汤 1000 克。

制法：

1. 将猪肥瘦肉洗净沥水，荸荠洗净泥沙，沥水削去皮，均切成绿豆大小的颗粒；香菇和番茄分别片成片子；小白菜洗净，沥干水气；姜拍破；葱切节；白糖入锅炒成糖色；金钩用温水发透待用。

2. 取一盆，将猪肉装入，加入鸡蛋、盐（3 克）、料酒、酱油、荸荠粒、水淀粉（60 克），用力拌匀成肉馅；锅置旺火上，下菜油烧至六成热，先将肉馅做成四个均匀的大圆子，再用手按扁为直径 5 厘米、厚 1.5 厘米的饼形，投入油锅炸约 2 分钟，捞起沥油。

3. 取一铝锅，放入炸好的肉饼、鲜汤、姜葱、香菇、金钩、精盐（3 克）、料酒（15 克）、糖色，在旺火上烧开，打去浮沫；再移至小火上烧约 1.5 小时左右；当肉饼肥而不烂时，将肉饼铲入盘中，去姜葱不用。再将汤倒入锅中，加入小白菜煮熟，用筷子夹在肉饼四周，放入番茄片，淋入水淀粉 40 克勾成芡汁，留在盘中肉饼上即可。



操作关键:1. 猪肉洗净后,水要沥干,用刀切成颗粒状,以绿豆大小为宜,不要剁成肉茸,以免油脂渗出影响口感。2. 烧制时要掌握好火候,防止“巴锅”,铝锅中可先垫入一些鸡骨或碎骨;一次将汤加足,中途不要加水。3. 勾芡时不要浓,水淀粉少些,以清二流芡为宜;番茄片用熟了的切片,不要太大,以免影响色彩和造型。



火爆肚头

是一款川菜名肴。成菜形色美观,质地脆嫩,咸鲜微辣。火爆肚头的制作虽然简单,但是往往不能达到要求。下面结合

其制作过程,谈谈其制作关键。

原料:猪肚头 250 克,水发香菇 35 克,水发玉兰片 35 克,泡辣椒 15 克,姜片 5 克,蒜片 5 克,葱 15 克,精盐 4 克,味精 3 克,料酒 15 克,胡椒粉 2 克,香油 5 克,水淀粉、鲜汤各适量,化猪油 600 克(约耗 150 克)。

制法:

1. 将猪肚头洗净,除去油筋,剖上十字花刀(深至肚头的 2/3),再切成边长约 2 厘米的菱形块,放入碗,用精盐、料酒、水淀粉拌匀上浆;水发香菇切斜片,水发玉兰片切菱形片,泡辣椒和葱均切成马耳朵;另用精盐、料酒、味精、胡椒粉、香油、水淀粉,鲜汤在碗中兑成汁待用。

2. 净锅置旺火上,炙锅后下化猪油烧至七八成热,下入肚头爆

散,至肚头开花时,滗去余油,立即下姜片、蒜片、葱、泡辣椒、香菇、玉兰片等炒匀,烹入汁,搅匀,起锅装盘。

操作关键:一是加工时要除去皮和油筋。将肚头与肚皮割断之后,去尽杂质、皮和油筋。二是肚头上刮花刀、切片要均匀,使肚头容易成熟,不成团、结。三是烹制时旺火热油,一气呵成,成菜口感脆嫩。四是烹制前必须要先调好滋汁,以便在烹制时能迅速地倒入,并使原料迅速而均匀地裹上芡汁;调制滋汁时应掌握好调味汁与水淀粉的比例,以达到“稠而不干,油宽滋润”的成菜效果。五是烹制时,原料下锅后要不停地翻动,以使原料受热均匀并快速成熟。下配料、烹入滋汁、搅匀、起锅、动作要迅速,一气呵成。

此外,一些质地脆嫩的原料,如肝、腰、鸡肫、鸭肫等,也可制作。除火爆肚头之外,还有荔枝腰花、火爆双脆等。



火爆牛肉

作为四川名小吃,因其半成品为五六条连为一串,外似一串鞭炮而得名。其色泽油润、肉质红亮,

松软化渣,干香味浓,单吃品味,佐酒细嚼,均耐人寻味。

用料:牛后腿肉 5000 克,白酱油 50 克,菜油 2500 克,葱白 100 克,白糖 200 克,料酒 100 克,花椒 75 克,精盐 500 克,五香粉 10 克,花椒面 10 克,醪糟汁 100 克。

制作:

1. **牛肉初加工** 将牛肉去油筋浮皮,顺着牛肉的纹路切成长



约20厘米,宽约5厘米,厚4厘米的条形。牛肉的一头留约2厘米长,不切断,使5~6根牛肉成为一小挂。

2. **腌渍** 花椒铡碎同精盐合炒呈黄色后,与五香粉合匀,将牛肉条腌入;再加姜米、葱白、料酒、白酱油,待腌渍入味,晾干之后,放入蒸笼中蒸约1小时,即可出笼后切条状或片状即可。

3. **油炸** 将蒸制成熟的牛肉放入七成热的油锅中炸制,成熟后,加少许白糖、醪糟汁,迅速炒匀起锅,适当用炭火烘烤后,抹匀香油。

4. **切片装盘** 将牛肉切片状,撒上芝麻油、辣椒面、花椒面,装盘上桌即成。

操作关键:牛肉不要用水洗,下刀应随着肌肉纹路切,这样切下的牛肉,制作时不易断裂,也便于加工;而熟后的牛肉,应横着肌纤维切,这样,才不会塞牙,也便于入口化渣;此外,牛肉泛黑色,加工时可加少许五香粉,但不宜过多,以免色太黑。

金丝牛肉

因其形如细丝,金灿灿,油亮亮而得名。成品具有香、酥、脆、韧,入口化渣,回味悠长的特点。

用料:棒子牛肉500克,菜油1000克(实耗75克),红油辣椒100克,葱20克,姜20克,精盐15克,芝麻油30克,冰糖25克,料酒30克。

制作:

1. **腌渍** 将牛肉洗净,沥干水,切块后加盐码味腌渍24小时。

2. **煮制** 将腌渍后的牛肉洗净,下锅煮至七成熟后捞出稍晾,用手将其撕成细丝状,放入烘箱烘干。

3. **炸制** 将牛肉丝放入五六成热的油锅中,用小火炸酥后捞起入盘。



4. **调味** 冰糖研末,与胡椒粉、芝麻油、味精、红油辣椒拌匀即可。

操作关键:

牛肉煮制后用手撕,不用刀切,以免出现牛肉渣;炸制油温不宜过高,以免牛肉丝发糊,有苦味。



水煮菜肴

是川菜一绝。成品具有色红味厚,香气扑鼻,肉片滑嫩化渣,突出麻辣、鲜烫、咸鲜之味。

制作水煮牛肉菜肴,重在调料、火候、下料。现介绍其制作过程,分析其操作要点。

原料:黄牛肉 250 克,莴笋尖 125 克,芹菜 100 克,香蒜苗 75 克,干辣椒 20 克,花椒 50 粒,水淀粉 80 克,熟菜油 175 克,郫县豆瓣 45 克,料酒 10 克,姜汁水 5 克,精盐 4 克,酱油 15 克,味精 1 克,鲜汤 500 克。

制法:

1. 选用瘦而无筋的牛肉切成长 4.5 厘米、宽 3.3 厘米、厚 0.3 厘米的片子,与盐(2 克)、料酒(5 克)、姜汁水、水淀粉拌匀码好芡。

2. 将青笋尖洗净沥干水,切成 0.6 厘米长的薄片,芹菜、青蒜苗均洗净沥干水,用刀拍破,切成 4.5 厘米的长节;干辣椒去蒂、去籽切成短节,郫县豆瓣剁细待用。



3. 炒锅置旺火上,下入熟菜油 100 克,下辣椒、花椒炒香起锅,剁成细末。锅中的辣椒油连锅一起放在一边待用。

4. 另用一口锅上火烧热,下入菜油 75 克,加入豆瓣炒香炒上色,再加鲜汤、酱油、盐、料酒、味精、芹菜、莴笋片、青蒜苗烧开;用手将码芡的牛肉片分散下入,用筷子慢慢将肉片理伸片张,待锅中芡汁自然收浓稠后,肉片也断生,即时起锅,装入一盘中,肉片在上面,其余配料在下面。

5. 将剁细炸过的干辣椒油烧至八成热,舀在肉片上面,发出“刷”的响声,喷出香辣味上桌。

操作要点:1. 牛肉片要片得厚薄均匀,码芡的水淀粉不宜过多,太干。2. 肉片下锅必须用手分散,不要一次加入,以免成坨不散开,片张不伸。3. 炒花椒、辣椒、豆瓣必须注意不要炒糊,否则色味不佳。

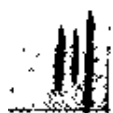


蒜香骨

原是广东菜肴,近年来在四川成都等地流行,成为新派川菜的一大特色菜。其色泽金黄,外脆里嫩,酥香美味。

首先,选料是否得当,关系到蒜香骨的质量。应选用肥瘦相间,肥少瘦多的肉排,并去掉带皮的肥膘,排骨肉质有光泽,富有弹性,肌肉细嫩,瘦肉为暗红色,脂肪为白色。

其次,刀工要适当,它决定原料的成形。要求肋骨厚度约 1.5



厘米,长10厘米,肋排改刀不宜过长。刀工处理要求大小、厚薄一致,可使受热均匀,入味均衡,形态美观。此外,肋排肉应用刀拍松,便于入味,成熟快。

再次,由于排骨有异味,应用碱水泡。在碱的作用下,破坏原料肌肉组织,使排骨嫩化,同时消除异味,使原料增厚变大,泛白。肋排处理可用食粉、小苏打、烧碱等,如2%的食粉液泡1小时左右,再用清水漂去碱,要反复多冲洗几次,沥干水分。

第四,烹调前先将排骨进行码味。将大蒜泥、黄酒放入沥干水分的肋排中拌匀,另用一大碗放入南乳汁、海鲜酱、芝麻酱(温水调开),加少许酱油、糖、胡椒粉、蒜末等,将这些调料拌匀,放入肋排中,再加少许嫩肉粉。并用蛋黄、淀粉等调成糊,拌入肋排,即为蒜香骨生坯。

最后,进行油炸。炸时必须用大油锅,油量为肋排的4~5倍。操作用二次分炸法。

1. 将腌入味的肋排,放入热油锅中炸,使肋排表面结成硬壳,使肋排内部可溶性物质不易流出,口感美味多汁。

2. 油温以五六成热为宜,火力由大火改为中火,下入蒜香骨生坯,炸7~8分钟,当锅中油泡变少时,捞出蒜香骨,待油温升到七八成热时,又将蒜香骨复炸至金黄色即可。

取盘子,将蒜香骨整齐地排好,放几片柠檬片装饰。可配几碟椒盐、辣椒酱等,供蘸食。



名菜烤乳猪

制作有技术

烤乳猪

又名明炉烤乳猪,为新派川菜。作为名菜,其制作技术要求甚高,现结合其制作过程,加以分析,便于理解掌握技术。

原料:乳猪1只(重约4000克),五香盐60克,植物油500克,饴糖50克,白醋500克,料酒100克,葱颗50克,白糖粉50克,甜酱100克,千层饼2000克,酸甜菜150克。

制作:

1. **劈猪** 将净猪顺开膛刀口劈开头部,取出猪脑,在两旁牙关节各斩一刀,使头部可摊开成扁平形。继而劈开脊骨,切离肋骨,取出前腿扇骨和第三四根肋骨,割开净骨,将厚肉部位修薄,剥去网油,冲洗干净。

2. **腌制** 将五香盐均匀地抹在内腔肉面上,肉厚处多抹一些,腌制约25分钟。

3. **上叉** 用专用的不锈钢乳猪叉从后腿刺进,穿过肋骨,插进头部,理顺后用木条紧压住脊骨和肋骨,使乳猪固定成扁平形,用铁丝扎牢猪手脚。

4. **扫糖水** 用开水冲淋乳猪表皮使表皮收缩绷紧。将调料饴糖、白醋、料酒拌匀成汁,用排笔均匀地将糖水扫在乳猪表面上。

5. **焙干** 扫糖水后,将乳猪放在通风处自然风干或放烧烤炉内,用微热将乳猪表皮焙干。

6. **烧烤** 烤炉上燃着火炭,将乳猪架在炉边,转动钢叉均匀地烧烤乳猪,边烧烤边在表皮上扫油,并用特制钢针刺皮排气,一直烧至皮色大红,皮酥脆。



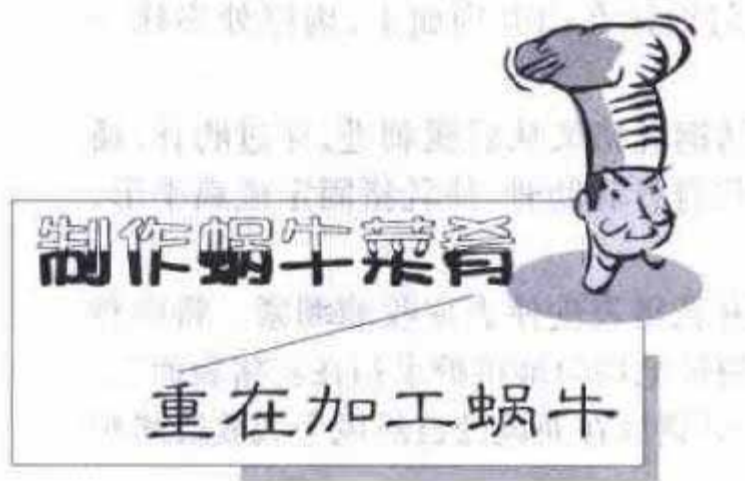
7. 片皮 上席前,先脱出钢叉和木条,将乳猪放在大碟上,在乳猪背上片出32片方形猪皮片,放回猪背的原位上,随葱头、白糖粉、甜酱、千层饼、酸甜菜上桌。

8. 斩件 当客人吃完片出皮后,再将乳猪的耳、尾、前腿、嘴、腰、舌、前额、腮、腩皮改刀,放在碟上,砌成猪形,再次上席。

操作关键:1. 乳猪的皮不能染上血污,腌制时五香盐应拌匀;必须待乳猪皮焙干时才可烧制。片皮时不要带太多的肥肉。2. 选料要以五短猪(嘴短、手短、足短、颈短、身短)为好;操作时,不要将猪皮弄破,以免影响外观和成品质量。3. 用微火长时间焙皮,使猪皮中的水分减少到低点;焙皮要离火降温,降温后再烤,猪皮容易变酥脆。

此外,入炉中应不停地转动,使之受热均匀,颜色一致,全身酥脆。

成品特点:皮色大红,皮酥脆甘香,肉质鲜嫩味香,上席十分气派,分两次进食,可充分显示菜品名贵身价。



近年来,蜗牛已进入人们的餐桌,川菜中也运用广泛。代表菜肴有:水煮蜗牛、宫保蜗牛、酸辣蜗牛汤等。蜗牛烹制应从以下几个方面入手。

1. 选蜗牛 必须用鲜活蜗牛,死、病蜗牛不可使用。蜗牛死后,会很快腐败,并有黄水渗出,食后容易引起肠炎和食物中毒。



2. **养蜗牛** 选好蜗牛之后,要放入 $18 \sim 30^{\circ}\text{C}$ 左右的潮湿容器中饿养 2 天,每天喷一些水,以免干死;这时蜗牛要排出体内污物,吐出涎液。烹调前再进行清洗,便可进行加工了。

3. **缩蜗牛** 即使蜗牛全部缩入壳中,便于操作。可将蜗牛放入 $4\% \sim 8\%$ 的盐水中泡一下,使蜗牛全身缩入壳中,也可拌入食盐,让之受到刺激进入壳中。如果不进入,或进壳不完全的蜗牛是病死蜗牛,应除去不用。

4. **煮蜗牛** 即杀死挑出肉。取一锅放火上,将蜗牛放入烧开约 $5 \sim 10$ 分钟,捞出沥干水,用竹签挑出蜗牛内,洗一下待用。

5. **泡蜗牛肉** 将蜗牛肉放入 $2\% \sim 3\%$ 的明矾水中,除去黏液,即可烹调了。如不立即烹调,可以将蜗牛肉从明矾水中捞出,马上泡入 0.5% 的柠檬酸水中,防止蜗牛肉表面变黄,肉质变老,不利于烹调。



酱爆鸡丁

原是山东菜一款名肴,现传入四川,深受欢迎。成菜具有色泽酱红明亮,鸡丁滑嫩爽口,味道咸甜鲜香,酱汁紧裹原料,并

有浓郁的酱香味。然而,在烹制过程中,容易出现酱汁松懈、色泽发黑、味道发苦、质感不嫩。下面结合其制作过程,谈谈操作要点:

原料:鸡脯肉 200 克,嫩黄瓜 50 克,葱白 75 克,甜面酱 60 克,白糖 40 克,精盐少许,鸡蛋清 1 个,水淀粉 15 克,料酒 10 克,味精



2 克,香油适量,熟花生油 350 克(实耗 75 克)。

制法:

1. 将鸡脯肉上的筋络剔净,在其两面剞上深而不透的一字花纹,然后切成小指粗的条,再切成 1 厘米见方的丁;嫩黄瓜,葱白分别切成 0.8 厘米见方的丁。

2. 鸡脯丁放入碗中,先加入少许精盐、味精,料酒等拌匀,再加入鸡蛋清和水淀粉拌匀上浆,抖散下入烧至三成热的熟花生油锅中,滑炒至色白,捞出沥干油待用。

3. 炒锅又下油放火上,下入甜面酱炒香,下黄瓜丁、葱丁炒至断生,续下鸡丁、白糖、味精,迅速炒匀,淋香油,装盘即成。

操作要点:

1. 选料。用鸡脯肉或鸡芽子肉,用鸡龄一年左右的肉鸡或土鸡(母鸡),其脯肉肥嫩,筋络少,便于剔肉;老鸡脯肉或鸡腿肉不宜选用。

2. 处理。鸡脯肉因有筋络,必须片尽,接着剞花刀,再切丁;鸡丁的比例必须大小均匀。

3. 鸡丁切好后,应放入冷水中漂浸,这样不但可让鸡丁吸足水分,而且鸡肉既嫩又可去异味。但泡的时间不宜过长,以免鲜味降低。

4. 鸡丁上浆不能太浓或太稀。太浓,无鸡丁的鲜嫩感;太稀,达不到效果。

5. 滑鸡丁,油温不宜过高,以三四成为宜;如油温过高,鸡丁易发生粘连,外壳变硬,色黄;油温过低,鸡丁易脱浆,鸡丁干瘪无滑嫩之感。

6. 底油和酱比例适当,油多酱少,则包不住主料;油少酱多,则易巴锅,一般稀酱用油多,稠酱用油少。

此外,火候以中火为宜。



名肴脆皮鸡

色红香脆酥

脆皮鸡

以口感酥脆、色泽金红食之外香脆内酥嫩为特点。但是，一些厨师制作的菜达不到成菜要求，效果不理想，是没有掌握

几个关键问题。

原料：嫩黄鸡 1 只，麦芽糖 30 克，白醋 15 克，酒 10 克，干生粉 15 克，白卤汁适宜。

制法：

1. 将已治净的整鸡放入开水锅中先烫一下，再放入白卤锅中浸卤至熟且入味，捞出擦干表面油分；另取麦芽糖、白醋、酒、干生粉共放一碗中拌匀，成脆皮浆备用。

2. 趁热将脆皮浆涂抹于鸡身上，如此反复涂 2~3 次。

3. 锅置火上，下油烧至五成热，下入已晾干的鸡，用大火浸炸至皮脆色呈棕红时，捞出，斩块装盘，按鸡原形，配椒盐味碟上桌即可。

关键：①在鸡的宰杀过程中要保持鸡皮完整，以免油浸入，影响美观与口感。②鸡白卤时，用“浸”的方式将鸡放入卤锅中，改用小火或端离火口，让其慢慢成熟，才可保持鸡皮完整。③麦芽糖要先用开水化好，再同醋、酒、干淀粉拌匀，其比例要掌握好。炸时，鸡眼需扎破，以免炸裂伤人。炸前先涂上脆皮浆，再晾干 2~3 小时，以皮完全干裂可见到白色粉末时入锅炸。

另外，切忌用有色调味品，如酱油，以保持鸡的本色。



鱼香脆皮鸡

是四川家常菜肴,用途广泛。此菜选用嫩公鸡制作,配以鱼香味,成品色泽金红,亮汁化油,外脆内嫩,有浓厚的鱼香味。

由于此菜属于“抢火”菜肴,操作难度大,其次是用料、炸制、浇汁均有较高要求。

原料:公鸡腿肉 300 克,鸡蛋 2 个,面粉 100 克,泡红辣椒 30 克(3 根),姜、蒜各 10 克,葱 20 克,精盐 3 克,酱油 10 克,白糖 30 克,醋 30 克,料酒 10 克,香油 10 克,熟菜油 500 克(耗 100 克),水淀粉 40 克。

制法:

1. 将公鸡腿肉去残毛,用刀拍松,切成 2 厘米见方的块,放入碗中,加入盐和用鸡蛋液、面粉、水调匀的蛋糊拌均匀;泡红辣椒去蒂、去籽,剁成细茸;姜蒜切成细末状,葱治净,沥干水,切成葱花。

2. 取一碗,加入盐、酱油、白糖、醋、料酒、鲜汤、香油、水淀粉调成汁待用。

3. 锅置火上,下菜油烧至五成热,用手分散将拌合好的鸡腿肉块下入,炸至刚断生时捞起沥干油;待锅中油温升至七成热,再放入鸡腿肉炸至壳脆,肉酥熟透,色金黄时,捞起盛入盘内,待用。

4. 将锅中的炸油滗去,锅中留油 50 克,放入红辣椒、姜、蒜末子,炒香至油呈红色时,将碗中滋汁烹入;用铲不断翻炒,待浓汁吐油后,放入葱花起锅,淋在炸好的鸡块上面即可上桌。

操作要点:

1. 选用仔公鸡(土公鸡)的腿肉制作为宜,因其质地紧密,细



嫩可口。

2. 炸制时,鸡肉块不可粘连起块,如有粘连,必须用手分开。

3. 鸡蛋与面粉调成的糊应浓淡适宜,不要过干或过稀,尤其要调匀,不要有“籽”块,以免影响口感。

4. 滋汁的味是鱼香味,调料比例要掌握好,特别是白糖、醋、酱油、盐的比例要协调,口感以咸甜中带有辣酸味,突出姜蒜的香味,达到鱼香味的浓郁效果。



白斩鸡

又称为白切鸡,原是广东名菜,现已风行各地。在川菜中,常常作为冷菜上桌。现结合制作过

程,对其要领作一分析。

原料:小母鸡1只(约重1200克),鲜汤3000克,冷鸡汤3000克,花生油80克,姜茸50克,葱白丝50克,精盐8克,芝麻油2克。

制法:

1. **宰鸡。**用手抓住鸡,然后割喉放血,用60℃的热水烫毛褪毛,开颈开腹取出内脏,冲洗干净,沥干水分,腿弯至鸡腹里。

2. **拌调料。**将味精、精盐、姜茸、葱丝、芝麻油依次放入碗中,用锅将花生油烧至160℃,淋入碗中搅匀为调料,留10克熟花生油待用。

3. **浸泡鸡。**将鲜汤放在铁锅中加热至开,然后手持鸡颈,将鸡身放入汤中,待鸡腔灌满汤水后提鸡,让鸡腔内的汤水流回锅

中;反复四次才让鸡全部泡入汤中,待汤再开后加盖,停火浸制。

4. **浸冻汤。** 浸约 15 分钟,当鸡刚熟浮起时,捞起放入冻鸡汤中,使鸡皮冷却,约 5 分钟后,捞起鸡,将熟花生油涂匀于鸡皮表面。

5. **斩鸡。** 在案板上将鸡斩成块,入碟摆成鸡形,食之配味料蘸食。

操作关键:

一是选用 1200 克左右的小母鸡或当年的阉公鸡,老鸡不宜制作。

二是宰杀。血要放净,以免影响肉色;烫毛用小火燎后,用布擦去,不要弄破皮;内脏洗净,特别是肺要挖去;肛门要去之,以免有异味。

三是浸汤。鸡下锅,内腔中灌入汤汁时,立即提起,反复几次,目的是使鸡内外体温一致,鸡肉熟得均匀。火力不宜过大,用中小火为宜,如果用大火,会使鸡皮开花,皮下脂肪溶出,影响形美。但不能将鸡浸得过熟,以免斩刀装盘易碎,影响口感。

四是待鸡稍凉再取出,将汤沥干。往鸡周身上涂上熟花生油或香油,使其外表油润光亮,即为皮爽、鲜嫩、味美的白斩鸡。

另外,斩鸡时要用熟菜板。



口水鸡

源于山城重庆,创始人是刘兴。口水鸡在第一届巴蜀食品节上,获得名优美食的称号。



口水鸡起源于文坛巨匠郭沫若先生的《洪波曲》书中的一段话：“少年时代在故乡四川吃白砍鸡，白生生的鸡块，红殷殷的油辣子海椒，现在想起来还口水长流……”。的确，口水鸡从传统的白砍鸡制法入手，结合重庆“棒棒鸡”的制作风格，并作创新，便制出了口水鸡。

口水鸡的制作特别讲究，从选料到火候均有考究，必须达到保味、保嫩、保鲜的要求，其调料颇有特色，十几种调味品相得益彰，成品皮脆肉嫩，麻辣香鲜，使人见之、闻之、食之“皆会口水长流”。

原料：肥嫩公鸡1只（约重1500克以上），上等酱油50克，芝麻酱10克，白芝麻15克，上等海椒35克，味精5克，香油70克，葱花35克，白糖15克，上等花椒5克，姜汁水10克，醋5克，五香料一包，菜油25克。

制法：

1. 将公鸡宰杀，烫一下，褪尽毛，掏尽内脏，清洗干净，入开水锅中煮15分钟，下入五香料包、盐少许，又煮开，加入半勺冷水，将鸡翻面再煮约10分钟，又加入半勺冷水，烧开再翻面，用小竹签或小刀刺入鸡皮（约1厘米深），当鸡身上无血水冒出，鸡肉柔软、散发出香气时，捞出沥干水，晾一下，取香油50克均匀地刷于鸡皮上，即可。

2. 辣椒在锅中炕热，下少许菜油焙熟，连同籽一块儿舂成粗面子装碗，用烧熟的菜油将其调匀成红油；芝麻洗净，炒干酥，研成粉；花椒焙干研末；芝麻酱和香油各半对成芝麻酱待用。

3. 将鸡斩成块，放入酱油、红油、香油、芝麻酱、芝麻粉、白糖、葱花、花椒粉、味精、姜汁水、醋等调料，拌匀即可。

特点：麻辣香鲜，肉质细嫩化渣，酒饭均宜。

操作关键：

1. 选用上等原料制作。用土公鸡，鸡龄一年左右的为宜；宰杀时，血要放尽，细毛等去尽，加工过程中，保持鸡块完整。

2. 煮鸡时,不宜久煮,以煮透、刚断生稍烂即可,这样口感才好。
3. 花椒用汉源花椒,醋用保宁醋,调汁应均匀,拌匀。
4. 调料应现做现拌,其味才佳,不要先调好,放置一会儿才用。
5. 刀工处理时,需将鸡头、颈、翅、脚、胸脯肉和背脊肉等割开,鸡头从中(顶部)一分为二。
6. 宰鸡块前,若用酱油在鸡皮上抹一下,再抹香油,色香味更佳。

此菜不宜用肉鸡制作,因为肉鸡制作,效果不佳。



烧鸡公是近年来出现的,以鸡为主料的烹坛杰作之一,其特点是:将烧烂入味的鸡作为火锅的锅底,既突出了火锅味浓厚的特色,又可加入其他荤素原料,配

方中还加入了一些当归、党参等,形成了鸡肉滑嫩利骨,味道香浓醇厚的风味特点。

现介绍其制作过程,可从中把握其制作要点。

原料:活仔公鸡1只(约重1250~1500克)。

调配料:泡姜50克,泡红辣椒25克,豆瓣酱35克,干辣椒面5克,精盐3克,白糖5克,味精2克,胡椒粉1克,花椒10粒,香料粉少许,料酒15克,葱白段30克,油酥黄豆、干细淀粉少许,嫩肉粉适宜,当归片、党参片各5克,混合油适量。



制法:

1. 宰杀活鸡,将鸡血滴入盛有淡盐水的碗中搅匀,让其凝结成血旺待用;将鸡除毛,剖腹取出内脏,鸡肫切成鸡冠形片,鸡肝切片;鸡肾撕去筋膜,保持原形,与鸡肫片、鸡肝片一同放入盘中,其余鸡杂另用。鸡洗净后,连骨剁成比拇指稍大的块,加少许盐、嫩肉粉及干细淀粉码匀入味。

2. 锅炙好后,下油烧热,放少许白糖,待油烧至六成热时,当白糖在油锅刚开始融化且有黄色小泡浮出油面时,迅速下花椒炒一下,随即投入鸡块翻炒,炒至鸡肉收缩,水气干时,下泡姜末、红辣椒末、豆瓣酱和干辣椒面,炒至鸡肉上色,并溢出香味后,即加入适量清水(以淹没鸡肉三指深为度),再下盐、味精、胡椒粉、香料粉等调好味,再投入当归和党参片,待烧开后,转入高压锅中压煮8~12分钟离火,待用。

3. 将降温的高压锅中的鸡块同汤汁一起翻于火锅盆中,撒上葱白段、油酥黄豆,并随同鸡杂、鸡血旺及青笋条、豌豆尖、金针菇、鲜藕片等,一起上桌。

操作要点:

1. 调料的用量应按照鸡的大小轻重,酌料投放,注意适量,切不可伤味。还可按照食客的口味要求确定各料之间的比例,如家常味,要重用泡姜、泡辣椒;麻辣味,可重用花椒和辣椒面、豆瓣酱等,另外加一些火锅老汤卤同鸡块同炒,风味更佳。

2. 药材用党参和当归,用量不宜多,一般每只鸡不超过5克,使成菜有药香味。高压锅烧制时间,肉质老的鸡可适量延长。

3. 火候要把握好,以鸡肉入口松软不烂,入口利滑为好;先用大火炒,用中火烧,再加入高压锅中压。

4. 香料粉,是专用的,由八角、三柰、茴香、豆蔻、草果、白芷、丁香、砂仁等适量,配好研末而成。

制作“松花鸡腿”

讲究七点要诀



松花鸡腿

是近年来流行的新肴。该菜成型完整,色泽美观,口感软嫩,要求甚高,不少人制作时出现破碎空心,松花蛋偏向一边

等毛病。按照操作者的经验,其要诀有七点:

1. **选料** 此菜的主料是鸡腿与松花蛋。鸡腿选择肉鸡腿,以个头均匀、体大、肉厚为上;松花蛋以半透明,形成松花者为宜,色黑、太嫩、溏心的均不可用。

2. **刀工** 将松花蛋去壳之后,每个切成相等的六瓣与八瓣。鸡腿去残毛,洗净,将皮多的一面朝下放在案板上,左手按鸡腿,右手持刀在腿上划一刀口,然后将腿骨剔下,得到一块带皮肉的完整鸡腿;再用刀将肉厚的地方片下,铺在肉薄的地方,使鸡腿粗细一致,呈略为正方形状。

3. **码味** 将处理好的鸡腿肉放入一容器中,加入一定量的葱节、姜片、大料、盐、味精、料酒、胡椒粉等,用手抓匀,码味约20分钟即可;调味不宜过咸,要淡一些。

4. **成形** 取一干净的方形纱布,面积为鸡腿表面积的1.5倍,用水打湿、挤去水,包卷好鸡腿,用干净绳子捆住卷的一头,卷好,即为生坯。

5. **蒸制** 将调好的卷放入笼中,上火蒸15分钟取出即可,蒸的时间不要过短,否则鸡腿太嫩,不成形,有腥味,改刀容易破裂。

6. **蒸制** 铁锅上火,放入适量大料、花生米、白糖,倒入泡过的茶叶,放上算子,将蒸好的鸡腿去掉白布,放算子上,加盖,待锅中有烟冒起,熏5分钟,加入少许水继续熏5分钟,取出,趁热刷上



香油,待冷后即可。

7. 改刀 将凉后的松花鸡卷,顶刀切成0.5厘米厚的片,摆入盘中,即可食用。可加姜汁醋、蒜泥碟上桌。

在操作过程中,要注意一些问题。如果松花蛋的蛋心未凝固(摇动有响声),可入笼中蒸几分钟,让其凝固即可。码味不要太咸,太咸不可补救,淡一些可以补救,或用味碟补充调味。在包布的过程中,要用力压一下,将厚的地方肉挤向肉薄的地方,使其肉的厚薄均匀,造型好。调味中,不要加酱油,以免色泽灰暗,成菜效果不佳。

代表菜肴有脆皮松花鸡、金钱松花鸡等。



拔丝鱼香鸡

是近年来兴起的一款新菜,其运用拔丝方法加上鱼香汁调味,很有新意。现介绍其制作过程,并分析其操作要诀。

原料:嫩鸡脯肉150克,鸡蛋1个,水淀粉15克,面粉15克,白糖150克,醋50克,精盐4克,味精3克,蒜15克,葱白20克,老姜15克,泡红辣椒3个,香油10克,高汤50克,水淀粉25克,料酒15克,胡椒粉10克,色拉油1500克(约耗100克)。

制法:

1. 将嫩鸡脯剔去白筋,先用刀片成1厘米厚的大片,再在其两面剞上花刀(不要深)便于入味,然后切成长2.5厘米、宽1厘米



的条;大蒜剥去皮,剁成蒜末;葱白 10 克切成末,另 10 克切片;老姜刮去皮,洗净,一部分切片,另一部分剁成姜末;泡红辣椒剁成末待用

2. 将葱片、姜片同放一碗中,加清水 50 克泡成姜葱水,再放入精盐、味精、料酒、胡椒粉调匀成汁,放入鸡蛋腌入味待用;净锅置火上,下油烧热,下泡辣椒末炝出红油,有辣味出现时,投入姜末、葱末、蒜末炒匀,加入高汤,调入精盐、味精、白糖 50 克、醋,勾入水淀粉,烧开,淋入香油,出锅盛在两个小碗中,待用。

3. 取一碗,打入鸡蛋,加入干淀粉、面粉及少许水调匀成糊待用;炒锅洗净上火,下油烧至六成热,将入味的鸡条挤去汁水放入全蛋糊中抓匀,再逐一放入油锅中,炸一下捞出,勿使粘连;当油温上升至七成热时,又下入鸡条复炸成金黄色、外酥内熟,捞出沥油。

4. 净锅下少许底油加入清水放中火上,放入白糖熬制,并用手勺不停地搅动,视白糖开始溶化变稠、大泡消失、糖液变黄时,倒入炸好的鸡蛋,离火,快速搅匀,当鸡条挂匀糖浆后,出锅盛在抹了油的盘中,同鱼香味汁上桌,蘸食即可。

特点:色泽金黄,鱼香汁浓,口感多样,肉质细嫩酥脆。

操作要诀:1. 鸡脯肉上的白筋一定要剔去,以免影响口感,使成菜入口不软烂。2. 鸡脯肉要先片成大片,再在上面刮花刀,刀不宜深,便于腌渍入味,缩短烹调时间。3. 鸡条的长短,粗细要均匀一致,以便成熟均匀,入味均匀,同时成熟。4. 鸡蛋糊要调得干稀适度,浓度恰到好处,以鸡条挂上很薄的一层为度。5. 糖浆熬好后,下料要快,一气呵成,效果才好。

此外,根据调味的变化,还可制作出拔丝酱香鸡、拔丝麻辣鱼、拔丝怪味牛肉、拔丝橘香果等。其原理均是掌握拔丝的基本功和多种味汁的调配以及整个菜肴的操作过程。



一鸡五吃

是一料多用的典型,加工得当,效果较好。原料只需用1只净鸡(肉鸡)1500克左右。初加工,先取下鸡腿,再将鸡翅与



一鸡五吃巧

四菜一汤香

鸡脯肉剔下,即可进行操作。

一、鲜溜鸡片

用料:鸡脯肉,葱白30克,豌豆尖50克,姜5克,鸡蛋清1个,盐2克,味精1克,料酒3克,水淀粉,化猪油适量。

制法:

1. 将鸡脯肉片成薄片,葱斜切成寸葱,姜削皮切成指甲片,豌豆苗洗净,沥水。
2. 鸡片放碗中,下盐、水及料酒少许抓匀上劲,使鸡片吃够水分,再加入干细淀粉、鸡蛋清抓匀。另用盐、味精、料酒、水淀粉及少许鸡汤调成芡汁使用。
3. 炒锅置火上,下入化猪油烧至三四成热,再下浆好的鸡片,用竹筷划散,当鸡片变白色之时捞出;锅中留油少许,先下姜、葱爆香,再下鸡片、豌豆尖,烹入滋汁,推匀,留少许尾油出锅装盘。

特点:鸡片细嫩洁白,豆苗碧绿清香,味道咸鲜清淡。

二、宫保鸡丁

用料:鸡腿肉1只,花生米75克,干辣椒节5节,葱白30克,花椒10粒,姜5克,酱油8克,盐3克,糖4克,醋5克,料酒15

克,水淀粉10克,味精1克,辣椒面少许,油适量。

制法:

1. 将鸡腿骨剔下,用刀背轻拍使之变松,用刀尖割断筋络,剖上花刀,切成1厘米见方的丁;葱切段;姜去皮切片。

2. 炒锅放火上,下油烧至五六成热,下入花生米炸酥香,捞出晾一下,搓去花衣待用。

3. 将鸡丁倒入碗中,加盐、水、料酒、水淀粉拌匀;另用一碗,放入酱油、糖、醋及少量水淀粉,调成汁待用。

4. 炒锅置旺火上,下油烧至六七成热,先下花椒粒、干辣椒节酥炸一下,当辣椒节变红有香味时,再下鸡丁炒匀,下姜片、辣椒面炒几下,浇入味汁,下花生仁炒匀,当其汁浓厚时,滴少许醋即可。

特点:香辣微麻,酸甜咸鲜,鸡肉细嫩,花生仁酥香。

三、常家鸡杂

用料:鸡内脏,葱白40克,水发木耳10余朵,姜末3克,泡辣椒末5克,水发玉兰片20克,酱油8克,料酒10克,味精3克,水淀粉,油适量,糖5克,醋少许。

制法:

1. 将鸡内脏分别加工治净,鸡肠切节,鸡心切片,鸡肾对剖,鸡肫切片;葱斜切成3厘米的节;木耳去蒂,洗净沥水;水发玉兰片切成薄片。

2. 将处理好的鸡杂加盐、料酒、水淀粉抓匀上浆,另用碗加入酱油、料酒、味精、糖、醋、水淀粉及少许鲜汤调成汁待用。

3. 炒锅置火上,下入油50克烧至六七成热,投入鸡杂爆炒,再下姜末,泡辣椒末炒断生,有香味时,下入葱节、玉兰片、木耳炒几下,烹入调好的味汁,炒匀入味后出锅。

特点:鲜香味美,脆嫩可口。



四、怪味鸡丝

用料:鸡腿肉1只,葱白50克,芝麻酱、香油、辣椒油、花椒面、酱油、糖、醋、姜汁、蒜茸、葱花、味精、芝麻面等适量。

制法:

1. 将鸡腿肉放入小锅中,加清水淹没,置火上煮熟。在鸡肉刚断生时,将锅端离火口,用原汁泡凉;葱切丝,在凉开水中泡一下,捞出沥干水。

2. 将鸡腿捞出,剔去腿骨,切成粗丝,以葱白丝在盘中垫底,鸡丝盖其上。

3. 先将芝麻酱在碗中调散,然后放入酱油、糖、味精、辣椒油、花椒面、姜汁、蒜茸、醋调匀,加入葱花,熟后将调好的味汁淋在鸡丝上,撒上芝麻面即可。

特点:质嫩爽口,回味悠长。

五、鸡块汤

用料:鸡颈、翅、脚、骨架,鲜蘑菇400克,精盐3克,料酒8克,胡椒粉1克,姜片、葱段各5克,猪油适量。

制法:

1. 将鸡颈、翅、脚剁成块,骨架冲去血水,蘑菇洗净,沥干水。

2. 炒锅置火上,下猪油少许烧至三四成热,下姜、葱爆香,加入汤,放入鸡块骨架等,用大火烧开后,下料酒烧20分钟,下入蘑菇炖10分钟,下盐、味精、胡椒粉调好味,去骨架即可。

特点:原汁原味,汤浓可口。

锅蒸鸡豆花

细嫩口感佳



鸡豆花

是川菜名肴,用清汤将鸡豆花蒸制而成。成品洁白细嫩,汤清透明,咸鲜清爽,四季均宜。

由于鸡豆花以鸡肉为主要原料,用汤清、鸡浆凝固成团,质嫩形似豆花而得名。在制法上用“冲”法。下面从其制作过程出发,分析其操作要点。

原料:净鸡脯肉 150 克,鸡蛋清 5 个(约 150 克),水淀粉 70 克,蘑菇 35 克,番茄 50 克,鲜菜心 30 克,精盐 4 克,料酒 10 克,姜、葱各 20 克,味精 2 克,鸡汤 1250 克。

制法:

1. 将蘑菇洗去泥沙,沥干水,切片;番茄去蒂、去籽,切片;鸡脯肉放菜板上,用刀背反复捶茸,抽去粗筋,再用刀口反复剁断细筋为鸡茸,盛入一大细瓷碗中。

2. 姜洗净拍破,葱洗净切节,同放入碗中泡出姜葱水,取 100 克加入鸡茸中,用手充分搅拌至鸡茸和姜葱水融为一体,加入鸡蛋清,继续搅至与鸡茸融为一体,再加入料酒、盐、水淀粉和冷清汤 150 克搅拌均匀待用。

3. 将原碗放入铝锅中蒸约 15 分钟,取出成鸡豆花,然后用小菜刀沿碗边起划松鸡豆花,在上面点缀蘑菇、番茄片。

4. 将鸡汤(无油的)加入锅中,加入鲜菜心,调好味,烧开,轻轻注入鸡豆花碗中即成。

操作要点:

1. 此菜肴为鸡豆花,加上清汤色白,因此捶鸡脯肉的案板和刀背都要特别干净;鸡脯一定要捶得极茸,筋必须抽尽才好。



2. 搅鸡脯肉茸时,姜葱水要过滤一下,并分几次加入,每加入一次要搅拌数十下,使鸡茸和水充分溶合,再加入再搅动;后面加鸡蛋清的方法也是如此,才可搅拌均匀,使成菜达到细嫩。

3. 蒸制时火要大,不要蒸得太久,以熟为度,以免出现蜂窝眼。加入烧开的鸡汤,不要冲烂鸡豆花,动作要轻,沿碗边加入。

4. 鸡脯肉必须选用老母鸡脯肉制作,成品的效果才好;水淀粉要发透,胡椒粉要过筛,以免影响色泽。



椒盐蛋卷

椒盐蛋卷具有咸鲜香,皮酥脆,馅心嫩,色金黄的特点,既是热菜,又可作点心食用。制作过程中要特别注意制作火力的变化

化,如果运用不当,难以取得好的效果。现结合其制作方法,分析其操作要点。

原料:猪肥瘦肉 150 克,韭黄 150 克,绿豆芽 150 克,冬菜 25 克,鸡蛋 3 个,面粉 50 克,花椒粉 1 克,精盐 4 克,酱油 5 克,香油 10 克,水淀粉 30 克,清水 150 克。

制法:

1. 将猪肥瘦肉切成长 5 厘米、粗 0.3 厘米的丝子;韭黄洗净,沥水,切成长 3 厘米的短节;冬菜切细末;绿豆芽摘去两头,洗一下入开水锅中氽约半分钟,捞起沥水晾冷。

2. 锅置火上,下菜油 50 克烧至五成热,下入肉丝炒断生散籽,

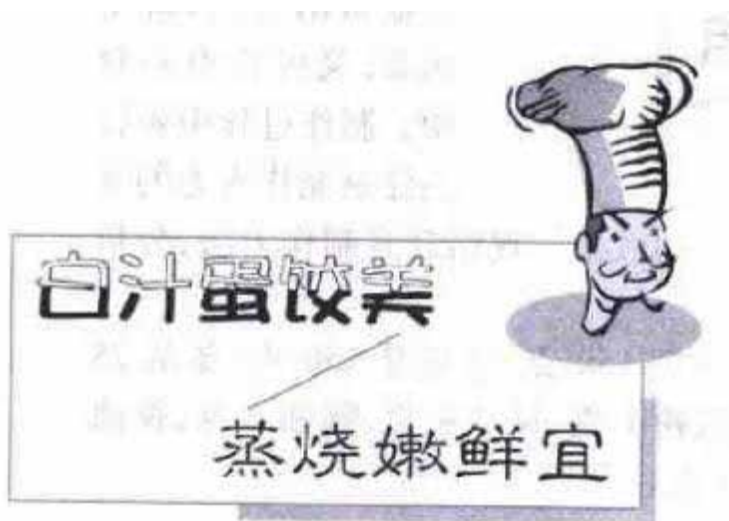
下酱油炒香上色,起锅入盘中晾冷,依次加入韭黄、绿豆芽、冬菜末、盐(2克)、香油拌匀成馅心。鸡蛋打破入碗中,加入面粉、水淀粉、盐2克和清水,一齐调匀成蛋浆待用。

3. 锅洗净烧热,用猪肥膘肉抹一下锅,舀入蛋浆摊成蛋皮,共摊5片;另备少许蛋浆另用。

4. 将每张蛋皮对剖成两个半圆形片,将馅心放入摆成一字形,再将蛋皮卷起,包住馅心成长条形,交口处用蛋浆粘牢待用。

5. 锅置火上,下菜油烧至七成热,投入蛋卷炸至皮酥脆、色金黄时起锅,切成7厘米长的节子,摆入盘中,撒上椒盐及时上桌。

操作要点:1. 所拌的馅心味不宜太浓,以淡一些为宜,因为用椒盐配之,盐味重。2. 摊蛋皮应用中火,不宜用旺火;蛋皮要摊得均匀。3. 蛋卷要卷紧,粗细要均匀,交口处要用蛋浆粘牢,以免炸开裂口。4. 炸制时油温要高,不要炸得太久;炸成后及时上桌,才可保持风味。



白汁蛋饺

是川菜独具特色的菜肴之一,由于菜点合一,馅心嫩香,咸鲜清爽,很受人们欢迎,老人儿童尤宜。

在制作白汁蛋饺过程中,需用蛋液摊皮做皮,加之馅心精细,先蒸后烧,需要掌握一定的操作技巧和要领。

原料:猪肥瘦肉150克,鸡蛋3个,水淀粉40克,面粉25克,



清水 75 克,化猪油 25 克,鲜菜心 100 克,精盐 4 克,姜 15 克,葱 10 克,胡椒粉 1 克,鲜汤 125 克,荸荠 4 个(约 20 克)。

制法:

1. 将猪肥瘦肉与洗净去皮的荸荠分别用刀剁成细末,装入一碗中,加入盐 1 克、姜末 5 克、胡椒粉、味精 0.5 克、冷汤 50 克,拌匀成馅待用。

2. 将鸡蛋、水淀粉 25 克、面粉、精盐 1 克、清水一起放入一碗中,调匀成蛋浆待用。

3. 将圆汤瓢放小火上烤热,抹少许油,舀一小勺蛋浆入内,浪成圆形薄片,再上火烤熟取出,放入 5 克猪肉馅,对折成饺子形状,依次做完约 24 个。放在铝锅格子上蒸约 20 分钟至馅心熟透为度,取出待用。

4. 锅置火上,下入化猪油,烧至五成热,下入姜(拍破)、葱、鲜菜心煸炒数下,掺入鲜汤,加蛋饺、盐 2 克、味精,烧开后,先将姜、葱拣去不用。

5. 取一盘,将鲜菜心摆入盘内,蛋饺放在上面,锅内加入水淀粉,勾成清芡汁,淋在盘中饺子上面即成。

操作要领:

1. 摊蛋皮的油要抹均匀而不能太多,蛋浆舀入后要四周浪均匀;但不要烤得太久太干,也可在炒锅中摊大张的蛋皮,切块用。

2. 馅心应拌均匀,但不要放得太多,蛋饺边沿可用蛋浆粘合牢固,以免蒸、烧时破裂出馅。

3. 水淀粉勾芡不宜太浓,以“二流芡”为宜,芡汁要淋均匀。

4. 此法也可用煎炸之法制作。按此法还可加三鲜、鸡皮、金钩、干贝、番茄、鱿鱼、海参等制作,以加入的原料名命名,如三鲜蛋饺、鸡皮蛋饺等。



魔芋烧鸭

是川菜有名的传统佳肴,选用四川峨嵋山特产雪魔芋为原料同鸭条烧制而成。目前家常制法是用魔芋豆腐同水盆鸭子制

作,营养丰富,色泽金红,亮汁亮油,鲜香滑嫩,微辣烫醇。

但是,要做好魔芋烧鸭,并非一件易事,必须掌握其操作要点。下面结合其制作过程,对其进行分析。

原料:水盆鸭子 1 只(1200 克),魔芋 500 克,泡红辣椒 3 根(30 克),青蒜苗 50 克,泡姜 20 克,化猪油 100 克,水淀粉 30 克,豆瓣 50 克,花椒 40 粒,酱油 15 克,麻油 10 克,味精 1 克,精盐 2 克。

制法:

1. 先将水盆鸭子去尽残毛、趾尖等,洗一下,再剖腹去内脏,去掉几个大骨,切成长 5 厘米、粗 1.5 厘米的条子,入汤锅中氽煮约 3 分钟,捞起,滴干水。

2. 魔芋切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.7 厘米的“排骨”片子,入开水锅中煮约 3 分钟捞出沥干水,放入另一有开水的盆中,加盖浸泡 20 分钟。临烹制时再捞起,晾干水气。

3. 泡姜切成指甲片;泡辣椒切成马耳朵形;蒜苗洗净沥水,切节;郫县豆瓣剁茸。

4. 锅置火上,下油烧至六成热,下花椒、豆瓣炒出香味,豆油呈红色时加入鲜汤 500 克,烧开后用漏瓢捞去豆瓣渣不用,再下入鸭条、泡姜、泡辣椒、酱油、料酒,用小火慢烧至鸭肉烂时,放入魔芋。继续烧约 3 分钟至菜烂入味汁少后,再放入味精、蒜苗和香油,加



入水淀粉勾芡汁,待汁浓时,起锅盛入盘中。

操作关键:

1. 选用质地老一些的魔芋豆腐制作,质嫩不经烧、煮,要吐水,影响形色与口感。
2. 炒豆瓣的油温不宜过高,豆瓣才可炒香,炒色红。
3. 制作中汤一次加足,不要中途加汤或水;炒时注意不要巴锅,勾芡汁宜少不宜多。
4. 魔芋切条后必须氽一下水,再放入开水中泡一下,以除去碱味和涩味;烹调入锅前,必须沥干水。
5. 此菜是家常味,咸鲜香辣,酒饭均宜,不要加糖和醋。



神仙鸭子

又名“南边鸭子”,是四川名菜。成菜色泽红亮、外形美观、耙软鲜香,汁味浓稠。因年长高寿,牙齿脱落的“活神仙”

也能嚼烂鸭肉,而得名。

神仙鸭子,制作过程比较复杂,通过炸、蒸、浇汁才可达到要求。

原料:水盆肥鸭1只(重约1500克),水发香菇100克,冬笋50克,熟火腿50克,糖汁10克,鲜菜心100克,鲜汤1500克,熟菜油1000克(耗100克),料酒15克,酱油15克,姜、葱各10克,精盐5克,味精1克,香油10克,水淀粉30克。



制法：

1. 将水盆肥鸭去绒毛、趾尖等，入开水锅中氽一水，以除去血水异味，捞起后用干净帕子抹去水分，趁热将糖汁抹上。

2. 锅置火上，下入菜油烧至七成热，下入鸭子炸成金黄色捞起，沥干油待用。

3. 将水发香菇、冬笋、火腿分别切成长6厘米、宽2厘米、厚0.2厘米的长方形片子；姜葱洗净，沥干水，分别拍破，切节；鲜菜心洗净，沥干水待用。

4. 取净纱布一张（40厘米见方），平放在平盘上；先将香菇、冬笋沥水切片，同火腿片交叉摆放在纱布上呈三路；再将鸭子放在上面，将鸭胸向下，用纱布捆扎好，放入一瓷盆中，加入盐、酱油、料酒、姜葱、胡椒粉1克和鲜汤；盆口用一张白纸打湿封闭好，入笼蒸约3小时至鸭子烂为止。

5. 待稍冷之后，将鸭子取出，打开纱布，将鸭子摆在一个大圆盘中，重新将火腿、香菇、冬笋摆整齐。

6. 锅内倒入蒸鸭子的原汁水，放入鲜菜心煮熟透，捞起摆在鸭子周围；锅中再加入味精、水淀粉勾成清芡汁，加入香油浇淋在鸭子上面即成。

操作关键：

1. 抹鸭子的糖色不宜过多、过浓；以免油炸出现焦糊，色不佳。

2. 炸鸭子的油温要高，但不宜久炸，以上色为度；蒸鸭子的火力要旺，一气蒸好，以烂软取胜。



将 1 只重 1250 克的鸭进行初加工,剥下鸭头、翅膀和鸭掌,放入碗;开膛,取出内脏,分别加工好;鸭身一分为二。



一鸭四吃

风味别致

一、香酥鸭

用料:净鸭半边,葱酱味碟适量,姜 5 克,葱结 3 根,盐 3 克,花椒 10 粒,五香粉 2 克,料酒 10 克,香油 5 克,熟菜油 750 克(约耗 50 克)

制法:

1. 用五香粉、盐、料酒在鸭身内外抹匀,放入盆中腌 2~3 小时,取出放入大蒸碗中,上放姜(拍破),葱结、花椒上笼蒸 1~2 小时,取出,搽干水气。

2. 炒锅置旺火上,下菜油烧七八成热时,放入鸭子炸至皮酥色黄捞出,刷上香油,将鸭斩成条,码入盘中,吃时配葱酱碟上桌。

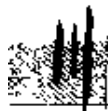
特点:色泽棕黄,皮酥肉嫩,香酥不腻。

二、魔芋烧鸭

用料:净鸭半只,水魔芋 350 克,蒜片 5 克,嫩姜片 10 克,青蒜片 30 克,芹菜 1 克,精盐 2 克,豆瓣 35 克,酱油 30 克,料酒 40 克,味精 1 克,花椒 10 粒,水淀粉 10 克,混合油 70 克,肉汤 500 克。

制法:

1. 将鸭肉斩成长约 5 厘米,宽 1.5 厘米的条;水魔芋也切成与鸭肉相仿的条,与茶叶(装袋)一起放入开水锅中氽一水,以去掉



异味,然后漂在温水中。

2. 炒锅置旺火上,下油 30 克烧至七成热,下入鸭条炒至浅黄色捞起。净锅放火上,下油 40 克烧至五成热,放下花椒、豆瓣炒出香味,加入肉汤烧开,捞出花椒、豆瓣渣,放入鸭条,同时加入姜、蒜片、料酒、盐、酱油等,烧 20 分钟左右。

3. 当锅中鸭条熟软之后(七成熟)下魔芋,放入锅中同煮 10 分钟,至鸭条烂、魔芋入味,汁浓时,下青蒜苗焖一下,继而下味精搅匀,并加入水淀粉少许调匀,倒入锅内勾芡即成。

特点:色泽红亮,咸鲜辣香,烂软嫩。

三、炒什锦

用料:鸭内脏 1 副(治净的),冬笋片 25 克,莴笋片 30 克,蘑菇片 20 克,菜花(切片)30 克,水发木耳 30 克,韭黄 20 克,蚕豆 15 克,酱油 10 克,精盐 1 克,味精 0.5 克,胡椒粉少许,化猪油 60 克,水淀粉 5 克,料酒 5 克。

制法:

1. 先将鸭肫、鸭肝切成薄片,用滚刀将鸭心片成薄片;鸭肠亦切成约 2 厘米长的小段。

2. 韭黄切成长约 2.5 厘米的节;冬笋片、蘑菇片、莴笋片、蚕豆分别入开水氽一次,捞出沥干水分备用。取一碗,放入酱油、料酒、胡椒粉、味精、水淀粉及少许水调匀成味汁。

3. 炒锅置旺火上,下入化猪油,烧至七成热,迅速下鸭杂炒断生,并下多种配料同炒一下,烹入调好的味汁,炒匀出锅装盘。

特点:清鲜清嫩,咸鲜爽口。

四、鸭杂三鲜汤

用料:鸭头、翅、脚掌,猪瘦肉 250 克,鲜蘑菇 40 克,冬笋片 20



克,熟火腿 10 克,豌豆苗 50 克,料酒 30 克,葱节 20 克,精盐 2 克,胡椒粉 0.5 克,化猪油 15 克,姜块 10 克。

制法:

1. 将鸭头、翅膀、鸭掌清洗后,剁成块,入开水中氽一下。猪瘦肉切成 1.5~2 厘米的块;豌豆苗去老叶,洗净;熟火腿切片。

2. 锅置旺火上,下油烧至五六成热;下姜块、葱节炒香,下鸭块、瘦猪肉炒一下,烹入料酒,加入肉汤,烧开打去浮沫,放小火炖 2 小时左右,下火腿、冬笋片等,下盐调味,放入豌豆苗,倒入鸭汤,下胡椒面配成。

特点:汤香可口,醇厚味好,酒饭均宜。



本菜为新派川菜,颇受食客欢迎。成品具有色泽金红、鹅皮香脆、肉嫩味香、滋味浓郁的特点。

烧鹅仔是热菜,用烧烤之法制作。

原料:净鹅 1 只(约 2500 克),五香盐 25 克,鹅酱 100 克,糖水 50 克,米酒 100 克,芝麻酱 75 克,五香粉 5 克,味精 10 克,蒜茸 15 克,花生油 5 克,白糖 200 克,柱侯酱 150 克,大茴香粉 5 克,南乳 30 克,干葱末 10 克,汾酒 5 克。

制法:

1. **调鹅酱:** 先将锅放火上,下花生油烧四成热,下香葱、蒜爆香,然后加入五香粉、芝麻酱、米酒、味精、蒜茸、白糖,柱侯酱,大茴



香粉、南乳、干葱末，炒匀，下汾酒再炒匀，即为鹅酱。

2. **腌制**：将净鹅洗净，斩去翅尖、爪，在颈背开一小孔吹气，使鹅皮鼓起，用五香盐抹匀鹅腔内，再用鹅酱抹匀内腔，用针穿缝腹部开口处，码腌 20 分钟。

3. **上皮**：将鹅用钩挂好，用开水将鹅皮淋干净，使皮紧缩，再用排笔将糖水扫匀全身。

4. **晾干**：用鹅环从鹅翅底钩入挂起，将鹅头转夹在鹅环上，放于通风处晾干待用。

5. **烧烤**：将晾干的鹅放入已燃好木炭的烤炉中，先背朝外烤呈红色，再转而胸部朝外烤至鹅眼突出，色泽均匀，肉汁清而无血水时为熟，共约 30 分钟，食用时按需要斩件上桌。

制作要领：应选用新鲜的净鹅制作，鹅毛、鹅掌等要治净，内脏要除净；上皮时，糖水要扫均匀，上皮之后要晾干；烤制鹅皮必须晾干，如果不行可用小火焙干；烧烤的火候十分重要，用中火烤制为好；烧烤时要注意皮色变化，当色金红时为度。

此外，内腔要抹匀，特别是五香盐要抹均匀，以利入味。



松鼠鳜鱼

是浙江名菜，此菜现已流传各地，不少宴会的餐桌上都有它的踪影。成品具有色泽金黄，形如松鼠，外脆内松，风味独特。



现结合此菜作法,对其操作关键作一分析。

原料:鲜活鳊鱼(鲤鱼、草鱼、黄鱼均可)1尾(约重750克),虾仁30克,熟笋丁25克,水发香菇丁25克,葱白段15克,青豌豆15粒,洋葱丁20克。

调料:精盐10克,料酒25克,绵白糖150克,香醋50克,番茄酱100克,猪肉汤120克,芝麻油20克,干淀粉60克,水淀粉25克,熟猪油1500克(约耗150克)。

制法:

1. 将活鱼宰杀,去鳞,去鳃,剖腹去内脏,洗去污物和血水,静放1小时后,先在鱼头的右下方向鱼身斜划一刀,再用直刀剝下鱼头,从下巴处剖开,并用刀面轻轻拍平,使其定型,然后用刀沿鱼脊骨两侧平片至尾部(鱼尾不断),斩去脊骨,片去胸刺,并将两片鱼片的毛边修齐,在鱼肉上斜剝刀距约1.5厘米的刀纹,将两片鱼肉剝成羽毛状小块后,放入盆中,用料酒15克、精盐1克调匀成汁,抹在鱼肉及鱼头上码味约10分钟,再抹上均匀的干淀粉,将两片鱼肉并立放盘上,将鱼尾朝下,从后方翻出,立放于两片鱼肉中间,翻卷成松鼠形备用。

2. 取一碗,加入番茄酱、猪肉汤、绵白糖、香醋、精盐和水淀粉对成滋汁待用。

3. 净锅置火上,下油烧至五成热时,一手用筷子夹住鱼前端,一手提尾,放入油锅中,并前后摆动几下,使菱形刀口微微散开,炸至定型后,松手将鱼肉全部加入油中,炸至鱼肉、鱼头呈现黄色,捞入鱼盘中,拼成松鼠鱼状。另锅加入熟猪油100克,上火烧热,放入虾仁划散,随即倒出沥干油。

4. 炒锅又上火,加底油烧热,投入葱段、洋葱丁,煸炒至色呈金黄色并有香味时,放入青豌豆、香菇丁、熟笋丁炒透,烹入味汁,烧开后,淋入30克热油,搅匀,再淋入芝麻油,均匀地浇在“松鼠”上,撒上划油的虾仁即可。

特点:色泽金黄,形如松鼠,外脆内嫩,风味独特。

操作关键:

1. **原料选用与加工** 用的鱼类,不管是鳊鱼或鲤鱼、草鱼等,以新鲜为佳,重量在 750~850 克,太大或太小,不宜制作。鱼宰杀后加工好,静置一下制作,效果较好。

2. **刀工手法** 鱼头要两刀剁下,装盘不会出现刀口,比较美观,便于鱼头和鱼身合起;剖花刀,不要破鱼皮,刀距要均匀。

3. **拍粉均匀** 拍粉要均匀,使刀口分离,淀粉要过一下筛,余粉抖净,以免虾仁起块,成形不美观。

4. **入锅炸制** 要锅大油宽,用油多,油温不宜过高,以五成热为宜。炸时,手提鱼尾一定要轻,不要将鱼肉拉断;鱼头、鱼肉复炸时,鱼肉已成熟,动作过大,易破碎,复炸时出锅要及时,色黄时立即捞出。

5. **烹入滋汁** 滋汁要现做现用,当鱼复炸刚开始,便制滋汁,趁热浇入。这样,鱼肉经高温炸制后,滋汁趁热浇入,二者结合,浇在鱼上,发出“吱吱”响声,如同松鼠叫声。滋汁要浓稀适度,太干挂不均匀,太稀挂不住,效果不佳。

当然,要制作好此菜肴,必须经过多次实践,反复体会,才可达满意效果。也可进行创新,在调味、滋汁上予以改革,创出更符合川味的“松鼠鱼”。



干烧岩鲤是川菜名肴,历史悠长。成菜具有鱼体完整,咸鲜微辣,桔红色亮,细微爽嫩,鲜香。

干烧岩鲤,应选用 1000 克以下的岩



鲤,进行初加工后,在鱼身两侧各剖几刀,每距3厘米剖一刀,刀深约6毫米,刀距要等,不伤大刺;然后用调料码味,再进行烹制。成菜应达到亮油不见汁的效果。此菜在烹制过程中,应掌握以下要领:

1. 刀工处理精细 干烧岩鲤,除了选择新鲜、肥美的岩鲤外,鱼肉是否入味,形态是否完整,口感是否一致等,同刀工处理,关系密切。因此,鱼身剖刀的刀距要一致,进刀的深度以剖到鱼肉的三分之二为度,不要伤大刺,如果剖刀过深,在炸制过程中,容易出现裂开现象,经过烧制,鱼身会破烂,不易翻动,不利于入味和成形。

2. 码味过油到位 用川盐、料酒、姜、葱抹匀全身,使之入味。码盐的多少应按照鱼的大小而定。咸味以三成为宜,使鱼有一个底味,又便于烧制时调味,在盐的作用下,使香味进入鱼内部,并去掉腥味,达到留香去腥的目的。

过油是干烧岩鲤形成风味的重要步骤,要正确运用油温与火力,才可达到色美和形整的效果。一般要选用七成热的油温,才可使鱼皮定型,皮肉不分离,火力过小,则定型差,表面发黑,影响口感和嫩度。

3. 调味芡汁恰当 干烧岩鲤的调味,有色泽与香辣味突出的特点,主要依赖于豆瓣。方法是,应先将豆瓣剁细,再用低温油煸炒。由于剁细的豆瓣下锅后,增加了与油的接触面积,使香味和辣味完全溶于油脂中,达到酥香、色红、发亮的目的。加汤的多少,按照鱼的大小而定,调味品应在咸辣味的基础上加入,如糖和醋。

收汁的好坏是成菜的关键。收汁时,要采用自然收汁之法,让汤汁受热与鱼体自然吸收能力协调,火候使鱼身入味吻合。收汁时,要将锅轻轻转动,不断将汤汁舀在鱼身上,直接达到亮油起锅。出锅时,火力不宜过大,以免糊锅,这样可能影响菜肴色泽,口感和形态,也失去了“干烧”应有的特殊风味。

美味干烧鱼

慢烧自收汁



干烧鱼

是川菜名肴，历史悠久。“干烧”，是川菜特有的烹调方法，即将原料入锅后，再加上各种调辅料和汤汁，在中火上慢烧，

直到烧至原料入味，汤汁浓稠，再用旺火收干汤汁的烹调方法。干烧菜肴，均不勾芡，让其烧的过程中自然收汁。“干烧鱼”在干烧菜肴中有代表性，成菜具有色泽棕红，味醇鲜美，收汁亮油的特点。

干烧鱼烹制过程中最重要的是掌握火候。不能用大火急烧，否则鱼不入味，汤汁很快变稠变干，鱼身发糊。烹制干烧鱼，只能用中火慢烧，让其自然收汁。要达到理想的效果，必须抓住以下两点：

一控制好炸鱼的油温。鱼在进行干烧之前，都必须先经过油炸，以保证干烧之后形态完整。炸制时，油温以七八成为宜，鱼身只需炸至表面呈浅黄色紧皮即可。炸的时间不宜过长，油温不宜过低，以免鱼身发黏，烂皮。

二要掌握好咸味和汤汁的用量，由于干烧鱼是用自然收汁方法，其汤汁收入了鱼肉中，不注意容易太咸，因此，咸味不宜过重。干烧鱼的汤汁不要过多或过少，以淹过鱼身为宜。下面以“干烧锦心臊子鱼”为例。

原料：鲜活鲤鱼 750 克，猪肥瘦肉 100 克，芽菜 30 克，泡红辣椒 35 克，葱白 50 克，醪糟汁 50 克，精盐 5 克，酱油 10 克，料酒 5 克，生姜 15 克，鲜汤 350 克，香油 10 克，熟菜油 125 克。

制法：

1. 选鲜活肥嫩大鲤鱼 1 尾，整治干净，用刀在鱼身两面各剖 3



刀(距5厘米,刀深0.3厘米),用盐和料酒抹匀鱼身,使其入味。

2. 猪肥瘦肉用刀剁成颗粒,泡辣椒去蒂去籽,切成长5厘米的节子;生姜切末;芽菜洗净沥水,切末;葱白切成5厘米的节子。

3. 锅置旺火上,下熟菜油烧至八成热,将鱼放入炸起皮皱,捞起;锅中留油50克,下猪肉颗炒香,下葱、姜、泡红辣椒炒1分钟,加鲜汤500克,下酱油、盐、醪糟汁、芽菜,放入炸过的鱼,用中火慢烧约半小时,直至汤汁快干时,将鱼捞起盛入盘中;锅内汤汁加入味精、香油继续收至吐油,淋在鱼身上即可。

特点:干香滋润,鲜美醇厚,咸甜微辣,形态完整。



清蒸过江鱼

是四川流行佳肴。此菜具有洁白细嫩,汤清澈鲜美的特色,配以生、姜、醋、葱食用,更受人们欢迎。

怎样才能制作符

合标准的清蒸过江鱼,就必须从选料、制法,对味碟几方面努力。现结合其制作过程,进行分析,供参考。

原料:活鲤鱼750克,葱节25克,肥膘猪肉100克,净莴笋100克,鲜汤650克,生姜60克,味精2克,料酒10克,精盐6克,醋30克,香油适量。

制法:

1. 将活鲤鱼去鳞、腮,剖腹去内脏,洗干净用刀先将鱼剖成两爿后,再砍成6大块,装入盆中加块姜(拍破)10克、葱(长节)20

克、料酒 10 克、盐 3 克码味约 20 分钟(其间将鱼翻身两次)。

2. 将入味的鱼,放入清水中清洗一下,沥干水,放入大碗中,加盐 2 克、生姜 10 克、葱节 10 克、鲜汤 200 克。然后再将肥膘肉用刀片成一张大片,覆盖在碗中鱼上面,入蒸锅中,用旺火蒸约半小时,至鱼熟透取出,揭去肥膘肉,拣去姜葱不用。

3. 莴笋洗净沥水,切成 8 厘米长、0.2 厘米粗的细丝,放入加有鲜汤的锅中煮开,加入味精,再舀入鱼碗中。

4. 生姜 40 克去皮,先用刀拍破,再剁成细茸,装入小碗中,加盐 1.5 克、醋 30 克、味精 0.5 克、香油 5 克调匀成生姜醋汁味碟,同清蒸鱼一同上桌。

操作关键:1. 由于此菜汤清色白、味道清淡,所以必须将鱼治净,特别是鱼腹中的黑膜应撕尽,码入味之后,还要清洗一下,彻底除去异味;在制作过程中,不要弄破苦胆,不要被其他有色原料污染。2. 调味碟应是酸咸鲜香,在酸中有咸味,体现生姜醋汁的特色,重用醋。姜用无霉变,无水泡的老姜为宜。3. 用旺火蒸,一气蒸好;莴笋丝可以用黄瓜丝、丝瓜丝、黄花菜杆等代之;肥膘肉最好用上等的猪网油,效果更佳。



清汤鱼丸

是常见的一款佳肴。成品汤清如水,鱼丸细嫩,滑爽可口、风味独特。但是,易出现一些问题,如汤



汁不清,丸子沉底,形态不佳等。下面对清汤鱼丸制作的六个关键步骤作一分析:

原料:净鱼肉 200 克,猪肥膘肉 50 克,鸡蛋清 3 个,葱姜水 25 克,料酒 10 克,精盐、味精各 2 克,清水、干淀粉适量,胡椒粉、香菜段、香油各少许。

制法:

1. 将猪肥膘肉切成绿豆大小的丁;净鱼肉洗干净,切成小丁,与肥膘肉一起放在垫有肉皮的菜板上,用刀排成细茸,放入小盆中,分次加入适量清水,用筷子顺一个方向搅成粥状,再加入葱、姜汁和料酒拌匀,再下入盐顺一个方向搅拌上劲,最后加入鸡蛋清、味精、胡椒粉、干细淀粉、香油等,用力搅打均匀,即成鱼茸待用。

2. 净锅置火上,加入清水烧在锅底起鱼眼泡时,左手抓起调好味的鱼茸,从虎口处挤出直径为 1.5 厘米左右的丸子,用汤匙沾些冷水刮下入锅中,全部做完后,用大火烧开,打去浮沫,改用中火余至丸子刚熟时,加精盐、味精和胡椒粉,调味搅匀,盛汤碗中,淋香油,撒香菜末,即可上桌。

要做出符合要求的清汤鱼丸,必须掌握六个关键:

1. **选料** 应选用肉厚肉细嫩,肉白刺少,腥味不重的鱼制作。如青鱼、鲤鱼、草鱼、鲇鱼等,海水鱼以青鳉和黄鱼为上。鱼宰杀后,应放 15~30 分钟,再进行制作,使鱼脱离僵直期,鱼丸才鲜。猪肥膘肉以背、躯部的为上;鸡蛋清要用新鲜鸡蛋的;淀粉以豌豆粉和绿豆粉为上。

2. **取肉** 要仔细剔去鱼皮,鱼皮上留一层肉,因这层肉色深,不宜制作。鱼的肚档部分也要去之,因刺多肉少,腥味又重;所用的背部肉,刺一定要取净,才可制作。

3. **洗肉** 用清水将鱼肉清洗一下,洗去黏液和污物;不可在水中泡,泡了虽然色白,但影响口感,水分太重。

4. **剔茸** 将肥膘肉切成绿豆大小的丁,鱼肉也切丁,同放于

铺有肉皮的案板上,用刀刃和刀背反复排斩,使两种原料混匀。案板一定要下净,不要混入木屑。

5. **调制** 搅拌速度由慢到快,用力轻到重,使之上劲。各种原料的加入顺序是:水(葱姜水、料酒)、盐、放鸡蛋清、味精、淀粉等,才可达到要求。

6. **成形** 鱼丸要光滑而圆润;刮取丸子必须蘸冷水,以利丸子顺利下落;鱼丸应从锅边滑入,以 60℃ 水温为宜。

此外,水开后,应用小火将鱼丸煮熟,以丸子刚熟为度,时间过长,会使鱼丸失去鲜嫩之感。



沙锅鱼头

是四川传统菜肴中的传统汤菜,深受人们欢迎。沙锅鱼头使用原料广泛,汤味醇厚,菜汤兼具。

现结合其制作过

程,对其要领分析如下:

原料: 肥鲤鱼头 1 个(重约 750 克),熟猪肚 50 克,熟猪心 50 克,熟猪舌 50 克,熟鸡肉 50 克,熟火腿 50 克,水发玉兰片 50 克,水发香菇 50 克,豆腐 300 克,金钩 25 克,蛋皮 40 克,化猪油 500 克(耗 100 克),葱、姜各 25 克,料酒 20 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,鲜汤 1000 克,水淀粉 40 克,精盐 3 克。

制法:

1. 选用大鲤鱼(约重 1500 ~ 2000 克的),用刀切下其鱼头(带



部分肉)约750克,两面各剖两刀,去尽鳃等,洗一下沥净水。

2. 锅治净放火上,下化猪油烧至六成热,下入鱼头,炸两分钟,翻一下面,以皮进油、色微黄为宜。

3. 将猪肚、猪心、猪舌、鸡肉、火腿、玉兰片、香菇、蛋皮均切成长6厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的长方片子;金钩用温水泡20分钟,鱿鱼用开水过一次,氽去碱味;豆腐切成长5厘米、粗2厘米的条子,放入装有开水的盆中,下少许盐,浸泡20分钟。

4. 将沙锅洗净,先加入鲜汤,再依次下入金钩、姜(洗净拍破)、葱(洗净沥水切节)、料酒、胡椒粉、盐、炸过的鱼头、猪肚、心、舌、鸡肉、火腿、玉兰片、水发香菇等。

5. 将沙锅移至火上,先用大火煮开约5分钟,将豆腐放入继续煮开约3分钟,待豆腐入味之后,再下入鱿鱼、蛋皮、香油、味精,用水淀粉勾芡。将沙锅放在一个圆盘中,一齐端上桌。

操作关键:

1. 炸鱼头的火要旺,油温要够,炸熟炸透心为宜。
2. 用水淀粉勾芡,不宜过浓;以勾成清芡为宜。
3. 各种配料要新鲜、纯正、无异味。

川菜奇葩豆花鱼

品种众多味亦奇



从原始的豆花担中的糖豆花和酸辣豆花,到各豆花馆的干豆花、河水豆花、浑江豆花等,特别是近年出现的豆花菜系列、豆花火锅系列,已风行各地,不愧为川菜



苑中的一朵奇葩。

豆花鱼品种较多,现介绍常见的几种,供读者试作之。

一、豆花鱼片

用料:草鱼1条(约重1000克),豆花250克,鸡蛋清1个,化猪油50克,料酒25克,水淀粉30克,姜末15克,葱花20克,胡椒粉5克,蒜瓣10克,花椒5克,精盐4克,味精2克,鲜汤适量,干辣椒5根。

制法:

1. 锅治净置旺火上,下少许油烧热,下干辣椒炒至棕色起锅,另下花椒炒香,出锅,置案板上同辣椒一道铡碎;鱼宰杀,去鳞、鳃、内脏,去头,片下鱼肉,切成0.3厘米厚的鱼片放入碗中,加料酒、精盐、味精、胡椒粉等码味,再加入蛋清、水淀粉拌匀待用。

2. 另用锅置火上,下鲜汤适量,烧开后下鱼片,待其浮于水面捞出。

3. 锅置旺火上,下鲜汤烧开,将豆花用勺轻轻打入,随后放精盐、味精,用小火煨几分钟,用水淀粉勾清芡,轻轻舀入汤盆中,上放鱼片,撒上辣椒末、花椒末、姜末、蒜末、葱花,浇上烧烫的化猪油即可。

特点:细嫩鲜香,麻辣利口,家常风味。

二、豆花鲫鱼

用料:活鲫鱼3条(约重600克),化猪油100克,豆花250克,姜、葱各10克,豆瓣25克,酱油15克,甜面酱15克,精盐4克,醪糟汁30克,味精3克,水淀粉25克,鲜汤适量。

制法:

1. 将活鲫鱼剖腹去鳞、鳃,洗净,鱼身两面各剖2~3刀,抹上



盐1克及料酒、姜葱各少许码味；豆花用勺划片，加入鲜汤装沙锅，用小火煨在火上；姜、葱切成片与节；豆瓣剁细。

2. 锅置火上，下油烧至七成热，下鲫鱼煎至两面发黄。另取炒锅置旺火上，放油烧至三成热，下豆瓣炒出香味，油呈红色，下姜片、蒜片、葱节，续下鲫鱼、酱油、盐、味精烧5分钟，再加面酱与醪糟汁同烧，约10分钟后，勾芡并将其舀入沙锅豆花之上，淋香油少许后即可上桌。

特点：色泽红亮，豆花细嫩，浓鲜微甜，风味独特。

三、豆花鳊鱼

用料：鳊鱼750克，豆花500克，豆瓣50克，豆豉10克，酱油15克，姜米10克，葱花15克，蒜米10克，花椒粉2克，味精3克，胡椒粉3克，料酒10克，香油5克，水淀粉15克，精盐3克，混合油50克。

制法：

1. 将鳊鱼宰杀掏腹，洗净沥水，后每隔2厘米用刀从背部斩断脊骨（不要斩断）；豆花加汤适量上笼蒸烫；豆豉压茸；豆瓣剁细。

2. 取大圆盘1个，将鳊鱼用盐、料酒、葱、姜码过之后盘于盘中（中心的空间留出），上笼蒸熟，将豆花舀入鳊鱼圈内。

3. 锅中放油烧热，下豆瓣、豆豉、姜蒜米、酱油、味精、料酒、胡椒及少许汤，再加水淀粉勾浓二流芡，加少许花椒粉、葱花，淋于盘中豆花和鳊鱼上即可。

特点：鳊鱼鲜嫩，汤汁咸鲜，麻辣可口，酒饭均宜。

需要说明的是，川菜中还有一种“鱼豆花”是从鸡豆花发展而来的创新菜品，它与豆花鱼不同，是将净鱼肉剔去皮、刺后捶茸，再添入清汤加工制作而成的，属于鱼菜的一种。二者不可混为一谈。

补充一点，在北方地区烹制川味豆花鱼，若没四川豆花，亦可

选用当地常见的豆腐脑代之(不过北方豆腐脑比起四川豆花来稍嫌嫩)。



鱼香虾排

是近年来的创新川菜。由于此菜采用了中西结合之法、川粤之法制作而成,很受欢迎。此菜色泽红亮、形状美观、外酥内

嫩、酸辣甜咸、鱼香味浓。

制作鱼香虾排,刀工、挂糊、火力、油温、调味等是关键。

用料:大虾10只(约500克),面包粉150克,面粉50克,鸡蛋2个,精盐10克,白糖8克,醋15克,料酒25克,泡红辣椒末25克,姜片10克,姜米10克,蒜米15克,葱节25克,葱花45克,味精3克,鲜汤100克,色拉油250克(约耗50克),水淀粉少许。

制法:

1. 将大虾洗净后剥去壳,去头留尾,抽去沙线,用刀片成连刀片,放入碗,用8克盐、胡椒粉、料酒、姜片、葱节等码味约10分钟;鸡蛋打入碗中,搅打成鸡蛋液。

2. 取出码好味的虾片,搽干水分后拍上面粉,再拖匀蛋液,然后粘匀面包粉,并用手压实;白糖、醋、盐、味精、鲜汤、水淀粉共放入一碗,搅匀为滋汁待用。

3. 平底煎锅放火上,下色拉油烧至五成热,将粘匀面包粉的虾片放入锅中,煎炸至两面色呈金黄色熟透后,捞出摆放于条盘中。



4. 锅中留油少许,下入泡红椒末、姜米、蒜米,煸炒出香味时,烹入汤汁,搅匀,加入葱花,推匀起锅淋入盘中的虾排上即可。

操作关键:一是选料。用鲜活大虾或大明虾制作为宜,因其肉厚、弹性好、鲜味足。面包粉要用土司粉,烘干后搓成渣。二是刀工。大虾从背部开刀,但不要片透,呈连刀片形;并在虾片上划几下,以免受热发生卷曲。三是挂糊。这是最重要的一点。挂糊时、拍粉、拖蛋液、滚面粉速度要快,一气呵成。拍粉要均匀、拍满;蛋液要拖匀;面包粉要粘牢,用手压实。四是火候。用中火热油下锅,油温一般控制在五六成热为宜,可以达到外酥内嫩的效果。如果油温过高,易外焦内生,油温过低,色泽不好,口感不佳。五是调味。鱼香味汁的调制要十分注意,因为泡红椒末和姜、蒜米受热出味的程度不一致,所以烹制时应先放泡椒,再下姜米,最后放蒜米;煸炒的时间也不宜过长,一待香味出来,就及时烹入汤汁。

此外,将鱼香味汁调好也可,不直接淋挂虾排上面,而是另用小碗装好,用于上桌蘸食。

炸鱼香虾排时应用上等的色拉油,花生油亦可,传统的菜油不宜炸虾排,以免影响色泽口味。调料也有讲究,泡辣椒不要用泡得太久的,以免味酸,鲜汤应过滤一下,水淀粉用豌豆粉为宜。

美味烧甲鱼

烹制有变数



近年来,各种烧甲鱼系列菜品,风行全省,其乡土风味浓郁,口感舒适。

在用料上除选用上等、新鲜的甲鱼外,调味品中必须用豆瓣,如原红豆瓣、辣豆

瓣。烹调油,须用混合油,猪油同菜油各一半,同熬效果才好。

从配料上看,可进行灵活变化,组成不同类型的烧甲鱼菜品。如芋儿烧甲鱼、土豆烧甲鱼、黄瓜烧甲鱼等。作为甲鱼的配料,必须治净,进行刀工处理,先用油炸之后再行烧制。还要注意各种配料质地,以确定下锅时间。

此外,调料应多变,如加入一些泡菜、泡椒,可增加其特殊风味。为了帮助了解,现以“土豆烧甲鱼”为例。

原料:甲鱼1只(约重500克),土豆500克,原红豆瓣50克,泡辣椒50克,姜30克,葱30克,花椒5克,醪糟汁25克,料酒15克,白酒15克,精盐5克,胡椒粉10克,味精15克,酱油25克,白糖20克,鸡汤、红油、精炼油各适量。

制法:

1. 将甲鱼宰杀,治净,沥干水,剁成小块放入开水中加入少许白酒,氽一水后捞出,沥干水待用;土豆去皮后,切成小块,漂入清水中,然后捞出沥干水;泡辣椒剁细末;姜去皮切片;葱一部分切节,另一部切葱花,待用。

2. 将锅置火上,下入精炼油烧至六成热,放入甲鱼块油炸一下捞出,再将土豆块下入锅中,炸至皱皮捞出待用。

3. 锅中留油少许,下入原红豆瓣、泡辣椒、姜片、葱节,花椒等炒香出色,下入甲鱼块翻炒匀,烹入料酒、醪糟汁,加入鸡汤,调入精盐、胡椒粉、酱油、白糖等,烧约10分钟,再将土豆下入锅中同烧5分钟,至甲鱼土豆耙软,调入味精及特制红油,翻匀起锅装盘,撒上葱花即成。

特点:甲鱼软糯,香醇可口,土豆耙糯,微辣香咸。

注:死甲鱼不宜制作此菜,土豆用个头均匀的新鲜土豆为宜,带皮为好。



烩乌鱼蛋

原是山东名菜，近来已入川。成菜原料珍贵、质地软嫩，汤色浅黄，清淡适口，味道鲜美。

乌鱼蛋，是雌乌

贼鱼的产卵腺，色白，大小如鸽蛋，比较珍贵，一般人肴的是明矾和盐混合腌制的半成品。在此，介绍其制作过程，并分析其诀窍。

原料：乌鱼蛋 200 克，熟猪油 25 克，胡椒粉 1 克，料酒 10 克，姜汁 15 克，酱油 10 克，香醋 5 克，鲜汤 500 克，精盐 1.5 克，味精 3 克，水淀粉 50 克，香菜末 3 克。

制法：

1. 先将乌鱼蛋用温水洗净，剥去脂皮，放入冷水锅中，放旺火上烧开，端离火口，泡 4~5 个小时；然后将乌鱼蛋一片一片地揭开，放入凉水锅中，在旺火上烧至八成开时，再换凉水又烧，如此反复 5~6 次，以去掉咸腥味为度。

2. 将锅置火上，下入熟猪油烧至五成热，下入胡椒粉、鲜汤，加入料酒、姜水、精盐、酱油、香醋，倒入乌鱼蛋片，烧开后打去浮沫，下味精，用水淀粉勾芡，淋明油盛入盆中，撒上香菜末即可。

要做到合格的烩乌鱼蛋，应注意以下几点：

1. **选料** 乌鱼蛋要以饱满坚实、体表光洁、蛋原片揭开完整、色白乳者为佳。

2. **发制** 一般用焖发为宜。加热必须适度，火力不宜过大，煮焖时间不宜过长，以免已煮烂，内部却还未发透；煮焖 10 分钟后，要用小火煮，或端离火口，使原料全部发好。发制时的用具，用搪瓷锅、不锈钢等容器，不用铁器，以免使原料发黑；发制过程中，

烩乌鱼蛋

选料发制调味全



不要有油脂,以免原料发烂。

3. **调味** 乌鱼蛋的调味十分关键,要分别不同作用调制。鲜美醇香之味用清汤,也可用牛肉汤;胡椒粉、香辣椒量宜小,此外还要用料酒、姜水、猪油、香醋、精盐、味精等,用量适当。

4. **勾芡** 勾芡不稀不稠,如米汤、乳汁,汤菜合一。方法是一手持锅,一手勾芡,边烧锅,芡汁被汤汁吸收,成为合格的芡汁,形成汤菜各半的特色。



南瓜泥鳅汤

是一款创新川菜,其汤汁特别醇香,令人回味无穷。现结合实际操作,介绍其操作关键。

原料:鲜活泥鳅

500克,黄南瓜250克,精盐6克,生姜(拍破)5克,蒜瓣(拍破)10克,料酒15克,化猪油25克,香油10克,白胡椒粉1克,味精2克,鸡精粉3克,鲜汤、葱花各适量。

制法:

1. 将鲜活泥鳅养1~2天,让其吐尽泥沙,洗净沥干水,南瓜削皮,切成滚刀块待用。

2. 锅置火上,下油烧至五成热,下入泥鳅加盖,待泥鳅煮死,再煎一下,烹入料酒,加入高汤,放入生姜、蒜瓣及南瓜块,开后打去浮沫,调入适量猪油,炖至汤汁乳白、泥鳅滑嫩且南瓜酥烂时,再调入精盐、味精、鸡精等,倒入汤盆中,淋入香油,撒上葱花即可。



特点:咸鲜微辣,香气四溢。

从制作过程看,南瓜泥鳅汤制作难度不大,但其实不然。要想做出符合要求的菜品,必须掌握其操作关键。

1. **选料** 必须选用“上粉”的黄南瓜或青南瓜制作;泥鳅必须用鲜活的,死泥鳅不可用,以色呈黑麻,圆形且肥美的泥鳅为上品,而黄色且身体长扁较瘦的次之。

2. **处理** 泥鳅必须经过吐泥处理,否则炖出的汤不香。可将鲜活泥鳅放入盛有清水的瓦盆中养三天,并保持1天换三次水。同时在烹制前2小时,滴入几滴食用油,让其加速吐出污物,洗净后可进行操作。

3. **烹调注意点** 首先要对泥鳅进行滑锅处理,泥鳅入锅时速度要快,立即加盖,以防油溅出伤人。其次汤烧开后,要打尽浮沫。第三,打去浮沫之后,加入猪油,猪油应用上乘的,以使汤汁洁白如玉,味道香醇。最后调味,加入味精、鸡精、胡椒粉,用量不宜过多,力求保持汤汁的原汁原味。

当然,此菜还可用压力锅制作,上气后加阀只需压1分钟即可,不宜久烹。



红烧大群翅自广东传入。风味特点是:菜品气势宏大,上菜隆重,翅针透明软滑可口,色泽金红艳丽,味道鲜美。现结合其制作过程,予以分析。

原料:群翅1副(重约2500克),熟火腿丝25克,银针250克,老母鸡1只(重约1000克),鸡脚15对(重约500克),猪瘦肉1000克,猪肘1000克,老姜250克,葱段100克,料酒25克,姜汁酒200克,顶汤2200克,上汤5050克,二汤3300克,熟猪油200克,熟鸡油125克,精盐6克,胡椒粉1克,老抽20克,水淀粉70克,火腿汁25克,醋100克。

制作:

1. **发翅** 剪去鱼翅边约0.5厘米,用清水浸泡4小时,用开水泡4小时,取出擦去表面的沙,用清水漂约2小时,取出,每片鱼翅用两块竹箬子夹好,放在有竹垫底的瓦盆中,加入清水用中火煲2小时,取出用清水漂洗,除去翅骨。如此反复多次,以除去鱼翅异味,碎骨、腐肉和夹心筋,并使鱼翅达到六成熟。

2. **煨翅** 煨翅共分四步进行、煨前先将鱼翅中的沙洗净,用竹箬子夹好,将姜切成块。第一步,用清水煨鱼翅30分钟,第二步,取姜片200克均匀插入鱼翅中,用开水煨30分钟,取出姜块;第三步,在开水锅中加姜汁酒100克,下鱼翅煨30分钟,取出。第四步,在炒锅中下猪油75克,下葱段和姜块50克煨至有香味,烹入姜汁酒100克,下二汤3300克,以浸没鱼翅为度,放入鱼翅煨30分钟,取出姜、葱。

3. **煨翅** 取净瓦盆1个,用竹箬子垫好底,老母鸡斩块,猪肘斩块,鸡脚入开水锅中煮1分钟,以上各料放入瓦盆中。将煨好的鱼翅排放在竹箬上,头围排在下,二围排在上面,夹好,放到瓦盆鸡、猪肘等上面,猪肉切块后用开水煮一下与鸡油一同放在鱼翅上面,排好后,加入上汤5000克,以浸没鱼翅为度,并用瓦碟压好,用慢火煨2小时至熟软,即可取出,去竹箬子,用洁净毛巾吸干鱼翅水分,覆转排在大盘中。

4. **炒银针** 烧热炒锅,下猪油15克,放入翅针,精盐1克煸炒刚熟,沥去水分,分二盘、撒上火腿丝10克。



5. 调味勾芡 将净炒锅置炉火上,下猪油 50 克,烹料酒,下顶汤、胡椒粉、火腿汁、精盐,开后下老抽调色,用上汤调水淀粉勾芡,加猪油推匀后淋翅面上,最后撒上火腿丝,上席配银针、醋。

制作关键:

打沙时不要弄破翅膜,以免翅针入沙;煨、燻过程注意夹好鱼翅,以防散乱;判断翅针是否熟,可用筷子夹起翅针内部,两端自然下垂或用手指搓翅针便断;煨、燻过程,水量不能太少,煨翅时火可猛一些,燻翅火要小,不宜过大。



邮亭鲫鱼火锅

是近年来风行的一种风味火锅,源于重庆大足县邮亭铺而得名。

原料:鲜活鲫鱼

10 条(每条约 150 ~

200 克),泡萝卜 400 克,泡辣椒 200 克,泡姜 150 克,老姜 50 克,豆瓣 250 克,大蒜瓣 30 克,花椒 3 克,豆豉 25 克,冰糖 20 克,料酒 100 克,醪糟汁 40 克,鸡精 35 克,味精 30 克,大葱 150 克,芹菜 100 克,盐、醋、熟芝麻、油酥黄豆各适量,食用油 500 克。

制法

1. 将鲫鱼宰杀后治净,用少许料酒、姜葱和盐腌渍片刻;芹菜洗净,沥干水切成 5 厘米长的节;泡萝卜切丝;泡辣椒、泡姜分别剁末。

2. 炒锅置火上,下食用油烧至六成热,先下泡萝卜炒出香味,

再下泡辣子、泡姜略炒一下,加入清水约 1500 克,用中火熬至泡菜的酸辣味,即为火锅汤卤。

3. 郫县豆瓣、豆豉分别剁细;大蒜拍破,老姜切细末;冰糖拍碎;将以上各料放入热油锅内炒酥香,起锅前再下花椒略炒,即为火锅底料。

4. 取火锅 1 个,加入熬好的泡酸菜汤汁,倒入炒香的火锅底料,再加入醪糟汁、鸡精、味精、料酒、精盐,最后加入芹菜段,撒上熟芝麻,油酥黄豆,即为“邮亭鲫鱼”火锅汤卤,随味碟和已腌渍入味的鲫鱼一道上桌即可烫食。

味碟:用小葱花或香菜末加榨菜颗及焙香的花生仁碎米、味精、鸡精及少量调味盐,再调入火锅的原汁油汤即成。

注:当火锅的汤汁发咸时,可加入少许清水。

特点:鲜辣醇和,辣味适中,浓厚热烈,风格独具。



一鱼数吃,是近年来出现的一种吃法,用一条鱼可作出几种菜肴。有一鱼四吃、一鱼三吃、一鱼五吃等。

原料:草鱼 1 条
(重约 1500 克)。

1. **沙锅鱼头** 将鱼加工后洗净,先砍下其鱼头,去鳃等,将鱼头放入锅中加清水烧开,打去浮沫,下入适当姜、葱节和料酒 20 克,待汤熬味浓香时,下入一些豆腐块、平菇、木耳、午餐肉、鲜菜等,最后放胡椒粉,盐和味精即可。



2. **熘鱼片** 将去头的鱼身顺背脊用刀横片取下净肉两片,取一片约200克改刀切成片,用鸡蛋清和干细淀粉、盐5克与鱼片拌匀;锅置火上,下化猪油烧至四成热,下鱼片用竹筷拨散,待鱼片滑熟之后捞起;锅中留油少许,下冬笋片炒一下,加入少许鲜汤,加胡椒末、味精和盐,再将鱼片下入回锅,并勾少许水淀粉勾匀,即可入盘上桌。

3. **脆皮鱼条** 取另一块鱼肉约200克,改刀切成4厘米长、1厘米宽的条,将其用少许盐、料酒、姜片和葱节码味10分钟,再用鸡蛋加水淀粉拌匀的蛋淀粉拌匀待用;菜油下锅中烧至三成热,逐个将鱼条炸一下捞出,然后又复炸一次,当鱼条为金黄色时起锅。锅中留油少许,下豆瓣煸出红色,下姜蒜米、少许汤,下白糖、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、醋、葱花,最后下入鱼条,推匀起锅即可。

4. **金钱鱼饼** 将修切下来的边角鱼肉改刀成“豌豆米”;另用一些猪肥膘肉切粒,加一些青豆、蘑菇粒、腊肉粒拌匀;以上各料加入鸡蛋液和干细淀粉、盐、胡椒粉拌匀的糊。锅内下油少许,将拌好的料分别做成直径约3厘米的圆饼,放锅中煎成两面微黄时,再加熟菜油入锅浸炸至熟起锅,淋少许香油装盘,即成。可配上椒盐味碟和生菜一同上桌。

5. **鱼羹汤** 将剔下的全部鱼骨和鱼皮放入锅中加水熬成鱼汤,捞去鱼骨,汤过滤一下,将鱼皮捶茸,加入少许番茄粒、金钩、冬笋颗、蘑菇颗等,将汤烧开,加入味精、胡椒粉和盐,最后勾入水淀粉,加少许醋,撒葱花即成。

以上操作也可将鱼骨、鱼皮同鱼头制作沙锅鱼头,即为“一鱼四吃”。

此菜的关键是,选用的草鱼体积要大,以1500克以上为宜。鱼要新鲜无异味。在操作过程中,砍鱼头要略带一些肉,增加效果;片鱼肉要细心,片时不要伤及鱼刺;另一半鱼,切鱼条应顺筋下刀,条形均匀;边角余料切成“豌豆颗”,要讲究技巧,不要切下鱼



刺,影响口感。做最后一道“鱼茸汤羹”时,必须除去鱼骨,可用纱布过滤一下,取其清汤。

另外,其他鱼也可制作,但仍要选用个头大的鱼,要求 1500 ~ 2000 克左右为宜。



“蚂蚁上树”这款民间传统菜肴。其特点是:口感滑嫩、色泽红亮、鲜香合一、形象逼真。“蚂蚁”指的是肉糜,“树”指的是粉条。成菜后,肉糜粘附在粉条上,好

像“蚂蚁”爬在“树”上。

烹制此菜时,要使“蚂蚁”爬上“树”关键是掌握要领。

用料选择。“蚂蚁上树”的主料是干粉条,以豌豆和绿豆粉条为最好,因其淀粉质细,性韧,加热之后淀粉糊化,筋力好,口感滑软,粘力好。

辅料肉末,一般用猪瘦肉,但以牛肉为好。以黄牛瘦肉最好。调料用豆瓣、辣椒、姜、葱等,突出其家常味。

菜例:

主料:纯净豌豆粉条 150 克。

辅料:黄牛净瘦肉 100 克。

调料:郫县豆瓣 25 克,酱油 5 克,精盐 2 克,姜末 10 克,料酒 25 克,白糖 2 克,味精 3 克,葱节 10 克,鲜汤、红油适量、菜油 200 克。

制法:



1. 将干粉条加入热水中泡涨,用漏勺捞出沥干水;牛肉剁成末,用料酒加盐1克码味约15分钟;豆瓣剁细。

2. 炒锅置旺火上,下菜油100克烧至六成热将牛肉细末倒入油中炒酥脆,铲入碗中。将锅洗净,又放火上,下菜油100克烧至六成热,先下入葱节煸出香味铲出装碗中,然后再倒入豆瓣炒香,待油汁发红,下姜米炒香,随即倒入粉条,牛肉细末,再炒几下,加入鲜汤,下酱油、盐和白糖、料酒,先用大火烧开后,再后改用小火,待粉条糊化有粘性时,加入味精增鲜,葱节增香,辣椒油增色,和匀装入碗中即可。

特点:汤汁红亮,牛肉酥香,形象生动,口感滑腻,巴汁巴味。

注意事项:

火不宜过大,否则易巴锅,粉条糊化即可;豆瓣、姜米、葱节要炒出香味,才加汤;炒豆瓣、姜米等油要烧热,再炒;酱油不宜放得过多,以免色太深,不美观。



樟茶鸭子负盛名

制作掌握七要领

樟茶鸭子,是久负盛名的大菜,难度大,其操作应掌握七个要领。

1. **选料** 应选用农家在沟渠、堰塘、田间养放的,以食鱼虾、昆虫、稻谷为主,体重

在1500克左右的鸭子。

2. **宰杀** 要放尽血,粗细毛及茸毛要去净,去内脏时不要弄破苦胆,不要弄破鸭肠,以免污染腹腔;去毛时的水温不宜过高,以

80℃为宜,不要破皮。

3. **漂水** 先用开水氽一下,去腥味及血污,再捞出用清水漂洗一下,保持体嫩完整。

4. **腌渍** 进行初步调味,主要调味品有盐、白糖、花椒、胡椒、姜、葱、五香粉、料酒(或醪糟汁),形成一种复合之味。方法是,用碗将花椒、精盐、胡椒面拌匀,抹在鸭腹之中,再将料酒、白糖、醪糟汁、姜、葱拌匀,抹于鸭皮上,然后将鸭放盆中腌渍 12 小时左右,取出晾干水气。

5. **熏烧** 将花茶、锯末、柏树枝、香樟树叶一起和匀。平均分为 2 份,用木盆 1 个(高约 13 厘米)平放地上,将茶叶、锯末等一份,放于土碗中再在炉内拣一段烧红的炭放在茶叶、锯末面上,将碗放于木盆中间,木盆口上平放一张稀眼铁丝网,鸭子放其上,另用一个大水盆盖上,用茶叶等燃起的烟,熏 10 分钟,如法熏两次,并将鸭翻一面;第 3 次熏 10 分钟,最后 1 次熏 5 分钟,鸭皮为淡黄色为好。

6. **旱蒸** 将鸭取出,放入大蒸碗中,上笼蒸 2 小时,出笼晾冷待用。

油炸:炒锅置旺火上,下菜油烧至八成热,下鸭炸 5 分钟,至鸭皮酥捞出,使色泽红润光亮。

综上所述,成菜的关键应有以下几点:

1. 腌渍码味时,放入的调味品数量要准确,要不咸不淡,品味适中,为下一步蒸炸定时留有余地,并且给味碟留下余地。

2. 调味品要选上乘的,菜油用没有炸制过的新菜油,醪糟汁要用正宗的大竹醪糟,花椒用汉源花椒等。

3. 熏烤时,作为燃料的香樟树叶和茶叶是必不可少的,其用量必须保证,不能太少,以免影响香味;不能用别的材料代替,这样要失去特色,影响色泽。

4. 蒸制时盛鸭子的容器,不可加水,只能进行旱蒸,如果加了



水,减轻了香味,又使鸭肉回软,口感不香酥。

5. 油炸时必须认真控制火候,不要炸焦,当鸭子表皮红亮,酥脆时即起锅。

此外,鸭子宰杀之后,应从尾部横开一刀,约长7厘米,由此挖去内脏,再用清水洗净。开口不要从腹部开口,不利于成形。烟熏时,不要出现明火,以免燃起,烧坏鸭皮,影响质量。

蛋酥花仁

作为川菜中的下酒菜,具有色泽金黄,香酥可口,口感酥脆的特色。其制作过程并不复杂,但却难以

达到好的效果。现分析介绍如下:

原料:花生米500克,鸡蛋4个,干淀粉500克(约耗200克),精盐10克,味精2克,菜油1000克(约耗100克)。

制法:

1. 将锅置火上,加入清水1000克烧开后,将花生米装入笊箕中,用开水淋烫一下,然后放入5克盐拌匀。

2. 鸡蛋打入盆中,加入干淀粉100克,下盐和味精拌匀,然后将花生米倒入蛋淀粉中拌和均匀。再用箩筛过一下,取淀粉100克,撒于花生米上,边撒边搅,使花生米穿衣并成颗粒状。

3. 炒锅洗净,置中火上,下油烧至六成热,慢慢地倒入花生米炸成金黄色,捞起晾冷即成。

为了达到要求,应掌握以下三点:

一是原辅料用量的比例。一般来说,淀粉、蛋液、花仁间的比例应为 1.5:3:10 左右,在临炸前拌匀。

二是掌握好挂糊的浓度与炸制时间。挂糊应均匀,厚薄一致,不要有“小籽”状;过早挂糊不能及时入锅炸制,蛋液里含的水分被花生仁吸收,花生仁凝结成块,入锅炸制不易分散成均匀的颗粒,其“外衣”不能有效地粘在花生仁表面,出现脱衣、不散籽的现象。

三是掌握炸制时的油温。油温的高低直接影响成菜的质量,油温过高未炸熟就焦糊了,过低则影响成形美观,出现花生仁“浸油”现象。淀粉在 60℃ 开始糊化,蛋白质 65℃ 左右凝固。所以,油温不宜过高,考虑到花生仁成熟的因素,可用 150℃ (四成油) 为宜,将花生仁拌匀淀粉糊放入,待油温直接升高,炸 1~2 分钟即可。如果火力过大,注意防止炸焦,必要时可以将锅从火口上端开。

按以上过程进行操作,并把握三个要点,便可制出上乘的蛋酥花生仁,达到花生仁“不脱衣”、散籽、酥脆的要求。



怪味花仁是四川有名的家常冷菜。其成菜具有咸、甜、麻、辣、鲜、香兼备,爽口化渣,味感丰富。

具体制作中易出现花生仁粘不住糖、粘糖不均匀、出现拔

丝现象。根据实践,在制作怪味花仁中,应把握以下四个要诀。



要诀一,原料比例恰当。一般以100克花仁,用白糖150克,水50克,辣椒面3克,花椒面1克,味精4克,精盐5克,柠檬酸0.5克,甜面酱20克;花仁同水与白糖的比例应为2:1:3,在以上要求下,糖可多一些,糖液浓一些,才易于粘上;甜面酱色泽应适当,太深色不美,太淡,味不浓。柠檬酸要适当,不可超过配料总量的1%,才可增加风味。

要诀二,酥好花生仁。酥花生仁是花生仁制作的第一步,要用盐酥方法,不用油酥方法。盐酥用盐砂传热,受热均匀,酥出来的花生仁爽口化渣。方法是:先用中火,炒至六七成熟时,改用小火,不停地炒花生仁,炒好后,待冷却后再搓去皮,保持花生仁不破碎。

要诀三,熬糖用中小火。当糖与水一起下锅时,用中小火熬制。在高温的作用下,糖渐渐溶化,先出现大泡,尔后出现小泡时,表明成功。

要诀四,投料与粘糖。当糖汁熬好之后,要按顺序加料,先将锅端离火口,先加入甜面酱、柠檬酸,炒匀,接着下辣椒面、花椒面、精盐和味精,待稍溶后才投入花生仁,并不断地搅动,直至花仁裹匀糖汁为止。

附怪味花仁

原料:花生米500克,砂盐1000克,白糖150克,开水200克,辣椒面3克,泡辣椒末5克,花椒面1.5克,精盐1.5克,白醋5克。

制法:

1. 将花生米中的霉变、破碎及不饱满的颗粒除去,放入开水锅中余一水,捞出摊于竹箕内。沥干水,晾干。

2. 锅置火上,下入砂盐,花生米不断翻炒,见1/2的花生包皮破裂之后,即可用勺铲起筛去砂盐,将花生米倒在盘内,稍冷之后,便可褪去包皮。

3. 净锅置火上,加入开水,下入白糖,用平口铲轻轻搅动,待白糖完全溶化,打去上面的浮沫。待糖汁起大泡后,渐渐稠浓呈现“鱼籽蛋”时,先下入泡辣椒稍煸一下,再将辣椒面、花椒面、精盐加入并快速搅匀,最后加入白糖稍搅几下,端离火口。

4. 这时立即入花生米,用平口铲贴锅底不断翻炒,使花生米遍体粘满怪味糖液,至颗粒独立,互不粘连,起锅让其冷却,便可装盘供食。

除掌握四个要诀外,炒时,用中小火,出现“啪啪声”,即可铲出;不要太急,以免出现外糊内生。



蜂窝土豆

是近年来流行的新菜。因成菜酷似蜂窝得名。成菜具有酥香爽口,甜而不腻的特点。现结合此菜的制作,分析其关键。

原料:土豆 150 克、鸡蛋 1 个,面粉 25 克,生粉 5 克,精盐少许,白糖适量,精炼油 1500 克(约耗 50 克)。

制法:

1. 将土豆去皮,切成豌豆大小的粒,用清水漂起;鸡蛋打入大碗内,调散后加入面粉、生粉及少许精盐,揉成团后再加入清水 350 克,调成较稀的面浆状,最后加入土豆粒。

2. 取一直径为 35 厘米左右的炒锅,放于火上,下精炼油烧至六成热,左手端盛面浆的碗,右手将面浆中的土豆粒先捞出,慢慢



放入油锅中,撒成一个圆圈形浸炸。然后边炸边淋入少量面浆,直至锅中间形成一个完整的“蜂窝”。

3. 将锅中油控制在六成热,用右手蘸碗中面浆,然后张开五指将面浆洒在蜂窝上,直至面浆洒完。

4. 待“蜂窝”炸酥之后,捞出沥油,装入圆盘,撒上白糖即成。

制作此菜的关键是油炸,控制好油温最重要。油温低了,成菜不酥脆,油温高了,易炸糊。炒锅的选择应根据原料多少而定,原料少,炒锅小,反之亦然。



制作酥炸西瓜条

挂糊油炸最重要

酥炸西瓜条

是近年出现在餐桌的创新川菜。成品具有色泽金黄,外酥内软,香甜可口的特点。现结合其制作过程,谈谈其操作关键。

原料:西瓜 750 克,鸡蛋 3 个,面粉、淀粉各 40 克,白糖 100 克,精炼油 1500 克(耗 100 克),西红柿 1 个,香菜叶少许。

制法:

1. 将西瓜去皮,切成 6 厘米长、1 厘米见方的条,用牙签挑去西瓜籽,排在盘中,撒上 50 克白糖码味片刻。

2. 鸡蛋打破,将蛋清、蛋黄分别入两个碗中,用筷子分别搅散待用;而粉、淀粉放入小盆中,加少许水调匀成稠糊状,加入少许食油拌匀,最后加入鸡蛋清和鸡蛋黄,搅匀成糊待用。

3. 炒锅置火上,下精炼油烧至四成热,将码好味的西瓜条用干

净布搥干水分,沾上一层面粉,再拖上酥糊,投入油中,炸至定形并浮至油面,捞出沥干油;当油温升至五六成热时,又下西瓜条炸至表面呈金黄色,捞出沥油,整齐装盘,撒上绵白糖,用西红柿片、香菜叶点缀即可。

从以上过程看,其操作过程并不复杂。但必须掌握其诀窍。

一是选料,西瓜用八九成熟的,鸡蛋要新鲜。面粉、淀粉要上等。油用高质量的精炼油。

二是加工。西瓜条切好后,去籽要轻,不要弄破瓢或弄断瓜条。调糊要加水适当,不要过干或过稀,不要起疙瘩。蛋清、蛋黄要打匀。

三是挂糊,力求均匀,厚薄一致,要求浆糊将瓜条完全裹住。

四是油炸,分二次进行。第一次定型炸,油温以四成为宜;复炸为了表皮酥脆,以金黄色为宜,油温以五六成为宜。炸时,应用筷子翻动,使其受热均匀,色泽一致。

此菜可用冬瓜、香瓜等制作,风味不同。

此外,制作酥炸西瓜条应快速操作,一气呵成,特别是上浆之后,不要久放,第一次炸捞出,不要久置,立即进行复炸,以保持酥皮香脆,口感才好。



酥炸茄盒是一创新菜肴,常用于中、高档宴会之中。成品外层酥松香脆,里细嫩软熟。现结合其制作过程,作一分析。

原料:茄子 250克,肉馅(调味) 150



克,干面粉 150 克,生粉 20 克,精盐 1 克,泡打粉 2 克,菜油 250 克,蛋黄 25 克,果酱适量。

制法:

1. 将长形茄子去蒂洗净,沥干水,去皮切成 1 厘米厚的椭圆形片,在厚度中间切一刀口,深度为片的 $\frac{4}{5}$,不断,为“两刀一断”。

2. 将制好的馅心酿入其中,抹光表面,待茄子全部酿完后,装入盘中待用;另取一碗,依次加入干面粉、生粉、水、盐、蛋黄、泡打粉、植物油拌匀上劲,成糊状。

3. 炒锅洗净,置火上,下油烧至五成热,投入挂匀浆糊的茄盒,炸至表面起壳内熟捞出,升高油温复炸至外表皮脆色黄时,起锅沥干油。果酱装入碟一同上桌。

特点:色泽金黄,形如圆盒;外酥脆香,里嫩滑口。

制作诀窍:

1. **选料** 茄子要选用紫皮长条形无籽的嫩茄子,切出来的片才能大小一致,但必须去皮,否则不酥烂。馅心要用猪前夹肉(瘦七肥三)加入盐、小苏打、蛋清、淀粉等调匀上劲,这样才能滑嫩、可口。注意馅心不能放得太多,否则显得不美观,形状不好。

2. **挂糊** 浆糊要干稀适度,面粉、淀粉、油三者比例合适,搅打必须均匀。不可出现颗粒状。挂糊时要将茄饼全部包完,使成品光洁,形状饱满,突出“盒”的完整。

3. **酥炸** 采用两次炸的方法,先用五成热的油炸,使其结壳成形,全部炸完后,再将油温升至七成热,又复炸一次,达到表面色泽金黄,沥油起锅。

此外,油要用上等菜油、精炼油;茄饼坯要大小一致,均匀。如不用果酱当味碟,也可用姜汁醋、椒盐碟,因人而异。

软炒牛奶鲜

滑嫩又香甜



炒鲜奶

是广东名菜。近年来,引入四川。此菜用软炒之法而成,对火候、原料有很高的要求。现分述如下。

1. **选料** 炒鲜奶,必须用上等牛奶。牛奶的新鲜与浊度是成菜的关键。要用当天没有加工过的牛奶制作,不要加糖;奶的浓度以 30~36 度为宜,太稀或太稠不可炒制。

2. **配料** 炒鲜奶的配料是蛋白和鹰粟粉。在牛奶浓度一定的情况下,每 500 克鲜奶可加蛋白 300 克,鹰粟粉 20 克。

3. **调制** 先将 400 克鲜奶烧开,倒入汤碗中,剩下的 100 克鲜奶加入鹰粟粉 20 克,少许精盐、味精及 300 克蛋白调匀,不要调得起泡。炒制时将调好味的奶同烧开的鲜汤混匀,下锅再炒制。

4. **关键** 炒鲜奶之前,一定要把炒锅洗干净,用旺火热油之法炒,下入奶后用中慢火炒;油最好选用猪油和纯净的花生油,在奶未开始凝结前,不宜下油太多,太多会起“豆腐花”形;特别要顺一个方向铲动,保持菜肴的光亮润滑;炒到凝结开始时,要慢慢地从锅边加油,并从凝结的地方轻轻地沿锅底将凝结的鲜奶铲到锅边避火,归至成山堆形,全部凝结后即可上桌,要用炸的粉条垫底。

菜例:

原料:鲜奶 500 克,蛋清 300 克,鹰粟粉 20 克,大虾仁 50 克,精盐 6 克,蟹肉 50 克,味精 3 克,松仁 100 克,熟猪油 500 克(耗 100 克),粉丝 100 克,火腿茸 10 克。

制法:

1. 先将 400 克鲜奶烧开,倒在汤碗中待用;虾仁浆好滑油至



熟,滤油待用;余下的100克鲜奶加入鹰栗粉、精盐、味精、蛋白调匀,加入蟹肉、虾仁以及烧开的鲜奶。

2. 锅置火上,下油烧热,下粉丝炸好,放入盘中放好;再用旺火烧锅下油,滗出多余的油,下入拌好的牛奶,边炒边翻动,再下一些油,下松仁炒熟入碟,堆成山形,撒上火腿末即可。

特点:营养丰富,香甜滑嫩,造型美观,风味独特。



肥肠粉

是四川有名的风味小吃。肥肠粉的制作虽不复杂,但也有讲究,重点在熬汤、泡粉和调味三个方面。

1. **熬汤** 将选好的新鲜猪肥肠治净,入开水锅中氽一下,捞出沥干水,放入清水锅中,加入姜、葱、花椒、料酒及猪棒子骨,先用大火烧开,再打去浮沫,然后用中小火煮至肥肠炖软且汤汁浓稠时,捞出肥肠粉切成丝,另让锅中汤汁放火口保温,备用。

2. **泡粉** 一般用红苕粉条、豌豆粉条、胡豆粉条等,以凉面粗细为宜。将粉条用温水泡软,捞起,漂入清水中待用;此外,还要将绿豆芽氽一下,作为配料加入。

3. **调味** 一般有两种,一是酸辣味,另一种是咸鲜味。具体可从制作方法上体会。

原料:葱花20克,芹菜末25克,碎米芽菜15克,醋15克,红油15克,精盐2克,胡椒粉1克,味精少许。

制法:取一碗,先将葱花、切碎的芹菜末及碎米芽菜放入碗中,再加入精盐、胡椒粉、味精,然后倒入醋、红油,调匀即成。此为酸辣味。

将以上调味品中的醋去之,用红油代之香油,即为咸鲜味。

在制好味碗之后,即可从清水盆中抓起 100 克泡好的粉条放入漏勺中,再抓入 50 克绿豆芽放在粉条上面,然后将漏勺浸入肥肠汤中,烫约 3 分钟,至粉条熟且豆芽断生后,出锅加入调料碗中,撒少许肥肠丝,舀入一些汤即可。

成品具有绵软滑爽,肥肠软熟味长,汤酸辣或咸鲜,别具风味。

吃时也可加入锅魁、酥饼等,更是可口。

注意:

一是猪肥肠一定要除去异味,洗净,先用碱、醋等反复搓揉均匀,挤尽黏液,去净肠油,用水冲洗干净至色白。

二是调料用上等的,如碎米芽菜的沙质要洗净,醋用山西陈醋或保宁醋;胡椒粉用上等的;粉条应粗细均匀,韧性好;将豆芽去脚料,洗净,沥干水;汤汁中的浮沫必须打净,保持汤的质量。



黄金饼

是近年出现的新小吃品种,外酥内嫩,香甜可口。黄金饼的制作,掌握关键技术很重要。



原料:土豆 500 克,豆沙 150 克,面包粉 100 克,冰糖 100 克,淀粉 50 克,柳浆 150 克,鲜牛奶 50 克,汤圆粉 50 克,鸡蛋黄 3 个,色拉油 1500 克(约耗 100 克),菜松适量。

制法:

1. 将土豆去皮洗净,切成滚刀块,上笼用猛火蒸烂,取出冷却后,压成细泥;冰糖打碎加少许水熬化至浓稠,冷却后待用。

2. 将土豆泥放入盆中,加入冰糖汁、柳浆、鲜牛奶、淀粉、汤圆粉搅拌均匀,然后倒在撒有面粉的案板上,搓成长条形,再均匀地分成 10 等份,即为土豆泥坯子。

3. 将土豆泥剂子按扁,分别包入 1 份豆沙馅,做成 1 厘米厚的圆饼,之后拖上打散的鸡蛋黄,再均匀地粘上面包粉并轻轻压实,即为黄金饼生坯。

4. 净锅置火上,下入色拉油烧热,逐一下黄金饼生坯,炸至色呈金黄且熟透时,出锅装入垫有菜松的白玉盘中即成。

从以上操作过程,可见,此饼制作并不复杂,只需掌握以下要领。

1. **选料** 土豆应用无虫蛀、无黑心、无青皮、且个大新鲜的,陈年的亦可,但发芽、霉变者不可用。使用的豆沙必须细腻,否则影响其口感。

2. **刀工** 洗净的土豆应先去皮,然后切成大一些的“滚刀块”,如切得太大,蒸的时间就长;表面含水分多,拌制过程中易粘手。

3. **蒸制** 蒸制的土豆,应使用开水旺火急蒸之法,不要用小火慢蒸,否则因土豆含水气重,而影响成品质量。土豆以蒸熟为度,不宜久蒸,以免碾成泥时粘手。

4. **制坯** 和好的土豆泥应分成均匀的 10 等份,使之成品大小均匀厚薄一致。鸡蛋黄必须打匀,以便饼坯拖匀蛋黄。面包粉要粘均匀,用手按紧,以免脱落。

5. **炸制** 油温以三四成为宜,不易过高或过低,过高,外焦内生,太低,面包粉要脱落。



当前,鲜活海参直接运用于烹饪越来越多。它与水发海参的烹制有不同之处。

1. **初加工** 鲜活海参的初加工具体作法是:将海参从水中捞起,一只手捏住,

另一只手拿剪刀划开腹部,用手指抠去内脏,放入少许盐揉匀,用清水冲洗一下,再放入有葱、姜、料酒的水中洗,直到洗去黏液和沙土,沥水即可。

2. **刀工处理** 将鲜活海参用刀刮一下,洗净,沥水,切条、块、片,按照烹调要求进行。切条要求大小一致,厚薄均匀。

3. **余水** 余水的速度要快,称为“飞水”。因为海参表面附有一层黏液,带有腥味和沙土,用飞水之法可以除去。飞水时间不宜过长,以免过头,使海参发老,变硬。水应宽,水要烫,火要大,海参放入几秒钟即可捞出放入凉水中,准备下一次烹调。

4. **快炒** 炒前要用两只锅,两个火眼同时进行。即在一锅将海参飞水的同时,另一锅上火,放底油,加入蒜片、葱、姜等炝锅,加入高汤调好味,勾芡汁,烧开,立即下入海参,快速翻匀,当芡汁浓裹之后,淋入香油出锅入盘即可。

运用这种方法烹制的鲜活海参菜肴有:海参香肠、海参鸡脯、虾包海参、鸡茸海参等。现举一例:



鸡茸海参

原料:鲜海参350克,鸡脯肉100克,猪肥膘肉25克,精盐4克,味精3克,料酒15克,葱蒜米各10克,鲜汤150克,化猪油35克,香油10克,水淀粉50克,香菜15克,火腿25克。

制法:

1. 将鲜海参治净,改刀成3.5厘米长,0.6厘米宽的条,入开水中氽一下,捞出放入冷水中待用;鸡脯肉、猪肥肉一块剁烂成茸;香菜择洗干净,切碎末;火腿切绿豆大小的粒。

2. 净锅下化油置火上,烧至五成热,放入蒜米、葱米炸香,下入肉茸,烹入料酒,炒散籽之后,加入高汤,调入精盐、味精,下入海参煨一下,勾入水淀粉,淋入香油,下入香菜末、火腿粒搅匀,出锅即可。

特点:鲜美脆嫩,色泽美观。



制作铺盖面

面汤底料是关键

铺盖面

又名荷叶珍珠面,原是山城重庆的一种风味小吃,发展到今天,其面料、汤料、底料、佐料和调料已变得十分新颖,符

合更多人的口味了。

按照铺盖面的制作,可分为制面、调汤、做底料三个步骤。



第一步骤,选用上等的二号精面粉,不加碱,在盆中将面和好,干稀要适度,太干了,拉面不方便,太稀又提不成形,以软而不松有韧性为宜。拉面块时用手上下左右地拉,掌握好力度,拉提均匀,使之薄而不破;将拉好的面放入水中煮,捞出的面块色白光滑,形如条布,口感柔韧、上劲。煮面时,水要宽,火力旺,不要煮得太久。

第二步骤,备汤料。一般用骨头汤,将汤熬得浓香白酳,也可用鸡汤、鸭汤、牛肉汤、排骨汤,佐料用杂酱、肥肠、海鲜、怪味、酸菜等予以配合。

第三步,制底料。这是最重要的组成部分。一般用豌豆制作,也可用胡豆、黄豆等。方法是将老豌豆去杂质,用水泡12小时以上,加入汤和豌豆煮,用小火煮烂,入口绵软,营养丰富,清香可口,老少均宜。

操作关键:

一是手工操作,要手法正确、熟练,面和好后,拉块要厚薄均匀,宽窄一致,这就要求反复实践,选到熟能生巧的地步。

二是底料,即豌豆必须煮烂。可用骨头汤过滤一下,加入姜、蒜、花椒煮一下,打去渣,下入豌豆,用小火煨熟,加少许盐调味(盐不可过多)。

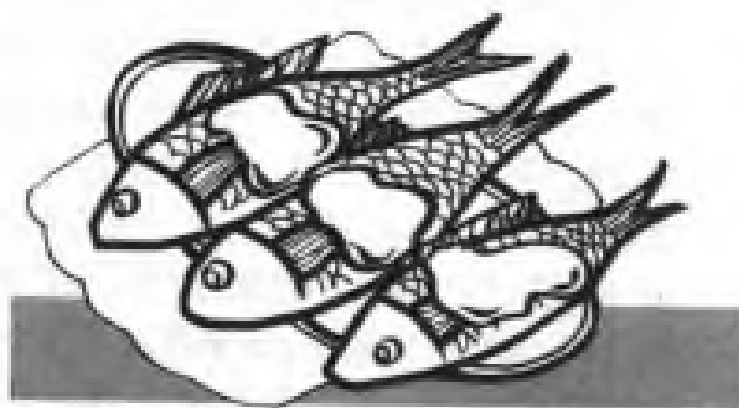
三是调料分为多种,一般是香油、盐、酱油、汤、葱花等,也可加红油等调味,因人而异。

四是可加些小白菜、豌豆苗等青菜,加些香菜亦可。

另外,面块入锅不宜久煮,刚断生即可,口感才有劲、才香。



烹调技法篇





芙蓉鸡片作为川菜名肴,特点是清淡素雅、柔软细嫩,形如芙蓉花。要达到成菜色泽洁白,如芙蓉娇艳、口感柔软细腻的要求有一定难度,必须掌握其要领。

芙蓉鸡片的主要用料是,鸡脯肉、鸡蛋清、水淀粉、熟火腿、青菜心、高级奶汤等,并加入精盐、白胡椒水、味精等制作而成。

首先要调好茸浆。具体操作是:将片好的鸡脯肉放入清水中泡洗一下,漂去其血污,捞出沥干水,再将其放在干净的案板上,用刀背将鸡片捶成茸状,边捶边挑去筋丝。鸡茸必须捶得极细,浆的水分才吸收得多,其粘贴力才强,与淀粉、鸡蛋清融合在一起,利于细嫩成形。

其次要掌握好鸡茸、鸡蛋清、鲜汤、水淀粉的比例关系。经过实践,茸浆的较佳比例是,鸡脯肉 250 克、冷鲜汤 250 克、鸡蛋清 4 个、水淀粉 25 克。在制作的过程中,调料如盐、胡椒水、味精等应恰当。具体的操作是,在鸡茸中加入冷鲜汤解散成糊状——加入水淀粉、精盐、味精和调好的鸡蛋清——用筷子调匀。浆子的标准要如同稠米汤,用手指蘸上向下慢慢地滴,尾部有粘连感。也可以做一试验,在三成热的油锅中倒入少许鸡浆,锅中浮起的鸡片如同虾片状,表明符合要求;如果浮起的像杂乱无章的花花状,则不符合要求,需要加入水淀粉和鸡茸,增强其粘力和稠度。

再次要控制好油温,这是芙蓉鸡片成败的关键。先要将锅治净,用油滑一下锅,用中火,将油温控制在三四成(70℃左右)热,用这个温度操作,使鸡茸不仅蛋白质受热均匀,凝固后可保持水分,淀粉的糊化与蛋清结合,自然形成色白细腻,形如芙蓉花的鸡



片。具体操作是：将鸡浆舀起，从锅边缓缓倒入，当鸡片浮起时，立即捞起放入鲜汤中，漂去油渍，以免油腻太重。如果油温过高，鸡片不易成形，容易产生糊锅现象，必须引起注意，避免成菜的口感不好与色彩不佳。



整鸡整鸭的制作在川菜中有重要的地位。如葫芦鸡、葫芦鸭、椒盐八宝鸡、枕头鸭子等，都是以鸡、鸭整只为原料，通过出骨后酿入相应的馅心，再加工成菜肴。

在制作的过程中，易出现腹开裂的情况。因此，在实践中应注意以下几点。

1. 选料标准 整鸡整鸭的选择要求是，以一年以下的肥壮仔母鸡、母鸭为好，重量在 1500 克左右。这种鸡鸭刚刚成熟，肉质软嫩，皮肤的张力和弹性好，制作时不宜破裂。

2. 馅心的比例因原料而异 酿整鸡、整鸭的馅心用的原料多种多样，但可以分为两大类。一类是膨胀度大的，如糯米、莲米、苡仁、芡实等；另一类是膨胀度不大的，如火腿、金钩、水发海参、墨鱼等。因此在调制馅心的时候，要充分考虑原料的膨胀度。膨胀度大的原料糯米、莲子用量不宜过大，因为在高温的作用下，如糯米的体积会增大两倍，用量过多易引起腹部破裂。如制作八宝全鸭，鸭的重量 1500 克，只需糯米 100 克、净莲米 50 克。

3. 酿馅合适，扎眼排气 按照烹调原理，原料受热后才发生



膨胀,因此鸡鸭的腹中装料不要太满,以 $3/5$ 为好。如 1500 克左右的鸡鸭,只装入 350 克左右的馅料,封好口后在开水中氽一下,进行“初定型”。捞起后趁热用竹针扎一些眼。主要在肚腹、两肋、背脊及腿部,让馅心在蒸汽的作用下自然膨胀;如不扎气眼,要造成鸡鸭的腹部破裂,影响造型和外观。

4. 巧用中火,掌握时间 全鸡、全鸭的制作,在蒸的过程中不能用大火,只能用中火蒸,使原料渐渐受热膨胀,如果用大火蒸,容易引起破裂;蒸的时间约 60 分钟以上;需要过油的,要在五六成热的油温中炸呈金黄色捞起,油温不要过高。



清蒸江团是传统川菜名肴。江团,又名“肥沱”,学名长吻鲩,是四川的特产鱼类,主要产于四川的乐山、重庆的长江段。其肉厚刺少,皮糯无鳞,肉质极嫩,在川菜

中适应烧、蒸、炒、熘等法制作,但以清蒸最好。但操作不得要领,易出现清蒸江团色泽不好、味腥汤浑、口感发柴的问题。总结众多厨师的经验,清蒸江团的制作应抓住四个要点。

第一,腥味无。江团生活在长江中,有较强的土腥味,因此在制作前,要在水中或汤中氽一下,去掉其腥味,其具体方法是,用一锅加入水或汤(量要大),烧开后,将鱼下入搅拌一下,以鱼皮伸展,色呈灰白为度;然后立即捞起,放入清水中漂冷;再捞出用小刀刮去表面的黏液,洗干净,这样一来,其土腥味就去掉了,为下一步



烹调打下了基础。

第二,汤要清。由于江团的肉很细嫩,要用高级清汤相配,才可符合要求。这种高级清汤,要按照制汤的要求来制作。选用鸡、鸭、猪排、瘦肉等原料熬汤,再用鸡脯肉和精瘦肉扫汤,将浑浊杂质粘牢,去之;最后进行吊汤,用纱布过滤;这样的清汤既汤鲜味醇,又清如净水,才可用来烹调江团。

第三,火候足。在蒸的过程中,先将码入味的江团,装入盘中,盖上猪网油;网油的厚薄要一致,包裹要完整,使受热的油滋润鱼皮,保护鱼身的完整。用火是关键,用大火一气将鱼蒸好,中途不要停顿;蒸的时间以重量而定,500克左右的蒸30分钟,1000克左右的蒸40分钟,蒸的时间不要过长或过短,以免太老或太嫩。

第四,将蒸好的江团滑入汤碗中后,要随味碟一同上桌。味碟一般采用姜汁味碟,这种味碟可以增香去腥、解腻助鲜;姜汁味碟的调配,关键在于用料的基本比例关系。一般地说以姜末20克、醋20克、盐5克、酱油15克、味精3克、香油10克为宜。将这些用料搅拌均匀,以突出姜味的醇浓,咸鲜稍辣,酸味适宜。

家常回锅肉

“灯盏窝”才够



回锅肉是川菜的著名菜肴,号称“川菜第一菜”。回锅肉作为家常菜,要求肉片厚薄均匀,软硬适度,浓郁鲜香,微辣回甜,外形像“灯盏窝”。但要达到这一标准,

必须掌握其选料、刀功、火候等几个关键环节。



首先,选料要选猪后腿坐臀肉(二刀腿子肉),其肥瘦的比例为肥三、瘦二,由于这部分肉质细嫩,肥瘦相间,在炒时才易成“灯盏窝”。

其次,煮肉的技巧。原料的水分是口感是否鲜嫩爽脆的关键,如果水分流失多,口感不好。因此在煮回锅肉时,不要煮得太久;如果煮的太久,瘦肉部分会因水分流失过多,变得过老,肥肉部分会煮得太烂,肉油发粘,难以进行刀工切制。符合要求的煮肉方法是:将猪腿肉洗干净,去净残毛,入锅中用中火煮15分钟,用筷子尖扎一下,刚扎得破皮,瘦肉刚断生时,捞出用冷汤泡一下即可。

再次,刀功要均匀,长宽要适度。将冷却的回锅肉修齐边角,再切成5~6厘米长、4厘米高的方块,再切成3毫米厚的大片,这样才可以在高温的作用下,收缩卷曲成“灯盏”状。

最后,要掌握火候。实践证明,以四成油温(80~100℃)为宜。在这种油温的作用下,肉皮开始卷曲,纤维收缩,形成半圆形的灯盏窝,在这时候,肉香溢出,烹入料酒,放入豆瓣炒到吐油时,再加入甜酱,减少火力,下少许白糖、红酱油,下青蒜苗快速炒好即可。



四川的麻婆豆腐是一款扬名海内外的传统名菜。要做出正宗的麻婆豆腐,必须从以下四方面入手。

一是选料要精。豆腐的品种较多,有石膏豆腐、卤水豆腐、

白玉豆腐等。为了保证麻婆豆腐的质量,要用特别细嫩的石膏豆



腐制作。将这种豆腐切成2厘米见方的小块,在放有少许盐的开水中氽一下,捞起沥干水,主要是去掉石膏味和将豆腐块定型。调味品要上乘,如花椒要选用四川汉源花椒。

二是先炒后烧。炒时要净锅热油,下入调料和豆腐炒匀后,改用小火烧,火候不要过大,大了容易巴锅,但加入的汤不要多,以淹没豆腐七八成为度,当豆腐的表面有气泡冒出时,再烧2分钟即可。

三是放料顺序。要讲究放料的顺序,这是麻婆豆腐酥香细嫩的关键。先在热锅滚油的情况下,将牛肉末下入用小火炒成微黄略带黑色,再放入精盐、豆豉末炒到牛肉入味,然后加入辣椒面和豆瓣酱,当油呈红色,炒匀后加入鲜汤与豆腐同烧。时间以3~5分钟为宜,春夏秋季3分钟,冬季5分钟,以豆腐吸收鲜汤汁,变得酥软香鲜,细嫩味美为宜。

四是多次勾芡。要达到麻婆豆腐的紧汁亮油的效果,还要勾芡。方法采用多次勾芡法,在加入酱油后,第一次勾芡,轻轻翻动,使芡汁紧裹豆腐块上;然后再进行第二三次勾芡,但浓度要比第一次浓一些;这样才能做到红润、亮油。



核桃泥是川菜中的传统宴席甜菜,成菜具有香甜味美,翻沙爽口的特点。按照传统做法,要翻沙有难度,采用一种创新方法,则较易达到“翻沙”的效果。

这种创新的方法,其重要环节是:要讲究面粉与水的比例关

系,如100克面粉,用25克水淀粉,比例为4:1;要在炒时注意观察,当面粉炒香发黄后,将调好的浆子入锅迅速炒翻,边炒边加入少许油,使油与原料结合,融为一体,显得油润而没有糊锅现象;当炒得底面发白、水分快干时,再加入白糖。加糖后,炒到手感滑润时,表示糖已融化,要及时起锅;以免炒糊。配料油酥核桃末与樱桃末要在起锅前放入,快速炒匀后装盘,避免发绵,不酥香。操作规程如下:

先用烤箱将面粉烤香,再加入鸡蛋、水淀粉,少许水调匀后再入锅炒;也可以用小火(二三成为宜),下猪油将面粉炒香,再加入鸡蛋、水淀粉、水调的浆。这两种方法均可使核桃泥达到“翻沙”的效果。



红苕泥是有名的传统川式甜菜,其成菜具有翻沙爽口,甜而不腻的特点。要避免糊味、不翻沙、水分重、口感差等情况出现,应掌握以下几点:

一是选料要精。

要用色红汁浓的红苕,即民间说的“红心苕”制作,因为其皮面薄、甜度大、糖分重、筋丝少、黏性大,适宜制作;其他红苕制作效果差一点。

二是先炸后炒。传统的红苕泥制作方法是將红苕去皮后,切块入笼蒸熟,再压茸,再炒制,但效果不好。采用先炸后炒的方法,可以达到好的效果。具体来讲,先将红苕削去皮,切成1厘米见方



的块,放入三四成油温的锅中炸一下,待苕块软熟过心后,捞出沥干油;待冷却后入盘用锅铲压成茸,边压边挑去筋丝;然后入油锅翻炒,当苕泥出现“鱼子状”时,再加入白糖炒匀溶化起锅即可。

三是要掌握好火候,炸时油温不宜太高,炒时的温度也不宜过高。炒时猪油要分几次加入,猪油用新鲜的猪板油刚熬的,色白无异味;白糖要用色白纯正的,色黄的不佳,炒的速度要快,一气炒好。

运用这种方法,炒制的红苕泥不仅不巴锅,而且可以大大缩短烹调时间,味道更酥香,更香甜。



蒜泥白肉是十分有名的传统川菜。它肉片厚薄均匀,片张如纸,肥而不腻,肉质鲜嫩,味美可口。要达到这种要求,需要高超的刀工技术,上等的调料等,白肉的

煮法是蒜泥白肉成败的关键。

首先,选料精益求精。选用猪后腿肉中的二刀腿子肉,因其色白皮薄,肥瘦相连,肉质细嫩,符合蒜泥白肉的要求。方法是,将二刀腿肉用温水刮洗干净,去净残毛,然后在清水中泡15分钟,漂去血水,使肉在烹调前吸收较多的水分,使成菜色白细嫩。

其次,要控制适当火候。煮得合适,有利于刀工操作,才可达到片薄均匀的效果。如果煮肉不断生,口感发生,不能食用;如煮过头,肉皮发黏,刀工不好实施,切时皮肉分离容易切烂,难以达到片厚薄均匀的要求。具体来讲,将漂好的整块肉放入开水中,煮到



五成熟,捞起冷却后横切成3~4条小块,然后再放入锅中煮“断生”为止。如何判断达到“断生”的要求,可用竹签插入瘦肉中,不出红色的血水即可。

再次,热汤浸泡保色质。在煮肉之后,由于蛋白质在高温的作用下,发生变性,出现凝固现象,肉质变硬了,这样一来会影响口感与色泽,所以要将煮好的白肉用原汤浸泡,让其慢慢冷却,在制作前捞一块切一块;不要待肉干了再加工。



糖醋脆皮鱼以其完整的造型,酥香的外皮,细嫩的肉质,独特的风味在餐桌上经久不衰。糖醋脆皮鱼的制作在把握选料、调味、初加工的前提下,必须掌握制作的三部曲。

第一,刀工处理讲技巧。因为制作的鱼一般体积较大,含水分较重,要达到花刀翻花一致,刀距相等,成型美观的要求,必须讲究刀工技巧。如700克左右的鱼,刀距以3.3厘米(寸距)为宜,先直刀后斜刀剞6~7刀,每片鱼肉要深度一致,但不要伤到鱼刺;然后再用精盐、姜块(拍破)、葱段、料酒在鱼的全身码匀腌渍10分钟左右,再进行下一步操作。

第二,上浆干稀要均匀。在鱼码味后,将鱼用干净的布抹去水分,轻轻地撒上薄薄的一层干细淀粉,再将干淀粉调成浆汁,浓度以稠米汤状为宜。方法是用手提起鱼尾,鱼头向下,让水淀粉浆汁从鱼尾流下,并不断旋转鱼身,使浆汁均匀地挂满鱼身。如果浆汁



太稀,流淌太快,水淀粉不宜粘好;如果浆汁太浓,流淌不畅,水淀粉易起坨,影响炸制。上浆的厚度应合适,不要太薄,太薄水分渗出,造成皮不脆。浆汁的种类很多,不要加鸡蛋液,因为受热后会不酥脆,淋上汁后会回软,口感不好。

第三,油温时间要控制。脆皮鱼的特点就是鱼皮酥脆,要达到这个要求,重点是掌握油温和时间。如果油温太低炸制时间长,鱼皮发绵发柴;如果油温过高炸制时间短,鱼皮会外焦鱼内生。正确的方法是,分两次炸。第一步,定型。当油温升到七八成热(油温 $190\sim 210^{\circ}\text{C}$ 之间)时,一只手提鱼尾,将鱼头浸入油锅,另一只手持勺舀油,从上到下均匀地浇油;当鱼身上的淀粉颜色由白变黄变硬时,再将整个鱼浸入油锅中炸;当鱼身全身由浅黄色变成金黄色时,减小火力,再将鱼移到锅边待用。第二步,复炸。先将调味汁调匀装入碗中,将油锅火调大,待油温升高到八九成热时(约 $200\sim 230^{\circ}\text{C}$),速将鱼投入油锅中炸片刻,当鱼色变成棕黄色后,捞入碗中,立刻将对好的味汁浇上,在“呼啦”的声音中上桌。



宫保腰块是一般家宴、大众便餐中的常见菜。成菜色泽美观,脆嫩可口,味酸辣甜香。此菜烹制中易出现外熟内生或口感老绵,质地发柴。

一般来讲,制作宫保腰块同其它菜肴一样,除注意选择原料外,特别重要的是在用火上,此菜在行业上称为“火功菜”,是有一定道理的。从整个过



程看,制作关键在:

1. 腰块的刀工处理 将猪腰撕去筋膜,洗干净,用刀平片成两片,去净腰臊,洗干净血水,又用直刀剞成3毫米左右的十字花纹,再切成“荔枝”块(也可用反斜刀与直刀剞相配合的花刀)。注意,剞腰块的深度应为原料的三分之二;剞十字花刀,每刀间距大约为4毫米左右,且要求刀口深浅一致、腰块的大小也一致,这样,便于烹制时,腰块受热均匀,翻花成形,美观整齐。尔后,再用料酒、水淀粉、盐拌匀,另用碗将酱油、盐、醋、白糖、味精、料酒、水淀粉、鲜汤对成芡汁待用。

2. 烹炒腰块 将炒锅置旺火上,放油烧至七成热(约200℃),下干辣椒节、花椒炸成棕褐色(勿炸焦)下腰块,快速炒之,当腰块受热变白,卷缩翻花,再下姜片、葱等,快炒几下,烹入芡汁,颠簸几下起锅即可。整个过程一气呵成,以利于腰块血液及时凝固,以保证腰块脆嫩。这里的关键是要“火旺手快”,即所谓“炒腰块,十几下”,火要大,油要热。热的标准是:油冒青烟,油面滚沸。

3. 腰块的上浆(码芡)不宜过早 要炒前才上浆,因芡汁中有盐,时间一长,腰块内部水分溢出,引起芡汁脱落;此外,芡不宜太厚太浓,要薄而匀,利于彩色美观。



鲜贝入肴,现已十分普及,以鲜嫩清淡,可口美味深受人们欢迎。鲜贝菜肴种类不少,要达到鲜嫩要求,必须掌握七个要领。

1. 选材仔细 要



用新鲜、无污染、无异味、无腐烂、无杂质的鲜贝,要大小均匀,嫩老一致。这样,烹制时便于入味一致,受热均匀,形态美观。

2. 烹法适宜 鲜贝在烹调中,要用适宜其特点的方法。适宜鲜贝烹调的方法主要有:煮、蒸、氽、熘、爆、炒等。这些方法用油和汽导热,油温不宜过高,如熘用滑熘,爆用油爆,炒用滑炒等。

3. 上浆充足 鲜贝比较细嫩,上浆可以增强其细嫩,十分重要。加之鲜贝上浆后间接受热,只有鲜贝保持水分多,才能饱满鲜嫩,上浆充足。正确调浆要做到比例准确,搅匀上劲。如烹制“油爆鲜贝”,要鲜贝 250 克,干淀粉 25 克,为 10:1,或用蛋清糊亦可。但不宜过浓或过稀,火候要当,以免烹制中脱浆,影响鲜嫩。

正确的上浆方法要分三步走,即撮、腌、加。撮,用干净的干毛巾撮去鲜贝的水分,再加入精盐码入味,使鲜贝去咸味,排出水,几分钟后,再用干净的干毛巾撮去水分;加入干淀粉反复拌匀,使之上劲,提高鲜嫩度。

4. 油温恰当 油温一般用低温油,但也要因菜而异。如“油爆鲜贝”以四成热油温为宜;油温过低,易脱浆,鲜贝熟不透;油温高了,成品色不正,要粘连,质感老,不鲜嫩。

5. 调味清淡 为了突出鲜贝的鲜嫩,其调味宜少不宜多,以免破坏鲜贝的原汁原味与鲜嫩。如“大蒜鲜贝”、“姜汁鲜贝”等,除蒜末、姜汁外,一般不用香油、芫荽,以突出其本味。

6. 滑油要轻 当油温符合要求时,下入鲜贝,可用筷子轻轻地划开,不要过重,以免将鲜贝划破。

7. 调味可口 上浆码味前有一基础味,后用碗加入盐、味精、鲜汤、料酒、水淀粉等对成汁,起锅前烹入,使汁均匀地包在上面,淋明油出锅。

鲜贝烹调要快速,时间不宜过长。

做好锅贴菜肴

选料成型煎贴



锅贴菜肴是烹调制作难度较大的一类菜肴。具有色形呈现、底面油润酥香、表面细嫩可口的特点。它比较适用于鸡肉、鱼、虾、猪肉、豆腐等原料的制作。常见的

锅贴菜肴有锅贴鱼片、锅贴虾仁、锅贴豆腐等。

制作：

1. 选料切配。锅贴的垫底一般为猪肥膘肉或面包片，其表面的原料由鸡、鱼、虾片经码味，并拌蛋清淀粉做成，或者是由肉糝（茸泥）加上辅料如火腿、冬笋、金钩等颗粒组成。

2. 粘合成型。将面包片或肥膘肉片，经刀工处理，拌上蛋清淀粉，放上辅料，再抹上蛋清淀粉，将肉片贴上，即为半成品。

3. 贴制起锅。将煎锅置于火上，放少许油先炙一下，而后将半成品拖上干细淀粉入锅，用小火将其煎至表面呈金黄色，熟后起锅装盘。以上过程可归纳为：选料→加工→粘合→贴制→起锅。

如制作锅贴鱼片，先将鱼肉片成长约5厘米、宽约3.5厘米、厚0.3厘米的片，放入盘内，加入料酒、味精、精盐、胡椒粉等拌匀码入味；熟猪肥膘肉片或与鱼片相同的片，用刀戳几下，以防受热卷曲，在肥膘片上均匀撒上少许干细淀粉，用蛋清淀粉抹干；又将鱼片放于其上，使肥膘肉、鱼片大小均匀，再拌上少许蛋清淀粉，即为生坯。煎锅置中火上，下菜油烧至五成热，将肥膘肉一面粘上干淀粉，逐一煎制，使之受热均匀，煎至表面呈黄色，即可起锅装盘。

锅贴菜品的制作难度高，且容易卷曲，怎样才能制作出高质量的菜肴呢？需注意以下问题：1. 选料。底板最好选用猪保肋肉的肥膘制作，因为这个部位肉膘厚实，筋络少，受热不卷曲；煮肉时还应



连皮煮,不要煮得太熟,太熟太烂都会影响成型;肉未断生则影响口感,成品不酥香,因此肉以煮到刚熟为宜。2. 成型。由于肥膘肉脂肪含量高,但有少量筋络,因此肉煮熟之后要削去肉筋及瘦肉,尔后再片成铜钱厚的大片,并改成与菜肴同样大小的块子,用刀在底板上划数刀,划断纤维组织,以防卷曲。接下来,用热毛巾在“锅贴”底板上捂片刻,除去肥膘表面的油腻和水分,然后在盘内均匀地粘上一层干细淀粉,上面敷一些糝(糝不能过稀),以便牵花造型,四角抹匀蛋清淀粉,使之受热便于粘合。3. 煎贴。将炙好的锅置中火上,把经加工成形的锅贴底板拖上一层蛋清淀粉后,轻放锅内,淋少许油将底部烙成金黄色,再加入适量的油,淹至整个菜肴厚度的三分之二左右煎烙(此时,要将炉火调小,最好是在中火与小火之间烹制);另外应将锅提起轻轻旋转,以使菜肴受热均匀,锅贴伸直平整,不弯曲,不巴锅。

此外,还必须使主料片成的片同垫底原料的片形状大小相等,如原料过少,可将两片或多片进行拼制;码味也要均匀、适度;火腿、荸荠、冬笋、金钩等辅料的片、粒不宜过大,其作用主要是增香增色、丰富菜的口感,因此不宜过多;再有就是“贴”的油量要合适,特别是在制作一些有图案造型或色泽鲜艳的菜肴时,如用油太多,便易污染色泽。当最后“锅贴”菜肴做好后,应及时上桌食用,不宜搁置。

制作锅贴豆腐

糝好形美煎炸



锅贴豆腐作为豆腐菜中的精品,其酥香细嫩,形色美观。在此,笔者结合实际操作经验,谈谈此菜的制作要领以供大家参考。



首先,用料上主要有豆腐、鸡糝(或肉糝)、白菜心、猪肥膘肉、鸡蛋、干淀粉以及各种调料。豆腐应选用新鲜的嫩豆腐;肥膘肉要选用正饱肋部位;鸡糝用鸡脯肉制作。肉糝要用净猪里脊肉制作。

其次,制作顺序上,第一步,将肥膘肉(连皮)洗净,放入锅内煮熟捞出,晾冷去皮,切成5厘米长、4厘米宽、0.3厘米厚的片,共24片,再用刀尖将每片的四角及中心划破,以防止卷缩;豆腐放入一小盆内捣成泥,加入肉糝(或鸡糝)搅匀,成豆腐糝;鸡蛋1个,用蛋清加干细淀粉调成蛋清糊,剩下的蛋黄与另一个鸡蛋调匀,摊成蛋皮,再将蛋皮与少量火腿分别切末;白菜心切成细丝。第二步,将肥膘肉分别摆入干盘内,用热毛巾揩去油腻,逐片抹匀蛋清糊,再敷一层豆腐糝,抹平约0.7厘米厚,接着将蛋皮末、火腿末分别撒放在豆腐糝上面(可以岔色放),然后连盘一起放入笼中蒸约15分钟,使之定型且熟时,取出,逐片放在撒有干细淀粉的盘内裹匀,即为“锅贴豆腐坯。”第三步,将炒锅置火上,放油炙锅,滗去余油后,留油少许,逐一放入锅贴豆腐坯(肥膘向下),用小火煎至肉底呈黄色且豆腐糝呈淡黄色时,淋入香油,起锅盛入盘的一端;白菜放入盆,加入精盐、白糖、醋、味精、香油等拌匀成糖醋白菜丝,装入盘内的另一端即成。

这三步当中制作关键在第一步的制豆腐糝上。其配料肉糝,一定要用猪里脊肉,且要去尽白筋,用刀背反复捶成茸后,再加入姜葱水、盐、味精、鸡蛋清、化猪油等搅匀,由于要与豆腐泥混合之,而豆腐泥含水量高,所以要干一些。豆腐泥与肉糝混合,二者的比例最低为1:1,工艺菜品可提高肉糝比例,或4:6或3:7。豆腐糝制成之后,应光泽细腻,不吐水,稀稠适度。第二步中的抹豆腐糝,肥膘四周宜薄,蛋皮末、火腿末放在其上时要略按,使其粘牢。第三步中,煎时要用小火,随时转动锅,使之受热均匀。



鱼香茄饼美

炸制和调味

鱼香茄饼不仅作为时令鲜菜常用于宴席,一般家庭的餐桌也常常出现。色泽棕红,外酥内嫩,有浓郁的鱼香味。下面笔者就鱼香茄饼的制作,作一浅析,供参考。

首先,要选择新鲜嫩气、线条平滑、长度粗细均匀的茄子制作。茄子要削去外皮,切成连夹片(两刀一断,共厚6毫米),去掉头尾不用,片子厚度要基本一致。

其次,要装馅于茄片中,注意肉馅的咸度要淡,这样才不压茄饼香味。一般情况下,150克肉用精盐5克为宜;肉馅不要装得太满,以免炸时漏馅开裂,影响色形。裹炸茄饼的蛋糊不要调得太浓或太稀,以呈半流体状为宜(相当于勾芡中的“二流芡”),如用鸡蛋2个,可加干豆粉70克左右;裹茄饼要均匀,粘裹厚度应一致。

第三,炸茄饼,这是成菜的关键。茄饼裹上蛋糊后,要立即炸,以免吐水。炸制的火候十分重要,整个过程要用旺火,但是油温要控制在六成以下(即130~170℃)。先将茄饼逐个放入烧至六成热的油锅中炸熟捞出(不要炸成深黄),待油温又升至六成热时,再将全部茄饼倒入炸至棕红色捞出装盘;如果油过热,则茄饼容易外焦内生。炆主要是制鱼香味汁,要将锅洗净,另放少量油烧至三成热,这时的火为中火,放入各种调料,制成味汁,浇在茄饼上即可。火候从炸到炆为“旺火→中火”的运用。

另外,鱼香味汁的烹制,除要求掌握调料的比例外,要先放剁细的泡海椒,再放姜蒜米,炒出香味泛红色时,才烹滋汁,最后加葱花,待汁浓吐油时,起锅浇在茄饼上;整个顺序不要乱,浇汁要均匀,以保证味道和口感。



烟熏,是许多菜系均有的一种烹饪技法,如熏排骨、熏鸡、熏鸭、熏鱼等。烟熏,从原料上来分,可分为生熏和熟熏两种。生熏就是将原料直接熏制而成;熟熏则是

先将原料经过加工蒸、煮、炸等之后,再进行熏制。

烟熏菜,具有色泽鲜艳,芳香浓郁、皮酥肉嫩,鲜醇可口的特点。烟熏菜涉及到选料、腌渍、上色熏制等几个方面,下面谈谈其要点。

1. **选料** 烟熏菜以动物、水产、禽蛋原料为主,如鸡、鱼、鸭、猪肉、排骨、鸽、兔子等。要求原料质嫩、新鲜,如鸡以当年的仔鸡为宜,鸭选白鸭,鸽以乳鸽,排骨用猪肋排。熏料中的原料要上乘,如香樟叶、柏枝、花茶、绿茶等多种。

2. **加工** 烟熏菜均为整形原料,要求成菜色泽均匀,形状一致。于是加工应用特殊方法进行。鸡鸭的开口可从翅下开一小口,掏出内脏;鱼膛开口不宜过大等,保持完整。

3. **腌渍** 烟熏菜的原料腌渍,属于一次性调味,故要求准确。一般是先将原料用洁布拭干里外水分和血污,然后用精盐、料酒、花椒、葱、姜等腌渍 20 分钟左右即可。

4. **熏制** 要控制火力的大小,火大了易熏糊、发黑、味苦;火小了色、味不够。一般的方法是:取一铁锅,锅中先放入茶叶、白糖等,上面放一铁丝算子,将原料放在算子上,加盖先用中火烧至锅中冒浓烟时,沿着锅边淋少许清水,产生蒸汽,反复三次,再进行熏制。熏的时间依原料不同而不同。

菜例:



烟熏白鱼

原料:白鱼 750 克,盐 4 克,姜 30 克,葱 30 克,酱油 15 克,香油 30 克,料酒 30 克,花椒 15 克,糖 15 克,锅巴 300 克,茶叶 25 克。

制法:将鱼用盐、酱油、葱、姜、白糖腌渍 20 分钟;将锅洗净,将花椒、锅巴、生姜、葱段、白糖、茶叶摆好,放上算子,上摆鱼,加盖小火熏半小时。停火,将鱼抹香油,配姜醋食用。

特点:色泽金黄,烟蒸味浓,肉嫩鲜美。



炸收菜肴具有色泽棕红金黄,滋润酥松,香鲜醇厚的特色。它适用于鸡、鸭、虾、猪肉、排骨、牛肉、兔肉、豆制品原料。炸收定义为:将清炸后的半成品入锅,加入

调味品,掺入鲜汤,用中火或小火加热,使之调味渗透收汁亮油,干香滋润成菜的烹调方法。从烹调程序上看,包括原料选择、熟处理刀工、码味、油炸、调味收制等过程。工艺流程可简化为:原料选择——熟处理——刀工——码味——油炸——调味收制——装盘——成菜。其代表菜有:五香熏鱼、花椒鸡丁、茄汁鱼块、糖醋排骨、芝麻肉丝、油焖冬笋等种。

炸收菜肴虽然工艺复杂,但只要抓住其关键,是可以得心应手的。

1. 码味 码味之前,要求原料成丝、块、条、片等形状大小一致,厚薄均匀。用盐、料酒、姜、葱等码味,时间要根据原料的质地而定。如排骨、鲫鱼、猪瘦肉、鸡翅等码味要 30 ~ 40 分钟,而牛里脊、鱼片等,需码味 15 ~ 20 分钟,一些素料,如冬笋、豆干、面筋一般不码味,可直接烹制。重要的是,码味是炸收菜肴进口有无滋味的基础。一些菜肴在收制时定味,码味可淡一些,一些菜肴需在制作中定味,码味可浓厚一些。

2. 油炸 油炸是菜肴是否嫩软的关键。要注意的是,一是控制好油温,以七成为佳(180 ~ 200℃);二是原料过油不要炸得太老,以免发绵。具体方法是,当锅内油温升至七热成时(冒青烟),把原料放入,炸至原料略硬捞出,待下降的油温又升至七成熟时,复炸一次,炸的时间不要长,起锅要快。有的原料还要多次油炸,具体照原料的质地、菜肴色泽、质感、口味要求进行。油炸的油应用植物油,并且要炼熟的,不用动物油或混合油。

3. 收汁 具体方法是,先以适量的油用中火把一些调料(姜、葱、蒜)炒出香味,加入鲜汤,一般以淹没原料为宜。以中火稍熬一下,打去油泡,去姜、葱等,再加入炸的原料用小火收汁。快干时,可加少许香油润色,即端离火口,冷后装盘。收汁是融合主辅调料之味,滋润质感的关键。对调料放入的数量、顺序、收的程度要掌握好,汤汁将干,油变清亮,即可起锅。

炸收菜肴还应注意两点。一是不能用白糖、粘糖、蜂蜜、醪糟汁、甜酒等码味,以免色泽不佳;二是炸油不可过老、色泽过深,以免污染原料。

菜例:

麻辣鱼鳅

用料:鱼鳅 500 克,红油辣椒 50 克,花椒面 3 克,花椒油 15



克,姜块10块,葱段20克,精盐6克,料酒50克,味精1克,白糖2克,酱油10克,醋少许,菜油750克(耗125克),蒜米5克。

制法:

1. 用剪刀剪开鱼鳃腹腔,剔去内脏,宰去头部,清洗干净,盛入容器中,加料酒30克、盐5克、姜、葱码味30分钟。

2. 锅置火上,下入菜油烧至七成热,分次下鱼鳃炸至鱼体挺直时捞出。倒出炸油,锅内留油约25克,烧热后下蒜米爆出香来,速放入油酥的鱼鳃,烹料酒,略为铲动几下,加入少量清水(以淹没鱼鳃三分之二为宜),调入酱油、盐(1克)、糖、味精、醋烧沸后,置小火上,见汁水快干见油时,下花椒油铲动和匀起锅装盘,撒上花椒面即可。

特色:细嫩酥香、麻辣味浓。

小锅单炒好

火中来取宝



小锅单炒,是川菜独有的烹调之法,由于技术性强,人称“火中取宝”。它不过油,不换锅,临时对汁,急火短炒,一锅成菜,散籽亮油。具体有小炒、熘炒、爆炒

等,成菜突出一个“嫩”字。方法上突出一个“快”字,体现了川菜烹调的绝招。

1. 选料要精 小锅单炒的原料好坏对菜肴的质量十分重要。如小炒“鱼香肉丝”的原料,要选用猪里脊或猪后腿臀尖肉,因为质地细嫩、纤维长、蛋白质丰富,上浆下锅后原料受热后,内部水分

不易外溢,菜肴保持“细嫩”

2. 刀工讲究 小锅单炒的原料加工,对菜肴影响较大。刀工切配,十分讲究。无论是丝、丁、片、条、粒、颗,都要讲究刀工,要求大小一致、长短一致,厚薄均匀,如果达不到这个要求,会出现生熟不一、口感不好的结果。

3. 原料上浆 上浆可以保持原料中的营养成分,使菜肴达到红润饱满,防止原料水分外溢,使之有“滑嫩”感。但是,上浆不宜厚又多。以免受热糊化不均匀,起块;但上浆过稀会出现“脱浆”,必须恰到好处。

4. 掌握火候 这是小锅单炒的关键。小锅单炒的各种炒法,运用的火候和油温是不同的。小炒用大火,油温在六成热(180℃左右);油温过高,菜肴紧缩成坨块而不散籽,外焦内生;油温过低,原料在锅中翻炒,不能迅速糊化凝固、脱浆沾锅。熘炒的火候用中火,油温在三成热(100℃左右)。如“白油鸡丝”,原料采用蛋清淀粉上浆,在100℃左右蛋清淀粉开始糊化,凝固粘附,菜色洁白。如果油温过高,原料下锅后滑溜不散,因为油温高变成黄色,达不到“色白滑嫩”的要求。爆炒,用旺火热油,油温需七成热(200℃左右),用鸡肫、肚头等制作,易于成型。如麦穗肚花,一经高温翻炒,其表面立即收缩,阻止内部水分外溢,爆裂成花形,要求“脆嫩化渣,嫩而断生,透而不老”。如果温油低,上浆又多,则原料在锅中收缩慢,爆裂不开,花型不一,口感绵老。

5. 勾芡调味 小锅单炒的勾芡调味,对菜肴的入味,主料与汤汁融合,亮油散籽十分重要。如蒜苔肉丝,用水淀粉、鲜汤、调料融为一体,最后菜肴入味在盘中吐油成“一条线”,达到最佳效果。



挂霜有冷热

温度最关键

挂霜是一种常见的烹调方法,是将小型原料油炸酥脆之后,均匀地粘上一层霜状糖粉,成菜的一种方法。如糖粘桃仁、糖霜花仁等,按照操作方法,可分为两种

种,即冷挂霜和热挂霜。

冷挂霜:将炸好的小型原料放入盘中,在表面凝结一层脂肪,再滚粘上一层干糖粉的方法。如挂霜花生,先将花生米入油锅中炸成浅黄色,捞出沥油,放入盘中,加入上等熟猪油拌匀,入冰箱冻一下,撒上糖粉,拌匀即成。

热挂霜:将炸好的原料投入热的浓糖浆中拌匀,出锅迅速冷却,使糖重新结晶,在表面凝结成霜糖粉的方法。如挂霜丸子,先将肥膘肉切成细丁,放入碗中,加入精盐、鸡面清、适量面粉,拌匀制成大小均匀的肉丸,放入三四成热的油锅中,炸酥脆。另取净锅加入清水,加白糖熬浓稠,投入肉丸,端离火口,装入盘中即可。

热挂霜的关键是熬糖,选用高质量的糖,下入净锅中后,用手勺按顺时针方向搅动,使糖液受热均匀。这个过程应仔细观察,糖液随着温度的升高,由大泡变小泡,又变稠,迅速投入原料,离火进行搅匀;熬糖时要保持中火,切不可忽大忽小;在制作过程中,中途因糖少或水少加糖或加水,这样会影响糖液结晶,达不到成菜要求。

原料还可用腰果、核桃仁等。两种方法比较,以热挂霜为好,成菜的效果好,用途广泛。



炒,作为中国菜的基本烹调技法,在各大菜系中运用十分广泛。具体方法有滑炒、煸炒、熟炒、干炒等。作为川菜炒法,有炒的共同特点,更有自己独特之处。

川菜的具体炒法有炆炒、生炒、小炒、熟炒、软炒等,笔者在此结合菜肴作一分析,供掌握参考。

1. 炆炒 主要用于新鲜蔬菜的烹制,炒时用旺火热油,油温以七八成(180~230℃)为宜;原料下锅之后迅速翻动,务必使其受热均匀,并及时加入调配料,原料刚熟即可起锅。川菜炆炒有鲜嫩清香,色泽美观的成菜要求。由于川菜的用料特点,可加干辣椒节、花椒等,增加以香辣之味。代表菜肴有:炆莲白、炆凤尾、鱼香瓜丝、清炒空心菜等。如炆莲白,将莲白菜洗净去梗,切成4厘米方块;白糖、醋、盐、酱油与水淀粉调味汁待用;锅烧热,将油下锅,等油冒青烟之时,下辣椒节、花椒稍炒,当辣椒呈红色、出香味时,速下莲白炒,菜断生即烹放调好的味汁,炒几下即可。炆炒要注意关键的两点,一是淘洗蔬菜的水分必需沥干;二是要旺火快炒,一气呵成。

2. 生炒 主要用于肉类原料的烹制,炒时用中火温油,油温以五六成(110~170℃)为宜;原料下锅之后,炒至水分稍干之时,加调料煸炒入味,然后再加配料炒熟即可。川菜生炒的成菜特色是见油不见汁,质地酥中有软,味浓鲜香。代表菜肴有生爆盐煎肉、牛肉末炒豇豆、芽菜碎肉等。如牛肉末炒豇豆,将瘦牛肉剁碎,泡豇豆铡成绿豆大的颗粒待用;锅炙好之后,下入熟菜油烧至四五成热,放入牛肉末煸炒,烹料酒,炒至水干、有香味时,烹入酱油炒出



味,下泡豇豆粒,炒至香味浓时,投入味精搅匀,起锅即可。生炒应注意的关键是:一是不用炆,不码炆;二是火不宜过大,油不要太热。

3. **小炒** 详见小锅单炒部分。

4. **熟炒** 主要用于煮熟后的原料烹制。炒时用旺火、热油(110~170℃),原料不码炆,入锅之后炒出香味,先加调料煸炒入味之后,再加配料炒熟出锅。川菜熟炒的菜肴成菜具有亮油无汁,干香可口的特点。代表菜肴有回锅肉、酱爆鸭块、酱爆肉、回锅香肠、回锅腊肉等。如姜爆鸭子,将熟烟熏鸭砍成3~4厘米大小的块,仔姜切成薄片,辣椒洗净去籽,切成比鸭肉略小的块子,青蒜切成4厘米长的节子,豆瓣切碎;炒锅置旺火上,下熟菜油烧至六成热,放入鸭块爆炒一下,烹入料酒,再加入甜椒、仔姜炒出香味。继下豆瓣炒至油吐红色,放入青蒜稍炒几下,即加白糖、味精炒匀,滴入几滴醋,装盘前淋油即可。熟炒的关键是,原料不用炆汁,油量不宜过多。油温不宜过高。

5. **软炒** 主要用于经过加工成泥茸状或半流质状态的原料入锅烹制而成的菜肴。软炒具体可分为二种。一是先将原料用汤或水调散,加入蛋液或蛋清,并适当加水淀粉调匀成浓米汤状,用旺火温油(110℃)炒熟,成菜具有细嫩滑口的特点,如雪花鸡淖、核桃泥、甜黄菜等。二是将原料蒸熟或煮烂,压成茸,用热锅温油,将原料炒翻沙,加糖、配料等溶化之后出锅。成菜有油润酥香,利口爽口的特点。代表菜有红苕泥、蚕豆泥等。如椿芽炒蛋,将椿芽去老梗洗净,铡成细末,鸡蛋打入碗中,加椿芽末、精盐、胡椒粉、水淀粉、料酒搅泡待用;炒锅炙好后置大火上,放入猪油烧至六七成热时,倒入调好的蛋液,用半煎半炒的办法,将鸡蛋煎至发泡吐金黄色,即可入盘。

以上是川菜炒法的浅析,具体运用需在实践中进一步体会,掌握之后便可运用自如,得心应手了。

烧烤有难度

制作讲技术



烧烤中易出现的问题,归纳起来,主要有,肉类食品不松软,焦糊现象多见;鱼类烧烤后外形不美,破损严重,以及烧烤食品多数不鲜嫩等。

第一,如何解决

烤肉不松软、焦糊的问题。烤肉、烤猪排、烤牛排等都常易出现这个问题。解决的方法是,在肉类烤之前,可先在其上均匀地浇一点热开水或热汤(肉汤、奶汤均可),这样烤出来的肉比较松软,但不可用冷水浇肉,因为冷水会使烤肉发硬。在烤的过程中,必须烤熟一面之后,再烤另一面,最好不要来回反复烤,否则生熟不均匀。为了避免烤焦,还应讲究火候控制,此外,还可以在烤架下放一盆清水,这样盆中的水在热力的作用下,即变成水蒸气,由此便可防止肉中水分的散失,也可预防焦糊。

第二,避免烤鱼外皮破损的问题。烤鱼的关键是外皮不破,因为鱼皮破了不但影响成品外形的美观,而且使鱼肉碎烂,口感太差。常见的盐烤鲜鱼、烤鱼块、串烤鱼等,均存在着这个问题。解决的方法:一是鱼在治净之后,一定要沥干水,用布揩干水分或用餐巾纸吸干水分;二是烤盘或铁板二次使用前都必须清洗干净,另外放油应先将少量油放入烧热,再加入较多的油,待油烧热之后再下鱼,这是因为冷油或油温不够高便下鱼会粘皮;三是鱼下入铁板之后,不要反复翻动,应煎熟一面,再煎另一面,这样可以减少鱼皮破损;四是铁板先用生姜擦一遍,或在鱼表面粘上一层米粉或面包粉后再煎烤,这样也可保持鱼皮完整。不过鱼表面粘上米粉和面粉后,不要立即烤,应放置20分钟左右再烤,如此可使米、面粉因粘得更牢,在高温烧烤下形成“外衣”。



第三,解决烧烤食品不鲜嫩的问题。由于烧烤食品的原料,包括肉类、禽类、鱼类、蔬菜类等,都包含着大量的水分,在烧烤过程中,这些水分会大量蒸发,从而造成烧烤制品不鲜嫩。解决的方法是:采取挂糊的方法,即将烧烤食品披上一件“外衣”,在高温的作用下产生糊化,形成“保护膜”。特别是对一些加工成片、条状的原料,如烤虾串、烤鱼片、烤鱼块、烤腰花、烤鳝背、烤羊肉串等,都必须事先经过挂糊上浆。这里需要注意,糊的调配也应适当,过干或过稀都不利于原料的烧烤。



软炒,是比较特殊的一种烹调方法,在技术操作上要求较高,必须根据菜肴的质地和成菜的特点,进行精心操作。在此,笔者结合自己的体会,从具体菜肴出

发,就软炒及其特点作一分析。

软炒,将原料加工成泥茸状或呈半流态入锅炒制而成的菜肴。炒时,一般先将原料用汤或水潑散,或加蛋清,或加豆粉等拌匀,然后入锅,用旺火、热油(一般用油量较大)迅速翻炒至熟。成菜有细嫩、酥香、油润的特点。如雪花鸡淖、白油嫩蛋、核桃泥、扁豆泥等。

首先,必须注意原辅料的质量。要求品质纯正,无异味,无杂质,色泽好等。如核桃要选用色黄个大,壳薄饱满,油多味正者;鸡蛋要新鲜、无裂纹;而辅料如白糖、淀粉一定要用上乘的,白糖以白砂糖为宜,淀粉以绿豆粉、马铃薯粉或豌豆粉为宜;其它用油,也要

求香纯,无异味的上品。总之,原辅料的质量是软炒菜肴的基础。

其次,必须掌握好原料的比例,这是软炒菜肴的成菜关键。如雪花鸡淖成菜要求呈云朵状,犹如雪花一般。其原理主要是蛋清在不停的搅动中气体混入蛋液、蛋白质体积扩大形成的。水豆粉给蛋泡增加“骨力”。但又不宜过多,否则失去松泡鲜嫩的风味。因此,必须按要求掌握比例。如雪花鸡淖的鸡茸、鲜汤、水淀粉三者用量比例要恰当。若鸡脯肉 150 克,鲜汤可加 350 克,水淀粉 50 克。而核桃泥要求达到“翻沙”的要求,要注意面粉与水淀粉的比例,一般以 4:1 为宜。若 100 克面粉,则用 25 克水淀粉。

第三,必须注意软炒的火候问题。一般来讲,禽蛋类菜肴火候可大些,而蔬菜果品类菜肴火候较小。如雪花鸡淖、白油嫩蛋的火力就比较核桃泥、扁豆泥火候大些。如烹制雪花鸡淖,要用“红锅滚油”,锅内油温七成热(即 200°C)左右,将对好的鸡浆倒入,蛋白质与豆粉在高温中迅速凝固,糊化形成云朵状,即表示菜刚好完成。又如核桃泥、红苕泥、扁豆泥之类的菜肴采用的火候较小,需严格控制。核桃泥要达到“翻沙”的要求,先用二三成火,以猪油将面粉炒酥香后,再倒入鸡蛋、水豆粉、水调成的浆子一道烹炒,烹炒的油只需用中火烧至五六成。



川菜的烧,根据成菜的色泽、品口味、汤汁等,可分为红烧、白烧、酱烧、家常烧、干烧等多种。现结合本人实践,分析如下。

1. **红烧** 因菜肴多为红色(深红、枣



红、浅红)而得名。红烧的原料一般先经过煮、蒸、煎、炸等制成半成品,再加入汤(或水)、调料、糖色(酱油),用大火烧开,改用中火、小火慢烧,使味渗入原料之中,收浓汤汁。勾芡因菜而异,有的勾芡,有的不勾芡。代表菜肴有:红烧肉、红烧鱼、樱桃肉、红烧什锦、筍菜狮子头、神仙鸭子、板栗烧鸡等。

菜例:

板栗烧鸡

制法:1. 将治净后的公鸡半只(约700克)连骨斩成3.5厘米左右的方块待用;板栗去壳,去内衣,放入烧热的油锅中滑炒捞出。2. 锅内留油75克,放入鸡块炒散,烹入黄酒后略煸,加鲜汤适量烧开,打去浮末,再加入姜块、葱段、盐、糖色,改用小火烧燻,去姜、葱不用,放入板栗、冰糖烧熟,至汤稠汁浓起锅。

特点:色泽红亮,味甜咸鲜,香酥软糯。

2. **白烧** 与红烧之法略同。区别在于不加糖色与酱油,以保持原料的本色。成菜具有本色本味,质地适口的特点。代表菜肴有:白果烧鸡、蒜烧肚条、白汁鲜鱼等。

菜例:

蒜烧肚条

制法:1. 将熟猪肚500克剔除油膜,切成1厘米厚、5厘米长的小一字条,葱白切成约6厘米的节,姜刮皮,洗净拍破。2. 锅中下油烧至六成热时,下蒜瓣略煸,待蒜皮起皱时,捞出,滗去余油。锅内留油40克左右,下姜、葱炒至出香味时加入鲜汤,随下肚条、料酒,烧开后,打去浮末,去姜、葱不用,放入蒜瓣、盐和少许糖,移小火上煨起,待肚条熟软,放胡椒粉、味精烧一下,用水淀粉勾二流芡,起锅装盘即可。

特点:鲜香软糯,汁稠如乳,味道醇厚。

3. **葱烧** 独特之处是以葱为主要配料的一种烧法。成菜的特点是,咸鲜可口,葱香浓郁。具体方法是:选较粗的葱白,切段,拍破,用温热油煸炒至灰色,然后放入经过处理(炸或蒸)氽过的原料,加入鲜汤同调料一起烧好,勾芡装盘。代表菜肴有:葱烧全鸡、葱烧鲫鱼、葱烧海参、葱烧牛筋等。

菜例:

葱烧海参

制法:1. 将水发海参 500 克改成大一字条,大葱 200 克切成长约 5 厘米的段,姜块去皮洗净切片。2. 海参入开水中氽一下,捞出放入锅内,加鲜汤 250 克、料酒 10 克和姜片,在小火上煨起待用。3. 另用锅置火上,下猪油 100 克烧热,下葱段炒成黄色,冲入鲜汤,加酱油糖和味精调好味;将煨透的海参捞出,拣去姜片,倒入锅中,烹入料酒,用中火将汤烧开收汁,当烧至汤汁浓稠时,用水淀粉勾芡,淋入香油,倒入盘中即成。

特点:软糯适口,咸鲜醇厚,葱香浓郁。

4. **酱烧** 适用于经过加工处理成条块状的冬笋、茭白、茄子、苦瓜等原料。具体方法是:先用温油将甜面酱煸散炒香,再加调料和适量鲜汤,然后放入炸过或蒸煮过的主料,烧至甜酱汁均匀地裹在原料上即成。成菜具有咸鲜适口、酱香浓郁、色泽深黄、质地软嫩的特点。代表菜肴有:酱烧冬笋、酱烧茄子、酱烧苦瓜、酱烧鸭条等。

菜例:

酱烧冬笋

制法:1. 将鲜冬笋 400 克对剖,改刀成三棱形象牙条。锅置火



上,放油用旺火烧至七成热,下入冬笋条,炸至表皮起鸡皮皱、色牙黄时捞起。2. 锅中留油少许,用小火将甜面酱炒出香味,续下姜、蒜米炒出味,随后加入鲜汤,放糖和味精调好味,再放入炸过的冬笋条,用小火将汤汁烧稠,待冬笋上酱后,起锅装盘,随即另起锅下油,将豌豆苗少许炒断生,镶在冬笋的周围即成。

特点:色泽金黄,酱香浓郁,鲜嫩爽脆。

5. **家常烧** 这是川菜独特的烧菜方法。其操作方法是:用中火、热油,先将豆瓣酱或泡姜、泡辣椒下锅煸炒,待油呈红色,香辣味出时加汤,待汤烧开后,打去渣(也可不打渣),放入原料与调料一道烧开,然后改用小火慢烧至成熟入味后,下配料略烧,勾芡收汁而成。成菜具有鲜香醇浓、味厚微辣的特色。家常烧,火不宜过大,汤汁少,慢慢地烧,直至烧烫烧透。家常烧使用的范围广,海参、鸡、鱼、鸭、豆腐、魔芋均可烹制。代表菜肴有:魔芋烧鸭、家常海参、软烧鲢鱼、豆瓣鱼、麻婆豆腐等。

菜例:

泡菜鱼

制法:1. 将5条鲫鱼(约重500克)治净后,在鱼身两面各剖0.6厘米深的刀口两刀;泡菜50克挤干盐水,切成1.5厘米的细丝;泡辣椒剁碎。2. 炒锅置火上,下油烧至八成热,放入鱼炸几分钟,滗去余油。锅内留油60克,放入泡辣椒末、姜和蒜末炒出香味,加入鲜汤、酱油、醪糟汁、味精、泡菜丝,在中火上烧约10分钟(中途翻鱼一次),当鱼熟汁浓时,用漏勺将鱼捞入盘内放好,锅中加入醋、葱花,用水淀粉勾芡,浇在鱼身上即可。

特点:鱼肉细嫩,咸鲜微辣带酸,醒胃爽口,风味别具。

6. **干烧** 这也是川菜独有的烧法。具体方法是,将主料经较长时间的小火烧制,令汤汁及味道渗入主料之中,使菜肴见油不见

汁。这种烧法不用芡。成菜具有油亮味浓,鲜醇味厚的特点。传统代表菜肴有:干烧鱼翅、干烧岩鲤、干烧蹄筋等;也可用一般原料制作,如干烧河鲜、干烧芋艿等。

菜例:

干烧芋艿

制法:1.将芋艿(芋艿)500克削去外皮,切成长约6厘米、宽4厘米、厚0.7厘米的大片。猪肉100克剁细末,泡辣椒3根切节,冬笋尖少许洗净切末;2.炒锅置旺火上,下猪油烧至成热,下蒜瓣炸一下捞出,待油温升高到七成热时,再倒入芋艿片,炸至表皮发皱,捞起待用。3.锅内下油75克,先放肉末炒散,直到吐油后,投入姜、泡辣椒末炒香,加汤、酱油、芋艿片、蒜瓣、盐、冬菜末、醪糟汁和味精,烧开后用小火烧入味,待汤汁收干出油之时,淋少许香油起锅。

特点:芋艿软糯,油润滑口,微辣醇浓。



煸,也称“干煸”,是川菜制作中颇有特色的一种烹调技法。成菜具有“干香酥软”的特点。如操作不当,煸成的菜肴就会软而不酥,香而干。那么,怎样才

能掌握这一技法呢?

首先,要注意原料的性质。由于用以煸制的多为纤维较长,组



织结构紧密,水分较少,质地嫩脆的原料,如干鱿鱼、牛肉、鳝鱼、猪肉、冬笋、云豆、菜薹、黄豆芽、青椒尖及泡菜等,所以刀工处理定要恰当,大小、长短、厚薄应力求均匀,做到互不粘连,这样才能生熟一致,这是成菜的基础。用刀还要注意原料的特点,如牛肉,按常规要横切,炒出来的肉丝细嫩,但干煸时则要直切,因干煸的烹调时间较长,直切煸出来的肉丝才能成形。

其次,要求火力稳定,一般用中火,不可时大时小,时强时弱,以免引起生熟不均。必要时还需进行调整。如“干煸冬笋”,下冬笋及配料(肉末、榨菜)后,火旺应将锅端离火口,以防冬笋煸黑,影响菜色。煸的油温一般为热油,以七八成热为佳(即 $170 \sim 230^{\circ}\text{C}$ 之间)。如干煸牛肉丝、干煸菜苔七成热,干煸鳝丝、干煸鱿鱼丝八成热等。这种油温表现为:有一些青烟,油从四周向中间翻动,原料下锅,周围有许多气泡,响声不大,只有小的鸣爆声。制作时必须注意观察,把握油温后即下原料。

具体操作时,还需用手勺不断翻动,至原料水分全部蒸发,出现“见油不见水”为止,然后才下调料。需要指出的是,有的菜肴放油不是一次就可完成,而要几次,只有这样,才能使原料酥软。如干煸牛肉丝,在下姜丝、川盐、豆瓣后,还要分几次加入菜油,目的是使牛肉丝酥软,姜、豆瓣等在油的作用下释放其味。有配料的菜肴,要分别煸炒,不易熟的先煸,易熟的后煸,不要一起下锅。如干煸鱿鱼丝,先放入鱿鱼丝煸炒,烹入料酒(去除异味)后,再煸一下才放肉丝,最后放冬笋丝等。调料的加入也要分次进行,一般先放姜、蒜、花椒、盐等,最后烹入香醋及淋上香油。

菜例:

干煸牛肉丝

原料:牛肉400克,芹菜75克,菜油100克,姜丝5克,料酒15

克,精盐2克,醋少许,红油2克,酱油10克,豆瓣50克,花椒粉2克,芝麻油50克,味精2克。

制法:

1. 将牛肉去筋,横切成粗丝,芹菜切成3厘米长的节,豆瓣剁茸待用。

2. 炒锅置旺火上,下菜油烧至五成热,下牛肉丝反复煸炒,炒散籽加入姜丝、盐、豆瓣继续煸炒,边炒边下余下的菜油,煸至牛肉发酥时,下料酒、酱油、芹菜炒断生,加入味精、红油、醋、芝麻油炒匀,起锅装盘,撒上花椒粉即可。

特点:牛肉干香,味道麻辣。

操作要领:

牛肉切丝要横切,不可顺切;煸炒时一定要煸干水分。



川菜粉芡有十多种,其调制方法与用途各不相同。主要有胡豆粉、豌豆粉、生粉、玉米粉、洋芋粉、红苕粉、面包粉、面粉等。现介绍常用的几种:

1. **干淀粉** 常用于原料的半成品或直接在原料上粘附一层干细淀粉,如荔枝鱼、菊花鱼等。其特点是:吸水性强,可使原料成菜脆嫩,保持营养,花形美观。

2. **水淀粉** 即:湿淀粉,将干淀粉与清水泡制而成。常用于炒、熘、爆之类的菜肴。对汁,也用于烧、灼等菜肴起锅前的勾芡。



此外还有炸料的“穿衣”。其特点是,利于色美,保味,中和味道,增加口感等。

3. **全蛋粉** 用鸡蛋与干细淀粉调匀的糊。常用于炸、煎等菜肴,将原料一一码匀全蛋粉进行煎炸。其特点是,使菜肴色泽金黄,外酥内嫩,口感舒适。

4. **蛋泡糊** 用鸡蛋清加入少量面粉、干细淀粉调匀而成。讲究三者之间的比例。一般用于炸制光菜肴。其特点是色泽洁白,酥松鲜嫩,口感香醇。

5. **蛋清粉** 用鸡蛋清与干细淀粉调匀而成。一般用于鲜熘、软炸一些菜肴原料之间的结合,如码芡、穿衣。其特点使菜肴具有色白洁嫩,柔软滑嫩,酥脆化渣的特色。

6. **面色粉** 用于煎、炸菜肴。将面包粉粘裹菜肴,进行烹制,炸后煎后的菜肴,色泽深黄,香脆酥松。



在实际操作中,常常出现脱芡、成坨,混浊的现象,造成原料口感老绵,生熟不匀,汤汁发浑等。因此,做好挂糊上浆,必须掌握其要领。

第一,搅拌均匀,不许有“籽”。调浆糊一定要拌匀,不允许出现有“籽”(小疙瘩)现象,如有“籽”出现,烹调时不安全,如油炸要出现“爆裂”现象,可能烫伤入,还会出现成菜有疙瘩,影响口感。正确的方法,要搅拌均匀,可加入少许白酒,使“籽”溶解。

第二,因料而异,掌握浓稠。根据原料的质地和不同的烹调方法,运用糊浆的浓度。通常来说:凡是肝、腰、肚等原料,浆糊的浓度可稠一些,瘦肉应稀一些;冷冻的原料,浆糊应稠些,新鲜肉类原料,浆糊的浓度应稀一些。从烹调方法上看,油炸、煎的原料,体积大,时间长,浆糊应厚一些,而炒、熘、爆之类菜肴,应稀一些,保持软嫩香鲜。

第三,挂糊之前,原料要码味。要使原料有一个基础味,加上盐不仅起了调味作用,还可提高原料内的蛋白质“水化能力”,吸收水分”,保持质地嫩鲜。

另外,码芡的时间也应考虑。肝、腰、肚质地嫩、水分高,下锅前码芡,即码即炒,但不宜码得过多,熟鸭,蹄膀等要先挂糊,放一下,让其吸收水分,浓稠一些。

烹调芡汁的运用,要进行区分使用,川菜中,芡汁的浓度有三种。

二流芡:半流体状的芡汁,应用于烧、炸、熘,以及汤类菜肴。要求芡汁与主料交融,呈液态,芡汁较浓。

玻璃芡:晶莹如浆状的芡汁,多用于白汁类菜肴。要求一部分沾附原料之上,使菜肴有光泽和透明感,另一部分流于盘底,光洁明亮。

米汤芡(清二流芡),形如米汤,起浓稠菜汁,突出主料,提味和保温的作用。常用于一些烧、烩菜。

在使用芡汁的过程中,应因菜而异。主要有三种情况:

一是炒菜芡汁。属于烹调中用芡。在烹制菜肴时,先将所用的调味品、水淀粉调匀成芡汁时,再运用。常用于炒、爆、熘的菜肴,在运用时,应根据原料多少和原料的吸水强弱,掌握芡汁的浓度,如瘦肉稀一些,肚头浓一些。还要根据火力大小掌握芡汁的多少,火旺芡汁多一些,火小芡汁少一些。芡汁入锅从四周倒下,稍待淀粉糊化,立即用勺翻勺。

二是挂汁芡汁。方法因菜而异。在运用时,先在锅内调味勾



芡,使之成为“卤汁”,再浇在菜肴表面上。要求调味准确,速度要快,挂汁及时。另外要根据菜肴的不同成菜要求而定。整形菜肴,如全鱼、全鸭等,要求芡汁稠而发亮,对刀工复杂的菜肴,如荔枝鱼、菊花鸡等,要用米汤芡,一些蒸制的菜肴,如八宝酿梨,用玻璃芡。

三是烧菜芡汁。属于菜肴即将成熟时,将出锅前勾入。多用于烧、烩、汤类菜肴,使菜肴的汤汁浓稠巴味。这种芡汁在运用过程中,要注意以下几点:

首先,勾芡前应将水淀粉稀释调匀,特别是不要出现“有籽”现象,出现小疙瘩,避免影响操作与口感。

其次,勾入芡汁应视菜肴中的汤汁来控制,一般来讲,烧菜要求芡汁与主料交融粘匀在一起,达到亮汁亮油的目的,因此宜用“二流芡”。如菜肴麻婆豆腐、家常牛筋、臊子鱼、血旺等三种。又如烩菜要求芡汁清薄不糊,以晶莹明亮、润滑可口为度,因此,要求用米汤芡,如菜肴烩凤尾、金钩菜心、番茄烩鸭肠等。

此外,勾入芡汁的火候要掌握好,下入芡汁时,火用中、小火,让淀粉慢慢糊化,掌握好浓稠度,恰到好处。

各种芡计的调味品必须讲求比例,这也是要注意的。



火候与油温在川菜烹调中十分重要,菜肴的成功关键在火功和油温的运用。因此,必须在操作中严格区分与运用。

1. 火候 在烹调过程中,根据原料性



质和菜肴要求运用好火力。

火候的分类方法有几种,川菜一般分为旺火、中火、小火(微火)。旺火,烹调时所用最大火力,其火力强而集中、火焰高而稳定,火光明亮,火焰底部火色黄红,窜起的火苗为蓝色,热气灼人;中火,火光较亮,火色黄红,火焰上部呈蓝色火苗,火焰集中,热气袭人,其火力低于旺火;小火,火苗细微,火焰暗红,光泽暗淡,但热气较大,火力弱。

不同的火力,运用与适宜烹调各不相同。旺火,适宜于爆、炒、炆、炸、蒸等烹调方法,成菜具有细嫩、香酥、松脆、烂软入味的特点,也可用于原料的氽制加工,消除异味,保持原料色泽。

中火,适宜于滑、熘、卤、煮、蒸等烹调方法。成菜具有细嫩鲜香、软嫩入味,酥脆可口的特点。

小火,适宜于烧、焖、炖、煨等长时间烹制的菜肴,成菜具有形整不烂,烂软入味,鲜香宜人的特点。

2. 油温 与火候关系密切,油在烹调中温度的高低为油温。一般可分为温油、热油、高温油三种。

掌握油温要注意火力的大小,原料性质和下料时间及投放量三个方面。具体有三点:一是旺火下料炒,油温低一些,如果油温高,原料易脱浆、脱糊;二是投料量大时,下锅的油温应高一些;三是把握原料质地老嫩和形状大小灵活运用。

按照传统的分类,按“成”测定,每成为 30°C ,如八成热即为 240°C 。现区分如下:

温油 三四成热,油温在 $50\sim 100^{\circ}\text{C}$ 左右,无青烟、无响声,油面平静,泛小泡沫;热油,五六成热,油温在 $110\sim 170^{\circ}\text{C}$ 之间,油面开始冒青烟,油面泡沫消失,搅动时有一些响声;高温油,七八成热,油温在 $180\sim 220^{\circ}\text{C}$ 之间,油面冒烟呛人,油面看似平静,搅动时响声较大。

不同的火力适宜于不同的菜肴烹调。温油,适宜于熘菜类,原



料加工后的煎、炸等；热油，适宜于炒、炸、煸及蒸等，运用范围广泛；高温油适宜于爆、油炸、炆炸等菜肴，也适宜炆炒等。

在运用火候与油温时，还要灵活运用，原料质地有老有嫩，有软有硬。原料的形态有条、丁、片、块等；因而烹法有炒、蒸、熘、炸等多种；成菜风味有香酥、脆嫩、软糯等多种，所以，对火候和油温的运用要求不同，要多加实践，才能掌握。



水果拼盘的运用十分广泛，目前大量运用于宴会。它不但可以助人体对食物的消化吸收，也有助解腻、醒酒、爽口，而且更可增添宴会气氛，增添美的感受。

制作的水果拼盘，必须掌握五个要点：

1. **选料** 水果拼盘的原料是水果，必须从其季节性出发，选择新鲜、嫩气、口感好、有品牌的水果，有虫疤，霉变者不可用。如烟台苹果、河北鸭梨、新疆哈密瓜等，以增加其档次，并保证质量。

2. **造型** 应以平面和简单的立体为主，不要过于复杂，食用为主要目的。水果拼盘是一种组合，不是食品雕刻，力求大方、自然、简单、清爽，便于食用。正确的方法是，按照水果食用的基本要求，进行刀工处理、组合。

3. **方便** 方便，指的是食用方便。刀工处理不要切得太小，如丝、丁之类就不合适，水果拼盘应力争每人一份，如西瓜块。如果是混合型拼盘，由多种水果组成，主要水果应每人一份，如西瓜、

苹果、香蕉,但一些起点缀作用的如葡萄、桂圆可少一些。一些有核的水果,如枇杷、梨、苹果,要去核后上桌。一些水果为保持形状,可分切开,合拢还原形上桌,如哈密瓜。

4. **质量** 水果拼盘的质量除数量要充足之外,还应注意其变化。一是水果在刀工处理后,应及时上桌,不要放置,以免发生氧化作用,使水果变色,如苹果、香蕉。二是色彩搭配,同器皿、桌面等配合,浑然一体,不要影响食欲。

5. **卫生** 这是十分重要的,制作过程要防止手、工具的不洁造成污染,如刀具、案板等;水果拼盘拼好后,可用保鲜膜包好,放入保鲜柜,以防污染。

此外,还应讲究忌讳和生活饮食习惯。如中国人一般不分梨吃等,对外国人也应考虑其饮食忌讳。



煲菜,在各大菜中运用十分广泛,川菜中煲菜的品种也日益增多。煲菜的特点是,原料酥烂,汤汁浓醇,热气腾腾,适合长时间保温。

用具有沙锅、陶锅、瓷锅、不锈钢等多种;原料范围进一步扩大,口感更加丰富,调味更加多样。如蔬菜豆腐类有青笋花生煲、三仁白菜煲、土豆粉丝煲、猴头菜筋煲、苕粉带丝煲、百乐腐煲、白菜丸子煲、山椒藕盒煲等;家禽类有人参乌鸡煲、白果炖鸡煲、川椒鸡冠煲、酸菜鸡丁煲、柚子公鸡煲、鹅掌粉丝煲、白鸽煲、陈皮鸡煲、龙胎鸡煲等;家禽类



有血旺肥肠煲、豆芽肉饼煲、冬笋腊肉煲、排骨粉丝煲、牛筋骨髓煲、核桃羊肉煲、川味狗肉煲、红枣羊排煲、云豆猪尾煲等；水产类有豉椒鲮鱼煲、甲鱼鸡腿煲、家常菜鱼煲、土豆鱼片煲、骨髓花鱼丸煲、三色鱼丸煲、肥肠鱼头煲等；山珍野味类有：泡菜狗肉煲、豉汁石鸡煲、鹿尾猪肉煲、虫草麻雀煲、清炖黄羊煲等。

这些众多的煲菜制作，均有其共同点。从中可分析出其制作要点有四点。

第一、煲菜必须做到“汤多汁长”。用于炖煨菜，汤多可使原料的浸润作用更加显著，才能保证原料浸没于汤汁中；而用于焖烧类菜，则成菜勾芡或收汁后卤汁应多一些。因为煲经加热，储存的热量很多，若卤汁少极可能被大量挥发而造成卤汁粘底烧焦，一般这些菜的卤汁不要太稠。

第二、所选原料要耐焖煮。煲菜追求原料的原汁原味及酥烂的质感，而不以嫩为特色，因此原料多以质地老韧而肉质鲜美的动物料为主。植物原料的豆制品、块根类及笋、茭白等为多。刀工处理多以块、丝、条成形，而不用片、丝、粒等形状。由于慢火加热需较长时间，故原料的形状必须一致；有些腥味较重或带有血水的原料，在入煲前还要经氽水洗净或油炸的方法处理，以保持原汁原味的纯正。

第三、煲菜的汤汁一次加足，一般不要中途加水或汤汁，以免影响口感。调味一般也是一次性完成，有少数可以中途补充调味，所以力求准确。

第四、煲菜以盛器为特色，故必须保持煲的清洁。因为反复干烧，煲外壁可能发黑，应及时清洗。保持煲的清洁是必要的。

此外，近年来出现了一些煲的新用途。有的将煲加上铁板的功能，烹调完后才与煲结合，这种煲菜装入干烧后的煲中像铁板一样，事先在煲底部铺上生菜或洋葱。另一种是将煲菜做好后，上桌放在炉上（一般为酒精、石蜡火）烧干，摆上一些生熟原料，用于烫

食,这类煲菜又同“小火锅”一样,热气腾腾,食用更加广泛。



爆的菜肴具有形状美观、嫩脆滑爽、紧汁亮油的特点。适宜于有韧性和脱腥的猪腰、肚头、肫类、鱿鱼、海螺、牛羊肉、猪瘦肉等。由于原料不同、调料不同,爆可分为

油爆、葱爆、酱爆、汤爆等多种,但以油爆为重点,从此法可掌握爆的基本内容。

由于油爆菜肴烹制时用旺火热油,成菜的加热时间极短,一份菜至熟的时间往往在1分钟左右完成,因此对选料和刀功有很高的要求,其火候更是关键,故称为“火中抢宝”。在操作中,无论是将原料过油,或以小油量爆炒一锅成菜都要旺火滚油、油温八成,即 $180 \sim 220^{\circ}\text{C}$ 之间,原料下锅后,要迅速地用炒勺推转搅匀。原料在高热条件下,表面蛋白质急速凝结,翻卷成各种形状,不但口感好,而且嫩脆、色泽外形也美观。

为了达到成菜要求,必须做好烹饪前的一切准备工作。即“抢火菜,要抓快。”如将锅炙好,调好滋汁、切好配料等。整个过程一气呵成。如配料下锅晚,则成菜生老绵韧,码味时间过长,原料“吐水”,易掉浆等,影响菜的质量。

这个过程可表示为工艺流程表示:选料→加工处理→码味上浆→调制芡汁→油爆→成形断生→烹汁及放辅料→装盘成菜。

关键点除严格刀工、注意火候、作好爆菜准备工作外,还应注



意两点.一是爆制时烹入的芡汁迅速裹上,达到“稠而不干、油亮滋润”的要求,成菜不淋明油或少淋明油。二是掌握好爆菜技巧。爆时原料下锅不断翻动,尽量使原料受热均匀,爆制、放辅料、烹芡汁、翻锅、起锅等,要迅速准确。

菜例:

火爆腰花

原料:猪腰2个(约重250克),水发黑木耳100克,豆尖数根,葱白25克,泡红辣椒4根,姜片5克,蒜片5克,胡椒粉1克,酱油10克,精盐5克,白糖5克,料酒5克,水淀粉15克,冷鲜汤50克,味精1克,混合油100克。

制法:

1. 将猪腰撕去膜,洗净,一剖为二,片去腰臊。先用斜刀法按0.66厘米的间隔剖刀片,再将猪腰换个方向用直刀法垂直于已剖花纹,三刀一断,切成宽约1.32厘米的长条,放一碗中;干木耳用水浸泡,发涨后去蒂淘洗干净,沥干水分;葱白切马耳朵形;泡红辣椒也切马耳朵形,并淘洗干净;豆尖淘洗干净,沥干水分。

2. 将猪腰码好料酒,精盐、水淀粉;另备一碗,碗中加胡椒粉,酱油、白醋、味精、冷鲜汤,水淀粉搅匀。

3. 炒锅置旺火上,下混合油烧八成热,放入腰花、姜片、蒜片合炒,待炒散时即下木耳、豆尖、马耳葱、炒断生时倒入芡汁,收汁起锅即成。

特点:色泽鲜艳,形如凤尾;质地脆嫩,咸鲜味醇。

制作要领:猪腰剖长刀,要剖均匀,码芡薄一些,勾芡时要勾浓一些。



凡是用沙锅烹制的菜肴,即为沙锅菜。成菜具有原汁原味、质地软烂、清淡适口、风味别具的特点。

沙锅菜的原料十分广泛,荤素原料均可。如白菜、豆腐、粉

丝、羊肉、牛肉、猪肉等,还有鸡、鱼、鸽等,以及山珍海味和野生原料。但是,必须要求原料纯正、新鲜、质优、无异味。

沙锅菜的制法是,将主料、辅料逐一放入沙锅中,然后加入多种调味品和鲜汤,用炖、煮、煨、焖的方法制成。在火力上,先大火烧开,打去浮沫,再改为小火烧开,炖熟为止。

根据沙锅菜的特点,在制作过程中,应掌握以下要点。

一是沙锅菜是汤菜合一,汤必须一次加足,不要中途加汤,以免味不佳。

二是下调料不要过早,一些调料葱、香菜、鸡油、胡椒粉等,要起锅时放入,这样味道才好。

三是要在沙锅底部垫上竹垫,或炖煮时,必须常常搅动,以免巴锅。

四是沙锅菜上桌,要放锅垫,不要放在冷地面和台面,以免炸裂。

此外,新购的沙锅不要急于做菜,可“灸”一下,用菜叶、竹叶加水煮一下,或煮粥,除去异味,延长使用寿命,便于烹制。

菜例:

沙锅人参鸡

原料:嫩母鸡1只(约重1250克),人参3克,奶汤1500克,猪油75克,葱段20克,姜块10克,精盐3克,料酒5克,味精少许。



制法:①将人参用清水洗净,沥水切片;母鸡去净内脏,剥去鸡爪,放入开水中氽一下捞出沥干水,②锅置火上,下猪油烧热,投入葱、姜煸香,烹入料酒,加入奶汤,盐,味精烧开,加入沙锅中,下母鸡和人参,用小火炖肉烂,打去浮沫,加盖上桌。

特点:鸡肉软嫩,汤鲜味美,人参清香味,滋补作用强。



油焖,因为其用油量较多而得名。油焖菜成品具有脆嫩鲜香,色泽明亮,卤汁浓郁,油而不腻的特色。

做好油焖菜要点是正确运用火候和掌握用油量的大小。一

般来说,油焖菜以中小火为宜,严焖慢煨,使原料慢慢入味,达到原汁原味的效果。因为,油焖菜肴的原料体积大,若用急火,热传导慢,只是外部熟烂,而内部不易熟透。反之,用慢火焖制,热量慢慢进入内部,调味品渐渐深入,可保持其脆嫩鲜香的特色。

用油量的多少十分重要。如果用油少,菜肴发干如柴,色泽不佳;若用油过多,口感油腻,食之难受。按照经验,用油量占主料的比例应为 1:10 或 1:5 左右,因原料老嫩,形状大小等来决定。原料老用油量要多,原料嫩,用油量少。

此外,原料的选择十分重要,要选择质好、新鲜、卫生、无异味的原料,如油焖花菇,选用肉厚、味香、有花纹的上品;油焖春笋,选用色黄、质嫩、味美的鲜品等。

油焖菜的调味,要一次调好,汤一次加足,不要中途加人。



菜例：

油焖大虾

原料：对虾 500 克，鸡汤 100 克，葱末 8 克，姜末 8 克，青蒜 15 克，料酒 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，白糖 20 克，熟猪油 50 克，香油 30 克。

制法：

1. 将新鲜对虾清洗一下，去虾腿、虾须和虾尾，开口取出沙包，虾背片开，抽出沙线，切三节，青蒜去根洗净，切 3 厘米的节待用。

2. 锅置火上，下熟猪油烧热，下葱、姜末和大虾炒几下，加入料酒、盐、白糖、鸡汤、味精和香油，大火烧沸，加盖，用小火焖约 5~6 分钟，再改用旺火焖至汤浓汁，撒上青蒜段即可。

特点：红艳油亮，青蒜碧绿，肉质鲜嫩，



炆菜特色为清香淡雅，爽口脆嫩，调料可加入姜末、蒜末、香菜等，以适应口味需要。

从炆菜的制作看，可用多种原料制作，无论是动物性原

料还是植物性原料均可用炆法成菜。从其操作过程看，炆法可为三种，现分述如下。

1. **生炆** 用生原料进行炆制，大多是植物性原料，如甘蓝、大



白菜、小白菜、黄瓜、苦瓜等。

2. **熟炆** 用全熟或半熟的原料进行炆制。如原料先进行氽、油滑后,再进行炆炒。如已熟或半熟的家禽、畜肉等原料,还有一些素菜原料,如绿豆芽、土豆、芹菜等。

3. **生熟混合炆** 即原料有生有熟,荤素结合,多种形式。如黄瓜肉片、榨菜肉丝、洋葱肉片等。

生炆,一般就是用急、旺火烹制,烹调动作快,时间短,防止出汤,一气呵成,最大限度保持营养成分,保持脆嫩。

生熟混合炆,一般是在锅中加冷油烧热,先下生料炒六成熟,再放入熟料和调料快速炒好。

熟炆,一般是将锅中油烧五成热,投切好的熟料,推匀倒入漏勺,沥去余油;放入各种调料,可勾少许芡汁装盘。

炆菜在北方菜中多见,现举例如下:

炆活虾

原料:

活河虾 250 克,葱 25 克,姜末 15 克,料酒 15 克,鲜花椒 15 粒,酱油 100 克,葱椒末 5 克。

制法:

1. 将活虾剪去须、爪及虾枪,洗净,沥干后放于盘中。
2. 葱切成长 0.6 厘米的斜方片,鲜花椒拍破,与葱椒泥、姜末、酱油、料酒调匀,倒入盘内虾,用碗扣住,使虾“炆”10 分钟即可。

特点:制作方便,风味别具,清淡鲜美,尤宜下酒。

以上为生炆典型代表。此外还有炆豆角、炆莲白等。



熘菜,即是将经过刀工处理的丝、丁、片、块等小型或整形(如鱼类)原料,油滑或炸、蒸熟后,再用芡汁沾裹成菜。具体按照菜肴的质地和烹调方法的不同,可分为

鲜熘菜和炸熘菜两大类。

1. 鲜熘菜 又称为“滑熘菜”,由质地细嫩松软的动物性原料烹制的菜肴。烹制时,用热锅温油,油量大,中火为宜。原料要码味,码蛋清淀粉,待油温升至三成热时,投料下锅,用筷子轻轻拨散,尔后滗去滑油,加入配料,烹滋汁,搅匀起锅。川菜鲜熘菜的代表作有:熘鸡丝、香花鱼丝、包肉片、翡翠虾仁、鲜熘鱼片等。

炸熘菜,用于鱼、鸡、猪等质地细嫩的原料烹制的菜肴。烹制时,先将原料腌渍入味(或先煮熟,再将其裹上蛋淀粉或水淀粉,也有不裹的),然后用旺火,热油锅中略炸定型捞起,入锅裹上滋汁,或置盘中,浇上滋汁。炸熘菜的特点是外酥内嫩。川菜炸熘菜的代表作有鱼香八块鸡、荔枝鱼块、糖醋脆皮鱼、鱼香脆皮鸡等。

综上所述,无论鲜熘菜,还是炸熘菜,均要求一个“嫩”字。其制作要诀,中心是滑嫩。为达到这一要求,必须从选料、码味、上浆、火力运用等烹饪过程加以把握。

第一,选料。应选用质地鲜嫩的原料制作。这些原料结构均匀,含水多且吸水力强,如猪里脊肉、鸡脯肉、兔肉、鱼肉等。用之制作熘菜,才能体现出滑嫩的特色。

第二,码味。即将原料吃足水分。这必须要在盐的作用下进行。这时,用手抓原料,有吸力之感,表明“上劲”了,符合要求,码味基本完成。不过,需指出的是,猪、兔、鸡等原料码味先放盐后加



水,而鱼肉要先加水后放盐,这是由内部结构密度有差别的原因。

第三,上浆。要求拌匀裹紧,干稠适度,薄而均匀。由于盐水提高了原料内蛋白质的水化功能,一部分蛋白质已变性,又加入水淀粉、鸡蛋清拌匀之后,使浆汁变得粘稠,将原料紧紧地包住,这样在加热过程中,原料的水分和各种营养素不会有大的损失,为熘菜鲜嫩提供了基础。注意浆汁应合适,过浓易结块,过滑不上浆。

第四,火候。熘菜的火候不宜过大,鲜熘菜用三四成油温(80℃左右),用中火,炸熘菜用五成左右油温(100℃左右),用中火炸,熘时火位用中火,油温也在四成左右。这样,原料受热的慢慢作用,外皮凝固,形成一层“膜”,也保持了水分,所以成菜鲜嫩。

菜例:

鲜熘鸡丝 (鲜熘菜)

将150克鸡脯肉修去筋膜,开片后叠起,切粗约火柴棍大小的丝;绿豆芽100克去脚及芽瓣,洗净沥干水,泡红辣椒少许切丝。鸡丝肉先放入一个鸡蛋清抓匀,再加盐、水淀粉适量码味上浆。另用盐、糖、味精、胡椒粉、水淀粉、少许鲜汤对成汁待用。锅炙好,下猪化油适量烧至三成热,放入鸡丝用竹筷拨散,速下豆芽过一下油,起锅沥干油;锅又置中火上,下姜丝炒几下,倒入鸡丝、豆芽,烹料酒,放辣椒丝,再烹入汁,推匀起锅即可。

特点:色白素净,鸡丝滑嫩,咸鲜可口。

糖醋脆皮鱼 (炸熘菜)

将鲜鱼1尾(750克左右)初加工之后,振干水气,在鱼身两侧各划5~6刀的“牡丹花纹”(直刀进鱼身1厘米、平刀片向鱼头2.5厘米),鱼头顶砍一小口;碗内放盐、料酒拌匀,抹在鱼身上。

锅置火上,下菜油烧至六成热,将鱼用水淀粉挂糊,手提鱼尾,先炸鱼头,再放入油锅,第一次定型,第二次炸至色红,捞于盘中。精盐、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉调成糖醋汁待用。炒锅又置火上,放油烧至四成热,下姜蒜略炸,倒入汁推匀,加葱花、香油后起锅浇于鱼身上,撒上泡菜丝、葱花即可。

特点:色泽棕红,造型美观,外酥内嫩,糖醋味浓。



蒙,是将制好的糝粉贴在鲜菜心等原料上,再进行烹制的一种菜肴,如鸡蒙葵菜,鸡蒙菜心等。蒙制菜,有很高的欣赏价值,可提高宴会档次。操作中容易出现脱

糝、变形、汤浑等现象。要掌握好蒙制菜品的制作,必须注意以下几点。

1. 选料制糝 糝料多用色淡、质嫩、吸水性强的畜、禽、水产类原料,如肉糝、鸡糝、虾糝、鱼糝等,被蒙原料多用鲜嫩色绿的时令蔬菜或菌类,如葵菜、嫩香菇等。在选料的前提下,进行制糝。制糝,不管是猪肉糝、兔糝、鸡糝、鱼糝等,为保证糝的质量,必须做到三点。一是在案板上垫一张猪皮,将糝料放上捶茸,防止木屑和杂质污染;二是捶茸时先轻后稍重,先捶松,后排细,要边捶边挑去筋丝;三是调料先后按顺序加入,顺一个方面搅动,直到松泡发亮,上劲干稀适度。

2. 蒙制方法 要根据糝和被蒙的原料性质进行蒙制,或生蒙,



或熟蒙,如果时令鲜菜不经氽水处理,直接将糝蒙上去;熟蒙,是将时令蔬菜氽水处理,沥干水,再进行蒙制;生蒙形象好,有立体感;熟蒙,粘力强,但形象差。一般来讲,含水量多的原料熟蒙,含水量少的原料生蒙。不管熟蒙还是生蒙,均要蒙均匀,蒙牢固。

3. 定形成菜 将原料蒙好后,要进行定形。定形有两种方法。一是过油法。将锅置火上,下油烧至五成热,下蒙制好的成品浸炸定形;也可先炸一下,待油温升至七八成热,再入锅中炸一次,如鸡蒙兰片。要用优质的精炼油和化猪油;不宜久炸、以免脱落。炸后的原料应泡入 50℃ 的水中,以保持色泽。漂去油腻。二是氽汤法。将汤锅放火上,下鲜汤或奶汤烧开,下入蒙制好的原料氽好的方法。要注意,氽汤法,火不要太大,汤开得太滚,易冲散“糝”。

蒙制原料可以制作汤菜、烩菜、熘菜等多种。成菜以汤清不浑,质地细致,清爽可口,色泽美观为上。如果质软、汤浑、色黄,则为达不到要求。



锅巴菜肴品种多,如糖粘锅巴、麻辣锅巴、怪味锅巴、红油锅巴、鱼香锅巴、锅巴肉片、三鲜锅巴、锅巴海参、锅巴鱿鱼等多种。锅巴菜肴的成菜

要求是:声音响亮悦耳。口感酥脆浓香。如果达不到这个要求,就是制作失败。

实践证明,掌握锅巴菜肴的制作过程,从选料、烹汁、炸锅巴、浇汁每一环节入手,一气呵成,才可成功。

1. **选料** 选用色泽浅黄,干燥不焦,厚度均匀的糯米锅巴最好。这种锅巴因米汁粘稠,锅巴干后凝结度好,炸后酥松干脆,浇上芡汁,便于食用。如用一般米压紧烘干制成的锅巴,易回锅。芡汁一下,散开成颗粒状;如煮饭的锅巴,不易过心,又太软,口感不佳。

2. **调芡与初炸** 锅巴菜肴的芡汁,浓度以二流芡为宜。炸锅巴,要用旺火热油,快速炸成金黄色,浮出油面即可。这样,锅巴涨力大、口感酥松化渣,浇上汁声也大。如果油温过低,食之油腻,油温过高,外焦糊,里不透。

3. **上桌迅速** 锅巴菜肴要趁热上桌,芡汁滚烫,声音响亮,别具风味。若上菜慢,锅巴变凉,声音变小,风味全无。

只有掌握选料、芡汁、炸锅的油温,才可烹制出合适的锅巴菜肴。



常见的拔丝菜有拔丝土豆、拔丝红苕、拔丝苹果等多种,近年来还出现了拔丝鱼香鸡,拔丝冰棍等创新菜。

在制作拔丝菜的操作中,最关键的是

熬糖之法。熬糖之法有水熬、水油熬、油熬三种方法。

按照糖的物理性质,白糖液在一定浓度下加热至 $104 \sim 112^{\circ}\text{C}$,起大泡,无色之时;加热到 150°C ,糖浆呈深棕色;由此可见,糖在加热的过程中,主要决定因素有三点,即糖液的浓度;加热



的温度,熬制的时间。三种熬糖方法差别不大,但各有要诀。

1. 水熬法 当主料为 500 克时,白糖应为主料的 40%,糖与水的比例为 2:1,即白糖 200 克,水 100 克。按照经验,这个比例是最佳比例。用中火熬制,但不要离开火口,由于水的保温作用差,易出现糖结晶现象。这时糖液从鱼眼泡向无泡过渡,色由黄转变为浅棕色,由稠向稀变化的瞬间,加入主料,簸锅装盘即可。它的优点是:糖丝长,口感脆甜,内嫩,适用性广,易于观察掌握。特点是,火力不足,糖易返沙,或糖丝出现浑浊状,入盘糖易凝固,熬制时间长。这种方法于夏秋季使用,效果好。

2. 水油混合法 当主料为 500 克时,白糖为主料的 40%,糖、水、油的比例为 20:3.3:0.7,即白糖 200 克,水 33 克,油 7 克,混合熬制较为理想。原因是,水可溶糖,油具有光泽和保温作用,用中火熬至起鱼眼泡,使用小火熬成黄色,投入主料搅匀即可。其优点是,糖丝光亮透明,口感酥脆甜香,熬糖过程易于掌握;不足之处是当水量不足时,易出现糖丝浑浊,加入油后,糖浆从鱼眼泡到色黄时间短暂,所以必须迅速操作,以免“功亏一篑”。这种方法春、秋季运用,效果较好。

3. 油熬法 当主料为 500 克,糖为主料的 40%,糖与油的比例为 10:1,即白糖 200 克,油 20 克。是将油作为热介质,加速糖的溶化,达到迅速成菜的目的。油的用量要合适,如果过多,要出现糖过多不易裹上主料的情况。油熬法的操作,糖的浓度要高,宜用小火,当糖熬成浅黄色时,立即下入主料,搅匀装盘即成。其优点是,熬糖时间短,比水熬法快 2 倍,比水油混合法快一倍,成菜入盘后,丝缕保留的时间长,主料之间不易粘连,糖丝光亮透明。不足之处是:操作不易掌握,火小易巴结易结块,火大易糊锅,焦苦色差。

以三种方法制作拔丝菜,其共同点是,施火力不同;糖的浓度越高,用火越小,加热时间短,反之,用中火,加热时间长。

制作水煮菜肴

把握四个要领



水煮系列菜肴是川菜中的一朵奇葩，历史悠久。主要品种有：水煮牛肉、水煮肉片、水煮鳝鱼、水煮泥鳅、水煮毛肚等。成菜具有滚烫麻辣，滑嫩爽口的特色。欲做

好此菜，应把握四个要领：

1. **选料** 要选用质地细嫩，新鲜的原料制作，如里脊肉、腿子肉、鳝鱼、泥鳅等，垫底菜一般选用新鲜青笋尖、蒜苗、芹菜、莲花白、生菜等。

2. **加工** 在初加工时，要将原料上的筋络剔去，以横纹路切片，如肉片、毛肚等，但要求大小、厚薄一致，保证成熟一致，以免影响口感与风味。

3. **码芡** 要保持原料的细嫩，要码芡上浆。码芡用粉、姜汁、盐、酱油、淀粉、鸡蛋清等拌匀，用量视原料的老嫩而定，肉质老可用多一些，反之少一些。上浆时，可先将原料放入盆中，加入清水、食盐、料酒、姜汁、食物、酱油等，用力顺一个方向搅拌上劲，当原料变稠时，再加入蛋清和淀粉，最后加入色拉油封面，入冰箱冷藏1小时即可。

4. **火候** 这是水煮菜肴是否成功的关键。先用中火将调料炒香炒酥，然后用大火烧汁，待酱味出来，打渣，最后用小火慢煮。菜肴要在八成熟时上桌。



四川的粉蒸菜,品种繁多,如粉蒸肉、粉蒸鸡、粉蒸鱼、粉蒸排骨等。要达到成菜色泽红亮、香味浓郁的要求,必须掌握以下制作要点。

1. 主料要精。

配料适宜 粉蒸菜肴种类多,但都必须有一种主料。主料必须选料精,才可为菜肴制作打下基础。如做粉蒸肉,选用皮薄肉嫩的五花肉制作,不宜用瘦肉制作;也可用猪前胛或后臀肉,以肥瘦各二分之一为宜;粉蒸羊肉,要用肉色浅红、脂肪均匀的羊腿胛部分;粉蒸牛肉选用筋少质嫩的瘦肉为宜;而粉蒸鸡用鸡腿肉、粉蒸排骨,选用猪肋排,去脂肪;粉蒸牛蛙选用400克左右的为宜;粉蒸鳝鱼以中等个头为宜。

粉蒸菜肴的配料要同主料相配,协调,并增添风味。如粉蒸肉可配些南瓜、红心苕,或土豆块;粉蒸排骨可加洋芋、小芋头;粉蒸牛肉可配黄豆,如豌豆等;粉蒸鸡配香芋、四季豆等;做到清香,解腻,同主料相得益彰,体现和谐适口,风味独特的风格。

2. 刀工一致,码渍入味 粉蒸菜肴的主料与配料的刀工处理,必须大小,厚度一致,以利于成熟。粉蒸肉的肉片可长约6厘米,宽4厘米,厚0.3厘米;粉蒸鸡块以4厘米见方为宜;猪排骨长约2.5厘米等。为了使菜肴味道浓香,必须码渍入味。所用调料应事先备好,如泡红辣椒、豆瓣、姜、红糖等要事先剁茸、切末;豆瓣、泡红辣椒要炒香。拌入主料时,应先下料酒、姜末、盐、花椒等。再下入泡红辣椒、豆瓣等;调料要拌匀,同主料溶为一体,并静置一段时间,牛羊猪肉时间60分钟左右,排骨、鸡二小时左右。

3. 现用现做,蒸制米粉 粉蒸菜肴,要用米粉,米粉十分讲



究,需精心制作。一般用大米、少许八角、花椒、干辣椒一起入锅炒香,碾成米粉。如果要用上等的米粉,可以用大米、糯米、八角少许、花椒、肉桂研末,味道更佳。

4. **蒸制大火,一气蒸好** 水加足,用大火,一气蒸好,不要中途加水,停火,蒸熟之后,再开盖。

吃时可加葱花、芫荽等,别具风味,更加浓香。



滑炒虾仁、滑炒鱼丝、滑炒鸡丝等滑炒菜肴,色白不浑、口感滑嫩、柔软鲜美。要做好滑炒菜肴,必须掌握其制作关键。

1. **选料** 滑炒菜肴的原料用质地鲜嫩的,

如鸡脯肉、鲜鱼肉(鲤鱼和青鱼为上)、虾仁、猪瘦肉、兔腿肉、鸽脯等。要求原料色白而纯正、明亮、无骨无异味;配料用色美、脆嫩的如木耳、黄瓜、尖椒、兰片等。这些对形成菜肴的色香味形有重要作用。

2. **刀工** 用料必须进行刀工处理。加工成片、丝、条、丁、粒等,必须做到粗细均匀厚薄均匀,长短相等,才可保证菜的形态美观,主料与配料之比,主料不仅量大于配料,而且主料的形状应大于辅料。

3. **腌渍** 原料经加工之后,需腌渍,除去异味并有一种基础味。方法是将原料放入碗中,加入适量料酒、葱姜汁、盐、味精拌匀,腌渍约5~10分钟,但不宜过长。



4. **调浆** 取一碗,将蛋清放入,用筷子打散,再加入精盐、味精、水淀粉调匀。

5. **上浆** 将码入味的原料放入浆中,用手抓匀,但动作要轻,不宜过重。

6. **滑炒** 净锅上火烧热,用少许油滑锅,加入适量的油烧至三、五成热,下原料,用手勺滑炒至色白时捞出,沥干油。

7. **回锅** 锅底留油少许,烧热下葱、姜蒜炆锅后,对入鲜汤,精盐、味精、白糖烧开,用水淀粉勾芡,倒入滑过油的主料与配料,搅匀,淋明油入盘。

以上几个过程关键是滑炒与回锅过程。滑炒时,炒锅必须洗净、烧热,用油滑锅后,再加油进行烹制,以免原料下锅粘锅,出现黑色、色不佳。用油滑炒,以精炼油、色拉油、化猪油为宜;菜油要先炼一下,再用;油温要适当,以保持三至五成为宜,达到柔软鲜嫩的特点。此外,滑炒的时间不宜过长,以免发老与口感不佳。回锅操作应迅速,一气呵成;卤汁不能过稠或过稀,否则达不到滑嫩的要求;要使卤汁紧裹原料,淋明油要适量。

菜例:

滑炒鸡片

原料:鸡脯肉200克,青椒2只,鸡蛋清1个,精盐3克,味精2克,白糖5克,沙茶酱25克,料酒5克,葱白、蒜瓣、水淀粉、鲜汤、香油各适量,精炼油250克(实耗50克)。

制法:

①将鸡脯肉洗净沥水,去筋络后,用快刀片成薄片入盆中,加入用鸡蛋清、精盐、味精、水淀粉对成浆汁,拌匀。

②青椒去蒂、籽、片成片;葱白切片,蒜瓣剁成泥。

③炒锅上火烧热,下油烧至四成热,投入鸡片滑熟,下青椒过

油,沥油:锅中留底油少许,下葱片、蒜泥炒香,下沙茶酱炒几下,烹入料酒、汤、盐、糖等,勾芡汁,下鸡片、青椒片搅匀,淋香油出锅装盘。



冻制,是充分利用原料本身的胶质或另加猪皮、琼脂等,加水或清汤经熬制或蒸制胶化后产生的凝固作用,使原料凝结成块,晶莹透明,鲜嫩爽口的一种成菜方法。

冻肴一般分为咸、甜两种。常见的皮冻和琼脂冻制作方法如下:

皮冻:将肉皮刮洗干净,煮熟捞起,再刮尽油质,切细,用高汤,加味后,用肉茸子清扫1~2次,再放入切好的肉皮子,收干净油沫,熬至皮烂,舀入盆中即成。皮冻多用于咸味冻。

菜例1:

桂花冻肉

原料:腿尖带皮肉2000克,鲜肉皮300克,蜜桂花30克,曲酒20克,姜块30克,净葱30克,开水2000克,精盐40克,花椒2克,料酒10克,胡椒面1克,味精2克,白糖20克。

制法:

1. 去尽腿尖肉上的残毛,刮洗干净,用竹签扎若干个孔,放入容器中。另取一碗,将曲酒、花椒、精盐30克调匀抹在肉上,腌渍



3天,其间早晚各翻动一次,使调料渗透入味:待肉略呈现待色时取出,放入温水中洗净,入开水锅中煮一下,出去血水后,起锅,改成4厘米宽的条待用。

2. 去尽肉皮上的残毛,刮洗干净。放开水锅中氽透捞出切成小块;取一盆加入开水,调入精盐10克、料酒、姜块、葱(挽结)、胡椒面,白糖搅匀,放入肉条与肉皮,加盖放蒸锅中用旺火蒸足3小时,取出去盖,拣去姜、葱不用,取出肉皮剁成细末放回原汁中,并调入味精,重放蒸锅中蒸5分钟取出。

3. 拣去蜜桂花中的细软杂物,将蒸好的肉冻料舀入平底搪瓷盘中,再将蜜桂花均匀地撒在肉皮上,稍冷放冰箱中冻凝固。食用时,取出切片装盘即可。

特点:晶莹透明,柔软细嫩;咸鲜回甜,入口化渣。

琼脂冻:将琼脂洗干净用碗装好,加入适量清汤蒸化或熬化,锅内准备好开水,将蒸化的琼脂化入锅中搅匀,舀入碗中装着,很快就冻结成功。

菜例2:

水晶荔枝

原料:番茄400克,琼脂10克,白糖适量,精盐少许,奶油香精2克。

制法:将番茄洗净去皮、籽、切小丁,入锅加少量水煮2分钟,入盐调成糊,晾冷;琼脂加水适量煮溶,放入白糖溶化后,用纱布过滤,稍凉,拌入番茄糊中,盛在长方盒中,入冰箱冷冻,食时取出切片,装盘成“一封书”。

特点:色红明亮,清凉适口,甘甜宜人。

以上两种冻的制作,看似简单,其实不然。其操作要领是:

1. 熬冻汁时,原料不要沾油,要清洗干净,以免影响其透明度;

原料要新鲜无异味,以免影响色泽和口味。

2. 制作冻汁时,要求胶质与水的比例要适当,胶质太少,冻结不好,太多,口感不嫩。

3. 制作时,汤液必须过滤一下,再进行烹制;肉皮要刮毛,清洗、余水,特别是肉皮的肥肉要去尽。

4. 冻汁与原料混合时,温度不能过高或过低。过高,原料再次受热,菜品质量下降;过低,冻汁不能融合各个空隙,影响成冻,影响美观。

5. 一些调味品,如花椒、大料等,最好用纱布包好扎紧口,制作,以便除去。

6. 在用蔬菜性原料作冻时,冻汁的温度不宜过高,以免引起菜肴变色。



松菜,是原料经过加工,再用油炸后呈丝絮状的成品。常见的有蛋松、葱叶松、芋松、乳松、翡翠松等多种。

松菜的制作加工、油温、操作方法都比较重要,但最重要的是油温。油温的运用,是根据“松”的种类不同而有所变化的。

蛋松:一般用鸡蛋制成。成品要求,色呈浅黄,絮状形态,质地松泡,口感绵韧。除按正常的操作之外,必须注意油温。以油温达到三四成时,下入蛋液为宜。如油温过高,蛋液会被炸焦;油温过



低,蛋液又无法成形。蛋液凝固成絮状且炸呈浅黄色即可捞出,以防被炸焦。

菜松:如葱叶松、菠菜松、红松等以蔬菜为原料制成。各种菜松的制作过程基本相同,但具体有所差异。

葱叶松,要求葱丝粗细要均匀,否则成品不美观;由于葱叶比较细嫩,含有较多的水分,故下锅时油温要较蛋松高一些,以五六成热为宜,吸油时用纸吸干油脂,不要像蛋松那样进行挤压。

土豆松:土豆丝切好后,一定要漂去淀粉,否则炸时会发生粘连。炸土豆松的油温应更高一些,约六七成为宜。成品后用纸吸干油脂,也不能挤压。

菠菜松:菠菜丝要切得越细越好,炸菜丝的温度以六成热为宜,用中火操作。

菜例:

翡翠松 (菠菜松)

原料:鲜菠菜叶 500 克,椒盐粉 3 克,味精 2 克,菜油 1500 克 (实耗 100 克)。

制法:

1. 将菠菜叶去尽叶梗,洗净沥干水分后,理整齐斜着纤维纹路切成细丝,椒盐粉同味精拌匀放入盘中待用。

2. 将炒锅洗净置火上,下菜油烧至六成热时,下菠菜丝炸至不出小气泡时捞出,用干净的皱纹纸吸干油分。

食时,撒上椒盐粉装盘即可。

特点:菜松脆酥香,色泽碧绿,别具风味。

制作凉拌菜

拌制加调味



凉拌菜种类繁多,制作方便,味型多样,菜式灵活,口味清爽,颇受欢迎。

凉拌菜的制作,一般可分为生拌和熟拌两种。生拌是将原料经过刀工处理后,

加入各种调味品调拌均匀。生拌多用于嫩脆新鲜的原料,大多为可生吃的蔬菜,如黄瓜、红白萝卜、莴笋等。熟拌是将煮熟的原料,经加工处理之后用调料拌匀。熟拌用料广泛,如肚、腰、猪肝、笋、菇、蚕豆、鸡、鸭等。熟拌的原料加工有煮、炸、氽、烧等,之后再进行拌制。

1. 凉拌菜肴一般用植物油(菜籽油、花生油、芝麻油、大豆油)经过炼熟冷却后使用;经刀工处理的原料,也要经冷却后再加工。凉拌菜的原料,无论生料熟料,均要求新鲜,讲究刀工,摆拼艺术和操作卫生。

2. 凉拌的炸制原料,一般多动物性原料,应先码味,控制其咸淡和色泽的深浅。油炸时,要一次性投料,使其油炸程度均匀,达到外酥内嫩,外脆内熟等要求。

3. 原料为去血腥异味,氽水时应加入姜、葱等调味品。焯水的水要多,动作要快,不可慢焯。煮制时应将不同原料,分别用水煮,以免串味、污染。煮时,清水或鲜汤,要一次加足,以淹没原料为度。温水下原料,汤开后打去浮沫,煮制中不加水,一气煮好,不要闪火,水以沸而不腾为佳。煮好的原料应泡在清水中或用湿纱布盖上,避免变色和水气蒸发。

4. 凉拌菜肴先以复合味的标准,在器皿内调制定型味汁后,再进行拌味。装盘和调味后,要及时食用。



此外,装盘时,如是生熟混合,应将熟料盖好生料。

菜例:

椿芽蚕豆

用料:椿芽 50 克,鲜蚕豆 500 克,精盐 4 克,味精 2 克,香油 10 克。

制法:椿芽切去老茎部分,用开水微烫至出香味时,捞出晾冷;切碎节,另将鲜蚕豆去壳,入开水中煮至断生色绿时,加少许盐、麻油拌匀晾冷后,再放入盐、味精、香油,即成。

特点:清香脆嫩,味美爽口。

银芽鸡丝

用料:熟鸡肉 200 克,绿豆芽 100 克,精盐 3 克,味精 1 克,白糖 1 克,香油 10 克,鲜汤 20 克。

制法:①将绿豆芽摘去芽瓣、根须,淘洗干净,入开水中氽一下,迅速捞出晾冷,加入少许盐拌和,放入盘中垫底。熟鸡片片成薄片,切成比火柴棍略粗的丝,盖在盘中豆芽上。②将盐、糖先用鲜汤溶化,再加入味精、香油淋在鸡丝上即可。

特点:鸡丝细嫩,豆芽脆嫩,咸鲜清淡,爽口不腻。



其做法是：将含水分比较多的动物、禽类原料经过刀工处理之后，码入味，入锅用小火焖至成熟的过程。其法与煎相似，成品具有色泽美观，质地脆嫩，清淡味醇，

形状完美，口感咸香等特点。

作为干焖之法，关键是火候的变化，实践证明，必须掌握以下技巧，才能烹出合格的干焖菜肴。

1. **运用中小火** 干焖的过程是原料慢熟的过程，要始终用中小火，先中火，后小火。可以防止水分蒸发过快，使原料变老；原料可以变得松软，又不脱脂；原汁原味，又不损失营养素。

2. **不断晃动锅** 在操作时，要不断地晃动炒锅，使原料在锅内旋转，以防止原料巴锅糊底，也使原料受热均匀，成熟一致。

3. **加盖不漏气** 因为干焖菜为原汁原味，为了达到入味效果，要加盖，尽量不要漏气，中途不要开盖，一气焖好。

除以上三点之外，还应在原料、加工、调味三方面下功夫。

原料：运用动物性、禽类、菌类、根茎类等原料作主辅料，如鸡脯肉、鱼肉、虾仁、猪肉等，并力求新鲜无异味。

加工：干焖的原料刀工处理为丁、块、条为宜。大小均匀，规格一致，原料中的骨、筋、皮等要剔净。

调味：先进行码味，要准确，一次完成，不要中途或最后调味，因此需要达到“一手准”。

菜例：



干焖鸡脯

原料:净鸡脯肉 200 克,水发香菇 15 克,荸荠 15 克,火腿 15 克,鸡蛋 1 个,精盐 1.5 克,味精 1 克,料酒 5 克,葱姜各 5 克,香油 50 克。

制法:将鸡脯肉剁茸,香菇、荸荠、火腿、葱姜均切末;鸡茸及各种末加入鸡蛋、精盐、味精、料酒搅拌均匀,码味 10 分钟。锅置火上,下油烧热,下鸡泥摊成 0.6 厘米的片,小火转匀,加盖,焖好,取出改刀装盘即可。

特点:色泽金红,鲜嫩爽口,风味独特。



煎法制菜,是中西餐均采用的一种烹调方法。其特点是,色泽金黄,鲜香细嫩,口味醇厚、甘香不腻,深受欢迎。

作为煎法,按照不同的原料及操作方

法可以分为清煎、干煎、煊煎、酥煎等多种,还有汤煎、酒煎、精煎、水煎等。必须按照其要点,结合实际菜肴,方可掌握。现分述如下:

1. **清煎** 将原料不挂糊,不上浆,不扑粉,直接进行煎制。如煎肉饼,将肉馅同面皮包好,放入锅中,加适量油,用铲子不断翻面煎成金黄色即可。成品具有色泽金黄,外焦内嫩,口味鲜香的特

色。

2. **干煎** 将原料码入味后,用淀粉糊或蛋糊挂匀,将两面煎成金黄色,如干煎鱼饼,将鱼饼挂匀糊,下熟猪油进行煎制,待熟后,切块入盘。成品芡汁全无,味甘而鲜。

3. **煎** 将原料制成茸,做成厚饼状,入锅煎成两面金黄,调味勾芡出锅。成品具有质地软嫩,鲜醇味甜的特点。如熘煎丸子,将拌好的肉馅挤成丸子,按扁成直径约3~4厘米的肉饼,煎两面金黄,勾汁浇其上即可。

4. **酥煎** 将原料上浆后粘上面包屑或馒头屑煎制成菜。成品具有色泽微红、香而不腻,酥松咸鲜的特点。如酥煎海蟹,将海蟹加工好后,沾上蛋黄糊,滚上面包渣进行煎炸。

5. **汤煎、水煎、酒煎等** 基本相似,以汤加入煎好的原料,或煎的过程中加汤、水、酒等使之成熟的方法。

综上所述,煎法的过程是,原料加工→码味(调味)→挂糊、拍粉→油锅中炸煎→烹芡汁(或不烹)→起锅装盘。

除此外,还应注意几点。一是选用质地细嫩的动物性原料为主;二是原料加工成形,大小厚薄,长短一致;三是必须挂糊上浆;四是用金属锅,最好是平底不粘锅;五是先用中火将锅烧热,加油晃一下,再下原料;六是用油量不要多,不要淹没原料,晃动锅,不要巴锅,使之色均匀。

此外,在操作过程中,不要翻锅过多、过勤;在没有煎好一面就翻锅,容易使原料破裂,影响造型,要煎好一面,再煎另一面。煎炸过程中的火候和油温要稳定,不要时大时小,以中小火为宜。



制作包炸菜肴

分类实施烹调

“包炸”菜肴，是近年来十分火爆的一种新菜式。是将加工成丝、条、片、粒、块、茸等原料进行调味后，用皮料包好，入油锅中进行炸制成菜的一种烹调方法。

现将操作关键介绍于下。

首先，用于包炸的纸，可分为食用纸和非食用纸两种。用于包炸的皮，均是可以食用的原料。食用纸主要有糯米纸，非食用纸有玻璃纸、草纸等。包炸的皮有鸡蛋皮、豆腐皮、春卷皮、鱼皮、鸡皮等多种。

其次制作时，按照不同的纸，炸法不同。原料经刀工后，加入调料，用纸包好，成形一致进行炸制。但是，其区别是，糯米纸炸时的油温以四五成热为宜，不要过高，一次炸即可；而玻璃纸炸时，油温要高一些，以六七成为宜，先炸一下，然后用勺舀油淋炸；而草纸包炸，采用复炸方法，先入三成热的锅中炸一下，再包原料复炸。糯米纸包炸菜代表：田鸡腿；玻璃纸包菜代表：口蘑鸡；草纸包炸菜代表：凤梨虾仁。

再次，用皮包炸菜肴，其原料加工调味后，包好后，炸制也因皮包不同而异。鸡蛋皮包炸时油温不宜高，以四成热为宜；春卷皮包炸时油温高一些，以五六成热为宜；豆腐皮包要用复炸之法，先投入五成热的油锅中炸，待油温升至七八成热，又复炸一次。鸡蛋皮包炸的代表菜有：荷包里脊；春卷皮包炸的代表菜肴有：包炸大虾；豆腐皮包炸的代表菜有：香炸蜗牛。

以上各种包炸之法，基本相同，但必须注意几点：

一是原料加工成形一致，各种原料加入调料拌匀，使调料充分

溶入原料之中。

二是包炸包时不宜装料太多,不要包得太紧,包的形状大小一致;封口应严,不要漏馅。

三是一些包的材料,特别是玻璃纸包与草纸包,要用可食用的、无毒的,有毒的玻璃纸不可制作,以免中毒。

此外,炸时用上等植物油,如色拉油、菜籽油、精炼油、花生油等,不宜用混合油,以及重复炸油。



“排菜”,由于制成后形似骨排,而得名。如腰果鸡排、芝麻鱼排、松仁虾排、桃仁牛排等。

作为一种创新菜肴,在具体操作中,易出现口感不好、色泽

不佳、外焦里干等,这同加工、炸制等环节有关。在此,对此菜的制作诀窍作一分析。

1. **选料** “排菜”的制作,要用无骨、筋少、无异味的原料,如猪里脊肉、鸡脯肉、牛里脊、大虾、草鱼、鲢鱼等。这些原料应细嫩,油脂少,才符合要求。

2. **刀工** 主要是剔去原料表面的筋络,如猪扁担肉要去板筋,要求大小一致,厚薄均匀,才可装盘美观。在加工好的原料上,要用刀尖戳一下,以利于入味。

3. **码味** 具体方法是,将一定量的姜葱水、料酒、精盐、味精、胡椒粉调匀,放入改刀的原料拌匀,码味 10 分钟左右,即可进行烹



调。

4. **挂糊** 将码味的原料先拍一层干淀粉,随即挂一层鸡蛋液,再粘一层碎末(芝麻末、碎花生末等),入油炸制;挂糊造成内嫩外酥香,防止原料内部汁水渗出。

5. **炸制** 一般用复炸法,分二次炸。第一次炸用六成热的油温,只炸定形;当油温升到八成熟时,第二次放入炸,炸成金黄色,捞出沥油,改刀成骨排形,入盘即可。油温不宜过高,否则会出现外焦、里生现象;油温过低,则易掉糊,达不到外酥内嫩的结果。

6. **调味** 排骨虽然码入了一些基础味,但成菜后要补充调味。一般以味碟的形式来实现。如椒盐、姜醋、葱酱等。

菜例:

腰果鸡排

原料:净鸡脯肉150克,料酒15克,精盐3克,味精3克,葱姜水50克,腰果100克,鸡蛋2个,干淀粉50克,菜油1000克(约耗100克),辣酱油50克。

制法:

1. 将鸡脯片成0.4厘米厚的大片,用刀背略排一下,放入锅中,加入精盐2克、味精1克、葱、姜水、料酒码入味10分钟待用。

2. 将鸡蛋打入碗中,加入适量的精盐、味精、干淀粉搅匀成淀粉蛋糊,腰果放案板上,用刀剁碎。

3. 将入味的鸡肉片分别粘上少许干淀粉,并挂一层蛋糊,再沾一层腰果粒,用手拍牢待用。

4. 油锅置火上,下油烧至五成热。将鸡排逐块放入油中,用筷子不停地拨动,当鸡排发硬捞出;待油温回升至七成热时,再将其放入复炸至外层腰果呈现红色,捞出沥油,改刀装盘,随同味碟辣酱油一同上桌。

特点:腰果酥香,鸡肉鲜嫩,美味可口。

此外,还有芝麻鱼排,松仁虾排,桃仁牛排等多种,制法相近,略有不同,可根据菜例腰果鸡排进行。



为川菜创新菜式,风味独特。要做出合格的铁板菜肴,应把好五道关。

1. **选料** 应选用精细、鲜嫩的原料制作,如鸡肉、鱼虾、里脊肉、肝、腰等,配

料一般为豌豆苗、青蒜苗、菜心、冬笋、木耳、玉兰片等。这些原料质地细嫩,易于成熟,快速入味,口感舒适,用以制作铁板菜肴,效果较好。

2. **加工** 分为二个步骤。一是码味。原料经过刀工处理后,进行码味上浆,使原料有一定底味,又更加嫩鲜。二是滑油。将码味上浆的原料,放入油锅中炒散籽,滑熟待用。

3. **芡汁** 先将芡汁对好,下锅炒香,装入碗中待用,但芡汁量不宜过多,过多要溢出铁板。

4. **烧烫铁板** 在上桌之前,铁板一定要烧烫,以 80℃ 左右为宜。先将配料(生料)放上,再放上主料(滑熟的),再浇上芡汁。

5. **操作** 先将原料装好后,放在桌上,当面浇下芡汁,其效果如同“锅巴肉片”。

菜例:



铁板泡椒鱼片

原料:鲜活草鱼1条(约650克),冬笋100克,鸡蛋清2个,泡辣椒50克,姜、蒜片各10克,葱节8克,精盐5克,酱油10克,胡椒粉2克,料酒25克,白糖5克,醋5克,水淀粉35克,香油10克,香菜35克,鲜汤、精炼油适量。

制法:

1. 将草鱼宰杀后治净,取净鱼肉斜片成约0.3厘米厚的片,加入精盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、鸡蛋清拌匀上浆;冬笋切薄片;泡辣椒切节,香菜切末。

2. 炒锅置中火上,下精炼油烧热,将鱼片放入滑熟捞出;锅中留油少许,下泡辣椒、姜蒜片、葱节炒香,下盐、白糖、醋、料酒、胡椒粉、水淀粉对成的汁,搅匀,淋香油起锅。

3. 铁板烧热,放木板上,先放上冬笋片、上放鱼片、上桌,再将芡汁浇于鱼片上,撒上香菜末即可食用。

特点:细嫩浓香,别具风味。



制作泡椒菜肴呢?

近年来,泡椒菜肴在四川十分盛行。它是以四川特产泡辣椒为主要调味品烹制的菜肴。成品色泽彤红、泡椒味浓,辣而不燥,回味悠长。怎样

首先,要做好泡辣椒。泡辣椒应选用新鲜肉厚的小红辣椒为原料,而且这种小红辣椒淘洗干净,必须沥干水晾干,再放入泡菜坛中泡制。也可选用“二金条”辣椒。如果需要更辣,也可选用朝天椒。制作泡辣椒,必须讲究二点:一是辣椒泡的时间不宜过长,二是泡菜坛中不可有姜,以免辣椒变质、变色,不利于泡椒菜肴制作。

其次,泡辣椒一般不直接加入菜肴中,这样效果不好,要用之制作泡椒茸、泡椒油,才可制作泡椒菜肴。泡椒茸制作,比较简单,剁茸即可。泡椒油制作,有一定讲究,介绍如下。

原料:泡朝天椒 1000 克,干辣椒 100 克,花椒 20 克,八角 30 克,三柰 40 克,桂皮 20 皮,白蔻 80 克,紫草油 50 克,精炼油 5000 克。

制法:

1. 将泡辣椒、干辣椒一起剁成茸;花椒、八角、三柰、桂皮、白蔻洗净后用温水泡透。

2. 炒锅置火上,下入精炼油烧热,下入泡椒茸、干辣椒茸炒匀,然后用小火慢炒,当炒至油色红亮时,投入花椒、八角、三柰、桂皮和白蔻继续炒至泡椒茸、干辣椒茸已酥,香气浓郁时,淋入紫草油,端离火口,冷后装入容器内,静放二天,即可取用泡椒油。

菜例:

泡椒墨鱼仔

原料:墨鱼仔 450 克,泡朝天椒 100 克,郫县豆瓣 15 克,泡姜 25 克,大蒜 10 克,大葱 50 克,芹菜 100 克,料酒 25 克,醪糟汁 50 克,泡椒油 50 克,鸡精 10 克,味精 5 克,精盐、花椒油各少许,精炼油适量。

制法:

1. 墨鱼仔洗净,入开水锅中氽一下,沥干水放入冷水中,随后



沥干水;另将 50 克泡椒切成节,余下的剁成茸,郫县豆瓣剁细;泡姜、大蒜均切末;大葱、芹菜均切节;醪糟用搅拌机搅成茸。

2. 炒锅置火上,下入精炼油烧热,下入泡椒节、泡椒茸、郫县豆瓣、姜末、蒜米等炒香上色,下入墨鱼仔翻炒,烹入料酒和醪糟汁,投入葱节,芹菜节后炒匀,再调入精盐、鸡精、味精,最后淋入泡椒油和花椒油,搥匀,起锅装盘即成。

关键:墨鱼不宜久余,以免收缩变质,炒的时间要短,一气呵成。

此外,还有“泡椒牛蛙”、“泡椒鹅肠”等制法略同。只是牛蛙要先剁成小块,用盐、胡椒粉、料酒、姜码味,再用嫩肉粉,蛋清淀粉拌匀上浆;鹅肠要用嫩肉粉,生粉抓匀,再入开水锅中余一水,再烹制。配料也不同,牛蛙可配青笋、鹅肠配大葱与芹菜。



串菜品种很多,有烤肉串、炸肉串、涮肉串、香菇串、海带串等等,具有色美可口,质感多样,味型复杂,食用方便的特点。

“串菜”制法很有讲究。从原料选

用,串之前的加工,串成菜的烹制,都有一些技术要求,必须结合实际,才可掌握。

1. **原料选用范围** 主要有畜禽类内脏,如牛、羊、猪的心、肝、腰、舌、肚、鸡、鸭、鹅的心、肫、舌、肝等;畜禽肉类:猪里脊肉,猪瘦肉、牛肉、羊肉、鸭肉、午餐肉、火腿肠、香肠等;海鲜味类,如鲜鱼

肉、青鳝肉、鲜贝、虾仁、大虾肉、草鱼、鳝鱼等；果蔬类，如桔子、苹果、雪梨、香蕉、黄瓜、土豆、藕、红薯、胡萝卜等；野味及其他：野兔肉、麻雀、鹌鹑蛋、豆腐皮等。

2. 原料的初加工 串菜在串制前，必须进行加工。加工方法有：①择洗干净，如草菇、平菇的根部一定要去掉，并洗净泥沙，沥干水；苹果、土豆去皮切片后，必须泡入水中，以免变色；含血污较多的牛羊肉，可用清水泡一下，可增加嫩度。②刀工处理。一些原料可直接使用，如虾仁，但体积大的要刀工处理，改刀成片、块、条、丁、球等形状；要求大小一致，厚薄均匀。③氽水处理。一些动物、禽类原料异味重，含血污多，还有一些素菜原料和动物内脏等必须氽水，除去异味，水中还要加入一些葱、姜、料酒等。以除去血污等；但是蔬菜类原料不宜久氽，断生即可。④调味处理。串菜的原料在制作之前，要进行调味处理；可以将原料放入卤水中卤入味，也可加入姜、葱、盐、料酒、味精等拌匀，码入味。当然，也可适应需要，用一些新调味方法，加入泡辣椒、孜然粉、蒜泥、豉汁等，串菜成熟后，还可补充调味，或用味碟。

此外，还有一些原料，如虾仁、鲜贝需用鸡蛋清，水淀粉拌匀上浆，以保持滑嫩。

最后，用竹签或铁扦串好，进行加工，或炸锅、或蒸制、挂霜，烤、涮等均可。一般来说，卤原料可挂糊炸，素菜串涮煮，肉类进行烤制等。



创新滑蒸菜肴

鲜嫩滑爽为佳

滑蒸菜肴,是近年才出现的创新菜品。此菜以鲜、滑、嫩、爽、表面光亮滑腻,清爽可口,十分诱人。

从操作过程看:
滑蒸是属于蒸的制

法,先将原料刀工处理后,用调味拌匀,再加入淀粉等拌匀,装盘入笼,蒸熟即可。其不同于传统蒸菜的特点主要是:保持了原料的汁水和调味品不流失,从而保持了营养成分。由于原料表面有淀粉粘附,在蒸汽的作用下,淀粉发生糊化反应,将原料的浓汁,调味品等吸附,使原料本味保存,风味突出。另外,菜肴表面光滑,色泽好,质感上乘。

滑蒸菜肴制作,应掌握以下关键:

一是选用质地细嫩的原料,如鱼虾、海味、家畜之骨、家禽等,并使刀工处理成条块。

二是在调味的基础上,加入干淀粉拌匀,淀粉应过筛,拌均匀;不要用蛋清蛋黄液,不码味,拌好淀粉,直接蒸。

三是蒸法不拘一格。笼蒸、铝蒸、旱蒸、荷叶蒸、串蒸等均可;入盘、碗一同上桌,无需再取出,即按蒸器一同上桌。

四是滑蒸的火力用大火,短时间,一气蒸好,立即上桌;但是油重带骨的可以中火慢蒸。

此外,上桌可加入一些葱花、胡椒粉、花椒粉等,淋热油,让其综合,产生浓香。

代表菜有:原汁蒸鲜贝、家常青鳉、荷香清蒸鸡等。

菜例:

滑蒸家常青鳝

原料:活青鳝 1 尾(约重 600 克),郫县豆瓣 40 克,青椒末 10 克,陈皮末 3 克,姜末 5 克,蒜茸 6 克,葱花 10 克,胡椒粉 1 克,白糖 3 克,味精 6 克,精盐 3 克,干细淀粉 25 克,菜油 50 克,酱油 6 克。

制法:将青鳝宰杀洗净,从背部进刀,切成 1 厘米厚且腹部相连的肉块,形如串珠;豆瓣剁茸,用油煸香。

取一容器,放入青鳝、豆瓣、陈皮末、姜米、蒜茸、盐等调料,加少许油放入淀粉拌匀入笼中火蒸 20 分钟。出笼加葱花、胡椒粉,淋入热油即可。



浸菜,是近年出现的新菜肴。即将加工好的原料,投入液体中,用小火或端离火,加盐,将原料液浸润熟透成菜。如水浸鱼、油浸乌鱼、汤浸鸡、酒浸基围虾等多种。

从操作来看,按照用料的不同,可分为油浸、水浸,汤浸、酒浸等四种。

1. 油浸 即用热油将原料浸熟。具体方法是:锅置火上,下油烧至七八成热,端离火口,投入原料,将原料浸熟,捞出沥油,装入盘,浇上味汁即可。成菜具有色泽美观,质嫩可口香浓醇厚的特



点。油浸法常用于水产类原料。如鲤鱼、乌鱼等。

2. **水浸** 用开水将原料浸熟。具体方法是：锅置于火上，加水烧开后，加入原料，复开后改用小火，加盖。浸至原料熟透，捞出装盘，浇上汤汁成菜。成菜具有色调美观、肉质细嫩、清香可口的特点。水浸法常用于水产类、素菜类原料。如草鱼、冬笋、豆腐等。

3. **汤浸** 分为红汤和白汤之分。将原料放入事先制好的汤中烧开，加盖，用中火烧微开状，慢慢浸熟的方法。成菜具有皮爽肉滑，味道鲜美、汤香浓郁的特点。汤浸法常用于家禽或野禽类，如仔鸭、鹌鹑、乳鸽、野鸡等。

4. **酒浸** 将原料放入酒中浸熟的方法。具体方法是，将酒放入锅中烧开，投入码好味的原料，加盖，用小火使原料成熟的方法。成菜具有肉质爽嫩、汤香浓郁的特点。酒浸法常用于水产类原料，如青鱼、鲢鱼、虾类等。

菜例 1：

油浸草鱼

原料：净草鱼 1 尾（约 500 克），葱段 25 克，姜片 30 克，料酒 15 克，精盐 5 克，味精 3 克，鸡精 5 克，水淀粉少许，菜油 100 克，姜丝、葱段各 5 克，胡椒粉 2 克，上等酱油 8 克，香菜少许。

制法：

1. 将净草鱼两侧肉面剞上十字花刀，放入下料酒的开水锅中烫一下，捞出洗一下，沥干水。

2. 净锅置火上，下油烧至七八成热，端离火口，下入葱段、姜片、草鱼，将鱼浸熟，下盐、捞出鱼，放盘中。

3. 锅中留油少许烧热，下葱段、姜丝炸香，加入少许鱼汤，调入酱油、鸡精、胡椒粉、味精、勾芡汁、淋香油，起锅浇在盘中鱼上，撒上香菜段即可。

汤浸,制法同上,此略。

菜例 2:

汤浸仔鸭

原料:净仔鸭 1 只(约 250 克),精盐 5 克,味精 3 克,葱段 15 克,姜片 10 克,胡椒粉 2 克,白卤水适量,香辣味碟 1 个。

制法:

1. 将仔鸭用干净毛巾搵干内外水分,放入盆中,用精盐、料酒、葱段、姜片、胡椒粉等抹匀全身内外,码味 1 小时。

2. 白卤水入锅,下入鸭烧开,改用小火保持汤小开状,加盖浸润至鸭熟透捞出,冷后改刀切长条,最后拼入盘中,随味碟上桌。

菜例 3:

酒浸基围虾

原料:基围虾数只,葡萄酒(干白)1000 毫升,花雕酒 200 毫升,葱段,姜片各 5 克,精盐 5 克,食用油少许,海鲜味碟 1 个。

制法:

1. 将虾逐一顺脊首剖开,去沙肠,洗净,沥干水分放入盆,加入葱段、姜片、精盐、花雕酒拌匀,腌入味。

2. 锅置火上,下葡萄酒烧开,打去浮沫,投入基围虾,加少许食用油,加盖,用小火浸熟,装盘,带味碟上桌,蘸食即可。



干锅菜式香

制作有良方

干锅菜式,也称干锅系列,是近年来十分流行的菜肴,近似于火锅的吃法,又不同于火锅。其特点是,口感好,汤汁少,口感以似焦非焦为最佳,这正是干锅的魅力所在。

代表菜肴有:干锅王蛇、干锅鹿肉、干锅肥肠、干锅肚条、干锅鸭子等。

制作干锅系列菜肴应讲究以下方法,掌握其要领。

第一,选用不粘锅制作。一般的锅不宜制作,不粘锅不要用平底锅,用一般的“凹”底锅为宜。

第二,原料先加工再码味。原料洗净后,必须斩成块,入开水中氽一下,捞出,以除去异味,膻味等。码味要用多种调料,但料酒与豆瓣不可少,码制的时间因原料而异,鸭子类原料要码4~6小时,一般的原料入味即可。豆瓣酱用郫县豆瓣为上,另外,也可用干锅酱。

制作干锅酱

原料:猪大骨1000克,清水5000克,八角30克,砂姜15克,丁香30克,桂皮30克,草果30克,花椒60克,干红辣椒100克,罗汉果2个,特级酱油1000克,冰糖500,豆瓣酱750克,色拉油500克。

制法:将净锅加油烧至五成热,炒酥豆瓣酱,加入其他各料,用小火熬4小时,去渣留汁,再炒500克豆瓣酱,搅匀即可,冷却后入冰箱冷冻,即为干锅酱。

第三,啤酒不可少。干锅系列的特色在于无汤汁,啤酒具有挥发性,在热锅的作用下,滋润原料,体现干香特色。

菜谱:

干锅鸭子

原料:净仔鸭1只(约重1250克),干锅酱75克,姜片20克,大蒜25克,葱节35克,料酒35克,味精少许,猪油150克,啤酒1瓶。

制法:

1. 将鸭洗净沥水,斩成3厘米见方的块,入开水中氽一下,捞出用料酒和少许干锅酱码味几小时待用。

2. 不粘锅放火上,下猪油烧至四成热,下姜片,大蒜和干锅酱炒香,再下鸭块及啤酒,炒匀,下葱段用鸭块盖住,下味精加盐,随小木铲和啤酒上桌。放酒精炉上,边炒边吃。



汤汁焗是川菜制作的舶来之法。代表菜肴有:西汁焗乳鸽、咖喱焗鸡块、花雕焗肥鸡等多种。汤汁焗是原料经码入味后,再经过初加工处理,放入锅中,加入适量的

的汤汁,加盖、用中火加热至原料熟透入味而成菜。其成菜具有:



原汁原味,滚烫热乎,香气浓郁,质地滑嫩的特点。要做好汤汁焗菜肴,必须认真掌握要领。

汤汁焗的程序可概括如下:

选料→初加工→加入调料→码入味→油炸或煎→入锅加入调料→中火热焗原料熟透→起锅入盘。

汤汁焗的操作关键,有以下几点。

1. 选用动物性原料制作 如猪、羊、牛肉、鸡、鸭、乳鸽、田鸡、虾、蟹等及附加物(骨、翅、腿等)。但要求原料新鲜,无异味、变质、有异味的,不易制作。否则,菜肴的质量要受到影响。

2. 初加工符合要求 按照菜肴的要求进行加工。如鸡、鸭在加工时,烫毛的水温不宜过高,加温的时间不宜过长,以免皮破裂;鱼在去鳞时,不要将鱼皮划破;猪排要用仔排,余去血水等。各种原料的血污、毛桩、黏液、异味必须去净,以保证菜品的质量,力求色香味俱佳。

3. 刀工处理要仔细 通过刀工,加工成条、块、丁、片、茸、泥等,要大小一致,规格相等,标准一致。除这点外,还应注意几点:

一是刀工要有力,不要藕断丝连,互相粘连,以免成块不分离,影响口感与烹饪效果,生熟不一。

二是剁茸泥,下面要垫上肉皮,以免混入木屑,影响口感。

三是下刀时,要按照动物原料的纹路进行,利于入口化渣。

4. 原料要经过码味 要掌握以下几点:一是要原料的水分沥干,再同调味品拌匀码入味,否则,效果不佳。二是掌握好码味的时间。不宜过长或过短,过长,原料会失去本身的鲜味;过短,原料会过淡,味不佳。三是调味品的质量要上乘,用量适当。

5. 原料热处理 一般有三种方法,炸、煎、滑油三种。采用什么方法,要因菜而异。排骨肉丸可用煎法,鸡、鸭可用炸法等。

6. 汤汁焗 具体操作过程中,要掌握以下要点。

一是加汤适量,以淹过主料为宜。汤多味淡,菜肴味不佳;汤

少易于锅,菜肴易发糊。二是调味适当。汤汁焗的过程中,调味要同时进行。主要用葱汁,生抽、蚝油、番茄酱、海鲜酱、OK汁、西瓜汁、葡萄酒、花雕酒等。

此外,还要用火候灵活。用中小火焗制,汤汁才会蒸发,通过调味的作用,渗透主料,使汤汁更加鲜美。

菜例:

花雕焗乳鸽

原料:乳鸽2只,花雕酒100克,海鲜酱50克,上等酱油25克,蚝油15克,砂姜粉、豆蔻粉各2克,葱汁10克,葱白、生姜各20克,精盐3克,味精2克,生抽王、上汤、香油各适量,植物油1500克(实耗100克左右)。

制法:

1. 将乳鸽宰杀,去毛,剖腹,去尽内脏,洗净,沥干水分;蒜仁剁成末;葱白切节,生姜去皮、一部分切片,一部分剁末待用。

2. 取一盆,将乳鸽放入,加入葱段,姜末蒜末、花雕酒、生抽王、葱汁、砂姜粉、豆蔻粉、精盐拌匀,码味2小时。

3. 炒锅放火上,下油烧至七八成热,下入乳鸽炸成金黄色,捞出沥油;锅中留底油少许,下蒜米、姜片、葱段、海鲜酱炸香,加入上汤再放花雕酒、上等酱油、精盐、味精推匀,最后放入炸好的乳鸽,加盖,用中火焗熟,起锅装盘。

XO海皇焗牛扒

原料:精牛肉200克,鸡蛋2个,洋葱粒20克,荸荠丁25克,XO海皇酱50克,蒜茸酱20克,熟花生油100克,鲜汤,料酒、麻油、花椒油各适量,西兰花150克,胡椒粉、嫩肉粉、老抽、精盐、味



精、葱姜水、水淀粉各少许。

制法：

1. 将精牛肉剔去筋膜，拍斩成泥，放入一小盆中，加入鸡蛋液、嫩肉粉、胡椒粉、精盐、味精、精盐、荸荠丁、葱、姜水和水淀粉，搅拌均匀上劲后，做成几份直径4厘米的圆饼；西兰花切2朵，入开水中氽一下，与精盐、味精、花椒油、香油拌入味，装入圆盘中间，待用。

2. 净炒锅上火烧热，下入熟花生油滚一下锅，再加入适量底油，当油温达到四成热时，下入牛肉煎至两面焦黄，铲起待用。

3. 锅中重新放入油少许，下洋葱粒、蒜茸炒香，放入料酒，续下XO海皇酱炒熟，注入鲜汤、精盐、味精并放入牛肉饼，加盖，用中小火焗熟取出，再摆在兰花周围，汤汁中放香油，推匀，浇在牛肉饼上，即可。

注：XO海皇海焗鱼酱为粤菜专用调料，市场有售，也可自行配制。



汤菜造型的一般

原则 汤菜造型，是以食用为目的，其制作过程中，有自己的原则。首先，要利用汤料本身进行造型。运用它的色彩、形状、寓意、可塑性，烹制出

有“造型”的汤品。其次，运用各种手法进行操作。从刀法上看，包括切、剁、削、批、砍等多种手法，创造出众多的几何图形；作为汤的

内容物,其不能过多,以免冲淡汤的本意;工艺上多用塑型手法,利用一些原料的可塑性,来创造一些图案,使之在汤面上,可随着液体运动,增加“动感”,烘托气氛。再次,汤菜造型不应过多过重,这样一来汤就失去了本意,应恰到好处。汤的制作,还必须讲究食用安全和卫生要求,符合人们的饮食心理,这是十分重要的。有的造型物上出现“手印”,有的将原料做成一只只小蝴蝶,或一条条小蚯蚓,使食客产生心理反感,不敢动筷,其效果往往适得其反。

汤菜的造型形式 汤菜具体有两种造型形式:自然型和创意型。自然型指自然界的万事万物、山川景色、花鸟鱼虫等均可用来造型;创意型指人们形成的有一定含义的抽象事物,如太极形、如意形、象征物、创意物等。在方法上用两种形式结合,借以表现汤菜的意义,为食客服务。如用原料制作一对鸳鸯,配之荷花、莲叶,喻为“鸳鸯齐飞”,作为婚宴的汤菜;用原料做一群小鸟,并做一鸟巢,命名为“回归”,作为喜庆之汤菜。当然,原料本身的含义,也可表示其寓意,但造型势必弱化。将原料的造型同汤的食用目的有机地结合,才可制出高级汤菜。

汤菜造型的原料具体运用 由于汤菜本身的要求,原料必须有一定的形状和浮力,才可能完美地展现在食客面前;原料还要自由堆积而不下陷,以免影响汤的质量。这些原料主要有:部分有浮力的蔬菜、蛋泡、糝(茸、泥)类,如鱼糝、鸡茸、虾糝等,均可在烹饪工艺中制成图案加以运用。如高级汤菜“雪原红日”,将鸡蛋清反复搅拌之后形成蛋泡,制成白雪皑皑的雪山,连绵起伏;又如“峡谷彩珠”,将鸡糝分成4份,其中3份分别加入食红、菠菜汁、蛋黄粉做成丸子(即珠子),用鸡蛋清打成蛋泡,加盐、胡椒粉等做成“山峰”状,灌注高级清汤;“红梅玉鹅”,用鱼糝、鸡糝做成鹅,用花椒籽当眼睛,配上其他原料,使人感到白色的鹅在水中游荡,数朵梅花盛开,充满生机。此外,还可将原料的原有形象运用于汤品的造型之中。如鲫鱼、乌鱼等加工后不破坏其原形,成汤后,使之自



然完整,如在碗中游动一般。

汤菜造型例

牡丹干贝汤

原料:鸡糝 250 克,干贝 50 克,鲜蘑菇 125 克,菠菜汁 25 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,水淀粉 15 克,食红少许,特级清汤 1000 克。

造型与制作:

1. 将蘑菇去蒂洗净,切片泡入清水中;干贝洗净,剥去老肉,盛入碗中,加入料酒和少许清水,上笼蒸 30 分钟,取出待用。

2. 鸡糝一分为二,取其中一份再分为二,一半加入菠菜汁,另一半加入食红,均拌匀,分别装于碗中,蒸熟,制成花瓣和叶子。

3. 取一盘,抹上少许猪油,将余下的生鸡糝放中间,顶中央用蘑菇片做花蕊,外围一圈干贝、蘑菇片,安上红花绿叶,即为牡丹花,上笼蒸熟。

4. 将清汤入锅中,加入精盐、味精,待烧沸后起锅,装入汤碗中;然后用铲子将蒸熟的牡丹花推入汤碗中,使其浮在上面即可。

特点:成菜汤清鲜嫩,色彩艳丽,形状独特,可作为婚嫁喜宴菜肴汤菜。

制作要点:注意鸡糝的分配使用,牡丹花入碗动作要轻。

田鸡戏荷叶

原料:鱼糝 400 克,鲜嫩小荷叶 2 片,鲜荷花 1 朵,莲蓬 1 个,青椒 2 个,听装豌豆 8 粒,特级清汤 1000 克,味精 2 克,精盐 3 克,青葱丝 12 根。

制作:

1. 用青椒作4只田鸡的底座,将鱼糝放其上,做成田鸡身,用2粒豌豆作眼;每只田鸡背上牵3根葱丝,形成三道纹线,上笼蒸熟待用。

2. 将鲜荷花洗净,沥干水分待用;嫩小荷叶洗净,用开水烫软,搵干水分,抹上一层鱼糝,上笼蒸熟待用;鲜莲蓬剥去皮,用开水煮熟待用。

3. 将蒸熟的荷叶盛入汤盘中,田鸡放荷叶上,把鲜荷花放入,撒上莲蓬,灌入烧开的加味精的清汤即可。

特点:成菜造型生动,鲜嫩清香,可作为夏天的宴会汤菜。

制作要点:上下荷叶盖好,不要露出鱼糝。



调味品在烹调中起着突出菜点风味特色的作用。为了使菜肴符合要求,必须加强调味品的保管,使之保持纯正品质,便于烹调。如果盛装容器不当,保管方法不

妥,可能导致调味品变质或串味,严重影响烹调效果,以至菜肴质量低下,风味全无。

一、调味品保管的一般原则

一是器皿的选用,应根据调味品的物理、化学性质分别选用不同的器皿。盐、酱油、醋不宜选用金属器皿,因为时间长了会腐蚀



金属-油脂类不宜用塑料制品装用,因油脂同塑料发生反应,易生成有害物质。而陶器、玻璃器皿易于爆裂,不宜装高温热油。生锈的搪瓷、铝锅也不宜贮装动物油脂。

二是调味品保管的环境条件:温度不宜过高或过低,高温下,糖、醋易溶化挥发;葱、蒜、姜要变色,味道变异;低温下,葱、姜等易冻坏变质。潮湿或干燥对调味品也不利。潮湿,盐、糖溶化,味精结块,酱油、甜酱生霉;太干燥,葱、蒜、姜等枯萎变质。

此外,阳光照射可使油变质,姜生芽,香料香气挥发等。

三是调味品保管的几项要求:要先进先出,先加工先使用,特别是复合调味品;加工的调味品,一次不要加工太多,如湿淀粉、椒麻糊、红油等;要分类贮存,如生油和熟油,干净油和回锅油等,不能混合,以免影响质量。

二、常见调味品的保管

1. 食盐的保管 因食盐吸湿性大,易溶于水,应防止潮解、干缩、结块。潮解是由于吸水而造成的,如果空气中的湿度 $>70\%$,盐会发生潮解,甚至化成卤水,盐溶液再度结晶成为块。因此,食盐应存放在缸、罐等陶器中并加盖,减少与空气的接触。

2. 酱油、食醋、酱及豆瓣的保管 酱油和食醋在夏季易“生花”,这是膜酵母菌繁殖的结果。可使酱油、醋的香气消失,变苦,不能食用。因此,在盛装之前,应将容器用开水冲洗干净,防止雨水、生水进入,装入酱油,醋应盖好。如一旦“生花”,应捞去白斑,适当加热,杀死膜酵母菌。固体酱油应置干燥之处,防止发潮,用时再化开,不必全化,以免使用不完,存放“生花”。酱在夏季由于体积膨胀,出现水析孔象,俗称“发缸”。这是酱中微生物发酵所致。所以,酱需存放凉爽通风之处,并经常搅动,排出气体,避免“发缸”。豆瓣酱也可发霉,必须加盖并存放通风之处,使用时要



用洁净勺匙,以免带进污物,引起变质。

3. 食糖的保管 食糖由于其成分所致,对温度反应敏感,易发生溶化、干缩、结块等。首先,食糖要注意防潮,变潮的应当先使用。绵白糖、赤砂糖、红糖,不宜挤压,因极易结块,外包装可用塑料布、台布等遮盖,防止外界潮气侵袭。此外,如食糖长期变潮,已生虫(“霉”)不能食用,否则易引起中毒。食糖存放处要防蝇、防鼠、防虫。

4. 味精及料酒的保管 味精有吸潮的特点,极易结块,因此,可存放在塑料袋或玻璃瓶中,加盖封口,并放在阴凉干燥之处。料酒酒精的含量不高,容易引起细菌感染,造成醇败。应放在阴凉通风处,加盖为好。

5. 食用油脂的保管 食用油脂由于保管不当,易发生酸败。其原因是由于日光、水分、温度、氧、杂质等影响,油脂酸败出现酸、辛辣、苦味、浑浊等现象。实验证明低温保管好,在 0°C 动物油可保存60天,在 -2°C 可保存300天以上。因此,可置于冰箱中保管,避免日光照射,避免与空气接触,避免用金属容器。油脂中的水分不要超过1%,夏天,猪油易变“哈”,可放些茴香或白糖加热,缓解后再用。

6. 淀粉的保管 淀粉的保管应注意防潮和卫生,受潮后变质并产生霉臭味。干淀粉要和一些调味品分开,并密盖,防止吸收异味。如生虫要晒一下杀虫后再用。湿淀粉要勤换水,加盖,不要放在高温和闷热环境中存放,防止发酵而变酸。

7. 香料的保管 香料大多是脱水的干货,要用瓶装并密封,放在干燥之处,防止变潮淋水,曝晒,以免香气挥发。八角、花椒、茴香、桂皮宜贮存于干燥通风之处,防水淋湿,但贮存时间不宜太长,2~3年香气会减退。胡椒贮存也要防潮,特别要注意防虫,因胡椒虫很小,肉眼不易看见。生虫要用太阳稍晒或焙一下,过筛。辣椒、干姜最忌变潮、发热、霉变、生虫,宜放通风干燥处。辣椒可成



串挂在干燥通风处,干姜可用塑料袋密封后,装入容器中。辣椒和干姜生霉,千万不可食用,因对人体肝脾损害大,并有引起癌变的可能。此外,芥末粉、咖喱粉的保管同以上大致相同。



烹饪原料分阴阳

巧妙运用利健康

我国古代的阴阳五行学说,因应用于我国传统医学之中,自然也对我国烹饪有着重要的影响。它是我国古老的烹饪理论基础之一。

一、烹饪原料的“阴阳”之分

阴阳五行学说认为,自然界的万事万物均可分为阴阳两大部分。《素问》中说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始。”这就是说阴阳是自然界的基本规律。阴和阳既相互统一,又相互对立。如天为阳,水为阴;外为阳,内为阴;男为阳,女为阴;气为阳,味为阴等等。由于我国“药食同源”,故饮食和治病都是以调整“阴阳”来恢复机体的平衡。如阳热过盛的病人,则采用寒凉食物和药物治其热;阴寒过盛的病人,则采用温热食物和药物治其寒等。

常见的烹饪原料数千种,有寒、热、温、凉四类,都可按阴阳区分其性质。一般温热为阳,寒凉为阴;烹饪原料的五味,辛、甘多有散发作用,属阳;酸、苦、咸多具收敛、降泻作用,属阴;烹饪原料有

上升作用的为阳,有沉降作用的为阴。了解掌握烹饪原料的阴阳,对烹饪实践意义重大。

二、烹饪原料的阴阳品种

烹饪原料的阴阳划分比较复杂,既可从原料的温热寒凉来分类,也可从原料的五味归类,还可从原料的归经来分类,下面就简略列举如下:

阳:生姜、干姜、辣椒、花椒、葱、芥菜、洋葱、油菜、大蒜、白萝卜、大头菜、芹菜、韭菜、白酒、芋头、白砂糖、红糖、冰糖、饴糖、蜂蜜、蜂乳、糯米、玉米、小米、大麦、小麦、高粱、荞麦、刀豆、蚕豆、苡仁、黄豆、赤小豆、绿豆、黑豆、豆腐、豇豆、木耳、蘑菇、白薯、白木耳、甘蔗、牛奶、羊奶、橄榄、柑、苹果、杏子、梨子、百合、荸荠、花生、白果、西瓜、甜瓜、桃仁、菱角、山楂、香蕉、桃子、罗汉果、樱桃、桑椹、荔枝、黑芝麻、榛子、橘子、柚子、大枣、板栗、酸枣、李子、葡萄、龙眼肉、藕、茄子、空心菜、番茄、白萝卜、茭白、冬瓜、竹笋、土豆、黄花菜、南瓜、洋白菜、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、黄瓜、黄鱼、泥鳅、鲢鱼、青鱼、鲑鱼、龟肉、蟹肉、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、蚶、猪肉、猪肺、猪脊髓、猪蹄、猪皮、猪肝、猪肚、羊肉、鹿肉、鹅肉、鸭肉、鸡肉、牛肉、雀肉、鸽蛋、鹌鹑、猪心、鸽肉、火腿、熊掌、燕窝等。

阴:醋、梅、柠檬、橄榄、梨、杏子、橙子、枇杷、桃子、山楂、石梅、椰子、荔枝、橘子、柚子、芒果、葡萄、木瓜、马齿苋、赤小豆、蜂乳、鳙鱼、苦瓜、酒类、茶叶、大头菜、猪肝、香椿、豆豉、食盐、酱油、小米、大麦、苋菜、海带、海藻、紫菜、猪肉、海参、猪脊髓、猪腰、猪蹄、猪血、猪心、龟肉、鸽蛋、火腿等。

需要指出的是,某些原料其阴阳常有交叉现象,如梨、杏子、猪肉、龟肉等,这就需要在实践中从其配伍出发,按需要进行应用,以体现其阴阳属性中的阴或阳了。



对烹饪原料中的阴阳我们应灵活运用,如在炎热的夏季,要少用阳性原料,寒冷的冬天,则慎用阴性原料;体质虚寒之人,不宜过多吃生冷瓜果,如生菜、冻菜、凉菜之类;体生热盛之人应少食油炸、油腻食品等。总之,阴阳的具体运用比较复杂,涉及到中医诸多理论原理,在此就不作深入的探讨了。



食用色素是食品添加剂中的着色剂。在菜肴美化中起着重要作用。菜肴经过上色后,更加美观,富有感染力。食用色素分为天然色素和人工色素两大类。食用天然

色素的使用,在我国已有悠久的历史,主要包括姜黄素、叶绿素、酱色、胡萝卜素、红曲米、甜菜红等。但是,近年来人工合成色素迅速发展,其色彩鲜艳,着色力强,性质稳定,色调多样,成本低廉,使用方便,故被广泛地应用,主要包括黄菜红、胭脂红、柠檬黄、日落黄、靛蓝等。

常用的天然色素如下:

红曲米:又称红米、赤,是大米经微生物发酵制成的一种色素。红曲为不规则的米粒状,优质红曲外表呈棕红和鲜红,质地疏松,断面呈粉红色,无白心,微带酒酸气,味微苦。红曲易溶于水,色泽红艳,用量不限,用来染色烹调食物,可以更加美观,提高人们食欲,常用于酱鸡、酱肉等着色。

虫胶色素:一种中草药,即介壳虫(紫胶虫)寄生在植物上所

分泌的色素,为鲜红粉末,溶于水、酒精,使用量为1克/10千克,主要用于果冻食品的着色。

姜黄:即姜科草本植物的块茎加工成的黄色或橙黄色的粉末,有胡椒的芳香,略有苦味。多用于咖喱粉、黄色食品的增色。

梔子黄色素:即茜草植物梔子的果实,加工成黄或橙黄的粉末,易溶于水,不溶于油。用于果冻食品的着色。

红花色素:为菊科植物红花的花提取的红花素,可溶于水、酒精等,不溶于油脂,最大的使用量为2克/10千克。可用于鱼片、鸡片的着色。

胡萝卜素:从动植物中提取而出,为暗红色的结晶粉末,溶于油。最大使用量为2克/10千克,用于奶油食品的着色。

紫草素:由植物紫草的根水解而成,为红色色素。可用于酱肉、回锅肉的着色。

甜菜红:从红甜菜的根中提取的色素,溶于水。用于腌肉等食品的着色。

可可色素:由可可豆及其外皮中提取的褐色素,易溶于水,耐光,耐热性好。可用于果冻、羹汤的着色。

焦糖:用饴糖、淀粉、蜜糖等原料,在160~180℃焦化,加碱而成。常用于红烧肉的着色。

常见的合成色素如下:

苋菜红:为红褐色或紫红色颗粒或粉末,易溶于水,呈紫红色,不溶于油脂。最大的使用量为5克/100千克。多用于面点的制作。

胭脂红:为红、暗红色粉末,易溶于水,呈红色,不溶于油脂,耐光、耐热性好,遇酸稳定,遇碱变褐。最大使用量为5克/100千克。

柠檬黄:为橙黄色颗粒或粉末,易溶于水,呈黄色,难溶于油脂,遇光、酸不变色,遇碱变红。最大使用量为1克/10千克。在



烹调中可单独使用,也可和其他色素配合使用。

日落黄:为橙红色的颗粒或粉末,易溶于水,呈橙色,不溶于油脂,耐光、耐热性强,但遇碱呈褐色。最大使用量为1千克/10千克,在烹调中,既可单独使用,又可与其他色素配合使用。

靛蓝:为暗蓝色粉末,溶于水,呈靛蓝色,不溶于油脂,其对光、热、酸、碱十分敏感,用于混合色不稳定。最大使用量为1克/10千克。

在运用色素时,必须进行配制与拈色。色素溶液的配制,一般是将色素配制成溶液使用,其浓度为1%~10%。此外,溶液应每次按需要配制。因为配好的溶液久置,易产生沉淀,加上温度对溶解度的影响,色素溶液贮藏在冰箱或温度低的冬天,会有色素析出。如胭脂红的水溶液,在长期防置后,会变成黑色。配制水溶液,应用冷开水或蒸馏水,并避免使用金属器具及日光照射。

色素的拈色,常见的苋菜红、胭脂红、柠檬黄、靛蓝等四种合成色素。为便于丰富合成色谱,满足装饰菜品需要,可将四种色素进行拈出下列色谱:

红黄蓝红黄(基本色)

橙绿紫橙(二次色)

橄榄灰棕褐(三次色)

在菜肴的加工过程中,还要注意菜肴的色彩变化,必须了解,才能使菜肴更美。色彩变化情况复杂,现介绍三种。

第一,叶绿素的变化。一般植物茎叶、果实(未成熟)和大多数瓜果蔬菜的颜色,系叶绿素所致。但绿色经加工可变为黄色、褐色,这是由于酸的作用。为了防止这种变化,在加工绿色蔬菜,可加入少量的碱,沥干水后,抹上少许香油,在一定的时间内不褪色,用于装饰菜肴,显得美丽。另外,将酸菜放在镀锌的铁器皿之中,锌溶于水,把叶绿素中的氢离子置换出来,而使酸菜变绿。

第二,单宁质的变化,大多的蔬菜瓜果等含有单宁,如土豆、

藕、茄子等在空气中易同氧气发生反应,生成红、黑、褐色物质。如切好的土豆丝,会很快变色,可以切后泡入水中,隔离空气,用时再取出。

第三,蛋白的变化。动物蛋白有肌红蛋白和血红蛋白,经过加热之后,生成鲜艳的红色,如肉及肉制品。



红汤

是典型的四川火锅基础汤。此汤用途广泛,四川火锅大部分品种均用此汤。其特点是:口感丰富,汁浓味厚,麻辣适口,鲜

香回甜。红汤配方和调剂方法很多,各有特色。现介绍三种公认的配方和调制方法,均可选用。

配方一:清汤 1500 克,牛油 250 克,豆瓣 150 克,豆豉 100 克,冰糖 15 克,辣椒节、姜片各 50 克,精盐 10 克,料酒 25 克,醪糟汁 150 克。

配方二:牛肉汤 1500 克,牛油 200 克,豆瓣 125 克,豆豉 45 克,冰糖、干辣椒各 25 克,姜片 50 克,精盐 10 克,料酒 25 克,醪糟汁 150 克。

配方三:鸡汤 2000 克,牛油 250 克,豆瓣酱 200 克,豆豉、冰糖各 50 克,老姜 100 克,大蒜 200 克,干红辣椒、花椒各 25 克,精盐 10 克,料酒、醪糟汁、菜油各 100 克,香油 200 克。

以上三种配方,所用调料虽有差别,但制成后基本上都是正宗



四川火锅红汤的味道。

红汤具体调制方法：

先将火锅置旺火上，下油（牛油或菜油）烧热后，加入豆瓣、姜片（老姜拍破）、豆豉、煸出香味并呈红色，尔后下汤，烧开后下料酒、醪糟汁、辣椒、花椒、盐、冰糖等调制，待汤汁浓厚，香气四溢，味道麻辣回甜时，便可舀入火锅中待用。

调制红汤还要注意以下两点：一是汤汁表面的浮沫，与油混在一起，必须撇去。其方法是：用勺背轻轻沾取，让浮沫粘在小勺背上，然后除去，以免将油撇掉。二是中途尝一下味道。若咸味不够，酌量加盐；若麻辣味不浓，再加点豆瓣、花椒、辣椒；若出现太辣或太咸，可加冰糖或清汤。经过补充调味，使火锅的味道更符合食者的要求，更加突出正宗四川火锅的风味。

上面介绍的配方，适用于火锅店、火锅酒楼制作，一般家庭亦可采用。如为了方便，可用简易配方：

猪肉汤 1500 克，牛油 250 克，豆瓣 125 克，白糖 30 克，姜 50 克，干红辣椒、花椒 10 克，精盐 15 克，料酒 5 克。

此方实用简便，香味稍美一些，但基本风味仍然浓郁。

近年出现了一种新的火锅红汤，“无渣火锅”颇受欢迎、制作方便。其配方制作如下：

配方：

干辣椒 5000 克，豆瓣酱 1000 克，豆豉 250 克，花椒 1500 克，料酒 2000 克，冰糖 250 克，老姜 2500 克，大蒜瓣 1500 克，牛骨头 10 千克，菜油 12 千克，（家庭制作按比例减少用量）。

调制方法：

选用“二金条”干辣椒去蒂，放入开水锅中飞一水，捞出沥干水，再放入锅中加清水（水以淹过辣椒 2 厘米为度），用大火煮至刚要水干时，捞出，放入绞肉机中用粗孔刀板绞成水辣椒茸。另将豆瓣、豆豉、老姜洗净，分别绞成茸，大蒜瓣拍破剁碎，冰糖捣碎，花

椒炒香用搅拌器打成碎米状,豆豉茸加料酒稀释。

锅内加入菜油烧至八九成热,端离火口,当油温下降到 80℃ 左右时,取出 3/4 菜油(9 千克),放入 4/5 的水辣椒茸入锅用大火炒 20 分钟,再下豆瓣茸用中火炒 20 分钟,当炒至锅内基本无水分,油面起泡且辣而香味浓时,投入豆豉茸、老姜、大蒜、冰糖再炒 10 分钟,最后下搅拌碎的花椒炒几分钟,即为无渣火锅底料(母料)。

牛骨洗净余一水捞出放入火锅或铝桶中,注入比牛骨多一倍的清水,下洗净的姜块(拍破),以猛火熬煮,打去油沫,放入料酒 500 克,用中火熬煮 3 小时,尔后将牛骨汤沥去骨渣;将余下的菜油和水辣椒茸入锅,用低温油不断推炒,至油色红亮起锅盛入钵中,沉淀后为无渣红油。

汤卤对制方法:取母料 500 克和牛骨汤 3000 克,先入锅内用中火熬煮半小时,待火锅底料味道溶化于汤内后滤过渣,再下牛油 30 克,花椒碎粒 25 克,无渣红油 250 克,料酒 25 克,醪糟汁 40 克,大葱 4 根,味精 5 克,即为无渣火锅汤卤。

在火锅汤卤调制中,还可运用一些调味品加减,以改变口味。如市场上可买到的“天然牛肉精”、“五香精油”、“天然海鲜粉”、“味之皇”等。如红汤中加入天然牛肉精 0.2%,使火锅中的油脂与之结合为牛肉浓汤,再加入五香精油 10 滴左右,并加入调料“味之皇”1 克,红汤沸后浓香四溢,味道鲜美,给人新的感觉。

白 汤

即清汤卤,用途广泛,如鸳鸯火锅,清汤火锅,滋补火锅等均用此汤,也是四川火锅的基础汤之一。其特点是:鲜味浓郁、汤汁较清、爽口适宜、不燥不咸,但制作过程比较复杂。下面介绍其配方和调制方法。

配方:



老母鸡 1 只(约重 1500 克),老肥鸭 1 只(约重 1500 克),火腿蹄子 1 只,火腿棒子骨 500 克,猪排骨 1000 克,鸡脯肉 300 克,猪瘦肉 2500 克,清水 15000 克。

调制方法:

将鸡、鸭宰杀,去尽毛及内脏等,火腿蹄、棒子骨刮洗干净,猪瘦肉,鸡脯肉分别用刀背捶成茸状;汤锅放炉上,将棒子骨、排骨、蹄子、鸡、鸭依次放入汤锅中,倒入清水 12500 克用旺火烧开,去净泡沫,炖 1 小时,尔后将各种原料捞起,漂于温热水中。

用猪肉茸 500 克,加清水 500 克,对匀调散倒入汤锅中;待瘦肉和泡沫浮起时,用漏勺打尽,将鸡、鸭、蹄、骨等用热水洗净,放入汤锅中,用小火煨半小时,将鸡、鸭捞起另作他用,再将蹄、骨捞起漂于温水中。然后将猪肉茸 2000 克,加清水 1500 克调散,倒入汤锅中,待肉茸浮起时,用漏勺挤成 4~5 个肉饼。

将汤面浮油除净,将蹄、骨用温水洗净,轻轻放入汤锅中,随后将肉饼放入,用小火煨,当汤色改变,如料酒一般,接着将鸡茸加水 500 克调散,待使用清汤时,再将鸡茸舀入汤中,见泡沫和肉茸浮起后,将其打去,即为清汤。

吊制清汤原料一定要新鲜,无异味;水要一次加足,中途不要加冷水,否则鲜味不足;吊汤的火候不宜过大,以汤在锅中似开非开为度,否则汤会浑浊不清;肉茸投入汤中后,需要用汤勺搅动一下,然后将锅端离火口(一半仍在火口上),使之呈半沸状态,待肉茸浮于汤面,打去肉茸和浮沫,澄清即可。

上述制法,适用于专业火锅店,一般家庭难以做到。家庭制作可采用以下简易配方和制法:

取鲫鱼 5 条,去鳞、鳃,去内脏洗净,放入锅中,加入清水 2500 克,加入生姜,用中火慢慢熬制,使汤有鲜味舀出备用。另用母鸡肉、猪排骨、棒子骨各 1000 克,入锅加水熬汤。然后将鱼汤、鸡汤混合,加盐、胡椒等即可,另外用肉汤、骨头汤亦可,但味稍差。

清汤中可加胡椒粉、盐、味精及葱、姜、花椒等,以辅助调味,加入品种及数量可根据火锅种类和食者口味而定。



在制作火锅汤卤中,还要掌握五个诀窍,这是带共性的问题,必须遵循。

一是豆瓣的炒制。炒豆瓣无论是用菜油,还是牛油、猪油,都要先将油入锅,

用旺火烧至七八成热,当油温下降到四五成热时,才下豆瓣,这样才可以做到炒香,上色,汤汁油红发亮。豆瓣“嫩”了,食之有生豆瓣味,豆瓣中的面粉易使汤汁发浑;豆瓣“老”了,色发黑,味发苦,汤汁风味不佳。

二是香料的搭配。调制原汤时,切忌将袋装的火锅料全部入锅,这样汤汁发苦,有一股药味,所烫食物也有苦味,因此,使用八角、桂皮、茴香、丁香、草果等香料,必须按比例加入,一般一锅原汤,可加八角1~2个,草果1~3个,肉豆蔻10粒,丁香8粒,桂皮5克等,不宜过多,否则会破坏原汤风味、喧宾夺主;影响口味。

三是辣椒的加工。除选用上等的“二金条”之外,不要将整个干辣椒加入,必须剪成(切)长3厘米左右的节,以利于其味道析出;也可用熟菜油将干辣椒炒一下,使其香味更浓,但不要炒焦,否则色味不佳,影响汤卤质量。

四是泡沫的消除。对火锅中产生的汤汁泡沫,可用勺背沾去。但是在烫食过程中还会出现泡沫,这种泡沫是原料如毛肚、鸭肠等



加工时用碱发过,原料入锅后其所带碱的残余与汤汁中的一些物质,发生了化学反应生成的;这种泡沫有一种异味,影响口感,必须打去;也可加大火力,使汤汁沸腾一会儿,让其挥发,自然消去,不要将油脂和鲜味物质打去,影响风味和口感。

五是火锅汤汁的保管与第二次使用。已经使用过的火锅原汤,一般的火锅店与家庭可以将汤汁熬开之后连续使用,或者将新卤汁和老卤汁一起按比例混合使用。由于老卤汁的风味好、汤汁醇,可以调节新卤汁的味道,保持老卤汁作为“母液”十分重要。

由于使用过的卤汁容易变质、要妥善保管。方法是:在吃完火锅后,将锅中渣料全部捞出,并将汤汁烧开,倒入干净的容器中,用纱布盖好;第二次使用时,去净表面浮油,对入新卤汁使用,也可在老卤汁中加入犯不鲜汤及各种调料(油、花椒、盐、辣椒等),熬一下烫食。但卤汁发浑发黑,有异味,说明已变质,不能再用。



四川火锅的味碟十分重要。吃火锅入口之前最好的蘸味碟,能使食物香上加香,入口利爽,使人感到清香滑润,口感舒适,不仅可降低食物的温度,并有调节口

味,增强食欲,开胃增香,清热祛火的作用。四川火锅的味碟品种多,虽然和火锅品种有一定关系,但无固定要求,一般可按照食者的口味和爱好自行调配。目前,四川火锅的基本味碟有以下多种,现介绍如下,供选择。

1. 香油、味精、调味盐少许,拌匀,分入碟,每人1份。主要用于清汤火锅、白果鸡火锅、鱼羊火锅、素菜火锅等。
2. 香油、蒜泥、味精各适当,拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于毛肚火锅、烧鸡公火锅、排骨火锅、牛肉丸子火锅等。
3. 鲜鸡蛋液、香油、味精各适量,将鲜鸡蛋打入碗中,用竹筷搅开,再加入香油、味精调匀,分入小碟,每人1份。主要用于九尺鹅肠火锅、鱼丸火锅、羊杂火锅、苕粉火锅、豆筋火锅、三合蹄火锅等。
4. 熟菜油(或生菜油)、味精、蒜泥拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于牛尾火锅、鳝鱼火锅、龟鸽火锅、辣子鸡火锅、鸵鸟火锅、肠式火锅、杂烩火锅等。
5. 香油、熟菜油、味精、蒜泥拌匀,分入小碟,每人1份。主要适用于飞禽火锅、菌类火锅、羊肾火锅、香猪火锅、海马火锅、麻辣烫、羊蹄火锅等。
6. 蚝油、味精、盐拌匀、分入小碟,每人1份。主要用于羊头肉火锅、驴肉火锅、猪杂火锅、肥牛火锅、五香火锅等。
8. 香油、姜汁、醋拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于鸡味火锅、枣蹄火锅、血旺火锅、田鸡火锅、烧烤火锅、八鲜火锅等。
9. 辣椒面、盐、熟菜油拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于泡菜鸡火锅、鲑鱼火锅、田鸡火锅、羊杂火锅、鱼丸火锅等。
10. 花椒面、盐、醋拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于羔羊火锅、川南汤火锅、连锅子火锅等。
11. 香菜末、香油、盐、味精拌匀,分入小碟,每人1份,主要用于羊杂火锅、肥肠火锅、猪杂火锅、牛杂火锅、牛肾火锅等。
12. 韭菜末、碎花生米、豆瓣、香油、味精拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于酸菜白肉火锅、乳狗火锅、羊血火锅、三色丸子火锅。
13. 青椒末、炒黄豆的细渣、豆豉末、香油、味精拌匀,分入小



碟,每人1份。主要用于酸汤鸡火锅、三文鱼火锅、红参黄腊丁火锅、竹荪火锅等。

14. 羊肉汤适量、香菜末、姜蒜末、蚝油、味精拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于羊肉系列火锅。

15. 火锅汤、水豆豉、姜蒜末、味精拌匀,分入小碟,每人1份,主要用于啤酒鸭火锅、魔芋火锅、蜗牛火锅等。

16. 豆腐乳汁、香菜末、青椒末、香油、味精拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于排骨火锅、肥肠火锅、狗肉火锅等。

17. 香辣酱、干辣椒末、盐、花椒末拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于驴鞭火锅、什锦火锅、面筋火锅、甲鱼火锅等。

18. 香辣酱、花生米、芝麻、葱花拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于五彩龙肚火锅、香猪火锅、乳狗火锅、蛇肉火锅等。

19. 干辣椒末、花椒粉、味精、盐拌匀,分入小碟,每人1份,主要用于排骨火锅、牛肉火锅、羊杂火锅等。

20. 火锅汤汁、芝麻酱、炒黄豆的细渣,味精拌匀,分入小碟,每人1份。主要用于杂烩火锅、菌类火锅、九尺鹅肠火锅等。

以上味碟可变化运用。火锅桌上应备麻油、味精、盐、醋等基本调味品,由食客自行选用,自行调配。



1. 四川火锅的吃法

四川火锅的吃法不同于川菜,它不是像一般菜肴那样,上桌前已经完全烹调好了,端上来就可以吃,而必须自己操作、自涮

自烫；吃得好不好，在于食客的涮烫水平。因此，必须了解与掌握四川火锅的吃法。

吃法一：烫（涮）。即将原料用筷子夹好，在锅中烫熟。其要诀是，首先要弄清，哪些用料适宜烫（涮），哪些用料不可以烫（涮），而不是所有用料都可以烫食。一般来说，质地脆嫩、顷刻即熟的用料适用于烫食，如鱼片、肉片、腰片、肝片、鸭肠、豌豆苗、菠菜、空心菜等；质地紧密、顷刻间不易熟的，则要多烫一会儿，如毛肚、鸡鸭肚、葱、蒜、环喉、海带等；一些不易烫熟的用料，如鸡爪、鸭掌、肉丸、海参、蹄筋等，则必须煮食才行。其次，要观察汤卤的变化。当汤卤滚开时，可烫食；当汤卤上油脂充足时，可烫食，这样烫食味美又可保温。再次，要控制好火候。火候过头，食物则老，火候不够，则生。什么样的火候才恰当？只要烫涮几次，体会汤卤变化、用料大小的性质及成熟等情况，就可掌握。第四，烫时必须夹稳食物，否则掉入锅中，一是煮老、二是煮化，捞不起来，前者如毛肚，后者如鱼片。

吃法二：煮。即把用料投入汤卤中煮熟即可。其要诀是，首先，要选择适宜煮食的用料。一般来说，鲫鱼、鳝鱼、泥鳅、海参、带鱼、墨鱼、肉丸、鱼丸、蹄筋、冬笋、平菇、香菇、魔芋、粉条、鸡块、鸡掌、鸡爪等适用于煮食，这些用料质地紧密，必须经过长时间加热才能食用。其次，要掌握好火候。有的用料煮久了，要散、要化，如海参、鱼片、银耳等。只有血旺、蹄筋、魔芋、鸡爪、鸭掌、鳝鱼等可以煮得久一些。

此外，再介绍一点吃火锅的经验。

首先，毛肚、鸭肠等质地脆嫩，烫食时卤汁一定要滚开；要将其全部浸入卤汤中烫食；烫涮时不要使之离开筷子，见卤汁表面出现水泡，即表明被烫毛肚、鸭肠恰到好处。

其次，红汤火锅，麻辣味浓，但是可以根据需要在烫食时适当调节。其方法是，好喜辣味者，可在火锅边上的浮油处烫食；如果



要辣味弱些，可在火锅汤汁滚开处烫食；动物性的脆嫩原料如毛肚、牛环喉，牛肝等吃味少，不太麻辣；而蔬菜、葱、蒜苗、莲花白等蔬菜吃味较多，特别麻辣。可根据原料质地及其吃味情况选择。

再次，吃火锅要配茶1杯，并以绿茶为上，可开胃消滞，解油去腻，调节口味，减轻麻辣之味。

2. 四川火锅的禁忌 了解了四川火锅的吃法，还要掌握四川火锅的禁忌，才能吃好四川火锅，否则仍吃不出它应有的风味来，甚至还会发生意外事故。其禁忌主要有以下几点：

1. 要注意安全。以天然气、煤球等为火锅燃料，必须注意通风换气，避免引起火灾或一氧化碳(CO)中毒。以煤油、酒精等为燃料，要注意不要泄漏，不要翻倒，以免引起火灾和烫伤。电火锅，防止插销沾水，导致短路。

2. 烫食时，不要将食物从火锅中夹出就立即送进口中，要抖去粘附其上的汤汁，并蘸味碟，以免烫伤。

3. 忌用腐败变质的原料，如死鳝鱼、死甲鱼，以及其它发霉、变质的原料。烫食腐败变质的原料，有损健康，并且还会破坏原汤的滋味。

4. 忌用某些色素过重并有特殊气味的原料，如瓢儿菜、冬苋菜，藟头、蒜苔等，可使汤汁发黑；而一些淀粉过重的原料，如土豆、莲、藕等，要少用，汤汁只可一次性使用。

5. 忌在原汤中加酱油、醋，以免使汤汁发黑、发酸。

6. 忌用工业碱发制原料，用工业烧碱发制毛肚、鸭肠等，对人体健康十分有害。

7. 忌火锅中的原汤装得太满。装得太满，不便下入用料，加之火大汤开，极易溢出，引起燃烧或烫伤食者。

8. 忌中途加水。汤汁要略多备，分几次加入，每次不宜太多，以免久而不沸；但不能加水，否则，汤汁会淡而无味。

9. 一些肉类要烫熟,如果肉类半生不熟,寄生在其中的虫卵没有被杀死,可能造成肠胃不适、腹痛、腹泻等疾病。

10. 避免引起铜绿中毒,一些铜火锅会氧化生“铜绿”,有毒性。使用铜火锅,要洗净,不留铜绿,避免中毒。



鸡糝在工艺菜中用途广泛,用之制作的菜肴很多,如鸡淖海参、鸡淖鱼翅、鸡蒙葵菜、清汤鸡丸、白汁鸡糕,以及许多菜肴中作粘、贴、蒙、嵌等的原料。在便餐菜

肴、中高档宴会、工艺菜肴中多见,深受广大食客的欢迎。

这众多的菜肴具有质地滑嫩,色泽洁白,味鲜可口的特点。鸡糝的制作,其共同点与别的糝一样,本文不作阐述,在此只具体讨论一下鸡糝的具体制法。传统的制作鸡糝之法,选用老母鸡脯肉,然后用刀背捶松烂,去尽筋络,再捶成茸泥状后,加入一定的水、盐、鸡蛋清、水淀粉,并根据菜肴的不同,分别加入肥膘肉(猪板油)或化猪油,经过调制而成稀糊状的半固体或流体溶液的半成品。在调制过程中,不仅要求选料考究精细,而且还要讲究调制手法的熟练准确,投料的先后顺序,投料的用量及其比例,同时还要根据菜肴的不同要求,作相应的变化。如果忽略了其中的某些环节,都会影响鸡糝的用量。从而影响菜肴质量。传统制作鸡糝,可以抓住以下几个环节:

首先鸡肉要捶茸剁细,其次要掌握好盐的用量,由于盐的用量



的多少,与糝的吃水量有密切关系,因此相应的要掌握好打糝的用水量。再次,搅糝要有力和节奏,顺向不停地搅动。制好的糝,给人外观直感是白色、稠粘而细腻、有光泽。加油要因菜而定,如蒙制菜肴的糝,可以不用油。

综上所述,传统的鸡糝,在选料和制作上是比较讲究和精细的。制作鸡糝选用新鲜的老母鸡肉,含有较高的蛋白质,具有较强的吸收性和鲜香味,制出的鸡糝能体现出细嫩之感。

但是,随着社会的发展,饮食结构的改变,人们生活节奏的加快,以及要求大批量的制作鸡糝,传统的制糝技术显得不太适应了。其原因有四点:

一是随着社会生产的发展,养鸡机械化厂的增多,高产鸡肉(肉鸡)将越来越多,并占领了很大的市场,老母鸡肉会越来越少。从而不能满足需要。制糝将是以肉鸡脯肉为主,在选料上发生了很大的变化。

二是传统制糝是用人工捶茸,这种捶茸法太慢,也不能满足大批量制作鸡糝的需要,加之烹调加工机械化,将以机器绞磨鸡糝为主,甚至还可出现专门从事加工鸡糝的商店,使制糝专业化。

三是传统的制糝讲究投料的先后顺序,随着原料的选料不一样,投料的先后顺序也将进行一定的调整。

四是传统的制法,一般是在客人进餐时,才开始制作。如:雪花鸡淖、鸡淖鱼翅等。但是随着人们生活节奏的加快,这种调浆法也显得太慢,不能满足快速成菜的需要。

目前,不少餐馆的厨师,在制鸡糝时,已经采用了新的方法,现介绍如下,有条件的可按此法制作。

第一,先将鸡脯肉用绞磨机磨成泥茸状,然后用盆装上,加入适量的鸡蛋清(分几次加入)与鸡茸搅至不显籽粒,然后再加入适量的盐、味精、水淀粉、胡椒面、白糖,用手握紧勺用力顺着一个方向快速的搅打,使盆内的鸡糝搅打得发白、发亮,相当粘稠即可。

这是制糝的最关键的一步,如这一步没有做好,就会影响糝的吃水量。

第二,将鸡茸调打粘稠、发白、发亮之后,再确定加水量的多少。加水也要分次加入,边加水边顺着一个方向搅动,使水与蛋白质分子充分地结合。

这种新法调剂的鸡糝有许多优点,具体为:调出的鸡糝吃水性强,成菜之后色泽洁白,口感好,细嫩鲜香;在选料上要求不是很严,用新鲜或冷冻的鸡脯肉都可制作(如仔鸡脯、老母鸡脯肉、公鸡脯肉、肉鸡脯肉等);适用于大批量的制作;调糝时可较好地掌握干稀程度,当时没有用完的糝,可放入冰箱,第二次继续使用。

鱼糝又称鱼茸。它是以鱼肉、猪油、鸡蛋清、盐、淀粉等为原料制成的茸糊状体,是制作高级菜品、工艺菜品的半成品原料。在菜肴的造型生动,色彩鲜明,形态美观,丰富菜式等方面起到有益的作用。鱼糝的制法难度较大,在此结合实践,介绍如下。

第一,选用新鲜的、质细、刺少、肉白的鱼肉片成薄片,入清水中漂去血水,并换水数次,漂至鱼肉白嫩,捞起挤干水分。在墩子(案板)上垫一张干净猪肉皮,将鱼肉放于猪皮之上,用刀背捶打成细茸,待手摸无籽时,用刀平压少部分细茸,在压开的细茸中,仔细挑出筋络、鱼刺,经过两遍挑选后,再用刀口细斩一遍,猪肥膘肉也按此法制作;姜去皮,拍破;胡椒粒拍破,葱节拍破,浸泡在冷清汤中待用。

第二,将鱼茸入盆,把清汤分几次,徐徐加入,搅拌鱼茸成浆状、无籽粒时,加入肥膘肉茸、猪油快速搅打至匀,下调散的鸡蛋清再搅拌,放入精盐、水淀粉,搅打至鱼茸上劲、发亮、呈胶状时即成。

鱼糝的成品标准是:色白亮,质细嫩,有极好的可塑性。检查质量时,取一小块鱼糝入清水中,以浮起,不散油花为好。

鱼糝操作时,应掌握以下要领:1. 要选用新鲜、色白、质嫩、筋少的鱼肉。2. 搅打过程要快,要短。3. 针对不同菜品对鱼糝的要



求,成品可作干、稀上的调整变化。

第三,鱼糝制作所用的原料,因季节、地方、厨师的不同而不同。一般来说,可用以下配方:净鲜鱼肉 250 克,猪肥膘肉 100 克,鸡蛋清 2 个,水淀粉 10 克,胡椒粉 5 克,葱 15 克,姜 15 克,精盐 2 克,味精 2 克,冷清汤 750 克,猪油 50 克。便可制作出鱼糝。



菜肴的特色是由其色、香、味、形组成的,在实际烹调运用中,为了保持菜肴的特色与风味,大多数采用了“密封”的原理,即采取措施,控制原料、调料加热交融

的气味,防止其挥发。一般地说,传统的“密封”之法,因菜系和地域之异而有所不同,但基本的方法有七种。

1. 干蒸之法 干蒸,也叫旱蒸,方法是将原料洗净,放入开水中或鲜汤中进行初加工,称为“氽”或“焯”,有的叫“飞一水”等,其目的是除去其异味与腥味。再加入葱、姜、蒜、料酒、胡椒、花椒、味精、盐、汤汁等调料与原料拌匀,装入容器中,用湿棉纸、牛皮纸或玻璃纸密封口,再用大火一气蒸熟,中途不得停火或开盖,以保持原汁原味,营养成分。代表菜肴有:干蒸鸡、干蒸鱼等。

2. 器具之法 方法是先用传热性能良好,保温时间长,且盖子的密封性好的器具,如沙锅、煲类、瓦罐、竹筒及一些传统的器具(如汽锅),将原料经过初加工,按一定的顺序放入,加盖或用纸封口,先用大火烧开,再用小火煨至原料熟后即可。有的要打去浮



沫,有的中途要加配料和调料等,因菜而异。成菜具有香气浓郁,质地软嫩,味道鲜美的特色。代表菜肴有:坛子肉、佛跳墙、罐罐鸡、沙锅鱼、竹筒鸡、竹筒鸭等。

3. 油包之法 方法是先用动物的油脂,如猪油、鸡油等,用其片大,较厚、整齐的网油,进行加工,除去油梗、边角,把加工好的原料,加入各种调味品拌匀,包好密封,用油炸或烧、烤等烹调技术,制作而成。成菜具有色泽美观、油润细嫩,形状完整的特色。代表菜肴有:网油腰卷、包烧鱼、网油鸡卷等。

4. 套迭之法 方法是將一种原料加工之后,包装住另一种加工后并加入调味品的原料,采取套中之物又套物,再进行烹调。如将羊肚治净,再将羊的心肝肺等杂碎加工好、拌入调料,填入羊肚中,将口缝好,在汤锅中炖熟;又如将鸡、鸭宰杀后,去尽内脏,将另外的备料放入,并封口再进行蒸、煮、烤等。成菜具有香气独特,口感丰富,汁味浓厚的特色。代表菜肴有:套四宝、鸡包鱼、小香肚、血肠、羊肝包杂等。

5. 穿“衣”之法 方法是将原料加工好后,用一些具有凝固性和粘贴性强的配料,如淀粉、鸡蛋液、面粉等加入调料,调成浆汁,将原料挂糊或上浆,即叫“穿衣”。再进行油炸成菜,有的还要再加工,如三鲜酥肉汤中的酥肉先挂糊炸后,又制作汤。“衣”一般用鸡蛋液、淀粉、面粉加调料组成。成菜具有香味独特,外酥内嫩,色形俱佳的特色。代表菜肴较多,如鱼香茄饼、软炸肚头、酥炸鲫鱼、炸豆沙球等。

6. 酿入之法 方法是将一些成型的原料去心或挖去一部分,将另外的原料放入调料配料加工成半成品,酿入成形的原料中,再进行烹调。和其他的方法的区别是,“密封”性不是太好,开口处常用浆汁粘贴,多用于蒸菜,成菜具有质地细嫩、清淡可口,营养丰富的特色。代表菜肴有:酿黄瓜、酿番茄、葫芦鸭、八宝糯米鸡等。

7. 包裹之法 将各种不同的外包之物,如纸、树叶、竹叶、荷叶



洗干净,包上加工过并加入调料的原料,采用蒸、炸之法进行烹调成菜,以传统菜品居多,成菜具有特殊香味,嫩细新鲜,一菜一味的特色。代表菜有:包吃武昌鱼、荷叶蒸肉、纸包鸡、油炸黄豆包、粽子等。



四川的卤菜在川菜中占有重要地位。除日常的卤肉、卤鸡、卤鸭、卤兔等外,还有不少风味小吃,如卤鸡翅、卤猪肝、香油肘子、清真马肺片等。

四川的卤菜无论单酌

佐食、休闲品尝、旅游食用,还是餐馆筵宴或家常便饭,均可用之。而四川卤菜的美味应归功于川式卤水的魅力。川式卤水用料讲究,配方复杂,现介绍一般的制作方法,供参考。

卤水原料:冰糖 250 克,八角 25 克,桂皮 15 克,小茴香 15 克,草果 15 克,丁香 15 克,甘草 15 克,三奈 5 克,花椒 20 克,砂仁头 10 克,草豆蔻 5 克,生姜 100 克,葱 150 克,料酒 100 克,精盐 500 克,鲜汤 5000 克,熟菜油 20 克,纱布袋 2 个。

卤水制作:(1)将姜洗净拍破,葱洗净沥水挽结待用;另将所余香料分成两份,装入纱布袋内,扎紧袋口。冰糖打碎待用。

(2)炒锅置旺火上,放入菜油烧热,下冰糖 100 克炒至溶化呈深红色,加开水 250 克炒制成糖色。

(3)锅内加鲜汤,放入姜、葱、盐、糖色、冰糖(使汤呈浅红色)、香料袋,用小火煨至香味回溢即为卤水初坯。

卤水的使用:卤水可卤制各种动物性原料,及部分复制豆制品。卤制动物性原料时,需将原料先焯水,再入卤锅中卤制入味软熟。如果常卤新鲜的动物性原料,可提高卤水的质量。而如果卤制鲜香味好的动物性原料,如猪肉、鸡、鸭、鹅等,应与异味重的原料牛、羊肉、动物内脏等,分别使用卤水,以保证卤制品的质量。卤豆制品的卤水应一次性用完,不要存放。要经常检查卤水咸度、色泽、香味及卤水量,并及时添加补充。

卤水的保管:卤水要经常滤去杂质,保持清洁卫生。存放之前要烧沸,打去过多的油脂,然后盛入搪瓷桶(盆)或陶瓷缸内不动,盛器下要垫平稳,便于通风,如长期不用,也应烧沸冷却后放入冰箱。

卤制菜肴方法:(1)体积大的肉类,如猪、牛、羊肉,清洗之后,可用刀切成500克左右的块。牛、羊肉可用盐、酒、姜、葱、火硝腌渍入味(夏天腌渍6小时,冬天24小时)。

(2)原料焯水,其时间应视原料质地而定。鲜香味浓,异味不重的原料,焯水不宜长,除去血腥味后即可捞出,放入卤锅中;而牛、羊肉和猪肝、肠等异味重的原料,需焯至熟后才捞出入卤锅。

(3)原料入卤锅后,卤汁应淹没原料,先用旺火烧开,打尽浮沫,改用小火焖煮至熟。火候的变化,应视原料质地老、嫩而灵活掌握。

卤制品的食用方法:(1)肉类原料及内脏原料,一般适宜切薄片;禽类、兔子,适宜斩成条块。装盘时可任意装,也可摆盘造型;(2)卤制品既可热吃又可冷吃,食用时淋少许卤汁,或用酱油、味精、芝麻油调匀成味汁后淋入;(3)卤制品中的禽类,还可以放入旺火锅内油烫至皮酥脆,食用时别有风味。

下面具体介绍卤牛肉的制法:(1)腌渍,选用黄牛的腿膝下脚肚子肉,即肘子肉约5000克,剔去浮筋,均匀地切成小块,用盐200克,火硝6克,花椒少许调匀,拌在牛肉之上,盛于缸钵中腌6



小时。其间应上下翻动2~3次。

(2) 卤制,将牛肉放入卤锅中,待卤水烧开后,打去血沫,用小火焖煮至牛肉卤到熟软的程度,加入味精10克,再用大火烧开后,打去浮油,将牛肉起锅。吃时横筋切薄片,入盘,淋上香油,撒上适量的花椒面、辣椒面即成。



菜肴点缀是菜肴装饰工艺的重要组成部分,它能起到美化菜肴、提高菜肴的食用价值和审美价值的作用。具体来说,一是可使杂乱无章的菜肴变得整齐有序;二

是可使菜肴与盛器本身色彩谐调;三是可衬托菜肴气氛,使之更加吸引人。因此,菜肴点缀方法的优劣对于提高菜肴工艺水平具有重要的意义。

一、点缀材料及其用途

菜肴点缀的基本原理是采取对比手法,即生与熟,大与小,红与黑,上与下等等之间的对比以达到美化菜肴的目的。用点缀材料制成的点缀物多种多样,如花草虫鱼、高山流水、青松翠竹、古庙飞宇等,或雕刻,或围边,或镶嵌,或粘接,只要有可塑性与观赏性即可。

日常烹饪中的点缀材料,以食用性原料为主,通过巧妙的切、

剝、削、旋、刻、卷、疊、嵌、串、擺等方法做成各種點綴物。這些原料主要有胡蘿卜、紫蘿卜、紅皮蘿卜、黃瓜、辣椒、青菜、番茄、海帶、香菇、筍、香菜、芹菜、蛋黃糕、蛋白糕、各類蛋卷、西餐火腿、香腸、肉餡、魚茸、蝦茸、雞茸、山楂糕、蜜櫻桃、桔子等等。

用於菜肴點綴的原料還有許多，凡是有食用性、可塑性、色正味純的原料均可。其使用範圍也很廣，廚者只要在实践中加以總結，就會創造出新的風格。

二、菜肴點綴的基本方法

菜肴的種類成千上萬，其點綴方法也各不相同，但歸納起來有以下几种基本方法：

1. **局部點綴法** 即用食雕、花卉等，擺在花肴的一邊作點綴，以渲染氣氛，美化菜肴。此法多用於裝飾整料（雞、鴨、魚）烹制的菜肴；也有的是為了使菜肴更加豐滿，或為突出盛器而進行局部點綴。如“五香鴨肫”有一朵黃玫瑰、二片綠葉進行點綴；“魚香大蝦”的一端用花菜、辣椒絲加以點綴等。

2. **對稱點綴法** 即用點綴花卉、花邊等在菜肴的兩邊作出對稱的裝飾，使之協調。魚盤、條盤的點綴多用此法。對稱物可用同一種原料，也可用不同原料。如“金魚鬧蓮”，兩朵蓮花隔着“金魚”“相望”，使菜品生動有趣；“雙味大蝦”用兩個味碟置於盤兩邊，使菜肴更為突出。

3. **半圍式點綴法** 即運用點綴物進行不對稱點綴。點綴物約占盤的三分之一位置。主要是追求某種主題和意境，來美化菜肴。如“蝴蝶雞糕”，用12只象形蝴蝶半圍着雞糕以突出主體。

4. **中心點綴法** 此法採用立體雕塑，擺放在盤子的中心，以突出其意趣或主題。如：香酥鳳腿，將雞腿呈放射狀，圍着“玫瑰花”一朵，造型頗為生動；“騰飛巨龍”大型冷拼，“一條龍”和“萬



里长城”对称,中心放一“古塔”雕刻,喻义明显,主题突出。这种点缀方法,在冷菜和酥炸类菜肴中较常见。

5. 全包围点缀法 此方法运用十分广泛,为常见的菜肴点缀法。其形式千变万化。如“八宝葫芦鸭”中间一葫芦鸭,周围用12只小葫芦围之,大与小相衬,立体感强;“什锦花拼”四周用广柑半圆片,整齐围好,色彩分明,引人食欲。

三、菜肴点缀的运用规则

由于菜肴的烹调方法多样,使菜肴种类十分繁多,因此,菜肴的点缀在实际运用中应不断创新,但必须遵循具体运用的规则。

规则一:冷、热菜的点缀应以菜肴的特色为依据来进行。具体表现为,一是菜肴烹调后的色泽。一般采用反衬之法,若菜色为暖色,则点缀物为冷色,目的是突出菜肴特色。二是菜肴成菜的形态。碎形原料,如条、块、片等,可采用全围点缀;整形原料,如鸡、鱼或鸡腿、大虾等,则可采用中心点缀或对称、半包围点缀法。三是菜肴的品种。如汤菜,可用不怕水、能浮于汤面上的点缀物;而蒸菜、炒菜则可因菜而异加丝点缀。四是菜肴的味道。甜菜可用甜味点缀物;麻辣味菜可用味较淡的点缀物。总之,应以不影响菜肴的原有风味为宜。

规则二:宴席菜肴的点缀要依据宴会档次、接待对象、具体菜肴等进行安排。一是一般的家宴,多为家常菜肴,要用普通的原料进行点缀,档次不要过高,否则,有主次不分之感;高中级宴会,菜肴比较高档,要用特殊的原料进行点缀,以免破坏整体气氛。二是考虑接待对象的要求与爱好,如是外来客人,应考虑用本地的特色材料做点缀物,体现菜肴地方风味,同时还应注意一些国外习俗和民族习惯,一些不喜欢或忌讳的花卉不可作点缀,以免适得其反。三是考虑接待对象的自身因素,包括年龄、性格、爱好等。年

龄大的,可采用寓意长寿、祝福的点缀物;年轻人则可采用热烈、明快的点缀物。

四、菜肴点缀应注意的问题

第一,盛器与点缀物要协调。盛器的色彩、图案与点缀物之间要和谐。如白色盘,点缀时可用绿色、浅绿色原料;有图案的盘子,点缀时可用白、黄色原料。同时,盛器的规格、形状也应与点缀物协调。盛器大,菜肴少,点缀物可适当大一些;盛器小,菜肴多,点缀物宜小;另外,对于一些异形盘,其点缀物也要与之适应、相衬。

第二,点缀物要尽量用可食性材料制作。不可食用的材料一般不用,特别是新鲜的花朵、树叶以及塑料制品,不宜作点缀物。

第三,点缀物的卫生问题。不要使用色素加工点缀物,其制作时间也不宜过长,以免污染菜肴而引起食物中毒。