

干烧

美味秘笈



刘自华 解丽娟 著



GANSHAO MEIWEI MIJI

秘烹一菜一格
笈调百菜百味



河北科学技术出版社

流行美味系列

干烧

美味秘笈

刘自华
解丽娟
著

GANSHAO MEIWEI MIJI



秘烹一菜一格
笈调百菜百味

河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

干烧美味秘笈/刘自华,解丽娟著. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

(流行美味系列)

ISBN 7-5375-2972-8

I. 干... II. ①刘... ②解... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120958 号

流行美味系列

干烧美味秘笈

刘自华 解丽娟 著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 889×1194 1/32

印 张 4.25

字 数 90000

版 次 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000

定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

目录

CONTENT



干烧秘笈[1]

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 干烧黄腊杆[7] | 干烧猪手煲[30] | 川椒烧茄子[52] |
| 干烧豆腐皮[8] | 干烧茄皮鳝[31] | 干烧鲜鱼肚[53] |
| 干烧黄鱼子[9] | 干烧白萝卜[32] | 川椒烧刀鱼[54] |
| 干烧嫩腐竹[10] | 干烧酥凤翅[33] | 川椒烧凉瓜[55] |
| 干烧鲜青笋[12] | 干烧雪魔芋[34] | 干烧牛蹄筋[56] |
| 干烧鲜平菇[13] | 干烧酥凤爪[36] | 干烧西兰花[58] |
| 干烧海蘑菇[14] | 干烧玉米笋[37] | 干烧鸭嘴鱼[59] |
| 川椒烧天梯[15] | 干烧鱼划水[38] | 干烧嫩蟹柳[60] |
| 川椒烧豆腐[16] | 干烧嫩鞭笋[39] | 干烧鲜海蛰[62] |
| 川椒烧香菇[17] | 干烧鲜鱼头[40] | 干烧北极贝[63] |
| 干烧素鲜蘑[18] | 干烧海螺片[41] | 干烧肠血旺[64] |
| 干烧酥鸡条[19] | 川椒烧肥肠[42] | 川椒烧海带[65] |
| 川椒烧鸭掌[20] | 干烧鲛鱼皮[44] | 干烧皮皮虾[66] |
| 干烧酥鸡肝[22] | 川椒烧鸡胗[45] | 干烧香菇鸡[67] |
| 干烧四季豆[23] | 干烧黄秧白[46] | 干烧肉皮酱[68] |
| 干烧小龙虾[24] | 干烧墨鱼丸[47] | 干烧泥鳅豆腐[70] |
| 干烧鲜鱼丸[26] | 干烧鲜鲤鱼[48] | 川椒烧切蟹[71] |
| 干烧牛肚梁[28] | 干烧玉兰片[50] | 干烧嫩笋鸡[72] |
| 干烧一锅鲜[29] | 干烧黄玉参[51] | 干烧鱼皮煲[73] |



干烧味鸽肚 [74]

干烧小平鱼 [75]

干烧鲜泥鳅 [76]

干烧豆腐泡 [78]

干烧鲜赤贝 [79]

干烧中虾肉 [80]

干烧鲜带子 [81]

干烧牛鞭花 [82]

干烧带皮虾 [83]

干烧鲜蜗牛 [84]

干烧鳊鱼段 [86]

干烧鲜鲈鱼 [88]

干烧墨鱼仔 [89]

干烧酥鲜鲫 [90]

干烧板栗鱼 [91]

干烧焖茭白 [92]

干烧豆腐鱼 [93]

干烧素丸子 [94]

干烧陈皮小排 [95]

干烧水毛肚 [96]

干烧陈皮鸡 [97]

干烧牛脊髓 [98]

干烧蚂蚁上树 [100]

干烧黄鱼子 [101]

干烧鸡翅尖 [102]

干烧冬瓜方 [104]

川椒烧牛蛙 [105]

干烧豆腐丁 [106]

干烧焖菜头 [107]

干烧素腰花 [108]

干烧冬菜鸡 [110]

干烧冻豆腐 [111]

干烧油面筋 [112]

干烧田鸡腿 [113]

干烧焖丝瓜 [114]

干烧大拉皮 [115]

干烧八块鸡 [116]

干烧冬菜鱼 [118]

干烧芙蓉牛尾 [120]

干烧鲜黄鱼 [121]

干烧三文鱼头 [122]

干烧八带鱼 [123]

干烧金蝉子 [124]

干烧大转弯 [125]

干烧河鳗鱼 [126]

干烧猪肚头 [128]

干烧小文蛤 [130]

干烧鲨鱼皮 [132]

干 烧 秘 笈

Mi Ji

作 为传统的中餐菜肴烹调之方法，“烧菜”恐怕是最为普通了。菜系无论大与小，地域无论南与北，菜品无论高与低，都是可以食用到烧菜的。

“烧”在这里是广义的，是一种系列性菜肴制作方法的称谓，各方菜系所公认的就有红烧、清烧、酱烧、黄烧、焖烧、汤烧、氽烧等数种，这是烧菜在中餐烹饪中的共性。和任何事物一样，共性的另一面就是特殊性，两者是共存的，这种辩证关系，同样存在于菜肴制作之中。

所以说，作为中餐烹饪的主体菜系，川菜中的“干烧”方法就是明显地带有特殊性。因为仅从名称上，我们也会感受到它那鲜明的个性。按常规来讲，烧出的菜肴，其汁芡应是很多的，把原料紧紧地包裹均匀，否则是不会称之为烧菜的。显然，汤量乃至后来的汁芡，成为构成烧菜方法的一个重要之条件，也就是说，没有足量的汤对原料进行加工，没有在火候和淀粉的双重作用下汤变成汁这样一个过程，烧菜的方法是不能够成立的。那么，“干烧”的特殊性体现在哪儿呢？

1. 味型之成因

从因果的角度来讲，用于烧菜的汤量只是一种使原

料成熟所需要的条件，而成菜以后的“抱汁亮油”状态，才是烧菜应有的特点，说得通俗些，汤量只能使原料成熟，只有在火候和淀粉的共同作用下，汤才可发生量的变化，才可成为汁。这是除了“干烧”以外所有的烧菜的共同方法。然而，川菜中的“干烧”，其烹调方法实施的全过程只是有一半与大多烧菜相同，即对于汤量的需要；而在后来的收汁过程中就大不一样了（这个程序的操作实际上是干烧菜肴成因的根本所在之处），即将汤变成汁不需淀粉勾对，而是采用“自然收稠”的方式，成菜以后，汁油相融，完全感觉不出有汤的作用。

2. 味型之用料

正如文前所讲，作为川菜的著名味型，干烧方法仅为川菜所独有，干烧菜肴早已成为个性鲜明的美味之名饌，并成为规模系列味型。

原料不分荤素，品种不分海鲜肉食，都是可以用干烧的方法来制作的。像这样可以带动系列菜肴制作的烹调方法和味型，即使在川菜中也并不是多见的。那么，干烧菜肴对于人们为什么会产生如此广泛、如此之浓厚的食欲呢？它那讲究的调味品选择不能不说是一个重要原因。

辣味，同样是干烧味型的主体口味，一般品种和一般质量的豆瓣酱，干烧菜肴是不用的，独用正宗郫县豆瓣酱；再有就是作为菜肴调味必不可少的肉丁，也是非常讲究的，传统的用料是猪板油，但是随着人们饮食观念的改变，现在采用的是肥瘦相间的五花猪肉。构成咸味的精盐，构成鲜味的鸡精或味精，有去腥解腻、增鲜

之功的黄酒，构成回甜之味的白糖，提高味汁香味的醋，所有这些调味品，正宗的干烧菜肴制作也是必不可少的。

3. 味型之烹调

熟悉川菜的人都知道，干烧的烹调方法以制作鱼菜最为讲究。不分品种，不分鲜活和冷冻，不分部位，都可以干烧，而且每每都制成十分味美的佳肴。业内流传着这样说法：学菜要学方法，学方法要学味型，“干烧鱼”学会了，就可以做出许多干烧菜肴来。

具体烹调方法，我们就以“干烧鱼”为例：

把鱼收拾好以后，鲜活之鱼可炸也可不炸，不炸称为“软烧”，如炸则时间不宜过长，严格讲应该是“氽炸”，反之口感老化而不细嫩，但冷冻的鱼炸得时间要稍长些。五花肉切成似黄豆粒大小的丁。葱中间剖开，1厘米长切小节；姜蒜切片。锅中放入适量的烹调油，肉丁下锅，温火炒至吐油，把郫县豆瓣酱、姜蒜同时下锅，炒出香味，烹入黄酒和少许酱油，添入鸡汤适量，随把白糖、精盐、胡椒粉、鸡精、鱼依次放入锅中，烧开后，移至小火烧片刻，待鱼烧透，捞出，放盘中；汤汁用旺火烧开，手勺不停搅动，汤收稠成汁状时，放入葱节稍炒，淋入少许醋，浇在鱼上也就可以了。

4. 味型调制时应注意的问题

作为一个菜系的风味名菜，不仅原料选择讲究，而且烹调方法细致。

首先说肉丁的炒制，所用烹调油的量不能过多，且油温更不宜过高，否则肉丁处在“炸”的状态，不但没

有香味，而且容易炸焦。因为肉丁本身带有脂肪，在热油和火候的作用下，锅中的整体油量就要增加。可干烧菜肴为什么又要放入肉丁呢？目的只有一个，这就是用肉丁中的油脂和香味香气，来滋润汤汁的美味美感，在业内早就有“以油（肉丁）养汤，以汤润菜”的说法。肉丁只有在锅中“煸”透吐油（脂肪融化），才可能有醇香之味，菜肴方可得到“肥而不油，油而不腻”的食用效果。

豆瓣酱作为干烧菜肴的主体调味品，在菜肴中的运用更要慎重，一是用量要够，主要是和菜肴的主料成比例，反之，菜肴的整体口味口感是不够的；二是要尽可能地炒出香味。酱类调味品内含水分较多，在炒制过程中，只有把其2/3量的水分炒出来，其“生辣”之味才可能在火候的作用下转化成“香辣”口味。怎样来判断豆瓣酱炒制时火候的合适与否呢？实践告诉我们，只要见其吐油就可以了。开始下锅时，豆瓣酱与油是融为一体的，在油和火候的作用下，酱、油分离，待分离到一定程度时，油便“吐”出，这时的豆瓣香辣气味已在溢出了，司厨者本人是可以感觉到的。如果炒制过火，豆瓣酱所含水分全部炒出，极易焦糊，不仅没有香辣之味，而且还会形成焦苦之味。但也不应因怕炒糊，而有意识地缩短炒制时间，这样豆瓣酱所含水分过多，也是不会出香辣之味的。

作为“增鲜解腻去异味”的黄酒，不仅用量要够，更重要的是应该“烹”入锅中，只有这样，其醇香口味才可飘逸而出。

酱油在此只是用来调色，所以要慎放，因为汤汁收稠后，颜色较前相比，自然是要深多了。就汤色来讲，开始浅些，收稠正好；开始合适，收稠则重矣。

作为咸味调料，精盐的用量同样讲究，因为豆瓣酱所含咸味也是很浓的。菜肴中的整体咸味实际上是由两种调料来组成的，所以说，精盐调入时要考虑到豆瓣酱的咸味，否则味道极易过咸。和颜色一样，开始咸味有所欠缺，待汤汁收稠后，咸味也就自然而然地够了。

作为构成鲜味的调味品，味精、胡椒粉的用量还是好把握的，但要注意调入的时间合理。这里需要强调的是白糖的用量。在干烧菜肴的口味中，要明显地食用出“回甜”之味，因为只有适度的甜味，才可缓解辣味和咸味，才可丰厚菜肴的整体口味。但甜味也不是越浓越好，因为过浓的甜味会使菜肴产生腻的感觉。从干烧菜肴味别的排列顺序来讲，甜味属于最后的位置，故业内称为“回甜”。

醋虽然不是以单独口味调入菜肴之中的，但对于菜肴的整体口味来讲，却有着不可缺少的作用。鲜香的酸味对于咸辣回甜之味有着“增香解腻”之功效，但量不宜过多，口味中不宜食出“酸味”，而且受热时间不宜过长，下锅即刻就要浇入盘中。

5. 味型之特点

干烧菜肴做完以后，所反映出来的质量标准与特点，司厨者本人是能够感觉出来的。一款菜肴的制作，其“色香味型”诸方面的标准，司厨者从始至终都是在“照

谱操作”的，具体到干烧菜肴，这一点是越发明显。既然调味品是以郫县豆瓣酱为主体，并且在其作用下烹调油也变成了“辣油”，所以菜肴的整体色泽应是红亮的；因为有五花肉丁的滋润，菜肴的整体口感应是十分细嫩的；又因各种调味品的调放是按比例进行的，所以，味型的整体口味就是“咸鲜带辣回甜”。再加上是独特的“干烧”方法，所以，菜肴的整体口感是“汁浓味厚，醇香不腻”。

综上所述，我们可以得出干烧菜肴的整体特点就是：“色泽红亮，口感细嫩，咸鲜微辣回甜，汁浓味厚，醇香不腻”。

干烧黄腊杆

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜活黄腊杆为其主要原料，佐以肉末、正宗郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，鱼肉酥嫩，肉末酥香，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为佐酒下饭少有之佳肴。

用料

A 鲜活黄腊杆 6 条 750 克左右，猪肉末 75 克，葱姜蒜共 75 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙，醋 1 汤匙。

制作

1 把鱼收拾干净，放入热油中稍炸，捞出；葱姜蒜剥净表皮，姜蒜切片，葱切小节。

2 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸至水分将干，放入豆瓣酱、姜蒜，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1 杯，放入鱼、白糖等调味品，小火烧透；把鱼取出放盘中，葱下锅，旺火把汁收稠，浇在鱼上即可。

厨心得

黄腊杆又称“嘎鱼”，市场有售，但应是以鲜活为佳。因是活鱼，故炸制时间不宜过长，反之口感老化；甜味要突出些；汁不勾芡，自然收稠。

干烧豆腐皮

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以鲜净豆腐皮为其主要原料，佐以肉末、正宗郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感软绵，肉末酥香，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭十分可口下饭之佳肴。

用料

A 豆腐皮 350 克，猪肉末 75 克，葱姜蒜共 60 克，正宗郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 茶匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 茶匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 豆腐皮切块，放入开水中稍烫，捞出，挤干水分；葱姜蒜剥净表皮，姜蒜切片，葱切小节。

2 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，水分煸干，放入葱姜蒜、豆瓣酱，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1/2 杯，放入豆腐皮、白糖等调味品，小火烧透，汤汁收稠即可。

厨心得

豆腐皮先用开水稍烫，反之菜中豆味甚浓；肉末水分要煸干，反之菜中有腥味。

干烧黄鱼子

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以较鲜的黄鱼子为其主要原料，佐以肉末、正宗郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，口感酥嫩，肉末酥香，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭十分可口佐酒下饭之佳肴。

用料

A 黄鱼子 400 克，猪肉末 75 克，葱姜蒜共 60 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 茶匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 鱼子收拾干净，放入热油中稍炸，捞出；葱姜蒜剥净表皮，切小丁。

2 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸炒水分将干，放入葱姜蒜、豆瓣酱，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 2/3 杯，放入鱼子、白糖等调味品，小火烧透，汤汁收稠即可。

大厨心得

鱼子市场有售，但应是以鲜者为佳，稍炸，反之菜中有腥味；肉末水分更要炒干，反之口感不酥；调味宜厚，汤汁宜浓，汁不勾芡，自然收稠，反之菜肴味薄。

干
烧

嫩腐竹

GANSHAO NEN FUZHU



干烧嫩腐竹

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以泡透的腐竹为其主要原料，佐以肉末、郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉末酥香，口感酥嫩，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为佐酒下饭少有素食之佳肴。

用料

A 水发腐竹 400 克，猪肉末 75 克，葱姜蒜共 60 克，正宗郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，生抽 1 茶匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

1 腐竹发透，切段，放入开水中烫透，挤干水分；葱姜蒜剥净表皮，姜蒜切片，葱切小节。

2 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸干水分，放入葱姜蒜、豆瓣酱，煸炒出香味，烹入黄酒、生抽，添入开水 1/2 杯，放入腐竹、白糖等调味品，小火烧透，汤汁收稠即可。

厨心得

腐竹为水发，但要泡透，切勿有硬心；肉末水分应炒干，反之菜有腥味；豆瓣酱更要温火温油炒出香味，切勿菜中食出“生辣”口感。

干烧鲜青笋

3人份

制作此菜需要 20 分钟

菜肴特点

此菜系以削净表皮的鲜青笋为其主要原料，佐以肉末、正宗郫县豆瓣酱合制而成。色泽红亮，汁浓味厚，肉末酥香，口感耙软，咸鲜微辣回甜，醇香可口，食之不腻，为家庭佐酒下饭素食之佳肴。

用料

A 去皮鲜净青笋 500 克，猪肉末 75 克，葱姜蒜共 60 克，郫县豆瓣酱 1 汤匙。

B 黄酒 1 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/2 茶匙，胡椒粉 1/2 茶匙。

制作

- 1 青笋切滚刀块，姜蒜切片，葱切小节。
- 2 锅烧热，放入烹调油适量，肉末下锅，煸至水分将干，放入豆瓣酱、葱姜蒜，煸炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/2 杯，放入青笋、白糖等调味品，小火烧耙，汤汁收稠即可。

厨心得

青笋以往多食其“脆嫩”，其实作为烧菜食用，“耙软”的口感同样味美。肉末水分要炒干，反之菜中有腥味；菜不勾芡，汁自然收稠，则菜肴口味更浓。