

家常



熏卤菜



菜



详步图解版

张恩来 © 主编



● **300款** 精选家常菜 **600幅** 步骤分解示意图

● **13亿** 中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常熏卤菜 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5384-4750-7

I. ①家… II. ①张… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081671号



主 编: 张恩来

责任编辑: 车 强 郝沛龙 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 王 骁 韩立娟 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 郭久隆 王 静

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷集团有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4750-7

定 价: 18.90元



家常

熏卤

菜

张恩来 © 主编



吉林科学技术出版社

作者简介 Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来
副 主 编: 张明亮
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

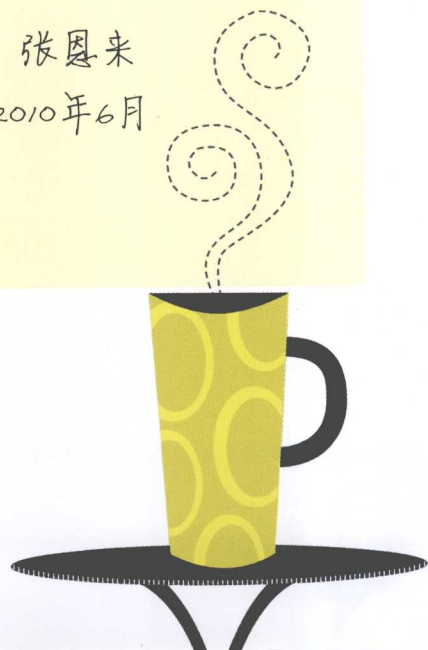
家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来
2010年6月



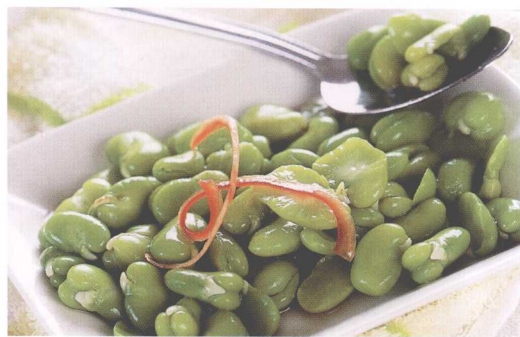
蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

姜汁豇豆	16
腊味白菜卷	17
四喜辣白菜	17
辣白菜	18
酸辣白菜	18
雪菜嫩豆瓣	19
雪菜花生仁	19
酸辣泡菜	20
鲍汁扣花菇	21
豉香平菇	21
椒香瓜条	22
五味黄瓜	22
蚝油扒四宝蔬	23
糟香茭白	23
卤菜卷	24
泡椒四季豆	25
辣油瓜皮	25
黄酱茄花	26
咖喱菜花	26
糖醋黄瓜	27
花生黄瓜丁	27
酱香腰豆	28
美极尖椒圈	29
虎皮尖椒	29
糟香玉兰	30
糖醋莴笋	30
浓香坛菜	31
香糟笋尖	31
酱味香菇	32
酱香洋葱牛肉	33
双色木耳	33

橙汁南瓜	34
甜辣萝卜干	34
酱焖茭白	35
酸辣萝卜卷	35
葱香大肠	36
蚝汁平菇	37
油辣佛手笋	37
鲜香小萝卜	38
酸萝卜条	38
酱烧冻菌	39
蚝油北菇	39
甜酱茄子	40
开胃酸菜	41
酱萝卜条	41
醋香山药	42
糖蒜	42
茭白双菇	43
酱味三冬	43
茶树菇乳鸽	44



畜 肉



Churou ▶▶

烟熏脆耳	46
酱香肘子	47
酱卤猪蹄	47

麻香牛肉干·····	48	香熏猪手·····	70
东坡肘子·····	48	酒醉排骨·····	71
荷包肚·····	49	走油蹄膀·····	71
蛋黄猪肚·····	49	酱焖羊里脊·····	72
家常酱牛腱·····	50	麻香牛腱·····	73
香卤猪腰·····	51	生酱羊肉·····	73
酱焖肉饼·····	51	酱香羊排·····	74
酱卤羊蹄·····	52	贵妃酱牛肚·····	75
孜然兔腿·····	52	柱侯牛腩·····	75
葱香大排·····	53	酱焖牛蹄筋·····	76
猪四宝·····	53	酱烧肥肠·····	77
卤水金钱肚·····	54	糖醋排骨·····	77
咖喱牛肉·····	55	红油猪舌·····	78
赛狗肉·····	55	麻辣凤眼肝·····	79
熏烤兔·····	56	黄酱肉皮·····	79
过桥子排·····	56	豆酱焖牛腩·····	80
卤水牛腩·····	57	千层狗肉·····	81
五香牛肉·····	57	茶香猪心·····	81
糖熏兔肉·····	58	京葱耳丝·····	82
醉腰丝·····	59	酥香酱羊腿·····	83
蒜泥羊排·····	59	熏烤羊腿·····	83
五香酱羊蹄·····	60	椒油猪腰片·····	84
香薰寸骨·····	60		
香糟猪肘·····	61		
酱汁牛腿肉·····	61		
五香牛腱·····	62		
酒香羊脊肉·····	63		
香浓羊腿·····	63		
口味兔·····	64		
五香熏驴肉·····	64		
蛋皮牛肉卷·····	65		
千层猪耳·····	65		
酱香大肠·····	66		
酱味牛筋·····	67		
红油金钱肚·····	67		
盐水排骨·····	68		
麻辣肘花·····	69		
五香酱肉·····	69		

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

香熏鹌鹑蛋·····	86
浓香子鸡块·····	87





油鸡·····	87
盐水鸡·····	88
烤小雏鸡·····	88
酱香子鸡·····	89
椒麻鸡·····	89
盐水鸭肝·····	90
茶叶熏鸡·····	91
熏子鸡·····	91
樟茶鸭·····	92
秘制酱香鸭·····	92
五香鸡腿·····	93
秘制酱香鸡·····	93
酱鸡腿·····	94
酱香鸡肉卷·····	95
啤酒鸡卷·····	95
葱油卤鸡·····	96
乡下卤草鸡·····	96
蒜香子鸡·····	97
茶香子鸡·····	97
熏拌鸭肠·····	98
香熏鸡胗·····	99
卤香鸡爪·····	99
酱胗仁·····	100
盐水胗肝·····	100
蛋黄鸡腿卷·····	101
蚝油凤爪·····	101
白云凤爪·····	102
麻辣鸡腿·····	103

酱香鸭·····	103
蛋黄鸭卷·····	104
红酒凤翅·····	104
酱卤鸭·····	105
酱油板鸭·····	105
松花熏鸡腿·····	106
红曲酱鸭·····	107
老卤鸭脯·····	107
原汁鸭肝·····	108
满堂金钱·····	108
香熏鸭肠·····	109
香卤鸭舌·····	109
五香凤爪·····	110
酒糟鸭信·····	111
双味鸭腿掌·····	111
吴王贡鹅·····	112
白切肥鹅·····	112
卤水鹅掌翅·····	113
虎皮蛋·····	113
酱焖鸡翅·····	114
香辣鸭舌·····	115
神仙蛋·····	115
茶香乳鸽·····	116
盐水鸭胗·····	116
潮汕酱卤鹅·····	117
酱味香酥鸡·····	117
酱爆鸡丁·····	118
五香豆腐皮·····	119
酱香鸭心·····	119
酒香豆干·····	120
卤鸭片·····	120
酥香鸭块·····	121
酱香豆腐·····	121
酱汁豆腐·····	122
糟香鸡蛋·····	123
兰花豆腐干·····	123
素鸡·····	124
脆皮乳鸽·····	124

茶叶蛋·····	125
五香熏蛋·····	125
鲍汁酱鹅肝·····	126
鸭肉蛋卷·····	126

水产



Shuichan ▶▶

豉椒酱甲鱼·····	128
酱墨鱼仔·····	129
茶香墨鱼丸·····	129
酱焖泥鳅·····	130
酱香青鱼块·····	130
姜汁螺片·····	131
五味鱿鱼·····	131
酒醉河蟹·····	132
红酒螺片·····	133
清酒鲍鱼·····	133
舟山泥螺·····	134
酱汁墨鱼·····	134
生卤海螺·····	135
淡糟香螺片·····	135
酱汁海螺·····	136
豆酱鲤鱼·····	137
高山茶香虾·····	137
酱汁鲍鱼片·····	138
香糟鱼脯·····	138
口味唆螺·····	139
五香酥鲫鱼·····	139
生熏带鱼·····	140
酱汁鳗鱼·····	141
脆梅熏河鳗·····	141
生熏花蛤·····	142
葱酥鲫鱼·····	142
酱香鳊背·····	143

生熏大黄鱼·····	143
盐卤虾爬子·····	144
烟熏鲳鱼·····	145
熏烤河鳗·····	145
酱烧鲈鱼·····	146
冰花姜汁蟹·····	146
酒糟大蛭·····	147
家常比目鱼·····	147
酱香海参·····	148
五香熏青鱼·····	149
酱汁焖黄鱼·····	149
手撕泥鳅·····	150
五香熏鱼·····	150
干香鳗鱼·····	151
辣味田螺·····	151
豆酱牡蛎·····	152
酥香鲫鱼·····	153
盐水基围虾·····	153
竹网茶香蛙·····	154
清香海螺·····	154
麻辣泥鳅·····	155
香熏偏口鱼·····	155
酱味泥鳅·····	156
酱卤青虾·····	157
香熏大海虾·····	157
姜汁海蜇卷·····	158
酱香螃蟹·····	158
老醋卤三鲜·····	159
香豉酱牛蛙·····	159





熏菜的历史

XUNCAIDELISHI

熏是一种常用的烹饪方法，如今各地用熏的方法制作的菜肴很多，但值得注意的是，尽管一些菜肴的名字前均冠以熏字，但在实际的制法上却大相径庭。究竟对与错，很难用一句话讲清楚，在此我们需要看一看熏这种烹饪方法的历史，才能作出回答。

熏法源于史前的火熟法时期，原是一种古老的贮藏食品的方法，食品经过烟熏，烟中的蚁醛等成分可直接杀灭细菌，使食品水分大部分挥发，提高防腐能力。先秦时期，熏这个字已经出现，并屡屡见于古籍，但尚未直接与菜肴挂起钩来。到了汉魏六朝时期，直接用熏命名的菜肴还没有出现，但在以“炙”命名的菜中，却有着与后来熏相当接近的品种，如《齐民要术》中收录的“炙鱼”，是把白鱼切成块，放入多种调味品中腌渍1天后炙成的，炙时以“杂香菜汁灌之”，用现在的话来讲，实际是边烤边熏，直至香菜汁干鱼熟为止。至元代熏字开始见于食谱，但仍属于制作半成品的方法，如“腊猪法”“羊红肝”等，其制作过程均有熏的工序。

到了明清两代，以熏命名的菜肴大量出现，如熏鸡、熏豆腐、熏笋、熏鲫鱼、熏面筋、熏瘦肉、五香熏鱼等等，此时熏制技法已趋完善，成为独立的烹饪方法。在古籍菜肴中提到的熏，绝大多数是通过烟熏制而成，但也有极个别命名为熏的菜肴不经过烟熏。严格地讲，它们与卤法更为接近，把它们命名为熏菜，是因为熏的引申义为用气味侵袭，这样将煮熟或油炸的原料浸泡在卤汁内所制成的菜肴称为熏菜，是指菜的主料浸有卤汁的味道罢了，严格来说，就不是原来意义上的熏菜了。



熏的烹调技法

XUNDEPENTIAOJIFA

熏是将腌渍好的生料或已经烹调成熟及接近成熟的原料，通过烟气加热，使菜肴带有特殊烟香味，或同时使原料成熟的一种烹调方法。

熏制菜的特点及适用范围

熏过的食品，外部失掉了部分水分，较干燥，特别是熏烟中所含的酚、醋酸、甲醛等物质渗入原料内部，抑制了微生物的繁殖。所以，在保藏鱼、肉等原料时常常用熏法。

熏的燃料有糖、米、茶叶、糠、锅巴、甘蔗渣、松枝、柏枝、竹叶、花生壳、向日葵壳、香樟树叶等。熏制的原料多为动物性材料及水

产品，如猪肉、猪肝、猪肚、鸡、鸭、鹌鹑、乳鸽、蛋类、鱼、虾、蟹、海螺、海带等，有些豆制品及根、茎、果类蔬菜经加工后也可熏制。

熏制前，原料一般要经焯水和调味处理，或腌渍入味后再蒸制、炸制，更有经卤制后再熏。熏制时，需用专用的熏锅或熏炉，置于小火上，锅中撒匀适量糖或茶叶、锅巴等



材料，再放上熏架，熏架上铺层葱叶，将所熏原料排入，盖上锅盖，熏烟弥漫熏锅约5分钟后，离火至锅底冷却，烟香溢尽，见原料经熏炙呈金黄色即成。

经过熏制的菜品，色泽艳丽，咸淡适中，质嫩味醇，保存时间长，风味独特。

熏的操作程序

熏的方法有两种，即生熏法与熟熏法。

●生熏法

生熏法的工艺流程较简单，一般只有腌→熏两道工序。

即将初加工整理好的生料，用调味品腌渍入味，再经熏料熏熟成熟。生熏法在选料上，多以肉质鲜嫩，形体扁薄的鱼类为主。

●熟熏法

熟熏的工艺较复杂，大多数要经三道以上工序，每个品种流程又不尽相同，有的是：初加工→卤制→熏（如熏猪肚）；有的是：煮→腌→熏（如熏蛋）；有的是：初加工→煮→腌→熏（如熏兔、熏肉）；有的则是：腌→熏→蒸→炸（如樟茶鸭子）。要根据不同原料和菜品要求而定，选料上多以整只、大块的形态为主。

熏的操作要领

- 原料在熏制前应擦干或晾干水分，保持干爽状态，便于烟味附着。否则，熏时不仅不易上色，也会影响熏后的质量。
- 有些生熏或初步处理时未熟，靠烟气熏熟的原料，应加工得小一些、薄一点，以免在短时间内无法熏制熟透。
- 烟熏时原料要放在熏架上，使原料与烟源有一定距离，使烟能有充分与原料接触的空间。另外，原料最好能保持高温下熏制。原

料温度低或冷却时熏制，同样不易上色，烟香味不易渗入原料，失去了熏的意义。再有，原料排放时要有间隔距离，不宜挨得过紧，以便受熏均匀。

●熏时宜用小火加热，不仅可避免产生明火，而且能使烟保持一定的浓烈程度。盖要密封严，尽量不使烟香味在短时间内走失。

●原料熏制好后，可薄涂一层香油，既能增加菜品的醇香气味，又会显得明亮滋润，达到诱人食欲的目的。

熏的注意事项

熏制菜品存放时间较长，风味独特诱人，是深受欢迎的凉菜之一。但因熏料在高温后处于焦糊状态，所以散发的烟状混合气体和气味中含有硫化物、砷等与健康无益的物质，因此食用不宜过多。另外，在熏制过程中还应注意以下几方面：

- 熏料宜用糖、茶叶、米等可食用物质。熏料的数量也应控制在最少的范围内。
- 熏制原料时，熏架上宜排放葱叶、蒜瓣等，这样既能增加原料的风味，也能“抵抗”烟味中的不利物质。
- 尽量采用小火并控制好时间，使熏料不至于烧得过分焦糊。同时，要控制好加盖的密封度，熏料烧透即可，使烟香味较多地含有糖香味、茶香或米香气，而少有焦糊气味。
- 要严格控制熏制的时间、温度及色泽，以原料呈浅黄色为宜。因为原料熏好后，在空气的氧化作用下，颜色还会加深。
- 原料熏好后，要趁热用洁净的毛巾擦干表面，然后再刷上香油。因为渗入原料表层的烟状混合色气，不溶于水气而溶于脂肪。这样，不仅能减少不利物质对原料的渗透程度，也会使原料表面洁净光亮。



熏锅的清洗

经常有朋友提起,熏还可以,就是熏锅不好刷,叫人头痛,有没有简便的方法可以解决,在此我们向读者介绍一个小窍门,可以很方便地解决此问题。

首先在熏锅底部铺上一张白纸或荷叶,把熏料撒在白纸上(如用茶叶,需要先用水浸湿后再撒上),按照前面介绍的方法熏

制。熏制完成后,锅底废料由于糖的炭化作用都凝固在那张糊了的纸上,用铲子一铲,成为固体的熏料,全部凝固在那张纸上而非熏锅上,取出丢弃,熏锅仍然是干净的,用清水刷一刷即可。这是熏锅清洗的一个诀窍,读者朋友们不妨一试。

卤菜的历史

LUCAIDELISHI

卤味菜又称卤制品、卤菜、卤货等,是餐饮业使用最为广泛的烹调方法之一。卤是指将加工处理的大块或整形原料放入卤汁内,加热煮熟或煮烂,使卤汁的鲜香滋味渗透入原料内部的一种烹调方法。卤菜一般晾凉后食用,也可热吃,其方法约起源于先秦时期,到北魏《齐民要术》中记载的“绿肉法”即属卤法,是将猪、鸡、鸭肉等切成方块,用盐、豆豉汁、葱姜、橘皮、醋、胡芹、小蒜作调味料,一起煮制而成。至宋代开始正式出现“卤”字,如《梦梁录》中的“卤虾”。至清代出现了卤鸡、卤蛋等卤味菜肴,并有了卤料的配方和卤制方法。

卤菜的口味

LUCAIDEKOUWEI

卤味菜成品的咸淡和鲜美,在餐饮业术语中称为口味或口儿,而且一种成品的好坏,是用“口儿”或者说“口味”来判定的。对于成品菜肴,一般要求是色、香、味、形,但起决定作用的还是口味。如何调好菜肴的口味,不仅是卤菜,对其他菜品来讲都是一个核心的问题,应引起读者的注意。

卤味菜的口味一是根据原料在卤液中时间长短来加盐(或其他咸味调味品)调口味,如牛肉、猪肚在卤液中时间较长,盐放的要少一点,卤液的口味需要淡些。再如卤鸡、鸭的内脏,时间比较短,盐就要多放一些,即卤液需要咸一点,这样才能把口味找准,不能千篇一律,否则就会出现咸的咸、淡的淡的现象。



二是卤液调整,在卤的菜肴中,如鸡、鸭内脏和肝类卤完后,因为要防止风干,一般都浸泡在卤液中,随食随取。这些原料成熟后,要根据卤液的咸淡,盛在另一容器内,加入适当的冷开水把卤液冲淡,再泡入原料,这样就不会因浸泡的时间长,而使原料口味过重。

总之,在卤制过程中,应经常检查卤液的香味、色泽和口味,进行适当的调整和投放,力求使卤制成品味正香纯、色美、口味准确、稳定。

卤的烹调技法

LUDEPENTIAOJIFA

卤是将经过初加工的原料,放入事先调制好的卤汁中,先用旺火烧沸,再转小火慢慢煮,使卤汁滋味渗入原料,达到原料成熟(或酥烂)的一种烹调方法。

卤制菜的特点及适用范围

卤制菜具有滋味醇厚、熟香软嫩的特点。

卤制菜适用的原料有畜肉类、禽蛋类、水产品类、豆制品类、蔬菜类、菌菇类等。一

般先将原料经焯水处理后,再放入卤汁中,用旺火烧开,转小火慢卤至入味。有的原料整理干净后,可直接下锅卤制,还有的先腌后卤。



卤的操作要领

- 卤制菜的色、香、味全由卤汁决定，因此，第一次卤制原料的新卤汁，应先熬煮30分钟以上，使各种香料味复合，并融入卤汁中，才能下入原料。
- 依据色泽，卤汁可分为红卤汁及白卤汁两种。另外，还有多种根据不同原料需求和各地特色的卤汁制法，调料配比不同，口味等也因地而异。

卤的操作程序

先以多种香料为主加水调制卤汁→原料经初加工后放入卤汁中→用旺火烧沸→转小火慢煮至熟→捞出、冷却、改刀、装盘（或离火浸至酥烂待凉，再捞出、改刀、装盘）。

原料放入的顺序

许多原料同时卤制，能使卤汁集结和融合多种食材的风味，使成品更加味美有特色。但要视原料的种类、性质、大小来决定放入卤汁的先后顺序。如牛肉质地较硬，不易熟烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类及蔬菜类等。

掌握好卤制的火候

卤汁需先用小火煮滚出味，然后再放入材料，盖上锅盖后续用小火焖卤，使卤汁保持在微滚状态，这样才能避免材料外熟里生。卤制时要随时将材料上下翻动，使原料受热均匀，特别是红卤汁，可在锅底垫上葱段或竹筷子，以防粘锅糊底。熄火后，卤熟的材料可以浸泡在卤汁中，让卤汁的味道慢慢渗入食材中，使口味更加浓郁好吃。

卤制品及卤汁的保存

卤过的材料捞起放凉时，表面要抹上卤

汁或香油，除了能增添光泽之外，更能防止氧化变黑、干缩、变硬，保持卤味的口感。

一般制成的卤汁，卤制原料越多，时间越长，质量就越高。这是因为卤汁中呈鲜物质越积越多，有醇香馥郁的复合美味的缘故。这种重复使用的陈年卤汁被称为“老卤”，其保存应注意：

- 要过滤清理残渣，避免在保存时变质，影响下次卤制食材时的色泽及口味。
- 要定期添加调料和更换香料。
- 要以专用工具取放原料、调料及卤料，不宜在保存期间搅动卤汁，以防细菌带入。
- 要将卤汁烧开后撇净浮油，置于阴凉干燥处保存，切忌放在地上，因为卤汁吸取地气后容易变质。
- 要用陶瓷器皿盛装卤汁，并要盖严盖。放入冰箱冷藏，可保存较长时间。

基本卤汁的制作

● 潮汕卤汁

料包：桂皮、八角、小茴香、香茅草各25克，豆蔻30克，罗汉果2个，沙姜、香叶、白胡椒粒各20克，丁香5克，南姜70克，炸蒜瓣、甘草、草果各100克，红曲米、花椒各200克。

调料：生抽1000克，冰糖500克，绍酒500克，玫瑰露酒75克，泸州曲酒500克，精盐20克，骨汤8000克。

做法：将料包焯水处理后与调味料一起放入锅中，以小火煲40分钟即成。

● 白卤汁

料包：八角、桂皮、甘草各30克，花椒、丁香各40克，老姜、草果、香叶各20克，罗汉果1个。

材料：苹果60克，西芹、香菜各30克。

调料：米酒30克，玫瑰露酒200克，精盐250克，白糖10克，白酱油100克，味精200克，骨汤5000克。

做法：将料包用沸水煮一下捞出，与材料一起下入骨汤中，先以旺火烧沸，再转小火煲约1小时，最后加入调味料烧开即成。

● 红卤汁

料包：甘草、桂皮、草果、老姜各100克，八角75克，罗汉果1个，丁香、陈皮、香叶各25克，红谷米150克。

材料:姜块100克,葱段250克,香菜500克。

调料:花生油200克,绍酒2500克,冰糖2000克,生抽5000克。

做法:将花生油烧热,下入姜块、葱段、香菜煸炒爆香,再加入绍酒烧沸,然后放入料包及调味料,用旺火烧开,最后转小火熬煮30分钟即成。

●川味卤汁

料包:八角25克,桂皮、小茴香、草果、丁香、甘草各15克,山奈、砂仁、豆蔻各5克,花椒20克。

调料:色拉油20克,姜、葱、绍酒、酱油各50

克,冰糖200克,精盐100克,骨汤6000克。

做法:将色拉油烧热,下入姜、葱爆香,再加入其他调味料,然后下入料包,用旺火烧沸,转小火熬煮40分钟即可。



酱的烹调技法

JIANGDEPENTIAOJIFA

酱是将原料先腌制(或焯水、油炸),然后放入加有各种调料、香料的酱汁中,用旺火烧沸,撇净浮沫,再转小火煮至熟烂入味,使酱汁浓稠,均匀地粘裹在原料表面(或将原料炒浓,涂在原料上)的一种烹调方法。

酱制菜的特点及适用范围

酱制菜的腌制是以精盐和香料,来增加成菜干香的质感和使肉质色泽变红。用酱的方法做菜,北方使用较多,原料大多是家畜、家禽或它们的内脏及四肢。酱制前,原料一般要进行焯水或过油处理,以除去血污和腥膻气味。另外,还要调制“酱汁”。酱汁是以酱油为主,配以糖色(焦糖)、精盐、葱、姜、花椒、桂皮、香料(如陈皮、甘草、丁香、大小茴香、砂仁、豆蔻、白芷等)加水制成的。酱汁的味道好坏,对酱制品风味质量起着决定性的作用。

酱制菜的特点是:色重、味浓、酥烂、不腻、馥郁咸香。

酱制菜的原料一般都比较较大或整形,酱制完毕冷却后,改刀装盘即可。如:“酱牛肉”、“酱鸡”等。



酱制菜与卤制菜的区别

酱与卤很相似,但也有区别,主要是:

- 酱制菜所用的酱汁一般是现用现兑,不留陈汤;卤制菜需用老汤,用过的汤汁留作下次再用,老汤越陈越好,因此口味也更加浓郁。
- 酱制菜需要把酱汁收浓,使酱汁裹住原料,或将原汁炒浓,涂在原料表面上,使菜品上面有一层浓稠酱汁,以保护皮面不风干;卤制菜卤好后,如不食用,可以浸泡在卤汤内,随用随取。
- 酱与卤所用调味料不尽相同,因此在色泽及口味上也有着明显区别。酱制菜色泽较重,味以提升原料本味为主;卤制菜色泽较轻,味以香料的复合味为其主要特色。

酱的操作要领

- 原料在酱制前如果用油炸,则油温应高一些,炸的时间要短一些。为了颜色更为鲜亮,也可先以少量酱油涂抹原料表皮,再下油炸,使原料先有一个金黄的底色,酱制后菜肴的颜色才会鲜艳。
- 原料的选择要老嫩、大小、性质相近的在同一锅酱制。如有不同质地的原料同锅酱制,一定要控制好各原料的成熟度,在收稠酱汁阶段,要分锅操作,以保证菜品的色泽及口

味。酱制过程中原料应翻动一、二次,使其上色均匀。

●原料下锅前,应在锅底垫上竹篾子,以防粘锅糊底。原料下锅后,要先用旺火烧开,再转小火慢煮,保持酱汁呈微滚状态至原料基本成熟时,再转旺火,并用手勺不停地将酱汁浇淋在原料上,使其上色均匀。

●调制酱汁用的酱油、糖色、精盐及香料等,

应一次加足,如在原料快熟时才发现色、味不足,再追加调味品,则收效不大。

酱的操作程序

调制酱汁→原料初步处理(腌制或焯水、油炸)→入酱汁用旺火烧沸→转小火煮至熟烂→将浓汁粘裹原料表面→捞出晾凉后改刀装盘。

烧烤的技法及调味

烧烤的技法

烧烤的具体方法很多,它可以与炒、炸、蒸、煮等烹饪方法一样,归纳为一个大类。其分类方法有许多,细分起来,烤可以划分为清烤、烤油烤、挂浆烤、盐烤、泥烤、网油烤等。

●**清烤**:是原料在没有任何粘裹物的情况下,直接接受干热空气或辐射的热能至熟的一种方法,常见的如烤面包、烤蛋糕、烤红薯等,其风味特点是色泽呈焦黄色,质感外干香、内软柔。

●**烤油烤**:将经过腌渍的原料置于烤盘内,以原料体积的1/3或2/3的烤油为中间介质,放入暗炉内烘烤的一种方法,如烤鲳鱼、烤豆腐等,其风味特点为色泽焦红,质感表层菜肴焦香,中下层菜肴汁多肥嫩。

●**挂浆烤**:又可细分为两种,一种是将处理过的原料挂上一层糖浆水或边烤边挂上一层调味卤汁进行烤制的方法,如北京烤鸭、广东烧鸭等,其特点为色泽红亮,皮脆肉嫩,软嫩香醇;另一种为将处理过的原料盖上一层蛋泡糊或沙司,迅速烤制而成,如烤明虾、烤鲜贝等,其风味特点为色泽焦黄光亮,质感香软鲜嫩。

●**盐烤**:是将经过处理后的原料,粘上盐粒或埋入盐粒中,以盐为中羊介质进行烤制的一种烹调方法,如盐烤虾、盐烤鳊鱼等,其特点为干香清口,香味浓郁。

●**泥烤**:把经过处理后的原料,依次包裹上荷叶、玻璃纸等,再用黄泥包裹在原料表面(近年来为了加工便捷,以锡纸代替黄泥),放入烤炉内进行烤制成熟,如叫化鸡、黄泥鳊鱼等,其风味特点为原汁原味,质地酥嫩可口。

●**网油烤**:将含油量较少的原料经过处理后,用猪网油包上并且涂以全蛋糊,经过油炸定型后,放入烤盘内,入烤炉进行烤制。如叉烤鱼、网油烤里脊等,其风味特点为色泽金黄,外脆里嫩,鲜香肥润。

烧烤的调味

烧烤菜肴的调味主要分为3种,为烤制后进行调味、烤制中进行调味和烤制前进行调味。

●**烤制后进行调味**:代表菜为北京烤鸭、广东烤乳猪等,在烤前不加任何口味,只加一些确保色泽美观的饴糖水,原料本身就有鲜嫩、肥香的特点,因此烤制前不需要加任何调料。制成成品后再进行调味,如烤鸭的调味品为甜面酱、辣椒酱,还有一些配料,如青萝卜条、黄瓜条、大葱丝、荷叶饼等;烤乳猪的调料为甜面酱、酱豆腐、葱丝、荷叶饼等。

●**烤制中进行调味**:最有代表性的菜肴为烤羊肉串、烤猪肉片、烤各种鸡杂等,都是在烤制过程中进行调味,主要调品有精盐、辣椒酱、甜面酱、辣椒粉、孜然、花椒粉、五香粉、味精、香油等,烤制后即可食用,不需要再增加任何调料。



●**烤制前进行调味**：主要的代表菜为烤全羊、烤羊腿、烤鸡等，这一类的原料都要进行调味腌制。有的原料在头一天就要进行调味腌制，有的原料需要提前半天腌渍入味，其基本的调味品有料酒、精盐、酱油、味精、葱姜辣椒粉、孜然、香油等，经过腌制入味后再进行烤制。还有的原料要进行包裹处理，如用荷叶、黄泥等包裹烤制成熟后，去掉荷叶和黄泥即可。烤制成熟的成品有的可直接上桌食用，有些需要经过改刀后装盘上桌。烤制前调味的菜肴食用时，不需要加任何调味，直接食用即成。



佐粥下饭之腌菜

ZUOZHOUXIAFANZHIANCAI

腌菜又称咸菜，是一种产量很大的腌制品，它是将原料经过脱水、盐腌、拌制、入坛、存放等工序制作而成。腌菜的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的蔬菜品种，含盐量一般达到10%以上，成品有风味独特、鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌菜的种类及方法

YANCAIDEZHONGLEIJIFANGFA

腌菜的种类较多，如果按腌制方法，可分为干腌和汤腌两种，干腌是将原料洗净晒干，放进坛子里，加上盐拌匀后密封而成；汤腌是先将原料洗净并用热水烫熟，然后切成各种形状后放入坛内，再加入淘米水或米汤腌制一段时间。另外一种分类方法是按照腌料的不同，分为盐腌、糟腌、醉腌、糖醋腌四种。

盐腌

盐腌是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍，使原料水分溢出，再根据原料的性质和口味的要求，加入其他调味料调匀。我们常说的咸菜，基本上都是采用盐腌的方法加工而成。

醉腌

醉腌是以盐和酒作为主要调料的腌制方法。一般是把原料（生熟均可）用酒和盐进行浸泡，待到一定时间后，即可食用，用此方法可加工制作一些独具特色的腌菜，如腌虾、醉黄鱼、腌鲜蛋、腌海螺等。

糟腌

糟腌是以盐和香糟作为主要调料的腌制方法。一般先将原料用盐腌后，再用香糟浸渍入味而成。糟腌为我国南方地区常见的腌制方法，其品种除了蔬菜外，也可用于肉类的腌制。

糖醋腌

糖醋腌是先把蔬菜等经过盐腌后，浸入配制好的糖醋液内，使制品甜酸可口，并利用糖醋的防腐作用保存蔬菜。





蔬菜 食用菌

Shucaishiyongjun

家常熏卤菜

