




家常
烧烩菜

张恩来 © 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常烧烩菜 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4754-5

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081680号

家常烧烩菜

主 编 张恩来
责任编辑 车 强 郑 旭
摄影指导 杨跃祥
封面设计 张 跃
制 版 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
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—10000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4754-5
定 价 18.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

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。

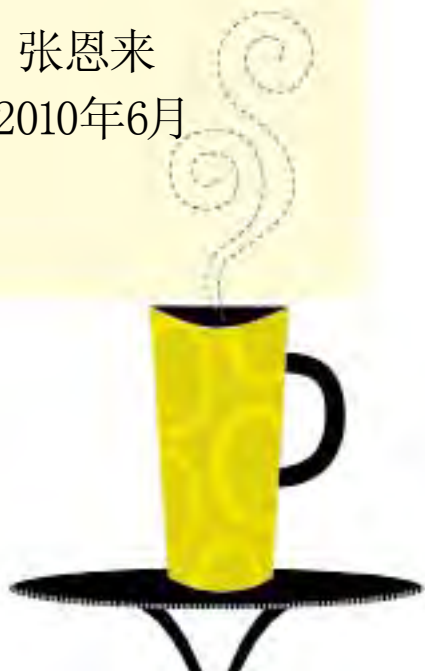
家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

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 ▶▶

蟹肉烧蘑菇	16
老厨白菜	17
豆腐烧白菜	17
鸭粒烩冬蓉	18
三丝烩凉瓜	18
开洋百合	19
菜头烩咸肉	19
豌豆烩鸡粒	20
干贝烩丝瓜	21
咖喱菜花	21
海米烧菜花	22
蓝花鱼肚	22
蓝花冬笋	23
鸡粥菜花	23
肉丝烧金针	24
奶汤干贝烧菜花	25
鱼香茄条	25
红烧茄子	26
肉泥烧茄子	26
烧酿茄子	27
地三鲜	27
辣味茄丝	28
咸鱼鸡粒烧茄子	29
粤式烩土豆	29
瘦肉烧西芹	30
三鲜烧茭白	30
奶汤烩芦笋	31
蘑菇烩腐竹	31
鲜贝烩瓜球	32
虾仁烩冬蓉	33
雪花茼菜	33

八宝烩冬瓜	34
山药烩香菇	34
冻菌烧白菜心	35
红烧绍菜胆	35
肉片烧口蘑	36
蚝汁烧生菜	37
魔芋鳝片	37
烧竹笋	38
雪魔芋鸡翅	38
板栗香菇烧丝瓜	39
蓝花松子	39
芋头烧鸡	40
蘑菇烧芋丸	41
蛋黄松茸	41
芥菜三鲜	42
白玉干贝	42
土豆烩带丝	43
红蘑土豆片	43
竹笋烧鸭	44
海米烧冬瓜	45
金钩烧白菜	45
竹荪烩牛柳	46
红烧三冬	46
菠菜烩银耳	47
香辣白菜条	47
胡萝卜烧兔肉	48
肉珠豌豆	49
金钩四季豆	49



鲜蘑烧白菜 50
干贝卷心菜 50

畜 肉



Churou ▶▶

土豆烧牛腩 52
酸萝卜烧肚条 53
葱烧肉段 53
烧里脊丝 54
腐乳烧肉 54
咸肉烧肚片 55
凤凰烩肚 55
烩丸子 56
扒烧牛蹄筋 57
红烧猪蹄 57
葱烧猪蹄汤 58
红烧肚片 58
外婆烧肉 59
冬菇烧肉 59
红烧狮子头 60
干烧肉 61
玉竹烧猪心 61
鲜笋烧排骨 62
红烧肉豇豆 62
金针烩肥牛 63
冬瓜烩羊肉丸 63
锅烧肘子 64
青笋烧牛肉 65
柱侯牛腩 65
串烧牛肉丸 66
海带牛肉块 66
猪肘烩萝卜 67
一品烧肚仁 67
萝卜烧羊肉 68

烧牛盒 69
千层羊肉 69
蛋蓉牛肉 70
红烧牛尾 70
牛腩烧芋头 71
东坡肉 71
九转大肠 72
山药烧狗肉 73
香菇烧狗肉 73
金钩烧肉 74
红烧兔肉 74
鱼羊鲜 75
香辣牛尾 75



蹄筋烧菜心 76
芸豆干烧兔肉 77
毛芋烧野兔 77
干烧牛肉片 78
甜酱烧肥肠 78
五香牛尾 79
蚬子干烧肉 79
烧元蹄 80
红烧大排 81
马莲肉 81
葱烧羊蹄 82
家常烧羊肉 82
排骨烩莲藕 83
红烧猪肝 83
烧蒸扣肉 84

客家羊肉	85
肉末烩鱿鱼	85
狗肉猪肚汤	86
葱烧大肠	86
三鲜烩牛鞭	87
红烧牛鞭	87
大葱烧蹄筋	88

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

红烧凤翅	90
姜母鸡	91
坛烧肥鸡	91
红烧鸡胗	92
泡酸菜烧鸡	92
板栗烧鸡	93
干烧鸭肠	93
腐竹烧肚片	94
淡菜鸡	95
干蕨烧乌鸡	95
捶烩鸡丝	96
豆酱烧鸡	96
烩鸭舌	97
鱼香鸡茄煲	97
大蒜烧鸡胗	98
鸭肠烧豆腐	99
雪菜烧鸭	99
板栗烧鸭	100
肥鸭烧茄花	100
烧扒鸭条	101
酱烧填鸭	101
柠檬烧鸡球	102
豆腐烩鸭血	103

红烧鹅掌	103
牛肝菌烩鸡爪	104
栗子烧鸡块	104
干贝烩豆腐	105
口蘑烩豆腐	105
什锦豆腐羹	106
骨汤烩豆腐	107
烧麻辣豆腐	107
干贝云丝烩豆腐	108
烩什锦鸭羹	108
三色豆腐羹	109
豆腐烩毛豆	109
鲜虾烩豆腐	110
香芋烧竹鸡	111
烧冻豆腐	111
腐竹烧肚尖	112
软烧豆腐	112
烩鸭掌	113
烧鸡蛋	113
肉片烧豆腐	114
烩豆干	115
虾蛄烩豆腐	115
豆腐烩双菌	116
蛋黄烧豆腐	116
白条虾仁烩豆腐	117
红烧豆腐丸子	117
海米烧豆腐	118
葫芦烧豆腐	119
春虾烧豆腐	119



葱烧豆腐·····	120	烩三丝海参·····	139
烩豆腐丁·····	120	红烧鲈鱼头·····	139
猪肉末豆腐·····	121	浓汁鳕鱼烩松茸·····	140
炭烧豆腐·····	121	鲜鱿烩菠菜·····	140
笋干老鸭·····	122	红烧鱼翅·····	141
三鲜烩豆腐·····	123	灵菇烩鱼翅·····	141
蚝油鸡脯·····	123	大蒜烧鲑鱼·····	142
蛋黄烧黄瓜·····	124	咸鱼鸡粒烩豆腐·····	143
神仙蛋·····	124	辣烧鲑鱼茄子·····	143
鸡皮蘑菇·····	125	黄鱼粉丝·····	144
笋干香鹌·····	125	红烧头尾·····	144
肉片烧腐竹·····	126	螺蛳烧肥肠·····	145

水产



Shuichan ▶▶

锅烧鲈鱼·····	128	蟹黄海参·····	145
烧荔枝鱼·····	129	红烧鳊鱼·····	146
白汁鲤鱼·····	129	冬笋烧海参·····	147
老烧鱼·····	130	红烧甲鱼·····	147
粉皮辣鱼·····	130	香辣田鸡腿·····	148
糟烧鱼块·····	131	肉片海参·····	148
五香烧带鱼·····	131	烩鱼片莼菜·····	149
烩酸辣鱼丝·····	132	葱烧海参·····	149
豆瓣鲫鱼·····	133	三丝烩鱼肚·····	150
红烧开片鱼·····	133	菱角烧牛蛙·····	151
虾肉烩豆腐·····	134	虾子京葱海参·····	151
蒜香鲑鱼·····	135	竹笋烩三元·····	152
洋葱烧海参·····	135	泡菜跳水虾·····	152
豆酥鲳鱼·····	136	南烧虾丁·····	153
红烧大鱼头·····	136	酸菜烧鱼肚·····	153
野山菌烧扇贝·····	137	旺旺牛蛙煲·····	154
银丝海参·····	137	烩什锦鳕鱼·····	155
豆酱烧牡蛎·····	138	豆豉划水·····	155
		鸡丝烧鱼肚·····	156
		河蟹烩南瓜·····	156
		鲫鱼烩豆芽·····	157
		刀鱼菜心烧豆腐·····	157
		红烧鳗鱼·····	158
		韭黄烩黄鳝·····	159
		草鱼烧豆腐·····	159



软嫩浓厚之烧

RUANNENNONGHOUZHISHAO

烧是将经过炸、煎、煮或蒸的原料，放入烹制好的汤汁锅里，先用旺火烧沸，再转中小火烧透入味，最后用旺火收稠汁或勾少许芡的一种烹调方法。烧是各种烹调技法中最复杂的一种，也是最讲究火候的，其运用火候的技巧也是最为精湛的。俗语道“千烧万炖”，足以说明烧的方法是最需要火候的烹调方法之一。用于其初步熟处理的方法也是多样的，如走红、过油、焯水等。成品特点是质地软嫩，口味浓郁。

我国古代的烧有不同的内涵，最初是将食物原料直接上火烧烤成熟，这种最原始的直接加热成熟的方法延续的时间最长，至今我国华南一带的卤味也称为烧。后来将食物封于锅内，在锅内加热亦称烧。至宋元时期开始出现汤汁烧法，如烧猪脏、烧猪肉等。到了清朝，烧的方法有了比较广泛的应用，并且出现了红烧、煎烧等。近代的烧法则多种多样，变化也很大，分类也比较多，已成为家庭常用的烹调方法之一。

烧菜的种类

SHAOCAIDEZHONGLEI

烧菜是家庭中常见的烹调方法之一。烧菜的种类有多种，其中比较常用的有红烧、干烧、酱烧、葱烧、锅烧、软烧、扣烧、辣烧等等。

● 红烧

红烧菜肴根据原料的不同，做法和要求也不相同。一般是先将主料经过焯、煮或炸

制，再用配料爆锅后加上汤汁、调味料和主料，用中小火烧至熟透，捞出主料，再用水淀粉勾芡，离火后浇在主料上即成。

红烧的适用范围比较广泛，尤其是对于一些异味重、需要火候的原料特别适合，成品具有色泽红润，鲜咸略甜，质地软嫩，味道醇厚的特点。用此方法可制作红烧鸡块、红烧鸭块、红烧鱼片、红烧肚块、红烧牛肉、红烧牛尾、红烧牛舌、红烧兔肉、红烧白鳝、红烧大肠等菜肴。

此外，红烧菜肴的调味上色也很重要，一般有糖色红烧菜、酱油上色红烧菜、糖色与酱油上色的红烧菜肴之分。



● 酱烧

酱烧是先将原料加工成条块等形状，经过炸、煮或蒸制成半成品，再放入有甜面酱的调味汁锅内，用小火烧至酱汁均匀地包裹在原料表面。酱烧和红烧有相同之处，着重于酱品的使用，常用黄酱、甜面酱、腐乳酱、海鲜酱、排骨酱等。此外，炒酱的火候很重要，要炒出香味，不要欠火候或过火。用此方



法可制作酱烧仔鸡、酱烧鸭条、酱烧猪蹄、酱烧黄鱼、酱烧苦瓜、酱烧扁豆、酱烧茄子、酱烧豆腐、腐乳烧肉等菜肴。

● 干烧

干烧是将主料加工成形，经过炸、煎等方法处理后，放入各种配料和调料，用中小火烧制成熟。干烧菜肴不用水淀粉勾芡，在烧制过程中用中小火将汤汁基本收干或收稠，其滋味渗入原料内部或黏附在原料表面的烹调方法。干烧菜肴要求干香酥嫩，色泽美观，入味时间较长，所以味道醇厚浓郁。成菜可撒上少许点缀原料，如小香葱、香菜等。用此方法可制作干红臊子鱼、干烧猪脑花、干烧冬笋、干烧大虾、干烧鸡翅、干烧魔芋、干烧鱼翅、干烧茭白、干烧扁豆、干烧猪蹄等菜肴。

● 软烧

软烧是先将主料加工成形，不经过炸或煎，直接放入锅内，加入汤汁和调味料，用中小火烧制入味，再改用旺火收浓汤汁的一种烧制方法。软烧菜肴一般加入白色或者

无色调味品，很少放入酱油等有色调味料，以保持主料的本色。用此方法可制作软烧鲩鱼、软烧魔芋、软烧鱼脯、软烧大肠、软烧虾仁豆腐、浓汤鱼肚、鸡汁鲜鱿鱼、白汁酿鱼等菜肴。

● 锅烧

锅烧是古代对炸菜的一种称谓，现在很多炸菜还叫锅烧。锅烧菜是先将主料经过初步热处理达到一定熟度且入味，再挂匀蛋糊或淀粉糊，下入热油锅内炸制或烧制成菜的方法。锅烧菜肴的主料必须去骨或选用无骨的原料，而糊常用的有蛋黄糊、蛋清糊、全蛋糊、水粉糊、脆皮糊等，另外成品锅烧菜可以带上辅助调味，成菜具有色泽金黄，口感酥香，味道浓郁的特点。用此方法可作锅烧鸡块、锅烧豆腐、锅烧肘子、锅烧全蟹、锅烧嫩鸭、锅烧猪肉、锅烧鲜鱼等菜肴。

● 葱烧

葱烧是先将葱段放入锅内煸炒至变色，再放入加工好的主料和各种调味料，用中小火烧透入味，勾芡后出锅的一种烧制方法。葱烧和红烧的方法也有相同之处，不同之处是以大葱为主要配料使用，而且大葱多选用葱白部分。葱烧的菜肴色泽多为酱红色，葱可以煸炒成黄色，也可以将葱作为配料炒至断生呈白色，类似葱爆菜。用此方法可制作葱烧鱼皮、葱烧裙边、葱烧蹄筋、葱烧牛尾、葱烧牛鞭、葱烧白鳝、葱烧海螺、葱烧鲜贝等菜肴。



家庭中一般制作烧菜需要经过三个阶段，分别为原料表层处理、调味焖烧和收汁勾芡。三个阶段的作用、操作等方面也多有不同，需要灵活加以掌握，才能制作出色、香、味、形俱佳的烧菜。

●表层处理

绝大部分的烧制菜肴，原料都要先进行表层处理。其作用是排去部分水分，去除腥膻异味并增香；改变原料表层的质地和外观，使其起皱易上色，并使之变得较为坚固，易于保持形态，吸入卤汁和裹附芡汁。

表层处理的方法一般有三种：一种是用类似煎的方法，即锅中置少量油烧热，将原料投入，以中火或旺火进行短时间加热。二是用类似炸的方法，即锅中置较多的油，烧热后将原料投入，以中火进行加热，所用油脂与原料之比约为3:1。有时也用油氽法（也叫油焖）作烧的表层处理。第三种是用类似



焗的方法，即在锅中加少量油烧热，投入原料用旺火快速加热。其所用油量最少，主要作用是润滑。

●调味焖烧

调味焖烧是制作烧菜的关键步骤，这个阶段决定烧菜的味道和质感，多采用中小火焖烧。在调味焖烧时需要注意，经表层处理或直接入锅焖烧的原料下锅之后，首先应放入调味料，如果是动物性原料，应最先投入酒，才能有效地起到解腥增香的作用。而焖烧时间的长短、火力的大小要根据原料质地的老嫩、块型的大小而定。另外烧菜投料要准，一般情况调料与汤水一定要一次下准，中途追加会冲淡卤汁的味道，严重影响菜肴的口感。

●收汁勾芡

收汁勾芡也是制作烧菜的关键环节，与菜肴的色泽、形态、卤汁关系密切。经过烧制，原料已成熟或基本成熟，质感已基本定形，所以应取旺火使芡汁快速糊化，使卤汁稠浓包裹于原料之上。此时的操作仍需注意几个关键问题，如使用旺火要掌握好分寸（并非火越大越好），下芡要均匀，勾芡后浮油忌多等。

烧菜制作有窍门

●对于带皮的原料，如猪肘子、带皮猪五花肉、带皮羊腿等，在初步熟处理前，需要先将表面的残毛和污物处理干净，并用清水浸泡，再烧制成菜上桌，以保证成品的卫生及美观。

●烧菜一般需要先进行初步熟处理，其方法有焯、煮、炸等，家庭中可根据菜肴的需要适当选用一种方法。

●将经过初步熟处理的原料放入锅中后，需要注意汤汁和调味品要一次加足，加热过程

中不宜再加入汤汁，以免影响口味。

●火候是制作烧菜的关键之一，在烧制过程中先要用旺火烧沸，再改用小火烧煮并保持微沸的状态。

●对于一些需要勾芡的烧菜，若汤中的油脂太多，可先将油脂撇出再勾芡，这样能增加成菜软嫩鲜香的特点。

●烹制好的烧菜要立即出锅，且不能长时间存放，否则达不到菜肴要求的色泽，口味也会受到影响。



●在制作一些肉类烧菜时,如红烧肉、干烧鱼等,不要过早放盐,因为盐的主要成分是氯化钠,容易使肉中含有的蛋白质凝固,使肉块缩小,肉块变硬,且不易烧熟烂。

●红烧菜的配料一般有葱姜、冬笋、冬菇或猪五花肉,而此配料主要用于肉类及海鲜类原料的烧制,红烧素菜则基本无配料。

●对于葱烧菜肴,葱作为主要配料,其用量应当多一些,一般约占主料的3/10左右。而在葱的品种方面,一般选用章丘大葱,其味甘甜,葱味浓厚。

烧菜火候巧掌握

SHAOCAIHUOHOUQIAOZHANGWO

在烧制菜肴的过程中,决定菜肴质量的关键是烹制时所用的火力大小和时间的长短。只有恰到好处的掌握火候,成菜才能色泽艳丽,香气扑鼻,滋味鲜美,形态美观。如果掌握不准火候,就会失掉烧菜技法和菜品风味的特色,烧菜不像烧菜,该香的不香,该脆的不脆。制作烧菜时,在火候的掌握上需要注意以下几点。

首先,我们要根据原料的性质、形态,再结合所需要的传热方式,分别使用不同的火候。在原料的性质上,有老有嫩、有硬有软,水分的含量各不相同;在原料的形态上,有大有小、有薄有厚、有丝有条;在传热方式上有水传热、蒸气传热等。

原料上的区分运用,更必须结合油与金属传热等因素。注意特殊原料,尤其是动物性原料,导热都很慢。较大的鱼块或肉块,如果烧制时间不够,内部温度是很难达到熟透和灭菌的程度。从某种意义上讲,火候就是用火时间的长短,如果就菜肴全部受热均匀而言,菜品原料一般温度要达到85℃以上,才能使其成熟。为了使菜品成熟,就要将火力、时间和原料的加工三者巧妙地结合起来。例如:用旺火,烹饪时间不会长,因此原料必须加工得细薄碎小;用微火,时间就长,原料可以大块或整料;运用长时间烧制的办法,使热量渗入原料内部,使其成熟。挂糊的原料,油温应高一些,不挂糊而且较嫩的

原料,油温就应略低一些。总之,对于质老、形大的原料用小火,时间要长;质嫩、形小的原料用旺火,时间要短;要求酥的菜肴要用中火、旺火,时间长短不等。而用水传热,菜肴要求软、嫩、脆的,须用旺火,时间要短;用蒸气传热,菜肴要求鲜嫩的,须用中火、旺火;菜品要求脆嫩的,要用旺火,时间要短。

其次,从色泽、软硬的变化上来看火候的掌握。如烧肉片,只要看见肉色由红转为灰白,发生此种变化就是达到火候的标准了,就要及时出锅,否则就要变软。如果是红烧鱼,用手指按一下,鱼体变软,就是到火候了,也要及时出锅,否则就会失去鱼的鲜嫩风味。



烹调方法之烩，俗称“捞”“红烩”等，是各大菜系中常用的烹调技法之一。它是将加工成片、丝、条、丁、块等形状的各种生料（一般有三种或三种以上），或者经过初步熟处理的原料，一起放入汤锅中，加入多种调味料，用旺火或中火制成半汤半菜的菜肴。根据成品菜肴的具体要求，烩菜中大部分需要勾芡，少量的不需要勾芡。

烩菜适用于多种动植物原料，如畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、菌藻、果品等。烩菜的汤汁较宽，原料与汤的比例基本相等或略少于汤汁（个别菜肴汤汁较少）。烩菜的特点一般是一菜多料，汤宽味醇，半汤半菜，色泽鲜艳，口味鲜浓，质感软嫩。

烩菜的种类

烩菜主要从菜肴的色泽或操作方法上加以分类。如从菜肴色泽来分，白色的称“清烩”，红色的称“红烩”。而从操作方法上，烩菜又可分为汤烩、清烩、烧烩和糟烩等。

●清烩

清烩是将原料先切成各种形状，经过氽、烫、煮等熟处理，再放入烧沸的汤锅内，迅速烩制成菜，打净浮油后而成的一种烩法。清烩菜肴不勾芡，并且主料要比汤汁多，菜肴具有汤清味鲜、清香沁脾的特色。

清烩特别适用于干货海鲜类原料的烹制，如海参、鱼肚、鱿鱼等。冬笋、蘑菇、木耳等菌类原料也非常适用此技法烹制。用此方法可制作清烩海参片、清烩蘑菇鸡、清烩三鲜海参、清烩干贝鸡丝、海参酥丸、清烩什锦丝等菜肴。

●烧烩

烧烩是将经过刀工处理的各种原料，经过煮或过油滑熟后，放入汤锅内，加入调味料，用慢火加热成熟并且入味后，用水淀粉

勾芡出锅的一种烹调方法。烧烩的特点是汤浓味醇，味道各异，质地分明。适用于容易加热成熟且大小一致的小型原料，各种原料在数量上同样多，不分主次。腥味重、不易加热成熟的动物性原料不宜做烩菜的用料。用此方法可制作烧烩海参、烧烩虾仁、烧烩豆腐、烧烩猪蹄筋、烧烩鸡杂、烧烩干张、烧烩熏鸡丝等菜肴。

●红烩

红烩是先将各种原料切成丝、条、块或段，用氽、烫、煮、炸等方法加工成熟。锅内放入汤汁和调味料烧煮至沸，用水淀粉勾芡后，投入经过初步熟处理的原料搅拌均匀，出锅倒在汤碗内。红烩菜肴具有色泽红润，鲜咸味美的特点，适用于成熟的荤素原料，此外小海鲜也特别适用此技法进行烹调。用此方法可制作红烩虾仁、红烩海参片、红烩鸡片、红烩什锦、红烩鸭肠、红烩豆腐等。

●糟烩

糟烩是将各种原料加工成大小相近的形状，经焯水、过油等初步熟处理后，放入汤锅内，加入调味料和香糟（或香糟卤），烩制成半汤半菜的菜肴。糟烩菜肴具有口味清新、色泽淡雅、浓香适口等特点，主要适用于禽蛋、水产、蔬菜、菌藻等食材。用此方法可制作糟烩青虾、糟烩竹笋、糟烩鸡条、糟烩银鱼、糟烩鱼片、糟烩三丝等菜肴。



烧烩菜肴之勾芡

SHAOHUICAIYAOZHIGOUQIAN

勾芡也称“着芡”“拢芡”“着腻”，是烹调基础技法之一，在中式烹调中运用极为广泛。许多菜肴在烹制过程中，由于加入的某些调料和原料本身出水，使菜肴中汤汁增



多，通过对不同菜肴施以不同的芡汁，可使菜肴汤汁浓稠，并附于原料表面，从而达到光洁、滑润和鲜美的效果。

“芡”是一种稠状液体，一般是由淀粉汁和各种调味料兑成，它利用淀粉受热糊化形成凝胶的性质，吸收菜肴汤汁中的水分，形成黏性而光洁滑润的芡汁。芡对菜肴的质量影响很大，在我国菜肴中，特别是用爆、炒、熘、烧、烩等技法烹调的菜肴大多要勾芡，通过勾芡可使菜肴形状美观、口感突出。其次，芡能为菜肴增色，厨师中“明油亮汁”的说法，说的是芡汁对菜肴有美化作用，可使菜肴主料突出，色泽光亮。此外，通过勾芡还可以增加菜肴的保温性能，芡汁包裹在原料的表层上，减少了菜肴热量的散发，能较长时间保持菜肴的热量，对菜肴口味等方面的质量起到保护作用。所以，勾芡无论是对菜肴质量所起的作用，还是从操作特点上都是菜肴制作过程中一道重要工序。

对菜肴所施的芡汁由于烹调方法的不同，各有千秋。在行业中一般按浓稠度的差异，将其分为浓芡、糊芡、流芡、薄芡四类。

烩菜一般用糊芡，而烧菜使用薄芡。

糊芡一般用于烩菜，它以汤汁宽而浓稠度大为基本特征。烩菜由于汤汁较多，原料表面不易黏附汤汁，勾芡后汤汁呈糊状，部分黏附于原料表面，部分流动于原料之间，可达到汤菜融合、口味滑柔、光润明亮的效果。如烩三鲜鱼肚，在菜肴成熟时，加入事先用温汤兑好的调味粉和粉汁，淋在沸腾的汤汁上，边淋边晃匀、翻匀，使糊化的芡汁均匀地黏附在原料上，淋上明油即可。使用这种勾芡方法，一般都采用“跑马勾芡法”，即在原料将熟时，左手持锅(勺)摇晃，右手拿勺将芡汁缓缓淋入锅(勺)内，使汤汁变稠变浓。

薄芡多用于烧菜，浓稠度较流芡小，是芡汁中最稀的一种，又称米汤芡。薄芡的目的是将汤汁调浓，促使汤、菜融合。具体做法是当锅内菜肴已接近成熟时，一手持锅缓缓晃动，一手持芡汁均匀淋入，边淋边晃，哪里冒泡，淋在哪里，待汤汁变浓，汤、菜融合为止。由于淀粉凝胶的保水性可产生柔润滑嫩的特殊风味，菜肴通过勾芡后汤汁变浓，使主料显得滑润、丰满而不干瘪，增大了汤汁的浮力，使主料上浮、突出，可改变见汤不见菜的现象。



●制作烩菜时要掌握好各种原料入锅的先后顺序，耐热的原料先放，而脆嫩的原料要最后放。

●制作烩菜时，在加热过程中一般先用中火烧开，再改用小火慢慢加热成熟，以保持汤汁与原料的融洽。

●对有些本身无鲜味或有异味的原料，可先用鲜汤煨制一下，以便于去异增鲜。对于有些不宜过分加热的原料，可在烩制的后期或出锅前加入，以保证成菜的口感。

●烩制菜肴的时间一般要比烧、焖、煮等菜肴的时间短，以便保持原料的柔嫩及汤汁的鲜美。

●无论是畜肉类原料，还是蔬菜、豆制品，制作烩菜时都必须经过焯水等初步熟处理，以清除原料中的血污浮沫和异味，以保证成品的口味。

●原料在烩制开始时，可根据情况，加入大葱、老姜和绍酒之类的调料，目的主要是除腥增香。

●烩的菜肴大多不能先放咸味调味品，特别不能放盐，如果盐放早了，由于盐的渗透作用，会严重影响原料的熟烂，延长成熟时间。因此，最好在烩熟出锅时，才进行调味。

●制作烩菜时，其表面的浮沫多来源于原料



中的血红蛋白、表面污物和水中的水垢等，当水温在80℃时，这些物质会飘浮在汤的表面，此时要用手勺将浮沫去除，直至撇净为止，以免影响成品的色泽和口味。

●在烩制菜肴的过程中，最好一次性加够水（或汤汁），中途不宜添加。加水量以水稍微漫过原料为佳，这样最后烩出的汤汁滋味才会醇厚。

●另外，如果实在需要添加水，最好加开水。因为一般原料，尤其是肉类原料含有大量的蛋白质和脂肪，遇冷后汤的温度发生变化，蛋白质会凝固，肉骨表面空隙也会收缩，不仅不易烧烂，而且鲜味也会降低，所以只能添加开水。

●烩菜的勾芡必须在菜肴即将成熟时进行。过早勾芡菜肴不熟，继续加热易粘锅焦糊；稍迟又会使菜肴失掉脆嫩、清爽的风味特点。

●烩菜要严格控制菜肴的汤汁。如果汤汁过多时，应在旺火上略收一下再进行勾芡处理；如果汤汁过少，可先淋入一些汤汁后再勾芡。





蔬菜 食用菌

Shucaishiyongjun

家常烧烩菜





④原料 口蘑125克，油菜100克，蟹肉棒60克，猪瘦肉50克，熟火腿25克。

④调料 葱段15克，姜片、姜末、香油各少许，精盐、味精、水淀粉各1小匙，绍酒、清汤各2小匙，白酒1大匙，上汤240克，熟猪油3大匙，色拉油适量。

●准备工作 *Preparations*



1 熟火腿切成小片；猪瘦肉洗净，剔去筋膜，切成指甲片。



4 放入口蘑略炒，烹入白酒，加入沸水煮2分钟，捞出沥水。

蟹肉烧蘑菇

口味
鲜香
嫩滑

Time
45分钟



2 油菜洗净沥干，在根部刮上十字花刀；蟹肉棒切菱形块。



3 锅中加入熟猪油烧至六成热，下少许葱段和姜片稍炒。

●制作步骤 *Operations*



1 锅中加油烧热，放入油菜心、精盐炒熟，出锅码在盘底。



2 锅中加入熟猪油烧至七成热，下入姜末、葱段炒香。



3 下入肉片炒熟，加入口蘑略炒后烹入绍酒，加汤烧至入味。



4 捞出口蘑，放在油菜上；原汁过滤去杂质，再放回锅内。



5 加入精盐、味精烧沸，放入蟹肉、火腿片烧煨2分钟至入味。



6 用水淀粉勾浓茨，淋上香油推匀，出锅盛放在口蘑上即成。