



家常

熏卤

菜

张恩来 © 主编

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 晓 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

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

芹菜爆虾干·····	50
雪菜毛豆鸡丁·····	51
青椒炒蛋·····	51
红蘑土豆片·····	52
杭椒炒虾皮·····	53
西红柿炒卷心菜·····	53
洋葱炒豆干·····	54
豆筋皮炒韭菜·····	54



畜 肉



Churou ▶▶

清炒里脊·····	56	油泡腰花·····	69
爆炒腰丝·····	57	金针牛肉·····	70
芫爆里脊丝·····	57	它似蜜·····	70
藜蒿炒腊肉·····	58	熘核桃肉·····	71
京葱炒牛肉·····	58	菜心炒猪肝·····	71
杭椒爆肥肠·····	59	蕨菜羊肉丝·····	72
青椒玉米爆牛肉·····	59	仔姜羊肉丝·····	73
糖醋里脊·····	60	酸辣兔肉·····	73
茭笋牛肉丝·····	61	梨片炒腰花·····	74
韭黄熘兔丝·····	61	肉丁炒黄瓜·····	74
辣炒肚丝·····	62	青笋炒牛肉·····	75
生炒肚尖·····	62	洋葱爆羊肉·····	75
油爆双脆·····	63	小炒兔丁·····	76
西芹肚丝·····	63	油泡肚花·····	77
焦熘大肠·····	64	青椒炒猪心·····	77
猕猴桃炒肉丝·····	65	泡椒炒羊肝·····	78
梅菜炒牛肉·····	65	羊肝炒菠菜·····	78
海蜇肉片·····	66	小炒牛肉·····	79
麻辣皮丝·····	66	水菱炒里脊·····	79
辣子羊里脊·····	67	木樨肉·····	80
火爆腰花·····	67	青韭爆羊肝·····	81
滑蛋牛肉·····	68	葱爆羊肉片·····	81
火爆燎肉·····	69	桂花羊肉·····	82
		白果炒羊肉·····	82
		豆豉牛肉·····	83
		芹菜炒肉丝·····	83
		熘腰花·····	84
		苦瓜炒肉丝·····	85
		酱爆牛肉·····	85



油鸡·····	87	酱香鸭·····	103
盐水鸡·····	88	蛋黄鸭卷·····	104
烤小雏鸡·····	88	红酒凤翅·····	104
酱香子鸡·····	89	酱卤鸭·····	105
椒麻鸡·····	89	酱油板鸭·····	105
盐水鸭肝·····	90	松花熏鸡腿·····	106
茶叶熏鸡·····	91	红曲酱鸭·····	107
熏子鸡·····	91	老卤鸭脯·····	107
樟茶鸭·····	92	原汁鸭肝·····	108
秘制酱香鸭·····	92	满堂金钱·····	108
五香鸡腿·····	93	香熏鸭肠·····	109
秘制酱香鸡·····	93	香卤鸭舌·····	109
酱鸡腿·····	94	五香凤爪·····	110
酱香鸡肉卷·····	95	酒糟鸭信·····	111
啤酒鸡卷·····	95	双味鸭腿掌·····	111
葱油卤鸡·····	96	吴王贡鹅·····	112
乡下卤草鸡·····	96	白切肥鹅·····	112
蒜香子鸡·····	97	卤水鹅掌翅·····	113
茶香子鸡·····	97	虎皮蛋·····	113
熏拌鸭肠·····	98	酱焖鸡翅·····	114
香熏鸡胗·····	99	香辣鸭舌·····	115
卤香鸡爪·····	99	神仙蛋·····	115
酱胗仁·····	100	茶香乳鸽·····	116
盐水胗肝·····	100	盐水鸭胗·····	116
蛋黄鸡腿卷·····	101	潮汕酱卤鹅·····	117
蚝油凤爪·····	101	酱味香酥鸡·····	117
白云凤爪·····	102	酱爆鸡丁·····	118
麻辣鸡腿·····	103	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

水产



Shuichan ▶▶

双耳爆敲虾	122	蛤仁炒茼蒿	140
碧绿鱼片	123	油爆螺片	141
三色鱼丝	123	蛤仁菠菜炒鸡蛋	141
滑炒鱼片	124	爆炒墨鱼仔	142
西芹鳝片	124	海米香菇炒招菜	143
三色龙虾	125	辣炒田螺	143
夏果龙虾	125	蜇皮炒招菜	144
油爆鱼仁	126	韭黄鲍鱼仔	144
竹香鳝鱼粒	127	开洋炒百合	145
芙蓉银鱼	127	冬笋双鱿	145
西芹墨鱼丝	128	芦笋炒海红	146
碧螺虾仁	128	花卷鱿鱼	147
河蟹炒乌冬面	129	口味唆螺	147
翡翠虾仁	129	芫爆鱿鱼卷	148
虾仁炒鲜奶	130	和味炒田螺	148
炒虾片	131	香菜炒海蜇皮	149
焦炒鱼片	131	芫爆墨鱼花	149
油爆青虾	132	卷心菜炒虾姑	150
生爆鳝丝	132	双白炒虾仁	151
鸡丝滑鱼肚	133	芒果脆鳝	151
椒爆蛭头	133	芹菜炒蜇皮	152
锦绣响螺片	134	白炒河虾	152
芦笋虾球	135	茼蒿梗爆墨鱼	153
炒海螺片	135	香辣田鸡腿	153
葱姜炒蟹	136	香葱爆炒虾	154
粉丝炒飞蟹	136	木樨蛭子	155
芝麻油螺片	137	韭青炒蛭子	155
油爆海蚌	137	青韭鱿鱼丝	156
辣炒蛤蜊	138	爆炒八带鱼	156
油爆鲜贝	139	海蜇鸡柳	157
香辣河蟹芸豆	139	捶熘凤尾虾	157
鲜奶扇贝	140	清炒虾仁	158
		椰蓉炒活蟹	159
		油爆海兔	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、熏煨肉、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浸袭，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

果，再加入调味料及配料制作而成。主料因煸干而带来风味和质地的变化，就形成了溜炒的特色。

清炒 Qingchao

清炒是比较常见的一种烹调方法，是将经过初步加工的小型原料，经过腌味、油滑后，放入油锅内用旺火急速翻炒至熟的一种炒法。清炒与滑炒等与其他炒法有很多相似之处，不同之处是清炒通常只有主料且量大，不加或少加配料，并且不用勾芡。



滑炒 Huachao

滑炒是所有炒法中最为常见的一类，是将加工成形的小型原料先上浆，再用旺火热油滑熟，或入沸水锅内氽至断生，再放入加有少量油的锅内，在旺火上急速翻炒，最后勾芡或烹汁的炒法。滑炒的特点是先给原料上一层糊状的薄浆再入锅中加热，将一次加热变为二次加热，即滑和炒。使成菜具有爽滑柔软，形态饱满，富有光泽，鲜嫩香咸的风味特色。

抓炒 Zhuachao

抓炒是北方菜中比较常见的技法，是将原料挂糊，过油炸熟后，再加入调料迅速翻炒成菜的技法。成菜特点为色泽金黄，外焦里嫩，味多酸甜。历史上的“四抓”（抓炒腰花、抓炒里脊、抓炒鱼片、抓炒大虾）成为宫廷菜的典范。从理论上定义抓炒，实质为“脆熘”。需要指出的是，在所有的抓炒菜中，“抓炒豆腐”因其原料含水量大，是唯一采用拍粉手法的菜品。

溜的种类

LIUDEZHONGLEI

溜是将调制好的溜汁浇淋在加工成熟的原料上，或把原料投入溜汁中，快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作溜菜的主料常用过油、蒸煮、滑水等方法做熟处理，烹调时多用旺火加热，以保持食物的焦脆和鲜嫩，一般溜菜汁比较宽，而炒菜不带或带有少量的汤汁，这也是溜与炒的主要区别。溜的种类与炒菜相同，也分为多种不同的溜法，其中比较常见的有焦溜、滑溜、糟溜、醋溜、软溜、糖溜等。

焦溜 Jiaoliu

焦溜又称脆溜、炸溜等，是将主料先挂糊或上浆，再放入油锅内炸至主料外部酥脆、内部软嫩后，将炒好的溜汁浇淋在主料上，或将溜汁烹入锅内，与主料一起迅速翻炒均匀而成的烹调方法。用此方法可做焦溜肉片、焦溜鱼条、焦溜鸡片、焦溜鹌鹑、焦溜切蟹、焦溜鸭条、焦溜松花、咖喱排骨等菜肴。



滑溜 Hualiu

滑溜是先将原料加工成形，经过水滑或油滑至熟后，再放入炒好的汁芡锅内炒拌均匀的一种溜制方法。它与炒有两点区别，汁宽和用碗盛装上桌。用此方法可做滑溜菠菜、滑溜苋菜、溜青椒土豆丝、滑溜甘蓝片、滑溜洋葱牛肉、溜三样、溜猪肠、溜鸡片、溜肉片等菜肴。



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里，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。

上浆 Shangjiang

首先，并不是所有的溜炒菜肴都需要上浆和滑制，如煸炒、软炒等，但上浆和滑制是制作大部分溜炒菜肴中比较重要的环节。上浆和滑制是保证溜炒菜肴达到滑嫩的关键所在。

溜炒菜肴的上浆可分为三个步骤，首先将切好的原料放入碗里，加入姜葱水、精盐、料酒等稍腌片刻，再沥干水分，然后加入鸡蛋或鸡蛋清调和均匀，最后加入淀粉或水淀粉抓捏均匀，使浆上劲，并使菜肴原料全部包裹起来即成。上浆时需要注意，由于溜炒菜肴的原料一般比较细嫩，因此上浆时手法要轻，用力要小，但必须抓匀抓透。既要防止断丝、破碎，又要使原料上劲。否则在滑油时就会出水、脱浆，严重影响成菜质感。

滑制 Huazhi

原料滑制也是溜炒菜肴中的关键。根据介质的不同，滑制可以分为水滑和油滑两大类。水滑是将切成片、丝等形状的原料经过码味上浆处理后，投入微沸的水中焯烫一下，取出即可。用水滑制作出来的菜肴口感特别细嫩，清爽不油腻，但操作难度较油滑技法要大。水滑时需要注意，水要加得宽一些，便于原料散开；水只能保持微沸，这样可避免因水剧烈沸腾，造成原料脱浆；原料抖散下入锅中后，若有个别原料相互粘连，可用筷子轻轻拨开，但切不可乱搅动，以免原料脱浆；水滑的原料最好八分熟即捞起，不可过熟（因原料还要入锅炒制）。

成菜 Chengcai

炒制成菜为溜炒菜肴中最后的一个步骤，也是最为重要的一环。操作时要先将锅烧热，放入少许食用油，一般用旺火热油，但火力的大小和油温的高低要根据原料而定。根据原料的特点而依次放入锅内，用手勺和锅铲快速翻拌均匀并加入调味料，待原料断生，不勾芡或勾芡后出锅即可。

炒制成菜的关键有很多，首先是先将炒锅烧热，避免炒制时粘锅焦糊；炒制时火力要适中，以中旺火为主，操作时还要根据情况及时调整。原料下锅炒制时翻炒动作要快速敏捷，不能迟延，原料以断生为好，保持原料特有的质感。对于需要勾芡后上桌的溜炒菜肴，需要在菜肴接近成熟时快速淋入芡汁，颠翻均匀即成。溜炒菜肴出锅前最好淋上少许明油，不仅可以增加菜肴的光泽，还能增加菜肴的滋味和香味，达到亮泽美观的目的。

溜炒中的调味品

LIUCHAOZHONGDETIAWWEIPIN

制作溜炒菜肴除了要选好原料，掌握好火候、油温外，还有一点非常重要，那就是要学会灵活地运用各种调味料。

香糟 Xiangcao

香糟是用制黄酒剩下的酒糟，经加工而成，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。用香糟为调料烹制而成的菜品具有比较独特的风味，且能增加菜品的色泽。

醋 Cu

在制作溜炒菜肴时加入适量醋，对人体有许多益处，如可以防止和消除疲劳；能降低血压和血清胆固醇，防止动脉硬化；具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用，尤其是预防肠道传染病和感冒的发生；有助于食物中钙、磷、铁等物质的吸收等，并且可以防止原料中多种维生素的流失。

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、香料的酱汤中,用旺火烧沸,撇净浮沫,再转小火煮至熟烂入味,使酱汤浓稠,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“酱汤”。酱汤是以酱油为主,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。酱汤的味道好坏,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大大或整形,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:

- 酱制菜所用的酱汤一般是现用现兑,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。
- 酱制菜需要把酱汤收浓,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

胡椒粉 Hujiaofen

胡椒粉是由胡椒科植物胡椒的果实碾压而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。把未成熟的胡椒果实采收、干燥后，碾成粉即为黑胡椒粉；果实完全成熟后，经加工去掉外皮后碾成末，为白胡椒粉。胡椒粉是菜肴里最常用的香辛调味料，可以去除肉类的油腻和鱼肉的腥味，调节口感，令胃口大开，增进食欲。

**盐** Yan

盐是人体必需的调味品之一，是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分，为人体生理功能不可缺少的物质。在溜炒中添加适量的盐，可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。但食盐不能过量，过量则有害无益，尤其对老年人，高血压、心脏病、肝脏病患者，更应减少每日食盐的摄入量。

溜炒锅具有不同

LIUCHAOGUOJUYOUBUTONG

铁锅 Teiguo

铁锅虽然看上去笨重些，但它坚实、耐用、受热均匀，且与人们的身体健康密切相关。用铁锅炒菜能使菜中的含铁量增加，补充人体铁元素，对贫血等缺铁性疾病也有一定功效。

从材料上说，铁锅可以分为生铁锅和熟铁锅两类。生铁锅又称铸铁锅，是选用灰口铁熔化后用模型浇铸制成，其传热慢但均匀，锅环厚，纹路粗糙，也容易裂；熟铁锅又称精铁锅，是用黑铁皮锻压或手工锤打制成，具有锅环薄，传热快，外观精美的特点。对于一般家庭而言，使用生铁锅炒菜比较好，但熟铁锅也有优点。第一由于是精铁铸成，杂质少，因此传热比较均匀，不容易出现粘锅现象。第二由于用料好，锅可以做得很薄，锅内温度可以达到更高。第三档次高，表面光滑，容易清洗。

铝锅 Lvguo

铝锅的特性是热分布优良，传热效果是不锈钢锅的很多倍，且锅体较轻。但铝锅不易清洗，而且金属铝在进入人体后能破坏人体中负责细胞能量转换的三磷酸腺苷，从而妨碍人体细胞的能量转换过程。

研究还发现，使用铝锅制作含酸或含碱的菜肴时，更容易使铝溶解于食物中，如果长期使用，会引起铝中毒，对大脑产生影响，容易造成老年人痴呆，还会影响儿童的智力发育，所以家庭尽可能少用铝锅，建议使用铁锅或不锈钢锅为好。

不锈钢锅 Buxiugangguo

不锈钢炒锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的，它的金属性很好，而且比其他金属更耐腐蚀，具有外表美观、卫生耐用、可塑性强等许多优点，因此被广泛应用于高档厨具。虽然不锈钢内的金属性能稳定，但其金属元素也有游离，长期使用也会在人体中慢慢蓄积，达到一定量时就会危害人体健康，因此家庭在使用不锈钢炒锅时最好与铁锅间隔使用，不要长期使用一种材质的炒锅。

不粘锅 Buzhanguo

不粘锅又名特富龙汤锅，其使用简便，易于清洗，但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工原料——全氟辛酸铵（PFOA），在高温下会裂解，并释放出两种有毒的物质，一种是氟氯碳，另一种是三氟化碳。前者对机体组织有害，而且会在体内聚集；后者有毒性，也会损伤人的身体，因此为安全起见，还是少用不粘锅为宜。



● 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

家常熘炒菜





●准备工作 Preparation



1 鲜姜用清水浸泡并洗净，取出削去外皮，切成大块。



2 放入榨汁机内，加上少许清水和精盐榨取姜汁。



3 鲜红辣椒去蒂和子，用清水洗净，沥净水分，切成细丝。

姜汁豇豆

口味
鲜辣
清香

Time
2小时



4 长豇豆掐去两端，用清水洗净，切成3厘米长的小段。



5 锅中加入清水、少许色拉油和精盐烧沸，放入豇豆段。



6 用旺火焯烫至熟透，捞出用冷水过凉，沥净水分。

◎原料 长豇豆300克，鲜姜25克，鲜红辣椒15克。

◎调料 精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油各1/2小匙，色拉油1大匙。

●制作步骤 Operations



1 锅中加油烧至六成热，放入红辣椒丝煸炒片刻，盛出。



2 豇豆段放入容器内，加入姜汁和红辣椒丝调拌均匀。



3 再加入精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油拌匀，腌泡入味。



4 盖上盖，入冰箱内冷藏至凉，食用时取出，装盘上桌即成。

