

家庭烹饪教室

爽口凉菜

张奔腾 主编

JIATING PENGREN JIAOSHI
JIATING PENGREN JIAOSHI



辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目(CIP)数据

爽口凉菜 / 张奔腾主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006. 9

(家庭烹饪教室)

ISBN 7-5381-4640-7

I. 爽... II. 张... III. 凉菜-菜谱
IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第150154号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 135mm×210mm

印 张: 3.5

插 页: 20

字 数: 90千字

印 数: 1~10 000

出版时间: 2006年9月第1版

印刷时间: 2006年9月第1次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 王晓秋

定 价: 10.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



作者简介



张奔腾，1974年入厨学艺，师从著名烹饪大师刘敬贤。精通辽菜，旁通川、粤、鲁、淮扬等菜系。参与研制“速冻家宴”、“鹿鸣宴”、“大帅府宴”、“满汉全席精选筵”等68种佳宴，获“筵席设计一等奖”。主编《中式烹

调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》等50余部著作。在《中国烹饪》、《中国食品》、《东方美食》、《餐饮世界》、《饮食科学》等杂志上发表过百余篇论文及创新菜点。

2001年被授予中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”、“国际印证行政总厨”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼分公司总经理。2004年获中国百名行业创新杰出人物金像奖，并被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。其业绩被编入《中华烹饪名人大典》、《中国饭店管理人才大典》、《世界优秀专家人才大典》，为弘扬中华饮食文化作出了积极贡献。



编委会名单

主 编 张奔腾
编 委 石纪友 高 玮 申同斌 董一增
罗向阳 杨玉山 徐晓辉 郝清华
王明刚 陈秋颖 尹世和 林全德
吴清君 刘克东 孙启海 李振禄
郭晓慧 王永强 王秉亮 杨 明
孙长增 孙长朋 王 伟 朱保国
王文学 刘 利 李 刚 张 鹏
赵 春 赵国宁 董仁江 刘志国
潘 军 韩继成 赖 荣 王 震
李建新 杨任波 陈喜峰 张可心
周 围 孟 晶

本书鸣谢沈阳假日大厦城市酒楼的大力支持
(024-23341777)

本书部分瓷器由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分
公司提供 (0315-3286894)



前言

“烹饪是科学，是艺术，是文化”。随着国民经济的不断增长，人们的生活水平有了显著的提高。拥有健康的身体、和睦的家庭、开心的工作和生活是幸福的标志，而这三点似乎都与烹饪有关。吃出营养，吃出健康，吃出美味，已成为现代人追逐的潮流。由此，烹饪之学便悄然地深入到每个家庭。做菜做饭不再是枯燥无味、千篇一律的家务，而是情趣盎然、美满生活的象征。

烹饪是用餐者与自然界之间的桥梁，“食无定味，适口者珍”。追随着四季的节奏，将时令食材的鲜美滋味，以最适合的烹调方式牵引出来，以满足大众的口味，这种“呈现原味”的精神，便是烹饪之道的灵魂。及时适应和引领人们的胃口，弘扬饮食科学，创造美好的生活，将精湛的厨艺毫无保留地奉献给百姓，是厨师们最大的乐趣。

“家庭烹饪教室”系列丛书包括《爽口凉菜》、《营养素菜》、《鲜香肉菜》、《美味海鲜》、《滋补靓汤》、《家常主食》等六个分册。整个系列力求通俗易懂，南北皆宜，操作简便，适宜家庭。为了便于学习掌握，每册开篇均依据原料性质和制作技巧附以相关的烹调基础知识，并配有精美菜点图片供您对照检验自己的学习成果。

“清中求鲜，淡中求美”，美食的真正内涵在于食材普通和大众认同。本书的特点之一就是选择普通食材为大众服务；特点之二是将传统烹饪与现代科技相结合，推陈出新，以适应现代家庭生活的需求。

本书是烹饪名师们集体创作的结晶，旨在让餐馆里的美食走进家庭，教您做好一日三餐。

愿您注意饮食科学，享受健康幸福！

张奔腾

2005年12月26日于沈阳



目 录

上篇 基础知识

1. 凉菜有哪些特点? 家庭凉菜制作有哪些方法?013
2. 什么是拌? 拌菜时常用的原材料有哪些?013
3. 拌菜有哪几种? 各有什么特点?013
4. 拌菜时要注意哪些操作要领?013
5. 什么是炆? 炆菜时常用的原材料有哪些?014
6. 炆有哪几种? 其操作要领有哪些?014
7. 炆和拌有哪些区别?014
8. 什么是腌? 其操作程序是什么?015
9. 凉菜常用的腌制方法有哪些? 其操作要领有哪些?015
10. 什么是卤? 其原料主要有哪些?016
11. 卤菜的操作步骤是什么?016
12. 卤菜操作要领有哪些?016
13. 什么是酱? 其特点和常用的原材料有哪些?017
14. 酱菜有哪些操作步骤?017
15. 酱菜时的操作要领有哪些?017
16. 酱与卤有什么区别?018
17. 什么是冻? 常用的原材料有哪些?018
18. 冻菜操作步骤是什么?018
19. 冻菜分哪些?018
20. 冻菜时的操作要领有哪些?018
21. 什么是盐水煮? 其特点和原材料有哪些?019
22. 盐水煮有哪些步骤?019
23. 盐水煮的操作要领有哪些?019



24. 什么是白煮？其特点和常用原材料有哪些？019
25. 白煮的操作步骤是什么？019
26. 白煮时操作要领有哪些？019
27. 凉菜常用的调料有哪些？020
28. 你真的知道食盐的营养学价值和食用方法吗？020
29. 醋在烹饪中有何作用？020
30. 食用味精需要注意什么问题？021
31. 调味的种类有哪些？各种味包括哪些调味品？021
32. 各种调料有什么烹饪作用？021
33. 怎样配制香糟卤？022
34. 怎样制作芥末糊？022
35. 怎样制作咖喱油？022
36. 怎样制作鱼香汁？022
37. 怎样制作辣味油？022
38. 怎样制作糖醋汁？022
39. 怎样炒花椒盐？022
40. 菜肴的调味，一般可分为哪几个阶段？022

下篇 精品菜肴

- | | |
|-----------------|----------------|
| 酸辣豌豆尖.....023 | 糟香卤毛豆.....026 |
| 香辣苦瓜丝.....023 | 苦瓜酿肴肉.....026 |
| 萧山萝卜拌肚丁.....023 | 生炆蟹块.....027 |
| 泡椒响片.....024 | 熏卤鲑鱼.....027 |
| 品味四季爽.....024 | 香椿拌兰花干.....027 |
| 雪片拌辣白菜.....024 | 黄豆猪脚冻.....028 |
| 冰镇橙汁玉米粒.....025 | 家乡咸鸡.....028 |
| 海米拌菜花.....025 | 杭椒拌虾干.....028 |
| 烤鱼片拌土豆松.....025 | 金菇爽口菜.....029 |
| 鸡汁拌黄喉.....026 | 糟香小黄花鱼.....029 |
| 麻辣驴板筋.....026 | 特色牛腱子.....029 |



翡翠百叶卷·····030	麻辣土鸡·····040
香辣凉瓜·····030	百姓鸡片·····041
凉拌空心菜·····030	辣妹子·····041
板筋拌腐皮·····031	冲菜拌白肉·····042
什锦鲜果西米·····031	罗汉小香肚·····042
冰糖桂花莲藕·····031	鲜花椒鲍片·····043
香糟凤爪·····032	中式芥末三文鱼·····043
腐乳汁拌洋葱·····032	仔姜泡莲藕·····043
香辣酥晶鱼·····032	紫苏剁椒浸小风螺·····044
烤鱼片拌白菜丝·····033	泡萝卜脆爽肚·····044
粤式葱香土豆松·····033	婆婆蕨根粉·····045
珊瑚蜇头·····033	皮蛋爽腰片·····045
马来辣菜卷·····034	凉拌鸡丝粉皮·····046
香菜拌干丝·····034	爽口白菜丝·····046
香油拌双笋·····034	清香凤花菜·····047
萝卜苗拌蜇头·····035	芥香肚丝拌苦菜·····047
果珍冬瓜条·····035	朝鲜族生拌牛肉·····047
凉拌金针菇·····035	果味萝卜丝·····048
芹菜拌鸭珍·····036	老醋菠菜花生米·····048
陈皮牛肉干·····036	白菜蜇皮·····048
鲜茴香拌虾皮·····036	炆荷兰豆丝·····049
爽口腰片·····037	红油天目笋丝·····049
西红柿芦荟拌白糖·····037	糖醋黄瓜·····049
糖醋芹菜叶·····037	四宝菠菜·····050
芝麻牛肉干·····038	芥兰百合·····050
嫩芦蒿炆玉米粒·····038	朝鲜族泡菜·····051
凉拌折耳根·····038	孜然牛肉松·····051
酸辣凉粉·····039	生拌鱼片·····052
胡萝卜拌荸荠·····039	金钱鸡腿·····052
神仙带鱼·····040	凤眼猪耳·····053



腰豆玉米笋·····053	酥海带咸鱼卷·····066
醪糟腰片·····053	卤香墨鱼·····066
辣酱驴肉·····054	木耳拌腐竹·····067
原汁牛腱·····054	锦绣海蜇丝·····067
香葱拌猪耳·····055	凉拌海螺·····067
原皮狗肉·····055	小葱拌毛蚶·····068
芝麻拌冬瓜丁·····056	生吃海胆·····068
山椒泡耳片·····056	韩式拌海兔·····069
麻辣猪尾·····056	凉拌活海参·····069
香辣心片·····057	香辣蜇皮·····069
酸甜苦辣·····057	手撕菜·····070
椒麻蕨菜鸡·····058	家乡素鸡·····070
黄瓜拌粉皮·····058	美极酱白萝卜·····071
芝麻鸡冠·····059	沙拉酱拌马齿苋·····071
芥香羊肚·····059	黄瓜拌香菜·····071
雪菜椒香兔丁·····060	香辣木耳菜·····072
青椒皮蛋·····060	五香黄豆拌芹菜·····072
泡椒嫩南瓜·····060	松花蛋拌蕨菜·····073
生拌苦瓜·····061	凉拌茭白·····073
冰封苦瓜·····061	凉冰鲜藕·····073
花生仁豆腐干·····062	虾米拌青辣椒·····073
香椿拌豆腐·····062	麻香黄瓜·····074
鱼丁色拉·····063	香辣苋菜·····074
凉拌什锦豆腐·····063	凉拌生菜·····074
皮蛋虾皮·····064	香菜干丝·····075
罗汉鱿鱼·····064	凉拌金花菜·····075
酸菜卤鱼·····064	凉拌冬笋·····075
渔村农家拌·····065	爽口海蜇头·····076
黄瓜拌海虹干·····065	虾米拌圆白菜·····076
麻辣茄子丝·····065	凉拌藕片·····076



酸辣海蜇·····077	鸡蛋皮丝拌绿豆芽·····089
风味拌鱼皮·····077	香油拌嫩蚕豆·····089
多味豆腐皮·····077	三色鱼条·····089
姜汁浸扁豆·····078	芝麻酱拌水萝卜·····090
椒麻脆肚丝·····078	葱香墨鱼·····090
香麻凤爪·····078	生抽拌生菜·····091
冰汁番茄·····079	蒜蓉狗肉·····091
麻辣牛肉·····079	花生仁兔丁·····091
芝麻芹菜·····080	瓜炆肝片·····092
蓑衣豆腐干·····080	香辣蛙腿·····092
紫菜肉卷·····081	蒜辣脱骨鸭掌·····093
炆眉毛腰·····081	千层脆耳·····093
腐皮虾卷·····081	五香牛腱·····094
盐水鱿鱼·····082	姜汁三色蛋·····094
醉鲜虾·····082	齿留香凤爪·····094
葱辣鸭肝·····083	溢香千层凤爪·····095
鸡丝金针蘑·····083	海味口水牛舌·····095
糖醋姜片·····084	凤眼羊肝·····096
红油肚片·····084	凉拌生蚝·····096
鱼糕·····084	菊花鱿鱼·····096
相思脆耳·····085	山椒鱼片·····097
四季豆拌豆腐干·····085	宁波鳗香·····097
香辣凉粉·····086	芥味银鱼·····097
拌三丝·····086	香辣海味线·····098
酱拌尖椒·····086	葱酥鲫鱼·····098
泡萝卜皮·····087	啤酒鸡·····098
黄瓜拌香菜·····087	茼蒿鲜鱼丝·····099
凉拌牛板筋·····087	黄豆酥海带·····099
贡菜拌鹅肠·····088	桂花糖藕·····100
青豆拌苦瓜·····088	哈尔滨凉拌·····100



孔乙己茴香豆·····100	瓜丝金针蘑·····107
黄豆鱼皮萝卜丝·····101	赛香瓜·····107
杂果鲜藕片·····101	陈醋六样·····107
香干拌茼蒿·····101	炆拌螺片·····108
卤水银耳·····102	姜汁藕片·····108
冰糖南瓜蜜百合·····102	五彩拉皮·····108
脆脆八彩丝·····103	香葱拌毛蚶·····109
板栗花生·····103	一品萝卜苗·····109
炆拌三笋·····103	辣拌小赤贝·····109
乳酸蜜汁山药·····104	爽口拌木耳·····110
爽拌菊花·····104	肉丝拌苦苣·····110
冬菇烤麸·····104	椒圈拌松花蛋·····110
白菜拌蜆头·····105	怪味凤爪·····110
夫妻肺片·····105	果味黄瓜·····111
陈醋菠菜花生米·····106	香菜拌素鸡·····111
凉拌三脆·····106	雪里蕻拌黄豆·····111
陈醋萝卜皮·····106	葱丝虾皮拌干豆腐·····112
芥末肚丝·····107	泡椒蚕蛹·····112



上篇

【基础知识】

1. 凉菜有哪些特点？家庭凉菜制作有哪些方法？

凉菜也叫冷菜、冷荤，是菜品的组成部分之一，也是家宴中所必不可少的。凉菜的特点是鲜、香、嫩、无汁、入味、不腻。

家庭中常用的凉菜烹调方法有拌、炆、腌、卤、酱、冻、盐水煮和白煮等。

2. 什么是拌？拌菜时常用的原材料有哪些？

拌是把生的原料或晾凉的熟料，切制小型的丝、丁、片、条等形状后，加入各种调味品，直接调拌成菜的一种烹调方法。

拌的菜肴一般具有鲜嫩、凉爽、入味、清淡的特点。其用料广泛，荤素均可，生熟皆宜。如生料多用鲜牛肉，鲜鱼肉，各种蔬菜、瓜果、豆制品等；熟料多用烧鸡、肘花、海鲜、白肉、鸭舌等。拌菜常用的调味料有精盐、酱油、味精、白糖、芝麻酱、辣酱、芥末、醋、五香粉、香油、葱、姜、蒜、香菜等。

3. 拌菜有哪几种？各有什么特点？

拌有生拌、熟拌、生熟混拌三种。生拌多指生食加调味品拌制成菜，如“生拌牛肉”、“生拌鱼片”等。熟拌是指加热成熟的原料冷却后，再切配，然后调入味汁拌匀成菜的方法，如“蒜泥白肉”、“拌三鲜”、“拌鸭舌”等。生熟混拌，指原料有生有熟或生熟参半，经切配后，再以味汁拌匀成菜的方法，具有原料多样、口感混合的特点，如“肉丝拌拉皮”、“鸡丝白菜拌海蜇”等。

4. 拌菜时要注意哪些操作要领？

(1) 选料要精细，刀工要美观。拌菜的原料切制要求都是细、小、薄，这样可以扩大原料与调味品接触的面积。因此，刀工的长短、薄厚、粗细、大小要一致，有可能的原料剞上花刀，这样既能入味，又能令人望而生津，增进食欲。

(2) 要注意调色，以料助香。拌凉菜要避免原料和菜色单一，缺乏香



气。例如，在黄瓜丝拌海蜇中，加点海米，使绿、黄、红三色相间，提色增香。另外，应慎用深色调味品，因成品颜色强调清爽淡雅。

(3) 调味要合理。拌菜香味要点一般总离不开香油、麻酱、香菜、葱油之类的调料。各种凉拌菜使用的调料和口味要有其特色，如“糖拌西红柿”，口味酸甜，只宜用糖调味，而不宜加盐和醋；“凉拌粉”口味宜咸酸清凉，没有必要加糖和味精，只需适量加盐、醋。另外，调味要轻，以清淡为主，下料后注意调拌均匀，调好后，又不能有更多的调味料沉积在盘底。

(4) 掌握好火候。有些凉拌蔬菜需用开水焯熟，应注意掌握好火候，原料的成熟度要恰到好处，要保持脆嫩的质地和碧绿的色泽；老韧的原料，则应煮熟烂之后再拌。

(5) 生拌凉菜必须十分注意卫生。洗涤要净，切制时生熟分开，还可以用醋、酒、蒜等调料杀菌，以保证食用安全。

5. 什么是炆？炆菜时常用的原材料有哪些？

炆是把原料切成小型，用沸水焯烫或用油滑透，趁热加入各种调味品调制成菜的一种烹调方法。炆菜的特点是清爽脆嫩，鲜醇入味。炆菜所用原料多是各种海鲜及蔬菜，还有鲜嫩的猪肉、鸡肉等原料。

6. 炆有哪几种？其操作要领有哪些？

炆法有焯炆、滑炆、焯滑炆三种。

(1) 焯炆是原料经加工处理后，用沸水焯烫至断生，然后捞出控净水分，趁热加入花椒油、精盐、味精等调味品调制成菜，对于蔬菜中纤维较多和易变色的原料，用沸水烫后，需用冷水击一下，目的是利用热胀冷缩的原理，破坏原料组织中的纤维质，以免原料质老发柴。同时，也可以保持较好的色泽，以免变黄，如“海米炆芹菜”。

(2) 滑炆是原料经刀工处理后，需上浆过油滑透，然后倒入漏勺控净油分，再加入调味料调制成菜。滑油时要注意掌握好火候和油温（一般以中火，三四成热油温），以断生为好，这样才能体现鲜嫩醇香的特色，如“滑炆虾仁”。

(3) 焯滑炆是将经焯水和滑油处理过的两种或两种以上原料混合在一起调制成菜的方法。具有原料多样、质感各异、荤素搭配、色彩丰富的特色，如“虾仁炆豌豆”。操作时要分头进行，原料成熟后再合在一起调制，口味要清淡，以突出各自原料的本味。

7. 炆和拌有哪些区别？

炆和拌的区别有两点：(1) 炆是先烹后调，趁热调制；拌是指将生料或凉熟料改刀后调拌，即有调无烹。(2) 拌菜多用酱油、醋、香油等调料；



而炆菜多用精盐、味精、花椒油等调制而成，以保持菜肴原料的本色。

8. 什么是腌？其操作程序是什么？

腌是指以盐、酱、酒、糟为主要调味品，将加工的原料腌制入味的烹调方法。操作程序：选料，初加工→切配→初步熟处理（或直接生料），腌制→静置一定时间→除去水分再拌和其他调料（或直接从调好味的卤汁中捞出）→装盘。

9. 凉菜常用的腌制方法有哪些？其操作要领有哪些？

凉菜常用的腌制方法有盐腌、酱腌、醉腌、腌糖醋腌、醋腌等。操作要领：

（1）用盐腌的生料需特别新鲜，用盐量要准确。熟料腌制一般是煮、蒸之后加盐，如“咸鸡”。这类原料在蒸、煮时一般以断生为好，不可过于酥烂，腌制的时间短于生料。放置盐腌原料的盛器一般要选用陶瓷器皿，腌时要盖严盖子，防止污染。如果大批量制作，还应该在腌制过程中上下翻动2~3次，以使咸味均匀渗入。

（2）酱腌是将原料用酱油、黄酱等浸渍的方法。酱腌多采用新鲜的蔬菜，如“萝卜”、“黄瓜”、“菜头”等。酱腌的原理和方法与盐腌大同小异，区别只是腌制的主要调料。

（3）醉腌是以绍酒或白酒和精盐作为主要调味品质的腌制方法。醉腌多用蟹、虾等活的水产品，也有用鸡、鸭等禽类原料。醉腌从用料上可分为红醉（用酱油）、白醉（用盐）；从原料加工过程又分为生醉（用活的原料直接腌制）、熟醉（用经过加工的半成品腌制）。醉菜酒香浓郁，肉质鲜美，原料在醉制前必须洗涤干净，有些活的原料最好能在清水中静养几天，使其吐尽污物。醉制时间的长短，应当根据原料而定，一般生料要久些，熟料要短些。通常醉腌的卤汁要事先调好，长时间腌制的卤汁咸味调料不能太重，短时间腌制的则不能太淡。另外，若以绍酒醉制，时间尤其不能太长，防止口味发苦。醉制菜肴在夏天制作，应尽可能放入冰箱的保鲜柜中，随用随取。

（4）糟腌是以香糟卤和精盐作为主要调味品的腌制方法。糟料分红糟、香糟、糟油三种。糟腌多用鸡、鸭等禽类原料，一般是原料在加热成熟后，放在糟卤中浸渍入味而成菜。糟制品在低于10℃的温度下口感最好，所以夏天制作糟菜，腌制后最好放进冰箱冷藏，这样才能使糟菜具有凉爽淡雅、满口生香之感。

（5）糖醋腌是以白糖、白醋作为主要调味品的腌制方法。在经糖醋腌制之前，原料必须经过盐腌这道工序，使其水分溢出，渗入咸味。糖醋的比例一般是2:1或3:1，糖多醋少，甜中带酸。



(6) 醋腌是以白醋、精盐作为主要调味品的腌制方法。菜品以酸味为主稍有咸甜，如“腌酸黄瓜”。醋腌也是经盐腌工序后，再用醋汁浸泡，醋汁里也要加适量的盐和糖，以调和口味。醋腌菜脆嫩爽口，特色突出。

10. 什么是卤？其原料主要有哪些？

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，再转小火慢慢浸煮，使卤汁滋味渗入原料至成熟（或酥烂）的一种烹调方法。

卤菜具有滋味醇厚、熟香软嫩的特点。卤菜适用的原料一般有猪头、猪肘、猪肝、五花肉、排骨、鸡、鸭、蛋类，以及冬菇、豆腐干、海带等，形状多为整只或大块的，一般先经焯水处理后，再放入卤汤中慢火卤制。有的原料整理干净后，可直接卤制，还有的先腌后卤。

11. 卤菜的操作步骤是什么？

以众多香料调制卤汁→原料→经初加工后放入卤汁中→用旺火烧沸，转较小火慢煮→至成熟（或酥烂）后，捞出冷却→改刀装盘。

12. 卤菜操作要领有哪些？

(1) 汤卤的调制。卤菜的色、香、味完全由汤卤决定。卤分红卤和白卤两种，各地方配制用料各不相同。

红卤水：酱油、红米、绍酒、冰糖、白糖、盐、葱、姜、味精及大小茴香、桂皮、甘草、苹果、花椒、丁香、沙姜等，通常将这些香料装入纱布袋里，与其他调味料一起加清水熬制。

白卤水：香料同上，调味品中没有有色调味料及白糖。

各种卤的调料配比、口味等因地而异，但有一点相同，第一次卤原料时应先将卤汤熬制一定时间，随后才能下料。

(2) 原料入卤锅前应先去除血腥异味。动物性原料多少都带有血腥味，因此在卤制前，应先通过走油或焯水处理，前者可以使原料卤制时上色入味，后者可去除血沫和异味。

(3) 卤煮时一定要掌握好成熟度，加热要恰到好处。一要分清原料的老嫩，老的放在下面，嫩的放在上面；二要注意随好随捞，不能煮过头或者不够酥烂；三是注意原料不宜投放过多，以免糊锅底；四是正确掌握好火候，要求熟嫩的原料用中火，要求酥烂的原料用小火。

(4) 保存好老卤。制成的卤汁，卤制原料越多，时间越长，质量越高，这是因为卤汁中呈鲜物质越积越多，醇料馥郁的复合物含量也高。老卤的保存：一要定期清理残渣碎骨，防止这些东西沉在锅底变质；二要定期添加调料和更换香料；三是取放原料、调料时要用专用工具，不能用手直接接触卤汁，以防带入细菌；四是每次做卤菜后，要烧沸存卤，撇去浮油，



并置阴凉处；五是盛卤汁的盛器最好用陶瓷或木制的。

(5) 卤制菜品的保管。卤制完毕的菜肴，冷却后在表面涂上一层香油，以防止卤菜表面风干变色。原料质地较老的卤菜，也可在卤制完毕后仍浸在卤汤中，随用随取，既可增加嫩度，也可更加入味。

13. 什么是酱？其特点和常用的原材料有哪些？

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，均匀地沾裹在原料表面上（或将原汁炒浓，浇在原料上）的一种烹调方法。

酱制菜的腌制是用盐和香料，以增加成菜干香的质感以及使肌肉颜色发红。用酱的方法做菜，北方使用较多，原料大多是家禽、家畜或它们的内脏、四肢。酱制前，原料一般要进行焯水或过油处理，以除去血污和腥膻异味。还要调制“酱汤”，酱汤要以酱油为主，配以糖色、精盐、葱、姜、花椒、大料、桂皮、香料（陈皮、甘草、丁香、大小茴香、砂仁、豆蔻、白芷）等加水制成。酱汤的味道好坏，对酱制品风味质量起着决定的作用。酱制菜品的特点是：色重、味浓、酥烂、不腻，馥郁咸香。酱制菜品的原料形体一般都较大或整形，酱制完毕冷却后改刀装盘即可，如“酱牛肉”、“酱鸡”等。

14. 酱菜有哪些操作步骤？

调制酱汤→原料初步处理（腌或焯水、油炸）→入酱汤，旺火烧沸，转小火煮至熟烂→收浓汁沾裹原料表面→捞出晾凉，改刀装盘。

15. 酱菜时的操作要领有哪些？

(1) 原料在酱制前腌制时，一定要掌握好用硝量，不可只为追求肉色红、肉质香而盲目多加，一是因为会影响口感，产生一种涩味；二是因为硝可转生成亚硝酸胺，对身体健康不利。如用油炸时，火力要旺，油温要高，时间要短。也可先以少量酱油涂抹原料表皮，油炸后使原料有一个金红色的底色，酱制后菜肴的颜色会更为鲜艳。

(2) 酱制数量较多菜品时，原料选择要尽可能挑选老嫩程度相似、形体大小相近的。倘有不同质地原料同锅酱制，在前几个加热阶段中可以同时加热，到收稠酱汁阶段，则一定要分锅操作，以保证原料的成熟度及颜色的一致性。酱制过程中原料应翻动一两次，使其上色均匀。原料数量多，同锅酱制时，应在下料前在锅底垫上竹筴子，以防焦底。

(3) 原料下锅后，要先用旺火烧开，随后转小火，保持汤汁微滚状态，到原料基本成熟或酥烂，再转旺火，用手不停地将酱汁浇淋在原料上，使其能滚挂在原料的表面。

(4) 调制酱汤用的酱油、盐及香料等应一次加足，如待原料快熟时，



发现色、味不足再追加调味品，则收效不大。

16. 酱与卤有什么区别？

①酱菜所用的酱汁一般是现用现兑，不留陈汤；卤菜需用老汤，用过的汤留作下次再用，老汤越陈越好，因此口味更加浓郁。

②酱菜需把酱汁煨浓，使汁裹住原料，或将原汁炒浓，浇在原料表面上，使菜品表面有一层浓稠的酱汁，以保护表面不风干；卤菜卤制后，如不食用，可浸泡在卤汤中，随用随取。

17. 什么是冻？常用的原材料有哪些？

冻是利用胶质蛋白汁液冷却凝固的原理，使原料成菜的一种特殊烹调方法。冻类菜肴如制成品的，多用猪皮胶质，原料多用猪手、猪舌、鱼肉、虾肉、鸡肉、蟹肉等无骨精料，如“水晶肘子”、“水晶鸡丸”、“水晶虾仁”等；如制甜品的，多用琼脂胶质，原料多用橘子、西瓜、荔枝、草莓、菠萝等水果类。菜肴结冻之后形成特殊的味道、色泽、形态和质感。以明胶蛋白质（主要来自于猪肉皮）结冻的菜，其冻有一定的硬度和弹性，清凉爽口，滑韧软嫩，口感较佳；以琼脂（来自石花菜或其制品琼脂）结冻的菜，则很嫩，舌尖一抵即碎，能在口中代为鲜汤，果味浓郁，成品色泽晶莹透明。

18. 冻菜操作步骤是什么？

将原料加工成熟→熬制胶质蛋白汁液→掺入原料，调好口味→静置于盛器中自然冷却（或入冰箱）成冻→改刀装盘。

19. 冻菜分哪些？

冻制方法较为特殊，它是借用煮、蒸、氽、滑油、焖、烧等热菜烹调方法，使原料成熟，再加入“胶汁”晾凉后即成各种冻制菜肴。也有直接将生原料熬煮成一定浓度，调好口味，凉后成冻的，如“皮冻”。冻菜制作分加酱油的有色调味品和不加有色调味品两种。前者叫“混冻”，后者叫“清冻”（或水晶冻）。制冻的方法除“皮冻成菜法”和“胶汁成菜法”外，还有“盅碟冻成菜法”（是以盅、碟为容器，装好熟料，浇入胶汁，冷却后定型成菜的方法）和“花冻成菜法”（是将胶汁调好之后，淋入鸡蛋液或掺入干贝末、熟虾肉细粒及各种颜色的蔬菜细粒冷却成菜的方法）。

20. 冻菜时的操作要领有哪些？

（1）要做纯净透明的冻菜，胶汁熬制是关键。一般琼脂较容易掌握，把握好水（汤）与琼脂的比例（70：1~100：1）即可。熬煮时要先将琼脂浸泡至软，然后与水（汤）一起用小火熬至琼脂全部溶化。琼脂具有可以反复加热、结冻的特点，因此可先将琼脂熬好，零星使用，但必须注意，熬好的琼脂不宜久放，以免污染变质。皮冻熬制相对比较复杂。猪皮最好