

○ 美食经典 >>>



川菜

CHUANCAI
PENGREN JIFA JIEMI
李 凯 普天红 主编

炖 · 烧 · 烩 · 焖 · 蒸 · 煮

烹饪技法揭秘

四川出版集团
四川科学技术出版社



炖烧烩焖蒸煮 一目了然 鲜香嫩耙糯润 决不一般

○ 美食经典 >>>



ISBN 978-7-5364-6174-1



9 787536 461741 >

定价: 39.00元

川菜烹饪

炖
煨
松
焖
煮

技法解密

四川出版集团·四川科学技术出版社

美食经典

编著 / 李凯 普天红



图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪技法解密.炖、烧、烩、焖、蒸、煮/李凯

主编.—成都:四川科学技术出版社,2007.2

ISBN 978-7-5364-6174-1

I.川… II.李… III.烹饪—方法—四川省 IV.

TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第016769号

主 编: 李凯 普天红

副主编: 安琪、高原菊、史延平、刘贵明、吕正

参 编: 白隽宁 曹文华 彭 勇 曹 洋 陈书伟 谭华泽

苏 林 贺 勋 刘 信 冉 伟 卢玉国 陈善剑

彭海凌 林 一 罗文唐 英 明 王星海 张海燕

张 芮 曹 维 余郭燕 何 燕 陈 霞 周培秋

菜品创意设计: 李 凯 普天红

摄 影: 影人入胜影像工作室(网址: www.8888yrrs.com)

川菜烹饪 技法解密

主 编 李 凯 普天红

责任编辑 李善君

版面设计 康永光

责任出版 邓一羽

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

成品尺寸 230mm×170mm

印张8.875 字数180千

印 刷 成都经纬印务有限公司

版 次 2007年2月成都第一版

印 次 2007年2月成都第一次印刷

定 价 39.00元

ISBN 978-7-5364-6174-1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734081

邮政编码610031

序



中国人爱吃、善吃，对烹饪更是有自己独到的见解。民间藏龙卧虎地潜伏着许多烹饪高手，一如古龙笔下的江湖，不出手则已，一出手便技惊四座，让人拍手叫绝！与江湖绝技相比，烹饪技艺少的是剑拔弩张的紧张劲儿，多的是悠柔淡定挥洒自如的生活态度、唇齿留香绕梁三日挥之不去的感官享受、“我的健康我做主”的快感和从容。

说到烹饪技艺的演变和更新，是和悠久的饮食文化、民俗风情分不开的，现代烹饪技术更是融入了许多现代科学技术知识，然后是具体的菜品、配方、技术、操作诀窍、营养及保健等。本丛书中的菜品，作者经过了精心的挑选，既能体现丰厚历史文化内涵，又能显示出茁壮的现实生命力，同时还具有普遍代表性的。该丛书内容丰富，涉及到众多的知识领域，如饮食文化学、烹饪学、原科学、营养学等多门学科，是烹饪爱好者的及专业人事的必备烹饪参考书。

本书分为上、下两册，作者以轻松活泼的文笔、通俗易懂的语言系统地介绍了爆、炒、熘、烧、焖、烩、炖、蒸、煮、炸、煎、浸等烹饪技法，每种烹饪技法又配备了10个菜例进行了详细的说明，同时笔者在书中还对一些烹饪制作关键技术以及菜肴制作过程中的重点、难点进行了解密，让读者学到在其他地方无法学到的烹饪经验和烹饪窍门，让你在弹指间成为“烹饪高手”。

图文并茂，又是本书的一大特色。该丛书的每道菜例均按照制作步骤配有大量的、完整的、系统的彩色图片，使读者朋友在阅读的过程中更直观，操作过程更清楚。就算是从没动手下过厨的人，也可以跟随步骤图片制作出色、香、味俱全的菜品来。

该系列丛书中的菜例，均符合常见又常吃、实在又实用、美味又健康的原则，具有一定的代表性、普及性以及可操作性，适合于餐饮企业厨师及烹饪爱好者参考使用。

【作者简介】

李凯：现任四川烹饪高等专科学校高级讲师，食品工艺美术教研室主任，曾工作于四川锦江宾馆。从事厨政管理工作、烹饪研究工作十余年，曾多次在国内烹饪大赛获奖，并被意大利、法国、台湾、澳门等国家和地区烹饪同行邀请做烹饪技艺展示及表演，个人作品及论文曾在国内多家报刊、杂志发表，并编著或参与编写了大量的烹饪专业书籍，在业内有一定的知名度及影响力。

普天红：毕业于四川大学新闻系。毕业后从事餐饮工作，现在已拥有多家大中型川粤菜酒楼。在多年的酒楼经营中，对烹饪有较深的认识 and 心得，并积累了丰富的管理经验，具有独到的烹饪理念。

【烩】

鲜花椒焖牛腩	072
土豆风味蟹	076
酸辣焖蹄筋	078
碎肉焖茄子	080
蚝油冬瓜排	082
茶树菇焖兔	084
干妈鲜鱼头	086
黄豆焖猪手	088
腊肉焖花菜	090
浓香焖仔蛙	092
紫菜四喜卷	094
蒸酿苦瓜	098
锦绣芙蓉蟹	100
什锦黄金袋	102
荷香粉蒸鱼	104
冬瓜豆豉鱼	106
彩烹山芋泥	108
椒麻麒麟鱼	110
金瓜糯米骨	112
金汤玉排	114
金汤玉排	116
【煮】	118
五福菌汤	120
绣球黄花汤	122
玉米浓汤	124
糟香鲫鱼汤	126
豆腐辣鱼头	128
大雨海龙宫	130
日式蛤蜊汤锅	132
红番面片汤	134
枸杞猪肝汤	136
金针鱼丸汤	138



CONTENTS 目录

【炖】

酸萝卜炖猪肚

004

椰盅炖仔鸭

006

竹荪炖鱼圆

008

滋补仔排汤

010

炖菜狮子头

012

冬菇花仁炖凤爪

014

淮杞乌鸡盅

016

莲子猪心

018

凉瓜仔鸡煲

020

奶油白菜包

022

【烧】

024

伊面双椒蛙

026

鲜椒烧鸭掌

030

鸳鸯肥泥鳅

032

香辣砵砵鸡

034

干烧凤翅

036

红烧香菇包

038

红薯三杯鸡

040

麻婆银鳕鱼

042

五柳烧鱼头

044

砂锅烧猪脑

046

【烩】

048

白云乌鸡

050

贵妃烩牛腩

052

红烩海鲜面

054

金银烩菜心

056

五彩素烩

058

酸辣海鲜羹

060

鲜果烩鸡丁

062

椰菜海鲜烩

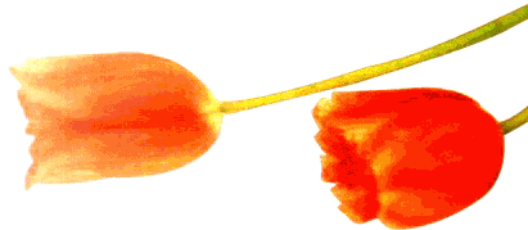
064

菊花鱼羹

066

什锦烩豆腐

068





炖

炖是指经过加工处理的大块或整形原料，放入炖锅或其他搪瓷器皿中，掺足热水，小火加热至熟软酥糯的烹调方法。适合炖制的原料多选用肌肉组织粗老，耐得起长时间加热的原料，如鸡、鸭、猪肉等。炖的菜肴如：雪豆炖肘、清炖肘子、绿豆炖蹄子、清炖牛尾汤（炖熟软后加一点番茄味更鲜）、当归炖鸡等。

烹调程序

①选料加工。炖制的菜肴，加热时间长，除异味能力差，所以要求选用新鲜度高，异味较轻，鲜香味足，结缔组织多，质地老韧的原料。初加工时应最大限度除去异味，切成大块或用整形原料，漂洗干净。

②焯水炖制。将洗净的原料放入沸水中焯一下，除去血腥浮沫，捞出放入炖锅内，掺足热水用旺火烧沸，加盖移至小火或微火炖制熟软酥糯，汤汁浓香。然后按菜肴要求调味或不调味，盛入汤盆成菜。

工艺流程

原料的选择→初步加工→焯水→炖制→装盆→成菜

操作要领

①炖菜原汁原味，有的成菜后，不需调味即可食用，所以选料一定要新鲜，焯水时可加姜葱，以达到除去异味的作用。

②炖制原料时可适量加入姜葱、料酒，但加入的量以成菜不表现出来味感为准，并在炖制中途拾去。

③成菜后是否调味，要看成菜要求和原料品类，一般作滋补品可不调味，作为菜肴可调味，但宜淡不宜咸。牛肉、鸭等原料的炖菜可调味。总之，淡而不薄，鲜香可口是调味原则。

④炖制中原料用旺火烧沸加盖移至小火或微火继续加热炖制，掌握汤呈小沸状最宜。

注意事项

①原料焯水后要及时炖制，否则影响菜肴的色香味。

②两种不同质地的原料，如果在一锅炖制，其熟软的时间不同，用投料先后的办法来达到同一成熟程度。

③炖菜要一次性掺足热水，切勿中途加汤，以免影响汤汁浓香色白的效果。

④炖制时要求盖严锅盖，有的还需要封严锅沿空隙，以防香味散失。

⑤炖制菜肴都不需要勾芡。

*成菜特点

汤汁浓稠 原料酥糯 色泽金黄 软而不烂

川菜烹饪技法解密

炖



酸萝卜炖猪肚

原料

猪肚400克，酸萝卜100克，葱、姜、蒜、泡辣椒、盐、胡椒、料酒、鲜汤，色拉油各适量。



制作过程

- 1 猪肚入沸水锅，煮至紧皮，捞起刷洗净。
- 2 将猪肚切成1厘米宽、6厘米长的条。
- 3 酸萝卜切1厘米宽、5厘米长的条；葱切马耳朵形；姜蒜分别切成片；泡辣椒去蒂、去籽，切成马耳朵形。
- 4 净锅上火，烧油至五成热，投入马耳朵葱、姜蒜片、泡辣椒、酸萝卜条炒香。
- 5 锅内掺入鲜汤，放入肚条，下盐、胡椒、料酒调好味，旺火烧沸，打净浮沫，移小火上炖至肚条软即可。

特点

咸鲜可口，猪肚软。

专家解密

- 1.猪肚烹制前，先用食盐反复搓洗，以去除腥味。
- 2.猪肚炖制前，也可放入油锅中略微的煸炒一下，使表面的水气干。

营养指数 ****

白萝卜营养价值高，维A含量是普通蔬菜的3倍，钙含量为菠菜的4倍，维生素是柠檬的10倍以上。腌制过的萝卜，营养不流失，口感却更诱人、更开胃。猪肚富含蛋白质、无机盐，其蛋白质含量高于猪肉2倍，脂肪含量少，具补虚损，健脾胃之功效。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



STEP 5



椰盅炖仔鸭

原料

仔鸭300克，精瘦肉30克，熟火腿30克，椰子1个，葱、姜、盐、胡椒、料酒、鲜汤各适量。



制作过程

1

仔鸭剖成4厘米长、2厘米宽的鸭条；精瘦肉、火腿分别切成1.5厘米见方的块；葱切2厘米长的节；姜切菱形片。椰子用锯将顶部锯开，倒出椰浆留用，成为椰盅。

2

炒锅上火，烧清水至沸，分别下入鸭条、精瘦肉、火腿汆水，待断生后打起沥净水。

3

将各料放入椰盅中，撒上葱节、姜片。

4

炒锅上火，掺入鲜汤，倒入椰浆，烧至沸，调入盐、胡椒、料酒，打去浮沫，把汤倒入椰盅内，加盖上笼蒸2小时取出即可。

特点

色白细嫩，椰香味浓。

专家解密

1. 鸭子要选用一年左右的仔鸭，其肉质细嫩鲜香。
2. 鸭条炖前用沸水汆过的目的，一是去净血水，二可除去腥臊味。

营养指数 *****

鸭肉叶甘，性微寒，具有清肺补血、滋阴养胃、利水消肿的功效。鸭肉营养价值高，蛋白质含量高于畜肉。用味甘、性温、补脾胃的椰盅作器皿，既可将椰香溶入仔鸭汤中，又可平衡汤中的寒，使口感更好，营养更丰富。





竹荪炖鱼圆

原料

净鱼肉150克，肥膘肉50克，竹荪30克，胡萝卜30克，香菇30克，菜心30克，蛋清50克，盐、姜葱水、胡椒水、湿淀粉、高汤。



制作过程



STEP1



STEP2



STEP3



STEP4

1

净鱼肉洗净，去皮、细刺，置于干净的菜墩上，用刀背捶制成茸；猪肥膘肉也捶制成茸。

2

竹荪用温热水浸泡发透；胡萝卜、香菇分别切成片，入沸水锅中氽一水；菜心去老梆、黄叶，洗净备用。

3

鱼茸、肥膘茸放置于碗中，依次加入姜葱水、胡椒水、蛋清、盐、湿淀粉搅打成鱼糰。

4

锅内烧水，保持微沸，将鱼糰制成直径2厘米大的鱼圆，放入锅中烫熟捞起。鱼圆、竹荪、香菇、胡萝卜放入炖盅，灌入调好味的高汤，盖上盖，上笼蒸约40分钟，取出放入氽了水的菜心即可。

特点

鱼圆细嫩，汤鲜美。

专家解密

1.取鱼肉时，先用刀剔去大骨及腹刺，用手捏住鱼皮，用刀先将鱼肉从鱼皮上刮下，再匀速捶制。

2.搅打鱼茸时，姜葱水的用量不宜过多，搅打上劲即可。切记不可加入料酒，若加入料酒，鱼肉松散，打不上劲，不利于成形。

3.鱼圆下锅时，锅内水保持微沸即可，火力不可过大，以免鱼圆散烂。

营养指数 *****

竹荪有山珍之王、菌中珍品的美称，不但味美，而且营养丰富，有特殊的药用功效。竹荪含人体所需的19种氨基酸，特别是谷氨酸含量丰富，所以其滋味特别鲜美。其中的多种酶和高分子糖，有利于高血压、高血脂、糖尿病的防治，与补脑的鱼丸一起烹制食用，既补脑，又味美，还可治病，一举多得。



滋补仔排汤

原料

猪肉排300克，雪梨200克，淮山15克，枸杞10克，葱、姜、盐、胡椒、料酒、鲜汤。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

制作过程

1

猪肉排洗净，斩成4厘米长的段；雪梨洗净，去皮、核，切成块，漂于盐水中待用；葱切成2厘米长的节；姜切菱形片。

2

淮山、枸杞入碗，掺入温热水浸泡至软。

3

锅上火，烧清水至沸，放入葱、姜、料酒、排骨，去净排骨的血水，打起。

4

锅制净，掺入鲜汤，放入排骨、淮山、枸杞、葱节、姜片，大火烧开，打净浮沫，移小火上加盖炖煮约40分钟。然后放入雪梨，继续炖30分钟后，调入盐、胡椒，起锅装入盛器内即成。

特点

味鲜浓，益健康。

专家解密

1. 猪排骨选用肋排，龙骨另作它用，在刀工处理时，还要将多余的肉剔去。

2. 猪排炖制前，先放入沸水锅中氽一水，直到断生，以去净血水。若血水没去净，炖好的汤汁则浑浊不清。

3. 盐最好在排骨炖好后、起锅前放入。若先加了盐，排骨的蛋白质凝固，不易溶于水中，从而影响汤汁的鲜美滋味。

营养指数 ****

猪骨中含有钙、磷、钠、镁等矿物质，骨髓中还有30%的生胶质蛋白质。用猪排骨煲汤营养滋润，并且有养颜的功效，常饮对人体健康有益，汤冷凝后的冻胶亦可食用，是皮肤保持弹性的良友。

