

○ 美食经典 >>>



川菜

CHUANCAI
PENGREN JIFA JIEMI
李 凯 普天红 主编

爆 · 炒 · 熘 · 煎 · 浸 · 炸

烹饪技法揭秘

四川出版集团
四川科学技术出版社

川菜烹饪

美食经典

编著 / 李凯 普天红

技法解密

爆
炒
熘
煎
浸
炸

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪技法解密.爆、炒、熘、煎、浸、炸/李凯

主编.一成都:四川科学技术出版社,2007.2

ISBN 978-7-5364-6175-8

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016768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 陈蓉剑

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 李蓉君

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 978-7-5364-6175-8

■ 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、原料学、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。

【煎】 072

香煎三明治.....074

香芒火腿肠.....076

香菱煎肉饼.....078

鱼香牛扒.....080

海鲜煎蛋角.....082

口蘑煎猪扒.....084

麻辣土豆丝.....086

生煎鸭粒饼.....088

蒜香银鳕鱼.....090

香橙软煎鸡.....092

【浸】 094

香橙浸仔鸭.....096

油浸粟米鸡.....098

油浸纸包鸡.....100

孜然油浸鱼.....102

红袍汤浸鱼.....104

豆花香水鱼.....106

红白萝卜浸蛤蜊.....108

凉粉鱼.....110

卵石浸牛蛙.....112

酸汤基围虾.....114

【炸】 116

香柠乳鸽.....120

虾仁黄金球.....122

杏仁土司鸡.....124

芝麻蛋黄卷.....126

黄金四色卷.....128

咖喱海鲜串.....130

奇妙焦香骨.....132

脆炸金箍棒.....134

酥炸肉排.....136

土司凤翅锤.....138



CONTENTS 目录

【爆】	酸菜仔姜鸭	004
	汤爆双花	006
	仔姜爆鹅肠	008
	孜然肥牛肉	010
	腐乳爆肉片	012
	干笋爆鸡胗	014
	干妈爆鸭舌	016
	山椒爆蛤蜊	018
	黄桃仔鸡球	020
	尖椒爆鲜鱿	022
【炒】	麻花脆膳	024
	嫩蛋炒虾仁	026
	酸菜炒肉片	030
	孜然玉米棒	032
	缤纷膳丝	034
	番茄百合炒鱼片	036
	番茄嫩牛肉	038
	怪味鸭下巴	040
	回锅生菜包	042
	辣炒千层肚	044
【烩】	五彩烩鸡米	046
	什锦菠萝鱼	050
	鱼香豆腐盒	052
	杂果黄河鲤	054
	苹果香瓜烩虾仁	056
	凤梨烩仔排	058
	奇味猪排	060
	焦熘羊肉片	062
	葡汁肉柳	064
	荷香鱼片	066
		068
		070



爆

爆是指将脆性动物性原料镡成花形，先经沸水稍烫或用热油余炸后烹制或者直接在旺火热油中快速成菜的烹调方法。爆的菜肴具有形状美观、嫩脆清爽、紧汁亮油的特点。适宜爆制的原料多为具有韧性和脆性的猪腰、肚头、鱿鱼等。爆与平时普通的炒菜区别在于，将原材料处理后，投入热油锅中爆炒，油温更高，成菜速度更快。原料下锅劈啪作响如同爆竹，因此得名「爆」。相同之处在于，它也是主料加配料合炒并勾芡（也有不勾芡的）。

川菜烹饪

技法解密



爆分为有芡和无芡两大类，有芡的如油爆，无芡的炒法有酱爆、葱爆、汤爆等。根据材料的不同运用不同的方法。其中油爆菜肴居多，是爆炒的重点。经典的爆炒菜肴有火爆腰花，青笋爆肚条等。

烹制程序

①刀工切配。爆制类菜肴除少数薄片外，一般都必须镡花刀，选料应选用厚大、形整。镡花刀要整齐划一，刀距、刀深要均匀，刀纹深而不透，利于受热迅速和入味均匀。

②上浆调芡。爆制的菜肴大部分要上浆，上浆时湿淀粉宜干宜少，码匀拌匀。爆的菜肴都要预先调制好芡汁，掌握好汁水和湿淀粉的比例，成菜后达到稠而不干，汁芡均匀，亮油滋润，食用后盘内无余汁。

③汤余油烫。油爆有4种烹调方式：第一种，大部分上浆，中油量（油与原料2:1），放入六至七成高温中，余炸翻花断生成形，沥油爆制成菜。第二种，不上浆，将原料放入沸汤中烫至翻花断生成形，捞出爆制成菜。第三种，不上浆，将原料放入沸汤中烫至翻花，再入热油内余炸至断生成形，沥油爆制成菜。第四种，码味上浆，将原料放入六至七成高温中直接爆制成菜。

④爆制烹汁。原料沥干油或水分后，一种是随即放入锅内用旺火热油快速爆制，放入辅料，烹汁亮油成菜。另一种是原料沥干油或水分后，锅内先放热油，将辅料炒断生，倒入芡汁推匀，再加入主料颠匀成菜。

工艺流程

选料→镡花刀配料→码味上浆→调制芡汁→油余汤烫→翻花断生成形→爆制烹汁→装盘成菜

操作要领

①严格刀工，根据原料运用不同的刀法。由于爆制菜肴旺火、高油温，加热时间短，必须镡成花刀，便于成熟和入味。

②注意火候，爆制过程中，火候要“三旺三热”，即汤烫要旺火沸汤，油余要旺火热油，爆制定汁要旺火热锅。

③作好爆制前的准备。应预先调制好味汁或芡汁。要达到菜肴“稠而不干，油亮滋润，食毕盘内无余汁”的要求。掌握好两点：首先，调制芡汁要掌握好调味汁水与湿淀粉的比例；其次，在汤烫或油余后要沥干水和油，才能入锅裹汁。

④掌握好爆制的操作环节、技巧。动作要准确而迅速，装盘要动作迅速，才能保证菜肴的质感。

◎ 注意事项

- ① 合理使用芡汁和味汁。根据原料是否上浆而定，原料未上浆，芡汁内的湿淀粉宜多，反之宜少；味汁则只能用于上浆原料的烹汁。
- ② 由于爆制成菜迅速，其辅料的数量不宜多，最好选用受热易熟，色、香、味、形富有特色的原料。
- ③ 爆制类菜肴要掌握好烹制与食用的时间，成菜后迅速上菜，趁热食用。

* 成菜特点

面汁紧包原料 形态美观 脆嫩爽口 以副料为主

*** 油爆** 烧油下菜至炒制起菜仅用1分钟左右，讲求一气呵成。油温要求是旺火滚油，油温八成，即是180~210℃之间，原料下锅后要迅速翻动炒匀、推转搅拌，成菜才会高温下迅速凝结翻卷成各种形状，既美观，又爽脆。

操作要领：油爆的全过程分为“焯”（有的叫烫、飞水）、“炸”（有的叫爆、过油）、“炒”三个步骤。三个步骤要连续进行，一气呵成。油爆的火力要大，油量要相当于原料的2~3倍。

成菜特点：口味以咸鲜为主（糖和醋的量很少，有用糖不见甜、用醋不见酸的特点，放醋可以使其脆嫩），卤汁紧包，色泽均匀，油分极少，食后盘内无汁，油爆类菜肴主料多为本色，并有葱、姜、蒜的香味，食之脆嫩，清爽不腻。

制作工艺

1. 选好主料与辅料，辅料多为脆嫩的植物性原料。
2. 对主料进行初加工和刀工处理，比如去外皮，去筋，切半分宽的横竖交叉花刀等。
3. 将所需辅料刀工成相应的小型形状，有的需要码少量的盐以保持其脆嫩度。
4. 将所需调料调成芡汁备用。
5. 在旺火上置锅，注入500克油烧热，将主料倒入油中过油约两秒，立刻通过漏勺控油到盛油的器皿中。
6. 重新将锅置于火上，放入热油，迅速倒入主料和辅料，烹入芡汁迅速翻炒均匀（专业厨师可采用两翻一颠的方法）即可装盘。

*** 酱爆** 酱爆的特点在于烧热油后先放入所需酱料炒出香味再放入辅料及主料，它是成菜时酱汁完全包裹住主料，与主料的味道相互渗透的一种爆炒的方法，用的酱料包括黄酱、柱侯酱、XO酱、番茄酱等。

操作要领：烹制酱爆菜肴的关键是把酱炒好，酱的数量一般以相当于主料的1/5为宜，炒酱用油的数量以相当于酱的1/2为好，油多酱少则包不住主料，油少酱多则易巴锅。油和酱的比例不是绝对的，可视酱的稀稠而增减用量。

成菜特点：酱爆菜肴多为深红色，油光闪亮，味咸而有浓郁的酱香味，质地脆嫩爽口。

*** 葱爆** 顾名思义，此类爆炒强调的是葱的香味，以它来带出主料鲜美。大致需要选用500克的大葱，切成雀舌型的厚片，在热油中放入已拌好作料的主料后，迅速将葱片倒入锅中，主料刚熟、葱出香味时即可起锅。

*** 汤爆** 一般是将主料过油或用开水焯至半熟后捞出，放入容器内，并迅速倒入调好味的沸汤冲熟的方法。汤汁是预先调制好的，通常是鸡汤（或高汤）加入盐、味精、料酒及湿淀粉调制而成。

酸菜仔姜鸭

原料

鸭脯250克，仔姜150克，酸菜50克，青红椒各50克，野山椒、蒜、姜、葱、郫县豆瓣、盐、松肉粉、食粉、酱油、白糖、胡椒、料酒、味精、鲜汤、湿淀粉各适量，色拉油1000克（约耗100克）。



制作过程



STEP1



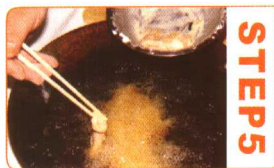
STEP2



STEP3



STEP4



STEP5



STEP6

1

鸭脯肉斜刀片成厚0.3厘米的片。

2

仔姜、酸菜、青红椒分别切成片；姜蒜切指甲片；葱切马耳朵形。

3

鸭肉入盆，加入盐、酱油、胡椒、料酒、松肉粉、食粉、湿淀粉腌渍20分钟。

4

盐、酱油、白糖、胡椒、味精、鲜汤、湿淀粉入碗兑成滋汁。

5

炒锅上火，烧油至五成热，倒入鸭片炸至熟，打起沥净油；青红椒入油锅过油。

6

锅洗净，烧油至七成热，放入郫县豆瓣、野山椒、酸菜片、蒜片、姜片、马耳朵葱炒匀，随即倒入鸭片、仔姜片、酸菜片、青红椒片炒匀，烹入事先兑好的滋汁，簸匀起锅装盘即成。

特点

酸鲜可口、开胃清凉。

专家解密

1. 鸭子的选料很重要，应选用农家放养的1500克左右的鸭子，其肉质鲜香细嫩。

2. 浸炸鸭片时，油温要掌握好，要使肉片定型成熟又不至老韧为佳。油温若过高，肉片色深质老；油温过低又易脱芡。所以将油温控制在五成热最佳。

营养指数 ****

鸭肉嫩且味美，具有补虚、定惊、润肺、滋阴、补血等多种功效。仔姜中则含挥发油，去湿暖胃，增味去腥，还有兴奋呼吸中枢和血管运动中枢之功效，常食用可调节神经细胞，促进神经衰弱的痊愈。



汤爆双花

原 料

鲜鱿鱼150克, 鸡胗150克, 水发木耳50克, 口蘑50克, 青笋50克, 胡萝卜50克, 姜、葱、蒜、泡辣椒、盐、胡椒、料酒、味精、鲜汤、湿淀粉、色拉油各适量。



STEP1



STEP2



STEP3



STEP4



STEP5



STEP6

制作过程

- 1 鲜鱿鱼撕去筋膜, 洗净, 剞上交叉十字花刀, 剁成菱形块; 鸡胗片去外皮, 也剞上交叉十字花刀。
- 2 口蘑切片; 青笋、胡萝卜切成菱形片; 泡辣椒去蒂、去籽与葱切马耳朵形; 姜蒜切片待用。
- 3 鲜鱿鱼、鸡胗入碗, 加入盐、胡椒、料酒、葱、姜、湿淀粉腌渍10分钟。
- 4 炒锅上火, 烧清水至沸, 放入鲜鱿鱼、鸡胗焯水至断生捞起装入碗中。
- 5 锅制净, 烧油至五成热, 放入马耳朵葱、泡辣椒、姜蒜片炒香, 下水发木耳、口蘑、青笋、胡萝卜炒断生, 掺入鲜汤, 放盐、胡椒、味精烧沸, 用湿淀粉勾薄芡, 制成汤汁。
- 6 将烧好的汤汁, 淋入装鱿鱼、鸡胗的碗中, 将其烫熟即可。

特 点

咸鲜嫩脆, 爽口宜人。

专家解密

1. 鱿鱼、鸡胗剞花刀时, 不能过浅, 否则不易焯熟。若焯水时间过长, 易使肉质变老, 不脆。
2. 鱿鱼的腥味较重, 可先入加有姜、葱、料酒、胡椒的沸水中氽一水, 以降低其腥味。
3. 汤汁勾芡的作用是使其能更好地附着在原料的表面。

营养指数 ****

鱿鱼富含磷、钙、维生素B₁, 脂肪含量低, 营养且减肥, 对于预防血管硬化、胆结石、老年痴呆有很好的作用, 更可补充脑力。鱿鱼与帮助消化的鸡胗同食, 可强化疗效及吸收更多营养成分。



仔姜爆鹅肠

原料

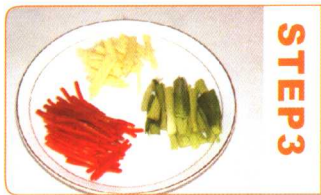
鲜鹅肠250克，仔姜100克，红椒50克，蒜苗25克，食用碱、葱、蒜、盐、酱油、胡椒、料酒、味精、鲜汤、湿淀粉、精炼油各适量。



STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4



STEP 5

制作过程

- 1 鹅肠洗净，放入加有食用碱的水中浸泡20分钟，然后放入清水中漂净碱味，捞起后下入沸水锅中氽一水，捞起晾凉。
- 2 鹅肠改刀成6厘米长的段；仔姜、红椒分别切成丝；
- 3 蒜苗洗净，切成5厘米长的段；葱切马耳朵形；蒜切片。
- 4 盐、酱油、胡椒、味精、鲜汤、湿淀粉入碗兑成滋汁。
- 5 炒锅上火，烧油至六成热，放入马耳朵葱、蒜片、鹅肠、仔姜、红椒丝快速爆炒，待其断生后，烹入事先兑好的滋汁，待收汁亮油后，撒入蒜苗段颠匀，起锅装盘即成。

特点

脆嫩爽口，咸鲜微辣。

专家解密

1. 鹅肠泡入碱水中的作用是使鹅肠脆嫩，但一定要注意要漂净碱味。
2. 鹅肠改刀前选入沸水锅中氽一水，可以使鹅肠爆炒时不成卷，形态伸展美观。
3. 鹅肠下锅后，要迅速翻炒，动作要快，翻炒、烹汁、起锅，整个过程要一气呵成。若在锅内停留时间过长，鹅肠则老韧、绵软。

营养指数 ****

鹅肠不但爽脆可口，其蛋白质含量高、脂肪低，富含有益健康的不饱和脂肪酸，具有补阴益气、暖胃生津、缓解铅毒的功效。



孜然肥牛肉

原料

肥牛肉片250克，香菜50克，洋葱50克，青红椒50克，孜然粉、辣椒面、花椒、大蒜、盐、胡椒、料酒、味精、香油、色拉油各适量。



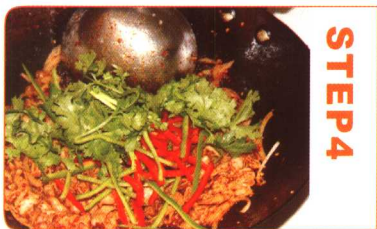
STEP1



STEP2



STEP3



STEP4

制作过程

1

香菜洗净，切成5厘米长的段；洋葱、青红椒分别切成丝；大蒜剁成茸。

2

炒锅上火，炙好后，烧油至五成热，放入肥牛肉片翻炒，并烹入适量料酒，待肉熟汁干时，放入洋葱丝、青红椒丝炒断生，起锅倒入盘中，备用。

3

锅洗净后，烧油至五成热，下入孜然粉、辣椒面、花椒、蒜茸炒香，调入盐、胡椒、料酒炒匀。

4

放入炒好的肥牛肉爆炒几下，勾味精，淋香油，颠匀起锅装盘即成。

特点

细嫩鲜香，芳香味浓。

专家解密

1.肥牛肉切片时，应注意大小、厚薄均匀一致。

2.孜然粉应用小火炒制方能出色、出味，待其完全炒出香味后再加大火力。

3.肥牛肉爆炒时，以将水气炒干为度。炒制时间不足，肉片含水量过高，成菜不香；若炒制时间过长，牛肉失水过多，则会变得老韧难咽。

营养指数 ****

肥牛肉肥而不腻，营养补身兼具瘦身的功效，其中的维生素B₁₂的含量较鸡肉多7倍，锌的含量较鱼肉多12倍，铁的含量较菠菜多14倍。



腐乳爆肉片

原料

猪里脊肉250克，洋葱50克，青椒50克，红椒50克，豆腐乳、盐、胡椒、料酒、白糖、鲜汤、湿淀粉、蛋清淀粉各适量，色拉油1000克（约耗75克）。



STEP1



STEP2



STEP3



STEP4



STEP5



STEP6

制作过程

1

猪里脊肉切成0.3厘米厚的片。

2

洋葱、青红椒分别切成米粒状。

3

猪里脊肉放入碗中，加入盐、胡椒、料酒、蛋清淀粉拌匀，腌渍约5分钟。

4

豆腐乳入碗，压制成细茸，加入盐、胡椒、料酒、白糖、鲜汤、湿淀粉调匀成滋汁。

5

锅内烧油至四成热，倒入肉片滑散，至断生后倒入漏瓢中沥净油。

6

炒锅重置旺火上，烧油少许，待油热，下洋葱粒、青红椒料爆香，随即倒入兑好的腐乳汁，待汁收浓，放入肉片颠匀起锅装盘即成。

特点

咸鲜微甜，肉嫩味鲜。

专家解密

1. 猪里脊肉切片时应注意厚薄一致、大小均匀。
2. 此菜的腐乳汁只起调和滋味的作用，不可放得过多，以免影响成菜的效果。
3. 滑肉片时应注意控制好油温，过高则不易滑散，且肉质变老；过低容易脱芡，肉质同样会变老。

营养指数 ****

猪里脊肉纤维细软，富含优质蛋白质和人体必需的脂肪酸、血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。