

前 言

饮食是一种文化现象。遍观中外食谱,林林总总,五彩缤纷,其中最著名的是中、西两大菜式。

西式菜中又可分为法式、意式、英式、美式、俄式以及德式。西式菜的特点是:多用牛羊肉及土豆、青菜;原料多切成大块;多数菜是做好后再加沙司调味;烹饪时不喜太熟,有的还喜生食,等等。

和西式菜相比,中式菜历史悠长。早在2500年前的孔子就曾经说过“食不厌精,脍不厌细”的话,中国烹饪艺术已经有几千年历史;中式菜用料广泛,讲究刀工,重视火候,调味考究,花色品种多,以色香味形俱佳著称。

多年来,全国各地出版了许多菜谱书。然而,摆在各位面前的这本《学烧中国菜》却是独具特色的。《学烧中国菜》本是上海电视台国际部录制的国内第一部内容最完备、最系统的介绍中国菜点烹饪技艺的电视系列片,而本书就是根据这部系列片的解说稿整理的。

电视片以及本书介绍了四川菜、北京菜、扬州菜、杭州菜、上海菜、福建菜、广东菜和素菜、点心、冷盆的130余种菜点的烹制方法,38位名厨将上电视示范操作。试想,一面看电视、一面读菜谱,然后学其术,品其味,家庭生活该增添多少乐趣啊!

本书不仅单独发行,还将随看电视片《学烧中国菜》(45集)录像带的发行而广泛传播。我们希望广大读者喜欢这部电视片,喜欢这本书。

本书素材由名厨提供,章焜华编写,特级厨师周月林审校。

上海饮食服务学校和新亚(集团)联营公司为电视片的录制和本书的出版给予了大力支持。为此我们深表感谢。

学烧中国菜

目录

前言.....	(1)	第8集 北京菜(3)	(15)
四川菜.....	(1)	扒烧原壳鲍鱼.....	(15)
第1集 四川菜(1)	(2)	糟溜鱼片.....	(16)
香酥鸭.....	(2)	琉璃白玉丸子.....	(16)
麻婆豆腐.....	(2)	第9集 北京菜(4)	(17)
绣球干贝.....	(3)	油爆双脆.....	(17)
第2集 四川菜(2)	(3)	抓炒鱼片.....	(18)
鱼香肉丝.....	(3)	锅塌豆腐.....	(18)
宫保鸡丁.....	(4)	扬州菜.....	(19)
龙眼甜烧白.....	(5)	第10集 扬州菜(1)	(20)
第3集 四川菜(3)	(5)	炆虎尾.....	(20)
干煸牛肉丝.....	(5)	翡翠鱼丝.....	(20)
回锅肉.....	(6)	珍珠丸子.....	(21)
麻糖锅炸.....	(6)	清汤海底松.....	(21)
第4集 四川菜(4)	(7)	第11集 扬州菜(2)	(22)
锅烧鸡.....	(7)	蟹粉狮子头.....	(22)
粉蒸牛肉片.....	(8)	牡丹水晶虾仁.....	(22)
鸡茸豆花汤.....	(8)	油炸双味.....	(23)
第5集 四川菜(5)	(9)	第12集 扬州菜(3)	(24)
干烧鲫鱼.....	(9)	百粒虾球.....	(24)
鸡茸鱼肚.....	(9)	雪中送炭.....	(24)
小煎鸡米.....	(10)	三鲜鱼扇.....	(25)
北京菜.....	(11)	第13集 扬州菜(4)	(26)
第6集 北京菜(1)	(12)	松仁鱼米.....	(26)
油淋鸡.....	(12)	开洋煮干丝.....	(26)
扒三白.....	(12)	汽锅鸡翅.....	(27)
拔丝苹果.....	(13)	杭州菜.....	(28)
第7集 北京菜(2)	(13)	第14集 杭州菜(1)	(29)
醋椒鳊鱼汤.....	(13)	虾爆鳝.....	(29)
芡爆二条.....	(14)	苔条黄鱼.....	(29)
熘黄菜.....	(14)	荷叶粉蒸肉.....	(30)

东坡肉·····	(30)	象眼鸽蛋·····	(47)
虾籽冬笋·····	(31)	炒双泥·····	(48)
第15集 杭州菜(2) ·····	(31)	第24集 上海菜(7) ·····	(48)
蜜汁火方·····	(31)	下巴划水·····	(48)
第16集 杭州菜(3) ·····	(32)	粉皮鱼头·····	(49)
西湖醋鱼·····	(32)	茄汁溜鱼片·····	(50)
龙井虾仁·····	(32)	生煨草头·····	(50)
清汤鱼圆·····	(33)	第25集 上海菜(8) ·····	(51)
第17集 杭州菜(4) ·····	(34)	虾籽大乌参·····	(51)
干炸响铃·····	(34)	炒真假鳝糊·····	(51)
芋艿全鸭·····	(34)	东风鸡腿·····	(52)
西湖莼菜汤·····	(35)	福建菜·····	(53)
上海菜·····	(36)	第26集 福建菜(1) ·····	(54)
第18集 上海菜(1) ·····	(37)	佛跳墙·····	(54)
八宝鸡·····	(37)	闽生果·····	(55)
扣三丝·····	(37)	红糟肉丁·····	(56)
油爆虾·····	(38)	第27集 福建菜(2) ·····	(56)
第19集 上海菜(2) ·····	(38)	醉排骨·····	(56)
脆鳝·····	(38)	玉盏豆腐汤·····	(57)
春雷惊龙·····	(39)	糖粉酥肉·····	(58)
上海黄鱼·····	(40)	第28集 福建菜(3) ·····	(58)
第20集 上海菜(3) ·····	(40)	吉利虾·····	(58)
枇杷肉·····	(40)	炸鱼条·····	(59)
杞子炒鸡腰·····	(41)	无火煮鱼·····	(59)
群龙戏珠·····	(42)	第29集 福建菜(4) ·····	(60)
第21集 上海菜(4) ·····	(42)	菠萝鸭片·····	(60)
鸡粥芙蓉蹄筋·····	(42)	炸虾丸·····	(60)
合子冬菇·····	(43)	肉心鱼圆汤·····	(61)
鸳鸯鱼皮汤·····	(44)	广东菜·····	(62)
第22集 上海菜(5) ·····	(44)	第30集 广东菜(1) ·····	(63)
铁板肺利·····	(44)	咕佬肉·····	(63)
脆溜龙衣卷·····	(45)	腰果干贝·····	(63)
莲茸布丁·····	(46)	发菜金菇·····	(64)
第23集 上海菜(6) ·····	(46)	第31集 广东菜(2) ·····	(65)
葱爆目鱼卷·····	(46)	家制叉烧肉·····	(65)

双色鸭片·····(65)	粽子·····(82)
八珍蛇羹·····(66)	(一)香肠粽子和鲜肉粽子(82)
第32集 广东菜(3) ·····(67)	(二)金腿蛋黄粽子·····(83)
葱油鲳鱼·····(67)	(三)豆沙粽子·····(83)
锦绣虾丝·····(67)	第40集 点心(4) ·····(83)
三丝鱼卷·····(68)	银芽肉丝春卷·····(83)
水晶金盅鸡·····(68)	秋叶三丁包·····(84)
第33集 广东菜(4) ·····(69)	冷 盆·····(85)
双色虾仁·····(69)	第41集 冷盆(1) ·····(86)
荷花鲜奶·····(70)	蝴蝶冷盆·····(86)
植物四宝·····(70)	葱油鸡·····(87)
素 菜·····(71)	第42集 冷盆(2) ·····(88)
第34集 素菜(1) ·····(72)	家常凉拌菜·····(88)
八宝“鳊鱼”·····(72)	(一)金瓜海蜇·····(88)
鱼香“肉丝”·····(72)	(二)泡辣菜·····(88)
酥香“肉松”·····(73)	(三)麻辣牛肉条·····(89)
第35集 素菜(2) ·····(73)	(四)红油肚片·····(89)
锦绣“鸡丝”·····(73)	(五)洋菜拌鸡丝·····(90)
功德“火腿”·····(74)	(六)开洋炆刀豆·····(90)
一品“鱼圆”汤·····(74)	(七)赛脆鳝·····(91)
第36集 素菜(3) ·····(75)	(八)蜜汁五味·····(91)
清炒“蟹粉”·····(75)	第43集 冷盆(3) ·····(92)
茄汁“鱼片”·····(76)	四三拼冷盆·····(92)
卷筒“嫩鸡”·····(76)	卤牛肉·····(94)
点 心·····(77)	盐水鸭肫·····(94)
第37集 点心(1) ·····(78)	第44集 冷盆(4) ·····(95)
猪油汤糰·····(78)	糟鸡·····(95)
腰果麻球·····(78)	糟鸭舌·····(95)
糯米鸡·····(79)	拌腰片·····(96)
第38集 点心(2) ·····(80)	第45集 冷盆(5) ·····(96)
打气馄饨·····(80)	青鱼脯·····(96)
三丝眉毛酥·····(80)	白切肉·····(97)
第39集 点心(3) ·····(81)	锦绣冷盆·····(97)
虾仁鲜肉烧卖·····(81)	(附录)油温的识别·····(99)
豆沙酥饼·····(82)	

四 川 菜

Sichuan Dishes

四川菜流行于中国西南地区和湖南省，以四川省成都市和重庆市的菜肴为代表。它历史悠久，特色鲜明，在国内外享有盛誉。

川帮菜最重要的特点是重视调味，口味麻辣。它一般多用辣椒、香醋和豆瓣酱为调味品，经过厨师加工，形成了“一菜一格，百菜百味”的特色。川菜烹制方法一般是小煎小炒、干烧干煸。使用的原料，蔬菜多于河鲜。这些特点，在我们后面介绍的菜肴中，都能体现出来。

第1集 四川菜(1)

香酥鸭

Fried Spiced Crisp Duck

这是本世纪30年代,上海一家四川菜馆创制的川味名菜。

原料:

肥嫩的光鸭(不能用老鸭)1只,1250克(2斤半)左右。茴香5只,桂皮10克(2钱),葱60克(1两2钱),姜50克(1两),五香粉2.5克(5分),花椒5克(1钱)。

操作方法:

1. 去除鸭子的内脏,将鸭子清洗干净,然后斩掉脚、翅膀尖端和嘴巴。
2. 将盐、花椒和五香粉混合,撒在鸭子的表面和肚子里,抹匀,擦透。肌肉厚的地方要多抹一些。然后腌渍20分钟。
3. 20分钟后,在鸭子身上蒙一层干净的纱布,纱布上放桂皮、茴香、生姜(姜要用刀背拍扁)和葱段,洒上15克(3钱)黄酒,放到蒸笼里用旺火蒸酥,大约要蒸2小时左右。
4. 将蒸酥的鸭子从蒸笼里取出,去掉香料和纱布。
5. 油温8成热时,把鸭子放到油锅里炸,火要旺,油要热,一直炸到鸭呈金黄色,皮脆肉酥,就可以取出装盘了。
6. 盘周围放上面点“小荷叶夹”。用番茄沙司和椒盐^①做佐料蘸食。

麻婆豆腐

Ma-Po's Bean Curd

中国是豆腐的故乡,而四川麻婆豆腐更是久享盛名。传说它是100多年前四川成都一位叫麻婆的妇女首创的,所以叫麻婆豆腐。这道菜是典型的四川家常菜,它麻辣可口,趁热吃味道好极了。

原料:

嫩豆腐250克(半斤),牛肉末25克(半两)。蒜泥和青大蒜段各少许,四川豆瓣酱15克(3钱),花椒粉(就是把花椒炒熟碾碎)少许。

操作方法:

1. 将豆腐切成小方块,放进冷水锅里用小火慢慢煮开。这样可以除去豆腐里

① 椒盐制法:把花椒炒熟,碾成粉末,再和精盐拌在一起。

石膏的味道。烧开后用漏勺将豆腐捞起，沥干水份，备用。

2. 把洗干净的炒锅烧热，放50克(1两)熟油，再加进15克(3钱)四川豆瓣辣酱，炒出红油。然后，倒入少许蒜泥和25克(半两)牛肉末，炒散，炒匀。直到闻得出香味，把豆腐倒进去，稍稍煮一煮，接着放15克(3钱)酱油和10克(2钱)黄酒，加进少许鸡汤。煮到豆腐滚烫入味后，放些味精，用少许水淀粉勾芡。最后加少许红油和青大蒜段，就可以出锅了。

3. 装盘后，在面上撒一些花椒粉。

绣球干贝

Scallops in Coloured-ball Forms

这道菜就像是一个个五彩的绣球，所以起名为“绣球干贝”。

原料：

虾仁500克(1斤)，肥肉膘100克(2两)，香菇50克(1两)，熟火腿50克(1两)，青菜嫩叶50克(1两)，干贝100克(2两)。葱、姜各少许。

操作方法：

1. 把500克虾仁和100克肥肉膘剥泥，剥得越细越好，制成虾茸，备用。
2. 发干贝。把干贝放进黄酒和水(黄酒和水的比例是1:1)里浸没，再加葱、姜，上蒸笼蒸酥。然后把发好的干贝都扯成一条条细丝。
3. 将香菇、火腿和青菜叶分别切成细丝，并且和干贝丝拌在一起，备用。
4. 在虾茸里，加少许盐和味精、15克(3钱)黄酒、10克(2钱)泡葱姜的水，拌匀。然后用手挤成一个个小圆球，外面再滚包1层香菇、青菜、火腿、干贝丝。这，就是“绣球”。
5. 把“绣球”放入蒸笼，用旺火蒸5~6分钟，出笼。取出的绣球要装在另1个盘子里，以免蒸馏水浸泡。
6. 在锅里放50克(1两)鸡汤和少许黄酒、盐、味精，烧开后，加少许水淀粉勾芡，淋入熟猪油，炒匀，浇在“绣球”上。

第2集 四川菜(2)

鱼香肉丝

Saute Pork Shreds in Fish Flavoured Hot Sauce

鱼香肉丝色泽红亮，小酸小甜，稍有辣味，是有名的四川家常菜，很容易学会。

原料:

猪后腿马档肉200克(4两)。葱花15克(3钱),姜末10克(2钱),蒜泥少许,四川豆瓣辣酱10克(2钱),豆苗少许,鸡蛋1只。

操作方法:

1. 把猪肉切成跟豆芽差不多粗细的细丝,6~7厘米长。
2. 在肉丝里加5克(1钱)黄酒、少许盐和味精,再打入一个鸡蛋,调匀。然后放15克(3钱)干淀粉,调匀,这叫上浆。
3. 在炒锅里倒入250克(半斤)熟油(实际消耗50克即1两左右),用旺火烧到4成热,把上过浆的肉丝倒进去滑炒30秒钟左右,把肉丝划散,看到肉的颜色翻白了,倒入漏勺里沥去油。
4. 在放有少量熟油的炒锅里,放进10克(2钱)四川豆瓣酱,炒开。炒出红油之后,加15克(3钱)葱花、10克(2钱)姜末和少许蒜泥,炒匀。接着,加少许黄酒、3克(6分)酱油和盐、10克(2钱)米醋和少许味精,再加10克(2钱)水淀粉,炒匀。倒入滑过油的肉丝和豆苗,翻炒均匀,淋点麻油,出锅。

宫 保 鸡 丁

Gong Bao Diced Chicken

宫保,是中国清朝一种官位的名称。传说,有位姓丁的宫保爱吃这种菜,所以就叫宫保鸡丁。

原料:

鸡胸脯300克(6两),花生米100克(2两)。干辣椒1只,姜片、生大蒜头片、花椒和葱各少许,鸡蛋1只。

操作方法:

1. 将花生米用温开水泡一下,去掉花生衣,在油里余熟。
2. 把干辣椒切成小段,葱也切成3厘米长的葱段。
3. 用刀口或刀背在鸡肉上轻轻斩出一排刀痕,这种刀工叫“排刀”。经排刀处理,肉质发松,容易入味。然后将鸡肉切成丁,丁的大小和花生米差不多。
4. 给鸡丁上浆。在鸡丁里放盐和味精少许、黄酒10克(2钱),拌匀。然后,打入1只鸡蛋清,加干淀粉10克(2钱),调拌均匀。
5. 把熟油倒进锅里,烧到4成热时,把上过浆的鸡丁倒进去,划开,等到肉色变白,也就是到8成熟时,用漏勺将鸡丁取出,备用。
6. 在锅里放30克(6钱)熟油,先投入干辣椒炸成焦黄色。然后放葱段、姜片和10克(2钱)四川豆瓣酱,炒出红油。再将滑过油的鸡丁倒进去,加5克(1钱)黄酒、5克(1钱)米醋、5克(1钱)酱油、10克(2钱)白糖、少许味精和25克(半两)鸡汤,炒匀,

加10克(2钱)水淀粉勾芡。最后,把已经炸好的花生米倒进去,炒匀,出锅。

龙眼甜烧白

Longan Dessert with White Rice

这是一道四川甜食,做起来不算费事。

原料:

细豆沙150克(3两),去核龙眼10只,糯米250克(半斤),猪五花肉250克(半斤)。

操作方法:

1. 糯米用水洗干净后,浸泡2小时。然后上蒸笼用旺火蒸熟,大约需20分钟左右。
2. 把五花肉放在锅里煮30分钟,取出,趁热抹上红酱油,这叫“上色”。注意,“上色”一定要趁热,凉了,酱油就抹不上去了。
3. 将上过色的肉整块放入热油里炸一炸,炸到猪皮变金红色时出锅。这叫“走红”,使肉皮呈红色。
4. 把炸过的肉切成片,每片0.5厘米厚。切时,每两片间,有猪皮连着,样子很像个皮夹子。
5. 两片肉之间嵌进细豆沙。肉夹摆在碗里时,皮要朝下,排列要整齐。
6. 在蒸熟的糯米饭里,趁热加糖100克(2两),拌匀。然后填在肉片周围,填满揸紧。
7. 上笼蒸20分钟,取出来倒扣在盘子里,周围用去核的龙眼围边。

第3集 四川菜(3)

干煸牛肉丝

Dry Sauté Shredded Beef

这是一道川菜特色十分鲜明的菜肴。它干香、麻辣、肉质酥软,佐餐下酒均宜。

原料:

牛肉250克(半斤),芹菜50克(1两)。四川豆瓣辣酱15克(3钱),葱花、姜末、蒜泥、辣椒粉、花椒粉(花椒炒热后碾碎而成)各少许,酒酿卤15克(3钱)。

操作方法:

1. 把芹菜切成6~7厘米长的芹菜段。
2. 把牛肉批成肉片,然后切成肉丝。注意,不要顺肉的纤维切,而要横切,这

样炒出的肉才比较嫩。

3. 将牛肉丝放进旺火热锅里去滑炒,油温6成热,炒到表面水份干了,出锅沥油。

4. 把牛肉丝倒进锅里煸炒,加少许蒜泥,炒匀。再投入少许姜末、葱花,炒一炒。然后放15克(3钱)四川辣酱,炒出红油。接着加少许辣椒粉,炒匀。再倒进15克(3钱)酒酿卤,放25克(半两)黄酒、少许酱油和白糖,把火开大,快速炒一炒。最后加250克(半斤)肉汤,开中火烧到水快干时,放少许味精、米醋,倒入芹菜,炒一炒,加红油、麻油、花椒粉,炒匀,出锅。

回 锅 肉

Double Cooked Pork Slices

回锅肉,是一道味道香、浓、辣而又略带酱味的四川家常菜,很有特色。

原料:

带皮的猪坐臀肉150克(3两),橄榄菜叶(也可用青椒、卷心菜、青大蒜等代替)100克(2两)。大蒜头4瓣(切成片),甜面酱20克(4钱),四川豆瓣辣酱20克(4钱)。

操作方法:

1. 把猪肉煮一下。煮的火候是个关键,必须煮到刚刚断生的程度。怎样判断呢?用筷子戳肉,最好是筷子刚好能插得进去,提出来时,筷子上仍带少许血水。煮过的肉让它自然冷却。然后切成7~10厘米长、3.5厘米宽的肉片。肉片要切得薄,所谓肉薄如纸,而且每一块都要有瘦有肥,还带有猪皮。

2. 在炒锅里放50克(1两)熟油,用旺火热油,煸炒肉片。注意,要煸透,煸到肉片卷缩,使肉片脱水、走油。

3. 肉片煸炒到变颜色时加入20克(4钱)四川豆瓣辣酱,继续煸炒。直到煸出红油,再放蒜片。炒到发出香味后,把20克(4钱)甜面酱放进去,再加10克(2钱)黄酒、少许酱油、5克(1钱)白糖和少许味精,炒匀。这时,把切好的橄榄菜倒进去,与肉片一起炒上味,出锅。注意,不要多炒,免得出水。

麻 糖 锅 炸

Sesame and Sugar Fritter

这是一种四川特有的甜点心,味道香甜,最好趁热吃。

原料:

鸡蛋2只,面粉和淀粉各100克(2两),炒熟的黑芝麻25克(半两),砂糖150克(3两)。

操作方法:

1. 把炒熟的黑芝麻和砂糖混合在一起,磨成粉状。这叫麻糖。
2. 把面粉和淀粉倒进大碗里或锅里,敲入2只鸡蛋,加50克(1两)水,用打蛋器或筷子打匀打透,一直打到没有粒子、发泡为止。再加50克(1两)水稀释,并滴进几滴食用香精。这叫粉糊。
3. 将400克(8两)水,用旺火烧开。把粉糊慢慢淋进滚开的水里。注意,要边淋边用锅铲搅动,一直搅到有韧性。然后倒进一个扁形的容器里,让它自然冷却,即成锅炸胚。
4. 在砧板上撒1层干淀粉,把冷却了的锅炸胚扣在干淀粉上,切成1.5厘米宽的条条,再切成菱形块。
5. 把菱形块放到干淀粉中滚一滚,然后一块块放到6成热的油中炸,炸到呈金黄色时,出锅,装盘。面上撒上粉状麻糖。

第4集 四川菜(4)

锅 烧 鸡

Fried Boneless Chicken

酥香鲜美的锅烧鸡是一道很有特色的四川菜,烧法也颇有独到之处。

原料:

嫩母鸡1只,1250克(2斤半)左右。猪油膘50克(1两),鸡蛋2只,面粉100克(2两)。葱花10克(2钱),姜末5克(1钱)。

操作方法:

1. 把鸡宰杀,拔毛、开膛、去内脏,清洗干净。
2. 将鸡放到滚烫的开水里,煮到刚断生时出锅。怎么知道是刚断生呢?用筷子戳戳鸡腿肉,能戳得进去,拉出来时,筷子上还捎带少许血水。一般水开后用小火煮15分钟就差不多了。煮的时候,锅里可放少许葱、姜,增添香味。
3. 煮过的鸡斩去头、翅膀和腿。然后再把皮剥下来,放在旁边备用。
4. 将鸡肉撕下来,扯成一缕缕长的鸡肉丝,放在碗里,加10克(2钱)葱花、5克(1钱)姜末、25克(半两)黄酒、5克(1钱)盐、15克(3钱)酱油、20克(4钱)糖、0.5克(1分)味精等调味品,拌匀,再加水淀粉40克,拌匀,备用。
5. 用熟油把盘子抹一抹,然后把鸡皮展开铺平在盘子里,在鸡皮上撒1层薄薄的干淀粉。把用调味品拌过的鸡肉丝铺在鸡皮上。再把50克(1两)猪油膘切丝铺上去。

6. 取1个碗,放进1只全蛋和1只蛋黄,加100克(2两)面粉、少许水,调成稀糊状,尽量均匀地淋在鸡肉丝上。

7. 把盘里的鸡放到油里炸(开始用大火,然后用中文火,油温在6成左右),炸上4~5分钟,出锅。

8. 把炸好的鸡切成长6厘米、宽1厘米的条条,装盘。

粉 蒸 牛 肉 片

Steamed Beef Fillets with Rice Flour

在四川菜中,粉蒸牛肉片,也是很有名的。它原汁原汤,又香又嫩,又麻又辣,还带有荷叶和菠菜的清香味,原笼上桌,妙不可言。

原料:

牛肉(最好是牛的里脊肉)250克(半斤),大米和糯米各50克(1两)。桂皮、花椒和茴香各少许,菠菜叶子100克(2两)。

操作方法:

1. 将大米、糯米和桂皮、花椒、茴香等一起炒,炒出香味后,碾成细粒,备用。
2. 把牛肉切成片,每片2毫米厚、5厘米长、3厘米宽。
3. 在肉片里,放15克(3钱)清水,10克(2钱)黄酒,少许糖、酱油、味精、盐和四川豆瓣辣酱、甜面酱,再加少许水淀粉,然后把炒过碾碎的细米粒倒进去,拌匀,腌15分钟左右。
4. 在小蒸笼里铺一片荷叶,上面铺上菠菜叶子,再将拌有作料的牛肉一片片铺好,浇上少许麻油。
5. 用旺火蒸15分钟,出笼即成。

鸡 茸 豆 花 汤

Minced Chicken and Peas Soup

鸡茸豆花汤形态饱满,味道鲜美。

原料:

鸡蛋(用蛋清)6只,鸡胸脯肉25克(半两)。淀粉15克(3钱),熟火腿末、盐和味精各少许,豌豆苗(如果没豌豆苗,用其他绿叶菜代替也可以)少许。

操作方法:

1. 把鸡肉剁泥成鸡茸。
2. 将鸡茸放在小碗里,加少许盐和味精、10克(2钱)黄酒、15克(3钱)淀粉,调匀,再加5克(1钱)清水,调匀,备用。

3. 打蛋清。取出 6 只鸡蛋的蛋清,用打蛋器顺着一个方向打,打到蛋清发泡,变成蛋泡糊。如果没有打蛋器,也可以用有棱有角的方筷子打。

4. 把清鸡汤倒进锅里烧开,放少许盐和味精。把鸡茸倒进蛋泡糊调匀后,倒入锅里,放进豌豆苗,用大火烧滚出锅。用烫熟了的豌豆苗围边,面上撒上熟火腿末。

第 5 集 四川菜(5)

干 烧 鲫 鱼

Dry Braised Crucian Carp

干烧鲫鱼咸中带甜,酸中带辣,春、秋、冬三季食用最好。

原料:

活鲫鱼 1 条,大约 350 克(7 两)左右。酒酿 75 克(1 两半),四川豆瓣辣酱 15 克(3 钱),葱花 50 克(1 两),姜末 25 克(半两)。

操作方法:

1. 鲫鱼活杀,清洗干净后浇 15 克(3 钱)黄酒、5 克(1 钱)酱油,腌渍片刻。

2. 烧鱼的锅一定要洗干净,在火上烧热,再用熟油荡一荡。这样就可以保证鱼皮不粘锅。这是一个诀窍。在炒锅里放 100 克(2 两)油,用旺火烧热后,把鱼沿着锅边放进去,两面煎成稍带黄色,出锅,沥去多余的油。

3. 在炒锅里放 50 克(1 两)油,投入 10 克(2 钱)姜末,25 克(半两)葱花,用小火煸炒出香味。再加 20 克(4 钱)四川豆瓣辣酱,炒到出红油。接着将 75 克(1 两半)酒酿倒进去,炒匀后,把煎过的鲫鱼放进去,放 15 克(3 钱)黄酒、少许酱油、7 克(1.4 钱)白糖、15 克(3 钱)清水和少许盐,先用旺火煮开,然后加盖用中小火煮 5 分钟左右。接着放少许味精,用少许水淀粉勾芡,再加 5 克(1 钱)米醋和少许红油、麻油。用锅铲将卤汁浇盖在鱼身上。撒上余下的 25 克(半两)葱花即成。

鸡 茸 鱼 肚

Stewed Fish Maws with Minced Chicken

四川菜也并不是全是又辣又麻的。比如这道鸡茸鱼肚,色泽洁白、鲜肥而不腻口,没有一丝辣味。

原料:

鸡里脊肉(也叫鸡纤子)50 克(1 两),干鱼肚 40 克(8 钱),熟火腿末少许,鸡蛋 6 只。葱 2 根、姜 1 块。

操作方法:

1. 发鱼肚。把干鱼肚放进2成热的温油里浸泡20分钟后取出。然后把油温升高到6成热,倒入鱼肚炸,让鱼肚发透,发到没有韧性,一扯就碎,即可取出,放入冷水中浸泡15分钟。最后用热水洗掉油腻,漂清。这样,鱼肚就发好了。

2. 把鱼肚切成比较大的块,水烧滚后,将鱼肚倒进去,待水再滚开,即取出鱼肚,沥干水份。这样可以进一步去除油腻味。

3. 做鸡茸。先把鸡肉的筋去掉,切丝,再切成细粒,然后剁成细细的肉茸。在鸡茸里放15克(3钱)黄酒和15克(3钱)水淀粉,搅拌均匀。再分几次加放鸡汤,边加鸡汤边搅拌,一共加200克(4两)。最后放1克(2分)盐和味精,拌匀。

4. 把6只鸡蛋的蛋清取出来,用打蛋器顺着一个方向打,打出蛋泡糊后,把鸡茸倒进去,拌匀。

5. 在炒锅里放75克(1两半)油,没烧热时,就把葱、姜放进去熬,熬出香味后,加入500克(1斤)鸡汤,烧滚后,去掉葱、姜,把鱼肚放进去烧开。然后放1克(2分)盐、2克(4分)味精、20克(4钱)水淀粉,搅匀。再把鸡茸蛋泡糊倒进去,轻轻翻动,使汤汁越变越稠。最后淋40克(8钱)熟油,出锅装盘,面上撒一层细的熟火腿末。

小煎鸡米

Quick Shallow-fried Chicken Grains

四川菜,擅长小煎小炒。这小煎鸡米就很典型。它的口味香、辣、麻都有,外带小酸小甜,很有特色。

原料:

鸡脯肉250克(半斤),青豆25克(半两),泡辣椒2只,鸡蛋1只。大蒜头3瓣,葱、姜各少许。

操作方法:

1. 把鸡脯肉切成细丝,再切成碎粒,这就是鸡米。把泡辣椒也切成细米状。切姜末、葱花。把大蒜拍扁,切成蒜泥。

2. 在“鸡米”里,放1克(2分)盐、1克(2分)味精、15克(3钱)黄酒,打进1只鸡蛋,拌匀,要搅出韧劲来。接着加10克(2钱)干淀粉、10克(2钱)水淀粉,调匀。

3. 配调料。在小碗里放15克(3钱)黄酒、1克(2分)味精、30克(6钱)米醋、20克(4钱)白糖、少许花椒粉和10克(2钱)水淀粉,调匀,备用。

4. 把锅烧热,倒入油,油温2成热时,把鸡米倒进去滑炒,划开。注意,滑炒时,一定要用旺火,待鱼米的颜色一变,马上出锅。否则,时间长了,肉质就老了。

5. 锅里放少许油,放蒜泥,煸香后,放15克(3钱)四川辣酱,加葱、姜、泡辣椒、青豆煸匀,再倒入滑炒过的鸡米。最后倒入配好的调料,炒匀,出锅。

北 京 菜

Beijing Dishes

从第 6 集到第 9 集，我们将向您介绍北京菜。北京菜实际上是中国北方地区的美味佳肴的总称。北京菜以脆、酥、香、鲜为特色，口味偏咸。在烹调方法上讲究溜、爆、炒、扒，特别擅长烧浓汤。在选料上，多用山珍海味，尤其是用新鲜的贝壳类为原料。

第6集 北京菜(1)

油淋鸡

Oil drenched Chicken

这是一道美味的北京菜,色泽金黄,肉质酥嫩。为什么叫油淋鸡?这油怎么淋法,看了操作你就知道了。

原料:

杀好洗净的光鸡(要嫩鸡不要老鸡)1只,750克(1斤半)左右。葱花1克(2分),香菜1克(2分),姜末1克(2分)。

操作方法:

1. 鸡先要放到滚开的水里,用旺火煮30分钟左右,直煮到用筷子戳进鸡大腿不出血水,这时鸡肉大概是8成熟。

2. 趁热,在鸡的表面抹上酱油,这叫“上色”。上色一定要趁热,凉了就上不去了。

3. 把上过色的鸡放到旺火热油里去炸,油温8成左右。炸时,常用筷子把鸡拎起来,不断地用热油往鸡身上淋,这就是油淋鸡名称的由来。炸至皮脆肉熟表皮呈金黄色时,出锅。

4. 把鸡头、屁股、翅膀和鸡腿切下来,其他切块,切后放在盘里仍拼成一个鸡的样子。

5. 在炒锅里煸炒葱花和姜末,加50克(1两)清汤,少许黄酒、辣酱油、糖和味精,再加少许麻油,炒匀,浇在鸡肉上。

扒三白

Braised Three “Whites”

这是一道制作简单,味道鲜美的北方家常菜。

原料:

熟猪肚100克(2两),熟鸡脯肉100克(2两),熟猪肉100克(2两)。^①

操作方法:

1. 将3种原料分别切成薄片,整齐地排在盘子里,下锅前排成什么样,出锅装盘时也应该什么样,讲究装盘艺术。

2. 把锅烧热,放少许油,加100克(2两)肉汤、20克(4钱)黄酒,把3种肉片整齐地摆进锅里。加少许味精、盐,待烧入味后,淋入水淀粉勾芡。端锅晃动使芡汁均匀,再加少许熟油,出锅,装盘。注意,装盘要整齐。

① 在煮猪肚、鸡肉和猪肉时,要分别放30克(6钱)黄酒和少许葱、姜,这样味道可以更好。

拔丝苹果

Fried Apples with Sugar Threads

这是一道甜食菜，它外脆里嫩，甜中带酸，拉丝不断，好吃又有趣，用于招待客人，其乐融融。

原料：

苹果500克(1斤)，最好选用青蕉、国光一类肉质较脆的苹果。白砂糖100克(2两)，炒熟的芝麻10克(2钱)，鸡蛋1只。

操作方法：

1. 将苹果去皮，切成三角滚刀块，上面撒少许干淀粉，这样能吸掉些水份，并能使制品皮脆。

2. 在100克(2两)干淀粉里，放1只鸡蛋清，再加少许水，调成稍稠的糊，再把苹果块倒进去，让每一块都滚上薄糊。

3. 将挂上糊的苹果一块一块放进油锅里去炸，油温5成。大约1分钟左右就可以捞出来。等油温升高后再复炸片刻，这样可以使表皮发脆。

4. 熬糖是成败的关键。在洗净的炒锅里，放100克(2两)白砂糖、20克(4钱)水和少许油，让糖化开。开始泡泡多而大，糖水发粘，慢慢泡变小变少，直到糖水稍带些黄色粘性时，将炸过的苹果块倒进去，让糖汁均匀地将苹果块裹起来，就可以出锅装盘了(盘子要先抹一些油)，面上撒上芝麻。

吃的时候，用筷子一夹苹果，糖汁就能拉出长长的丝来，如糖熬得好，丝长几尺不断，所以，叫“拔丝苹果”。

第7集 北京菜(2)

醋椒鲫鱼汤

Vinegar-pepper Mandarin Fish Soup

这是一道美味鱼汤，汤白如奶，味道酸辣，很开胃口。

原料：

鲫鱼1条，500~750克(1~1斤半)。葱、姜、香菜各少许，胡椒粉1.5克(3分)，米醋15克(3钱)。

操作方法：

1. 将鲫鱼的内脏挖出，清洗干净。把洗净的鲫鱼放到滚烫的水里，两面都烫一烫，这样便于刮皮，还能去除一些腥气。接着将鱼皮刮去，要从头向尾部顺着刮。然后，再把鱼洗一下。