

四川省烹饪协会 审订 推荐

《四川炒菜大全》编写组 编著

四川 炒菜 大全

内容提要

本书全面系统地介绍了四川炒菜的有关知识。包括四川炒菜的特点及分类、四川炒菜的原料选购与加工、四川炒菜的制作火候与调味、四川炒菜的独特技术、四川炒菜的创新等内容。本书同时收集了四百余种四川创新和传统炒菜，以畜肉类、水产海鲜类、禽蛋类、蔬菜素品类、野味等分类进行介绍，每种炒菜制作从原料准备、工艺流程、操作步骤、成菜特点、操作关键都有详细介绍，以供读者学习和操作。

本书可作为餐厅、酒楼、饭店参考使用，也可供广大川菜烹饪爱好者阅读参考。

四川科学技术出版社



四川炒菜

大全

《四川炒菜大全》编写组
编写

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川炒菜大全/《四川炒菜大全》编写组编著.-成都:四川科学技术出版社,2015.1

ISBN 978-7-5364-8001-8

I.①四… II.①李… III.①炒菜-菜谱-四川省 IV.①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268979号

四川炒菜大全

编 著 《四川炒菜大全》编写组
组稿编辑 李蓉君
责任编辑 梅 红
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任校对 廖栋凯
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
官方微博:<http://e.weibo.com/sckjcb>
官方微信公众号:sckjcb
传真:028-87734039

成品尺寸 230mm×170mm
印张 17 字数 300千 插页 3

印 刷 四川机投印务有限公司
版 次 2015年1月第一版
印 次 2015年1月第一次印刷
定 价 29.00元

ISBN 978-7-5364-8001-8

■ 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)87734035
邮政编码/610031

川菜炒法天下先

——代序

川菜是我国影响很大,流传最广的菜系之一,其烹饪技艺历史悠久,源远流长。川菜中的高级筵席、普通筵席、大众便餐及家常风味菜肴各具特色,风格不同。作为川菜菜肴烹调技艺中,与其他菜系比较,炒法在川菜中运用非常广泛,其原料之广,技巧之多,火候之精,调味之好,当数第一。川菜的炒,作为川菜的基本烹调方法,可以分为滑炒、熘炒、煸炒、熟炒、干炒、炆炒、生炒、软炒等多种,其中一些是川菜独有的炒法。

川菜的炒与川菜的成品特点,风味密切相关。如化渣,是干煸牛肉丝的特点,如火力不够,则不可能酥松,火力过头,则口感发焦,化渣无从谈起。又如脆嫩,一是脆,二是嫩,这个特色也是川菜炒菜的主要特点之一,如炆黄瓜、炆柿子椒、糖醋白菜、清炒绿豆芽等,脆中有嫩,嫩中带脆;此外如菜肴的爽口、软嫩等,也是与川菜炒法分不开的。

川菜的炒法与火候关系密切,火候是炒菜的要素之一。川菜的炒菜要求眼、脑、手的配合。其要点有三,一是根据原料性质掌握炒的火候。如宫保鸡丁中的鸡肉,要区分鸡腿和鸡脯的炒法不同,而色泽碧绿的蔬菜,如油菜、菠菜、黄瓜、芹菜、四季豆等,火候与时间要巧妙配合好,才能保持其本色,反之会变黄变老,丧失色泽与营养价值;又如动物性原料鸡肫肝、猪腰、猪肾、鸭舌等,质地特别,火候更加重要,如菜肴肝腰合炒,火力过头则老,失去应有的特色,火力不够则血水外渗,难以食用。二是根据刀工的处理掌握火候。原料刀工处理大小、长短、厚薄等,决定了火候的大小,如鸡丝、鱼丝、虾仁等,火力不要过大,茸、米、片、末等原料,用文火比较恰当,而丁、条、卷等,要用大火,如小煎鸡、宫保鸡丁等。三是根据菜肴掌握火候。具体到各种炒法,火力是不同的。如干煸牛肉丝、干煸鳝鱼、干煸冬笋、干煸四季豆,方法为干煸,鲜熘鸡丝、鲜熘虾仁、鲜熘鸭舌、鲜熘鱼片,烹调方法为熘,其火力不同。如干煸牛肉丝,要求香酥化渣,要先用大火将牛肉煸至变色,再改用文火烹调,达到酥香的效果。此外,还有火力变化的问题等,也是四川炒菜烹调的重点。





川菜的炒菜比较多,按照不同的分类方法,可以分成不同的炒法,而不同的炒法,具有不同的特点,有不同的代表菜肴。如小炒,散籽亮油、统计统味、鲜嫩滑爽,代表菜肴有青椒肉丝、芹黄牛肉丝、宫保肉丁、鱼香肉丝、炒什锦、京酱肉丝等;生炒,色泽美观,质地鲜嫩,代表菜肴有香油菜薹、白油青笋、素炒韭黄、炒三丁、素炒豌豆尖、肉末豇豆等;熟炒,亮油不见汁,质地干香可口,代表菜肴有回锅肉、回锅鱼、炒豆腐干等;炆炒,鲜嫩清香,质地脆嫩,代表菜肴有炆莲白、炆黄瓜、炆凤尾、炆豆芽等;软炒,翻沙亮油,油润酥香、爽口;代表菜肴有酥胡豆泥、酥苕泥、土豆泥、雪花桃泥等;干煸,酥软干香,回味无穷,代表菜肴有干煸冬笋、干煸辣椒、干煸四季豆、干煸鳝鱼、干煸鱿鱼、干煸牛肉丝、干煸肉丝等;爆炒,质地细嫩,紧汁亮油,花型美观,代表菜肴有火爆什锦、火爆肚头、火爆肝腰、火爆双脆等;鲜熘,亮油不见汁,口感细嫩,代表菜肴有京熘鸡丝、京熘鸭肝、醋熘鸡、鲜熘鱼片、包肉片等;炸熘,外酥内嫩,色泽宜人,代表菜肴有糖醋脆皮鱼、糖醋里脊、鱼香八块鸡、荔枝鱼块、粉条鸭子等。

近年来,由于各大菜系的烹调方法及外来西菜技术的影响,炒菜出现了不少创新方法与创新菜肴,加上新原料的引入,为川菜的发展变化注入了新活力,引起了炒法的变化与创新。这些变化和创新主要表现在综合炒法的运用,如煎炒、炸炒、余炒、蒸炒等,先挂糊再炒,先炸制再炒,先蒸制再炒等;炒的原料,更是范围扩大;在炒的原料、技术发展的同时,调味也更加多样化,特别是受外来菜肴影响,自身创新和新的调料层出不穷,如咖喱、孜然、泡椒、青花椒、避风塘调料等,用于川菜炒菜制作,使炒菜的味型不断创新;用具上木勺、不粘锅、陶瓷锅、平底锅、电炒锅等,也为川味炒菜的发展创新,提供了有利条件。

川菜炒法天下先,推出此书就是要全面反映川菜炒菜的风貌,为广大食客认识四川炒菜、烹调四川炒菜,提供一本全面的工具书,为川菜烹调的发展贡献自己一份力量。

作者

二〇〇七年 春节

目 录

四川炒菜制作知识

- 一、四川炒菜的特点及分类 2
- 二、四川炒菜的原料选购与加工 3
- 三、四川炒菜的制作火候与调味 11
- 四、四川炒菜的独特技术 12
- 五、四川炒菜的创新 20

四川炒菜菜谱

动物畜肉类

- | | |
|-----------|-----------|
| 回锅肉 23 | 青笋炒肉片 33 |
| 合川肉片 23 | 蒜薹肉丝 34 |
| 江津肉片 24 | 榨菜肉丝 35 |
| 水滑肉片 25 | 鱼香肉丝 35 |
| 芙蓉肉片 25 | 京酱肉丝 36 |
| 锅巴肉片 26 | 芝麻肉丝 37 |
| 生爆盐煎肉 27 | 干煸肉丝 37 |
| 麻辣肉片 27 | 黄花肉丝 38 |
| 锅盔回锅肉 28 | 甜椒肉丝 39 |
| 香辣回锅肉 29 | 芦荟肉丝 39 |
| 金沙回锅肉 29 | 泡椒肉丝 40 |
| 松茸辣味兔 30 | 香辣沙嗲肉丝 41 |
| 响铃肉片 31 | 番茄豇豆肉丝 41 |
| 香炒竹笋肉片 31 | 芦笋椒麻肉丝 42 |
| 平菇炒肉片 32 | 菊香芝麻肉丝 42 |
| 猴头炒里脊片 33 | 茅梨肉丝 43 |





- 竹荪炒肉丝 43
韭菜花炒肉丝 44
贡菜炒肉丝 45
金针肉丝 45
韭黄熘里脊 46
酸辣碎米肉 47
陈皮肉丁 47
桃仁肉丁 48
苹果炒肉丁 49
官保肉花 49
红袍里脊花 50
腊肉炒蒜薹 51
老腊肉侧耳根 51
山椒兔米 52
腊肉荷兰豆 52
香菇炒腊肉 53
火腿豆角丝 54
回锅排骨 54
金沙排骨 55
果酱排骨 55
桃仁猪排 56
辣子蒜香骨 57
干煸仔骨 57
天府霸王骨 58
麻花煸猪排 59
干煸猪尾 60
香菇双腰丁 60
火爆腰花 61
官保腰块 62
双花炒猪腰 62
金针肚丝 63
火爆肚头 63
兰花肚丝 64
尖椒爆肚条 65
泡椒肚尖 65
松蘑爆肚花 66
辣子脆肠 67
花仁兔丁 67
泡豇豆煸脆肠 68
豆豉肥肠 68
白油猪肝 69
鱼香肝片 70
高笋炒肝片 70
家常脑花 71
鱼香脑花 71
泡椒牛柳 72
官保牛柳 73
黑椒牛柳 73
金丝牛肉 74
咖喱牛肉锅巴 74
辣椒甜酸牛肉 75
苦瓜粉丝牛肉 76
三椒牛肉丝 76
椒酱炒牛肉丝 77
陈皮牛肉 78
蚝油牛肉 78
干煸牛肉丝 79
青椒牛肉丝 80
仙人掌炒牛肉 80
鲜椒酱炒牛肚 81
四丝牛百叶 82
火爆毛肚 82
泡椒毛肚 83
青笋炒毛肚 83
香菇炒牛百叶 84
火爆牛环喉 85
双椒环喉 85
蒜爆羊肉 86
桂花羊肉 87
牙签羊肉 87

子姜羊肉丝 88
 韭花炒羊肉 88
 孜然羊肉 89
 西芹羊肉丝 90
 孜然羊排 90
 菊花羊肾 91
 香辣豆豉兔 92
 大蒜兔块 92
 青椒酱香兔 93

泡椒仔兔 94
 秘制鲜香兔 94
 果味兔丁 95
 山椒嫩滑兔 96
 芙蓉兔片 96
 金酱辣兔丝 97
 西芹兔花 98
 五彩仔兔丁 99

水产海鲜类

藿香泡菜鲫鱼 100
 香煎鳕鱼 100
 酸菜鱼 101
 果味金丝鱼 102
 回锅鲶鱼 102
 糖醋鱼柳 103
 鲜溜鱼片 104
 番茄鱼片 104
 回锅鱼片 105
 玉兰片熘鱼 106
 干妈回锅鱼 106
 鸡腿菇熘鱼片 107
 盐椿芽鱼片 108
 泡洋葱炒鱼片 109
 荷花鱼片 109
 香花鱼丝 110
 桃仁鲑鱼粒 111
 火爆鲑鱼花 111
 五彩鲈鱼丁 112
 红花鱼丝 112
 蒜香鱼柳 113
 芹黄鱼丝 114

蘑菇鱼条 114
 白果鱼丁 115
 糖醋脆笋鱼丁 116
 茄汁鱼丁 116
 三色鱼丁 117
 铁板鱼丁 118
 五彩芦荟鱼丁 118
 碎米鱼丁 119
 翡翠鳕鱼丁 120
 鲜熘鳕鱼 120
 泡椒三文鱼 121
 官爆青鳝丁 122
 西芹青鳝丝 122
 腰果武昌鱼 123
 干煸鳝鱼 124
 陈皮鳝丝 124
 脆笋炒鳝丝 125
 泡青菜煨鳝丝 125
 韭菜花炒鳝鱼 126
 家常爆鳝片 127
 青椒鳝鱼 127
 五香豉椒鳝片 128



- 干煸泥鳅 129
独蒜泥鳅 129
麻辣泥鳅 130
山椒熘鳅片 130
黄瓜干煸甲鱼 131
双椒炒裙边 132
干煸鱿鱼丝 132
官保鱿鱼卷 133
荔枝鱿鱼卷 133
冬菜鱿鱼 134
铁板鱿鱼卷 135
子姜炒银鱼 135
银鱼炒韭花 136
葱爆海蜇 136
海蜇头炒肉丝 137
响铃墨鱼仔 137
泡椒墨鱼仔 138
干炒蟹黄鱼翅 139
沙嗲香葱鱼翅 139
酸辣鱼肚 140
胭脂鱼肚 140
泡苦瓜鱼皮 141
腰果海参 141
韭花炒海参 142
白果酱带子 143
蒜泥西芹青口 143
酸辣鲜贝 144
草菇鲜贝 145
腰果爆鲜贝 145
五彩鲜贝 146
官保鲜贝 146
鸡腿菇炒赤贝 147
五色带子 148
腰果爆带子 148
香炅脆带 149
干妈炒蛭肉 150
回锅沙丁鱼 150
香麻带鱼 151
双椒炒河虾 151
双酱蒜泥虾 152
椒香基围虾 152
香辣芝麻虾 153
双味龙虾 153
川式龙虾 154
水果大虾 155
葱椒大虾 156
香辣马虾 156
生爆虾仁 157
翡翠虾仁 158
红杞炒虾仁 158
香辣炒蟹 159
陈皮肉蟹 160
川式霸王蟹 160
咸蛋黄炒蟹 161
葱椒蟹钳 161
双椒田螺 162
辣子田螺肉 163
葱爆田螺肉 163
百合炒黄螺 164
鱼香海螺片 165
辣子花螺片 165
泡椒花螺片 166

禽 蛋 类

- | | | | |
|----------|-----|--------|-----|
| 小煎鸡 | 167 | 火爆肫肝 | 186 |
| 鸡茸银条 | 167 | 炒鸡杂 | 186 |
| 鱼香鸡排 | 168 | 木耳炒鸡杂 | 187 |
| 香辣鸡块 | 168 | 青椒煸凤爪 | 188 |
| 香酥鸡柳 | 169 | 豆豉凤爪 | 188 |
| 芽菜碎米鸡 | 170 | 贵妃鸡翅 | 189 |
| 牛肝菌熘鸡 | 170 | 辣香芝麻鸡翅 | 189 |
| 甜椒鸡肉 | 171 | 金沙鸡翅 | 190 |
| 蘑菇熘凤脯 | 171 | 双椒炒凤冠 | 191 |
| 百合炒凤脯 | 172 | 老干妈爆鸡冠 | 191 |
| 芙蓉鸡片 | 173 | 山椒熘鸭脯 | 192 |
| 响铃鸡片 | 173 | 火爆鸭脯 | 193 |
| 酱香鸡片 | 174 | 水豆豉煸鸭脯 | 193 |
| 牛肝菌熘鸡片 | 175 | 茴香炒鸭片 | 194 |
| 香菇熘鸡片 | 175 | 卤鸭炒金针菇 | 194 |
| 竹笋熘鸡片 | 176 | 双椒炒鸭条 | 195 |
| 青椒鸡丝 | 176 | 姜爆鸭丝 | 195 |
| 黄花鸡丝 | 177 | 香辣鸭串 | 196 |
| 蒜薹熘鸡丝 | 178 | 香辣鸭腰 | 196 |
| 折耳根鸡丝 | 178 | 老干妈鸭舌 | 197 |
| 官保鸡丁 | 179 | 酱爆鸭舌 | 198 |
| 糊辣鸡丁 | 179 | 腰果鸭舌 | 198 |
| 香辣鸡丁 | 180 | 黄金掌 | 199 |
| 陈皮鸡丁 | 181 | 苦瓜炒鸡蛋 | 199 |
| 果味鸡丁 | 182 | 炒蟹黄芙蓉蛋 | 200 |
| 桃仁鸡丁 | 182 | 五香辣子鸽 | 200 |
| 碎米鸡丁 | 183 | 夏果炒鸽丁 | 200 |
| 酱爆鸡丁 | 184 | 川椒煸乳鸽 | 202 |
| 提子糖醋鸡丁 | 184 | 鱼香辣鸽片 | 202 |
| 锅巴荔枝鸡丁腰果 | 185 | | |



蔬菜素品类

- 炆炒油菜 203
炒双冬 204
青椒炒苕丝 204
花椒薯尖 205
蒜茸生菜 205
炆凤尾 206
泡椒炒青笋 206
香辣白菜 207
炆炒茭白 207
炒黄花菜 208
青椒大头菜 208
鱼香油菜薹 209
红油炒菜薹 209
干煸豇豆 210
小青椒煨豇豆 210
芽菜煨豇豆 211
葱油双笋 211
山椒炒豆芽 212
炆黄瓜 213
青椒翡翠丝 213
清炒丝瓜 214
青椒萝卜丝 214
干煸胡萝卜 215
蒜香胡萝卜 215
炒胡萝卜丁 216
干煸茄把 217
芥辣韭茄丝 217
尖椒茄子干 218
蚝油南瓜泥 218
炆炒南瓜丝 219
清炒南瓜丝 219
炆炒土豆丝 220
山椒土豆丝 220
番茄土豆丝 221
青椒土豆条 221
芝麻芋丸 222
“红参”土豆泥 223
炆炒藕丁 223
蜜汁藕丸 224
青椒炒香菇 224
西芹炒香菇 225
泡椒炒香菇 225
白油金针菇 226
炒银芽金针菇 226
泡椒鸡腿菇 227
葱油鸡腿菇 227
葱香滑菇 228
酱爆猴头菇 228
泡椒牛肝菌 229
蒜粒松茸菌 230
番茄炒蛋 230
炆炒斑竹笋 231
鱼香冬笋 231
青椒炒竹笋 232
香菇炒笋尖 232
鱼香玉兰片 233
香辣芦笋 234
薄荷炒嫩玉米 234
松子玉米 235
蟹黄玉米 235
百合玉米粒 236
糊辣玉笋 236

- | | |
|------------|------------|
| 百合炒西芹 237 | 蒜薹油豆腐 242 |
| 蚕豆回锅 237 | 雪里蕻豆干 243 |
| 韭菜炒豆干 238 | 葱花土豆泥 243 |
| 炆炒椿芽 238 | 蚕豆泥 244 |
| 山椒椿芽炒蛋 239 | 酥扁豆泥 244 |
| 炆炒豌豆苗 240 | 雪花桃泥 245 |
| 蒜香豌豆苗 240 | 八宝南瓜泥 245 |
| 干椒炒三丝 240 | 土司果脯泥 246 |
| 五香糖醋腐竹 241 | 橘饼八宝锅珍 246 |
| 鱼香千张 241 | 八宝苕泥 247 |

野味及其他

- | | |
|------------|------------|
| 官保牛蛙 248 | 官保蜗牛 254 |
| 泡椒牛蛙 248 | 干煸蜗牛丝 255 |
| 辣子牛蛙 249 | 双冬西芹蚕蛹 255 |
| 干煸牛蛙 250 | 啤酒辣椒蚕蛹 256 |
| 子姜煸牛蛙 250 | 蒜粒茼蒿 256 |
| 双味蛙腿 251 | 蒜粒马齿苋 257 |
| 葱爆牛蛙腿 252 | 滑炒地耳 257 |
| 葱油蛙腿 252 | 虾子竹荪 258 |
| 甜椒炒卤鹌鹑 253 | 大头菜炒贡菜 258 |
| 炸炒鹌排 253 | |

四川**大炒**菜制作知识





一、四川炒菜的特点及分类

炒,作为中国菜肴的基本烹调方法,在各大菜系中运用十分广泛,并各有千秋。川菜中的炒,按照其菜肴烹调要求与技术的不同,可以分为滑炒、熘炒、煸炒、熟炒、干炒、炆炒、生炒、小炒、软炒等多种,有一些是川菜独有的炒法,一般来讲,作为川菜常见的炒法,有炒的共同之处,更有自己的独特之处。在此,结合川菜菜肴制作作一分析。

(一)炆炒

主要用于植物性原料,如新鲜蔬菜的烹调,炒时用旺火热油,油温以七八成(180℃~230℃)为好;原料下锅后要迅速翻动,务必使其受热均匀,并及时加入调味料,原料刚熟即可起锅;炆炒的菜肴具有鲜嫩清香,色泽美观的特点。由于菜肴的不同特点,可以加入干辣椒节、花椒等,以增加香辣之味。代表菜肴有,炆莲白、炆凤尾、鱼香瓜丝、清炒空心菜等;如炆莲白(卷心菜),将莲白洗净去梗,切成4厘米见方的块;白糖、醋、精盐、酱油与水淀粉拌匀成调味汁待用;锅放火上,下油烧七成热时,下辣椒节、花椒炒香,当辣椒色红时,下莲白炒,刚断生即可烹入味汁,炒匀即可入盘。炆炒要注意关键两点,一是淘洗的蔬菜必须沥干水分,二是用旺火快炒,一气呵成。

(二)生炒

主要用于动物性原料,如肉类原料的烹制。炒时用中火温油,油温以五六成(110℃~170℃)为好;原料下锅之后,炒至水分稍干时,加入调料炒匀入味,然后再加入配料炒熟即可。传统菜肴的生炒,成菜特色具有见油不见汁,质地酥中带软,味浓郁鲜香;代表菜肴有,生爆盐煎肉、牛肉末炒豇豆、芽菜碎肉等。如牛肉末炒豇豆,先将瘦牛肉剁碎,泡豇豆切成绿豆大的颗粒待用;锅炙好后,下入熟菜油烧至四五成热时,放入牛肉末炒匀,烹入料酒,炒到水分干、出香味时,烹入酱油炒匀,加入泡豇豆,炒到香味浓郁时,加入味精炒匀,起锅即可。生炒的关键是,一要用勾芡汁,原料不码芡;二是火不要太大,油不要过热。

(三)熟炒

主要用于煮熟后的原料烹调;炒时用旺火、热油(110℃~170℃以上),原料不

码芡,入锅之后炒出香味,先加入调料炒入味道后,再加入配料炒熟出锅。熟菜成品具有亮油无汁、干香可口、地方风味浓郁的特点。代表菜肴有回锅肉、酱爆鸭块、酱爆肉、回锅香肠、回锅腊肉等多种。如姜爆鸭块,将熟烟熏鸭砍成3~4厘米大小的块,青蒜苗切成4厘米长的节,豆瓣剁成茸;炒锅放旺火上,下熟菜油烧至六成热时,加入鸭块爆炒几下,再加入甜椒、子姜片炒出香味,继而下豆瓣茸炒至吐油色红,再下青蒜苗节炒匀,加入白糖、味精炒匀,再滴入少许醋,装盘前淋油即可。熟炒的关键是,原料不必勾芡,油量不要多,油温不要过高。

(四)软炒

主要用于经过加工成泥茸状或半流质状态的原料入锅烹调炒制成菜。软炒在实际中,可以分为两种,一是将原料用汤或水调散,加入鸡蛋液或蛋清,并加入适当的水淀粉调匀成米汤状,用旺火热油(110℃)炒熟即可;成菜具有细嫩滑口的特点,如雪花鸡淖、核桃泥、甜黄菜等。二是将原料蒸烂或煮烂,压成茸泥,用热锅温油,将原料炒翻沙,加入糖及配料等熔化之后起锅,成菜具有油润酥香,利口爽口的特点;代表菜肴有,红薯泥、蚕豆泥、椿芽炒蛋等。如椿芽炒蛋,将椿芽去老梗洗净,沥水,切成细末,鸡蛋打入碗中,加入椿芽末、精盐、胡椒粉、水淀粉、料酒搅拌均匀待用;炒锅炙好放火上,下猪油烧六七成热时,倒入调好的鸡蛋液,用半煎半炒的办法,将鸡蛋煎至发泡、色泽金黄,即可入盘。

其他,如小炒、干煸为川菜的独特炒法,比较重要,而软炒、爆炒、熘炒、滑炒等烹调方法在川菜中运用也很广泛,将另外专门介绍(见第“四”部分)。

二、四川炒菜的原料选购与加工

(一)炒的原料

炒菜在川菜中,用料十分广泛,动物畜肉类、禽蛋水产类、蔬菜果品类、野味及山珍海味类,只要加工得当,刀工处理符合要求,均可以制作炒菜,可以说,炒菜是川菜中运用最多、成菜最多的品种。做炒菜离不开原料,而原料本身就有其固定的气味或滋味。比如:黄瓜的清香,羊肉的膻,鱼类的腥等。这是原料没遇热前的气味,当原料烹调出成品后味道又不一样了。原料本身气味是菜肴口味的基础。如果做清香淡雅的炒菜便会选用青蔬绿叶原料;如果做浓香味厚的炒菜,便用鸡鸭鱼肉原料。炒菜原料初步加工的范畴较大,比如,蔬菜的择根去杂,去斑除叶;动物除脏、褪毛、去鳞、洗涤等等。这当中,内脏的洗涤十分重要。比如将鱼刮鳞后便要除脏。鱼胆是苦的,在除脏时如不小心或取脏方法不得当,便很容易将鱼胆弄破,结果胆汁四溢,在烹调时苦味自然带入炒菜中。再如:各种动物的肠肚,在烹调前(或



初步热处理前),必须彻底反复清洗,并且加放一定量的矾、碱、盐、面粉、苏打等物,洗至肠肚表面清澈为佳,否则,臭味会带入成品而影响炒菜的口味。还有,加工“猪头”、“肘子”时,必须将原料表面的绒毛、油泥用火燎去,刮洗干净,否则,成菜中油腻味过重。一句话,原料在制作炒菜之前,凡与原料本味(滋味)有差异的,都应除尽,以保持炒菜口味的纯正。

(二)原料的初加工方法

如采用出水方法,多是凉水锅出水的原料影响菜肴的口味。比如:肠、肚在正式炒前放凉水锅内氽(紧)一下捞出。这两种原料出水为什么都用凉水锅呢?因为这两种原料异、臭味较大,它们的异、臭味会随着水温的升高而逐渐散发出来,流失在水中或释放在空气里。如果用热水锅出水,那么原料表面骤然接触高温会形成外膜。尽管这层外膜微不足道,但也或多或少地阻碍着内部异、臭味的散发,致使菜肴变味,影响菜肴质量。还有过油,过油是原料热处理的过程。凡是过油的原料,其成品都增香。如“青椒炒土豆丝”直接可以将原料放锅内炒制成熟,如果将这种原料分别过油后再炒制,那效果和味觉就不一样,前者清淡,后者鲜香。实践中,还有特殊情况,原料经过油后,口味会大为改观。比如有时因原料买多了,或已过完第一遍油又没使用的“半成品”,在第二天会有点异味,这时,只要将原料再过一遍油使用,炒菜的口味便基本如初。但这里必须注意两点:一点是原料未变质,另一点是油温要高。纵观炒菜所有烹调方法,可以暂且将其归纳成速成菜烹调方法。速成菜是指一般性的“熘”、“炒”、“爆”类品种,是将原料放在锅(勺)内,大火炒片刻即可出锅。如:“熘豆腐”、“炒青椒”、“爆鸡脆”等。炒是速成菜肴,主料大多采用易熟原料,在锅(勺)内速炒2~3分钟,多则7~8分钟,这样,主料与调料在高温下接触,调料多半与主料是掺和在一起,并渗透到内部,所以成菜大多浓郁醇香。

(三)炒的锅具

现在烹调川菜的炒菜主要有两大类性质的锅具。一类是铁锅、铁勺;另一类是铝锅、铝勺。铁锅,锅身坐入灶台里,外面只剩下窄窄的锅檐。铝锅,只锅底吸热,锅身全部露在外面。铁勺和铝勺都坐在灶眼儿上,吸热情况基本一样,多是制作速成菜,其成品风味也基本一样。但是,如果利用铁锅或铝锅加工同样的炒菜,风味就大不一样了。从烹制时间看,铁锅可以发挥吸热量大的优势和充分利用余温来促进菜肴成熟,所制作出的菜肴不仅质地软而可口,而且味道均匀。铝锅却不然了,它只是锅底吸热,也只是锅底原料相对直接受热来改变其性质,其他周围或浮在上面的原料只能借助锅底余温来间接受热。这样不仅成熟时间较慢,而且原料入味不均。虽然我们可以采取翻锅的方法来补救,但终因多半原料离火源太远而致

使菜肴质地欠佳,因而用铁锅炒菜效果好。

(四)炒菜的刀工处理

1.炒菜原料的成形及规格

原料经过不同的刀法处理后,才便于炒制调和食用。炒菜的成形原料是多种多样的,通常有片、丝、条、丁、粒、末、泥等。

(1)片

片,一般有两种成形方法。

切法——运用范围较广,特别是性韧、细嫩的原料。如各种肉类宜用推和推拉切,而蔬菜适宜直切。

片法——适宜于一些质地较松、直切不易整齐,或者原料本身扁薄,无法直切的原料,如形体薄小的各种肉类、鲜鱼、鸡肉等。但是,无论哪种方法切片,要先将原料去皮、瓢、筋、骨等,改成适宜切和片的形状再操作。

片的形状多种多样,大小、厚薄不尽相同。通常的有柳叶片、骨牌片、二流骨牌片、牛舌片、菱形片、指甲片、麦穗片、连刀片、灯影片等。各种片的规格要根据烹调需要来决定,如制汤、熘菜的片要薄一些;爆、炒法的片要厚一些,质地松软易碎烂的原料,如豆腐片、鱼片、土豆片要稍厚一些;质地较硬带有韧性的原料,如牛肉片、猪肉片、羊肉片、笋片要薄一些。

表 1 片的成形规格

名 称	成形规格(厘米)
柳叶片	长约 6,厚约 0.3
骨牌片	长约 6,宽约 2,厚约 0.4
二流骨牌片	长约 5,宽约 2,厚约 0.3
牛舌片	长约 10,宽约 3,厚约 0.1
菱形片	长对角线约 5,短对角线约 2.5,厚约 0.2
指甲片	边长约 1.2,厚约 0.2
麦穗片	长约 10,宽约 2,厚约 0.2
连刀片(如甜烧白)	长约 10,宽约 3,每片厚 0.3
灯影片	长约 8,宽约 4,厚约 0.1