

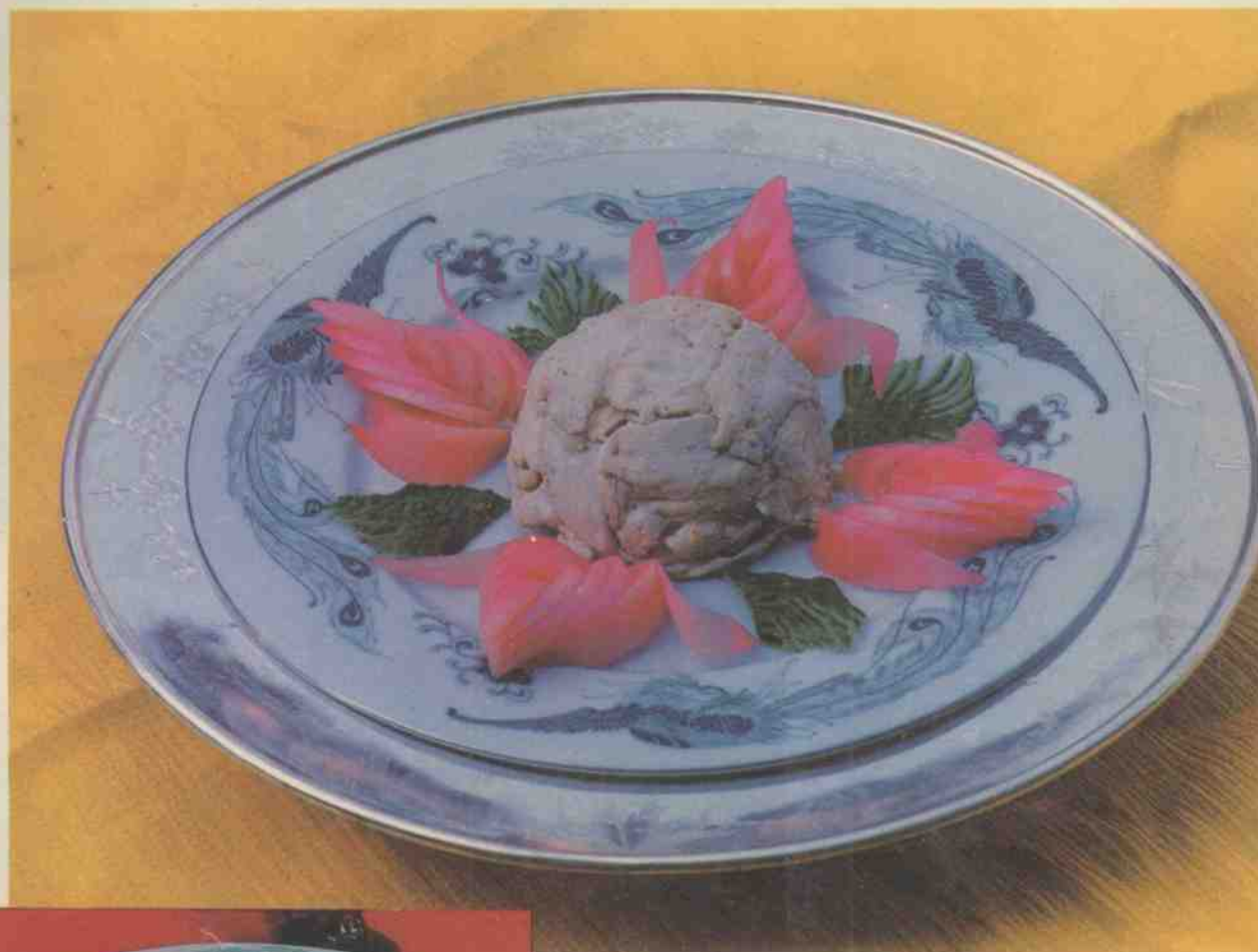
● 金立新 编著

家庭烹饪教室



美味 鸡菜巧作200例

辽宁科学技术出版社



MeiweiJicaiQiaozuo200Li

JinlixinBianzhu

LiaoningKeijiChubanshe

美味鸡菜巧作 200 例

金立新 编著

辽宁科学技术出版社

(辽)新登字4号

美味鸡菜巧作 200 例

金立新 编者

Meiwei Jicai Qiaozuo 200 Li

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行 丹东印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 4 字数: 80,000 插页: 12

1993年11月第1版 1996年4月第3次印刷

责任编辑: 刘兴伟 版式设计: 于 浪

封面设计: 邹君文 责任校对: 赵淑新

摄 影: 舒泽金

印数: 11,001—14,000

ISBN7-5381-1798-9/TS·184 定价: 10.00 元

编 者 的 话

吃是人类生存的基本要素,吃好是人类健康生长的必要条件,那么如何吃得好便是人们毕生要研究的重要课题了。在万千烹调原料中,鸡的使用可以说是最普遍、最多的了,不论是国内,还是国外;不论是男人,还是女人;不论是老人,还是儿童,有谁不喜欢吃鸡呢!本人根据近40年的烹调经验,又参考一些资料,并结合厨师培训班中学员经常提到的一些问题,编写了这本菜谱。本书从鸡的选择到鸡类菜肴的烹制都有较全面的论述,并详尽介绍了200种鸡菜的制作方法,配有100幅彩色菜照,图文并茂,深入浅出,通俗易懂。是一本怎样吃好鸡,怎样烹制好鸡类菜肴必备的工具书。

本人谨以此书献给宾馆、酒楼、饭店从事烹饪工作的同仁,献给家庭烹饪爱好者作参考。由于本人水平有限,书中难免出现差错,望同行、专家、业余爱好者多多指教。

本书在编写过程中,得到了辽宁凤凰饭店的领导、同行和徒弟们的大力支持。本书彩照均由沈阳军区著名摄影家舒泽金同志拍摄,刘汝礼同志协助完成。在此我向所有为此书的编写给予大力支持和帮助的同志表示衷心的感谢!

编 者

1993年6月

目 录

一 烹调基础知识	1
(一) 有关鸡的一般知识	1
1. 怎样挑选活鸡	1
2. 怎样宰杀活鸡	1
3. 杀鸡时要注意哪些事项	1
4. 鸡杀死后怎样褪毛	1
5. 鸡怎样开膛	1
6. 鸡分哪几个部位, 适合哪些烹调方法	2
7. 鸡肉含有哪些营养成分	2
8. 鸡肉有哪些功效	2
9. 怎样鉴别鸡内脏的质量	2
(二) 有关烹调用油的一些知识	2
10. 什么叫精炼油	2
11. 什么叫咖喱油	2
12. 怎样加工番茄油	2
13. 什么叫花椒油, 怎样加工	2
14. 什么叫材料油, 怎样加工	3
15. 什么叫红油, 怎样加工	3
16. 什么叫明油	3
17. 什么叫“宽油”	3
(三) 有关烹制菜肴的一些知识	3
18. 烹制鸡肉类菜肴需要哪些刀法	3
19. 刀工在烹制菜肴中有什么作用	3
20. 什么叫切, 切的刀法分哪几种	3
21. 加工带骨鸡适用哪种刀法	4
22. 加工鸡脯肉常用哪些刀法	4
23. 鸡菜切制的方法和标准是多少	4
24. 做菜时经常提到上浆和挂糊是什么意思	5
25. 上浆和挂糊有什么区别	5
26. 挂糊和上浆的作用是什么	5
27. 糊一般分哪几种, 适用于哪些烹调方法	5

28. 什么叫勾芡, 勾芡有哪些作用	5
29. 勾芡的方法有哪些	5
30. 汁芡的调制方法有哪些	6
31. 勾芡应掌握哪些技术关键	6
32. 什么叫火候	6
33. 火候分几大类	6
二 菜肴制作实例	7
(一) 冷拼类菜肴	7
1. 锦鸡冷拼	7
2. 拌鸡片蟹头	7
3. 拌三丝	7
4. 生熏仔鸡	7
5. 芥末鸡片	8
6. 红油鸡片	8
7. 辣味鸡肠	8
8. 炆兰豆鸡丝	8
9. 拌香鸡	8
10. 拌鸡脯	8
11. 水晶鸡	9
12. 拌鸡丝黄瓜	9
13. 炆银芽鸡丝	9
14. 盐水鸡	9
15. 酱鸡腿	10
(二) 炸类菜肴	10
16. 炸荔枝鸡球	10
17. 酥炸鸡锤	10
18. 炸三丝鸡卷	10
19. 松炸鸡条	10
20. 炸古钱鸡饼	11
21. 软炸鸡条	11
22. 炸吐司鸡	11
23. 炸芝麻鸡卷	11
24. 菊花炸鸡	12
25. 青松炸鸡脯	12
26. 火腿糯米鸡卷	12

27. 炸芝麻鸡片	13	68. 龙舟鸡米	22
28. 纸包鸡片	13	69. 苹果鸡丁	22
29. 香酥鸡	13	70. 菠萝鸡片	23
30. 干炸鸡条	13	71. 熘鸡核	23
31. 炸八块	14	72. 炸熘笋鸡	23
32. 炸胗肝	14	73. 番茄鸡片	23
33. 锅烧鸡	14	74. 葡萄鸡球	23
34. 酱炸熟鸡丝	14	75. 鲜莲鸡丁	24
35. 雪棉鸡腰	14	76. 火腿鸡丁	24
36. 酥炸鸡脯	15	77. 面包鸡丁	24
37. 炸鸡腿	15	78. 椒油鸡丁	24
38. 炸柠檬鸡翅	15	79. 蒜薹鸡卷	25
39. 纸包鸡	15	80. 熘鸡卷	25
40. 炸鸡签	15	81. 滑熘鸡片	25
41. 炸脆皮鸡	16	82. 翠饺鸡丝	25
42. 炸熟鸡丝	16	83. 糖醋鸡段	26
43. 网油鸡卷	16	84. 铁板鸡柳	26
44. 香炸仔鸡	16	85. 熘火腿鸡米	26
45. 炸面包鸡盒	16	86. 樱桃鸡	26
46. 杏仁鸡饼	17	87. 熘核桃鸡球	26
47. 两色芝麻鸡	17	88. 枸杞鸡片	27
48. 炸蒲棒鸡	17	89. 鸡脯包干贝	27
49. 炸鸡饺	17	90. 姜芽鸡片	27
50. 炸网油胗肝	18	91. 翡翠鸡片	27
51. 炸菊花鸡	18	(四) 爆、炒类菜肴	28
(三) 熘类菜肴	18	92. 芫爆鸡条	28
52. 牡丹鸡脯	18	93. 宫保鸡丁	28
53. 菊花鸡	18	94. 辣子鸡丁	28
54. 桂花锤熘鸡	19	95. 爆龙凤丁	28
55. 腰果鸡丁	19	96. 滑炒鸡丝	29
56. 肥净鸡	19	97. 核桃炒鸡丁	29
57. 翠斗鸡丁	19	98. 鸡皮炒蛤蜊	29
58. 红净鸡	20	99. 韭黄炒鸡丝	29
59. 桔兰鸡丁	20	100. 滑炒鸡丝青椒	29
60. 玉兔金丝	20	101. 翡翠鸡羹	30
61. 番茄荔枝鸡	20	102. 鸡茸虾仁	30
62. 红灯鸡丝	21	103. 鸡茸玉米	30
63. 香辣鸡条	21	104. 鸡片油豆腐	30
64. 雪月鸡脯	21	105. 鸡丝掐菜	30
65. 番茄酥鸡锤	21	106. 雪梨鸡丝	31
66. 山楂鸡片	22	107. 荠菜炒鸡片	31
67. 红梅鸡饼	22	(五) 扒、烤、焖、浸类菜肴	31

108. 红扒鸡	31
109. 白扒鸡条	31
110. 葫芦鸡腿	32
111. 黄梅母子鸡	32
112. 扒芙蓉鸡片	32
113. 葵花扒鸡	32
114. 扒瓢鸡翅	33
115. 扒鸡茸菜心	33
116. 八宝脱骨鸡	33
117. 烤鸡肉串	34
118. 烤蜜酱鸡	34
119. 烤鸡卷	34
120. 栗子鸡块	34
121. 冬笋焖肘	35
122. 香菇焖鸡肘	35
123. 油淋鸡	35
124. 油浸仔鸡	35
(六) 烧、靠、煎、烹类菜肴	36
125. 龙穿凤衣	36
126. 龙凤配	36
127. 冬菇鸡饼	36
128. 元宝蛋	36
129. 烧鸡腿菜心	36
130. 烧鸡块冬笋	37
131. 鸡茸银耳	37
132. 鸡茸油菜心	37
133. 鸡茸西兰花	37
134. 葱烧鸡腿	37
135. 靠鸡翅生菜	38
136. 靠凤宝	38
137. 煎烧松仔鸡	38
138. 软煎鸡片	38
139. 煎金钱鸡	39
140. 煎两色鸡肝	39
141. 凤尾鸡脯	39
142. 蚝油煎鸡脯	39
143. 生煎鸡翅	40
144. 煎瓢鸡脯	40
145. 红汁煎软鸡	40
146. 锅贴鸡	40
147. 炸烹仔鸡	41
148. 鸡丝蜇头	41

(七) 蒸、炖、烩、余类菜肴	41
149. 桂花鸡饼	41
150. 孔雀鸡贝	41
151. 凤眼丸子	41
152. 燕墨鱼鸡	42
153. 五彩瓢凤蛋	42
154. 酒蒸全鸡	42
155. 三片鸡肝糕	42
156. 鸳鸯鸡卷	43
157. 干蒸鸡	43
158. 蒸火腿鸡	43
159. 燕香菇鸡翅	43
160. 燕冬瓜鸡块	43
161. 燕鸡块丸子	44
162. 汽锅鸡	44
163. 馄饨鸡	44
164. 小笼鸡片	44
165. 沙锅双参鸡	44
166. 沙锅凤圆	45
167. 坛子鸡	45
168. 瓜盅龙凤会	45
169. 烩鸡丝鲜豌豆	45
170. 烩两鸡丝	46
171. 烩鸡茸蚬肉	46
172. 烩生鸡丝	46
173. 酸辣鸡丝粉皮	46
174. 双色鸡圆	46
175. 茉莉花鸡片	47
176. 鸡茸龙须	47
177. 水煮鸡片	47
178. 三色鸡羹	47
(八) 西餐类菜肴	48
179. 煎鸡肉饼	48
180. 烤鸡腿	48
181. 烤原汁鸡	48
182. 蒸鸡肉饼	48
183. 烤小鸡	49
184. 煮鸡大米饭	49
185. 奶汁鸡肝	49
186. 烤奶汁鸡肉饼	49
187. 炭烤小鸡	50
188. 葱汁鸡	50

189.	煎蛋红汁鸡	50
190.	烤纸包鸡脯	50
191.	罐焖鸡	51
192.	罐焖鸡胗肝	51
193.	软煎鸡脯	51
194.	炸奶油鸡卷	51
195.	蜜饯鸡	52

196.	咖喱鸡	52
197.	炸烤仔鸡	53
198.	铁扒仔鸡	53
199.	煮小鸡	53
200.	三酥炸鸡块	53
201.	炸鸡排	54

一 烹调基础知识

(一) 有关鸡的一般知识

1. 怎样挑选活鸡

健康的鸡脸面红润，鸡冠鲜红，眼珠乌黑有神，羽毛鲜艳，胸部壮实，脚爪滋润光滑。如鸡冠暗黑，胸骨隆起，腹部干瘪，脚爪粗糙，是老鸡，劣质鸡；肛门有白色粪便的是病鸡；腹部鸡毛稀少的一般是老鸡。

买鸡时将鸡腿拎起，鸡头朝下，如鸡极力挣扎翘起鸡头，翻身要啄你的手时，断定这是健康的鸡。反之无力挣扎，任你摆布的一定是病弱老鸡。

2. 怎样宰杀活鸡

杀鸡时先用左手抓住鸡双翅，再把鸡的右腿紧紧握牢。右手把鸡颈部转弯，使颈部向上，并用左手大拇指和食指紧紧掐住，然后拔掉一些颈毛，露出颈皮，右手持刀将颈部气管、血管割断，使鸡头向下，左手握鸡腿抬起，使鸡身体向下倾，对准准备好的盛血碗（碗中放点盐和清水，热天用冷水，冷天用热水），流尽血后，把鸡扔在一边。随手用筷子把碗内的血搅拌一会儿凝结即可，另作它用。

3. 杀鸡时要注意哪些事项

杀鸡时必须割断气管和血管。气管不断，鸡不能立刻死亡；血管不断，鸡血流不尽，肉色发红，影响质量。因此杀鸡时割断气管和血管是关键所在。

4. 鸡死后怎样褪毛

鸡死后，将鸡放在70—80℃的热水中，并保持这个水温度，先褪粗毛及爪上粗皮、嘴壳，再褪其它部位的毛。褪毛时水温不能太高或太低，用力不能过大，否则易破皮影响质量。

5. 鸡怎样开膛

根据烹制菜肴的需要，可采取三种开膛方法：

腹开：是在鸡肛门与肚皮之间横切长约6.6厘米的刀口，由此拉出内脏，冲洗干净即好。腹开适用于白煮鸡、炸鸡块、炒鸡丝、爆鸡丁等菜肴。

脊开：又称背后。是在鸡脊背处破骨而开，取出内脏，冲洗干净。脊开，成品装盘时脯朝上，显示出丰满肥嫩。适用于蒸、扒、红焖、瓢等菜肴。

肋开：是在鸡的一侧翼下开口，用中指和食指从开口处把内脏和嗦囊分别拉出，冲洗干净，多用于烤制的菜肴。

无论是采用哪种开膛方法，必须注意不要碰破肝和胆，胆破后胆汁染于腔壁，其苦使人难于食用。

6. 鸡分哪几个部位，适合哪些烹调方法

鸡一般可分7个部位取料。

(1) 鸡头和鸡脖。肉少骨多，可用来卤、酱、烧等菜肴。

(2) 鸡爪。主要是皮和筋，胶性大，皮脆嫩，除酱、卤制汤外，还可制“香菇炖凤爪”，“拌凤爪”等菜肴。

(3) 鸡翅。肉较少而皮多，但质地细嫩，可做“靠鸡翅”，“生烧大松弯”，“龙穿凤衣”等名贵菜肴。

(4) 鸡脯和鸡牙（又叫鸡柳，鸡里脊）。鸡脯肉质细嫩少筋，是鸡身上最好的一块肉，可切成丝、丁、片、茸等。母鸡脯粘性大，味鲜美，可吊制清汤。鸡牙子与鸡脯紧紧相连，是鸡身上最细嫩部位，可制“纸包鸡”，“软炸鸡”等名菜。

(5) 鸡腿。肉多筋多，可切丁、块等，可用于烧、靠、扒、香酥等。

(6) 鸡肫（鸡胃）。质地韧脆、细密，可切丁、块等，用于炸、炒、爆、烧、拌、卤等菜肴。

(7) 鸡肝心。适于炸、熘、卤等烹调方法。

7. 鸡肉含有哪些营养成分

鸡肉每百克含水分74克、蛋白质23.3克、脂肪1.2克、无机盐1.1克（包括钙11毫克，磷190毫克，铁1.5毫克）、硫胺素、核黄素、尼克酸及维生素A（小鸡特别多）、C及E。另含胆固醇60—90%毫克。

8. 鸡肉有哪些功效

鸡肉有补虚、温中、善气等功效。

9. 怎样鉴别鸡内脏的质量

(1) 肝：新鲜的肝呈红紫色，有光泽，质地坚实有弹性。不新鲜的肝颜色发暗，无光泽，质地松软，有腐臭气味。

(2) 心：新鲜的心有光泽，用手一按有鲜红的血液流出，质地坚实有弹性。

(二) 有关烹调用油的一些知识

10. 什么叫精炼油

精炼油是采用新技术工艺和设备，使各种植物油经过脱胶、碱炼、脱臭、脱色等工序除去杂质异味的精炼油类。该油有防止、防治高血压、心血管疾病等功效。

11. 什么叫咖喱油

咖喱油是将精炼油加咖喱粉、葱炒至而成。现在市场上有卖现成的咖喱油，进口的质量更佳。

12. 怎样加工番茄油

将番茄酱加适量温水调均，放上精炼油用小火慢熬，熬至油呈红亮时盛出，番茄酱和油分别使用。番茄油适做干烧、靠菜等做明油用，色红亮。

13. 什么叫花椒油，怎样加工

花椒油是用花椒放在热油锅中炸制而成。具体做法是先将精炼油放入锅中烧热，再

放入花椒炸至黄黑色捞出花椒即可。适合于做各种炆拌菜及油浸菜肴。

14. 什么叫材料油，怎样加工

材料油就是将各种调味料放在油中炸制而成。具体做法是将葱、姜、蒜、桂皮、花椒、八角、茴香籽等调料洗净，葱、姜、蒜切片或拍松，放在热油锅中炸呈焦黄色捞出。先下桂皮、八角、花椒、茴香，后下葱、姜、蒜。此种油适合拌制凉菜及烧、炒菜的明油。

15. 什么叫红油，怎样加工

红油也叫辣椒油。是用红干椒和精炼油炸制而成。其做法是将红干椒切碎，放适量开水泡软，放油锅内熬制，待水分全部蒸发，红椒呈焦黄色时离火凉后即可使用。适用于拌凉菜和做各种辣味红油类菜肴。

16. 什么叫明油

明油就是菜肴成熟勾芡后加的油叫明油。明油的使用分菜肴而定，有的是一般精炼油，有的是香油、鸡油等。

17. 什么叫“宽油”

宽油是指在采用炸、滑烹调方法时锅中放得油数多，叫“宽油”是一种习惯叫法。

(三) 有关烹制菜肴的一些知识

18. 烹制鸡类菜肴需要哪些刀法

烹制鸡类菜肴同烹制其它菜肴一样经常使用的刀法有：直刀法（包括切、砍、剁）、平刀法、斜刀法、混合刀法（包括刮）四大类。

19. 刀工在烹制菜肴中有什么作用

便于入味。经过刀工处理的烹饪原料，其状大小、厚薄、长短一致，调味品能在烹调中均匀地、快速地渗入原料的内部，达到滋味鲜美之目的。

便于烹调。根据原料的不同性质，经过刀工处理的原料能在短时间内迅速而又均匀的受热，达到所要烹制标准。

便于食用。把大型原料改成各种片、条、块、丁、米、茸等，使人们食用时方便。

使菜肴外型美观。中国各种菜肴讲究色、香、味、形俱佳，做出菜肴不但营养丰富，滋味鲜美，而且应外型美观。只有通过刀工处理，才能达到这一目的。

20. 什么叫切，切的刀法分哪几种

切一般用于无骨的原料，一刀一刀由上而下的切下去。由于无骨的原料亦有老、嫩、脆、韧等区别，所以切时的刀法也不同。切可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切等。

(1) 直切：靠腕力，着力点在刀的中间，刀要垂直切下。

(2) 推切：刀由后向前运动着力点在刀的后端，一刀向前推到底，不要向后拉。

(3) 锯切：刀先向前推，再向后拉。

(4) 铡切：两手握刀，如同铡刀切东西一样。

(5) 拉切：刀与原料垂直，由外向里一拉到底。

(6) 滚切：每切一刀，将原料滚动一次再切。

21. 加工带骨鸡适用哪种刀法

加工带骨鸡一般用剝、砍的刀法，熟的带骨鸡用铡切的刀法也行。

22. 加工鸡脯肉常用哪些刀法

鸡脯肉比较细嫩，制作的菜肴品种也比较多。常用的刀法有平刀法、斜刀法、直刀法。如切丝先用平刀法片，再用拉切法即可切成丝；切鸡片多用拉刀切；切丁多用直刀法；制茸则用斩、剝、砸的多种刀法；切熟鸡脯时，因鸡脯肉松散则用抹刀法片。

23. 鸡菜切制的方法和标准是多少

块。块的种类很多：常用的有菱形块（也叫象眼块）、小方块、长方块（也叫骨牌块）、梳子块、滚刀块等。

菱形块：长对角线约4厘米、短对角线约2.5厘米、厚约2厘米。

长方块：长约4厘米、宽约2.5厘米、厚约2厘米。

滚刀块：长约4厘米的多体面。

梳子块：长约3.5厘米、背厚约0.8厘米。

片。片有不同的形状、大小、薄厚。制作鸡菜常采用柳叶片、骨牌片、指甲片等。

柳叶片：长约6厘米、厚约0.3厘米。

骨牌片：长约6厘米、宽约2厘米、厚约0.4厘米。

菱形片：长对角线约5厘米、短对角线约2.5厘米、厚约0.1厘米。

指甲片：边长约1.2厘米、厚约0.1厘米。

丝与条。丝：切丝时需要先将原料加工成片形，然后再切成丝。一种是将片排成梯形；另一种是将片排叠整齐后再切。

丝有粗丝、中粗丝、细丝、银针丝等。丝的粗细主要根据烹调的要求与原料的性质来选择。

粗丝：长约8厘米、粗约0.4厘米见方。中粗丝：长约8厘米、粗约0.3厘米见方。

细丝：长约8厘米、粗约0.2厘米见方。银针丝：长约8厘米、粗约0.1厘米见方。

条：条的形状与丝相似，切法也相近。条也有粗细、长短之分。有大一字条、小一字条、筷子条、象牙条。

大一字条：长约6厘米、粗约1.2厘米见方；小一字条：长约5厘米、粗约1厘米见方；筷子条：长约4厘米粗约0.6厘米见方；象牙条：长约5厘米、粗约1厘米梯形。

丁、粒、末。丁是大于粒的小块。丁的成型一般是先将原料切成厚片将厚片切成条，再将条切成丁。切丁的刀距与片的厚薄相同，丁的大小决定于条的粗细。

粒的形状较丁小些，大的有如黄豆，小的如绿豆、大米相似，粒的成型与丁的成型相同。

末的大小有如小米或菜籽，一般将原料用剝、切细的方法而成。

大丁约2厘米见方，小丁约1.2厘米见方；豆粒丁：形如碗豆大小；绿豆粒如绿豆大小；米粒如米粒大小。

茸泥。茸泥一般是将鸡或鱼、虾、猪、牛、羊肉用捶与剝的刀法制成的。其质量要求是将原料捶剝得极碎形成泥状，在剝、捶前应把原料的筋、膜、皮等除净。

24. 做菜时经常提到上浆和挂糊是什么意思

挂糊就是先用淀粉或面粉和水与鸡蛋调成粘状的糊，然后把原料放在糊内拖过，使原料蘸满粘糊；上浆就是把淀粉、蛋清及一些调味品（如酒、盐等）直接加在原料上，一起调拌均匀，使原料表面着上浆。

25. 上浆和挂糊有什么区别

挂糊的糊浆较厚，种类也较多。上浆的糊浆较薄，种类单一。挂糊一般用炸、熘、煎等烹调方法。上浆多用于滑熘、滑炒等烹调方法。

26. 挂糊和上浆的作用是什么

挂糊和上浆是为了菜肴原料在加热时不直接受热，而透过浆糊间接受热，它的主要作用是：①保持了原料中的水分和鲜味。②保持原料的形态，使其光滑饱满增加美观。③保持和增加了菜肴的营养成分。

27. 糊一般分哪几种，适用于哪些烹调方法

糊一般有蛋清糊，也称蛋白糊，适用于上浆、软炸及滑熘和滑炒。

全蛋糊：适合于炸或熘的菜肴。

蛋泡糊：适用于松炸，使菜肴外型饱满。

酥糊：是用鸡蛋、淀粉或面粉、油等制成。适用于酥炸菜肴。使菜肴酥松、柔软。

水粉糊：是用淀粉和水调成，适用于炸、焦熘等菜肴。能使菜肴焦酥香脆。

干粉糊：主要用料就是淀粉或面粉。适用于干煎、清炸等菜肴。

苏达糊：主要是用蛋清、苏达、面粉、淀粉、油调成。适合做干炸菜肴，能使菜肴滑润、脆香。

脆皮糊：主要是用老面肥、苏达水、油调成。适用于干炸菜肴，使菜肴外脆酥，色金黄。

托蛋面包渣糊：主要用料蛋液、面包渣。适用于干炸菜肴，使菜肴带有粒屑。如炸鸡排、吉利虾球等。使菜肴香脆酥嫩。

28. 什么叫勾芡，勾芡有哪些作用

勾芡就是在菜肴成熟时，用水淀粉将菜肴的汁液勾成稠浓状，挂在菜肴的表面上，或者把清汤勾成较厚的浓汁叫勾芡。有的地方称为着腻、着衣，也叫调芡。

勾芡的作用是：①增加菜肴表面的滑腻与汤汁的浓度。②增加菜肴的色泽。③能保持菜肴的温度。

29. 勾芡的方法有哪些

勾芡的方法一般有三种。

包芡。是使汁芡粘裹在原料上。一般使用“对汁芡”，适用于爆、熘、炒菜肴。其操作方法有两种：一种是待菜肴接近成熟时，将“对汁芡”倒在勺内，不停的翻炒原料，使汁芡将原料裹住。另一种是先将对好的汁芡倒入勺内炒熟，然后将加工成熟的（炸、滑的）原料倒入不停的翻炒，使汁芡将原料裹住也称“卧汁”。

淋芡。一般多使用“粉汁芡”，其操作方法是待菜肴成熟时，一面将汁芡徐徐淋洒在汤内，一面摇晃炒勺，然后再用手勺搅均匀，适用于扒、焖、烩等菜肴。

浇。就是把汁芡浇在菜肴的表面上，多数用于熘制的菜肴。这种操作方法“对汁

芡”和“粉汁芡”都可运用。其做法是原料成熟以后，另用一勺放油，将汁芡与菜肴原汁及调味料倒入勺内炒熟，然后迅速均匀地浇在菜肴表面上。可用于一些浇汁的菜肴。

30. 汁芡的调制方法有哪些

对汁芡，采取事先对汁的方法，也就是菜肴原料下勺之前，就用淀粉、老汤或水和各种调味品放在一起调合成对汁芡，待菜肴成熟时倒入“对汁芡”颠翻的方法。主要用于一些爆、炒、熘等快速烹制的菜肴。

粉汁芡，就是菜肴成熟后用水和淀粉调好的粉汁芡淋入菜肴中，主要用于烩、扒、烧等菜肴。

31. 勾芡应掌握哪些技术关键

- (1) 勾芡必须在菜肴即将成熟时进行，过早过晚都会影响菜肴的质量。
- (2) 勾芡时锅中汤汁必须恰如其分，不能过多或过少。
- (3) 用单纯的粉汁勾芡，必须在菜肴的口味、颜色已经调准后进行。
- (4) 勾芡时菜肴的油量不宜太多。
- (5) 勾芡数量要适宜，要根据淀粉的品种和质量来掌握。

32. 什么叫火候

烹制菜肴加热过程中所运用的火力大小和时间长短称火候。火候是烹制菜肴的重要环节，是决定菜肴质量的重要因素之一。在烹制菜肴时由于原料的质地、形态不一样，因此火候也应随之变化。

33. 火候分几大类

火候一般分为4大类，即旺火、中火、小火、微火。

旺火：也称武火。适用于急速烹制的菜肴，能使菜肴达到嫩、爽口，如爆、炒、蒸等。

中火：适用于快速烹制菜肴，能使菜肴达到鲜嫩、脆、软，如炸、熘、煮等。

小火：也称文火。适用于长时间的烹制菜肴，能使菜肴达到酥烂、味醇，如焖、炖等。

微火：比小火还要小，适用于长时间的炖、煨和吊汤。

二 菜肴制作实例

(一) 冷拼类菜肴

1. 锦鸡冷拼

此菜系一组冷拼。由全鸡和六味围碟组成。分别采用鸡脯肉、黄、白老蛋糕、鸡胗、鸡爪等原料经拌、炆、卤、酱等烹调方法制成。经切配、拼摆成型。口味多样、造型各异，诱人食欲。

2. 拌鸡片蜆头

原料：熟鸡脯肉 150 克，水发海蜆头 150 克，酱油 10 克，白糖 5 克，醋 15 克，味精、芝麻油、辣椒油各适量。

做法：将鸡脯肉片抹刀片。海蜆头整理好片开，分别码成牡丹花形。将各种调味品放在碗中调匀，上桌后倒入鸡片、海蜆上拌匀食用。

特点：造型美观，酸甜辣咸。

3. 拌三丝

原料：鸡脯肉 150 克，鸡蛋 100 克，黄瓜 150 克，盐 5 克，醋 2.5 克，白糖 10 克，辣椒油 15 克，芝麻油 15 克，蒜末、香菜少许，味精适量。

做法：先将鸡脯切丝、放开水锅中焯熟捞出。鸡蛋打碎搅均匀，摊成蛋皮切丝。黄瓜也切成丝备用。

将盐、醋、白糖、蒜末、芝麻油、辣椒油、味精放在碗中调均匀。

将备好的三丝摆在盘中，倒上拌好的调味汁即成。

特点：黄、白、绿三色，味鲜、微辣。

4. 生熏仔鸡

原料：光仔鸡一只（约 1000 克左右），花椒 10 克，茶叶少许，绍兴酒 25 克，酱油 25 克，糖 50 克，大米饭 150 克，味精 5 克，整葱 250 克，姜 15 克，麻油 250 克（耗 50 克）。

做法：仔鸡去净绒毛洗净，整只去骨后放入砂锅内，加入葱、姜、酱油、花椒（5 克）、盐、味精、绍兴酒、糖拌匀，腌 2 小时左右。取大锅一只，锅底先撒入米饭，后撒入糖、花椒、茶叶，上放铁丝网架空，上面铺整葱，随即把腌好的鸡平放在葱上，鸡皮朝上，用盖盖严，先用大火烧至冒烟，上色后即转小火焖（共约半小时）熟取出，浸在麻油内。临吃前改刀装盘即成。

特点：色金黄，味香，肉嫩。

5. 芥末鸡片

原料：鸡脯肉 300 克，黄瓜片 100 克，芥末糊 50 克，香菜段 15 克，蒜末 10 克，芝麻油 25 克，盐、醋适量。

做法：先将鸡脯切片，放开水锅中焯一下捞出，凉后和黄瓜片放在一起，加芥末糊、香菜段、蒜末、盐、醋、芝麻油拌均放在盘中即成。

特点：麻辣鲜香。

6. 红油鸡片

原料：熟鸡肉 400 克，黄瓜片 50 克，盐、味精适量，蒜末 5 克，辣椒油 50 克。

做法：将熟鸡肉切片加入盐、味精、蒜末、辣椒油拌匀。黄瓜切片，摆在盘中，再放上拌好的熟鸡肉即成。

特点：鲜辣适口。

7. 辣味鸡肠

原料：鸡肠 500 克，盐 5 克，味精、辣椒油、香菜、蒜末各适量。

做法：先将鸡肠放在开水锅中烫一下捞出，加盐、味精、辣椒油、香菜、蒜末抖均匀放在盘中，再用红萝卜花、菜叶等点缀即成。

特点：脆嫩、辣香。

8. 炆兰豆鸡丝

原料：鸡脯肉 200 克，荷兰豆 200 克，胡萝卜 50 克，辣椒油 10 克，花椒油 10 克，大蒜末 5 克，盐、味精适量。

做法：先将鸡脯肉切丝，胡萝卜切丝，荷兰豆摘去筋备用。

先将鸡脯肉放在开水锅中焯透捞出。再将胡萝卜丝、荷兰豆分别放在开水锅中焯一下，用凉水冲凉沥干。将鸡丝、胡萝卜丝，加盐、味精、辣椒油拌均匀，荷兰豆加盐、味精、花椒油拌均匀，摆放在盘中，再将拌好的鸡丝放在上面即成。

特点：色泽鲜艳，鲜辣适口。

9. 拌香鸡

原料：熟鸡肉 100 克，熟土豆 50 克，黄瓜 50 克，熟鸡蛋 1 个，沙拉酱 100 克，西红柿 25 克，生菜 10 克，盐、味精、胡椒粉少许。

做法：熟土豆去皮切成小厚片。熟鸡肉、黄瓜均切小片；煮鸡蛋去皮一切为二，再改切小片。苹果去皮一切为二，一半切成小片。

将鸡片、黄瓜、土豆等菜码放在盆中，加入沙拉酱、胡椒粉、盐、味素拌匀，调好口味，放在高脚盘中。煮鸡蛋（一半）切桔瓣块。生菜切段，苹果（一半切成锯齿形），西红柿切桔瓣块，将以上原料依次整齐地摆在鸡片和菜码的周围。

将剩余的沙拉酱装入用硫酸纸卷成的喇叭形纸筒里，挤在鸡片各菜码上制成各种花纹即成。

特点：鲜嫩、清香、造型美观。

10. 拌鸡脯

原料：熟鸡脯 150 克，熟土豆 50 克，熟青豆 10 克，熟胡萝卜 15 克，黄瓜 50 克，西红柿 25 克，熟鸡蛋 50 克，酸黄瓜 25 克，生菜 25 克，紫菜头 25 克，苹果 50 克，沙拉

酱 100 克，白糖、白醋、精盐、味精适量，胡椒面少许。

做法：将熟胡萝卜一半切小片。苹果去皮核，同黄瓜均切小片。生菜 15 克切小片，西红柿一半切小块。将以上菜码放在小盘中，加沙拉酱 40 克、盐、味精、胡椒面，调好口味，放在鱼池盘中摆成树叶形，将熟鸡脯去皮（煮时应注意带一节小骨头），带膀根与鸡脯相连的一段小骨头片成大薄片，整齐的码在菜码上。将余下的沙拉酱装入纸筒内，挤在鸡脯上做成各种花纹。剪一小纸花，套在鸡脯的上骨上。

再将紫菜头切细末，用盐、水、白醋、白糖焖熟。土豆切粗条，酸黄瓜切三尖块，西红柿（一半）切大片。生菜切大片，鸡蛋切桔瓣块。分别依次整齐的摆在鸡脯周围即成。

特点：鲜香、美观。

11. 水晶鸡

原料：鸡肉 500 克，食用明胶 50 克，葱、姜、盐、味精适量。

做法：先将鸡肉放清水锅中，烧开，清除浮沫，加入葱、姜用小火煮烂。食用明胶用水泡开备用。将煮好的鸡肉捞出切块或条放在盘中，原鸡汤除去葱、姜。放入食用胶熬至有粘性时加盐、味精调好口，倒在鸡肉盘中，晾凉后放入冰箱中，蘸蒜泥和醋、酱油对的汁食用。

特点：色泽明亮，鲜美爽口。

12. 拌鸡丝黄瓜

原料：熟鸡脯 100 克，黄瓜 200 克，蒜泥、芝麻酱、盐、醋、糖、辣椒油、味精适量。

做法：先将黄瓜用凉开水洗净，用刀拍一下，切抹刀块放入盘中。鸡脯肉切抹刀片，放在黄瓜上面。

将各种调味料放在碗中搅均匀食用时倒在鸡脯、黄瓜上拌均匀即成。

特点：酸甜、辣鲜。

13. 炆银芽鸡丝

原料：鸡脯肉 100 克，绿豆芽 200 克，香菜 15 克，鸡蛋清 10 克，淀粉 20 克，盐、味精、花椒油、蒜泥适量。

做法：先将鸡脯肉切丝，放鸡蛋清、淀粉抓均匀，放在温油锅中滑透捞出。将绿豆芽掐去两头，放开水锅中氽一下捞出，冲凉沥干水分，和鸡丝一起放在盘中，加香菜、蒜泥、盐、味精、花椒油拌均匀即成。

特点：色白、味鲜麻辣。

14. 盐水鸡

原料：嫩光鸡一只（约 1000 克），葱 25 克，姜 15 克，花椒 5 克，精盐适量。

做法：嫩光鸡从背部开腔，取出内脏洗净，将鸡放在开水锅中烫一下捞出，洗净血沫备用。

锅内加适量水，放入葱、姜、花椒，放入鸡，烧开后加盐，用小火将鸡煮熟，再用原汤泡上，凉后改刀装盘即成。

特点：色白咸鲜适口。