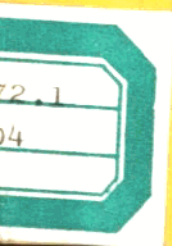


家庭烹调入门丛书

教您做好

熘烩

菜



前 言

这是一套按烹调方法分类的、供家庭烹调参考的食谱。计划出 11 册,它们是:炒爆类、熘烩类、炖煮类、煎炸类、熏烤类、卤酱类、拌炆类、汤羹类、蒸扒类、甜菜类和西餐类菜,包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法及西餐制法。

中国烹饪的烹调方法很多,基本技法 100 余种,复合技法千种左右,变化多端,丰富多彩,居于世界各国之首。正是由于如此众多的技法,使中国烹饪所生产出来的菜肴、米面食品、小吃等等肴饌,数以万计,而且风味各异,姿态万千,获得了天下人的赞赏。另外,人们对有别于中国传统烹饪的异国烹调方法也怀有极大兴趣,总想尝试一番。

烹调法包含用火、烹制、调味等几个关键环节,运用得当与否,决定所制肴饌的成败。这往往为一般家庭烹调所生疏的,对于刚开始学烹调者更是莫测艰深,不知从何下手。本书的编撰,正是适应这一需要所设计,内容力争做到由浅入深,深入浅出,并且都交代了每个菜点制作的要领和关键,亦即俗说的“窍门”。只要熟读领

悟,便可照本操作,得到满意的效果。这也许是这套食谱不同于当今充溢书市的各种菜谱的独特之处。

编撰本丛书者,大多是一级以上的烹调师。他们有志于推广中国烹饪的烹调技术,使之普及到每个家庭,共享祖国烹饪工艺成果,品味祖国肴饌之风采,领略祖国饮食文化之乐趣。在编撰中,为了打破当今“菜谱文学”之刻板模式,使之具有趣味性、可读性与知识性,采取了一种新的手法,不知能否获得您的称许?在科学性方面,也作了努力,并考虑到家庭条件的局限,突出实用性,力求通俗、严谨、准确,避免艰深,因为它终究是一套入门性的普及读物。

此外,在选择菜点的例子上,也照顾到了南北东西不同菜系、不同风味的比例。倘能注意及此,则家厨之中未尝不可制作出各菜系、各地方的特色风味。这于自家品尝或招待亲友有所助益,即使按照本丛书选配菜点,组织宴席,也不是什么难事了。

祝您成功!但是,由于初次尝试如此编撰,也难免粗疏,缺点、错误一定不少,衷心期望得到您的批评、帮助;也期望海内名师高手、同行专家给予匡谬、指正,以供下一步修订之助。

责任编辑:乔杰
封面设计:程飞

目 录

熘烩概要	(1)
畜肉类	(5)
溜肉片	(5)
玉骨里脊	(6)
咕佬肉	(7)
溜兰花肉	(9)
烩猪里脊片	(10)
醋溜丸子	(11)
烩酥腰	(12)
滑溜麻花腰	(13)
五彩肚丝	(14)
溜肝类	(15)
烩蹄筋	(17)
焦溜肥肠	(18)
烩猪脑	(19)
什锦烩皮肚	(20)
蚝油牛肉丝	(21)
滑溜羊肉丁	(23)
水产类	(24)
松鼠桂鱼	(24)
西湖醋鱼	(25)

金毛狮子鱼	(26)
菊花青鱼	(27)
三丝鱼卷	(28)
焦熘鱼片	(30)
白熘鳊鱼	(31)
糖醋瓦块鱼	(32)
蛙式黄鱼	(33)
烩鱼饼	(34)
糟熘鱼米	(36)
彭城鱼圆	(37)
烩酸辣鱼丝	(38)
白烩鳝肉	(39)
熘鳝片	(41)
荔枝带鱼	(42)
烩海参丝	(43)
白烩鱿鱼	(44)
烩镶鱼肚	(46)
糖醋大虾	(47)
清烩虾仁脊片	(48)
烩贝茸球	(49)
禽蛋类	(51)
双烩鸡丝	(51)
桃仁鸡卷	(52)
桂花仔鸡	(53)
熘珊瑚鸡丁	(54)
烩鸡杂	(56)

鸡皮烩冬笋	(57)
烩酸辣鸡血	(58)
烩鸭四宝	(59)
熘黄雀	(60)
熘蛋落	(61)
烩如意蛋卷	(63)
熘黄菜	(64)
烩蛋饺	(65)
翠珠鸽蛋	(66)
香菇鹌蛋	(68)
烩鸳鸯鹌蛋	(69)
脆熘皮蛋	(70)
蔬菜类	(72)
植物四宝	(72)
脆熘冬瓜	(73)
淡菜烩冬瓜球	(74)
腐乳冬瓜	(75)
熘茄夹	(76)
红油茭白	(77)
醋熘土豆丝	(79)
奶油烩双笋	(80)
熘番茄	(81)
五彩珍珠笋	(82)
熘平菇	(83)
奶油素烩	(84)
糟烩二白	(86)

素熘鱼片	(87)
糖醋素鱼	(88)
其他类	(90)
糟熘三白	(90)
番茄虾仁锅巴	(91)
虾米烩丝瓜	(92)
烩三圆	(94)
熘镶青椒	(95)
香肠烩菜花	(96)
鸡粥菜心	(97)
烩腐竹	(99)

熘烩概要

熘，常常也写成“溜”，是指先将烹饪原料以一定的方法加工成熟后，再把调制好的卤汁（经过加热）浇在熟料上，或者把熟料投入锅中的卤汁里翻拌使卤汁均匀地裹在熟料上的烹调方法。适于制作熘菜的原料主要是动物性原料，如鸡、鱼、肉等，以及荸荠、山药等植物性根茎瓜果类。熘制菜通常使用单一料，很少使用其他配料，选料要求嫩与鲜。

根据原料品种和菜肴要求的不同，熘制菜的原料成型有两类不同的形式：一是将原料加工成小形料，如块、丁、片、条等；一是使用整料（主要是鱼类），并多在原料表面切上一定深度的各式刀纹（俗称剞花刀），如牡丹花刀、柳叶花刀等，既便于原料的成熟和入味，又美化了外形。经过刀工处理后的原料一般还要进行码味、拍粉、上浆或挂糊加工，码味即将原料拌或抹以料酒、葱姜汁、酱油、精盐等调味料，使原料有一个基本口味；拍粉即将原料表面拍沾上千面粉或淀粉，便于加热；上浆即将原料拌抹以精盐、鸡蛋（清）、淀粉等，使原料外表裹一层薄衣，既保持原料质感又保护营养；挂糊即将原料表面

均匀沾裹一层用鸡蛋、面粉、水等和成的面糊，既可形成外脆内嫩的风味特色，又能保持营养和水分。

根据加热过程或成菜风味的不同，熘法主要可分为脆熘、软熘和滑熘三类。

脆熘法的原料在加热前通常都要进行挂糊或拍粉处理，油炸后再进行熘制，成菜外部酥脆，内部软嫩，口味主要由配制的卤汁显示，如糖醋、茄汁等。脆熘的一般操作程序为：原料切配加工后适当码味，经挂糊或上浆、拍粉后油炸，再浇拌卤汁，其中油炸至外脆里嫩，是必不可少的过程，也是与其他熘法的最主要区别。

软熘法的原料大多不挂糊，也不拍粉（有些需进行上浆），直接入温油中炸，或入笼屉蒸，或入水锅中氽煮至熟，然后浇拌卤汁，成菜鲜嫩柔软爽口。

滑熘法与滑炒法极为相似，其主要原料多为生的动物性原料，切配成较小形状后上浆，再入温油或沸水中滑熟，然后浇拌卤汁熘制成菜。与脆熘、软熘菜相比，滑熘菜的卤汁较少，菜料滑嫩鲜香。

熘菜的卤汁大多单独用锅烧配，一般先在锅中加油少许，入葱花、姜米、蒜泥爆香，再加水及各式调味料，用较浓厚的水淀粉芡汁勾芡，烧沸后再加热油少许，不停搅拌，使卤汁发亮，即可用来浇拌熘制。通常体形较大的菜料（如整

鱼、鸡等),采取浇卤的方法,即将炸、蒸或煮熟的菜料装入盘中,再将烧制好的卤汁浇于其上。而形状较小的菜料(如各种块、片、丁、条等),多在其炸、煮、氽、蒸熟后,直接放入卤汁锅中,翻拌均匀,使卤汁裹在菜料上即可。

烩,是把一种或几种小型的原料合一起,以汤水为传热介质,制成汤汁较多菜肴的烹饪方法。家庭中常常把上顿吃剩的几样菜放在一起加热后再吃,这就是较简单的烩菜。

适于烩法的原料范围较广,一般无腥骚气味或气味不重的原料,均可用来烩制,禽类(包括肉、爪、翅、舌、肫、心、肝等)、猪(包括瘦肉及部分内脏)、鱼类、时鲜蔬菜(如各种根茎类、瓜豆类、花果类等)、蛋类、干货制品(如蹄筋、海参、鲍鱼、鱿鱼、银耳、香菇等)都是烩菜的常用原料。

烩菜原料一般均要经刀工处理成较小形状,如片、条、丝、丁、粒、小丸等,以便于加热过程中调味品渗入菜料内和原料成熟。如果原料是不易熟的生料(如肉类),则需在切制后上浆,再经滑油、蒸、煮、氽等预熟处理,然后进行烩制,对于干货原料来说,往往涨发过程也是预熟过程,熟料和一些极易成熟的生料切配后即可直接烩制。

制作时,一般先把锅烧热,放入少许食油,用葱、姜、蒜或花椒炆锅,然后加入汤、原料、调

味品,烧沸后撇去浮沫,再略烧片刻,使原料入味成熟,勾薄芡起锅装入汤盘。讲究一些的用汤多为鸡汤或肉汤,家庭中也可用清水,只是味道要差得多。也有不少烩菜不先炆锅,而直接将原料、汤、调味品放入锅内烩制。烩菜的味道以清淡为主,一般不用味重的调味料,如辣椒,深色调味料也不常用,条件允许的话,可在起锅装盘前淋少许鸡油、鸭油。

烩菜的特点是料滑汁宽味清鲜爽口,其汤汁较多,大体是菜料、汤汁各占一半,故盛装要用汤盘或浅口碗。勾芡大都用稀、薄芡,有些烩菜也可不勾芡。

由于烩菜选料范围广,;动植物原料都可,又能多种原料烩在一起,而且汤和菜同吃,能进行适当的营养搭配,因此很适宜家庭中应用。

烩法一般可分为清烩、白烩两种,以白烩为主。白烩即先用葱、姜炆锅(或可不炆锅),再下汤水和原料烩制,起锅前勾薄芡,适用原料多为动物性类,成菜汤汁浓白;清烩即汤水、原料直接入锅烩制,多不炆锅和勾芡,成菜汤清味醇。

熘、烩的基本知识即介绍到此,在下面的各菜点介绍中,对有关的细节还将作详细的说明。由于我们水平有限,书中难免谬误,欢迎广大读者批评指正。

畜 肉 类

熘肉片 说到肉,人们往往首先想到的是猪肉,除部分少数民族外,我国绝大多数人都以猪肉为主要肉类原料,据统计,全国每年猪肉的消耗量占全部肉类消耗量的90%左右,如果有一天猪肉突然从市场上消失,恐怕许多家庭的厨房里要出现不小的慌乱不适。

对于一般人来说,熘肉片一菜已不算稀罕之物,可不知你是否知道,这个菜是有脆熘和滑熘两种制法的,其风味特色更是相去甚远,现分别介绍如下。

取猪瘦肉150克左右,切成长4厘米、宽1.5厘米、厚0.3厘米的片,加少许精盐拌匀;鸡蛋1只磕入碗中,加适量面粉和成糊(其稀稠度以筷子蘸取后不过快滴落、能完全糊住筷子为宜),将肉片握平,逐片放入糊中,两面均沾裹上糊,再下入七成热的油锅中,炸至表面呈金黄色,捞出待油温再升至七成热,将肉片放入锅中复炸,与此同时,另取空锅上火,入油少许,下葱花、姜米炸香,加适量水和酱油、精盐、醋,用湿淀粉勾芡,再加入热油少许,不断推搅卤汁,至油卤交融,用漏勺捞出油锅中的肉片,倒入汤卤

068928

锅中，翻拌均匀即成脆熘肉片。此菜外脆内嫩，色泽黄亮，口味鲜咸中略带酸。若喜食酸甜，也可在卤汁中加进糖和番茄酱，减少咸味料用量，风味也佳。

滑熘肉片也需先将猪瘦肉 200 克切成片（比脆熘肉片略薄），加进精盐、鸡蛋清、淀粉拌匀；熟冬笋 50 克切片；水发木耳少许择洗干净；韭菜 50 克洗净后切段备用。锅上火烧热，入油适量，至油五成熟时，放入肉片翻炒至变色，盛出，再下油少许，入韭菜稍炒，加笋片、木耳，下精盐并用湿淀粉勾芡，然后倒入肉片翻炒均匀，淋少许香油即成滑熘肉片。此菜色泽白中略带绿、黑，滑嫩光亮，口味咸鲜香美。

玉骨里脊 中国菜的命名是很讲究的，菜名的立意也是烹饪艺术的一个内容，比如“银耳炖鸡”，一目了然而通俗易懂，若称其为“凤戏牡丹”，贴切而不浮华，便显得雅致了许多。但切忌死搬硬套，随意杜撰，让人费解。当然，菜名的美妙须基于菜本身的质量之上，质次味差的劣菜，即使费尽心机取一妙名，也不能完全使人折服。

“玉骨里脊”可能也会使有些人茫然，这个菜是用冬笋与猪里脊肉制成的，因以笋条充当肉骨头，故名玉骨，名称是否恰切，依照下法做

出来后便知。

取鲜冬笋 300 克，去外皮、老根后洗净，入水锅中煮熟，捞出切成 4 厘米长、1 厘米见方的条；猪里脊肉 200 克切窄长薄片（宽度为笋条长度的 $\frac{1}{2}$ ），将肉片放碗中，加精盐、鸡蛋清、淀粉拌和静置片刻，然后将肉逐片擀平，每片卷于一根笋条的中部，装在预先拌少许油（便于滑落锅中）的盘中备用。

锅上火烧热，放入多量熟猪油，待油温五成热时，将盘中的肉卷滑入锅中，适当推搅，待肉色由粉红变白时，便入漏勺沥油。锅留油少许，入葱花、姜米炸香，加酱油、醋、白糖、精盐，用湿淀粉勾芡，然后将肉卷倒入，翻炒均匀后淋少许香油即成。

此菜形似排骨，肉嫩“骨”脆，口味酸甜而略带鲜咸，烹调方法为镬中的滑镬。制作时注意卷肉时擀平肉片而不能使肉上的浆液脱去，卷时要包紧，入油锅时油温不宜太高或太低，推搅翻拌动作要轻，做到这几点，便可保证肉片不散开。另外，如果想换换花样，可用莴苣代替笋条，称为翡翠里脊，也可用茭白代替，但要先将茭白用盐略腌。

咕咾肉 此菜原出于广东，因其用料普通、风味佳美而深受各地的喜爱，如今，即便许

多北方菜馆也已挂牌供应。俗话说：“酒香不怕巷子深”，真正的好菜是不受地域限制的，反过来讲，我们为何不把“美酒”推广于众，让更多的人了解它、掌握它、享用它呢？

咕佬肉又称咕噜肉，其费用并不昂贵，只要有猪瘦肉或肥瘦相间肉 300 克、黄瓜和鸡蛋各少许，以及葱、姜、油、番茄酱、酱油、白糖、精盐、醋、淀粉之类的调料即可。首先将猪肉切成 1.5 厘米长、1 厘米宽的菱形块，加少许精盐拌匀略腌；鸡蛋 1 只磕入碗中，加进淀粉和成糊；黄瓜洗净切菱形小片；葱和姜切成末。然后将肉块放入糊中拌匀备用。

再将净锅上火，放入多量花生油，烧到油温七成热时，将肉逐块下入油中，炸至表面呈金黄色，捞出待油温升至八成，投入肉块复炸至外壳酥脆，捞出沥油。锅中留油少许，下入葱姜末爆香，加进番茄酱略炒，放入黄瓜片，加汤水、酱油、白糖、醋，用湿淀粉勾芡，待卤汁沸滚，倒入肉块，翻拌均匀即成。

这个菜色泽红亮，外酥脆内鲜嫩，口味酸甜不腻。假如时间充裕，可以在操作前 2~3 小时将姜末放入糖内，使糖浸入姜中，这样可减少姜的辣味，然后将醋倒入糖中，并可加少许料酒和盐，搅拌均匀至需用时再入锅，经此处理后，醋和糖在一定时间内发生酯化反应而产生一种酯香味，更能增加成菜的诱人风味。

熘兰花肉

兰花的清雅芳香历来为世人所称赞，熘兰花肉选用猪肉等制成，形如朵朵兰花，色泽鲜艳，肉嫩味咸鲜爽口，为佐酒佳肴。

选猪通脊肉或其他部位瘦肉约 150 克，剔去筋膜，切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.2 厘米的片共 16 片，加精盐、鸡蛋清、淀粉拌匀；熟冬笋 30 克、水发香菇 20 克、油菜叶 2 张、熟火腿肉 30 克与鸡蛋 1 只在锅中摊烙成的蛋皮一并切成 5 厘米长的细丝。然后将猪肉片逐片摊平，取各丝数根横放于每片肉上，使丝的一头与肉片齐，一头露出，将肉片卷起，成兰花肉生坯，排放入预先抹有油的盘子中备用。

锅上火烧热，下入多量熟猪油，烧至油温五成热时，将兰花肉生坯逐个放入油中，中火炸至肉色变白，捞出沥油，锅留油少许，入葱姜末炝锅，下鲜汤适量，加精盐并用湿淀粉勾芡，至卤汁沸滚，倒入兰花肉卷，轻轻翻拌均匀，淋香油少许，用筷子将肉卷夹入盘中，使肉部位于盘中央，丝部朝盘边，呈放射状排列，即成。

制作时注意：将肉片摊平时不可抹去表面的浆液；卷要紧；过油时的油温不可太高或太低；肉卷入锅后的翻拨动作要轻，做到这几点，便可确保肉卷不散、形态完整了。