

家庭烹调入门丛书

教您做好

拌炆

菜



2.1

3

TS972.1
103
2

家庭烹调入门丛书

教您做好

郭春荣 王凤鸣 编著

拌
炆
菜

068926



女子学院 0090635

中国商业出版社

登记证号: (京)073号

家庭烹调入门丛书

教您做好拌炆菜

郭春荣 王凤鸣 编著

中国商业出版社出版发行

(北京复兴门内大街45号)

新华书店总店科术发行所经销

人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 4.5印张 74千字

1991年8月第1版 1992年8月第2次印刷

印数: 5211—15210册 定价: 2.25元

ISBN7-5044-0835-2/TS·121

《家庭烹调入门丛书》编委会

主 编：聂凤乔

副主编：孙世增

编 委：王凤鸣

乔 杰

刘 涛

李维冰

杨盛春

郭春荣

薛党辰

巫乃宗

邓庭富

孙润田

吴 诚

李 刚

单贺年

嵇步春

刘国新

吴联声

吴东和

张 宁

赵晓龙

嵇步峰

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10册，它们是：炒爆类、烧烩类、炖煮类、煎炸类、熏烤类、卤酱类、拌炆类、汤羹类、蒸扒类、甜菜类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法。

中国烹饪的烹调法很多，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、小吃等等肴馔，数以万计，而且风味各殊，姿态万千，获得了天下人的赞赏。烹调法包含用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。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。这也许是一套食谱不同于当今泛滥书市的种种菜谱的独特之处。

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，共享祖国烹饪工艺之成果，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？当然在科学性方面也作了努力。力求严谨、准确，也注意到避免艰深，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

拌炆概说	(1)
畜肉类	(7)
瓜姜肉丝	(7)
仔姜肉丝	(8)
鲜笋白拌肉	(10)
蒿杆拌里脊丝	(11)
炆双脆	(12)
炆腰片	(14)
麻酱蹄筋	(15)
兰花肚丝	(17)
咖喱肚丝	(18)
白菊拌肚丝	(19)
冷炆牛肉	(20)
生仁拌兔丁	(22)
鱼香兔丝	(23)
禽蛋类	(27)
麻辣仔鸡	(27)
怪味鸡丝	(28)
芥末鸡丝	(30)
芥辣鸡丝	(31)
葱油鸡	(32)
椒麻鸡丝	(34)

银芽鸡丝.....	(35)
红油鸡片.....	(37)
鸡丝猴头.....	(38)
酸辣鸡片.....	(39)
洋菜拌鸡丝.....	(40)
迎春鸡.....	(42)
芥末鸭掌.....	(43)
糟油拌鹅掌.....	(45)
芝麻鹅肠.....	(46)
拌鸡蒙蛋.....	(47)
拌蛋丝.....	(48)
玛瑙玉腐.....	(50)
水产类.....	(53)
拌风鱼.....	(53)
炆鱼片.....	(54)
熟炆虾仁.....	(56)
炆虾.....	(58)
姜汁对虾.....	(59)
金钩挂银芽.....	(61)
自剥红袍虾.....	(62)
炆虎尾.....	(64)
春笋炆鳝丝.....	(66)
青椒墨鱼丝.....	(67)
炆墨鱼片.....	(68)
麻酱海参.....	(69)
银丝蜇皮.....	(71)

牡丹蜇头.....	(72)
姜汁蛤蜊.....	(74)
炆田螺.....	(75)
炆蛎黄.....	(76)
炆蚶子.....	(78)
炆蛭子.....	(79)
炆海红.....	(80)
蔬菜类	(83)
凉拌香椿.....	(83)
芝麻菠菜.....	(84)
酸辣白菜.....	(85)
炆芥菜.....	(86)
海米拌芹菜.....	(88)
桃仁拌芹菜.....	(89)
油吃麻辣芹菜.....	(90)
麻辣蒲菜.....	(92)
酱汁茼蒿.....	(93)
麻辣茼蒿.....	(95)
酸辣茼蒿.....	(96)
姜汁茭白.....	(97)
拌豌豆苗.....	(99)
鱼香蚕豆.....	(100)
炆四季豆.....	(101)
姜汁翠竹.....	(103)
拌丝瓜.....	(104)
蒜泥黄瓜.....	(105)

凉拌苦瓜·····	(107)
蒜泥茄子·····	(108)
凉拌苔干·····	(110)
麻酱板栗·····	(111)
椒麻鲜桃仁·····	(112)
鸡油珍珠笋·····	(114)
京糕拌梨丝·····	(115)
果味藕片·····	(117)
炆笋·····	(118)
芥末春笋·····	(120)
炆黑木耳·····	(121)
炆香菇·····	(122)
彩丝金菇·····	(124)
红油平菇·····	(125)
其他类·····	(128)
素罗皮·····	(128)
腐竹炆鲜蘑·····	(129)
炆面筋·····	(130)
香葱拌玉腐·····	(132)
拌干丝·····	(134)
香椿拌豆腐·····	(135)

拌炆概说

拌是将经加工处理成丝、丁、片、条、块的生料或熟料，加调味品拌和，使之入味的一种烹调方法。此法运用非常普遍，乡土风味浓郁。其用料广泛，制作精细，口味多样，菜品丰富，深受人们的喜爱。

拌菜的特点是：色泽美观，鲜脆软嫩，滋味鲜醇，清香不腻，洁齿爽口。

拌菜的调味品，要根据原料的性质和食者口味有所选择，常用的是：酱油、醋、白糖、味精、芝麻油，也可加入芝麻酱、辣椒油、蒜、姜等自身显味的调味品。

至于调味汁的运用，可以根据菜肴的特点以及对菜品的各种要求，分拌、淋、蘸等三种。拌多用于不需拼摆造型的菜肴，要求现吃现拌，不宜拌的太早、拌早了会影响菜肴的色、香、味、质。淋多用于筵席冷碟。临食时才淋调味汁，由客人自行拌匀取食。这种方法的好处在于，一可以体现冷碟的刀工、装盘技术。二可以保证成菜的色、味、质、形。蘸多用于一些一菜多味的菜肴。可事先调制出几种不同味道的调味汁，由客人根据需要自行蘸食。

拌菜通常分为生拌、熟拌、生熟拌三大

类。生拌是指原料没有经过加热而直接调味拌制成菜肴的方法。适合生拌的原料多为鲜嫩的时令蔬菜、瓜果。如莴苣、黄瓜、萝卜、大白菜、蕃茄等。其法是：将生料剥洗整理干净，刀工处理后淋入调好的调味汁拌匀。此法对原料的卫生要求极高，以清洗至基本无菌状态为佳。菜肴有拌黄瓜、拌莴苣等。熟拌是指将原料经煮烫至断生，或刚熟、软熟后，再行调味进行拌制成菜肴的方法。适合断生拌制的原料如腰片、鱼片、虾等；适合刚熟拌制的原料如茼蒿、豇豆、茭白；适合软熟拌制的原料如茄子、平菇等。这些原料在煮烫时，都要求在水量多、火力旺、沸腾的开水锅内焯烫至断生或刚熟、软熟的程度。若要保持原料质地脆嫩和翠绿的色泽，则应从沸水中出锅后随即投入凉开水中散热。生熟拌：即以一定比例的生料、熟料混合，与调味料拌制而成。但熟料一定要晾凉后才能作混合拌。如香菜梗拌鳝丝、黄瓜白肉等。

炔是将原料（生熟均可）加工成丝、条、片、块等形状（主要是指动物性原料。植物性原料经清洗后可保持整形）后，用沸水稍烫一下或温油稍焐一下，然后沥去水分或油分，加入调味品拌和，并趁热用具有挥发性成份的调味料（花椒、胡椒、芥菜等）淋入到菜肴上拌制，将其浓烈的滋味炔到原料内部的一种烹调

方法。炆菜适用于质地较为细软的动物性原料和较为脆爽的植物性原料。

炆菜的特点是：香鲜味醇，细嫩脆爽，洁齿利口，并具有一定的辛辣气味，风味独特。

炆菜常以花椒油、精盐、味精、香醋、蒜末、姜末等作调味料。也可采用咖喱、芥茉、胡椒、辣椒等作调味料。但不论炆制何种菜肴，以上所用各种调味料，可视食者的口味习惯或增或减，力求使所炆制出的菜肴更符合众多食者的口味需要，即所谓的“适口者珍”。

至于炆菜的调味汁，通常以拌的形式出现。先将原料加入部分调味料拌匀，再拌以含有一定热量的花椒油等浓烈辛香的调味料（稍焖再拌和），令调味汁炆入原料内部。

炆可分为生炆、冷炆、温炆、热炆等。生炆指将经过严格消毒的小型整只生料或加工成薄片、细丝、小段的鲜活原料，不作高温处理，洗净后直接加调味品炆成。如炆虾、炆茼蒿等。冷炆指将加工成一定形状（片、丁、丝、条等）的生原料用开水烫过，使其断生，再用冷开水过凉，炆入调味品拌匀成菜。如炆芥菜、炆豆腐等。温炆指将加工成一定形状的原料（生熟均可）用沸水稍烫一下，或温油稍焐一下，然后沥去水份或油分，加入调味品炆成。热炆指将加工成片、丝、条等形状的原料（生熟均可）用沸水烫熟后，趁热加入调味料

炆成并趁热食之。如炆虎尾等。

拌和炆是冷菜制作最常用的方法之一，选料都讲究用新鲜脆嫩、符合卫生标准的原料，一般都将原料加工成片、丁、丝、块等较小形状，都宜现做现吃。尽量如此，拌和炆还是有一系列差异的，首先是在使用调料上，炆多采用花椒油等带有挥发性成份的调味品，将其浓烈的滋味炆到原料内部。而拌多用酱油、醋、麻油调和成“三合油”与原料拌制，调味料基本上不具浓烈的气味，力求突出菜肴原料的本味。第二，炆菜一般多采用动物性原料，且以熟料为主，而拌多用植物性原料，且生料占较大的比例。第三，在加热方面，炆菜的成熟方法除了采用沸水焯烫外，还较多使用温油浸滑；而拌则以焯水煮烫为主。第四，在食法上，由于炆菜多用带有部分腥杂而又香鲜味美的动物性原料，故常以熟食形式出现，显其香鲜，弊其腥臊；而拌菜由于多采用植物性原料或其味淡薄的动物性原料，故常以冷食形式出现。第五，在色泽上，拌菜可以充分突出原料本来固有的面目；而炆则时常可通过系列调味料来掩盖其色泽。

拌、炆菜的原料来自多种途径，一般都带有污秽杂物，有的原料本身还带有一些不能食用的东西，制作时须注意的第一个问题就是检验原料的规格质量，确定其新鲜程度是否符合制

作菜品的需要。对于腐败、变质者应弃之。

其二，彻底清洗原料，确保成菜的质量。制作炆拌菜的原料均需要清洗，对于植物性原料来说，可以用冷水洗涤，也可以用热水洗涤，主要是去尽其泥土污物及其异味。对于含有虫、菌类的原料，清洗时可用2%的食盐或0.3%的高锰酸钾溶液浸泡5分钟，能够杀菌消毒。生食原料，为了保持其脆嫩的风味，也可以用冷开水洗涤，同样可起到消毒作用。对于动物性原料，除了可采用上述方法清洗外，还可针对具体原料采用里外翻洗法，灌水冲洗法、盐醋搓洗法以及刮洗、漂洗、烫洗等方法，力求除尽不利于人体的污秽杂质。

其三，色变则味变。原料成菜后色泽鲜艳，菜肴滋味就鲜美；原料色差，滋味也就因之受到损害。为了保持蔬菜类原料的良好色泽，拌、炆菜的原料在水烫时的温度宜控制在80℃以上，冷开水浸凉的温度控制在40℃以下，可清除氧化酶在氧气的作用下对蔬菜色泽的不良影响，从而保住蔬菜中的叶绿素不受破坏，使蔬菜产生鲜艳翠绿的颜色。

其四，保持原料中的营养和菜肴的卫生。拌、炆菜中的某些蔬菜、肉类需经水烫令其成熟，尔后食用。这种方法，对蔬菜中的维生素C和肉中的维生素破坏较少。但蔬菜必需鲜嫩，肉类的品质必须良好，切片应薄，沸水的

用量和温度，要能足以杀死食物中的细菌和寄生虫卵（非芽孢细菌在80℃水中烫1—2分钟即可杀死，寄生虫卵在70℃水中可被杀死）。

卫生是拌、炆菜最应该注意的，因为拌、炆菜大都是直接用生料或熟料，乃至生熟料炆拌，不需要再进行加热消毒就可食用的菜。由于生、熟料在切配、装盘、调味过程中容易受到污染，尤其在气温高、湿度大的情况下，更适合细菌繁殖，所以，稍不注意卫生，吃了变质的拌菜、炆菜，就易引起食物中毒或胃肠道疾病，轻则损害健康，重则危及生命。故在制做拌、炆菜前，要用肥皂把手洗干净，用碱水把刀、案板及应用器皿刷洗干净，然后用0.3%的漂白粉溶液消毒。切忌与生鱼、生肉、生杂蔬菜混放，且要现吃现做，不宜放置时间太久。