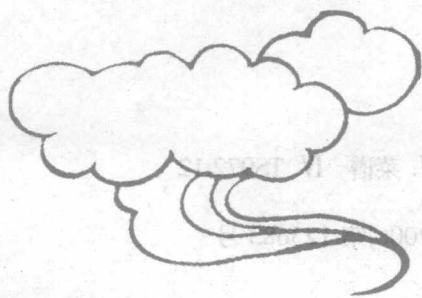


剖析炆法技巧

精做美味炆菜

爱上厨房



美味炆菜

Meiwei Liucan

牛国平 牛翔/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味炆菜/牛国平,牛翔主编. -北京:北京科学技术出版社,2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 美… II. ①牛… ②牛… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123683 号

美味炆菜——爱上厨房

主 编:牛国平 牛 翔

责任编辑:刘长梅 王 藏

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

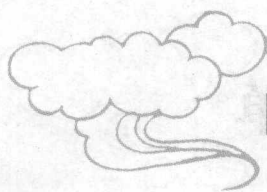
ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)

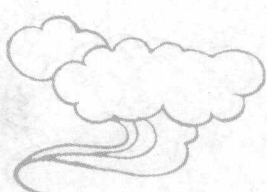


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要



运用熘法烹制的菜肴汁明芡亮，油润欲滴，其口感或外焦里嫩，或滑嫩柔软，口味丰富，历来为食者青睐。本文作者对熘菜技法的三大熘法做了详细的剖析，并举实例四百多款，内容科学、实用和便于掌握。对广大读者、特别是对餐饮工作者和家庭主妇掌握熘法技艺，具有指导、参考作用。

编委会名单

主编 牛国平 牛翔

编委 牛全书 王建平 吕战胜

杜贵英 杜二霞 郭小伟

目 录



一、软熘技法及菜例

软熘的方法	(1)	百花豆腐	(27)
软熘菜的特点	(1)	软熘菊花鱼	(28)
软熘的操作关键及注意		软熘蛋黄虾球	(29)
事项	(1)	软熘三色鱼丸	(30)
软熘菜肴实例	(6)	软熘菊花鱼丸	(31)
软熘鸡片	(6)	绣球鳝鱼	(32)
竹荪龙凤卷	(7)	绣球蟹粉	(33)
软熘鲤鱼	(8)	绣球鳊鱼	(34)
软熘草鱼	(9)	软熘绣球鸭	(35)
五彩鸡线	(10)	炊熘变蛋虾球	(36)
石榴鸡	(11)	软熘大虾	(37)
软熘虾仁	(12)	软熘河鳗片	(38)
软熘珍珠鱼球	(13)	白汁鳊鱼	(39)
鳊花鱼饼	(14)	绣球八宝	(40)
绣球干贝	(15)	菊香绣球兔	(41)
五彩雪花豆腐	(16)	翡翠珍珠虾	(42)
绣球银鱼	(17)	绣球肉丸	(43)
绣球金针菇	(18)	软熘牛柳	(44)
蛋包榨菜虾饺	(19)	软熘珍珠牛肉	(45)
软熘鲜贝	(20)	葱油蚝汁鲩鱼	(46)
百花鸡脯	(21)	软熘捶鸭片	(47)
西湖醋鱼	(22)	软熘肝尖	(48)
软熘海鲜豆腐	(23)	软熘兔柳	(49)
软熘肚片	(24)	软熘五彩鳕鱼	(50)
软熘肥肠	(25)	绣球肥牛	(51)
鱼香里脊丝	(26)	软熘百叶球	(52)

二、滑熘技法及菜例

滑熘的方法	(53)	凤梨兔柳	(75)
滑熘菜的特点	(53)	银花蟹黄虾	(76)
滑熘的操作关键及注意		芙蓉鸡片	(77)
事项	(54)	熘姬菇凤脯	(78)
滑熘菜肴实例	(57)	滑熘牛奶鸡	(79)
牡丹鸡片	(57)	滑熘金钱凤脯	(80)
滑熘鸡片	(58)	奶香椿芽鸡丝	(81)
鸭梨鸡片	(59)	滑熘鱼条	(82)
五彩鸡茸蛋	(60)	野山椒乌鱼片	(83)
双冬鸡条	(61)	油熘鲳鱼片	(84)
滑熘鱼片	(62)	雪花鸭片	(85)
熘蛋黄鱼片	(63)	雪梨鸽片	(86)
翡翠虾仁串	(64)	滑熘芙蓉虾片	(87)
双龙穿玉带	(65)	滑熘里脊片	(88)
翡翠鲜贝串	(66)	滑熘金菇肉丝	(89)
滑熘香菜鸡	(67)	熘嫩姜仔鸡	(90)
三果龙虾球	(68)	双菇里脊条	(91)
龙舟凤梨带子	(69)	熘苹果鸡脯	(92)
奶汁龙虾球	(70)	鱼香熘鸭条	(93)
椿芽虾仁	(71)	滑熘西芹牛柳	(94)
瓜丁鲜贝	(72)	滑熘腌椒牛肉	(95)
番茄熘鱼片	(73)	滑熘海味鲜	(96)
兰花夏果鲜贝	(74)	滑熘酱香牛柳	(97)
		熘鸡腿菇鸭丁	(98)

三、焦熘技法及菜例

焦熘的方法	(99)	事项	(99)
焦熘菜的特点	(99)	焦熘菜肴实例	(108)
焦熘的操作关键及注意		茄汁樱桃肉丸	(108)

茄汁菊花蟹柳	(109)	鱼香鱼子豆腐饼	(137)
焦熘海鲜虾丸	(110)	鱼香虾饼	(138)
茄汁冬瓜	(111)	荔枝鸡圆	(139)
茄汁菊花肥肠	(112)	鱼香象拔蚌	(140)
茄汁牛蛙皮	(113)	鱼香带子	(141)
茄汁带鱼	(114)	海鲜松花豆腐饼	(142)
茄汁南瓜夹	(115)	泰汁藕饼	(143)
茄汁脆皮馒头	(116)	鱼香侧耳根	(144)
茄汁虾仁	(117)	鱼香脆皮鸡肾	(145)
茄汁土豆丸	(118)	糖醋肉球	(146)
松子鱼花	(119)	醋熘豆沙鱼卷	(147)
金龙盘柱	(120)	糖醋肉条	(148)
腰果花鱼	(121)	糖醋鸡圆	(149)
茄汁黄花鱼	(122)	糖醋黄花鱼	(150)
茄汁香蕉大肠	(123)	新味葡萄鱼	(151)
茄汁香菠鸭	(124)	鱼香凤尾虾	(152)
焦熘虾段	(125)	泡椒香菇	(153)
三味脆皮鱼	(126)	茄汁菊花百叶	(154)
鱼香牡蛎	(127)	鱼香脆皮蹄筋	(155)
鱼香三鲜鸡盒	(128)	鱼香鱼卷	(156)
鱼香百花茄盒	(129)	糖醋排骨	(157)
鱼香肉圆	(130)	酒香番茄豆腐丸	(158)
鱼香脆皮鱼	(131)	苹果鸡脯排骨	(159)
鱼香酥肉片	(132)	瓜汁脆皮鱼	(160)
鱼香肉条	(133)	红果冬瓜夹	(161)
鱼香鸡圆	(134)	京都水晶肉	(162)
鱼香菊花平菇	(135)	玫瑰花熘虾仁	(163)
鱼香冬瓜夹	(136)	果酱虾仁	(164)

雪梨鱼片	(165)	焦熘干果鸡翅	(184)
果酱鱼片	(166)	焦熘鱼羊卷	(185)
果味茄条	(167)	焦熘肥肠	(186)
糖醋鲤鱼	(168)	焦熘肉段	(187)
荔枝兔条	(169)	焦熘鳝段	(188)
三色珊瑚鱼	(170)	焦熘香肚串	(189)
橙汁土豆饼	(172)	糖醋里脊	(190)
凤梨里脊卷	(173)	焦熘鱼条	(191)
果酱粉皮	(174)	茄汁荸荠	(192)
焦熘果味虾	(175)	橙汁银耳	(193)
焦熘蛋黄土豆夹	(176)	橙汁茄条	(194)
沙司鱼条	(177)	橙汁冬瓜菊	(195)
焦熘土豆蟹	(178)	橙汁金沙豆腐	(196)
焦熘鲜鱿圈	(179)	橙汁大虾	(197)
鱼香肉饼	(180)	橙汁茄片	(198)
焦熘海带	(181)	茄汁菠萝凤球	(199)
焦熘皮蛋	(182)	酸梅豆腐条	(200)
焦熘虾丸	(183)		

软熘技法及菜例

软熘的方法

软熘，是将加工好的主料，用蒸、煮或余制的方法预熟后，再用熘制方法成菜。运用软熘方法成菜的特点是：色泽素雅、柔软细嫩、味道鲜美，其代表菜有熘鸡脯、西湖醋鱼、软熘绣球虾等。



软熘菜的特点

运用软熘技法成菜，菜品除具有色泽素雅、柔软细嫩、味道鲜美的特点外，还具有两大特点：一是比较方便易做，不像其他焦熘、滑熘等必须用油传热制熟，而它只用开水，成本相对下降；二是时间也比较好掌握。我们知道水的最高温度为100℃，而100℃的高温对原料的营养素破坏不大，同时原料内部不会大量失水，不像油温度较高，不仅严重破坏原料营养素，有时也因火候过大而变味。此种成菜法，即使没有烹饪基础，只要认真做也能达到预想效果。在家庭中很受欢迎。其代表菜例有：西湖醋鱼、熘鸡脯、软熘绣球虾、软熘鸡片、软熘豆腐、五柳鱼、等等。

软熘的操作关键及注意事项

1. 原料选择

软熘法适用于质地鲜嫩且易熟的原料，比如鱼肉（包括整鱼）、

鸡肉、猪肉、兔肉、鸽肉、鲜虾、鲜贝等动物性原料以及水豆腐等植物性原料。这些原料均要选用质量上乘、新鲜且腥、异味较少的，最好是未经过水泡的原料，否则会大大降低软熘菜的成菜质量。

另外，用于软熘菜的配料和调味料，如鸡蛋清、淀粉、胡椒粉、清汤、食用油等，均要选用高质量的。

2. 刀工处理

软熘菜的刀工处理方法是：若是烹制整鱼，就应当在鱼身两侧分别剞上深至鱼骨的十字花刀或一字花刀；若是用鸡脯肉、虾肉等烹制软熘菜，多切成条、片、小段、小块或是剁成茸泥状。用于烹调软熘菜的主料，无论切成何种形状，都应当注意以下几点：

(1) 剞花刀时，应做到刀距及深浅一致，以保证成菜形态美观。

(2) 原料不论是切成片、条，还是切成段、块，都要求成形大小相等、厚薄一致、互不粘连。

(3) 若将主料剁成茸泥状，则应先剔净原料表面的筋膜。剁制时，要在垫有鲜猪肉皮的砧板上进行，以免茸泥里混进杂质，影响到成菜质量。

3. 烹调前的处理

软熘菜的主料在烹调前须做初步处理，而方法则应根据烹调的方法和所用原料的特性进行。常用的方法有以下三种：

(1) 焯水。适用焯水的原料通常有整鱼、豆腐、熟肥肠等，其作用是能除去血污和异味，确保成菜色泽鲜亮、味道鲜美。焯水的方法是：净锅添入清水，加入料酒、葱、姜，上旺火烧滚片刻后，投入原料，焯一下水捞出，再用清水将原料洗净即可。操作时需注意，若是焯制鱼类原料，焯制的时间不要过长，否则会烫破鱼皮，影响成菜美观，甚至会将鱼肉焯老，造成成菜口感发柴。

(2) 上浆。这种方法主要适宜于动物性原料，如鸡片、猪里脊片等。其作用是能保持原料内部的营养成分，保证原料的形态，给

原料以底味，使成菜的口感更加滑嫩。上浆的方法是：将经过刀工处理的原料入盆，先加入精盐、味精、料酒、葱姜汁拌匀，再加入鸡蛋清和干细淀粉抓匀，使原料表面粘裹上一层粉浆即可。操作时应注意以下几点：①原料上浆前必须先渍味，一是增加原料的底味，二是对原料除异增香。②所上浆料的厚薄，应根据主料的不同特性而有所差异。原则上是质嫩和含水量少的原料上薄浆；质坚（或韧）和含水量多的原料上厚浆。这里所表述的“嫩”与“坚”、“厚”与“薄”是相对而言的。③这些上浆原料的初步加热处理方法都是以水为传热介质，水的最高温度通常是100℃，若用湿粉上浆，入水后很容易脱浆，使成菜失去滑嫩的质感，故最好用干细淀粉上浆。

（3）调味成形。调味成形通常是用剁成茸泥的肉原料。其作用是增加口味和嫩度，且便于菜品成形。方法是：将剁成茸泥的原料入盆，依次加入精盐、味精、料酒、葱姜汁、鸡蛋清和干细淀粉，顺一个方向搅拌上劲后，做成圆形、绣球形、圆饼形、橄榄形等，即可。用这种成形方法进行初步处理，应注意下面几个问题：①肉类茸泥料需加入鸡蛋清和淀粉，便于成形，而且能使成菜口感滑嫩且有弹性。但用量要掌握好，如淀粉用量太多，食之如吃面疙瘩，成菜质量会大打折扣；如鸡蛋清太多，馅料会太稀，不易成形。②茸泥调味成形，不管做成何种形状，均要求大小一致，形状美观。

4. 加热预处理

软熠菜主料的加热处理方法有煮、蒸、氽三种。

（1）煮。适用此法加热的主料均为整鱼。方法是：净锅上火，放入清水，放入葱段、姜片、料酒、胡椒粉、猪油、精盐、味精等，烧沸后放入洗净的鱼，用中火煮至鱼肉刚熟时，立即捞出。此法应注意以下几个方面：①加水量应以没过鱼身3厘米左右为宜。如水量太少没不住鱼身，会使鱼肉受热不均，成熟不一致。如水量太多，势必会加大调味料的用量，造成不必要的浪费。②旺火将主料烧沸

后，一定要打去浮沫，再改中火煮制，如用旺火煮制，汤水翻滚，易使鱼肉破碎。

(2) 蒸。适用此法加热的主料，主要为用茸泥做成一定形状且不能用煮、汆加热方法制熟的原料。方法是：将制好的生坯整齐地摆入盘中，上笼用中火蒸至刚熟时取出。此法应注意两点：①所用盘子底部应先抹上薄薄一层食用油后，再摆放上主料，否则，经蒸制加热后，原料易粘在盘上。

②原料蒸好后，盘中会有一些从原料内部析出的汁液。有人认为其味甚美，应回锅使用；有的则认为其汁含有蒸馏水，应弃之不用。笔者建议，蒸制时在原料上面盖一张绵白纸，这样就可保证所析出的汁液不受蒸馏水影响。

(3) 汆。适用此法加热成熟的主料均是上浆或用糊做成一定形状的原料。上浆或用糊做成一定形状的原料，其所用的方法也就有异。汆制上浆主料的方法是：净锅上旺火，放入清水烧沸，将原料分散后下入锅中，汆至变色且刚熟时迅速捞出，控净水分。此法应注意两点：①火要旺，水要宽。用水量通常为原料的五六倍，若火小水少，原料下锅后水温会迅速下降，势必延长加热时间，致使原料加大收缩，质地变得老韧，原料上挂的糊也极易脱掉，致使水变浑浊，原料黏糊不爽，影响成菜质量。②原料要分散下锅，并不时地用手勺搅拌，使其均匀受热，成熟一致。另外，汆制时要注意观察原料的成熟度，到最佳成熟效果时，应迅速捞出。

汆制茸泥主料的方法是：净锅上火，放入清水烧至锅边起鱼眼泡时，下入做成一定形状的茸泥原料，汆熟后捞出。制作时应注意：①原料下入水锅中后，应待表面凝固再用手勺背推动，防止原料粘住锅底。②待原料全部下入锅中后，应先用旺火烧开，打去浮沫，再改小火将原料汆熟。

原料加热处理这一工序，是保证软熘菜具有柔软、鲜嫩的关键。

所以，不管用哪一种加热成熟法，都要掌握好火候。根据笔者的经验，整鱼煮制时间一般是6~8分钟；上浆原料的氽制时间为30秒至1分钟；蒸制或氽制茸泥类原料为5~7分钟。当然，这些时间不是绝对的，应依据原料形状大小和质地而灵活掌握。

5. 熘制成菜

软熘菜的熘制方法有两种。

第一种，净锅上火，掺入清汤或原汤烧开，用精盐、味精、胡椒粉等调味或再加白糖、醋、酱油调成甜酸味，烧沸后，用水淀粉勾二流芡，淋入香油推匀起锅，浇在蒸（或煮、氽）好的主料上即成。

这种方法成菜，一般不用底油，成菜具有洁净、透明的特点，适宜于造型美观的菜肴，如山东传统名菜软熘鱼福、软熘绣球虾，或不宜在锅中翻拌的菜肴，如杭州的西湖醋鱼、粤菜中的软熘五柳鱼等软熘菜。

第二种，净锅上火，入底油烧热，用葱、姜炆锅后，下配料略炒，掺入鲜汤，调入精盐、味精、胡椒粉等，用水淀粉勾二流芡，倒入已氽熟的原料，翻炒至芡汁与主料和匀，淋入香油，出锅装盘即成。

这种方法成菜，适用于上浆氽制的主料，如软熘鸡片、软熘鱼条，或适用于焯水后的小型原料，如软熘豆腐、软熘肥肠等。

软熘成菜这一步骤，是保证成菜达到晶莹光洁、透明滑润效果的关键，若是出现失误，则会功亏一篑，故不管采取哪种方法成菜，都应做到以下两点：①所勾芡汁的浓稠要适中。过浓，芡汁无法将原料粘裹均匀；过稀，芡汁缺乏粘附力，无法在原料表面达到一定的厚度。软熘菜通常对芡汁的要求是，一部分芡汁挂在菜肴上，一部分呈玻璃状于盘中，食完菜肴后，盘内只剩少部分芡汁为标准。②烹熘汁时速度要快，调味要准。操作时最好是一个锅烹主料，一个锅调味汁，以达到两者同时完成，取得最佳成菜效果。

软熘菜肴实例

软 熘 鸡 片

原料

鸡脯肉300克，黄瓜片、水发木耳各50克，鸡蛋清2个，蒜米、葱花各5克，干淀粉15克，精盐、味精、料酒、鲜汤、湿淀粉、白糖、胡椒粉、香油各适量，花生油50克。

制法

1. 鸡脯肉剔净筋膜后洗净，用坡刀法片成薄片，纳碗，加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清和干淀粉抓匀上浆，然后分散投入沸水锅中，氽熟后捞出沥干水分；水发木耳用沸水焯一下，捞出沥干水分。

2. 净锅上火，注花生油烧热，投入蒜米、葱花爆香后，放入黄瓜片、木耳略炒，掺入适量鲜汤，用精盐、味精、胡椒粉、白糖调好口味，用湿淀粉勾二流芡，淋入香油，随即倒入氽熟的鸡片，颠匀起锅，装盘即成。

特点

咸鲜味美，口感滑嫩。

竹荪龙凤卷

原料

竹荪30克，水发海参75克，鸡脯肉100克，火腿、笋尖各50克，鸡蛋清1个，精盐5克，味精3克，湿淀粉35克，鲜汤200克，生姜、香油、香菜叶、胡椒粉各少许，料酒10克。

制法

1. 竹荪用温水发好，切去网和根部，用小刀把茎划破；水发海参切成绿豆大小的丁，沸水焯之；火腿、笋尖分别切成6厘米长的粗丝；生姜去皮洗净，剁成细末。

2. 将鸡脯肉洗净去筋膜，剁成茸，放入碗内，加入海参丁、姜末、料酒、鸡蛋清、精盐、胡椒粉、湿淀粉，顺一个方向搅拌均匀，即成海参鸡茸。

3. 把发好的竹荪挤干水分，切成6厘米宽的块，平铺在案板上，抹一层海参鸡茸，放一根火腿丝和一根笋丝，然后卷起来成拇指粗的长筒状，照此法做14个，呈放射形摆入盘内，入笼用中火蒸5分钟至熟取出，在中间点缀洗净的香菜叶。

4. 净锅上火，放入鲜汤烧沸，加精盐、味精、淋湿淀粉汁、香油推匀，浇在蒸好的竹荪龙凤卷上面即成。

特点

咸鲜爽口，形态美观，营养丰富。

软 熘 鲤 鱼

原料

鲜鲤鱼1尾（约650克），蒜末5克，香菜15克，酱油25克，白糖50克，香醋35克，精盐5克，料酒15克，熟花生油30克，葱段、姜片、肥肉片、湿粉汁适量，香油少许。

制法

1. 鲤鱼刮鳞、抠鳃、剖腹去内脏洗净，两面剖上棋盘刀口，入沸水中氽10秒钟，取出，放入冷水里浸泡并刮去表皮黑膜，捞起控干水；香菜洗净，切段。

2. 锅内注入清水1000克，投入葱段、姜片、料酒、肥肉片、精盐烧沸，放入鲤鱼，在小火上煮10分钟至熟，置条盘中。

3. 另锅上火，下入煮鱼原汤、酱油、白糖、香醋烧开，尝好酸甜口，勾湿粉芡推匀，浇在鱼身上，撒上蒜末、香菜段，淋上烧热的熟花生油、香油即可。

特点

色泽红亮，鱼肉香嫩，酸甜适口。

软炆草鱼

原料

鲜草鱼1尾（约700克），蒜仁5克，香菜15克，老抽20克，白糖50克，香醋35克，精盐5克，料酒20克，熟花生油30克，葱白、生姜各10克，肥膘肉（或化猪油）25克，湿粉汁适量，香油少许。

制法

1. 将鲜草鱼刮鳞、抠腮、剖腹去内脏，洗净血污，两侧剞上棋盘刀口，入沸水中氽30秒钟，取出，放入冷水盆里浸泡并刮去表皮黑膜，捞起控干水。
2. 香菜摘去烂、黄叶，洗净，切寸段；蒜仁斩成末；葱白切寸段；生姜去皮洗净，切片；肥膘肉切成大薄片，待用。
3. 锅内注入清水1250克，投入葱段、姜片、料酒、肥肉片、精盐，烧沸，放入草鱼，在小火上煮10分钟至熟，捞出置条盘中。
4. 另锅上火，倒入煮鱼原汤，加入老抽、白糖、香醋烧开，调好酸甜口味，勾湿沫粉推匀，出锅淋浇在鱼身上，再撒上蒜末、香菜段，淋上烧热的熟花生油、香油即可。

特点

色泽红亮，鱼肉香嫩，酸甜适口。