

凉菜烹调技法——

熏卤酱腊炆拌

主编 郑昌江 徐传峰



黑龙江科学技术出版社

目 录

一、熏

(一) 工艺流程.....1

1. 生熏.....1

(1) 选料.....2

(2) 加工整理.....2

(3) 腌制.....3

(4) 熏制.....3

(5) 成品.....4

2. 熟熏.....4

(1) 选料.....4

(2) 加工整理.....5

(3) 腌制.....5

(4) 熟制.....5

(5) 熏制.....6

(6) 成品.....6

(二) 操作要点.....6

(三) 实例.....8

1. 熏鸡.....8

2. 熏大排.....10

3. 熏山兔.....12

4. 熏马哈鱼.....14

5. 夹肉豆腐卷.....16

二、卤

(一) 工艺流程.....18

(1) 选料.....18

(2) 加工整理.....18

(3) 腌制.....19

(4) 初步热处理.....19

(5) 调制卤汁.....20

(6) 煮制.....22

(7) 原汁浸渍.....22

(二) 操作要点.....22

(三) 实例.....24

1. 卤鸡心.....24

2. 卤香菇.....26

3. 卤水豆腐.....28

4. 素鸡豆腐.....30

5. 盐水凤眼肝.....32

三、酱

(一) 工艺流程.....34

(1) 选料.....34

(2) 初步加工.....34

(3) 腌制.....35

(4) 调制酱汤.....36

(5) 焯制.....38

(6) 煮制.....39

(二) 操作要点.....39

(三) 实例.....40

1. 酱全鸡.....40

2. 酱鸡胗·····	42
3. 酱肘花·····	44
4. 酱猪蹄·····	46
5. 五香酱牛肉·····	48

四、腊

(一) 工艺流程·····	50
---------------	----

1. 以风干为辅的腊制品·····	51
(1) 选料·····	51
(2) 改刀·····	51
(3) 腌制·····	51
(4) 风干·····	51
(5) 熟制·····	52

2. 以烟熏为辅的腊制品·····	52
-------------------	----

(1) 选料·····	52
(2) 改刀·····	52
(3) 腌制·····	52
(4) 风干·····	52
(5) 烟熏·····	52

(二) 操作要点·····	53
---------------	----

(三) 实例·····	54
-------------	----

1. 干肠·····	54
2. 粉肠·····	56
3. 小肚·····	58
4. 罗汉肚·····	60
5. 叉烧里脊·····	62

五、炆

(一) 工艺流程·····	64
---------------	----

(1) 选料·····	64
(2) 改刀·····	65
(3) 初步热处理·····	65
(4) 投凉·····	66
(5) 调味·····	66
(6) 炆制·····	66

(二) 操作要点·····	66
---------------	----

(三) 实例·····	68
-------------	----

1. 炆三鲜·····	68
2. 炆三花·····	70
3. 双花炆海蜇·····	72
4. 乌鱼花炆菠菜·····	74
5. 花生米炆鸡胗·····	76

六、拌

(一) 工艺流程·····	78
---------------	----

(1) 选料·····	78
(2) 改刀·····	78
(3) 初步热处理·····	78
(4) 调味·····	79
(5) 成品·····	81

(二) 操作要点·····	81
---------------	----

(三) 实例·····	
-------------	--

1. 拌生鱼·····	82
2. 鸡丝掐菜·····	84
3. 凤羽椒丝·····	86
4. 炒肉拉皮·····	88
5. 五彩土豆丝·····	90

后记·····	92
---------	----

一、熏

熏是常用的烹调方法之一，南北各个菜系中均有熏的菜肴。同时，熏也是古老的加工食品的方法之一，是在烧烤的基础上发展而来的。

由于熏烟中存在着羧酸、乳酸干馏液等物质，其中乙醇和酯类等附着在菜肴上，可产生特有的风味，并通过吸附焦油产生独特的烟熏颜色。另外，浸透于菜肴中的石炭酸、甲基邻苯、甲酸、乙醛等物质，可以提高菜肴的防腐性，但不能防止霉菌的生长和繁殖，所以，熏的菜肴不宜长时间贮存。因此，熏作为一种烹调方法，不仅使其菜肴具有受消费者喜爱的烟香味及其诱人的色泽，而且还可以改善菜肴的口感和增加花色品种。

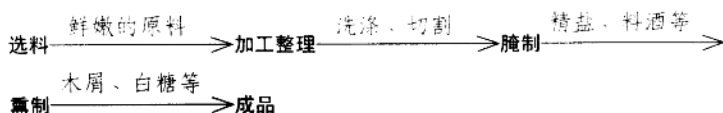
熏制菜肴的烟香味有浓重和轻微之分，目前我国趋向于轻度的烟熏菜肴，如熏肚、熏排骨、熏鸡等；而烟肉、传统的腊肉等则是具有浓重烟香味的菜肴，与我国现代的饮食习惯有差距，所以，不如其它熏类的菜肴那样受消费者的青睐。目前，只有北欧和冰岛地区的人们尚嗜好烟熏味极浓的菜肴。

(一) 工艺流程

熏是将原料腌制(喂口)后制熟(或不制熟)，放入熏锅内加热，使原料吸附上由糖或其它物料碳化后所产生的烟，并在表面刷上油而制成菜肴的一种方法。熏主要适用于动物性原料和豆制品，如鸡、鱼、肉、蛋和水豆腐、干豆腐等。在实际的工作中，由于所用的原料及所要达到的目的不同，将熏分为生熏和熟熏两种。

1. 生熏

生熏是将加工整理好的原料，用调料腌制入味后，放入熏锅内加热熏熟。生熏是将烟熏和加热结合在一起，所以，生熏主要适用于新鲜质嫩的原料，如生熏白鱼、生熏马哈鱼、樟茶鸭子等。生熏的工艺流程如下：



熏卤酱腊炆拌.....

(1)选料

①生熏的物料:

熏的物料是指在熏的过程中用于产生熏烟的物质。常用的有白糖、茶叶、稻壳、花生壳,以及不含树脂的阔叶树的木屑(如白桦、柞树、果木等)。在熏的过程中可以单独使用其中的一种物料(最常见的是白糖),



图 1-1

也可以将两种或几种以上的物料混合在一起使用。主要物料,见图 1-1。

②生熏的原料:适用于生熏的原料从整体上讲,主要是质地鲜嫩的鱼类、畜类和禽类等,见图 1-2。



图 1-2

(2)加工整理

加工整理是指烹制过程中的粗加工,如宰杀、去鳞、除内脏、洗涤、分割、改刀等工艺过程,见图 1-3。

.....熏卤酱腊炆拌

(3) 腌制

腌制是该烹制过程中一个重要环节，是熏类菜肴调味的主要方法。腌制也称喂口，就是将加工整理后的原料加上调味品使之入味。常用于腌制的调料，如料酒、精盐、葱、姜、花椒、胡椒、酱油等。腌制时，要将调料与原料拌均，并静置一段时间（少则十几分钟，多则几天），让调料充分渗透和扩散，促使原料入味，见图1-4。



图 1-3

(4) 熏制

熏制是熟制过程中的关键环节。其方法是取一铁锅，锅里放入木屑或白糖或茶叶，再放入铁丝筲子，并将原料刷上油，以防止原料粘在筲子上，然后放入原料，盖严锅盖，用小火加热。当熏烟产生时，要注意熏制时间的长短和火力的大小。如果被熏的原料形体较大，加热时间较长，可以加入1手勺水来延长加热时间，这是因为当水分蒸发干时，原料也基本断生成熟，如熏豆腐卷、生熏白鱼等，根据熏制的目的和原料的不同，熏制的时间也不一。例如，鱼、豆制品熏几分钟，而腊肉、鸭子等要熏几小时。见图1-5。



图 1-4

熏卤酱腊炆拌.....



图 1-5

(5)成品

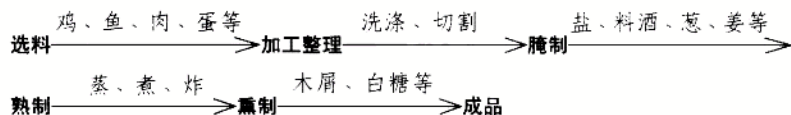
将熏制好的原料刷上油(刷芝麻油效果比较好),改刀后就可以装盘上桌或备用。成品刷油的目的,一是为了增加菜肴的光泽;二是保护原料的表面不干燥;三是刷油还能起到一定的防腐作用,见图 1-6。

2. 熟熏

熟熏是将加工整理的原料,用调料腌制入味后,经过或蒸或煮或炸等方法制熟,然后再放入熏锅内熏制。熟熏对原料的适应性很强,鱼类、肉类、禽类和豆制品都可以,如熏鸡、熏鹅、熏骨架、熏豆腐等。熟熏的工艺流程如下:



图 1-6 熏干豆腐卷



(1)选料

熟熏的原料一般选用新鲜的鸡、鸭、鹅、猪肉、羊肉、鱼,以及动物的内脏和豆制品。熟熏的物料以单独使用白糖熏制的多一些,也有将白糖、茶叶或木屑混合在一起使用的。使用木屑时,不仅对树木要有所选择(如使用松树的木屑,熏后会使菜肴产生一种浓重的、令人不愉快的松树油脂的味道),而且要选用新鲜干净的木屑,参见图 1-1。

.....熏卤酱腊炆拌

(2)加工整理

熟熏因为有一个熟制的过程，如鸡、鱼又是以整只、整条的为主，其余的原料也都是大块的。所以，在加工整理的过程中，要注意原料形状的整齐与完整性，以保证在熟制过程中不破碎，更便于熏制成菜，参见图 1-3。

(3)腌制

腌制就是喂口，其过程和所用调料与生熏相同，只是根据不同的原料掌握好调料的种类和腌制的时间，参见图 1-4。

(4)熟制

熟制是熟熏中重要的操作环节，它不仅关系到菜肴的味道、质地，还涉及到菜肴的形状。因此，应特别注意。熟制的方法主要有蒸、煮、炸三种。

①蒸：蒸就是将腌制入味后的原料，放入蒸锅内利

用水蒸气给原料加热制熟，且容易熏制入味。蒸的方法主要适用于形体相对较小、质地较嫩的原料，如鱼、鸡翅、豆制品等，见图 1-7。

②煮：煮是熟熏工艺中主要的加热方法。具体的操作方法就是将腌制好的原料放入调好味的汤锅中，用小火煮熟，捞出后控净水分再熏制。煮适用的范围很广，除了烹制熏鱼不能用水煮以外，其它原料都可以或者必须采用煮的方法，如熏鸡、熏鸭、熏肥肠、熏猪排等，见图 1-8。煮的关键在调汤（调汤的方法可见后面讲到的烹调方法——酱），换句话说，烹制熏鸡、熏骨架之类的菜肴，其实质是酱和熏两种方法的结合。

③炸：炸主要用于形体比较小，或容易破碎的原料，其方法是将腌制好的原料放入油锅中炸熟，捞出后再熏，如熏鱼，见图 1-9。但经过油炸后的原料会影响其对熏烟的吸附，所以，熏烟味较轻。



图 1-7



图 1-8

熏卤酱腊炆拌.....



图 1-9

(5)熏制

熟熏的方法有两种：一种是将锅内放入白糖、木屑或茶叶，再放入铁丝算子，并将原料刷上油，然后将要熏的原料放在算子上面，盖好锅盖，用小火加热，先产生白烟(以水蒸气为主)，后冒黄烟，以冒黄烟开始计时，一般熏1~5分钟(原料小的、味轻的熏的时间短，原料大的、味浓的熏的时间长)，待

原料熏好后将锅盖打开，或者将锅端下来，待无烟时打开锅盖，取出原料，如熏肚、熏鸡等。另一种方法是先将锅烧热(发红)后，撒入一把白糖(50~100克)，迅速将摆好原料的算子放入锅内，盖严锅盖，这时有浓烟冒出，一般熏3~5分钟。这种方法主要适用于熏制形体较小，要求烟香味轻的菜肴，如熏骨架、鸡翅、干豆腐卷等，参见图1-5。

(6)成品

熟熏与生熏一样(见生熏成品过程)，将熏后的成品表面刷上一层油即可，见图1-10。



图 1-10 三鲜扎蹄

(二)操作要点

①根据原料的性质掌握熟制的方法。熏制虽然分为生熏和熟熏两种，但在饭店日常的加工过程中是以熟熏为主，而熟熏是由熟制和烟熏两个环节构成。因此，制熟的方法就很重要，它不仅涉及菜肴的质地、味道、色泽，还涉及到菜肴的形状。一般的情况是形体大、质老、不易破碎的原料适于煮，而质嫩、易碎的原料适于蒸或炸。

.....熏卤酱腊炆拌

(2)要严格掌握熏的时间。熏的时间长短是烹制此类菜肴的关键。熏制形体小的原料一般掌握在1~3分钟,形体大的原料一般掌握在3~5分钟。计时一般从冒黄烟时算起。因为熏烟是蒸汽、气体、液体和微粒固体的混合物,各种成分所占的比例,根据加热的不同阶段有所不同,熏烟开始时蒸汽的比例大,我们称之为“白烟”,这时熏烟的比例小,达不到烟熏的浓度。所以,熏的时间要从冒黄烟时算起。如果要终止熏的时间,可以采取将熏锅端离火口或打开锅盖两种方法之一均可。

另外,熏时的火候要旺,使熏烟迅速形成,以达到熏的目的。尤其是使用木屑时,如果燃烧的温度低,燃烧缓慢,熏烟的重度就会增高,树脂含量也会提高,制品则会呈深黑色并带苦味。

(3)被熏制的原料表面不能有水珠,而且还要保持一定的温度,否则不易上色和入味。熏烟能够沉积在原料的表面,主要是原料对周围介质吸附作用的结果。这种吸附作用的发生与多种因素有关,而主要取决于原料的表面温度及状态。如果原料表面的温度高,其吸附能力就强,上色和入味就快,尤其是熏小形的原料,如豆腐卷、鸡翅、鸡胗等,一般的方法都是先烧热锅(发红),再撒入白糖,使熏烟迅速生成,如果被熏的原料很凉,就不易上色和入味,因此,应趁热熏。

另外,原料表面上挂的水珠也妨碍对熏烟的吸附,所以要将煮熟或蒸熟的原料,稍晾或擦去表面水珠再熏。

4 原料加热之前必须腌制入味。原料要事先腌制喂口是烹调中一个很重要的工序。尤其是熏的原料,一是在熏制的过程中没法再进行调味(烟香味只是熏类菜肴主味或辅味,而不是唯一的味道),所以,要在熏前完成调味(底味);二是熏的原料形体都比较大,完全靠加热时(如煮)进行调味是很难做到味透肌里的。所以,事先喂口是烹制熏类菜肴重要的调味手段。

喂口是在自然状态下进行的,原料之所以能入味,主要是依赖于调料自身的扩散作用和渗透作用,以及原料对调料的吸附作用,从而达到喂口的目的。另外,喂口要通过一定的时间才能达到效果,少则十几分钟,多则几天。例如烹制熏鱼时,其腌制(喂口)的时间一般掌握在30分钟到1.5小时之间。而烹制熏鸡时,如果是在室温下则需要腌12~24小时,但最好是在3~5℃的环境中腌3~5天,这样既能使原料充分入味,又不能因为腌时的温度高而变质。所以,掌握好腌制的时间是烹制熏类菜肴的一个重要环节。

熏卤酱腊炆拌.....

1. 熏鸡

(三) 实例



原料: 白条鸡1只(约1 500克), 香油15克, 白糖100克, 料酒25克, 花椒3克, 大料3克, 肉蔻2克, 桂皮3克, 草果2克, 砂仁2克, 小茴香1克, 陈皮2克, 精盐30克, 葱15克, 姜10克, 鲜汤3 000克。

特点: 肉嫩味香, 色泽美观。

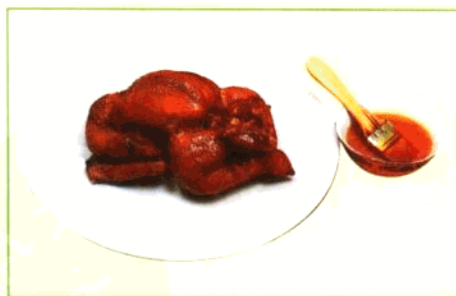
刀工与腌制：将鸡的脏器除去洗净，葱切段，姜切片。用手沾着精盐均匀地搓遍鸡身内外，再加入料酒15克、葱段10克、姜片5克，腌4个小时左右。



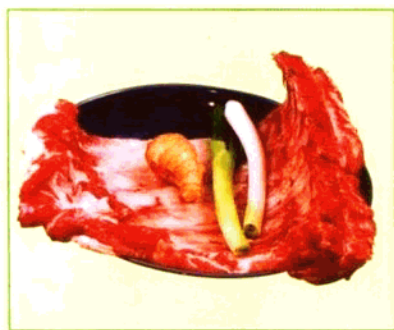
煮制：将花椒、大料、桂皮、肉蔻、草果、砂仁、小茴香、陈皮装在纱布袋内，放入鲜汤锅中。用白糖25克炒成糖色取出，加在汤锅中调好色。然后放入精盐、料酒、葱、姜、鸡，用旺火烧开后，改用小火煮40分钟左右捞出。



成菜：熏锅内加入白糖75克，摆上铁箅子，再摆上煮好的鸡，然后盖上锅盖，用中火加热至冒黄烟时，再熏3分钟取出，刷上香油，装盘即成。



2. 熏大排



原料：猪排骨1000克、白糖75克、花椒2克、大料3克、葱15克、姜20克、桂皮10克、丁香2粒、料酒15、精盐15克、鲜汤1500克。

特点：肉质酥烂，口味浓郁。

刀工和焯制：猪排骨洗净，剁成长20厘米的段(肋骨之间应连在一起，这样便于烹调)。葱切段，姜切片。将排骨放在沸水中，焯一下捞出。



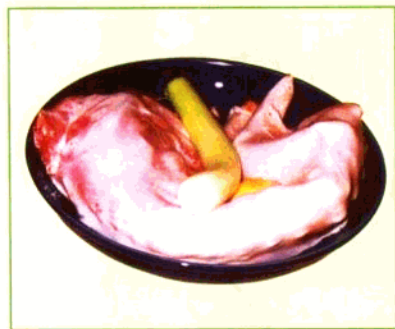
煮制：将花椒、大料、葱、姜、桂皮、丁香装入纱袋内，放入鲜汤锅中，再加入料酒、精盐、白糖15克、排骨，烧开后撇去浮沫，用小火煮1.5小时左右，待肉烂入味时捞出，控净水分。



成菜：熏锅内加入白糖，摆上铁算子，再摆上待熏的排骨，然后盖上锅盖，用中火加热至冒黄烟时，再熏2分钟取出，改刀装盘即成。



3. 熏山兔



原料：净山兔1只(约1 500克)，葱50克，姜20克，香油25克，鸡汤3 000克，精盐45克，白糖100克，肉蔻7克，砂仁12克，桂皮10克，大料10克，花椒10克，料酒25克。

特点：棕红色有光泽，肉烂味香。

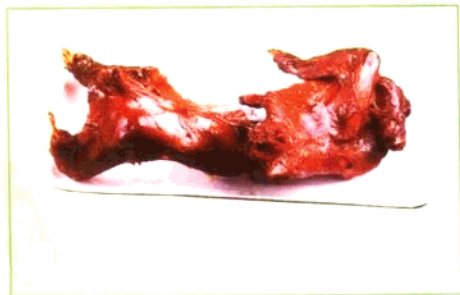
刀工与腌制：将山兔处理干净后从腰部切开，葱切段，姜切片。用手沾精盐将山兔内外搓遍（约30克精盐），再加入料酒、葱、姜，腌制3小时左右。



煮制：将肉蔻、砂仁、桂皮、大料、花椒装入纱布袋内，然后放入鸡汤锅里，再放入腌制用过的葱段、姜片 and 剩余的精盐，烧开后放入山兔，用慢火煮2小时左右捞出。



成菜：将山兔控净水分，摆在铁笊子上，熏锅内放入白糖，再放入山兔，盖上锅盖，用中火加热，熏5分钟，取出，刷上香油后切成长条块，摆在盘内即成。



4. 熏马哈鱼



原料：大马哈鱼肉500克，葱25克，姜25克，香菜15克，精盐7.5克，料酒5克，味精3克，白糖25克，香油、生抽各少许。

特点：形状整齐，肉嫩味香，烟熏味浓郁。