

家庭实用丛书

烧菜掌勺

热菜烹调技法篇 ▶

甜菜烹调技法篇 ▶

冷菜烹调技法篇 ▶

一本通

编著◎周范林



SE 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

烧菜掌勺一本通

编 著 周范林
参编人员 周 浩 童 芹
 张 竞 童 琦
 张勇华 童 沁

东南大学出版社

• 南京 •

内容简介

我国的烹调技艺历史悠久,源远流长,工艺精湛,风格独特,享有“烹饪王国”之美称。为了能使前人所创的烹调技法继续延伸下去,并发扬光大,从而得到更进一步的创新,也为了使广大读者在闲暇之余,在饮食的品种和口味方面能常变常新,既讲究菜肴的营养,享受美食,又能增进食欲,调养身心,健康延年,本书由编著者参考众多前贤们烹饪方面的书籍,搜集大量报纸杂志上的相关资料,并在此基础上举一反三,精心整理,合理编排而成。

本书分热菜烹调技法篇、甜菜烹调技法篇和冷菜烹调技法篇三大部分,分别介绍了炒、爆、熘、炸、烹、煎、塌、焖、煨、炖、烩、扒、蒸、煮、熬、余、烫、烤、焗、滚、酿、焙、煨、贴、摊、扣、炸收、焐、炆、灼、烙、冲、焐、油淋、焗、羹、煲、酥、火焰、糖醋、芙蓉、翡翠、八宝、水晶、鱼香、五香、怪味、酸辣、麻辣、酸甜、鸳鸯、金钱、五彩、涮、火锅、汽锅、沙锅、微波、蜜汁、拔丝、挂霜、冰霜、琉璃、琥珀、甜泥、高丽、甜菜、拌、炆、渍、酱、卤、腌、泡、糟、醉、腊、风、熏、拼、松、冻和浸等 300 种烹调技法。同时,为了便于广大读者能掌握这些烹调技法,还分别介绍了各种烹调技法的菜谱实例。编写角度新颖,实用性强,内容全面。

这是一本非常实用的工具书,适合于城乡居民,尤其适合家庭主妇及饮食服务行业的有关人员阅读,同时也可作为烹饪、旅游等职业大中专学校学生的参考书,更是烹饪爱好者的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

烧菜掌勺一本通 / 周范林编著. — 南京 : 东南大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5641-4616-0

I. ①烧… II. ①周… III. ①烹饪-方法-基本知识 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 259458 号

烧菜掌勺一本通

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
网 址	http://www.seupress.com
出 版 人	江建中
责任编辑	史建农 戴坚敏
印 刷	
开 本	700mm×1000mm 1/16
印 张	11.00
字 数	209 千字
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5641-4616-0
定 价	24.00 元

* 本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025—83791830。

烧菜掌勺

一本通

目 录

热菜烹调技法篇

炒菜技法	1
炒鲜虾仁	
清炒菜法	2
清炒里脊	
生炒菜法	3
生炒鸡丁	
熟炒菜法	3
炒回锅肉	
软炒菜法	4
软炒豆腐	
滑炒菜法	4
滑炒鱼丝	
干炒菜法	5
干炒冬笋	
抓炒菜法	5
抓炒鱼片	
爆炒菜法	6
爆墨鱼花	
烩炒菜法	7
烩炒腐皮	
水炒菜法	7
水炒鸡蛋	
生熟炒法	8
炒烧鸭肉	
碗芡炒法	8
碧绿鲜贝	

锅芡炒法	9
酸辣鱿鱼	
爆菜技法	9
爆炒肉丁	
油爆菜法	10
油爆海螺	
熟爆菜法	11
熟爆鸭丝	
生爆菜法	11
生爆鳝片	
酱爆菜法	12
酱爆笋丁	
葱爆菜法	12
葱爆羊肉	
宫爆菜法	13
宫爆肉丁	
汤爆菜法	13
汤爆肚头	
芫爆菜法	14
芫爆肫花	
盐爆菜法	14
盐爆蘑菇	
水爆菜法	15
水爆羊肚	
熘菜技法	15
西湖醋鱼	

焦熘菜法	16	泼炸菜法	25
焦熘鹌鹑		泼炸茭白	
软熘菜法	16	浸炸菜法	26
软熘鸭心		浸炸地瓜	
滑熘菜法	17	板炸菜法	26
滑熘牛肉		板炸黄鱼	
醋熘菜法	17	粘料炸法	27
熘里脊片		吉利丸子	
糖熘菜法	18	土司炸法	28
糖熘地瓜		象眼鹌蛋	
糟熘菜法	18	蛋浆炸法	28
糟熘鱼片		蛋浆炸虾	
水熘菜法	19	吉列炸法	29
水熘虾仁		吉列鸡球	
炸菜技法	19	脆浆炸法	29
椒盐河虾		脆炸生蚝	
清炸菜法	20	氽炸菜法	30
清炸腰花		氽炸腰果	
干炸菜法	21	面包渣炸	30
干炸肉段		炸香蕉段	
香炸菜法	21	油淋炸法	31
香炸鹌鹑		油淋仔鸡	
软炸菜法	22	烹菜技法	31
软炸藕片		香烹鸡片	
酥炸菜法	22	炸烹菜法	32
酥炸鱼糕		炸烹鸡托	
松炸菜法	23	滑烹菜法	32
松炸虾排		滑烹虾片	
纸包炸法	24	清烹菜法	33
纸包明虾		清烹鸡条	
卷包炸法	24	煎烹菜法	33
炸蟹肉卷		煎烹黄鱼	
脆炸菜法	25	醋烹菜法	34
脆皮乳鸽		醋烹豆芽	

煎菜技法	34
奶油煎鸭	
干煎菜法	35
干煎虾碌	
煎蒸菜法	35
煎蒸菜卷	
清煎菜法	36
清煎豆腐	
煎转菜法	36
煎转鲳鱼	
糟煎菜法	37
糟煎茭白	
煎烧菜法	37
煎烧面筋	
生煎菜法	38
生煎虾饼	
煎焖菜法	38
煎焖香蛋	
软煎菜法	39
软煎腰饼	
湿煎菜法	39
湿煎鸭肉	
蛋煎菜法	40
煎芙蓉蛋	
煎酿菜法	40
煎酿茄饼	
煎炸菜法	41
煎炸鱼盒	
煎封菜法	41
煎封鲳鱼	
焗煎菜法	42
焗煎肉饼	
汤煎菜法	42
汤煎鲤鱼	

焗菜技法	43
焗鱼肉卷	
锅焗菜法	43
锅焗番茄	
酥焗菜法	44
酥焗肉片	
滑焗菜法	44
滑焗里脊	
清焗菜法	45
清焗肉片	
烧菜技法	45
太白鸡块	
糖色红烧	46
红烧五花	
酱色红烧	47
红烧鱿鱼	
糖酱红烧	47
红烧鲤鱼	
白烧菜法	48
白烧菜花	
干烧菜法	48
干烧大虾	
葱烧菜法	49
葱烧肚条	
锅烧菜法	49
锅烧鸡块	
油烧菜法	50
油烧茄子	
汤烧菜法	50
虾籽冬笋	
黄烧菜法	51
黄烧带鱼	
辣烧菜法	51
辣烧牛肉	

酱烧菜法	52
酱烧黄鱼	
软烧菜法	52
软烧豆腐	
南烧菜法	53
南烧肉丁	
糟烧菜法	53
糟烧冬笋	
碎烧菜法	54
碎烧鲤鱼	
焖菜技法	54
干菜焖肉	
红焖菜法	55
红焖肘子	
黄焖菜法	55
黄焖鸡块	
油焖菜法	56
油焖香菇	
生焖菜法	56
生焖鸡块	
熟焖菜法	57
熟焖鸡块	
水焖菜法	57
笋焖凤翅	
酒焖菜法	57
绍酒焖肉	
煨菜技法	58
煨八宝鸡	
红煨菜法	59
红煨牛肉	
白煨菜法	59
白煨脐门	
糟煨菜法	60
糟煨冬笋	

炖菜技法	60
大豆猪肘	
清炖菜法	61
清炖羊肉	
奶炖菜法	62
奶汤鲫鱼	
浑炖菜法	62
芋头炖鹅	
红炖菜法	63
羊肉炖瓜	
刮炖菜法	63
刮炖鳊鱼	
烩菜技法	64
芙蓉杂烩	
普烩菜法	64
烩鸭舌掌	
烧烩菜法	65
杏仁烩肉	
清烩菜法	65
清烩三鲜	
糟烩菜法	66
糟烩嫩笋	
素烩菜法	66
烩辣干丝	
荤烩菜法	67
鱼烩腐皮	
汤烩菜法	67
汤烩口蘑	
红扒菜法	68
红扒肘子	
白扒菜法	68
白扒鱼丸	
铁扒菜法	69
铁扒鹌鹑	

甜扒菜法	69
冰糖扒蹄	
葱扒菜法	70
葱扒肥鸭	
鸡油扒法	70
鸡油三白	
五香扒法	71
五香扒蹄	
蒸菜技法	71
荷花番茄	
清蒸菜法	72
清蒸刀鱼	
粉蒸菜法	73
粉蒸排骨	
旱蒸菜法	73
原盅醉菇	
红汁蒸法	74
红蒸鲤鱼	
无汁蒸法	74
蒸豆腐卷	
膏蒸菜法	75
口蘑肝膏	
瓢蒸菜法	75
红椒瓢肉	
卷蒸菜法	76
清汤五色	
啤酒蒸法	76
啤酒蒸鸭	
糟蒸菜法	77
香糟蒸肉	
上浆蒸法	77
三丝鱼卷	
包蒸菜法	78
荷香鸭子	

封蒸菜法	78
封蒸腊肉	
扣蒸菜法	78
扣蒸鸭方	
气锅蒸法	79
气锅蒸鸡	
煮菜技法	80
香煮肚丝	
水煮菜法	80
煮盐水虾	
汤煮菜法	81
大煮干丝	
熬菜制法	81
菜熬鲫鱼	
氽菜技法	82
氽蛤蜊肉	
生氽菜法	82
氽鱼丸子	
熟氽菜法	83
氽腰片汤	
水烫菜法	83
烫芹菜段	
汤烫菜法	84
烫嫩鸭掌	
油烫菜法	84
烫椒虾仁	
烤菜技法	85
牛里脊串	
泥烤菜法	86
叫化童鸡	
串烤菜法	87
烤羊肉串	
铁板烤法	87
铁板鳊筒	

烤箱烤法	88
烤鸡大腿	
炉烤菜法	88
烤风味肉	
钩吊烤法	89
钩吊烤鸡	
叉烤菜法	89
烤金钱肉	
焗菜技法	90
焗嫩鸡腿	
盐焗菜法	91
东江焗鸡	
葱焗菜法	91
葱焗排骨	
汤焗菜法	92
焗嫩鹌鹑	
砂锅焗法	92
焗沙茶鸡	
炉焗菜法	93
碧绿腰花	
锅烘菜法	93
肉烘蛋卷	
网烘菜法	94
烘牛肉干	
煎滚菜法	94
豆腐鱼头	
蒸酿菜法	95
蒸酿番茄	
炸酿菜法	95
炸酿鲤鱼	
煮酿菜法	96
椒酿豆腐	
酒酿菜法	96
酒酿鱼块	

焙菜制法	97
焙鸡肉松	
熘菜制法	97
熘鲜大虾	
烩菜制法	98
烩肘子肉	
贴菜技法	99
锅贴鱼片	
卷菜技法	100
什锦菜卷	
摊菜制法	100
摊耳黄菜	
扣菜制法	101
四喜豆腐	
炸收菜法	101
炸收猪排	
锅上焗法	102
草菇乳鸽	
砂锅焗法	102
焗沙茶鸡	
生炆菜法	103
蚝油炆鸡	
爆炆菜法	104
爆炆鲈鱼	
红炆菜法	104
红炆炸鱼	
灼菜制法	105
灼基围虾	
煨菜制法	105
麻婆豆腐	
烙菜制法	106
油烙青蟹	
汤汁冲菜	106
冲鸡豆花	

猪油冲菜	107
芙蓉鸡片	
焗菜制法	107
焗糟香鱼	
油淋菜法	108
油淋仔鸭	
焗菜制法	108
砂锅焗鱼	
荤羹菜法	109
西湖肉羹	
素羹菜法	109
如赛蟹羹	
硬酥菜法	110
香酥肉卷	
软酥菜法	110
软酥鲫鱼	
火焰菜法	111
火焰鲜虾	
糖醋菜法	111
糖醋黄鱼	
陈皮菜法	112
陈皮百叶	
芙蓉菜法	112
芙蓉银鱼	
翡翠菜法	113
翡翠蘑菇	
八宝菜法	113
八宝乳鸽	
茄汁菜法	114
茄汁玉片	
鱼香菜法	114
鱼香茭白	
五香菜法	115
五香螺蛳	
白汁菜法	115
白汁芦笋	

菜肴制法	116
龙井鳊鱼	
怪味菜法	116
怪味红玉	
咖喱菜法	116
咖喱茭白	
酸辣菜法	117
酸辣鲫鱼	
麻酱菜法	117
麻酱春笋	
麻辣菜法	118
麻辣豆腐	
葱椒菜法	118
葱椒豆腐	
酸甜菜法	119
酸甜泡菜	
椒盐菜法	119
椒盐土豆	
鸳鸯菜法	119
鸳鸯鸭蛋	
金钱菜法	120
金钱口蘑	
五彩菜法	120
五彩缤纷	
珊瑚菜法	121
珊瑚鱼卷	
涮菜制法	121
涮蝴蝶片	
火锅制法	122
家常火锅	
气锅制法	123
气锅肥鸽	
砂锅制法	123
砂锅鱼头	
煲菜制法	124
鱼香茄煲	

竹筒制法	124
竹筒豆花	
微波炉菜	125
咖喱牛肉	

甜菜烹调技法篇

蜜制菜法	126
蜜制金枣	
蜜汁菜法	126
蜜汁金枣	
蜜焖菜法	127
蜜焖山药	
拔丝菜法	127
拔丝香蕉	
挂霜菜法	129
挂霜桃仁	
冰霜菜法	129
冰霜白肉	
琉璃菜法	130
琉璃苹果	
琥珀菜法	130
琥珀冬瓜	
甜泥菜法	131
炒山药泥	
高丽甜菜	131
高丽沙球	
糖水菜法	131
糖水鲜杏	
甜冻菜法	132
水晶蓉糕	
甜菜制法	132
珊瑚雪莲	
甜汤制法	133
冰糖银耳	
甜点制法	133
夹沙苹果	

甜羹菜法	134
什锦果羹	

冷菜烹调技法篇

生拌菜法	135
生拌彩丝	
温拌菜法	136
温拌腰片	
熟拌菜法	136
熟拌粉皮	
混拌菜法	137
酱肉黄瓜	
热拌菜法	137
热拌茭白	
蜜拌菜法	137
蜜汁番茄	
葱油菜法	138
葱油蜆皮	
水焯炆菜	138
清炆莴笋	
油滑炆菜	139
滑炆虾仁	
生菜炆法	139
炆黄瓜皮	
焯滑炆法	140
炆鸡丝笋	
糊辣菜法	140
糊辣凤爪	
生渍制法	141
菊花萝卜	
熟渍菜法	141
辣白菜卷	
椒麻菜法	142
椒麻鸭掌	
酱泡菜法	142
酱泡嫩鸡	

酱渍菜法	143
酱渍莴笋	
酱香菜法	143
酱香排骨	
酱汁菜法	144
酱汁卤鹅	
卤菜制法	144
杭州卤鸭	
盐腌菜法	146
腌萝卜头	
水晶菜法	146
水晶舌掌	
糟腌菜法	147
糟卤冬笋	
醉腌菜法	147
香醉活蟹	
椒腌菜法	148
风雏光鸡	
酱腌菜法	148
酱腌油菜	
泡菜制法	149
泡螺丝菜	
香糟菜法	149
香糟猪肚	
红糟菜法	150
红糟嫩鸡	
生醉菜法	150
酒醉鲜虾	
熟醉菜法	151
酒醉鸭肝	
蒸煮松菜	151
鲜香鸡松	
白油菜法	152
白油素鸡	
炸制松菜	152
鲜香蛋松	
酥制凉菜	152

酥香鲫鱼	
红油菜法	153
红油豆干	
熏菜制法	153
熏豆腐干	
腊菜制法	154
腊香肥鸭	
风菜制法	154
干风鲜鱼	
蒜泥菜法	155
蒜泥百叶	
拼菜制法	155
什锦拼盘	
冷冻菜法	156
冷冻猪蹄	
冰冻菜法	157
冻制鸭膀	
姜汁菜法	157
姜汁莴笋	
白煮菜法	157
白斩嫩鸡	
盐水煮法	158
盐水河虾	
盐擦煮法	158
盐水鸭子	
芥末菜法	159
芥末菜丝	
熟料浸法	159
酒香蛭片	
生料油浸	160
油浸乳鸽	
生料汤浸	160
清汤虾丸	
生料水浸	161
水浸鲈鱼	

主要参考文献	162
--------------	-----



热菜烹调技法篇

炒菜技法

炒菜是最基本的也是应用最广的烹调技法。将无骨、质地嫩脆的动植物原料,经过初步加工(清洗后切成片、丁、条、丝等)后,下入烧热的油锅内快速翻炒至熟。炒菜一般都是用急、旺火烹制,为了保持原料的脆嫩和特有的水分,烹调时必须动作快,时间短,防止出汤,最大限度地保留营养成分。炒菜是以油作为传热媒介,除蔬菜以外,挂糊或上浆是不可缺少的工序。原料表面裹上稀薄的蛋清和淀粉,与热油接触以后,表面形成一层保护膜,且加热时速度快、时间短,其中的水分、风味物质和营养素不易损失,可保持菜肴的鲜嫩。而淀粉和某些动物原料中含有的谷胱甘肽,在加热条件下放出硫氢基,起到保护维生素 C 的作用。

炒鲜虾仁

【原料】 净虾仁 200 克,鸡蛋 50 克,火腿丁、豌豆、味精、料酒、淀粉、精盐、葱姜末、鲜汤、熟猪油和香油各适量。

【制法】 将虾仁洗净,用料酒、味精和精盐拌匀腌渍片刻后用鸡蛋清上浆。

锅置火上,放入熟猪油烧至四五成热,投入虾仁,炒散滑透,倒入漏勺中沥油。锅内留少许油置火上烧热,将葱姜末炸出香味,投入虾仁、火腿丁和豌豆翻炒,加入少许鲜汤,撒入精盐和味精,淋入少许香油起锅装盘即成。

【特点】 色泽美观,清淡鲜嫩。

清炒菜法

清炒菜法,是选用质地新鲜、柔嫩爽脆的烹调原料,经加工或采用适当的辅助措施,滑油或焯水后,投入烧热的油锅内,用旺火或中火迅速翻炒,加入调味品成菜的烹调技法。清炒的原料大多数加工成细小的丝、条、段、块或自然形态的小型原料,动物性原料要经上浆处理后滑油至断生,再用旺火翻炒至入味成菜。调味料取用淡色或无色的,鲜咸清淡,突出原料本味和鲜美滋味,成菜不勾芡。清炒菜法操作简单,速度较快,食物中的营养素损失较少。滑油时,油量宜多一些,火力要旺,但油温可低一些;炒菜前,所用原料要准备好,炒的时间要短,以保持菜肴原料柔软脆嫩的质感和鲜艳的色泽;炒锅一定要擦洗干净。炒菜的用料比较广泛,无论是动物性的还是植物性的都能使用。炒菜原料大多需要加工成丝、条、片、丁、蓉、泥或流体、半流体形状。较大形状的原料不宜用炒的技法制菜。原料不论是过油、划油、出水还是炒制等初步热处理,其作用都是使原料受热到一定程度,或断生,这时水分在高温下会溢释出来,要将调味品及时放入,味汁会马上被吸附在原料内部或表面,这样烹制出来的菜肴质地脆嫩,口味鲜香。在正式烹调时,若主料经过油或划油后,底油可少些,若主料出水或没出水,底油可多些,但都要淋明油。炒菜多是急火速成,切不可时间过长(软炒除外),一般以原料变色或断生为度。也就是说,不管炒任何食物,炒至七八成熟时必须盛出,让食物中所存的余热使其熟透,这样才会恰到好处。炒泥蓉原料时,先用水或汤稀释开,再加蛋清顺一个方向搅动,放少许精盐。炒时宜用小火,缓慢地不断推动,发现粘锅时便淋油,直至成絮状为好。清炒菜肴具有色泽鲜明、质地嫩脆、汁薄鲜香等特点。

清炒里脊

【原料】 猪里脊肉 250 克,鸡蛋清 1 个,湿淀粉 20 克,精盐和味精各 3 克,葱段 10 克,料酒 5 毫升,色拉油 1 000 毫升(实耗约 60 毫升)。

【制法】 将猪里脊肉切成 8 厘米长、0.3 厘米粗的丝,放入碗内,加入精盐抓匀,淋入鸡蛋清抓几下,再用湿淀粉拌匀上劲。

炒锅置火上烧热,用油滑锅倒出,再倒入色拉油(油量多于原料)烧至四成热时,投入猪里脊肉丝,迅速用筷子划散,待转色断生时倒出沥油。炒锅内留少许油置火上烧热,将葱段炸出香味,加入猪里脊丝、料酒和味精炒拌均匀,出锅装入盘内即成。

【特点】 色白光亮,卤汁紧裹,质感滑嫩,咸鲜适当。

生炒菜法

生炒(又称生煸、煸炒)菜法,是将经过加工整理成薄片、丝、丁、粒和花形等,质地软嫩,不易碎断的小型生的原料,投入烧热的油锅内,用旺火快速翻炒至断生,加入调味料入味成菜的烹调技法。要把握好原料的成熟度,要求以烹调原料断生为度,保持原料的鲜嫩爽脆,并使调味料渗入原料或依附于原料表面。菜肴成熟后出锅要及时,防止锅底余热对菜肴加热过度,影响色泽和口味,造成汤汁过多,成菜只保持适当的卤汁。如果原料的块形较大,可在烹制时加入少许汤汁翻炒片刻,使原料炒透,即可出锅。放汤汁时,需在原料的本身水分炒干后再放,这样才能入味。生炒菜肴具有质地柔和、滑嫩清淡、鲜香爽口、略带卤汁等特点。

生炒鸡丁

【原料】 鸡脯肉 250 克,花生仁 50 克,干辣椒 8 克,植物油 100 毫升,葱 20 克,姜片和蒜片各 5 克,酱油 5 毫升,精盐 1.5 克,鲜汤 35 毫升,辣椒粉 0.5 克,花椒 16 粒,白糖 10 克,醋和料酒各 10 毫升,味精 1 克,湿淀粉 35 克。

【制法】 将鸡脯肉用刀拍松后,剖成 0.3 厘米见方的花刀,切成 0.3 厘米见方的丁,放入碗中,用精盐和湿淀粉拌匀;花生仁用开水烫后去皮,投入烧热的油锅内炸脆;干辣椒去蒂后切成 2 厘米长的段;白糖、醋、酱油和味精同放一碗中,加入适量的鲜汤和湿淀粉兑成味汁。

锅置火上,放入植物油烧至六成热,将干辣椒炸至棕红色,再放入花椒炸一下捞出弃去不用,投入鸡丁炒散至发白,加入料酒、辣椒粉、姜片、葱及蒜片,快速翻炒,烹入兑好的调味汁,倒入花生仁翻炒均匀,起锅装盘即成。

【特点】 辣而不燥,质地细嫩,花生香脆。

熟炒菜法

熟炒菜法,是将经初步熟(煮、烧、蒸或炸等)处理成为半熟或刚熟状态的主要原料,加工成条或片状,投入烧热的油锅内,用旺火或中火进行较短时间的加热,调味成菜的烹调技法。熟炒的主料一般都选用新鲜无异味的家禽肉及香肠、腌肉、酱肉等肉制品。辅料宜选用青蒜、大葱、青椒、蒜薹及鲜笋等香辛味浓郁、质地脆嫩的原料。熟炒菜肴具有鲜香入味、酥香滋润、口味浓香、见油不见汁等特点。

炒回锅肉

【原料】 猪后臀肉 250 克,香干 2 块,蒜泥、青菜、青椒、木耳各少许,植物油、豆瓣酱、料酒、酱油、白糖和味精各适量。

【制法】 将猪后臀肉入锅加水置火上煮至五成熟时,起锅切成薄片;香干片成宽片,青菜和青椒切成小段。

锅置火上,放入植物油烧热滑锅后,投入肉片和蒜泥煸炒至肉片卷缩,加入豆瓣酱、香干、木耳、青椒和青菜,炒半分钟后,下入料酒、酱油和白糖等再炒片刻,撒入味精炒匀,起锅装盘即成。

【特点】 略带卤汁,口味浓香。

软炒菜法

软炒(又称推炒、泡炒、湿炒)菜法,是将鲜味足、质地细嫩的主料制成蓉泥状(有的主料本身就是液状),加入鸡蛋清液、调味料、适量的汤水以及湿淀粉调成粥糊,或配合细嫩、鲜味足的自然形态的小型原料,投入烧热的油锅内,用中火加热,使原料凝结成熟的烹调技法。注意火候不能过大也不能过小,加热时间不宜过长,避免菜色加深、质地变老;调料多采用白色或淡色的,以使成菜的色泽洁白。软炒的主料一般都选用鸡蛋、牛奶、鱼、虾、鸡肉、豆腐、鲜豆、干豆以及薯类等,辅料选用火腿、虾仁、荸荠及蘑菇等。软炒菜肴具有色泽洁白、质地软嫩、鲜咸味醇、酥香油润等特点。

软炒豆腐

【原料】 豆浆 300 毫升,牛奶和鸡汤各 100 毫升,火腿和青豆各 25 克,湿淀粉和水发冬菇各 15 克,鸡蛋清 120 克,味精和精盐各少许。

【制法】 将豆浆、牛奶和鸡蛋清同放一碗内,加入鸡汤、精盐和味精搅匀,置于开水锅上用小火蒸 25 分钟左右,见豆腐已成块即取出,用勺舀成 20 个瓦块状的块,盛在盆内。

将火腿和冬菇切成斜角小块,与青豆一起投入开水锅内氽熟,放在豆腐块周围;然后将鸡汤入锅加入精盐置火上烧开,淋入湿淀粉勾薄芡,倒在豆腐块上即成。

【特点】 色泽奶白,味极清鲜。

滑炒菜法

滑炒菜法,是选用质地新鲜、细嫩柔软的动物性原料作主料,加工切配成丁、丝、条、片、粒和花形等,经上浆后用温油滑至断生,倒入烧热的油锅内,加入配料、汤汁以及调味料,用旺火或中火翻炒均匀入味,勾芡成菜的烹调技法。在原料的组合方面,可以是单一的或两种以上的主料,也可以是主辅料配合式的。常用的主料有鸡、鱼、虾及猪瘦肉等。原料滑油以断生为度,原料上浮时即成熟,不可温度过高,滑油时间不可过长,以免造成原料变老,影响菜肴的色泽和质量。滑炒菜肴具有色泽和谐、柔软质嫩、鲜香滑爽、紧汁亮油等特点。

滑炒鱼丝

【原料】 净鱼肉 300 克,青椒 2 只,鸡蛋 1 个,精盐、味精和湿淀粉各适量。

【制法】 将鱼肉洗净后切成丝,用精盐、鸡蛋清和湿淀粉拌匀上浆;青椒洗净后切成丝。

将鱼肉丝投入烧至温热的油锅内滑至变色成熟,捞出再与青椒丝一起倒入烧热的油锅内翻炒片刻,撒入精盐和味精,淋入湿淀粉勾芡,炒翻均匀后起锅装盘即成。

【特点】 色泽洁白,质感滑嫩,咸鲜爽口。

干炒菜法

干炒(又称干煸)菜法,是将经过加工整理过的新鲜、柔软的原料,用中火处理使原料水分较快析出,形成干香酥脆的质感,再加调味料炒至入味成菜的烹调技法。干炒的原料不用调料腌渍,不挂糊,不上浆,但干炒的时间要长些,起锅时不勾芡。所用主料一般都切成丝状,如牛肉丝、鳝鱼丝等,火力应先大后小,以免炒糊。最好能选用含芳香辛辣味的蔬菜为配料,一般在切配后经焯水处理,也有直接煸炒的,如芹菜、蒜薹等;调味料也宜选用辛辣的,如郫县豆瓣酱、干红辣椒、花椒粉、胡椒粉等,煸炒时要炒出辛香味,以突出菜肴的风味特色。干炒与生炒的相似之处是原料都是生的,不上浆,但干炒的时间要长一些。干炒菜肴具有色泽褐红、质地酥脆、麻辣干香等特点。

干炒冬笋

【原料】 冬笋 300 克,植物油 250 毫升(实耗约 40 毫升),榨菜 50 克,酱油和香油各 5 毫升,白糖 2 克,胡椒粉少许。

【制法】 将冬笋去壳洗净后切成条,投入开水锅内置火上煮 3 分钟捞出;榨菜剁成末。

锅置火上,放入植物油烧至三四成热,投入笋条炸至外表金黄色时倒出沥油。原锅留少许油置火上烧热,放入榨菜煸炒片刻,加入冬笋、酱油、白糖和少许清水煸炒至水分全干时撒入胡椒粉,淋入香油炒匀,起锅装盘即成。

【特点】 冬笋干香,麻辣鲜脆,是下酒佳肴。

抓炒菜法

抓炒菜法,是抓和炒相结合,快速地炒,将主料抓糊经温油滑过,炒锅放少许油置火上烧热,用葱、姜、蒜炆锅后下入主料,倒入兑好的芡汁颠翻出锅的烹调技法。抓糊的方法有两种,一种是用鸡蛋液把淀粉调成粥状糊,一种是用清水把淀