

步步
图解版

快手



家常菜

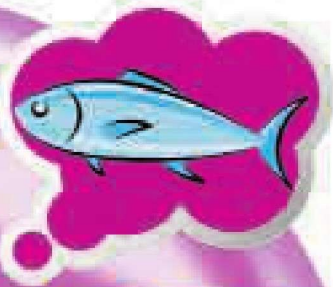
张明亮 © 主编



超值 ¥19.90
回馈

吉林出版集团 IC 吉林科学技术出版社

快手 家常菜



张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

快手家常菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5256-3

I. ①快… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048429号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 张伟泽
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—22000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5256-3
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多名饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准、简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手、好参谋，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

快手家常菜

烹调快手巧入门	8	油温的掌握	13
快手烹调之配菜	8	过油的窍门	13
配菜注意事项	9	快手烹调之走红	14
快手烹调之刀工	9	快手烹调之勾	14
刀工要求	9	勾芡的作用	14
常见原料形状	10	勾芡的方法	15
快手烹调之火候	11	快手烹调之调味	15
快手烹调之水	11	调味的方法	15
焯水有窍门	11	快手烹调之装盘	16
快手烹调之挂糊与上浆	12	冷菜装盘	16
挂糊和上菜的技巧	12	热菜装盘	16
快手烹调之过油与油温	13	汤菜装盘	16

PART 1

10分钟迅捷菜

醋烹土豆丝	18	虾酱茼蒿炒豆腐	29
蚝油生菜	19	韭黄炒鸡蛋	30
黄埔炒蛋	19	炸菠菜脯	31
滑炒鱼片	20	香炸鸡脯	31
芫爆里脊丝	20	麻辣莴笋	32
西红柿炒鸡蛋	21	蒜蓉菠菜	32
素炒黄瓜	22	香干炒芹菜	33
葱油豆腐	23	西芹炒百合	34
麻酱空心菜	23	清炒芦笋	35
丝瓜炒鸡蛋	24	辣味茄丝	35
生拌萝卜	25	洋葱炒豆干	36
韭菜炒鹅脯	25	木樨豆腐	37
碧螺虾仁	26	杭椒炒虾皮	37
剁椒大白菜	26	腐乳炒空心菜	38
苦瓜煎蛋	27	水炒鸡蛋	38
西红柿炒卷心菜	28	青椒炒蛋	39
鸡蛋炒尖椒	29	豆腐干炒豇豆	40
		椒丝菠菜	41
		白米虾炒蛋	41
		蒜蓉西蓝花	42
		海米香菇炒拍菜	43
		韭黄熘兔丝	43

双椒拌皮蛋	44	苦瓜炒肉丝	70
蔬菜丝沙拉	44	炒虾片	71
葱油拌双耳	45	一品豆腐羹	71
炆拌牛百叶	46	山药烩香菇	72
芥菜心炒素鸡	47	清汤银耳鸭舌	73
炒白菜三丝	47	奶汤白菜	73
皮蛋豆花	48	上汤浸菠菜	74
爆炒腰丝	49	五彩芥菜丝	74
夏果露笋鲜带子	49	肉丝拌苦苣	75
酥豆空心菜	50	虾皮鸡蛋炒菠菜	76
辣炒肚丝	50	凉拌豆腐	77
豆筋皮炒韭菜	51	洋葱爆羊肉	77
椒爆蛭头	52	大蒜菠菜拌蛤仁	78
番茄蛋卷	52	豉椒炒鹅肠	79

PART 2

15分钟下酒菜

农家手撕菜	54	青豆牛肉末	79
鱼香菜心	55	蛤仁菠菜炒鸡蛋	80
黄花掐菜	55	煎炒豆腐	80
韭黄肉丝	56	猪肝菠菜汤	81
茼蒿炒肉丝	56	猪肝拌菠菜	82
醋熘白菜	57	豆腐炒韭菜	83
氽丸子白菜	58	雪菜炒丝瓜	83
火爆鸭心	59	肉末焖菠菜	84
蚝油芥蓝菜	59	芦笋炒酱猪耳	85
五丝酸辣汤	60	雪花苋菜	85
香辣萝卜干	61	西芹墨鱼丝	86
火爆燎肉	61	炸洋葱	86
芥蓝虾仁	62	开阳芹菜	87
羊肝炒菠菜	62	苋菜梗蒸臭豆腐	88
麻香土豆条	63	松炸西红柿	88
肉丁炒黄瓜	64		
生炒肚尖	65		
三色鱼丝	65		
南瓜炒百合	66		
油爆青虾	67		
辣子羊里脊	67		
鸽粒双脆	68		
油泡腰花	68		
三鲜冬瓜汤	69		

PART 3

20分钟便利菜

香辣白菜条	90
魔芋拌百叶	91
陈醋蜇头	91
椒油三色萝卜丝	92
拌兔丝	92
板栗香菇烧丝瓜	93
陈醋螺头拌菠菜	94
口蘑菜心	95
奶香花菜	95

木耳韭黄炒虾丝	96
抓炒冬瓜	97
它似蜜	97
鲜奶扇贝	98
宫保豆腐丁	98
鸡丝茼蒿杆	99
蒜泥茄子	100
巧手赛螃蟹	101
酱爆核桃鸡丁	101
猪肝炒菜花	102
海蜇鸡柳	103
荠菜炒冬笋	103
糟煎茭白	104
柠汁煎鸭脯	104
百合芦笋虾球	105
冬菜炒莴笋	106
肉珠豌豆	107
鲜奶炸柿排	107
酸菜炒银芽	108
肉片烧口蘑	109
冻菌烧白菜心	109
榨菜肉丝汤	110
银针鸡汁鱼片	110
草菇木耳汤	111
草菇爆鸡丝	112
益血花菇汤	113
五味降压汤	113
口蘑汤	114
沙茶炒鸡丝	115
拌菜生鱼	115
肉末花生米	116
香辣田鸡腿	116



鱼香肉丝	117
熘白肚	118
碧绿鱼片	119
桂花炒豆腐	119
子姜羊肉丝	120
酥香菠菜	121
清炒魔芋丝	121
炸萝卜丸子	122
生煎里脊	122
宫保鸡丁	123
干贝烩豆腐	124
蓝花冬笋	124

PART 4 25分钟巧手菜

萝卜丝炖大虾	126
香糟笋尖	127
桂花羊肉	127
菊花肉	128
桂花红薯饼	128
西红柿鸡蓉汤	129
海鲜炒韭黄	130
铃铛丸子	131
吉利生蚝	131
洋葱牛肉丝	132
蛋蒸肝泥	133
银鱼蒸丝瓜	133
百花蒸酿芦笋	134
油焖大虾	134
炸茄饼	135
茭白炒双菇	136
鸡粥西蓝花	137
烧酿茄子	137
滋补野山菌汤	138
豆腐海参汤	139
捶烩鸡丝	139
炝拌黄喉	140
花仁卷心菜	140
肉丝烧金针	141
金菇肥牛汤	142
竹网茶香蛙	143

香脆三丝	143
清汤肉丸	144
五彩炒四季豆	145
梅菜炒牛肉	145
梨片炒腰花	146
芒果脆鲮	146
焦熘大肠	147
大葱烧蹄筋	148
雪菜毛豆鸡丁	149
芥菜三鲜	149
滑蛋牛肉	150
猕猴桃炒肉丝	151
狗肉丁炒黄豆芽	151
雪衣干贝	152
煎红鲑鱼	152
豆豉牛肉	153
酱爆鸡丁	154
豆皮包鲷鱼	155
椒盐三文鱼	155
栗子烧鸡块	156
鳊鱼蒸水蛋	157
鸳鸯雪花卷	157
芙蓉菊蟹	158
青豆粉蒸肉	158
火爆乳鸽	159
海鲜蒸蛋	160
玻璃白菜	160



干煎黄花鱼	169
笼仔粉砵	170
上汤白菜	170
甜酱焖茄子	171
素炒鳝鱼丝	172
如意白菜卷	173
百花酿北菇	173
红烧猪肝	174
干蒸加吉鱼	175
大煮干丝	175
酱焖四季豆	176
油焖茭白	176
炒猪肚领	177
香辣羊肉	178
虾子焖海参	179
黄焖鸭肝	179
蕨菜羊肉丝	180
咸鱼鸡粒烧茄子	181
红烧三冬	181
咸肉烧肚片	182
鸭粒烩冬蓉	182
泡椒炒羊肝	183
豉酱炒鸡片	184
清香肉丸汤	185
淡菜炒笋尖	185
葱爆鸭块	186
龙凤酸辣汤	187
煎土豆饼	187
西湖莼菜汤	188
老烧鱼	188
玛瑙鸡片汤	189
家常豆腐	190
芝麻薯条	191
腐乳烧肉	191

PART 5 30分钟下饭菜

香辣莴笋翅	162
花椒鸡丁	163
茭笋牛肉丝	163
京葱炒牛肉	164
香辣河蟹芸豆	164
红蘑土豆片	165
莴笋炒鸡胗	166
火腿冬瓜汤	167
豆瓣鲫鱼	167
巧手长寿汤	168
鲜虾腐皮卷	169



要想成为烹调快手，我们需要在烹调菜肴前，对于烹调方面基本的常识，有比较清楚的认识，如菜肴原料和调料如何搭配、原料如何切制、火候如何掌握、为什么需要焯水、如何挂糊或上浆、上浆与挂糊的区别、原料过油需要注意的事项、勾芡的作用和方法、菜肴如何装盘才美观等。只有掌握了这些基础的东西，我们才能在制作菜肴时做到心里有数，不仅可以成为烹调快手，也会变身厨房高手。

快手烹调之配菜

配菜也叫配料，是根据菜肴的质量要求和实际需要，将经过刀工和热处理的原料进行合理搭配，使其成为一盘完整的菜肴原料。配菜是烹调前的一道重要工序，其可以决定菜肴的质和量，基本确定菜肴的色、形、味，确定菜肴的营养价值，决定菜肴的档次等，还影响菜肴的成本。配菜的方法主要有数量配合、色泽配合、口味配合、形状配合和质地配合。

数量配合 根据菜肴主料和辅料的配菜情况，菜肴数量配合可分为三种。一种是只有一种原料组成的菜肴，如清炒虾仁、软炸里脊等，这样的菜肴在配菜时不用考虑主辅料的比例，只考虑每份菜应用的原料数量即可。另外一种情况是以一种原料为主的菜肴，如炒虾仁、干煸牛肉丝等，这类菜肴在配菜时要突出主料，辅料数量不宜过多，以免喧宾夺主。还有一种配菜是以几种原料为主的菜肴，如烧三冬、炒什锦等，在配菜时要求各种原料所占比例基本相同。

色泽配合 菜肴配色的原则，一般要突出主料，辅料起衬托作用，色泽的配合主要有单色配、双色配和花色配三种形式。单色配又称顺色配，即菜肴的主辅料都是一种颜色，如糟熘三白、银芽炒鸡丝等，此种配色方法主要用于浅色原料，特点为颜色爽洁、素雅。双色配即主辅料由两种不同颜色组成，如尖椒土豆丝、肉丝笋干等，特点是色调有别、对比鲜明。花色配的原料由三种或三种以上的

色泽组成，如木须肉、素烧四宝等，这种配色法的特点是色彩丰富、美观悦目，但在配色时一般不要超过三种，否则会使菜肴显得零乱不雅，给人一种生拼硬凑的感觉。

口味配合 口味是菜肴的核心，菜肴的口味不仅由调料来确定，其大部分来源于原料本身的味道。在配菜时一般要遵循“清淡而不失芳香，油腻而不失素雅”的原则。口味的配合主要有以下三种。一种是以主料味为主，辅料要服从主料的味并起衬托作用，使主料的味更加突出，如新鲜的鸡、鱼等，其本身的味都比较好，故在配菜时应选一些味很轻的辅料，如冬笋、茭白、豆芽等。第二种是以辅料的味来弥补主料味的不足，如海参、鱼翅、燕窝等，其本身的味不突出，应配一些火腿、蟹黄、鲜汤等味较好的原料，以补充主料的不足。另外还有一种是用辅料冲淡主料过浓的异味，如羊肉、牛肉的膻味较重，可配上一些味比较浓的原料如芹菜、蒜苗、萝卜等来冲淡这些膻味。

形状配合 原料经刀工处理后成为形状及大小不同的物料,适当的配菜,可使菜肴的外形美观、适宜烹调。一般形状的配合原则为“相似相配”,即丝配丝、条配条、片配片、丁配丁。为了突出主料,一般情况下辅料要略小于主料,但对于某些用整料如整鱼、整鸡等的菜肴,辅料的形状和大小,可视具体情况而定。

质地配合 质地相配是配菜的一条重要原则,不可忽视。在烹调中常会出现以下三种形式。软配软即主辅料质地都是软的,如土豆炖茄子、蛋白炒虾仁等;硬(脆)配硬(脆),主辅料质地都是硬(脆)的,如油爆双脆、爆双花等;软配硬(脆),即主料是软的,辅料是硬(脆)的,或主料是硬(脆)的,辅料是软的,如油爆双鱿、鲜仁炒鸡胗等。

配菜注意事项

辅料要服从主料

辅料要服从主料:配菜时辅料主要起衬托作用,主辅料要有主次之分,如虾仁炒豌豆,虾仁是主料,豌豆只要就够了,不要喧宾夺主。

合理搭配口味

配料的味道要与主料相适应,尽量不要用浓厚配料与清淡主料相配,如芹菜、洋葱等本身有较浓厚的味道,与鲜贝、虾仁等味道清新的原料相配就不太适合。

富于创新意识

不但要掌握传统菜肴的配料方法、标准和要求,而且还要不断地拓宽自己的视野,提高自己的审美意识,富于创新,将烹调技术进一步提高。

灵活善变

根据季节和市场供应情况,配料除菜肴特殊要求外,一般菜肴的配料可灵活掌握,以显示家常风味的多样性。

配菜预先放盘内

烹调前把加工好的主辅料放同一盘内或紧靠一起,以防烹制时手忙脚乱。



快手烹调之刀工

刀工是根据烹调和食用的需要,将各种烹饪原料加工成一定形状的操作过程,其直接关系到菜肴的质量、美观和做菜速度,所以是烹调技术的一个重要组成部分。刀工的种类很多,各地刀工的、名称和操作方法也有一定区别,但一般是从刀刃与菜板或原料接触的角度上,将刀工分为直刀法、平刀法、斜刀法等。

刀工要求

刀工要适应烹调的需要

刀工主要是为烹饪前后做好准备的一道工序,应根据不同的烹调方法和菜肴品种对原料进行细致加工,如氽、爆等烹调方法要求烹调时间短、火力旺,要求成品脆嫩,原料刀工要以小薄为宜。烧、炖等方法使用的时

间要长,火力小,要求成品酥烂,原料的形状如过分薄小,则易碎烂,应以较厚、大为宜。

原料经过刀工处理后要求整齐

不论原料改刀成丝、条、片、丁或其他形状,应当整齐、均匀、利落,如果大小不一,不仅影响菜肴的美观,更影响到菜肴的质量。

刀工使菜肴色泽调和、美观大方

同一原料运用不同的刀工，可加工成不同的形状，会给人不同的感觉。

合理使用原料

原料要量材使用，大材大用、小材小用，不使原料浪费。同样的原料，如能精打细算，运用刀工得当，加工的成品不仅整齐、美观，还能节约原料。因此，合理使用原料是刀工不可忽视一个问题。



常见原料形状

丁 是先将原料加工成厚片，再把厚片切成小条，然后顶刀切成丁。丁可分为大丁(1.2厘米)、中丁(1厘米)、小丁(0.5厘米)三个规格，要根据烹调 and 菜肴的特点，灵活加工成形。一般说来，用于配料的丁要小一些，充当主料的丁要大一些；韧性原料的丁可稍小一些，脆嫩性原料的丁可稍大一些；在烹调方法上，爆、炒的丁可小一些；烧、烩的丁可大一些。

直刀片 运用直刀法在宽条状原料上切下的片称为直刀片，一般适用于具有良好固体性质的脆性或酥烂原料。常见的片形有月牙形、菱形片、夹刀片等。月牙片是先将圆形的原料切成两半，再顶刀切成半圆形的片，如莲藕、黄瓜等。菱形片是先把原料改刀切成菱形条或块状，再顶刀直切成片，如茭白、莴笋等。

斜刀片 用斜刀法加工成形的片统称斜刀片，主要有柳叶片、长条片、玉兰片等。柳叶片的形状为两头微尖、中间略宽、薄而窄长，形似柳叶。规格一般为长5厘米、宽1.5厘米，主要适宜于猪肉、鸡胸肉等。长条片成形长而窄，片体较厚，规格一般为长6厘米、宽2.5厘米左右，适宜鱼肚、熟猪肚等。

丝 是先将原料切成薄片，再将薄片排成瓦楞形或整齐地叠起来，再切成丝状。加工后的丝要求粗细均匀、长短一致、不连刀、切面光滑。丝的长度一般为5厘米，并且有粗、细

之分。一般来说，质坚性韧的原料，如肉类、鱼类、海蜇等，可切得细一些；质地松软的原料，如豆腐、蛋皮、鸡血等，就需要切的稍粗一些。

条 一般将宽于0.5厘米以上的细长料形称为条，其加工方法是将原料先批成或切成厚片，再改刀成条状。条的粗细取决于片的厚薄以及顶刀切时的刀距；条的长短取决于厚片的宽度大小。一般的条粗约1厘米左右，长约4~6厘米。

块 块的种类有多种，其中家庭中比较常见的有方块、菱形块、排骨块、滚刀块等。方块是其四边边长均等，呈正方体。通常把3厘米见方以上的块称为大方块，小于3厘米见方的块称为小方块。菱形块的边长相等，形状如图案中的菱形。规格一般为边长2.5厘米、厚1厘米左右，适用于形状比较规则、平整，不易变形的原料。排骨块是指把原料切成长约3.3厘米，类似猪肋骨形状的块。滚刀块是用滚动的刀法加工成形的块。刀工处理时每切一刀，将原料滚动一次，成形后一般大小不超过3厘米，适用于土豆、茄子、莴笋、山药等。

粒和末 从丝状原料上切下的正方体叫粒。粒的加工方法与丁基本相似，是由片改刀成丝，再由丝改刀成粒。通常规格约为0.3厘米、形如绿豆大小。末比粒更细小，形状略小于米粒，多用于馅心和配料的料形，如肉馅、菜馅、葱末、姜末、蒜末等。

快手烹调之火候

火候是指做菜加热时，掌握火力的大小和时间的长短。由于原料的质地有老嫩、软硬，形状有大小、厚薄之分，要求的口味也各有差异，如何采用最佳的火力和加热时间，就叫做掌握火候。要掌握好火候，首先必须懂得火力的鉴别，然后才能根据不同的原料应用不同的火力。火力大小难以用定量的方法划分，但在具体操作时，可根据火焰的高低、火光的颜色和明暗程度以及热气的强弱等来鉴别。一般来说，火力大体上可分为大火、中火、小火、微火等。

大火 也称旺火、武火等。其火焰高而急，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。多用于质地嫩、形状小的原料及素菜的快速烹调，一般加热时间较短，菜肴成品鲜嫩，清香可口。主要适用于炒、爆、烹、炸等烹调方法。

中火 也称文武火，在家庭烹调中用途最为广泛。其火焰低而摇晃，呈红色，光度较大火暗，辐射热较强。多用于一些形体略大的原料和制汤，加热时间较长，适用于烧、煮、

蒸、烩、扒等烹调方法。

小火 也称文火、慢火等。其火焰低而小，呈青绿色，光度较暗，辐射热弱。适用于质老或形大，且较长时间加热的原料。菜肴一般先用大火烧开后再转用小火烧至入味或煮熟，适用于煎、贴、熘、煽等烹调方法。

微火 也称弱火，是一种最小的火力。其看不到火焰，色呈暗红，供热微弱，适用于某些特殊烹调方法，如煨、炖等。

快手烹调之焯水

焯水也称出水、飞水，可起到去味除污、增色保鲜、杀菌消毒的作用。焯水就是将经过初加工的原料，放入沸水锅内略加热成半熟或刚熟的半成品，以便进一步切配或烹调。烹调中需焯水的原料较多，大部分蔬菜和一些有血污或腥膻异味的肉类原料，都应进行焯水处理。

焯水分为冷水焯和沸水焯两种。冷水焯是把原料放入冷水锅中，烧沸后根据原料和烹调要求，到时捞出，另行处理或直接烹调。冷水焯多用于腥膻异味较重、血污较多的原料，如羊肉、牛肉、猪大肠、猪肚和内脏等。沸水焯是把锅内的水烧沸，再放入原料，根据原料性质和烹调要求浸烫到一定程度捞出，另行处理或直接烹调。沸水焯多适用于需要保持色泽新鲜、味美鲜嫩蔬菜等以及腥、膻异味较小的肉类原料，如鸡鸭肉、蹄膀等。

焯水有窍门

- 焯水时水量要没过原料，在焯水过程中要不时翻动原料，使原料各部分受热均匀。
- 蔬菜类的原料在焯水时，必须做到沸水下锅，火要旺，焯水时间要短，这样才能保持蔬菜原料的色泽、质感、营养和鲜味。
- 鸡鸭肉、蹄膀、方肉等原料，在焯水前必须洗净，投入沸水锅内焯一下即可捞出，时间不要过长，以免损失原料的鲜味。
- 原料有大小、粗细、厚薄之分；有老嫩、软硬之别，焯水时应区别对待，控制好时间。
- 对有特殊气味的原料应分开焯水，如韭

菜、芹菜、牛羊肉、猪肚等，以免各原料之间吸附和渗透异味，影响原料的口味和质地。

- 深色原料和浅色原料要分开焯水，以免浅色的原料染上深色。



快手烹调之挂糊与上浆

挂糊，就是将经过初加工的烹调原料，在烹制前用水淀粉或蛋泡糊及面粉等辅助料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

上浆就是在经过刀工处理的原料上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。上浆的作用除了具有“挂糊”篇中的几点外，主要还有便于入味和使菜肴滑嫩的作用。

上浆与挂糊有区别

主料形状不同

凡是适宜挂糊的原料形状都偏大，多数是块、段、厚片或整只、整条等；凡是适宜上浆的原料，一般形状都偏小，多数是小片、丁、细丝或经过花刀处理的条、块等。

稀稠程度不同

一般说来，糊多呈粥状，流动能力较差；浆多呈米汤状，流动能力较强。

烹调方法不同

经过挂糊后的原料，菜肴成品要求外焦

里嫩，所以多用七、八成热油炸后再烹调，适用于炸、焦熘、烧等烹调方法。经过上浆的原料，菜肴成品要求柔软滑嫩，所以多用四、五成温热油划油，适用于滑炒、爆炒、滑熘等烹调方法。

成菜质量不同

使用挂糊的原料，制作出来的菜肴多数是外焦里嫩，有的是外酥烂里熟嫩；而使用上浆的原料，制出的菜肴一般都比较清新滑嫩。

挂糊和上浆的技巧

- 原料挂糊的厚度与其形状的大小成正比。如果原料形状较大，如大块、大片或整条鱼等，挂糊要略厚一些；如果原料形状较小，如小片、丁、小块等，挂糊可略薄一些。
- 糊料的稀稠还与原料的性质有关。对较嫩且水分多的原料，糊宜稠些；原料老且干，糊就要稀些。此外如挂糊后立即烹制，糊可稠些，反之则应稀些。
- 如用湿淀粉挂糊，挂糊后可直接过油；如用干淀粉现制糊现挂糊，原料应停放一段时间再过油，以防产生气泡、热油飞溅烫人。
- 挂糊的原料底味不要过足，特别是挂糊、过油后再另行入味的菜肴，如“底味”过足，再烹制入味时，成品只咸不淡，难保质量。
- 浆必须要事先调匀，不要把各种上浆的原料直接倒入被上浆的原料之中，应当边调浆边上浆，以免抓碎原料。
- 对色泽白皙的菜肴，必要时可将原料经刀工后放至清水里浸出血污，上浆后制出的菜

肴色泽会更加鲜明。

- 原料不可过量地上浆，只要浆液在原料表面不流淌下来即可。若原料上浆过度，划油时容易出现絮状，既影响菜肴的形状美观，也会使菜肴的质量下降。
- 凡是上浆的原料，大多用四、五成温热油锅内滑散，断生后捞出再另行烹调入味，不要放七、八成热的油锅内滑油，以防原料炸焦而使菜肴失去鲜嫩软滑的特点。
- 原料经上浆、滑油后，最好直接烹调入味，防止因存放时间过长而影响成品菜肴质量。



快手烹调之过油与油温

过油是把加工成形的原料在油锅内加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油有缩短烹调的时间,或多或少地改变原料的形状、色泽、气味、质地等,使菜肴富有特点。过油后的原料有滑、嫩、脆、鲜、香的特点,并保持一定的色泽。在家庭烹调中,过油对调节饮食内容,丰富菜肴风味等都有一定的益处。

在原料的烹调加工中,过油的技术性比较强,其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处,否则就会影响菜肴的质量。

油温的识别

温油锅 即油锅烧至三、四成热,油温为 $90^{\circ}\text{C}\sim 130^{\circ}\text{C}$,油面无青烟、无响声,原料下锅后周围出现少量气泡。

热油锅 即油锅烧至五、六成热,油温为 $130^{\circ}\text{C}\sim 170^{\circ}\text{C}$,油面微有青烟,油从四周向中间翻动,原料下锅后周围出现大量气泡。

旺油锅 勺搅动时有响声,原料下锅后周围出现大量气泡并有轻微的爆炸声。



油温的掌握

看火力大小

旺火时油温上升快,下料时油温可低一些;中火时油温上升慢,下料时油温可高些。

看下料多少

下料多时,油温应高一些;下料少时,油温应低一些。此外如原料形大质老,油温可高

一些;对形小质嫩的原料,油温要低一些。

看烹调要求

要求外表香脆的菜肴,如外表沾上了芝麻、面包屑等,油温可低一些;要求外脆里嫩或进行炸熘的菜肴,要先用温油炸定型至熟,再用旺油复炸至酥脆。

过油的窍门

●带皮的原料过油时应皮面朝下,肉面朝上,因为皮组织紧密不易炸透,要尽量延长炸制时间。

●挂糊原料过油时,要一块一块或逐片放锅内,并要不停地用手勺搅动,以保证原料不粘连,成熟均匀。

●上浆的原料过油时,应用手抖开并撒入油锅内,并立即用铁筷子搅开,防止粘连。

●若在一个油锅中连续过油很多原料,造成沉淀残渣较多时,必须彻底清除干净,否则

不仅影响过油原料的色泽,而且会影响过油的速度。

●如油锅内炸过鱼、肠、肚等异味较大的原料,那么其剩油就应该单独存放起来,再做类似菜肴时使用,切忌与好油混在一起,防止异味串入其他菜肴之中。

●含水分量大的原料过油时,水分因急剧受热而汽化,带着爆声将油溅出,容易发生烫伤事故。所以要在原料下锅之后,尽快用遮挡物挡住溅出的油滴,保证操作安全。

快手烹调之走红

走红,又称酱锅、红锅,是一些动物性原料如家畜、家禽等,经过焯水、过油等初步加工后实行上色调味等进一步热加工的方法。走红不仅能使原料上色、定形、入味外,还能去除原料的腥膻气味,缩短烹调时间的作用。主要适用于烧、蒸、焖、煨等烹调方法。

水走红 水走红是将经过焯水或过油的原料放入锅内,加上酱油、料酒、白糖、红曲米、水等,用小火加热使原料色泽红润鲜艳,一般适用于小型原料。

水走红的制法与酱锅汤差不多,但酱是把原料放在汤汁中以成熟为主要目的,而走红则是以着色为主要目的。

在用水走红时,当把原料放入锅内后,先用旺火烧沸,再改用小火,使锅内调料的味汁和色泽缓缓地浸入或附在表面。必要时,可在锅底下垫上竹箬或骨头,以防止原料直接接触锅底而造成焦糊的现象。

油走红 油走红是在原料表面涂上一层有色或加热后可生成色泽的调料,如酱油、糖水、蜂蜜、饴糖等,经油煎或油炸后使原料上色,主要用于形状较大或整只、整条的原料。

用油走红时,要求炸油的油温要高一些,如果油温太低,就难以达到要求的色泽效果。与此同时要注意因为油温高,容易发生

被油溅伤的情况,所以在原料下锅之后,要迅速用遮挡物挡住溅出的油滴,以保证安全。

用油走红时,要求上色的调料必须在原料上涂抹均匀。对浓度较稀的上色料,如酱油、糖水等,一般较易上色均匀,而对于浓度较稠的上色料,如蜂蜜、饴糖等就不太容易上色均匀,有时会造成同一表面上有色重色轻的后果,在这种情况下,需要先将上色料加少许清水调稀后再涂抹在原料表面上。

糖走红 糖走红是把白糖或红糖放入净锅内,烧火熬成糖色,经水稀释或直接将原料放入,炒拌上色。糖走红操作方便、简单,用途比较广泛,多适用于家常菜肴的烹制。

用糖走红时要求糖色要炒得适度,若炒的太轻,则色黄味甜;若炒的太重,则会色黑味苦。此外如把小形原料放入炒好的糖色锅内,可迅速翻搅,使糖色均匀地挂在原料上;若形状比较大的原料,要迅速用清水稀释后添汤直接烹调,以便达到最佳的走红效果。

快手烹调之勾芡

勾芡也称埋芡、着芡、勾汁、拢芡等,是指在菜肴即将出锅时,将提起调好的水淀粉淋入锅内,利用水淀粉受热后膨胀而具有粘性的糊化特点,使菜肴的汤汁达到一定的稠度,提高菜肴的口感。

勾芡的作用

增加汤汁粘稠度

要求香脆的菜肴,油温可低一些;要求外脆里嫩或进行炸熘的菜肴,要先用温油炸定型至熟,再用旺油复炸至酥脆。

使菜肴色泽鲜明

淀粉糊化后,会产生一种特有的透明光泽,再加上勾芡后淋少许明油,其折光效果更好,能使菜肴色泽更加鲜明。

增加菜肴的滋味

对爆、炒菜,勾芡可使调味品和和卤汁紧包在菜肴上,使汤汁稠厚,鲜美入味;对熘菜,通过勾芡能保持菜肴外脆内嫩;对有些烩、扒菜,勾芡可使汤菜融合、滑润柔嫩。

使汤汁与菜融合

对有些烧烩及汤菜,如果不勾芡,会使汤、菜分家,成品口味欠佳。勾芡后会

汤融合，不但增加了菜肴的滋味，而且还产生了柔润嫩滑的风味。

能保持菜肴的温度

由于芡汁淀粉的糊化，浓度增加，附着在菜肴上，使其传热慢，起到保温的作用。

保持菜肴中营养

菜肴勾芡后可以减少原料中维生素C等营养素的破坏，也能使菜肴在加热中溢出的溶于汤汁中的营养素和芡汁结合，不会随汤汁被弃掉。

勾芡的方法

淋汁勾芡法

是菜肴近于成熟或已经成熟时，往锅中淋入适量的水淀粉，使菜肴或汤汁粘稠。此法在汤菜或要求形状完整的热菜中用得较多。

对汁勾芡法

事先把各种调料按烹调要求对制在一起，当菜肴即将成熟或完全成熟时倒入锅中翻炒，待芡汁成熟并包裹在原料上即可出锅。

卧汁勾芡法

用小碗加上汤、调味品和淀粉对成的汁备用，在主料炸好后倒出，原锅留少许油，加辅料稍炒，将碗汁倒入锅内加热，使芡汁粘成油糊状，倒入主料拌炒颠锅，使芡汁均匀地挂在主料上面。

浇汁勾芡法

菜肴的主料已加工成熟，另将各种调料和辅料放在一起烧沸并勾芡，浇在主料上即成。

快手烹调之调味

调味就是调和滋味，即运用各种调味品和调味手段，在原料加热前、加热中、加热后放入调味料，使菜肴具有多样口味和各种风味特色。它可以使无味的原理增加滋味、调整味道不纯原料的口味，也能增加菜肴的多样化，以适应和满足食用者的不同口味和需求。

调味的的方法

烹调前调味

一次性调味

是指在菜肴烹调前，一次性加入所需要的调味品，就能完成菜肴复合味的调味方法，主要适合于炖、蒸和软炒的菜肴调味。

多次性调味

是指烹调前的调味为第一阶段，也称为基础调味，主要目的是为了原料先有一个基础味，同时也能去除原料中的异味。

烹调中调味

一次性调味

是指菜肴在烹调中，一次性加入所需的调料，就能完成菜肴复合味的调味方法，一般用于干炒、干烧和烧烩的菜肴调味。

多次性调味

紧接着基础调味为第二阶段，是菜肴定味调味阶段。当原料入锅后，要按照菜肴的口味标准，加入各种调味品，以最后决定一个菜肴的味道。



烹调后调味

一次性调味

是指菜肴经过熟处理及进一步加工后,一次性加入所需要的调味品就能完成菜肴复合味的调味方法,一般适合于凉拌类菜肴的调味。

多次性调味

有些菜肴在烹调前和烹调过程中所进行的调味还不完全,需要在烹调后进行辅助调味,以使菜肴口味更加完善,如在烹调后撒上白糖、椒盐、芝麻后淋上香油、花椒油等。

快手烹调之装盘

装盘就是将已烹调成熟的菜肴装入盘中,以供上桌食用。它是整个菜肴制作的最后一个步骤,也是烹调操作基本功之一。装盘的好坏,对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的关系。因为装盘后,菜肴不再进行加热消毒,所以必须严格注意清洁。盛装菜肴需要手法熟练,做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。

冷菜装盘

冷菜在装盘上的步骤有很多种,而其中主要为垫底、装边和装面。

垫底 冷菜在装盘时应先把一些零碎而不整齐的原料放盘内垫底。

装边 再把一些比较整齐的熟料整理成形,盖在垫好底的原料周围。

装面 最后把质量最好的熟料整齐而均匀地排列在盘面上即可。



热菜装盘

炸类菜肴装盘

先把菜肴捞在漏勺内,沥干油后,从漏勺中将菜倒入盘内,倒时可用筷子或手勺挡一挡,以防治倒出盘外。装盘时应注意形态饱满、美观。

熘、爆、炒类菜肴装盘

●交叉轮拉法:装盘前先翻锅,使形大的翻在上层,形小的翻在下层;用手勺把菜肴拉入盘内,并将形大的堆在上面,形小的垫在下

面。此方法一般适用于形态较小的不勾芡或勾薄芡的菜肴。

●倒入法:装盘前应先大翻锅,淋入少许明油,迅速将菜肴全部倒入盘中。此法适合于质地脆嫩勾芡的菜肴。

●主次倒入法:先把大部分主料取在手勺内,将余下的菜肴倒入盘内,然后将手勺内的主料覆盖在上面,使主料突出。一般适用于主辅料较明显的菜肴。

汤菜装盘

●大块原料应将菜肴整齐地扣在汤碗内,再将汤沿着碗边缓缓倒下,不要冲动菜肴,防止破坏菜肴的整齐形状。

●如小块或丝等易散碎的原料,在扣在汤碗

后,还应当用手勺将菜肴盖住,把汤从手勺上倒下,以保持菜肴的美观。

●汤菜先用手勺捞出部分原料,再将汤汁倒入碗中,然后将手勺内的原料盛在上面。