



GANGUOCAI

干锅菜

陈小林 吴茂钊/主 编



重庆出版集团
重庆出版社



主 编：陈小林 吴茂钊

副主编：滕永军

撰 稿：（按姓氏笔画排列）

丁成厚	古向福	龙凯江	田 勇	田 瑞
刘 晏	阮 亮	许 凡	朱 军	陈小林
陈荣华	何 花	李 宁	吴茂钊	张文华
张云紫	胡潘元	晋 卿	常 青	黄子洋
黄全忠	梅 胜	童斌斌	谢启刚	潘绪学
潘 源	滕永军			

摄 影：吴茂钊

图书在版编目(CIP)数据

干锅菜/陈小林,吴茂钊主编.—重庆:重庆出版社,
2006.6

ISBN 7-5366-7922-X

I.干... II.①陈...②吴... III.饮食—文化—四
川省 IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067792 号

干锅菜

GANGUOCAI

陈小林 吴茂钊 主编

出 版 人:罗小卫

责任编辑:王 灿 徐彦然

策 划:张镇海

装帧设计:曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/24 印张:7 字数:178 千

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~6 500 册

定价:19.80 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

近年来,风味独特的干锅菜,风靡东西南北中的餐饮市场。干锅菜源自民间,后来被都市酒楼、餐馆引进并提升,形成了系列干锅菜肴,如香辣蟹、干锅兔、青椒童子鸡、筒笋鸡、干锅羊杂等等。有人说干锅菜最先来源于贵州,并举证“至今苗寨里还用‘火塘’的形式招待宾客,以示隆重,而火塘上的铁锅翻炒,逐步延伸成干锅——锅内原料的放置是随意的,通常干锅鸡是最上等的菜肴”;也有人说干锅菜是由湖南、湖北野味干锅演变而来;还有人说干锅菜是江西某地乡民传统饮食习惯。干锅菜究竟源于何地,始于何年,实在是无从考证。这个道理其实很简单,中华民族历史悠久,地大物博,民族众多,虽然民俗食风各异,但往往又殊途同归,不同地区不同民族都有使用干锅烹制菜肴的饮食习惯,不仅可信而且完全可能。干锅菜的“籍贯”似乎并不重要,它的产生、演变与发展,所诠释的是餐饮大千世界的异曲同工之妙。

干锅与火锅是中华烹饪大家庭中的一对孪生兄弟,他们有共同之处,也有各自的特点。干锅菜汤汁较少,油脂较多。干锅菜的制作方式是先把菜烹好,再转装在锅仔中上桌食用,同时随锅配火炉用小火加热保温,使锅中菜肴保持最佳口感——俗话说“一热当三鲜”嘛。为防止菜肴粘锅,又需要用铲子不时铲动。火锅汤汁相对较多,先把火锅汤卤熬好,连锅带火上桌,随锅配各种荤素涮料,由食者随心所欲择喜而

烫。干锅调味灵活多变,烹制方法多样,味型极具个性化。火锅调味比较严谨,味道趋于大众化。干锅菜从民间走进餐饮市场后,逐渐演变成把主料吃完后,再另加清汤或红汤(或者利用剩余的汤汁)涮食其他原料,这就有些类似火锅的就餐形式。因此有些地区又把干锅菜称为“炒火锅”。

干锅菜源于民间,具有浓郁的乡村风味,以干香滋润、麻辣鲜香、味浓味厚为特色,味道有泡椒味、麻辣味、酸辣味、香辣味、家常味等,主要使用带韧性、脆性、嫩性的鸡、鸭、兔、牛、羊、狗、蛙等禽畜及一些野味原料。当其突然在都市居民餐桌上“冒头”的时候,内涵和外延发生了巨大的变化,鱼、虾等海鲜原料被广泛使用,调味上出现了孜然麻辣味、鱼香味、糊辣味、陈皮味、豉汁味、酱香味、怪味、荔枝味、豉椒味、麻辣咖喱味、茄汁味、咸鲜味……。在炊具使用上,由最初的土灶铁锅,发展为钢锅、沙煲、锅仔、不粘锅、电磁锅,甚至还有纸锅,随着海鲜原料、新型调味汁和新式炊具的应用,原汁“土味”便“摩登”起来,干锅还是那个干锅,但多了一些“妩媚”,少了一点“质朴”。

制作干锅菜并不难,只要掌握以下几项技术就可以了。

(1)根据不同的原料制作不同味型的干锅。可以用于干锅菜的原料很多,天上飞的、水里游的、地上爬的、土里长的,牛羊鸡犬豕、虾蟹鱼鳖蛇、蔬果瓜笋菇,新鲜的、干制的、冰冻的莫不入烹。烹制干锅菜,可根据材料不同和口味爱好有针对性地选择味型,一般来说,原料带韧性、绵老和腥味较重的,宜调味浓烈麻辣,使味汁浸入原料组织之中,让肉香与辛香融为一体,以求强烈刺激;原料是细嫩和清鲜的,选择调味可淡一些,以突出原料特色。如干锅鸡杂调成泡椒味,比较适宜,成菜鸡

杂脆嫩鲜香、酸辣可口；干锅牛肉可以调成香辣味或麻辣咖喱味，以突出牛肉的鲜香滋润、麻辣味厚；干锅狗肉调成麻辣孜然味、陈皮味，尽显狗肉干香味美，回味浓郁；而制作干锅鲍鱼、干锅花甲则调成酱香味、咸鲜味或酒香味较为妥当，主要突出海味原料清鲜味美、细嫩爽口的特色。

选择原料要注意选择那些含水量较少的原料，有利于保持菜肴干香滋润的特点。

(2)根据不同的主料配以不同的辅料。干锅菜在主辅料的搭配上比较灵活，没有固定模式，主辅料在性质上可以是相近的，也可是对比的，但一定要注意既要突出主料，又要使主辅料口感互补，一般来说：干香的配以软嫩的，滋糯的配以脆嫩的，酥香的配以细嫩的，脆爽的配以耙软的（耙：四川方言，熟透之意），浓郁的配以清淡的。如牛肉、兔肉配土豆；鸡杂、牛蛙配西芹；猪蹄、猪尾配菜干；鸡肉配猪肚、竹笋；鱼片配麻花、榨菜；鸭肉配魔芋、酸菜；羊肉配萝卜、香菜等。

(3)根据不同的原料运用不同的火候。烹制干锅菜要根据原料质地掌握火候，原料质地紧密、绵老、韧性强的要用大火烧开，再改用小火（或中火）煨炖，有些要放入高压锅中压制后，变得耙软，口感才好；菜肴要表现干香滋润，宜使用中火，将菜肴的汁水收干；菜肴要吃细嫩脆爽，烹制时火力要大，时间要短，掺汤量要少，若烹制时间太长，则原料易变得老、韧、绵；菜肴要突出酥香的口感，则事先制成半成品，成菜时急火短炒，快速起锅。

(4)制作干锅菜时，除个别吃口要求嫩的菜以外，主料一般不上浆挂糊，起锅不勾芡，成菜汤汁较少，汤味醇厚，油脂较多，鲜香浓郁。

(5)腥味较重的原料,烹制前要祛除异味。有些可以放入加有料酒的沸水锅中氽一水,捞出。既能除去部分异味,又能保持原料的脆嫩。有些可以用料酒、姜、葱等腌渍,去腥增香。

现在各大城市流行的干锅菜品种很多,川味、黔味、渝味、湘味、鄂味、滇味、苏味、沪味、赣味、粤味、桂味、京味、秦味、晋味、辽味各吹各的号,各唱各的调,菜名相同,制法各异。干锅菜因不同原料或不同调料,呈现出多种风味,给人们的生活增添新的情趣。

陈小林

2006年5月于重庆

目录

MU LU

水产类

SHUI CHAN LEI

香辣蟹	3
火盆干煎蟹	4
泼辣火锅蟹	5
干豇豆炒蟹	21
野菌干锅虾	6
油浸鲜虾片	22
麻辣小龙虾	23
干锅萝卜虾	7
山椒鱼泡虾	8
焗辣脆鳗	9
饼香马鞍鳝	10
锅巴筒筒鳝	11
川酱牛蛙	24
干锅牛蛙	12
香笋牛蛙	13
干锅田螺	14
两吃干锅鱼	15
船夫鱼	25
阳朔啤酒鱼	16

双椒蚝汁鲶鱼	17
干锅沸腾鱼	19
干锅黄河鲫鱼	20
西芹鱼柳	29
干锅鱼头	26
干锅飘香鳙鱼头	30
干锅黄腊丁	31
怪味带鱼	32
五香小黄鱼	33
豉蚝鳕鱼	34
干煎银鱼	35
茶香蛭子王	36
新豉汁文蛤	37
豉椒爆花甲	38
沙爹豆腐海螺	39
酒香鲍鱼仔	40
芋儿甲鱼锅	27
酱香甲鱼裙边	41
香腐酸椒墨鱼仔	43
蒜香鱿鱼须	44
老干妈梅花参	45
纸锅酸菜鱼肚	28
干锅海豹肉	46

家禽类

JIA QIN LEI

乡村香辣鸡	53
重庆干锅鸡	54
土豆干锅鸡	51
茶树菇干锅鸡	52
干锅辣山鸡	57
五香干锅鸡	58
筒笋鸡火锅	55
青椒童子鸡	59
肚香仔鸡	60
阳朗鸡	61
泡椒排骨鸡	56
豆豉银锅鸡	62
干锅田螺鸡	63
干菜炒鸡	64
双笋香鸡	65
干锅山药烧乌鸡	66
雪魔芋凤翅	67
辣豉脆笋凤筋	68
奇味泡凤爪	70

酸菜鹅掌锅	71
干锅鹅肠	72
漓泉啤酒鸭	73
姜香野鸭	74
干锅美味柚皮鸭	75
全州醋血鸭	76
柠檬鸭	77
三椒鸭舌	78
笋香腊三样	79
啤酒乳鸽	80
葱香鹌鹑	81

畜肉类

XU ROU LEI

灵川稻香狗肉	85
青椒童子狗	86
干锅狗肉	129
土钵黄焖狗肉	87
干锅烟熏狗	88
孜然辣椒狗肉锅	130
干锅红烧肉	89
飘香白肉	131
方斗干笋腊肉干锅	90
烤椒干香猪蹄	91
奇香猪尾	92
软哨鼓锅香	93
年糕排骨干锅	94
干锅脆皮香猪	95
干锅山椒香猪	96

特色香锅肉	97
茄汁陈皮酥肉	98
水豆豉腰块	132
干锅香辣皮肚	99
干锅肥肠头	100
脆香肠头	101
干锅腌椒花肠	102
干锅脆肚	103
干锅腊四宝	104
美极牛肉圆	105
芹香黑椒牛柳	106
干锅脆笋牛肉	108
年糕肥牛	109
糟椒牛头方	110
怪味牛肉干锅	111
虾酸牛肉干锅	112
香糟牛肉干锅	113
橘香牛干巴	114
驼峰牛排	115
干锅牯藏牛排	116
干锅牛背筋	117
吊罐烧牛筋	118
干锅鲜牛蹄筋	119
鱼香牛筋	120
“三巴”干锅	122
泡椒三脆	123
干锅牛杂	124
干锅牛尾	125
干锅牛鞭	127
干锅毛肚	128

生爆羊肉干锅	137
脆皮羊肉	133
黄焖羊肉干锅	134
黄焖羊肉	138
三椒带皮羊肉干锅	139
干锅鱼羊鲜	140
干锅羊瘪	141
干锅羊眼	142
香辣烫皮兔	135
干锅腊味兔	143
干锅香辣熏烤兔	144
湘西风味兔	136
干锅蜗牛	145
干锅怀府驴肉	146
干锅驴肉	147

素菜类

SU CAI LEI

干锅蝉猴	151
干锅茶树菇	161
干锅野山菌	152
干锅羊素肚	153
干锅雷笋	154
干锅素海参	155
干锅双笋	162
干锅翡翠	156
脆香金银丝	157
干锅藕片	158
干锅豆腐	163

臭豆腐干锅	164
臭干子干锅	159
辣椒孜然豆筋	160

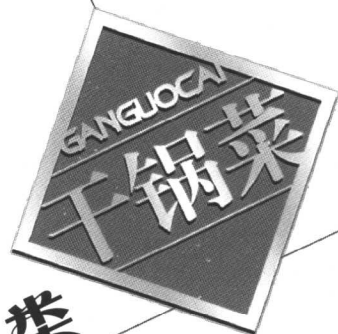
附录

FU LU

干锅酱制作方法	167
香辣干锅酱	167
泡椒牛肉酱	167
辣豉酱	168

五香干锅酱	168
三豆香辣酱	168
葱香辣汁酱	169
新味干锅酱	169
蚝油干锅酱	169
辣味豉蚝酱	170
干煎虾味酱	170
沙茶干锅酱	170
新潮豉汁酱	171
沙爹干锅酱	171
川味XO酱	172

孜然辣椒酱	172
飘香酱	172
奇香酱	173
茄汁干锅酱	173
美极香辣酱	173
黑胡椒干锅酱	174
XO海鲜干锅酱	174
干锅蘸水中的 特殊调料	175



水产类
SHUICHAN LEI

香辣蟹

XIANG LA XIE

21世纪初,香辣蟹开始“横行”大江南北,长城内外。有报道称:北京某小吃夜市卖香辣蟹卖“疯”了,第二天凌晨清洁工人清除的蟹壳重量要用吨来计算。香辣蟹的制作方法颇为讲究,要一炸、二炒、三煮。首先是要香,蟹壳要炸酥香,调料要炒出异香,蟹肉要用20多种香料浸入药香,加上花生米的脆香、芹菜的爽香、香菜的浓香。其次要辣,要选好辣椒品种,用好红油,要体现辣中有麻、辣中带香、辣中见鲜、辣而不燥的特点。锅内红彤彤的蟹肉,点缀着绿油油的香菜,真是活色生香。

用	料	肉 蟹	1 200克	郫县豆瓣	150克
		干红辣椒	50克	花椒	25克
		火锅底料	500克	洋葱	50克
		芹菜	50克	大葱	25克
		老姜	15克	大蒜	20克
		花生米	25克	猪油	50克
		菜籽油	150克		

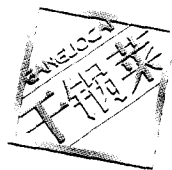
精盐、味精、鸡精、醪糟汁、料酒、鲜汤、干细豆粉、香菜和五香料各适量

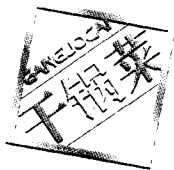
制作方法

1. 肉蟹洗干净宰杀,挑开背壳清除肠肚,斩成大块,蟹钳拍破,用精盐、料酒腌渍10分钟,然后拍上干细豆粉。姜切片,大蒜切片,洋葱切片,芹菜梗切段,大葱切段,香菜切碎,花生米油酥,干辣椒切节,郫县豆瓣剁细。

2. 锅置旺火上掺入菜籽油烧至七成热,放入蟹壳和蟹肉炸至呈红色捞出。锅内留少量油,投入干辣椒节20克炒香,制成刀口辣椒,再投入花椒15克炒香,制成刀口花椒。

3. 锅再置旺火上放入猪油,烧至六成热,下姜片、蒜片和葱节爆炒出香味,然后





放入干辣椒节、郫县豆瓣煸炒至色红油亮,放入刀口辣椒、刀口花椒,炒香后放入蟹肉炒转,烹入料酒,放洋葱片、芹菜段、盐、鸡精和味精,投入香料炒匀,烹入醪糟汁,掺入鲜汤 150 克,把蟹肉煮入味起锅,转入火锅锅中,撒上花生和香菜即可上桌。

火盆干煎蟹

HUO PEN GAN JIAN XIE

火盆,黔北遵义绥阳县农村的取暖工具。炭火灰中,可以烘些包谷(玉米)、河蟹之类的东西吃。如今,当年的取暖工具已经改作食物盛具走进都市餐桌,乡村的火盆,加上空运来的海鲜,可以烹一份土洋结合、香辣味醇的火盆干煎蟹。

用	料	花蟹	1 000克	干淀粉	20克
		姜丝	8克	葱丝	8克
		红辣椒丝	3克	干朝天椒节	25克
		鲜小米椒	50克	绥阳辣椒酱	30克
		料酒	30克	姜	10克
		葱	15克	精炼油	1 000克(实耗60克)
		鲜汤、精盐、味精和胡椒粉各适量			

制作方法

1. 将花蟹宰杀治净,用盐、拍破的姜、葱和料酒码味约10分钟,拍干淀粉,下油锅炸至色金黄肉刚熟起锅滤油。

2. 锅置旺火上,下油烧至七成热,投入鲜小米椒炸成虎皮辣椒,下干朝天辣椒节炒香呈金黄色时,再下绥阳辣椒酱炒香,最后下入炸好的蟹略煸炒,加少许鲜汤,调

好滋味,煎至汤干时起锅,装入火盆内,撒上姜丝、葱丝和红辣椒丝,带火即可上桌。

3.待蟹肉吃得差不多后,还可加入鲜汤当作火锅,烫煮肉类、蔬菜食用,配上几款小菜更爽口。

泼辣火锅蟹

PO LA HUO GUO XIE

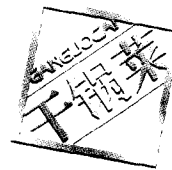
一种有别于麻婆豆腐和麻辣火锅的火锅,它将海鲜与农家风味相结合,汤汁浓厚,豆腐软滑,蟹肉细嫩,还能烫食各种荤素原料。

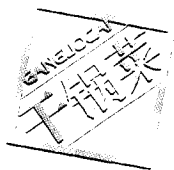
用	料	花蟹	3个(约750克)	豆腐	250克
		绥阳辣椒酱	30克	糍粑辣椒	50克
		鲜汤	1 000克	姜米	15克
		干辣椒	50克	花椒油	10克
		蒜米	20克	料酒	20克
		香菇	50克	色拉油	50克
		香菜	10克		
		精盐、鸡精、味精、白糖和胡椒粉各适量			

制作方法

1.花蟹宰杀治净,剁成大块,拍破大腿,背壳保持形整。花生豆腐改成骨牌片,放在六成热的油锅中,炸至皮结壳变黄时捞出,入开水锅氽透。

2.净锅置中火上,掺色拉油烧至六成热,下糍粑辣椒、绥阳辣椒酱、姜米和蒜米炒香出色,掺入鲜汤,调入料酒、精盐和白糖,投入花蟹煮约2分钟,下豆腐,加入鸡





精和花椒油,转入小火锅内,撒香菜,带火上桌。

野菌干锅虾

YE JUN GAN GUO XIA

随着人们消费水平的提高和菌菜在营养、天然、无公害上的优势,特别是在当今绿色、健康消费心态的驱使下,厨师也在不断开发出新菜肴,或是以菌菜为主料,或是以其为辅料,使得菌菜成为餐饮市场的一大亮点!本菜正是在这样的背景下开发出来的。成菜麻辣鲜香,香辣适口!

用	料	基围虾	500克	水发牛干菌	300克
		生粉	30克	干红辣椒	60克
		花椒	15克	豆瓣酱	20克
		蒜苗	30克	老姜	10克
		大蒜	10克	色拉油	150克
		料酒、陈醋、盐、味精、鸡粉、红油和花椒油各适量			

制作方法

1. 活基围虾从背部开一字刀去沙浅剖,汆水后沥干。干红辣椒切节。蒜苗切成节。老姜切片。大蒜切片。牛肝菌洗净泥沙,沥干,切片。
2. 锅置旺火上,掺色拉油烧至六成热,虾拍上干生粉,下入油锅中炸至外酥内嫩时出锅,沥干余油。当锅中的油温再次升至六成热时,下入牛肝菌爆干水分取出,沥油待用。
3. 锅内留油少许,下入干辣椒节、干花椒、姜片和蒜片炒香,下入豆瓣酱炒香,

再下入料酒、陈醋、味精、鸡精、盐和红油炒均，下入菌片和虾翻炒入味，再下入蒜苗节，略炒，起锅时淋入花椒油即可。

干锅萝卜虾

GAN GUO LUO BO XIA

萝卜是极平常的蔬菜，但营养非常丰富，与蛋白质极其丰富的河虾合烹，营养素互补，既提高了菜肴的档次，又符合平衡膳食的要求。

用 料 白萝卜 400克 小河虾 250克
洋葱 50克
精盐、料酒、白糖、味精、胡椒粉、美极鲜酱油、老姜和色拉油各适量

制作方法

1. 白萝卜洗净，去皮，切成丝。河虾剪去须，洗净。洋葱切成丝，老姜切成丝。
2. 锅置旺火上，掺色拉油烧至六成熟，下河虾炸呈金黄色捞出沥去余油，然后放入萝卜丝滑油起锅。洋葱丝放在锅仔中垫底。
3. 锅内留少量油，下姜丝炒香，放入萝卜丝和河虾，烹料酒炒转，加精盐、味精、胡椒粉、白糖和美极鲜酱油炒匀，起锅转入锅仔，带酒精炉点小火上桌。

说 明

炒河虾放调料的时间要晚一些，以便于虾鲜味物质充分溢出，有利于萝卜充分吸收虾的鲜味。因此，萝卜丝滑油时间不能太长。

