

大师独白·三十年厨艺谈

●刘自华 著

川菜烹饪技巧

香醇篇

下册



中国物资出版社

川菜烹饪技巧

香醇篇·下册

刘自华 著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪技巧·香醇篇/刘自华著.—北京:中国物资出版社,2003.1

ISBN 7-5047-1800-9

I.川… II.刘… III.菜谱—四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069525 号

责任编辑 寇俊玲
封面设计 三月工作室
责任印制 何崇杭
责任校对 郭雁

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:10.375 字数:207千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

ISBN7-5047-1800-9/Z·0132

印数:0001—3000册

定价:32.00元(全二册)

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

作者自述

提到川菜,人们就会想到:陈麻婆豆腐、水煮牛肉、宫保鸡丁等,认为川菜的口味都是麻辣。这种认识是不全面的,其实川菜的口味也是多元化的,既有麻辣也有香醇,风味多达数十种。

本书是笔者集三十年烹调川菜的经验总结,以独到的见解,选取川菜中具有代表性或具有标志性的菜肴,从菜名起源、原料准备、刀功成形、汤汁勾兑、火工烹调到菜肴的色、香、味、口感风格、味道特点,一一阐述,娓娓道来,使略懂烹饪技巧的读者,既可从中感悟菜肴制作过程中容易忽略的细微之处,又可从成形后菜肴的色、香、味中体会出技艺的精湛和功力的深厚。操刀之余,茶饭之后,消夏纳凉时摇扇冥想,融入自身体会,定会在笔者托起的高台上再进一步,创出自己的、独具特色的烹饪技巧和特色,引领出属于自己的天地。这也是笔者出版此书的目的和希冀,献出多年的心血结晶,以飨读者。

目 录

- 一、清炖牛尾 (1)
1. 为什么叫清炖牛尾 (1)
 2. 牛尾选用为什么不宜过大 (2)
 3. 牛尾为什么要用凉水泡透 (3)
 4. 牛尾出水为什么要凉水下锅 (4)
 5. 牛尾为什么要温火慢炖 (5)
 6. 牛尾为什么要炖得扒软细嫩 (7)
 7. 汤汁为什么要用纱布滤过 (8)
 8. 此菜为什么要与蘸水同食 (9)
- 二、枸杞炖牛冲 (11)
1. 为什么叫枸杞炖牛冲 (11)
 2. 牛冲为什么要收拾干净 (12)
 3. 牛冲为什么要切得长些 (13)
 4. 牛冲为什么要用开水氽透 (14)
 5. 牛冲为什么要与土鸡同炖 (15)
 6. 汤汁为什么要温火慢炖 (16)
 7. 枸杞为什么不宜过早下锅 (17)

8. 汤汁为什么要用纱布滤过 (18)

三、五香酥鲫鱼 (20)

1. 为什么叫五香酥鲫鱼 (20)
2. 鲫鱼为什么不宜过大 (21)
3. 鲫鱼为什么要炸制水分将干 (22)
4. 鲫鱼为什么要宽汤、小火烧透 (24)
5. 醋的用量为什么要大些 (25)
6. 此菜调味为什么要浓些 (26)
7. 此菜为什么要凉透而食 (27)

四、酸辣绍子牛筋 (29)

1. 什么叫酸辣绍子牛筋 (29)
2. 牛筋为什么不宜切制过细 (30)
3. 猪肉为什么要切粒状 (32)
4. 肉粒为什么要把水分焯干 (33)
5. 醋、胡椒粉、香油、葱末为什么要直接放入碗中 (34)
6. 汤汁浓度为什么不宜过稀 (35)
7. 此菜的咸味为什么要调够 (37)

五、姜汁菠菜 (39)

1. 什么叫姜汁菠菜 (39)
2. 菠菜为什么不宜切碎 (40)

3. 菠菜为什么不宜过凉水 (41)
 4. 姜为什么要剁成茸状 (44)
 5. 为什么姜汁要用开水热透 (45)
 6. 此菜为什么现食现浇汁 (46)
- 六、面包虾仁 (48)**
1. 为什么叫面包虾仁 (48)
 2. 虾仁为什么应以极鲜者为佳 (49)
 3. 虾仁上浆为什么不宜过厚 (50)
 4. 面包为什么切制不宜过小 (51)
 5. 面包为什么宜炸深白浅黄之色 (53)
 6. 虾仁过油划散, 油温为什么不宜过高 (55)
 7. 此菜为什么不宜久放 (58)
- 七、鸡蒙菜心 (60)**
1. 为什么叫鸡蒙菜心 (60)
 2. 菜心选择为什么不宜过大 (61)
 3. 鸡肉为什么要绞成茸状 (62)
 4. 鸡茸为什么要搅拌均匀 (63)
 5. 菜心为什么不宜过多地粘有鸡茸 (65)
 6. 菜心为什么不宜久煮 (66)
 7. 汤汁为什么不宜过咸 (67)

八、半汤鲢鱼 (69)

1. 为什么叫半汤鲢鱼 (69)
2. 鲢鱼为什么宜用鲜活为佳 (70)
3. 鱼肉为什么不宜久炸 (72)
4. 萝卜为什么要切成粗丝 (74)
5. 此菜的汤汁为什么要浓些 (75)
6. 此菜为什么要蘸汁而食 (76)

九、珊瑚雪花鸡 (78)

1. 为什么叫珊瑚雪花鸡 (78)
2. 鸡肉花刀为什么要切得深些 (79)
3. 此菜为什么宜用蛋清糊 (81)
4. 鸡肉为什么要裹匀蛋清糊 (83)
5. 鸡肉为什么要微开水下锅 (84)
6. 鸡肉为什么要蒸透 (86)
7. 黄瓜、胡萝卜切制为什么不宜过大 (87)
8. 此菜汤汁为什么要宽些 (89)

十、三鲜烧紫鲍 (91)

1. 为什么叫三鲜烧紫鲍 (91)
2. 鲍鱼为什么先要用热水泡透 (92)
3. 鲍鱼为什么要削花刀 (94)
4. 紫鲍为什么要用鸡、腔骨来烧制 (95)
5. 三鲜原料为什么以较鲜者为佳 (97)

十一、冬菜碎米鸡	(100)
1. 为什么叫冬菜碎米鸡	(100)
2. 川冬菜为什么不宜久泡	(101)
3. 冬菜为什么要切粒	(102)
4. 此菜为什么宜用鸡胸肉	(105)
5. 川冬菜为什么要用油焗透	(106)
6. 此菜为什么不宜勾芡	(108)
7. 此菜为什么要吃出微甜之味	(110)
十二、仔姜爆鸭丝	(112)
1. 为什么叫仔姜爆鸭丝	(112)
2. 此菜为什么宜用嫩仔姜	(113)
3. 此菜为什么选用樟茶鸭丝	(116)
4. 鸭丝为什么不宜切制过细	(117)
5. 此菜为什么宜配用青蒜	(118)
6. 此菜为什么宜旺火快炒	(120)
十三、虫草鸭子	(121)
1. 为什么叫虫草鸭子	(121)
2. 此菜为什么宜用湖鸭	(122)
3. 虫草为什么要泡软洗净	(124)
4. 虫草为什么要穿扎在鸭脯上	(125)
5. 鸭子为什么要蒸熟	(126)

6. 汤汁为什么不宜过多 (127)

十四、魔芋烧湖鸭 (129)

1. 为什么叫魔芋烧湖鸭 (129)
2. 鸭肉为什么宜生烧 (130)
3. 此菜为什么要食微辣 (132)
4. 此菜为什么宜小火慢烧 (134)
5. 魔芋为什么要烧得时间长一些 (136)
6. 此菜汤汁为什么不宜勾芡 (137)

十五、泸州烘蛋 (139)

1. 为什么叫泸州烘蛋 (139)
2. 鸡蛋调浆为什么要浓些 (140)
3. 煎制蛋饼为什么用油不宜过多 (141)
4. 蛋饼煎制为什么不宜用火过大 (142)
5. 蛋饼的边缘为什么要粘紧 (143)
6. 蛋饼切块为什么见方形 (143)
7. 蛋饼为什么要用油烘炸 (145)
8. 此菜为什么不宜久放 (146)
9. 此菜为什么要蘸汁而食 (148)

十六、糖醋茄饼过江 (149)

1. 为什么叫糖醋茄饼过江 (149)
2. 此菜为什么宜用长形茄子 (150)

- | | |
|--------------------------|-------|
| 3. 茄饼切制为什么不宜过大 | (151) |
| 4. 茄饼做好后为什么不宜久放 | (153) |
| 5. 蛋糊调制为什么不宜过稠 | (154) |
| 6. 茄饼为什么要炸制两次 | (156) |
| 7. 此菜为什么要配汁而食 | (157) |
| 十七、鱼香紫菜苔 | (160) |
| 1. 为什么叫鱼香紫菜苔 | (160) |
| 2. 菜苔的筋皮为什么要剥净 | (161) |
| 3. 菜苔为什么要用开水稍烫 | (162) |
| 4. 菜苔为什么不宜炒制过软 | (164) |
| 5. 此菜为什么选用熘的方法 | (166) |
| 6. 调制鱼香味汁时蒜的用量
为什么要多些 | (167) |
| 十八、大蒜烧地羊 | (170) |
| 1. 为什么叫大蒜烧地羊 | (170) |
| 2. 狗肉为什么要带皮而烧 | (171) |
| 3. 狗肉为什么要用清水泡透 | (173) |
| 4. 狗肉为什么要出净水 | (174) |
| 5. 狗肉为什么要用油炸过 | (175) |
| 6. 此菜为什么要放大蒜 | (177) |
| 7. 此菜为什么要温火慢烧 | (179) |
| 8. 此菜味汁为什么要收得浓些 | (181) |

十九、雪花核桃泥 (183)

1. 为什么叫雪花核桃泥 (183)
2. 此菜制作为什么要选用配餐面包 (184)
3. 面包为什么要用凉水浸泡 (185)
4. 面包为什么要用蛋黄调散 (186)
5. 桃仁为什么要温油浸炸 (188)
6. 果料为什么要全些 (189)
7. 面包炒制为什么用油不宜过多 (191)
8. 面包为什么要温火炒制酥香 (193)
9. 糖下锅后为什么不宜久炒 (195)

二十、口袋豆腐 (197)

1. 为什么叫口袋豆腐 (197)
2. 此菜为什么要用鸡茸 (198)
3. 豆腐为什么要制成茸状 (200)
4. 豆腐制糝时为什么要用蛋清 (201)
5. 豆腐为什么要热油浸炸 (202)
6. 豆腐为什么要煮透 (203)
7. 此菜的汤汁口味为什么要浓些 (204)

二十一、酥炒蚕豆泥 (206)

1. 为什么叫酥炒蚕豆泥 (206)
2. 蚕豆为什么要开水煮透 (207)

- 3. 蚕豆为什么要碾压成茸状 (208)
- 4. 蚕豆为什么要滤净杂质 (209)
- 5. 蚕豆茸为什么要温火慢炒 (210)
- 6. 甜味为什么不宜过浓 (212)
- 7. 果料为什么要最后下锅 (214)

二十二、鸡皮鱼肚 (215)

- 1. 为什么叫鸡皮鱼肚 (215)
- 2. 鸡皮为什么只从熟鸡而取 (216)
- 3. 发好的鱼肚为什么要用淡碱水洗过 (217)
- 4. 鱼肚为什么先要用鸡汤浸泡 (218)
- 5. 此菜烧制, 味汁为什么宜稠些 (219)
- 6. 此菜为什么要配时令蔬菜 (221)

二十三、软烧大蒜鲢鱼 (223)

- 1. 为什么叫软烧大蒜鲢鱼 (223)
- 2. 此菜用鱼为什么应以鲜活为佳 (225)
- 3. 此菜用鱼为什么不炸 (226)
- 4. 泡辣椒为什么要炒出香味 (228)
- 5. 大蒜为什么要整瓣而烧 (230)
- 6. 此菜味汁为什么宜宽些 (231)
- 7. 此菜调味为什么用糖不宜过多 (233)

二十四、龙眼咸烧白 (234)

川菜烹饪技巧

1. 为什么叫龙眼咸烧白 (234)
2. 此菜为什么宜用带皮五花肉 (235)
3. 肉为什么不宜煮制过软 (238)
4. 此菜为什么宜用川冬菜 (240)
5. 川冬菜为什么宜切成末 (241)
6. 肉片为什么要切大一些 (243)
7. 川冬菜为什么要炒制酥香 (244)
8. 此菜为什么要旺火蒸透 (245)

二十五、芝麻红苕饼 (247)

1. 为什么叫芝麻红苕饼 (247)
2. 此菜为什么宜选用红瓢苕 (248)
3. 红苕为什么要蒸制扒烂 (249)
4. 红苕为什么不宜长时间搅拌 (249)
5. 白糖为什么不宜放置过多 (251)
6. 苕饼制作为什么不宜过大 (253)
7. 苕饼为什么要热油下锅 (254)

二十六、龙抄手 (256)

1. 为什么叫龙抄手 (256)
2. 和面时,为什么要放鸡蛋 (257)
3. 抄手皮为什么要制得薄些 (258)
4. 制馅用肉为什么要肥三瘦七 (259)
5. 肉馅为什么要吃足水分 (261)

6. 此菜为什么宜用上等鸡汤	(263)
二十七、赖汤圆	
1. 为什么叫赖汤圆	(264)
2. 糯米为什么要用凉水泡透	(265)
3. 糯米粉为什么要吊出水分	(267)
4. 馅心中的面粉为什么要稍炒	(268)
5. 汤圆馅心为什么不宜过甜	(269)
6. 汤圆馅为什么要切小的棋子块	(271)
7. 汤圆包制为什么要捏紧	(272)
8. 汤圆煮制为什么要开水下锅	(273)
二十八、珍珠丸子	
1. 为什么叫珍珠丸子	(275)
2. 糯米粉为什么宜稠些	(277)
3. 糯米为什么要被泡透	(279)
4. 丸子包制为什么要呈长圆形	(280)
5. 丸子为什么要蘸匀蘸满糯米	(281)
6. 珍珠丸子为什么还可食用咸味馅	(282)
7. 珍珠丸子蒸熟后为什么不宜久放	(284)
二十九、菠饺银肺	
1. 为什么叫菠饺银肺	(286)
2. 肺为什么要漂净血水	(287)

3. 肺叶煮制时为什么要凉水下锅 (288)
4. 菠菜为什么宜用嫩叶 (290)
5. 菠菜叶为什么要制成茸状 (291)
6. 菠饺包制为什么不宜过大 (291)
7. 此菜为什么宜用金华火腿 (293)
8. 制作此菜为什么宜用奶汤 (294)

三十、干贝炒鱼淖 (296)

1. 为什么叫干贝炒鱼淖 (296)
2. 干贝为什么要先蒸烂 (297)
3. 此菜为什么宜用鲜活的鲩鱼 (298)
4. 鱼肉为什么要制成茸状 (300)
5. 蛋清的用量为什么宜多些 (301)
6. 炒制鱼淖, 为什么要把锅炼好 (302)
7. 此菜为什么宜温火慢炒 (303)
8. 干贝为什么要最后下锅 (306)

三十一、生烧大转弯 (307)

1. 为什么叫生烧大转弯 (307)
2. 鸡翅为什么要炸过 (308)
3. 此菜烧制为什么宜用糖色 (310)
4. 此菜调味为什么宜用甜面酱 (311)
5. 此菜为什么宜温火慢烧 (313)
6. 此菜味汁为什么宜浓些 (315)

一、清炖牛尾

1. 为什么叫清炖牛尾

由于受人们饮食习惯的影响,传统的川菜好像更钟情于家禽家畜原料菜肴的制作,翻开老一些的川菜食谱,肉类菜肴则占了相当大的篇幅,许多著名的川味名菜,都是以带有浓郁地方风味特色的禽畜类原料做成的,而且川菜好像更是青睐牛肉菜肴的制作,可以毫不夸张地讲,从牛头到牛尾,从内脏到牛肉,川菜都可以制作出多种深受人们喜爱、脍炙人口的精美佳肴,可筵席大菜,可风味小炒,可冷菜佐酒,可面食小吃,集中体现和代表了四川风味菜肴的风格与特点。

清炖牛尾就是牛馐菜肴中的突出代表,牛尾作为烹饪原料,不仅深受中餐制作的青睐,而且即使是在西餐当中,也具有不凡的身价,无论是中餐还是西餐,人们总是能够以食用到牛尾菜肴为一大快事的。

清炖牛尾从字面上的意思来看,还是比较简单的,清炖是指烹调方法而言;牛尾是指菜肴的主要用料。它是以菜肴的主要原料和烹调方法所命名的,成菜以后,以那清新醇香的味感;清淡微辣的口味;扒而不烂的口感;清爽宜人的色泽,给人留下了过齿不忘、回味无穷的印象。