

川菜烹調訣竅

川菜大全

邓开荣 李克家 汪学军 编写
重庆出版社



川菜烹调诀窍

邓开荣 李克家 汪学军 编写

重 庆 出 版 社 1990年·重庆

责任编辑 张镇海
封面设计 姚长辉
摄 影 周生俊等
技术设计 聂丹英

邓开荣 李克家 汪学军 编写

川菜烹调诀窍

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张6.25 插页6 字数97千
1990年8月第一版 1990年8月第一版第一次印刷
印数：1—25,000

*

ISBN7-5366-1021-1/TS·13

定价：2.90元

内 容 提 要

一般菜谱书籍由于言长纸短，对于烹调中的疑难问题与诀窍尚未详尽述说，本书旨在解答这些问题，使读者能掌握烹调要点。

全书列出80余个专题，包括临灶掌勺诀窍、原料加工拾零及烹饪科学探秘三个部分。书中详述鸡、鸭、鱼、肉，乃至海参、鱼翅、熊掌、燕窝等原料加工要领，讲解家常小炒到烧烤大菜菜品的烹制要诀，对蒙糝酿贴卷、爆炒熘烩炸及烧烤、烟熏等技法的诀窍一一详尽道来。本书还对烹调过程中的一些质变作了深入探讨。

本书供烹饪工作者及烹饪爱好者阅读。

前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程，这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族的宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。数百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾。日新月异，誉满九州。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、

艺术与技术，在四川烹饪专科学校的领导、专家及四川烹饪界的行家里手的支持下，我们编辑编辑了这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册出书；也可将数册合并成辑。第一辑《家庭川菜专辑》出版后受到读者的厚爱与欢迎，并荣获第三届全国图书“金钥匙”奖。这次出版的第二辑，共6册，希望能得到读者的喜欢与支持。以后我们还将陆续推出其余各辑。

烹饪是一门涉及面广的边缘科学，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

目 录

临灶掌勺诀窍

鸡豆花烹制三昧·····	1
芙蓉鸡片的烹制要领·····	4
鸡淖为何不成形·····	6
全鸡全鸭的酿制·····	8
怎样保持鱼形完整·····	10
脆皮鱼为何不脆·····	12
干煸鱿鱼丝为何硬绵不爽·····	14
炒虾仁的技术要领·····	16
怎样在鱿鱼上贴糝造型·····	17
清蒸江团的技术要诀·····	19
为什么干烧鱼翅不耙糯上味·····	21
回锅肉为什么不起灯盏窝·····	24
怎样炒好腰花腰块·····	26

怎样炒好家常连皮肚·····	29
为什么锅巴肉片的锅巴不酥·····	31
烤乳猪的技巧·····	33
爇方的火候·····	35
肝膏滑嫩三步曲·····	37
冬菜腰片汤的烹调关键·····	39
制作冬瓜燕的三大关键·····	41
烹制麻婆豆腐难在哪里·····	43
酱烧冬笋上酱均匀述要·····	46
核桃泥怎样达到“翻沙”的要求·····	47
炒红苕泥的窍门·····	49
杏仁豆腐为什么不滑嫩·····	50
糖粘菜肴的粘糖技术·····	51
怎样做好“纸包炸”菜肴·····	54
干煸菜肴怎样“火中取宝”·····	55
自然收汁菜品的火候·····	57
“炆菜要吃嫩”的诀窍·····	59
火爆菜肴的技术要领·····	62
锅贴菜品技法述要·····	63
配花色菜应注意那些原则·····	66
烹调中怎样用芡·····	69
怎样运用对浆芡·····	72
荔枝味与糖醋味的区别·····	73
怎样对制“怪味”·····	75

原料加工拾零

什么时候刷全鸡最适宜·····	79
怎样剥制鸭鹅掌·····	80
怎样去掉鱼腥味·····	82
墨鱼发制要领·····	83
玻璃鱿鱼片的焖发·····	85
鱼脆的发制与烹调·····	87
怎样加工淡水鱼肚·····	88
鱼翅加工述要·····	89
甲鱼宰杀方法·····	91
菜鸽宰杀方法·····	92
油发猪蹄筋的诀窍·····	94
怎样制作“蹄燕”·····	96
怎样发制海参·····	97
怎样发制燕窝·····	98
怎样发制熊掌·····	100
怎样烹制蛤士蟆油·····	102
制糝的诀窍·····	103
豆腐糝的制作要领·····	105
为什么打糝要顺着一个方向·····	106
鸡蒙菜品的糝怎样才能蒙牢实·····	108
怎样煮白砍鸡·····	110
鱿鱼海参为什么先氽汤·····	112
鱿鱼卷不成卷的原因·····	113

蒸肉糕怎样避免开裂	115
白肉煮法述要	117
红油皮扎丝的技术要领	118
红粉猪头的豆渣炒制法	121
怎样氽烫蔬菜	122
油酥蛋松的制作要领	124
怎样调制蛋泡糊	126
玫瑰锅炸胚子的制作要领	128

烹饪科学探秘

烹调中的“魔术师”——酒	131
醋在烹调中的妙用	135
好厨师“一把盐”	138
调味中糖的魅力	141
麻辣出美味	145
鱼香味成因初探	149
调味中的辩证法	154
清汤制作三步曲	161
烹调中用葱的科学	166
餐桌上的“水晶”	169
泡菜三诀	172
文火煨焖出佳肴	174
切配技术与烹饪中的美学	177
品味的艺术与筵席组合	184
后记	191

临灶掌勺诀窍

鸡豆花烹制三昧

豆花、泡菜、火锅并称川菜的“三绝”，厨师从烹制豆花之中受到启发，以鸡肉代替黄豆精烹巧制，使其成菜后色泽洁白，凝块成砣，质细水嫩，酷肖豆花。若细品其味鲜嫩无比，这鸡豆花不仅由此得名，而且成为川菜的看法菜——拳头产品；同时也成为考核厨师的做工菜。可见制作鸡豆花是有其一定难度的，若要烹制好鸡豆花，必须掌握个中三昧：

1. 制茸

选用净鸡脯肉(最好是老母鸡的鸡脯肉，鲜味足，筋力好)用刀背捶茸，因刀背与鸡肉的接触

面积大，能使大量的肌肉纤维松弛碎裂。将捶茸的鸡脯剔去筋络，再用刀反复剁细，于是形成又茸又细的鸡泥。这样制作的鸡脯茸泥加清汤后能形成鸡肉蛋白质凝胶，使鸡肉保持大量水分，冲成的鸡豆花质感细嫩。倘若捶茸的功夫不到家，是不会有豆花那样细嫩质感的，捶茸要注意刀具、菜墩的清洁卫生，避免污染，影响成菜的色泽，最好将鸡脯肉放在剔下的鲜猪肉皮上捶、剁，以免墩木屑及其它污物的侵染。

2. 掌握原料比例

对浆是制作鸡豆花的重要环节，掺对不当，鸡浆下锅后，不是起花子难于凝聚，就是结成一陀，且色暗不柔嫩洁白。要想把握对浆的关键，还需了解各种原料的利弊和作用。

(1) 水豆粉 在适当的温度下，淀粉易水解生成糊精，糊精有粘性，能使分散的蛋白质凝固在一起，对鸡豆花的结合形成起主要作用；另外淀粉糊化吸水，有持水性，也是鸡豆花质感细嫩的原因之一。淀粉加少了，不易成形；淀粉加多了，鸡豆花成陀质硬，且淀粉味重，影响口感。

(2) 鸡蛋清 蛋清能溶于水和盐溶液，在适当温度下，其粘性和弹性增加，有利于鸡豆花成形。另外，蛋清中的蛋白质受热后凝固变性，能

使鸡豆花色白、口感滑爽细嫩，所以鸡蛋清的用量影响鸡豆花的色泽和细嫩的口感。

(3) 鸡茸 鸡肉中含有多种氨基酸及呈鲜物质，质感细嫩，对鸡豆花的味道有决定性的影响。鸡茸中含有大量的蛋白质，加入一定量的食盐后能使蛋白质沉淀，在受热条件下蛋白质相互作用而凝固，可见鸡茸多少亦是鸡豆花成形的关键。

(4) 冷鲜汤 它主要的作用是稀释鸡茸，使其吸够水分，并增强鲜醇的味道。

通过上述说，我们对各种原料的作用有所了解，因此对它们的掺对比例可作如下配制：

鸡茸150克，鸡蛋清4个(100克)，水豆粉25克，冷鲜汤250克。

具体方法是先用少许冷汤将鸡茸泔散，再加入水豆粉、蛋清(需用竹筷调动搅拌一下，避免掸起蛋泡)川盐、胡椒粉、味精、清汤调对成浓如酹米汤样的稀糊状。需将各种原辅味料调匀，相互充分交融，形成那种浓酹沾筷的乳浊米羹状稠汁。

3. 掌握好入锅的火候

冲鸡豆花时火力要大，锅内的汤要宽，将对好的鸡浆倾入锅的同时，要及时搅动锅内的汤使之旋转，鸡浆中的蛋白质因受热均匀而快速凝结。

加之淀粉糊化和蛋清受热所产生的粘性，将变性的蛋白质和水粘合在一起，就形成了鸡豆花。

刚成形的鸡豆花虽然细嫩，但不绵扎，还需移至小火爆十余分钟，让锅内温度保持在60—80℃之间。在这种稳定的水温中，鸡茸内的氨基酸得到充分地溶解，使汤味更加鲜醇；蛋白质亦充分凝固，淀粉糊化后的粘性增强，使鸡豆花变得绵扎细嫩。

鸡豆花产生浑汤主要是由于冲鸡浆时火候不足造成的。水温不够使蛋白质不能迅速变性凝结，淀粉蛋清不能立即产生粘性，使蛋白质游离出去，致使汤浑浊不清。

芙蓉鸡片的烹制要领

芙蓉花以洁白无瑕、花姿婀娜而受到人们的喜爱。厨师受芙蓉花风姿神韵启迪，烹制出的芙蓉鸡片，是一款以清淡素雅、柔软细嫩见长的名菜。

芙蓉鸡片系选用鸡脯肉、鸡蛋清、水豆粉、熟火腿、青菜心、高级奶汤为主辅料，并以川盐、白胡椒水、味精为调料精制而成。要使它成菜后色泽洁白如娇嫩芙蓉、口感柔软细嫩而成张不烂，必须注意以下几个要领。

其一，要掌握好制茸，这是达到质地细嫩的关键。首先将片好的鸡脯肉放入清水中浸漂，脱去血污，然后用刀背将鸡片捶成茸状。由于刀捶力的作用，能使大量的肌肉纤维充分松弛破碎。经过由轻到重这样一个反复的捶制过程，使鸡肉变成鸡茸。在极细的鸡茸肌肉组织中，蛋白质的凝胶状态使鸡肉能保持大量的水分和养分。鸡茸捶得越细，在对浆时吸收水分越多，吸附力也越强，能与蛋清、豆粉很好交融在一起，冲出的鸡片质感细嫩成形。

其二，要把握好鸡茸、鸡蛋清、鲜汤、水豆粉的掺和比例。

对制芙蓉鸡片的浆糊各料比例如下较宜：鸡脯肉250克，冷鲜汤250克，鸡蛋清4个（约100克），水豆粉（砣砣水豆粉）30克。

其它各味调料适量。在对浆前，先用冷鲜汤将鸡茸泔散成糊状，加入水豆粉、盐味精与白胡椒水等酌料，再将蛋清略为用筷调几下，打散筋，倒入茸浆中搅匀。浆子的稠度要如酃米汤状，用手指蘸浆汁向下滴，往下滴的速度慢，浆汁水珠尾部拖细丝，这种稠度一般合适。如要把稳起见，可在三成油温的油锅内倒少许鸡浆下去，如油锅内浮起状如虾片的成张鸡片，即表示浆子稠度合适；若油锅内起碎散的花花，说明浆子清了，要

酌加鸡茸或水豆粉，以增加其凝固能力。

其三，要掌握好冲鸡片的火候油温。冲鸡片前要把锅灸得油滑光亮，火力也不能旺，油温控制在三四成内(60—80℃)，用手指伸入油锅内有烫灼的感觉。在这种低油温中，鸡茸浆中的蛋白质均匀受热凝固，并且有很好的持水性，加之水豆粉糊化和鸡蛋清受热所生的粘性，与变性凝固的蛋白质一道凝结成色白细嫩、形似芙蓉的鸡片。

用炒瓢舀浆入锅时，应从锅边缓缓倒入，鸡片在热力的作用下，很快上升浮至油面，这时要及时地将鸡片捞入鲜汤中漂起，以去其油渍，以免成菜后油腻。在烹制时，如果油温升高，要迅速地将油锅提离火口，待油温下降至合适的温度后，再如上法泡制。油温大了会将鸡片冲烂，或使鸡片颜色不白，以至产生巴锅的现象，这些都将影响成菜的口感与形美。

鸡淖为何不成形

鸡淖系用鸡脯肉捶茸，加鲜汤、味料与水豆粉调匀，再以蛋泡搅和拌匀入锅烹制而成的菜肴。它具有松泡洁白、滑嫩爽口、味鲜清淡、油而不腻的特点，在川菜食谱中是一款很有特色的佳肴美味。对厨师来讲，它又是一道令人棘手的功夫

菜。在实际操作中，鸡淖菜成菜后本应形成鱼籽蛋或云朵块的形状，舀在盘中犹如积雪堆叠，雪白松泡，柔软滑嫩，煞是馋人！可是在烹饪中常出现失误，鸡淖没有“骨力”不成形，舀在盘中如一堆稀泥，或淖菜变为了芙蓉鸡片，丧失了菜肴原有的风味。那么原因何在？首先还得弄清淖菜成形的内在因素。

蛋泡 蛋清是一种胶体水溶液，它主要成分之一的蛋白质是一种表面活性物质，在不停地搅拌中气体混入到蛋液里，使蛋白质的体积不断胀大形成蛋泡。但这种蛋泡不能持久，它必须通过加热使蛋白质变性凝固，才能形成那种雪白松泡，状若云朵的鸡淖。传统的淖烫成菜要求为鱼籽蛋，这是厨师通过炒瓢在锅内炒动、使云朵块破碎而成的。

水豆粉 淀粉受热产生糊化具较强的粘性，它将给蛋泡增加“骨力”，使鸡淖成菜后不至于瘫塌，同时也使菜肴滑嫩，豆粉在鸡淖成形中也有着举足轻重的作用。但水豆粉不宜过多，否则将失去松泡鲜嫩的风味。

鸡茸 鸡脯捶制成茸后，经稀释成浆增加了受热的接触面，在高温中蛋白质分子能很快相互作用而凝固。因此，鸡茸也是淖菜成形的关键。据以上分析，烹制时应注意以下几点：