

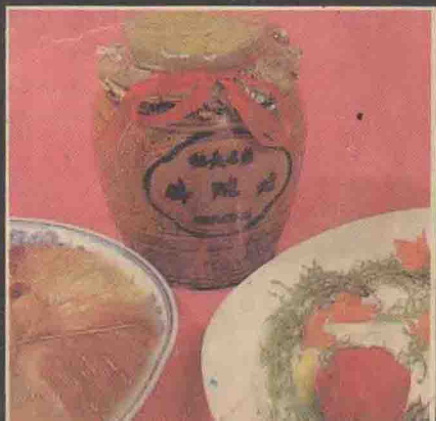
大眾 菜譜



家常便飯

家庭宴客

东南西北味



大众菜谱

金峥 编写

北京出版社

(京) 新登字200号

大 众 菜 谱

DA ZHONG CAI PU

金 峥 编 写

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码 100011

北京出版社总发行

河北省枣强县华光胶印厂印刷

787 × 1092毫米 32开本 5.875印张 128000字

1993年9月第1版 1993年9月第1次印刷

印数: 1.0000

ISBN 7-200-02155-5/Z·239

定 价: 3.70元

目 录

烹调概述

一、烹调技术基本知识	(1)
二、热菜烹调技法	(12)
三、汤菜烹调技法	(26)
四、甜菜烹调技法	(28)
五、冷菜烹调技法	(30)

热 菜

一、猪肉	(36)	14. 软焗肉	(44)
1. 清炒肉丝	(36)	15. 抓焗肉	(45)
2. 京酱肉丝	(36)	16. 干炸丸子	(45)
3. 蒜黄炒肉丝	(37)	17. 绣球丸子	(46)
4. 鱼香肉丝	(38)	18. 珍珠丸子	(47)
5. 炒肉片	(38)	19. 砂锅狮子头	(47)
6. 过油肉	(39)	20. 蕃茄腰柳	(48)
7. 锅贴肉	(39)	21. 糖醋里脊	(49)
8. 炒回锅肉	(40)	22. 米粉肉	(49)
9. 烧酥肉	(41)	23. 荷叶肉	(50)
10. 辣子肉丁	(41)	24. 红烧肉	(51)
11. 酱爆肉丁	(42)	25. 黄焖肉	(51)
12. 宫爆肉丁	(43)	26. 干菜烧肉	(52)
13. 樱桃肉	(43)	27. 元宝肉	(53)

28. 扣肉	(53)	2. 葱扒羊肉	(70)
29. 冬菜扣肉	(54)	3. 小烧羊肉	(71)
30. 黄焖肘子	(55)	4. 葱爆羊肉	(72)
31. 冰糖肘子	(55)	5. 爆三样	(72)
32. 糖醋排骨	(56)	6. 红烧牛肉	(73)
33. 椒盐排骨	(57)	7. 银丝牛肉	(73)
34. 红烧排骨	(57)	8. 干煸牛肉丝	(74)
35. 煎猪排	(58)	9. 茄汁牛肉	(75)
36. 洋葱烧猪排	(59)	10. 锅烧牛肉	(75)
二、内脏	(59)	四、鸡鸭	(76)
1. 炒猪肝	(59)	1. 香酥鸡	(76)
2. 软炸猪肝	(60)	2. 清蒸鸡	(77)
3. 油炸猪肚	(61)	3. 锅烧鸡	(77)
4. 汤爆猪肚	(61)	4. 铁扒鸡	(78)
5. 干烧肚块	(62)	5. 红烧鸡块	(79)
6. 炒肚片	(63)	6. 炒生鸡丝	(80)
7. 烩肚丝	(64)	7. 炒生鸡片	(80)
8. 扒白肚	(64)	8. 芙蓉鸡片	(81)
9. 炒腰花	(65)	9. 盐爆鸡片	(82)
10. 软炸腰花	(65)	10. 翡翠鸡片	(82)
11. 盐爆腰片	(66)	11. 炸纸包鸡	(83)
12. 烧肥肠	(67)	12. 辣子鸡丁	(84)
13. 烩肥肠	(67)	13. 宫爆鸡丁	(85)
14. 扒瓤大肠	(68)	14. 扒鸡腿	(85)
15. 爆三样	(68)	15. 清炸胗肝	(86)
16. 熘三样	(69)	16. 翡翠羹	(87)
三、牛羊肉	(70)	17. 冬菜扒鸭	(87)
1. 锅烧羊肉	(70)	18. 烩鸭四宝	(88)

19. 盐爆鸭肠 (89)
20. 炸鸭肝酥 (90)
- 五、蛋类 (91)
1. 炒黄菜 (91)
2. 叉烧炒蛋 (91)
3. 芙蓉煎滑蛋 (92)
4. 鸡蛋羹 (93)
5. 鲫鱼蒸蛋羹 (93)
6. 咸蛋蒸肉饼 (94)
7. 虎皮蛋 (94)
8. 蕃茄滑蛋 (95)
- 六、鱼虾类 (96)
1. 红烧鱼 (96)
2. 干烧鲤鱼 (97)
3. 糖醋鲤鱼 (97)
4. 豆瓣鱼 (98)
5. 干煎黄花鱼 (99)
6. 家常熬黄鱼 (99)
7. 清蒸鱼 (100)
8. 荷包鲫鱼 (101)
9. 糖醋瓦块鱼 (102)
10. 抓炒鱼片 (102)
11. 蕃茄鱼片 (103)
12. 锅贴鱼 (104)
13. 软炸鱼条 (104)
14. 炒鳝鱼丝 (105)
15. 生敲鳝鱼 (106)
16. 炒鳝鱼片 (107)
17. 黄焖甲鱼 (107)
18. 红烧甲鱼 (108)
19. 炒虾仁 (109)
20. 软炸大虾 (110)
21. 炸虾球 (110)
22. 煎虾饼 (111)
23. 炒芙蓉虾仁 (112)
24. 八宝辣酱 (112)
- 七、蔬菜 (113)
1. 虾米熬白菜 (113)
2. 肉片烧茄子 (114)
3. 烧茄子 (114)
4. 拌茄泥 (115)
5. 炸茄盒 (115)
6. 炒土豆丝 (116)
7. 千米炒芹菜 (117)
8. 奶油萝卜球 (117)
9. 冬瓜盅 (118)
10. 红烧冬瓜 (118)
11. 酿大椒 (119)
12. 雪菜冬笋 (120)
13. 干烧冬笋 (120)
14. 烧二冬 (121)
15. 炒南北 (121)
- 八、豆腐、豆制品 (122)
1. 家常豆腐 (122)
2. 麻辣豆腐 (123)
3. 虾子豆腐 (123)

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 4. 酱汁豆腐 | (124) | 9. 烧面筋 | (127) |
| 5. 荷包豆腐 | (124) | 10. 炒素什锦 | (128) |
| 6. 鸭黄豆腐 | (125) | 11. 焦炒榕炸 | (128) |
| 7. 蘑菇炖豆腐 | (126) | 12. 烧腐竹 | (129) |
| 8. 蚂蚁上树 | (126) | | |

汤 菜

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 1. 海米冬瓜汤 | (130) | 10. 酸辣鱿鱼汤 | (134) |
| 2. 虾干萝卜丝汤 | (130) | 11. 氽丸子 | (135) |
| 3. 成都蛋汤 | (130) | 12. 连锅汤 | (135) |
| 4. 煎泡蛋汤 | (131) | 13. 什锦火锅 | (136) |
| 5. 雪菜肉丝汤 | (131) | 14. 三鲜汤 | (137) |
| 6. 白肉丝熬酸菜粉 | (132) | 15. 口蘑锅巴汤 | (137) |
| 7. 酸辣汤 | (132) | 16. 鸡茸豆花汤 | (138) |
| 8. 煮干丝 | (133) | 17. 猪肝汤 | (138) |
| 9. 萝卜丝氽鲫鱼 | (133) | | |

甜 菜

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 1. 拔丝锅巴 | (140) | 7. 炸西瓜 | (143) |
| 2. 拔丝肉 | (140) | 8. 香蕉锅炸 | (144) |
| 3. 拔丝羊尾 | (141) | 9. 桂花白糖藕 | (144) |
| 4. 琉璃丸子 | (142) | 10. 蜜汁鲜桃 | (145) |
| 5. 酥白肉 | (142) | 11. 江米藕 | (145) |
| 6. 冰糖莲子 | (143) | 12. 八宝饭 | (146) |

13. 什锦果羹····· (146) 14. 核桃酪汤元····· (147)

素 菜

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 麻酱白菜····· (149) | 21. 蒜泥白肉····· (161) |
| 2. 酸渍白菜····· (149) | 22. 马莲肉····· (162) |
| 3. 炆黄瓜皮····· (150) | 23. 晾肉····· (163) |
| 4. 酸黄瓜····· (150) | 24. 杏干肉····· (164) |
| 5. 炆虾籽芹菜····· (151) | 25. 水晶肉····· (164) |
| 6. 炆茭白····· (151) | 26. 肴肉····· (165) |
| 7. 炆辣青笋····· (152) | 27. 麻辣牛肉····· (166) |
| 8. 炆扁豆····· (152) | 28. 五香酱牛肉····· (167) |
| 9. 肉丝拌粉皮····· (153) | 29. 羊羔····· (167) |
| 10. 鸡丝粉皮····· (153) | 30. 白斩鸡····· (168) |
| 11. 四川泡菜····· (154) | 31. 五香酱鸡····· (169) |
| 12. 朝鲜泡菜····· (156) | 32. 怪味鸡····· (169) |
| 13. 冲 菜····· (156) | 33. 烧鸡····· (170) |
| 14. 素火腿····· (157) | 34. 芝麻鸡····· (171) |
| 15. 拌合菜····· (158) | 35. 糟鸭肝····· (171) |
| 16. 酥海带····· (158) | 36. 酱汁鸭肝····· (172) |
| 17. 拌肚丝····· (159) | 37. 酥炸鸭肝····· (172) |
| 18. 肉丝拌蜇米····· (159) | 38. 如意蛋卷····· (173) |
| 19. 炆腰花····· (160) | 39. 酥鲫鱼····· (173) |
| 20. 腰片拌生菜····· (161) | |

附录:年节假日家庭宴客专席

烹调概述

一、烹调技术基本知识

选 料

俗话说：“巧妇难为无米之炊”。没有好的原料，任何技术高超的厨师也做不出好的菜肴。选择原料，要注意新鲜、质优和部位用途两个问题。

1. 动物原料品质好不好、新鲜不新鲜，一方面是看原料的产地、品种、季节（生长期和肥美期）、年龄、性别和饲养条件；另一方面是看其形状、色泽、光泽、重量、水分、气味等特征有无变化，没有变化就是新鲜的。否则，无论是变形走样、失掉光泽、颜色变暗，还是重量减轻、水分减少、气味改变，都是不新鲜或不够新鲜的表现。

2. 动物原料不同部位，都有不同的用途。特别是猪、牛、羊、鸡鸭等，不同部位的肉质，均有粗细、老嫩的不同。例如猪的全身就分为里脊、五花、上脑、臀尖、肘子等 20 多个部位，里脊是最嫩的瘦肉，适合炒、爆等烹调方法；五花肥瘦间隔，五花三层，适合粉蒸、红烧等，肘子肉则适合炖、红烧和酱之用。鸡鸭则以胸脯肉最细最嫩，肉质最好，用途最广。

所以，学会鉴别原料品质和新鲜程度，又熟悉原料的部位

用途,才能选择较为理想的原料,为做好菜肴打下基础。

整 理

原料整理,饮食行业叫初加工,内容包括蔬菜择洗,鸡、鸭、鱼的宰杀开膛,肉类内脏的洗涤,干货的涨发等。

蔬菜择洗比较简单,择去老帮烂叶,注意节约原料;要先洗后切,这样既卫生,又避免原料养分随水流失。

鸡鸭宰杀,注意割断气管和血管,血要放尽(否则,肉质发红,影响质量);适时地用热水褪毛。过早(没有死透)肉质痉挛,毛褪不净;过晚躯体僵硬,也不好褪。水的温度要注意调整,当年的嫩鸡鸭水不宜太热,热了容易破皮;冬季毛厚要热一些,夏季毛稀不要太热。鸭毛难褪,宰前要喂点冷水和浇冷水。山鸡、野鸭则是干褪毛,先退大毛,后放水中,钳去细毛。开膛按不同用途,分为膛开、肋开、脊开三种,都不能弄破苦胆。

水产品去鳃刮鳞,要注意刀逆刮。破肚,一是从腹部直刀破开;一是先在肛门切一横口、割断鱼肠,再用两根竹筷,从鱼嘴插入肚内,卷上两卷,用力拨出内脏,注意不要弄破苦胆。特殊鱼类宰杀,如鳝鱼,刀宰技术性强,出较复杂,一般可用烫法,先用开水把鱼烫死,再加点盐稍煮,即可去掉粘液,出骨取肉。再如甲鱼,用筷子让鱼咬住,拔出鱼头,用刀剃下,放入摄氏70度热水中,刮去白衣,铲去甲壳,开膛取出内脏即可。

在洗涤方面,以动物内脏最难洗净,但用少许盐、矾、醋反复搓擦,即易洗净。在擦洗中,对于肠子一类,里面洗不到,可用小绳扎住小头,塞进去,灌下水冲,挤向另一头,就翻转过来;洗净后,仍用原法翻回来。肚子可直接用手翻转。动物的

舌头,都有舌苔,应先用开水浸泡,等舌苔发白,就可用刀刮下。对嫩而易碎的脑子、脊髓、鱼肝、鱼子等,则可放在清水中,慢慢漂洗,既干净,又不伤料。对于肺里的血污,可套在自来水龙头上,打开龙头灌水,冲入肺内,肺叶扩张,血管浸水,随后倒出,血污随水流出。反复几次,就能洗净。

干货涨发,分山珍海味和一般干货两种涨发。前一种为专门技术,后一种较容易,但也要注意一些问题。例如木耳、黄花、粉丝等要用温水泡发;口蘑则先用多量冷水浸泡一至一个半小时,洗净泥沙(边捏边松,挤出泥沙),再用少量温水涨发(水不宜多,多则失掉鲜味);香菇先用多量冷水浸泡去沙,然后仍用少量冷水涨发。玉兰片涨发比较困难,程序比较复杂。一般先放开水中浸泡 10 小时左右,放入冷水锅,煮开,改用小火煮焖 10 多分钟,晾凉;再按上述方法做一次;然后放入淘米水中泡 10 小时左右(能保持色泽),淘米水连同玉兰一起上锅煮开,晾凉;如此连续两三次,直至用刀横切,不见白茬,才算发透。如用米汤,效果更好。果仁内皮(如核桃仁皮、花生米皮等),用开水冲两遍,加盖焖透,即可用竹签挑出。去莲子皮则很困难,先把莲子放入盆内,放少许碱面,冲入开水,用两个刷子搓刷三四分钟;换另一盆(也是碱水),用同样方法处理;这样来回四五次,莲子发白,取出,挖掉苦心,漂去碱质,上屉蒸烂。

切 配

饮食行业称切配为细加工。“切”,就是用各种刀法,把原料加工成烹调所需要的各种形态。“配”,就是把加工好的原

料,按菜肴需要,搭配在一起。

刀法:刀法大体分为三类:一类是“切”的刀法,就是直刀法(刀刃和菜墩呈垂直状);一类是“片”的刀法,又分为平片法(刀刃与菜墩平行,又叫平刀片)、斜片法(刀刃与菜墩呈一定斜度,又叫斜刀片、抹刀片、坡刀片);一类是“刮”的刀法,直刮;斜刮均可。什么叫“刮”?就是切进或片进原料一定深度停刀,不切断,也不片断,实际上就是在原料上划刀纹。饮食业专用名词叫“刮”。

直切、平片和斜片刀法,都是加工一般的形态。如块、片、丝、丁、条、段以及剁茸、泥等。但规格很多,如片有方片、长方片、象眼片、月牙片、厚片、薄片等;丝有粗丝、细丝,长度都在3厘米至5厘米;丁也有大丁(2厘米见方)、中丁(1.5厘米见方)、小丁(6毫米见方),还有更小的粒、米等。斜刀片出的形态,无论是块是片,横断面略大,呈一边厚,一边薄的斜形,比一般的块、片美观。

刮刀法有两个作用:一是办划一种纹(直纹或横纹),为便于调料入味,如烧鱼在鱼身划的刀纹。另一种是划交叉纹(直纹和横纹十字交叉),烹调时,原料受热卷缩,便形成多种多样而且美观的形态。如在原料上(脆性肉类原料,如腰子、肚子等)划上十字刀纹,再切较窄的长方块,烹制卷缩即为麦穗状;切象眼块,即为荔子形;切方块,即为桃核形;其它还有蓑衣、菊花等形状。它是我国厨师创造的独特刀技。

“配料”:配料配得好,主辅搭配合适,可以做也丰富多彩的菜肴,这里边学问很多,关键是掌握好所搭配的原料品种与数量的比例。一般要注意以下几个问题:

1. 数量的配合:必须要突出主料。如炒肉丝,肉是主料,

其它只能适当搭配一些辅料,如蒜黄、韭菜、芹菜等,饮食行业称为“俏头”,也就是说,辅料在数量上不能多于主料。如果几种原料都是主料,如“爆三样”或“炒二丁”,那么搭配的各种原料在数量上应大致相等。

2. 口味的配合,有以下几种配法:

(1)以主料口味为主,如鸡、鸭、鱼、肉、虾等,本身鲜美,只能配以笋片、茭白等助鲜的配料或清淡的蔬菜,使主料保持本味,并更加突出。

(2)以配料口味为主,是指主料本身淡而无味的,如豆腐等,应配以鲜美配料或调味,弥补其不足。

(3)以冲淡主料口味的,即主料口味过浓或过于油腻,加入清淡配料,以调和、冲淡,使之适中,如烧肉加蔬菜。

此外还应注意季节性(夏天炎热宜清淡爽口,冬季天寒宜汤浓味厚)和地区性等生活习惯,如爱吃甜、咸、酸、辣等,均需按不同口味进行搭配。

3. 质的配合:质是原料的脆、酥、软、嫩等性质,应用性质相似的配合。即饮食业所说的“脆配脆”(爆双脆)、“软配软”(锅塌豆腐的鸡蛋与豆腐)等。不过也不一定,如软硬也可搭配,但必须用火候来调节。

4. 形的配合:一般原则是同形相配,如“块配块”、“片配片”、“丝配丝”、“丁配丁”,配料比主料略少。但也有不少特殊情况,需要通过配料配成花形(特别是冷拼),或将原料加工成球形、扇形、花形等,配料就不一定与之同形,但要突出主料形态。

5. 色的配合:常用的方法有两种。一是顺色相配,主、辅料同一颜色,以其它方式(大小、形状等)来把主料突出。另一

是花色相配,使菜肴呈现绚丽多彩的姿态。这就需要了解色彩知识,以达到搭配美观而又谐调的目的。

初步熟处理

烹调之前,为了增加原料色彩,缩短烹调时间,去污去腥、改善口味、制成半成品等,饮食行业在烹调之前,要用水锅、油锅、酱锅、蒸锅等对原料进行初步熟处理。

1. 水锅:分为冷水锅、热水锅两种。冷水锅,即原料和冷水一起下锅,旺火烧开,取出原料(但时间有长有短),主要用于去掉动物性原料血污泡沫和使根茎类蔬菜成为半熟、全熟半成品(如土豆),或改善口味(如去萝卜辣味变甜)。热水锅,即锅里的水烧开,下料稍烫(或多烫一会儿,根据原料情况而定),取出放入冷水浸泡。主要用于增加蔬菜色彩。如菠菜、油菜、芹菜等经过了烫和冷水浸泡,能变得鲜艳碧绿。也可用于增加动物性原料的脆性,如肚仁烫一下更脆。这些,一般称为“焯”,有些地区叫做“冒”、“烫”、“出水”、“飞水”等。

2. 油锅:一般称为大油锅,具体做法也分为两种。一种叫“滑油”,有的地区叫“划油”、“拉油”。即在烹调之前,原料(有的是清料,有的是上浆挂糊,多数为细小碎料)先在温油中滑一下(抖散下锅,用铁筷划开,防止粘连),使原料变得脆嫩可口。另一种叫“走油”,即在热油中炸至半熟或全熟,成为金黄、深黄等颜色。这和烹调技法的“炸”是一样的(以后讲技法时再讲)。

3. 酱锅和蒸锅:酱锅为使原料上色,实际上和烹调技法的“酱”相同;蒸锅是把原料蒸烂蒸熟,和烹调技法的“蒸”一

样。以后另行讲解。此外,还有汤锅,专门熬制奶白汤和高级清汤。

火 候

菜肴由生变熟过程中的种种变化,全是火候的作用。掌握火候,是烹调的关键技术。火候灵活多为,很难拿准。这里着重讲两个基本问题:

1. 鉴别不同火力:火候是以火力为基础,大体来说,火力分为三种:

(1)旺火:叫法很多,如武火、猛火、爆火、急火、满火、大火等。这种火力的特征是:火焰高而稳定,最旺火苗窜出炉口30多厘米高,火光明亮,耀眼夺目,呈黄色,热气重而逼人。这种火力最强,用于炒、爆、烹、炸等技法;烹调时间短,即厨师所说的旺火速成。

(2)中火:有的叫温火、慢火、文火等。它的特点是:火焰下降,也不够稳定,常在炉口处摇晃,火光较暗,主要呈红色,但还保持较大热气。这种火力,性质比较柔和,适用于煎、爆、熘等烹调技法,烹调时间较长。

(3)小火:有的叫微火,其特征是火焰细小,时起时落,或没有火焰,火光发暗,呈青绿色,热气不大。这种火力最弱,适用于炖、焖、烧等烹调技法,烹调时间长。

鉴别出不同火力,还要会看锅内的温度变化。这个温度由导体(如油、水、气)表现出来,锅内温度过高,则要端离火口降温;锅内温度不够,则加火使之变旺,以升高锅温。不仅如此,也要掌握好用火时间,不但不同火力要用不同时间,就是相同

火力也因原料性质不同,烹调口味要求不同,而用不同时间。旺火时间短,小火时间长,但旺火的短时间里,也有较长较短之别;小火的长时间中,也有较长较短之分;不经过反复实践,很难掌握得恰到好处。

2. 控制导体温度: 常用传热的导体就是水、油、气,对其调节的主要方法如下:

(1) 用水传热: 水的沸点是摄氏 100 度,以后再加热,水就气化,带走热能,因此,无论如何加热,锅内水温不会超过摄氏 100 度。菜肴在这样温度和适当时间下,即会发生由生变熟的质的变化。所以,水就成为烹调传热的一个导体了。但是,这样温度的不同时间,对菜肴质量的影响是不一样的,短的脆嫩,长的酥烂。调节水温的火候,一般有三种办法:

第一种,旺火大开。自始至终,水面大泡滚翻不停,适用于熬制乳白汤、氽、涮、水爆等。

第二种,中火滚开。不象第一种那样剧烈翻滚,适用于烩、烧、扒等。

第三种,小火微开(先由旺火烧开,移至小火)。水面只冒小泡,中间的泡稍大,四周的泡小,适用于炖、焖、熬、煮等,制品酥烂。

(2) 用油传热: 油的沸点比水高两倍多,用油传热可使锅内产生高温,原料下到锅内,骤受高热,表面迅速收缩,凝成一层硬膜;内部水分,不易外溢;因而形成外焦里嫩。同时,原料的芬芳物质也气化,散发香气。此外,刮过花刀的原料,通过卷缩,形成美观的形态。而且,还大大缩短了烹调时间,创造了旺火速成的条件。加上油脂本身又富有营养,因此,油料就成为良好的烹调导体。但是,过高的油温,又会使原料炭化,变黑发

苦,加上油升温很快,难以驾驭。所以,控制它是各种导体传热中最难掌握的一种。一般来说,油温有以下四种情况:

①温油:指五成熟以下的油温,一般为摄氏 70~100 度。特征是:油面平静,无青烟,无响声,温度低。适用于“滑油”或烹制原料质量很嫩的菜肴。

②热油:指五六成熟的油温,温度在摄氏 110~170 度之间,油面微冒青烟,油从四周向中间翻动。适用于质地较老的“滑油”,或烹制原料质较嫩的菜肴。

③旺油:指七八成熟的油温,温度在摄氏 180~220 度之间,冒有青烟,但油面较平静,手勺搅动,发出响声。适用于一般炒菜或炸菜。

④沸油:指八九成熟的油温,大冒青烟,油面激烈翻滚,适用于抢火候的菜肴和炸“虎皮肉”等。

油温再升高,就接近燃点,各种原料都不能适应。

(3)用气传热:蒸气温度也比较高,是湿度很大的高温,能使菜肴柔软、烂透。因此,成为烹调经常使用的传热方法。蒸气温度高低与锅内气压大小有很大关系,密封越严,气压越大,则气温越高。除特殊花式菜外,一般用蒸气蒸菜,都要盖严盖,并用布围上,中途也不掀盖,这是控制蒸气火候的一个办法。大体说来,蒸气火候有以下几种情况:

①蒸笼冒气,气体直上,性质猛烈。这是旺火沸水的蒸气,适用于蒸熟而不蒸烂的菜肴,蒸的时间较短,菜肴嫩有弹性,色泽鲜艳。

②蒸笼冒气,气体也直上,有时随风摇摆,这种蒸气较猛烈,适用于蒸烂的菜肴和普通花式菜。

③蒸笼也冒气,上升缓慢,围着蒸屉边缘缓缓上升。这种