

郑昌江 编著



中国名菜制作图解

京 菜

黑龙江科学技术出版社

前 言

我国的烹饪技术历史悠久,源远流长,在现代社会生活中,随着人民生活水平的提高和科学技术的不断进步而更加璀璨夺目。菜谱类书籍是将烹饪技术引向广大家庭餐桌的媒体。因此,编写菜谱类的书籍,即普及烹调技术是我们烹饪工作者的责任。作为一种尝试,1996年问世的《图解大众菜谱》,刚一上市,就受到广大读者的热烈欢迎,这不仅使我们倍受鼓舞,而且也坚定了我们继续为广大读者创作的信心。为此,在认真总结经验,悉心听取广大读者意见的基础上,精心编写了这套丛书。其中包括《中国名菜制作图解·川菜》《中国名菜制作图解·京菜》《中国名菜制作图解·鲁菜》《中国名菜制作图解·粤菜》4本。

在编写过程中,我们本着实用、易学的原则,在上述菜系中,分别挑选出100种中高档、不同风味的菜肴,并将那些仅靠文字难以表述或关键的步骤,配上插图加以说明,且针对每个菜肴的制作过程,指出了操作的要点,另外,还配以提示。这样不仅使读者易于学习和掌握,还可以增长知识,扩大视野,达到举一反三的目的。

以图解的形式来反映菜肴的制作过程,虽说不是初次,但还处在摸索之中,缺点和不足在所难免,敬希望广大读者在百忙中给我们提出宝贵意见。

编者

1997年9月9日

于黑龙江商学院

目 录

虎皮肉·····	(1)	生扒羊肉·····	(26)
干扣肉·····	(2)	葱爆羊肉·····	(27)
杏核肉·····	(3)	砂锅羊头·····	(28)
酱爆肉条·····	(4)	砂锅散丹·····	(29)
芫爆里脊·····	(5)	油爆肚仁·····	(30)
番茄腰柳·····	(6)	醋椒鱼·····	(31)
锅烧肘子·····	(7)	干煎黄花鱼·····	(32)
香菇肉饼·····	(8)	酱汁鱼·····	(33)
炸卷肝·····	(9)	松鼠鱼·····	(34)
生扒方肉·····	(10)	干烧鱼·····	(35)
焦熘肉片·····	(11)	酥鲫鱼·····	(36)
冬菇烧蹄筋·····	(12)	豆瓣鱼·····	(37)
双味蹄筋·····	(13)	锅塌桂鱼·····	(38)
油爆双脆·····	(14)	抓炒鱼片·····	(39)
酸辣腰卷·····	(15)	粉皮辣鱼·····	(40)
锅塌三夹火腿·····	(16)	番茄鱼腐·····	(41)
麻酱腰片·····	(17)	清蒸甲鱼·····	(42)
软炸腰花·····	(18)	烩乌鱼蛋·····	(43)
酥炸春花肉·····	(19)	荔枝鱿鱼·····	(44)
松籽扒肉·····	(20)	砂锅鱼翅·····	(45)
葵花肉·····	(21)	鸡茸鱼翅·····	(46)
冰糖肘子·····	(22)	绣球干贝·····	(47)
炸猪排·····	(23)	葱烧海参·····	(48)
煨牛肉·····	(24)	芙蓉蟹黄·····	(49)
炒芙蓉肚·····	(25)	琵琶大虾·····	(50)

油焖大虾·····	(51)	陈皮鸡·····	(76)
桃花泛·····	(52)	锅烧鸡·····	(77)
茉莉虾仁·····	(53)	锅煽鸡片·····	(78)
菠萝虾片·····	(54)	菜包鸡·····	(79)
面包虾仁·····	(55)	酱爆鸡丁·····	(80)
酥炸凤尾虾·····	(56)	烩鸡脯·····	(81)
余鸡茸虾球·····	(57)	炸鸡卷·····	(82)
赛螃蟹·····	(58)	炒鸡脯·····	(83)
七星螃蟹·····	(59)	栗子鸡块·····	(84)
金银蛎子·····	(60)	糯米全鸡·····	(85)
锅烧鸭·····	(61)	咖喱鸡块·····	(86)
葱扒鸭·····	(62)	滑炒鸡丝·····	(87)
葵花鸭子·····	(63)	锅煽豆腐·····	(88)
荷叶粉蒸鸭·····	(64)	豆腐饺·····	(89)
干烧鸭脯·····	(65)	干煸鲜蘑·····	(90)
酱汁鸭方·····	(66)	糟熘三白·····	(91)
酥炸鸭卷·····	(67)	瓢竹荪·····	(92)
烩鸭四宝·····	(68)	莲蓬豌豆·····	(93)
葱爆鸭心·····	(69)	鸡茸银耳·····	(94)
炸鸭胗肝·····	(70)	烧香菇托·····	(95)
油泼鸡·····	(71)	全烩玉米·····	(96)
香酥油鸡·····	(72)	开水白菜·····	(97)
酒香鸡·····	(73)	香蕉锅炸·····	(98)
汽锅鸡·····	(74)	八宝瓢苹果·····	(99)
葱黄鸡·····	(75)	蜜汁葫芦·····	(100)

虎皮肉

主料：带皮五花肉 500 克。

辅料：腌雪里蕻叶 25 克。

调料：白糖 75 克，酱油 10 克，精盐 3 克，料酒 10 克，葱 10 克，姜 10 克，大料 2 克，油 750 克。

烹制方法

(1) 将五花肉用两根铁筷子穿上，放在火上烤至表皮焦糊时，放入温水中泡软，刮去焦糊的表皮，再刷洗干净，然后在猪皮上划十字花刀（深度与肉皮的厚度相同）。见图 1-1。

(2) 葱切段，姜切块，拍松。腌雪里蕻叶用清水投去咸味，切成丝，再用油炸焦。见图 1-2。

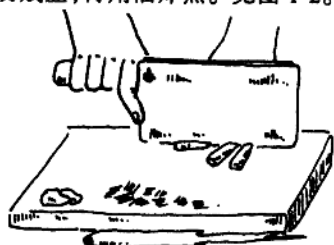


图 1-2

(4) 将炸好的雪里蕻丝放在肉上，再上屉用旺火蒸 20 分钟左右。蒸好后，将肉扣在盘内，汤汁倒在勺内，用小火收浓，再浇在肉上即成。见图 1-4。



图 1-4

风味特点

色如虎皮，油润光亮，质地软烂，醇香略甜。

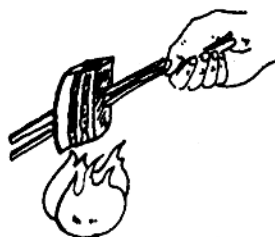


图 1-1

(3) 锅内倒入鲜汤（以没过肉为准），用旺火烧开，再加入酱油、料酒、白糖、精盐、葱段、姜块、大料和猪肉（皮朝上）。汤烧开后，撇去浮沫，炖至三成熟时，将肉翻过来，再炖至八成熟时，将肉捞在碗内，汤汁倒在肉上。见图 1-3。



图 1-3

烹制要点

要选带皮的五花肉（腰排的下半部分），这样能保证菜肴肥而不腻。

提示

(1) 如果用热油来炸五花肉，也能形成虎皮色。

(2) 烹制此菜时，也可以直接用小火炖至酥烂汁浓。也可以用此种方法烹制虎皮肘子。

京菜

中国名菜制作图解

干扣肉

主料:猪五花肉 500 克。

辅料:干虾仁 50 克。

调料:葱 5 克,蒜 5 克,姜 5 克,料酒 15 克,
蜂蜜 15 克,油 750 克。

烹制方法

(1)选约 15 厘米长、15 厘米宽的猪五花肉一块,刮洗干净,在开水锅中煮至八成熟时捞出,趁热在皮上抹上一层蜂蜜晾干。见图 2-1。

(2)将干虾仁洗净,剁成碎末。葱切成 3 厘米长的段,姜去皮后切成片。见图 2-2。

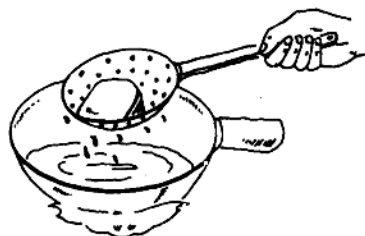


图 2-1

(3)油倒入炒勺内,在旺火上烧至八成热,放入抹好蜂蜜的猪肉,皮朝下炸至枣红色时捞出,再放入开水中泡软。晾凉后,将肉皮朝下放在菜墩上,每隔 3 毫米宽切一刀,深至肉皮(不要切断)。见图 2-3。

(4)把猪肉皮朝下装人大碗中,将剁碎的虾仁填入肉的刀口中,再放上葱段、姜片、蒜瓣、料酒,上屉蒸 20 分钟左右,拣去葱、姜、蒜,将肉扣在盘内即成。见图 2-4。

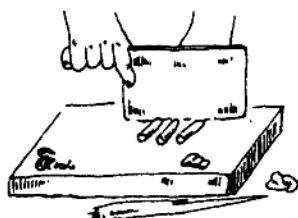


图 2-2



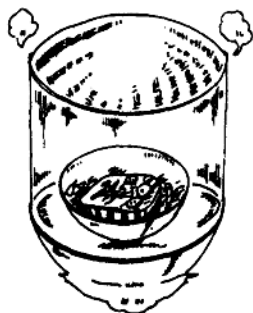
图 2-3

烹制要点

- (1)要选猪的下五花肉比较好,因为肥瘦相间,比例适宜。
- (2)猪皮上抹的蜂蜜不宜过多,炸时应将油温控制在六至七成热。
- (3)将虾仁要剁得细一些,填装在肉的刀口中要均匀。

提示

- (1)在烹制此菜时,也可以将葱、姜、蒜都剁成末,与虾仁末搅拌在一起,再填入肉的刀口中。
- (2)没有虾仁也可以,但是要用精盐、酱油、味精、鲜汤对成汁,然后浇入装肉的碗内再上屉蒸。



风味特点

图 2-4

枣红油亮,肉断皮连,软烂滑润,鲜醇不腻。

杏核肉

主料:猪五花肉(带皮)500克。

辅料:大杏仁 30克。

调料:冰糖 50克,湿淀粉 7克,酱油 100克,料酒 50克,葱 5克,姜 5克,油 25克。

烹制方法

(1)将猪五花肉刮洗干净,切成长2厘米见方的块。杏仁用开水泡透,去掉外皮,用纱布包好。见图3-1。

(2)葱切段,姜切片。再将炒勺放在旺火上,加入油,放入冰糖25克(将冰糖砸成末),炒至深红色时,再放入肉块一起翻炒,当肉块呈红色时,加入葱段、姜块、酱油、料酒、清水(要没过肉块)和包好的杏仁,用旺火烧开后转小火煨。见图3-2。



图3-2

(4)在装有杏仁和肉块的碗中,加入煨肉的原汁,上屉蒸15分钟左右取出,扣在盘里,然后将剩下的原汤烧开,加入湿淀粉勾成芡,浇在肉上即成。见图3-4。



图3-4

风味特点

红润油亮,肉质酥烂,味道醇厚,并有浓郁的杏仁香味。

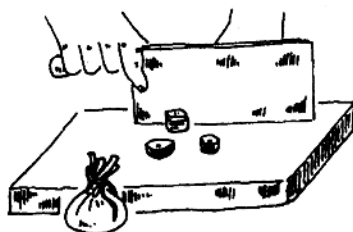


图3-1

(3)待肉煨至六七成熟时,加入余下的冰糖。再煨至肉块九成熟时,将炒勺端下来,取出杏仁包,去掉纱布,将杏仁平铺在碗底,把煨好的肉块(皮朝下)摆在杏仁上。见图3-3。

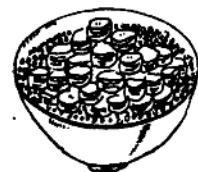


图3-3

烹制要点

- (1)煨肉块时应该用小火,并要不断地翻炒,以免粘锅。
- (2)用原汤勾芡时,不宜太浓,呈米汤状比较适宜。

提示

- (1)烹制此菜可以不用冰糖,用白糖也可以。
- (2)如时间紧,肉块可以不煨,只要煨炒上色后,也可以装碗上屉蒸熟。

酱爆肉条

主料:猪瘦肉 200 克。

辅料:冬笋 50 克,油菜梗 50 克。

调料:葱 10 克,姜 10 克,蒜 10 克,鸡蛋清 1 个,甜面酱 15 克,白糖 10 克,酱油 5 克,精盐 1 克,味精 1 克,油 750 克。

烹制方法

(1)将猪肉切成 8 厘米长、1 厘米宽和厚的肉条,冬笋、油菜梗均切成 6 厘米长的段,葱、姜切丝,蒜切末。见图 4-1。

(2)取 1 个碗,加入鸡蛋清、湿淀粉搅匀,加入肉条上浆。另取 1 个碗,加入鲜汤、白糖、酱油、味精及少许湿淀粉对成半小碗汁待用。见图 4-2。



图 4-2

(3)炒勺内放入油 750 克,烧至六成热时,将上好浆的肉条放入,迅速用筷子滑散,待肉条变白时捞出。见图 4-3。

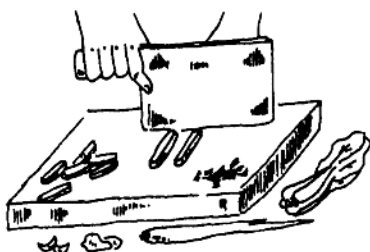


图 4-1

(4)炒勺内留有底油,放入甜面酱炒出香味,放入葱丝、姜丝、蒜末,再放入冬笋、油菜梗煸炒,然后放入滑熟的肉条,再倒入对好的汁,翻炒均匀后,装在盘内即成。见图 4-4。



图 4-3

烹制要点

- (1)肉条在上浆前,最好用料酒、精盐喂口。
- (2)滑肉条时的油温不宜过高。
- (3)要将甜面酱炒出香味后,再放入主料和辅料。

提示

- (1)如果用酱豆腐汁来代替甜面酱,其效果更佳。
- (2)也可以将肉切成丝,这样比切肉条味更好些。
- (3)为了操作迅速,可以事先将冬笋、油菜梗用开水焯一下。
- (4)用此种方法还可以烹制酱爆鸡丁、酱爆鱼条等菜肴。



风味特点

主料呈枣红色,辅料有白绿两色,和谐悦目,肉条鲜嫩,香醇略甜。

图 4-4

芡爆里脊

主料:猪里脊肉 250 克。

辅料:芡菱(香菜)100 克,鸡蛋清 1 个,湿淀粉 25 克。

调料:葱 10 克,蒜 10 克,姜汁 10 克,醋 5 克,料酒 10 克,味精 1 克,精盐 2 克,胡椒粉 5 克,油 750 克。

烹制方法

(1)将里脊肉切成 2 毫米厚的片,放在凉水中泡半小时,使其除去血水呈白色,然后挤去水分,加入料酒、味精、鸡蛋清、湿淀粉拌匀上浆。见图 5-1。

(2)芡菱摘洗干净后切成 3 厘米长的段,葱切片,蒜切片,再将料酒、姜汁、醋、胡椒粉、味精、精盐对成清汁备用。见图 5-2。

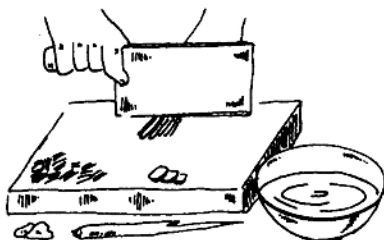
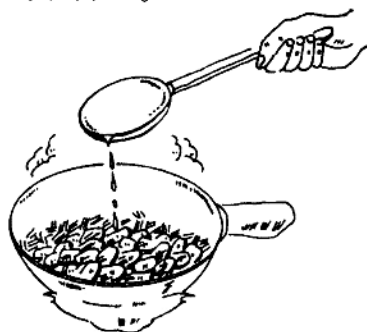


图 5-2

(4)炒勺内加入少许的油烧热,放入葱丝、蒜片和芡菱,稍炒后再倒入对好的清汁和滑熟的里脊片,并迅速翻炒,待汁收尽时淋明油,出勺即可。见图 5-4。



风味特点

色泽白绿相间,质地鲜嫩清爽,略带胡椒的香辣味。



图 5-1

(3)勺内放入油,在旺火上烧至三四成熟时,放入上好浆的肉片,随即滑散,当里脊片浮起变白时,用漏勺捞出,倒去余油。见图 5-3。

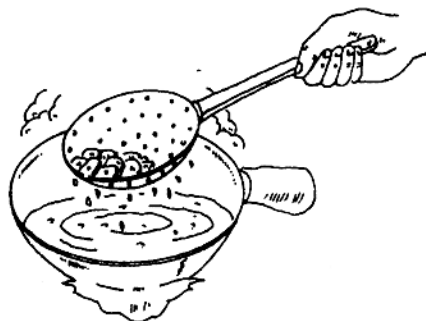


图 5-3

烹制要点

- (1)里脊肉切得要薄,这样才能保持质地鲜嫩。
- (2)滑油时,油的温度不宜过高,否则上浆后的原料就会粘在一起。
- (3)炒芡菱时,应用急火,且不能时间过长,否则芡菱不脆。

提示

- (1)姜汁的制法:取 50 克鲜姜,去皮捣碎,加入 100 克清水浸泡出姜味,用时去掉姜渣,只用其汁。
- (2)此菜也可以将里脊肉切成丝。

番茄腰柳

主料:猪里脊肉 200 克。

辅料:冬笋 20 克,熟火腿 15 克,鸡蛋 1 个,湿淀粉 15 克,面粉 20 克。

调料:番茄酱 100 克,醋 7 克,料酒 2 克,精盐 2 克,白糖 15 克,油 750 克。

烹制方法

(1) 将里脊肉顶刀切成 1 厘米厚的大片,然后用刀拍成 2 毫米厚的大薄片。待全部切完、拍完后,每一片的上面都沾上面粉。见图 6-1。

(2) 冬笋、火腿均切成 5 毫米见方的小丁。取 1 个碗,加入番茄酱、2 手勺鲜汤、白糖、醋、料酒、精盐、湿淀粉对成汁。见图 6-2。

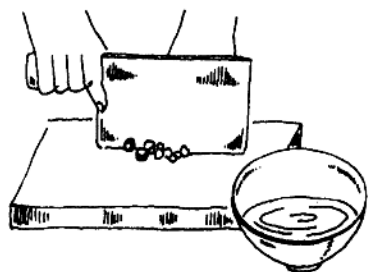


图 6-2

(4) 炒勺放在旺火上烧热,加入底油,放入冬笋丁、火腿丁煸炒,再倒入对好的汁,待汁浓稠时,浇在里脊肉片上即成。见图 6-4。

●烹制要点

(1) 要将里脊肉拍薄,而不能切薄,否则肉质不嫩。

(2) 对汁时,湿淀粉加得不宜过多,能勾住芡就可以。

●提示

(1) 烹制此菜时,可以将番茄酱用油炒一下,再加入水,其效果比直接对在汁中要好。

(2) 也可以将里脊片沾上鸡蛋液后,再沾上面包渣(面包粉),这样该菜更加酥松可口。

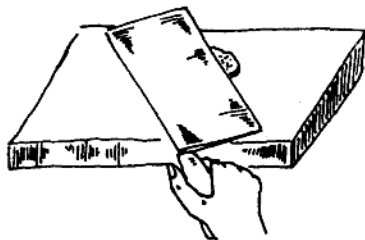


图 6-1

(3) 把鸡蛋磕在碗里搅匀,放入沾上面粉的里脊肉。炒勺内加入 750 克油,烧至五六成热时,将挂匀蛋液的里脊肉放入油中,炸至金黄色时捞出,然后再切成条,码在盘中。见图 6-3。

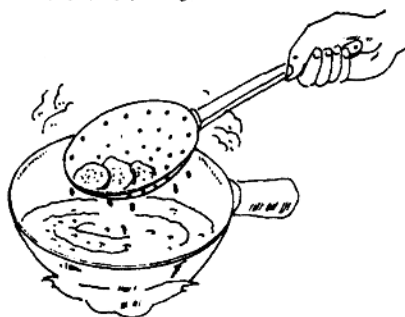


图 6-3

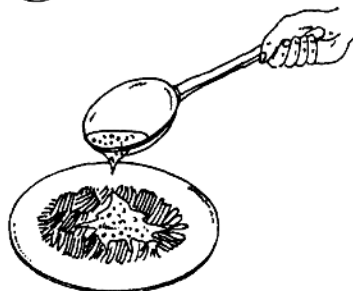


图 6-4

风味特点

色泽红润,肉质软嫩,味道甜酸。

锅烧肘子

主料:猪肘子 500 克。

辅料:鸡蛋 1 个,湿淀粉 50 克,面粉 10 克。

调料:葱 5 克,姜 5 克,桂皮 5 克,白糖 5 克,酱油 50 克,花椒盐 5 克,料酒 3 克,油 750 克。

烹制方法

(1) 将猪肘子用火燎糊,放在开水中泡胀,然后刮掉糊皮。见图 7-1。

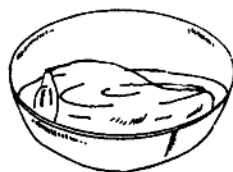


图 7-1

(2) 将刮洗过的肘子放入锅内,加入鲜汤、酱油、料酒、白糖、桂皮、葱段、姜片,用旺火烧开,再用小火炖至 2 小时左右,肘子酥烂后捞出,待凉时剔去骨头。见图 7-2。

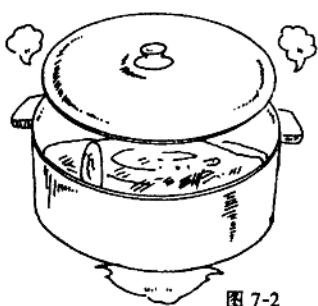


图 7-2

(3) 将肘子放入盘中,撒上一层面粉,另将鸡蛋磕在碗中,加入湿淀粉搅成糊,然后抹在肘子上。见图 7-3。

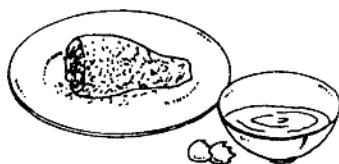


图 7-3

(4) 炒勺内加入油,烧至六七成热时,将抹上糊的肘子放入油中,待两面都炸至金黄色时捞出,控净余油,放在墩子上切成 1.5 厘米宽的条,码在盘内,带椒盐上桌即可。见图 7-4。



图 7-4

风味特点

色泽金黄,皮酥肉烂,味香适口。

烹制要点

- (1) 要将肘子煮至酥烂,炸时只是将表皮炸焦。
- (2) 为了达到外焦里嫩,可以炸两遍。

提示

- (1) 椒盐是一种自制的调料。方法是將精益放入锅内炒去水分,再将花椒焙出香味,压成末。精益与花椒按 2:1 搅拌在一起即好。

- (2) 用此方法还可以烹制锅烧鸡、锅烧肉等菜肴。

香菇肉饼

主料:干香菇 100 克,猪里脊肉 200 克。

辅料:冬笋 15 克,干海米 10 克,鸡蛋清 1 个,湿淀粉 15 克。

调料:酱油 25 克,料酒 10 克,精盐 2 克,白糖 3 克,味精 1 克,姜 3 克,油 750 克。

烹制方法

(1) 将香菇用开水泡发好,去掉蒂洗净,挤干水分。冬笋切成 4 厘米长、3 毫米厚的片,猪里脊肉剁成肉馅,干海米洗净后与姜(去皮)一起剁成细末。见图 8-1。

(2) 将剁好的肉馅装在盆里,加上干海米末、少许酱油、精盐、味精、白糖、料酒、鸡蛋清和水淀粉搅匀成馅。见图 8-2。



图 8-2

(4) 将炒勺内加入油,烧至五六成热时,放入香菇饼炸,待肉馅熟透并定型后捞出。再将炸好的香菇饼放入锅内,加入 2 手勺鲜汤、料酒、酱油、味精、白糖、精盐、冬笋片,烧开后用淀粉勾薄芡,出勺装盘即好。见图 8-4。

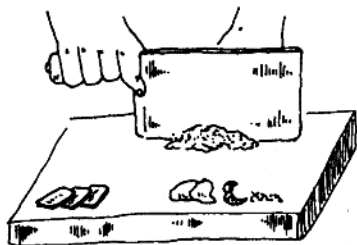


图 8-1

(3) 将肉馅放在香菇(底面)上,再用筷子抹入香菇的花纹里,并使香菇边缘卷起的部分兜着馅。见图 8-3。

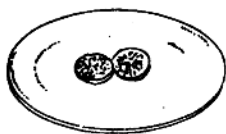


图 8-3

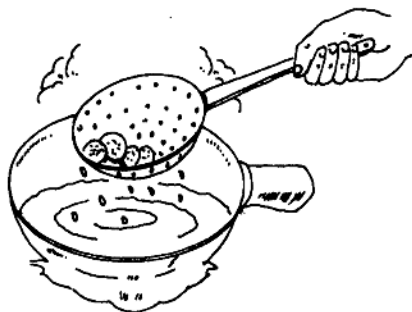


图 8-4

烹制要点

- (1) 猪里脊馅剁得要细,成泥为好。
- (2) 要选整齐个大的香菇。
- (3) 将炸后的香菇饼烧制时,加热时间不宜过长,否则会影响菜肴的形状。

提示

此菜也可以将香菇饼炸熟后,摆入盘中,再浇上熬好的汁。另外,用鲜香菇也可以。

风味特点

肉质松软细嫩,并具有香菇和虾米的鲜味。

炸卷肝

主料:猪肝 200 克,猪网油 150 克。

调料:葱 5 克,姜 5 克,精盐 3 克,椒盐 15 克,味精 1 克,油 750 克。

烹制方法

(1)猪肝洗净,切成长 15 厘米、宽 3 厘米、厚 3 毫米的大薄片。猪网油洗净后,将边沿较厚的地方撕平,使网油厚薄均匀,便于卷肝。姜切末,葱切末。见图 9-1。

(2)将猪网油铺平摆成长方形,把猪肝片均匀地铺在网油一端(离边沿 1/3 的地方)。把葱末、姜末和精盐撒在猪肝上,卷成卷,再用马莲草捆上,扎实。见图 9-2。

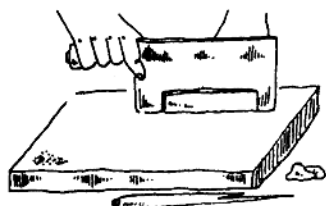


图 9-1

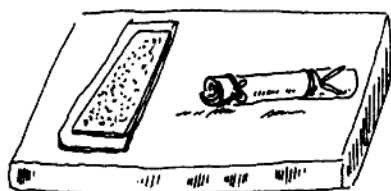


图 9-2

(4)炒勺内加入油,在旺火上烧至七八成熟时,放入煮熟的卷肝,炸至金黄色时捞出。去掉马莲草,趁热切成 4 毫米厚的片装盘,带椒盐上桌即可。见图 9-4。

(3)将捆扎好的卷肝放入水锅中,用小火煮 30 分钟左右捞出,控净余油。见图 9-3。



图 9-3

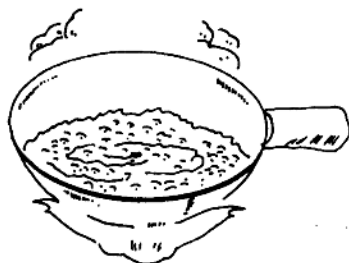


图 9-4

风味特点

质地鲜嫩,外皮酥脆,味咸麻香。

烹制要点

- (1)卷制前先將猪肝用料酒、精盐、味精喂口入味。
- (2)煮熟后应趁热炸,否则晾凉后就不易炸透。

提示

如將猪肝换成猪里脊,即为炸卷里脊。另外,还可以將猪里脊肉、猪肝、鱼肉,分别片成大片,喂口后卷在一起,再挂上鸡蛋液,用油炸熟,称为软炸三色卷。

生扒方肉

主料:猪五花肉 750 克。

辅料:豌豆苗 25 克,湿淀粉 10 克。

调料:酱油 75 克,料酒 50 克,精盐 2 克,白糖 50 克,大料 2 瓣,桂皮 2 小块,葱 10 克,姜 10 克,油 25 克。

烹制方法

(1) 选 17 厘米见方的一块五花肉,用火燎焯肉皮,放入温水中泡软,用刀将焯皮刮去,洗净。在皮的一面剞井字形花刀,在肉的一面剞十字形花刀。见图 10-1。

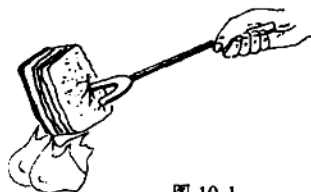


图 10-1

(2) 葱切段,姜切片。豌豆苗洗净,掐去根。见图 10-2。

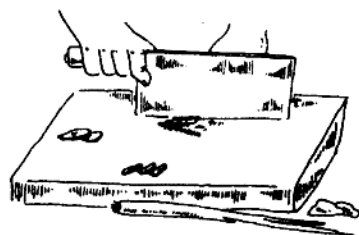


图 10-2

(3) 取 1 个大砂锅,放入 1 个小骨碟,把肉块皮朝下放在骨碟上(以防糊底),放入鲜汤及调料,用旺火烧开后,撇去浮沫,再移到小火上炖 2 个多小时。见图 10-3。



图 10-3

(4) 待肉酥烂时取出,皮朝上装在盘内,将汤汁倒入勺中烧开,加入白糖(25 克)、酱油(25 克),用淀粉勾芡,再撒上豌豆苗,淋上明油,将汁浇在肉上即成。见图 10-4。

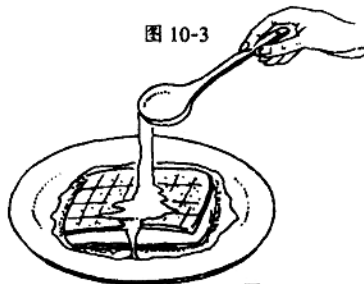


图 10-4

●烹制要点

(1) 要选带皮(皮要薄)的五花肉。

(2) 要用小火加热。出锅前应将葱段、姜片、大料、桂皮拣出去。

●提示

用此种方法还可以烹制生扒猪头、生扒羊脸等菜肴。另外,不用砂锅直接用炒勺加热也可以。

风味特点

菜肴呈枣红色,肉质软烂不腻、味道甜中带咸。

焦 溜 肉 片

中国名菜制作图解

京菜

主料:猪里脊肉 200 克。

辅料:湿淀粉 100 克。

调料:白糖 75 克,姜汁 10 克,酱油 15 克,醋 75 克,料酒 2 克,油 750 克,姜 5 克,葱 5 克,蒜 5 克,精盐 1 克。

烹制方法

(1)将里脊肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、3 毫米厚的片,加入少许料酒、精盐 1 克,喂口,再用湿淀粉挂上糊。葱、姜、蒜均切末。见图 11-1。

(2)将白糖、姜汁、酱油、醋、料酒、鲜汤(1.5 手勺)、湿淀粉放在碗内,搅拌对成汁。见图 11-2。



图 11-2

(4)炒勺内加入对好的汁,放在旺火上,当芡汁熟透有光泽时,倒入炸好的肉片,颠翻均匀,出勺装盘即可。见图 11-4。

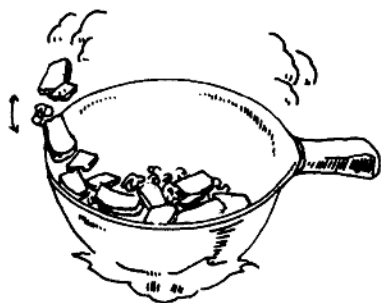


图 11-4

风味特点

味道甜酸,外焦里嫩,色泽金黄。

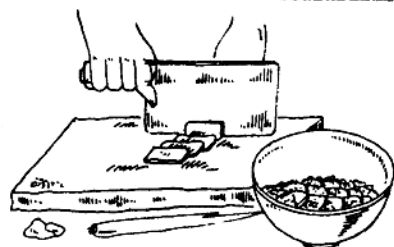


图 11-1

(3)炒勺内加入油 750 克,烧至五六成热时,将挂糊后的肉片逐片放入油锅内炸,当表面有硬壳时捞出,待油温再升至七八成热时,再放入炸第二遍,当炸至肉片金黄色、外焦里嫩时,捞出,控净余油。见图 11-3。

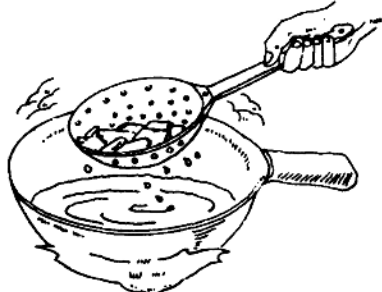


图 11-3

烹制要点

(1)肉片上的淀粉不宜挂得过多,否则会影响菜肴的质量。

(2)肉片要炸两遍,才能做到外焦里嫩。

提示

(1)用此种方法可以烹制焦溜羊肉、焦溜鱼片。

(2)烹制焦溜的菜肴时,也可以制成鲜咸口味的。

冬菇烧蹄筋

主料:水发冬菇 100 克,水发猪蹄筋 350 克。

辅料:青豆 25 克,油菜梗 25 克,湿淀粉 5 克。

调料:酱油 8 克,葱 10 克,姜 8 克,料酒 4 克,味精 2 克,精盐 2 克,花椒油 10 克,油 35 克。

烹制方法

(1)蹄筋洗净切成 3 厘米长的段,再从中间片开。葱、姜均切末,油菜梗片成 1 厘米宽、3 厘米长的片。见图 12-1。

(2)炒勺内加入清水,烧开后放入蹄筋,加少许酱油、料酒,用小火煨 10 分钟左右,捞出。油菜梗、青豆、冬菇(片去蒂)都放入水中烫一下捞出。见图 12-2。



图 12-2

(4)炒勺内的原汁烧开,撇去浮沫,再加上味精找好口,用湿淀粉勾米汤芡。待芡熟后淋入花椒油,浇在冬菇和蹄筋上即成。见图 12-4。

烹制要点

- (1)猪蹄筋要事先发好,如果用鲜蹄筋应事先煮熟。
- (2)芡勾得不能太浓,否则会影响菜肴的观感效果。

提示

- (1)烹制冬菇烧蹄筋时,可以将发好的蹄筋过油后再烧,这样效果更好。
- (2)烧制时,也可以不把原料捞出而直接用淀粉勾芡,待芡熟后淋入明油装盘即可。

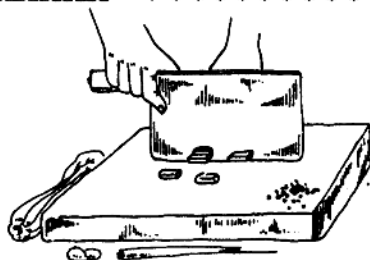


图 12-1

(3)炒勺内加入底油烧热,放入葱末、姜末炒出香味后,放入酱油、清汤、蹄筋、青豆、油菜梗、精盐。烧开后用小火煨 5 分钟左右,用漏勺将原料捞在盘内。装盘时将蹄筋装在中间,冬菇围在盘子的四周。见图 12-3。

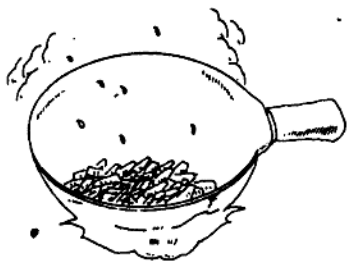


图 12-3

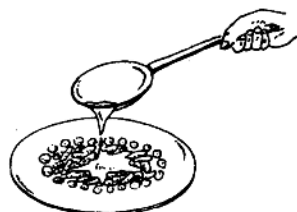


图 12-4

风味特点

冬菇清淡味醇,蹄筋鲜咸软糯。

双味蹄筋

主料:水发蹄筋 400 克。

辅料:鱼肉 100 克,猪肥膘肉 25 克,火腿 15 克,油菜心 10 棵,冬笋 20 克,鸡蛋清 1 个,湿淀粉 50 克。

调料:葱 50 克,姜 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,酱油 25 克,油 50 克。

烹制方法

(1)选发好的蹄筋 200 克,顺长从中间片开,再切成 2.5 厘米长的段。葱(40 克)从中间片开,也切成 2.5 厘米长的段。冬笋(10 克)、火腿(10 克)均切成片。见图 13-1。

(2)将鱼肉、肥膘肉斩成泥子,葱、姜(部分)切成末,然后一起放在碗内,加上精盐、味精、料酒、鸡蛋清和少量清水,搅匀成馅。冬笋、火腿均切末。再将另外 200 克蹄筋切成 4 厘米长的段。见图 13-2。

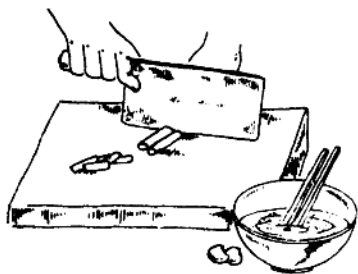


图 13-2

(4)勺内加底油烧热,放入葱段、姜末炒出香味后,放入另外 200 克蹄筋段,烹入料酒,再加入鲜汤、调料、冬笋片和火腿片,烧透入味后用淀粉勾芡点明油出勺,装在盘子的中间。再另用勺将油菜心烧好后围在红烧蹄筋的四周。见图 13-4。



风味特点

色彩悦目,鲜嫩适口,一菜两味。

图 13-4

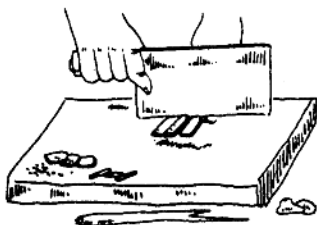


图 13-1

(3)将调好的馅抹在片开的蹄筋上面,并用火腿末、冬笋末点缀在上面,然后摆在盘内,上屉蒸 8 分钟左右取出,摆在盘子的四周。见图 13-3。

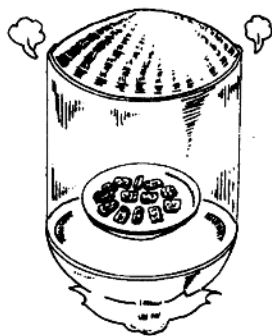


图 13-3

烹制要点

(1)用于围边的氽蹄筋应做得精致美观。

(2)烧制蹄筋应注意菜肴的色泽,要突出酱红色,汁要短(少),芡要亮。

提示

双味蹄筋实质上是将红烧蹄筋和氽蹄筋,通过造型装在了 1 个盘子里。其围边也可以用别的原料代替。