

主编 朱福根 副主编 郑昌江

大众菜谱

图

解



主 编 朱福根
副主编 郑昌江
编 写 刘训龙 刘永魁 屈守芳 王安滨
插图设计 冯慧鹏
绘 图 张竞文 萧广军

责任编辑 王 平
封面设计 张秉顺

图解大众菜谱

TUJIE DAZHONG CAIPU

主编 朱福根 副主编 郑昌江

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)3642106 电传 3642143(发行部)

印 刷 哈尔滨工程大学印刷厂

发 行 新华书店北京发行所

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 8

字 数 160 000

版 次 1999 年 3 月第 2 版·1999 年 3 月第 3 次印刷

印 数 10 001—14 000

书 号 ISBN 7-5388-3066-9/TS·157

定 价 11.50 元

编写说明

烹调技术是人类赖以生存的基本手段之一,也是提高生活质量的必备条件。随着我国人民生活水平的提高,每个家庭的烹调技术也亟待提高,这是当前每个家庭的迫切需要。为此,我们在全中国各大菜系中,精心挑选了122种南北兼顾、风味各异、原料易得的菜肴,并针对以往的菜谱多以文字叙述为主、专业性强、初学者难于掌握等现象,将每一个操作步骤或关键步骤,以图解的形式反映出来,而且针对每个菜肴的特点都加了烹制要点和与之有关的提示。这样不仅能保证该菜易于学会和掌握,也可以帮助读者举一反三,使之在轻松愉快的气氛中,去分享烹饪成果和乐趣。

编写这种形式的图解菜谱,我们还是第一次尝试,希望广大读者提出宝贵的意见。

编者

1996年6月27日

目 录

熏鸡.....	1	脯酥鱼.....	35
白斩鸡.....	2	菊花鱼.....	36
锅烧鸡.....	3	清蒸鱼.....	37
黄焖鸡.....	4	清蒸带鱼.....	38
油泼鸡.....	5	侉炖青鱼.....	39
香酥鸡.....	6	豆瓣鲤鱼.....	40
脆皮鸡.....	7	醋熘桂鱼.....	41
金钱鸡.....	8	西湖醋鱼.....	42
油淋鸡.....	9	酱汁活鱼.....	43
鸡豆花.....	10	豉油蒸鱼.....	44
柴把鸡.....	11	糟煎白鱼.....	45
熘鸡卷.....	12	煎焖鲳鱼.....	46
炸鸡扦.....	13	锅爆鳊鱼.....	47
炸鸡排.....	14	锅爆鱼扇.....	48
软炸鸡条.....	15	软熘鱼扇.....	49
爆炸鸡块.....	16	抓炒鱼片.....	50
宫保鸡丁.....	17	干煸鳝丝.....	51
酱爆鸡丁.....	18	炒鳝鱼丝.....	52
椒油鸡片.....	19	麻辣鳝丝.....	53
葱油香露鸡.....	20	鳝段焖肉.....	54
鲜柠檬焗鸡.....	21	鸡肉烩鱼丝.....	55
姜汁热味鸡.....	22	葱姜焗鲤鱼.....	56
贵妃鸡翅.....	23	清蒸加吉鱼.....	57
黄焖鸡翅.....	24	萝卜丝氽鲫鱼.....	58
盐水鸡胗.....	25	生煎大马哈鱼.....	59
清汤柴把鸭.....	26	爆大虾.....	60
柠檬汁煎鸭脯.....	27	盐水虾.....	61
熏鱼.....	28	面包虾仁.....	62
浇汁鱼.....	29	姜葱炒蟹.....	63
醋椒鱼.....	30	串炸鲜贝.....	64
葱油鱼.....	31	葱烧海参.....	65
五柳鱼.....	32	炆三鲜.....	66
干烧鱼.....	33	清蒸甲鱼.....	67
酥鲫鱼.....	34	三丝扒鱼翅.....	68

煸肉条	69	麻酱豆角	96
金钱肉	70	姜汁豆角	97
樱桃肉	71	鱼香茄条	98
锅烧肘子	72	酱爆茄子	99
合川肉片	73	炸藕盒	100
锅巴肉片	74	珊瑚鲜藕	101
香辣金片	75	芙蓉豆腐	102
番茄里脊	76	锅塌豆腐	103
锅塌里脊卷	77	麻婆豆腐	104
鱼香肉丝	78	蚝油豆腐	105
脆炸丸子	79	花菇烧生筋	106
砂锅狮子头	80	红烧猴头蘑	107
生爆盐煎肉	81	炸素丸子	108
酱汁排骨	82	酥海带	109
烤苹果排骨	83	拔丝葡萄	110
焗抽杆排骨	84	拔丝香蕉	111
九转大肠	85	拔丝苹果	112
干炸大肠	86	蜜汁莲籽	113
白肉血肠	87	冰糖银耳	114
油爆双脆	88	串烧鹿肉	115
炆腰花	89	炒雪里山鸡	116
芥末肚丝	90	胡葱野鸭	117
水煮牛肉	91	扒脱骨野鸭	118
咖喱牛肉	92	番酥乳鸽	119
蚝油牛肉	93	焗禾花雀	120
干煸牛肉丝	94	五彩烩蛇羹	121
麻辣牛肉干	95	酸辣汤	122

熏 鸡

· 东北风味 ·

白条鸡·····750 克	桂皮·····2 克
葱·····15 克	酱油·····15 克
姜·····15 克	精盐·····5 克
花椒·····15 克	白糖·····150 克
大料·····3 克	香油·····15 克
砂仁·····2 克	

原料

● 风味特点

质地鲜嫩,味醇浓郁。

(3) 锅内加入白糖,放入帘子(算子),摆上鸡后加热,待锅内冒黄烟开始计时,一般熏制 3 分钟左右。见图 1-3。

(4) 将熏好的鸡取出,然后在鸡皮上刷上香油,装盘即可食用。见图 1-4。

■ 烹制方法

(1) 将鸡收拾干净(清除内脏、洗净),用精盐、酱油将鸡(皮、膛内)搓匀,再加入调料(除白糖和香油外),腌渍 2 小时左右。见图 1-1。

(2) 将腌鸡用的葱段、姜片、花椒、大料、砂仁、桂皮装入鸡膛里,装在盘内,然后上屉蒸 40 分钟左右,取出备用。见图 1-2。



图 1-3



图 1-1

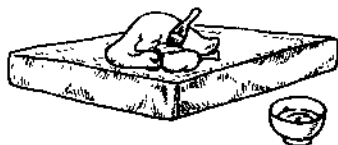


图 1-4



图 1-2

■ 烹制要点

- (1) 事先要将鸡腌渍入味,然后再上屉蒸制。
- (2) 要掌握好熏制时间。

● 提示

烹制熏菜时,原料的表面不能有水珠,否则熏时不易上色。另外,还要趁热熏,一般形体大的原料熏 3~5 分钟,形体小的原料熏 1~3 分钟。

小知识

炸是将原料改刀腌渍后,挂上糊或不挂糊,再用用热油或温油使之成熟的一种烹调方法。

炸主要适用于形小、质嫩的原料。其特点是外焦里嫩,而且多数菜肴需蘸椒盐食用。

原料

肥嫩鸡	1 250 克	植物油	75 克
姜	50 克	酱油	25 克
葱	50 克	米醋	15 克
精盐	5 克		

白斩鸡

· 广东风味 ·

烹制方法

(1) 将姜去皮切成末,葱切丝,然后混合放在小碗内,并加入精盐拌匀。锅内加油 50 克烧至微热时,倒入小碗内,再加入酱油、米醋拌匀。见图 2-1。

(2) 将鸡收拾干净(清除内脏,洗净),再将鸡放入微开的水中浸烫,约 15 分钟至熟。见图 2-2。

风味特点

表面光滑明亮,皮脆、肉嫩、清鲜。

(3) 将鸡浸熟后捞出,然后再放入凉开水中浸没冷却。见图 2-3。

(4) 将鸡捞出、晾干,然后刷上剩余的植物油,再将鸡改成段,原形装在盘内与调料一同上桌,即可食用。见图 2-4。



图 2-1

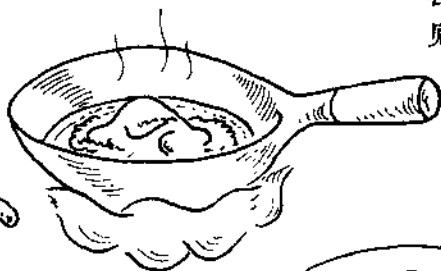


图 2-2



图 2-3

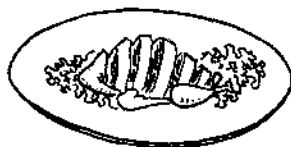


图 2-4

小知识

贴是将两种或两种以上的原料改刀后,挂上糊粘合在一起,再放入锅内只煎一面至熟的一种烹调方法。贴具有一面香酥、一面软嫩的特点,如锅贴鸡、锅贴鱼、锅贴虾等菜肴。

烹制要点

- (1) 要选择嫩鸡烹制,才能保持菜肴的脆嫩程度。
- (2) 煮鸡的水不能滚沸,方法是将鸡烫熟而不是煮熟。

提示

采用此种烹调方法,还可烹制白斩鸡翅、白斩鸡腿或蒜泥白肉等菜肴。另外,如将鱼用水烫熟后,装在盘内用调料(同上文叙述)对成汁,浇在鱼的上面,则称白斩鱼。

图解大众菜谱

锅烧鸡

· 山东风味 ·

原料

白条鸡	1 500 克	面粉	25 克
鸡蛋	2 个	淀粉	40 克
葱	25 克	老虎酱	50 克
姜	25 克	油	1 000 克
蒜	25 克		

风味特点

肉烂皮脆,色泽金黄,酥嫩可口。

(3)用鸡蛋、面粉、淀粉搅成糊将鸡包起来(将糊的一半放在盘底,把鸡放上,再将另一半糊倒在鸡身上面抹匀)。见图 3-3。

(4)勺内加油烧至五六成熟时,将挂好糊的鸡炸至呈金黄色捞出,改刀切条后放入盘内,摆成马鞍形,食用时带点老虎酱即可。见图 3-4。

烹制方法

(1)将鸡从脊背开膛,除去内脏用水洗净。见图 3-1。

(2)将鸡放入锅内煮熟后去骨,加入葱段、蒜瓣、姜片上屉蒸至酥烂。见图 3-2。



图 3-1

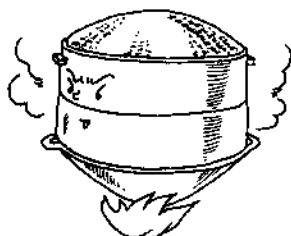


图 3-2



图 3-3



图 3-4

烹制要点

- (1)要先将鸡煮熟去骨,再蒸烂。
- (2)炸鸡时油温不要过高。
- (3)炸鸡前要将糊挂均匀后再炸。

提示

- (1)老虎酱是用蒜泥、甜面酱、香油三者混合而调制成的。
- (2)此类菜肴也可以带椒盐食用。

小知识

腊是以硝酸盐为防腐剂 and 发色剂,其实质也是一种腌。具体方法是将原料先用盐、花椒和硝等调料腌制后,再晾干或烘烤或烟熏,然后置于阴凉通风处存放的一种方法。

腊这种方法主要用于烹制动物性原料,如腊肉、腊肠、火腿等。

原料

白条鸡	400 克	精盐	2 克
淀粉	50 克	葱	5 克
冬笋	15 克	姜	5 克
鸡蛋	1 个	大料	3 克
酱油	5 克	油	750 克
味精	2 克	鲜汤	1 200 克

黄焖鸡

· 东北风味 ·

烹制方法

(1) 将白条鸡用刀剁成块, 装入大碗内, 然后加入淀粉(部分)、鸡蛋, 搅拌均匀。葱切段, 姜切片, 冬笋切片备用。见图 4-1。

(2) 将勺内加入油烧至七成热, 然后放入挂好糊的鸡块, 炸至呈金黄色时用漏勺捞出, 控净余油。见图 4-2。

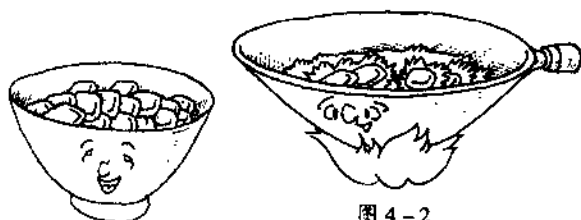


图 4-1

图 4-2

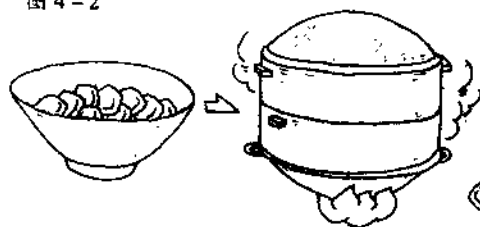


图 4-3

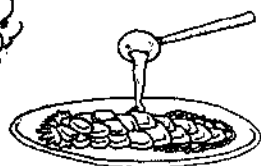


图 4-4

风味特点

色泽金黄, 质地酥烂, 口味鲜香。

(3) 将鸡块放入碗内, 加入姜片、葱段、酱油、大料、鲜汤, 上屉蒸约 1 小时取出。见图 4-3。

(4) 将蒸熟的鸡块扣入汤盘内, 原汤倒入勺内烧开, 加入冬笋片、味精、精盐, 用淀粉勾芡, 点明油浇在鸡块上即可食用。见图 4-4。

小知识

软煎是将原料改刀后, 喂口腌渍 10 分钟左右, 再挂上蛋液, 摆入有少量油的锅中。用慢火煎至两面呈金黄色时, 再倒入调味汁即成菜的一种方法, 如果汁煎猪排、柠檬汁软煎鸭等菜肴。

烹制要点

- (1) 鸡块要蒸制酥烂。
- (2) 鸡块在挂糊前要用精盐、味精腌渍入味。

提示

- (1) 烹制此菜时也可以不挂糊, 只是将改刀喂口后的鸡块用油炸至金黄色捞出, 然后再蒸熟。
- (2) 将炸好的鸡块也可以放入锅内, 再加汤直接焖熟。

图解大众菜谱

油泼鸡

· 山东风味 ·

原料

小鸡·····	750 克	味精·····	1 克
生菜叶·····	2 片	精盐·····	3 克
香菜叶·····	5 克	白糖·····	2 克
姜·····	5 克	鲜汤·····	40 克
油·····	750 克	香油·····	5 克
酱油·····	10 克		

● 风味特点

色泽金黄，皮酥肉嫩，口味鲜咸。

(3) 将勺内加入姜丝、酱油、味精、精盐、白糖和鲜汤加热，待汤烧开后淋上香油，浇在盘内鸡身上。见图 5-3。

(4) 将盘的两侧各摆上一片生菜叶，然后在鸡的上面放上香菜叶即可食用。见图 5-4。

■ 烹制方法

(1) 将鸡处理干净，然后放入热油中，炸至五六成熟时用漏勺捞出，再放入勺内，用旺火热油将鸡炸至外焦里嫩时捞出，控净余油。见图 5-1。

(2) 将炸好的鸡改刀，放入盘内摆成鸡形备用。见图 5-2。



图 5-1



图 5-2



图 5-3



图 5-4

■ 烹制要点

第一遍先用慢火炸鸡，将鸡炸透后再转用旺火炸第二遍。

● 提示

(1) 采用此种烹调方法，还可以烹制油泼鸡腿、油泼鸡翅等菜肴。

(2) 油泼鸡的制作，也可以先将鸡煮熟或蒸熟，然后再炸。

小知识

风是将原料整理后，用花椒和盐搓匀，然后置于阴凉通风处晾干。食用时再蒸熟或煮熟的一种方法。风主要用于鸡、鸭或鱼的加工，特点是干香、味浓、韧性强。

原料

白条鸡	750 克	精盐	25 克
葱	10 克	料酒	25 克
姜	10 克	酱油	100 克
花椒	2 克	油	1 000 克
大料	2 克	糖	2 克
丁香	2 克		

香酥鸡

· 山东风味 ·

烹制方法

(1) 将鸡除去内脏,用水洗净,沿脊背劈开装入盆内。用花椒、精盐将鸡周身搓匀,再加入葱段、姜片、大料、丁香,腌渍约 2 小时。见图 6-1。

(2) 将腌渍好的鸡加入酱油、糖、料酒,然后上屉蒸 40 分钟左右。见图 6-2。

风味特点

外酥里嫩,色泽金黄。

(3) 将蒸好的鸡取出后,擦去上面的水珠,然后将鸡放入热油中炸,炸至呈金黄色时用漏勺捞出,控净余油备用。见图 6-3。

(4) 将炸好的香酥鸡改刀,装盘,摆出鸡的形状即成。见图 6-4。



图 6-1

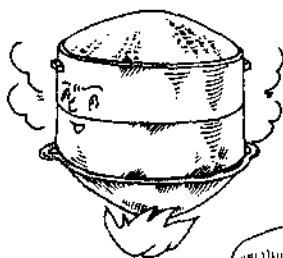


图 6-2



图 6-3



图 6-4

小知识

糟蛋是我国传统的风味特产。它是用鸭蛋和优质糯米糟制而成。它具有蛋壳薄软、脱壳容易、蛋白呈乳白色冻状、蛋黄呈桔黄色半液态状等特点,其中最著名的是宣宾糟蛋、平湖糟蛋等。糟蛋多为直接食用。

烹制要点

- (1) 鸡要斩平。
- (2) 味要腌透。
- (3) 要蒸制酥烂。

提示

- (1) 烹制香酥鸡时也可以将鸡用汤煮熟,然后再炸。
- (2) 将鸡蒸熟后,可在鸡的表面薄薄地抹上一层淀粉,炸出的效果更好。
- (3) 此菜肴如果带椒盐食用,风味更佳。

图解大众菜谱

脆皮鸡

· 广东风味 ·

原料

母鸡	750 克	辣酱油	25 克
大料	10 克	饴糖	25 克
丁香	10 克	料酒	15 克
甘草	10 克	淀粉	40 克
草果	10 克	米醋	5 克
桂皮	10 克	油	1 500 克
花椒	5 克	花椒盐	15 克

风味特点

色泽金黄，皮脆肉香，风味独特。

(3) 取一个碗，加饴糖、料酒、米醋、淀粉调匀，然后用手抹在鸡身上，再将鸡挂在通风处吹干。见图 7-3。

(4) 勺内放油烧至八成熟，将鸡放入勺内，炸至呈金黄色时用漏勺捞出，控净余油。再将鸡切成条，装盘摆成鸡形。食用时蘸辣酱油、花椒盐即可。见图 7-4。

烹制方法

(1) 将调料用布包好(大料、丁香、甘草、草果、桂皮、花椒)，放入汤锅中煮约 1 小时成为卤水。见图 7-1。

(2) 将鸡去除内脏，用水冲洗干净，放入汤锅内浸煮 20 分钟，鸡熟后取出，然后用铁勾吊起风干。见图 7-2。



图 7-3

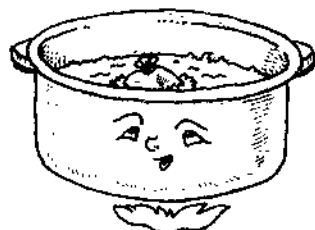


图 7-1



图 7-2



图 7-4

烹制要点

- (1) 饴糖要抹匀后吹干。
- (2) 卤水味煮的要浓。
- (3) 炸鸡时应用热油，才能使鸡皮酥脆。

提示

- (1) 通常将甘草、草果、桂皮、丁香等，称为香料或药料或肉料。它们是烹调中不可缺少的调料。
- (2) 如果没有饴糖，可将蜂蜜用温水稀释后涂抹在原料表面。

小知识

水粉浆是先将淀粉用水浸泡，使用时将淀粉和适量的水调匀放入原料内，用手轻轻地抓匀即可。它主要适用于滑溜、滑炒、爆炒等烹调方法，如清炒肉丝、滑炒鸡丝、溜肝尖等菜肴。

原料

鸡脯肉	50 克	精盐	3 克
虾仁	50 克	湿淀粉	25 克
肥肉	25 克	鸡蛋清	50 克
面包	150 克	面粉	10 克
雪里蕻	75 克	姜汁	3 克
味精	2 克	油	750 克
料酒	15 克		

金钱鸡

· 江苏风味 ·

烹制方法

(1) 将鸡脯肉、虾仁、肥肉一起用刀砸成细泥,装入碗内,加入鸡蛋清、料酒、味精、湿淀粉、姜汁搅拌均匀,再加精盐搅至有粘性为止。见图 8-1。

(2) 将面包切成直径 4 厘米、厚 0.6 厘米的圆片 16 片。雪里蕻叶切成如面包一样的圆片 16 片,中间切成 1 厘米长、1 厘米宽的洞,成铜钱形。将面包沾上面粉、抹一层肉泥。见图 8-2。

风味特点

形似金钱,脆嫩鲜香。

(3) 将雪里蕻叶沾上面粉放在肉泥上轻轻按一下即可。见图 8-3。

(4) 勺内放油烧至七成热,把金钱鸡逐片放入勺内,浸炸约 4 分钟,熟透捞出,装盘即可食用。见图 8-4。



图 8-1



图 8-2



图 8-3



图 8-4

小知识

浸是将加工处理后的原料,置于微沸的水、汤或油中,然后用慢火加热至刚熟的状态捞出,再淋上芡汁或调味汁,或带调料上桌,如五柳鲢鱼、油浸生鱼、白斩鸡等菜肴。

烹制要点

- (1) 面包不但要去皮,而且切得要圆。
- (2) 面包上的肉泥不要太厚,以 1 厘米厚为宜。

提示

- (1) 如果无雪里蕻菜,也可以用油菜叶代替。
- (2) 如果将面包切成圆的不方便,也可以切成方片。
- (3) 采用此种方法,还可以烹制金钱肉、金钱鱼等菜肴。

图解大众菜谱

原料

嫩母鸡·····1 500 克	白糖·····5 克
料酒·····50 克	精盐·····10 克
葱·····50 克	香油·····5 克
姜·····25 克	油·····750 克
酱油·····75 克	椒盐·····20 克

油淋鸡

· 东北风味 ·

● 风味特点

色泽红润，鸡皮酥脆。

(3) 勺内加油烧至八成熟，把鸡放入漏勺，用手勺舀沸油淋在鸡身上，反复淋烫在鸡身上，至外皮酥脆呈深红色为止。见图 9-3。

(4) 将淋好的鸡，用刀改切成段，再放入盘内，淋入香油，摆成鸡形，食用时蘸椒盐即可。见图 9-4。



图 9-3



图 9-1



图 9-4

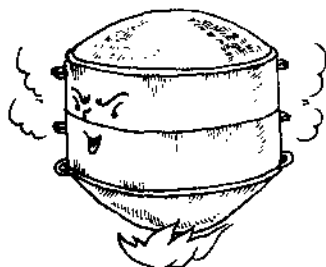


图 9-2

■ 烹制要点

鸡要淋炸，而不能放入勺内炸，这样才能皮酥脆、肉鲜嫩。

● 提示

椒盐是自制的一种调料，其方法是将精盐放入勺内炒干水分取出，再放入花椒粒煸出香味，取出后将花椒压成粉末，再按精盐与花椒的比例 2:1 调合均匀即成。

■ 烹制方法

(1) 将鸡除去内脏用水冲干净，取一个碗加入葱段、姜片、精盐、白糖，搅拌均匀，然后用碗中的调料将鸡身涂抹均匀，腌渍 1 小时左右。见图 9-1。

(2) 将腌好的鸡拣去葱、姜，放入酱油、料酒、清水，然后上屉蒸至软烂为好（约 1 小时）。见图 9-2。

小知识

泥烤是将腌渍入味的鸡，用猪网油、荷叶加以包扎，然后用粘土将其密封，放在火上直接烤制，使原料成熟的一种烹调方法。

泥烤的关键是泥封得要严，另外要掌握好火候。

原料

鸡脯肉	150 克	味精	2 克
熟火腿	6 克	胡椒粉	1 克
鸡蛋清	4 个	鲜汤	800 克
油菜心	60 克	湿淀粉	25 克
精盐	3 克		

鸡豆花

· 四川风味 ·

烹制方法

(1) 将鸡脯肉去筋膜, 剁碎成茸状。见图 104-1。

(2) 取一个大碗, 放入剁好的鸡茸、部分鲜汤搅拌均匀, 然后再分次加入鸡蛋清、精盐 (1 克)、味精 (0.5 克)、胡椒粉、湿淀粉, 搅拌均匀成鸡肉糊 (鸡茸)。见图 104-2。

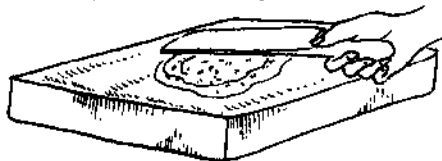


图 104-1



图 104-2

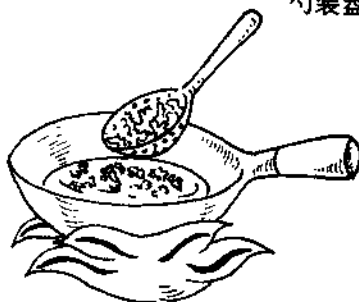


图 104-3

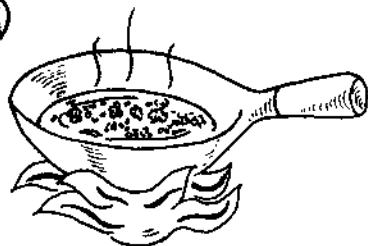


图 104-4

风味特点

汤清味美, 色泽洁白, 形如豆花。

(3) 炒勺内加水烧开, 将油菜心焯好, 过凉后备用。见图 104-3。

(4) 炒勺加鲜汤烧开, 加入精盐, 再将鸡茸慢慢倒入, 并不断用手勺轻轻推动, 煮沸后转小火加热, 约 10 分钟, 然后放入菜心、味精、火腿末, 出勺装盘即可食用。见图 104-4。

小知识

辣根原产于欧洲, 目前我国也有栽培。辣根是草本植物根, 外皮较厚, 呈黄白色, 根肉洁白, 味极辛辣, 在西餐中主要用于调味, 可以拌菜或蘸食。辣根市场上有售。

烹制要点

(1) 拌鸡茸时所加入的鲜汤、鸡蛋清要分多次加入。

(2) 鸡肉糊入勺后, 不能用急火加热, 而且要用勺反复推动, 以防粘锅。

提示

“豆花”即豆浆点入卤水而成, 东北称“豆腐脑”。“鸡豆花”白而嫩, 形似豆花, 因而得名。

柴把鸡

· 山东风味 ·

原料

肥母鸡	750 克	姜	10 克
冬笋	150 克	熟火腿	10 克
冬菇	150 克	鲜汤	750 克
芥菜梗	7 根	精盐	4 克
葱	10 克	味精	5 克

风味特点

味鲜不腻，形象美观，色泽枣红。

(3) 将碗放在屉上蒸 40 分钟取出。
见图 11-3。

(4) 将原汤倒入勺内加热，再加入精盐、味精，烧开后撇去浮沫，加入葱丝和姜丝，再倒入碗内即可食用。见图 11-4。

烹制方法

(1) 将鸡煮熟后剔出鸡骨，将鸡肉切成长条。葱切丝，姜切丝。见图 11-1。

(2) 将冬笋、火腿、冬菇分别切成与鸡条相同的长条，然后将鸡肉、冬笋、火腿、冬菇各种条放在一起，再用芥菜梗结扎成把，码在碗内，加入鲜汤。见图 11-2。



图 11-3



图 11-4

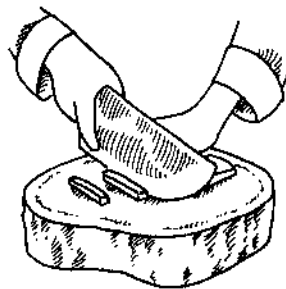


图 11-1



图 11-2

烹制要点

- (1) 捆扎的鸡肉、冬笋、火腿、冬菇要整齐，汤要清。
- (2) 鸡煮的不宜过火，刚熟即可。

提示

(1) 鲜汤是烹调中的一个术语，是指鲜味很浓的汤。一般是用鸡、猪骨架煮制的汤。

(2) 采用此种烹调方法，还可以烹制柴把鸭等菜肴。

小知识

白煮是将原料放入水锅中煮熟，再蘸着调料食用的一种烹调方法。白煮适用于新鲜、质嫩、味美的原料。一般用于鸡、鸭以及一些海鲜，如白斩鸡、蒜泥白肉、盐水虾等菜肴。

原料

鸡肉	200 克	葱	5 克
猪网油	150 克	姜	5 克
鸡蛋清	25 克	蒜	5 克
酱油	25 克	醋	5 克
料酒	15 克	湿淀粉	5 克
味精	5 克	油	750 克
精盐	2 克	鲜汤	80 克

熘鸡卷

· 北京风味 ·

烹制方法

(1) 将鸡肉洗净后切成丝,葱、姜分别切末、蒜切片。将葱末(部分)、姜末、料酒(部分)、精盐(1克)、味精(部分)、鸡丝放入碗内,拌匀腌渍。将猪网油铺开,一边放上鸡丝,卷成直径1厘米的卷,再切成3厘米长的段。见图12-1。

(2) 取一个碗,放入葱、蒜、酱油、料酒、味精、精盐、醋、湿淀粉(部分)、鲜汤,对汁备用。见图12-2。

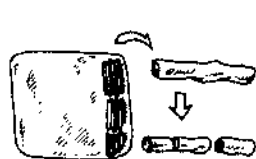


图 12-1



图 12-2



图 12-3



图 12-4

风味特点

外焦里嫩,口感鲜美,色泽浅红。

(3) 将勺内放入油烧至七成熟,用稠淀粉和鸡蛋清搅成糊后封住鸡丝卷的刀口处,放入油中炸至外焦里嫩时捞出,控净余油。见图12-3。

(4) 勺内留底油后烧热,倒入对好的碗汁,然后用淀粉勾芡,再加入鸡卷,待汁芡裹住鸡卷,淋明油,出勺装盘即可。见图12-4。

小知识

苏打浆是先将淀粉用清水浸泡,再将苏打粉、精盐加到原料中抓匀,然后再将浸泡好的淀粉加入抓匀即好。在浆中加入苏打粉是为了达到嫩化的目的,但是加入碱会破坏原料中的营养成分。用松肉粉也可以达到嫩化的目的,而苏打浆主要用于牛肉的烹调。

烹制要点

- (1) 鸡卷要尽量卷紧。
- (2) 汁要少,芡要薄。

提示

- (1) 网油是猪腹腔内的一块脂肪,形状像一张鱼网,包着猪肚(胃)。
- (2) 烹制此菜时,如果无猪网油,也可以将鸡肉片成大片来替代网油,然后再卷上鸡丝即成。

图解大众菜谱