

流行口味 新潮烹饪



干锅

美味自助 02

Cannovo





干锅黄喉



原材料

黄喉500克、小米椒150克、洋葱50克、葱10克、蒜苗15克、姜10克

调味料

盐10克、味精8克、辣椒酱25克、蚝油10克、料酒15克、红油20克、香油5克

特别提示

牛黄喉不仅营养丰富，而且疗效神奇。据《本草纲目》载，牛黄喉可治小儿气喘、反胃吐食。

烹饪方法

- ① 葱切段；姜切片；蒜苗切段；洋葱切块；黄喉洗净，切块状，放入有姜、葱、料酒的沸水中氽一下，捞出；
- ② 锅内注油烧热，下小米椒、姜、蒜苗，放入黄喉，加入各种调味料炒至入味；
- ③ 将洋葱放入锅中打底，再倒入炒好的黄喉，上酒精炉即可。



ISBN 7-5418-2190-X



9 787541 821905 >

本册心动价10.00元

定价：100.00元（共10册）

一、卤水的制作

1. 红 卤

材料1：猪大骨700克、鸡1只、姜30克、葱50克（图1）

材料2：八角25克、桂皮15克、小茴香20克、花椒20克、草果15克、丁香5克（图2）

调味料：绍酒100克、冰糖500克、味精15克、盐400克、精炼油50克、纱布袋1个

做 法：



(1)将材料2装入纱布袋中，用细绳扎紧袋口；姜洗净拍破；葱连根须洗净挽结，猪大骨、鸡洗净；（图3）

(2)锅中注水烧开，放入猪大骨和鸡焯烫，捞出沥干水分；（图4）

(3)将猪大骨、鸡放入锅中，注入适量水，加入葱、姜煮开；（图5）

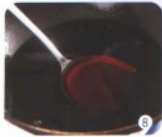
(4)下入包好的香料，用小火煲2小时；（图6）

(5)将冰糖放在菜板上轻轻敲碎，再与精炼油一同入锅，用小火炒；（图7）

(6)至糖完全溶化起泡时，加入500克沸水搅匀，即成糖色；（图8）

(7)将炒好的糖色加入煮有猪大骨的汤锅中；（图9）

(8)继续用小火慢慢地熬至香味四溢时，调入调味料即成新鲜卤水。（图10）



特别提示：

1. 炒糖色时，必须用小火慢炒，且糖色应稍嫩一些，否则炒出的糖色有苦味。

2. 按传统方法调制的卤水通常都不加味精，但由于新鲜卤水大都鲜味不足，加之近年来人们对鲜味的要求似乎越来越高，所以在调制的过程中也可适量加入味精。

3. 卤水中一般应加入嫩糖色，如此才会使卤水有回甜味。而加入了嫩糖色以后，便可以不再加甘草。

4. 丁香中含有丁香油酚，其味甚浓，使用时可根据具体情况调整用量。一般来说，5000克鲜汤中丁香用量应控制在5~15克之间。

2. 白 卤

材料1：鸡骨架500克、猪大骨700克、乳鸽1只、姜30克（图11）

材料2：罗汉果1个、八角15克、桂皮10克、草果8克、小茴香20克、香叶20克、丁香12克（图12）

调味料：盐300克、味精15克、胡椒粉10克



做 法：

(1)将材料2装入纱布袋中，用细绳扎紧袋口；姜洗净拍破；猪大骨、鸡骨架、乳鸽洗净；（图13）

(2)锅中注水烧开，放入猪大骨、鸡骨架和乳鸽焯烫，捞出沥干水分；（图14）

(3)将猪大骨、鸡骨架和乳鸽放入锅中，注入适量水，加入姜块煮开；（图15）

(4)下入包好的香料一同煲2小时；（图16）

(5)调入盐、味精、胡椒粉煮匀即成。（图17）



二、卤水的使用

1. 凡动物性原料在卤制前均需先做焯水处理，否则原料直接下锅后，会导致卤水急剧减少，从而造成菜品口味过咸。

2. 一锅上好的卤水，应经常卤制鲜味较浓的动物性原料，这样才能增加卤水的鲜香味。有一句行话叫做“卤水越老越好”，讲的就是这个道理。

3. 猪肉和鸡、鸭、鹅、兔这类鲜香味较浓的原料，应与异味较重的牛肉、羊肉及各种动物“下水”（如肥肠）等原料分开使用卤水，以保证卤水和卤制菜品的质量。

4. 在使用过程中，要经常检查卤水的色泽、香味、咸度以及汤汁是否充足。



《美味自助》

GanGuo

干锅

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

目录

CONTENTS

干锅黄颡鱼	1	干锅土鸡	17
干锅牛杂	2	干锅凤爪	18
干锅肥肠	3	干锅熨耙鱼	19
干锅鸡翼	4	干锅牛腩	20
干锅黄豆猪尾	5	干锅羊肉	21
干锅虾	6	干锅脆猪手	22
干锅狗肉	7	干锅水鱼	23
干锅水鸭	8	干锅滑子菇	24
干锅田鸡	9	干锅素三脆	25
干锅腊兔	10	干锅泡菜魔芋	26
干锅腊味	11	干锅带鱼	27
干锅烟笋腊肉	12	干锅三丝	28
干锅猪肚	13	干锅猪耳	29
干锅香辣蟹	14	干锅虾米	30
干锅鱼头	15	干锅鲫鱼	31
干锅根根脆	16	干锅乳鸽	32



美味自助 (共10册)

主 编: 深圳市金版文化发展有限公司
 责任编辑: 赵乐宁
 封面设计: 深圳市金版文化发展有限公司
 责任监制: 刘青海
 出版发行: 陕西旅游出版社
 (西安市长安北路32号 邮编 710061)
 经 销: 各地新华书店
 印 刷: 深圳市彩视印刷有限公司
 (电话: 0755-25929848)
 开 本: 889mm×1194mm 1/16
 印 张: 20
 字 数: 100千字
 版 次: 2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷
 书 号: ISBN 7-5418-2190-X/J·488
 定 价: 100.00元 (共10册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换
 购书电话: 0755-83476130
 Http://www.ch-jinban.com

● 特别提示

在腌制黄颡鱼的过程中不能放太多盐。

自助

烹饪方法



1 黄颡鱼宰杀洗净，加入调料腌制3小时；辣椒切成菱形块；葱切段；姜切片。



2 锅内下油烧至八成热，放入黄颡鱼炸至金黄色，捞出沥油。



3 锅内留少许油，下入姜、葱、辣椒煸出香味，再下入鱼，调入调味料，加入高汤，焖炒1分钟，淋入红油，装锅即可。



● 原材料

黄颡鱼600克，青、红椒各1个，姜10克，葱20克，干辣椒50克

● 调味料

花椒5克，精盐6克，味精8克，料酒15克，高汤50克，红油10克

温馨小贴士

黄颡鱼又名黄骨鱼、嘎牙子。分布广，全国各主要水系的江河、湖泊、水库、池塘、稻田等均有出产。肉质细嫩，味道鲜美，小刺，多脂。蛋白质含量16.1克，脂肪0.7克，钙、磷含量居江河鱼类之冠，有益体强身、发奶之功效。





干锅牛杂



● 原材料

牛腩、牛肚、牛肠各150克，蒜、姜各10克，干辣椒5克，蒜苗15克

● 调味料

盐5克，味精2克，鸡精2克，豆瓣50克，卤汁500克

温馨小贴士

牛肉含有丰富的蛋白质、氨基酸，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人补充失血、修复组织等方面特别适宜。在冬季食用牛肉，还有暖胃的作用，实为寒冬补益之佳品。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

烹饪方法

● 特别提示

牛杂不要卤得太熟。

自取

1 锅上火，倒入卤汁，放入牛腩、牛肚、牛肠卤熟，待凉后切块；蒜及姜片切片；蒜苗切段；



2 锅上火，油烧热，放入蒜、干辣椒、姜片、豆瓣炒香；



3 放入卤好的牛杂，加入上汤，调入调味料，撒上蒜苗，焖入味后盛出，装入干锅里，上桌即成。



● 特别提示

肥肠要洗干净，煸炒时不宜太干。

自助

烹饪方法



1 肥肠洗净，切成小块，入沸水中焯烫后再入锅加香料煨烂；芹菜切段；红辣椒切块；洋葱切片；姜、蒜切末。



2 锅中油烧热，下芹菜、红辣椒、姜、蒜和调味料，加入料酒炒至色红，淋上红油、香油翻炒，下肥肠煸香后再下辣椒酱；



3 将洋葱放入干锅打底，再倒入炒好的肥肠，上酒精炉即可。



● 原材料

肥肠700克、芹菜100克、红辣椒200克、洋葱50克、姜1块、蒜10克

● 调味料

盐20克、味精8克、辣椒酱25克、料酒15克、食油50克、红油30克、香油5克、香料20克

温馨小贴士

清洗猪肠要先用盐和醋反复揉搓肠子，去掉肠子上的黏液。然后，把肠口小的一头用细绳扎紧，用手指将扎紧的肠头塞入肠内，然后放在水里，一边往里灌水，一边翻肠头，把肠内壁翻出来，清除肠壁上的污物。洗净以后，再用白矾(明矾)粉搓擦几下，最后用水冲净，不但能把猪肠洗得很干净，还能去除臭味。





干锅鸡翼



● 原材料

鸡翼700克, 泡椒, 小米椒, 红椒各50克, 葱20克, 姜15克, 香菜叶5克

● 调味料

卤水1000克, 盐6克, 味精3克, 胡椒粉2克

温馨小贴士

童子鸡比老鸡营养价值高。鸡肉的成分主要是蛋白质, 其次才是脂肪、微生物和矿物质等。而童子鸡的肉里含蛋白质较多, 老鸡的肉里含蛋白质少。这是因为童子鸡的鸡肉占体重的60%左右, 鸡肉的主要成分是蛋白质。再者, 童子鸡的肉里含弹性结缔组织极少, 所以容易被人体的消化器官所吸收。童子鸡肉经煮煮之后, 鸡纤维便分离, 变得细嫩, 松软适口。而老鸡的鸡肉只占体重的40%左右, 多数是脂肪和弹性结缔组织。弹性结缔组织是一种不溶于水的弹性蛋白质, 质地坚韧不易嚼碎。经160℃高温煮熟后会变成不可溶性的胶质, 只能被人体吸收很少的一部分, 所以童子鸡的的营养价值高。

烹饪方法

● 特别提示

炸鸡翼时要控制好油温。

自助

1 把鸡翼洗净, 斩段; 红椒去蒂托, 切菱形块; 葱切段; 姜切片;



2 锅中注水烧开, 放入鸡翼焯烫, 捞出沥水后放入油锅中炸至金黄色, 再放入卤水中卤5分钟, 捞出;



3 再放入烧热油的锅中, 加入泡椒、小米椒、红椒、葱段、姜片和调味料一起炒熟, 盛出装入干锅, 撒上香菜叶即可。



● 特别提示

黄豆若先用水泡40小时再煮，会更容易煮烂些。

自助

烹任方法



1 猪尾洗净，斩段；葱择洗净，切段；姜切片；青、红椒切粒；



2 猪尾、黄豆放入高压锅中压至八成熟，捞出，猪尾再入油锅中炸至金黄色；



3 捞出猪尾放入干锅中，加入黄豆、葱、姜、青椒、红椒和调味料，即可。



● 原材料

猪尾700克，黄豆400克，青、红椒各1个，葱30克，姜20克

● 调味料

盐10克，味精5克，胡椒粉3克

温馨小贴士

黄豆营养丰富，每100克黄豆中含蛋白质36.3克、脂肪18.4克、糖类2.5克、钙367克、铁11毫克等。此外，还含有胡萝卜素和维生素B₁、B₂和尼克酸等。值得一提的是，黄豆中蛋白质含量是精肉的2~3倍，是鸡蛋的2.5倍。黄豆中蛋白抑制剂是一种预防胃癌的保护因素，此外，黄豆脂肪中所含的不饱和脂肪酸的量也比动物性食品含量高得多。





干锅虾



● 原材料

九节虾500克、葱30克、姜20克、蒜15克、干辣椒50克、香菜叶少许

● 调味料

盐8克、味精2克、料酒10克、花椒3克、孜然2克、生粉15克

温馨小贴士

如何烹饪虾类呢？

1. 做蒜蓉或芝士虾时，不妨从虾背把壳剪开，这样虾会更易入味，但不要剥壳。

2. 煮白灼虾的时候，可在开水中放入柠檬片，这样可使虾肉更香、味更美，而且无腥味。

3. 龙虾下锅时要用大火，初用慢火煮，内容易熟。

4. 干虾要经过浸发才可除去异味，因为第一次浸的水异味很重，不能用来烹煮，第二次浸的水才可用来烹煮。

烹饪方法

● 特别提示

虾要腌久一些才能入味。

自助

1 将九节虾去头、泥肠，洗净，用刀在虾背上划一刀，放料酒、生粉、盐腌15分钟；葱切段；姜切片；蒜切片；



2 锅中注油烧热，放姜、蒜、干辣椒、花椒、孜然、葱段和调味料，用小火炒香；



3 再放入腌好的虾炒匀，盛出放入干锅中，撒上香菜叶即可。



● 特别提示

先将狗肉炒至干身，会容易入味。

自助

烹饪方法



1 狗肉洗净，斩小块；芹菜切段；红椒切块；蒜切片；姜切片；



2 锅上火，加油烧热，下入狗肉、干辣椒、姜片、蒜炒至狗肉干身；



3 加入芹菜、红椒炒熟，加桂皮、草果和调味料炒入味，倒入干锅内即可。



● 原材料

狗肉700克、干辣椒50克、芹菜50克、红椒1个、蒜15克、姜10克

● 调味料

盐8克、味精5克、辣妹子酱15克、料酒10克、桂皮8克、草果5克

温馨小贴士

俗话说“寒冬至，狗肉肥”“狗肉滚三滚，神仙站不稳”。寒冬，正是吃狗肉的好时节。狗肉，味道醇厚，芳香四溢，所以有的地方叫香肉，它与羊肉都是冬令进补的佳品。狗肉营养价值很高，每100克狗肉含蛋白质14.5克、脂肪23.5克，可与牛肉、猪肉相媲美，而且含有钾、钙、磷、钠及多种维生素和氨基酸，是理想的营养食品。





干锅水鸭



● 原材料

水鸭1只、干辣椒30克、蒜15克、姜10克、葱20克、草果10克、八角5朵

● 调味料

盐3克、鸡精2克、豆瓣酱30克、辣妹子酱20克、红油10克、香油10克

温馨小贴士

水鸭是栖息于湖泊、河流的野鸭，凡芦苇丛生的地方，多有出产。在南方，这种野鸭更是全年均可捕获，而且越在冬天，肉质越肥美。

据《食疗本草》所言，水鸭最适宜九月以后、立春以前食用，所以水鸭又是秋冬季的合时补品。食水鸭有什么益处呢？有人说滋阴补肾，它确有补虚作用，是养阴之品。按照本草所载，水鸭是一味补中益气、滋阴脾胃的食物。由于它性属带甘、凉，所以补而不燥，特别适合于儿童食用。

烹饪方法

● 特别提示

水鸭一定要过水去除血污和腥气。

自助

1 将水鸭洗净，切件，入沸水中焯去血污；蒜切片；姜切片；葱切段；



2 锅上火，油烧热，放入八角、草果、豆瓣酱、辣妹子酱、蒜片、姜片、干辣椒和盐、鸡精炒香，加入鸭件，放入葱段炒入味，加入适量水，煨至鸭酥烂；



3 调入红油、香油煨入味，盛出放入干锅里即可。



● 特别提示

田鸡要用活的，现杀现用才好。

自助

烹饪方法



● 原材料

田鸡500克、芹菜50克、红椒2个、洋葱30克、姜15克、蒜10克

● 调味料

盐5克、味精3克、辣妹子酱10克、蚝油8克、料酒15克、红油5克、香油6克

温馨小贴士

田鸡含有丰富的蛋白质、糖类和少量脂肪以及大量水分，与人们日常食用的肉类（鸡、鸭、鹅、牛、马、羊、鱼）相比，无论是从味道还是从营养价值来说都属上乘。据测定，其蛋白质含量为56.53%，脂肪为4.3%，碳水化合物9.65%，并含有硫、磷等元素，维生素A、B、C以及多种激素。



1 将田鸡去皮，斩成小块，用盐、料酒腌15分钟；芹菜切成段；红椒切碎；蒜切片；姜切片；洋葱切块，装入锅内打底；



2 锅上火，油烧至六成热，下入田鸡炸至金黄色，捞出沥油；



3 锅中留油，下入芹菜、红椒、姜片、蒜片、辣妹子酱炒香，下入田鸡、盐、味精、蚝油，烹入料酒翻炒，淋上红油、香油，盛入垫有洋葱的锅中即可。





干锅腊兔



● 原材料

腊兔肉700克、姜10克、蒜5克、红椒2个、干辣椒50克、青椒块10克

● 调味料

香油5克、辣椒油8克、盐5克、味精3克、酱油3克、十三香5克

温馨小贴士

兔肉的营养

1. 蛋白质：含量高、质量好。鲜兔肉含蛋白质21%。

2. 脂肪：含量低，鲜兔肉含脂肪8%。兔肉含磷脂多而含胆固醇少。

3. 矿物质：含量较多，尤其是钙的含量较多，有利于儿童的骨骼发育。

4. 碳水化合物：含有0.75%的碳水化合物。

烹饪方法

● 特别提示

腊兔肉一定要用热水洗净。

自助

1 将兔肉洗净，斩块；红椒切成菱形块；蒜切片；姜切片；



2 锅中注水烧开，放入切好的兔肉焯烫，捞出沥干水分；



3 锅中油烧热，放入辣椒油、姜片、蒜片、十三香、青椒、红椒、干辣椒和其他调味料炒香，再加入兔肉炒，加少许水焖至入味，淋上香油即可。



● 特别提示

腊肉和腊肠先蒸一下，吃起来口感会更好。

自助

烹饪方法



1 腊肉、腊肠切成片；芹菜切段；洋葱切块；青、红椒切菱形块；蒜切片；姜切片；



2 锅中注油烧热，分别放入腊肉、腊肠稍炸，捞出沥油；



3 锅中留少许油，放入姜片、蒜片、辣妹子酱炒香后，加入腊肉、腊肠、干辣椒一起翻炒，最后放入芹菜、青椒、红椒、洋葱，调入调味料炒匀，即可转入干锅中。



● 原材料

腊肉300克，腊肠200克，干辣椒15克，青、红椒各1个，芹菜50克，洋葱30克，姜15克，蒜10克

● 调味料

五香粉5克，盐5克，辣妹子酱15克，料酒10克，红油20克

温馨小贴士

料酒的作用

1. 去腥解膻。鱼体中的腥味物质主要是氧化三甲胺，它能溶解于乙醇中，在加热烹饪料酒时，其腥味随着酒精挥发而被带走。肉中含有脂肪滴，它有腻人的膻气，这种膻气也能溶解于热乙醇中，随着乙醇的蒸发而消失。

2. 使菜肴增香。

3. 使菜肴滋味鲜美。

4. 使菜肴质地松软。





干锅烟笋腊肉



● 原材料

腊肉400克, 烟笋80克, 青、红椒各1个, 洋葱30克, 姜15克, 蒜10克, 干辣椒50克

● 调味料

盐5克, 味精3克, 白糖3克, 胡椒粉3克, 鸡精3克, 红油5克, 香油4克

温馨小贴士

在选购腌腊食品时, 肉眼看腊肉色泽鲜明、有光泽, 肌肉呈鲜红色或暗红色, 脂肪透明或呈现乳白色, 表面无盐霜, 肉身干爽, 肉质光洁结实、有弹性, 肥肉金黄透明的可放心购买。凡肌肉灰暗无光, 脂肪呈黄色, 表面有霉点, 抹拭后仍有痕迹, 肉质松软、无弹性, 指压后凹痕不易恢复, 肉表附有黏液的则不要购买。

烹饪方法

● 特别提示

烟笋一定要泡软。

自助

- 1 腊肉洗净, 切片; 青、红椒切块; 洋葱切块; 蒜切片; 姜去皮, 切片; 烟笋用开水泡好后切条;



- 2 净锅上火, 注油烧至六成热, 下腊肉炸香, 捞出沥油;



- 3 锅中留少许油, 放入干辣椒、烟笋、青椒、红椒、洋葱、姜片、蒜片炒香, 调入调味料炒入味, 起锅装入干锅中即可。



● 特别提示

焯猪肚时不宜火干。

自助

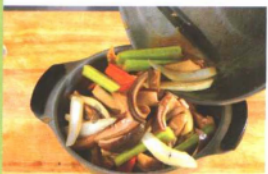
烹任方法



1 猪肚洗净，入沸水中焯烫，再放入卤汁中卤至八成熟，取出切条；芹菜切段；红椒切条；洋葱切条；姜切片；蒜切片；



2 锅中油烧热，下猪肚煸香，再放入芹菜、红椒、洋葱、姜片、蒜片，调入盐、味精、料酒、蚝油炒匀；



3 淋上红油、香油，炒入味后倒入干锅中即可。



● 原材料

猪肚500克，芹菜150克，红椒1个，洋葱20克，姜10克，蒜5克

● 调味料

盐6克，味精4克，蚝油5克，料酒15克，红油10克，香油8克，卤汁500克

温馨小贴士

焯水，就是将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。它是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序，对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

