

<<四川炒菜大全>>

图书基本信息

书名：<<四川炒菜大全>>

13位ISBN编号：9787536467897

10位ISBN编号：7536467893

出版时间：2009-4

出版时间：四川科技出版社

作者：《四川炒菜大全》编写组

页数：259

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<四川炒菜大全>>

内容概要

本书全面系统地介绍了四川炒菜的有关知识。

包括四川炒菜的特点及分类、四川炒菜的原料选购与加工、四川炒菜的制作火候与调味、四川炒菜的独特技术、四川炒菜的创新等内容。

本书同时收集了四百余种四川创新和传统炒菜，以畜肉类、水产海鲜类、禽蛋类、蔬菜素品类、野味等分类进行介绍，每种炒菜制作从原料准备、工艺流程、操作步骤、成菜特点、操作关键都有详细介绍，以供读者学习和操作。

本书可作为餐厅、酒楼、饭店参考使用，也可供广大川菜烹饪爱好者阅读参考。

<<四川炒菜大全>>

书籍目录

四川炒菜制作知识 一、四川炒菜的特点及分类 二、四川炒菜的原料选购与加工 三、四川炒菜的制作火候与调味 四、四川炒菜的独特技术 五、四川炒菜的创新四川炒菜菜谱 动物畜肉类

回锅肉 合川肉片 江津肉片 水滑肉片 芙蓉肉片 锅巴肉片 生爆盐煎肉
 麻辣肉片 锅盔回锅肉 香辣回锅肉 金沙回锅肉 松茸辣味兔 响铃肉片 香
 炒竹笋肉片 平菇炒肉片 猴头炒里脊片 青笋炒肉片 蒜薹肉丝 榨菜肉丝
 鱼香肉丝 京酱肉丝 芝麻肉丝 干煸肉丝 黄花肉丝 甜椒肉丝 芦荟肉丝
 泡椒肉丝 香辣沙嗲肉丝 番茄豇豆肉丝 芦笋椒麻肉丝 菊香芝麻肉丝 茅梨肉丝
 竹荪炒肉丝 韭菜花炒肉丝 贡菜炒肉丝 金针肉丝 韭黄熘里脊 酸辣碎米肉
 陈皮肉丁 桃仁肉丁 苹果炒肉丁 宫保肉花 红袍里脊花 腊肉炒薹苔 老腊肉侧
 耳根 山椒兔米 腊肉荷兰豆 香菇炒腊肉 火腿豆角丝 回锅排骨 金沙排骨
 果酱排骨 桃仁猪排 辣子蒜香骨 干煸仔骨 天府霸王骨 麻花煸猪排 干煸猪尾
 香菇双腰丁 火爆腰花 宫保腰块 双花炒猪腰 金针肚丝 火爆肚头 兰花肚
 丝 尖椒爆肚条 泡椒肚尖 松蘑爆肚花 辣子脆肠 花仁兔丁 泡豇豆煸脆肠
 豆豉肥肠 白油猪肝 鱼香肝片 高笋炒肝片 家常脑花 鱼香脑花 泡椒牛柳
 宫保牛柳 黑椒牛柳 金丝牛肉 咖喱牛肉锅巴 辣椒甜酸牛肉 苦瓜粉丝牛肉
 三椒牛肉丝 椒酱炒牛肉丝 陈皮牛肉 蚝油牛肉 干煸牛肉丝 青椒牛肉丝
 仙人掌炒牛肉 鲜椒酱炒牛肚 四丝牛百叶 火爆毛肚 泡椒毛肚 青笋炒毛肚 香
 菇炒牛百叶 火爆牛环喉 双椒环喉 蒜爆羊肉 桂花羊肉 牙签羊肉 子姜羊肉丝
 韭花炒羊肉 孜然羊肉 西芹羊肉丝 孜然羊排 菊花羊肾 香辣豆豉兔 大蒜兔
 块 青椒酱香兔 泡椒仔兔 秘制鲜香兔 果味兔丁 山椒嫩滑兔 芙蓉兔片 金
 酱辣兔丝 西芹兔花 五彩仔兔丁 水产海鲜类 藿香泡菜鲫鱼 香煎鳕鱼 酸菜鱼
 果味金丝鱼 回锅鲶鱼 糖醋鱼柳 鲜溜鱼片 番茄鱼片 回锅鱼片 玉兰片熘鱼 干
 妈回锅鱼 鸡腿菇熘鱼片 盐椿芽鱼片 泡洋葱炒鱼片 荷花鱼片 香花鱼丝 桃仁鲑鱼
 粒 火爆鲑鱼花 五彩鲈鱼丁 红花鱼丝 蒜香鱼柳 芹黄鱼丝 蘑菇鱼条 白果鱼丁
 糖醋脆笋鱼丁 茄汁鱼丁 三色鱼丁 铁板鱼丁 五彩芦荟鱼丁 碎米鱼丁 翡翠鳕鱼
 丁 鲜熘鳕鱼 泡椒三文鱼 宫爆青鳕丁 西芹青鳕丝 腰果武昌鱼 干煸鳕鱼 陈皮鳕
 丝 脆笋炒鳕丝 泡青菜煸鳕丝 韭菜花炒鳕鱼 家常爆鳕片 青椒鳕鱼 五香豉椒鳕片
 干煸泥鳅 独蒜泥鳅 麻辣泥鳅 山椒熘鳅片 黄瓜干煸甲鱼 双椒炒裙边 干
 煸鱿鱼丝 宫保鱿鱼卷 荔枝鱿鱼卷 冬菜鱿鱼 铁板鱿鱼卷 子姜炒银鱼 银鱼
 炒韭花 葱爆海蜇 海蜇头炒肉丝 响铃墨鱼仔 泡椒墨鱼仔 干炒蟹黄鱼翅
 沙嗲香葱鱼翅 酸辣鱼肚 胭脂鱼肚 泡苦瓜鱼皮 腰果海参 韭花炒海参 白果
 酱带子 蒜泥西芹青口 酸辣鲜贝 草菇鲜贝 腰果爆鲜贝 五彩鲜贝 宫保鲜贝
 鸡腿菇炒赤贝 五色带子 腰果爆带子 香炆脆带 干妈炒蛭肉 回锅沙丁鱼 香麻
 带鱼 双椒炒河虾 双酱蒜泥虾 椒香基围虾 香辣芝麻虾 双味龙虾 川式龙虾 水果
 大虾 葱椒大虾 香辣马虾 生爆虾仁 翡翠虾仁 红杞炒虾仁 香辣炒蟹 陈皮肉蟹
 川式霸王蟹 咸蛋黄炒蟹 葱椒蟹钳 双椒田螺 辣子田螺肉 葱爆田螺肉 百合炒黄螺
 鱼香海螺片 辣子花螺片 泡椒花螺片 禽蛋类 小煎鸡 鸡茸银条 鱼香鸡排
 香辣鸡块 香酥鸡柳 芽菜碎米鸡 牛肝菌熘鸡 甜椒鸡肉 蘑菇熘凤脯 百合炒凤
 脯 芙蓉鸡片 响铃鸡片 酱香鸡肯 牛肝菌熘鸡片 香菇熘鸡片 竹笋熘鸡片
 青椒鸡丝 黄花鸡丝 蒜薹熘鸡丝 折耳根鸡丝 宫保鸡丁 糊辣鸡丁 香辣鸡丁
 陈皮鸡丁 果味鸡丁 桃仁鸡丁 碎米鸡丁 酱爆鸡丁 提子糖醋鸡丁 锅巴
 荔枝鸡丁腰果 火爆肫肝 炒鸡杂 木耳炒鸡杂 青椒煸凤爪 豆豉凤爪 贵妃鸡翅
 辣香芝麻鸡翅 金沙鸡翅 双椒炒凤冠 老干妈爆鸡冠 山椒熘鸭脯 火爆鸭脯
 水豆豉煸鸭脯 茴香炒鸭片 卤鸭炒金针菇 双椒炒鸭条 姜爆鸭丝 香辣鸭串
 香辣鸭腰 老干妈鸭舌 酱爆鸭舌 腰果鸭舌 黄金掌 苦瓜炒鸡蛋 炒蟹黄芙蓉蛋

<<四川炒菜大全>>

五香辣子鸽 夏果炒鸽丁 川椒焗乳鸽 鱼香辣鸽片 蔬菜素品类 炆炒油菜 炒双冬
 青椒炒苕丝 花椒薯尖 蒜茸生菜 炆凤尾 泡椒炒青笋 香辣白菜 炆炒茭白 炒黄花菜
 青椒大头菜 鱼香油菜薹 红油炒菜薹 干煸豇豆 小青椒焗豇豆 芽菜焗豇豆 葱油双
 笋 山椒炒豆芽 炆黄瓜 青椒翡翠丝 清炒丝瓜 青椒萝卜丝 干煸胡萝卜 蒜香胡萝卜
 炒胡萝卜丁 干煸茄把 芥辣韭茄丝 尖椒茄子干 蚝油南瓜泥 炆炒南瓜丝 清炒南
 瓜丝 炆炒土豆丝 山椒土豆丝 番茄土豆丝 青椒土豆条 芝麻芋丸 “红参”土
 豆泥 炆炒藕丁 蜜汁藕丸 青椒炒香菇 西芹炒香菇 泡椒炒香菇 白油金针菇
 炒银芽金针菇 泡椒鸡腿菇 葱油鸡腿菇 葱香滑菇 酱爆猴头菇 泡椒牛肝菌
 蒜粒松茸菌 番茄炒蛋 炆炒斑竹笋 鱼香冬笋 青椒炒竹笋 香菇炒笋尖 鱼香玉兰
 片 香辣芦笋 薄荷炒嫩玉米 松子玉米 蟹黄玉米 百合玉米粒 糊辣玉笋 百
 合炒西芹 蚕豆回锅 韭菜炒豆干 炆炒椿芽 山椒椿芽炒蛋 炆炒豌豆苗 蒜香豌
 豆苗 干椒炒三丝 五香甜醋腐竹 鱼香千张 蒜薹油豆腐 雪里蕻豆干 葱花土豆泥
 蚕豆泥 酥扁豆泥 雪花桃泥 八宝南瓜泥 土司果脯泥 橘饼八宝锅珍 八宝苕
 泥 野味及其他 宫保牛蛙 泡椒牛蛙 辣子牛蛙 干煸牛蛙 子姜焗牛蛙 双味蛙腿
 葱爆牛蛙腿 葱油蛙腿 甜椒炒卤鹌鹑 炸炒鹌排 宫保蜗牛 干煸蜗牛丝 双
 冬西芹蚕蛹 啤酒辣椒蚕蛹 蒜粒茼蒿 蒜粒马齿苋 滑炒地耳 虾子竹荪 大头菜
 炒贡菜

<<四川炒菜大全>>

章节摘录

一、四川炒菜的特点及分类炒，作为中国菜肴的基本烹调方法，在各大菜系中运用十分广泛，并各有千秋。

川菜中的炒，按照其菜肴烹调要求与技术的不同，可以分为滑炒、熘炒、煸炒、熟炒、干炒、炆炒、生炒、小炒、软炒等多种，有一些是川菜独有的炒法，一般来讲，作为川菜常见的炒法，有炒的共同之处，更有自己的独特之处。

在此，结合川菜菜肴制作作一分析。

(一) 炆炒主要用于植物性原料，如新鲜蔬菜的烹调，炒时用旺火热油，油温以七八成(180 ~ 230)为好；原料下锅后要迅速翻动，务必使其受热均匀，并及时加入调配料，原料刚熟即可起锅；炆炒的菜肴具有鲜嫩清香，色泽美观的特点。

由于菜肴的不同特点，可以加入干辣椒节、花椒等，以增加香辣之味。

代表菜肴有，炆莲白、炆凤尾、鱼香瓜丝、清炒空心菜等；如炆莲内(卷心菜)，将莲白洗净去梗，切成4厘米见方的快；白糖、醋、精盐、酱油与水淀粉拌匀成调味汁待用；锅放火上，下油烧七成热时，下辣椒节、花椒炒香，当辣椒色红时，下莲白炒，刚断生即可烹入味汁，炒匀即可入盘。

炆炒要注意关键两点，一是淘洗的蔬菜必须沥干水分，二是用旺火快炒，一气呵成。

(二) 生炒主要用于动物性原料，如肉类原料的烹制。

炒时用中火温油，油温以五六成(110 ~ 170)为好；原料下锅之后，炒至水分稍干时，加入调料炒匀入味，然后再加入配料炒熟即可。

传统菜肴的生炒，成菜特色具有见油不见汁，质地酥中带软，味浓郁鲜香；代表菜肴有，生爆盐煎肉、牛肉末炒豇豆、芽菜碎肉等。

如牛肉末炒豇豆，先将瘦牛肉剁碎，泡豇豆切成绿豆大的颗粒待用；锅炙好后，下熟菜油烧至四五成热时，放入牛肉末炒匀，烹入料酒，炒到水分干、出香味时，烹和入酱油炒匀，加入泡豇豆，炒到香味浓郁时，加入味精炒匀，起锅即可。

生炒的关键是，一要用不用勾芡汁，原料不码芡；二是火不要太大，油不要过热。

(三) 熟炒主要用于煮熟后的原料烹调；炒时用旺火、热油(110 ~ 170 以上)，原料不码芡，入锅之后炒出香味，先加入调料炒入味后，再加入配料炒熟出锅。

熟菜成品具有亮油无汁、干香可口、地方风味浓郁的特点。

代表菜肴有回锅肉、酱爆鸭块、酱爆肉、回锅香肠、回锅腊肉等多种。

如姜爆鸭块，将熟烟熏鸭砍成3~4厘米大小的块，青蒜苗切成4厘米长的常，豆瓣剁成茸；炒锅放旺火上，下熟菜油烧至六成热时，加入鸭块爆炒几下，再加入甜椒、子姜片炒出香味，继而下豆瓣茸炒至吐油色红，再下青蒜苗节炒匀，加入白糖、味精炒匀，再滴入少许醋，装盘前淋油即可。

熟炒的关键是，原料不必勾芡，用油量不要多，油温不要过高。

(四) 软炒主要用于经过加工成泥茸状或半流质状态的原料入锅烹调炒制成菜。

软炒在实际中，可以分为两种，一是将原料用汤或水调散，加入鸡蛋液或蛋清，并加入适当的水淀粉调匀成米汤状，用旺火热油(110)炒熟即可；成菜具有细嫩滑口的特点，如雪花鸡淖、核桃泥、甜黄菜等。

二是将原料蒸烂或煮烂，压成茸泥，用热锅温油，将原料炒翻沙，加入糖及配料等融化之后起锅，成菜具有油润酥香，利口爽口的特点；代表菜肴有，红薯泥、蚕豆泥、椿芽炒蛋等。

如椿芽炒蛋，将椿芽去老梗洗净，沥水，切成细末，鸡蛋打入碗中，加入椿芽末、精盐、胡椒粉、水淀粉、料酒搅拌均匀待用；炒锅炙好放火上，下猪油烧六七成热时，倒入调好的鸡蛋液，用半煎半炒的办法，将鸡蛋煎至发泡、色泽金黄，即可入盘。

其他，如小炒、干煸为川菜的独特炒法，比较重要，而软炒、爆炒、熘炒、滑炒等烹调方法在川菜中运用也很广泛，将另外专门介绍(见第“四”部分)。

二、四川炒菜的原料选购与加工(一)炒的原料炒菜在川菜中，用料十分广泛，动物畜肉类、禽蛋水产类、蔬菜果品类、野味及山珍海味类，只要加工得当，刀工处理符合要求，均可以制作炒菜，可以说，炒菜是川菜中运用最多、成菜最多的品种。

<<四川炒菜大全>>

做炒菜离不开原料，而原料本身就有其固定的气味或滋味。

比如：黄瓜的清香，羊肉的膻，鱼类的腥等。

这是原料没遇热前的气味，当原料烹调出成品后味道又不一样了。

原料本身气味是菜肴口味的基础。

如果做清香淡雅的炒菜便会选用青蔬绿叶原料；如果做浓香味厚的炒菜，便用鸡鸭鱼肉原料。

炒菜原料初步加工的范畴较大，比如，蔬菜的择根去杂，去斑除叶；动物除脏、焅毛、去鳞、洗涤等等。

这当中，内脏的洗涤十分重要。

比如将鱼刮鳞后便要除脏。

鱼胆是苦的，在除脏时如不小心或取脏方法不得当，便很容易将鱼胆弄破，结果胆汁四溢，在烹调时苦味自然带入炒菜中，再如：各种动物的肠肚，在烹调前（或初步热处理前），必须彻底反复清洗，并且加放一定量的矾、碱、盐、面粉、苏打等物，洗至肠肚表面清澈为佳。否则，臭味会带入成品而影响炒菜的口味。

还有，加工“猪头”、“肘子”时，必须将原料表面的绒毛、油泥用火燎去，刮洗干净，否则，成菜中油腻味过重。

一句话，原料在制作炒菜之前，凡与原料本味（滋味）有差异的，都应除尽，以保持炒菜口味的纯正。

（二）原料的初加工方法如采用出水方法，多是凉水锅出水的原料影响菜肴的口味。

比如：肠、肚在正式炒前放凉水锅内氽（紧）一下捞出。

这两种原料出水为什么都用凉水锅呢？因为这两种原料异、臭味较大，它们的异、臭味会随着水温的升高而逐渐散发出来，流失在水中或释放在空气里。

如果用热水锅出水，那么原料表面骤然接触高温会形成外膜。

尽管这层外膜微不足道，但也或多或少地阻碍着内部异、臭味的散发，致使菜肴变味，影响菜肴质量。

还有过油，过油是原料热处理的过程。

凡是过油的原料，其成品都增香。

如“青椒炒土豆丝”直接可以将原料放锅内炒制成熟，如果将这种原料分别过油后再炒制，那效果和味觉就不一样，前者清淡，后者鲜香。

实践中，还有特殊情况，原料经过油后，口味会大为改观。

比如有时因原料买多了，或已过完第一遍油又没使用的“半成品”，在第二天会有点异味，这时，只要将原料再过一遍油使用，炒菜的口味便基本如初。

但这里必须注意两点：一点是原料未变质，另一点是油温要高。

纵观炒菜所有烹调方法，可以暂且将其归纳成速成菜烹调方法。

速成菜是指一般性的“熘”、“炒”、“爆”类品种，是将原料放在锅（勺）内，大火炒片刻即可出锅。

如“熘豆腐”、“炒青椒”、“爆鸡肫”等。

炒是速成菜肴，主料大多采用易熟原料，在锅（勺）内速炒2~3分钟，多则7-8分钟，这样，主料与调料在高温下接触，调料多半与主料是掺和在一起，并渗透到内部，所以成菜大多浓郁醇香。

（三）炒的锅具现在烹调川菜的炒菜主要有两大类性质的锅具。

一类是铁锅、铁勺；另一类是铝锅、铝勺。

铁锅，锅身坐人灶台里，外面只剩下窄窄的锅檐。

铝锅，只锅底吸热，锅身全部露在外面。

铁勺和铝勺都坐在灶眼儿上，吸热情况基本一样，多是制作速成菜，其成品风味也基本一样。

但是，如果利用铁锅或铝锅加工同样的炒菜，风味就大不一样了。

从烹制时间看，铁锅可以发挥吸热量大的优势和充分利用余温来促进菜肴成熟，所制作出的菜肴不仅质地软而可口，而且味道均匀。

铝锅却不然了，它只是锅底吸热，也只是锅底原料相对直接受热来改变其性质，其他周围或浮在上面

<<四川炒菜大全>>

的原料只能借助锅底余温来间接受热。

这样不仅成熟时间较慢，而且原料入味不均。

虽然我们可以采取翻锅的方法来补救，但终因多半原料离火源太远而致使菜肴质地欠佳，因而用铁锅炒菜效果好。

（四）炒菜的刀工处理1.炒菜原料的成形及规格原料经过不同的刀法处理后，才便于炒制调和食用。

炒菜的成形原料是多种多样的，通常有片、丝、条、丁、粒、末、泥等。

（1）片片，一般有两种成形方法。

切法——运用范围较广，特别是性韧、细嫩的原料。

如各种肉类宜用推和推拉切，而蔬菜适宜直切。

片法——适宜于一些质地较松、直切不易整齐，或者原料本身扁薄，无法直切的原料，如形体薄小的各种肉类、鲜鱼、鸡肉等。

但是，无论那种方法切片，要先将原料去皮、瓢、筋、骨等，改成适宜切和片的形状再操作。

片的形状多种多样，大小、厚薄不尽相同。

通常的有柳叶片、骨牌片、二流骨牌片、牛舌片、菱形片、指甲片、麦穗片、连刀片、灯影片等。

各种片的规格要根据烹调需要来决定，如制汤、熘菜的片要薄一些；爆、炒法的片要厚一些，质地松软易碎烂的原料，如豆腐片、鱼片、土豆片要稍厚一些；质地较硬带有韧性的原料，如牛肉片、猪肉片、羊肉片、笋片要薄一些。

<<四川炒菜大全>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>