

家常酥肉

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677799155120419.html>

范文网，为你加油喝彩！

松江佘山-如何提高销售技巧



2023年3月3日发(作者：没痛苦)

我做家常酥菜

作为家庭主妇来讲,对“酥”法做菜可能很生疏,但有些饮食品

种也是在无意识地按着酥菜方法来制作的,不论是城市或是乡村,我

们都能实现这一烹饪中的完美构想。

.hzh{display:none;}

一、酥菜基本方法

酥,就是将原料放在经调味的汤锅中,用微火长时间煨煮,使其达

到酥烂味美之肴的烹饪技法。按照通常做法,当烹调完毕,汤汁尽最为

理想,便于菜肴出锅,从而避免破碎现象。在酥制菜品时,如果将原料

过油后再制肴的做法称之为“硬酥”;倘若将原料初步加工好直接制

肴,则称之为“软酥”。

二、酥菜常用原料

酥菜的原料,最常用的是动物性原料,很少用植物性原料。在动物

性原料中,主要选择家畜肉中的肌肉组织、结缔组织,家禽肉中的鸡、

鸭、鹅,大多要进行拆卸分肢后使用,水产品中的鱼类是酥菜的好原料。

在植物性原料中,必须选择耐火性好,韧性强的海带等。若还有选择,

那大多可作为酥菜的辅助原料。

三、酥菜具体实例

例1酥鸡翅

取鸡翅2000g,择洗干净,沥干水分,葱段100g,姜片50g,蒜

30g,拍破;锅中倒入油约4000g,烧至七八成热时,将鸡翅放入油锅

中炸至杏黄色泽捞出;另起锅,放40g底油,热时用葱、姜、蒜炸锅出

香味,添清水400ml,将洗净的甘蓝菜叶平铺于锅底,再有顺序地将鸡

翅摆放锅中,加入酱油300g,醋150g,白糖150g,料酒80g,花椒、

大料共12g;用大平盘压实鸡翅,注入鲜汤1000ml;盖锅,用慢火烧

开,再用微火较长时间酥制,一般情况看,若是肉用型鸡翅,可酥2小

时,若是卵用型鸡翅,则酥3小时;见汤干翅酥时停火,敞开锅,凉后将

鸡翅逐一取出并摆放盘内,盘边用洗净的生菜点缀(或盘里用生菜烘

托)即可上桌。

这是一款“硬酥”品种。我们所选择的鸡翅,既可全翅使用,又可

将翅根、翅中和翅尖分开酥制。大家在具体做法的行文中看到,将甘

蓝叶铺垫于锅底,目的是防止糊锅,同时也赋予菜肴淡淡的馨香,酥此

菜肴一定要根据原料的抗火性准确掌握火候。假如鸡翅酥好还有汤汁的话,那需要将锅敞开继续烧,直到汤汁尽为好。以此方法还可仿做“酥鸡头”、“酥鸭脖”等。

例2、酥肉

取猪鹰嘴(即前膀上部的扇形)肉或黄瓜(即后鞞中形似黄瓜)肉1000g,切成75g左右重的菱角块,葱白段70g,姜片30g,蒜20g拍破,叶用生菜50g,洗净备用;锅中倒入油约2000g,烧热至七八成时,将肉块放入油锅中炸呈浅红色时捞出,沥去余油;另起锅,少放底油,烧热后将葱、姜、蒜放入炸出香味,添500g清汤,加白糖80g,酱油50g,还加适量的料酒、精盐、大料等,后放肉块,盖锅烧火,开后以小微火为主保持微沸状,使汤汁中的调料滋味逐渐浸入肉块之中;大约1小时左右,将汤汁干,至肉块干爽时即可出锅,装入大盘中,旁边放生菜即可上桌食用。

这也是一款“硬酥”品种。我们选用的猪鹰嘴肉或黄瓜肉,其肉纤维较粗壮,组织结构较疏松,当酥制时即利用调料滋味浸入其中,又

便于在加热过程中失水。当肉块中水分被热量吸附到较少数量后,其

菜肴质地就自然香酥了。建议以此方法可仿做“酥鸡腿”、“酥腰子”

等。

例3、糖醋酥鱼

取每条重75g的小鲫鱼2000g收拾干净;葱段30g,姜片20g,

蒜瓣10g(拍破),干辣椒数只,洗净切节;高压锅刷净,放入约40g猪

化油烧热,用葱、姜、蒜和干辣椒炸锅,先添300g鲜汤便于降低锅温,

接着将鱼有顺序地摆于锅中,放白糖150g,酱油100g,醋120g,料

酒50g,花椒、大料、精盐等各适量,盖上锅盖,扣上限压阀烧火,看

限压阀转动并听有响声10余分钟后停火,待锅中蒸气完全自然消失;

要先取限压阀,再旋转取下锅盖,如果有汤汁,就敞开锅烧数分钟,干

时停火,凉后取出装盘即可上桌食用。

按说,“酥”菜必须将原料小微火长时间加热至酥,但因高压锅

在较短时间内就可达到这个效果,故我们便采用了这种简便快捷的烹

饪方式。不过,应说明一下,以此法酥肉类原料则不妥。

四、酥菜主要特点

骨酥肉烂,醇香不腻,色泽枣红,风格别具。

五、酥菜操作要领

其一,酥菜多用动物性原料,其中尤以鱼类最佳,成品入口即化。

其二,火力以微火为主,防止提前干汤,必须煨到一定时间,成品

才能质酥。

其三,酥菜所用调料较其他烹调方法数量大些,特别是糖、酱油等

用量更多。

其四,如果用大锅长时间酥鱼,就可以将猪排骨垫在锅底,把菜叶

覆在鱼上,这样一来,辅助原料于锅中既可防止糊锅,又能将菜肴增味,

同时也可看作是一种附属菜肴上桌。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发