

红烧肉的做法

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/1678141900168578.html>

范文网，为你加油喝彩！

打印机无法连接-安徽西递宏村



2023年3月7日发(作者：服务保障)

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

六种正宗红烧肉做法

第一种红烧肉的做法：

- 1、把买回的五花肉（就是那种瘦肉和肥肉曾层叠状的）切成1厘米见方（厚度不管，只管长宽）；
- 2、锅里放油（多放点），热后放入糖（白糖也可）一勺（可多放点），炒到糊为止（这时候锅里应该在冒浓烟，别怕）。倒入切好的肉和调料（厚片的姜、成瓣（不要弄碎）的蒜头、桂皮、干辣椒、八角、橙子皮（非陈皮）），大火爆炒三分钟，这时肉变成了深红色；
- 3、加入盐适量、老抽一勺、醋1/5勺、糖半勺、料酒两勺、鸡精半勺、清汤（冷水也可）至淹没肉3毫米，大火煮沸（开始冒香味了）；
- 4、倒入炖锅小火熬1个半小时，此时汤应很少且呈粘稠状（如果汤太多可大火收汤，但要站在旁边看着），加入青椒（不是很肥的那种灯笼椒），可加点香菜，然后尝一下咸淡，再炖3分钟。

第二种红烧肉的做法：

红烧肉可说是一家常菜，不同地方，不同人。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

1.买肉一定要买带皮的五花肉，肥肉、瘦肉基本各占一半，一定

要带猪皮，不然干脆不做。

2.肉洗净切方块，2厘米见方，不用水焯，直接拿锅倒油适量（俺

用花生油），油热后放肉入锅，炸！炸这道工序少不得，一是将肥肉

里的猪油*出，吃起来不腻，二是可增加肉的香味（个人体验.....

火不要太猛），炸到肉的外表有些金黄，停火，肉捞出，油倒出。

3.另起锅，倒油适量，放入葱、姜、花椒煸炒，特别提醒，要放

大蒜，略拍，去皮，不用切，整个放入，份量至少一头，一起煸炒至

出香味，然后很重要——别忘放糖！冰糖最好，白糖也行，至少1

汤匙，（俺是放2匙，）不用怕放多，肉是喜糖的。接着倒入酱油，

不要太多。动作要快，不然糖会糊的。

4.熬出汁后，倒入炸好的肉，翻炒一下，倒入清水（有骨头汤最

好了，可惜俺没工夫熬），然后——上高压锅！（要是有时间，或没

高压锅，那就慢慢炖吧，至少一小时，越烂越好，期间别忘添水）。

高压锅里的水以略没过肉即可，加盐，加大料，大火烧开，盖上盖焖

煮25分钟后，停火自然冷却，没压力后打开盖，再开火收汁，汁浓

后，加味精一点，停火出锅，香~啊

第三种红烧肉的做法：

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

白肉切成适当大小的块。然后在开水里焯5分钟捞出来，去腥臊

味，去浮沫！（秘方：加些白酒最好！）

调料先准备好：花椒、大料、桂皮、姜、葱、料酒、酱油

炒锅里放少许油，下白砂糖，炒糖色。

糖色炒成就要立马下准备好的调料，下入肉块！（稍微一有冒泡

的意思就要下东西了！）

随个人喜好还可以放些干辣椒进去一起炒，颜色可以鲜艳一些，

口感也会丰富些

上好了颜色，就可以加水了，然后等水烧开~~~

水开后，将火放小炖着就可以了！（我个人经验是两小时）

等水剩不多了，放盐，大火收汁即可

第四种红烧肉的做法：

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

原料：猪肋条肉（五花肉）或后臀尖、老抽、、盐、白糖、绍兴黄酒、

八角（即“大料”）、香葱适量（如不爱葱味可以不放）。

1) 挂干净猪肉皮上的毛，洗净，切成4~5厘米见方的块（其实家庭

自己吃，大小自己随意即可^_^）；

2) 锅中放水，稍多点（以一会开锅撇去面上的浮沫后仍能没过肉为

宜）。把肉放入（是冷水下锅），大火煮开后，撇干净血沫后倒入适

量黄酒，把香葱洗净打成葱结也放入锅中，放入半个八角（江南一般

不放香料。若你嫌不够，可以放一个）中火再煮10分钟后加入老抽

（我比较喜欢用“海天”的草菇老抽，浓，容易挂色，颜色也正，不

会发黑）、适量白糖，煮开后转小火煮1约1小时左右（如你喜欢吃

更为酥烂的，可多煮些时候）

3) 一小时后掀开锅盖会发现锅中的汤汁已少了很多，此时加入盐（注意量，一会收汁后会更咸点的）、鸡精（或味精）。盐为什么现在才加呐，是因为若早加盐，肉质会变硬。若此时觉得颜色不够可以再加些老抽，总之此时是调味的最佳时机。里面的小葱结可以夹出扔掉，也可以保留，我就喜欢留在那里，等汁收干后，葱也相当美味^_^

4) 转中火收汁儿，此时要不时用铲子翻动，以免粘锅，待每块肉都均匀挂上汁儿，汤汁基本干时关火装盘，撒上小葱碎或香菜叶做点缀即可上桌。

浓香扑鼻，酥烂适中，肥而不腻，

第五种红烧肉的做法：

材料：

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

带皮五花肉1块老抽2汤匙料酒2汤匙白糖2汤

匙大葱2段生姜2片八角2粒陈皮1块桂皮1

块香叶2片清水少许盐少许

作法：

1、把肉洗净后放入锅中，倒入清水没过猪肉后开大火煮15分钟出血

沫后捞出放凉，把放凉后的猪肉切成小块

2、炒锅内倒入适量油烧热，放入猪肉翻炒5分钟，把油炒出来后盛

出

3、把锅洗干净后放入2汤匙清水，水开后倒入白糖，当白糖变成气

泡时放入炒过的猪肉翻炒两下，然后倒入老抽、料酒一起翻炒2分钟

4、把肉倒入砂锅（也可使用炒肉的铁锅），放入大葱、生姜、八角、

陈皮、桂皮和香叶再倒小半杯清水使肉都浸在汤汁里，调入少许盐，

盖上锅盖小火焖1个小时即可

分解图.....

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

贴心建议：

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

1、制作红烧肉一定要选用带皮的五花肉哟，最美味的就是皮和肥肉

2、因为事先炒过的肉油被炒出来不少，所以做好的红烧肉一点都不

腻味

3、因为猪皮非常容易粘锅，所以炒肉的时候最好选用不粘锅

4、我觉得用砂锅炖的菜很香，当然也可以用炒锅盖上盖焖或者是用

高压锅节约时间，如果用高压锅焖肉，排气后转最小火大约15分钟

即可

第五种红烧肉的做法：

原料:五花肉500克,葱姜少许

调料:白糖5克,盐3克,老抽15ML

做法:1这可是最正宗的五花肉了

2切成小块,加葱姜冷水下锅焯熟

3取出洗净,锅内放少许油,肉下锅充分炸出油

4瞧我这么多肉炸出了好多的油哟

5下5克白糖,炒至上色,再下15ML老抽,盐3克,这时的颜色可漂亮

拉

6将开始焯过肉的水别掉了,过滤可用

7将焯过肉的水倒入锅里,再放入适量的水

8中小火50分钟,这时锅里已经没有汁,只剩下油和肉,这时的肉不油,

肥瘦搭配非常的味美.

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

第六种红烧肉的做法

材料：猪五花肉500克；土豆两个；洋葱一个（主要是增加营养）；

香葱末；生姜一小块；干辣椒4个；花椒10粒；酱油；料酒；胡椒

粉；白糖；盐；味精；

做法：

将五花肉那斯下水煮个几分钟，去去腥腻味和血水后捞起，切成块状；

土豆也切成块；洋葱鉴于营养的原因，还是将它切成粗丝；生姜嘛，

敲一下即可；葱自然是要切成段的啰！不过最好还是留一半挽成团待

用；

锅中加底油烧至5成热，下花椒慢慢爆香，去除花椒粒；加入生姜、

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

干辣椒爆一下；加入五花肉煸炒至肉色

开始发金黄，加入酱油和糖提色，继续翻炒出香味

加入约800毫升的水和土豆块，以及适量料酒、胡椒粉、盐、味精，

焖煮二十分钟后；放入挽成团的香葱和洋葱，再大火旺烧至收汁即可。

厨师必须知道的烹饪小技巧与烹饪基础知识

1. “炖”的方法和窍门

炖有两种方法：

一、不隔水的炖：不隔水炖法是将原料在开水内烫去血污和腥膻气
味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水（加水量一般
可掌握比原料的稍多一些，如一斤原料可加一斤半到二斤水），加
盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微
火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约二、三
小时左右。

二、隔水炖法：隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、
陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水
锅内（锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸人为度），盖紧锅盖，不
文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

使漏气。以旺火烧。使锅内的永不断滚沸，大约三小时左右即可炖
好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，
汤汁清澄。也有的把装好的原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖的，
其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必须掌握好蒸的
时间。蒸的时间不足，会使原料不熟和少香鲜味道；蒸的时间过长，

也会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

2.炒菜保持鲜绿的心得

蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？

1)盖锅要适时，如果一开始把锅盖得严严的，就会褪色发黄，据说

这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一

种物质——有机酸（内含氢离子）替代出来，生成一种黄绿色的物质。

如果先炒或煮一下，让这种物质受热先发挥出来，再盖好锅盖，就不

会使叶绿素受酸的作用而变黄了。

2)若为了美观，可在烹调时稍加些小苏打或碱面，能使蔬菜的颜色更

加鲜艳透明，切不影响菜的营养价值。

3."炒"的学问：生炒、熟炒、软炒、干炒的方法及要点

“炒”是最广泛使用的一种烹调方法。适用于炒的原料，多系经刀工

处理的小型丁、丝、条、球等。炒用小油锅，油量多少视原料而定。

操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油。一般用旺火热油，但火力

的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用手勺和

铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是断生即好。它的特点是脆、嫩、

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

滑。具体方法可分生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。

(一) 生炒。也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五、六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。

要点：放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。

(二) 熟炒。熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

(三) 软炒(又称滑炒)。先将主料出骨，经调味品拌脆，再用蛋清团粉上浆，放入五、六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，单独再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒……

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

(四) 干炒(又称干煸)。干炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品(大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等)同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。干炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

要点：炒菜时菜的全部卤汁被主料吸收后，才可出锅。

4.电炉、平底锅炒肉片的诀窍

如果肉片炒得老，是因为肉中的水份都渐出来了，为了尽量保持水份，

肉事先必须用淀粉和匀，最好不加盐，可加点酱油，而且要在下锅前

一刻加，一定要加点酒，因为外国猪不知吃什么长大的，肉特别臊，

酒可去味，再加点油，避免肉片互相沾连。

在国内炒菜用的是煤气，炒锅是兜底的，锅壁受热均匀，因而采用旺

火、热油肉下锅后迅速翻炒的办法，而北美有好多地方用电炉，炒锅

是平底的，平底锅热量全集中在底部，如按照老经验的话，肉一下锅

就糊的糊、生的生，等生的都熟了，肉就老了，所以，用平锅时不能

让油太热，肉下锅后用筷子散开、摊平，再用铲子翻面，就像老外煎

猪派一样，等两面都变色后盛起待用，其他菜该怎么炒就怎么炒，最

后肉片入锅，充份混合后即完成操作。

我刚做饭的时候，无论菜怎么炒其中的肉片都老得像柴禾，后来采取

这个办法后，肉片再也不会老了，不信你试试。

5.调味料的使用规律

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

(一) 液体味料

酱油：可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油：蚝油本身很咸，可以糖稍微中和其咸度。

沙拉油：常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

麻油（香油）：菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

米酒：烹调鱼、肉类时添加少许的酒，可去腥味。

辣椒酱：红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱：本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

辣豆瓣酱：以豆瓣酱调味之菜肴，无需加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

芝麻酱：本身较干。可以冷水或冷高汤调稀。

蕃茄酱：常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。

醋：乌醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可

使酸味较淡。

鲍鱼酱：采用天然鲍鱼精浓缩制造而成，适用于：煎、煮、炒、炸、

卤……等等

XO酱：大部份主要是由诸多海鲜精华浓缩而成，适用于各项海鲜料

理。

（二）固体味料

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

盐（低钠盐）：烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，

但需注意腌制时间与量。

糖：红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精：可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

发粉：加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

面粉：分为高、中、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为区。用于沾

粉油炸时则具著色功能。

甘薯粉：多用于油炸物之沾粉。亦可作为芡粉。

生粉：为芡粉之一种，使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。

此外，用于油炸物的沾粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

小苏打粉：以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松滑嫩。

豆豉：干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。

（三）辛香料

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

辣椒：可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头：常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香後磨成的粉末即为花

椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用於油炸食物沾食之用。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角：又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

6.生抽？老抽？鲜酱油？

生抽 = 颜色较浅，酱味较浅，咸味较重，较鲜，多用于调味；

老抽 = 颜色较深，酱味浓郁，鲜味较低，故有加入草菇以提高

其鲜味的草菇老抽等产品，一般用于给菜肴上色；

7.煎鱼有秘诀vs做鱼三技巧

一、煎鱼有秘诀：鱼鲜、锅热、油少、火温、少翻搅。

油下锅后，再在油里放1-2片生姜，煎鱼时就不容易粘锅脱皮了。有

些人为了避免鱼粘锅，煎鱼时习惯在鱼身裹上一层生粉，我劝你千万

改变这习惯，这样，鱼不粘锅了，可味道全在外表，不能入味，鱼香味也没有发挥出。

另外，鱼在烹调上是不太好掌握的材料，火候是决定成败的关键，很多人煎鱼不是破皮就是粘锅，如果炸鱼就要油多而且够热才能香酥干爽，煎鱼得锅热、油少、火要温。

鱼入了锅就少动它，这是煎鱼的秘诀也是不二法门，如果怕它不熟而

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必弄得皮开肉绽、面目全非。在此之前必须等锅热再放油，鱼也要擦干了再入锅，小火轻煎，别急着又推动又翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

如果纯粹是煎鱼吃（不是为了烧鱼而煎鱼），大约煎十分钟，外皮定型了再翻面，此时肉已熟而中间的汁还能保留，若是锅铲接触都觉得结结实实的就过火了，其实有人怕不熟而事先在鱼身画刀口，并不是

高明的方法，鱼肉一划开，汤汁便容易流失，干煎的鱼也不要太大条才好。

还有，如果您要烧鱼，在此之前，鱼一般是要煎一下，但应该是稍煎即可，不能把鱼煎的两面焦黄再烧，那样鱼肉烧出来就老的一塌糊涂了。

二、做鱼技巧三则

1、鲤鱼为什么要抽筋？

鲤鱼两的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥腥味重，二是它属强发性物（俗称"发物"），特别不适于某些病人食用。

抽筋时，应在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约1寸的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉便抽出了筋。用同样的方法再抽出另一侧的筋。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

2、怎样识别江河鱼和湖水鱼？

江河鱼因其生活在流动着的较干净的活水中，所以鳞片薄，

呈灰白色，光泽明亮。烹制出的菜肴味鲜美，略带甜头。

湖水鱼因其生活在有极厚污泥的静水湖中，所以鳞片厚，呈黑灰

色，烹制出的菜肴，食用时有较浓的泥腥味。

3、宰鱼碰破了苦胆怎样除苦味？

宰鱼时如果碰破了苦胆，全肉会发苦，影响食用。鱼胆不但有苦

味，而且有毒，经高温蒸煮也不会消除苦味和毒性。但是，用酒、小

苏达或发酵粉可以使胆汁溶解。因此，在沾了胆汁的鱼肉上涂些酒、

小苏达或发酵粉，再用冷水冲洗，苦味便可消除。

8.茄子不吃太多油的窍门

茄子下油锅炸之前先蘸一层湿淀粉，就不会吃很多油了。

湿淀粉弄成稀汤，不要弄稠了，不然会炸出黑嘎巴。

这招做烧茄子时顶有用，跟好朋友的妈妈学的，姜还是老的辣呀

9.怎样掌握火候和油温

一、怎样掌握火候

在烹调过程中，火候一般有旺火、中火、小火、文火四种。火

力有大小，

至今一直是以火焰的高低、火的颜色程度以及辐射热的强弱来区别

的。

旺火：火焰高而稳定，呈白黄色，煤气呈淡蓝色，光度明亮，热

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

气逼人。

一般用于快速烹制，如炸、炒、爆等。

中火：火焰低而稳定，热度较高，火色红亮夺目。适用于蒸、

煮、烩等烹

调方法。

小火：火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气较大。一般用

于煎、贴、

摊等烹调方法。

文火：火焰细小而时有起落，呈青绿色，光度发暗，热气不大。

一般适用

于炖、焖、煨、焐等烹调方法。

二、怎样掌握油温

掌握油温必须注意火力大小，原料性质和下料时间及投放量三

个方面。具

体方法是：

一、旺火下料少，油温稍低一些；在慢火时，油温要高一点，

否则，原料

易脱浆、脱糊。如过油时油温过高，可将锅端离火口或加冷油。

二、投料量大的，下锅时油温应略高一点。

三、还要根据原料质地老嫩和形状大小，灵活掌握。

10.蒸馒头十要诀

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

一、冬季蒸馒头，和酵面要比夏季提前一二个小时；

- 二、和面时要尽量多揉几遍，使面粉内的淀粉和蛋白质充分吸收水分；
- 三、和好的面要保持28 ~ 30 为宜；
- 四、要使面团发酵充分；
- 五、制馒头坯时，再行揉制，然后再成型；
- 六、馒头坯上屉前，要把笼屉预热一下；
- 七、馒头在蒸制前要经过饧面，冬季约一刻钟，夏季可短些；
- 八、要使馒头坯保持一定的温度和湿度；
- 九、锅底火旺，锅内水多；
- 十、笼屉与锅口相接处不能漏气。

11.煮的学问

煮是烹饪中的一种常有手段，但是根据煮的内容不同煮也有很多的技巧。

煮挂面：不要等水沸后下面，当锅有小气泡往上冒时就下面，搅动几下，盖锅煮沸，适量加冷水，再盖锅煮沸就熟了。这样煮的挂面柔软而且汤清。

煮饺子：俗话说：“敞锅煮皮盖锅煮馅，”敞锅煮，水温只能接近

100度，由于水的沸腾作用，饺子不停地转动，皮熟得均匀，不易破

裂。皮熟后，再盖锅者，温度上升，馅易熟透。

煮稀饭：煮稀饭最使人头痛的是开锅后溢出锅外，如果往锅里滴几滴

芝麻油，沸后把火弄小一点儿，这样不管煮多长时间也不会外溢。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

煮牛奶：牛奶如用文火煮，里面的维生素会受到空气氧化而被破坏，

如用旺火煮情况就好得多了。另外，煮牛奶不能见开就行，也不要

火上开一段时间，而是要见开后离火，然后再移火上见开，再离火落

开，这样反复三四次，不仅能保持牛奶中的养分，而且还能有效地杀

死牛奶中的布鲁氏杆菌。

煮鸡蛋：先将鸡蛋放在冷水里浸湿，再放进热水里煮，蛋壳不会破裂。

此外，蛋皮也很容易剥下。

煮肉：要使肉烂得快，可在锅里放几个山碴或几片萝卜。不宜用旺火

煮，盐也不宜放得过早，更不要在中途加水，这样煮的肉味美又烂。

煮牛肉时，在头天晚上将牛肉涂上一层芥末，第二天洗净后加少许醋，

或用纱布包一小撮茶叶与牛肉同煮，都可使牛肉易熟又烂。

12.着味的作用、方法、原则

着味，行话叫码味，就是按成菜的要求，在菜肴的烹制前，对原料加

入一定数量的调味品进行基础调味的操作技术。在川菜烹调中，一

般常用炒，熘，爆，蒸，炸，炆，它直接影响菜肴的味感和质感。

一、着味的作用

1、渗透入味原料在烹制前经精盐等调味品着味后，使调味品中的咸

味，香鲜味渗透入原料内，能增加菜肴的滋味，使之回味悠长，不致

产生进口有味，截止嚼越乏味的现象。

2、除异增鲜原料经过着味，在精盐，料酒，姜葱，花椒，香料，酱

油等调味品的作用下，能在一定程度上，解除腥，膻，臊，土，涩等

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

异味，增加鲜香味。

3、保持原料的细嫩鲜脆肉类原料经过着味，在精盐作用下，能提高

肉类原料的持水力，使原料在烹制成菜后能获得很良好的细嫩质感。蔬

菜类原料，在食盐的渗透压作用下，能析出过多水分，使其易于吸收

其它调味品，并使成菜细嫩鲜脆。

二、着味的方法

1、先将所需调味品装入碗内，调匀后，再与原料拌和均匀。2、要区

别不同情况进行着味，如炒，熘，爆，炸等类菜肴原料的着味应在挂

糊，上浆前进行；炆，煎，炸收等类菜名胜古迹的着味，应在加热前

的一定时间内进行；凉拌，特别是对蔬菜类原料的着味，应留有充分

渗透入味的时间。

三、着味的原则

1、将着味的调味品配合调匀放入原料后，应拌和均匀，才能达到着

味的预期效果。

2、着味的多种调味品，一定要严格按照成菜要求，在组合上有所突

出。如五香味的菜肴应重用香料或五香粉；不是五香味的菜肴，只在

借助五香粉或香料的增香作用，其用量就绝不能喧宾夺主；对腥，膻

臊等异味较重的原料，应重用料酒，姜，葱等；本味较佳的原料烹制

咸鲜味的菜肴时，调料只起辅助作用，增加其本身的鲜味。

3、着味的调味品要根据烹调方法而灵活运用。如醃糟汁，酱油，极

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

易在炸制时使原料上色，使成菜的色泽较难掌握。因此，在制作炸类

菜肴的原料着味时，最好慎用或不用，或以料酒，曲酒，白酒，精盐

代替。又如炒，熘，爆类菜肴，有的要求成菜后色泽棕红或深黄，其

原料的着味，就可酌加酱油，以获得良好的效果。

4、着味的时间应根据烹调要求而定，一般作炒，熘，爆，清蒸类菜

肴的原料，着味时间以拌匀即入锅烹制为准；而作炸，旱蒸，熏，腌，

卤，烤，抖类菜肴的原料，着味时间应根据需要而定。一般而言：作

咸鲜味型菜肴的原料，着味时间短；五香味型的时间长；咸味重的时

间长，咸味累的时间短，异味重的时间长，鲜味好的时间短。

5、蔬菜类的原料，用精盐着味后，以自然滴干水分为宜，不能用手

挤捏或用重物压榨，以免影响原料色，形，质地而降低菜肴的质量。

6、使用精盐着味，应严格掌握其用量，过多或过少都会影响成菜质量。

13.关于和馅

先把肉馅放进容器，加适量水搅，和馅重要的是在和的过程中要沿一个方向搅，千万不能一会儿顺时针一会儿逆时针，那样容易出水。放入葱姜末，料酒，喜欢的可以放点甜面酱，味精，五香粉，搅一段时间之后放盐，盐要一次下足，最后再放油或是香油，油一定要最后放，这样可以把所有的调料包住，让馅不干。调好的肉馅最好放一个小时再放蔬菜，这样肉进味儿，而又不破坏蔬菜的香味儿，放什么菜吃出

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

来的就是什么菜的味儿.

厨师必须知道的烹饪小技巧与烹饪基础知识

1. “炖”的方法和窍门

炖有两种方法：

一、不隔水的炖：不隔水炖法是将原料在开水内烫去血污和腥膻气
味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水（加水量一般
可掌握比原料的稍多一些，如一斤原料可加一斤半到二斤水），加
盖，直接放在火上烹制。烹制时，先用旺火煮沸，撇去泡沫，再移微
火上炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般约二、三
小时左右。

二、隔水炖法：隔水炖法是将原料在沸水内烫去腥污后，放入瓷制、
陶制的钵内，加葱、姜、酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入水
锅内（锅内的水需低于钵口，以滚沸水不浸人为度），盖紧锅盖，不
使漏气。以旺火烧。使锅内的永不断滚沸，大约三小时左右即可炖
好。这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，
汤汁清澄。也有的把装好的原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖的，
其效果与不隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必须掌握好蒸的
时间。蒸的时间不足，会使原料不熟和少香鲜味道；蒸的时间过长，
也会使原料过于熟烂和散失香鲜滋味。

2.炒菜保持鲜绿的心得

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

蔬菜在烹制时往往变成黄色，怎样让它保持鲜绿色呢？

1)盖锅要适时，如果一开始把锅盖得严严的，就会褪色发黄，据说

这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁，这种物质在做菜时会被蔬菜的另一

种物质——有机酸（内含氢离子）替代出来，生成一种黄绿色的物质。

如果先炒或煮一下，让这种物质受热先发挥出来，再盖好锅盖，就不

会使叶绿素受酸的作用而变黄了。

2)若为了美观，可在烹调时稍加些小苏打或碱面，能使蔬菜的颜色更

加鲜艳透明，切不影响菜的营养价值。

3."炒"的学问：生炒、熟炒、软炒、干炒的方法及要点

“炒”是最广泛使用的一种烹调方法。适用于炒的原料，多系经刀工

处理的小型丁、丝、条、球等。炒用小油锅，油量多少视原料而定。

操作时，切记一定要先将锅烧热，再下油。一般用旺火热油，但火力

的大小和油温的高低要根据原料而定。操作时，依次下料，用手勺和

铲翻拌，动作要敏捷，关键的原则是断生即好。它的特点是脆、嫩、滑。具体方法可分生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。

（一）生炒。也叫做火边炒，以不挂糊的原料为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五、六成熟，再放入配料，配料易熟的可迟放，不易熟的与主料一齐放入，然后加入调味，迅速颠翻几下，断生即好。这种炒法，汤汁很少，原料鲜嫩。如果原料的块形较大，可在烹制时兑入少量汤汁，翻炒几下，使原料炒透，即行出锅。

要点：放汤汁时，需在原料的本身水分炒干后再放，才能入味。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

（二）熟炒。熟炒一般先将大块的原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸或炸熟等），然后改刀成片、块等，放入沸油锅内略炒，再依次加入辅料、调味品和少许汤汁，翻炒几下即成。熟炒菜的特点是略带卤汁、酥脆入味。

要点：熟炒的原料大都不挂糊，起锅时一般用湿团粉勾成薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制而不再勾芡的。

(三) 软炒(又称滑炒)。先将主料出骨，经调味品拌脆，再用蛋清团粉上浆，放入五、六成热的温油锅中，边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，再炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒几下，加些卤汁，勾薄芡起锅。软炒菜肴非常嫩滑，但应注意在主料下锅后，必须使主料散开，以防止主料挂糊粘连成块。

要点：主料要边炒边使油温增加，炒到油约九成熟时出锅，单独再另炒配料，待配料快熟时，投入主料同炒……

(四) 干炒(又称干煸)。干炒是将不挂糊的小形原料，经调味品拌腌后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加配料及调味品(大多包括带有辣味的豆瓣酱、花椒粉、胡椒粉等)同炒几下，待全部卤汁被主料吸收后，即可出锅。于炒菜肴的一般特点是干香、酥脆、略带麻辣。

要点：炒菜时菜的全部卤汁被主料吸收后，才可出锅。

4. 电炉、平底锅炒肉片的诀窍

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

如果肉片炒得老，是因为肉中的水份都渐出来了，为了尽量保持水份，

肉事先必须用淀粉和匀，最好不加盐，可加点酱油，而且要在下锅前

一刻加，一定要加点酒，因为外国猪不知吃什么长大的，肉特别臊，

酒可去味，再加点油，避免肉片互相沾连。

在国内炒菜用的是煤气，炒锅是兜底的，锅壁受热均匀，因而采用旺

火、热油肉下锅后迅速翻炒的办法，而北美有好多地方用电炉，炒锅

是平底的，平底锅热量全集中在底部，如按照老经验的话，肉一下锅

就糊的糊、生的生，等生的都熟了，肉就老了，所以，用平锅时不能

让油太热，肉下锅后用筷子散开、摊平，再用铲子翻面，就像老外煎

猪派一样，等两面都变色后盛起待用，其他菜该怎么炒就怎么炒，最

后肉片入锅，充份混合后即完成操作。

我刚做饭的时候，无论菜怎么炒其中的肉片都老得像柴禾，后来采取

这个办法后，肉片再也不会老了，不信你试试。

5.调味料的使用规律

（一）液体味料

酱油：可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油：蚝油本身很咸，可以糖稍微中和其咸度。

沙拉油：常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

麻油（香油）：菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

米酒：烹调鱼、肉类时添加少许的酒，可去腥味。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

辣椒酱：红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱：本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

辣豆瓣酱：以豆瓣酱调味之菜肴，无需加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

芝麻酱：本身较干。可以冷水或冷高汤调稀。

蕃茄酱：常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。

醋：乌醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可

使酸味较淡。

鲍鱼酱：采用天然鲍鱼精浓缩制造而成，适用于：煎、煮、炒、炸、

卤……等等

XO酱：大部份主要是由诸多海鲜精华浓缩而成，适用于各项海鲜料

理。

（二）固体味料

盐（低钠盐）：烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，

但需注意腌制时间与量。

糖：红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精：可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

发粉：加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

面粉：分为高、中、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为区。用于沾

粉油炸时则显著色功能。

甘薯粉：多用于油炸物之沾粉。亦可作为芡粉。

生粉：为芡粉之一种，使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。

此外，用于油炸物的沾粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

小苏打粉：以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松滑嫩。

豆豉：干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。

（三）辛香料

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

辣椒：可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头：常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香後磨成的粉末即为花

椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用於油炸食物沾食之用。

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒

味则较重。

八角：又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，

味浓，宜酌量使用。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

6.生抽？老抽？鲜酱油？

生抽 = 颜色较浅，酱味较浅，咸味较重，较鲜，多用于调味；

老抽 = 颜色较深，酱味浓郁，鲜味较低，故有加入草菇以提高

其鲜味的草菇老抽等产品，一般用于给菜肴上色；

7.煎鱼有秘诀vs做鱼三技巧

一、煎鱼有秘诀：鱼鲜、锅热、油少、火温、少翻搅。

油下锅后，再在油里放1-2片生姜，煎鱼时就不容易粘锅脱皮了。有

些人为了避免鱼粘锅，煎鱼时习惯在鱼身裹上一层生粉，我劝你千万

改变这习惯，这样，鱼不粘锅了，可味道全在外表，不能入味，鱼香味也没有发挥出。

另外，鱼在烹调上是不太好掌握的材料，火候是决定成败的关键，很多人煎鱼不是破皮就是粘锅，如果炸鱼就要油多而且够热才能香酥干爽，煎鱼得锅热、油少、火要温。

鱼入了锅就少动它，这是煎鱼的秘诀也是不二法门，如果怕它不熟而不停地翻，反而弄巧成拙，三两下必弄得皮开肉绽、面目全非。在此之前必须等锅热再放油，鱼也要擦干了再入锅，小火轻煎，别急着又推动又翻面。如果不是用平底锅，只要将锅身偶尔倾斜一下，让火力平均受热，控制火力别太猛就行了。

如果纯粹是煎鱼吃（不是为了烧鱼而煎鱼），大约煎十分钟，外皮定型了再翻面，此时肉已熟而中间的汁还能保留，若是锅铲接触都觉得结结实实的就过火了，其实有人怕不熟而事先在鱼身画刀口，并不是文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

高明的方法，鱼肉一划开，汤汁便容易流失，干煎的鱼也不要太大条才好。

还有，如果您要烧鱼，在此之前，鱼一般是要煎一下，但应该是稍煎即可，不能把鱼煎的两面焦黄再烧，那样鱼肉烧出来就老的一塌糊涂了。

二、做鱼技巧三则

1、鲤鱼为什么要抽筋？

鲤鱼两的皮内各有一条似白线的筋，在烹制前要把它抽出。一是因为它的腥腥味重，二是它属强发性物（俗称“发物”），特别不适于某些病人食用。

抽筋时，应在鱼的一边靠鳃后处和离尾部约1寸的地方各横切一刀至脊骨为止。再用刀从尾向头平拍，使鳃后刀口内的筋头冒出，用手指尖捏住筋头一拉便抽出了筋。用同样的方法再抽出另一侧的筋。

2、怎样识别江河鱼和湖水鱼？

江河鱼因其生活在流动着的较干净的活水中，所以鳞片薄，呈灰白色，光泽明亮。烹制出的菜肴味鲜美，略带甜头。

湖水鱼因其生活在有极厚污泥的静水湖中，所以鳞片厚，呈黑灰

色，烹制出的菜肴，食用时有较浓的泥腥味。

3、宰鱼碰破了苦胆怎样除苦味？

宰鱼时如果碰破了苦胆，全肉会发苦，影响食用。鱼胆不但有苦

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

味，而且有毒，经高温蒸煮也不会消除苦味和毒性。但是，用酒、小

苏达或发酵粉可以使胆汁溶解。因此，在沾了胆汁的鱼肉上涂些酒、

小苏达或发酵粉，再用冷水冲洗，苦味便可消除。

8.茄子不吃太多油的窍门

茄子下油锅炸之前先蘸一层湿淀粉，就不会吃很多油了。

湿淀粉弄成稀汤，不要弄稠了，不然会炸出黑嘎巴。

这招做烧茄子时顶有用，跟好朋友的妈妈学的，姜还是老的辣呀

9.怎样掌握火候和油温

一、怎样掌握火候

在烹调过程中，火候一般有旺火、中火、小火、文火四种。火

力有大小，

至今一直是以火焰的高低、火的颜色程度以及辐射热的强弱来区别

的。

旺火：火焰高而稳定，呈白黄色，煤气呈淡蓝色，光度明亮，热

气逼人。

一般用于快速烹制，如炸、炒、爆等。

中火：火焰低而稳定，热度较高，火色红亮夺目。适用于蒸、

煮、烩等烹

调方法。

小火：火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气较大。一般用

于煎、贴、

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

摊等烹调方法。

文火：火焰细小而时有起落，呈青绿色，光度发暗，热气不大。

一般适用

于炖、焖、煨、焐等烹调方法。

二、怎样掌握油温

掌握油温必须注意火力大小，原料性质和下料时间及投放量三

个方面。具

体方法是：

一、旺火下料少，油温稍低一些；在慢火时，油温要高一点，

否则，原料

易脱浆、脱糊。如过油时油温过高，可将锅端离火口或加冷油。

二、投料量大的，下锅时油温应略高一点。

三、还要根据原料质地老嫩和形状大小，灵活掌握。

10.蒸馒头十要诀

一、冬季蒸馒头，和酵面要比夏季提前一二个小时；

二、和面时要尽量多揉几遍，使面粉内的淀粉和蛋白质充分吸收水分；

三、和好的面要保持28 ~ 30 为宜；

四、要使面团发酵充分；

五、制馒头坯时，再行揉制，然后再成型；

六、馒头坯上屉前，要把笼屉预热一下；

七、馒头在蒸制前要经过饧面，冬季约一刻钟，夏季可短些；

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

八、要使馒头坯保持一定的温度和湿度；

九、锅底火旺，锅内水多；

十、笼屉与锅口相接处不能漏气。

11.煮的学问

煮是烹饪中的一种常有手段，但是根据煮的内容不同煮也有很多的技巧。

煮挂面：不要等水沸后下面，当锅有小气泡往上冒时就下面，搅动几下，盖锅煮沸，适量加冷水，再盖锅煮沸就熟了。这样煮的挂面柔软而且汤清。

煮饺子：俗话说：“敞锅煮皮盖锅煮馅，”敞锅煮，水温只能接近

100度，由于水的沸腾作用，饺子不停地转动，皮熟得均匀，不易破

裂。皮熟后，再盖锅者，温度上升，馅易熟透。

煮稀饭：煮稀饭最使人头痛的是开锅后溢出锅外，如果往锅里滴几滴

芝麻油，沸后把火弄小一点儿，这样不管煮多长时间也不会外溢。

煮牛奶：牛奶如用文火煮，里面的维生素会受到空气氧化而被破坏，

如用旺火煮情况就好得多了。另外，煮牛奶不能见开就行，也不要

火上开一段时间，而是要见开后离火，然后再移火上见开，再离火落

开，这样反复三四次，不仅能保持牛奶中的养分，而且还能有效地杀

死牛奶中的布鲁氏杆菌。

煮鸡蛋：先将鸡蛋放在冷水里浸湿，再放进热水里煮，蛋壳不会破裂。

此外，蛋皮也很容易剥下。

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

煮肉：要使肉烂得快，可在锅里放几个山碴或几片萝卜。不宜用旺火

煮，盐也不宜放得过早，更不要在中途加水，这样煮的肉味美又烂。

煮牛肉时，在头天晚上将牛肉涂上一层芥末，第二天洗净后加少许醋，
或用纱布包一小撮茶叶与牛肉同煮，都可使牛肉易熟又烂。

12. 着味的作用、方法、原则

着味，行话叫码味，就是按成菜的要求，在菜肴的烹制前，对原料加入一定数量的调味品进行基础调味的操作技术。在川菜烹调中，一般常用炒，熘，爆，蒸，炸，炆，它直接影响菜肴的味感和质感。

一、着味的作用

- 1、渗透入味原料在烹制前经精盐等调味品着味后，使调味品中的咸味，香鲜味渗透入原料内，能增加菜肴的滋味，使之回味悠长，不致产生进口有味，截止嚼越乏味的现象。
- 2、除异增鲜原料经过着味，在精盐，料酒，姜葱，花椒，香料，酱油等调味品的作用下，能在一定程度上，解除腥，膻，臊，土，涩等异味，增加鲜香味。
- 3、保持原料的细嫩鲜脆肉类原料经过着味，在精盐作用下，能提高肉类原料的持水力，使原料在烹制成菜后能获得很良好的细嫩质感。蔬菜类原料，在精盐的渗透压作用下，能析出过多水分，使其易于吸收

其它调味品，并使成菜细嫩鲜脆。

二、着味的方法

1、先将所需调味品装入碗内，调匀后，再与原料拌和均匀。2、要区

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

别不同情况进行着味，如炒，熘，爆，炸等类菜肴原料的着味尖在挂

糊，上浆前进行；炆，煎，炸收等类菜名胜古迹的着味，应在加热前

的一定时间内进行；凉拌，特别是对蔬菜类原料的着味，应留有充分

渗透入味的时间。

三、着味的原则

1、将着味的调味品配合调匀放入原料后，应拌和均匀，才能达到着

味的预期效果。

2、着味的多种调味品，一定要严格按照成菜要求，在组合上有所突

出。如五香味的菜肴应重用香料或五香粉；不是五香味的菜肴，只在

借助五香粉或香料的增香作用，其用量就绝不能喧宾夺主；对腥，膻

臊等异味较重的原料，应重用料酒，姜，葱等；本味较佳的原料烹制

咸鲜味的菜肴时，调料只起辅助作用，增加其本身的鲜味。

3、着味的调味品要根据烹调方法而灵活运用。如醃糟汁，酱油，极易在炸制时使原料上色，使成菜的色泽较难掌握。因此，在制作炸类菜肴的原料着味时，最好慎用或不用，或以料酒，曲酒，白酒，精盐代替。又如炒，熘，爆类菜肴，有的要求成菜后色泽棕红或深黄，其原料的着味，就可酌加酱油，以获得良好的效果。

4、着味的时间应根据烹调要求而定，一般作炒，熘，爆，清蒸类菜肴的原料，着味时间以拌匀即入锅烹制为准；而作炸，旱蒸，熏，腌，卤，烤，抖类菜肴的原料，着味时间应根据需要而定。一般而言：作

文档收集于互联网，已重新整理排版.word版本可编辑,有帮助欢迎下载支持.

1文档来源为:从网络收集整理.word版本可编辑.

咸鲜味型菜肴的原料，着味时间短；五香味型的时间长；咸味重的时间长，咸味累的时间短，异味重的时间长，鲜味好的时间短。

5、蔬菜类的原料，用精盐着味后，以自然滴干水分为宜，不能用手挤捏或用重物压榨，以免影响原料色，形，质地而降低菜肴的质量。

6、使用精盐着味，应严格掌握其用量，过多或过少都会影响成菜质量。

13.关于和馅

先把肉馅放进容器，加适量水搅，和馅重要的是在和的过程中要沿一个方向搅，千万不能一会儿顺时针一会儿逆时针，那样容易出水。放入葱姜末，料酒，喜欢的可以放点甜面酱，味精，五香粉，搅一段时间之后放盐，盐要一次下足，最后再放油或是香油，油一定要最后放，这样可以把所有的调料包住，让馅不干。调好的肉馅最好放一个小时再放蔬菜，这样肉进味儿，而又不破坏蔬菜的香味儿，放什么菜吃出来的就是什么菜的味儿。

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