炒肉丝的技巧

美食

浣滆

鍙戝皵浜庡細2007/06/13 13:54

炒肉丝是一道最普通的大路菜，它的用料简单，操作也不复杂，但要炒出火候，炒出风味也不容易。它涉及到刀工、调味、火候等各方面问题，所以一盘炒肉丝，也能衡量出操作者的技术水平。炒好肉丝需要掌握以下几方面的要领。

(1)选料炒肉丝最理想的用料是猪的里脊肉和外脊肉。这部分的肉质细嫩，无结缔组织。前肘部分的肉也可以，后肘部分的臀尖、元宝肉也可作炒肉丝的原料，因为这部分的肉，肉丝细长，稍含脂肪。其它部位的瘦肉虽然也可以，但炒出菜不够理想。

(2)切丝炒好肉丝，切丝非常重要。切丝的标准是粗细一致，长短一致，不连刀，不脱刀，约有1根半火柴梗粗细。切丝的方法是先用平刀将肉片成薄片，然后直刀斜切成丝。切肉丝时要顺着纤维路稍斜来切，这是因为猪肉质地较嫩，如横切在加热时经过翻搅，容易使肉丝碎成肉末，如顺着纹路切，肉丝又容易发硬发韧。因此，“ 横切牛羊，斜切猪 ”是刀工的经验之谈。

(3)配菜炒肉丝要加配菜。一般可分为两种：一是软配料，如韭黄、豆芽、黄花菜等；一种是硬配料，如：玉兰片、蒜苔、芹菜、青椒、土豆等。软配料切好下入即可，硬配料享的需要经过焯水或滑油。配菜切制的长度应和肉丝相同，用量也不能超过肉丝的数量，一般以配料和主料各占1／2为宜。此外葱要切丝，姜要切末。

(4)火候这是炒好肉丝的关键。炒肉丝的火候是用旺火，其特点是旺火速成。这就要求烹调时要投料准确，动作迅速，出锅及时。炒肉丝从下锅到出锅只需二三十秒钟，动作稍一迟缓，菜就会变老。具体操作方法是：炒锅上旺火，放底油，油温到五六成熟时，将肉丝均匀入锅煸炒，边炒边搅边颠锅，如发现肉丝粘连，可用手勺背面轻轻拍散，不能一个劲地搅炒、以防把肉丝搅断碎。总之动作要轻，翻锅要勤，待肉丝脱生变色时，放入适量面酱，再烹入酱油、料酒、盐、味精、葱、姜及配料，翻炒成熟后，即可出锅装盘。下配料时应注意，如配料是质地极嫩的韭黄，那就要在肉丝八成熟，调料入锅，将要出锅时下入韭黄，边颠边抖，使它散开，以达到韭黄脆嫩为好。如配料是粗蒜苔。须先将蒜苔在沸水锅内氽透，晾凉，劈为两半或四半，使其与肉丝相配。这样使蒜苔与肉丝匀称美观，收到较好的效果。