

# 以糖醋咕噜肉为例

## 一、原料知识

1、五花肉又称“三层肉”，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。这部分的瘦肉也最嫩且最多汁。上选的五花肉，以靠近前腿的腹前部分层比例最为完美，脂肪与瘦肉交织，色泽为粉红。

## 二、烹调技术工艺--酥炸

1、以较多的油量、较高的油温对菜肴原料进行加热，使其着色或使其达到香、酥、脆的质感，经调味而成一道热菜的方法称为炸。炸制菜式品种众多、风味各异，但也有以下共同特点。

- ①以较高的油温加热，菜肴具有外香、酥、脆而内嫩的滋味特色。
- ②色泽以金黄、大红为主。
- ③味道多配酸甜味。

2、要使炸制菜式达到其必须具备的风味特色，就必定要把油温升高，用高油温对原料进行加热。但油脂温度过高或长期处于高温状态都是不好的，因为油脂分子在高温下会脱水缩合成相对分子质量较大的聚合物，使黏度增大，而有些聚合物带有不同程度的毒性。在高温下，脂溶性维生素和必需脂肪酸容易被氧化破坏；同时，油脂会变得浑浊，色泽变深，直接使被炸食物的颜色变深甚至变黑。因此，必须正确运用油温，合理用油，以避免或减少不良现象的出现。

3、炸制菜式的油温运用分以下两种情况：

(1)将生料炸熟，使菜肴外香、酥、脆而内鲜、嫩，油温须变化使用。

a. 第一阶段：高油温投料，使原料迅速定型，浆粉涨发。

b. 第二阶段：降低油温浸炸，便于热能的传入，使原料熟透，防止外焦内生。

c. 第三阶段：升高油温出锅。油温升高能使油分从原料内排出，成品便能干爽、耐脆、不油腻。

(2)把熟料炸至着色，一般用直炸方法，即运用使原料着色的最适当油温炸至均匀着色即可。

### 三、菜品分析



#### (1) 工艺程序

- ①拌味：将净料加盐拌匀，使其有内味，已有内味的则不拌味。
- ②上粉：先拌入湿淀粉(若原料水分大，则拌干淀粉)，再加蛋液拌匀，最后拍干淀粉。
- ③下锅：油温应达到 180℃，上粉的原料回潮后下锅较好。
- ④浸炸：降低油温，将原料炸熟。
- ⑤复炸：升高油温起锅。
- ⑥调味：可勾芡，也可干上跟佐料。

### 四、制作糖醋咕嚕肉具体操作步骤

#### (1) 原料：

主料：无皮五花肉 300 克；

配料：笋肉 100 克；

料头：葱度 5 克、蒜蓉 2 克、辣椒件 15 克；

调料：糖醋 250 克、盐 3 克、净蛋 30 克、干生粉 150 克、湿粉 10 克

#### (2) 糖醋的调制

- 用料 1：白醋 500 克、急汁 50 克、白糖 370 克、番茄汁 100 克、精盐 100 克、鲜柠檬 2 个。

- 制法：只需将白醋、急汁、白糖、番茄汁和精盐放入瓦锅中慢火煮滚，待白糖煮滚后，加入刚榨出的鲜柠檬汁，盛装备用。

### (3) 制作步骤图解

		
<p>1、猪肉开条刻花纹斜切成菱形块，笋肉切成丁。</p>	<p>2、猪肉加盐、湿粉拌匀，加蛋和匀。</p>	<p>3、猪肉拍上干生粉。</p>
		
<p>4、放入六成油温锅中，浸炸至熟。笋肉炸透。</p>	<p>5、升高油温，炸至身硬，色金黄，捞出。</p>	<p>6、回锅拌糖醋芡，装盘即可。</p>

### (4) 制作关键

- ① 上粉前原料必须沥干水分，上粉要均匀。
- ② 原料逐个下锅从锅边下，防止粘粘在一块。
- ③ 注意油温的运用，最后需提高油温复炸一次。
- ④ 先在锅内调好芡汁，再下炸好的原料拌匀，时间不宜太长。