

南北 津津名菜

包師傅編著

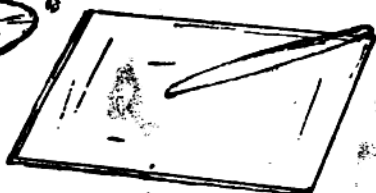


正言出版社印行

烹調用具圖識之一



鍋蓋



砧板及砧杖



炒鍋



瓦煲



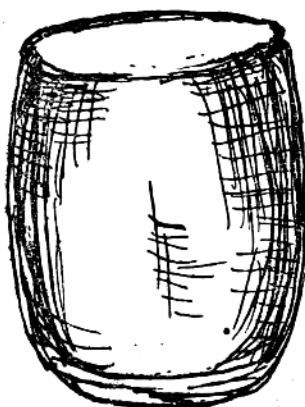
大小鋁鍋



水壺



瓦盆



瓦罐

水缸



篩



蒸格

烹調用具圖識之二



湯勺



炒菜鍋鏟



漏勺



鉄絲漏勺

生薑擦子



墩板菜刀



漏斗

平底鍋



蒸籠



蘿蔔擦板

火鉗



水勺



烹調用具圖識之三



鍋 煖



湯碗



茶壺



大小菜盤

湯匙 碟子



火 鍋



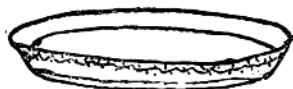
飯碗



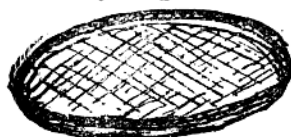
筷子



魚 盆



托 盤



蒸 箕



淘 籬



竹 簍

目次

烹調用具圖識
怎樣烹調色香味俱佳的好菜

壹、南北名菜譜

一、京菜譜（五十四色）

A、雞、鴨類

1. 芙蓉雞片	三
2. 醬爆雞丁	三
3. 乾烤雞塊	四
4. 燻嫩雞	四
5. 拌雞絲	四
6. 五香扒雞	四
7. 鍋塌雞片	五
8. 鹽爆雞條	五
9. 炒子雞絲	五
10. 炒八塊	六
11. 鷄里爆	六
12. 炒子雞	六
13. 炸鷄卷	七
14. 烤填鴨（北平烤鴨）	七

B、魚、蝦、蟹類

15. 乾燒鴨絲	七
16. 燴鴨條	七
17. 清蒸鱸鴨	八
18. 元寶鴨子	八
19. 糟蒸鴨塊	八
20. 黃烟野鴨	八
21. 糟溜魚片	九
22. 鍋塌魚	九
23. 抓炒魚片	九
24. 糖醋桂魚（鱖魚）	一〇
25. 炸板魚	一〇
26. 炸蛋白魚條	一一
27. 油爆魷魚卷	一一
28. 炸蝦球	一一
29. 炒芙蓉蝦仁	一二
30. 燴對蝦	一二
31. 宮保明蝦	一二
32. 罐子肉	一三

C、肉類

33	鍋燒肘子	三
34	肉丁炸醬	三
35	軟炸里脊	三
36	炒羊肉絲	三
37	醬爆肉絲	三
38	宮保羊肉丁	三
39	蔥爆羊肉	三
D	、其他類	
40	扒熊掌	三
41	九轉肥腸	三
42	扒三樣	三
43	燴鴨什景	三
44	糟溜三白	三
45	紅燒魚唇	三
46	紅燒干貝	三
47	羅漢肚	三
48	油爆雙脆	三
49	溜松花	三
50	醬大肚	三
51	燴鴨舌	三
52	鍋燂豆腐	三
53	溜黃菜	三

54	燴全丁	三
二	、粵菜譜（四十八色）	
A	、雞、鴨類	
1	網油燒雞	三
2	正式鹽焗雞	三
3	燻山雞	三
4	蕃茄燴雞	三
5	燒金錢雞	三
6	生扣鴛鴦雞	三
7	青椒雞絲	三
8	蛋白雞柳	三
9	炸雞肺	三
10	咖哩雞	三
11	雪衣雞	三
12	脆皮燒雞	三
13	香腸蒸雞	三
14	海參燴雞	三
15	廣州煎雞	三
16	滑撕雞	三
17	金銀雞卷	三
18	蠔油出骨雞	三
19	脆皮糯米鴨	三

20 銀芽火鴨絲	二
21 薑芽鴨片	二
22 菠蘿涼拌鴨	二
B、魚、蝦、蟹類	
23 蝦醬明蝦片	二
24 炒烏魚球	二
25 鮮加燭桂魚	二
26 烟桂魚	二
27 清蒸鱖魚	二
28 清炒蝦仁	二
C、肉類	
29 蠔油牛肉	二
30 咖喱牛肉	二
31 古老肉	二
32 椒醬肉	二
33 蠔油牛腩	二
34 脆皮牛肉	二
35 茄汁牛柳	二
36 煎中式牛扒	二
D、其他類	
37 乾燒磨菇	二
38 紅燒扒翅	二

39 紅扒海參	二
40 奶油扒廣肚	二
41 百花魚肚	二
42 一品和平燕	二
43 柳葉鮑片	二
44 炸脆肝	二
45 鹹魚蒸肉餅	二
46 鮮蓮燴鴨羹	二
47 炒響螺片	二
48 鳳足冬菇	二
三、蘇菜譜(三十三色)	
A、雞、鴨類	
1. 卷筒雞	二
2. 鳳吞花菇	二
3. 五味燻雞腿	二
4. 紅髮雞	二
5. 母油船雞	二
6. 清燉八寶鴨	二
7. 蒸鴨卷鴨	二
B、魚、蝦、蟹類	
8. 芝麻魚排	二
9. 脆膳	二

10 酥魚	四八
11 紅鬆蛋魚	四九
12 楊梅蝦球	四九
13 炸蟹油	五〇
C、肉類	
14 蜜汁火腿	五〇
15 南乳汁肉	五〇
16 柳葉大烤	五一
17 封膀	五一
18 金銀全蹄	五一
D、其他類	
19 紅燒鰲裙	五一
20 紅燒魚皮	五一
21 爛鷄魚翅	五二
22 冰糖土蟻	五二
23 蘭花鴿蛋	五三
24 醬胡桃	五三
25 干貝蘿蔔圓	五四
26 蝦子、蹄筋	五四
27 瓜仁、爛糊	五四
28 蝦子笋	五四
29 冬菇合子	五五

30 肉釀松蛋	五五
31 魚肉餛飩	五五
32 雪塔銀耳	五五
33 細滷明骨	五六
四、川菜譜（三十六色）	
A、雞、鴨類	
1. 怪味雞	五七
2. 宮保雞丁	五七
3. 椒麻雞片	五七
4. 陳皮子雞	五八
5. 棒棒雞	五八
6. 紅油雞丁	五八
7. 粉蒸雞	五九
8. 貴妃雞	五九
9. 辣子雞丁	五九
10. 子薑鴨塊	五九
11. 太白鴨子	六〇
12. 子薑鴨卷	六〇
B、魚、蝦、蟹類	
13. 乾燒鯽魚	六〇
14. 乾燒明蝦	六一
C、肉類	

35 鳳尾青笋	六六
34 釀青椒	六六
33 椒麻蠶豆	六六
32 辣白菜紅	六六
31 醋溜黃瓜	六五
30 釀黃瓜	六五
29 乾燒春笋	六五
28 魚香腰花	六五
27 生爆猪肝	六四
26 酸辣湯	六四
25 五香鸽子	六四
24 油煎鷄鴨	六四
23 陳皮兔子肉	六四
22 乾燒魚翅	六三
21 麻婆豆腐	六三
D、其他類	六三
20 生爆鹽煎肉	六三
19 椒鹽蹄膀	六二
18 又燒雲腿	六二
17 合川肉片	六二
16 辣子肉丁	六二
15 回鍋肉	六一

26 茄泥	六七
五、蜀菜譜（十五色）	
A、雞、鴨類	
1. 紅糟鷄丁	六七
2. 白雪雞	六七
3. 燒片糟鴨	六八
B、魚、蝦、蟹類	
4. 酸辣爛魷魚	六八
5. 鴛鴦魚	六八
6. 軟溜草魚	六九
7. 嫩燻魚	六九
C、肉類	
8. 紅糟肉	六九
D、其他類	
9. 鷄汁燕丸	七〇
10. 丁香瓠	七〇
11. 鹽劉奇	七一
12. 海參羹	七一
13. 桔燒巴	七二
14. 洋煎蠶餅	七三
15. 閩生果	七三
六、湘菜譜（十二色）	

A、鷄鴨類

1. 東安子雞.....三

2. 蕃丹鷄球.....三

B、魚、蝦、蟹類

3. 清蒸水魚.....三

4. 乾炸鱈條.....三

5. 炒連壳蟹.....三

C、肉類

6. 豆豉扣肉.....三

7. 鹽枝肉.....三

D、其他類

8. 冬菜鴨羹湯.....三

9. 蒸臘味合.....三

10. 紅燜三件.....三

11. 線粉炒牛肉絲.....三

12. 金錢蛋餅.....三

七、徽菜譜（九色）

A、鷄、鴨類

1. 鐵扒雞.....三

2. 紙包雞.....三

3. 翡翠鴨.....三

B、魚、蝦、蟹類

4. 紅燒頭尾.....六

5. 清炒鱈糊.....六

9. 椒鹽蝦仁.....六

C、其他類

7. 楊梅圓丸.....六

8. 菊花鍋.....六

9. 全家福.....六

八、錫菜譜（二十色）

A、鷄、鴨類

1. 1. 鷄燒圈子.....六

2. 黃烟栗子雞塊.....六

B、魚、蝦、蟹類

3. 糖醋帶魚.....六

4. 燒塘鯉魚.....六

5. 大魚頭.....六

6. 青魚煎糟.....六

7. 油爆蝦.....六

8. 燒明蝦.....六

9. 炒毛蟹.....六

C、肉類

10. 香糟扣肉.....六

11. 走油肉.....六

怎樣烹調色、香、味俱佳的好菜

烹飪看起來似乎是一件普通人人都會的工作，但是要使燒出來的菜有花樣多、口味好、香氣撲鼻、顏色鮮麗以及形式美觀，那就是一門藝術技巧了。只有經過長時期的學習和實際工作，具備了豐富的烹飪知識和經驗，熟練地掌握了烹調技巧之後，才能烹調出色、香、味俱佳的菜肴。

那末，要作一位優秀的烹調能手，應該掌握哪些知識和技巧呢？概括地說來，有三方面：

一 烹調原料的選擇與處理

1. 原料的選擇

菜肴的原料，種類繁多，包括禽鳥、牲畜、水產、蔬菜、瓜果以及蛋品、豆類製品等，詳細的名目不下數百種；而且同樣一種原料，由於產地不同或複製加工方法不同，質量大有高低；因此，作為一個優秀的廚手，首先要善于鑑別原料，熟悉其來源和特點，懂得上市的時節。如毛鷄是菜肴原料中用途最廣的，但因產地品質不一，老嫩差別很大，選購一定要懂得如何進行選擇。根據食用的經驗，最理想的鷄；特點是羽毛豐滿，皮色白淨發亮，毛孔細勻，黃嘴黃腳，兩眼有神，而且肉質肥嫩；這樣的雞作為原料，無論用哪種方法烹飪，都很相宜。豬肉也不例外，必須是短腳、直腰、黑毛、細皮、白肉的沙豬才算上品。同一只豬的各個部分，也各有其用途，腿肉宜于切成丁、絲、條、片，用以炸、溜、爆、燴；肋條和蹄爪宜于燒、烤、燜、煨；排骨最好是煎、溜；里脊肉

宜于急火爆、炒，以保持其嫩爽，五花適合于斬碎做釀心或獅子頭；臘肉只能作配料，藉以增加油分；用之得當，就能盡善盡美。再如魚類和蔬菜，則必須注意季節性。青魚四季都有，但春冬二季最肥嫩，且無泥土氣。鱖魚以自立夏至端午節一段時期最好。選擇蔬菜也是如此。一方面要注意為菜肴配色，同時也要注意季節的變化；如青菜，僅宜于深秋霜降後選用；冬瓜應在農曆四月之後採用。

2. 原料的處理

有了好的原料，如果不善于使用和處理，仍不能做出好菜。關於原料的處理方法，除一般所熟知的宰殺、去毛、洗滌、醃漬等外，比較特殊并帶有技術性的，還有去皮、抽筋、出骨、漲發、上漿、刻花等方法。

去皮的技巧性不大，但要用得當。通常作為斬茸、做釀心或切丁、切絲的原料，都必須去皮，斬茸時即以去下的肉皮墊底，可免沾上砧板的木屑。帶骨斬塊的，一般都不宜去皮。童子雞為初長的新雞，炒菜時，可以連皮。

抽筋的作用是在保持原料的鮮嫩，在炒菜原料中，雞脯（即雞胸肉）和牛肉質地雖嫩，但是雞脯肉內藏有一條暗筋，牛肉中也有不少縱橫筋絡，因此一定要將肉划開，把筋抽出或挑斷，才能保證其細嫩，否則入口雖嫩，吃到最後，仍會嚼出餘渣來。

將動物中禽鳥與肉食品類原料出骨、脫壳後再行烹調，吃時就更覺方便。出骨通常有生出、熟出二種。熟出較易，并能節約原料，但用途不廣。生出的技巧要求較高，特別如鳳吞花菇、八寶鴨等菜，必須全脫或半脫（整只雞鴨保持原有形狀，僅在背部開一縫，把全身骨骼剔出稱為全脫，如保留腿骨部分即稱半脫），出骨手續非常

① 茸：把雞、鴨、魚、肉等原料出骨去皮後用刀背斬成肉泥，稱其為「茸」，也稱為「絨」。

複雜，須要在背部頭根與兩翼之間開一長三至四寸的縫口，將皮肉分開，拉出頭骨斬斷，再將翼與皮肉相連的筋絡割斷，一根根細骨也斬斷，然後將上半部翻轉，仔細地挖出胸骨、背骨、直至前半身骨骼都脫盡，最後再抽除腿骨；這樣才算全部完成。經過全脫或半脫處理後，在腹內填塞其他珍貴的作料，則風味更佳。

漲發是處理山珍海味一類名貴原料的必需手續，如魚翅、熊掌、海參、鮑魚、蹄筋、魚肚等都需漲發。方法分水發、油發兩種。質地堅韌、含泥沙較多的用水發，所需的時間視原料質地而定，如魚翅中最名貴的呂宋黃，必須經過四五次水煮、刮沙和六七天漂洗方能發透。馬爾賽統白、六港棉裙、日本烏鈎等排翅，漲發的時間可縮短二天，水煮次數也可減少。老鈎、皮刀等散翅的漲發時間還能縮短些。漲發前，先將有楞齒的邊緣用剪刀剪去二分左右，然後把魚翅下鍋煮軟，連同沸水倒入缸內浸爛，水溫涼後將翅取出，換清水漂洗，用藤筋與小刀刮去沙泥，洗淨後再下鍋煮二小時，撈出再漂，這樣反復四五次後就可做菜了。

油發適用於魚肚、蹄筋等類，手續簡便得多。只要將原料投入冷油鍋，用溫火窩過後；再用旺火發透，取出淋乾，浸泡在熱碱水內，使其回軟，擠出油質，最後再用清水漂洗一下就行了。

上漿是保持菜肴的鮮嫩，原味和增加菜肴色澤光彩的最好辦法。漿是雞蛋和生粉調製成的，可以獨用，也可以摻和後應用。炒菜如需保持原色，可用蛋青或以蛋青拌和了生粉，打透後上漿。油炸的原料則可用整只雞蛋調勻後上漿，這樣，炸出來的菜肴，顏色呈金黃，松脆可口。

刻花是一種裝飾，可以使菜肴的形式更加美觀。方法有二：一種是用原料堆砌而成的，如鳳凰桂魚、仙鶴啣蛋等。另一種是在菜肴外皮上鏤刻成各種圖案和字畫，如什景冬瓜盅等。

① 生粉：是山芋粉、菱粉、豆粉、馬蹄（荸薺）粉之總稱，在菜肴中作着膩用。

二 掌握刀工和火候

刀工與火候是烹製菜肴必不可少的兩大過程，刀工和火候之間的關係是非常密切的。不講究刀工，就不能掌握火候；切的時候，如果塊粒的大小、厚薄、粗細不均，下鍋後有的先熟，有的後熟，形成老、嫩、生、熟不一，而且菜式更不美觀，因此刀工與火候應該是相互配合並且須要下功夫研究的。

1. 刀 工

刀工就是切配原料的各種操作方法。一般原料可切成塊、片、條、絲、丁、球、末、茸等各種形狀，每一種形狀又包括許多種式樣。如塊有菱形塊、三角塊、旋刀塊、骨排塊、片有秋葉片、柳葉片、長方片、指甲片、厚片、薄片等。是根據原料的質地和烹調方法來決定使用哪種刀法，切成哪種形狀的。菜館中一個砧墩廚師至少要具備薄刀、厚刀、骨力等三種用處不同的刀，才能切出整齊、美觀、均勻一致的材料，家庭中自可從畧。

薄刀又稱片刀，是最基本的工具，切丁、絲、條、片等都得用它。但刀法變化很大，如切肉絲，必須把刀口橫過來向塊肉的側面一層層片進去，片成片後再把這些肉片壓成梯形，直切成絲。切魚片必須把刀口對魚脯斜切進去，到底時再直刀切斷，這樣才能保證厚薄均勻，下鍋後能卷翹成元寶形。切豬腰、鴨肫、肚尖等質地堅韌的原料，必須用花刀，正反兩面打花，下刀要有一定的深度，但不切斷；刀距平均，橫直一致，使原料表面成爲若干十字叉形，下油鍋後會卷曲成球狀；刀深刀距都要相等，否則，不僅缺乏美感，而且原料的各部分感受熱度不均，也會發生半生半老、外脆裡不脆的現象。

厚刀主要是剝肉的，適用於斬茸、斬末等動作。刀背、刀口都有用途；如斬茸就是用刀背剝的，這樣就斬得

細。斬末一般都用熟料，考究的細末不用刀斬，而是切出來的。

骨刀用于斬剖帶骨的原料，一般有斬、劈、推、拖等用法；如剖魚先要劈魚頭，將魚豎立，背脊向上，一刀下去，要對半分開，然後用刀向前後輕輕地推拉，將魚從頭到尾裂成二片。再如剖雞，則先要把雞頭以下約一寸左右的頸骨斬斷，然後自頭至尾用拖刀剖開。拆骨時，再將刀後兩旁骨肉連接處挖進去，骨架就會與肉脫離。

刀法應根據不同的原料來運用。切魚與切肉不同，切牛肉與切豬肉也不相同。牛肉的纖維組織中筋絡絲綫很多，切絲、切片時都要掌握特點，不能順其紋路切；豬肉則相反，必須順着絲路切，不這樣的話，製成菜後，牛肉就會太老，豬肉就會成為斷斷續續，零亂不堪的樣子。主料與配料的份量和形狀也要相稱，配料的形狀必須配合主料的形狀。如果配料與主料不相配稱的話，不僅有損美觀，而且也會形成『喧賓奪主』的後果。

2. 火 候

火候是烹調菜肴的最後一個重要過程。如果方法用得不得當，看火技術不佳，盡管是上等原料，精工處理，刀法也都合乎標準，做出來的菜還是不能達到色、香、味俱佳的要求的。燒菜的火候一般有旺火（武火）、溫火①、小火②（文火）之分，三種火候又因用油有多寡，投料有先後，操作有快慢等而分為炸、溜、燒、炒、蒸、煎、燙、燒、燉、燜、窩、貼、煮、川、烹、燻、汆、燴、燂、烘、焙、烤、浸、燙、燻、燜、炒、拌等約三十餘種烹調方法。烹調的技術除表現在對各種基本動作的掌握外，還要看他能不能在各種火候中，根據菜肴的顏色、形態等所起的變化而判定烹調是否成功了。

各種烹調方法及所用火候的區別大致如下：

炸：油量一定要多，俗稱大油鍋，要旺火熱油（物料下鍋時，有爆炸的聲音）。假使物料質地厚，要間隔地

炸二次或三次。

溜：用油量大約與原料的重量相等，一般稱為小油鍋。火要旺，鍋子先要燒熱，油到六、七成熱時，投料下鍋溜散，斷生②即撈起。

爆：用油量和『溜』一樣，但是一定要旺火沸油，物料下鍋，動作要迅速，斷生就連油倒入漏勺裡。如果物料是鹹水浸發的，最好拿到滾水裡燙一燙再爆，這樣可以去掉鹹水氣味。上面講的這種方法，一般稱為油爆。還有一種北方稱為水爆的，其方法是將物料倒入沸水中，略略淘一下即撈出，取其脆嫩。廣東菜館的湯爆與它稍有出入，其方法是先把鍋子燒紅，在鍋上擦些油，再噴上一些酒，將湯放入，隨即放進物料，一川就撈出。

炒：第一步手續和『溜』相同。然後，將配料炒到五、六成熟，再把主料放入同炒，至炒熟為止。

蒸：將原料盛在器皿內，加好調味後上籠蒸，要用滾水、旺火，直到蒸出湯汁為止。

燉：先將原料放在開水中煮熟，撈出用冷水洗一洗，裝到直口器具中，加入調味品和適當的水分，用紙封口，上籠蒸到酥爛為止。

川：將生料放入旺火、滾湯中，湯就不滾了。稍等片刻，俟湯再滾時，便可入口。如原料的片、塊較厚、則再放到小火上煮一分鐘左右，連湯同吃。

燴：需用旺火、滾水或滾湯；物料倒下去燙熟即可吃。燙的時間長短由吃的人自己決定，徽州的菊花鍋和北方清真館的涮羊肉就是使用這種方法的，不過在北方，這種方法稱為『涮』。

① 溫火：是不旺不小的火候，爐口沒有火苗穿出，相當于不用鼓風器打風時的火力。

② 小火：即文火，是火舌很小的火候。

③ 斷生：雞、鴨、魚、肉等烹製後，已無血水，但尚未熟透，這種初熟的狀態叫做『斷生』。

煎：需用溫火（火力不宜過猛）、溫油（熱而不沸）油量也不多。原料下鍋後，要把正反兩面煎成『兩面黃』，再放入調味、翻幾下緊汁出鍋。

貼：所用的火候和油的熱度與『煎』一樣，但是只煎一面，不要翻身，使成一面焦香，一面鬆軟，這種方法稱為貼。

汆：用大油鍋，但是要溫火溫油。投料下鍋（爆炸聲很細小），一次汆到成熟就好。

煨：把各種生熟原料混合下鍋。用溫火烹調，寬湯着膩①上盆。

煮：湯要多，用溫水煨製。原料下鍋後，俟湯滾沸即加一些冷水，再滾再加，煮到物料熟，即撈起。另外一種方法是先用旺火後用小火，不加冷水，至燒熟為止。

燜：第一步和『燉』一樣，然後另加較多的鮮湯和適當調味品，用小火慢慢地燜到原料酥爛為止。

煨：有兩種方法。一種是將原料放在煨罐中，湯要寬，攪在小火上，俟湯汁清白，煨的東西接近酥爛時再放鹽，這需要很長的時間才能把原料煨爛。另一種是乾煨：將帶壳或外面包了東西的物料，直接放在炭火裡燒熟，剝去外層，香嫩可口，像『教化雞』就是用這種方法烹調的。

煲：把全部生料放入鍋中，湯的分量要超過原料三、四倍，用小火將其燒至酥爛湯濃。

窩：第一步手續和『燉』相同，然後，用煨鍋盛放全部物料，加好調味品和水分，先在旺火上燒開，再移在炭結火上，同時要放在窩窠②裏，上面蓋好，慢慢的燜爛。

① 寬湯着膩：『寬湯』即湯較多的意思；『着膩』是將生粉用水調薄後，淋入滾湯或開水中，使湯成為粘汁，有些地方叫『行絲』或『用緯』。

② 窩窠：系用木箱製成，上面有蓋，下面有二個小的通風洞，中間可以放炭結爐的器具，叫做『窩窠』。