

炒/爆/熘/烧
尽在掌握之中

中菜厨技入门

厨艺入门必读丛书

葛子厚
主编



W 世界图书出版公司

炒/爆/熘/烧
尽在掌握之中

中餐厨艺入门

厨艺入门必读丛书

葛子厚
主编

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

中菜厨技入门/葛子厚主编. —上海: 上海世界
图书出版公司, 2002.11

(厨艺入门必读丛书)

ISBN 7-5062-5411-5

I. 中... II. 葛... III. 烹饪-方法-中国 IV. TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第025299号

总策划: 葛 亮

责任编辑: 王 澄

封面设计: 通 文

装帧设计: 吴珊丹

摄 影: 戴定九 吴耀根

中菜厨技入门

葛子厚 主编

上海世界图书出版公司出版发行

(上海市尚文路185号B楼 邮政编码 200010)

上海浦东东北联印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本 889×1194 1/32 印张 4.625 字数 100 000

2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

印数: 1-8000

ISBN 7-5062-5411-5/T·68

定价: 20.00元



总 序

梁 辛

姐姐一家子从成都来上海，远道而至，实在难得。我和妻商量着，要请他们吃一顿饭。

其实他们就住在我家里，天天都不止吃一顿饭。我们所谓的吃一顿饭，就是到馆子里去，像模像样地吃点有特色的菜肴。

讲到有特色的菜肴，我们马上想到离家不远的砂锅鱼头。这道菜在上海滩兴起来没几年，在成都肯定是吃不到的。于是我们就打电话订了餐。

虽说离家近，却是有一些日子没去了。一般的菜端上来，也没觉出有什么大的差异，只感到色、香、味上不同于过去。但到砂锅鱼头送上来，我热情地向姐姐一家子介绍，谁知品尝下来，姐姐一家子都默默无语。我喝了一碗汤，才知其中原因，因为鱼腥不说，而且汤色混浊，油腻难咽。我只得连连向姐姐一家人表示抱歉，说这里的砂锅鱼头，原来鲜美无比，根本不是这样子的。

也正是由此，我才深切地体会到，美味佳肴，不仅仅得靠名气，靠牌子，还需要经营此牌子的厨德。懂得一道名菜的制作方法，烹调特点，配料要诀是远远不够的。如若失去了厨德，那么再好的配料，再娴熟的烹调技术，再富丽堂皇的宾馆，也会把生意做垮的。

厨艺入门必读丛书，最大的特点，就是突出地介绍了一代名厨们的厨德。其第一辑《中菜厨技入门》，书中不仅介绍了上海菜、四川菜、北京菜、广东菜、淮扬菜各帮的特色菜肴，还由浅入深、由初级、中级、编写到高级。让感兴趣的读者既可从初级菜肴学起，也可以直接从高级菜上手。既有操作性，更有逐步提高的可能。

这套丛书的第二辑《名菜120款制作》更见其特点。它是把第三辑中介绍到的二十四位名厨做得最为出色的五道菜，一一展示出来，还公布了他们各自所供职的饭店，让读者既能有迹可循，去品尝名厨们的看家菜。更能在品尝后，回家去参阅本书实践，提高家庭生活的情趣，提高家人的烹调技术。

这套丛书的第三辑《烹坛24位名厨》，写及二十四位沪上著名厨师，通过介绍他们的学艺和成功道路上难忘的生活片断，参加国内外烹饪大赛和接待重要贵宾的心得体会，写出了一个个名厨崇高的厨德。通过名厨们的职业道德、做人准则和他们信奉的座右铭，写出了一批独具个性的名厨形象。让读者朋友能如闻其声，如见其人。

这套丛书的主编葛子厚先生，比我年长10岁。20世纪60年代初，任共青团上海市委《团的工作》编辑、记者。1985年，由共青团上海市委调入上海市旅游事业管理局任副处长。1986年，任华东大酒店筹建处主任。1995年，任虹桥宾馆党委副书记、上海食文化研究会理事……

葛先生恪守的人生格言是：自己是自身命运的创造者。成功的秘诀在于认定一条道路，目标不变，持之以恒。正因为如此，几十个春秋造就了他这个餐饮企业家、烹饪工作的学者、专家，为祖国的烹饪事业作出了应有的贡献。

我在这篇序文开头请姐姐去吃鱼头的那家宾馆，正是老葛担任过总经理的那家宾馆。遗憾的是，我请姐姐一家去吃饭的时候，老葛已经离开了那家宾馆。从此，菜肴的质量就成了大问题……

这正是我欣然答应为本书作序的原因。

是为序。





目 录

一、基本刀工

1

- | | | |
|----------|--------------|--------|
| 1. 姜丝 | 2. 肉丝 | 3. 鱿鱼卷 |
| 4. 鸡分档取料 | 5. 鱼丝 | 6. 菊花肫 |
| 7. 整鸡出骨 | 8. 食品雕刻: 月季花 | |

二、洁精冷盆

10

1. 成型单拼

- | | | |
|---------|---------|--------|
| (1) 盘形 | (2) 馒头形 | (3) 桥形 |
| 2. 成型双拼 | 桥形 | |

3. 花色冷盆

- (1). 平面冷盆
(2). 立体冷盆

A. 荷花冷盆

B. 雄鹰展翅

三、美味热炒

21

(一) 上海菜

22

- | | | |
|----------|----------|-----------|
| 1. 雪花蹄筋 | 2. 红烧肚膶 | 3. 椒盐排骨 |
| 4. 生煸草头 | 5. 虾仁豆腐 | 6. 青椒肉丝 |
| 7. 响油鳝糊 | 8. 红烧甩水 | 9. 芙蓉鸽松 |
| 10. 鸡熘爆肚 | 11. 八宝辣酱 | 12. 龙穿凤翼 |
| 13. 青椒鱼丝 | 14. 全家福 | 15. 砂锅大鱼头 |
| 16. 红烧河鳗 | 17. 芙蓉蟹斗 | 18. 熘黄青蟹 |
| 19. 烂鸡鱼翅 | 20. 糟八珍 | |

(二) 广东菜

43

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 1. 盐水浸芦笋 | 2. 银芽肉丝 | 3. 炒双菇 |
| 4. 咕嚕肉 | 5. 蚝油牛肉 | 6. 茄汁鱼片 |
| 7. 咖喱鸡块 | 8. 碧绿鱼丝 | 9. 荷花鲜奶 |
| 10. 美芹响螺片 | 11. 凤柳扒广肚 | 12. 西芹花枝片 |
| 13. 葡汁鲜鲈鱼 | 14. 金钱牛肉饼 | 15. 脆皮假烧鹅 |
| 16. 黄油煎鲈鱼 | 17. 脆皮凤尾明虾 | 18. 豉汁白鳝球 |
| 19. 如意目鱼花 | 20. 广州茅台鸡 | |

(三)四川菜

64

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 家常豆腐 | 2. 蒜爆鱿鱼卷 | 3. 鱼香肉丝 |
| 4. 麻婆豆腐 | 5. 宫保鸡丁 | 6. 合川肉片 |
| 7. 银丝干贝 | 8. 春白海参 | 9. 干烧鱼块 |
| 10. 小煎鸽米 | 11. 芹黄鱼丝 | 12. 陈皮河虾 |
| 13. 回锅肉 | 14. 鸡茸鱼肚 | 15. 生爆鳝背 |
| 16. 酸辣汤 | 17. 金鲍万年青 | 18. 干煸牛肉丝 |
| 19. 泡椒明虾球 | 20. 绣球干贝 | |

(四)北京菜

85

- | | | |
|------------|-------------|-----------|
| 1. 蜜汁金枣莲子 | 2. 鸡油三白 | 3. 酱爆鸡丁 |
| 4. 锅煽肉片 | 5. 炒木樨肉 | 6. 拔丝苹果 |
| 7. 芡爆双花 | 8. 芡爆腰花 | 9. 糟熠鲈鱼卷 |
| 10. 虾子锅煽豆腐 | 11. 干烧四宝 | 12. 油爆龙凤球 |
| 13. 高丽豆沙 | 14. 珍珠鸡脯 | 15. 冰糖蛤士蟆 |
| 16. 醋椒鳊鱼 | 17. 九转肥肠 | 18. 罗汉大虾 |
| 19. 拔丝芝麻香蕉 | 20. 锅煽金钱鲍鱼盒 | |

(五)淮扬菜

106

- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 1. 开洋扁尖拌干丝 | 2. 三色鱼丁 | 3. 芙蓉鸡片 |
| 4. 脆皮茄子 | 5. 蘑菇豆腐 | 6. 芝麻鱼排 |
| 7. 百粒虾球 | 8. 瓜姜鱼丝 | 9. 蝴蝶海参 |
| 10. 香菜梗炒鳝丝 | 11. 淮扬大砂锅 | 12. 大煮干丝 |
| 13. 松仁鱼米 | 14. 红烧狮子头 | 15. 水晶虾饼 |
| 16. 白汁鳊鱼 | 17. 鸡火鳖汤 | 18. 龙须鳊鱼 |
| 19. 扇形烩素 | 20. 三套鸭 | |

四、鲜滋汤羹

127

- | | | |
|-----------|----------|---------|
| 1. 油豆腐细粉鸡 | 2. 香菜鱼圆汤 | 3. 成都蛋汤 |
| 4. 木樨汤 | 5. 莲蓬豆腐汤 | |

五、可口点心

133

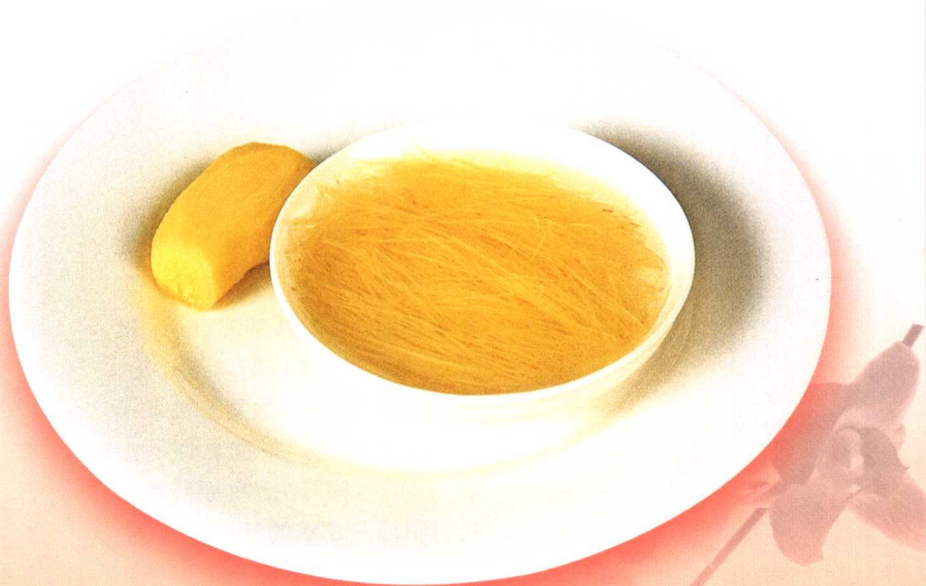
- | | | |
|---------|--------|---------|
| 1. 素菜中包 | 2. 佛手酥 | 3. 鲜肉烧卖 |
| 4. 豆沙酥饼 | 5. 橙汁球 | 6. 枣泥拉糕 |





一、基本刀工

厨艺举要 学习烧菜要先学会切菜——刀工。切菜的刀工有多种刀法，最基本的有切、批（片）、砍、剝、拍、剖、削、旋、刮、剔等，每种刀法又有很多不同的运刀方法。根据烹调的需要，运用各种刀法，将原料切成几何图形。切成的丝、片、条、块、丁大小、长短一致，粗细、厚薄均匀。还能运用一些花（剖）刀的方法，使原料加热后形成各种不同的花形。如麦穗花、菊花形等。同时还能利用一些特殊工具，常用的刀工有：切、削、刻、旋、戳、挤压等，将原料雕刻成各种山水景物、花鸟鱼虫，如月季花等。这些刀工需要经过长期坚持不懈的磨炼，把腕关节练活，切得稳、准、匀，才能达到娴熟的程度。如将一只鸡全部骨骼剔出，皮肉完好无损；1分钟能批出28片肉片，片片都能透过字来的批片技巧。



1. 姜丝

原料 嫩姜 1 块(约 50 克)。

厨艺 (1)嫩姜去皮修成 6 厘米长、1.5 厘米宽、2 厘米厚的长方块。

(2)将姜块在墩板上放平，用批刀平批成 0.1 厘米的薄片，堆叠整齐，再用刀排切成米纱线形的细丝，放入清水中漂洗即成。

提示 批的片切面要光滑，片体均匀，厚薄一致，宽长相等。切成细长丝，截面呈正方形。丝前后粗细一致，不应连接，应刀刀分清；片不要堆叠过厚。





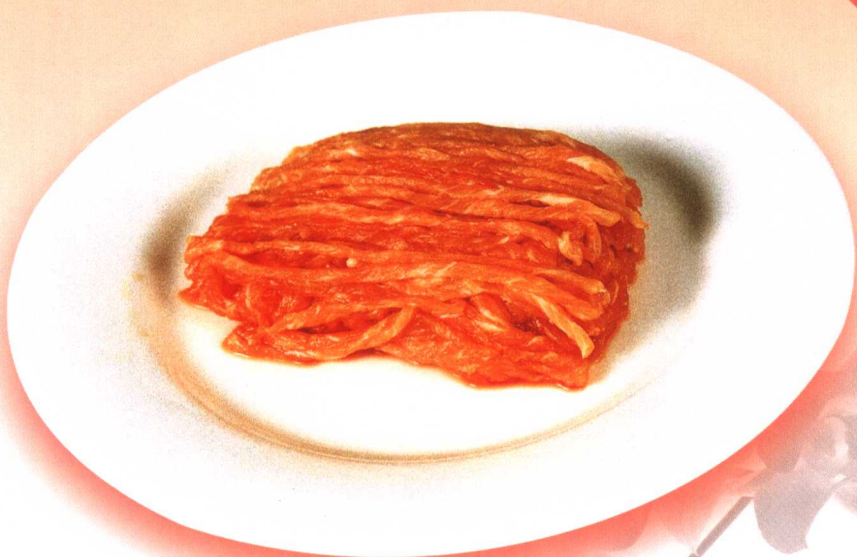
2. 肉丝

原料 猪里脊肉 200 克。

厨艺 (1)猪里脊肉修去老筋，切成 7 厘米长、2.5 厘米见方的段，放入水盆内浸泡。

(2)取肉段，先平批成 0.3 厘米的薄片，堆叠整齐，再用刀顺纹排切成 0.3 厘米细的丝(即绿豆芽粗细)，放入清水中摊开即成。

提示 批的片切面要光滑，片体均匀，宽长相等，不宜堆叠过厚；丝要长短一致，粗细均匀，无连刀，无大小头、碎头。





3. 鱿鱼卷（麦穗花刀）

原料 鱿鱼 2 片(约 500 克)。

厨艺 (1) 鱿鱼片剥去筋膜，用刀修成长方形，约 14 厘米长、12 厘米宽。

(2) 先在鱿鱼片右上角 45 度刮上一条条平行的斜刀纹，深度为鱿鱼片厚度的 $\frac{4}{5}$ ，刀面与原料呈 45 度；再在鱿鱼片的左上角刮上一条条与斜刀纹成 45 度的直刀纹，深度为鱿鱼片厚度的 $\frac{4}{5}$ ，使鱿鱼片呈 0.3 厘米粗细的刺针。

(3) 将刮好的鱿鱼片翻身后，用刀将其切成 3.5 厘米宽、6 厘米长的片，放入开水中略烫，即卷曲成麦穗形。

提示 鱿鱼片刮的刀纹要深浅一致，距离相等，相互对称，成形完整。





4. 鸡分档取料

原料 净整鸡1只。

厨艺 (1)将鸡胸朝外，背向里侧放在墩板上，先用刀在鸡的颈根至尾部沿着脊椎骨划破皮，再将鸡胸朝上划刀，在鸡的两大腿凹处各划一刀，左手握住鸡翅，将翅根部的筋割断，再将刀顺着骨缝沿三叉骨划一下，然后用刀根按住刀口处，左手顺势将鸡脯肉拉下，再用此法剔下另一侧鸡脯肉。另将翅与鸡脯肉相连处割下鸡翅。

(2)剔下鸡脯肉后，紧贴龙骨突起处露出两条鸡里脊肉，可用刀将它与鸡颈根部相连的筋割断，即可顺势取下。

(3)将鸡腿反扳至背上，刀口在腿肉与鸡骨相连处划一刀，使腿肉与脊椎骨脱离，把腿前部贴近脊椎骨处凹档内的“腰窝肉”(又称“栗子肉”，脊背两侧各有一块)用刀顺着凹势划一刀，剝出“腰窝肉”(要连于鸡腿肉上)。

(4)左手拿住鸡腿，顺着刚划过的刀口拉下鸡腿(要皮肉相连)，再用同样的方法剔下另一条鸡腿。

(5)将鸡腿外侧放在墩板上，用刀尖顺着鸡腿骨的里侧划一刀使腿骨露出，割断腿骨筋，露出腿骨割断连接骨节，用刀根按住大腿骨的顶端，将腿肉拉至骨的下端，切断骨肉相连处，大腿骨就剔出来了。在小腿骨处有一牙签似的细骨，用刀连同小腿骨按住，将小腿肉一拉，切去余下的3~4厘米长的腿根，整个鸡腿肉就剔出来了。

各档位原料差异性极大，用途也不一样，一定分档清楚。

提示 肉面平整，不留残骨，骨不带肉。





5. 鱼丝

原料 黑鱼肉 200 克。

厨艺 (1)黑鱼肉去皮切成 7 厘米长的段，放入水盆中浸泡。
(2)取黑鱼肉段，先平批成 0.3 厘米的薄片，堆叠整齐，再用刀顺纹排切成 0.3 厘米的丝(即绿豆芽粗细)，放入清水盆中摊开即成。

提示 鱼丝要长短一致，粗细均匀，无连刀，无大小头，防止碎头。片不宜堆叠过厚。



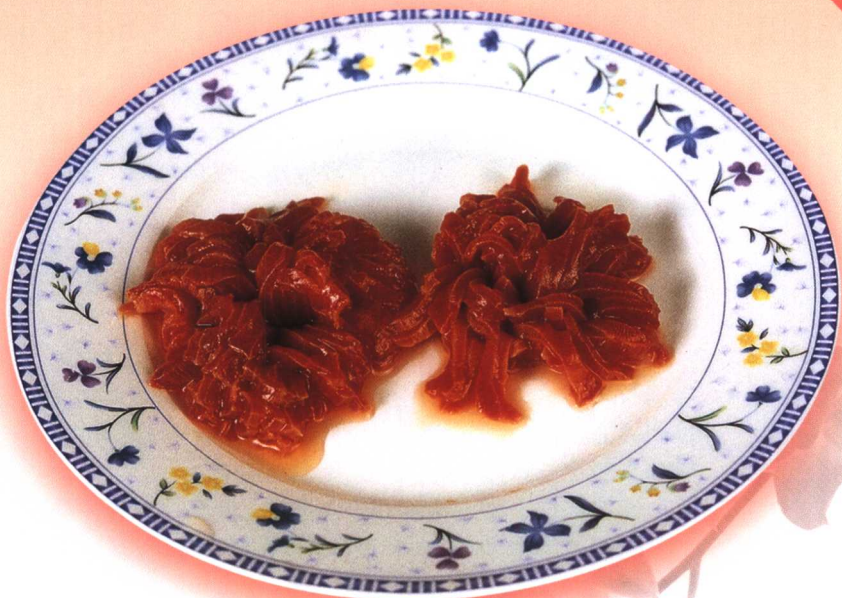


6. 菊花肫

原料 鸭肫 2 只。

厨艺 (1)鸭肫修去筋膜及老皮，放入清水盆中。
(2)先用斜刀拉片的方法刮上一条条平行的刀纹，深度为鸭肫厚度的 $\frac{4}{5}$ ；再用直刀顺长与斜刀纹成直角刮上一条条平行的刀纹，深度为鸭肫厚度的 $\frac{4}{5}$ ，使鸭肫呈 0.3 厘米粗细的针花，受热卷曲成菊花肫。

提示 刮鸭肫要深浅一致，粗细均匀，大小相等，针花上部不可互相粘连，下部不可切断。





7. 整鸡出骨

原料 光童子新鸡 1 只(约 1250 克)。

厨艺 (1)将未开膛的整鸡放在墩板上,用刀在鸡颈左侧根部颈骨直划6厘米长的口,在刀口处取出颈骨,在靠近鸡头处将颈骨割断。

(2)从颈部刀口处连皮带肉缓缓向下剥,用小刀将肉与筋、骨剥离。剥至两膀骨的关节露出,将关节筋肉割断,翅骨与鸡腔骨脱离,将翅骨抽出即可。

(3)用手把胸部突起处按一按,以免向下翻剥时骨头将皮戳破。再将鸡肉向下翻剥。鸡的背部肉少,皮紧贴脊椎骨,容易使皮破裂,可用小刀轻轻地将皮肉割离,再翻剥。

(4)翻剥鸡腿部时应使鸡胸朝上,一手执左大腿,一手执右大腿,将两腿向背部翻,使大腿骨节露出,用刀顺着腿骨与腔骨的骨缝将筋和肉割断,再继续翻剥。

(5)翻剥到肛门处用刀把尾骨尖割断,使鸡肉脱离腔骨,再割断尿肠,并要洗净。接着翻出鸡腿,将鸡腿上的皮拉到腿部,整鸡便明露出来,剔去骨,顺原刀口翻过去,形态上仍是一只完整的鸡,只是没有骨架。

提示 整个操作过程中鸡皮不可有一点刀伤,颈部刀口在鸡摊平时应与鸡肩相平。肉面平整,不留残骨,骨不沾肉,刀口正常。





8. 食品雕刻：月季花

原料 心里美萝卜1只、香菜少许。

厨艺 (1)切：从心里美萝卜的上部切下高6厘米的一段。这一部分是纤维集中的地方，不易刻断花瓣，且颜色也较鲜艳。

(2)削：把萝卜削成一头大、一头小的形状，要削得圆滑而光滑，表面不留刀痕。

(3)直刻：把直径小的一边靠近底部分成五等分，并作上记号，然后从直径大的那一边下刀，由上向下直刻出5个花瓣，即为第一层。花瓣与花瓣间距离要相等。花瓣的厚薄和长短要一致。

(4)旋：把剩下的萝卜旋转一圈，旋去一层萝卜肉，形成第一层花瓣与第二层花瓣之间的空隙。要旋得圆整光滑，为刻好第二层打好基础。

(5)直刻：在第一层花瓣中间，插空刻出第二层花瓣。

(6)旋：再把萝卜旋去一层，为刻第三层打好基础。

(7)直刻：插着第二层花瓣，刻出第三层花瓣。一朵盛开的月季花一般刻三层直花瓣就可以了。

(8)旋：继续把萝卜旋去一层，要把中心旋成一个球形，为刻最里层的花心打好基础。

(9)旋：还是用旋的刀法，旋出交错重叠的花瓣。一直旋到原料的中心，使花瓣包住花心为止。

(10)成型：旋出花心后即是一朵盛开的月季花，放在盆子里的香菜上面即成。

提示 层次分明，匀称、对称，整体逼真、完美。



二、洁精冷盆

厨艺举要 冷盆在筵席中是首道菜式，一向有“门面”菜之称。由于它给人以“第一印象”，其质量优劣对整桌筵席的成功与否，有重要影响。冷盆，又称冷菜、冷盘、凉菜。顾名思义，它是一种热制冷吃或冷制冷吃（生制现吃）的菜肴，主要用来佐酒；特别讲究造型的精巧与清洁卫生。

冷盆造型的基本结构是：(1)底料。这是基础。垫底之料，往往指把切下来的边角碎料铺垫在盆底，先弄成一个锥形。其功能是支撑，促使造型稳实、坚固。(2)面料。这是冷盆的主体。这种铺面造型的主料又分为边围料与盖面料。前者围盖在底料的四周；后者直接覆盖在底料上面，使冷盆的造型又丰满又美观。总之，冷盆的造型结构由底料与面料组成。面料，特别是盖面料，往往是肉质丰厚、形状完美的最佳硬料（跟底料是软料相对而言）。此外，还有装饰性的围边。

冷盆造型的主要特征：(1)要求刀工灵巧，造型优美，富有鉴赏性。(2)要求同时上席，具有多样统一性。(3)要求原料干爽无汁，固体性好，不“串味”。(4)清洁卫生规范化，切忌食物变质中毒。

一般地说，冷盆的类型有：单拼盆、双拼盆、花色冷盆等。

