



# 粤厨宝典

## 厨园篇

YUECHU BAODIAN CHUYUANPIAN

潘英俊 著



# 粤厨宝典

厨园篇

YUECHU BAODIAN CHUYUANPIAN  
潘英俊 著

## 图书在版编目(CIP)数据

粤厨宝典. 厨园篇 / 潘英俊著—广州: 岭南美术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5362-4445-0

I. ①粤… II. ①潘… III. ①菜谱—广东省  
IV. ①TS972. 182. 65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第199754号

责任编辑: 郭海燕

张红婴

责任技编: 钟智燕

## 粤厨宝典——厨园篇

出版、总发行: 岭南美术出版社(网址: [www.lnaph.com](http://www.lnaph.com))

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

版 次: 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/20

印 张: 24.2

印 数: 1-5000册

ISBN 978-7-5362-4445-0

定 价: 50.00元

弘揚嶺南飲食  
展示廚藝真章

恭賀粵廚寶典出版

甘德成 丁酉香江



# 前言

中国，历史悠久，文化灿烂，其精巧、先进的烹饪技艺，毋庸置疑是中华民族文化的艳花奇葩。幅员广阔的国土，风俗民情的差异，见有“南甜、北咸、东酸、西辣”的美妙滋感，产生各具特色的佳肴及风味，悠然萌发有鲁、苏、川、粤、浙、徽、闽、湘、京、沪、辽、陕、鄂、豫“十四大菜系”和鲁、苏、川、粤、浙、徽、闽、湘“八大菜系”之称谓的地方烹饪特色。而最具内涵，则如前人所述的“四大菜系”——鲁菜、苏菜、川菜和粤菜。鲁菜源于山东，代表着礼仪文化，儒学滥觞；苏菜源于江苏，代表着皇城气派，六朝古都；川菜源于四川，代表意味奇出，天府之国；粤菜源于广东，代表着杂而精巧，岭南丰茂。短短数语，无法表达“四大菜系”深厚的文化底蕴，而粤菜显然就是这百花园中最绚丽夺目的珍卉。自来有民谚云“生在苏州，住在杭州，食在广州，死在柳州”，更将粤菜之“美食天堂”，形容得无与伦比。

自秦汉以来，有着“仙羊衔五谷而降”传说的广州一直成为岭南经济、政治、文化、交通中心。自盛唐始，广州作为“海上丝绸之路”的东方主埠，千帆竞发，万商云集，“连天浪静长鲸息，映日船多宝舶来”，盛誉远播五洲，经久弥盛。之后，更有“千门日照珍珠市，万瓦烟生碧玉城，山海是为中国藏，梯航尤见外夷情”，以及“敢夸豪富傲北商”的种种赞誉，造就了广州成为南中国一颗璀璨的明珠。

正所谓“一方水土养一方人”，广州如上所述，“商”味尤浓，除此之外，这里的人，对于吃，还有着无限的钟情及孜孜的追求，其“食”味更浓。这里地处亚热带，濒临南海，四季常

青，物产富饶，可供食用的动植物种类繁多，蔬果丰盛，四季常鲜，给烹饪提供了广阔的空间，形成了奇特、怪异的岭南饮食文化，令古时的中原人颇感匪夷所思。南宋周去非的《岭外代答》中“深广及溪峒人，不问鸟兽虫蛇，无不食之”的记载即可窥见。唐代诗人韩愈的《初南食贻之十八协律》证实了早在粤菜未成形时，“南味”及“南烹”在中原人心中的地位，同时亦证实当今广东人“天上除飞机，地下除板凳，什么都吃”的历史性：

“鲿实如惠文（《地理志》：鲿形如惠文冠），骨眼相负行（《岭南录异》：鲿眼在背，雌负雄而行）。蚝相黏为山（《岭南录异》：蚝即牡蛎也。初生海边，如拳石，四面渐长，高一二丈，巉岩如山），百十各自生。蒲鱼尾如蛇，口眼不相萦。蛤即是虾蟆，同实浪异名。章举（即章鱼）马甲术（即江珧柱），斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊。我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸与酸，芼（《五音集韵》：用菜杂肉为羹也）以椒与橙。腥臊始发越，咀吞面汗骀。惟蛇旧所识，实惮口眼狞。开笼听其去，郁屈尚不平。卖尔非我罪，不屠岂非情。不祈灵珠报，幸无嫌怨并。聊歌以记之，又以告同行。”

“异饌”“南味”“南烹”，诚然未受过正统烹饪理论的洗礼，但没有自己的特点，也就可能没有今天的卓越成就。

粤菜，据史家考据，起于宋末。宋代有着“夜市直至三更尽，才五更又复开张”的繁华景象，助就了饮食、烹饪空前的迅猛发展。蒙古大军强势南下，宋室赵昴皇朝败落，王公贵胄及其家厨们因而散居广东。也正是他们，将当时中原先进的烹饪技术辗转留传至广东。令人叹为观止的是，当时仍有“南蛮”色彩的广府菜，却因而如虎添翼，迅速构筑起独有

体系的“粤菜”，并随即与早有盛名的山东鲁菜、江苏苏菜和四川川菜等菜系，扛起中国烹饪大鼎，这当是天分与机遇。

迨至清代，尤其是“康乾盛世”之后，中国烹饪、饮食的发展迸发了勃勃生机。傲古骄今的粤菜，更注入了“北菜南渐，古为今用，洋为中用，兼收并蓄”的风格，成为促成“食在广州”的中流砥柱。

而此时各地出现了许多记载当时饮食文化盛况的典籍，如江浙有朱彝尊《食宪鸿秘》、顾仲《养小录》、曹庭栋《粥谱》、袁枚《随园食单》、李化楠《醒园录》、谢墉《食味杂咏》和佚名的《调鼎集》，山东有郝懿行《记海错》和佚名的《全羊如意本》《如意全猪件》，四川有曾懿《中馈录》，等等。令人遗憾的是，居“食在广州”之地，而非后起之秀的粤菜，其饮食渊源、烹饪技法、菜式制作等的有关文献，却只有一鳞半爪，这不得不让人失落和唏嘘！

20世纪80年代，中国实行对外开放，在短短二十多年间，国民生产总值的增长速度举世瞩目。此时，已绝非孙中山先生在《建国方略》中所言的“惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及”那种地步。广州饮食业迅速发展，加上毗邻港澳，粤菜有了得天独厚的发展条件，更加蜚声海内外。

时下，广州市政府正将“粤菜、粤剧、粤曲”捆绑申报“世界历史遗产”以及“非物质文化遗产”，为更好地推广粤菜和弥补历史缺失粤菜典籍的遗憾，在广东省食品行业协会餐饮专业委员会理事长梁炳老先生热心倡议下，历时十年，以粤菜、粤厨为背景资料的烹饪丛书《粤厨宝典》终于面世了。

《粤厨宝典》丛书分为《候镬篇》《砧板篇》《味部篇》《食材篇》《点心篇》《菜肴篇》《宴会篇》及《厨园篇》等册，图文并茂，趣味横生，书中绝非仅是单纯讲述菜式的制

作，既有古今菜式的延续，又有南北制作的对照，而且还把烹调的关键逐一归纳及对比，有些部分更是历来秘而不宣的配方，是目前不可多得的既有实用性又有资料性的工具书。

今天的粤菜可谓突飞猛进，烹调的手法，原料的选择，口味的调配，与过去相比已不可同日而语，我们无畏困难，数易其稿，尽可能全面地整理一些实用性、普遍性较强，以及适合粤菜制作的南北烹调理论资料，为繁荣广东饮食文化，丰富广东文化大省的内涵作出绵薄贡献。

正是：粤厨技艺创美食天地，宝典文章承岭表精华。

《粤厨宝典》丛书可供烹饪工作者及烹饪爱好者在实践中参考。

由于我们水平有限，还存在知识面和技术面的种种局限，加上时日仓促，如有不完善和错漏之处，望请指教。《粤厨宝典》全体策划同仁恳切地希望广大的读者，尤其资深的老前辈们多多提出宝贵见解和意见，以便将粤菜的技艺继续发扬光大。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

愿饮食同业人士共勉，并祈愿抛砖引玉！

俊厨坊粤菜烹饪及饮食文化推广协会

2007年3月



# 厨艺七十二技

**炒** 古写作“爇”，是目前最基本的烹调方法之一。即将食物切成小件，连同调味料放入烧猛油的铁镬（锅）中迅速翻搅致熟的烹调手法。

**炆** 食物切好后，经沸水或热油的“灼”或“泡”等处理后，再在铁镬（锅）中爆入干辣椒和花椒油等拌匀的烹调方法。

**炊** 即利用蒸、煮等将食物致熟的方法。多见冠名在潮州菜中。

**煮** 最简单的烹调方法之一。在铁镬（锅）中用适量的沸水或汤水以及调味料将食物致熟的烹调方法。

**煎** 烧热铁镬（锅），放入少量生油，然后将食物平摊紧贴在镬（锅）中，利用慢火热油使食物的表面呈金黄色及致熟的烹调方法。

**爆** 利用热镬（锅）热油，攪入适量调好的汁酱或汤水产生急剧的水蒸气，使镬（锅）中的小件食物快速致熟又赋入镬气的烹调方法。

**炸** 古写作“爇”，最常用的烹调方法之一。指将食物放入大量的热油中致熟至脆的烹调手法。

**烩** 古写作“爇”“牖”，利用大量的沸水将肉质较韧的食物在炉火上炊软、炊熟的加工方法。

**滚** （一）旧作“滚”，即利用大量涌动的沸水将食物入味带出的加工方法。  
（二）利用大量的汤水将已煎好的食物煮熟并得出汤水的烹调方法。

**淖** 旧作“漉”，北方烹调术语“汆”或“川”。即将加工成丸状或片状的食物在沸水中致熟后，捞起放入碗中，再添入沸汤的烹调方法。

**灼** 古为“淪”，北方菜系和书面上写作“焯”。指食物切成薄片，利用沸水迅速致熟再蘸上酱料而吃的烹调方法。

**烩** 将蔬菜放入添有陈村枧水或生油的沸中用慢火煮透，使成品软并保持翠绿的加工方法。

**涮** 北方烹调术语。将切成薄片的食物放入辣汤中致熟再蘸上酱料而吃的烹调方法。

**焗** 古时写作“爇”。将食物直接放入镬（锅）中或瓦罉（煲）中，加入大量姜葱等香料料头，盖上盖，利用大量的香料料头致香致熟的烹调方法。

**焗** （一）利用灼热的粗盐等将用锡纸或玉扣纸等包封好的食物，在密封的条件下致熟的烹调方法。（二）利用沙姜粉加精盐调拌入味的方法。（三）利用密封的条件受热致熟的烹调方法。

**焖** 北方菜系的一种烹调法。将质韧的食物放入镬（锅）中，加入适量的汤水，盖上盖并利用文火炊软及致熟的烹调方法。

**炆** 近乎北方烹调法的“烧”，故有“南炆北烧”之说。指质韧的食物放入没有盖的镬（锅）中，加入适量的汤水，利用文火炊软、炊爽及致熟的烹调方法。

**烩** 用适量的汤水将多种肉料和蔬菜合在一起炊煮的烹调方法。

**蒸** 利用水蒸气的热力使食物致熟的烹调方法。

**炖** （一）食物加入清水或汤水，放入有盖的容器中，盖上盖，再利用水蒸气的热力致熟并得出汤水的烹调方法。（二）北方菜系意同“煨”，是指用大量汤水及文火将食物炊软炊熟的烹调方法。

**扣** 食物经调味及预加工后，整齐排放入扣碗之中隔水蒸熟，然后主料覆扣入碟中再泼上用原汁勾好的琉璃芡的烹调方法。

**煲** 将食物放入大量的清水，置在炉火上，利用慢火缓缓炊熟并得出汤水的烹调方法。

**熬** 利用慢火长时间地将肉料鲜味融入汤水中并使汤水浓缩的加工方法。

**焗** 将多种浓味原料熬成鲜浓味的汤水，利用文火及通过较长的时间把味道赋入另一种乏味主料中的加工或烹调方法。

**煨** (一)古意为把食物埋入炭灰致熟的方法。今指利用姜葱和汤水使食物入味及辟去食物本身的异味的加工方法。(二)北方菜系又指食物连同汤水放入密封的瓦坛中，在文火中致熟的烹调方法。

**焐** 此字替代“煨”的古意，亦有写作“焐”。指食物经腌制后，用荷叶等包裹，再用湿泥或面图裹封，置入炭火中致熟的烹调方法。

**煨** 食物放入底下授热的容器上使干、香的加工方法或致熟的烹调方法。

**烘** 点心或食物调好味或加工好后置入在底面火的热炉中致熟的烹调方法。

**煨** 近乎“煨”，是传统烹调畜兽类肉时辟膻除味以及去油解腻的加工方法。有“肉要煨，菜要煨”之说。是将肉类放入没有油或少油的镬（锅）中不断翻炒，务必令肉中的油份逼出。

**煨** 意同“煨”，旧讹写作“鞭”或“煨”，是指将蔬菜放入有少量油的铁镬（锅）中，不断地翻炒，使蔬菜中的臭青逼出的加工方法。与“飞”对应，则“煨”是“硬炒”，“飞”是“软炒”，各擅其长。

**溜** 北方菜系的烹调术语，近乎粤菜的“打芡”，即酸甜的汁水用生粉勾芡令酥炸过的食物滑嫩可口的烹调方法。

**羹** 古老的烹调法之一，是指切制成丁、粒的食物用沸汤煮后，兑入湿生粉，使汤水溜成糊状使滑的烹调方法。

**扒** (一)将幼细的物料加入汤水煮好，用湿生粉勾成“琉璃芡”，徐徐地泼洒在另一摆放整齐的主料食物上的烹调方法。(二)北方做法近乎粤菜的“扣”。

**泼** 旧作“泼”，又写作“泼”或“泼”等。分“泼油”或“泼酒”。前者是指将烧沸的热油泼洒在蒸熟的食物上以辟腥增滑的手法。后者是指将绍酒泼洒入正在烹煮的食物上，令食物更有“镬气”的烹调手法。

**烧** (一)古时的“炙”及“燔”，粤菜是指将食物放在炭火或明火上致熟的烹调方法。(二)现北方菜系是指通过慢火将汁水略收干并将食物炊熟的烹调方法。

**烤** 北方菜系用来替代“烧”的旧意，故有“南烧北烤”之说。是指食物置在明火上致熟的烹调方法。

**卤** 利用生抽、汤水与香料药材调好的“卤水汁”使食物致熟或令其入味的烹调方法。

**酱** 利用大量的豆酱、面酱或生抽入味或致熟的烹调方法。

**浸** (一) 又有写作“漫”。是利用大量的沸水或汤水以“菊花心”(即水仅涌动的状态)为度的热力在一定时间内将食物致熟的烹调方法。(二) 类似北方的“氽”，即物料灼熟后，再舀入过面的汤水而食的烹调方法。

**风** 将食物经盐腌或直接吊挂在通风的地方，让其自然阴干或风干的加工方法。

**腊** 食物利用豉油(酱油)或亚硝酸盐腌好味再吊挂在通风的地方，让其自然阴干或风干的加工方法。

**烟** 茶味或香料药材在密封情况下点燃使其出烟，让食物赋入其香喷烟味的烹调方法或加工方法。

**熏** 旧写作“燻”，有“干熏”与“湿熏”之分。“干熏”类似“烟”；“湿熏”是食物用鲜花或绍酒等赋入香味的烹调方法。

**糟** 将食物放入酒糟之中入味或致熟的烹调方法。

**醉** 利用大量的烧酒入味或致熟的烹调方法。

**甑** 古时的“蒸”。将食物斩件调味后放入瓦钵之中，再利用较强的蒸气致熟的烹调方法。

**冻** 旧写作“脔”，又称“水晶”。是指将煮烂的食物加入琼脂或猪皮等再煮成羹，然后置入冰箱待其冰冻凝结而吃的烹调方法。

**飞水** 将食物投入沸水中过一过水致半熟而迅速捞起，为继后的烹调提供良好准备基础的加工方法。

**冰浸** 此法源于日本料理。将食物切成丝后，迅速投入冰水之中，令食物有爽脆效果的一种加工烹调方法。

**拨丝** 食物上浆油炸后，放入煮溶的糖浆中拌匀，使食物夹起时能拉出细丝的烹调方法。

**挂霜** 食物经油炸后，放入煮溶的糖浆中拌匀打散或直接撒入糖粉，使食物表面裹上糖粉的烹调方法。

**椒盐** 食物经油炸后致熟和干身后，再用事先用椒米和精盐配好的“椒盐”翻炒拌匀的烹调方法。

**油泡** 与“水烹法”的“灼”相类似。即利用大量的热油，迅速地将食物致熟的烹调方法或加工方法。

**走油** 又称“拉油”“拖油”及“跑油”。做法与“飞水”相类似，即指将加工好的原料放入滚油之中迅速拖过，为继后的烹调提供准备基础的加工方法。

**火焰** 将生猛新鲜的海鲜放入玻璃器皿内，利用点燃高度数的白酒产生的热力致熟的烹调方法。

**啫啫** 食物及姜葱等放入烧至极热的瓦罉（煲），使食物发出“啫啫”的声音和喷出香气的烹调方法。

**串烧** （一）肉料切片腌制好后，用竹签串起，放入热油中“泡”熟而食的烹调方法。（二）将肉料切片后，用铁钎串起，放入炭火上烧烤致熟，再撒上孜然等香料的烹调方法。

**铁板** 原是西式的烹调方法。即指食物“走油”后，连同以洋葱为主的香料料头和汁酱，放入烧至极热的铁板中致熟和招致食物喷香的烹调方法。

**桑拿** 又称“石烹”。食物经“拉油”后，投入烧至灼热的石子（多是雨花石）上，再攒入调好的汁酱和汤水，使其产生蒸汽，让食物致熟并喷出香气的烹调方法。

**煎封** 北方菜系又称“煎烹”，一般只适合鱼类菜式。即将鱼用调味品腌过后，用热油慢火煎透，再封上料头芡使透味的烹调方法。

**锅贴** （一）“半煎炸法”，即将腌过的肉料上好“锅贴浆”贴在肥肉上，利用“猛镬阴油”令肉料一面酥脆而一面软滑的烹调方法。（二）又有地方特指“煎饺”。

**锅塌** 将腌好的食物上好“蛋粉浆”，利用先煎后炸的手法，使食物煎熟，然后再加入调好味的鲜汤再煮透的烹调方法。

**软煎** 属“半煎炸法”，即将腌过的肉料拌上“蛋粉浆”，利用先煎后炸的手法使肉料致熟，然后切件淋上酱汁的烹调方法。

**蛋煎** 肉料先用“飞水”或“油泡”的方法预熟，再放入调好味的鸡蛋浆内拌匀，然后用文火将肉料蛋浆底面煎至金黄色的烹调方法。

**吉列** 此法源于西厨，为英文Cutlet的译音。即将食物上蛋浆后，粘上面包糠，再用热油浸炸致熟的烹调方法。

**酥炸** 食物用调味品腌过后，先上湿粉浆，再拍上干生粉，再用热油炸熟，然后捞入酱汁的烹调方法。

**火锅** 又称“涮锅”，广东称“打边炉”，即将新鲜肉料“片”“切”成薄片，或肉料搥成丸、球、馅等，连同蔬菜等送到客人身边，让客人自行放入滚水或滚汤中烹熟的食法。

**气锅** 将肉料腌制后，连同药材，放入一个特制的“气锅”中，由于蒸汽存留致使出现汤水的烹调方法。

**凉拌** 外国称为“沙律”，是将熟食的食物或蔬果改切好后，加入调味料和拌均匀的烹调方法。

**竹筒** 古称“爨”，指用竹筒为器皿，再经“烤”“烧”“蒸”“炖”等方法将食物致熟的烹调方法。

**蜜汁** 指将白糖、蜂蜜、麦芽糖等化成浓汁，放入加工好的原料，经“熬”“蒸”等方法使质地软糯、甜味渗透、润透糖汁的烹调方法。

**鱼生** 古称“斫脍”“脍”或“鲙”，日本称“刺身”。是指将鲜活的淡水或咸水产的鱼去鳞净血，薄切成片。中国（顺德）的“鱼生”，调入柠檬汁，拌上姜丝、葱丝、酸芥头丝及薄脆等而吃。而日本“刺身”则蘸上芥辣及豉油而吃。

## 楼面佐料录

佐料	适用范围	用具
幼糖（细砂糖） 猪酱	乳猪拼盆	格碟
东江盐焗鸡料	东江盐焗鸡、盐焗乳鸽等	味碟
薄饼 猪酱 葱球 青瓜丝	北京片皮鸭	骨碟排上
千层饼 猪酱 葱球 幼糖	全体片皮猪	骨碟排上
汾蹄汁	佛山汾蹄、潮州卤水类	味碟
姜葱茸	白切鸡、贵妃鸡等	味碟
卤水 姜葱茸	豉油鸡	味碟
酸梅酱	潮莲烧鹅、潮莲烧鸭等	味碟
南乳酱	南乳吊烧鸡等	味碟
椒丝 柠丝 熟油 腐乳 蒜茸 姜葱茸	红烧狗肉煲、其他红烧野味等	味碟排上
胡椒粉	海鲜汤、鱼云羹、水鱼汤等	味碟
精 盐	冬瓜盅、白粥等	味碟
幼糖 蚝油	炸牛奶等	格碟
淮盐 唛汁	脆皮乳鸽、酥炸或吉列菜式等	格碟
牛奶 幼糖	纸包鸡、蒸炸馒头等	味碟排上
浙醋 姜丝 海鲜酱	鹌鹑松、乳鸽松等	味碟排上
大红浙醋 银芽（炒熟） 火腿茸	鲍翅等	骨碟排上
大红浙醋 姜米	清蒸蟹（大闸蟹）等	味碟
虾 酱	白灼螺片、玻璃虾球等	味碟
蚝 油	清炒时蔬等	味碟
椒丝 海鲜豉油	白灼虾、白灼时蔬等	味碟
辣椒酱	炒沙河粉、炒米粉、炒面等	味碟
姜丝 葱丝 椒丝 海鲜豉油 生油 芥头丝 柠檬皮丝 薄脆	鱼生类	骨碟排上
姜丝 葱丝 椒丝 芥头丝 日本芥辣 日本酱油	日本刺身	骨碟排上

此表复印张贴在传菜间

### 厨房沽清表

是日例汤							
海鲜类	价钱	厨 房	价钱	时蔬类	价钱	烧腊类	烧腊类
石斑		燕窝		菜心		麻皮乳猪	白切鸡
杂斑		雪蛤		生菜		潮莲烧鹅	豉油鸡
青衣		鱼翅		菠菜		蜜汁叉烧	吊烧鳝
杂衣		海参		通心菜		澳门烧肉	汾酒牛肉
三刀		蹄筋		西洋菜		南乳吊烧鸡	卤水豆腐
火点		花胶		小塘菜		潮州卤水鹅	卤水大肠
红魷		鲍鱼		白菜仔			
象拔蚌		肥牛肉		绍 菜			
桂鱼		牛肉丸		大白菜			
鲩鱼		猪大肠		茼蒿		<b>特别介绍</b>	
笋壳鱼		猪天梯		豆苗			份数
水鱼		猪肚		西芹			
白鳧		猪心		香芹			
黄鳧		猪腰		韭 菜			
鲜带子		竹肠		韭 黄			
田鸡		肉排		枸 杞			
龙虾		猪生肠		西兰花			
花虾		鹅肠		椰菜花			
罗氏虾		土魷		霸王花			
基围虾		吊片		鲜百合			
赖尿虾		银鱼干		番 茄			
大闸蟹		蟹 柳		茄 子			
膏蟹		蟹 肉		薯 仔			
肉蟹		豆 腐		凉 瓜			
花蟹		乳 鸽		胜 瓜		<b>急推货品</b>	
扇贝		竹丝鸡		冬 瓜			份数
生蚝		本地鸡		节 瓜			
花甲		河 粉		水 瓜			
海胆		生 面		荷兰豆			
沙虫		鱼皮饺		豆 角			
鲜 鲍				银 芽			
				鲜露笋			
				鲜冬菇			
<b>厨房沽清</b>							

此表经厨房填写后张贴在收银台



# 目 录

前言	1
厨艺七十二技	5
楼面佐料录	11
厨房沽清表	12

厨园篇	1
-----	---

水煮章	5
飞	9
漂	15
滚	18
清	23
烩	26
淖	32
灼	33
涮	39
烫	39
浸	40
养	47
卤	53
酱	59
炆	66
焗	73

焖	74
煮	84
醃	89
腌	96
焯	99
煨	106
川	120
烩	124
熬	127
煲	133
醉	140
糟	147
烩	157
羹	162
蜜汁	168