

大众美食 营养健康 好学易做 尽享口福

18

厨房三十六技

家庭必备营养烹调手册



《大众美食》编委会 编



重庆出版集团 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

厨房三十六技 / 《大众美食》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.9

(大众美食. 第1辑)

ISBN 978-7-5366-9075-2

I. 厨… II. 大… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142676 号

《大众美食》系列丛书·厨房三十六技

出 版 人: 罗小卫

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军

美术编辑: 王道琴

特约编辑: 石艳芳 解鲜花

撰 稿: 王 芳 璐 璐

菜肴制作: 童建华 (四川遂宁信合宾馆天赐酒店行政总厨)

协助拍摄: 四川遂宁信合宾馆天赐酒店



重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2007 年 9 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



厨房三十六技

家庭必备营养烹调手册



《大众美食》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

廚房三十六技



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。少许=略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的汤块、鳕鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录



炒	干煸脆肠·····	4
爆	葱爆羊肉·····	6
炸	椒盐炸里脊·····	8
烹	烹虾段·····	10
扒	扒烧牛蹄筋·····	12
焖	油焖豇豆·····	14
熠	醋熠白菜·····	16
烧	红烧肉·····	18
炖	小鸡炖蘑菇·····	20
烩	烩鸭四宝·····	22
煎	煎茄夹·····	24
贴	锅贴饺子·····	26



蒸	珍珠丸子·····	28
烤	烤牛肉·····	30
镶	百花镶鲜菇·····	32
炆	虾子炆芹菜·····	34



卤	卤猪蹄·····	36
熏	熏鱼·····	38
腌	辣白菜·····	40
冻	五彩水晶冻·····	42
拔丝	拔丝香蕉·····	44
挂霜	挂霜荸荠·····	46

煸炒 家常木樨肉……49
滑炒 春笋里脊……50
软炒 鸡蓉油菜……51
干煸 干煸牛肉丝……52
熟炒 青椒脆肠……53
爆 爆烧鸭块……54
 油爆大虾……54
清炸 清炸大肠……55
干炸 黄金猪排……56
软炸 软炸口蘑……57
酥炸 香酥鸭子……58
香炸 珍珠虾球……59
卷包炸 蛋皮春花肉……60
烹 煎烹带鱼……61
 醋烹绿豆芽……61
扒 海米扒油菜……62
 扒四宝……62
焖 黄焖鸡肉块……63
 板栗焖鸡……63
脆熘 糖醋里脊……64
滑熘 滑熘羊肉片……65
软熘 软熘草鱼……66
糟熘 糟熘猪肝……67
烧 红烧狮子……68
 红烧羊肉……68
炖 土豆炖牛肉……69
 清炖羊肉……69
烩 鲜蘑烩丝瓜……70
 三丝烩海参……70



煨 红枣煨肘花……71
余 肉丝菠菜汤……72
煎 干煎明虾……73
 生煎豆腐……73
贴 锅贴鱼片……74
 锅贴虾饼……74
蒸 荷叶粉蒸肉……75
 黄豆芽蒸肉饼……75
烤 烤鸡翅……76
 香烤羊排……76
涮 涮羊肉……77
 什锦火锅……78
 涮素菜……78
拌 凉拌羊肉丝……79
炆 花椒油炆芹菜……80

炆拌西兰花……80
 炆鲈鱼卷……81
 炆炒芦笋尖……81
酱 五香酱牛肉……82
卤 卤肘花……83
 卤豆干……83
熏 熏蛋……84
 熏茶香鸡……84
腌 盐鸭……85
 腌鸡蛋……85
冻 皮冻……86
 鲜果牛奶冻……86
酥 香酥鲫鱼……87
蜜汁 蜜汁牛肉……88
拔丝 拔丝苹果……89
 拔丝菠萝……89
挂霜 挂霜花生仁……90
 挂霜排骨……90
琉璃 琉璃核桃仁……91
 琉璃肉……92
 琉璃苹果……92
甜羹 桂圆珍珠羹……93

附录

附录1：烹调技法入门……94

附录2：焯水小诀窍……95





炒

炒是家中最常用的一种烹调方法，它主要是以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜的一种烹调方法。用这种方法做出来的菜，汤汁少、清脆滑嫩。由于一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。炒菜一般使用生料，根据加热形式、温度和操作过程的不同，分为：煸炒、滑炒、软炒、干炒、熟炒等。



炒有哪些操作要点?

- 材料以质地细嫩、无筋骨的为宜，一般加工成丁、丝、条、片等小型的原料，大小、粗细要均匀。
- 操作过程中要求火旺、油热，锅要滑，动作要迅速。
- 炒的做法一般不用淀粉勾芡。

贴心小提示

肥肠一定要反复搓洗干净，煸炒前要先将肥肠煮熟、入味，煸炒的时间不宜太长。

干煸脆肠

【材料】

◆猪大肠 500 克 ◆青椒 100 克

【调料】

◆葱油 ◆香油 ◆干辣椒 ◆花椒 ◆姜片 ◆蒜片
◆葱段 ◆八角 ◆盐 ◆豆瓣酱 ◆料酒 ◆白糖 ◆酱油 ◆味精

做法

Method

- 1 青椒洗净去子，切菱形块；干辣椒洗净，去子，切成小段。
- 2 猪大肠洗净后放入开水，打去浮沫，再加入八角、料酒、姜、葱煮至熟透，捞出沥干，斜切成段。锅内倒油烧至七成热时放入大肠反复煸炒至表面起泡，再下入干辣椒段、花椒、料酒、豆瓣酱炒香，再放入姜片、蒜片、葱段、青椒块，炒至青椒断生。
- 3 加入盐、料酒、白糖、酱油、味精、香油，翻炒均匀即可。



爆

爆是将加工成形的原料，上浆或不上浆经初步熟处理，然后煸炒配料，投入主料，倒入调好的芡汁，翻炒成菜的一种烹饪技法。爆的原料大都是脆嫩无骨的生料，如肚子、鸡肫、鸭肫、鸡肉、瘦猪肉、牛羊肉等。



爆有哪些操作要点?

- 材料加工比较精细，要选用质地脆嫩、无筋无骨的原料。
- 爆菜时，必须用旺火、热油，原料要先经过熟处理。
- 要在爆菜前勾好芡汁，原料下锅后，操作要迅速，时间要短。

葱爆羊肉

【材料】

● 羊肉 300 克 ● 葱 1 棵

【调料】

● 油 ● 酱油 ● 盐 ● 味精 ● 水淀粉 ● 料酒 ● 胡椒粉 ● 香油

做法

Method

- 1 羊肉洗净，切薄片，加水淀粉、盐、料酒、胡椒粉腌 5 分钟；葱洗净，斜切成片待用。
- 2 锅内倒入油烧至三成热，放入羊肉片滑炒，散开后捞出。
- 3 锅中加入葱爆香，放入滑炒好的羊肉、酱油、味精、料酒，翻炒均匀。
- 4 出锅前淋上少许香油即可。



炸

炸是将加工好的原料投入热油中炸熟的一种烹饪技法，是一种旺火、多油、无汁的烹调方法。炸包括清炸、干炸、软炸、酥炸、香炸、卷包炸、油淋等。



炸有哪些操作要点？

- 材料要经过调味品的浸渍或上浆挂糊，或是用加工过的半成品。
- 油量必须比原料多许多倍，要用旺火，高热油温，快速制成。
- 出锅时油要沥净，不要有多余的油。如果原料质地厚，要间隔地反复炸2~3次。



椒盐炸里脊

【材料】

◆猪里脊肉 300 克 ◆鸡蛋 2 个

【调料】

◆油 ◆香油 ◆淀粉 ◆料酒 ◆姜末 ◆葱末 ◆盐
◆味精 ◆椒盐

做法

Method

- 1 将猪里脊肉洗净，切片放入碗中，加入料酒、盐、味精、葱末、姜末搅拌均匀，腌制 10 分钟。
- 2 将鸡蛋和淀粉调均匀，做成蛋豆粉待用。
- 3 锅内倒油烧至五成热时，将腌制好的肉片裹上蛋豆粉后，放入油锅中炸至金黄，捞出沥干油分。
- 4 淋少许香油在炸好的肉片上，撒上椒盐即可。





烹

烹是将原料经过油炸或煎、滑熟后，再将事先对好的调味汁倒入锅内急速拌炒的一种烹调技法。烹又分为炸烹、滑烹、煎烹。常见菜有：烹虾段、烹带鱼、炸烹子鸡等。



烹有哪些操作要点?

- 材料一般选择加工成小段、小块或带有小骨、薄壳的原料。
- 材料在烹之前要先炸成金黄色。烹制所用的调味汁是清汁，不需加淀粉。
- 烹的做法动作要快，材料在锅中停留的时间要短，操作过程要迅速。

烹虾段

【材料】

- ◆ 明虾 5 对

【调料】

- ◆ 油 ◆ 葱段 ◆ 姜块 ◆ 酱油 ◆ 盐 ◆ 白糖 ◆ 味精
- ◆ 料酒

做法

Method

- 1 明虾带壳洗净，从虾背剪开虾壳，剔出虾肠，去掉虾头备用；将葱段、姜块分别切成丝。
- 2 碗中放入酱油、盐、白糖、味精、料酒搅匀做成清汁备用。
- 3 锅中倒入油用旺火烧热，将虾段倒入锅中，炸成金黄色后捞出。
- 4 将锅内油倒出，放入虾段、葱丝、姜丝，然后烹入调好的清汁，翻炒几下出锅即可。



扒 特点 刀功细致，茨汁均匀，菜形美观，酥烂不腻。

扒

扒是将经过初步烹调处理过的原料(有的是生料,有的是经过蒸、煮等初步加工的半熟品)用汤汁和调味品,用文火烹至酥烂,烧透入味,最后再用旺火收干汤汁并勾茨的一种烹调技法。常见菜肴:鸡油扒菜心、红烧划水、香菇菜心等。



扒有哪些操作要点?

- 材料的切法上要细致,保持其整齐和完整。
- 勾茨要在材料成熟以后再完成,出锅前要进行大翻后再装入盘中。



扒烧牛蹄筋

【材料】

◆ 水发牛蹄筋 500 克 ◆ 菜心 100 克 ◆ 水发香菇 50 克 ◆ 冬笋 50 克 ◆ 火腿 50 克

【调料】

◆ 油 ◆ 鲜汤 ◆ 料酒 ◆ 盐 ◆ 味精 ◆ 葱结 ◆ 姜片 ◆ 水淀粉

做法

Method

- 1 将牛蹄筋洗净对剖后,切成小段;香菇、冬笋、火腿切片待用;菜心洗净,放入沸水中氽烫一下捞出过凉待用。
- 2 将切好的牛蹄筋放入碗中,加入姜片、葱结、料酒、鲜汤,上笼蒸10分钟取出,重复2~3次。
- 3 锅内倒油烧热后放入香菇片、冬笋片、火腿片、牛蹄筋、盐,烧开后放入菜心、味精。
- 4 最后用水淀粉勾茨即可。





焖

焖是将锅置于微火上加锅盖把菜焖熟的一种烹饪方法。操作过程与烧很相似，但小火加热的时间更长，火力也更小，一般在半小时以上。常见菜有：黄焖鸡块、油焖笋、板栗焖鸡块等。



焖有哪些操作要点?

- 焖菜肴的时候必须要用小火长时间加热。
- 汤汁的多少要适量，中途最好不要多次揭盖或加汤加水。
- 在焖制的过程中可以在锅底加上竹帘子或勤晃动锅，防止粘住锅底部。

贴心小提示

盐应该在刚刚加入水的时候放入，这样可以使豇豆的颜色更为青翠；加入锅中的清水不宜太多，以最后基本挥发为度。也可以将豇豆先焯水，然后再炒；还可以将豇豆焯水后加盐、醋、鸡精、香油凉拌，也是一道不错的菜。

油焖豇豆

【材料】

- ◆ 豇豆 400 克

【调料】

- ◆ 油 ◆ 盐 ◆ 味精



做法

Method

- 1 豇豆洗净后折去头尾，切成 5 厘米长的段。
- 2 锅内倒油烧至五成热，放入豇豆翻炒 1 分钟。
- 3 加入适量清水、盐、味精，用中火加热至熟即可。