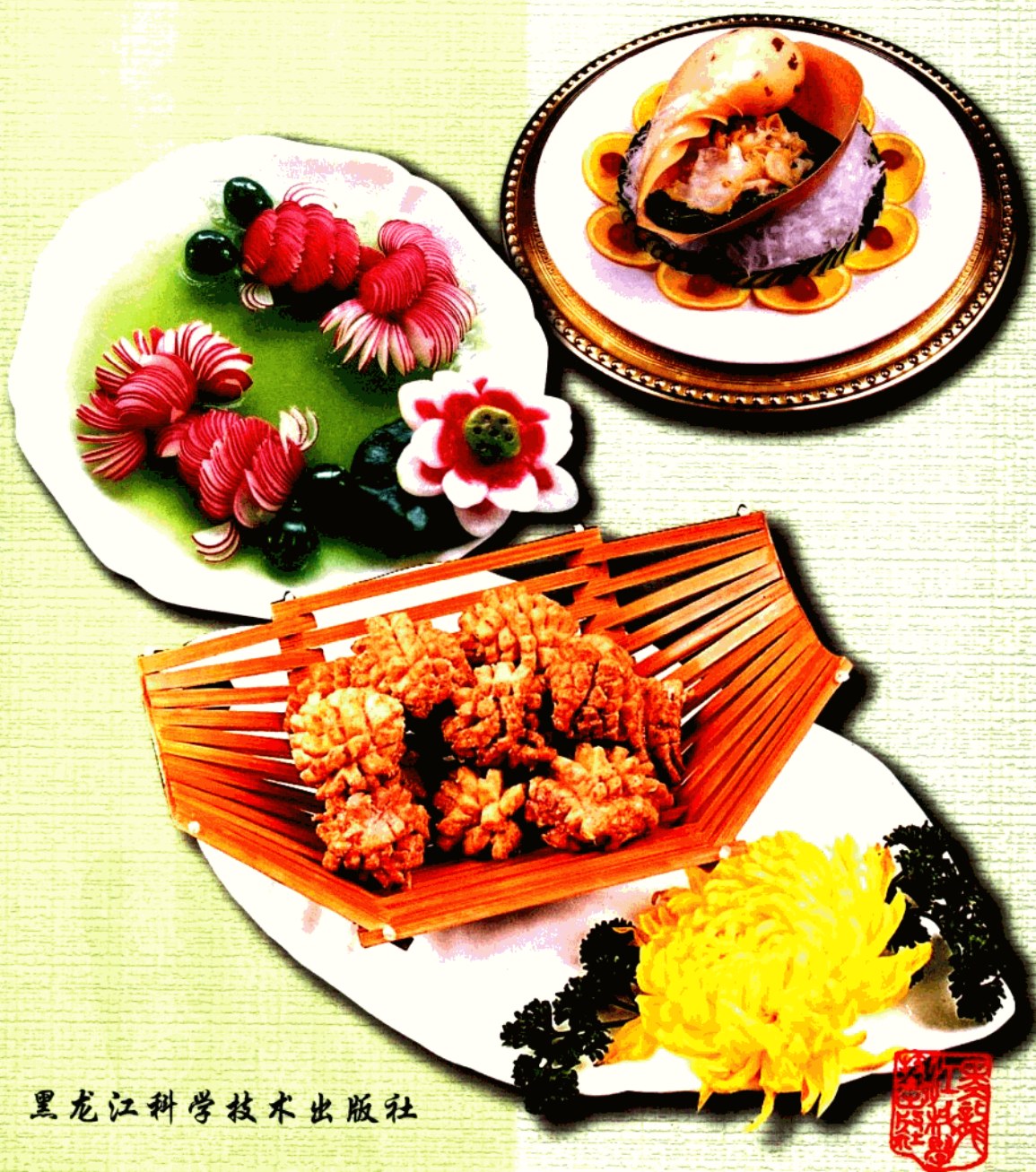


图解烹饪技法

周兴志 李恩波 主编



黑龙江科学技术出版社





序



中国烹饪是我国优秀传统文化的一部分，具有选料广泛、技法众多、口味多变、地方菜肴各具特色、品评标准多方面等特点，是任何一个国家的烹饪所不能比拟的，在国内外都享有盛誉。特别是在改革开放这20年来，随着经济的腾飞，人们对饮食生活质量的追求越来越成为人们生活水平中的重要组成部分。

本书是由黑龙江省烹饪理事、烹饪大师周兴志先生及烹饪技师李恩波先生等几位有着丰富经验高级烹调师共同编写了这本《图解烹饪技法》一书。

该书在原料的选用、菜肴的创新、烹调技法方面准确、得当。以菜的色泽、造型、器皿作衬托而使人产生某种特点的生活遐想。本书采用了图解的表现形式，将原料加工、菜肴造型、烹调技法的掌握有机地结合起来。并配有文字的说明，层次章节清晰，图文并茂，便于读者学习掌握。既是一册实用性较强的烹调技术教学参考书，也是广大烹饪工作者的良师益友。我相信，该书的出版对烹饪教育及烹调技术的提高将起到积极的推动作用。

杨铭铎

2000年10月



目 录

第一部分 基础知识

一、刀技..... (1)				
1.条	2.丝	3.片	4.丁、粒、末	5.段
6.块	7.茸、泥	8.牡丹形	9.波浪形	10.一字形
11.海鸥形	12.柳叶形	13.斜格形	14.人字形	15.鸭掌形
16.百叶形	17.玉米形	18.麦穗形	19.螺丝形	20.菊花形
21.麻花形	22.鱼腮形	23.寿字形	24.兰花形	25.佛手形
26.凤尾形	27.梳子形	28.蓑衣形	29.核桃形	30.竹节形
31.九连环形				
二、干货涨发..... (11)				
1.水发	2.碱发	3.油发	4.盐发	5.火发
三、浆、糊、芡..... (14)				
1.水粉浆	2.蛋清浆	3.全蛋浆	4.苏打浆	5.水粉糊
6.蛋清糊	7.全蛋糊	8.蛋泡糊	9.发粉糊	10.拖蛋滚面包粉糊
11.干粉糊	12.拍粉拖蛋糊	13.脆皮糊		
四、制汤..... (20)				
1.一般清汤	2.上汤	3.浓白汤		

第二部分 菜肴烹调技法与实例

一、拌				(22)
1. 生拌	菜例: 冻粉拌瓜丝	2. 熟拌	菜例: 拌三鲜	
3. 生熟混合拌	菜例: 炒肉拉皮	4. 酱拌	菜例: 麻酱海参	
5. 糖醋拌	菜例: 糖醋水萝卜			
二、卤				(25)
	菜例: 红卤鸽			
三、炆				(26)
1. 滑油炆	菜例: 滑炆板筋	2. 水焯炆	菜例: 炆豆青	
四、酥				(27)
	菜例: 硬酥鲫鱼			
五、酱				(28)
	菜例: 酱猪手			
六、熏				(29)
	菜例: 烟熏排骨			
七、腌				(30)
1. 盐腌	菜例: 糖醋黄瓜	2. 醉腌	菜例: 醉蟹	
八、腊				(31)
	菜例: 腊肠			
九、油焖五香				(32)
	菜例: 油焖五香笋			
十、油炸卤浸				(33)
	菜例: 油炸卤浸小白鱼			

十一、冻	菜例:水晶八爪鱼	(33)	
十二、白煮	菜例:白斩鸡	(34)	
十三、糟	菜例:红糟鹅胗	(35)	
十四、卷	菜例:如意卷(云子卷)	(36)	
十五、炒		(36)	
1. 生炒	菜例:生炒仔蟹	2. 熟炒	菜例:尖椒腊肉
3. 滑炒	菜例:滑炒鸡丝	4. 干炒	菜例:干煸牛肉丝
5. 清炒	菜例:清炒芥兰虾片	6. 抓炒	菜例:抓炒里脊
7. 爆炒	菜例:爆炒豉椒扇贝	8. 软炒	菜例:奶香虾滑
十六、熘		(42)	
1. 焦熘	菜例:焦熘肥肠	2. 糟熘	菜例:糟熘鱼片
3. 醋熘	菜例:醋熘鸡脯	4. 糖醋熘	菜例:糖醋芋头虾饼
5. 软熘	菜例:玉鸟银丝		
十七、炸		(46)	
1. 清炸	菜例:清炸金蚕蛹	2. 干炸	菜例:干炸响铃
3. 软炸	菜例:软炸海龙鱼	4. 酥炸	菜例:锅烧肘子
5. 板炸	菜例:板炸琵琶虾	6. 纸包炸	菜例:金银纸包排骨
7. 脆炸	菜例:网油包烧鸡	8. 吉力炸	菜例:吉力鲜虾萝卜丸
9. 油浸炸	菜例:油浸乌鱼蛋	10. 油淋	菜例:油淋鹌鹑
11. 油泼	菜例:油泼蛇段		
十八、烹		(55)	
1. 干烹	菜例:干烹肉条	2. 清烹	菜例:清烹虾尾
3. 炸烹	菜例:炸烹蛋卷		
十九、爆		(57)	
1. 油爆	菜例:油爆双脆	2. 酱爆	菜例:酱爆鱿鱼
3. 汤爆	菜例:汤爆虾片	4. 盐爆	菜例:盐肠鸡胗
5. 水爆	菜例:水爆油螺	6. 葱爆	菜例:葱爆裙边
二十、煎		(61)	
1. 干煎	菜例:干煎虾蛄	2. 煎烹	菜例:煎烹胡罗鱼
3. 煎蒸	菜例:煎蒸三鲜菜卷	4. 煎焖	菜例:煎焖晶鱼
5. 南煎	菜例:南煎丸子	6. 煎炸	菜例:煎炸小黄鱼
7. 煎转	菜例:煎转大肠	8. 煎余	菜例:煎余鲤鱼
9. 瓢煎	菜例:瓢煎苦瓜	10. 软煎	菜例:软煎马哈鱼
二十一、贴	菜例:锅贴鸽蛋	(69)	
二十二、焗		(70)	
1. 锅焗	菜例:锅焗豆腐盒	2. 油焗	菜例:油焗大虾
3. 水焗	菜例:水焗里脊		

二十三、燻			(72)
	菜例:燻红枣猪脚		
二十四、烧			(73)
1.红烧	菜例:红烧鲢鱼	2.葱烧	菜例:葱烧黄鱼筋
3.干烧	菜例:干烧开片鱼		
二十五、焖			(75)
1.黄焖	菜例:黄焖排骨	2.红焖	菜例:红焖丸子
3.罐焖	菜例:罐焖白鱼		
二十六、扒			(77)
1.红扒	菜例:红扒鱼头	2.葱扒	菜例:葱扒鸳鸯鸭方
3.白扒	菜例:白扒鸡茸猴头蘑		
二十七、蒸			(79)
1.清蒸	菜例:清蒸加吉鱼	2.粉蒸	菜例:粉蒸排骨
二十八、拔丝			(80)
	菜例:拔丝八宝香麻球		
二十九、霜			(81)
	菜例:挂霜黄菜		
三十、蜜汁			(82)
	菜例:红袍山药		
三十一、熬			(82)
	菜例:家常熬桂鱼		
三十二、烩			(83)
	菜例:烩三丝蟹肉羹		
三十三、炖			(84)
	菜例:清炖鸡漂		
三十四、煮			(84)
	菜例:大煮干丝		
三十五、氽			(85)
	菜例:氽蛎黄酸菜鱼		
三十六、煨			(86)
	菜例:红煨牛肉		
三十七、烤			(86)
	菜例:烤鸭		
三十八、焗			(89)
	菜例:盐焗大明虾		
三十九、涮			(89)
	菜例:菊花锅		
四十、烘			(90)
	菜例:火腿烘蛋		

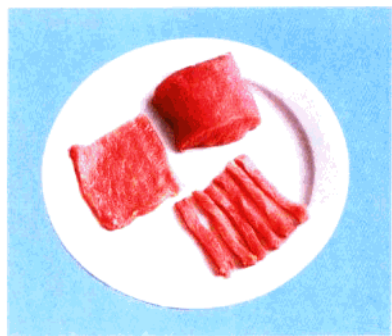
第一部分 基础知识

一、刀技

厨工的刀工技术是指根据原料性质、菜肴品种,以及烹调方法,采用相应的刀法,熟练地将原料切成大小、厚薄、长短一致的块、条、丁、片、丝、米,以及各种各样的花刀块等。它使菜肴易于入味,便于烹调,令人赏心悦目。

1. 条

条的成形方法是先把原料批成厚片再切成条,其粗细取决于片的厚薄,大小取决于片的长短。粗条一般是长约4.6厘米,宽厚各1.5厘米;细条长4厘米,宽厚各1厘米。



2. 丝

切丝时先要把原料加工成片形,然后再切成丝。切时要将片排成瓦楞形或整齐地堆叠起来。前法适用于大部分的原料,效果也较好,后法因堆得高,切到最后手按不住,容易倒塌。另外,某些片形较大、较薄的原料,如青菜叶、鸡蛋皮等,可先将其卷成筒状,然后再顶刀切成丝。

丝有粗细之分,性质韧而坚的原料,可以加工得细一些。丝的粗细主要决定于片的厚薄,丝要细首先片要薄。因此在切片时,就应考虑到丝的粗细而加工成适宜的厚度,丝的长度一般以5厘米左右为宜。



3. 片

片,是应用广泛的一种形态。脆性原料用直刀切成片,韧性原料是用平刀或斜刀片成片,片的规格不一,并且大小、厚薄不同。一般地说,厚度在0.3厘米以内的叫薄片,0.5厘米以上的叫厚片;长度在3.3厘米以内的叫小片,6.5厘米以上的叫大片。片的形状多种多样,均根据烹调需要而定,常见的有:

菱形片:又叫象眼片,两角长约3.3厘米,另两角宽约2厘米,厚0.3厘米。以黄瓜为例,先斜切成1.5厘米长的菱形块,再竖切成0.3厘米厚的片即成。因其形似大象眼睛,故饮食行业称此片为“象眼片”。此片形常用做炒制菜肴的配料,如“黄瓜炒肉片”中的黄瓜。



月牙片:因改刀后形似弯弯月牙而命名。以黄瓜为例,其加工方法是:将整条黄瓜竖着破开,斜顶刀切成0.2厘米厚的片,即成月牙片。此片多用做汤的配料,如“黄瓜肉片汤”等。



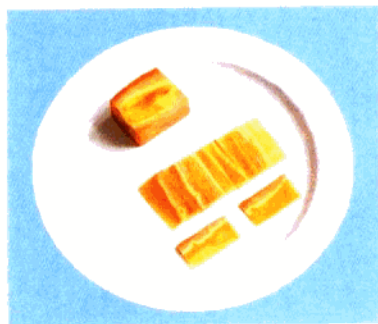
夹刀片:凡一端切开成为两片,另一端连在一起的片,叫做夹刀片。夹刀片用切的刀法,一刀不断一刀切断。适用范围主要用于酿馅,如“炸茄盒”中茄片就是夹刀片。



柳叶片:一头尖、一头半圆,形似柳叶。加工方法是先将原料竖切成1.5厘米厚的大片,再竖着将片的一边片薄(即尖形头),一边片成半圆形再斜刀(片长约6.5厘米)切成0.3厘米的厚片,即成柳叶片。其它原料也可切成类似形状。此形状常用于炒制菜肴。如“青椒炒肉柳”等。

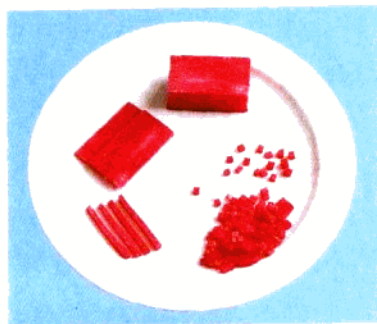


骨牌片:因形似骨牌而得名。先切成宽4.5厘米、厚2厘米的大长片,再横切成0.5~0.6厘米的骨牌片。如萝卜原料可切成此形状,骨牌形较厚大,常用于慢火、加热时间长的烹调方法。



4. 丁、粒、末

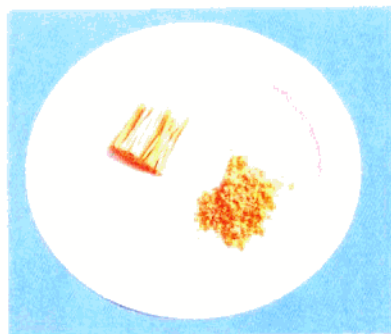
丁较块小,先加工成条再切丁。其大小依据条之粗细而定,粗条切成大丁、细条切成小丁,丁的形状可分为:小方丁、橄榄丁、菱角丁、手指丁等。



粒比丁更小,先加工成丝再切粒,大小如米粒。

末比粒更小,大小如粟或芝麻,多由丁或粒切成。

丁的用途广泛,适用的材料很多,例如弹性佳的各种肉类、清脆的萝卜、竹笋、茭白等均是适于切丁的材料。

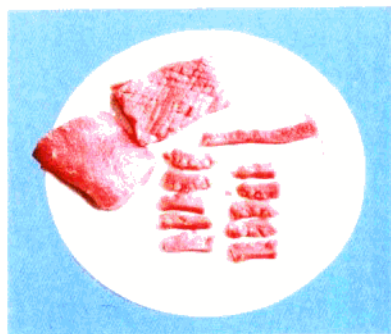


粒多用于弹性佳的材料,如炒豌豆时使用的火腿,最适宜切成粒。

末多用于菜肴中的配色、调味或勾芡等。使用的材料有鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉、火腿、香菇、葱、姜等,也可用于菜肴的主材料,例如四川菜中的“麻婆豆腐”是以牛肉末与豆腐为主材料制成。

5. 段

段是将烹饪原料经刀工处理后,成为截面积约为2.5平方厘米、长度在3.5厘米以内的几何体,实际上是块的一种特例,植物性原料一般采用直切的方法,如蒜台、韭菜段等。动物性原料则采用直切和剝的刀法。如肉段,将里脊肉片成厚约2厘米厚的大片,用直刀法在肉片的一面剝上鱼网花刀,然后改刀成2.5厘米宽的长条,再将长条用剝的方法,剝成长约3.5厘米长的段即成。



6. 块

块是烹调中常用的形态之一,主要用直刀法中的切、砍(剝、斩)形成。一般地说,无骨原料用切,带骨原料用砍。块的大小,以烹调时间长短而定,长时间的以大块为宜,短时间的以小块适当。块的形状很多,常见的有:滚料块、菱形块、瓦块、骨牌块、大方块、小方块、斧头块等。

滚料块:其加工方法是选用长或圆形的原料,将其在滚动中直刀切成均匀的不规则面的菱形块。成形的原料多用于烧制菜中的配料,如“土豆烧牛肉”中的“土豆块”。



菱形块:其形体为菱形。加工方法是先将原料切成1.7厘米见方的条状,再斜刀切成厚1厘米的菱形块,此块形的原料多用于慢火多汁的烹调方法,如“萝卜烧牛肉”等。



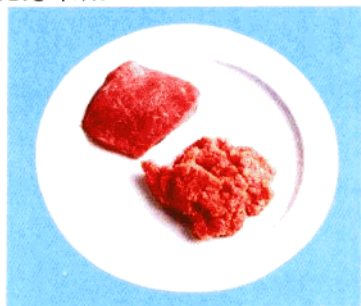
大、小方块:一般指厚薄均匀、长短相等的块形。3.3厘米以上的叫大方块、3.3厘米以下的叫小方块。用切或剞等刀法加工而成,如萝卜大方块,土豆小方块。



7. 茸、泥

各地方对于茸与泥有各种不同的称呼。有些地方称用刀背与刀刃排剁后剁碎的材料为茸;用刀腹碾压,使成粘膏状的为泥。但有的地方称剁碎成软浆的猪肉、鱼虾等为茸,也有地区将煮熟的马铃薯磨碎的称为泥。更有一说,茸比泥

软,泥比茸细。



8. 牡丹形

用斜刀法(刀与鱼身成45度角)在鱼身两面各剞四刀,剞时若碰到鱼骨,可沿鱼骨向前深剞一些,加热后鱼身即卷曲成牡丹花瓣形,如醋溜桂鱼。



9. 波浪形

用直刀法在鱼身两面剞成一条条较密的弯曲刀纹,加热后鱼身即出波浪纹,如清蒸白鱼。



10. 一字形

用直刀法在鱼身两侧刮一字形刀纹，一侧约刮八刀，加热后鱼身即出一字形花纹，如红烧鲢鱼。



11. 海鸥形

用直刀法将鱼身两面刮成海鸥形，加热后鱼身即成海鸥形，如红烧品鱼。



12. 柳叶形

先在鱼身上刮一长刀纹，再以这道纹为起点，在背部、腹部分别刮刀。加热后鱼身即出柳叶形花纹，如干烧鳊鱼。



13. 斜格形

用直刀法将鱼两面刮出许多纵横相交的刀纹，即出若干个斜花格形，加热后即出斜格花纹，如红闷鱼。



14. 人字形

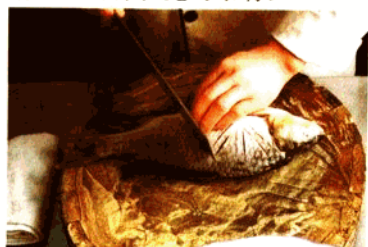
用直刀法将鱼身两面刮成人字形花刀，加热后鱼身即成人字形，如清蒸鳊鱼。





15. 鸭掌形

用直刀法在鱼身两侧刮成“双笔划的个字”形状的刀纹，形像鸭掌，加热后更加明显。适合清炖及汤汁较宽的菜肴。



16. 百叶形

将鱼在两侧用直刀法刮至鱼脊骨，再贴骨横片进去(不要片断)，刀距约4厘米宽，两侧刮刀后要对称，提起鱼尾，两侧鱼肉向下翻呈百叶形。适用于焦熘菜肴，如浇汁鱼。



17. 玉米形

将原料经初步处理后，在原料上用直刀法刮成一条条间距为0.5厘米的横刀纹，深度为原料的4/5，转90°角，再用直刀法刮成与横刀纹相交叉的竖刀纹，深度、刀距与横刀纹相似。加热后即可卷成像玉米形状，此刀法一般于造型菜肴，如果汁玉米鱼。



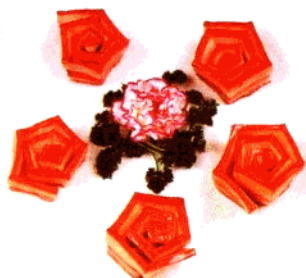
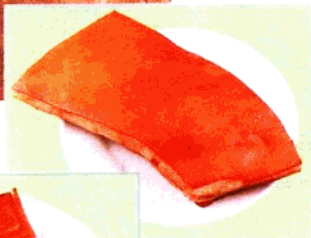
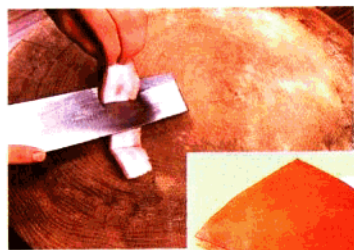
18. 麦穗形

先用推刀法在原料上刮成一条条平行的斜刀纹，再转一个角度，用直刀法刮成一条条与斜刀纹垂直相交的直刀纹。然后顺着原料筋纹切成长方块，加热后即卷曲成麦穗形，如炒麦穗鱿鱼。



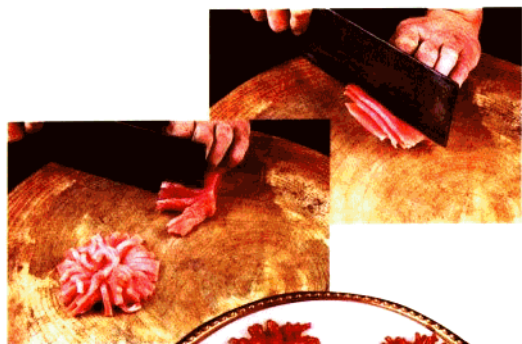
19. 螺丝形

螺丝形花刀是将原料切成见方的块，再平批成长条片，加热后卷曲成螺丝形，例如：螺丝肉。



20. 菊花形

将原料的一端用直刀法制成一条条平行的刀纹，深度约为原料的 $\frac{4}{5}$ ；转一个角度，用直刀法逐刀将原料剖成丝状，再改成3厘米见方的块，加热后即卷曲成菊花形，如爆菊花朠、菊花里脊等。



21. 麻花形

先将原料批成5厘米长、2厘米宽的片，在原料中间顺长划4厘米长的口，再在刀口的两旁各划一道3.5厘米长的口，用手抓住两头，从中间的刀缝穿过，拉紧，即成麻花形，如麻花里脊。





22. 鱼鳃形

先用直刀法在原料上刮出一条平行的直刀纹，再转一个角度，第一刀用拉刀法在原料上刮出一条与直刀纹垂直相交的斜刀纹，第二刀批断成连刀块，加热后即卷曲成鱼鳃形，如拌腰片。



23. 寿字形

主要用于猪腰子的改刀成形：首先将鲜猪腰子去掉外薄膜，在中间片成两半，再去掉腰筋，再加工成6厘米宽、1.5厘米厚的腰子片（顺着腰子的长度）。在腰子片的内侧，按腰子片的宽度取中心线为3厘米处，用直刀法按腰子长度先直切二刀平行的深而不透的直刀口，再按着腰子的长度，距直刀口线约1.5厘米处采用斜刀，斜片入腰子达到0.5厘米深的斜刀口，再距第一

斜刀口的1.5厘米处斜刀片入腰子，深度与第一斜刀深度相同。再顶着腰片的长度，横切出夹刀片形，经焯水后，将腰子夹刀片分开，即呈现出寿字形状，如：“炆腰花”、“拌腰花”等。



24. 兰花形

先将原料批成约4厘米见方的薄片，将片的3/5切成细丝，卷起，用青蒜叶扎紧，加热后即卷曲成兰花形，如溜兰花肉、兰花鸡脯等。



25. 佛手形

将原料批成4厘米长、2厘米宽的薄片，在原料的3/5处用刀尖划四刀，加热后即卷曲成佛手形，如佛手萝卜、佛手白菜等。



26. 凤尾形

将原料用拉刀法制成一条条平行的斜刀纹，再转一个角度，用直刀法制成一条条与斜刀纹垂直相交的直刀纹，然后顺着原料筋纹切成窄的长方块，加热后即卷曲成凤尾形，如炒凤尾腰。



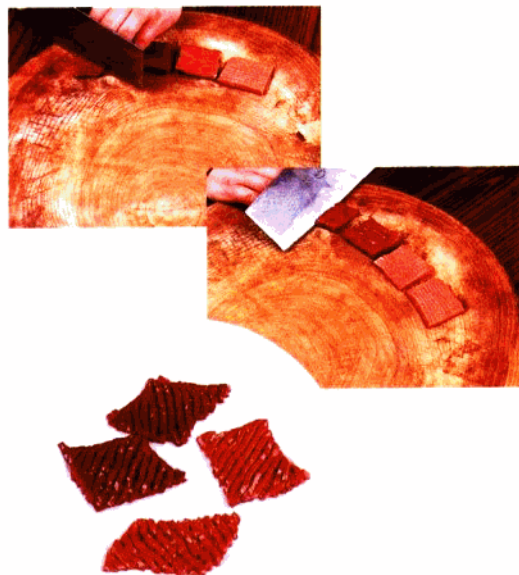
27. 梳子形

将原料用直刀法刮出一条条平行的直刀纹，再转一个角度，用刀斜批成片，形状即像梳子，如拌梳子腰片。



28. 蓑衣形

先将原料的一面刮成麦穗形花刀，再将原料翻过来，用推刀法制一遍。其刀纹与正面斜十字纹呈交叉形，再改成3.5厘米见方的块，加热后即卷曲成蓑衣形，如炒蓑衣腰花。



29. 核桃形

核桃花刀是利用纵横直刀刮的方法在原料内侧刮成小方格花纹，刀线深度为原料的 $\frac{2}{3}$ ，再改刀成4厘米大小的三角块，加热后卷曲成核桃形状，称核桃花刀。例如核桃腰子。



31. 九连环形

将原料批成约4厘米长、2.5厘米宽的薄片，在原料上下两端分别划八刀，留 $\frac{1}{5}$ 相连，拉开后即成九连环形。



30. 竹节形

将原料切4厘米长、2.5厘米宽的块，顺长刮三刀，再转一个角度，在原料的两端，用直刀刮两刀，加热后即卷曲成节形，如炒竹节腰花。



二、干货涨发

干货烹制前加工过程比较复杂,特别是海产品,要求细致,技术性强。根据干货的不同性质采取不同泡发方法使干货重新吸收水分,最大限度地恢复原有形状或原有鲜味,并使干料质地回软体积膨涨,除去腥膻气味和杂质,便于切配烹调。涨发方法一般分为:水发、油发、碱发、火发、盐发等五种。

1. 水发

水发就是通过凉水或热水的浸泡、水煮,以及慢火焖、漂、蒸、泡的方法,达到使干货原料吸水去异味并恢复原状的目的。水发又分为冷水发和热水发两种。例如水发鱼翅。

菜例:神笔



涨发流程:

鱼翅 → 剪去边梢 → 温水浸泡回软 → 煮制 → 焖至回软 → 去皮及沙粒 → 煮制 → 提取鱼翅备用

注意事项:

(1)一定要剪去翅边,因鱼翅边缘薄而嫩,含有极细的沙粒,又没有翅针,发制时翅边极易糜烂,影响质量。

(2)煮发鱼翅时不能中途往锅内加冷水或用力搅拌,否则易使表面崩裂,造成沙粒混入翅体内,难以刮除。在发制时也不能用力搅拌。

(3)根据鱼翅品种及质量的不同掌握好煮制时间。

(4)不能用铁锅和铜锅发制鱼翅,否则鱼翅中所含的硫蛋白质遇铁、铜会发生反应,生成硫化铁,使鱼翅表面出现黑色、黄色斑点影响质量。

(5)涨发鱼翅时不能沾油、碱、盐等物质,否则会引起翅体表皮溶化,影响质量。另外,不易在水中浸泡过久。

(6)小杂鱼翅宜用少煮多焖的方法。因为小杂鱼翅的翅板薄且坚硬,沙粒较难去除,宜采用少煮多焖的方法发制。

根据水发干货方式,近年来各地都有所不同,如南方在涨发苏洛鲍时的方式方法与北方就有所差异。其特点质地软而有弹性。其工艺流程如下:

鲍鱼干制品 → 温碱水加石粉浸泡 → 12小时,回软漂洗去碱的成分 → 放入沙煲内加清水、冰糖 → 加热煮制 → 加盖焖制 → 发

透 → 放入吊好的汤煲中 → 煨煮入味

吊汤时所用的原料一般有:猪蹄、猪皮、鸡爪、鸭爪、代骨的火腿、鳙柱、沙鱼骨、大地鱼、海米、陈皮、胡椒粉等等。

2. 碱发

碱发就是将干货原料放入预先准备好的碱液中(事先泡回软),使干货原料涨发回软的过程。碱发是特殊的水发,适用于质坚硬、质密的海产动物性原料,如鱿鱼、鲍鱼、燕菜等。例如碱发鱿鱼。

菜例:油爆鱿鱼



鱿鱼 → 温水浸泡回软 → 放入调好的碱液中 → 取出用清水漂洗、浸泡除去碱液备用。

碱发所用的碱水有生碱水和熟碱水之分。

注意事项:

(1) 掌握好碱的浓度和浸泡时间。

(2) 用碱发过的原料不能再上火发制,否则轻者使原料失去脆性、韧性、嫩度和营养价值,重者会使原料分解溶化,无法食用。

碱水发用料如下:

(1) 熟碱水发料法:纯碱500克、生石灰200克、开水4.5千克,在容器里搅和均匀,待碱和生石灰溶化后再加凉水4.5千克,冷却后箅出清水,去掉渣子,就成为可以浸泡干货原料的熟碱水。

(2) 生碱水发料法:纯碱500克、凉水10千克搅匀溶化即成为可以浸泡干货原料的生碱水。

(3) 腌焖发料法:胀发小量急需干货原料时多用此法。每500克原料用碱一勺,加清水溶解后放入干货原料。清水的数量以没过原料为好。将干货原料浸泡2~3小时之后,可冲入开水,然后加盖焖发,待水温下降时,可倒去部分温水,再冲入开水,如此反复数次,就能将干货原料涨发到可以应用的程度。

采取以上几种发料方法,碱水的浓度,应该根据季节的变化而有所不同。夏季碱浓度要小,冬季碱浓度要大。

3. 油发

油发是将干货原料放入凉油(或温油)锅中经过加热使其膨胀的过程,适用于含胶原蛋白较多的动物性原料蹄筋、鱼肚、干猪皮等。例如油发鱼肚。