



COOKING
TECHNIQUES
GUIDE

烹饪技法指南

上



8大
传热方法



35种
烹调技法



168款
经典菜式

主编 郝冬霞



华龄出版社



REDCHEFHAT

红厨帽

烹饪技法指南

郝冬霞 主编



责任编辑 潘笑竹

图书在版编目 (C I P) 数据

烹饪技法指南: 全2册/郝冬霞主编. -- 北京: 华龄出版社, 2012.1
ISBN 978-7-80178-931-0

I. ①红… II. ①郝… III. ①烹饪-方法 IV.
①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第011360号

烹饪技法指南 (全2册)

主 编	郝冬霞
编 委	王 冰 倪龔焱 刘志颖 李 颖 李加红
设 计	王 芹 梅 龙
开 本	787mm×1092mm $\frac{1}{32}$
字 数	210千字
印 张	16
定 价	252元
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次印刷

出版发行 华龄出版社

地 址 北京西城区古楼西大街41号

邮 编 100009

发行部电话/传真 010-84044445

印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

目录

《烹饪技法指南》上册

第一部分 无传热技法

酱料速配成美馔——拌

11

生拌

13

熟拌

16

温拌

17

先热后冷凝胶透明——冻

18

亦活亦鲜盘中脆——醉

33

生醉

35

熟醉

36

泡入汁水质感脆——腌

38

味油热烹多爽鲜——炆

49

生炆

50

活炆

52

熟炆

55

第二部分 辐射传热技法

烈火加热皮松脆——烤

60

挂炉烤

62

焖烤

72

叉烤

77

串烤

82

烤盘烤

84

泥烤

86

锡纸烤

88

石头烤

91

火焰烤

96

照烧

99

吊炉烤

107

瓦缸烤

113

烟熏火燎别具风味——熏

116



P70 宜良烤鸭

生熏	119	红焖	225
熟熏	120	黄焖	229
		油焖	232

第三部分 水传热技法

汤菜合一口味鲜——煮 126

油水煮	128
白煮	133
低温慢煮	136

原汁原味质感脆——灼 140

先热后凉嫩爽鲜——浸 145

热浸	147
冷浸	152
粥浸	157

香醇质嫩汤鲜浓——炖 162

隔水炖	164
不隔水炖	171
红炖	172
清炖	175
煲炖	178

香浓来自秘卤中——卤 183

百度热汤快成熟——涮 193

冷热入水祛腥异——氽 210

小火加热鲜味入汤——熬 221

盖锅烧出软糯醇——焖 223

汤足味醇香味浓——烧 233

红烧	234
白烧	249
干烧	250
酱烧	252
葱烧	254



P176 清炖牛腩



P32 阿胶葛仙米

目录

《烹饪技法指南》下册

第四部分 汽传热技法

热气为媒熟嫩爽——蒸 11

粉蒸	19
清蒸	26
汽锅蒸	35
扣蒸	41

第五部分 油传热技法

滚滚热油“泡”菜香——炸 55

干炸	59
脆炸	62
淋炸	65
酥炸	71
清炸	74
软炸	76
浸炸	79

第六部分 锅传热技法

旺火快成小炒菜——炒 82

生炒	83
干炒	85
抓炒	87
软炒	89
滑炒	93

清炒 96

高温大火速成香——爆 112

油爆	115
芡爆	118
葱爆	120
酱爆	122

少油干香黄金面——煎 124

干煎	127
酥煎	129
煎封	132
软煎	133
生煎	135
煎酿	138
煎焗	141

层层焖制料酥香——酥 147

形整味醇爱大翻——扒 153

红扒	158
白扒	159

足汤旺火质软烂——煨 161

汤料各半菜汁合——烩 179

红烩	183
白烩	185

少油加热质润滑——塌 188

酒香浓郁出香糟——糟 190

炆糟 191

爆糟 192

炆糟 193

软滑汁亮显真功——熘 199

焦熘 203

软熘 207

滑熘 212

糟熘 214

第七部分 复合传热技法

白盐传热鲜自来——焗 218

瓦罏焗 219

盐焗 221

镬上焗 223

炉焗 224

桑拿焗 225

175℃出丝做嫁衣——拔丝 226

油拔 231

水拔 235

水油混合拔 237

干拔 240

油炸糖浆 241

糖衣酥化泛沙光——挂霜 244

最是迷人糖衣装——琉璃 247

汁浓色亮甜如蜜——蜜汁 249

第八部分 微波热技法

微波加热快成熟——微波 254



P86 野菌干煸阳澄湖水鱼



P39 生态汽锅鸡



REDCHEFHAT

红厨帽

烹饪技法指南

郝冬霞 主编



责任编辑 潘笑竹

图书在版编目 (C I P) 数据

烹饪技法指南: 全2册/郝冬霞主编. -- 北京: 华龄出版社, 2012.1
ISBN 978-7-80178-931-0

I. ①红… II. ①郝… III. ①烹饪-方法 IV.
①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第011360号

烹饪技法指南 (全2册)

主 编	郝冬霞
编 委	王 冰 倪龔焱 刘志颖 李 颖 李加红
设 计	王 芹 梅 龙
开 本	787mm×1092mm $\frac{1}{32}$
字 数	210千字
印 张	16
定 价	252元
版 次	2012年2月第1版
印 次	2012年2月第1次印刷

出版发行 华龄出版社
地 址 北京西城区古楼西大街41号
邮 编 100009
发行部电话/传真 010-84044445
印 刷 北京昊天国彩印刷有限公司

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

「内容 简介」

本书用简单的文字、丰富的图片、科学的方式为您介绍35种常用的烹饪技法，并配有168款经典菜式。每种技法都从工艺流程、传热介质、技术要点、专业分类、经典菜例五个方面进行详细说明，可以使你对常用技法有更为全面的认识。本书采用了大量精美的图片，全方位、立体式地展现了每种烹饪技法操作的细微之处，涉及到每个技术的关键点，本书还配上了图表和坐标，让你一看就会。

本书分为上下两册，上册介绍的是：拌、冻、醉、腌、炆、烤、熏、煮、灼、浸、炖、卤、涮、氽、熬、焖、烧。下册介绍的是：蒸、炸、炒、爆、煎、扒、煨、烩、塌、糟、熘、酥、焗、拔丝、挂霜、琉璃、蜜汁、微波。

序

掌握烹饪技法是厨师必修的功课。只有对烹饪技法有透彻的理解，并且能够灵活、准确地运用，才能够称得上是一名合格的职业厨师。

中餐常用的烹饪技法近40种，远远多于西餐，这正是中餐技术先进性的核心所在。要想真正掌握好每一种烹饪技法，确实不是一件容易的事，这是因为每种烹饪技法的差异既是多方面的，又是很细微的。传热介质、工艺流程、调味方法、技术要点……太多的东西需要去认识和学习，太多的科学道理需要去发现和研究。《烹饪艺术家》自创刊以来，从来没有间断过对烹饪技法的探讨，这不仅仅是因为它是厨艺传承的根基，更是对烹饪科学理论的一种研究。

现在，有些年轻厨师走入了烹饪的误区，他们只对花色菜、时尚菜有兴趣，认为只要会炒一些流行菜就可以了。其实不论做什么菜品都离不开烹饪技法，烹饪技法是烹饪的核心，掌握它可举一反三，事半功倍。没有吃透烹饪技法，那么你做的菜品很难达到百菜百味、千肴千面的烹饪境界。

用科学的方法剖析每一种烹饪技法，用“傻瓜化”的方式将烹饪技法化繁为简，是《烹饪技法指南》的尝试，希望能够对读者有所启发和帮助。

刘广伟

2012年2月

常用烹饪方法示意图



目录

《烹饪技法指南》上册

第一部分 无传热技法

酱料速配成美馔——拌

11

生拌

13

熟拌

16

温拌

17

先热后冷凝胶透明——冻

18

亦活亦鲜盘中脆——醉

33

生醉

35

熟醉

36

泡入汁水质感脆——腌

38

味油热烹多爽鲜——炆

49

生炆

50

活炆

52

熟炆

55

第二部分 辐射传热技法

烈火加热皮松脆——烤

60

挂炉烤

62

焖烤

72

叉烤

77

串烤

82

烤盘烤

84

泥烤

86

锡纸烤

88

石头烤

91

火焰烤

96

照烧

99

吊炉烤

107

瓦缸烤

113

烟熏火燎别具风味——熏

116



P70 宜良烤鸭

生熏	119	红焖	225
熟熏	120	黄焖	229
		油焖	232

第三部分 水传热技法

汤菜合一口味鲜——煮	126	汤足味醇香味浓——烧	233
油水煮	128	红烧	234
白煮	133	白烧	249
低温慢煮	136	干烧	250
		酱烧	252
		葱烧	254

原汁原味质感脆——灼	140
-------------------	------------

先热后凉嫩爽鲜——浸	145
-------------------	------------

热浸	147
冷浸	152
粥浸	157

香醇质嫩汤鲜浓——炖	162
-------------------	------------

隔水炖	164
不隔水炖	171
红炖	172
清炖	175
侉炖	178

香浓来自秘卤中——卤	183
-------------------	------------

百度热汤快成熟——涮	193
-------------------	------------

冷热水祛腥异——氽	210
------------------	------------

小火加热鲜味入汤——熬	221
--------------------	------------

盖锅烧出软糯醇——焖	223
-------------------	------------



P176 清炖牛腩



P32 阿胶葛仙米

目录

《烹饪技法指南》下册

第四部分 汽传热技法

热气为媒熟嫩爽——蒸 11

粉蒸	19
清蒸	26
汽锅蒸	35
扣蒸	41

第五部分 油传热技法

滚滚热油“泡”菜香——炸 55

干炸	59
脆炸	62
淋炸	65
酥炸	71
清炸	74
软炸	76
浸炸	79

第六部分 锅传热技法

旺火快成小炒菜——炒 82

生炒	83
干炒	85
抓炒	87
软炒	89
滑炒	93

清炒 96

高温大火速成香——爆 112

油爆	115
芡爆	118
葱爆	120
酱爆	122

少油干香黄金面——煎 124

干煎	127
酥煎	129
煎封	132
软煎	133
生煎	135
煎酿	138
煎焗	141

层层焖制料酥香——酥 147

形整味醇爱大翻——扒 153

红扒	158
白扒	159

足汤旺火质软烂——煨 161

汤料各半菜汁合——烩 179

红烩	183
白烩	185

少油加热质润滑——塌 188

酒香浓郁出香糟——糟 190

炆糟 191

爆糟 192

炆糟 193

软滑汁亮显真功——熘 199

焦熘 203

软熘 207

滑熘 212

糟熘 214

第七部分 复合传热技法

白盐传热鲜自来——焗 218

瓦罏焗 219

盐焗 221

镬上焗 223

炉焗 224

桑拿焗 225

175℃出丝做嫁衣——拔丝 226

油拔 231

水拔 235

水油混合拔 237

干拔 240

油炸糖浆 241

糖衣酥化泛沙光——挂霜 244

最是迷人糖衣装——琉璃 247

汁浓色亮甜如蜜——蜜汁 249

第八部分 微波热技法

微波加热快成熟——微波 254

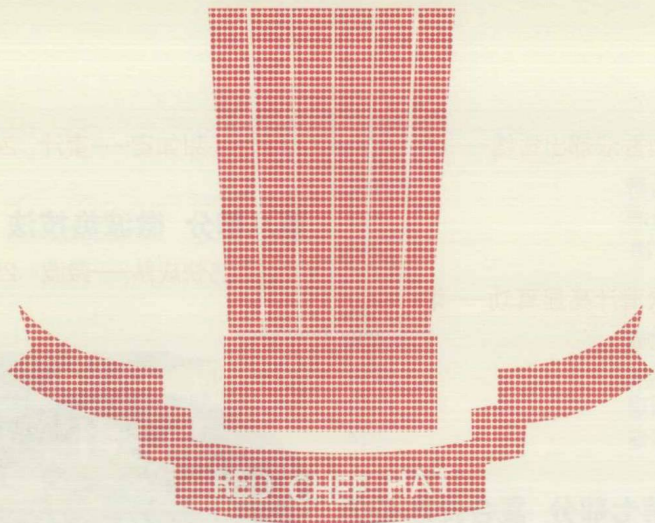


P86 野菌干煸阳澄湖水鱼



P39 生态汽锅鸡

烹 饪 技 法 指 南



第一部分 无传热技法