

餐馆

菜谱与烹调技艺

小餐馆菜谱与烹调技艺

金次凡 祝宝钧

浙江科学技术出版社

责任编辑 曾勇新

小餐馆菜谱与烹调技艺

金次凡 祝宝钧

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张13.5 字数278,000

1987年4月第一版

1988年10月第二次印刷

印数: 10,501—39,700

ISBN 7-5341-0121-2/G·29

定 价: 2.55 元

内 容 提 要

本书以通俗易懂的文字，扼要地讲解了烹调技术的基础知识和各种烹调方法的操作要领。全书以江南一带深受群众欢迎的大众菜肴为主体，详细介绍了适用于我国大部分地区的340余种菜肴和50多种风味小吃的烹调、制作方法。

本书不仅可供中小型餐馆、单位食堂的专业烹饪人员和职业技校师生作为自学或培训时使用的技术读本，也可作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考书。

出版说明

随着国民经济的发展和体制改革的深入，第三产业蓬勃兴起，全国城乡涌现出大批中、小型的餐馆和点心店，它们为方便和改善人们的生活，作出了贡献。在人民生活水平不断提高的今天，食堂和家庭的饮食也正在向讲究烹调滋味和食品营养的方向发展。为了适应这一新的情况，向广大烹饪工作者和消费者提供比较全面、系统而又实用的烹调知识和操作方法，我们组织编写了《小餐馆菜谱与烹调技艺》这本书。

考虑到读者对象的特点和需要，在内容安排上，我们力求浅一点、全一点。既介绍烹调的基础知识、营养卫生和本核算，又分类讲解了各种菜肴的制作方法，以便使初学者能掌握较为系统的基础知识，并能触类旁通，较快地提高烹调技术。本书所收编的菜肴以大众菜肴为主，但亦兼顾各地的风味特色，有热菜、冷菜和甜菜共340余种；此外，还选编了50余种常用的风味小吃，以便为本书的读者提供更多的选择余地。因此，本书不仅可作为中小型餐馆、单位食堂的专业烹饪人员和职业技校师生自学或培训用的技术读本，也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考书。

本书编者之一金次凡同志，是国家特一级厨师，在1983年全国烹饪名师技术表演鉴定会上，曾荣获全国优秀厨师称

号。他充分运用了多年烹调实践所积累的宝贵经验，为本书选编了菜目，并详尽、具体地介绍了各种菜肴的烹调技艺。

本书在编写过程中，参阅了商业部编的烹饪教材及各地的有关材料，并得到杭州市饮食公司技术顾问组的大力支持和帮助，在此一并表示谢意。由于水平所限，本书错误之处在所难免，望能得到广大行家、读者的指教和批评。

当前，正处于计量单位变更的交替阶段，本书按国家有关规定全部采用新制计量。考虑到服务对象长期来的习惯，我们在文中注明了新旧计量单位的换算方法。

一九八五年十一月

目 录

第一部分 烹调知识

第一节 菜肴烹调的基础常识 1

一、菜肴烹调的一般程序和作用 1

（一）切配的作用 2

（二）烹调的作用 3

二、烹调操作的要求与基本功 5

三、常用工具与设备 7

（一）切配工具与设备 7

（二）烹调工具与设备 8

（三）主要工具的保养 9

第二节 烹调原料及初加工知识 11

一、烹调原料的分类及品质鉴定常识 11

（一）常见动、植物原料的分类 11

（二）常用烹调原料品质的简单判断 14

二、原料的初步加工 16

（一）鲜活原料的初步加工 16

（二）原料的分档取料 20

（三）干货原料的涨发 24

第三节 刀工与配菜	29
一、刀工的基本要求与常用刀法	29
(一) 刀工的基本要求	29
(二) 常用刀法	30
(三) 刀工处理后原料的形状	37
二、配菜知识	44
(一) 热菜配菜的基本要求	44
(二) 热菜配菜的基本方法	45
(三) 冷菜拼摆的方法	49
(四) 菜肴的定名方法	50
(五) 筵席菜的组合	51
第四节 原料的初步热处理	55
一、出水	55
(一) 出水的作用	55
(二) 出水方法和操作关键	56
二、汽蒸	56
三、过油	57
(一) 过油方法和操作关键	57
(二) 油温的识别和掌握	58
四、红锅	58
五、制汤	60
第五节 火候	62
一、传热方法与加热的原则	62
二、加热对原料的影响	64

三、火力的鉴别和运用	65
第六节 调味	66
一、味与调味品	66
(一) 味的种类	66
(二) 常用调味品的性能	66
(三) 调味品的存放	70
二、调味方法	71
(一) 调味的三个阶段	71
(二) 掌握调味的原则	71
第七节 上浆、挂糊与勾芡	73
一、上浆和挂糊	73
(一) 上浆、挂糊的作用	73
(二) 浆、糊的种类	74
(三) 制糊与挂糊的要点	75
二、勾芡	76
(一) 芡粉原料和芡汁种类	76
(二) 勾芡的方法及关键	77
第八节 营养与卫生	79
一、营养与健康	79
(一) 营养素	79
(二) 合理营养与膳食	82
二、食物的合理烹调	84
(一) 烹调对食物营养素的影响	84

(二) 减少营养素损失的措施.....	86
三、饮食卫生与预防食物中毒.....	86
(一) 重视饮食卫生.....	87
(二) 预防食物中毒.....	88
(三) 有关食品添加剂的使用规定.....	89
第九节 成本核算	91
一、饮食产品价格的构成.....	91
(一) 主配料成本的计算与净料率.....	92
(二) 调味品的成本计算.....	95
(三) 毛利与毛利率.....	96
二、饮食产品价格的计算.....	97
(一) 销售毛利率法(内扣法).....	97
(二) 成本毛利率法(外加法).....	99
(三) 毛利率的换算	100

第二部分 烹调方法与菜谱

第一节 热菜的烹调方法	103
一、炸	103
清炸仔鸡 (106)	豆腐丸子 (110)
清炸菊花脆 (106)	椒盐鲳鱼 (110)
清炸里脊 (107)	椒盐排骨 (111)
炸响铃 (108)	软炸虾仁 (112)
炸黄雀 (109)	桂花鱼条 (112)

炸蛎黄	(113)	炸子盖	(129)
桂花肉	(114)	锅烧牛肉	(129)
麻花腰子	(114)	锅烧鸭子	(130)
软炸鸭肝	(115)	锅烧萝卜	(131)
软炸猪肝	(116)	象眼鹌鹑蛋	(132)
软炸蘑菇	(116)	核桃鱼托	(133)
馅心鱼排	(117)	炸面包鱼片	(134)
一品脆皮蟹	(118)	肉茸土司	(134)
炸瓜(鱼)枣	(119)	面包丁香	(135)
脆炸肉丸	(120)	西法鱼排	(136)
炸冬菇	(121)	松子鱼条	(137)
脆皮茄夹	(121)	芝麻鱼片	(137)
高丽鱼片	(122)	碎米金钱肉	(138)
松炸虾球	(123)	炸猪排	(139)
雪衣菜花	(123)	吉利丸子	(140)
带泡生烧肉	(124)	鱼夹蜜梨	(140)
香酥鸭	(125)	蝉衣鱼卷	(141)
香酥鸡	(126)	纸包鸡	(142)
花椒鹌块	(126)	网油包鹅肝	(143)
椒盐蹄膀	(127)	腐皮葱花肉	(144)
锅烧肘子	(128)		

二、烹 145

炸烹鸡块	(145)	糖醋凤尾鱼	(148)
烹鹌鹑	(146)	烹牛肉丝	(149)
果汁烹虾段	(147)	油爆大虾	(150)
烹带鱼条	(147)		

三、炒150

- | | |
|--------------|--------------|
| 龙井虾仁 (152) | 豆豉炒肉丁 (170) |
| 青豆炒虾仁 (152) | 炒发皮丝 (171) |
| 炒凤尾虾 (153) | 青椒墨鱼丝 (172) |
| 五彩鱼米 (154) | 黄瓜炒子虾 (172) |
| 咖喱鱼片 (154) | 炒海瓜子 (173) |
| 麻辣鱼丁 (155) | 炒湖蟹 (174) |
| 鲜番茄炒鱼片 (156) | 炒蜆头 (174) |
| 生炒鳝片 (157) | 炒桂花鱼肚 (175) |
| 栗子炒嫩鸡 (158) | 肉丝炒蛋 (176) |
| 核桃炒鸡丁 (158) | 虾仁炒蛋 (176) |
| 鸡火二丁 (159) | 银鱼炒蛋 (177) |
| 波罗鸡片 (160) | 炒木樨肉 (178) |
| 生炒时件 (161) | 韭菜炒蛋 (178) |
| 青椒炒鸭片 (162) | 火腿蚕豆 (179) |
| 银芽里脊丝 (162) | 香肠炒扁豆 (179) |
| 花生肉丁 (163) | 金钩炒银芽 (180) |
| 茄汁里脊片 (164) | 四样莼素 (181) |
| 鱼香肉丝 (165) | 炒二冬 (181) |
| 马蹄炒肉片 (165) | 香菇炒马蹄 (182) |
| 茭白炒猪心 (166) | 双菇菠菜 (182) |
| 木耳炒猪肝 (167) | 冬笋炒塌棵菜 (183) |
| 蚝油牛肉 (167) | 炒雪笋 (184) |
| 炒鲜字片 (168) | 清炒豆苗 (184) |
| 山药肉片 (169) | 香干炒芹菜 (185) |
| 榨菜炒肉丝 (170) | 葱油土豆丝 (185) |

醋溜卷心菜 (186)	菜心炒肚片 (192)
糖醋炒藕丝 (187)	干煸鳝鱼 (192)
炒素三丝 (187)	干炒牛肉丝 (193)
炒合菜戴帽 (188)	五香肉丝 (194)
肉末小炒豆腐(189)	炒肉末 (194)
清炒鳝糊 (189)	炒豆腐松 (195)
回锅肉 (190)	浮油鸡片 (196)
炒圆子 (191)	芙蓉鱼片 (196)
圆葱炒午餐肉(191)	双色芙蓉蛋 (197)

四、爆198

油爆双脆 (199)	酱爆兔肉丁 (207)
鸡里爆 (200)	酱爆蛭肉 (207)
油爆响螺片 (201)	酱爆桃仁豆腐(208)
爆墨鱼花 (202)	芜爆里脊 (209)
油爆鲜淡菜 (202)	芜爆脆花 (210)
油爆双片 (203)	芜爆鸭肠 (210)
酱爆鱿鱼卷 (204)	葱爆野鸭片 (211)
酱爆鸡丁 (205)	葱爆三样 (212)
酱爆肉丝 (205)	葱爆羊肉丁 (213)
酱爆牛肉片 (206)	

五、溜213

浇汁鱼 (214)	鱼香溜鸡块 (218)
糖醋瓦块鱼 (215)	咕咾肉 (219)
炸溜鲳鱼块 (216)	焦溜肉片 (220)
生爆鳝片 (217)	梅子肉 (221)
炸溜子鸡块 (218)	糖醋排骨 (222)

溜松花	(223)	玛瑙鸡片	(229)
抓炒豆腐	(224)	五柳鱼	(230)
炸溜黄鱼	(224)	西湖醋鱼	(231)
溜丸子	(225)	白汁全鱼	(232)
荔枝肉	(226)	醋溜块鱼	(233)
糖醋面筋	(227)	溜珊瑚虾仁	(234)
爆素鳝丝	(227)	滑溜里脊片	(235)
番茄虾仁锅巴	(228)	糟溜鱼片	(235)

六、烧 236

肉末海参	(237)	红烧划水	(245)
红烧鸡块	(237)	红烧圆鱼	(246)
葱烧鲫鱼	(238)	红烧卷鸡	(247)
蒜子蹄筋	(239)	双冬腐竹	(248)
南煎丸子	(239)	家常豆腐	(249)
实味蟹	(240)	红烧冬瓜	(249)
三鲜鱼肚	(241)	虾子冬笋	(250)
干菜跳鱼	(242)	鸡汁鱼唇	(251)
红烧鱼块	(243)	豆豉烧中段	(252)
糖醋带鱼	(243)	干烧鲜鱼	(253)
醋溜鳗鱼	(244)	干烧茭白	(254)
豆腐烧鱼头	(245)	干烧明虾	(254)

七、爆 255

奶油爆大虾	(255)	番茄鱼饼	(256)
干爆鸡块	(256)	油爆春笋	(257)

八、焖 258

五香肥鸭	(258)	芋子焖鸡块	(259)
------	-------	-------	-------

黄焖鸡块	(260)	红烧鳊段	(262)
东坡肉	(261)	红焖麻雀	(263)
酥牛肉	(262)		

九、扒264

扒牛肉条	(265)	鸡油扒菜心	(266)
奶油扒白菜	(265)	圆葱扒鸭	(267)

十、余268

汤爆双脆	(268)	西湖莼菜汤	(272)
牡丹凤爪汤	(269)	开洋雪笋汤	(273)
云片凤尾虾	(269)	榨菜肉丝汤	(273)
清汤跳鱼	(270)	番茄蛋汤	(274)
斩鱼圆	(271)		

十一、煮274

奶汤鲫鱼	(274)	火腿冬瓜汤	(276)
咸菜大汤黄鱼	(275)	南肉春笋	(277)
煮干丝	(276)		

十二、烩278

烩鱼丝鹌鹑蛋	(278)	烩哈士蟆	(284)
五彩稀卤虾仁	(279)	蟹粉瓜茸羹	(285)
烩丝瓜鱼片	(279)	鸭丁烩豆腐	(285)
烩鱼白	(280)	时件腐	(286)
翡翠鱼珠	(281)	糟烩鞭笋	(287)
烩金银丝	(282)	烩冬菇素鱼片	(288)
烩青豆里脊丝	(283)	宋嫂鱼羹	(288)
腰丁烩腐皮	(283)		

十三、炖290

清炖全鸭 (290)	沙锅炖鲜 (295)
火踵神仙鸭 (291)	清炖羊肉 (296)
百鸟朝凤 (292)	花生炖肚块 (296)
贡淡炖鸡块 (293)	黄豆炖猪爪 (297)
清炖狮子头 (293)	清炖甲鱼 (298)
炖蛋肉 (294)	沙锅豆腐 (298)

十四、蒸 299

清蒸八宝鸡 (300)	鲈鱼蒸蛋羹 (309)
新风鸡 (301)	咸蛋蒸肉饼 (310)
芙蓉干贝 (302)	走油肉 (311)
三丝鱼卷 (302)	香菇蒸猪肝 (311)
百花鱼肚 (303)	白汁冬笋合 (312)
清蒸鲜鱼 (304)	荷叶粉蒸肉 (313)
雪丽蛭子 (305)	珍珠丸子 (313)
酒蒸活蟹 (305)	豉汁蒸排骨 (314)
清蒸河鳗 (306)	蒸冬瓜鸡块 (315)
荷叶鸭包 (307)	锦上添花 (316)
清蒸炉鸭 (307)	瓢蘑菇 (317)
淡菜嵌肉 (308)	素火腿 (317)
火踵蒸鞭笋 (309)	蝴蝶豆腐 (318)

十五、煎 319

煎虾饼 (319)	蛋煎黄鱼脯 (322)
蒜香鸡块 (320)	煎瓢斑鸠 (323)
煎牛排 (321)	素烧鹅 (324)
五味煎蟹 (322)	

十六、焗 325

锅煽里脊	(325)	锅煽菜卷	(328)
锅煽鱼扇	(326)	锅煽番茄	(328)
锅煽豆腐	(327)		

十七、贴 329

锅贴鱼	(330)	锅贴山鸡	(331)
锅贴肉排	(330)		

第二节 冷菜烹制方法 333

一、白煮 333

白斩鸡	(333)
-----	---------

二、盐水 334

盐水鸭	(334)	盐水花生米	(335)
盐水鸭肝	(334)		

三、卤制 335

杭州卤鸭	(336)	卤牛肉	(338)
卤鸭	(337)		

四、燻制 338

芝麻牛肉	(338)	红油香干	(340)
五香小排	(339)	燻麸	(341)

五、浸汁 341

酸辣鸡	(342)	蜜汁荸荠	(343)
酒香蛭片	(342)	酸甜菜花	(343)

六、冻制 344

冻鸡	(344)	冻羊羔	(346)
木樨水晶冻	(345)		

七、拌制 347