

中国烹饪协会 编著  
日本中国料理协会

- 烤
- 盐焗
- 泥煨
- 烧
- 炖
- 焖
- 煨
- 烩
- 扒
- 燻
- 余
- 涮
- 煮
- 熬
- 蒸
- 卤
- 酱
- 浸
- 蜜汁
- 蒸
- 炸
- 烹
- 熘
- 炒
- 爆
- 煎
- 贴
- 塌
- 拔丝
- 琉璃
- 挂霜
- 拌
- 炆
- 腌
- 冻
- 熏

# 中调 烹国

## 技法集成

ZHONGGUOPENGTIAOJIFAIJICHENG



- 中国烹饪技法最新权威工具书
- 全国烹饪大师示范经典菜例
- 55种基本技法、300幅彩图、图文并茂
- 机理透彻、要领精到、教学必备
- 烹饪发烧友技艺指南

ISBN 7-5326-1523-5



9 787532 615230 >

定价：132.00元

中国烹饪协会 编著  
日本中国料理协会



技法集成

图书在版编目(CIP)数据

中国烹调技法集成/中国烹饪协会,日本中国料理协会编著.-上海:上海辞书出版社,2004.4

ISBN 7-5326-1523-5

I.中...II.①中...②日... III.烹饪-方法-中国  
IV.TS972.117

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2004)第019681号

责任编辑 王圣良  
装帧设计 一石文化

中国烹调技法集成

世纪出版集团 出版、发行  
上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码 200040)

北京华联印刷有限公司印制

开本787×1092 1/16 印张 18 字数 369 000

2004年4月第1版 2004年4月第一次印刷

印数 1-4 000

ISBN 7-5326-1523-5/G·256

定价:132元(平装)



## 中方编辑委员会

- 编 纂： 中国烹饪协会  
顾 问： 姜 习 张世尧  
主 编： 林则普  
副 主 编： 李正权 巫德华 马 静  
杨 柳 孟 璐  
编纂委员： 张旭辉 王家根 王义民 王义均  
陈守斌 金永泉 黄振华 黄大有  
李耀云 陈起贵 林培森 屠惠康  
庄汉城 吴万里 阮汝伟 王福春  
孙月娜 姚力鸣 乔 杰

## 日方编辑委员会

- 编 纂： 日本中国料理协会  
发 行 者： 大城 宏喜  
著 者： 原田 治 山中 一男  
编纂顾问： 手塚 定利 齐藤 昌一 扬井 国雄 伊东 学明  
张 秀隆 齐藤 隆士  
编纂委员： 鹭尾 健 梁 树能 藤原 次雄 朝仓 孝和  
松岛 靖治 佐藤 富胜 藤附 政义 岩谷 章  
石井 国兴 东 建一 山冈 洋 畔蒜 俊光  
近藤 绅二 长谷川一男 盐田 一二 熊谷 富幸  
里见 全彦 永井 一雄 山下 征夫 中村 正实  
袁岛 诚 缪 拨华 千叶 良男 伊藤 理夫  
住谷 胜 来岛 英治 代 元三 白石 明男  
黄 启健 大岩 行雄 平山 博 盐田七五三男  
春川 利光 谷中 涉 石塚 孝 古作 俊夫  
桥本 晓一 田中 乔 樱井 达也 佐佐木守夫  
菊池三四郎 势津 荣兴 小池 弘三 清川 英贵  
森田 外彦 吉田 辉和 小林 孝 松本 秀夫  
长浜 和隆 元木 真一 夏伐 弘治 佐藤 厚  
小白井泰伸 高木 政雄 石原 昌浩 山本 猛  
田代 正见 樱井 哲也 麦田 文雄 梁 树卿  
井内伊佐男 友杉 宽 中出 孝广 土井 秀夫  
石垣 芳久

推荐词

中华烹饪技法全书

厨艺之作必脩手册

姜习



一九九九年十月十五日

世界中国烹饪联合会会长  
中国烹饪协会会长

张心亮

中日两国烹饪组织联合编纂的《中国烹调技法集成》一书正式出版和读者见面了。这是中日两国名厨、专家联手协作结下的丰硕成果！

中国烹饪历史悠久，几千年来逐步形成了选料广泛，制作精细，品种繁多，口味丰美，形态优美，色彩绚丽的特色。中国菜可谓“色、香、味、形”四美俱全，是世界公认的美食。这一方面固然有大自然的恩赐，给予了中国资源丰富的烹饪原料；另一方面也是历代前辈和当代名厨巧夺天工的烹调技艺，把自然物产变成了举世无双的佳肴美味。中国烹饪界有句俗语：“美味须经妙手调”，讲的就是这个道理。可见菜肴美不美，厨师的工艺技法起了关键性的作用。

几千年来，中国历代厨师在实践中不断总结，积累了丰富经验，创造了为数众多的烹调方法。由于各地的习俗、语言不同，有一些技法出现了名同实异的问题，给学习者、实践者都带来不少困扰，因而迫切需要全面地加以规范。

中日两国烹饪界对中国烹调技法的问题早在20世纪80年代初期就开始进行了比较全面系统地挖掘、整理和总结。这本书就是根据二十多年来的研究成果，由中国烹饪协会和日本中国料理协会共同发起，邀请名厨、专家，经过九年的努力精心编写而成。这本书的主要内容，是从科学的高度对纷繁的中国烹调技法进行了明确的认定和合理的分类，对各类不同技法作了准确的定义，并抓住本质赋予理论的概括和解释，包括技法的性能，技法的选择和使用，各种技法实际作业的程序、要点、功效和特征，以及使用的范围，要求达到的目的等。概括地说，通过这本书能使人们更好地认识和掌握运用烹饪规律，借以不断提高烹饪水平，也便于烹饪教学工作者更好地进行系统教学和提高教学质量。特别是这本书把曾被认为是菜谱附属品的烹调技法提升上来，变成有独立性质的、有根有据的理论学问，开了深入研究的风气，便于从事烹饪理论研究的人员对技法做更深层次的挖掘和探索，从而有力地推动中国菜肴烹调技法向系统化、科学化、艺术化方向发展。

社会在不断前进，人们生活水平在不断提高。人类已经进入了21世纪，大家对饮食的要求也必将进入一个新的阶段。但愿本书能为中日两国烹饪事业的发展作出应有的贡献！



中国有着值得自豪的悠远的历史、辽阔的疆土和众多的人口。对以产生于这块国土的中国料理为职业的我们来说，毫无疑问，料理技术是我们的谋生手段，是我们的食粮。

对料理技法大家都有许多不解的疑问，也都相信解明这些问题可以提高自己的技术水平。向大师、前辈学习，再自己反复练习是迄今为止惟一的进步方法。这是因为中国料理的技术不同于现代先进技术，不是以理论为前提的技术，而是历经长年累月的积累，代代传承下来的技术。

从这一观点看，由于中国有辽阔的疆土和庞大的人群，中国料理就有一个区域性和流行时尚的问题。

从区域性上说，中国的国土面积和人口数都大于整个欧洲。语言上虽然以北京话（普通话）为标准语言，但方言如上海话、广东话、福建话，还有众多的少数民族语言，都与普通话相去甚远，与以拉丁语为基础的欧洲各国语言相比，更具有区域性特点。也就是说，由于语言、气候、居民习俗的不同，广东、四川、上海、北京等地的料理技法及其解释自然也就不同。

从流行性上来说，料理是随着时代的变化而不断变化的，因此它具有不同时代的流行性，很难用一成不变的理论来固化它。为此，本协会与中国烹饪协会协商从如何打破中国烹调技法难以理论化的境况为起点，经过多次交流沟通，于1995年7月在北京签署了共同出版《中国烹调技法集成》的协议。经过两国相关人士九年的合作努力，终于首先实现了日文版的出版，今天又迎来了中文版的出版。

本书对中国料理的烹调技法首次进行了体系化、理论性解说的有益尝试，我们期待着日中两国的相关人士以此为契机，推进对此的研究，为烹饪事业带来成果。



# 目 录

## 中国烹调技法概述 1

### 一、火烹法 7

#### (一) 烤 9

1. 挂炉烤 10 菜 例：挂炉烤鸭 13

2. 焖炉烤 15 菜 例：烤全羊 17

3. 烤盘烤 18 菜例一：烤大肠 19

菜例二：焗酿响螺 20

4. 叉烤 21 菜 例：烤乳猪 23

5. 串烤 25 菜 例：烤羊肉串 27

6. 网夹烤 28 菜例一：烤腰子 30

菜例二：烤肉脯 31

7. 炙烤 32 菜 例：烤肉 34

8. 铁锅烤 35 菜 例：三鲜铁锅烤蛋 36

菜 例：盐焗鸡 39

菜例一：泥煨鸡 42

菜例二：竹筒叫花鸡 43

#### (二) 盐焗 37

#### (三) 泥煨 40

## 二、水烹法 45

(一) 烧	48	1. 红烧	49	菜例一: 葱烧海参	52		
				菜例二: 红烧豆腐	53		
		2. 干烧	54	菜例: 干烧鲫鱼	56		
(二) 炖	59	3. 软烧	57	菜例: 烧鲟鱼	58		
		1. 隔水炖	60	菜例: 鸡炖大鲍翅	61		
		2. 不隔水炖	62	菜例: 清炖蟹粉狮子头	63		
(三) 焖	66	3. 侉炖	64	菜例: 侉炖鱼	65		
		1. 原焖	66	菜例: 绍酒焖肉	68		
		2. 油焖	69	菜例: 虾子油焖冬笋	70		
(四) 煨	71			菜例一: 虫草龟肉汤	72		
				菜例二: 糟钵头	73		
				菜例一: 西湖牛肉羹	75		
(五) 烩	74			菜例二: 烩鸭四宝	76		
		(六) 扒	77	1. 烧扒	77	菜例一: 三鲜扒菜心	79
						菜例二: 扒三白	80
				菜例三: 蚝油网鲍	81		
(七) 煨	83	2. 蒸扒	82	菜例: 扒驼掌	83		
				菜例一: 燻鳝	85		
				菜例二: 干煨鸭方	86		
(八) 氽	87			菜例: 清汤鱼丸	89		
(九) 涮	90			菜例: 涮羊肉	92		
(十) 煮	93	1. 油水煮	94	菜例一: 大煮干丝	95		
				菜例二: 水煮牛肉	96		
		2. 白煮	97	菜例: 白肉片	99		
(十一) 熬	99			菜例: 熬黄花鱼	100		
(十二) 卤	101			菜例: 卤水扎蹄	103		
(十三) 酱	104			菜例: 五香酱牛肉	105		
(十四) 浸	106			菜例: 白斩鸡	108		
(十五) 蜜汁	109			菜例一: 桂花糖藕	111		
				菜例二: 蜜汁蹄膀	112		
				菜例三: 蜜汁葫芦	113		

## 三、气烹法 115

## 蒸 117

1.清蒸	118	菜例一：清蒸武昌鱼	120
		菜例二：煎蒸黄鱼	121
2.粉蒸	122	菜例一：小笼粉蒸牛肉	124
		菜例二：芽菜扣肉	125
3.花色蒸	126	菜例一：荷花莲蓬	128
		菜例二：竹荪肝膏汤	129

## 四、油烹法 131

## (一) 炸 134

1.清炸	135	菜例：炸八块	137
2.酥炸	138	菜例一：琵琶大虾	140
		菜例二：芝麻里脊	141
		菜例三：香酥鸡	142
3.脆炸	142	菜例：脆皮鸡	144
4.软炸	145	菜例：核桃腰子	147
5.卷、包炸	148	菜例一：纸包鸡	150
		菜例二：鸭丝蛋皮卷	151

## (二) 烹 155

6.浸炸	152	菜例：油浸笋壳鱼	153
7.泼炸	154	菜例：油泼豆芽菜	155
1.清烹	156	菜例一：烹带鱼背	157
		菜例二：炸烹大虾	158

## (三) 熘 161

2.煎烹	159	菜例：子姜酿软鸡	160
1.焦熘	162	菜例：松鼠鳜鱼	164
2.滑熘	165	菜例一：糟熘鱼片	167
		菜例二：煎封鲳鱼	168

## (四) 炒 172

3.软熘	169	菜例：西湖醋鱼	171
1.生炒	173	菜例一：蒜黄肉丝	175
		菜例二：酸菜炒肉片	176



		菜例三：宫保鸡丁	177
2.干炒	178	菜 例：干煸牛肉丝	180
3.滑炒	181	菜例一：滑炒里脊丝	182
		菜例二：清炒虾仁	183
4.焦炒	184	菜例一：焦炒海鳗丝	185
		菜例二：焦炒鱼片	186
5.软炒	186	菜例一：炒鲜奶	188
		菜例二：水炒鸡蛋	189
6.抓炒	190	菜 例：抓炒鱼片	191
7.熟炒	192	菜例一：回锅肉	194
		菜例二：炒裙边	195
(五) 爆	196	1.油爆	196
		菜例一：油爆肚仁	198
		菜例二：油爆鱿鱼卷	199
		菜例三：芫爆肚片	200
		菜例四：火燎鸭心	201
		菜例五：姜爆鸭丝	202
		菜例六：葱爆羊肉	203
		2.水爆	204
		菜 例：汤泡肚尖	205
		菜 例：干煎鳊鱼	207
(六) 煎	206	菜 例：锅贴鸡片	209
(七) 贴	208	菜例一：锅塌豆腐	211
(八) 塌	210	菜例二：油塌里脊	212
		菜 例：拔丝山药	215
(九) 拔丝	213	菜 例：琉璃金枣	217
(十) 琉璃	216	菜例一：挂霜腰果	219
(十一) 挂霜	218	菜例二：挂霜羊尾	220
		菜例三：夹沙香蕉	221

## 五、其他技法 223

(一) 拌	224	1. 凉拌	226	菜 例: 香椿拌豆腐	228
		2. 温拌	228	菜 例: 沙爹拌鱿鱼	229
		3. 熟拌	230	菜 例: 芥末鸭掌	232
(二) 炆	233	1. 生炆	234	菜 例: 虾子炆芹菜	235
		2. 熟炆	236	菜 例: 炆“虎尾”	237
		3. 活炆	238	菜 例: 活炆河虾	239
(三) 腌	240	1. 盐腌	241	菜例一: 酸辣白菜	243
				菜例二: 虾油黄瓜	244
				菜例三: 甜味西红柿	244
		2. 糟腌	245	菜 例: 红糟鸡	247
		3. 酒腌	248	菜 例: 醉蟹	249
(四) 冻	250			菜 例: 水晶肴蹄	252
(五) 熏	253	1. 生熏	254	菜 例: 生熏白鱼	255
		2. 熟熏	256	菜 例: 樟茶鸭	257

## 附录 259

附一: 冷盘装盘技法 260

附二:《中国烹调技法集成》术语简介 263

## 后记 271

# 中国烹调技法概述

中国菜肴品种繁多，花色似锦，风味迥异。这些美妙的效果，都是通过灵活多变、巧妙不同的烹调技法创造和体现的。

中国烹饪具有悠久的历史，在数千年的漫长岁月中，历代专业厨师和普通居家百姓通过实践逐步积累经验，钻研技巧，不断交流，从无到有，从少到多，从简单到复杂，最终创造和发明了举世闻名的众多烹调技法。它内涵丰富，博大精深而又不拘一格，灵活变通，始终处于流动变异之中，沿袭至今，形成了“多、奇、绝”的诱人魅力，这在世界上其他国家的烹饪中实属罕见。

海内外业内人士对中国菜肴的烹调技法十分推崇和关爱。他们十分希望了解中国菜肴的烹调技法到底有多少种，希望将其系统整理编辑成书，以广为流传。应该说，这也正是我们编纂本书的主要目的和期盼所在。

中国菜肴烹调技法究竟有多少种，目前尚无定论。据有关研究人员和文献资料介绍，常用的基本技法约有30多种，而从基本技法派生出来的具体技法，则有数百种之多。1992年出版发行的《中国烹饪辞典》按照“有闻必录”的精神，组织了近百名专家，历时十年，将全国各地所有菜肴烹调技法（包括技法相同但名称不同的）均收入其中，计有467种。世界上还没有哪一个国家的烹调技法有如此之多。

在众多的技法中，以“烤”法历史最为悠久。它是出现在人类用火之后的一种古代技法，一直延续至今。以后随着陶制炊具的发明、青铜器的出现以及铁器时代的到来，又陆续出现了煮法、蒸法、炸法和炒法等主要烹调技法。它们的出现，特别是炒法的出现，在中国烹饪史上具有划时代的意义，标志着中国菜肴烹调技法的日臻完善和成熟。

但是，这些技法大都是由分布在全国各地区、各民族的厨师和民间百姓，在相当长的历史时期内分别实践而总结出来的，其间既无通则可循，更无相互约束力。



然而，由于烹饪不管谁来操作，均可呈现出共同的规律，因而使得许多重要的烹调技法，尽管在名称的叫法上不同，而技法内容大体一致，可谓“不谋而合”，“如出一辙”。这就是中国菜肴烹调技法上的“大同”。但小异之处则是千差万别，纷繁复杂之至。即不仅各地区、各民族、各菜系有其独特的技法，就是一些著名餐馆和厨师也有其独家、独自专擅的技法，从而形成名目繁多的具体技法。这一方面表现出中国菜肴烹调技法的丰富多彩，另一方面却又表现了我国烹调技法尚缺乏科学的、规范化的分类。现有的烹调技法往往因地、因人、因菜而异，人们都可以按照自己的意志给技法自由命名，以致出现了大量的同法不同名、同名不同法、名实不符、名异实同等情况。这些情况的产生，主要出于三个方面因素的影响：

第一，菜名不规范的因素。由于过去只重视对菜品的研究，而忽视了对烹调技法的系统通盘研究，忽视了技法的作用和它的独立性，只把它当作一道菜的附属品来看待。而菜的命名，则又多由厨师自定，随意性很大，又没有什么机制对厨师所起的菜名与实际技法是否相符进行审核与匡正，因此产生了大量的菜名（特别是传统菜名）与技法内容对不上号的现象。

第二，方言土语的因素。本来技术内容相同的一种技法，由于使用了方言土语就变成了名称不同的另一种技法，再加上各地厨师的自由释义，则又变成了多种技法。比较突出的如“南烧北烤”、“南爇北烤”等，同一个“烧”字可以说是表示了多种技法。

第三，技法定义的因素。由于过去对技法概念的定义没有准确的依据，各地区大都从多角度用多种依据来确定技法的名称，因而技法名称也就越来越多。从主要的基本技法看，如炸、炒、烧等，竟能分成20多种乃至30多种具体技法，互相交叉重叠。尽管其依据没有错，但一般说来，确认一种技法只能用一种依据，如果采取多种依据定法，必然出现一种技法多种名称的局面，在我们这样一个烹饪大国里，造成的混乱是可以想见的。

中国菜肴烹调技法的研究，以1957年出版的《中国名菜谱》和1975年出版的《中

国菜谱》为契机，开始活跃于厨坛。进入改革开放的20世纪80年代，各地出版了一批以烹饪技法为主要内容的专著，如上海的《烹调技术》、江苏的《烹饪原料加工技术》、四川的《川菜烹饪学》、北京的《烹饪基础知识》、天津的《烹饪学教材》等，使烹饪技法作为一门学问，正式成为研究的对象。此后，陆续面世的各地烹饪专业杂志曾刊发了大量的关于烹调技法的学术论文，并展开了热烈的讨论。特别是烹饪教学部门，为了使學生掌握和通晓烹调技法的本质内容及其价值，更是迫切要求对烹调技法进行全面整理，以期早日确定技法的规范化定义和正确的分类标准。

但是，对于烹调技法的整理问题，多方看法尚不尽相同。有些人不主张进行整理，理由是：烹饪本身就是非精确性的、非逻辑性的；不少菜名和技法名称就是“约定俗成”或自然形成的；用程式化的烹调方法来规范和限制菜肴的具体烹调过程，无异于“削足适履”。而多数人则认为：烹饪技法是实现烹饪目的主要手段，必须把它从是“菜谱附属物”的地位中提升上来，作为一个独立项目来研究，让烹饪工作者真正了解技法的作用，明白什么菜应用什么技法，什么技法能产生什么效果等。因此，应该在技法概念定义上和技法分类上进行必要的整理，对各种技法给予较为明确的、有体系、有理论的解说。至少要说清楚以下内容：一是技法的性质，如具体操作程序及要点，功效及其主要特征，适用范围，预期目的等，也就是要说清某种技法能做成什么样的菜肴。二是技法使用的选择，即在什么情况下应使用什么技法，选择技法首先要考虑什么因素，如原料性质和做菜目的等主要因素。三是赋予各种技法比较完整的、正确的定义，至少要把基本技法的定义加以明确，再进一步把一种技法与类似的其他技法作比较，在目的上、原理上区别其不同特点，以便更深入地理解各种技法要领。

为了进一步探索烹调技法的理论化、体系化的问题，中国烹饪协会于20世纪90年代初，多次邀请著名的烹饪工作者、烹饪教学人员，以及从事烹饪理论研究的专家学者，共同对中国菜肴烹调技法的体系、分类、释义等，进行了探讨，并组织人员对各类技法作出较为科学的解释，已取得了初步成果。这种把烹调技法作为一个课题，进行理论探讨的尝试，是迄今为止中国烹饪界所没有做过的事情，因而有着十分重要的意义。



本书收入技法的基本原则是：不能“有闻必录”，也不因有细节的小异而划分出若干技法，而是有所取舍，以技法的共性为基本依据，取其精华。为此，我们制订了以下两个方面的原则作为收录的标准。第一，一般以一种技法的主要工序为准，如果是使用两道工序（包括预制）以上完成的，则以最后一道工序为准。凡因方言和厨师的随意性而定名的技法，我们则以全国通用名称进行统一，并适当照顾地方性习惯加以解释或说明。对同法不同名、名实不相符的，作统一订正。第二，以收入当前餐饮业广泛通用的、影响较大的、具有代表性的基本技法为主，对当前经常使用的30多种基本技法，全部收入；从基本技法派生的具体技法，只要其确有特色也尽量收入。对内容类似的具体技法，能并的则并，但有些是应该合并但难以合并的，如涮、水爆和氽三法基本相同，按理可以合并为一法，但三法在民众中均有较大影响，且各有代表性名菜，突然改变，恐怕大家难以接受，鉴于此，书中仍分别进行介绍，并尽量突出其特色。

为了准确地表述各种技法，我们参考餐饮业多数人的意见，对烹饪技法进行了三个层次的分类，作由大到小、由粗到细的条分缕析。

第一层次：按导热介质为依据的技法划分。分为“火烹法”、“水烹法”、“气烹法”、“油烹法”和“其他烹法”五大类。对于工艺中有互相交叉的问题，例如“爆法”既可用油爆，也可用水爆；又如“熘法”在预制中，多数品种可采取过油方法，而少数品种（如软熘）又可使用水煮、汽蒸方法等，这些问题仍然以主要技法为主归类或用并列方式解决。

第二层次：以主要工序为依据的技法划分。这类技法属基本技法，都有较为明确的概念定义，技法的名称一目了然，能听其名而知其法。一般来说，所有这类技法都是以最后一道工序或起关键作用的工序作为依据来确定的。

第三层次：以形成菜肴的多种因素为依据的技法划分。一些具体技法都是由基本技法派生出来的，而和基本技法又有一定的差异，加上各地区采用多种依据命名的方式，如火力大小、加热时间长短、原料的生熟和体形整碎、质感、色泽、味型