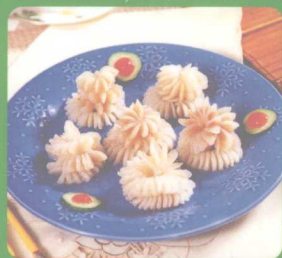


尚锦文化

厨艺必修课系列2

实用 烹调技法

张铁元◎主编



中国轻工业出版社

实用

家庭菜园



厨艺必修课系列2

实用 烹调技法

张铁元 主编

胡绪良 白常继 副主编

编委：李彦位 李彦杰 王三军 乔鸿钧
李鸿斌 李传刚 姜海涛 王高其
赵俊杰 王治忠 连 龙 王 风
黄小荣 张 敏

顾问：张文彦

菜肴制作：李庆春 韩应成 夏志喜 韩彦龙
李传刚 王高其

菜肴摄影：刘志刚



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用烹调技法 / 张铁元编. — 北京: 中国纺织出版社,
2009.3

(厨艺必修课系列; 2)

ISBN 978-7-5064-5464-3

I. 实… II. 张… III. 烹饪—方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第214114号

责任编辑: 舒文慧 责任监印: 刘 强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 78千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



厨师这个行业的出现，恐怕要追溯到原始社会后期。当生产力发展到一定程度时，人们从采集、渔猎发展到种植、养殖等生产活动，除了填饱肚子外，食物开始出现剩余，遂有专人从事烹调以供祭祀或众人欢聚。到了阶级社会，剩余产品为统治者所占有，于是便出现了专门为统治者饮食享受提供服务的厨师。

多余的物资需要交换，便产生了进行贸易的人口流动，集市上也出现了专门为旅行之人服务的食肆，这样，从家庭厨房中剥离出来的专业烹调人员就产生了，这就是现代意义上的厨师。

几千年来，随着社会的发展，物资渐趋丰富，人们对饮食的要求逐渐多样化，这些自然促进了烹调技法的进步。另外，中国自古就地大物博，人口众多，各地出产的物品都不同，而用于食用的物品也不同，为了便于食用，不同地方便出现了适合当地原料特色及生活习俗的不同烹饪方法。随着人口的流动，物资的交换，各地不同的烹调技法也在不断地交流融合、去粗取精。发展到今天，中国烹饪技法已经非常丰富了，这才出现了令世界瞩目的大中华餐饮文明。

张铁元先生德高望重，是中国最出色的烹饪大师之一。本书是张铁元先生集四十年从厨的实践经验，将传统的中国烹饪技法条分缕析，融入自己的体会见解而写成，文中确有真知灼见，相信会对业内同行有所启发，也会对餐饮文化的交流有所贡献。

张铁元先生为人谦恭、从无妄言、礼师敬友、品格高贵、自强不息，是我多年的好友。值此新书出版之际，谨以此序向他表达祝贺之忱。

张文彦

2008年10月23日

张文彦，世界中华美食药膳研究会会长、《中华美食药膳》杂志社社长。曾编著出版多部美食养生药膳书籍，组织多次全国性大型美食药膳养生餐饮交流赛事活动。

浅谈烹调技法的起源和发展

中国之所以能以世界烹饪王国闻名于世，不仅因为中餐讲究色、香、味、形、质，还由于中餐纷繁复杂、数量众多、极富变化的烹调技法。正是这些烹调技法，不但使中国人制作出了数以万计的珍馐美味，也对中华文明和中国饮食文化的发展产生了巨大影响。因此，对中国烹调技法做一些简要的介绍，对于了解中国烹饪技术的发展是至关重要的。

烧烤是最原始的烹饪术，是烹饪的起源，可以说“烹”起源于火的利用。火的出现是人类发展史和烹饪史的一个里程碑。火的运用，使人类结束了茹毛饮血的生活方式，不仅改变了人类获取生活资料的方法，扩大了食物的来源和品种，而且由于有了熟食，大大减少了咀嚼的负担，缩短了消化食物的过程，使人体能从食物中吸收到更多的营养，增强了体质，促进了人类大脑的发展。

盐的发明对于人类的文明，尤其是对于烹饪的发展是一大贡献，并为食物口味的多样化创造了必要条件。盐的利用，使食品的储存、加工更为方便；盐还促进了胃液的分泌，增强了消化能力，使人类的体质增强了；另外，盐的出现还促进了酱油、醋、酒等调味品的产生，它对烹调技法的发展以及人类的进步都有着极为重要的意义。

我国古代的劳动人民经过不断地劳动和创造，使得烹调技法不断发展。在商周时期先后发明了酱油、醋、果酱、香料等调味品，为多样化的烹调技法打下了良好的基础。

到了唐宋时期，由于我国文化的发展和与亚州各国建立了通商关系，烹调技法又有了进一步的发展。一方面是烹饪原料种类的增加，另一方面是有关配料、调料等的烹饪知识也更加丰富。

明代和清代前期，由于国家统一，生产力发展很快，出现了资本主义萌芽，这些为我国烹饪行业的繁荣和兴盛提供了丰富的物质条件。明清时期我国的烹调技法更加成熟，它超过了之前的历个朝代，在中国烹饪史上大放异彩，并且形



和师傅王德福（中）、杨星儒（右）在一起



和张文彦会长（右）在一起



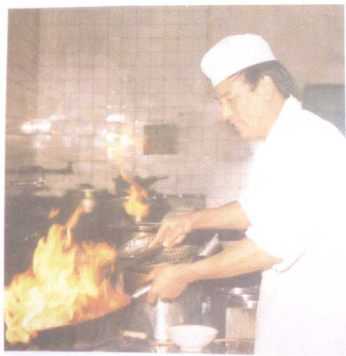
后排左起：夏志喜、韩应成、李传刚、李庆春、韩彦龙、王高奇

成了独具风格的中国菜肴的特点，即刀工细、火候精、造形美、色泽艳、味道鲜、香味浓、种类多，对现代烹调技法的发展起到了承前启后的重要作用。

任何事物都是发展变化的，但烹调技法的发展和其他许多事物的发展相比有一个明显的区别，即烹调技法的发展是累进的，并不是有了新的方法便将旧的方法抛弃，原始的、古老的和新式的、先进的方法可以并存，谁也不排斥谁。这当然有很多原因，最根本的原因是人类自己的选择，人类从不让自己的口味单调枯燥，风味越多，变化越大，就越具有魅力。从另一个方面来讲，我国饮食文化的纷繁复杂、变化多端也决定了我国的烹调技法必然是多样的。时代在前进，电能、微波、电磁等不见明火的灶具也开始渐渐地进入烹调领域，它们必将产生新的烹调技法，使烹调技法更加丰富多彩。

我国的烹调技法具有一定的技术性、艺术性和科学性。因此，我们不仅要继承和发扬烹调技法，还要加强学习，学习烹调基础理论知识，逐步把烹调技法提高到科学范畴，把物理、化学、营养、美术等各方面的知识充实到烹调技法中去，不断创新，不断发展，使烹饪学逐步成为一门完整的学科，使我国的烹饪事业不断传承和发扬，并为人类做出新的贡献。

张铁元



张铁元，1952年出生，大专文化，毕业于北京实验大学烹饪系。现任世界中华美食药膳研究会副会长。国家级中餐一级评委，国家级中餐职业技能大赛一级裁判员。中国餐饮文化大师一级评审师，中国药膳养生烹饪大赛评委，中国药膳学会理事，药膳制作委员会副秘书长。北京教育学院烹饪系副教授，北京应用技术大学涉外旅游学院教授，山东东方美食教育学院客座教授。

烹调技法之一

炸

- (一)软炸 08
 软炸虾仁 09
 (二)清炸 10
 清炸肥肠 10
 (三)干炸 11
 干炸墨鱼卷 11
 (四)酥炸 12
 酥炸鱼条 12
 (五)其他 13
 炸鲜果签 13
 炸如意卷 14
 炸佛手卷 15
 芝麻里脊 16
 炸羊尾 17
 炸鹿尾 18
 炸枣签 19
 炸板虾 20
 北京香酥鸭 21

烹调技法之二

炒

- (一)清炒 22
 蒜蓉炒荷兰豆 22
 清炒西兰花 23
 手撕茭白 24
 (二)滑炒 25
 松仁鱼米 25
 (三)抓炒 26
 炒翡翠虾环 26
 (四)其他 27
 鸡里蹦 27
 炒里脊 28
 过油肉 29
 回锅肉 30

烹调技法之三

爆

- (一)油爆 31
 油爆鲜贝 32
 (二)芡爆 33
 芡爆百叶 33

- 芡爆海螺 34
 芡爆肉丝 35
 芡爆鲜鱿 36
 (三)酱爆 37
 酱爆鸭舌 37
 酱爆鸡丁 38
 (四)葱爆 39
 葱爆木耳 39
 葱爆鸭心 40
 (五)汤爆 41
 汤爆鸭肫 41
 汤爆肚仁 42



烹调技法之四

熘

- (一)焦熘 43
 焦熘肥肠 44
 (二)滑熘 45
 熘鸡脯 45
 (三)软熘 46
 五彩鸡片 46
 (四)糖熘 47
 糖熘卷果 47
 (五)醋熘 48
 醋熘白菜 48
 (六)糟熘 49
 糟熘鱼片 49

烹调技法之五

烹

- (一)炸烹 50
 炸烹茭白 50
 葱姜烹海蟹 51
 炸烹牛肉 52
 (二)醋烹 53
 醋烹土豆丝 53

烹调技法之六

烧

- (一)红烧 54
 岁岁平安 55
 红烧牛尾 56
 (二)白烧 57



蟹黄烧裙边	57
(三)干烧	58
干烧肚条	58
(四)葱烧	59
葱烧蹄筋	59
葱烧海参	60
(五)酱烧	61
酱汁鱼	61
(六)锅烧	62
锅烧鸡	62

烹调技法之七 焖

油焖香菇	63
(一)红焖	64
坛儿肉	64
(二)黄焖	65
黄焖甲鱼	65
(三)其他	66
油焖扁豆	66

烹调技法之八 煸

灯笼大虾	67
干煸牛鞭	68

烹调技法之九 扒

鲜蘑菜心	69
扒羊肉条	70
白汁裙边	71
蟹黄扒瓜脯	72

烹调技法之十 塌

锅塌银鱼	74
锅塌黄鱼	75
黄金肉	76

烹调技法之十一 氽

白氽里脊	78
奶汤鲫鱼	79

烹调技法之十二 蒸

京味蒸茄泥	81
白露鸡	82
五彩金瓜	83

烹调技法之十三 烩

烩两鸡丝	84
五彩素烩	85
冬瓜鸭煲	86
冰糖蛤士蟆油	87

烹调技法之十四 炖

人参乌骨鸡煲	88
猪肉炖豆腐	89

烹调技法之十五 煮

酸菜鱼	90
水煮鱼	91

烹调技法之十六 灼

白灼基围虾	92
白灼芥蓝	93

烹调技法之十七 拔丝

拔丝山药	95
------	----

后记

96



烹调技法之一

炸

炸是将经过加工整理的主料在较高温度的油中进行加热，使成品达到或焦脆或软嫩或酥香等不同质感的烹调方法。炸是用油做为传热介质的烹调方法，同时在炸制主料的过程中，油又起着对主料去异味、增香味的调味作用。炸无汤汁，无芡汁。炸菜按菜品质感分为软炸、清炸、干炸、酥炸等。

(一) 软炸

将加工好的主料挂上软炸糊，用油将其炸制成质感软嫩或软酥的烹调方法。下面介绍一下软炸糊的种类。

1. 经济型水粉软炸糊。用面粉加水 and 少许小苏打调制而成。此种糊的特点是较经济，成品可放置的时间长，不易抽缩，不易露陷。
2. 简易型全蛋软炸糊。用蛋液与面粉或与水淀粉，加料酒、盐及其他调味料调制而成。其特点是成品呈金黄色，口感酥软。
3. 传统型蛋清软炸糊。用蛋清与面粉或与水淀粉，加上其他调味料调制而成。其特点是颜色雅白、口感软嫩。
4. 典雅型蛋泡软炸糊。蛋泡糊是理想的软炸糊。其特点是典雅华贵，加工技术性强。

操作要点

1. 选用质地细嫩、新鲜无异味的动植物性烹调原料，原料多加工成条、块、片等形状。
2. 动物性原料需用调料腌渍入味，植物性原料可直接挂糊炸制。
3. 可一次炸制也可重油炸，挂糊后一般先用温油进行炸制，使原料初步定型成熟后再用高温油炸，使原料最后定型成熟并定色，主料在高温油中的停留时间较短，以能减少水分散发并且软嫩可口为度。
4. 挂糊下主料入油锅中（注意要逐个下入），炸后要掐去尖叉部分，使其外形美观。
5. 佐餐调味品的摆放方法有三种：一是放在菜品盘内，二是撒在菜品表面，三是随菜品另放味碟或料碗。

此菜在烹调技法上采用的是“软炸”，是一道传统菜肴。成菜色泽金黄，软嫩鲜香。食用时蘸花椒盐，是一道佐酒佳肴。

软炸虾仁

主料

虾仁 250克

调料

料酒 8克
鸡蛋 2个
面粉、盐、味精、淀粉、花椒盐各适量



制作方法

1. 虾仁择去杂质，洗净，控干水分。
2. 在打好的鸡蛋液中加入料酒、盐、味精、淀粉、面粉，调匀成为全蛋糊。
3. 炒锅里放入油，烧至三四成热时，把虾仁浸入鸡蛋糊中，并逐个放入油中，炸成金黄色时出锅，控净油放在盘里即成。食用时要蘸花椒盐。



做好此菜的诀窍

1. 虾仁要去掉虾线。
2. 全蛋糊浓度要掌握好。
3. 掌握好油温。

(二) 清炸

将经过刀工处理的主料用调料腌渍，一般不拍粉、不挂糊，直接用油加热烹制，或经前期热处理定型后直接炸的烹调方法。

操作要点

1. 选用质地较为细嫩、鲜味充足的动物性主料。
2. 主料多为块状，如使用整体主料，形体应较小。
3. 主料应腌渍入味，以六七成口味为宜，业内称为“底口”或“基本口味”。
4. 严格掌握火候，根据主料的老嫩和形态掌握火候，可采用重油炸的方法。
5. 清炸菜的成品需要配以料碗或味碟。

此菜采用“清炸”的烹调技法，选用猪大肠经煮和炸而制成。成菜色泽枣红，肥而不腻。食用时配上葱白、香菜和花椒盐食用，别有一番风味。

清炸肥肠

主料

熟猪肥肠……400克

调料

料酒……15克

酱油……5克

葱白……50克

花椒盐、香菜各适量

制作方法

1. 将熟肥肠切成长15厘米的段，加入料酒用手抓，再放入酱油腌渍片刻捞出。
2. 炒锅里面放入油，烧至五六成热时，放入肥肠炸至枣红色，捞出控净油，放在熟砧板上切成斜象眼块码放在盘中即成。食用时配上葱白、花椒盐和香菜。



做好此菜的诀窍

1. 猪肠一定要选用直肠，杂质和异味一定要去净。
2. 炸时要控制好火候。

(三) 干炸

干炸又称焦炸，与清炸相似，是将原料炸制出香脆质感的烹调方法。干炸的方法有着衣炸法、球丸干炸法、蒸后干炸法等。

1. 着衣炸法分为拍粉干炸法和挂糊干炸法两种。拍粉干炸法是将加工好的主料腌渍入味后，拍蘸干淀粉或干面粉而后炸制的方法。挂糊干炸法是将加工好的主料腌渍入味后，挂水分糊炸制的方法。
2. 球丸干炸法是将主料加工成蓉泥制品，挤成球丸，直接用油炸制的方法。
3. 蒸后干炸法是将主料加工成蓉泥制品，经包裹或直接蒸制成形，再干炸的方法。

操作要点

1. 选用质地较为细嫩、鲜味充足的动物性烹饪主料。
2. 主料形态多为块状、整料（如鱼）、圆形（如丸子）。
3. 干炸菜的主料炸制时间要长一些。一般开始时用旺火、高温油，属定型炸；中途改用温火或小火，属渗透炸；出锅前用高温油炸一下，属吐油炸。

此菜在烹调技法上采用“干炸”。成菜美观，鲜香适口，蘸花椒盐食用。

干炸墨鱼卷

主料

鲜墨鱼…… 300克

调料

料酒…… 10克

葱段…… 8克

姜片…… 6克

盐…… 2克

花椒盐适量



制作方法

1. 墨鱼去掉筋、膜等杂质，剖上荔枝花刀，切成段洗净。
2. 把墨鱼段加入盐、料酒、葱段、姜片略腌。
3. 将油烧至三四成热，放入腌好的墨鱼段炸透捞出，控净油放入盘中，配上花椒盐即成。

（四）酥炸

将加工好的主料挂糊炸制，或者将加工好的主料经过蒸或卤后，直接或挂糊炸制，使成品具有酥香质感的烹调方法。

1. 着衣炸法。着衣炸法是将加工好的主料挂糊酥炸。酥炸糊有两种：一种是发粉糊，主要原料是面粉，用水和泡打粉调匀；另一种是香酥糊，由鸡蛋、面粉（或淀粉）、油、水和其他调味品调制而成。
2. 直接炸制法。主料用调料腌渍，用汽蒸或卤等方法进行前期热处理制熟后，再用油直接炸制的方法。

操作要点

1. 多以细嫩新鲜的动物性原料为主料，也可用经过蒸、卤等前期热处理制熟的动物性原料为主料。
2. 主料多为条、片、块等形状，挂糊要薄厚适当。挂糊太厚主料容易张大，挂糊过薄则不易起酥。
3. 炸制时，须待糊定型后方可用手勺推动、翻转，以防止成品色泽不均匀。
4. 经过蒸、卤制后熟烂的主料，要用漏勺托住，缓缓入锅炸制。

此菜在烹调技法上采用“酥炸”，成菜色泽浅黄，软嫩鲜香。

酥炸鱼条

主料

草鱼肉…………… 250克

调料

鸡蛋清…………… 3个
葱段…………… 25克
姜片…………… 15克
料酒…………… 5克
盐…………… 3克
淀粉、花椒盐、面粉各适量

制作方法

1. 鱼肉洗净，吸干水分，切成条状，放葱段、姜片、料酒、盐略腌，再蘸上面粉。
2. 蛋清打至发黏，加入淀粉搅匀制成蛋泡糊（也称高丽糊）。
3. 将油烧至二三成热，把蘸好面粉的鱼条再蘸上蛋泡糊过油，炸透捞出控净油，摆在盘中即成。食用时蘸花椒盐。



(五) 其他

此菜在烹调技法上采用“清炸”，是老北京的传统风味菜。它选用苹果、鸭梨、香蕉为主料，以油皮、面粉为配料，经精细加工炸制而成。它不但适合各档次的宴会选用，更适合家庭制作。菜品成熟后色泽金黄，外酥里嫩，味道甜香。

炸鲜果签

主料

国光苹果 …… 500克
鸭梨 …… 250克
香蕉 …… 100克
金糕 …… 25克

配料

油皮 …… 4张
面粉 …… 250克

调料

白糖适量

制作方法

1. 国光苹果、鸭梨、香蕉洗净去皮，分别切成丝状，加入面粉拌合均匀；金糕切成小细条；面粉加水调制成浆糊状。
2. 油皮铺平，先抹上一层面糊，放上拌好的苹果丝、鸭梨丝、香蕉丝，中间压出一条沟把金糕条放在中间，上面再盖一层苹果丝、鸭梨丝、香蕉丝，将油皮卷起，卷结实，接口处粘牢，切成象眼状的果签。
3. 将油烧至三四成热，放入切好的果签，炸成金黄色时捞出，撒上白糖即成。



做好此菜的诀窍

1. 苹果、鸭梨、香蕉要选好的。
2. 卷油皮卷时最好在油皮底下放一块湿薄布，以防卷得不结实。
3. 卷好后最好不要放的时间过长再炸。
4. 一定要掌握好油温。

此菜在烹调技法上采用的是“炸”，是北京的传统名菜之一。“如意”是供古时贵族官宦们或富裕人家赏玩之用的器物，用竹子、玉石、骨头等制成。头呈灵芝或云叶形，柄微曲。潜心研究的厨师在“如意卷”的横断面的处理上都留有清晰的云纹，故名“如意卷”。食之皮酥香，肉松软，趁热蘸着花椒盐食用，滋味更鲜美，因而一直流传至今。

炸如意卷

主料

去皮猪五花肉末
…………… 200克

配料

鸡蛋 …………… 2个

调料

淀粉 …………… 10克
水淀粉 …………… 15克
葱末 …………… 5克
姜末 …………… 5克
盐 …………… 1.5克
料酒 …………… 5克
味精 …………… 1克
香油 …………… 5克
花椒盐 适量



制作方法

1. 将猪肉末加入葱末、姜末、料酒、盐、味精、水淀粉、香油调匀，成为馅。
2. 鸡蛋加盐和淀粉调匀，在锅内摊制成蛋皮，把馅放在蛋皮上从两头卷起卷成如意卷，放入蒸锅蒸透，晾凉，切成扁圆形的厚片。
3. 炒锅里放入油，烧至四成热，放入切好的如意卷片，炸成金黄色捞出，整齐地摆放在盘中即成。



做好此菜的诀窍

1. 馅要拌均匀，口味要掌握好。
2. 卷的时候，最好在蛋皮底下放一块湿布，从两头卷起，可以卷得均匀而紧实。
3. 炸的时候要注意火候，不要把蛋卷炸散，食用时要蘸花椒盐。

此菜在烹调技法上采用“炸”，是一道出自宫廷御膳房的炸菜，以形似佛手而得名，是北京的传统风味菜。它选用鲜猪肉为主料，用鸡蛋加淀粉制成蛋皮，经过精细加工成形炸制而成。成菜形如佛手，香酥鲜嫩，食用时蘸花椒盐。

炸佛手卷

主料

猪瘦肉末 …… 200克

配料

鸡蛋 …… 2个

调料

料酒 …… 5克
香油 …… 3克
味精 …… 3克
面粉 …… 50克
盐、淀粉、花椒盐、葱
姜末各适量



制作方法

1. 猪肉末加入味精、盐、料酒、香油、葱姜末、淀粉搅拌均匀。
2. 鸡蛋加淀粉调匀，摊制成蛋皮，把面粉加水调成糊状抹在蛋皮上，再把肉馅抹在上面，卷成长条压扁，每隔6~7毫米切一刀（不要切断），连切四刀，第五刀切断，切成佛手形。
3. 油烧至五成热时，放入佛手炸成金黄色，捞出控净油，整齐地放在盘里即成。食用时蘸花椒盐。



做好此菜的诀窍

1. 调制肉馅时，口味不宜过重。
2. 摊制的蛋皮不要太厚，要薄厚均匀。
3. 炸制时要掌握好火候。