

# 家庭烹调三十六法

马 树 桐

解放军出版社

072.1

22

# 家庭烹调三十六法

马 树 桐

解 放 军 出 版 社

# 家庭烹调三十六法

马 树 桐

---

解放军出版社出版

(北京平安里三号)

新华书店北京发行所发行

北京京辉印刷厂印刷

---

787×1092毫米 32开本 4印张 90千字

1987年5月第2版 1987年5月(北京)第2次印刷

印数 220001—305000

统一书号: 15185·85 定价: 0.78元

## 内 容 简 介

本书介绍了家庭常用的36种烹调方法和77个菜谱,还有调味、配菜、处理原料的基本知识和技能,菜肴原料的营养、卫生知识,以及家庭成员的膳食调理常识。本书构思新颖,通俗有趣,实用易学,适于爱好烹调技术的人自学,是家庭常备生活用书。

作者是《中国食品报》、中国食品出版社、中国社会福利教科文中心顾问,空军某医院原医务处主任,曾多年从事航空营养工作。

## 再版说明

《家庭烹调三十六法》自1985年5月出版以来，受到广大读者的欢迎。这次再版重新校订了文字和数据，更正了错误。特别是按照国务院的命令，采用法定计量单位对全书所有单位进行了换算和校对，其中凡是固体物质均采用质量单位，凡液体单位均采用体积单位。同时在涉及数字时，注意了使用汉字和阿拉伯数字的体例统一。另外，根据部分读者要求，增添了“怎样调理家庭成员的膳食”一节，以满足现代家庭根据其成员的年龄、性别、职业等特点，合理设计营养，科学调理膳食的需要。

# 目 录

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 烹饪三鲜美 调合五味香                            | 1  |
| 烹调36法                                  | 3  |
| 一、煎法 (煎茄夹、煎鸡脯、煎转黄花鱼)                   | 3  |
| 二、炒法 (蚝油牛肉、干煸牛肉)                       | 5  |
| 三、烹法 (烹豆芽菜、烹虾段、炸烹肉段)                   | 6  |
| 四、炸法 (清炸大肠、软炸腰花)                       | 8  |
| 五、爆法 (油爆羊肚、葱爆羊肉)                       | 9  |
| 六、熘法 (焦熘松花、滑熘肉片、软熘草鱼)                  | 11 |
| 七、贴法 (锅贴肉、锅贴鱼盒)                        | 13 |
| 八、涮法 (锅涮豆腐、糟涮鱼、油涮鱼仁、<br>南涮肉片)          | 14 |
| 九、托法 (炸虾托、托干贝)                         | 16 |
| 十、烧法 (红烧鱼、干烧笋、南烧肉丁、烧<br>冬笋、葱烧肉段、锅烧排骨肉) | 17 |
| 十一、焖法 (黄焖鸡)                            | 20 |
| 十二、扒法 (扒牛肉条、白汁扒翅)                      | 21 |
| 十三、煨法 (煨通脊)                            | 22 |
| 十四、烩法 (烩肚块)                            | 23 |
| 十五、炖法 (炖腌鲜肉、清炖鸡)                       | 23 |
| 十六、熬法 (熬白菜)                            | 25 |
| 十七、煨法 (煨牛肉)                            | 25 |
| 十八、氽法 (氽肉丝菠菜汤)                         | 26 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 十九、涮法 (涮羊肉) .....                            | 27 |
| 二十、煮法 (煮干丝、奶汤白菜、煮白鸡) .....                   | 27 |
| 二十一、蒸法 (清蒸鲥鱼) .....                          | 29 |
| 二十二、扣法 (扣肉) .....                            | 30 |
| 二十三、瓢法 (煎瓢鲜茄子、瓢冬瓜) .....                     | 31 |
| 二十四、焗法 (茄汁焗鸭肝、陈皮焗鸭块、<br>盐焗鸡) .....           | 32 |
| 二十五、烤法 (叉烤肉、北京烤牛肉) .....                     | 35 |
| 二十六、挂霜 (挂霜排骨、挂霜蛋块) .....                     | 36 |
| 二十七、拔丝 (拔丝苹果) .....                          | 37 |
| 二十八、蜜汁 (蜜汁香蕉) .....                          | 37 |
| 二十九、火锅、砂锅 (家常火锅、清汤火锅、<br>菊花火锅、酒锅、砂锅豆腐) ..... | 38 |
| 三十、酥法 (酥小鲫鱼、香酥鸡、糖酥丸子) .....                  | 40 |
| 三十一、熏法 (熏鸡、熏蛋) .....                         | 42 |
| 三十二、炆法 (虾子炆芹菜) .....                         | 43 |
| 三十三、拌法 (拌黄瓜、凉拌三丝、香椿叶拌<br>豆腐、肉拌腐竹) .....      | 44 |
| 三十四、腌法 (辣白菜、醉蟹) .....                        | 46 |
| 三十五、卤、酱法 (卤鸡、五香酱牛肉) .....                    | 47 |
| 三十六、冻、晶法 (五丝冻、水晶葡萄) .....                    | 48 |

## 怎样进行调味.....52

|                   |    |
|-------------------|----|
| 一、调味的目的和要求.....   | 52 |
| 二、味的种类及功能.....    | 54 |
| 三、复合调味品怎样加工.....  | 57 |
| 四、常用调味品的使用方法..... | 60 |
| 五、对腥膻异味如何处理.....  | 64 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 六、几种油料的用途·····       | 65  |
| 七、怎样管理调味品·····       | 67  |
| 怎样配菜和处理原料·····       | 69  |
| 一、怎样配菜·····          | 69  |
| 二、怎样进行原料的熟处理·····    | 72  |
| 三、怎样挂糊、上浆和勾芡·····    | 80  |
| 讲究营养 保持卫生·····       | 84  |
| 一、肉类原料的营养卫生·····     | 84  |
| 二、蛋类食品的营养卫生·····     | 86  |
| 三、鱼类及其他水产品的营养卫生····· | 88  |
| 四、豆类的营养卫生·····       | 90  |
| 五、蔬菜水果的营养卫生·····     | 91  |
| 六、食用油脂及调味品的营养卫生····· | 93  |
| 怎样调理家庭成员的膳食·····     | 96  |
| 一、孕妇的优生膳食·····       | 98  |
| 二、产妇的膳食·····         | 102 |
| 三、婴幼儿的膳食·····        | 104 |
| 四、中、小学生的膳食·····      | 107 |
| 五、大学生的膳食·····        | 109 |
| 六、脑力劳动者的膳食·····      | 111 |
| 七、体力劳动者的膳食·····      | 113 |
| 八、老年人的膳食·····        | 115 |

## 烹饪三鲜美 调合五味香

烹饪是一门科学。科学的进步，生活水平的改善，总是不断地促进烹饪技术的提高。

我国的烹饪技术，历史悠久，工艺精湛，有“烹饪王国”之称。早在2000年前《内经·素问》中就提出，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，说明食品原料是人民身体健康的物质基础。强调“食有五味，五味之变，不可胜尝”，指出烹饪技术十分重要，对烹饪技巧提出了很高的艺术要求，要求制作出的菜肴，味美纯正，绚丽多彩，在菜肴成品的色、香、味、形、器等方面，显示出高超的技术性和艺术性。

我国地域辽阔，民族众多，人们的口味习俗和爱好各异。北京菜肴历史悠久，继承元、明、清三代宫廷菜肴的精华，特点是选料严格，制作方法讲究，菜肴四季分明，色彩鲜丽，油而不膩，淡而不薄，口味注重脆嫩香鲜。如北京烤鸭和涮羊肉都是世界闻名的，宫廷菜肴更是独树一帜。广东菜也叫“粤菜”，调味有“五滋”（鲜、松、脆、肥、浓）、六味（甜、酸、苦、辣、香、咸）之说。广东菜取材广泛，品种繁多，蛇、猫、狗、鼠都可以烹制成精美的菜肴，如豹狸烩三蛇，就是有名的“龙虎斗”。四川菜家乡风味很浓，它的特点是麻辣、鱼香、味厚；菜品荤素兼备，荤而不油，浓而不膩，味重新鲜，象姜汁味、鱼香味、宫保味、糖醋味、怪味等，人们赞美川菜是“一菜一格，百菜百味”。江苏菜是从苏州、扬州和南京等地发展起来的，口味清淡可口，甜咸

适中，适应性强，南北皆宜，有酥烂脱骨而不失其形、滑腻爽脆而不失其味的独特烹调技法。名菜有清炖蟹粉狮子头、水晶肴蹄、银芽鸡丝、清蒸鲥鱼等。山东菜是从济南和胶东两地的地方菜发展起来的。济南菜指济南、德州、泰安一带的菜，胶东菜起源于福山，包括青岛、烟台一带的菜。山东菜在口味上注重突出原料本身的鲜味，以清淡鲜嫩为主，名菜有红烧海螺、烤大虾、锅烧肘子、九转大肠、清蒸燕窝等。山东菜对清汤和奶汤的调制十分讲究，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。其他如闽菜，操作细巧，色调美观，调味清新，传统名菜“佛跳墙”的制作方法和风味特色很别致。上海菜的“红烧烩鱼”，巧用火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质鲜嫩，也很有名。湖南菜注重香鲜、酸辣、软嫩。安徽菜擅长烹制山珍野味，斑鸠、山鸡、肥王鱼等特产较丰富。早在南宋时就有关于“沙地马蹄鳖，雪天牛尾狸”做成的美味可口菜的记载。湖南菜具有“三重”的特点，即“重油”、“重酱色”、“重火工”。葫芦鸭子、雪冬烧山鸡等都别有风味。湖北菜，主要由武汉荆州、黄州等地方菜发展起来，清蒸武昌鱼、银耳桔羹、烧野鸭等，都很鲜美。各少数民族的菜各有千秋，回民菜对羊肉的烹制很有讲究，能制成“全羊席”。煎肉饼、蒸笋带等是著名的朝鲜菜。烧疙瘩羊肉、烤全羊、羊肉串、抓饭、牛羹肉等则是维吾尔族人喜爱的菜肴。

总之，各地菜肴品种繁多，风味各异，真是“八仙过海，各显其能”。这些美饌佳肴都是劳动人民智慧的结晶。本书把传统烹调技巧扼要地归纳为烹调 36 法。学会一两手烹调技术，烧出几道别有风味的菜来，既可以合家欢宴，饱享口福，也可以款待亲友，丰富生活。

## 烹 调 36 法

### 一、煎 法

用少量油下锅，等油热时放原料。先用急火，后转慢火，煎到两面变成金黄色，另下调料做熟。煎制前的原料，一般要把味调好或挂糊，也可以在煎熟后蘸调料食用。煎菜类一般可分干煎、煎溜、煎烹、煎煨、煎焖、煎转、糟煎、南煎等八种。

干煎：原料经过煨制，沾面粉、鸡蛋，然后煎成金黄色，加调辅料直接煎成。干煎要注意火候，防止煎糊。

煎溜：多用于丸子和饼之类，将原料煎透，再稍加底油炆锅，放调料添汤即成。

煎烹：是主料煎成金黄色，稍烹即出勺的做法。

煎煨：把原料煎黄，加调料放一点汤，用慢火煨到汁浓质烂即成。

煎焖：把主料煎成黄色，再加调料添汤焖熟勾芡即可。

煎转：只限于做鱼，把原料煎黄后，加调料添汤，在慢火上煨或上屉蒸制。

糟煎：加入香糟或红糟和调料，放一点汤煨到鲜味透出时，就勾芡出勺。

南煎：是南方菜的烹制法，把原料大部分剥成泥（鱼、肉等），等两面煎黄后，加调料煎熟勾汁而成。这就做法，

调料必须加糖。煎菜原料多用鸡、虾、鱼、肉、蛋、豆腐和茄子等。

煎菜的特点是香酥软嫩，味美香醇，是喝酒、吃饭时常用的菜。

### 例1：煎茄夹

用料：茄子250克，猪肉酱150克，鸡蛋两个，面粉50克，黄酒15毫升，香油15毫升，食盐1.5克，姜葱少许，辣酱油一碟，

制法：茄子去托削皮，切成双联片。肉酱里加鸡蛋半个，食盐、味精、香油、黄酒、葱姜末搅均匀拌成肉馅，把馅放到茄子双联片里。敲破鸡蛋一个半放到碗里，加水30~40毫升，而后放进面粉调成蛋糊。

把炒锅放到旺火上烧热，放油烧到五六成熟，把夹肉茄一块一块地蘸满蛋糊，放到锅里煎。先煎一面到金黄色时，翻过煎另一面，直到肉熟煎酥，沥油装盘即成。吃时可蘸辣酱油。

### 例2：煎鸡脯

用料：连皮嫩鸡肉300克，炸虾皮10克，猪油250毫升（耗75毫升），干团粉35克，少量的酱油、料酒、番茄汁、芝麻油、辣椒油、味精、白糖等。

制法：把鸡肉连皮切成20毫米长、13毫米宽的块，用酱油、鸡蛋、干团粉拌匀。

将锅烧热离火，倒猪油250毫升，锅底油均匀后倒出，把鸡块放进，用温火煎，煎到两面金黄色（要煎熟），沥出余油，再加料酒、番茄汁、味精、辣椒油、芝麻油等拌匀，再煎1分钟左右，盛到盘里把虾皮摆在四周，就做好了。

### 例3：煎转黄花鱼

用料：黄花鱼一条（750克左右），面粉、葱、姜、蒜、油、盐、料酒、醋、胡椒面、味精等适量。

制法：把鱼去鳞、去鳃，洗净内脏，两面镢成直斜刀口，用盐、料酒、味精喂好，沾上面粉。葱姜切丝，蒜切片。锅里放油，热时把鱼放到锅里煎，两面煎成金黄色时取出摆盘，另加一点汤、盐、料酒、味精、胡椒面，上屉蒸15分钟取出，把鱼放到另一个盘里，汤倒在勺里调好味，浇在鱼上即成。

## 二、炒 法

这是广泛使用的一种烹调方法。锅里少量放油，放进原料翻炒，加调料，少加或不加汤汁。一般用旺火热油，原料下锅后要很快地翻拌，炒到半熟后加调料，断生即可起锅。当荤素菜合炒时，可先把荤菜炒到五六成熟，盛起（也可不盛），再把素菜炒到五六成熟，再合到一起炒熟即可。具体方法可分为生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。炒菜的特点是脆嫩滑（鲜嫩、酥脆，干香，嫩滑）。

生炒：又称煸炒，以不挂糊为主。先把主料放进沸油锅中，炒到五六成熟再放配料，加调味品迅速颠翻几下，断生即可。

熟炒：一般先把大块原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸、炸熟）后改成片、块；放进油锅略炒，依次加入配料、调味品和少量汤汁，翻炒几下即成（熟炒大都不挂糊，起锅时一般用团粉勾薄芡，也可用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制，不勾芡）。

软炒：又叫滑炒。先把主料去骨，经调味品拌渍，再用蛋清、团粉挂糊，放到盛有五六成熟油的锅中炒到油九成

熟时出锅，再炒配料。等快熟时，投入主料同炒，加些卤汁，勾薄芡起锅。如广东的蚝油牛肉、四川的宫保肉丁等。

干炒：又叫干溜。原料经调味品拌渍后，放进八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时，再加调料和调味品（大多是辣味，如豆瓣辣酱、花椒、胡椒面等），同炒几下，等卤汁被主料吸收后即可出锅。

### 例1：蚝油牛肉

用料：牛肉250克，植物油400毫升（耗50毫升），蚝油25毫升，小苏打1.5克，团粉35克，少量的料酒、酱油、姜片、葱白（33毫米长）、鲜汤、团粉等。

制法：牛肉去筋，切成薄片，装碗，加小苏打、团粉、料酒、酱油、水（40毫升）和植物油15毫升，拌匀腌10分钟。另将鲜汤30~40毫升，蚝油及团粉调成芡汁。把锅用旺火烧热，加油400毫升烧到四成熟时，放进牛肉，烧到八成熟，沥油。再把留底油锅放在旺火上，放进姜片和葱略炒，然后放进牛肉，加料酒，再倒进蚝油和芡汁，把锅颠几下即成。

### 例2：干煸牛肉

用料：嫩牛肉250克，芹菜100克，植物油15毫升，豆瓣酱、糯米酒汁、料酒、盐、味酒、嫩姜、花椒面、酱油适量。

制法：将牛肉剔去筋膜，切成33毫米长、火柴杆粗的丝，把锅放在旺火上，把油烧热，放进牛肉丝，加少量的料酒，等牛肉丝到深酱色时，加豆瓣酱、姜丝、盐、料酒等，稍炒，放进糯米酒汁、芹菜、酱油、味精，再迅速炒几下出锅，撒花椒面即成。

## 三、烹 法

“逢烹必炸”，烹是炸的转变做法（也有不经炸的，如

煎烹、滑烹、软烹等)。烹一般是把挂糊或不挂糊的小块原料，用旺火热油炸成金黄色后，沥出油，锅底留一点余油，加上调味品对成清汁（不加团粉），然后迅速颠翻煸炒几下，出勺即成。适用于带有薄壳的虾、鱼、雏鸡等。

烹菜的特点是外焦里嫩，滑润香醇。

由于原料不同，可分清烹、炒烹、干烹、炸烹等。

原料挂薄糊，不加辅料叫清烹。把主料改刀成块、段等，喂口后放进九成熟的油内炸两遍。炆锅后下主料，倒进对好的汁，放香菜梗，出勺即成。如清烹虾段。

炒烹是将主料切丝用旺火热油煸炒后加调汁，用清汤烹，成品是汤菜。

炸烹是把主料改刀成片、段、条、块等，喂好口，挂少量硬糊，用葱姜炆锅，放主料，用对好的汁烹，放香菜梗，出勺即成。如烹炸肉段。

### 例1：烹豆芽菜

用料：绿豆芽250克，香油15毫升，醋20毫升，盐10克，少量的花椒、姜葱。

制法：锅在旺火上烧热加油，油热时炸花椒，再放进豆芽菜，用烈火烹炒，豆芽熟前迅速放醋即成。脆嫩可口，滋味清鲜。

### 例2：烹虾段

用料：大虾500克，油100毫升，味精1克，热油75毫升，青蒜50克，姜5克，醋15毫升，团粉20克。

制法：大虾、青蒜披刀小段（每只虾切四块），热油下虾到七成熟（沥出多余的油），放进青蒜等和调料，急速翻转几下即出勺。

### 例3：炸烹肉段

用料：五花猪肉150克，油500毫升（实耗50毫升），适量的香菜梗、团粉、酱油、香油、料酒、醋、白糖等。

制法：把肉改成10毫米见方的小段，喂口后挂干浆糊，葱姜切丝，香菜梗切段，用酱油、料酒、白糖、醋等调成清汁待用。

锅放油，烧到七成熟时下主料（挂好糊的肉段），炸到稍硬时捞出，等油九成熟时再下锅炸一小会儿捞出沥油。锅底留油，油热用葱姜丝炆锅下主料，速翻炒，倒入对好的清汁颠翻，撒香菜梗，滴香油，出锅即成。

特点：外焦里嫩，色金黄，有一点酸甜咸味，香鲜。

## 四、炸 法

先要用旺火把油烧滚（也可只烧七八成熟），将食物下锅，火不要过猛，要适时翻动，防止过老或不熟，通常炸成焦黄色即可。某些较大的原料则需复炸。

炸菜的特点是香、酥、脆、嫩。炸食容易破坏营养素，可挂糊浆保护。

炸可分为清炸、软炸、干炸、酥炸、纸包炸、焦炸及其他多种炸法。常用的是清炸。

清炸：先把原料用酱油、盐、酒等调料拌渍，直接放进油锅炸透，一般原料都不挂糊。

软炸：食物挂糊后炸，适用于形状小的块、薄片、条一类的原料。

干炸：生料经过调拌渍后，去水分，拌上干团粉炸焦。

酥炸：先把原料煮或蒸到烂熟后，挂鸡蛋、团粉糊，再下油锅炸，外酥里烂，很松脆。

以上四种炸法各不相同，主要的区别在糊上。清炸有的不挂糊，或在原料上撒干团粉。软炸是挂鸡蛋面糊（鸡蛋、团粉、面粉）。干炸有的跟清炸类似，有的挂团粉、蛋清糊。总之炸是一种旺火、热油的烹调方法。

### 例1：清炸大肠

用料：猪大肠两根（约250克），植物油500毫升（耗油50毫升），少量的盐、大蒜、甜面酱、花椒盐等。

制法：将大肠洗净并煮熟，去掉腥臭味后，再放到锅里，加盐5克和清水，在旺火上烧滚取出。每根大肠塞葱一根。锅里放油500毫升，用旺火烧十成熟时，放进大肠，炸成红色捞出，拔出大葱，把大肠片切成10毫米厚的片即成。吃时可蘸面酱、拌蒜泥或蘸花椒盐。

### 例2：软炸腰花

用料：猪腰500克，花生油、鸡蛋、团粉，料酒、味精、花椒盐。

制法：将腰花片两瓣，片去腰臊，银十字花刀再改成方块。鸡蛋清加团粉调成稠糊。腰子用盐、料酒、味精拌匀，再浆上蛋糊。烧热油，逐个炸腰花，等糊凝固时捞出，油再加热沸腾时再炸到外脆内熟捞出装盘，撒上花椒盐即可。

## 五、爆 法

用小油锅旺火热油、原料下锅后快速操作，只颠几下或翻几翻即出锅。刀工处理要厚薄粗细一致。烹调前备调味品。爆的具体方法有：油爆、盐爆、水爆、酱爆、家常爆、葱爆等。

特点是美观、脆嫩爽口。