



附光盘一张

厨师学艺



炒菜篇

张延年 主编
居永和 副主编



中国轻工业出版社

★ 厨师学艺 ★

炒菜篇

张延年 主 编
居永和 副 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨师学艺·炒菜篇/张延年主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

ISBN 7-5019-3504-1

I. 厨… II. 张… III. 菜谱
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080955 号

责任编辑: 国 帅 责任终审: 劳国强 封面设计: 赵小云
版式设计: 刘 静 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 95千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3504-1/TS·2123

定 价: 28.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

《厨师学艺》丛书编委会

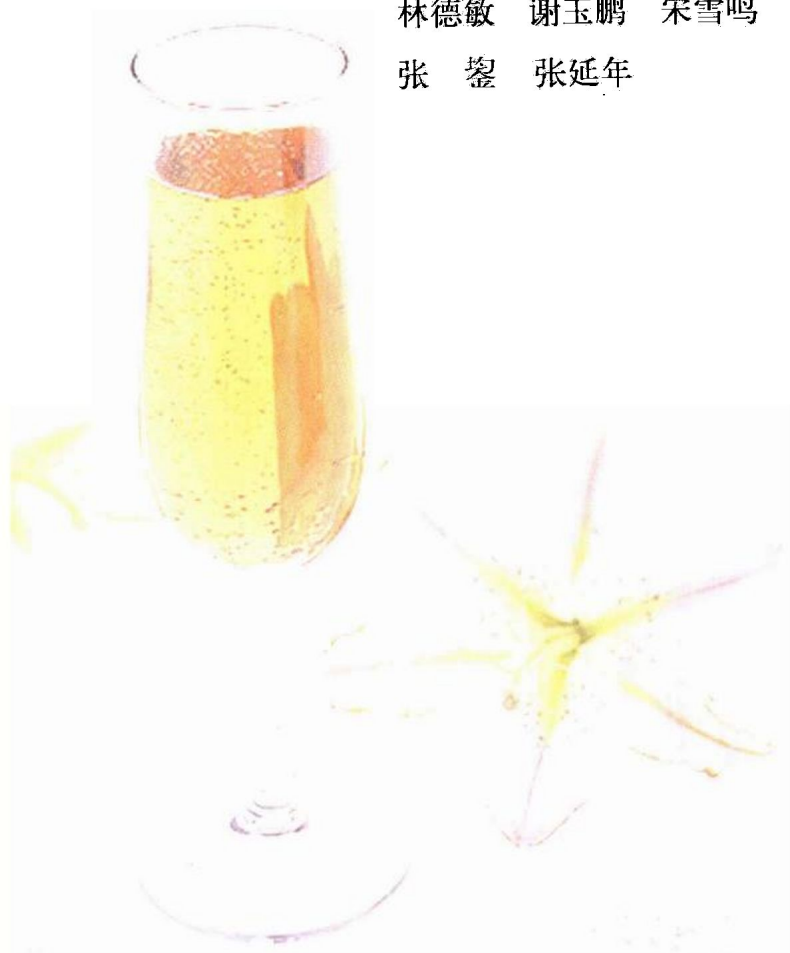
主 任：宋雪鸣

副主任：张延年

委 员：许长健 吴一凡 吴觉民

林德敏 谢玉鹏 宋雪鸣

张 鋈 张延年



中国烹饪文化是中华民族的重要组成部分。中华民族吃的文化，享誉世界，经久不衰。中国菜肴、点心品种的丰富多彩，令世人眼花缭乱、目不暇接，而中国菜点流派之多、技艺之精湛，也是令人叹为观止。

自20世纪70年代以来，中国烹饪进入了高速发展的新时期。烹饪理论研究和完善，烹饪古籍的挖掘和整理，烹饪教育的充实和扩大，烹饪消费市场的空前繁荣等，都为烹饪这一古老的传统文化注入了新的活力，同时也为中国烹饪的发展、创新，提供了前所未有的契机。

然而，在这所有轰轰烈烈、蓬蓬勃勃、欣欣向荣的背后，却潜伏着令人忧虑的“危机”，传统越来越受到淡化，被各国人们仰慕的传统技艺，面临着后继无人的严重局面。我们不时听到人们议论：厨师越来越多了，好厨师却越来越少了；大大小小的饭店越来越多了，传统的风味却越来越少了；宴席的档次越来越高了，色香味俱佳的菜肴却越来越少了；操作人员的技术等级职称越来越多了，掌握的基本操作技艺却越来越少了。

一名合格的厨师或面点师，除职业道德方面的要求以外，必须掌握过硬的操作基本功和系统的烹饪理论知识，必须认识和熟知相关的传统特色，能够用很一般的原料，诸如青菜、豆腐之类，制作出很不一般的菜肴。要想成为一名合格的厨师，是要经过艰苦的努力才能实现的。厨师必须重视中国烹饪的传统技艺，并身体力行地加以继承，在继承的基础上去创新发展、发扬光大。

这套丛书正是本着上述精神编纂、制作的。以中国传统筵席六大组成部分划分为《冷菜篇》、《炒菜篇》、《甜菜篇》、《大菜篇》、《汤菜篇》、《点心篇》，每篇一百个品种。这些品种都是专职厨师必须掌握的。取之于东南西北中，却不分帮口派别，各地使用均可采用“拿来主义”，因地制宜，因人而异，可加改造，为我所用。丛书以图片为主，辅之以简单文字说明。





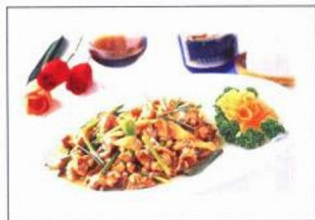
除主料外，配料、辅料均可变化。书后配有操作光盘，可供参考。丛书中所选菜点，以平实朴素为本，不追求奇巧名贵。但若一旦掌握，便能举一反三、触类旁通，成为一名合格的好厨师。故名之曰《厨师学艺》丛书。

出于对中国烹饪发展的关心，江苏省钟山宾馆承担了《大菜篇》、《甜菜篇》、《点心篇》的制作；扬州新世纪大酒店承担了《炒菜篇》的制作；扬州石塔宾馆承担了《冷菜篇》的制作；扬州市扬州宾馆承担了《汤菜篇》的制作。此外，南京华山饭店陈锦华、王绕祥，泰兴戴建春、汪建民，扬州珍园饭店杭长庆等烹饪行家联手制作了部分品种。至此，谨对参与此项工作的各宾馆、酒店的领导，各位操作师傅和摄录人员，表示诚挚的谢意。

由于整个过程时间安排很紧，加上品种繁多，编者个人水平、能力所限，不足之处在所难免，尚请烹饪界各位同仁、各方专家学者予以批评指正。

张 延 年

本篇菜品承蒙扬州新世纪大酒店居永和、徐军、殷建强、孔来根、栾印国、刘明、马泉、陆斌、杨家旺、汤征制作。



目录

炒鱿鱼卷·····	1	茄汁荔枝鱼·····	30
家常鱿鱼·····	2	瓜姜鱼丝·····	31
辣子鸡丁·····	3	炸松仁鱼片·····	32
荷叶粉蒸鸡·····	4	生爆鳝丝·····	33
碎米鸡丁·····	5	炒软兜鳝背·····	34
家常鸡条·····	6	芝麻鱼片·····	35
醋熘鸡块·····	7	熘黑鱼片·····	36
宫保鸡丁·····	8	腐皮黄鱼卷·····	37
核桃鸡卷·····	9	响油鳝糊·····	38
锅贴鸡塔·····	10	酒酿鱼片·····	39
桃仁鸡丁·····	11	锅贴虾塔·····	40
姜萝炒鸡片·····	12	面包虾仁·····	41
茶树菇炒鸡丝·····	13	腐皮虾卷·····	42
炒芙蓉鸡·····	14	水晶虾球·····	43
蚝油纸包鸡·····	15	网油鲜虾卷·····	44
软炸鸡肝·····	16	纸包虾仁·····	45
菊红双脆·····	17	煎虾饼·····	46
蚝油鸡球·····	18	鸳鸯鸡虾片·····	47
软炸鸡·····	19	滑蛋虾仁·····	48
炒鸡柳·····	20	炒凤尾虾·····	49
鸭掌炒肫花·····	21	清炒虾仁·····	50
姜爆鸭条·····	22		
熘鸭肝·····	23		
炸网油鸭卷·····	24		
烩鸭舌掌·····	25		
软熘鸭心·····	26		
锅贴鱼片·····	27		
鸡油鱼脯·····	28		
网油鱼丝卷·····	29		



炸蛋白虾	51
油爆青虾	52
金排蒜香骨	53
京酱肉丝	54
网油腰卷	55
椒盐大虾	56
回锅肉	57
大蒜蹄筋	58
炒鸭脯	59
生炒排骨	60
豉汁炒双脆	61
糖醋咕鲁肉	62
脆皮大肠	63
荷叶粉蒸肉	64
煎烹猪肝	65
炒麻花腰	66
软炸银花	67
油爆肚尖	68
干煸牛肉丝	69
西芹鹌丁	70
滑蛋牛肉	71
蚝油牛肉	72
银粉牛肉丝	73
糊辣鳝片	74
熘田鸡腿	75
炒山鸡片	76
炸仔鸽	77
炸山鸡塌	78
陈皮鸽松	79



家常豆腐	80
抓炒豆腐	81
蚕豆春笋	82
干炒扁豆	83
酱爆茄子	84
炸花香藕夹	85
炸松子豆腐	86
干烧四季豆	87
鸡粥豌豆苗	88
椒盐天菜心	89
奶油番茄	90
虾子茭白	91
鲜蘑扁豆	92
炒蝴蝶鳝片	93
热炆虎尾	94
脆鳝挂卤	95
鲜虾蛋饺	96
炒虾蟹	97
桃仁鸭方	98
锅贴虾饼	99
炸熘仔鸡	100

炒鱿鱼卷



原料

水发鱿鱼 400 克，芹菜心 150 克，猪油、葱、姜、蒜、精盐、黄酒、泡辣椒、酱油、醋、白砂糖、水淀粉、汤、胡椒面、味精各适量。

制法

1. 将鱿鱼从中顺剖成两半，切去两头的尖成长方形，皮向下顺放于菜砧上，前边两角处用坡刀斜剞交叉花刀，然后顺切成两半，再改成约 4 厘米的正方形块。芹菜心抽去筋切成 3 厘米长的段。葱切成马耳形，姜切成方片，蒜切成片。泡辣椒去籽切成象眼块。用酱油、醋（少许）、黄酒、白砂糖（少许）、水淀粉、味精、精盐、胡椒面、汤对成汁。
2. 锅烧热，注入油。油沸时，下入鱿鱼，待卷成筒形时，倒在漏勺内。锅内留下 100 克油，下芹菜、泡辣椒、蒜、姜、葱，翻炒几下，加鱿鱼炒匀，倒入对好的汁，再翻炒两下即可。

特点

形态美观，脆嫩鲜香。



家常鱿鱼



原料

水发鱿鱼400克，猪肥瘦肉100克，青蒜50克，芹菜心50克，猪油、豆瓣酱、酱油、黄酒、胡椒面、精盐、白砂糖、味精、水淀粉、清汤各适量。

制法

1. 鱿鱼改成4厘米宽、7厘米长的块，用开水泡上，连换两次开水。猪肉剁成末。芹菜、青蒜均切成末。
2. 锅烧热，注入油。油热时，下入肉末煸炒，炒到水分已干时，下入豆瓣酱炒酥，加黄酒、酱油、清汤、胡椒面、白糖（少许）、精盐、味精、鱿鱼，烧开调好味，用水淀粉勾芡，撒上芹菜、青蒜末即可。

特点

色泽红亮，鱿鱼嫩滑，鲜香微辣。



辣子鸡丁



原料

净仔鸡肉 400 克，荸荠 100 克，猪油、酱油、黄酒、白砂糖、味精、精盐、醋、鸡蛋清、泡辣椒、豆瓣酱、清汤、葱、姜、蒜、淀粉、水淀粉各适量。

制法

1. 用刀尖在鸡肉上扎一些小眼，剁成 1.5 厘米的方丁。荸荠刮去皮，每个切成 4 瓣。葱切成 1.5 厘米的段。姜切成方片。蒜切成片。泡辣椒切成小象眼块。鸡蛋清加淀粉调成稀糊。
2. 鸡丁用精盐、酱油、黄酒拌匀加入蛋清糊浆好。
3. 用酱油、黄酒、白砂糖、醋、味精、水淀粉、清汤对成汁。
4. 锅烧热，烧五成热油，下入鸡丁滑透，倒入漏勺内。锅内注入 100 克猪油，下入葱、姜、蒜、荸荠、豆瓣酱、泡辣椒煸炒均匀，加入鸡丁炒几下，倒入对好的汁，翻炒均匀即可。

特点

色泽红亮，质地嫩脆，微甜带辣。



荷叶粉蒸鸡



原料

净鸡肉 400 克，粳米 100 克，嫩扁豆 100 克，熟猪油、鲜荷叶、黄酒、精盐、豆瓣酱、甜面酱、花椒、白砂糖、葱、姜各适量。

制法

1. 在鸡肉上剞十字形花刀，切成 2 厘米宽、6 厘米长的方条。荷叶用开水稍烫一下，凉透，改成梯形小块。粳米和花椒同炒（不用油）成浅黄色，磨成粗粉。扁豆掰成 5 厘米长的段。葱、姜均切成碎末。
2. 鸡肉用精盐、黄酒、豆瓣酱、甜面酱、白砂糖、葱、姜拌匀腌 1 小时，再拌入猪油 100 克、米粉、扁豆。
3. 取一小张荷叶（叶背向上，窄端向外），拿一块鸡肉、一段扁豆放在宽的一端，向前卷包到中间时把两边包过来，再卷到头，如此逐个包完，整齐地码入碗内，沸水旺火上笼蒸烂，食时翻扣盘内即可。

特点

鸡肉鲜嫩，荷香扑鼻。



碎米鸡丁



原料

仔鸡脯肉 400 克，冬笋 100 克，炸花生米 50 克，猪油、黄酒、酱油、味精、醋、白砂糖、精盐、鸡蛋清、泡辣椒、豆瓣酱、葱、姜、青蒜、淀粉、水淀粉、清汤各适量。

制法

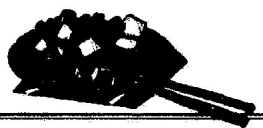
1. 鸡脯肉、冬笋、泡辣椒、青蒜均切成青豆粒大小的丁。花生米切成碎粒。葱切成葱花。姜切成末。鸡蛋清两个加入淀粉调成稀糊。
2. 鸡丁用精盐、黄酒拌匀，加入蛋清糊浆好。
3. 用酱油、醋、黄酒、味精、白砂糖、水淀粉、汤对成汁。
4. 锅烧热，注入油，待油有五成热时，下入鸡丁滑散滑透，倒入漏勺内。锅内留少许油，下冬笋、豆瓣酱炒到油变红时，再加泡辣椒、葱、姜、蒜、鸡丁翻炒几下，倒入对好的汁，翻炒均匀盛入盘内，撒上碎花生米即可。

特点

色泽红亮，口味甜酸。



家常鸡条



原料

净鸡肉 400 克，冬笋 100 克，熟猪油、鸡蛋清、泡辣椒、豆瓣酱、黄酒、白砂糖、酱油、味精、醋、精盐、清汤、葱、姜、青蒜、淀粉、水淀粉各适量。

制法

1. 鸡肉切成 5 厘米长、5 毫米宽的条。冬笋、泡辣椒（去籽）均切 3.5 厘米长、5 毫米宽的条。葱切成马耳形。姜切成方片。青蒜切成 3 厘米长的节。鸡蛋清加淀粉调成稀糊。
2. 鸡肉用精盐、黄酒拌匀，加入蛋清糊浆好。
3. 用黄酒、酱油、味精、醋（少许）、水淀粉、糖（少许）、汤对成汁。
4. 锅烧热，烧五成热油，下入鸡肉、冬笋，滑散滑透，倒入漏勺内。锅内再注入 75 克油，下入豆瓣酱炒酥，即加葱、姜、泡辣椒、鸡肉、冬笋，翻炒几下，加青蒜，倾入对好的汁，翻炒均匀即可。

特点

鲜嫩味浓，色泽美观。



醋熘鸡块



原料

净仔鸡肉 400 克，冬笋 100 克，芹菜心 100 克，泡辣椒 50 克，熟猪油、豆瓣酱、黄酒、精盐、酱油、白砂糖、味精、醋、蒜、葱、姜、鸡蛋清、淀粉、水淀粉、清汤各适量。

制法

1. 鸡剁成 3 厘米见方的块。冬笋切成 2 厘米宽、2.5 厘米长、2 毫米厚的片。芹菜心去筋切成 2.5 厘米长的段。泡辣椒切成三角形。葱剖开切成节。姜切成方片。蒜切成片。鸡蛋清加入淀粉调成稀糊。
2. 鸡肉用精盐、黄酒拌匀，加入蛋清糊浆好。
3. 用黄酒、酱油、醋、白砂糖、味精、清汤、水淀粉对成汁。
4. 锅烧热，注入油，油热时，下入鸡块滑透，倒入漏勺内。锅内留下 100 克油，下豆瓣酱炒酥，随即加入配料和葱、姜、蒜炒几下，将鸡块倒入翻炒均匀，倾入对好的汁，待汁开再炒匀即可。

特点

色泽红亮，肉质鲜嫩，口味微酸。



宫保鸡丁



原料

仔鸡肉 400 克，炸花生米 100 克，葱、姜、蒜、干辣椒、花椒、辣椒面、酱油、醋、精盐、白砂糖、黄酒、味精、水淀粉、汤、花生油各适量。

制法

1. 鸡肉剁成约 1.5 厘米见方的丁。葱剖开切成 1 厘米长的节。姜切成方片。蒜切成片。干辣椒去籽切成长 2 厘米的节。
2. 用少许精盐、酱油、黄酒将鸡丁拌匀，再加入适量的水淀粉浆好，再拌入 50 克油（炒时易散开）。
3. 用黄酒、味精、酱油、白砂糖、水淀粉、汤对成汁。
4. 锅烧热注入油，待油热后下入花椒炸到快焦时捞出。下入干辣椒炸呈紫黑色时，投入鸡丁，用手勺推动翻炒，鸡丁散开时，加辣椒面、葱、姜、蒜稍炒，待油已发红时，即倒入对好的汁，汁开后翻匀，淋几滴醋，投入花生米再翻炒均匀即可。

特点

香、辣、鲜、嫩、脆。



核桃鸡卷



原料

鸡脯肉 400 克，核桃仁 100 克，熟冬笋 100 克，芥蓝菜心 150 克，精盐、鸡蛋清、黄酒、味精、胡椒面、熟猪油、汤、葱、姜、淀粉、水淀粉各适量。

制法

1. 鸡脯肉片去筋，再片成 4 厘米宽、6 厘米长的薄片。核桃仁掰 4 瓣，用开水泡后，撕去皮用油炸酥。冬笋顺剖两半顺切成片。葱、姜切成末。鸡蛋清和淀粉调成稀糊。
2. 鸡片用精盐、黄酒拌匀加入蛋糊浆好，将鸡片理伸平铺在盘内，在一端放上一块桃仁，卷成筒形。用精盐、黄酒、胡椒面、味精、汤、水淀粉、葱、姜对成汁。
3. 锅烧热注入油，待油热时，下入鸡卷滑透，倒入漏勺内。锅内留 100 克油，下入芥蓝菜心、冬笋炒几下，加鸡卷炒匀，倒入对好的汁，汁开再翻炒均匀即可。

特点

色泽鲜艳，质地脆嫩。

