

《中国烹饪》 丛书



烹饪技术

《中国烹饪》 编辑部汇编

中国商业出版社

《中国烹饪》丛书

烹饪技术

《中国烹饪》编辑部汇编

中国商业出版社

《中国烹饪》丛书
烹饪技术
《中国烹饪》编辑部汇编

•

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京顺义县印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开 19.375 印张120 千字
1987年6月第1版 1987年10月北京第1次印刷
印数:1—30100册 定价:5.40元
ISBN7—5044—0141—2/T S·22

编者的话

以继承和发扬我国烹饪文化为宗旨的《中国烹饪》杂志，自1980年创刊以来，陆续刊登了大量关于烹饪史话、烹饪技术、地方风味、名厨名店、美味佳肴、烹饪理论与科学等方面的文章。在广大作者和读者的支持、爱护下，这个刊物的发行量逐年有所增长。近来许多读者要求购买本刊过期部分的合订本。但由于印数有限，合订本早已售罄。为了弥补这个缺陷，给读者提供一批较为系统的烹饪知识读物，特从1980年创刊起至1984年止的期刊中，按主要栏目选编这个丛书，以飨读者。

《中国烹饪》编辑部

一九八八年三月

目 录

- 中国菜的操作特点·····王志云 (1)
- 调味浅谈·····刘永安 张宪轶 (5)
- 我国调味技术的五大特点·····涵 春 (12)
- 浅谈烹调技巧·····徐子明 张 印 (20)
- 浅谈烹调方法·····巫德华 (24)
- 水与烹调·····陈永信 (28)
- 水在烹调中的妙用·····邵建华 (33)
- 配料技术·····宁 生 (37)
- 烹饪中食品香气的运用·····朱海明 (47)
- 浅谈筵席菜的组合艺术·····侯汉初 (49)
-
- 干货发料技术之一——水发·····苏 光 (55)
- 干货发料技术之二——碱发·····罗 群 (61)
- 油发鱼肚器·····刘振和 (67)
- 油发海参·····王玉秋 (69)
- 海参的涨发与烹调·····陈学真 (70)
- 半油发猪蹄筋·····杨存根 (73)
- 燕窝涨发的方法·····秦达伍 (75)
- 川菜常用海珍的发制·····
曾亚光口述 谭光明整理 (78)

- 论刀功·····周 溪 (81)
- 漫谈刀工技术·····唐福志 (91)
- 刀工美化应注意的几个问题·····徐良飞 (98)
- 初探闽菜的刀工·····
 ·····姚宽余口述 林宗仁整理 (102)
- 怎样磨刀、鑿刀·····李奉恭 (107)
- 谈谈烧火的技术·····乔 边 (111)
- 火候初探·····尚 荣 (117)
- 火候是烹调技术的核心·····吴学忠 (127)
- 原料加工特殊技艺——剔骨·····田 欣 (136)
- 论整鱼出骨·····朱国宾 (142)
- 浅谈过油·····马金堂 (147)
- 烹汁、卧汁与浇汁·····何荣显 (149)
- 吊汤技术·····江 溪 (153)
- 烹调中的浆和糊·····黄 峰 (157)
- 挂霜的诀窍·····刘永安 (166)
- 勾芡技术浅探·····昌 明 (169)
- 芡汁用量小议·····蔡育发 (177)
- 浅谈发蛋糊及其菜肴的操作技巧·····丁如云 (179)
- 关于蛋泡糊·····朱九山 (182)
- 以水代油烹饪法·····于乃璠 (185)
- 以奶代油烹饪法·····于乃璠 (187)
- 煽锅的技术·····王 文 (189)

大翻锅技术浅析	常德宽	(191)
烹调中的勺功	周良	(194)
说炒	朋文 大刚	(200)
“飞火”炒菜	翟耀民	(205)
广东特有的软炒	李干	(209)
烹调技法的后起之秀——熟炒	邓克	(212)
精细的烹调技法——滑炒	周原	(216)
烹法浅谈	程田	(220)
抢火候的烹调技法——油爆	周馥	(224)
爆、炒的烹调方法	秦奋	(227)
独特的烹调技术——溜	周江原	(233)
溜菜的活汁	朱永敬	(238)
浅谈杭州溜菜的技法及制作关键		
	罗林枫 李玉崮	(240)
软溜	何荣显	(243)
技巧型的烹调技法——扒	邱雨	(246)
扣制法与扒制法的区别	徐鹏	(250)
独具一格的烹调技法——熘	徐子明	(252)
余	许正	(257)
汤菜的烹调技法之一——烩	江天	(262)
烩、余的烹调方法	秦达伍	(266)
烹调特殊技法之一——熏	史乡	(270)
烹调特殊技法之二——泥烤	茅麓	(274)
烹调特殊技法——明烤	吴月	(278)
复杂的烹调技法——烧	昌必	(284)
火候足时它始美		

——浅谈自来芡烧·····	邵建华	(289)
炸的基本知识·····	江平	(291)
谈软炸的技巧·····	邝 聪	(297)
谈闽菜的焗·····		
·····	郭则贤口述 方炳生整理	(299)
火功菜技法之一——炖·····	祁 溪	(302)
炖·····	任树芳	(307)
试谈炖与焖的异同·····	刘涛 陈正荣	(309)
炸、溜、爆、滑油的异同和炖、焖、焗、 窝的区别·····	邵建华	(311)
浅谈焗的技法·····	陈衍明	(316)
反映我国烹调特色的技法——蒸·····	伏 生	(318)
原汽蒸和放汽蒸·····	杨存根	(323)
蒸与炖的区别·····	张祖根 钱国盛	(326)
烹调技术的三朵花——煎、贴、塌·····	吴 村	(329)
酿的制作和使用·····	刘峻岭	(334)
酿菜·····	石顺明	(340)
瓢的操作方法·····	张国栋	(344)
甜菜烹调技术之一——拔丝技法·····	宁 生	(347)
甜菜烹调技法——蜜汁·····	江 溪	(352)
如何炒好大锅菜·····	何东利	(357)
广泛使用的冷荤技法——酱·····	董 风	(360)
鲜香、脆嫩、清爽的冷菜烹调技术——拌与炆 ·····	吕 品	(365)
冷菜制作的重要技法——腌·····	蔡 钧	(369)
谈冻的妙用·····	何荣显	(374)

- 粤菜的料头……………高有忠 (376)
- 豫菜配头略谈……………李全忠 张海林 (379)
- 菜肴佐料的限用……………郑传韬 (383)
- 川菜“七味”……………刘自华 (386)
- 琐闻烹熊掌……………熊四智 (392)
- 浅谈飞龙的烹调……………吴光启 孙彦群 (394)
- 泛论清真牛羊肉菜肴……………王英甫 (396)
- 谈谈芙蓉菜的烹调……………邵建华 (409)
- 我做芙蓉鸡片一菜的体会……………吴正格 (413)
- 芙蓉鸡片的新作法……………蔡育发 (416)
- 再谈北京鸭卷……………蔡启厚 (419)
- 鱼泥子的制作技术……………张 印 (422)
- 脱骨鸡的操作方法……………阎建民 (426)
- 浅谈鱼香味型——介绍鱼香肉丝和
 鹅黄肉的烹调……………蒲德荣 (429)
- 梁溪脆鳝的“炸”……………
 ……………蒋荣荣 陆未度 尤锡清 (432)
- 虾茸鱼肚……………吴正格 (434)
- 鲤鱼烹制规程……………韩文弼 (437)
- 浅谈“糊菜”……………梁连山 (440)
- “海派川菜”和干烧鲫鱼……………
 ……………徐正才 姚楚豪 (443)
- 上海菜烧鱼技巧初探……………张顺民 邵建华 (446)
- 谈大连海鲜品的烹调……………于润德 (451)
- 加吉鱼的烹制……………林国松 林文洲 (453)

- 清蒸鲍鱼应注意的三个环节.....张传本 (455)
- 御果园.....赵国鸣 (456)
- 谈爆肚.....黑阴池 (458)
- 闽菜的精髓——汤.....
-郑玉椿口述 荣厚整理 (461)
- 味道可口的葱椒炆.....任明印 (464)
- 虾味片制作花朵的技术.....贺仁龙 (466)
- 你想知道“稻香春”肉类熟食的制法吗？
-傅 襄 (467)
- 素鸡豆腐不加碱作法初探.....刘连胜 (469)
- “马乃司”是怎样搅拌成的.....跃 碧 (472)
- 烹调特种刀技——刻花.....钱 新 (474)
- 浅谈食品雕刻.....封长虎 (485)
- 浅话萝卜雕刻.....纪晓峰 (497)
- 拼盘浅谈.....
-禹建海 赵继宗 任明印 (501)
- 谈谈拼盘技术.....德 明 (504)
- 制象生拼盘的体会.....王 光 (511)
- 双拼及多拼的拼制艺术.....张 印 (518)
- 浅谈雕刻艺术在热菜中的作用.....徐 凡 (522)
- 热菜的拼盘.....程卫华 (516)
- 热食艺术菜的造形.....纪晓峰 (525)
- 甜味茸馅之一——澄沙馅.....李 胜 (530)
- 鲜肉馅心的两种调制技术
- 水打馅与皮冻馅.....娄 秀 (534)

多姿多彩的馅心·····	向原	(511)
谈谈面团的知识·····	周涵	(549)
简论水调面团的调制技术·····	周田	(557)
漫谈油酥面团·····	荷生	(565)
发酵面团技术的浅析·····	苏青	(574)
怎样炸好油条·····	季学松 吴学忠	(586)
汤包的“汤”·····	李家祥	(593)
雏菊孕清流·····	王民进	(595)
龙须面的制作·····		
·····周敦厚口述 蒋丽侠整理		(598)
抻面的制作技术及其物理分析·····	张廉明	(600)
面点立塑技术探索·····	薛建泽	(603)
河南面点浅析·····	崔振华	(605)

中国菜的操作特点

屈志云

中国菜所以能够达到色泽鲜明、香气扑鼻、味美可口、形态悦目，色、香、味、形俱佳的境地，我以为主要原因是选料严谨、拼配恰当、刀工精细、讲究调味、注重火候，现分述如下：

一、选料严谨

中国菜的原料非常广泛，归纳起来大致可以包括鸡、鸭、鱼、肉、海鲜、野味、蔬菜、瓜果、蛋品、豆制品和干货等几大类。每类又有很多品种，每一品种又因产地不同，加工复制不同，性质往往不一。即使同一产品，也有因部位不同，用途也就两样。尤其是鱼类和蔬菜特别富有季节性，选用得当，就能完美地烹制出色香味形俱佳的好菜。否则，就会得到相反的结果。以鸡为例，总的可分隔年鸡（即老鸡）、当年鸡（即新鸡）、仔鸡（即孵化出仅数月的小鸡）三种。一般说，吃汤要选老鸡，否则汤就不会香浓，没有油，鸡肉易烂。烹制“白斩鸡”就要选新鸡，不然不会鲜嫩。中菜中一些菜肴，所以成为脍炙人口的名菜，原料得当是基本前提。例如，“灯影牛肉”，是个川帮名菜。它的特点是肉片薄、味道香，而且携带方便、易保存。制这个菜的原料，只能用牛的两只后腿，因为牛的后腿体积大、筋络少、肉质嫩、香味足。又如“火腿蚕豆”，是个浙江菜。它的特点是红

绿相映，清香鲜嫩，回味甘甜。选用火腿以金华火腿中的东阳腿和蒋腿为上品，因为这种腿皮薄肉细、肌肉紧密，香味特别好。选用蚕豆以皮薄、肉厚、吃口糯的新鲜蚕豆为佳。

二、拼配恰当

我国厨师在工作中，除了重视选择好菜肴的主要原料外，还很注意副料与主料拼配的色香味形。先讲色的配合，举两个菜为例。一是“芙蓉鸡片”，这个菜的主料颜色洁白，如再配一些绿色的蔬菜和火腿片，相得益彰，可与芙蓉花媲美。二是“炒虾仁”，如清炒，白中透微红；如与加工后的黄瓜同炒，白绿相间，十分和谐，雅名“翡翠虾仁”；如配以黑木耳，一黑一白，颜色就不调和。再说香和味的配合。一般说，肉类含蛋白质、脂肪较多，蔬菜含维生素较多。两者相互补充，不但营养全面，而且能增加香味之美。如葱烤猪排，猪排本身含有醇、脂、酚等物质，加热后能发出引人食欲的香味。而葱也含有丰富的芳香物质。拼配后，滋味比红烧猪排更加香美。又如镶青椒，青椒选绿色的稍有辣味的新鲜灯笼辣椒，里面镶上猪肉或鸡肉茸、火腿末、开洋末等作馅心，滋味远比炒青椒鲜美。再说形的配合，一般是副料不能大于主料，片配片、丝配丝、丁配丁、条配条、块配块。例如“煮干丝”这个扬州名菜，主料是豆腐干丝，副料火腿、鸡、冬菇等也要切成丝。“鸡片汤”这个川帮菜，因为主料是鸡片，副料冬菇和火腿也要切成片。

三、刀工精细

中菜刀工的精细，是国内外顾客有口皆碑的。它的主要

工具不多，就是刀与砧墩，但操作用的原料一上中菜厨师的手，就切成片、丝、丁、条、块、粒、末、茸等形状，而且大小、粗细、厚薄整齐划一。有些原料经过刀工美化，制成栩栩如生的鸟兽花草等美丽的图案和形象，更是中菜刀工的独特之处，体现了我国烹饪具有高超的技术水平和优美的艺术水平。例如，鸡鸭肫的本身形态不会引人注目，但经过厨师的刀工，放在开水里一烫，就会变成惹人喜爱的“菊花肫”；刀工美化后的黄鱼放在油锅里一炸，制成人们赞不绝口的“蛙式黄鱼”、“松鼠黄鱼”等；萝卜、土豆是极普通的菜肴原料，但一经厨师们琢雕，就变成鲜艳的菊花、大莲花、月季花、康乃馨、梅花和凤凰、孔雀等艺术品了。

四、讲究调味

中菜的调料之多(一百多种)，可以说在世界上是首屈一指的。而调味的不同是形成鲁、川、广、苏等菜系和地方风味特色菜的主要原因之一。例如属广东菜系的潮州菜，十分重视调味。每样大菜上席时，必配上各种味道的“酱碟”作伴，当“生蒸鱼”上桌时，必要用桔油碟；烧、炸、焗、煎之类，有的是用甜酱或梅膏碟，有的则用桔汁或红醋之类蘸着吃，风味特殊。

中菜在烹制过程中，也很讲究味的变化。例如煎炸的菜，有的先将主料用葱姜汁酱过，再在表皮上滚上生粉，然后下锅加料烹制。作用在于去除腥味，增加香味，保证菜的脆嫩。有的先下调料、后下主料，有的在起锅前用生粉勾芡，这样既有本味又有外来味。再如焗、焗、烧、炖的菜，有的先用冷水入锅将主料烧至六、七成熟再加调料烹制，使主料收

缩，不致走失原味。又如余、拌的菜，只在沸水或滚汤里烫一下，再用热汤冲入或者用调料拌和，使菜肴色美、味清、质地松脆。烤的菜肴，一般在其表皮搽以饴糖或香醋，再直接放在火上一气烤成，然后另蘸花椒盐或麻辣酱吃。

五、注重火候

中菜原料性质大致分老、硬、脆、软、嫩、韧。刀工加工后的形状也不相同，有的大、有的小，有的厚、有的薄，有的粗、有的细。烹调的目的也不相同，有的要求香脆，有的要求鲜嫩，有的要求酥软。因此加热的火候即火力的大小、油温（水温）的高低、时间的长短，不可能相同，必须分别对待，中菜厨师对这一点是很注重的。例如烹制上海盛行的春秋季节时令菜“生煸草头”时，火力要大，油温要高，速度要快。一般从下锅到起锅不能超过一分钟，还要加上高粱酒或黄酒，否则不会香脆。而“肉骨头黄豆汤”则不能用上述方法，是用大火烧开后，再以小火煨，一般一锅汤要煨一个晚上才能使原料酥烂、汤浓、油重，鲜香入口。

调 味 浅 谈

刘永安 张宪禧

赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七色，经画家之手，能描绘出许多千姿百态的自然风貌。宫、商、角、征、羽五音，经乐师之手，能谱写出许多悦耳动听的歌曲。而酸、辣、苦、甜、咸五味，经过厨师的手，就能烹制出味道醇美、脍炙人口的菜肴。

五种基本味是怎样使人们悦于品尝，它们相互间怎样转变，加热时又怎样变化及其调味的的方法，都有它自身的规律。

三千多年前，我国烹调大师伊尹就曾有过这样的论述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”（见《吕氏春秋·本味篇》）清人袁枚在《随园食单》里也对调料使用的重要性作过十分形象的描述，“厨师之作料，如妇人衣服首饰也，虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子亦难以为容。”由于我们祖先长期的实践和研究，才使得我国的烹饪技术如此丰富多彩。今天，我们很有必要运用现代科学，继承发扬这一宝贵文化遗产。这里对调味的的作用，试作以下的一些探讨。

基 本 味

基本味，也叫单一味。这种味能够独立存在，它不需要

复制就可径直使用，就象构成物质的元素那样为调料的母体。这五种基本味就是酸、辣、苦、甜、咸。

酸味，其来源是凡溶液中能离解出氢离子的物质都有酸性，酸类的共性之一就是水溶液具有酸味。也有人认为是维生素的抗坏血酸由于分子中的一个羟基分解，而呈现酸味的。饮食常用作酸味调料的有红醋、白醋、熏醋、酸梅等。醋的作用除增加菜肴的酸味外，还起去腥解腻的作用。肥腻的食品加些醋或蘸醋食用就会觉得不腻，这是因为醋可使脂变为醇及其它物质。搅拌色拉时，油加不进去，滴些白醋就会使蛋黄继续吃油，而且色泽白亮。这是由于醋改变了溶剂PH值的缘故。制作软、硬酥鱼加适量醋，不但味美骨酥，而且使骨中的钙质得到分解，便于人体吸收。

辣味，主要是存在于各种原料中辣椒碱（也叫辣椒素）、黑椒酚、姜油酮、水溶性的姜油酚、硫化丙烯、芥子甙等物质所产生的辛辣味。作饮食调料的有辣椒、胡椒、生姜、咖喱粉、芥末等。带辣味的菜肴可以刺激味觉，促进食欲，这是人所共知的常识。

苦味，凡原料组织结构中含有氮酰基，大多都带有苦味。苦味一般不为人所喜爱，但某些带苦味的原料作调料就可使菜肴增加特殊的鲜香味，并有医疗滋补的功能。常用作苦味调料的有陈皮、苦杏仁、枸杞、黄芪、白豆蔻、淮山药等。

甜味，糖类的确切定义是指多羟醛或多羟酮一类的有机物质。甜味的产生主要是其分子结构上连接的羟基、酮基、氨基、羧基等具有一种或一种以上生甜团的缘故。饮食业用作甜味调料的有砂糖、冰糖、饴糖、蜂蜜等。食糖能解腻提鲜，使菜肴口味适中。做红烧肉或卤肉时加些冰糖，肉会更