

北京天厨烹调学校
梅方烹饪大全

大 锅 菜



世界图书出版公司

图解大锅菜的制作

北京天厨烹调学校 梅方

大 锅 菜

梅 方

世界图书出版公司 出版

(北京朝内大街 137 号)

景山学校印刷厂 印刷

新华书店北京发行所发行

1992 年 6 月 第 1 次印刷 3.25 印张

ISBN 7—5062—1424—5/2.47

定价: 3.00 元

目 录

概述.....	(1)
1. 大锅菜的设备	(1)
2. 大锅菜的火候	(1)
3. 大锅菜的烹调方法	(2)
4. 大锅菜肉类原料的熟处理	(2)
5. 绿色蔬菜水煮后及时冲凉	(5)
6. 大锅菜的勾芡	(5)
一、禽蛋.....	(8)
1.1 怪味鸡块	(8)
1.2 粉蒸鸡块	(9)
1.3 红烧鸡块	(9)
1.4 香酥鸡	(10)
1.5 烤鸡	(11)
1.6 萝卜鸡块	(12)
1.7 鸡蛋蒸肉	(12)
1.8 蒸蛋羹	(13)
1.9 肉末蛋羹	(14)
1.10 炒鸡蛋	(15)
1.11 番茄炒蛋	(15)
1.12 菠菜炒蛋	(16)
1.13 茶鸡蛋	(16)
1.14 卤鸡蛋	(16)
二、海鲜.....	(18)

2•1	干炸鱼	(18)
2•2	清蒸鱼	(18)
2•3	糖醋鱼	(18)
2•4	红烧鱼	(21)
2•5	醋椒鱼	(22)
2•6	溜整鱼	(22)
2•7	五香鱼	(23)
2•8	红烧鱼块	(25)
2•9	蒸鱼块	(25)
2•10	溜鱼片	(26)
2•11	清蒸活鱼	(26)
2•12	水浸活鱼	(27)
2•13	盐水虾	(27)
2•14	油爆虾	(28)
三、肉畜		(29)
3•1	叉烧肉	(29)
3•2	虎皮肉	(29)
3•3	红焖猪肉	(31)
3•4	樱桃肉	(32)
3•5	米粉蒸肉	(32)
3•6	红烧狮子头	(33)
3•7	四喜丸子	(35)
3•8	扣菜丸子	(36)
3•9	珍珠丸子	(37)
3•10	南煎丸子	(38)
3•11	余丸子	(39)

3•12	砂锅丸子	(40)
3•13	汽水肉	(41)
3•14	红烧排骨	(42)
3•15	粉蒸排骨	(43)
3•16	扣肉	(44)
3•17	炸猪排	(45)
3•18	肉皮冻	(46)
3•19	拌肉皮丝	(47)
3•20	烩酥肉	(47)
3•21	酥白肉	(48)
3•22	焦溜肉片	(49)
3•23	咖喱肉片	(50)
3•24	鱼香肉片	(51)
3•25	炒回锅肉	(52)
3•26	宫保肉丁	(53)
3•27	酱爆肉丁	(54)
3•28	溜肉片	(54)
3•29	红烧肉	(55)
3•30	葱爆羊肉	(56)
3•31	溜肝尖	(57)
3•32	猪肝汤	(59)
四、	蔬菜配肉.....	(60)
4•1	土豆烧肉	(60)
4•2	炸土豆配肉	(60)
4•3	肉末萝卜	(61)
4•4	萝卜烧肉	(61)

4·5	胡萝卜肉片	(62)
4·6	黄瓜炒肉片	(62)
4·7	肉片菜花	(62)
4·8	大白菜烧肉	(63)
4·9	海带烧肉	(63)
4·10	木樨肉	(64)
4·11	青椒炒肉片	(64)
4·12	炒三丁	(64)
4·13	芹菜丝肉	(65)
4·14	榨菜肉丝	(65)
4·15	洋葱炒肉丝	(66)
4·16	香肠炒青菜	(66)
4·17	虾米油菜	(67)
4·18	雪菜肉末	(67)
4·19	炸茄合	(67)
4·20	冬瓜丸子	(69)
4·21	肉末粉丝	(69)

五、素菜..... (71)

5·1	红烧冬瓜	(71)
5·2	炒土豆丝	(71)
5·3	溜土豆丸	(72)
5·4	溜土豆片	(73)
5·5	奶油白菜	(74)
5·6	锅塌豆腐	(75)
5·7	麻婆豆腐	(75)
5·8	砂锅豆腐	(76)

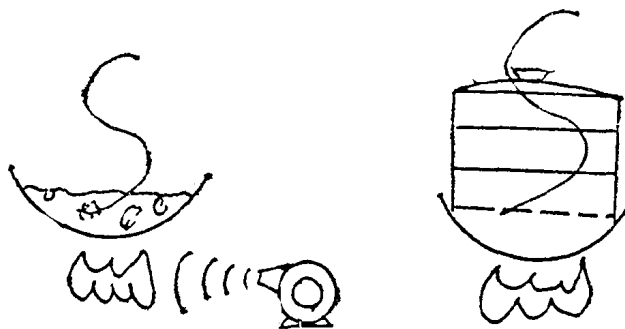
5·9	烧冻豆腐	(77)
5·10	葱花拌豆腐	(78)
5·11	家常豆腐	(78)
5·12	西红柿豆腐	(79)
5·13	溜豆腐丸子	(80)
5·14	烧茄子	(81)
5·15	酱烧茄子	(82)
5·16	麻酱茄泥	(82)
5·17	肉末茄子	(83)
5·18	炒茄丝	(84)
5·19	酸辣汤	(85)
5·20	醋溜白菜	(85)
5·21	凉粉	(86)
5·22	炸开花豆	(87)
5·23	炒豆芽	(88)
5·24	炒黄豆芽	(88)
5·25	烧菜花	(89)
5·26	烧黄豆	(90)
5·27	炒发芽豆	(90)
5·28	粉蒸藕块	(91)
5·29	醋溜洋白菜	(91)
5·30	油爆辣椒	(92)
5·31	青蒜胡萝卜	(92)
5·32	麻酱粉皮	(92)
5·33	葱油萝卜丝	(93)

概 述

1. 大锅菜的设备

大锅菜的设备有大锅，一锅能炒100份~200份。这么大的烹调量，最好配备鼓风机，这样最能方便控制和掌握火候。

另外，要有多层大笼屉，每层笼屉能放碗20~30个，共有2~5层，如此，能同时蒸出40~150份菜。



2. 大锅菜的火候

总的来说，做大锅菜的火候要比小锅菜减少一、二成。也就是说，如果小锅菜炒一份莴笋片要待10成熟才出锅，那么炒大锅菜时，只需八、九成熟就要出锅，剩下的那一成则要留待出锅后，靠菜量的堆积继续将菜肴摧至10成熟；否则就将使大锅菜过熟或烂如泥。

3. 大锅菜的烹调方法

原则上来说，大多数小锅菜制作的菜，大锅菜都能做，或者说，除了特别要急火的菜，大锅菜做不出来，一般的小锅菜，利用大锅也能做出来。

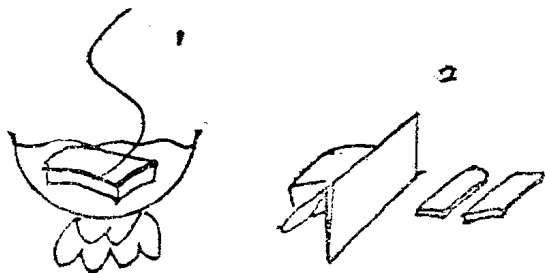
大锅菜的烹调方法，例如炒、溜、炸、烩、熬、煮、炖、烧、焖、熏、卤、煎、余等，都是可以的，所以说，只要肯动脑筋，利用大锅的厨房设备，完全可以做出色香味形俱佳的菜肴来，利用大锅的条件，完全可以练出一手好的烹调技艺。

4. 大锅菜肉类原料的熟处理

做大锅菜的肉类原料，如鸡、鸭、猪肉、牛肉、羊肉等，可以有下述两种处理办法：

一、大块煮熟后改刀

先将大块的猪（或牛、羊肉）鸡、鸭等投入热水锅中煮至半熟，最多不超过八成熟，捞出后晾凉，切成所需要的丁、丝、块、片，然后再正式烹调。



二、小块原料上浆后再加热

同小锅菜一样，肉丝、肉片、肉丁、肉块必须先上浆，然后滑油加热。大锅菜亦可用同样的办法。而且大锅菜还经常采用水滑的办法，使上浆后的原料经过熟处理，具体方法有油滑法，水滑法两种。

本书以后将经过上述处理后的原料，统称为熟肉片、熟肉丝、熟肉丁、熟鸡块、熟鸭块等。

油 滑 法

1. 将肉片用盐、黄酒、水淀粉拌匀。
2. 再淋一些熟植物油拌一下，使互不粘连。
3. 投入温油锅中滑散。
4. 捞出即成熟肉片。

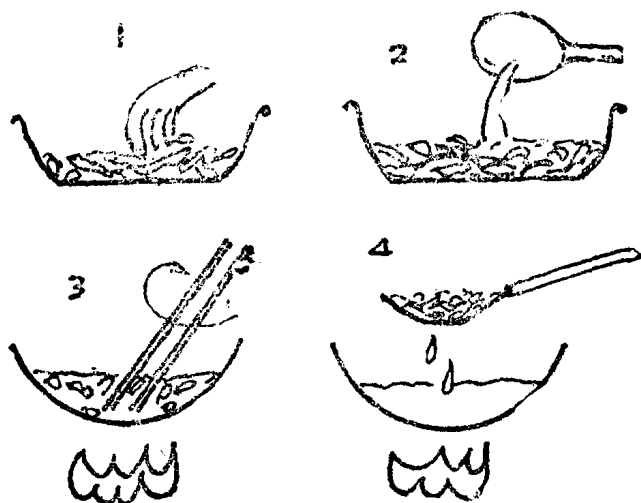


图 1

说 明

“熟肉丁”，“熟肉丝”的制法完全相同。

水 氽 法

1. 将肉片用少许盐、水淀粉搅拌均匀。
2. 分批量、分散撒入水锅中烫至雪白浮起。
3. 捞出即成熟肉片。



图 2

说 明

制作熟肉丁、熟肉丝的方法完全相同。

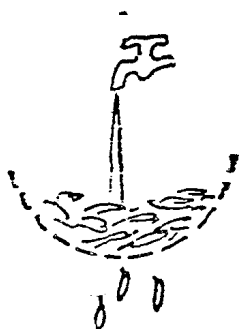
熟肉末的制法

锅内下底油烧热，投入葱姜末炸香，再下肉末炒熟，加入黄酒、酱油、盐、白糖炒匀，即成熟肉末。

可以用来烹制各种蔬菜、豆制品等。

5. 绿叶蔬菜水煮后及时冲凉

绿叶蔬菜包括莴笋、鲜豌豆、青豆用开水煮后，立即捞出用水冲凉，以免发黄。

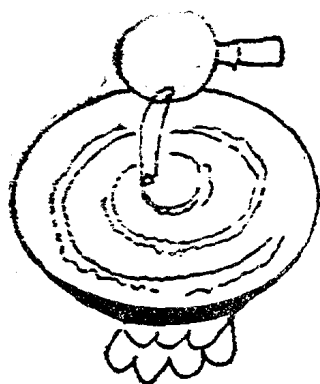


由于大锅菜数量大，水煮后如果不及时散热，就使绿色变成黄色。散热最快的变法是用凉水冲洗。

6. 大锅菜的勾芡

大锅菜同小锅菜一样，为了使汤汁紧附原料，应当勾芡。

大锅菜由于锅大，锅边温度比锅心温度低，勾芡时应将水淀粉先锅边后中心地流下去。（见下图）

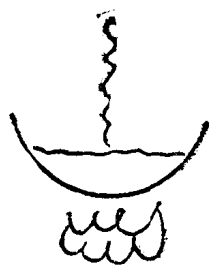


大锅菜由于菜量大，菜肴出锅时要有一段时间，因此，可以先捞出一半菜肴，此时汤汁较少，余下一半菜肴在锅内汤汁较多，此时可将水淀粉对锅内的菜肴汤汁勾芡，然后出锅，盛在先出锅菜的上面。

实 际 菜 例



本书以后此图
代表锅内是水



本书以后此图代
表锅内是油

一、禽 蛋

1.1 怪味鸡块

原 料

肉鸡5公斤。

调 料

酱油，盐，辣椒油，葱姜蒜末，白糖，醋，麻油，花椒粉，熟芝麻。

制 法

1. 开膛肉鸡下开水锅煮至刚熟，捞出切块。
2. 用上述调料拌匀即成。

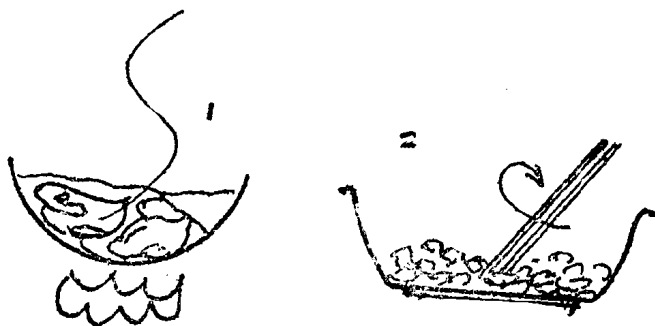


图 1.1

1·2粉蒸鸡块

原 料

开膛鸡 5 公斤，炒米粉（参见梅方编的《中国烹饪技术》分册89页）1.5公斤。

调 料

酱油，盐，黄酒，白糖，葱姜末。

制 法

1. 净鸡切块，用酱油，盐，黄酒，白糖，葱姜末腌拌，再用炒米粉拌匀。
2. 装盆或碗蒸熟。

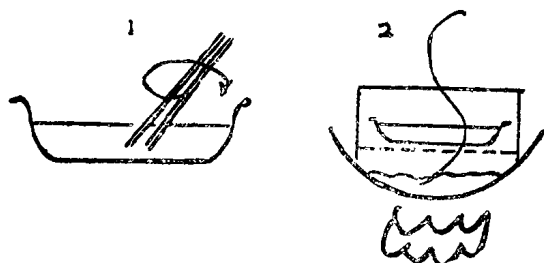


图1.2

1·3红烧鸡块

原 料

开膛肉鸡 5 公斤。

调 料

酱油，盐，葱姜块，黄酒，麻油。