



大灶烹饪

罗玉桂

大 灶 烹 饪

罗 玉 桂

解 放 军 出 版 社

内 容 简 介

本书突出了大锅菜的烹制。比较详细地介绍了大锅菜的投料量、配菜、刀工、火候及烹调方法。也介绍了部分节日会餐所用而比较常见的高档菜的烹制。原料的选用，口味的调剂从我国实际情况出发，考虑到东西南北的可能和需要，内容广泛，通俗易懂，适合集体伙食单位炊事人员技术训练使用，也可供其他烹饪工作者和爱好者参考。

大 灶 烹 饪

罗 玉 桂

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

一二〇一工厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.375印张 138千字
1988年2月第1版 1988年2月(北京)第1次印刷

印数1—75,000

ISBN 7-5065-0270-4/TS·1

定价：2.10元

序

罗玉桂同志是浙江省军区华北饭店特级厨师。他根据培养军地两用炊事人才的需要和个人的实践经验编写了《大灶烹饪》。

罗玉桂同志长期从事部队炊事工作，热心为部队服务，经常到一些部队帮助培训炊事员和指导炊事工作。他刻苦钻研和继承我国传统的烹饪技艺，善于学习他人的先进经验，在自己的实践中勇于开拓、创新，有较深的烹饪理论造诣和丰富的实践经验。他编著的《大灶烹饪》，突出了大众化的大锅菜的烹制，也介绍了部分节日会餐所用而比较常见的高档菜的烹制。原料的选用、口味的调剂，从我军、我国的实际情况出发，考虑到东西南北的可能和需要，内容广泛，通俗易懂，适合集体伙食单位炊事人员技术训练使用，也可供其他烹饪工作者和爱好者研究参考。是一本培养军地两用炊事技术人才的好教材。

浙江省军区 and 有关部门及华北饭店的领导，对罗玉桂同志的著书，都给予了大力的支持和帮助。南京军区后勤部军需部和浙江省军区又积极推荐了这本书。浙江省及杭州市有关部门也给了有力的帮助。这说明了大家对炊事工作的关心和支持。

民以食为天。炊事工作与每个人息息相关，在社会主义四化建设中具有重要的地位和作用。炊事专业是一门科学。我国的烹饪技艺历史悠久，举世闻名。全军同志都要

关心和重视炊事工作。尤其是炊事工作者要善于学习和继承先人的经验，并且要有开拓精神，在实践中不断创新、提高，使我们中华民族的烹饪技术之花开得更鲜艳。

中国人民解放军总后勤部军需部副部长
中国食品工业协会常务理事

A stylized, bold handwritten signature in black ink, consisting of two characters: '周' (Zhou) and '书' (Shu), which together mean 'Zhou Shu'.

一九八七年五月



凤 尾 平 菇



东 坡 肉



干 烧 带 鱼



干 烹 仔 鸡



清 汤 鱼 丸



小 笼 包 子



翡 翠 土 豆 丝



高 丽 菠 菜

目 录

上篇 大灶烹饪知识..... (1)

一、大灶烹饪的设备和工具..... (1)

二、大灶菜的配菜..... (4)

三、大灶烹饪方法..... (7)

四、大灶烹饪中应注意的几个问题..... (16)

下篇 大灶烹饪技术..... (21)

一、热 菜..... (21)

(一)肉 类..... (21)

韭菜炒肉丝 (21) 肉丝炒红葱 (21) 青豆里脊丝 (22) 豇豆拌肉丝 (22) 烂糊肉丝 (23) 雪冬肉丝 (24) 萝卜炆肉丝 (24) 青椒南瓜肉丝 (24) 麻辣肉丝 (25) 豆芽炒肉丝 (25) 椒雪肉片 (26) 蒜苔炒肉片 (26) 蕃茄炒肉片 (27) 花菜炒肉片 (27) 肉片炒土豆 (28) 粉皮肉片 (28) 肉片炒四季豆 (29) 肉片烧茄子 (29) 丝瓜里脊片 (30) 莴笋里脊片 (30) 粉丝肉末 (31) 椒盐排骨 (31) 炸猪排 (32) 红烧大排 (32) 蜜汁子排 (33) 糖醋里脊 (33) 砂锅狮子头 (34) 鲜肉菜包 (34) 酱爆肉 (35) 炒五丁 (36) 酱爆三丁 (36) 宫爆肉丁 (37) 回锅肉 (37) 荷叶肉 (38) 东坡肉 (38) 红烧肉 (39) 红腐烧肉 (39) 扣 肉 (40) 熏 肉 (40) 土豆烧肉 (41) 冬瓜咸肉 (41) 海带烧肉 (42) 清汤猪爪 (42) 红烧猪爪 (43) 丝瓜肉丸 (43) 干炸丸子 (44) 芹菜牛肉丝 (44) 牛肉粉丝 (45) 红烧牛肉 (46) 咖喱牛肉 (46) 红焖羊肉 (47) 葱爆羊肉 (47) 清蒸羊

肉 (48) 锅烧羊肉 (48) 糖醋丸子 (49)

(二)水产类…………… (49)

西湖醋鱼 (49) 干烧青鱼 (50) 葱油鱼块 (51) 糖醋鲤鱼 (51)
雪笋黑鱼 (52) 红烧鲤鱼 (52) 红烧鳊鱼 (53) 红烧鳝鱼 (53) 粉
皮烧鲑鱼 (54) 红烧鱼块 (54) 清蒸鲑鱼 (55) 红烧黄鱼 (55) 雪
菜黄鱼 (56) 炒虾仁… (56) 滑炒虾仁 (57) 虾仁豆腐 (57) 葱焖
鲫鱼 (58) 轰动全球 (58) 炸酥带鱼 (59) 红烧带鱼 (60) 煎咸
带鱼 (60) 干烧带鱼 (61) 糖醋带鱼 (61) 凤尾平菇 (62) 清汤
鱼丸 (62)

(三)家禽类…………… (63)

葱油香露鸡 (63) 生熏仔鸡 (63) 干烹仔鸡 (64) 炸溜仔鸡
(65) 母子团圆 (65) 铁扒鸡 (66) 油焖鸡 (66) 糖醋鸡块 (67)
咖喱鸡块 (67) 三杯鸡 (68) 滑鸡 (68) 粉蒸鸡 (69) 荷叶粉
蒸鸡块 (69) 生炒仔鸡 (70) 怪味鸡 (70) 鸡丝拉皮 (71) 宫
保鸡丁 (71) 金葱扒鸭 (72) 香酥鸭 (73) 红烧鹅块 (74) 荷叶鹅
块 (74)

(四)脏腑类…………… (75)

白菜肚块 (75) 京葱肚丝 (75) 烩肚片 (76) 清炖肚片 (76)
酸辣肚丝 (77) 干烧肚块 (77) 炒虾肝 (78) 生爆三样 (78) 黄瓜
炒猪肝 (79) 生炒猪肝 (79) 鱼香腰片 (80) 炒腰花 (80) 醉猪心
(81) 炒大肠 (82) 芹菜炒猪心 (82) 清炸鸡肫 (83) 炸鸡肫 (83)
炒什件 (84)

(五)蛋 类…………… (84)

木樨肉 (84) 虾米炒蛋 (85) 番茄炒蛋 (85) 清炒鸡蛋 (85)
韭菜炒蛋 (86) 银鱼炒蛋 (86) 蟹黄蛋 (87) 虾仁爆蛋 (87) 黄
焖蛋 (88) 熏蛋 (88) 荷包蛋 (89) 醋溜松花蛋 (89) 紫菜蛋卷
(90) 溜黄菜 (90) 肉饼蒸蛋 (91) 肉末炖蛋 (91) 蒸鸡蛋花
(91)

(六)豆制品类…………… (92)

家常豆腐① (92) 家常豆腐② (92) 烧老豆腐 (93) 炒金银豆

腐(93) 三丝豆腐(94) 三丁豆腐(94) 锅塌豆腐(95) 麻辣豆腐
(95) 肉片烧豆腐(96) 肉末烧豆腐(96) 漏风豆腐(97) 辣椒豆
腐(97) 南江豆腐(98) 豆腐炖鲜菇(98) 鲜菇豆腐(99) 砂锅豆
腐①(99) 砂锅豆腐②(100) 四季豆腐(100) 文武豆腐(101) 红烧
豆腐(101) 烧豆腐(102) 红焖豆腐(102) 烧冻豆腐(102) 黄鱼豆腐
(103) 虾籽豆腐(104) 笋片豆腐(104) 香椿拌豆腐(104) 油豆腐嵌
肉(105) 豆腐脑(105) 咸肉豆腐(106) 干炸肉圆(106) 糖醋素排
(107) 冬菇面筋(107) 翡翠鸡丁(108) 银芽鸡丝(108) 官保鸡丁
(109) 油焖腐竹(109) 烤 麸(110)

(七) 蔬菜类……………(111)

炆 笋(111) 羊角春笋(111) 荠菜冬笋(112) 干煸春笋(112)
干烧笋(113) 油焖笋(113) 炒莴笋(114) 炒土豆丝(114) 宫保土
豆(115) 红烧土豆(115) 炒土豆片(116) 酱爆土豆(116) 咖喱土豆
(117) 茭白腊肉(117) 油焖茭白(118) 茭白里脊(118) 翡翠土豆丝
(119) 回锅萝卜(120) 烧萝卜块(120) 炒三丁(121) 炒银丝(121)
锅烧茄子(121) 红烧茄子(122) 虾籽茄泥(123) 炒冬瓜片(123) 红
乳冬瓜(124) 冬瓜烧肉(124) 高丽冬瓜(125) 炒南瓜丝(125) 炒黄
瓜(126) 酸辣黄瓜(126) 酱焖丝瓜(127) 白菜虾皮(127) 白菜粉条
(128) 白菜煎豆腐(128) 白菜平菇(129) 白菜油豆腐(129) 醋溜白
菜(129) 包菜肉末(130) 高丽菠菜(130) 拌菠菜泥(131) 炒空心菜
(131) 炒菠菜(132) 炒苋菜(132) 翡翠虾球(132) 姜汁豆瓣(133)
椒麻蚕豆(134) 炒扁豆角(134) 炒四季豆(135) 蒜泥拌豇豆(135)
盐水毛豆(135) 炒豌豆米(136) 盐水大青豆(136) 金鱼菜心(137)
双冬焖菜心(137) 一品菜心(138) 炒柿子椒(138) 炒素三丝(139)
炆芹菜(139) 干烧莴笋(140) 酱爆南瓜(140) 红烧芋头(141) 酥炸
蕃茄(141) 糖醋藕丝(142) 瓢儿菜豆腐(142) 青菜粉丝(143) 油冬
菜炒油豆腐(143) 芙蓉蘑菇(144)

二、冷 菜……………(144)

糖醋嫩藕(144) 芹菜拌香干(144) 三丝芹菜(145) 虾籽炆芹菜
(145) 海米拌芹菜(146) 蒜泥黄瓜(146) 蒜泥扁豆(146) 凉白菜

(147) 凉拌茄子(147) 凉拌土豆丝(147) 拌干丝(148) 拌文武笋
(148)小葱拌豆腐(149) 八宝菠菜(149) 凉拌粉皮(150) 拌海蜇皮
(150)萝卜卷(151) 酸辣白菜(151) 油爆虾(152) 凉拌海带(152)
凉拌彩皮(153) 炆肉丝莴笋(153) 炆冬笋(154) 五香豆腐(154) 拌
肚丝(154) 凉拌腰子(155) 白斩鸡(155) 卤鸡(156) 卤猪肺
(156) 五香酱鸭(157) 盐水鹅(157) 卤鹅(158) 白切肉(158) 卤
肉(159) 叉烧肉(159) 油焖笋(160) 盐水什件(160) 酱肚花
(160)素火腿(161) 酱牛肉(161) 五香牛肉(162) 银丝双脆(162)

三、汤羹类……………(163)

西湖莼菜汤(163) 榨菜蛋花汤(163) 蕃茄蛋花汤(164) 草菇豆
腐皮汤(164) 平菇豆腐汤(164)豆腐菠菜汤(165)酸辣汤(165) 文丝
豆腐汤(166) 海带骨头汤(166)土豆排骨汤(167)白菜肉丝汤(167)
肉片冬瓜汤(167) 萝卜丝海米汤(168) 紫菜虾皮汤(168) 三丝鲜汤
(169)雪菜冬笋汤(169) 冬菇豆腐羹(169) 三丁豆腐羹(170) 肉丝
豆腐羹(170) 虾米豆腐羹(171)

四、主食与小吃……………(171)

水饺(171) 白菜水饺(172) 馄饨(172) 鲜肉蒸饺(173) 煎
锅贴(173) 白皮饼(174) 馅饼(174) 千层酥(175) 家常饼(175)
炸油饼(176) 糖脆麻花(176) 肉丝炒年糕(176) 糯米芝麻糕(177)
鲜肉粽子(178) 豆沙粽子(178) 糯米烧卖(179) 翡翠烧麦(179) 宁
波汤圆(180) 水晶麻球(180) 八宝饭(181) 肉丝汤面(181) 发糕
(182)开花馒头(182) 鲜肉包子(182)菜包子(183)雪笋包子(183)
细沙包子(184) 芝麻包(184) 白糖包(185) 三丁包(185) 天津
包子(186) 小笼包子(186) 凉拌面(187) 炸酱面(188) 刀削面
(188) 雪菜肉丝汤面(189)

附录：会餐菜单……………(190)

上篇 大灶烹饪知识

大灶烹饪，是指一次烹制供多桌多人就餐的量比较大的大众菜肴的方法。大灶烹饪与小灶烹饪，从投料数量、配菜到刀工、火候及至烹调方法等，都有着明显的区别。随着科学的进步，人们生活水平的提高和生活方式的改变，大灶烹饪也在不断的发展。有关大灶烹饪的理论和方法，目前尚未见系统论著。但许多行家已经在实践中注意摸索和总结。为促进我国大灶烹饪的发展，现结合实践体会，就大灶烹饪的一般常识综述如下。

一、大灶烹饪的设备和工具

大灶烹饪所使用的设备和工具与烹制小锅菜所使用的设备和工具大致相同，只是因为大锅菜原料多，其所使用的某些设备和工具自然要大一些，但其功能是一样的。

(一) 炉

大灶烹饪常用的炉主要是烤炉、烘炉和熏炉。

烤炉根据能源的不同分为电烤炉和燃料烤炉两类。烤炉可用来烤鸡、烤鸭、烤肉等。烤制的菜肴色红油亮，外脆里嫩，香味浓郁。

烘炉也叫平炉，炉口宽敞，炉底通风口小，火力分散而且均匀，一般用来烘制主食和点心。

熏炉多为封闭式，用茶叶、锯木、香料、桔皮等作为

熏料，熏制时将菜肴原料放在铁篦子上，并加上盖。一般用来熏鸡、熏鸭、熏鱼等。

(二) 灶

大灶烹饪常用的是炒菜灶和蒸锅灶。

炒菜灶主要用于炸、熘、爆、炒、烹等，灶台上设有上下水道和汤锅。

蒸锅灶灶体大，灶门宽畅，炉膛矮而亮。主要用来蒸制菜肴，有时也用来蒸煮主食和小吃，如蒸包子、馒头、饺子等。

(三) 刀 具

刀具的种类很多，因其功能不同，一般可分为片刀、切刀、砍刀、剔刀四种。

片刀窄而长，轻而薄，适用于片切不带骨的精细原料，如片切猪、牛、鸡肉等。

切刀是最基本最常用的刀，用于对原料的切、片、拉等。

砍刀形状同切刀中的方头刀相似，只是重一些，大一些，适用于砍斩带骨、坚硬的原料。刚从冰库中取出的大块猪、牛肉等的分切，也需要用砍刀。

剔刀似猪耳朵形，适用于整料出骨、剔肉等。

刀具容易生锈，应注意保养。用完后，需用洁布擦净晾干并抹上一层油，挂在刀架上。

(四) 菜 墩

菜墩多以椴、柳、杨木为主，而以椴木为最佳。质地太硬易损刀刃，且伤手腕；质地太松的不耐用，而且容易剥出木屑，也影响切菜速度和质量。

新菜墩使用前需用盐卤浸泡数月，以保持湿润、不

裂，经久耐用。

为使墩面保持平整，在使用时切忌专用一面，而应经常调换使用，使其磨损均衡。如墩面出现凹凸不平时，应及时砍刨平整。菜墩用完后，要及时刮擦干净。

(五) 锅

锅是烹调的主要工具。分蒸锅、煮锅和炸、炒锅两大类。蒸、煮锅大多用生铁铸成，以青色乌亮无裂缝、无砂眼为佳。炸锅和炒锅分单柄式(亦称炒勺)、双耳式(亦称耳锅)、平底式等。炸、炒锅多用熟铁打制而成，以锅面白亮平滑为佳。大灶烹饪因用料多，锅要大一些，而且以双耳式为主，有时配制调料、汁料则使用单柄式锅。

(六) 手 勺

手勺在烹调过程中用以投料、翻搅、调味和出锅。大灶烹饪所使用的手勺柄应长一些，勺应大一些，以便操作。

(七) 手 铲

手铲在大灶烹饪中是较为常用的工具，铲头分为狭长形或方圆形，铲柄为木制。大灶烹饪的手铲宜铲大柄长，便于操作。

(八) 漏 勺

漏勺是用来滤油或从油锅、汤锅中捞出原料的工具，多用铁制，并带有长柄木把，漏勺在大灶烹饪中主要用于捞取炸制原料。

(九) 网 筛

网筛主要用来过滤或捞取汤和液体调味品中的杂质，多用铁丝编成，按需要不同，分粗、细两种。

(十) 铁 筷 子

铁筷子主要用于划散原料，在制汤或过油时常用。大

灶烹饪所用的铁筷子宜长而略粗。

(十一) 蒸 屉

蒸屉在大灶烹饪中为常用设备。主要用来蒸制菜肴、主食或点心，如砂锅菜、馒头、蒸饺子、蒸包子等，有时还用来蒸煮米饭。蒸屉有用竹、木制成的，也有用铝制成的，有方、圆两种，用途一样。

(十二) 盛 器

盛器是用以盛放原料或菜肴的器具。大灶烹饪最常用的盛器是搪瓷或铝制的大口盆和小盆两种。它与烹制小锅菜不同。小锅菜起锅后直接装盘上桌，而大锅菜起锅后还需经过分盛，因此离不开过渡盛器——盆。

二、大灶菜的配菜

配菜是烹饪中的一道重要工序。不同的主料和不同的辅料相配合，使菜肴品种千变万化，层出不穷。配菜是否合理、科学，直接关系到菜肴的营养和色、香、形、味。配菜，不但要了解原料的性能、特点，还要掌握菜肴质量标准 and 成本核算知识。对于市场供应情况及不同季节的蔬菜品种，也要心中有数。配菜没有统一固定的格式，一种主料可分别辅以多种配料，同样的，一种配料也可分别与多种主料相配，一般是根据食用要求、成本标准、菜肴特点以及市场供应情况而定。

大灶菜的配菜可分为单一料，即由一种原料加调味品组成，如炒白菜、青菜等；主辅料，即菜肴除主料外，还有辅料（也称配料）如土豆烧牛肉等；混合料，即菜肴由几种原料组成，而且不分主次，如炒三丁等。