



傅培梅
FU PEI MEI'S

烹饪入门

烹调刀工篇

◇基本调味料的认识

◇辛香调味料的认识

◇特殊酱料的认识

◇复合调味料的介绍

◇刀工

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪入门《烹饪刀工篇》/付培梅著.—南昌:江西科学技术出版社
ISBN 7-5390-2051-2

I. 烹… II. 付… III. 烹饪-技术 IV. TS972.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077961 号

国际互联网 (Internet) 地址:
HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同审核登记赣字第 359 号

本书由橘子出版社委任贸腾发卖股份有限公司授权独家出版发行

烹饪入门《烹饪刀工篇》

付培梅著

出 版	江西科学技术出版社
发 行	
社 址	南昌市新魏路 17 号
	邮 编: 330002 电 话: (0791)8513294 8513098
印 刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	850mm × 1168mm 1/32
字 数	36 千字
印 张	1.5
版 次	2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5390-2051-2/TS·91
定 价	20.00 元 (含 VCD)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)

烹饪入门

烹调刀工篇

傅培梅 著

江西科学技术出版社





序 言

时光飞逝如梭，屈指算来，从事烹饪教学已达四十年了，历年来所编的培梅食谱十数本，包括大宴、小酌与点心等等，不胜枚举，但仍常常遇到有读者问起我许多有关烹饪方面的问题。这些问题往往并不是那一道菜或那一种点心的做法，而是做菜的一般基本常识和原则，例如材料如何处理才能做得像餐馆一样好吃？或是某种干货该怎么发泡？长年面对这些问题，酝酿出我多年来一直想要完成的心愿，就是做一套完整又正确的“中菜烹饪入门”的教学片，把累积多年的做菜经验和教学心得，系统地整理出来，从最基本的烹调常识开始，到利用刀工，活用火候，再到菜单的安排，教您如何从容做出一道道美味的佳肴。

“中菜烹饪入门”教学片分为三集：第一集介绍各类主食及肉类、家禽类、海鲜类、蔬菜和各种干货的发泡法与菜肴制作的准备流程。第二集介绍各式调味料、酱料、复合式调味料，包括宫保、麻辣、鱼香、酸辣、糖醋、五味、三合油等，以及刀工的各种切法及花刀的应用。第三集介绍常用的中国菜烹调法，火候知识及要领的掌握，包括煎、炸、炒、爆、熘、烹、烫、氽、煮、卤、烩、烧、蒸、炖、烤、熏等及菜单的拟定原则。

初入厨房者，面对着锋利的刀、滚烫的油，总有着无从下手的恐惧感。为了让您了解并活用这些烹饪技巧，本教学片有详尽的说明，只要看完这三集教学片，您便能有一个完整的烹调概念。掌握了诀窍后，再常加练习，大胆而细心地去做，必能成为厨房高手！





目 录

序言

漫谈调味 · 4

基本调味料的认识 · 5

辛香料的妙用 · 9

特殊酱料的搭配 · 12

复合调味料的应用 · 17

鱼香汁

鱼香肉丝 · 17/ 鱼香茄子 · 19

酸辣汁

酸辣海参 · 21/ 酸辣牛肚丝 · 23

宫保汁

宫保虾仁 · 25/ 宫保鲜鱿 · 27

麻辣汁

麻辣鸡丁 · 29/ 麻辣腰片 · 31

糖醋汁

古老肉 · 33/ 柠檬鸡片 · 35

五味汁

五味九孔 · 37/ 五味鱿鱼 · 39

三合油

凉拌海蜇 · 41/ 鸡丝拉皮 · 43

刀工的艺术 · 44



漫谈调味

中国菜讲究“色、香、味”，其实给人印象最深的还是味。中国菜的美味能够名扬世界，令人赞不绝口，最主要的原因是每一道菜通常都用两种以上，甚至四五种调味品和辛香料，综合起来一起调味。而且有时候还分成两个阶段加入，腌泡时先用数种，烹调时又添加某些种，因此完成的菜肴，具有香醇的锅气和浓厚的滋味，吃后齿颊留香，回味无穷。

调味品就是将一些本来无味的，甚至有异味的材料，经过它们的调和之后，赋予材料美味和香气。中国菜中常用的调味品，除了口味单一的基本调味料外，还包括有辛香料和一些特殊口味的酱料。这些调味品除了能产生基本的酸、甜、苦、辣、咸、香、鲜等口味之外，还能经由几种一起调配，综合使用而产生另一种迥然不同的复合口味，这些复合口味，历经了数十年，甚至上百年的流传，也都成为人们所熟知，且具代表性的口味名称了，例如“糖醋”、“鱼香”、“麻辣”、“酸辣”等。

而另有一些口味是由于加上烹调的应用后而产生的，习惯之后，被大众所认定的，例如“红烧”的菜式，颜色必是红褐色，口味是由酱油加糖烧出来咸中带甜的，一旦不用酱油去烧或是咸中带酸或带辣，就不被认为是红烧的味道了。其他熟悉的还有“醋熘”、“糟熘”、“酱爆”、“葱爆”、“红烩”、“干烧”等多种，都是具有独特的风味而自成一格的。

如何能熟练地应用这些调味品来烹调出令人垂涎的美味？首先我们要对它深刻的了解。

基本调味料的认识

油

烹调用的油，其实就只有动物性油和植物性油两大类，而这两大类就已经是各说各话地常常在打广告仗了，使得不明究里的消费者大为困惑。其实这两大类油各有其优缺点，只是在健康为重的现代生活中，动物油因为长久使用后，容易造成胆固醇升高，引发心脏血管方面的疾病，因此较少使用。

常用的动物性油主要有猪油和牛油，后者在中菜中很少用。猪油在从前农业社会时，非常普遍，尤其炒青菜时有股特别的香气，同时在做面点时，放猪油或牛油都可以产生出层次和酥松的口感，例如芋角、酥饼类、蟹壳黄、千层糕、银丝卷、蛋塔等。

而植物油的种类就多了，早期的大豆油、花生油，到后来的沙拉油、葵花油、玉米油、橄榄油、椰子油，后两者也是比较少用到的。常有人问，油是不是炸过东西就不能再用了？其实日常炸东西，除非是鱼腥味较重的，炸过就不能要了，否则炸过之后是仍可再用来炒菜，但应尽快用掉。

其实同样的油炸过四五次之后，因为经过多次高温氧化，本身就没有力量，炸的东西不会脆，就无法用

了。油最怕的是其中含有水分，容易腐坏，所以油炸之后一定要将油再烧热，使其不含水分，也可以在热油时放一根葱或一块姜片，以除腥气。



麻油

也是植物性油的一种，但因用法异于前述的食用油，因此分开说明。麻油有白麻油和黑麻油。白麻油又称香油，是白芝麻榨出来的，味清香，通常用来凉拌菜、拌面、调在蘸料中蘸食或是菜好了关火后，滴少许在菜上或汤上，以免高热使香气挥发了。

黑麻油又称胡麻油，在一般人的印象中是吃补的。黑麻油的热量高，冬天里用黑麻油煮一锅姜母鸭、麻油鸡或三杯鸡，热腾腾的，吃完分外暖和。



白麻油 / 黑麻油

酱油

酱油虽然厂牌有异，但都是黄豆和小麦酿造的，至于其中加盐和糖的比例，就不相同了，所以换一个新牌子的酱油时，要特别注意一下咸度。

酱油大致分为深色和浅色两种，配合不同的菜式。但是现在酱油越分越细，有做卤味的，有拌菜专用的，有烤肉用的，另外还有酱油膏、辣酱油，都是另外加上辛香料如葱、蒜、茴香等口味，以适应各种的需要。广东人称浅色酱油为生抽，深色酱油为老抽。薄盐酱油甚至无盐酱油，则是针对有特殊需求的消费者了。

其次要注意，有的酱油说明是纯酿造不含防腐剂的，开瓶后要放入冰箱中贮存。有的虽放了防腐剂，但开瓶后也不宜放置太久。



深色酱油 / 浅色酱油 / 酱油膏

用在烹调上的糖有白糖、黄砂糖、冰糖、红糖和麦芽糖。冰糖多用在红烧的菜式，烧出来较有光亮，色泽漂亮。另外炖甜汤如银耳、燕窝、西洋参，都习惯用冰糖。麦芽糖是取其黏性，涂在脆皮鸡、烤鸭的外皮上，风干之后再炸，外皮会特别酥脆。做拔丝香蕉、



1. 黄糖 2. 红糖 3. 白糖
4. 冰糖 5. 麦芽糖

糖葫芦等甜点时，加些麦芽糖，外层的糖衣也是甜而脆的。红糖性热，用途较少，除了煮红糖姜汤祛寒时一定用它。黄砂糖也有种特别的味道，煮绿豆汤或蒸台湾年糕时有些人非用它才觉得香甜可口。

从前的醋多是用化学醋酸做的白醋，酸而不香，现在多用米或糯米去发酵，成为浅黄色米醋或深色的镇江醋。另外近年流行喝水果醋美容养颜，水果醋也可以拿来做菜。台湾省人习惯用的乌酢，其中加了许多辛香料和调味料，酸度很低，严格说来已不算是醋了。



1. 乌酢 2. 水果醋 3. 白醋
4. 镇江醋 5. 米醋

醋除了给菜肴增味外，它还可以去腥，烧鱼时不妨加上一点。放的最多的是“葱烧鲫鱼”，把鱼骨都给软化了。有些菜在关火起锅前，沿着锅边淋下一点醋（约1茶匙），不是加在菜里面而是借锅边的热使醋蒸发，产生特殊的香气，以增风味，如“干煸四季豆”、“酱爆茄子”。

盐

盐除了日常烹调外，用的最多的就是腌制食物了。一般烹调用的是细盐，而加工腌制时则用粗盐。盐会使材料中的水分排出，所以在腌菜或肉类时，都要用它，但不可以加放过多的盐，要使盐分逐渐地、均匀地渗入材料中，才可以达到腌的作用。

同样的，在我们炸、煎鱼或炒鱼片之前，用盐腌一下，除了给它咸味，还可以使鱼肉紧缩一点，不易破散开。不过由此可知，用盐腌材料的时间不宜过久，太久了会使水分排出而太老了，并失去原味。

味精

许多人认为烹调高手都不必借助味精，也有餐厅标榜不用味精，其实少量地加些味精在某些菜肴中，可以帮助提味。味精是以化学方法由蛋白质中分解出来的物质，所以对不含蛋白质的蔬菜类，可加一点以增鲜味。但对肉类甚至海鲜类的菜肴，就不用加放，否则每一道菜都是味精味而失去了材料本味之美了。味精不耐高热，所以宜在关火后再加入。现在有一些新产品，强调是由柴鱼或动物中提取的鲜味，也算是味精的代用品了！

酒

酒中所含的酒精分子小而活泼，可以使荤料中的腥气随之发散出来，同时使调味料的香气渗入材料中。在腌制材料时，酒扮演了不可少的重要角色。而在爆、炒、烹、溜、烩等重火工的菜式中，酒在锅边遇热所蒸发的香气，可以增加菜的特殊风味。一般做菜，用米酒或黄酒便可，做卤菜和红烧菜式，也可用好一点的绍兴酒，至于做香肠、腊肉等腊味则非高粱酒莫属了。劣质或具甜味的酒是不适合烹调用。

辛香料的妙用

辛香料最大的功用便是除去荤料中的腥气，进而增加其香气，大致包括了葱、姜、蒜、花椒、八角、辣椒、胡椒、香菜、九层塔及芹菜等。使用辛香料有地域性的差异，也因个人喜好而有不同，最常用的五大辛香料指的是前五者。

常用的葱包括了香葱、青葱、大葱、洋葱以及台湾人最爱的红头葱。葱有辛辣的刺激性，拍碎时气味发散得更快速，至于要切段、切丝或切葱花，则随菜式而变化。有的菜是用葱在油里煎黄爆锅，香气十足，有的是在起锅时才撒下葱花，利用热气激出葱香。生吃更是北方人佐餐的开胃品。大葱有季节性，味较甜，汁多而不辣。红头葱俗称红葱头或油葱，切片在油中小火炒香，则是葱香油更香了。买现成炸好的红葱酥要注意香气是否散失，有没有油味及酥不酥？洋葱也具辛香料的特性，西餐中常用作去腥的材料。



香葱 / 青葱 / 大葱 / 洋葱 /
红头葱 / 红葱酥

姜的祛寒功效是大家都熟知的，所以除炒青菜外，在烹煮海鲜，尤其是虾蟹时一定要佐以姜。姜有嫩姜及老姜之分：嫩姜色泽浅，姜肉嫩而多汁，宜切姜丝或姜片配菜炒或生吃，小笼包缺了姜丝，味道就差一点了。



老姜 / 嫩姜

姜切开后容易变黑，不妨泡在水中，除去一些姜的辣气并可保持其脆嫩。老姜外皮粗而中间纤维多，辣味重，但一些特定的菜式如麻油鸡、姜母鸭、三杯鸡，还非老姜不可。

葱



9

姜

蒜

大蒜长出来，当茎和叶子还是绿色时，就是青蒜，所以青蒜虽有蒜香，却没有大蒜那么辛辣，青蒜很少作爆锅用，多是生吃或切丝、切段，最后撒在菜上，取其香气。

近几年医学研究证实，大蒜的神奇功效，甚至超越了它在烹调上的地位，提炼出的大蒜精，做成维生素，还有防癌的作用。大蒜生吃十分辛香、刺激，不习惯者无法接受，因此多半磨成泥再加入调味料调匀，减少辣气。爆锅时火力要小，因为大蒜很容易烧焦变苦的。拌腌材料时也是要拍碎了再用。



青蒜 / 大蒜

花椒八角

花椒可以整粒用来腌制材料，如香酥鸭、四川泡菜；也可以用来起油锅，爆香后捞弃，取其香味；也可炸成花椒油，菜好后淋上少许或用来凉拌，这是北方菜的特色。最常用到的是炒香后磨成花椒粉，拌上盐而成的花椒盐，来蘸食炸过的菜式。八角多用烧的肉菜如清炖牛肉汤或清蒸牛肉、红烧肉等可特别显出肉香。



花椒 / 花椒粉



八角



中菜中用整粒胡椒的菜式较少，通常用胡椒粉。胡椒粉分为黑、白两种，黑胡椒粉较辣，多用在肉类，白胡椒粉适宜清淡色浅的海鲜菜式。



五香粉 / 黑、白胡椒粉

五香粉在台湾菜中应用较多，五香粉中包括大小茴香、丁香、肉桂、花椒和陈皮，每家厂牌成分不同，香味也不同，可选定喜爱的牌子来用。

爱吃辣椒者一餐都不能少，不吃辣的人却一点都不敢沾。一般而言，小的朝天椒才辣，又大又红的反而不辣。辣椒磨成粉、做成酱或晒成干，都会被用在各种不同的菜式上。辣椒籽很辣，不喜欢太辣者可以去籽再用。



各种辣椒

香菜又称芫荽，多用在凉拌菜或起锅前拌入菜中或撒在汤菜上，因香气特殊而得名。

芹菜常切屑后撒在菜上，也有撒在汤中的，如鱼丸汤、米粉汤、奶油蔬菜汤，以芹菜特殊的气味来增香。



九层塔在台湾菜及客家菜中用得最多，可以炒也可以最后拌入，是最近几年才流行的辛香料。韭菜也常切段或切屑来增加香气。

胡椒粉 五香粉

辣椒

香味 蔬菜



特殊酱料的搭配

一些传统的酱料和国外传来的调味酱料，使得中国菜的口味更多样化了。各种酱料的品种很多，因为成分并没有一定的标准，各厂家又添加了不同香料，因此口味各异。例如沙拉酱在国外，口味偏酸，来到台湾，为适合当地人喜好，都做了不同甜度的调整。可按个人喜好来挑选酱料的牌子，但基本上的味道是不会变的，这些常用的特殊酱料大都是瓶装的，最重要是取用时汤匙要干净，以免污染而发霉，开瓶后贮放在冰箱中。常用的特殊酱料有以下数种。



豆瓣酱和甜面酱都是深褐色的，但因豆瓣酱是黄豆泡涨蒸熟后与面粉发酵的，所以酱中有黄豆颗粒，甜面酱则是光滑的。甜面酱源自北方，吃北京烤鸭、春饼，做酱肘子、炸酱面、炒肉丝都用甜面酱，甚至用大葱蘸甜面酱夹在馒头或卷在饼里吃。南方人惯用豆瓣酱，



现在常常两者合用，取两者的香气，如回锅肉、酱爆肉、炸酱中都找得到黄豆的颗粒了。两者在使用前都要加水调稀一点，用小火炒，才能使酱香散发出来。

豆瓣酱 甜面酱

辣椒加盐发酵而成的辣椒酱，辣而香气不足，因此常常用蚕豆瓣或黄豆一起去发酵，增加豆瓣的香气，也有加蒜茸或豆豉口味的。



辣椒酱



13

芝麻酱是用炒过的白芝麻压榨出来的，制造时常添加部分的花生酱，一方面降低成本，一方面取花生的香气。取用时最重要的就是要将表面的浮油和酱先搅匀，一起取用，才能保持芝麻酱的香气而且酱不会很快就干硬了。芝麻酱多用在凉拌菜式上，要先用冷开水慢慢调稀，不能一次加太多水，



芝麻酱

否则反而会调不匀了。

沙茶酱

潮州、汕头一带常用沙茶酱，因为沙茶火锅的流行而广被大众喜爱，甚至有素食者用的沙茶酱。一般是用虾干、蒜头、辣椒、椰浆、五香粉、马铃薯、盐和花生油为原料，各家做法用料不同，风味不一样。使用时也是要搅拌后再连油带酱取出。炒空心菜和炒牛肉是最家常的吃法，烤肉时可以用来做腌料或烤时直接涂在主料上。



蚝油 虾酱

蚝油是用生蚝提炼的，味极鲜美，广东菜中最常用到。蚝油牛肉、蚝油芥兰是大家耳熟能详的。蒸鱼后淋一点，蒸蛋上也可淋些蚝油芡汁或是用来做蘸料。可以酌量加糖以减低咸味，开瓶后要冷藏。虾酱是用小海虾与盐发酵制成的，淡紫色，北方人喜欢用来炒蛋、烧豆腐，广东馆子用来作蘸料。虾酱很咸，用量不可多。



番茄酱 番茄膏

番茄酱是西餐中的佐料，由广东餐馆开始引入做菜，做成甜甜酸酸的茄汁口味。茄汁明虾、茄汁鱼片、古老肉中也加了它。有些是再加糖和原料调制过，适合蘸食油炸的菜肴。番茄膏没有加糖，纯由番茄酿成，比较干，成膏状，西餐中常用来做红烩的菜式。





沙拉酱是用蛋黄打出来的，又称“蛋黄酱”。西餐中的沙拉酱口味很多，大一点的西餐厅还有主厨自己调配的沙拉酱。每个牌子口味不同，可以多加选择。最



简单的变化方法是添加 $\frac{1}{3}$ 量的番茄酱，成为千岛沙拉酱，也可以加芥末酱调匀。买沙拉酱也要注意制造日期，用不完的放冰箱。

沙拉酱

咖喱是南洋一带的口味，早年流行于日本，现在台湾也都普遍接受了。许多锡箔包速成菜式，就有咖喱的口味，如咖喱鸡、咖喱牛肉。其实咖喱也可以配海鲜。咖喱粉中包括十几种辛香料，但没有咸味。现在买到的



咖喱块是已调好味的，菜的汤汁多一点，将切成小块咖喱块，用小火煮溶化，不仅有各种不同的口味，连勾芡的步骤都省了。

咖喱粉

豆豉有湖南豆豉，较干硬，烹调前用水冲洗一下，泡3分钟；台湾荫豉比较湿软；四川的黄豆豉则是成圆球状，切碎在油中炒酥，做成豆酥鱼，无论是鲷鱼、鳙鱼、黄鱼都用得很普遍，是近年流行的菜式。还有一种台湾省的黄豆酱，也是家常用来炒菜和蒸鱼的。豆豉还可做成豆豉酱，可以蘸食。豉汁排骨、豉椒蒸鱼、荫豉蚵都是利用豆豉来做的名菜。



还有许多的酱料，例如柱候酱、苏梅酱、味噌酱、海山酱都具有不同风味，可以用来烹调，丰富您餐桌上的菜式。

豆豉

