

中国烹饪技术

梅方烹饪大全

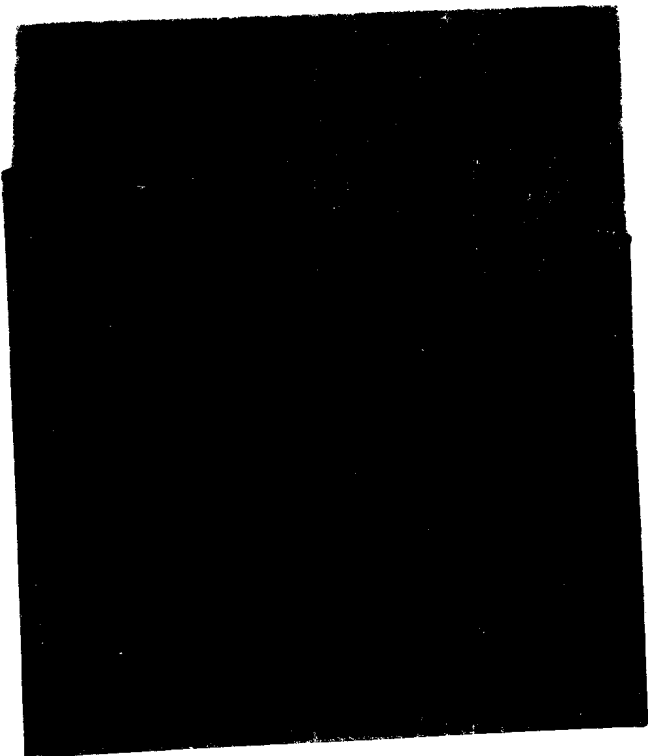
北京天厨烹调学校 梅方



广西民族出版社

责任编辑

张丹竹



梅方烹饪大全
——中国烹饪技术
广西民族出版社出版
新华书店发行

开本 787×1092 1/32

1991.10 第1版 定价:4.80元

ISBN 7-5383-0878-7/TS·2

唯愿此味常驻人间(代序)

——记北京天厨烹调学校校长梅方

取“此味只应于上有，人间那能几回尝”之间命名的天厨烹调学校，虽然地处安定门北锣鼓巷的一个小胡同里，位置偏僻，但自1988年8月开办以来，已办了33期面授速成班，3000名学员已学成毕业，其中自费出国的占40%。开办的函授班，在全国各地有学员4000多人，学员们还纷纷来信，赞誉天厨烹调学校：函授教材“见解独到新颖，可读性强”，“系统、全面、实用”。这在各式各样的烹调学校、培训班雨后春笋般的涌现出来的今天，好象是一枝清香的梅花，分外瞩目。

创办这所烹调学校的，是被人誉为美食理论家的梅方。

作为武汉测绘学院1962年毕业的高材生，梅方从事烹饪事业是从1975年那个混乱的时代开始的。当时到处批“白专”道路，专业也无法搞。梅方就想学会烹饪的手艺，将来好到国外去开饭馆。这一“下海”，就一发不可收拾。他在饮食文化的汪洋大海中畅快地遨游、文学、艺术、哲学、绘画、建筑、动植物学、营养学等多种领域的丰富的知识与勤奋的努力，使梅方在烹饪这个领域里如鱼得水，获益非浅，最终著书立说，自成体系，影响一方，由一位工程师转道为著名的烹饪理论家。

梅方的烹饪理论，体现在他花了十多年的心血写就的《梅方烹饪大全丛书》里。这部大全包括了《中国烹饪原

理》、《中国烹饪艺术》、《中国菜的造形》、《烹饪与营养》、《图解中国烹调技术》、《图解四大风味菜》等 13 分册。它从烹饪原理到烹调技艺，从烹饪原料到饮食文化，系统地介绍了中国烹调这门技艺，而且图文并茂，有插图 2000 余幅，四大风味等约四百个菜例，均用连环图表示每道菜的制作，极适宜于自学。同时，这部大全还不断更新，每过一两年，梅方就要修订一次，不断吸收饮食行业新的知识和理论，以跟上时代前进的步伐。难怪梅方欣慰地说，我最大的成就就是搞了这一套教材，唯愿天上仙味留人间。

梅方对中国烹饪理论的突出贡献是：他针对中国烹饪按地域划分菜系的传统，提出了“流派”这一新的理论，并总结出中国烹饪艺术已形成五种流派这就是：、装饰派、简炼派、仿古派。象江苏菜、山东菜、广东菜属“本味派”，吃的是原味；四川菜属“调味派”，调料的味占主导；装饰派以香港为大本营，等等。他专注中国烹饪艺术的研究，提出了滋味的艺术、香味的艺术、味觉的艺术、触感的艺术、造形的艺术、菜名的艺术、环境的艺术等烹饪艺术的特征。

梅方总结了烹饪原理，认为人们吃东西首先感到的是味，而味是对“滋味、香味、触感”三者的综合感受，是心理上的反映，由此而产生许多相关的感觉。在滋味中，咸是主将，鲜是幽灵，甜是温馨，酸是尖刻，苦是稀客。在这些基本味中，咸是百味的基础，酸能提神，糖能提鲜，辣不盖味，糖能变味。他还对中菜调味理论，提出了“本味论”、“调味论”、“搭配论”、“美味论”等，深刻的理论。

梅方对当前菜肴创新的思想表示了肯定，但提出精雕细刻并不是方向，因为菜肴是人口之物，应尽量少接触人手。所以，菜肴的创新，应开拓思路，比如在器皿上改革，以美

食配美器，发扬中国饮食文化源远流长的特点。

在中国烹饪这个门户之见较深，理论建设薄弱的领域，梅方先生在烹饪理论上的突破，在全国烹饪界是罕见的，已引起烹饪界的注意。

中国食品报记者 张明 王向荣
于 1991.8.23

前 言

本书将中国烹调技术（包括原材料的初加工、刀法、基本操作、菜肴成形技法、调味、烹调方法等），作了系统的、详尽的介绍。本书具有下列三个特点：

1.图解性

本书插图约 230 余幅，可谓图文并茂，这有助于读者对中国烹调技术的掌握和理解，并提高了本书的可读性与趣味性。

2.科学性

中国烹调源远流长，历史悠久，但是几千年来，对这门技术的描写与记载只是停留在定性的阶段。本书则将这门技术尽可能地作定量的分析，特别是对调味技术，本书不仅将中国菜肴的四大风味的味型，确定了具体的名称，也将其调味料的用量固定了比例，这一点不仅对初学者掌握调味技术十分有利，更有助于将中国烹调技术上升为科学，是作者对中国烹调技术多年研究的结晶。

3.完备性

本书对中国烹调经常涉及到的技术，尽可能地详尽完备，例如在九法部分，各地方风味的味型部分，各种烹调方法，以及常用半成品以及着色方法等等，所以以往有些内容与其它烹调出版物相比是新鲜的。因此，本书可起到烹调手册的用途。

4.时代性

中国烹饪历时数千年，虽是历史悠久，但随时代的变化也是相当大的。本书紧跟时代节拍，力图反映当今饮食市场

的变化，例如对广东菜就有相当的篇幅。

本书是北京东城区天厨烹调学校的通用教材，但它也是对社会广大烹调爱好者的一个奉献，为了使本书的质量日臻提高，敬请广大读者对本书提出宝贵意见。

北京天厨烹调学校 梅方

1988.11.20

梅方作者简介

现年 56，1962 年毕业于武汉测绘学院，1975 年开始改学烹调，1981 年至 1985 年期间，他以优厚的文学、艺术、绘画、物理、化学的功底，从多元角度广泛研究中国及西欧烹饪，其处女作《菜谱图说》，发行量十余万册。从 1985 年至 1988 年期间，着手编著《中国烹饪丛书》，计有：

中国烹饪原理、中国烹饪艺术、中国烹饪设计、中国饮食设计、中国饮食文化、中国烹调技术（本书）、中国菜的造形、食雕与拼盘、图解四大风味菜、中国面点、中国烹调原料、烹饪与营养、大锅菜、防止食物中毒。

现任北京天厨烹调学校校长，曾先后接待日本、瑞士、欧州留学生等外籍人士学习中国烹饪。举办面授速成班、出国人员速成班，由于该校各种外文证书精致、严谨，所以在世界各地享有一定的声誉。梅方先生利用此套烹调教材，对全国进行了烹饪函授，受到国内学员的极好评价。

~~~~~  
本校地址：北京安定门内北锣鼓巷千福巷甲 5 号

电话：4016883

邮政编码：100009

# 目 录

## 第一章 干货原料的发制

- § 1.1 燕窝之发制 ..... (2)
- § 1.2 鱼翅之发制 ..... (2)
- § 1.3 干贝之发制 ..... (3)
- § 1.4 口蘑之发制 ..... (3)
- § 1.5 香菇之发制 ..... (3)
- § 1.6 猴头蘑之发制 ..... (4)
- § 1.7 海蜇之发制 ..... (4)
- § 1.8 鱼骨之发制 ..... (4)
- § 1.9 鱼裙之发制 ..... (5)
- § 1.10 鱼唇之发制 ..... (5)
- § 1.11 鱿鱼之发制 ..... (5)
- § 1.12 鱼皮之发制 ..... (6)
- § 1.13 鱼肚之发制 ..... (6)
- § 1.14 海参之发制 ..... (7)
- § 1.15 水发蹄筋 ..... (8)
- § 1.16 油发蹄筋 ..... (8)
- § 1.17 玉兰片之发制 ..... (9)
- § 1.18 干莲子发制 ..... (9)
- § 1.19 干肉皮之发制 ..... (10)
- § 1.20 海米发制 ..... (10)

## 第二章 原料的初加工

- § 2.1 宰鸡与焅毛 ..... (11)
- § 2.2 鸡的脊背开膛法 ..... (12)



|        |                |      |
|--------|----------------|------|
| § 2.3  | 鸡的腹部开膛 .....   | (13) |
| § 2.4  | 鸡的腋下开膛 .....   | (13) |
| § 2.5  | 剔鸡 .....       | (13) |
| § 2.6  | 剔鸡肉 .....      | (15) |
| § 2.7  | 整鸡脱骨 .....     | (19) |
| § 2.8  | 鸡(鸭)肫的清理 ..... | (21) |
| § 2.9  | 鸭肠清理 .....     | (22) |
| § 2.10 | 鸭舌去骨 .....     | (22) |
| § 2.11 | 鸭掌去骨 .....     | (22) |
| § 2.12 | 清除鱼内脏 .....    | (22) |
| § 2.13 | 劈鱼扇 .....      | (23) |
| § 2.14 | 剔鱼肉 .....      | (24) |
| § 2.15 | 甲鱼处理 .....     | (25) |
| § 2.16 | 鳝鱼的宰杀 .....    | (26) |
| § 2.17 | 鳝鱼的烫杀法 .....   | (27) |
| § 2.18 | 墨鱼之清理 .....    | (27) |
| § 2.19 | 肺的清洗 .....     | (28) |
| § 2.20 | 分离猪皮 .....     | (28) |
| § 2.21 | 猪头的处理 .....    | (29) |
| § 2.22 | 猪腰的清理 .....    | (29) |
| § 2.23 | 猪肠的清洗 .....    | (30) |
| § 2.24 | 鲜莲清理 .....     | (31) |
| § 2.25 | 青蛤处理 .....     | (31) |
| § 2.26 | 制熟羊肚 .....     | (32) |
| § 2.27 | 制熟肠 .....      | (32) |
| § 2.28 | 制熟羊百页 .....    | (32) |
| § 2.29 | 制熟羊散丹 .....    | (33) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| § 2.30 制猪的糊皮 ..... | (33) |
| § 2.31 制掐菜 .....   | (33) |

### 第三章 刀法与菜料形的加工

#### 刀 法

|                  |      |
|------------------|------|
| § 3.1 直切法 .....  | (35) |
| § 3.2 推切法 .....  | (35) |
| § 3.3 拉切法 .....  | (36) |
| § 3.4 锯切法 .....  | (36) |
| § 3.5 滚切法 .....  | (37) |
| § 3.6 铡切法 .....  | (38) |
| § 3.7 拉刀片法 ..... | (38) |
| § 3.8 坡刀片法 ..... | (39) |
| § 3.9 反刀片法 ..... | (39) |
| § 3.10 剁刀法 ..... | (39) |
| § 3.11 排刀法 ..... | (40) |
| § 3.12 拍刀法 ..... | (40) |
| § 3.13 旋刀法 ..... | (41) |
| § 3.14 刮刀法 ..... | (41) |
| § 3.15 连刀法 ..... | (43) |
| § 3.16 模切法 ..... | (43) |

#### 菜料形的加工

|                       |      |
|-----------------------|------|
| § 3.17 由柱状体切椭圆片 ..... | (44) |
| § 3.18 由柱状体切圆片 .....  | (44) |
| § 3.19 由条状料得大片法 ..... | (45) |

|                 |               |      |
|-----------------|---------------|------|
| § 3.20          | 由片切丝法 .....   | (45) |
| § 3.21          | 坡刀片 .....     | (46) |
| § 3.22          | 夹刀片 .....     | (46) |
| § 3.23          | 指甲片 .....     | (47) |
| § 3.24          | 麦穗块 .....     | (47) |
| § 3.25          | 荔枝块 .....     | (47) |
| § 3.26          | 蓑衣块 .....     | (48) |
| § 3.27          | 圆蛋片 .....     | (49) |
| § 3.28          | 菊花块 .....     | (50) |
| § 3.29          | 鸡蛋花块 .....    | (50) |
| § 3.30          | 鱼鳃片 .....     | (51) |
| § 3.31          | 波纹条 .....     | (52) |
| § 3.32          | 梳子块 .....     | (52) |
| § 3.33          | 鱼翅块 .....     | (53) |
| § 3.34          | 箱子块 .....     | (53) |
| § 3.35          | 球 .....       | (54) |
| § 3.36          | 蜈蚣块 .....     | (54) |
| § 3.37          | 麻花片 .....     | (54) |
| § 3.38          | 整鱼花刀 .....    | (55) |
| § 3.39          | 横切牛肉顺切鸡 ..... | (59) |
| <b>第四章 基本操作</b> |               |      |
| § 4.1           | 红案用具 .....    | (61) |
| § 4.2           | 灶台布置 .....    | (63) |
| § 4.3           | 焯水(飞水) .....  | (63) |
| § 4.4           | 用油涮锅 .....    | (65) |
| § 4.5           | 上浆、挂糊 .....   | (66) |
| § 4.6           | 滑油(拉油) .....  | (68) |

|            |                 |      |
|------------|-----------------|------|
| § 4.7      | 倒漏勺 .....       | (69) |
| § 4.8      | 颠锅 .....        | (69) |
| § 4.9      | 勾芡 .....        | (70) |
| § 4.10     | 明油出锅 .....      | (76) |
| § 4.11     | 广东烹调的腌料技术 ..... | (76) |
| § 4.12     | 广东菜的料头 .....    | (77) |
| § 4.13     | 打蛋清 .....       | (81) |
| § 4.14     | 分开蛋黄蛋清法 .....   | (82) |
| § 4.15     | 馅 .....         | (83) |
| § 4.16     | 广东虾胶制备 .....    | (84) |
| § 4.17     | 粗馅 .....        | (84) |
| § 4.18     | 常用半成品 .....     | (86) |
| § 4.19     | 烹调用汤的制备 .....   | (89) |
| § 4.20     | 烹调用汁及调味油 .....  | (91) |
| 第五章 用火及控温  |                 |      |
| § 5.1      | 冷水下锅 .....      | (92) |
| § 5.2      | 热(开)水下锅 .....   | (92) |
| § 5.3      | 旺火大气入笼 .....    | (92) |
| § 5.4      | 中小火、小气 .....    | (92) |
| § 5.5      | 先大火后小火 .....    | (93) |
| § 5.6      | 温油下锅 .....      | (93) |
| § 5.7      | 热油下锅 .....      | (93) |
| § 5.8      | 微开水下锅 .....     | (94) |
| 第六章 菜料成形技法 |                 |      |
| § 6.1      | 包 .....         | (95) |
| § 6.2      | 卷 .....         | (96) |
| § 6.3      | 捆 .....         | (98) |

|        |         |       |
|--------|---------|-------|
| § 6.4  | 叠 ..... | (99)  |
| § 6.5  | 瓢 ..... | (100) |
| § 6.6  | 夹 ..... | (101) |
| § 6.7  | 嵌 ..... | (101) |
| § 6.8  | 凝 ..... | (102) |
| § 6.9  | 粘 ..... | (104) |
| § 6.10 | 托 ..... | (105) |
| § 6.11 | 发 ..... | (106) |
| § 6.12 | 挤 ..... | (106) |
| § 6.13 | 串 ..... | (110) |

## 第七章 调味与味型

|        |               |       |
|--------|---------------|-------|
| § 7.1  | 调味要诀 .....    | (111) |
| § 7.2  | 调味与菜系 .....   | (113) |
| § 7.3  | 调味料与调香料 ..... | (114) |
| § 7.4  | 重调与轻调 .....   | (115) |
| § 7.5  | 调咸味 .....     | (115) |
| § 7.6  | 调甜味 .....     | (116) |
| § 7.7  | 调辣味 .....     | (117) |
| § 7.8  | 调鲜味 .....     | (117) |
| § 7.9  | 调酸味 .....     | (118) |
| § 7.10 | 去异味 .....     | (118) |
| § 7.11 | 调香味 .....     | (119) |
| § 7.12 | 调复合味 .....    | (120) |

### 四川味型

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 7.13 | 鱼香味型 ..... | (121) |
|--------|------------|-------|

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 7.14 | 荔枝味型 ..... | (122) |
| § 7.15 | 家常味型 ..... | (123) |
| § 7.16 | 麻辣味型 ..... | (123) |
| § 7.17 | 怪味型 .....  | (124) |
| § 7.18 | 红油味型 ..... | (125) |
| § 7.19 | 酸辣味型 ..... | (126) |
| § 7.20 | 糊辣味型 ..... | (127) |
| § 7.21 | 陈皮味型 ..... | (128) |
| § 7.22 | 椒麻味型 ..... | (129) |
| § 7.23 | 酱香味型 ..... | (129) |
| § 7.24 | 姜汁味型 ..... | (130) |
| § 7.25 | 蒜泥味型 ..... | (131) |
| § 7.26 | 椒盐味型 ..... | (131) |
| § 7.27 | 五香味型 ..... | (132) |
| § 7.28 | 香糟味型 ..... | (132) |
| § 7.29 | 烟香味型 ..... | (133) |
| § 7.30 | 咸鲜味型 ..... | (133) |
| § 7.31 | 糖醋味型 ..... | (134) |
| § 7.32 | 麻酱味型 ..... | (134) |
| § 7.33 | 芥末味型 ..... | (135) |
| § 7.34 | 咸甜味型 ..... | (136) |

### 山东味型

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 7.35 | 酱爆味型 ..... | (136) |
| § 7.36 | 葱酱味型 ..... | (137) |
| § 7.37 | 醋椒味型 ..... | (137) |

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 7.38 | 葱香味型 ..... | (138) |
| § 7.39 | 鲜汤味型 ..... | (139) |
| § 7.40 | 纯甜味型 ..... | (139) |
| § 7.41 | 咸酸味型 ..... | (140) |

### 江苏味型

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 7.42 | 腐乳味型 ..... | (141) |
| § 7.43 | 酒香味型 ..... | (141) |
| § 7.44 | 芝麻味型 ..... | (142) |
| § 7.45 | 虾籽味型 ..... | (142) |
| § 7.46 | 荷香味型 ..... | (143) |

### 广东味型

|        |               |       |
|--------|---------------|-------|
| § 7.47 | 蚝油味型 .....    | (144) |
| § 7.48 | 咖喱味型 .....    | (144) |
| § 7.49 | 果汁味型 .....    | (145) |
| § 7.50 | 西汁味型 .....    | (146) |
| § 7.51 | 柱侯味型 .....    | (146) |
| § 7.52 | 柠檬汁味型 .....   | (147) |
| § 7.53 | 梅子味型 .....    | (148) |
| § 7.54 | 椰奶味型 .....    | (148) |
| § 7.55 | 糖醋味型 .....    | (149) |
| § 7.56 | 豉汁味型 .....    | (150) |
| § 7.57 | 调味味碟 .....    | (150) |
| § 7.58 | 调料的投放顺序 ..... | (151) |

## 第八章 烹调方法

|        |    |       |       |
|--------|----|-------|-------|
| § 8.1  | 炒  | ..... | (156) |
| § 8.2  | 溜  | ..... | (158) |
| § 8.3  | 爆  | ..... | (160) |
| § 8.4  | 炸  | ..... | (161) |
| § 8.5  | 煎  | ..... | (162) |
| § 8.6  | 贴  | ..... | (163) |
| § 8.7  | 烹  | ..... | (164) |
| § 8.8  | 煨  | ..... | (165) |
| § 8.9  | 烧  | ..... | (166) |
| § 8.10 | 扒  | ..... | (168) |
| § 8.11 | 焖  | ..... | (169) |
| § 8.12 | 炖  | ..... | (170) |
| § 8.13 | 煨  | ..... | (172) |
| § 8.14 | 煮  | ..... | (173) |
| § 8.15 | 氽  | ..... | (173) |
| § 8.16 | 烩  | ..... | (175) |
| § 8.17 | 蒸  | ..... | (176) |
| § 8.18 | 烤  | ..... | (177) |
| § 8.19 | 熏  | ..... | (178) |
| § 8.20 | 冻  | ..... | (180) |
| § 8.21 | 卤  | ..... | (181) |
| § 8.22 | 拌  | ..... | (184) |
| § 8.23 | 泡  | ..... | (185) |
| § 8.24 | 炆  | ..... | (185) |
| § 8.25 | 酥  | ..... | (186) |
| § 8.26 | 腌  | ..... | (187) |
| § 8.27 | 文火 | ..... | (187) |



|        |    |       |
|--------|----|-------|
| § 8.28 | 焗  | (188) |
| § 8.29 | 焗  | (188) |
| § 8.30 | 泡  | (189) |
| § 8.31 | 灼  | (189) |
| § 8.32 | 浸  | (190) |
| § 8.33 | 煲  | (190) |
| § 8.34 | 铁板 | (191) |

## 第九章 触感技术

|        |      |       |
|--------|------|-------|
| § 9.1  | 脆    | (192) |
| § 9.2  | 酥    | (192) |
| § 9.3  | 嫩    | (193) |
| § 9.4  | 软    | (194) |
| § 9.5  | 烂    | (194) |
| § 9.6  | 热烫   | (195) |
| § 9.7  | 外焦里嫩 | (195) |
| § 9.8  | 爽挺   | (195) |
| § 9.9  | 松的技术 | (195) |
| § 9.10 | 汁芡   | (196) |

## 第十章 着色技术

|        |            |       |
|--------|------------|-------|
| § 10.1 | 菜肴着红色      | (197) |
| § 10.2 | 菜肴着黄色      | (198) |
| § 10.3 | 菜肴着绿色      | (199) |
| § 10.4 | 使蔬菜保持绿色的技术 | (200) |
| § 10.5 | 菜肴着褐色      | (201) |
| § 10.6 | 菜肴着咖啡色     | (201) |
| § 10.7 | 菜肴着白色      | (201) |
| § 10.8 | 菜肴白净法      | (202) |