



JIATINGPENG TIAO
36FA

家庭烹調三十六法

解 放 軍 士 版 社

TS972
7451

家庭烹調三十六法

马 树 桐

内 容 简 介

本书着重介绍了常用烹调方法及其它基本技能，主要内容是烹调三十六法及七十七个菜谱，调味、配菜的基本知识与技能，菜肴原料的营业卫生知识。本书构思新颖，通俗有趣，实用易学，适于爱好烹调技术的人自学，是家庭常备生活用书。

本书作者是《中国食品报》刊授学校顾问，空军某医院原医务处主任，曾多年从事航空营养工作。

家庭烹调三十六法

马树桐

解放军出版社出版

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本：2.12万字：65,000字

1985年5月第1版 1985年5月（济南）第1次印刷

统一书号：15185·85 定价：0.60元

目 录

烹饪三鲜美 调合五味香	(1)
-------------	-----

烹调三十六法	(4)
--------	-----

一、煎法 (煎茄夹、煎鸡脯、煎转黄花鱼)	(4)
----------------------	-----

二、炒法 (蚝油片肉、干煸牛肉)	(6)
------------------	-----

三、烹法 (烹豆芽菜、烹虾段、炸烹肉段)	(7)
----------------------	-----

四、炸法 (清炸大肠、软炸腰花)	(9)
------------------	-----

五、爆法 (油爆羊肚、葱爆羊肉)	(10)
------------------	------

六、熘法 (焦熘松花、滑熘肉片、软熘草鱼)	(12)
-----------------------	------

七、贴法 (锅贴肉、锅贴鱼盒)	(14)
-----------------	------

八、汤法 (锅塌豆腐、糟塌鱼、油塌鱼仁、南塌肉片)	(15)
---------------------------	------

九、托法 (炸虾托、托干贝)	(16)
----------------	------

十、烧法 (红烧鱼、干烧笋、南烧肉丁、烧冬笋、葱烧肉段、 锅烧排骨肉)	(18)
--	------

十一、焖法 (黄焖鸡)	(21)
-------------	------

十二、扒法 (扒牛肉条、白汁扒翅)	(21)
-------------------	------

十三、煨法 (煨通脊)	(22)
-------------	------

十四、烩法 (烩肚块)	(23)
-------------	------

十五、炖法 (炖腌鲜肉、清炖鸡)	(24)
------------------	------

十六、熬法 (熬白菜)	(25)
-------------	------

十七、煨法 (煨牛肉)	(25)
-------------	------

十八、余法 (余肉丝菠菜汤)	(26)
----------------	------

十九、涮法 (涮羊肉)	(27)
-------------	------

二十、煮法 (煮干丝、奶汤白菜、煮白鸡)	(27)
----------------------	------

二十一、蒸法 (清蒸鲥鱼)	(29)
二十二、扣法 (扣肉)	(30)
二十三、瓢法 (煎瓢鲜茄子、瓢冬瓜)	(30)
二十四、焗法 (茄汁焗鸭肝、陈皮焗鸭块、盐焗鸡)	(32)
二十五、烤法 (叉烤肉、北京烤牛肉)	(34)
二十六、挂霜 (挂霜排骨、挂霜蛋块)	(35)
二十七、拔丝 (拔丝苹果)	(36)
二十八、蜜汁 (蜜汁香蕉)	(37)
二十九、火锅、砂锅 (家常火锅、清汤火锅、菊花火锅、酒锅、 砂锅豆腐)	(37)
三十、酥法 (酥小鲫鱼、香酥鸡、糖酥丸子)	(39)
三十一、熏法 (熏鸡、熏蛋)	(41)
三十二、炆法 (虾子炆芹菜)	(42)
三十三、拌法 (拌黄瓜、凉拌三丝、香椿叶拌豆腐、肉拌腐竹)	(43)
三十四、腌法 (辣白菜、醉蟹)	(44)
三十五、卤、酱法 (卤鸭、五香酱牛肉)	(45)
三十六、冻、晶法 (五丝冻、水晶葡萄)	(47)
怎样进行调味	(50)
一、调味的目的和要求	(50)
二、味的种类及功能	(53)
三、复合调味品怎样加工	(55)
四、常用调味品的使用方法	(58)
五、对腥膻异味如何处理	(62)
六、几种油料的用途	(63)
七、怎样管理调味品	(65)
怎样配菜和处理原料	(67)
一、怎样配菜	(67)

二、怎样进行原料的熟处理	(70)
三、怎样挂糊、上浆和勾芡	(78)
讲究营养、保持卫生	(82)
一、肉类原料的营养卫生	(82)
二、蛋类食品的营养卫生	(84)
三、鱼类及其它水产品的营养卫生	(86)
四、豆类的营养卫生	(88)
五、蔬菜水果的营养卫生	(89)
六、食用油脂及调味品的营养卫生	(91)

烹饪三鲜美 调合五味香

烹饪是一门科学，它涉及自然科学、社会科学多方面的知识。选料、烹制、调味、营养卫生等方面都和生物、物理、化学、医学等一系列学科有密切关系，又与历史、美学有关。科学的进步，社会的发展总是不断地促进烹饪技术的提高。

我国的烹饪技术，历史悠久，工艺精湛，享有“烹饪王国”之美称。早在两千年前《内经·素问》中就提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，说明食品原料是人民身体健康的物质基础；并强调“食有五味，五味之变，不可胜尝”，指出烹饪技术十分重要，对烹调技巧提出了很高的艺术要求，要求制作出的菜肴，味美纯正，绚丽多彩，在菜肴成品的色、香、味、形、器等方面，显示出高超的技术性和艺术性。中国的烹饪技术是中国劳动人民珍贵的文化遗产之一，是人类在膳食中独具芳香的奇葩，是世界文化宝库中的宝贵财富。

我国地域辽阔，民族众多，人们的口味习俗和爱好各异。北京菜肴历史悠久，继承元、明、清三代宫庭菜肴之精华，其特点是选料严格，制作方法讲究，菜肴四季分明，色彩鲜丽，油而不膩，淡而不薄，口味注重脆嫩香鲜。如北京烤鸭驰名中外，涮羊肉誉满全球，宫庭菜肴独具一帜。广东菜，亦称“粤菜”。调味有“五滋”（鲜、松、脆、肥、

浓)、“六味”(甜、酸、苦、辣、香、咸)之说。取才广泛,品种繁多,蛇、猫、狗、鼠等均可烹制成精美之菜肴,如豹狸烩三蛇,取名“龙虎斗”。四川菜家乡风味尤为浓郁,素以麻辣、鱼香、味厚著称;菜品荤素兼备,荤而不油,浓而不腻,味重新鲜,象姜汁味、鱼香味、宫保味、糖醋味、怪味等,人们对川菜曾有“一菜一格,百菜百味”之誉称。江苏菜系是由苏州、扬州、南京三地的地方菜发展而成。菜肴口味清淡可口、甜咸适中,适应性强,南北皆宜,有酥烂脱骨而不失其形、滑腻爽脆而不失其味的独特烹调技法。名肴有清炖蟹粉狮子头、水晶肴蹄、银芽鸡丝、清蒸鲥鱼等。山东菜系是由济南和胶东两地的地方菜发展而成。济南菜指济南、德州、泰安一带的菜肴,胶东菜起源于福山,包括青岛、烟台一带的菜肴。山东菜系在口味上注重突出原料本身的鲜味,以清淡鲜嫩为主。名肴有红烧海螺、烤大虾、锅烧肘子、九转大肠、清汤燕窝等。山东菜又十分讲究清汤和奶汤的调制。清汤色清而鲜,奶汤色白而醇。其它如闽菜,以操作细巧,色调美观,调味清鲜而著称。传统名菜“佛跳墙”的制作方法和风味特色尤为别致。上海菜的“红烧鲢鱼”巧用火候,突出原味、色泽红亮、卤汁浓厚、肉质肥嫩,负有盛誉。湖南菜在品味上注重香鲜、酸辣、软嫩,在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。安徽菜素以烹制山珍野味而著称,斑鸠、山鸡、肥王鱼等特产较丰富。早在南宋时就有关于用“沙地马蹄鳖,雪天牛尾狸”做成美味可口的菜肴记载。菜肴具有“三重”的特点,即“重油”、“重酱色”、“重工火”。葫芦鸭子、雪冬烧山鸡,独具风味。湖北菜,主要由武汉、荆州、黄州等地方菜发展而

成，清蒸武昌鱼，银耳桔羹，烧野鸭，味鲜见长。各民族的菜独具风味，回民菜对羊肉的熏制很有研究，能制成“全羊席”。而煎肉饼、蒸笋带等是著名的朝鲜菜。维吾尔族的烧疙瘩羊肉，烤全羊、羊肉串、抓饭，羊羹肉等都是维吾尔族喜爱的菜肴。

总之，各地菜肴品种繁多，风味各异，美不胜收。这些美馐佳肴都是劳动人民智慧的结晶。笔者现将传统烹调技巧扼要的归纳为烹调三十六法，再奉还给人民。如果军内外青年朋友学会一两手烹调技术，烧出几道别有风味的佳肴，既可以合家欢宴或款待亲友，饱享口福，丰富了生活内容和情趣；也可以更好地为部队服务，为社会服务，发展饮食业，满足城乡人民要求。

烹调三十六法

一、煎 法

煎：用少量油下锅，待油热时放原料。先用急火，后转慢火，煎至两面变成金黄色，另下调料做熟。煎制之前的原料，一般要把味调好或挂糊，也可以在煎熟之后，蘸调料食用。煎菜类一般可分为：干煎、煎馏、煎烹、煎煨、煎焖、煎转、糟煎、南煎等八种。

干煎：原料经过煨制，沾面粉、鸡蛋，然后煎成金黄色，加调辅料直接煎成。干煎注意火候，防止煎糊。煎馏：多用于丸子和饼之类，将原料煎透，再稍加底油炆锅，放调料添汤即成。煎烹：是当主料煎成金黄色，稍烹即出勺的做法。煎煨：即将原料煎黄，加调料放少许汤，用慢火煨到汁浓质烂即成。煎焖：把主料煎成黄色，再加调料添汤焖熟勾芡的做法。煎转：只限于做鱼，原料煎黄后加调料添汤，在慢火上煨或上屉蒸制。糟煎：主要是加入香糟或红糟及调料，放少许汤煨到鲜味透出时，即勾芡出勺。南煎：是南方菜的烹制法，将原料大部分剁成泥（鱼、肉等），待两面煎黄后，加调料煎熟勾汁而成。这种做法调料必须加糖。煎菜原料多用鸡、虾、鱼、肉、蛋及豆腐茄子等。

煎菜特点：香酥软嫩，味美香醇，是酒、饭常食用的菜肴。

例 1：煎茄夹

用料：茄子250克，猪肉浆150克，鸡蛋2个，面粉50克，黄酒15毫升，香油15毫升，食盐1.5克，姜葱少许，辣酱油一碟。

制法：茄子去托削皮，切成双联片。肉浆里加鸡蛋半个，食盐、味精、香油、黄酒、葱姜末，搅均匀拌成肉馅，将馅嵌入茄子双联片内。把鸡蛋1.5个打入碗内，加水30—40毫升，而后放入面粉调成蛋糊。

炒锅放在旺火上烧热，放油，待烧五、六成熟，将夹肉茄逐块蘸满蛋糊，放入锅里煎。先煎一面呈金黄色，翻过再煎另一面，直至肉熟煎酥，沥油装盘即成。吃时可蘸辣酱油。

例 2：煎鸡脯

用料：连皮嫩鸡肉300克，炸虾皮10克，猪油250毫升（耗75毫升），干团粉35克，酱油、料酒、蕃茄汁、芝麻油、辣椒油、味精、白糖等少许。

制法：将鸡肉连皮切成6分长、4分宽的块，用酱油、鸡蛋、干团粉拌匀。

将锅烧热离火，倒猪油250毫升，锅底油均匀后倒出，将鸡块放入温火煎，煎至两面金黄色（以熟为度）沥出余油，再加料酒、蕃茄汁、味精、辣椒油、芝麻油等调味品拌匀，再煎片刻（约1分钟），盛入盘内把炸虾皮摆在四周即成。

例 3：煎转黄花鱼

用料：黄花鱼1尾（750克左右）面粉、葱、姜、蒜、油、盐、料酒、醋、胡椒面、味精各适量。

制法：将鱼去鳞去鳃，洗净内脏，两面契成直斜刀口，用盐、料酒、味精喂好沾上面粉。葱姜切丝，蒜切片。锅放油，热时将鱼下锅内煎。两面煎成金黄色时取出摆盘。另加少许汤、盐、料酒、味精、胡椒面，上屉蒸15分钟取出将鱼放另一盘内，汤倒勺内调好口味浇在鱼上即成。

二、炒 法

炒：这是广泛使用的一种烹调方法。用少量油加热，下入原料翻炒，加调料，少加或不加汤汁。炒一般用旺火热油，原料下锅后要加速翻拌，炒到半熟后加调料，断生即可起锅。当荤素菜合炒时可先将荤菜炒至五、六成熟时盛起（也可不盛），再把素菜炒到五、六成熟时合到一起炒熟即可。具体方法可分生炒、熟炒、软炒、干炒等四种。

特点：脆嫩滑、鲜嫩、酥脆、嫩滑、干香。

生炒：又称煸炒，以不挂糊为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五、六成熟再放配料，后加调味品迅速颠翻几下，断生即可。

熟炒：一般先将大块原料加工成半熟或全熟（煮、烧、蒸、炸熟）后改成片、块等放入油锅略炒，依次加入配料，调味品和少量汤汁翻炒几下即成（熟炒大都不挂糊，起锅时一般用团粉勾薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制，不勾芡）。

软炒：又叫滑炒。先将主料去骨，经调味品拌渍再用蛋清、团粉挂糊放到五、六成熟的油锅中炒到油九成熟时出锅再炒配料。待快熟时投入主料同炒，加些卤汁，勾薄芡起锅。如广东的蚝油片肉，四川的宫保鸡丁等。

例 1：蚝油片肉

用料：牛肉250克，植物油400毫升（耗50毫升），蚝油25毫升，小苏打1.5克，团粉35克，料酒、酱油、姜片、葱白（寸长）、鲜汤、团粉少许。

制法：牛肉去筋，切成薄片，装碗，加入小苏打、团粉、料酒、酱油、水（40毫升）及植物油15毫升，拌匀腌10分钟。另将鲜汤30～40毫升，蚝油及团粉调成芡汁，将锅用旺火烧热，加油400毫升烧至四成熟时，即把牛肉放入，炒至八成熟，沥油。再把留底油锅放在旺火上，放入姜片，葱略炒，然后放入牛肉，加料酒，再将蚝油芡汁倒入，把锅颠几下即成。

干炒：又叫干熘。原料经调味品拌渍后，放入八成热的油锅中迅速翻炒，炒到外面焦黄时再加配料和调味品（大多辣味如豆瓣辣酱、花椒、胡椒等），同炒几下，待卤汁被主料吸收后即可出锅。

例 2：干熘牛肉

用料：嫩牛肉250克，芹菜100克，植物油15毫升，豆瓣酱、酿酒汁、料酒、盐、味精、嫩姜、花椒料、酱油各适量。

制法：将牛肉剔去筋膜，切成一寸长火柴杆粗的丝，将锅放在旺火上，把油烧热，放入牛肉丝，加少量料酒，待牛肉丝呈深酱色时，即加豆瓣酱、姜丝、盐、料酒等，稍炒随放入糯米酒汁、芹菜、酱油、味精，再迅速炒几下出锅，撒花椒粉即成。

三、烹 法

烹：“逢烹必炸”，烹是炸的转变做法（也有不经炸的，如煎烹、滑烹、软烹等）。烹一般是将挂糊或不挂糊的小块原料，用旺火热油炸成金黄色后，将油沥出，锅底略留余油，加调味品兑成清汁（不加团粉）。然后迅速颠翻煸炒几下，出勺即成。适用于带有薄壳的虾、鱼、雏鸡等。

烹菜具有外焦里嫩，滑润香醇之风味。

由于原料性质不同，可分为清烹、炒烹、干烹、炸烹等。

原料挂薄糊，不加辅料叫清烹。即将主料改刀成块、段等，喂口后放入九成热的油内炸两遍。炆锅后下主料，倒入对好的汁，放香菜梗出勺即成，如清烹虾段。炒烹是将主料切丝用旺火热油煸炒后加调汁，用清汤烹之，成品是汤菜。炸烹是将主料改刀成片、段、条块等形状，喂好口，挂少量硬糊，用葱姜炆锅，放主料，用兑好的汁烹之，放香菜梗出勺即成，如烹炸肉段。

例 1：烹豆芽菜

用料：绿豆芽250克，香油15毫升，醋20毫升，盐10克，花椒、葱姜各少许。

制法：锅在旺火上烧热加油，油热炸花椒，再把豆芽菜放入，用烈火烹炒，豆芽熟前迅速放醋急炒即成。脆嫩可口，滋味清鲜。

例 2：烹虾段

用料：大虾500克，油100毫升，味精1克，热油75毫升，青蒜50克，姜5克，醋15毫升，团粉20克。

制法：大虾、青蒜披刀切小段（每只虾切4块），热油下虾到七成热（多余油沥出），放入青蒜等及调料，急速翻炒几下即出勺。

例 3：炸烹肉段

用料：五花猪肉150克，油500毫升（实耗50毫升），香菜梗、团粉、酱油、香油、料酒、醋、白糖各适量等。

制法：将肉改成三分见方的小寸段，喂口后挂干浆糊，葱姜切丝。香菜梗切段，用酱油、料酒、白糖、醋等调成清汁待用。

锅放油，烧至七成热时下主料（挂好糊的肉段），炸至稍硬时捞出，待油九成热时再下锅炸片刻捞出沥油。锅底留油，油热用葱姜丝炆锅下主料，速翻炒倒入兑好的清汁颠翻，撒香菜梗，滴香油出锅即成。

特点：外焦里嫩色金黄，略酸甜咸味香鲜。

四、炸 法

炸：先将油用旺火烧滚（也有只烧七八成熟），将食物下锅，火不宜过猛，并适时翻动，严防过老或不熟。通常炸成焦黄色即可，某些较大的原料则需复炸。

特点：香、酥、脆嫩。炸食易破坏营养素，可挂糊浆保护之。

炸可分为清炸、软炸、干炸、酥炸、纸包炸、焦炸及其他多种炸法。常用的有清炸。先将原料用酱油、盐、酒等调料拌渍，直接入油锅将其炸透，一般原料都不挂糊。

例 1：清炸大肠

用料：猪大肠二根（约250克），植物油500毫升（耗油50毫升），盐、大蒜、甜面酱、花椒盐等少许。

制法：将大肠洗净并煮熟除其腥臭味后再放锅内，加盐5克及清水，在旺火上烧滚后取出。每根大肠塞葱一根。锅内放油500毫升，用旺火烧十成熟时，放入大肠炸成红色捞出，拔出大葱，把大肠片成三分厚的片即成。食时可蘸面酱拌蒜泥或蘸花椒盐。

干炸：生料经过调拌渍后，去水分拌上干团粉将其炸焦。

软炸：食物经挂糊后炸，适用形状小的块、薄片、条之类原料。

酥炸：先将原料煮或蒸至熟烂之后，挂鸡蛋、团粉糊，再下油锅炸，外酥里烂，松脆异常。

以上四种炸法各不相同，其主要区别是在糊上。清炸有的不挂糊，或在原料上撒干团粉。软炸是挂鸡蛋面糊（鸡

蛋、团粉、面粉)。干炸有的同于清炸;也有挂团粉蛋清糊的。总之炸是一种旺火、热油的烹调方法。

例 2: 软炸腰花

用料: 猪腰 500 克, 花生油、鸡蛋、团粉、盐、料酒、味精、花椒盐。

制法: 将腰花片两半, 片去腰臊, 钹十字花刀再改成方块。鸡蛋清加团粉调成稠糊。腰子用盐、料酒、味精拌匀, 再把蛋糊浆上。烧热油, 把腰子逐个炸之, 待糊凝固时捞出。油再加热沸时复炸至外脆内熟捞出装盘, 撒上花椒盐即可。

五、爆 法

爆: 是用小油锅旺火热油, 原料下锅后快速操作, 只颠几下或翻几翻即出锅的烹调方法。刀工处理要厚薄粗细一致。烹调前备调味品。爆的具体方法有, 油爆、盐爆、水爆、酱爆、家常爆、葱爆等。

特点: 颜色美观、脆嫩爽口。

油爆: 将加工好的原料用沸水稍烫, 捞出沥水, 随即再在沸油锅内炸至七成熟, 捞出沥油。再起油锅, 待油热透, 投入炸好的原料, 颠翻一下, 加入调味芡汁(加团粉的调味芡汁或叫混汁。一般是葱末、姜末、酱油、盐、料酒、味精、再加清水团粉调合而成), 再颠翻几下即成。另外一种油爆方法是将原料挂上薄糊, 不经水烫煮, 先放入温油锅炸至六、七成熟, 然后再起油锅, 按上法烹调。此法适于鸡丁、肉丝、虾片块等小形及鲜嫩的原料。

例 1: 油爆羊肚

用料：羊肚领（羊肚中间较厚的部分）二个（约250克），植物油250毫升（耗50毫升），团粉、料酒、葱、姜、蒜、盐等少许。

制法：将羊肚领撕去皮和羊油，洗后切成五分见方的块，葱、姜、蒜剁成碎末，再将湿蒜末调成芡汁。

备好开水锅，同时在锅内放油250毫升，用旺火烧热。然后将切好的肚块用笊篱盛着，先放入开水锅氽一下，待肚卷起即取出。后倒入热油锅中炸一下，迅速将肚块连油倒漏勺中沥油。然后把肚仁放入锅中，倒入调好的芡汁翻搅两下即成。

酱爆：先将主料经过挂糊用温油炸后，再用面酱等调料爆制。

盐爆：烹调过程与油爆同，但起锅前用调味清汁（不加团粉、酱油为调味清汁），盐爆一般用香菜段，葱丝、蒜末、盐、料酒等。

水爆：食品主料用开水氽烫，熟而嫩，另用调味蘸食，称汤爆。

家常爆：少油，烈火下原料，调料不加汤，熟嫩不勾汁。

葱爆：当原料炸好后，另起油锅用大葱段和炸好的原料一起爆制，其他烹制过程也和油爆同。

例2：葱爆羊肉

用料：羊肉（五花肉）200克，大葱切段，植物油300毫升，盐、糖、料酒、香油各少许。

制法：将羊肉切成一寸半见方的薄片，大葱切成一寸长的斜段，一起放在碗中，加酱油15毫升及盐糖少许拌匀。

锅内放油300毫升，用旺火烧至十成熟后，将拌好的羊肉片、葱段及调汁一起倒入，翻搅至羊肉已熟，淋少许料酒及香油即出锅。