



烹饪秘訣

张致强 编著

PENGRÉN MÍJUE

四川科学技术出版社

烹 饪 秘 诀

编委会

熊四智	戴玉光	张致强
周友谊	杜亚提	耿顺荣
李 良	但高太	谢高伟
王 敏	徐 伟	罗 鹏

《烹饪秘诀》序

这是一本实用、实惠、适时的书。

当今，人们的物质生活水平有了很大的提高，但还没有到天天上餐馆吃饭的程度。《烹饪秘诀》书中所录的秘诀，可以帮助那些想在家里把菜点制作得精采一点的人们，接近或达到烹饪专业水平。真可谓“一书在手，无师自通”啊！

编者张致强先生是搞文学的。90年代初他著的《毛泽东诗词新解》、《鲁迅先生诗疏证》等书有很多独到的见解，令人耳目一新。没料到他还那么热爱烹饪，多年悉心收集烹饪资料，编撰出了这么厚厚的一册烹饪书来。我发现其中所载的一些烹饪秘诀，是常见的烹饪专业书所没有的，甚至是专业人士也未必知道的。我相信，烹饪专业人士读此书也会大有收获，特别是那些想从事烹饪而又未进过烹饪专业学校学习的人，读此书将获得莫大的好处。省时、省钱、尽快得到实用的知识，读此书是入门的捷路。

中国烹饪协会理事
中国国内贸易部部级优秀专家 熊四智
四川烹饪高等专科学校教授

目 录

一、经典川菜秘诀

热菜类

(一) 炒

1. 鱼香肉丝	1	2. 宫保鸡丁	2
3. 宫保腰花	4	4. 宫保肉花	5
5. 辣子肉丁	7	6. 辣子鸡丁	8
7. 酱肉丝	9	8. 生爆盐煎肉	10
9. 韭黄肉丝	11	10. 青椒肉丝	12
11. 白油肝片	13	12. 白油肉片	15
13. 炒杂拌	16	14. 小煎鸡	17
15. 八宝锅珍	19	16. 回锅肉	20
17. 核桃泥	21		

(二) 烧

18. 生烧肘子	22	19. 生烧豆瓣肘子	24
20. 东坡肉	25	21. 豆瓣鱼	26
22. 麻婆豆腐	28	23. 豆渣猪头	29
24. 红烧肉	31	25. 红烧牛肉	32
26. 红烧元子	33	27. 红烧狮子头	35
28. 红烧大转弯(红烧凤翅)	36	29. 烧太白鸡	38
30. 姜汁热味鸡	39	31. 红烧墨鱼	40
32. 红烧鱿鱼	41	33. 红烧三鲜	42

34. 三鲜海参	44
36. 家常鱿鱼	46
38. 海味什锦	48
40. 酸辣猪蹄汤	51
42. 干烧 绍子鲫鱼	54
44. 干贝玉兔	56

(三) 炸

46. 脆皮鱼	59
48. 糖醋里脊	62
50. 鹅黄肉	65
52. 香酥鸭子	68
54. 软炸板指	70
56. 芝麻雪花蛋	74

(四) 蒸

58. 五香脆皮鸡	76
60. 坛子肉	79
62. 咸烧白	82
64. 蜜汁桃脯	85

(五) 煮

65. 金钩菜心	86
67. 水煮牛肉片	89
69. 元子汤	92

(六) 炖

70. 清炖牛肉汤	93
72. 清炖全鸡	95

(七) 烤

73. 挂炉烤鸭	96
----------------	----

35. 三鲜鱿鱼	45
37. 家常海参	47
39. 酸辣海参汤	50
41. 金串珠	52
43. 犀浦鲢鱼	55
45. 酱烧冬笋	58

47. 锅巴肉片	61
49. 椒盐里脊	64
51. 炸全鸭	67
53. 鱼香蛋卷	69
55. 鱼香茄饼	72
57. 炸肉条	75

59. 富贵鸭子	78
61. 粉蒸肉	81
63. 清蒸肥头鱼	84

66. 水煮肉片	87
68. 清汤鸡元	90

71. 清炖牛尾汤	94
-----------------	----

74. 烤酥方	99
---------------	----

(八) 爆

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 75. 火爆肚头 | 103 | 76. 姜爆鸭丝 | 104 |
| 77. 火爆双脆 | 105 | 78. 火爆猪肝 | 107 |

(九) 煸

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 79. 干煸肉丝 | 108 | 80. 干煸牛肉丝 | 109 |
| 81. 干煸鱿鱼肉丝 | 110 | 82. 干煸冬笋 | 111 |

(十) 煨

- | | | | |
|----------------------|-----|---------------|-----|
| 83. 煨肉片(又名包肉片) | 113 | 84. 煨鸡丝 | 114 |
| 85. 煨鱼片 | 116 | 86. 醋煨鸡 | 117 |

(十一) 烩

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 87. 鱿鱼烩肉丝 | 118 | 88. 烩千张 | 120 |
|-----------------|-----|---------------|-----|

(十二) 煨

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 89. 苕菜狮子头 | 121 | 90. 酥肉汤 | 123 |
| 91. 香干鲫鱼 | 124 | 92. 红枣煨肘 | 125 |

(十三) 烫

- | | |
|----------------|-----|
| 93. 生片火锅 | 126 |
|----------------|-----|

(十四) 余

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 94. 余肉片汤 | 129 | 95. 余肝片汤 | 130 |
| 96. 肉丝汤 | 131 | | |

(十五) 煎

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 97. 家常豆腐 | 133 | 98. 合川肉片 | 134 |
|----------------|-----|----------------|-----|

(十六) 炆

- | | | | |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 99. 炆莲花白 | 136 | 100. 炆黄瓜 | 137 |
|----------------|-----|----------------|-----|

(十七) 贴

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 101. 锅贴鸡片 | 138 | 102. 锅贴鱼片 | 140 |
|-----------------|-----|-----------------|-----|

103. 锅贴豆腐 142

(十八) 焖

104. 黄焖鸡 144

(十九) 烙

105. 梅花鲜腿 146

(二十) 冲

106. 鸡豆花 147

(二十一) 糝

108. 五色鱼元 151

(二十二) 摊

110. 芙蓉鸡片 155

(二十三) 烘

111. 泸州烘蛋 157

(二十四) 淖

112. 雪花鸡淖 158

(二十五) 粘

114. 糖粘羊尾 161

116. 玫瑰锅炸 164

(二十六) 卷

117. 网油腰卷 166

(二十七) 蒙

119. 鸡蒙葵菜 170

(二十八) 糟

120. 香糟肉 172

107. 芙蓉兔片 149

109. 白汁鸡糕 153

113. 鸡淖鱼翅 159

115. 网油枣泥卷 162

118. 清汤萝卜卷 168

(二十九) 酿

121. 酿梨 173 122. 酿红椒 175

(三十) 其他

123. 羊糕 177

(三十一) 羹

124. 冰糖银耳 178

(三十二) 制汤

125. 特制清汤 179 126. 特制奶汤 180

冷菜类

(一) 拌味

127. 花生兔丁 181 128. 凉拌萝卜丝 182

(二) 炸、收

129. 陈皮肉丁 183 130. 花椒鸡丁 184
131. 麻辣牛肉干 186 132. 陈皮牛肉 187
133. 芝麻肉丝 189 134. 炸桃腰 190
135. 糖醋排骨 192 136. 油烫鸭子 193
137. 炸猪肝 194 138. 五香豆筋 195
139. 炸酱桃仁 196 140. 蛋酥花仁 197
141. 油酥花生 198

(三) 蘸味

142. 麻辣鸡片 199 143. 椒麻鸡 200
144. 椒麻肚头 201 145. 椒麻舌片 202
146. 红油鸡块 203 147. 红油肚片 204
148. 红油三丝 205 149. 怪味鸡块 206
150. 姜汁肚片 207 151. 糖醋蜆丝 208

152. 糖醋蜇卷(佛手蜇卷) ... 209

(四) 叉烧

153. 叉烧火腿 210

155. 叉烧鱼 213

(五) 余

156. 蜀余鸡 215

(六) 卤

157. 五香卤全鸡 217

159. 卤牛肉 219

(七) 熏

160. 烟熏鸭子 220

162. 五香熏鱼 223

164. 烟熏排骨 226

(八) 酱

165. 酱肉 227

(九) 糟

166. 香糟火腿 228

168. 糟蛋鸭块 230

(十) 腌

169. 腌猪肉 231

(十一) 腊

171. 腊肉 233

173. 香肠 235

(十二) 淋

174. 蒜泥白肉 236

176. 姜汁豇豆 238

154. 叉烧鸡 211

158. 卤猪肉 218

161. 樟茶鸭子 221

163. 茶熏鸡 224

167. 香糟鸡块 229

170. 腌牛肉 232

172. 蝴蝶猪头 234

175. 椿芽拌肉丝 237

177. 麻酱窝笋尖 239

(十三) 素菜品类

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------------|-----|
| 178. 珊瑚雪莲 | 240 | 179. 罗江豆鸡(咸鲜味) | 241 |
| 180. 灯影苕片 | 242 | | |

(十四) 风

- | | | | |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 181. 元宝风鸡 | 243 | 182. 白市驿板鸭 | 244 |
| 183. 风兔 | 246 | | |

(十五) 脱水制品

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 184. 蛋松 | 247 | 185. 肉松 | 248 |
| 186. 胡萝卜松 | 249 | | |

(十六) 冻

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 187. 辣味冻 | 250 | 188. 桂花冻 | 251 |
| 189. 花仁肘子冻 | 252 | 190. 冻五宝 | 254 |
| 191. 皮冻 | 255 | 192. 什锦果冻 | 257 |
| 193. 龙眼果冻 | 258 | 194. 橙子冻 | 259 |

二、川菜调味秘诀

(一) 热菜复合味

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. 鱼香味 | 261 | 2. 糖醋味(1) | 262 |
| 2. 糖醋味(2) | 263 | 3. 荔枝味 | 264 |
| 4. 麻辣味 | 265 | 5. 糊辣味 | 266 |
| 6. 咸鲜味 | 268 | 7. 咸甜味 | 271 |
| 8. 甜咸味 | 272 | 9. 家常味 | 273 |
| 10. 豆瓣味 | 274 | 11. 酸辣味 | 276 |
| 12. 甜味 | 277 | | |

(二) 冷菜复合味

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1. 红油味 | 279 | 2. 蒜泥味 | 281 |
|--------------|-----|--------------|-----|

3. 糖醋味	282	4. 酸辣味	283
5. 椒麻味	284	6. 姜汁味	285
7. 白油味	286	8. 麻酱味	287
9. 麻辣味	288	10. 椒盐味	289
11. 怪味	290	12. 芥末味	290

三、干货涨发秘诀

(一) 植物类

玉兰片	293	木耳	293
莲米	293	香菇、口蘑、各种干菌	294
海带	294	海石花	294
竹荪	294	笋干	294
黄花	294	白果	295
百合	295	薏苡仁	295
发菜	295	虫草	295
银耳	295	千张	295
冻粉	295	紫菜	295

(二) 动物类

海参	296	鱼肚	298
鱿鱼	299	墨鱼	300
鲍鱼	300	鱼翅	300
鱼皮	303	鱼唇	303
明骨	303	鱼信	303
干贝	304	金钩、对虾	304
虾皮	304	乌鱼蛋	304
裙边	304	蛏干	304
海蜇	304	淡菜	305
干肉皮	305	蹄筋	305

鹿筋	306	鹿尾	306
哈蟆油	306	燕窝	306

四、资料备览

1. 刀法分类一览表	308
2. 块的规格	309
3. 片的规格	309
4. 条的规格	310
5. 丝的规格	310
6. 丁粒的规格	310
7. 火色与应用	311
8. 灵活掌握火候一览表	312
9. 油温与应用	313

五、术语解说

(一) 原料加工

葱花、葱颗、开花葱、马耳朵葱、 姜米、姜片、姜汁、蒜米、蒜片、 蒜泥	314	鲜汤、滋汁、勾芡、指甲片、滚刀 块、梳子背、荔枝块、粗丝、二粗 丝、细丝	316
葱酱、椒盐、干豆粉、水豆粉、蛋 豆清、蛋清豆粉、料酒、醪糟酒、 糖色、菜油、化猪油、混合油、清 汤、奶汤	315	寸节、大“一”字条、小“一”字 条、筷子条、两刀一断、一封书	317

(二) 烹制工艺

码味、炙锅、滑油、梭油锅、进 皮、散籽、断生、亮油、出水	318	余、汆、余、过、煨、喂、炒锅、 炒瓢、漏瓢、抄瓢	319
---------------------------------------	-----	-----------------------------------	-----

附录：高雅实惠点心秘诀

1. 节日祝福饼	320	2. 英国茶点	321
3. 太妃果脯饼	321	4. 瑞士鸡粒角	322
5. 荷兰香饼 (1)	323	6. 荷兰香饼 (2)	324
7. 墨西哥婚礼饼	325	8. 牛油戟	325
9. 美国国旗饼	326	10. 三明治	327
11. 广味鸡仔饼	328	12. 鸳鸯鸡蛋挞(广味)	329
13. 玉米饼	331	14. 爆玉米花饼	332
15. 萝卜饼	332	16. 南瓜饼	333
17. 土豆片饼	334	18. 花生酱饼	335
19. 葡萄干饼	335	20. 香蕉饼	336
21. 桃仁饼	337	22. 桃仁小球饼	337
23. 香酥块	338	24. 拼音字母饼	339
25. 圆形十字饼	339	26. 趣味方饼	340
27. 蛇形饼	341	28. 彩画蛋饼	342
29. 碎石杂饼	343	30. 巧克力条	343
31. 巧克力饼	344	32. 红心巧克力饼	345
33. 巧克力薄荷夹心饼	346	34. 巧克力动物饼	347
35. 麦片饼	348	36. 高级麦片饼	349
37. 奶糖饼	349	38. 奶味圆饼	350
39. 果酱拇指饼	351	40. 蜂蜜饼	352
后 记			353

一、经典川菜秘诀

热菜类

(一) 炒

1 鱼香肉丝

- | | |
|----|---|
| 方法 | 炒。 |
| 主料 | 肥瘦猪肉 200 克（四两）。 |
| 辅料 | 混合油 80 克（一两六），木耳 50 克（一两）。 |
| 调料 | 泡辣椒 30 克（六钱），葱 25 克（五钱），
姜 6.5 克（一钱三），蒜 15 克（三钱），
白糖 11 克（二钱二），醋 11 克（二钱二），
酱油 15 克（三钱），味精 0.1 克（二分），
水豆粉 30 克（六钱），玉兰丝适量，
盐 0.2 克（四分），鲜汤 40 克（八钱）。 |
| 选料 | 猪肉夹眉毛肉，或里脊肉，加 20% 的肥肉丝。 |
| 加工 | (1) 将猪肉及葱、姜、蒜洗净。
(2) 肉切二粗丝，姜、蒜切细米，葱切米，泡辣椒剁细。 |



- | | |
|-----------|---|
| 烹制 | <p>(1) 将肉丝盛于碗内，放盐、码芡。</p> <p>(2) 将白糖、醋、酱油、味精、水豆粉、鲜汤盛于小碗对成滋汁。</p> <p>(3) 炒锅置旺火上，烧热，放入混合油，烧至七成热，下肉丝，快速炒散籽。</p> <p>(4) 下泡辣椒、姜、蒜和玉兰丝，接着下滋汁，翻转炒匀，收汁亮油起锅。</p> |
| 风格 | <p>鱼香味是四川特有风味，是民间喜爱烹鱼的调料，用来烹制肉丝便叫鱼香肉丝。具有咸甜酸辣、姜、蒜、葱味突出的特点。成菜后色红亮，味鲜美。</p> |
| 注意 | <p>(1) 如油温过高，一定要换油；如火力太旺，将锅端离火口。</p> |
| 要点 | <p>(2) 滋汁里加鲜汤要看火力大小而定，加芡粉一定要适量。</p> |

2 宫保鸡丁

- | | |
|-----------|---|
| 方法 | 炒。 |
| 主料 | 鸡脯肉 250 克（五两）。 |
| 辅料 | 花生米 50 克（一两），猪油、菜油混合油 100 克（二两）。 |
| 调料 | 白酱油 20 克（四钱），红酱油 5 克（一钱），
干辣椒 6.5 克（一钱三），花椒 16 粒，
辣椒面 0.5 克（一分），料酒 10 克（二钱），
白糖 10 克（二钱），味精 0.5 克（一分），
水豆粉 35 克（七钱），葱 20 克（四钱）， |

	姜 5 克（一钱）， 蒜 5 克（一钱）， 盐 1.5 克（三分）， 鲜汤 35 克（七钱）。
选料	选用仔公鸡胸脯肉。
加工	（1）花生米用开水泡胀去皮，入油锅炸脆。 （2）干辣椒去蒂，切成长 2 厘米的节。 （3）将葱、姜、蒜洗净，葱切寸葱，姜、蒜切片。 （4）将白糖、醋、红白酱油、味精、水豆粉（20 克）盛于小碗，加适量鲜汤，对成滋汁。 （5）将鸡脯肉用刀背排松，用刀割*成 0.33 厘米见方的花刀，再切成 2 厘米长见方的丁，加盐，码水豆粉 15 克，拌匀。
烹制	（1）炒锅在旺火上炙好后，下油烧至六成热，将干辣椒下锅，炒呈棕红色，下花椒炸一下。 （2）下鸡丁，炒至散籽发白。 （3）烹入料酒，同时下辣椒面、葱、姜、蒜，快速炒转，烹入滋汁。 （4）下花生米，簸转起锅。
风格	辣而不燥，荔枝味突出，鲜香细嫩。相传清末四川总督丁宝桢特别喜欢此菜，并喜用以宴客。丁宝桢被封为太子少保，人称丁宫保，故此菜遂叫宫保鸡丁。
注意要点	（1）鸡丁大小应均匀。 （2）对滋汁时，注意鲜汤加得恰如其分。

* 割：四川方言，读音 shàn，川菜烹饪工艺，指用切、片刀法在经加工的坯料上进行切或片成不断、不穿的规整的花纹刀法。根据原料不同，有反刀斜割、拉刀斜割、直刀割等。



3 宫保腰花

- | | |
|-----------|---|
| 方法 | 炒。 |
| 主料 | 猪腰(肾) 400 克(八两)。 |
| 辅料 | 油酥花生米 50 克(一两), 混合油 150 克(三两),
葱 25 克(五钱)。 |
| 调料 | 干辣椒 10 克(二钱), 花椒十多粒,
白糖 5 克(一钱), 白酱油 15 克(三钱),
红酱油 10 克(二钱), 醋 10 克(二钱),
料酒 10 克(二钱), 味精 1 克(二分),
水豆粉 30 克(六钱), 姜、蒜各 5 克(一钱),
盐 1 克(二分)。 |
| 选料 | 选用整个白色猪腰。 |
| 加工 | (1) 将猪腰洗净, 撕去蒙皮, 滤干水气。
(2) 将猪腰对剖, 片去腰臊, 用割刀法割成荔枝块, 用盐码水豆粉 15 克(三钱)。
(3) 将葱、姜、蒜洗净; 葱切马耳朵; 姜、蒜去皮, 切成 1.2 厘米(四分)见方的片; 干辣椒去蒂去籽, 切成 1.7 厘米(五分)长的节。
(4) 花生米用温开水泡胀, 入油锅炸脆。
(5) 将红白酱油、白糖、料酒、味精、水豆粉(15 克, 三钱)对成滋汁。 |
| 烹制 | (1) 将炒锅置旺火上, 放入混合油, 烧至六成熟, 放入 |