

PENGREN

烹饪技术丛书



一菜多做

人民军医出版社



200386590

《烹饪技术丛书》之十四

一 菜 多 做

YI CAI DUO ZUO

主 编 朱良银

副主编 文德卿 华裕方 马维江

编 著 朱乃德 赵晓芳

贾培则 刘训龙

人民军医出版社

1991. 北京

内 容 提 要

本书是由长期从事饮食业教学和研究工作的专家、教授编著的《烹饪技术丛书》之十四。本书充分采用我国丰富多彩的加工烹调技术,选择价廉物美的大众化烹饪原料,制作出特点各异、口味不同,花样众多的菜肴。重点介绍了白菜、萝卜、土豆等蔬菜的多种吃法,豆腐菜肴新花样,同时也介绍了肉类、水产品、蛋类等一料多菜的烹调方法。

一 菜 多 做

朱良银主编

*

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲8号)

(邮政编码:100842)

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本:850×1168毫米 1/32·印张:6.75·字数:163千字

1991年5月第1版 1991年12月(北京)第2次印刷

印数:9,501~21,500 定价:3.95元

ISBN 7-80020-225-9/TS·12

[科技新书目 240—191①]

《烹饪技术丛书》编委会人员名单

顾问：王其琨 顾景范 于光潮
耿正望 叶正如

主任委员：朱良银

副主任委员：文德卿 华裕方 马维江
桂双平 王玉长

委员：（以姓氏笔划为序）

马振伦	王建华	王敬波	牛苏忠
孔晓基	田增文	邢连义	刘化锦
刘老套	刘俭旺	刘六树	池连国
孙元贵	李友贵	李卫东	李永华
李端民	李清爱	李振清	李留欣
宋传元	何庆保	牟树伟	陈建民
陈喜军	陈森荣	周兆金	罗玉桂
张付生	张修政	张福庆	胡之木
杨元升	杨挺余	黄振龙	郭克海
寇恒高	梁锡智	雷源诗	翟西平
蔡元忠	潘怀熬		

出版说明

1988年以来，在驻鄂部队烹饪理事会和中国人民解放军炊事培训中心的倡导下，组织部分长期从事烹饪和营养食品教学、研究、管理工作的专家、教授们，组成了有38个单位参加的《烹饪技术丛书》编委会。由各编委任编写组长，汇集了军内外精通烹饪技艺和长期从事管理工作的人才，逾百名作者，编著了这套《烹饪技术丛书》。

全套丛书由《烹饪营养》、《烹饪原料》、《食品与饮食卫生》、《饮食服务心理学》、《筵席指南》、《膳食核算》、《厨房饮食设备的运用》、《锅灶知识与技术》、《刀工与火候》、《烹饪原料初加工》、《主食制作》、《雕刻与拼摆》、《烹与调》、《一菜多做》、《大锅菜》、《小菜制作》等16本书所组成。《一菜多做》一书是《烹饪技术丛书》之十四。经我们审定，可作为培训炊事、烹饪技术人才的试用教材和自学烹饪技术的参考书。

全套丛书在组织编著过程中，得到了总后军需部科训处、给养处和武警总部军需处等机关和军事经济学院军需系的大力支持。军事经济学院院长王其琨教授，中国营养学会理事长、营养学报主编、国际营养科学联合会N/2专家委员会委员顾景范教授，第四军医大学于光潮副校长，总后军需部给养处耿正望副处长，科训处叶正如大校等专家、首长欣然受聘为丛书顾问。王其琨将军还为丛书题写了书名。同时，各级首长和后勤部门对各编委、编写小组的工作给予了大力支持和帮助。

《一菜多做》一书，由朱乃德、赵晓芳、贾培则、刘训龙等同志编著，中国人民解放军炊事培训中心副师职教员钟钦发、

军事经济学院副教授魏功伟等同志进行了审修，朱良银、文德卿、华裕方、马维江等同志主编定稿。在编、审过程中，摘录并参考了大量的文献资料。

在此，谨一并致以衷心的感谢！

限于我们的专业技术水平和实践经验，加之编、审、出版时间仓促，本书中的缺点和错误在所难免，期盼海内外广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订，使全套丛书日臻完善！

中国人民解放军炊事培训中心
《丛书》编委会
驻鄂部队烹饪理事会

1990年10月

目 录

第一章 绪论	(1)
一、一菜多做的特点.....	(1)
二、一菜多做的基本要求.....	(2)
三、一菜多做的基本方法.....	(3)
第二章 叶类蔬菜的烹调	(4)
第一节 白菜	(4)
1. 鲜蘑烧白菜.....	(4)
2. 麻辣白菜.....	(5)
3. 清蒸白菜.....	(5)
4. 白菜卷.....	(6)
5. 蚝油白菜.....	(7)
6. 荷花白菜.....	(7)
7. 白菜炒肉.....	(8)
8. 胡萝卜炒白菜.....	(8)
9. 油焖白菜.....	(9)
10. 香菇佛手菜.....	(9)
11. 白菜肉丝汤.....	(10)
12. 京酱小白菜.....	(10)
13. 辣子白菜.....	(11)
14. 清汤白菜.....	(11)
15. 酸渍白菜.....	(12)
16. 荷花豆腐白菜.....	(12)
17. 扒双白菜.....	(13)
18. 鸳鸯白菜.....	(13)
19. 烩酸白菜.....	(14)
20. 鲜族泡白菜.....	(14)
21. 山东白菜炒肉.....	(15)
22. 炒辣白菜.....	(16)
23. 酸菜熬土豆.....	(16)
24. 白菜虾米.....	(17)
25. 酸溜白菜.....	(17)
26. 烧白菜.....	(18)
27. 奶汁溜白菜.....	(18)
28. 栗子烧白菜.....	(19)
29. 锅塌白菜卷.....	(19)
30. 虾米炖白菜.....	(20)
31. 土豆炖白菜.....	(21)
32. 豆腐干炒白菜.....	(21)
33. 白菜炖粉条.....	(22)
34. 炒黑白菜.....	(22)
35. 酸辣白菜.....	(23)
36. 椒油白菜.....	(23)
37. 糖醋白菜墩.....	(23)
38. 白菜炖冻豆腐.....	(24)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 39. 白菜烧豆腐……………(24) | 40. 白菜炖血肠……………(25) |
| 41. 余渍菜粉……………(26) | 42. 红油酸白菜……………(26) |
| 43. 京糕白菜卷……………(27) | 44. 珊瑚白菜……………(27) |
| 45. 辣白菜卷……………(28) | 46. 炒白菜海带……………(28) |
| 47. 油淋白菜……………(29) | 48. 白菜炖海带……………(29) |
| 49. 白菜炒黄豆芽……………(29) | 50. 小虾拌白菜……………(30) |

第二节 菠菜及其它……………(30)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 八宝菠菜……………(30) | 2. 炒菠菜……………(31) |
| 3. 海米烧菠菜……………(31) | 4. 蒜泥菠菜……………(32) |
| 5. 麻酱菠菜……………(32) | 6. 姜汁菠菜……………(33) |
| 7. 芹菜炒肉……………(33) | 8. 三丝芹菜……………(33) |
| 9. 蚝油油菜……………(34) | 10. 酿扒油菜……………(34) |

第三章 根茎类蔬菜的烹调……………(36)

第一节 土豆……………(36)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 咖喱土豆……………(36) | 2. 炒土豆丝……………(37) |
| 3. 拔丝土豆……………(37) | 4. 脆皮土豆……………(38) |
| 5. 土豆排骨汤……………(38) | 6. 拌土豆丝……………(39) |
| 7. 炒土豆丁……………(39) | 8. 辣土豆片……………(39) |
| 9. 炒土豆泥……………(40) | 10. 土豆炒胡萝卜……………(40) |
| 11. 焖土豆……………(40) | 12. 溜土豆丸子……………(41) |
| 13. 香酥土豆……………(41) | 14. 宫保土豆……………(42) |
| 15. 红烧土豆……………(42) | 16. 炒土豆片……………(43) |
| 17. 酱爆土豆……………(43) | 18. 椒盐土豆片……………(44) |
| 19. 芝麻拌土豆……………(44) | 20. 糖汁土豆……………(45) |

第二节 萝卜及其它……………(45)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 烧水萝卜球……………(45) | 2. 鲜蘑萝卜……………(46) |
| 3. 干烧萝卜……………(46) | 4. 酸辣萝卜……………(47) |
| 5. 葱油萝卜丝……………(48) | 6. 脆皮萝卜……………(48) |
| 7. 樱桃萝卜……………(49) | 8. 烧萝卜……………(49) |
| 9. 炸萝卜球……………(50) | 10. 番茄萝卜团……………(51) |
| 11. 焦溜萝卜……………(51) | 12. 蓑衣萝卜……………(52) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 13. 糖醋萝卜……………(52) | 14. 猪肉炒萝卜……………(53) |
| 15. 红烧牛肉萝卜……………(53) | 16. 炸萝卜丸子……………(54) |
| 17. 干烧莴笋三例……………(54) | 18. 红烧芋头三例……………(55) |
| 19. 糖醋藕丝……………(55) | 20. 锅塌藕盒……………(56) |

第四章 瓜果蔬菜的烹调……………(57)

第一节 瓜菜……………(57)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 烧冬瓜片……………(57) | 2. 红乳冬瓜……………(57) |
| 3. 冬瓜烧肉……………(58) | 4. 炒南瓜丝……………(58) |
| 5. 酱爆南瓜……………(59) | 6. 酥南瓜条……………(59) |
| 7. 炒黄瓜……………(60) | 8. 酸辣黄瓜……………(60) |
| 9. 炒丝瓜……………(60) | 10. 酱焖丝瓜……………(61) |

第二节 茄果及其它……………(61)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 蒸茄子……………(61) | 2. 辣椒炒茄子……………(62) |
| 3. 红烧茄子……………(62) | 4. 锅烧茄子……………(63) |
| 5. 油焖茄子……………(63) | 6. 炒四季豆……………(63) |
| 7. 酱烧四季豆……………(64) | 8. 焖豆角……………(64) |
| 9. 蒜泥拌豇豆……………(64) | 10. 炒扁豆五例……………(65) |

第五章 豆制品的烹调……………(66)

第一节 豆腐……………(66)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 番茄豆腐……………(66) | 2. 爆豆腐……………(67) |
| 3. 香椿拌豆腐……………(67) | 4. 软溜豆腐片……………(68) |
| 6. 南式豆腐……………(68) | 6. 焦熘豆腐……………(69) |
| 7. 渡豆腐……………(69) | 8. 灯笼豆腐……………(70) |
| 9. 朱砂豆腐……………(71) | 10. 烩豆腐丸子……………(71) |
| 11. 烩豆腐……………(72) | 12. 溜豆腐丸子……………(72) |
| 13. 狮子头……………(73) | 14. 一品豆腐……………(74) |
| 15. 三鲜豆腐……………(75) | 16. 蜈蚣豆腐……………(75) |
| 17. 胡桃豆腐……………(76) | 18. 鲫鱼豆腐汤……………(77) |
| 19. 牛肉麻辣豆腐……………(77) | 20. 绍子豆腐……………(78) |
| 21. 四喜豆腐……………(78) | 22. 琵琶豆腐……………(79) |
| 23. 家常豆腐……………(80) | 24. 清汤莲蓬豆腐……………(81) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 25. 冬菇豆腐羹……………(81) | 26. 溜豆腐盒……………(82) |
| 27. 桂花豆腐……………(83) | 28. 葱油豆腐……………(83) |
| 29. 鱼茸豆腐……………(84) | 30. 锅爆豆腐……………(84) |
| 31. 肉片烧豆腐……………(85) | 32. 油焖豆腐……………(86) |
| 33. 香葱拌豆腐……………(86) | 34. 肉末烧豆腐……………(86) |
| 35. 口袋豆腐……………(87) | 36. 虾皮烧豆腐……………(88) |
| 37. 炸豆腐丸子……………(88) | 38. 油渣炒豆腐……………(89) |
| 39. 油菜烧豆腐……………(89) | 40. 砂锅老豆腐……………(90) |

第二节 其它豆制品……………(90)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 鸭丁烩腐皮……………(90) | 2. 烩什锦丝……………(91) |
| 3. 炒素什锦……………(91) | 4. 炒香干……………(92) |
| 5. 素鱼……………(93) | 6. 素火腿……………(93) |
| 7. 拌干丝……………(94) | 8. 五香豆腐……………(94) |
| 9. 草菇豆腐皮汤……………(95) | 10. 芹菜拌香干……………(95) |

第六章 畜、禽肉类的烹调……………(96)

第一节 猪、牛、羊肉……………(96)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 叉烧猪肉……………(96) | 2. 炒肉丝……………(97) |
| 3. 糖醋里脊……………(97) | 4. 糖醋排骨……………(98) |
| 5. 滑溜肉片……………(98) | 6. 过油肉……………(99) |
| 7. 宫保肉丁……………(100) | 8. 抓炒肉……………(100) |
| 9. 炒木樨肉……………(101) | 10. 软炸肉……………(101) |
| 11. 锅贴肉……………(102) | 12. 砂锅狮子头……………(102) |
| 13. 南煎丸子……………(103) | 14. 绣球丸子……………(103) |
| 15. 山东丸子……………(104) | 16. 余丸子……………(105) |
| 17. 芝麻丸子……………(105) | 18. 红烧肉……………(106) |
| 19. 四喜肉……………(106) | 20. 扒肉条……………(107) |
| 21. 坛子肉……………(107) | 22. 虎皮肉……………(108) |
| 23. 荷叶肉……………(108) | 24. 红烧肘子……………(109) |
| 25. 黄焖肘子……………(110) | 26. 冰糖肘子……………(110) |
| 27. 鱼香三丝……………(111) | 28. 酸甜肉脯……………(111) |
| 29. 香酥肉……………(112) | 30. 罐焖肉……………(113) |
| 31. 炸酥肉……………(113) | 32. 扒肘子……………(114) |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 33. 扒白肉…………… (114) | 34. 白肉酥…………… (115) |
| 35. 红焖肉…………… (115) | 36. 扒方肉…………… (116) |
| 37. 倒蒸肉…………… (117) | 38. 米粉肉…………… (117) |
| 39. 腐乳肉…………… (118) | 40. 蒜泥白肉…………… (118) |
| 41. 珍珠丸子…………… (119) | 42. 四喜丸子…………… (120) |
| 43. 炸烹肉条…………… (120) | 44. 椒麻排骨…………… (121) |
| 45. 溜肉段…………… (122) | 46. 滑溜肉片…………… (122) |
| 47. 烧溜丸子…………… (123) | 48. 糖醋肉片…………… (124) |
| 49. 樱桃肉…………… (124) | 50. 番茄肉饼…………… (125) |
| 51. 番茄肉片…………… (126) | 52. 油爆肉丁…………… (126) |
| 53. 酱爆肉丁…………… (127) | 54. 熘炒白肉…………… (128) |
| 55. 回锅肉…………… (128) | 56. 锅烧牛肉…………… (129) |
| 57. 砂锅牛肉…………… (129) | 58. 茄汁牛肉片…………… (130) |
| 59. 小炒牛肉…………… (130) | 60. 干煸牛肉丝…………… (131) |
| 61. 红焖胸口…………… (131) | 62. 烧牛脯…………… (132) |
| 63. 咖喱牛脯…………… (132) | 64. 卤牛肉…………… (133) |
| 65. 葱爆羊肉…………… (133) | 66. 扒羊肉条…………… (134) |
| 67. 葱扒羊肉…………… (134) | 68. 小烧羊肉…………… (135) |
| 69. 京烧羊肉…………… (135) | 70. 锅烧羊肉…………… (136) |

第二节 鸡肉及其它…………… (137)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 红焖鸡块…………… (137) | 2. 香酥鸡…………… (137) |
| 3. 红扒鸡…………… (138) | 4. 清蒸脱骨鸡…………… (139) |
| 5. 炒子鸡…………… (139) | 6. 干炸鸡…………… (140) |
| 7. 碎溜鸡…………… (140) | 8. 辣子鸡…………… (141) |
| 9. 干烹鸡块…………… (142) | 10. 黄焖鸡块…………… (142) |
| 11. 蒸扒鸡丸子…………… (143) | 12. 清炖鸡块…………… (144) |
| 13. 酸辣鸡块…………… (144) | 14. 果汁鸡扇…………… (145) |
| 15. 炸蒸鸡条…………… (146) | 16. 锅烧鸡块…………… (146) |
| 17. 干烧鸡块…………… (147) | 18. 家常炖鸡粉…………… (148) |
| 19. 五香扒鸡…………… (148) | 20. 油淋鸡…………… (149) |
| 21. 锅烧鸡…………… (150) | 22. 扒鸡腿…………… (150) |
| 23. 炸纸包鸡…………… (151) | 24. 酱爆鸡丁…………… (151) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 25. 宫爆鸡丁····· (152) | 26. 余龙凤丝····· (153) |
| 27. 黄焖蒸鸡····· (153) | 28. 余拌鸡片····· (153) |
| 29. 葱扒雏鸡····· (154) | 30. 浮油鸡片····· (155) |
| 31. 炸八大锤····· (155) | 32. 怪味鸡块····· (156) |
| 33. 白斩鸡····· (156) | 34. 水晶鸡····· (157) |
| 35. 茄汁鸭扇····· (158) | 36. 红烧鸭条····· (158) |
| 37. 红焖鸭块····· (159) | 38. 香酥鸭脯····· (160) |
| 39. 两味雁鹅····· (161) | 40. 烩鸭四宝····· (161) |

第七章 水产品及蛋类的烹调····· (162)

第一节 水产品····· (163)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 清蒸鱼····· (163) | 2. 溜鱼段····· (164) |
| 3. 炸烹鱼条····· (165) | 4. 黄焖鱼块····· (165) |
| 5. 辣味萝卜鱼····· (166) | 6. 酥小鲫鱼····· (167) |
| 7. 抓炒鱼片····· (167) | 8. 红焖鱼····· (168) |
| 9. 干烧鲫鱼····· (169) | 10. 糖醋瓦块鱼····· (169) |
| 11. 清炖鳊鱼····· (170) | 12. 浇汁鱼····· (171) |
| 13. 面包鱼球····· (172) | 14. 糟溜鱼片····· (172) |
| 15. 松鼠鱼····· (173) | 16. 软炸鱼条····· (174) |
| 17. 蛋白鱼条····· (174) | 18. 酥炸鱼卷····· (175) |
| 19. 锅贴鱼····· (175) | 20. 干煎黄花鱼····· (176) |
| 21. 叶丝鱼····· (176) | 22. 红烧元鱼····· (177) |
| 23. 清蒸元鱼····· (178) | 24. 锅煽鱼卷····· (178) |
| 25. 炆乌鱼卷····· (179) | 26. 滑煎鱼丝····· (180) |
| 27. 烩蒸鱼条····· (180) | 28. 醋椒鱼····· (181) |
| 29. 煎转黄鱼····· (182) | 30. 红烧干贝····· (182) |
| 31. 绣球干贝····· (183) | 32. 芙蓉干贝····· (184) |
| 33. 红烧海参····· (184) | 34. 葱烧海参····· (185) |
| 35. 扒瓢海参····· (185) | 36. 炒虾仁····· (186) |
| 37. 溜虾片····· (186) | 38. 蕃茄虾片····· (187) |
| 39. 软炸大虾····· (187) | 40. 高丽大虾····· (188) |
| 41. 抓炒虾仁····· (188) | 42. 番茄虾仁锅巴····· (189) |
| 43. 油焖大虾····· (190) | 44. 炸虾球····· (190) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 45. 金钱虾仁..... (191) | 46. 一品大虾..... (191) |
| 47. 炸烹大虾..... (192) | 48. 锅煽大虾..... (192) |
| 49. 荷花虾..... (193) | 50. 七星螃蟹..... (194) |

第二节 蛋类..... (195)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 吉力炸蛋糕..... (195) | 2. 雪丽蛋糕..... (196) |
| 3. 鸡蛋沙粒..... (196) | 4. 三色丁..... (197) |
| 5. 毛豆炒蛋..... (197) | 6. 兰花蛋..... (198) |
| 7. 炒鸡蛋..... (198) | 8. 象眼鸽蛋..... (199) |
| 9. 五彩鸳鸯蛋..... (199) | 10. 炸荷包蛋..... (200) |

第一章 绪 论

一菜多做是指菜肴制作中选用同一烹饪原料，采用不同的加工、烹调方法制做出不同名称和色、香、味、形各异的多种菜肴。也就是说，将经过加工整理的同一烹饪原料，用加热和加入调味品的综合方法，制成多种菜肴的综合技艺。实质可谓之“一料多菜”，但鉴于人们的习惯叫法，仍称为一菜多做。

一菜多做在我国饮食行业中，是一门具有技术性和科学性相融汇的综合技艺，素以选料讲究、制作精湛、品种丰富多彩著称于世，是我国宝贵的烹饪文化遗产之一。它对改善和丰富人民的物质生活，以及开展各种社会交际活动中，正发挥着越来越重要的作用。因此，我们应当在实践中，将比较普通的原料，制作出丰富多彩的菜肴来，以满足我国人民生活的需要，并力求在继承中发展，把烹调技术提高到一个新的水平。

一、一菜多做的特点

一菜多做属于《烹与调》的大范畴，而较之副食烹调技艺而言，有许多共同点，但又颇具特色，其特点可归纳为以下几点：

（一）一料多能，经济实惠

一菜多做，其主要特点是体现了一料多能，有利于解决日常膳食中因原料品种不足或单一，而感到无法调剂花样的困难。如一种豆腐原料，只要厨师具有精湛的烹调技艺，能够合理而巧妙地掌握和运用各种艺术表现手段，就可以烹制出数百种不同风味的菜肴；一种白菜也同样可以烹制出香、甜、酸、辣等几十种风味的菜肴。由此可见，一菜多做是把食用、经济 and 美观等因素紧

密地融合在一起的综合性艺术，使菜肴的食用价值最大限度地符合人们的膳食水平、消费条件和营养需要。

(二) 粗料细做，增添花样

一菜多做的烹制艺术，体现了粗料细做，细料巧做，素料荤做，常用料多做，使其花样翻新，色、香、味、形各异。如利用植物性原料烹制的素鸡、素鸭、素海参、素鱿鱼、素鱼翅等，其造型逼真，鲜香味美。

(三) 取料面广，四季皆有

我国农副产品丰富，土特产原料较多，干鲜品种俱全，可谓四季皆有。

二、一菜多做的基本要求

我国是一个多民族的国家，地域辽阔、物产丰富，由于各地的物产和气候条件不同，人们的生活方式和风俗习惯也不尽相同。因此，在烹调技术发展过程中，各地逐步形成了具有地方特色的精华地方菜系。一菜多做，融汇了我国烹调技术的灿烂文化，集中了各民族的烹调技艺和精华，它的基本要求是：

(一) 选料讲究，配料巧妙

在选择原料过程中，要讲究质量，力求鲜活。除选择好主料外，还要做好辅料的搭配工作，要丰富多彩，滋味调和，既具有食用价值，还具有艺术欣赏价值。

(二) 刀工精细

在加工原料时，要讲究大小、粗细、薄厚要一致，以保障原料受热均匀。要根据原料的特点，把一种原料切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花等各种形态，使菜肴外形美观。

(三) 烹调方法多样

将一种原料采取多种方法制做，如炸、溜、爆、炒、烹、炖、焖、烩、煎、贴、熠、氽、煮、蒸、烤、熏、炆、拌、涮、

腌、卤等以及专门用于制做甜菜的拔丝、挂霜、蜜汁等。

（四）调味丰富多彩

将一种原料调成群众所喜爱的咸鲜味、咸甜味、甜酸味、辣咸味、麻辣味、香辣味、鱼香味、怪味等等，从而使一种口味的菜肴调制出不同的特殊风味。

（五）盛装器皿要讲究

盛装菜肴的器皿也要讲究，一个精美的盛器，衬托着各种不同的色、香、味、形俱佳的菜肴，好象荷花配绿叶，相得益彰。

三、一菜多做的基本方法

一菜多做的基本方法是把经过初步加工和切配成形的一种原料，通过加热和调味，制成不同风味的菜肴。其制做方法，归纳起来大概为炒、溜、爆、烹、炸、炖、焖、煨、烧、扒、煮、氽、烩、煎、贴、蒸、烤、涮等基本烹调方法；炒可分滑炒、生炒、熟炒、干炒；溜有脆溜、滑溜、软溜；炸又分清炸、干炸、软炸、酥炸、卷炸、包炸、特殊炸等。在掌握烹调技艺的基本特点、方法和操作要领，弄通道理、掌握技术上下功夫，扎扎实实地练好基本功的基础上，才能搞好一菜多做。

第二章 叶类蔬菜的烹调

叶菜是以肥嫩的菜叶及叶柄作为食部的蔬菜。这类蔬菜的种类很多，包括白菜类、甘蓝类和芥菜类三大类，产品有绿叶、叶球、嫩茎、肉质根等。并且大多数生长周期短，适应性强，特别是大白菜，它是经过人类长期培育与选择而变化最多的一类蔬菜。这类蔬菜易于栽培，产量又高，并且耐寒耐贮，供应期长，是北方人冬季主要食用蔬菜，也是我国重要蔬菜类之一。

叶菜类营养丰富，是维生素和无机盐的主要来源。尤以胡萝卜素、维生素B₂、维生素C含量较高，同时含有较多的钙、磷、铁等无机盐类和纤维素。

叶菜类蔬菜在人们生活中占有十分重要的地位。因此，应对其以巧妙多变的手法烹调加工，创造出丰富的菜肴品种。

第一节 白 菜

1. 鲜蘑烧白菜

(一) 主料：大白菜心 400克。

(二) 配料：鲜蘑菇 200克。

(三) 调料：猪油 50克 精盐 4克 味精 2克

鲜汤 100克 香油 10克 葱、姜各10克 水、淀粉适量。

(四) 做法：

(1) 大白菜心冲洗干净，开水焯一下，过凉后切成长条；