

家庭美食 DIY



● 张明亮 张恩来 编著

厨艺入门



浙江科学技术出版社



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

家庭美食DIY

厨艺入门

作 者: 张明亮 张恩来

责任编辑: 梁 峥

装帧设计: 孙 菁

出 版: 浙江科学技术出版社

地 址: 杭州市体育场路347号

印 刷: 杭州富春印务有限公司

发 行: 浙江省新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 2

版 次: 2001年1月第1版

印 次: 2001年6月第2次印刷

书 号: ISBN 7-5341-1488-8/TS·243

总 定 价: 38.40元

(全三册 每册12.80元)

图书在版编目(CIP)数据

厨艺入门 / 张明亮, 张恩来编著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2001.1
(家庭美食DIY)
ISBN 7-5341-1488-8

I . 厨… II . ①张… ②张… III . 烹饪 — 普及读物
IV . TS972

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第57124号

●家庭美食DIY●

厨艺入门



张明亮
张恩来
编著

浙江科学技术出版社

目录

油盐拌	拌五彩杏仁.....5	酱爆	酱爆核桃鸡.....35
三合油拌	拌米蛰.....6	宫爆	宫保鸡丁腰果.....36
炆	炆芦笋.....7	芫爆	芫爆肚丝.....37
	炆芹菜.....8	烹	炸烹大虾.....38
卷	鸳鸯卷.....9	炖	清炖兔肉.....39
冻	水晶鸡.....10	焖	焖肉片四季豆.....40
卤	卤鸭什件.....11	烧	红烧鳝段.....41
熏	熏素鹅.....12	红扒	扒牛肉条.....42
酱	酱兔肉.....13	白扒	扒鲍鱼菜胆.....43
		煮	盐水虾.....44
		氽	氽鸡茸鱼翅.....45
软炸	软炸鸡胗.....14	汤烩	烩虾仁青豆.....46
	炸藕夹.....15	清烩	清烩全菜.....47
蛋白炸	高丽银鱼.....16	焗	锅焗香菇盒.....48
板炸	雪花虾球.....17	蒸	清蒸鳊鱼.....49
酥熟炸	香酥鸡腿.....18		蒸什锦蛋羹.....50
香脆炸	脆皮豆腐.....19	独	独花生烤麸.....51
	脆皮蟹肉.....20	熬	熬熏鸡丝粉皮.....52
清炸	炸蚕蛹.....21	拔丝	拔丝苹果.....53
煸炒	炒木犀肉.....22	沙锅	沙锅牛肉.....54
滑炒	龙井虾仁.....23		沙锅丸子.....55
	炒鸡丝笋丝.....24	汽锅	汽锅雏鸡.....56
清炒	炒蒜茸西兰花.....25	火锅	什锦火锅.....57
	清炒虾仁.....26		涮羊肉.....58
软炒	炒芙蓉鲜贝.....27	铁板	铁板牛柳.....59
爆炒	爆肉片豆腐.....28	竹筒	竹筒芦笋凤片.....60
脆熘	糖醋鱼.....29	焗	盐焗鸡.....61
糖熘	冰糖银耳莲子.....30	烤	烤羊肉串.....62
滑熘	滑熘肝尖.....31		
	滑溜菠菜.....32		
糟熘	糟熘三白.....33	汤	酸辣汤.....63
油爆	油爆鲜鱿.....34		醋椒三鲜汤.....64

烹饪基本方法

■**拌** 把生料或晾凉的熟料，切成丝、片、条、块等，加入佐料拌制而成。原料为素菜或荤菜，素菜要先煮、焯、晾凉后再拌，荤菜要将原料烧或煮熟，晾凉后再拌。分为油盐拌和三合油拌，前者佐料以盐、味精、香油为主，葱、辣为辅。后者佐料以酱油、醋、香油为主，芥末油为辅。

■**炆** 把加工成丝、片、条的生料，焯水或过油后捞出，用挥发性的调味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴，使其入味。原料一般为鲜活动物性原料或时蔬。

■**卷** 把肉、鱼、虾等搅成末状，加入佐料拌匀成馅，用鸡蛋皮或紫菜、菜叶、豆腐皮等包上馅，卷起来，上屉蒸熟。

■**冻** 也称水晶，在烹熟熟的原料中加入胶质（如琼脂、肉皮），使之冻结在一起，热制冷吃。

■**卤** 将原料放在配好的卤汁里煮熟，以增加食物美味和色泽。原料多为家畜、家禽类及其内脏以及豆制品等。卤汁的配制：丁香、豆蔻、香草各15克，砂仁、山柰、陈皮各10克，桂皮、白芷各5克，大料、花椒各50克，小茴香75克。用纱布包扎起来，放卤锅里煮10分钟备用。药料要经常更换。盐的投放标准：5000克原料放500克的盐。

■**熏** 把原料置于密封的容器里，利用燃料不完全燃烧所生成的烟使原料具有独特风味。原料多为经过卤、炸、蒸、煮等处理的熟料，这样既能延长原料的存放时间，又可提高主料口味。

■**酱** 用事先配制的酱汁，以中小火将原料烧、煮至熟。原料以生为主。酱汁的配制：水8000克，酱油1000克，盐500克，料酒、白糖、糖色、葱、姜、蒜各100克，桂皮25克，小茴香、花椒各20克，丁香、白芷、砂仁、肉蔻、山柰、香叶、香草、陈皮各15克。把药料用纱布包扎起来，放酱锅里煮开待用。

■**炸** 用旺火加热多量食油使投入的原料成熟。炸要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。原料一般需间炸两次，且需加热前调味或加热后带调味品（如椒盐、番茄沙司、辣酱油等）一起上桌。分为软炸、蛋白炸、板炸、包炸、香脆炸、酥熟炸、清炸等。

■**炒** 将加工成丝、片、条、丁等的小型原料，投入到小油锅里，用旺火热油急速翻拌成熟。操作时火力的大小、油温的高低要根据原料的质地、多少而定。分为煸炒、滑炒、清炒、软炒、爆炒、抓炒、焦炒、干炒、水炒、熟炒等十种。

■**熘** 将烹制好的熘汁浇淋在预制熟的主料上，或把主料投入熘汁中快速翻拌均匀成菜。主料常用过油、蒸、煮、划水等方法作熟处理，烹饪时多旺火加热，汁比较宽。分为脆熘、滑熘、糟熘、醋熘、软熘、糖熘等。

■**爆** 主料大部分要上浆过油，用热油旺火，快速炒制。加热时间极短，刀工处理后的原料要求厚薄、大小、粗细一致，操作前应对好调味汁，以使菜肴入味均匀、质地脆嫩，形色美观。分为油爆、酱爆、宫爆、芡爆、葱爆、汤爆和水爆等。

■**烹** 将原料挂糊后，用热油炸成金黄色，再放入旺火热油锅中，烹入调味汁颠翻几下即成。操作要快，一般逢烹必炸。

■**炖** 将原料加汤水和调味品，旺火烧沸后，用中小火长时间烧煮而成。主料一般带骨和皮，成菜原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软。

■**焖** 在经过炸、煮等初步熟处理的原料中加入调味品和汤汁，用旺火烧沸，用中小火长时间加热至熟，带汁芡。分为黄焖、生焖和红焖。

■**烧** 将经过炸、煎、煮、蒸的原料，放入烹制好的汤汁锅里，用旺火烧沸，中小火烧透入味，最后用旺火收稠汁或勾少许芡。

■**扒** 将经过初步熟处理的原料整齐地放入锅内，加汤和调味品，烧透入味，勾芡翻个，出锅打上明油。分为红扒和白扒。

■**煮** 将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中小火煮熟。

■**余** 将小型原料放于沸汤中快速烫熟。多用于制作汤菜，操作要迅速。

■**烩** 将加工成片、丝、条、丁等形状的各种生或经过初步熟处理的原料，一起放沸汤锅中，用旺火制成半汤半菜。大部分需勾芡。分为汤烩和清烩。

■**煽** 将主料用佐料腌过，沾匀面粉，挂上鸡蛋糊，放入有少量油的锅中，用中小火将主料两面煎至金黄色后，再放入调味品和汤汁，用小火收干汤汁。

■**蒸** 把生料经过加工，加上各种佐料调味，再以蒸汽加热至熟和酥烂，原汁原味，味鲜汤纯。

■**独** 把主料先用沸水焯一下，炆锅后放入主佐料，在小火上独，使汤汁吃进主料，勾芡，使芡汁进入主料内。

■**熬** 将小型原料加汤水、调味品，用旺火烧沸，再用中小火熬至熟烂。

■**拔丝** 将切成形的原料挂糊或不挂糊放油锅内炸熟，投入用白糖、水（或油）熬浓至呈金黄色的糖浆中，离火颠锅，沾匀糖浆，使能拉出丝。从原料上分为挂糊炸和不挂糊炸，从炒糖的角度分为油炒、水炒和混合炒。

■**锅** 以特制的锅具，用炖、熬、煮、涮等方法，将生或熟的原料用旺火烹熟，原锅上桌的一种加热、调制、盛装、食用相兼的烹调方法。分为沙锅、汽锅、火锅、一品锅、共中和锅、锅仔、鸳鸯火锅等。

■**铁板** 把烹饪熟或半熟的菜肴，放在烧热的铁板上，一起上桌食用。

■**竹筒** 由竹筒米饭演变而来，即把烹制的菜肴盛在竹筒里上桌。

■**焗** 将较小的动物性原料，用纸包裹，埋入热盐中，利用热辐射使之成熟。分为物料焗和汤焗。

■**烤** 利用柴草、木炭、煤或电力产生的热辐射使原料成熟。通常先将原料进行修整、腌制或加工成半成品后再行烤制。分为明炉烤和暗炉烤。

■**汤** 分为清汤和白汤。一般用白汤和水，加上各种生熟原料和佐料，烹制出各种口味的汤。白汤主要原料为鸡、鸭、猪骨、葱和姜，用旺火煮2~3小时至汤发白，去掉渣物即可。清汤主要采用鱼翅、燕窝、广肚等珍贵而本身又没有鲜味的原料。

拌五彩杏仁

材料：杏仁 150 克，胡萝卜、黄瓜各 75 克，木耳 10 克，盐 2 克，味精 5 克，香油 5 克

特点：操作简单，色泽美观，鲜香清淡

提示：(1)注意焯黄瓜丁的时间不要长 (2)用此方法可作拌西兰花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌蕨菜、拌苦瓜、拌芦笋、拌裙带菜、香椿拌豆腐、皮蛋拌豆腐等



●胡萝卜去皮、洗净，切成1厘米见方的丁。黄瓜洗净切成同样大小的丁。木耳放温水里泡软，洗净后用手撕成小块。

●将杏仁放沸水里煮3分钟，加胡萝卜丁、木耳块和黄瓜丁，沸后一起捞出，过凉后控干水分，加盐、味精、香油拌匀。

拌米蜇

材 料：海蜇皮 200 克，海米 35 克，黄瓜 50 克，酱油 25 克，米醋 40 克，味精 3 克，香油 3 克，芥末油 2 克

三合油汁：酱油 25 克，米醋 40 克，味精 3 克，香油 3 克

特 点：清脆爽口，鲜嫩微酸，佐酒良菜

提 示：(1)海蜇皮要去沙、洗净，烫时水温不宜过高；芥末油的多少由食者来定(2)用此方法可作拌肚丝、拌蟹肉、拌蜇头、拌鸡丝粉皮、拌鸭掌、拌鸭胗等



●海蜇皮洗净切细丝，放清水中泡约两天后用五成热的水烫一下，过凉。海米放温水中泡软，洗净。黄瓜洗净切丝。

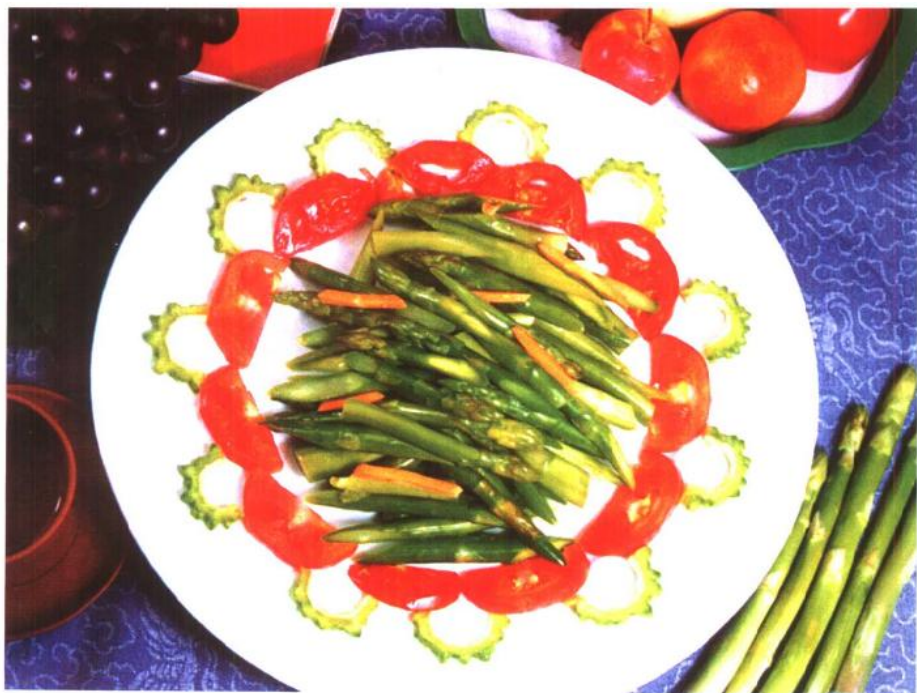
●黄瓜丝放盘里垫底，再把海蜇丝挤干水分，放在上面，上放海米，浇上调好的三合油汁和芥末油，即可上桌。

炆芦笋

材料：芦笋 300 克，盐 3 克，味精 4 克，香油 25 克，花椒 5 克

特点：鲜嫩脆香，清淡爽口，椒味香浓

提示：(1)芦笋俗称龙须菜、露笋，其含有的天门冬酰胺等物质，对心血管病、水肿、膀胱炎等有很好的疗效 (2)芦笋不要焯得太老，熟即可



●芦笋洗净，去掉老皮、老根。斜刀切成5厘米长的段（粗的芦笋可从中间劈开）。

●芦笋放沸水里焯一下，过凉，挤干水分，加盐、味精拌匀。将花椒放在烧热的香油中炸焦糊后捞出，热香油浇在芦笋上拌匀。

炆芹菜

材料：芹菜 250 克，盐 7 克，油 15 克，味精 3 克，香油 25 克，花椒 15 克

特点：色彩翠绿，口味鲜香

提示：(1)粗的芹菜可先顺长切开，再切成段；花椒一定要炸焦糊 (2)用此方法可作炆腰花、炆腐竹、炆菜花、炆莴笋、炆茭白、炆西兰花、炆圆白菜、炆土豆丝等



●将芹菜洗净，去掉叶、老根，斜刀切成 4 厘米长的段。

●锅置火上，放入清水、盐（5 克）、油烧沸，放入芹菜段焯一会儿，捞出放冷水里过凉，控干水分。

●将芹菜段放在碗里，加上盐（2 克）、味精拌匀。坐锅放香油，放入花椒炸至糊，捞出花椒不用，将香油倒在芹菜上即可。



鸳鸯卷

材料：猪里脊肉 250 克，净鱼肉 200 克，托泥 50 克，料酒 20 克，盐 5 克，味精 5 克，香油 10 克，水淀粉 150 克，葱、姜末各 2 克，胡椒粉 2 克，鸡蛋清、黄各 200 克，面粉糊少许

特点：白如银，黄如金，质地软嫩，鲜香醇厚

提示：(1)托泥是指猪的奶脯，既是肉，又是油，如没有可用肥膘肉代替 (2)吊蛋皮时要细心，蛋黄易厚，蛋清易碎；馅料要调好口味 (3)用此方法可作鸡蛋卷、鱼肉卷、虾肉卷、白菜卷、紫菜卷、玉兰片卷等



●猪里脊肉剁成末，鱼肉、托泥一起剁成末，分别加入料酒、盐(3克)、味精、香油，水淀粉(100克)、葱姜末拌均匀成馅，把胡椒粉加在鱼馅里。



●鸡蛋清加盐(1克)、水淀粉(50克)，打拌均匀，蛋黄加盐(1克)拌匀。在干净锅内各吊半个蛋黄皮和蛋清皮。蛋黄皮抹肉馅，蛋清皮抹鱼馅，从两边向中间卷，用面粉糊把合口处粘住。



●把“鸳鸯卷”生坯轻轻压扁，放在抹油的盘里，上屉蒸熟，出屉后放到另一个盘里，凉透后切成片，码在盘里即成。



水晶鸡

材料：雏鸡1只（净重500克），熟火腿片50克，琼脂10克，清汤400克，盐2克，胡椒粉1克，味精5克，葱段10克，姜片5克

特点：透明似玉，鲜嫩爽口

提示：（1）琼脂与清水的比例为1：10，如用猪肉皮，比例为1：3（2）用此方法可作水晶虾仁、水晶肉、水晶肘子、水晶鸭方、水晶鱼条等



●将雏鸡放锅内煮40分钟至熟，捞出晾凉后，去皮、骨、爪，切成长5厘米、宽2厘米的长方片，与火腿片相间码放在碗里。

●将琼脂洗净，加清汤、盐、胡椒粉、味精、葱段、姜片，蒸10分钟，用纱布过滤后注入盛有鸡肉的碗内，待鸡肉冷却凝固后，轻轻取出，扣在盘中上桌。

卤鸭什件

材料：鸭什件 1500 克，卤汁 3000 克，盐 75 克

特点：色泽红润，鲜香醇厚，味美可口

提示：(1)注意火候，熟烂要适中；鸭什件应浸在卤汁里，随食随捞，以防发干
(2)用此方法可作卤鸡、卤鸭、卤鹅、卤兔肉、卤鸡什件、卤鹅什件等



●将收拾干净的鸭什件放入沸水锅内煮约5分钟，捞出，用清水冲洗干净。把鸭心、胗和肝分开。

●把鸭胗、心、盐放在卤汁锅内，先用旺火煮沸后，改用小火煮半小时后，再放鸭肝等鸭什件，烧至熟烂后，一起捞到盘里，浇上少许卤汁上桌即可。

熏素鹅

材料：豆腐皮6张，盐2克，葱、姜末各3克，料酒25克，香油25克，味精5克，汤少许，白糖50克，茶叶5克

特点：色泽金黄，鲜香浓厚

提示：(1)熏制时要注意火候和糖量，糖多带苦味，糖少色不足 (2)用此方法可作熏鸭、熏鸡、熏鹅、熏兔肉、熏猪肉、熏鸡翅、熏猪头肉、熏猪肠子、熏猪肚子等



●把盐、葱姜末、料酒、香油(5克)、味精、汤放一碗里对成汁待用。



●将豆腐皮放在案板上，每张洒少许汤汁，每2张卷成6厘米宽的豆腐条。将豆腐条上屉蒸约5分钟，取出待用。



●在铁锅中撒上茶叶，放圆形铁丝网，上摆豆腐卷。锅烧红后放入白糖，快速加盖，1~2分钟后端离火，稍后去盖，拿出豆腐条，抹上香油，切成条状即可。