



现代家庭生活
实用百科

菜肴 烹制技术

吴云昇 编著
孙希令



上海科学技术出版社

现代家庭生活实用百科



菜肴烹制技术

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社

《现代家庭生活实用百科》策划

周星娣 吴 洁 胡伟民 裘小刚 陈春福

本书责任编辑 周星娣

封面设计 陈 蕾

现代家庭生活实用百科

菜肴烹制技术

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十一厂印刷

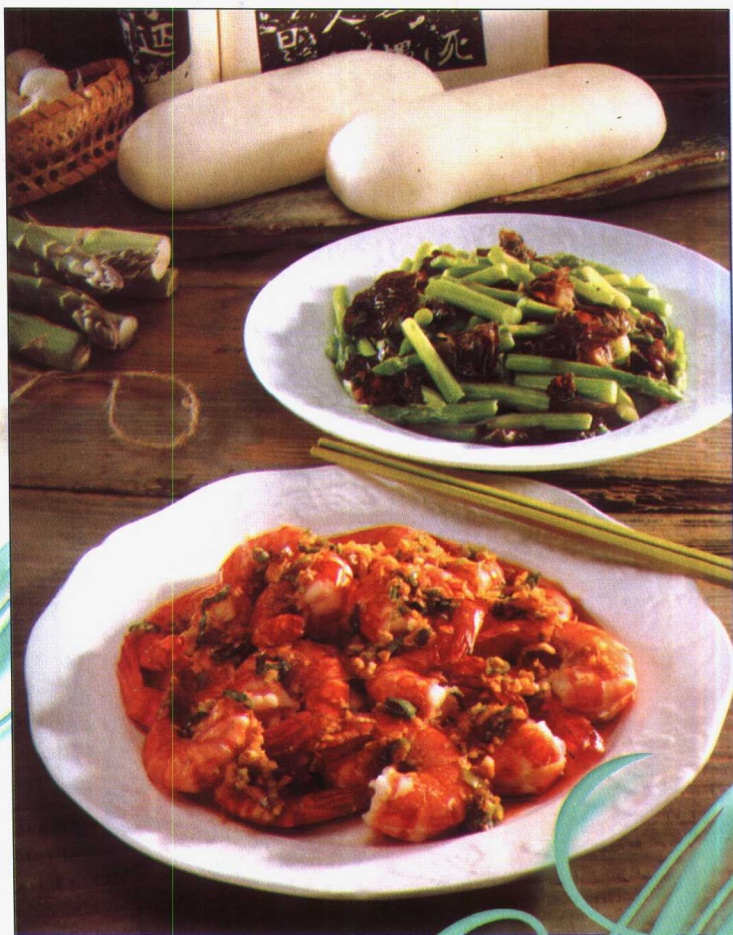
开本 787×1092 1/32 印张 13.5 插页 8 字数 295 000

1997 年 12 月第 3 版 2000 年 4 月第 17 次印刷

印数 1 105 001—1 113 000

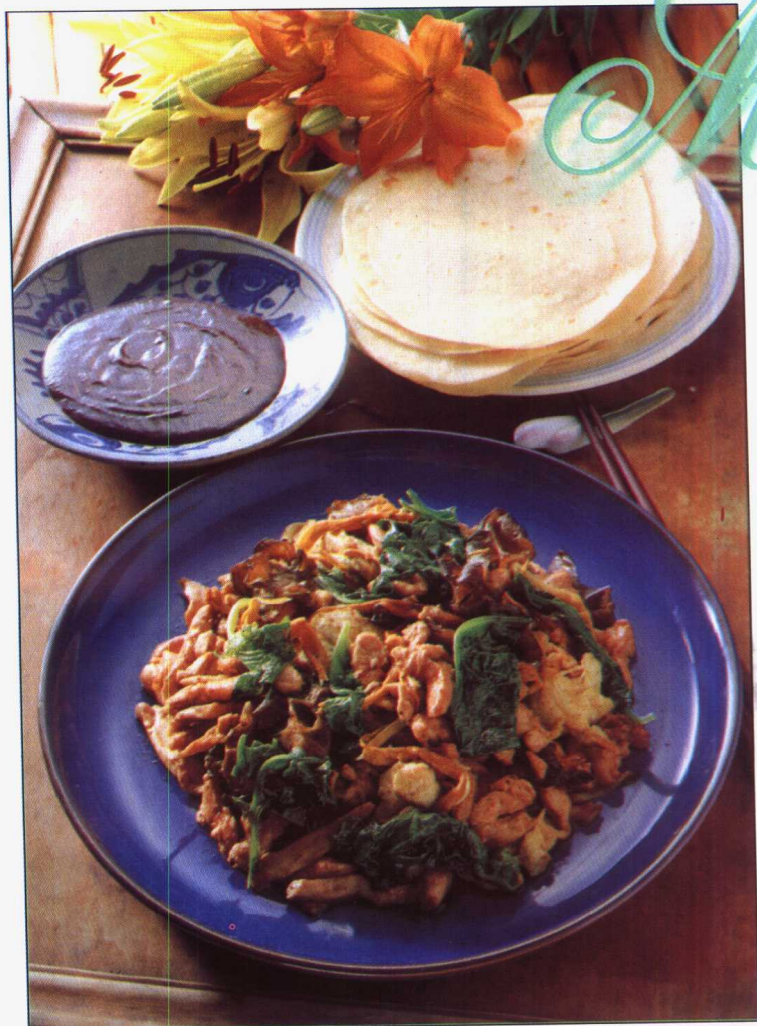
ISBN 7-5323-4311-1/TS·362

定价:18.50 元

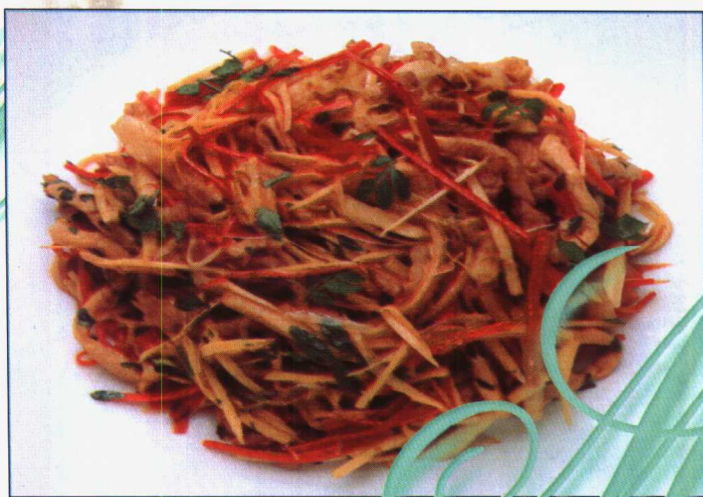


芦笋木耳

茄汁对虾



蚝油牛肉片



双色草虾

鱼香鸡丝



拌三丝

炸虾球



干煸鸡块

三色素颜



鲜茄青花

醋溜鱼片



油爆目鱼

松仁鸡心

出版者的话

生活中蕴涵着科学。

生活中的科学含量,决定着人们的生活质量。随着我国经济的发展和科技的进步,大大地丰富了我们的生活内容,也不断提高着我们家庭生活的质量。为满足日益提高的家庭生活对科学知识和技术的需求,我们编辑出版了《现代家庭生活实用百科》,企望成为人们生活中的良师益友。

《现代家庭生活实用百科》是一套系列书,分册出版。从现代家庭生活的实际需要出发,这套书包罗了衣、食、住、行、保健、家电、娱乐、家教、美化、礼仪、休闲等等,覆盖家庭生活的方方面面,也包括了进入家庭生活的高科技知识。

每种书均以应用知识和实用技术为主,都是人们生活中所需了解的知识和需要掌握的技术。在作者选择上,我们都约请实践经验丰富的专业人员编写,而且力求文字精练,通俗易懂,图文并茂,使广大读者看得懂,用得上。是否这样,您看了用了就知道。

我们热切希望读者对书的内容提出宝贵意见,使之日臻完善。

上海科学技术出版社

1997年10月

前 言

我国的菜肴烹调历史悠久,素负盛名,京、粤、川、扬、闽等菜肴,各具特色,名传遐迩,国际友人常常赞誉中国的菜肴烹调为杰出的艺术。

上海为我国的最大都市,云集全国各地的烹调好手,各地菜肴烹制技术的精华,在这里得到了广泛的交流,逐步形成了集各地特色于一席。上海菜肴独具的烹调特点是:油大、味浓、糖重、色艳,选料注重活生时鲜,调味兼有甜、酸、糟、香等。常用烹调方法则有红烧、清蒸、生焗、油焖、炒等十余种。

本书曾于 1992 年 1 月修订出版了第二版,已经 15 次重印,累计印数达百万余册,受到了家庭主妇和厨师们的广泛欢迎。

现在,本书被收入到《现代家庭生活实用百科》中,又进行了全面的修订。为了适应目前饮食习惯的变化和反映饮食潮流,我们在这次修订中删去了过时的内容,增加了鹭、铁排、烙、铁板、微波炉、煲等新的烹饪方法。全书仍保持烹饪技术叙述详尽,质量要求具体明了等特色,只要如法掌勺,都能获满意的结果,尝到亲手烹制的美味菜肴。

编著者

1997 年 10 月

MA664/07

目 录

冷盆

1. 酱鸭…………… (3)
2. 肴肉…………… (4)
3. 扎肉…………… (5)
4. 醉蟹…………… (6)
5. 糟鸡…………… (7)
6. 冻鸡…………… (8)
7. 冻鸭掌…………… (9)
8. 羊糕冻 …… (10)
9. 盐水鸭 …… (11)
10. 油鸡…………… (12)
11. 怪味鸡…………… (13)
12. 椒麻鸡…………… (14)
13. 叉烧…………… (15)
14. 卤味…………… (16)
15. 卤鸭…………… (17)
16. 卤小排…………… (18)
17. 五香牛肉…………… (19)
18. 兰花豆腐干…… (20)
19. 熏鱼…………… (21)
20. 脆鳝…………… (22)
21. 陈皮牛肉…………… (23)
22. 素火腿…………… (24)
23. 素烧鸭…………… (24)
24. 烤麸…………… (25)
25. 油焖笋…………… (26)
26. 油爆虾…………… (27)
27. 炆腰花…………… (27)
28. 蛋松…………… (28)
29. 菜松…………… (29)
30. 色拉…………… (29)
31. 辣白菜…………… (31)
32. 麻酱鲍鱼…………… (32)

甜菜

1. 百果玫瑰球 …… (33)
2. 拔丝山药 …… (34)
3. 拔丝苹果 …… (34)
4. 什锦水果羹 …… (35)

- 5. 百果西米羹 (36)
- 6. 西米银耳羹 (37)
- 7. 百果圆子羹 (37)
- 8. 杏仁豆腐 (39)
- 9. 蜜汁莲芯 (39)
- 10. 玫瑰锅炸 (40)
- 11. 糯米炸春花 (41)
- 12. 夹沙香蕉 (42)
- 13. 猪油夹沙球 (43)

■ 红浓汤

- 1. 肉丝豆腐汤 (44)
- 2. 糟钵头 (45)
- 3. 草鱼豆腐 (46)
- 4. 大鱼头 (47)
- 5. 汤卷 (48)

■ 乳白汤

- 1. 汤三鲜 (50)
- 2. 雪菜大汤黄鱼 ... (51)
- 3. 奶汤鲫鱼 (52)
- 4. 腌川 (53)
- 5. 火腿冬瓜汤 (54)

■ 白汤

- 1. 猪肝线粉汤 (55)
- 2. 炒肉百页 (55)

■ 清汤

- 1. 肉丝蛋汤 (57)
- 2. 竹笋肝膏汤 (58)
- 3. 鱼皮馄饨 (59)
- 4. 蛤蜊蛋汤 (60)
- 5. 鸡茸豆花汤 (61)
- 6. 口蘑锅巴汤 (62)
- 7. 清汤海底松 (63)

■ 羹

- 1. 黄鱼羹加蛋 (65)
- 2. 海参羹 (66)
- 3. 刀鱼羹 (67)
- 4. 五味羹 (68)

■ 糊

- 1. 开洋豆腐脑 (70)
- 2. 虾仁肉丝烂糊 ... (71)
- 3. 肉末鱼肚 (72)
- 4. 三丝鱼翅 (74)

■ 烩

- 1. 酸辣汤 (76)
- 2. 烩酸辣鸡血 (77)
- 3. 酸辣鱿鱼 (78)
- 4. 光儿汤 (79)

5. 茄汁锅巴鸭丁 … (79)
6. 西露虾仁 …… (80)
7. 烩腐皮鸡丁 …… (81)
8. 烩鸡腰 …… (82)
9. 烩酿鱼肚 …… (83)
10. 蝴蝶海参 …… (84)
11. 鸡茸鱼唇 …… (85)
12. 拆烩鱼头 …… (86)
13. 三丝烩蛇丝 …… (87)
14. 蚝油鳖裙 …… (88)

■ 上浆滑油炒

1. 清炒虾仁 …… (90)
2. 炒虾蟹 …… (91)
3. 虾仁荠菜炒肉丝
… (91)
4. 炒里脊丝 …… (93)
5. 炒鱼丝 …… (94)
6. 炒鱼片 …… (95)
7. 炒猪肝 …… (96)
8. 银芽鸡丝 …… (97)
9. 碧绿生菜鱼米卷
… (99)
10. 葱油鱼片 …… (99)
11. 翡翠鲜贝 …… (100)
12. 雀巢鸡丝 …… (101)
13. 五彩蛇丝 …… (102)

14. 白灼螺片 …… (103)
15. 芫爆鲜贝 …… (103)
16. 白雪虾仁 …… (104)
17. 胡辣明虾片 … (105)

■ 各种口味炒

1. 茄汁鸡球 …… (106)
2. 咖喱鸭掌 …… (108)
3. 红油鸡丁 …… (108)
4. 麻辣腰花 …… (110)
5. 蚝油牛肉片 …… (111)
6. 花生肉丁(即宫保
肉丁) …… (112)
7. 陈皮鸡丁 …… (113)
8. 小煎鸡米 …… (114)
9. 糟香鱼丝 …… (116)
10. 醋椒鱼片 …… (117)

■ 滑油炒

1. 虾子冬笋 …… (118)
2. 炒猪心 …… (119)
3. 全家福 …… (120)
4. 珊瑚虾仁 …… (121)

■ 芙蓉炒

1. 芙蓉蛋片 …… (124)
2. 芙蓉鱼片 …… (124)

3. 芙蓉虾仁····· (126)
4. 芙蓉蟹球····· (127)
5. 鸡茸鲜蘑菇丁
····· (128)
6. 鸡茸鱼翅····· (129)
7. 芙蓉肉松····· (130)
7. 回锅肉片····· (147)
8. 生爆盐精肉片
····· (148)
9. 豆豉煸腊肉····· (149)
10. 干煸鳝片····· (150)
11. 干煸鸡块····· (152)
12. 素什锦····· (152)
13. 清炒鳝糊····· (154)
14. 炒蟹粉····· (155)
15. 红糟肉片····· (156)
16. 干炒牛肉丝····· (157)

■ 鱼香炒

1. 鱼香猪肝····· (132)
2. 鱼香肉丝····· (133)
3. 鱼香鱼丝····· (134)
4. 鱼香菜担····· (135)
5. 鱼香茄子····· (136)

■ 酱包炒

1. 酱包鸡丁····· (138)
2. 酱包牛肉片····· (140)

■ 煸炒

1. 目鱼炒肉丝····· (142)
2. 面丈鱼炒肉丝
····· (143)
3. 炒合菜····· (144)
4. 生煸草头····· (145)
5. 椒酱肉····· (145)
6. 瓜酱肉末豆腐
····· (146)

■ 落汤炒

1. 炒大肠····· (159)
2. 炒肚丝····· (160)
3. 炒三鲜····· (161)
4. 雀巢炒烧鸭丝
····· (161)
5. 炒冬菇····· (162)
6. 雪菜冬笋····· (163)
7. 冬笋炒面筋····· (163)
8. 炒蛭肉····· (164)
9. 虾子蹄筋····· (165)
10. 蛋黄青蟹····· (166)

■ 豆腐类菜肴

1. 什锦小炒豆腐

.....	(169)
2. 麻辣豆腐	(170)
3. 蟹粉豆腐	(171)
4. 家常豆腐	(172)
5. 生煎豆腐	(174)
6. 肉末豆腐	(174)
7. 冰冻豆腐	(175)
8. 裹炸豆腐	(176)
9. 莲蓬豆腐	(177)

蛋类菜肴

1. 干贝炒蛋	(180)
2. 虾仁炒蛋	(181)
3. 开洋摊蛋	(182)
4. 三鲜锅摊蛋	(183)
5. 虾仁跑马蛋	(183)
6. 虾仁胀蛋	(184)
7. 溜黄蛋	(185)

红烧

1. 红烧托卷	(188)
2. 红烧明虾	(189)
3. 红烧塘鳢鱼	(190)
4. 红烧鳊鱼	(191)
5. 糖醋青鱼块	(192)
6. 糟煎	(193)
7. 炒毛蟹	(194)

8. 蟹粉狮子头	(195)
9. 五味鸡腿	(197)
10. 鸡骨酱	(198)
11. 栗子红烧鸡	(199)
12. 走油蹄膀	(200)
13. 走油肉	(202)
14. 五香全鸭	(203)
15. 京冬全鸭	(204)
16. 乳腐鸭块	(205)
17. 红烧拆炖	(206)
18. 回锅蹄膀	(208)
19. 芋艿肉骨酱	(209)
20. 红烧圈子	(210)
21. 咖喱鸡块	(212)
22. 家常鸡块	(212)

自来茨烧

1. 红烧鲰鱼	(214)
2. 红烧河鳗	(216)
3. 冰糖甲鱼	(217)
4. 鳝段烤肉	(219)
5. 鸡圈肉	(220)
6. 樱桃肉	(221)
7. 糖醋排骨	(222)

干烧

1. 干烧鲫鱼	(224)
---------------	-------