

yes!

HAPPY
COOKING

快乐厨房

变 变 变

常 用 的 十 八 种

烹调技法



海鮮餐
 100

蔬菜香

生 鲜 超 市
家常菜



吃香喝辣
 100

生煎超市配菜
宴客菜



美味可口
开胃菜
100



营养餐

烹调技法

吉林省版权局著作权合同登记号
图字：07-2000-544 号

yes! HAPPY COOKING

快乐厨房



烹调技法

吉林摄影出版社

作者序



我常常觉得做菜像爬山，一山还有一山高，即使做菜三、四十年的老师傅，也不见得每一种菜都会做，更何况是蛙居台北一隅的我，只能说因为喜欢研究做菜，又特别心软，才会在出版社三催四请的温情攻势下，接下这个困难的挑战。

说它困难一点也不为过。因为这是一本以烹饪技术表现为主的食谱，首先我必须把各种常见的做菜方法，加以归纳，整理出来，每一种烹饪技法除了学理说明外，还要用详尽的图文对照，示范介绍它们的运用方法。而中国菜最出名的就是她拥有千奇百怪而变化多端的烹调技法，可以运用在各种菜式的烹调上，因此光是要找出比较常用而又适合一般大众的菜色及其技法，就是一个大工程。

期间我也参考了不少烹饪的专业书，综合自己的经验和心得写成这本新书，共计介绍十八种约四十项技法。六、七十道家常菜，是我继上一本《健康美味海鲜餐》出版以来，最感满意的作品。虽然筹备过程一波三折，也曾让人一度想要放弃，不过在出版社大力支持及亲友的鼓励下，总算把这本书拍摄、制作完成，不仅让人感到欣慰，也足以对太湖社区妈妈教室一向关心、爱护我的乡亲们有所交代。

在这本书中，有不少菜式是我在家经常做的，譬如干煎类的“酥煎薯饼”、清炸类的“盐酥虾”、生炒类的“炒合菜”、“鸡茸油菜”，以及镬类的“苦瓜镶肉”。也有适合家居小宴时款待亲友的“油爆双脆”、“奶油烤白菜”、“三丝扣豆包”等等，不敢说有多好吃，不过读者假如学会了我这十八般武艺，想在家人和亲友面前大展身手，可说绰绰有余。望大家青出于蓝，更胜于蓝，有时到太湖社区来和我切磋厨艺，享受亲手做菜给家人吃的乐趣吧！

林淑萍

于内湖太湖社区妈妈教室

目录

作者序	2
十八种烹调技法入门	6
十八种技法一览表	9

炒

生炒	炒合菜	10
熟炒	炒虾仁	12
	滑炒猪肉丝	14
	豌豆鸡柳	15
干炒	干煸牛肉丝	16
软炒	鸡茸油菜	18



煎

干煎	香煎茄饼	20
	香煎柠檬鸡	22
	酥煎薯饼	23
煎焖	煎焖黄鱼	24
煎烹	南煎猪肝	26

炸

清炸	培根芦笋卷	28
	紫菜海味	30
	盐酥虾	31
干炸	枇杷虾	32
	鲜炸小卷	34
	炸时蔬	35
软炸	什锦色拉卷	36
酥炸	香酥鸭	38
西炸	西炸鲑鱼球	40
泼炸	油泼豆芽	42

烧

- 葱烧 ○葱烧大排 44
○虾米烧冬瓜 46
干烧 ○干烧竹笋 48
红烧 ○麻婆豆腐 50

烩

- 烩 ○酸辣鱿鱼丝 52
○双冬烩海参 54
烧烩 ○什锦烩响铃 56

蒸

- 蒸 ○蛤蜊蒸蛋 58
○猪肉鲜笋 60

拌

- 生拌 ○拌小黄瓜 62
温拌 ○粉丝豆芽 64
凉拌 ○拌什菜 66
熟拌 ○肉燥拌四季豆 68

炖

- 炖 ○清炖牛肉 70
○香菇炖鸡 72

酱

- 酱 ○酱肉 74

卤

- 卤 ○卤鸡翅 76

煲

- 煲 ○牛排煲 78

爆

- 油爆 ○酱爆鸡丁 80
○油爆双脆 82
○蒜爆双鲜 84
○酱爆田鸡 85
汤爆 ○汤爆鱼片 86

烤

- 明炉烤 ○烤柳叶鱼 88
暗炉烤 ○银纸烤鲑鱼 90
○奶油烤白菜 92

扣

- 扣 ○三丝扣豆包 94
○鲍鱼火腿扣通心粉 96

腌

- 盐腌 ○酸辣白菜 98
糟腌 ○红糟梅花肉 100

溜

- 脆溜 ○烧溜肥肠 102
○脆溜肉片 104
滑溜 ○番茄鸡片 106

- 醋溜 ○西湖醋鱼 108
○醋溜丸子 110
○醋溜白菜 111
糟溜 ○糟溜鱼片 112

镶

- 镶 ○苦瓜镶肉 114
○百花镶鲜菇 116

冻

- 冻 ○水晶鸡冻 118



做好菜的诀窍

十八种烹调技法入门

中国人是一个讲究吃的民族，五千年的饮食文化加上经年累月的改良研究，才有各式各样巧妙而实用的烹调技法。随着生活水准的提高和各种烹饪器具的现代化，都让这些精妙的技法和烹饪理论不再高不可攀，其中火候的掌握更是运用各种烹饪技法所不可或缺的要件。

火候的重要性

火候，就是烹制菜肴时所用的火力大小和时间长短。火候是决定菜肴品质的关键，任何食物只有火候掌握得恰到好处，才能做出色泽艳丽、香气扑鼻、滋味鲜美及型态美观的佳肴，所以掌握火候是烹调最重要的入门技巧。



如何掌握火候？

火候的掌握，原则上分为火力大小和时间长短两部分。火力可分大火、中火、小火和微火四种，分别搭配不同的时间，就可以灵活产生不同的火候变化。



火候对烹调的影响

在本书中，我们将常见的烹调技法，如煎、炒、煮、炸、烧、蒸、拌等烹饪方式，归纳出18种做菜必备的技法，详细解说其中异同与奥妙，再将每种技法进一步拆解成数种运用方式。如常见的“炒”，可依照火候和烹调前的准备工作不同而分成“生炒”、“熟炒”、“干炒”和“软炒”，深入浅出告诉你如何掌握这些技法，做出各种香喷喷的好菜。



各种烹调技法与火候

以常见的18种烹调技法来说,每种技法因烹煮时间和材料不同,对火候皆有不同需要,可依下述情形调整:



技 法	适 用 材 料	火 候
红 烧	适合使用体积较大块、质地或口感不怕变老的材料。	小火、长时间
生 炒	适合外观较小、口感要求脆嫩者。	大火、短时间
油 爆	适合口感要求酥脆的材料。	大火、短时间
煎 焖	适合口感要求酥烂的材料。	小火、长时间
酥 炸	适合口感要求外焦里嫩的材料。	大火,时间长短视材料而定
焖 煮	主要用火传热,适合口感要求软、嫩、脆的材料。	大火、短时间
蒸	用水蒸气传热的蒸煮技法烹调,适合口感要求鲜嫩的材料。	中火、长时间
爆、炒	前者适用于香辛味浓烈的材料,后者适合于需不断翻炒的材料。	大火、短时间
炸、烧	前者适合需用较多的油将食物炸熟的材料,后者则适合采用较不容易煮熟的食物,加水煮至汤汁收干。	大火、长时间
炖、卤	适合需要长时间才能煮至入味的材料。	中小火、长时间
烩、溜	适合在烹调完成前加淀粉水勾芡,并煮至粘稠状的材料,口感较浓郁。	中大火,时间长短视材料而定

熟练技法灵活运用

火候虽然可以靠技法来掌握,但如何灵活运用才是重点,例如红烧要先用大火烧滚,再转小火烧煮至酥烂,煎焖、煎烹要先用小火煎熟后,再用中火将汤汁收干,因此平时多加练习、灵活变化各种火候的用法,才能将这18种烹调技巧发挥到极致。

挂糊有什么功用?

所谓挂糊,就是在烹调前将食材沾裹粘稠的粉料或酱汁,也称为上浆,是为了在原料表面加一层保护衣,以免原料的水分和鲜味在烹调中流失,而且浆料本身经过加热,更增加菜肴的特殊风味。

挂糊和勾芡相同吗?

挂糊,就是在经过刀工处理的材料表面,裹上一层粘性的糊料或浆料,使做成的菜肴达到酥脆或滑嫩、松软的一种技术,和勾芡有一点像,但勾芡是在菜肴接近完成时,将调好的芡粉汁淋入,增加汤汁粘稠性及原料的附着力。这两种烹调的基本技术,均可增加菜肴的美味。

如何调制油炸的面衣?

面衣又叫做炸衣,大致可分为以下三种:

1. 面粉加清水调制成的面糊,适用于干炸或酥炸的食材,可使菜肴焦、酥、香脆。
2. 面粉加上蛋白调制的蛋白糊,可使菜肴松脆,适用于软炸。
3. 面粉加上全蛋调成的蛋糊,可使菜肴外酥里嫩,色泽金黄。

勾芡在烹调上的妙用

勾芡是利用增加汤汁的浓度,达到保持材料的滑嫩,使调味料完全附着于材料上。汤菜融合、色泽美观,浓稠的汤汁还可延长菜肴的保温时间。

各种芡汁的制作

芡汁的调制多数是以淀粉加水调匀后,在材料快熟时,淋入锅中达到汤汁变浓稠的目的。要注意的是芡汁的浓淡,羹式的菜肴就要勾浓芡,溜式的最好勾薄芡,芡汁淋入时要用小火并不停搅拌,以免粘锅或是结块。另外还有一个小诀窍就是在勾过芡的菜肴要盛起之前,再淋上一小匙的麻油,更可增加汤汁的明亮度。



十八种烹调技法

一览表

本书教你善用做菜常见的18种烹调技法，走入丰富多彩的厨艺世界，只要你熟练这些技巧诀窍，不仅可以使简单的材料做出多样的变化，更可因季节和场合的不同，做出新鲜爽口、营养健康的佳肴，满足全家人的胃口。

炒

生炒·熟炒
干炒·软炒

煎

干煎·煎焖
煎烹

炸

清炸·干炸
软炸·酥炸
西炸·泼炸

烧

葱烧·干烧
红烧

烩

烩·烧烩

蒸

蒸

拌

生拌·温拌
凉拌·熟拌

炖

炖

酱

酱

卤

卤

煲

煲

爆

油爆·汤爆

烤

明炉烤
暗炉烤

扣

扣

腌

盐腌·糟腌

溜

脆溜·滑溜
醋溜·糟溜

镶

镶

冻

冻

生炒



生炒又称煸炒，主料多以生料为主，且不勾芡，直接放入热油锅中以大火快炒至五、六分熟时，再加入其他配料及调味料，快速炒熟即可。

炒合菜

材料

猪里脊肉、竹笋各 200 克

芹菜、胡萝卜、黑木耳各 50 克

A 料：酱油 1 大匙

B 料：酱油、醋、盐、糖各 1 小匙



烹调技法



猪肉丝放入碗中，加入 A 料抓拌均匀并腌 10 分钟。



锅中倒入 1 大匙油以大火烧热，放入肉丝快速翻炒。



先放入竹笋再加入黑木耳、芹菜及胡萝卜丝拌炒。



最后加入 B 料炒匀即可。

准备工作

- ① 胡萝卜、竹笋去皮，洗干净，切丝，黑木耳洗净，切丝，芹菜摘除叶片，洗净切段。
- ② 猪里脊肉洗净，切丝备用。

生炒的诀窍

Q：生炒蔬菜时，如何避免蔬菜炒得过老、变色？

A：生炒的诀窍在于整个过程需大火热油，快速翻炒，使材料能快速且均匀的受热，尤以含水分多的蔬菜，更需足够的火力，炒出的蔬菜才会脆嫩鲜美。





熟炒

炒

炒虾仁

材料

虾仁 250 克 葱 1 棵 姜 3 片
竹笋、胡萝卜、青椒各 50 克
A 料：淀粉 2 大匙 蛋白 1 小匙
B 料：盐 1 小匙 米酒 1 大匙
香油 1/2 小匙



准备工作

- 竹笋、胡萝卜均去皮、洗净，切丁，再放入滚水中氽烫，捞出；青椒去蒂及籽，洗净，切丁；葱洗净，切末；姜洗净，切片。
- 虾仁去肠泥，洗净，擦干水分。

熟炒的诀窍

- Q：炒虾仁时，如何将虾仁炒得又脆又嫩？
- A：炒虾仁的诀窍，在于虾仁洗干净后，最好用干净的纱布或是厨房纸巾包住，充分吸干水分，若在炒前放进冰箱冷藏约 20 分钟，效果会更好。

烹调技法



虾仁放入碗中加 A 料抓拌均匀。



锅中倒入半杯油以中火烧温，放入虾仁炒至虾身变红，盛出。



锅中留 1 匙油以大火继续烧热，放入青椒略炒一下，立即盛出。



竹笋、胡萝卜丁放入滚水中氽烫。



锅中倒入 1 大匙油以大火烧热，爆香葱、姜，放入胡萝卜及竹笋炒熟。



加入虾仁及 B 料炒匀，盛出前再放入炒过的青椒翻炒一下，即可盛出。



滑炒猪肉丝

材料

猪里脊肉 400 克 竹笋 50 克

香菜 20 克 芹菜 1 棵

A 料：淀粉 1 大匙 蛋白 1 个

B 料：盐、米酒、淀粉水各 1 小匙

胡椒粉 1/2 小匙



准备工作

- ① 猪里脊肉洗净，切丝，放入碗中。
加 A 料拌匀；香菜洗净、切碎。

烹调技法



竹笋去皮，洗净，切丝。



锅中倒 3 大匙油以中火烧温，放入猪肉丝翻炒均匀，立即盛出。



锅中留 1 大匙油以大火继续烧热，放入竹笋丝及芹菜炒香。



加入猪肉丝快炒一下，再加 B 料炒匀，盛出，撒上香菜末即可。





豌豆鸡柳

材料

鸡胸肉 300 克 豌豆粒 50 克

黑木耳、火腿各 20 克

葱 1 棵 姜 2 片

A 料：淀粉 1 小匙

B 料：醋 1/4 小匙

C 料：高汤 1/4 杯 盐 1 小匙
米酒、淀粉水各 1 大匙

D 料：香油 1 大匙

准备工作

① 鸡胸肉洗净，切丝，放入碗中，加 A 料拌匀。

② 黑木耳洗净，去蒂，火腿洗净，均切成丝；豌豆粒放入滚水中余烫，捞出待凉。

烹调技法



锅中倒入 3 大匙油以中火烧温，放入鸡胸肉快炒，立即盛出。



锅中留 1 大匙油以大火继续烧热，爆香葱、姜，放入黑木耳及火腿拌炒。



加入鸡胸肉、豌豆及 B 料炒匀。



最后加 C 料调匀，待汤汁煮开后盛出，淋上 D 料即可。