

闲暇丛书

XIANXIA
CONGSHU

烹调技巧

PENGTIAO JIQIAO

周三金 编著



2.11

上海书店出版社

上海书店出版社



烹调技巧

PENG TIAO JI QIAO

周三金 编著

*闲暇*闲暇*闲暇*



编辑弁言

人生需要奋进，也需要闲情逸致。

工业文明的发展，把我们浑然一体的生活分隔成了工作与闲暇两个部分。而为生存拼搏的工作，给现代人带来了前所未有的压力与辛劳。这就使得现代人渴望在闲暇时分，有效地调摄自己的身心，以便养精蓄锐，再展鸿图。

闲暇生活于现代人不只是消磨时间，消除疲劳，更是一份自己可以尽情享用的自由。因此，人们对闲暇生活的内容提出了更多更高的要求，期望通过种种有趣有益的活动，比如琴棋书画，花鸟虫鱼，收藏鉴赏等等，来发挥自己的才情，陶冶自己的性灵，使自己的生命更加充实与美好。

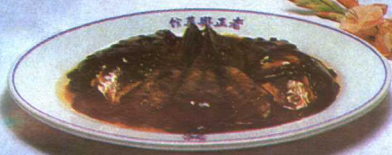
这一套《闲暇丛书》，正是顺应了广大读者的这一需求。我们将精心组织，精心编撰，希望它能为您的闲暇生活带来真正的情趣。

闲 暇 闲 暇 闲 暇

生煸草头



红烧圈子



下巴划水
水晶肴肉





扒海参鸽蛋



脆皮蟹钳

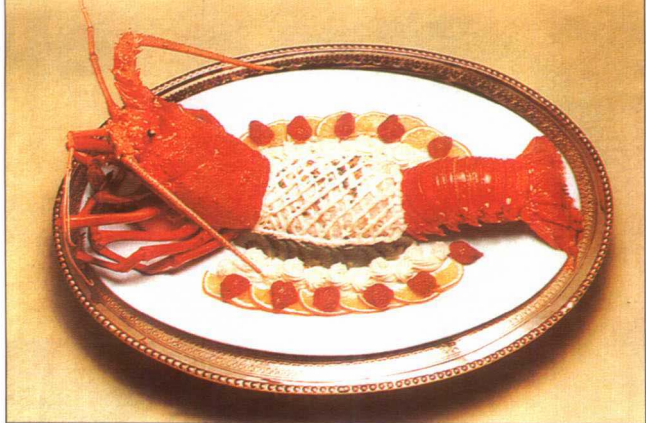


爆双脆

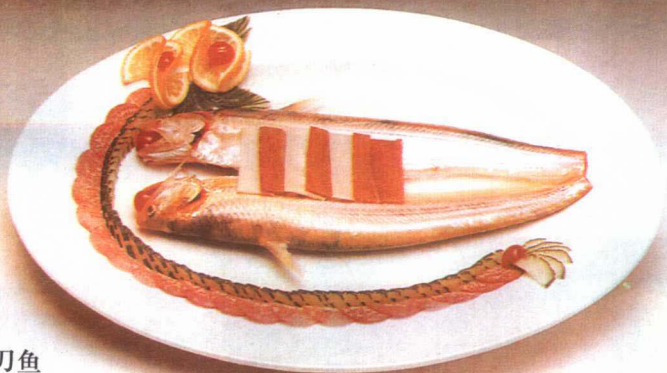


蜜汁火方

奶油龙虾



清蒸刀鱼



糟钵头



蟹粉狮子头





枇杷肉

全家福



烤填鸭

虾子大乌参



前 言

人们在社会上生活、学习和工作,必需要有健康的身体来支撑,而健康的身体需要不断地从饮食获得各种营养。维持人体机能所需要的营养,有蛋白质、脂肪、糖(碳水化合物)、无机盐(矿物质)、维生素和水六大类,它构成人体生命活动的物质基础,而这些都是通过日常饮食来获得的。

人们要提高自己的饮食质量,就必需改进烹调技巧。有人以为烹调只要简单地把食物烧煮一下就可以了,其实不然。烹调是一门复杂的技术,甚至可以说是一门艺术。怎样通过烹调使食物做到色、香、味、形俱佳,不光能促进食欲,还可以提高食物的营养价值,而避免因烧煮不当而破坏食物的营养。人们的饮食除有时从餐厅得到外,最经常最基本的场所则是自己的家庭。所以从一定意义上说,人人都应该学习烹调,因为我们每个人都有一个家。

现在书店里各种各样的烹调书很多,但一般都是向人们提供各式各派的菜谱。本书则和一般菜谱不同,主要是向人们传授各种烧菜的技巧,有些甚至可以说是诀窍。比如说同样是炒虾仁,为什么有人烧得老而糊,有人却炒得鲜嫩可口,色味俱佳,这就是技巧。

技巧是从实践中得来的,并不是人人都知道的,所以要学习,要互相学习。

希望读者通过本书能学得一些烹调技巧,有些原本只能在餐厅里吃到的美味佳肴,如今也可以出现在你的家庭的餐桌上了,这就是作者的愿望。中国的烹调技术,是中华优秀传统文化的一部分,在世界上也是很有名的,内容十分丰富,也用得上“博大精深”这句话。本书所讲也只是其中的一部分,而且由于本人的学识见闻有限,如有不当之处,敬请读者指正。

周三金

1997.5.31 于上海

目 录

前言	1
----------	---

第一编 烹调基本常识

一、怎样选购各类烹饪原料	1
1. 烹饪原料的种类	1
2. 如何鉴别食物质量	4
3. 怎样选购好烹饪原料	11
二、各类食物加工洗削的方法	13
1. 蔬菜的加工方法	13
2. 鱼类的加工方法	15
3. 家禽和野禽的加工方法	19
4. 家畜肉类的加工方法	23
5. 干料涨发加工的方法	26
6. 原料的初步熟处理	31

三、刀工与常用刀法	38
1. 刀工的基本要求	38
2. 常用刀法	39
3. 刀工处理后原料的基本形状	42
4. 注意原料的分档使用	43
四、配菜的基本方法和原则	45
1. 配菜的方法	45
2. 配菜必须注意的几个原则	48
五、挂糊上浆和勾芡	50
1. 挂糊上浆	50
2. 勾芡	53
六、火候的分类与作用	56
1. 火候的意义和重要性	56
2. 火力的分类及应用	56
七、调味的种类和使用方法	59
1. 调味的意义及重要性	59
2. 调味品的种类	59
3. 调味的几个阶段与掌握调味的原则	61
八、热菜的烹调方法	63

1. 炒	63	12. 烧	88
2. 爆	67	13. 扒	89
3. 炸	69	14. 煮	91
4. 溜	74	15. 氽	92
5. 烹	78	16. 烩	93
6. 煎	79	17. 涮	94
7. 贴	81	18. 蜜汁	95
8. 焗	82	19. 拔丝	96
9. 炖	83	20. 蒸	97
10. 焖	85	21. 烤	100
11. 煨	86	22. 盐焗	101
九、冷菜的制作方法	103		
1. 白煮	103	5. 糟制	106
2. 盐水煮	104	6. 酒醉	107
3. 卤制	104	7. 冷冻	108
4. 拌制	105	8. 炸制	109
十、菜肴装盘	111		
1. 装盘的基本要求	111		
2. 菜肴与盛具配合的原则	111		
3. 装盘的基本方法	112		

第二编 烹调应用技巧

1. 怎样炒制绿叶蔬菜不变黄	116
----------------------	-----

2. 怎样煎鱼不粘锅	118
3. 怎样烹制猪肝才鲜嫩	119
4. 怎样将牛肉炒得酥嫩	120
5. 怎样将猪排烧得又嫩又鲜	121
6. 怎样烹制 AA 鸡才入味	122
7. 怎样蒸鱼味更鲜	124
8. 怎样烧鱼才能去除鱼腥味	124
9. 怎样使火腿鲜味纯正	125
10. 怎样烧羊肉才能去除羊膻味	126
11. 怎样制好夏令菜肴	127
12. 怎样制好冬令菜肴	129
13. 怎样制好涮肉火锅	131
14. 怎样把鱼圆做得又白又嫩	132
15. 怎样拆蟹肉	133
16. 怎样做冰豆腐	134
17. 怎样制作新风鳗鲞	135
18. 怎样制作盐水鸭	137
19. 怎样制作凤鸡	138
20. 怎样制作水晶肴肉	139
21. 怎样制作冻羊羔	140
22. 怎样制作熏鱼	141
23. 怎样制作陈皮牛肉	142
24. 怎样制作辣白菜	143
25. 怎样制作五香烤麸	143
26. 怎样制作素火腿	144

27. 怎样烹制白斩鸡	145
28. 怎样烹制白切肉	146
29. 怎样烹制家常凤爪	147
30. 怎样烹制清炒虾仁	148
31. 怎样烹制煮干丝	149
32. 怎样烹制大汤黄鱼	150
33. 怎样烹制青鱼煎糟	151
34. 怎样烹制大鱼头粉皮	152
35. 怎样烹制红烧焖肉和东坡肉	153
36. 怎样烹制荷叶粉蒸肉	154
37. 怎样烹制香糟扣肉	155
38. 怎样烹制清炖蟹粉狮子头	156
39. 怎样烹制无锡酱排骨	157
40. 怎样烹制家常豆腐	157
41. 怎样烹制腌笃鲜	158
42. 怎样烹制猪爪黄豆汤	160
43. 怎样烹制酸辣汤	161
44. 怎样烹制蘑菇锅巴	161
45. 怎样烹制杏仁豆腐	162
46. 怎样烹制糟田螺	163
47. 怎样烹制鸡粥	163
48. 怎样烹制猪油菜饭	164
49. 怎样烹制五香茶叶蛋	165
50. 怎样烹制家常粽子	166

第三编 如何制作家宴

1. 怎样办好春节家宴·····	170
2. 怎样办好五一节家宴·····	173
3. 怎样办好中秋节家宴·····	174
4. 怎样办好国庆节家宴·····	175
5. 怎样办好元旦家宴·····	175
6. 怎样办好家庭寿宴·····	176
附：菜肴烹制技法索引·····	178

第一编 烹调基本常识

烹调,是制菜的一项专门技术。它是将各种食用植物和动物原料,经过加工整理,用加热和加入调味品烹制等综合方法,制成具有色、香、味、形特点的菜肴,供人们食用。具体地说,烹调包括对原料的选择、加工、切配、烧炒煮和装盘等许多道操作手续,是一门较为细致而复杂的专门技术。要烹制好各种菜肴,必须了解烹调的基本知识和掌握烹调技术。

一、怎样选购各类烹饪原料

认真选购好各类烹饪原物料,是制好菜肴的重要基础。

1. 烹饪原料的种类

人们常用的烹饪原料,除主食类米、麦、粟等粮食外,副食类大体有以下几类:

蔬菜类:

蔬菜是人们日常生活中必不可少的副食品,而且用量最多。蔬菜营养丰富,它含有大量维生素、矿物质、有机酸等营养成分,能调节人体器官的功能,补充人体需要的各种营养,有利于增强体质。常用的蔬菜有青菜、小塘菜(小棵青菜)、鸡毛菜、菠菜、苋菜、马兰、荠菜、金花菜、豆苗、韭菜、芹菜、乌塌菜、白菜、大蒜、洋葱、花菜、卷心菜、茼蒿、辣椒、萝卜、胡萝卜和黄瓜、生瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、瓠瓜、崇明金瓜、芋艿、茄子、豌豆、扁豆、豇豆、刀豆以及茭白、竹笋、毛笋、鞭笋、冬笋等上百种。

豆制品类:

豆制品含有丰富的蛋白质和脂肪,是人们膳食中优良蛋白质的来源,具有很高的营养价值,也是人们日常生活中常用副食品。主要品种有豆腐、豆腐干、豆腐皮、油豆腐、豆豉、百页、腐竹、黄豆芽、绿豆芽和粉皮等。

家畜肉类:

家畜肉在人们的日常饮食中占有很重要的地位。它所含有的蛋白质,对人体生长发育、细胞组织的再生和修复,增强人的体质,有着十分重要的作用。家畜肉主要是指猪肉、牛肉、羊肉及其内脏物品;还有腌肉制品,如咸肉、火腿、肉肠制品、干蹄筋、干肉皮等。

禽蛋类:

各种家禽及野禽肉及其蛋品,都含有人体所需要