



自学

瓜果蔬菜菜肴

王一慰 王功山 王宏泽 主编

制作



- 自学畜类菜肴制作
- 自学禽蛋菜肴制作
- 自学淡水菜肴制作
- 自学海鲜菜肴制作
- 自学豆类菜肴制作
- 自学菌菇笋菜肴制作
- 自学瓜果蔬菜菜肴制作

山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

无师自通学厨艺系列
自学瓜果蔬菜菜肴制作

王一慰 王功山 王宏泽 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531) 2059512

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 17

字数: 418 千

版次: 2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 3000

ISBN 7 - 5331 - 3291 - 2 TS·191

定价: 28.00 元

前言

中国烹调技术历史悠久,源远流长,用料广泛,选料讲究,刀工精湛,刀法多样,讲究调味,注重火候,配料巧妙,做法多样,品种繁多,变化无穷,是中华民族勤劳智慧的结晶,是中国宝贵文化遗产的重要组成部分,丰富了我国人民的生活,并享誉全世界。

近几年来,各地出版了许多菜谱书籍,这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单制作,兼及少量的基础知识和基本制作方法,只能让初学者处于“知其然,而不知其所以然”的混沌状态,很难让初学者全面系统地掌握菜肴的制作技艺。为了满足初学者的需要,按照循序渐进的原则,我们组织了一批多年从事厨师培训、理论研究的高级讲师、讲师以及有着丰富实践经验的特一级厨师、特二级厨师等编写了这套《无师自通学厨艺系列》丛书(7种):《自学海鲜菜肴制作》、《自学淡水菜肴制作》、《自学瓜果蔬菜菜肴制作》、《自学畜类菜肴制作》、《自学禽蛋菜肴制作》、《自学豆类菜肴制作》、《自学菌菇笋菜肴制作》。

每种书分为原料知识、干料涨发、用具、刀工、刀工成形、油温、火候、制作方法、上浆挂糊、勾芡、调味品、味型和名菜精选等方面的内容。其中名菜精选对原料用量、制作过程、特点和制作要领等均作了较为详细的介绍。为了适应全国各地不同地域读者的需要,对一些比较容易理解的原料名称尽量作了统一,但对一些流传了多年的名菜肴,考虑到东西南北对原料的习惯叫法不一,如果硬性统一,使人费解,所以保留了原来的名称,有利于读者理解和接受。

本套书使初学者既能学会科学原理,又能懂得制作规律、要领和关键环节等,使读者不但“知其然”,而且“知其所以然”,能起到举一反三的效果。内容全面,实用性强,语言通俗易懂,文字简明扼要,可作为具有初中

文化水平以上的读者自学用书。

本套书在编写过程中参阅了许多有关书刊和资料,在此表示诚恳的谢意。

由于编者水平有限,加之出版时间仓促,书中的缺点和错误在所难免,敬请前辈、专家、同仁及广大读者不吝赐教。

编 者





一、原料知识



(一) 蔬菜类

1

大白菜	1
小白菜	1
卷心菜	1
苋菜	2
菠菜	2
油菜	2
芹菜	2
空心菜	3
韭菜	3
菜花	3
生菜	4
洋葱	4
雪里蕻	4
榨菜	4
香菜	5
香椿	5
茼蒿	5

清明菜	5
苦菜	6
刺儿菜	6
瓢菜	6
茴香菜	6
马兰	7
太古菜	7
茼蒿	7
苤蓝	7
马齿苋	8
苜蓿	8
蕨菜	8
荠菜	9
刺嫩芽	9
高和菜	9
韭葱	9
黄瓜香	10

芦笋	10	葫芦	14
金针菜	10	苦瓜	14
蒜苗	10	丝瓜	14
蕹头	10	土豆	15
玉米笋	10	山药	15
盖菜	11	芋头	15
萝卜	11	茨菰	16
胡萝卜	11	荸荠	16
辣椒	11	魔芋	16
西红柿	12	甘薯	16
茄子	12	莼菜	17
涮辣椒	12	豆瓣菜	17
黄瓜	13	蒲菜	17
南瓜	13	茭白	18
冬瓜	13	藕	18
西葫芦	14		

(二) 干鲜果品类

18



西瓜	18	橘子	22
甜瓜	19	李子	23
苹果	19	枇杷	23
桃	19	杨梅	24
杏	20	椰子	24
梨	21	芒果	25
香蕉	21	无花果	25
荔枝	21	罗汉果	25
甜橙	21	猕猴桃	25
樱桃	22	山楂	26
柚子	22	草莓	27

龙眼	27	核桃	29
柠檬	27	瓜栗	29
菠萝	27	大枣	29
葡萄	28	芝麻	30
腰果	28	杏仁	30
白果	28	栗子	30
花生	28	莲子	31
松子	29		

二、干料涨发



干料泡发	32	蒸发	33
水发	32	煮发	33
冷水发	32	泡发莲子	33
热水发	32	泡发白果	33
泡发	32	泡发百合	33
碱发	32	泡发黄花菜	33

三、用具、刀工与成形



(一) 用具



锅	34	漏勺	34
炒勺	34	小箬篱	34
汤勺	34	手铲	35
扒勺	34	铁叉	35
手勺	34	铁筷子	35

油盐子	35
耳锅	35
片刀	35

方刀	35
圆头刀	35
牛头刀	35



(二) 刀 功

36

刀工	36
刀功	36
刀法	36
削	36
改刀	36
切	36
直切	36
推切	36
滚切	36

铡切	37
片	37
拉刀片	37
平刀片	37
斜刀片	37
剃	37
削	37
旋	38

(三) 刀工成形

38



滚刀块	38
象眼块	38
一字条	38
骨牌块	38
门墩块	38
骰子丁	38
象眼片	38
凤眼片	38
柳叶片	38
月牙片	39

夹刀片	39
瓦楞片	39
指甲片	39
喇叭口	39
丁	39
粒	39
米	39
蓉(茸)	39
花鼓葱	39
菊花葱	39

四、油温、火候与制作方法



(一) 油 温

40

油温	40	三四成热的油	40
温油	40	五六成热的油	41
热油	40	七八成热的油	41
爆油	40	九十成热的油	41

(二) 火 候

41



旺火	41	小火	41
中火	41	微火	41



(三) 制作方法

42

焯水	42	扒	47
拌	42	爆	47
炆	42	焖	48
冻	43	烧	48
烤	43	煽	49
炒	43	炖	49
炸	44	蒸	50
溜	45	煨	50
烹	46	氽	50
煊	47	涮	50

烩	50	走油	52
拔丝	50	明油	52
挂霜	51	走红	52
蜜汁	51	烹汁	52
蜜焖	51	卧汁	52
腌	51	燻汁	52
酥	51	浇汁	53
划油	52		

五、上浆挂糊与勾芡



(一) 上浆挂糊

54



上浆	54	蛋清糊	54
挂糊	54	蛋粉糊	54
糊	54	脆皮糊	54
水粉糊	54		

(二) 勾 芡

55

淀粉	55	米汤芡	56
芡	55	豆豉芡	56
勾芡	55	蛋白芡	56
包芡	56	蛋蓉(茸)芡	56
糊芡	56	牛头芡	56
琉璃芡	56		

六、调味品与味型



(一) 常用调味品

57



豆油	57	咖喱汁	60
芝麻油	57	芥末糊	60
菜子油	57	糖醋汁	60
花生油	57	椒麻汁	60
猪油	58	怪味汁	60
鸡油	58	鱼香汁	61
辣椒油	58	咖喱粉	61
葱椒油	58	花椒水	61
花椒油	58	葱姜汁	61
蚝油	58	噤汁	61
豆瓣酱	58	花椒盐	61
芝麻酱	59	食盐	62
柱侯酱	59	味精	62
干黄酱	59	食醋	62
稀黄酱	59	酱油	62
甜面酱	59	黄酒	63
蜂蜜	59	食糖	63
花生酱	59	绵白糖	63
番茄酱	59	白砂糖	63
玫瑰酱	60	赤砂糖	63
蚕豆酱	60	冰糖	63
辣椒酱	60	饴糖	63
香糟汁	60	葱	64

蒜	64	白芷	66
姜	64	桂花	66
花椒	64	小茴香	67
肉桂	65	胡椒	67
肉豆蔻	65	八角	67
丁香	65	香糟	67
草果	65	酒糟	67
砂仁	66	酒酿	68
山柰	66	红曲	68
香叶	66	豆豉	68



(二) 常见味型

69

调味	69	甜辣咸香味	70
基本味	69	辣咸味	70
咸味	69	酸辣味	70
甜味	69	鱼香味	70
辣味	69	怪味	70
酸味	69	椒麻味	70
香味	69	糊辣味	71
鲜味	70	荔枝味	71
复合味	70	苦味	71
酸甜味	70	涩味	71
甜咸味	70		

七、名菜肴精选



(一) 蔬菜类



72

泡菜肉末	72	双色白菜	86
辣白菜	72	珊瑚白菜	87
辣炆白菜	73	鸳鸯白菜	87
挤辣白菜	74	罗汉白菜	88
酸辣白菜卷	74	佛手白菜	88
橘汁白菜心	75	鸡冠白菜	89
晶糕白菜心	75	鸡蒙白菜	90
奶汁白菜	76	鸡油白菜	90
白菜烧卖	76	千层白菜	91
知了白菜	77	锅煽白菜盒	91
网油白菜	78	锅煽三鲜菜盒	92
干烧白菜	79	开水白菜	93
栗子烧白菜	79	海米扒白菜(一)	93
虾仁烧胶菜	80	海米扒白菜(二)	94
素炒白菜	80	扒白菜卷	95
金边白菜	81	奶汤白菜	95
醋熘白菜(一)	81	海米白菜汤	96
醋熘白菜(二)	82	七彩什锦煲	96
虾仁烂糊	83	沙锅什锦	97
烂糊	83	沙锅白菜	98
松炸白菜盒	84	酥菜	99
滑肉白菜	85	海米紫卷心菜	99
白菜丸子	85	拌辣卷心菜	100

香辣卷心菜	100	鸡蓉菠菜	117
火腿炒卷心菜	101	鱼丝菠菜	117
糖醋卷心菜	101	菠菜肉丝汤	118
素炒卷心菜	102	菠菜金钩白玉汤	118
醋熘卷心菜	102	霜打菠菜	119
奶油莲花白	103	八宝菠菜	120
珊瑚卷心菜	103	紫云翠饺	120
鸳鸯卷心菜	104	煎蒸菠菜盒	121
佛手卷心菜	104	炸菜盒	122
烧卷心菜	105	扒双素	122
栗子烧卷心菜	106	白扒四宝	123
油漆卷心菜	106	海米扒油菜	124
卷心菜素卷	107	扒鸡油菜心	124
清蒸卷心菜卷	108	扒酿油菜	125
牡丹菜卷	109	扒芦笋菜心	125
姜汁菠菜	109	火腿炒油菜	126
炆虾子菠菜	110	海米炒油菜	127
芝麻菠菜	110	香菇炒油菜	127
三彩菠菜	111	二冬油菜	128
椒盐菠菜心	111	脯酥油菜	128
双虾菠菜	112	菜心玉笋	129
炸菠菜泥	112	鱼香油菜	130
炸菠菜脯	113	奶油菜心	130
焦炸菠菜鱼	114	明珠菜心	131
生煨菠菜	114	鸡蓉菜心	131
清炒菠菜	114	蘑菇油菜心	132
大油炒菠菜	115	香菇油菜	133
菠菜炒肉片	115	鸡油菜心	133
菠菜炒鸡蛋	116	芙蓉菜心	134

梅岭菜心	134	韭菜炒肉丝	151
兰花油菜	135	韭菜乌鱼丝	151
满池春色	136	韭黄炒鸡丝	152
碧玉金钩	136	韭菜炒鸡蛋	152
沙锅菜心	137	韭菜蛋花汤	153
沙锅菜核	137	韭菜豆腐汤	153
炆芹菜	138	韭菜木樨汤	154
海米拌芹菜	138	锅煽韭菜	155
海米炆芹菜	139	凉拌菜花	155
三丝芹菜	139	炆菜花	156
三鲜芹菜	140	烧菜花	156
凉拌三色	141	肉片烧菜花	157
凉拌芹菜	141	菜花烧鸡脖子	157
酸辣芹菜	142	烧翡翠菜花	158
翡翠三丝	142	虾子烧菜花	158
芹菜炒肉丝	143	海米烧菜花	159
香干炒芹菜	143	炸菜花	159
炒杂素	144	椒盐菜花	160
海米烧芹菜	144	鲜卤菜花	161
芹菜炆肝尖	145	酿菜花	161
姜汁空心菜	145	鸡蓉花菜	162
蒜蓉空心菜	146	奶油菜花	162
海米空心菜	146	芙蓉菜花	163
素炒空心菜	147	蛋蓉菜花汤	164
空心菜炒肉片	147	五彩素烩	164
鱼香空心菜	148	招财进宝盒	165
酥豆空心菜	149	拌生菜	166
蛋花空心菜汤	149	蚝油生菜	166
炸韭菜卷	150	生菜拌鸭掌	167

生菜鸡丝	167	香椿焖蛋	183
生菜炸响铃	168	香椿蒸蛋	183
炒洋葱	168	雪花香椿	184
洋葱炒肉	169	炸香椿	184
炸洋葱盒	169	炸椿芽丸子	185
炸洋葱虾饼	170	蒜泥莴苣	185
茄汁洋葱西红柿	170	麻酱莴苣尖	186
洋葱汤	171	麻辣莴苣	186
炒雪冬	172	酸辣莴苣笋	187
肉末雪里蕻	172	素炒莴苣	188
雪里蕻炒肉丝	173	海米烧莴苣	188
炒雪菇	173	鲜蘑青笋尖	189
雪里蕻氽肉片	174	蟹黄笋尖	189
雪菜笋汤	174	滑肉莴苣	190
雪里蕻炖豆腐	175	鸡油莴苣笋	191
厚菇芥菜	175	奶油凤尾莴苣	191
香菜炆蜇头	176	海米炆蒲菜	192
芥末拌香菜	177	虾子炆蒲菜	193
香菜拌青辣椒丝	177	虾子炒蒲菜	193
香菜拌双丝	178	口蘑炒蒲菜	194
香菜里脊丝	178	开洋扒蒲菜	194
香菜生仁	179	奶汤蒲菜	195
香菜炒鳝丝	179	锅塌蒲菜	196
香菜鱿鱼卷	180	辣茭白	196
酸辣香菜汤	180	麻辣茭白	197
香椿拌豆腐干	181	酱烧茭白	197
香椿拌鸡丝	181	茭白炒鸡蛋	198
腌香椿	182	咸鱼炒茭白	199
香椿炒鸡蛋	182	虾子茭白	199

茭白鱼片	200	蜜汁藕条	217
蚝油茭白	201	蜜汁江米藕	218
红油茭白	201	桂花蜜汁藕	219
鸡油茭白	202	酒糟蜜藕	219
油焖茭白	203	蜜饯捶藕	220
鱼香茭白	203	拔丝藕条	221
糟煨茭白	204	辣炆蕨菜	221
奶汤茭白	204	虾仁拌莼菜	222
八珍茭笋	205	西湖莼菜汤	222
姜拌藕	206	肉丝鲜花菜	223
姜米炆藕	207	鸡蓉黄花菜	223
糖拌三鲜	207	烧黄花菜	224
雪湖玉藕	208	红扒素鱼翅	225
雪藕红莲	208	三丝素鱼翅	226
糖醋鲜藕	209	芭蕉素鱼翅	226
糖醋藕块	209	鸳鸯素鱼翅	227
醋煨藕片	210	炸玉枝	228
煨莲菜	211	炒黄花菜	228
黄焖藕盒	211	蒜苗拌豆腐	229
泮水芹香艳	212	泡蒜苗	229
炸藕盒	212	香菇烧蒜苗	230
香炸藕夹	213	火腿烧蒜苗	230
软炸藕片	214	蒜苗炒鸡蛋	231
莲藕丸子	214	蒜苗炒肉丝	231
藕片汤	215	蒜薹炒肉丝	232
藕粉圆子	215	鱼香菜薹	232
珊瑚藕片	216	开洋炒薹菜夹	233
琉璃藕条	216	云片鹿角菜	233
莲满荷塘	217	冰糖百合	234