

京菜 烹调技法及实例

北京市饮食业烹饪服务研究会 组编

何之绂 王宝华 主编



京菜烹调技法及实例

北京市饮食业烹饪服务研究会 组编

何之绂 王宝华 主编

中国人民大学出版社

京菜烹调技法及实例

北京市饮食业烹饪服务研究会 组编

何之绂 王宝华 主编

•

中国人民大学出版社出版发行

(北京海淀路 39号 邮编 100872)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街石胡同61号)

新华书店经销

•

开本: 850×1168毫米32开 印张: 8 插页2

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

字数: 196 000 册数: 1-5 000

•

ISBN 7-300-01163-2

G·113 定价: 4.40元

前 言

京菜是我国北方菜系的一个重要组成部分，它是近千年来北京作为中国政治、经济、文化中心从而荟萃了全国烹调技艺精华的产物，宫廷菜、官府菜、民间菜以及全国各地进京的名厨名菜都是京菜技艺汲取和借鉴的源泉。烹调技艺是不断创新、不断改进的技艺，每种技法、每道名菜都是经过历代美食名家、高超技人千锤百炼、反复推敲的技艺结晶，又经过千百人反复品尝改进最终被绝大多数人所肯定的。因此一个菜系的技法以至每个菜品都不是一成不变的，必须用发展的观点去看待。近千年来随着朝代的更替、统治者阶层的爱好不同，京菜也在随之变化。每当改朝换代之初，统治阶级总是想把天下名菜、美味佳肴引进京城以作为本朝鼎盛的表现。京都菜有其自身风味的特点，同时也不断受到其它菜系的深刻影响。由于“口之于味也有同嗜焉”，菜品味道是否优美有一个客观标准在起作用，各种技法、名菜经过反复品评形成了今天京菜在色、香、味、形所达到的一定高度。今日的京菜是受到多种地方菜的影响而发展起来的。其中清代宫廷菜、官府菜，以爆、烤、涮为主的回民菜，代表北方菜的山东菜，纯粹地方性的烤鸭及全鸭席等等，都是今日京菜的重要组成部分。总结探讨京菜的技法渊源、菜品特色的变化，对于促进京菜技术的发展与进步具有十分重要的意义。

烹调技艺的分类方法是研究烹调技术的一个十分重要的环节，而且是一个十分复杂的问题。烹调二字就其基本含义来讲，即

包括食物熟制的方法，也包括调味方面的问题。所谓“豉香盐白自烹调”是一般对烹调一语的注释。中国烹调技艺所以千变万化，是“烹”与“调”二者互相作用的结果。另外刀工技法也是烹调技术中一个十分重要的方面。不少“烹”的技术是在特定的“火候”、“调味技术”，以及刀工技术作为辅助之下才能成为一种独特的烹调技术的。《本味篇》一书指出：调和之事必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其剂甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。这段话把“调味”与“火候”对“烹”的作用给予高度的重视。近代学者对中国烹调技术的分类方法有多种灼见，其分类多的达到二三百种，面少的只有二三十种，相差悬殊。其原因在于分类方法没有统一起来。因此解决分类方法问题是今后一个首要任务。通常的技法分类大体是以“烹”为基础即如何使菜品成熟作为基本的、第一性的分类方法，其中包括使用工具及导热介质等方面的问题；其次是“调”的问题，其中包括刀工技法的问题，这是第二性的问题。举例来讲作为烹调技术的“炒”这一类，其中包括滑炒、焦炒、抓炒等技法，这些技法都是从“炒”这一基础技法派生出来的。

依据上述原则，本书分为“类”与“法”两个层次，即“烹”为第一层次称为“类”，“调”包括刀工为第二层次，称为“法”。对于第一层次，有相当多的烹调技法名称不同但彼此间又非常近似。研究归纳这些技法不能是简单叙述其操作过程，而要求指出其异同，才能使读者明了这一技法和与其相近的技法究竟有什么区别。例如“炒”与“爆”，“溜”与“烩”，“贴”与“熘”，“煨”与“燉”，“煮”与“炖”等等。不能简单地将它们合并为一种技法，而应指出它们的共同之处，便于读者进行比较研究。据此，本书把涉及到的192种实例菜肴归纳为12章、27类、59法。应当指出：书中菜肴实例以及所分的类或法，远不能概括现有京菜的全部以至大部。论述菜品实例最高到海参为

止，因为本书是供中级或较高级学员使用的。另外有些技法，如烤鸭、烤乳猪等，应另编专题论述。

由于技术的进步，很多菜品已变成复合的而不是单一的技法，特别是有些名菜往往经过几道工序才能完成，这些菜品应归入哪种技法可能有不同的看法。如香酥鸡这道菜是先蒸后炸，由于蒸、炸两道工序有主次之分、先后之分，显然炸是最后一道工序，也是主要的工序，所以把它列入炸菜的范畴，这可能没有什么争论。但是像糖醋鱼这道菜既有炸的技术又有熘的技术，而且是锅外吃芡，应列入哪种技法应予斟酌。本书把它单列，与其它烧汁菜列入为一类。

总之，烹调技法的分类是一项复杂的问题，各种技法既有异的方面，也有同的方面，必须探寻其同的方面而进行归纳分类。现在一般烹调书籍把烹调技法归纳为30—40余种，与本书的类大致相同。另外由于各地方言不同，一种技法有多种名称。本书是研究京菜技法的，不涉及其它地方菜的技法。中国菜品号称万种，在浩如烟海的品种中不进行分类是难以找出头绪的。因此，我们编写了这本书，名为《京菜烹调技法及实例》。其目的是为京菜培训的中级班以至高级班教学提供一本教材，使学员对京菜最为基本的技法有一个系统的了解。我们设想作为一名中级以至中高级厨师必须对某些种技法有基本的理解，至于具体菜品则根据具体条件有所取舍。本书以技法为纲，每种技法举出相应的菜品实例，使读者能互相对照。同时感到单凭本书讲菜品的制作还难以达到直观的效果，故又选择30种技法的43种有代表性的菜品，编制了一套大约300分钟的录像带，作为本书的配套部分供读者习之。录像表演的厨师系京菜高级餐厅的特级技师，其操作方法均为京菜广大厨师所认同。这样，可以收到图像与文字互相印证的效果（该录像带已由北京高等教育音像出版社发行）。

本书对菜品营养成分也做了分析，写在每个菜品实例的最后，

供学者参考。营养成分的分析利用电脑营养仪的辅助，分析的种类包括蛋白质、脂肪、糖、纤维、热量、维生素及各种微量元素，数据达20多种，较为详细、准确。

由于本书编写人员知识所限，特别是对烹调技术这一祖国文化传统技艺研究不深，难免疏漏，尚希烹调业界同仁及美食名家不吝指正。

本书在北京市饮食业烹饪服务研究会指导下，承蒙首都烹调界名厨师、美食家及学者高仁、李正权、邓廷富、王义均、金永泉、时广南、姜中学、肖玉斌、张德义、崔国贵、吴敬华、李启贵、杜友岱、李光贤、孙玉孚、杨妥诸君提供烹调技艺、技术审定及资料整理，在此谨表谢忱。

何之斌

王宝华

1990年1月

内 容 介 绍

本书一改绝大多数菜谱以烹饪原材料为划分标准的编写方法，而代之以烹饪技法为划分标准，把有代表性的192种京菜实例归纳为27类、59种技法，不仅叙述了每种技法的操作过程，而且详细分析了每种技法和与其相近技法之间的异同，这样可以使读者举一反三，不必逐一学习浩如烟海的每一具体菜目，便能触类旁通地掌握技法基本相同的各种京菜菜肴的制作。本书既具有理论性，又具有较高的实用价值，是进行京菜培训的中级或高级进修班的教学用书，同时也是学习和掌握京菜烹饪方法的各种实际工作者的必读参考书。

目 录

第一章 炒类与爆类

(一) 炒类	2
1. 煊炒法	5
实例 1—1 炒肉丝白菜	5
1—2 炒肉丝野鸡脖	6
1—3 炒素菜	7
1—4 炒回锅肉	8
2. 滑炒法	9
实例 2—5 炒里脊丝笋丝	9
2—6 炒里脊丝豌豆	10
2—7 辣子里脊	11
2—8 炒龙凤丝	12
2—9 炒生鸡丝冬笋	13
2—10 炒生鸡片姜芽	14
2—11 五彩虾仁	15
2—12 炒通脊片	16
3. 抓炒法	17
实例 3—13 抓炒里脊片	17
3—14 抓炒鱼片	18
4. 干炒法	19

实例	4—15	炒肉末	19
	4—16	炒麻豆腐	19
5. 水炒法			21
实例	5—17	水炒木樨蛤仁	21
	5—18	水炒肉丝	22
6. 清炒法			22
实例	6—19	清炒虾仁	22
	6—20	清炒肉丝	23
	6—21	清炒虾腰	24
7. 爆炒法			25
实例	7—22	炒腰花	25
	7—23	爆两样	26
	7—24	爆三样	27
	7—25	爆炒鸭肝	28
	7—26	爆炒鱿鱼卷	29
8. 焦炒法			30
实例	8—27	焦炒烙炸	30
	8—28	焦炒鱼条	31
(二) 爆类			31
1. 油爆法			33
实例	9—29	油爆鸡丁	33
	9—30	油爆双脆	34
	9—31	油爆肚仁	35
	9—32	鸡里蹦	37
	9—33	鸡里爆	38
	9—34	全爆	39
2. 酱爆法			40
实例	10—35	酱爆肉丁	40

10—36 酱爆鸡丁	41
3. 芫爆法	42
实例 11—37 芫爆散丹	42
11—38 芫爆鸡条	44
11—39 芫爆里脊片	45
4. 汤爆及水爆法	46
实例 12—40 汤爆双脆	46
12—41 水爆羊肚	47

第二章 炸类与炸烹类

(一) 炸类	49
1. 干炸法	51
实例 13—42 干炸里脊	51
13—43 炸八块	52
13—44 炸鹅脖	53
13—45 芝麻鱼条	54
13—46 素鱼	55
13—47 炸肫肝	56
13—48 炸小丸子	57
13—49 炸春段	58
13—50 炸羊尾	59
2. 酥炸法	61
实例 14—51 香酥鸡	61
14—52 香酥羊肉	62
14—53 酥皮大虾	63
14—54 酥炸鱼条	64
14—55 烧脂盖	65

3. 软炸法	66
实例 15—56 软炸大虾	66
4. 锅烧炸法	67
实例 16—57 烧羊肉	67
16—58 锅烧小蹄膀	68
5. 特殊炸法	69
(1) 纸包炸	69
实例 17—59 纸包鸡	69
(2) 带面包渣炸	70
实例 17—60 面包里脊	70
17—61 凤尾大虾	71
17—62 炸板虾	72
17—63 象眼鸽蛋	73
(3) 带油皮炸	74
实例 17—64 炸咸卷果	74
(二) 炸烹类	76
实例 18—65 炸烹里脊	76
18—66 烹掐菜	77
18—67 酱爆肉条	78

第三章 熘、烩、扒类

(一) 熘类	80
1. 滑烧法	81
实例 19—68 滑熘里脊(猪)	81
19—69 滑熘里脊(羊)	82
19—70 熘鸡脯	84
2. 糟熘法	84

实例	20—71	糟熘鱼片	84
实例	20—72	糟熘鸭肝	86
3. 醋熘法			87
实例	21—73	醋熘肉片木樨	87
4. 焦熘法			88
实例	22—74	焦熘肉片(猪)	88
实例	22—75	焦熘肉片(羊)	89
5. 其它熘法			91
实例	23—76	炒芙蓉鸡片	91
实例	23—77	熘黄菜	92
实例	23—78	它似蜜	93
(二) 烩类			94
1. 清烩法			95
实例	24—79	烩乌鱼蛋汤	95
实例	24—80	烩蛤仁	96
实例	24—81	酸辣鱿鱼丝	96
实例	24—82	黄鱼羹	98
实例	24—83	烩两鸡丝	99
2. 糟烩法			100
实例	25—84	糟烩两丁	100
实例	25—85	糟烩鸭四宝	101
3. 其它烩法			102
实例	26—86	烩奶汤银丝(清真菜)	102
实例	26—87	烩肚丝加烂蒜	103
(三) 扒类			104
1. 红扒法			104
实例	27—88	扒海参鸡腿	104
实例	27—89	扒羊肉条	105

2. 白扒法	107
实例 28—90 扒鸡茸鲍鱼	107
28—91 扒鱼肚	108
28—92 奶油龙须菜	109
28—93 扒香菇菜心(一)	109
28—94 扒香菇菜心(二)	111

第四章 煮、熬、炖、煨、焖类

(一) 煮类	112
1. 卤煮法	113
实例 29—95 卤煮炸豆腐	113
2. 火锅及一品锅法	114
实例 30—96 什锦火锅	114
3. 清汤煮法	115
实例 31—97 醋椒活鱼	115
4. 白煮法	116
实例 32—98 蒜泥白肉	116
32—99 水晶肉	117
32—100 虎皮鸽蛋	118
32—101 盐水鸭子	119
32—102 盐水虾片	120
32—103 葱油鸡	121
32—104 多味鸡	122
(二) 熬类	123
实例 33—105 家常熬鱼块	123
(三) 炖类	124
1. 沙锅炖法	125

实例 34—106 沙锅鱼肚.....	125
2. 坛子炖法.....	126
实例 35—107 坛子肉.....	126
3. 一般炖法.....	127
实例 36—108 炖吊子.....	127
36—109 停炖鱼块.....	128
36—110 苏造丸子.....	129
36—111 白汤杂碎(清真菜).....	130
4. 隔水炖法.....	131
实例 37—112 清炖鸡.....	131
(四) 煨类.....	132
实例 38—113 煨牛肉.....	132
(五) 焖类.....	133
1. 油焖法.....	134
实例 39—114 油焖大虾.....	134
39—115 油焖香菇.....	135
39—116 虾子焖冬笋.....	136
39—117 焖香菇面筋.....	137
39—118 焖五香豆腐.....	138
39—119 兰花干.....	139
2. 黄焖法.....	140
实例 40—120 黄焖羊肉.....	140

第五章 烧 类

1. 红烧法.....	143
实例 41—121 葱烧海参.....	143
41—122 酱汁鲤鱼.....	144

41—123	栗子烧肉	145
41—124	烧蹄筋	146
41—125	红烧肚板(清真菜)	147
41—126	虾子烧海参	149
41—127	红烧蹄筋	150
41—128	烧牛尾	151
41—129	长生不老	152
41—130	葱辣鱼	153
41—131	肉末烧茄子	154
41—132	胡辣海参	156
2.	干烧法	156
实例 42—133	干烧黄鱼	156
42—134	干烧冬笋	158
3.	叉烧法	159
实例 43—135	叉烧肉	159
43—136	叉烧笋鸡	160

第六章 蒸 类

1.	速蒸法	163
实例 44—137	清蒸活鱼	163
44—138	蒸芙蓉蛤仁	164
44—139	蛋糕蒸鲫鱼	165
44—140	糟蒸鸭肝	166
44—141	蝴蝶海参	167
44—142	干蒸活鱼	168
2.	中火长蒸法	169
实例 45—143	蒸蛋糕干贝	169

45—144	桃仁鸭卷	170
45—145	五香罗汉肚	171
45—146	绿豆肘子	173
8. 一般蒸法		174
实例 46—147	酿豆腐	174
46—148	素鸭	175
46—149	三色蛋	176
46—150	紫菜鱼卷	177
46—151	素火腿	178
46—152	凤凰出世	179

第七章 贴、爆、煨、煎类

(一) 贴类		180
实例 47—153	锅贴鸡	180
(二) 爆类		182
实例 48—154	锅爆里脊(猪)	182
48—155	锅爆里脊(羊)	183
48—156	锅爆西红柿	184
48—157	锅爆龙须菜	185
48—158	锅爆鲍鱼盒	186
(三) 煨类		188
实例 49—159	干煨肉条	188
49—160	干煨子鸡	189
49—161	肠回九转	190
49—162	煨虾	191
(四) 煎类		192