



中国美食丛书

# 家庭烹调36法

马树桐 编著



中国旅游出版社

# 家庭烹调 36 法

马树桐 编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

插图：胡亚中

## 家庭烹调36法

马树桐 编著

中国旅游出版社出版

（北京建内大街甲九号）

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.125 字数：226千

1991年3月第1版 1991年3月第1次印刷

印数：32800册 定价：4.35元

ISBN 7-5032-0318-8/TS·60

## 烹饪三鲜美 调和五味香

烹饪是一门科学，它涉及自然科学、社会科学多方面的知识。选料、烹制、调味、营养卫生等方面都和生物、物理、化学、医学等一系列学科有密切关系，又与历史、美学有关。科学的进步，社会的发展总是不断地促进烹饪技术的提高。

我国的烹饪技术，历史悠久，工艺精湛。享有“烹饪王国”之美称。早在两千年前《内经·素问》中就提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，”说明食品原料是人民身体健康的物质基础；并强调“食有五味，五味之变，不可胜尝，”指出烹饪技术十分重要，对烹调技术提出了很高的艺术要求，要求制作出的菜肴，味美纯正，绚丽多彩，在菜肴成品的色、香、味、形、器等方面，显示出高超的技术性和艺术性。中国的烹饪技术是中国劳动人民珍贵的文化遗产之一，是人类在膳食中独具芳香的奇葩，是世界文化宝库中的宝贵财富。

我国地域辽阔，民族众多，人们的口味习俗和爱好各异。北京菜肴历史悠久，继承元、明、清三代宫廷菜肴之精华，其特点是选料严格，制作方法讲究，菜肴四季分明，色彩鲜丽，油而不腻，淡而不薄，口味注重脆嫩香鲜。如北京烤鸭驰名中外，涮羊肉誉满全球，宫廷菜肴独具一帜。广东菜亦称“粤菜”，调味有“五滋”（鲜、松、脆、肥、浓），

“六味”（甜、酸、苦、辣、香、咸）之说。取材广泛，品种繁多。蛇、猫、狗、鼠等均可烹制成精美之菜肴，如豹狸烩三蛇，取名“龙虎斗”。四川菜家乡风味尤为浓郁，素以麻辣、鱼香、味厚著称；菜品荤素兼备，荤而不油，浓而不腻，味重新鲜，象姜汁味、鱼香味、宫保味、糖醋味、怪味等。人们对四川菜曾有“一菜一格，百菜百味”之誉称。江苏菜系是由苏州、扬州、南京三地的地方菜发展而成。菜肴口味清淡可口、甜咸适中，适应性强，南北皆宜，有酥烂脱骨而不失其形、滑腻爽脆而不失其味的独特烹调技法。名菜有清炖蟹粉狮子头、水晶肴蹄、银芽鸡丝、清蒸鲥鱼等。山东菜系是由济南和胶东两地的地方菜发展而成。济南菜指济南、德州、泰安一带的菜肴。胶东菜起源于福山，包括青岛、烟台一带的菜肴。山东菜系在口味上注重突出原料本身的鲜味，以清淡鲜嫩为主。名菜有红烧海螺、烤大虾、锅烧肘子、九转大肠、清汤燕窝等。山东菜又十分讲究清汤和奶汤的调制。清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。其它如闽菜，以操作细巧，色调美观，调味清鲜而著称。传统名菜“佛跳墙”的制作方法和风味特色尤为别致。上海菜的“红烧鲢鱼”巧用火候，突出原味，色泽红亮，卤汁浓厚，肉质肥嫩，负有盛誉。湖南菜在品味上注重香鲜、酸辣、软嫩，在制法上以煨、炖、腊、蒸、炒诸法见称。安徽菜素以烹制山珍野味而著称，斑鸠、山鸡、肥王鱼等特产较丰富。早在南宋时就有关于用“沙地马蹄鳖、雪天牛尾狸”做成美味可口的菜肴记载。菜肴具有“三重”的特点，即“重油”、“重酱色”、“重工火”。葫芦鸭子、雪冬烧山鸡，独具风味。湖北菜主要由武汉、荆州、贵州等地方菜发展而成，清蒸武昌鱼、银耳桔羹、烧野

鸭，以味鲜见长。各民族的菜肴独具风味，回民菜对羊肉的烹制很有研究，能制成“全羊席”。而煎肉饼、蒸笋带等是著名的朝鲜菜。维吾尔族的烧疙瘩羊肉，烤全羊、羊肉串、抓饭，羊羹肉等都是维吾尔族喜爱的菜肴。

人体素质的提高，必须普及营养知识，按照机体的需要选择食物，合理配餐，提高营养成分，达到平衡膳食，使营养在防病治病、促进身体健康、健美、增强智商、延年益寿上发挥更大的作用。为此，本书对食物营养成分及其在机体上的生理作用，作了相应的介绍。

总之，各地菜肴品种繁多，风味各异，美不胜收。从而制成平和适中，融五味于一肴，养气血于一餐的美味佳肴。这些美饌佳肴都是劳动人民智慧的结晶。笔者现将传统烹调技巧扼要地归纳为烹调三十六法，再奉还给人民。如果离退休老同志、军内外青年朋友学会一两手烹调技术，烧出几道别有风味的佳肴，既可以合家欢宴或款待亲友，饱享口福，丰富了生活内容和情趣；也可以更好地为部队服务，为社会服务，发展饮食业，满足城乡人民要求。

# 目 录

## 烹饪三鲜美 调和五味香

### 上编 今日家庭烹调36法

#### 一、炒 法

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 炒芹菜…………… (1)  | 蚝油牛肉…………… (5)  |
| 炒三冬…………… (2)  | 干煸牛肉丝…………… (7) |
| 抓炒里脊…………… (4) |                |

#### 二、爆 法

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 油爆双脆…………… (9)   | 双爆菊花…………… (13) |
| 酱爆鸡丁…………… (11)  | 爆三样…………… (14)  |
| 葱爆羊肉片…………… (12) |                |

#### 三、熘 法

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 焦熘菠菜…………… (17)  | 糟熘洋白菜…………… (21) |
| 焦熘肉片…………… (18)  | 醋熘鸡…………… (22)   |
| 滑熘羊里脊…………… (20) | 糟熘鱼片…………… (24)  |

#### 四、炸 法

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 清炸里脊…………… (26) | 软炸虾仁…………… (28) |
| 炸虾铃…………… (27)  | 脆皮大肠…………… (30) |

#### 五、烹 法

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 炸烹大虾…………… (32) | 醋烹豆芽菜…………… (34) |
|----------------|-----------------|

|             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 六、煎         |      | 法           |      |
| 煎茄夹 .....   | (36) | 煎转黄鱼 .....  | (39) |
| 南煎猪肝 .....  | (37) | 荷包里脊 .....  | (41) |
| 七、熘         |      | 法           |      |
| 锅塌鸡 .....   | (42) |             |      |
| 八、贴         |      | 法           |      |
| 锅贴鱼片 .....  | (44) | 锅贴里脊 .....  | (48) |
| 锅贴鸡 .....   | (46) | 锅贴虾饼 .....  | (49) |
| 九、瓢         |      | 法           |      |
| 瓢苹果 .....   | (52) | 瓢馅青椒 .....  | (56) |
| 瓢海参 .....   | (54) |             |      |
| 十、烧         |      | 法           |      |
| 红烧鲤鱼 .....  | (58) | 干烧鲜鱼 .....  | (67) |
| 红烧元鱼 .....  | (60) | 干烧黄鱼 .....  | (69) |
| 红烧肚块 .....  | (61) | 葱烧海参 .....  | (70) |
| 红烧干贝 .....  | (62) | 虾仁烧白菜 ..... | (72) |
| 红烧海参 .....  | (64) | 烧茄子 .....   | (73) |
| 红烧鳊鱼段 ..... | (65) |             |      |
| 十一、焖        |      | 法           |      |
| 黄焖肘子 .....  | (74) | 焖扁豆 .....   | (78) |
| 黄酒焖鸭 .....  | (76) | 东坡焖肉 .....  | (80) |
| 油焖小虾 .....  | (77) |             |      |
| 十二、煨        |      | 法           |      |
| 煨牛肉 .....   | (81) |             |      |
| 十三、扒        |      | 法           |      |
| 葱扒鸭子 .....  | (84) | 扒大肠 .....   | (85) |

扒白肺……………(86)

#### 十四、烩

烩鱿鱼丝……………(90)

烩南北……………(91)

#### 十五、煸

茄汁煸大虾……………(96)

葱煸海参……………(97)

#### 十六、焗

露酒盐焗鸡……………(101)

#### 十七、烤

烤麸……………(103)

烤鳊段……………(105)

烤牛肉……………(106)

#### 十八、熏

樟茶鸭子……………(111)

米熏鸡……………(112)

#### 十九、蒸

清蒸桂鱼……………(116)

清蒸元鱼……………(118)

荷叶粉蒸肉……………(120)

粉蒸肉……………(121)

#### 二十、扣

扣肉……………(128)

南乳扣肉……………(130)

#### 二十一、煮

水煮牛肉……………(133)

扒鸡腿……………(88)

#### 法

烩豆腐……………(93)

家常烩猪肉片……………(94)

#### 法

干煸鸡块……………(98)

#### 法

#### 法

烤羊肉……………(107)

烤花鳊鱼……………(109)

#### 法

烟鲳鱼……………(114)

#### 法

干蒸鲤鱼……………(123)

咸蛋蒸肉饼……………(125)

清蒸鸡……………(126)

蒸鸡蛋羹……………(127)

#### 法

万字扣肉……………(131)

#### 法

卤煮豆腐……………(135)

白煮鲤鱼……………(136)

## 二十二、炖 法

清炖牛肉……………(139)

蘑菇炖豆腐……………(141)

凤翅炖元鱼……………(140)

## 二十三、熬 法

家常熬黄鱼……………(144)

熬茄子……………(146)

熬白菜……………(145)

熬冬瓜……………(147)

## 二十四、余 法

余双脆……………(149)

余里脊汤……………(151)

凤凰余牡丹……………(150)

## 二十五、涮 法

涮羊肉……………(154)

## 二十六、火锅、砂锅

家常火锅……………(156)

毛肚火锅……………(163)

豆腐火锅……………(157)

罗汉火锅……………(164)

菊花火锅……………(158)

四喜火锅……………(165)

野味火锅……………(159)

冬锅……………(165)

海味火锅……………(160)

杂拌火锅……………(166)

菊花鱼锅……………(160)

牛肉酸菜火锅……………(167)

四生鱼锅……………(161)

什锦火锅……………(168)

东北余锅……………(162)

海味满坛香……………(169)

狗肉火锅……………(162)

## 二十七、酥 法

酥鲫鱼……………(172)

酥猪腰……………(176)

香酥雏母鸡……………(173)

香酥鸡腿……………(177)

香酥鸭子……………(174)

## 二十八、酱 法

- 酱肘子……………(179)      酱汁牛肉……………(182)  
五香酱鸭……………(180)

## 二十九、卤 法

- 卤酥鸡……………(184)      卤煮豆腐……………(185)

## 三十、炆 法

- 炆黄瓜皮……………(188)      炆青蛤……………(190)

## 三十一、拌 法

- 拌豆芽菜……………(191)      拌肉皮丝……………(196)  
拌胡萝卜丝……………(192)      拌海蜇卷……………(198)  
拌合菜……………(194)      凉拌芸豆……………(199)  
拌鱼片……………(195)

## 三十二、腌 法

- 腌水芥……………(200)      糖蒜……………(203)  
咸大萝卜……………(201)      腌大蒜……………(203)  
腌黄瓜……………(201)      咸鸭蛋……………(203)  
腌雪里红……………(202)      松花蛋……………(204)  
泡酸菜……………(202)      醉蟹……………(206)

## 三十三、冻 和 晶

- 水晶葡萄……………(207)      水晶虾片……………(209)  
水晶冻鸡……………(207)      水晶鸭片……………(210)

## 三十四、挂 霜

- 炒花生蘸……………(212)      炸屑段……………(213)

## 三十五、蜜 汁

- 蜜汁薯球……………(215)      蜜汁凉桃……………(218)  
琥珀莲子……………(216)      山药干……………(219)

## 三十六、拔 丝

- 拔丝苹果……………(221)      拔丝多种果品……………(222)

## 下编 今日家庭烹调技术须知

### 菜肴原料的选择及初步加工

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 一、原料的选择及鉴别……………(225) | 四、肉类的出骨分档及用途……………(233) |
| 二、原料的初步加工……………(227)  | 五、常用原料的处理……………(244)    |
| 三、蔬菜的初步加工……………(230)  | 六、原料的保藏……………(252)      |

### 菜肴原料的熟处理

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 一、焯水……………(259) | 三、走红……………(266) |
| 二、过油……………(261) | 四、制汤……………(267) |

### 干品原料的初加工及涨发

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 一、干品原料加工注意事项……………(273) | 三、干品原料涨发加工实例……………(276) |
| 二、干品原料的涨发方法……………(274)  |                        |

### 刀工和配菜

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 一、刀工……………(281) | 二、配菜……………(310) |
|----------------|----------------|

## 上编 今日家庭烹调36法

### 一、炒法

〔炒〕：炒是将加工成的丁、丝、片、条等小型原料投入有底油的热锅（勺）内，用旺火急速翻炒而熟的一种烹调方法。投料次序可分为：一种是油热之后，先放主料，不停地快速搅拌炒，使原料在短时间内均匀受热，待主料基本受热后，放入配料和葱、姜等小料；二是在火力不大时，先放葱、姜等小料；三是待主料炒至半熟时，再放葱、姜小料；四是与配料同时下葱、姜等小料拌炒数下，再放调料拌炒数下，即成菜肴。炒的方法类型较多，大体可分为生炒、熟炒、清炒、爆炒、干炒、软炒、水炒、抓炒、煸炒、滑炒等。其特点和风味是汤汁少，清脆滑嫩。

1.生炒：生炒又称煸炒，以不挂糊为主。先将主料放入沸油锅中，炒至五、六成熟再放配料，后加调味品迅速颠翻几下即成。

### 炒 芹 菜

#### （一）原料：

芹菜500克（净重），食油15毫升，酱油15毫升，盐2.5克，花椒少许，葱花少许。

#### （二）做法：

1.将芹菜切去根须，摘掉菜叶，仅取菜梗，撕去梗上粗筋，洗净沥干，切成3厘米段。

2.锅内放入食油烧热，放入花椒，炸至九成熟，将花椒取出不用，放入葱花稍炸，随即放入芹菜，翻炒均匀后加入酱油、盐，再炒拌均匀，略煮一下，出锅。

### (三) 营养成分:

| 食 物<br>名 称 | 重<br>量<br>(克) | 蛋<br>白<br>质<br>(克) | 脂<br>肪<br>(克) | 糖<br>(克) | 热<br>量<br>(千卡) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) |
|------------|---------------|--------------------|---------------|----------|----------------|-----------|-----------|
| 芹 菜        | 500           | 11.0               | 1.5           | 10.0     |                | 802.0     | 305.0     |
| 酱 油        | 15            | 0.3                |               | 2.6      |                | 14.6      | 4.7       |
| 油          | 15            |                    | 15.0          |          |                |           |           |
| 合 计        |               | 11                 | 17            | 13       | 249            | 817       | 310       |

| 食 物<br>名 称 | 铁<br>(毫克) | 维 生 素<br>A<br>(国际<br>单位) | 胡 萝 卜<br>素<br>(毫克) | 维 生 素<br>B <sub>1</sub><br>(毫克) | 维 生 素<br>B <sub>2</sub><br>(毫克) | 维 生 素<br>PP<br>(毫克) | 维 生 素<br>C<br>(毫克) |
|------------|-----------|--------------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|--------------------|
| 芹 菜        | 42.5      |                          | 0.549              | 0.150                           | 0.020                           | 1.50                | 110.0              |
| 酱 油        | 0.75      |                          |                    | 0.002                           | 0.020                           | 2.23                |                    |
| 油          |           |                          |                    |                                 |                                 |                     |                    |
| 合 计        | 43.3      |                          | 0.55               | 0.15                            | 0.22                            | 3.7                 | 110                |

## 炒 三 冬

### (一) 原料:

冬笋250克，冬蘑50克，冬菜100克，料酒10毫升，猪油50克，葱、姜少许。

## (二) 做法:

1.把三冬发泡好,摘洗干净,改好刀口待用。2.旺火烧油锅,下葱姜煸炒,再放入三种菜炒,再加酱油、料酒煸炒,剩少量汁即可。

## (三) 营养成分:

| 食 物<br>名 称 | 重<br>量<br>(克) | 蛋<br>白<br>质<br>(克) | 肪<br>脂<br>(克) | 糖<br>(克) | 热<br>量<br>(千卡) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) |
|------------|---------------|--------------------|---------------|----------|----------------|-----------|-----------|
| 冬 笋        | 250           | 10.3               | 0.3           | 15.0     |                | 55.0      | 140.0     |
| 冬 蘑        | 50            | 7.0                | 0.9           | 31.0     |                | 30.5      | 171.5     |
| 冬 菜        | 100           | 2.0                | 0.1           | 3.0      |                | 250.0     | 31.0      |
| 油          | 50            |                    | 50.0          |          |                |           |           |
| 合 计        |               | 19                 | 51            | 49       | 731            | 336       | 343       |

| 食 物<br>名 称 | 铁<br>(毫克) | 维生素<br>A<br>(国际<br>单位) | 胡萝<br>卜<br>素<br>(毫克) | 维生素<br>B <sub>1</sub><br>(毫克) | 维生素<br>B <sub>2</sub><br>(毫克) | 维生素<br>PP<br>(毫克) | 维生素<br>C<br>(毫克) |
|------------|-----------|------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| 冬 笋        | 0.3       |                        | 0.199                | 0.200                         | 0.200                         | 1.50              | 2.5              |
| 冬 蘑        | 4.3       |                        |                      | 0.080                         | 0.800                         | 11.7              |                  |
| 冬 菜        | 3.1       |                        | 1.549                | 0.040                         | 0.110                         | 0.5               |                  |
| 油          |           |                        |                      |                               |                               |                   |                  |
| 合 计        | 7.7       |                        | 1.75                 | 0.32                          | 0.11                          | 13.7              | 3                |

2.熟炒:熟炒一般先将大块原料加工成半熟或全熟(煮、烧、蒸、炸)后改成片、块等,放入油锅略炒,依次加入配料、调味品和少量汤汁,翻炒几下即成(熟炒大都不挂糊,

起锅时一般用团粉勾薄芡，也有用豆瓣酱、甜面酱等调料烹制不勾芡）。

## 抓 炒 里 脊

### （一）原料：

- 1.主料：瘦猪肉200克。
- 2.调料：花生油、白糖、味素、料酒、酱油、醋、玉米粉（湿）、熟猪油、葱、姜、盐。

### （二）做法：

- 1.将猪肉切成3厘米长的滚刀块，加少许料酒、酱油、盐抓匀，再滚上玉米粉，入油锅炸熟。
- 2.用玉米粉、糖、醋、酱油、盐、味素、料酒、葱、姜末对好汁。烧热锅。加点猪油，然后倒入对好的汁。炒粘时，倒入炸好的肉片，翻炒二下，淋上花生油即成。

### （三）特点：外焦里嫩，味酸、咸而带甜。

### （四）营养成分：

| 食 物<br>名 称 | 重<br>量<br>(克) | 蛋<br>白<br>质<br>(克) | 脂<br>肪<br>(克) | 糖<br>(克) | 热<br>量<br>(千卡) | 钙<br>(毫克) | 磷<br>(毫克) |
|------------|---------------|--------------------|---------------|----------|----------------|-----------|-----------|
| 瘦猪肉        | 200           | 33.4               | 57.6          | 2.2      |                | 22        | 354       |
| 白 糖        | 25            | 0.1                |               | 24.8     |                | 8         |           |
| 酱 油        | 10            | 0.2                |               | 1.7      |                | 9.7       | 3.1       |
| 玉米粉        | 50            | 0.3                | 0.1           | 43.5     |                |           |           |
| 油          | 100           |                    | 100           |          |                |           |           |
| 合 计        |               | 34                 | 158           | 72       | 1866           | 40        | 357       |

| 食 物<br>名 称 | 铁<br>(毫克) | 维生素<br>A<br>(国际<br>单位) | 胡 萝 卜<br>素<br>(毫克) | 维生素<br>B <sub>1</sub><br>(毫克) | 维生素<br>B <sub>2</sub><br>(毫克) | 维生素<br>PP<br>(毫克) | 维生素<br>C<br>(毫克) |
|------------|-----------|------------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| 瘦猪肉        | 4.8       |                        |                    |                               |                               |                   |                  |
| 白 糖        | 0.48      |                        |                    |                               |                               |                   |                  |
| 酱 油        | 0.5       |                        |                    | 0.001                         | 0.013                         | 0.15              |                  |
| 玉米粉        |           |                        |                    |                               |                               |                   |                  |
| 油          |           |                        |                    |                               |                               |                   |                  |
| 合 计        | 5.8       |                        |                    | 0.00                          | 0.01                          | 0.2               |                  |

3. 软炒：（称滑炒）先将主料去骨，经调味品拌渍再用蛋清、团粉挂糊放到五、六成热的油锅中炒到油九成热时出锅再炒配料。待快熟时投入主料再同炒，加些卤汁、勾薄芡起锅。如广东的蚝油牛肉，四川的宫保鸡丁等。

## 蚝 油 牛 肉

### （一）原料：

1. 主料：牛后腿肉500克。
2. 配料：水冬菇50克，鸡蛋2个。
3. 调料：蚝油、酱油、盐、味素、料酒、胡椒、小苏打、花生油、香油、鸡汤、葱、姜、水淀粉、白糖。

### （二）做法：

1. 牛肉切薄片。冬菇、葱、姜都切成片。
2. 牛肉片加盐、酱油、味素、小苏打（一般500克牛肉放6克）、胡椒面、水淀粉、凉水（500克净牛肉放200克）、鸡蛋抓匀上劲，最后放点香油抓匀（最好是在2~3小时后再