

餐桌
菜典

袁洪业 李荣惠 主编 ●

烹饪百诀

PENG
REN
BAI JUE



青岛出版社



烹饪百诀

袁洪业 李荣惠 主编

“烹饪百诀”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民

装帧设计 管 辉

餐 桌 菜 典

· 烹 饪 百 诀 ·

袁洪业 李荣惠 主编

“烹饪百诀”编写组 编写

*

青 岛 出 版 社 出 版

(青 岛 市 徐 州 路 77 号)

邮 政 编 码: 266071

新华书店北京发行所发行

青 岛 新 华 印 刷 厂 照 排

胶 州 市 装 潢 印 刷 厂 印 刷

*

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 6.625 印张 2 插页 135 千字

印数 1—8610

ISBN 7-5436-1260-7/TS·91

定价: 8.00 元

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪 20 年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等文艺形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴饌。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状,将中国烹饪的理论和方法,分解为四六 24 功和七七 49 法,并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点,以口诀的形式予以概括,作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时,结合具体菜例,介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之,便可使烹调技艺不断出现新的境界,举一反三,微妙可循、变化无穷,庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册,分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇,均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法,在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下,力求简捷明快地展示烹调之必要环节,点化每一环节的技术关键,使读者一目了然,在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破,每制一菜,便登上一个新的台阶,反复揣摩,又有新得,认真实践,更能飞跃。因而,拥有本套菜典,造饭者凭借三尺灶台,提炼八方风味,定能使中国烹饪这株万花古树,在经济改革大潮中注入活力,益发枝繁叶茂、奇葩纷绽。而经营者从中无论撷取阳春珍馐,还是俯拾下里乡味,均可“唱和者众”,令中外过客“闻香下马”;家庭中年节喜庆寿诞燕乐,假日牙祭或日常亲友好雅聚,应时随时任采飞潜动植,循“典”索菜烹制适口珍肴,使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后,尚缀一西餐分册,作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之,则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食饐而餲、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

《餐桌菜典》是由10个分册组成的一套普及性精美烹饪类图书。第1分册为“烹饪百诀”，第10分册为“西餐风味”，中间八个分册分别为世称中国八大菜系的佳肴荟萃。

以“烹饪百诀”作为首册，虽不敢妄以为师，却是取“师傅领进门，修行在个人”的古训至理，志在起个导引的作用。

本书遵循烹饪自身的特点和规律，按照原料选择、初加工、切配、烹调制熟之固有程序，将各环节中的重要而具体的功法逐一提出，结合各地传统的冷热菜肴和面点，给以科学而通俗的阐释，并将每一功法之技术关键和操作要领，以歌诀的形式予以概括，作为每节文字画龙点睛的标题。本书提出的100功法（烹饪百诀），看似各自成篇、不相瓜葛，实则环环相扣、内在联系十分紧密，因而实为一本深入浅出、通俗好读的中国烹饪小百科全书。

作为炊厨专业人员的技术用书，本百诀具有眉目清新、虚实结合、耐人寻味、举一反三等特点，堪为年轻厨师提高烹饪理论水平和实际技能的良师。作为广大家庭的烹饪指导读物，它又是主妇的益友，为不熟悉中餐正规烹调功法的家庭执厨者提供各地方典型的风味菜点实例。按照所介绍的方法烹制，即可炊成不同寻常的精美佳肴。熟而生巧之后，无论厨师或家厨，均可翻新出更多的美味菜点，这对改善和丰富餐桌内容、提高就餐人员的营养和健康水平，亦有难以估量的作用。

目 录

一、加工 7 诀

司厨制佳肴	选料第一着	(1)
欲使菜肴精	认真初加工	(3)
分档取原料	菜品口感妙	(5)
兔狗猫狸蛇	加工各一格	(8)
各类水族鲜	加工不一般	(12)
整鸡鱼出骨	缓急凭刀游	(14)
珍味锦添花	干货巧涨发	(16)

二、刀工 5 诀

改刀四作用	运刀六要求	(20)
直刀切劈斩	垂直刀与砧	(22)
平斜两刀法	拉抹皆成片	(25)
花刀又叫“剞”	横竖总相依	(26)
刀口数十种	功用各不同	(28)

三、配菜 2 诀

切配五要义	配菜六必须	(33)
融会六要素	配菜见艺术	(35)

四、烹调 9 诀

烹调百菜鲜	火候是关键	(39)
调和百味香	五味要知详	(42)
合理烹调法	最重是养分	(46)
巧制调味汁	推出复合味	(48)
烹调善用汤	传统绝技藏	(51)

调前热处理	四法功各异	(55)
挂糊和上浆	作用不寻常	(58)
芡汁调制好	着腻有奇效	(61)
调味三部曲	奏前须“定音”	(65)

五、热菜 31 诀

热油旺火炒	养分损失少	(69)
泡似滑油炒	别致无配料	(74)
爆炒功大同	小异烹碗汁	(75)
急火速成熘	粉芡略稠厚	(80)
炸品香脆嫩	油多火候准	(84)
烹菜焦鲜嫩	关键在烹汁	(91)
热锅凉油煎	形色味质善	(93)
煎后加汁煨	煨菜味尤醇	(94)
贴是一面煎	成品香脆软	(95)
瓤馅入主料	烹法煎扒烧	(96)
先经煮煮煎	烧菜香酥鲜	(98)
微火加盖焖	菜品酥香醇	(100)
小火砂锅煨	质味格外美	(102)
粤菜煨称焗	调料格独具	(104)
爆法类烧煨	菜熟急收汁	(106)
扒菜汤着芡	翻勺形不乱	(107)
扣菜先蒸制	原汁形味美	(109)
烩菜料形小	汤菜味皆好	(110)
煲法似“砂锅”	四季味不同	(113)
隔水不隔水	炖菜汤汁美	(114)
生料宽汤煮	汤清菜爽口	(116)
炆锅煨主料	加汤调味熬	(117)
入水熟为余	菜嫩汤味鲜	(117)

蒸菜形质好	火旺汽足到	(119)
焦嫩本味香	烤宜火力当	(121)
拔丝千百线	炒糖是关键	(126)
先炸后撒糖	挂霜甜脆香	(127)
蜜汁忌铁锅	蒸制宜温火	(128)
涮料必鲜嫩	刀口要精匀	(129)
火锅分南北	好汤是精髓	(131)
砂锅兼盛器	粗物味珍奇	(132)

六、冷菜 20 诀

冷菜“头彩”肴	制作有“五要”	(135)
冷拼三大类	装盘概六法	(137)
白煮八成熟	晾冷浇味卤	(140)
盐水煮海鲜	凉后淋原汤	(141)
卤制需调卤	慢火煨至酥	(141)
原料先酱制	煨酥涂卤汁	(144)
油卤焖制法	冷荤香韧醇	(145)
酥制火宜微	骨酥肉多味	(146)
烤品供凉食	改刀配卤汁	(147)
熏有生熟分	燃料颇要紧	(147)
松法炸烘干	菜品色泽艳	(149)
盐渍再制熟	腌菜风味殊	(150)
蔬菜用泡法	制卤有讲究	(151)
糟菜先盐腌	制卤须酒渍	(152)
醉制酒为卤	成品醇香浓	(153)
风干先擦盐	食前调味蒸	(154)
腊法腌烤熏	菜品干香韧	(155)
拌菜巧配料	色美质味好	(156)
炆菜先余熟	再冲花椒油	(158)

冻菜宜胶重	熬溶后冷凝	(159)
-------	-------	-------

七、面点 27 诀

面点和小吃	原料分四系	(161)
皮料制得棒	面筋要知详	(165)
各种水面团	水温不一般	(167)
油面分三种	制酥法不同	(168)
蛋液和面团	成品松软暄	(171)
酵面五类型	发好有四功	(172)
使碱三要素	验碱看蜂窝	(174)
膨松剂发面	用量是关键	(175)
肉馅咸嫩香	秘方心里装	(177)
和面快又好	扎水有诀窍	(178)
发面快且暄	温度要从严	(179)
酥层开得好	还须油催到	(180)
馅料选配巧	拌序亦重要	(181)
肥肉制馅用	妙蒸称水晶	(183)
一流绣球馅	色形味俱全	(184)
蔬菜馅味鲜	宜忌杀水盐	(186)
五仁馅料香	配方不重糖	(188)
豆沙不粘手	功夫在火候	(189)
莲茸馅不干	表面油封严	(190)
枣泥馅合格	锅内呈蜂窝	(191)
春卷吊皮难	功在抖肘腕	(192)
春饼软而筋	烫面有学问	(194)
炸糕酥香粘	烫面不简单	(195)
馅饼软且香	和面求三光	(196)
锅贴焦嫩香	贴底必要黄	(197)
馒头开花欢	要靠屉布干	(198)
欲要包子香	馅中汤汁藏	(199)

一、加工 7 诀

司厨制佳肴 选料第一着

烹饪原料种类繁多，谷肉果菜、飞潜动植，详列细目不下数百种。即使同一类原料，由于产地不同，质量也有高低上下之分。因此，熟悉原料特点，鉴别原料质量，乃是烹饪出色香味形俱佳之肴饌的前提。

关于原料选择的重要性，清代文人兼知味美食家袁枚曾有精到论述：“凡物各有先天，物性不良，虽易牙烹之亦无味也……大抵一席佳肴，司厨之功其六，买办之功居其四。”

烹饪原料要选择，烹调作料也不可马虎从事：“厨者之作料，如妇人之衣服首饰也，虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣蓝缕，西子亦难以为容。”

这两段话，形象而又深刻地道出了原料选择与烹调技艺相辅相成的关系。

那么选择烹饪原料应侧重哪些方面呢？

首先了解烹饪原料的黄金季节。各种原料都有其肥嫩和衰老期，应时当令，则鲜活肥美。例如，鲥鱼的产卵期是端午节前后，此期上市的鲥鱼肥美，而一当产卵之后，肉质便柴老而瘦。其它如鳊鱼和鲤鱼，虽一年四节皆有出产，但以二三月最肥美；刀鱼四月为旺季，鳊鱼秋季肥嫩，草鱼九月最佳，黑鱼和大马哈鱼以冬季为盛产期。海产鱼类如小黄鱼，汛期在清明前后，加吉鱼和海鳗，立夏至初伏为旺季，鲈

鱼三至七月最多，鲈鱼秋季最肥。至于海蟹、对虾的汛期是三四月，海蟹每年三四月最肥，河蟹则中秋前后为盛产期。

选择烹饪原料注意节令性，还有另一重要意义，正如袁枚指出：“冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣。又秋凉时而得行根笋，亦贱物也，而视若珍羞矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也；有后时而见好者，四月食芋艿是也。有时过而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褻裳去之也。”

其次，要熟悉烹饪原料的不同部位及其用途。同一种原料而部位不同，其老、嫩、肥、瘦、糙细、软硬各不一样。哪些部位适于做什么样的菜式、用哪种烹调方法，都应“对号入座”，这样才能物尽其用，恰到好处，烹制出精美而又适口的佳肴。对此袁枚亦有具体论述：“选用之法，小炒肉用后臀，做肉圆用前夹心，煨肉用硬短肋；炒鱼片用青鱼……做鱼松用草鱼、鲤鱼；蒸鸡用雌鸡，煨鸡用骟鸡，取鸡汁用老鸡。鸡用雌才嫩，鸭用雄才肥，莼菜用头，芹韭用根（茎），皆一定之理，余可类推。”说明各种原料都有个量菜剪裁、分档取料的问题。

第三，熟悉产地，择优选取。“猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骟嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者必崛强于盘中，鳊鱼以湖泽游泳为贵，江生者搓枵其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而色白；壅土之笋，其节少而甘鲜。”同样是烤鸭，惟北京者驰名天下，与其原料（北京填鸭）上乘是分不开的；同是火腿，金华者冠盖中华，原料优异亦是根据。此外内蒙的羊，广东信丰鸡、武昌鳊鱼，天津的银鱼，阳澄湖大蟹，济南的茭

白,张家口的蘑菇,黑龙江的土豆,胶县的大白菜等等,都是同类原料中的佼佼者。名厨名菜名产,必定是风味迥异,锦上添花。

第四,要注意原料的营养和卫生质量。这点更为要紧,它不仅关系到菜肴质量,而且涉及食用者的身体健康,因而在选购烹饪原料时尤应注意。一切不符合食用卫生标准的病死或死因不明的畜、禽、水产不能选购入馐,一切腐败变质的鸡鸭鱼肉蛋不能作为烹饪原料;一切含有生物毒素的鱼、蟹、野菜、果仁、毒蕈以及含有毒素的香料、色素原料,不可误食,以免中毒;一切腐烂发霉变味以及虫蛀鼠咬的原料必须排除在烹饪之外;一切已被鉴定为化学毒物污染的谷豆果菜,不可用作烹饪原料;一切不符合食品卫生法的现象,均应按食品法规定对待。

欲使菜肴精 认真初加工

原料的初步加工,是切配和烹制的准备工序,为整个烹饪过程中的基础环节。初步加工不当,不仅造成原料的浪费,更重要的是影响成品的食用价值和营养卫生质量。

初加工是一个非常复杂的操作过程,它包括宰杀、择剔、剖剥、拆卸、泡发、洗涤等。

宰杀就是将活的食用动物杀死,如鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊、狗、兔、蛇等。厨家宰杀猪、羊、兔以及禽、鱼类是经常的事,因此精通宰杀方法是必要的。

择剔是将蔬菜择去老根、枯皮、黄叶,剔除不宜食用的部分或腐坏部分。

剖剥就削去原料中不能食用的部分,如鱼去鳞、鸡鸭除毛、笋去皮等。

拆卸是将一些动物性原料按部位分割,分档取料等。

泡发就是将一些干货原料通过适当的方法使其涨发。

洗涤几乎贯穿整个初加工过程,宰杀、剖剥、拆洗、泡发之后,都要进行充分洗涤,以彻底清除原料的污秽之物。

在对原料进行初加工时,必须与将要烹制的菜肴挂上钩,头脑中要有营养、卫生以及成品色、香、味、形的概念,这样才能认真仔细,有的放矢。为此,原料初加工的一般要求有:

1. 保持原料的营养成分。各种蔬菜是人体维生素和无机盐的重要供给源。蔬菜中的这类营养成分,在日光、空气和水的环境下很容易遭到破坏,因此在初加工时,应现进现用,减少存放时间;宜先洗后切,以免走失养分。

2. 保证原料清洁卫生。原料的初加工是整个烹饪链条中防止“病从口入”的第一道关卡,因此必须把好。对于市场购进的鲜活原料及蔬菜,必须除尽污秽杂物及杀灭菌虫,认真拣除腐败及不能食用的部分。而对变质和污染严重的原料,则应毫不可惜地弃之不用。

3. 合理使用,使原料各部位各得其所。原料中精粹部分用以烹制精美肴馔,下脚料经精细加工安排,也可烹制出别具风味的可口菜肴,例如一鱼四吃,一鸡三品,巧用水下,菜叶、菜头等制做物美价廉的花样菜款,这对餐馆、公共食堂、家庭均有普遍意义。

4. 保持原料的完整美观。有些菜肴须保持原有形态,如整鱼、全鸡等,因此在分部位取料和整料出骨时必须认真操

作,以为下一步奠定基础。

5. 保证菜肴的质、色、味、形不受影响。如剖剥鱼时,不要碰破鱼胆,务求撕净腹壁黑膜;宰杀家禽时,血要放净,内脏要掏彻底;焯蔬菜时,时间不要长,焯后即入凉水浸透;有异味的动物性原料,务求去尽污秽腥膻。

袁枚十分重视初加工的质量,他说:“肉有筋瓣,剔之则酥;鸭有肾臊,削之则净;鱼胆破而全盘皆苦,鳃涎存而满碗多腥,韭删叶而白存,菜去边而心出。《内则》曰:‘鱼去乙(卡骨),鳖去丑(排泄孔),此之谓也。谚云:‘若要鱼好吃,洗得白筋出’,亦此之谓也。”对于原料的选用和初加工,两千多年前的《礼记》中,记载了如下一些方法,例如“肉曰脱之,鱼曰作之,枣曰新之,栗曰撰之,桃曰胆之,柰梨曰攒之。”即是说,用肉要脱皮去骨除筋膜,用鱼要辞鳞去内脏,用枣要擦洗表面灰尘,使之色泽鲜红,栗子要一个个挑选,空者、坏者一概不用,桃要掸掉表面的绒毛,楂梨一一察看有无虫孔。这种去粗取精、经心筛选的初步加工,对烹制出质、色、香、味、形皆好的成品及利于人体健康,无疑是十分必要的条件和极其宝贵的经验。

分档取原料 菜品口感妙

畜禽类宰杀后要分档取料,按部位入菜,这样才能烹制出鲜嫩可口的佳肴。

猪肉大致分为头尾及脚爪、前腿、方肉、后腿等部位,此外尚有舌脑、肚肠、心头、肝肺、腰子、网油等内脏。

头尾爪的初加工主要是除净余毛,其用途多作酱、卤、