

家庭烹饪技巧

实例200款



海潮出版社

责任编辑：左祎功

封面设计：王建龙

家庭烹饪技巧

实例200款

曹怀章 孟冀 王红 编著

海潮出版社出版

新华书店北京发行所发行

密云双井印刷厂印刷

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 120千字

印数 00001—15000册

ISBN7-80054-261-0/Z·20 定价：3.00元

前 言

我国的烹饪技艺历史悠久，内容丰富，是中华民族勤劳智慧的结晶，是祖国文化遗产的重要组成部分。烹饪技艺作为一门技术性很强的学科，正在为不断地改善和丰富人民物质、文化生活发挥着作用。学习和继承我国的烹饪技艺，并在新的历史条件下发扬光大，有着重要的意义。要想研究烹饪这门学科，首先就得了解它、认识它。

烹饪学是以食品制作技术为主的学科，它包括生物、物理、化学、营养、艺术造型等多方面的知识，因此，它是一门综合性的学科。烹，就是对食物进行加热，使其成熟；调，就是调和、调味。烹调就是对食物进行合理搭配，经过加热和调味，制成菜肴的操作过程。“烹调”专指菜肴烹制，“烹饪”包括主、副食制作两个方面。单指菜肴制作的称为“烹调技术”，又叫“红案”；单指主食制作的称为“面点制作技术”，又称“白案”，二者统称“烹饪技术”。

为了帮助初学烹调的朋友们提高技术水平，编者根据自己的实践经验，经过总结编写了本书，供阅读参考。

本书面向广大群众，从大众化的饮食结构出发，力求简明扼要，通俗易懂，技法实用易学，选料经济实惠。重点介绍了烹调原料的种类，刀工切配技术和各种烹调方法以及200种家常菜烹调实例等。在编写过程中，得到了有关同志的热忱帮助和指教，在此表示衷心的感谢。由于编著者水平有限，书中若有错误之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

烹调原料

一、烹调原料的种类

1. 植物性原料…………… (1)
2. 动物性原料…………… (2)
3. 矿物性原料…………… (3)
4. 水产类原料…………… (3)
5. 干货类原料…………… (3)

二、烹调原料的初加工

1. 植物性原料的初加工…………… (4)
2. 动物性原料的初加工…………… (5)
3. 水产类原料的初加工…………… (10)

三、干货原料的涨发

1. 干货原料的涨发方法…………… (11)
2. 干货原料涨发实例…………… (13)

四、原料的初步熟处理

1. 焯 水…………… (15)
2. 走 红…………… (15)
3. 过 油…………… (15)

刀工与配菜

一、刀 工

1. 直刀法····· (17)
2. 斜刀法····· (18)
3. 平刀法····· (18)
4. 其它刀法····· (18)

二、配菜技术

1. 一般菜····· (19)
2. 花色菜····· (20)

火 候

一、火力的鉴别

1. 旺 火····· (21)
2. 中 火····· (21)
3. 小 火····· (21)
4. 微 火····· (21)

二、热的传导

1. 食油的传热····· (22)
2. 水传热····· (22)
3. 蒸气传热····· (22)
4. 直辐射传热····· (23)

三、掌握火候的方法

制汤和调味

一、制 汤

1. 制汤的方法…………… (24)
2. 制汤的原则…………… (25)

二、调 味

1. 味的种类及功能…………… (26)
2. 常用调味料的种类及功能…………… (27)
3. 常用调味的方法…………… (28)

上浆、挂糊、勾芡

一、上浆、挂糊

1. 常用于上浆、挂糊原料…………… (29)
2. 常用上浆、挂糊的原料配制…………… (30)

二、勾 芡

1. 芡汁的种类…………… (31)
2. 勾芡的方法…………… (32)

烹调方法

一、炆 和 拌

1. 炆…………… (33)
2. 拌…………… (34)
3. 腌…………… (34)
4. 酱…………… (34)

5. 冻..... (35)
 6. 酥..... (35)
 7. 卤..... (35)

二、热菜制作方法

1. 炒..... (36)
 2. 爆..... (36)
 3. 炸..... (37)
 4. 烹..... (38)
 5. 蒸..... (38)
 6. 烧、焖、熘..... (39)
 7. 扒、燻..... (40)
 8. 煎、贴..... (40)
 9. 氽、烩..... (41)
 10. 蜜汁、挂霜、拔丝..... (41)

家常菜200款

- 清炒肉丝..... (42)
 蒜苔炒肉丝..... (42)
 菜花肉片..... (43)
 鱼香肉丝..... (43)
 青笋肉片..... (44)
 芙蓉雪菇..... (44)
 软熘肉片..... (45)
 回锅肉..... (45)
 过油肉..... (46)
 银条肉..... (46)

八宝肉	(47)
春笋烧肉	(47)
圆葱煎猪肉片	(47)
法式煎猪排	(48)
桃仁里脊卷	(48)
樱桃肉	(49)
葱段炆腰花	(49)
玻璃肚	(50)
蛋煎猪排	(50)
煎蒸大排	(51)
粉蒸大排	(52)
煎丸子	(52)
四喜丸子	(53)
大炒里脊	(53)
糖醋里脊丁	(54)
水塌里脊	(54)
炆拌里脊丝	(55)
蕃茄里脊	(55)
金银里脊	(56)
清炸里脊	(56)
焦熘里脊	(57)
珍珠丸子	(57)
清余丸子	(58)
干炸丸子	(58)
红焖丸子	(59)
玻璃丸子	(59)
红烧狮子头	(60)

椒盐骨排	(60)
清炖排骨	(61)
茄汁大排	(61)
糖醋排骨	(62)
红烧肘子	(63)
锅烧肘子	(63)
冰糖肘子	(64)
黄焖肘子	(64)
粉蒸肉	(65)
腐乳扣肉	(65)
元宝肉	(66)
炸回酥肉	(66)
炖虎皮肉	(67)
坛子肉	(67)
软炸松肉	(68)
抓炒腰花	(68)
爆炒猪肚	(69)
炸烹猪肝	(69)
烧肚块	(70)
爆三样	(70)
扒白肚	(71)
干炸肥肠	(71)
干烧大肠	(72)
家常豆腐	(72)
麻辣豆腐	(73)
锅塌豆腐	(73)

蘑菇炖豆腐	(74)
炸烹豆腐	(74)
麻婆豆腐	(75)
砂锅冻豆腐	(75)
氽豆腐丸子	(76)
虾油拌豆腐	(76)
宫爆豆腐	(77)
红烧豆腐盒	(77)
怪味豆腐	(78)
清蒸全鸡	(79)
香酥鸡	(79)
炸八块	(80)
炸烹八块	(80)
生炒鸡丝	(81)
辣子鸡丁	(81)
芙蓉鸡片	(82)
蕃茄鸡片	(82)
黔味宫爆鸡	(83)
西红柿煨鸡块	(84)
板栗焖酥鸡	(84)
鸡丝炒掐芥	(85)
网油鸡卷	(85)
东江盐焗鸡	(86)
红烧鱼	(86)
糖醋鲤鱼	(87)
干烧黄花鱼	(87)

干烧瓦鱼块鱼	(88)
清蒸鱼	(89)
干烧带鱼	(89)
蕃茄鱼片	(90)
雪花鱼片	(90)
葡萄鱼	(91)
炒鳝鱼丝	(91)
烧三鲜	(92)
海米烧黄瓜条	(92)
家常墨鱼	(93)
熘墨鱼卷	(93)
海米烧冬瓜	(94)
葱烧海参	(95)
开洋油菜	(95)
芙蓉干贝	(96)
五彩虾仁	(96)
淮杞元肉炖玉兔	(97)
茭白炒虾	(97)
虾子烧肚片	(97)
蚌肉豆腐	(98)
酸辣鱿鱼丝	(98)
白汁扒翅	(99)
让螃蟹	(99)
螃蟹锅子	(100)
鱼糕	(101)
樱叶包鱼	(101)

瓜酱鱼丝	(102)
蕃茄滑蛋	(102)
五爨夹沙	(103)
三鲜凤凰蛋	(103)
鸳鸯蛋	(104)
虎皮蛋	(105)
挂霜蛋块	(105)
椿芽烘蛋	(106)
西红柿滑蛋	(106)
三色蛋	(107)
椿芽香蛋	(107)
拔丝白兰瓜	(108)
拔丝土豆	(108)
拔丝桔子	(109)
蜜汁脂肉	(109)
挂霜丸子	(109)
手抓羊肉	(110)
爆炒羊肉	(110)
干烧羊肉	(111)
干煸牛肉丝	(111)
茄汁牛排	(112)
五香牛肉	(112)
炸烹牛肉	(113)
炸牛肉酥	(113)
米粉牛肉	(114)
西红柿牛里脊	(114)

白萝卜煨牛肉·····	(115)
黑椒牛柳·····	(115)
西红柿黄焖牛肉·····	(116)
牛肉烧萝卜·····	(116)
锅炮肉·····	(117)
清炖牛肉·····	(118)
葱爆羊肉·····	(118)
醋溜羊肉片·····	(119)
红松羊肉·····	(119)
炸香羊脯·····	(120)
羊肉片炒蕃茄·····	(121)
西红柿羊柳·····	(121)
法式烤羊腿·····	(122)
拉古羊肉·····	(122)
黄焖豆角·····	(123)
让辣椒·····	(123)
红烧茄子·····	(124)
蘑菇青菜头·····	(124)
芙蓉雪藕·····	(125)
炸藕合·····	(125)
江米藕·····	(126)
法式烩茄子·····	(126)
酥香芸豆·····	(127)
金钩烧冬瓜·····	(127)
酥炸包菜卷·····	(128)
麻辣三色·····	(128)

多味黄瓜条·····	(129)
让西红柿·····	(129)
脆皮白菜片·····	(129)
白菜烩蘑菇·····	(130)
氽白菜片·····	(130)
珊瑚白菜·····	(131)
金糕拌白菜心·····	(131)
奶汁白菜·····	(132)
奶油烧菜花·····	(132)
咖喱豌豆·····	(133)
炒豆苗·····	(133)
酸甜白菜心·····	(133)
糖醋洋白菜·····	(134)
辣白菜卷·····	(134)
锅塌丝瓜·····	(135)
干煸苦瓜·····	(136)
通心黄瓜·····	(136)
红烧芋头·····	(137)
炒菜苔·····	(137)
海米小油菜·····	(138)
海米炒芹菜·····	(138)
奶油花菜·····	(139)
姜汁扁豆·····	(139)
油焖扁豆·····	(139)
煎茄夹·····	(140)
煎镶鲜茄子·····	(140)

火腿冬瓜汤	(141)
扁豆冬瓜汤	(141)
榨菜肉丝汤	(142)
清汤全家福	(142)
罗宋汤	(142)
萝卜豆腐汤	(143)
三鲜汤	(143)
白菜汤	(144)
蕃茄奶油汤	(145)
蕃茄刀豆清汤	(145)

烹 调 原 料

我国地域辽阔，海岸线长，江河湖泊纵横交错，气候多样，为各种动植物繁殖和生长提供了良好的自然环境。因此，我国的烹调原料品种繁多，来源广泛，价廉质优。

一、烹调原料的种类

烹调原料的分类方法很多。在此，按其生长特点和实际应用分为植物性原料、动物性原料、矿物性原料、水产类原料、干货类原料5种。

1. 植物性原料

在烹调中，常见的植物性原料主要以蔬菜类为主。蔬菜类又可分为根菜类、茎菜类、叶菜类、花菜类和果菜类。

①根菜类。根菜类是生长在地下体态肥大、直根为食用部分的蔬菜，含丰富的淀粉、糖、蛋白质及各种维生素。易于贮藏，在秋冬季节大量上市，既可鲜食，又可制成腌菜和干菜。最常见的有萝卜、胡萝卜、土豆、芥菜等。

②茎菜类。茎菜的食用部分是细嫩的茎秆，分地上茎和地下茎两种。茎菜类蔬菜大部分都含淀粉、糖和蛋白质。地上茎蔬菜主要有莴笋、蒜苔、韭苔等。地下茎有生姜、葱头、大蒜、百合等。

③叶菜类。叶菜类蔬菜食用部分是肥嫩的菜叶和叶柄，

此类蔬菜含有大量的维生素、纤维素等。常见的有白菜、莲花白、油菜、菠菜、香菜、茴香菜、韭菜、芹菜等。

④花菜类。花菜类蔬菜的食用部分是花朵、花瓣和花蕾。其特点是鲜嫩。常见的有菜花、黄花菜（金针菜）、桂花等。

⑤果菜类。果菜类蔬菜以植物的种子和果实为食用部分。按其生长状况可分为茄果、瓜果、荚果三类。茄果有茄子、青椒、西红柿等。瓜果主要有冬瓜、南瓜、黄瓜、蕃瓜等。荚果有豌豆、绿豆、大豆等。

2. 动物性原料

动物性原料是烹调中的重要原料之一。主要指畜肉类、禽类、禽蛋和蛋制品类、肉制品类。动物性原料含有人体所需要的各种营养素，特别是动物性蛋白质、脂肪、维生素和无机盐的含量十分丰富。

①畜类。畜类包括肉用家畜和部分兽类。肉用家畜的种类繁多，如猪、牛、羊、驴、马、骡、驼等，最常见的是猪、牛、羊肉。部分兽类多指獐、鹿、熊等有食用价值的野味。

②禽类。禽类主要有鸡、鸭、鹅。著名的鸡种有“芦花鸡”、“九斤黄鸡”、“狼山鸡”等。常见的优良鸭种有“北京鸭”、“绍鸭”等。鹅分大型和小型两种。还有野鸡、野鸭、野鹅、鸽子等。

③禽蛋制品类。禽蛋主要有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋，其中鸡蛋在烹调中应用最为广泛，可作汤、馅及上浆、桂糊的原料和做高级菜肴的点缀。鸭蛋和鹅蛋可制作松花蛋和腌咸蛋。烹调中却不常用鸭蛋和鹅蛋。蛋制品有松花蛋、咸蛋、