

入厨手册

楊萬里著

入廚手冊

目錄

序 秘方內也有基本方法

• 作出滋味有三千年歷史的久遠味道來

基本作法上的三個條件 16

組合材料的要點 19

如果能知道這些，就能看懂菜單

大火和文火要妥當掌握 25

烹調時香料的調味要能恰到好处 28

具備五種使用方便的烹調廚具就夠了 38

I 炒——烹調方法的秘訣

• 業餘廚師在作炒的烹調時最容易失敗

「炒東西」是中國烹調上的代名詞 46

要先在炒鍋內加入少許沙拉油

將調味料先準備好

水分是炒東西的致命傷

加入材料的先後順序可以左右烹調的味道

炒，烹調法的種類

將炒過頭的蔬菜變成美味的秘訣

1. 榨菜炒肉絲 50

2. 青椒炒牛肉絲 54

3. 回鍋肉 58

4. 炒腰花 60

5. 炒雜碎（八寶菜） 62

6. 生炒魷魚 66

7. 油炒青菜 68

8. 魚香茄子 71

9. 蕃茄燴豆腐 74

I 蒸——烹調方法的秘訣

• 火候的強弱湯量的多少

「蒸的烹調方法」，最能表現，發揮材料特有的滋味 78

肉類、魚類要用強火來蒸

蛋要用弱火來蒸

蒸的材料，需要較長的時間，要隨時注意開水量的控制

蒸，烹調方法的種類

在蒸失敗的材料上澆上熱油

10 東坡肉 82

11 榨菜蒸豬肉 84

12 冬菜蒸牛肉 87

13 清蒸鱸魚 8

14 中國式的清蒸水蛋 33

■ 炸——烹調方法的秘訣

• 味道不同的油炸方法

「油炸的烹調方法」，可以增加材料的香味 108

用手掌測量油的溫度

每次材料下鍋之後，要立刻加強火候

如果炸得太軟，該如何補救

在炸過的油中，放幾片新鮮蔬菜屑可以保持油的新鮮

油炸法的種類

15 炸肉丸 104

16 碎炸雞 107

17 脆皮雞 110

18 椒鹽排骨 113

- 19 京都肉片 116
- 20 酥炸魚球 119

IV 燴——烹調方法的秘訣

• 燴、燜、燒出獨特的美味 •

- 合理的中國煮法 124

烹調時要隨時注意湯汁的分量

取出和太白粉同量或倍量的湯汁來攪拌

煮的種類

- 21 麻婆豆腐 126
- 22 虎皮鵝蛋扒津菜 129
- 23 時炒肉片 133
- 24 紅燒牛肺 136
- 25 貴妃雞 139

26 臘果雞丁	142
27 乾燒明蝦	145
28 冬菇炆雞	148
29 奶油白菜	151
30 雙冬白菜	153
31 蠔油鮮菇	156
32 砂鍋豆腐	159
33 蟹燒茄子	162
34 臘豆腐	164

V 勾芡烹調的秘訣

• 能够增加味道的勾芡量

盤上沒有殘留的勾芡才是最高明的烹調法 168

依材料性質決定濃淡度

材料多少和勾芡量的關係

35 咕嚕肉 170

36 糖醋鯉魚 173

37 醋溜魚球 176

38 魚香烘蛋 178

39 西施豆腐 180

40 金銀豆腐 183

VI 燒、烤烹調方法的秘訣

• 過於擔心反而會遭到失敗

「燒菜」的兩種方法 186

經常翻動烤、煎的食物，就是做菜失敗的原因

注意油量及火候的調節

41 芙蓉蛋球 188

42 燉排鷄 191

43 中式牛扒 195

44 蛋餃子 197

Ⅵ 烹調湯的秘訣

• 充滿中國口味的食品

「湯」是中國菜的精華 202

鷄或豬骨頭須先川燙一下再用

絕不可採用牛骨熬湯

魚介類及蔬菜的湯汁，味道尤為鮮美

高級餐點的湯汁作法

湯的調味淡些較宜

45 三絲魚翅羹 205

46 芥菜冬菇湯 207

47 紅白牛腩湯 209

48 津菜燻豬肉 211

Ⅶ 拼盤、酒肴烹調的秘訣

• 吃飯、下酒兩相宜

可以促進食慾的拼盤 214

49 涼拌海蜇 216

50 五香牛肉 218

51 醬油鷄 220

52 白切肥鷄 223

53 棒棒鷄 225

54 蒜泥羊肉 227

55 拌金銀絲 229

56 葱油豆腐 231

57 皮蛋 232

IX 點心製作的秘訣

• 各具特色的中國點心

從飲茶到麵條，炒飯 238

58 餃子 240

59 燒賣 243

60 包子 247

61 餛飩 251

煮麵的秘訣 254

粗細相同且有光澤的生麵最好

以較多的水煮較少的麵

62 揚州窩麵 256

63 排骨麵 259

64 鷄絲蔥油麵 261

炒麵的秘訣 263

細條生麵最適合炒麵

生麵先煮至半熟再炒

65 揚州炒麵或什錦炒麵 265

66 蝦仁炒麵 267

67 肉絲炒麵 269

68 炒米粉 271

烹飪米飯的秘訣 273

餐廳名稱和米飯的關係

69 炒飯 275

70 蛋炒飯 277

71 蠔油牛肉飯 279

X 長生不老烹調的秘訣

• 令人驚訝的青春活力

良藥苦口 290

73 鹿茸蒸肉餅 292

74 杞子糯米飯 294

75 黑豆紅棗湯 297

76 紅豆煲鯉魚 299

77 冰糖燉燕窩 301

附 如何品嚐中國菜

品嚐中國菜應注意的禮節 307

餐廳的利用法 311

(色香味俱全的中國烹調——個中巧妙)

- 選擇上好烹調材料之秘訣 31
- 目前尙無人公開用過的香而辛辣的香料使用法 35
- 酒的喝法 233
- 中國茶的喝法 285
- 告訴你幾種比較特殊的材料 303

入厨手册

著者：楊萬里

出版：紅黃藍叢書出版社

香港德輔道西均益大廈十
二樓

印刷：四維印刷公司

九龍葵涌工業街17號美安
工業大廈三樓

定價：港幣式拾陸元

序 秘方裡面也有基本方法

• 作出涵蘊有三千年歷史的久遠味道來



基本作法上的三個條件

拼成美麗形狀與色彩的日本料理，可以用眼睛去欣賞。加上很多各色香料的西洋料理，可以讓鼻子充分的發揮嗅覺功能。而色香味俱全的中國烹調，則可讓你充分享受到品嚐之樂。中國烹調歷經長年累月的研究發展，一般均以食為最基本的目的，而以味道的好壞為第一條件。

當然，所謂食用的目的，絕非僅僅指味道的好壞而言。中國料理，有所謂的滿漢全席。你如果有幸品嚐席間的各道名菜，就必然會知道，從九品到十二品的各色烹調，用了雞肉、豬肉，以及各種肉類，其他還有許多山珍海味，以各種不同的烹調方法來搭配不同的材料，而作出味道各有風味的菜肴來。每一品的料理，都是由很多種材料配成的，因此菜肴內所含的卡路里、維生素和營養素，却能很均勻的包含在每一道菜裏面，使食用的人能够平均地攝取到各類養分。

中國料理的作法非常多，而且極富變化，同樣的材料配以不同的煮法，則風味別具，使人不會有吃膩的時候。舉凡蒸、煮、炒、炸……等。

中國人對於烹調所用的材料，不會輕易的浪費掉。所用的蔬菜，連根到葉都可食用，所用的魚，能針對魚頭、魚身、魚肉、魚骨的特質，而予以不同的烹調法，使得所用的材料都能徹底地