

中国菜烹饪秘诀

杨万里 著



中國菜烹飪秘訣

作者	楊	萬	里
行人	林	輝	慶
出版者	武陵	出版	社
社址	永和市成功路二段1巷14弄13號2樓		
電話	(編輯部) 9280225 (發行部) 7037329		
發行部	台北市建國南路2段294巷3號7樓		
郵政劃撥	105063		
登記證	局版臺業字第1128		
印刷者	慶隆文具印刷有限公司		
地址	臺北市大理街126號		
電話	3021623		
五版	中華民國七十三年六月		

特價 100 元

• 缺頁或裝訂錯誤可隨時更換。

冰糖燉燕窩 (P301)



鹿茸蒸肉餅 (P292)



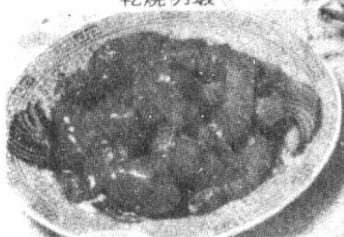
東坡肉 82



拌金銀絲 (P229)



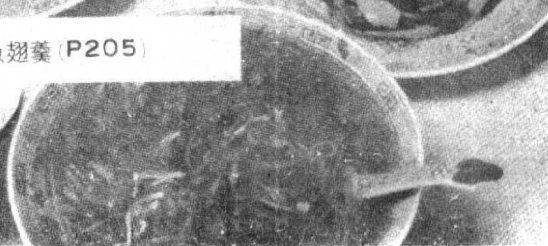
乾燒明蝦 (P145)



油炒青菜 (P69)

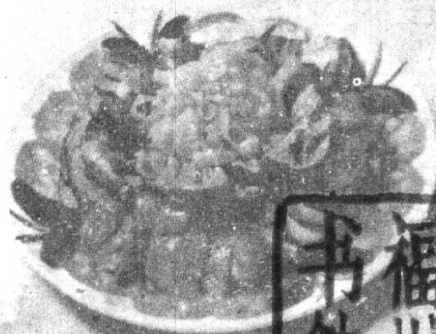


三絲魚翅羹 (P205)



中國菜烹飪秘訣

拼盤

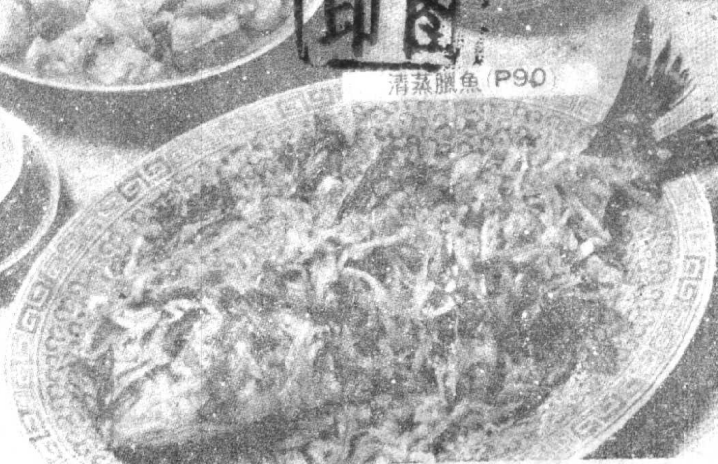


炒雜碎



福州大學圖書館藏書印

清蒸臘魚 (P90)



脆皮雞 (P110)

芙蓉蟹球 (P188)

咕鹵肉 (P170)

金銀豆腐 (P183)

粥 (P281)



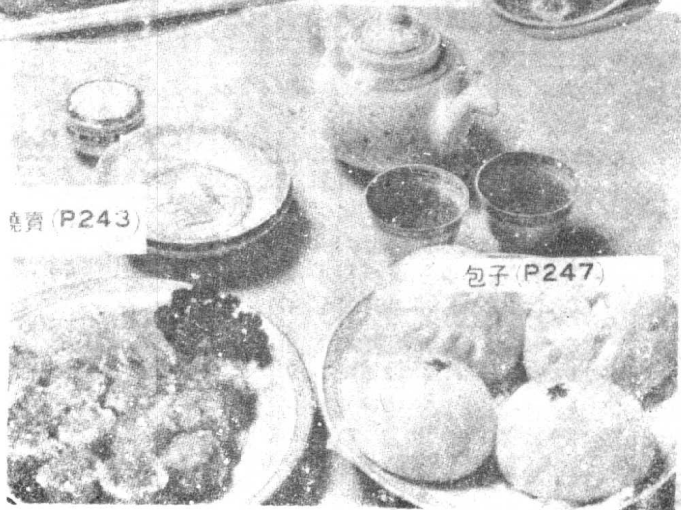
餃子 (P240)

排骨麵 (P259)



什錦炒麵 (P265)

喜寶 (P243)



包子 (P247)

中國菜烹飪秘訣

目錄

序 秘方內也有基本方法

• 作出蘊涵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 22

大火和文火要妥當掌握 25

烹調時香料的調味要能恰到好處 26

具備五種使用方便的烹調廚具就夠了 28

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. 炒雞碎（八寶菜） 63

6. 生炒魷魚 66

7. 油炒青菜 69

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 多菜蒸牛肉 87

8. 魚香茄子 71

9. 蕃茄燴豆腐 74

13 清蒸臘魚 90

14 中國式的清蒸水蛋 93

夏 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。

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 碎炸鷄 107

17 脆皮鷄 110

18 椒鹽排骨 113

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 虎皮鵪鶉蛋扒津菜 129

23 時炒肉片 133

24 紅燒牛腩 136

25 貴妃雞 139

19 京都肉片 116

20 酥炸魚球 119

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

26 腰果雞丁	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 釀豆腐	164

材料多少和勾芡量的關係

35 咕鹵肉 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

Ⅶ 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 芙蓉蟹球 188

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

雞或豬骨頭須先川燙一下再用

絕不可採用牛骨燉湯

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

42 鐵排鷄 191

43 中式牛扒 195

44 蛋餃子 197

Ⅷ 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 棒棒雞 225

54 蒜泥羊肉 227

55 拌金銀絲 229

47 紅白牛腩湯 209

48 津菜燉豬肉 211

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

56 葱油豆腐 231

57 皮蛋 232

- 63 排骨麵 259
- 64 雞絲蔥油麵 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