

生活百科叢書 9

實用中國菜烹調法

生活百科叢書編譯組 編譯

生活百科叢書 9

實用中國菜烹調法

生活百科叢書編譯組 編譯

生活百科叢書序

一九八一年十月

國家出版社 謹識

當您拿起這本書、翻開這扉頁，不就在「生活」之中？說得具體些，人，只要是活著，就是生活著，無可避免的，生活中的一切一切即與之息息相關。在生命的每一時刻裏，我們是不是都該為更充實、更美好、更健康的生活去努力、去尋求、去提昇？

不錯，每個人都有心要努力、要尋求，更想提昇生活境界，但問題常是不斷的來，苦惱總是異常的多，況且生活的多面、無涯，確須一衷誠導者，我們深知您的需要，因此願藉這套叢書之發行，為您開出途徑、引出指南。

要特別強調的一點，即是本叢書的內容之豐與範圍之廣，即如您生活中不斷遇到、想到的那般海闊天空。必然的，它能幫您解決問題、獲得新知，並能帶給您豐盛繁實的，富於知識、文化、藝術、益智、娛樂與趣味性的生活。有了它，您必更有信心經驗世事，時時向前瞻望；有了它，理想中的生活畫面也必將一一來到真正的生活之中，您歡敘。——好的生活發於愛，而導於知識——，「生活百科叢書」願奉此名言為最簡明宗旨，與您共期永恆的豐收。

前 言

「民以食爲天」這句話，正說明中國人是個重視吃，也懂得吃的民族。由於中國有五千年的歷史，在各個朝代的遞嬗演變中，民族的融合、文化的薰陶、地理環境的遷就及利用，使得中國各個地區和省分，都醞釀出其獨特的佳餚來，所以今日的中國菜，也成了中國文化的象徵代表之一，受到世界各國人士的喜愛和讚美。今日在世界各國的大城市裏，不難發現命名爲「××飯店」、「××菜館」的中國餐館，隨時供應色香味俱全的中國菜。

有些人看到中國菜的製作過程，都覺得太複雜，加上花樣的繁多，認爲中國菜一定很難做。其實你只要懂得做菜的基本原理，你就不會覺得做中國菜有多難。

當我在國外旅行時，常會碰到欣賞中國菜的外國婦女，向我請教做菜的方法和秘訣。例如一名婦女會問我：「要怎樣才能把餃子做得很好吃呢？」我則反問：「那你做餃子時，都是怎麼做的？」後來才

知道那位女士在和餃子餡時，放了太多大蒜，其實大蒜只要放得適量，味道一定會很好，如果放得太多，就會把餡的味道給掩蓋了。這個原理，不僅在做餃子時如此，做其他菜餡時也是一樣。

這些基本原理懂得後，在和餡時加入的蔬菜，有時還需要用水燙過，再放進去，因為不用水燙過，做出來的味道就會差一點，而且蔬菜有時還會帶一股生澀味。如果你知道了這個訣竅，做出來的餃子餡，味道自然會不同凡響。

我進入烹飪界，至今已有三十年以上的歷史。開始時，只是純做菜而已，從沒教人做過菜，現在才慢慢開始教人做菜，至於對烹飪有興趣的人，什麼地方是失敗的主要關鍵，我都作了明確的指點。

本書的內容，是根據我多年的經驗，從烹飪的基本原理，到做出一道道色香味俱全的菜餡來，以及中途萬一失敗的補救之道，都在本書中一一註明。本書共有七十七種最具代表性佳餚的做法，如果能掌握本書中所介紹的基本原理及秘訣，自己再加以靈活運用，就可以做出許多其他可口的菜式來。

對烹調有興趣的朋友們，不要擔心失敗，要再接再厲不斷的嘗試和學習，不久，你就是一位烹調能手了！

目 錄

前 言 序 章

秘訣也有基本原理可尋

——如何學到三千年傳統的滋味

基本原理只有三種.....一二

材料的搭配.....一四

火可分強火和文火.....一七

調味料的運用.....一八

做菜的五種用具.....一九

• 如何由餐館菜單判斷某道菜的内容.....一六

* 如何選購好材料.....二二

第一章 炒的秘訣

——初學者最容易失敗的烹調法

「炒」是中國菜的特色……………三二

鍋裏加油的方法／調味料要先和好／炒菜時鍋內最怕沾到水／材料下鍋的次序可影響菜餚做出來的味道／炒的種類／炒太久的蔬菜也可以變成一道好吃的菜餚

1 榨菜炒肉絲……………三四

2 青椒牛肉絲……………三六

3 回鍋肉……………三八

4 炒腰花……………四〇

5 炒什錦……………四二

6 生炒魷魚……………四四

7 炒油菜……………四五

8 魚香茄子……………四六

9 番茄燒豆腐……………四八

第二章 蒸的秘訣

——要注意火的強弱以及水的多少

蒸菜最能保留食物的原味……………五二

第三章

炸的秘訣

——炸的菜餚又是另一番風味

油炸可以增加菜餚的香味……………六六

油的溫度可以用手掌來測定／材料放入油鍋內

要立刻改用大火／炸得不理想時該怎麼辦／可

以把不要的蔬菜拿來維持油質／炸的種類

15 炸肉丸……………六八

16 炸鵝塊……………七〇

肉類和魚類要用強火來蒸／蒸蛋要用文火蒸／

長時間蒸東西時要注意水分的多寡／蒸的種類

／蒸失敗的菜可以淋點熱油在上面

10 東坡肉……………五四

11 榨菜蒸豬肉……………五五

12 冬菜蒸牛肉……………五七

13 清蒸鰻魚……………五八

14 蒸蛋……………六〇

* 辛香料的使用法……………六二

第四章

燴的秘訣

——燴菜也有其特殊的味道

燴菜要用太白粉勾芡.....八〇

要常注意菜湯的量／勾芡時太白粉和水必須同

量或水加倍／燴的種類

21 麻婆豆腐.....	八一
22 虎皮鵝蛋扒白菜.....	八三
23 時菜炒肉片.....	八六
24 紅燒牛腩.....	八七
25 貴妃鷄.....	八九
26 腰果鷄丁.....	九〇
27 乾燒明蝦.....	九二

17 脆皮鷄.....七二

18 椒鹽排骨.....七三

19 京都肉片.....七五

20 絲炸魚片.....七七

第五章

溜的秘訣

——溜菜的味道決定於淋在菜上的溜汁

溜菜所淋的湯汁應與菜餚同時吃完……………一〇六

以材料的性質決定太白粉的量／材料的大小與所淋的溜汁多寡要相稱

28 冬菇燜鷄……………	九四
29 奶油白菜……………	九五
30 雙冬白菜……………	九七
31 蠔油鮮菇……………	九八
32 砂鍋豆腐……………	一〇〇
33 蟹糊茄子……………	一〇一
34 釀豆腐……………	一〇三
35 咕咾肉……………	一〇七
36 糖醋鯉魚……………	一〇九
37 醋溜魚球……………	一一〇
38 魚香烘蛋……………	一一二
39 西施豆腐……………	一一三

第六章

40 金銀豆腐·····	一一五
--------------	-----

煎的秘訣

——煎出來的菜較香

初學者常會煎焦·····	一一八
--------------	-----

初學者因喜歡翻動而致失敗／煎的時候要注意

隨時加油

41 芙蓉蛋·····	一一九
-------------	-----

42 鐵扒鷄·····	一二〇
-------------	-----

43 中式牛排·····	一二二
--------------	-----

44 蛋餃·····	一二四
------------	-----

第七章

湯的秘訣

——湯也是中國菜裏不可少的一道菜

湯的種類繁多·····	一二八
-------------	-----

高湯可用雞、鴨、豬的骨頭來熬／絕對不可用

牛骨來做／高湯用海鮮和蔬菜來煮也有其獨特

風味／高級宴席上所使用的湯／湯的味道要淡

45 三絲魚翅羹·····	一三〇
---------------	-----

第八章

拼盤和下酒菜的秘訣

——宴席上定有開胃和下酒小菜

拼盤是上菜前引起食慾的菜餚……………一三八

拼盤以冷盤為主

49 凉拌海蜇皮……………一三九

50 五香牛肉……………一四〇

51 豉油鷄……………一四一

52 白切肥鷄……………一四三

53 棒棒鷄……………一四四

54 蒜泥羊肉……………一四五

55 拌金銀絲……………一四七

56 葱油豆腐……………一四八

57 虎蛋……………一四九

46 芥菜冬菇湯……………一三一

47 紅白牛肉湯……………一三二

48 白菜燉肉……………一三四

第九章

* 中國特有的香醇美酒·····	一五〇
------------------	-----

點心的秘訣

——點心也可以當作正餐

精緻可口的麵食·····	一五四
--------------	-----

58 餃子·····	一五四
------------	-----

59 燒賣·····	一五六
------------	-----

60 包子·····	一五九
------------	-----

61 銀鈍·····	一六二
------------	-----

麵食的秘訣·····	一六四
------------	-----

麵最好粗細一樣／煮麵時需湯多麵少

62 揚州高麵·····	一六五
--------------	-----

63 排骨麵·····	一六七
-------------	-----

64 蔥油鷄絲麵·····	一六八
---------------	-----

炒麵的秘訣·····	一六九
------------	-----

要做得好吃的炒麵須先研究麵的種類／把生麵煮

得半熟後再用油炸

第十章

食補的秘訣

——健康長壽的菜餚

65 什錦炒麵·····	一七〇
66 蝦仁炒麵·····	一七二
67 肉絲炒麵·····	一七三
68 炒米粉·····	一七五
炒飯的要領·····	一七六
69 炒飯·····	一七六
70 蛋炒飯·····	一七八
71 蠔油牛肉飯·····	一七九
72 粥·····	一八〇
* 中國的茶藝·····	一八三
使難嚥的苦藥順利的吃下·····	一八六
73 虎耳蒸肉餅·····	一八七
74 枸杞糯米飯·····	一八八
75 紅豆紅棗湯·····	一八九

附
錄

76 紅豆鯉魚湯·····	一九一
77 冰糖燉燕窩·····	一九二
* 增加菜餚滋味的配料·····	一九四
做菜的學問真正大·····	一九七

序章

秘訣也有基本原理可尋

——如何學到三千年傳統的滋味



基本原理只有三種

有人說，日本菜重顏色，西餐重調味料，中國菜則重口味。其實中國菜在長久年代不斷的研究中，至今已是兼具色、香、味三種基本條件於一的美味佳餚。

中國菜除了能誘人食欲外，在整個烹調過程中，已達到了藝術境界，會嚐過中國酒席的人都知道，一席菜總有十或十二道不同的菜餚登場，在這整桌菜餚中，是由許多不同材料種類的互相配合烹飪而成，無論就熱量、蛋白質、維他命、油脂等等營養素來說，都能調配得恰到好处，對人體健康是有益的。

此外，烹調的方法，也隨着菜餚的種類而有所變化，如本書所分類的方法一樣，有炒、蒸、炸、燴、溜、煎、湯，以及開胃下酒的冷盤，和搭配的點心等等，讓你在餐桌前目不暇給，更捨不得放下筷子，這下定要大塊朵頤一番，否則是不肯罷休的了。

準備做中國菜時，你所預備好的材料，絕對不會浪費掉。例如，所有的蔬菜，從葉到根都可以運用。做魚的時候，除了魚身外，魚頭和魚尾，也可以做出別道美味的佳餚來。

曾經有這麼一個傳說，即從前有個大戶人家，要廚子用鯉魚的嘴唇（魚唇）來代替魚翅做菜，另外，還要吃鵝掌炒的菜餚。因為從前不像現在，什麼東西都有零買，所以想吃魚唇和鵝掌，就要買許多鯉魚和鵝來做，這樣把魚唇和鵝掌取下後，剩下來的魚身和鵝肉，就全部用來賑濟窮人，如此不但富人吃到想吃的部份，也沒有浪費半點食物。