



王立国 著

烹调问答与实用菜谱

中国书店出版社

烹调问答与实用菜谱

中国展望出版社

一九八六年·北京

内 容 简 介

本书作者是国家特级厨师。书中所述是作者总结了40年烹调经验以及在厨师培训教学实践中的体会，并且吸收了各著名菜系，特别是山东菜、川菜、北京菜的特点，汇集了东北各名师之长，形成了独特风格的东北菜肴。

全书分四章，第一章为烹调必须的知识问答100个；第二章为各种有代表性的豆腐菜谱100例；第三章是肉肚鸡鸭菜谱100例；第四章是其它实用菜谱100例，既有难于掌握的“熊掌”、“燕窝”菜，又有较普通的甜品菜，在技术上高低咸宜，实用性强，对有一定专业技艺的厨师和普通家庭，都是有用的参考。

烹调问答与实用菜谱

王立国 编著

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

北京市朝阳区展望印刷厂印刷

北京市新华书店发行

开本787×1092毫米 1/32 9.5印张

196千字 1986年9月 北京第1版

第1次印刷 1—30,400册

统一书号：15271·040 定价：2.10元

编 著 者 的 话

为继承祖国烹调技术遗产,交流烹调经验,培训烹调技术人材,更好地为四化建设服务,特编著了这本烹调问答与实用菜谱一书。

本书是我总结了四十年烹调经验以及在厨师培训教学实践中的体会,并吸取了各著名菜系,特别是山东菜、川菜、京菜及东北各名师之长,参阅了大量资料,形成了独特风格的东北菜肴。

在本书的编著过程中,得到了辽宁省供销社饮服技术培训中心和沈阳电力专科学校领导的大力支持。孙霞、李均芳同志协助编写,王志先大夫对各菜加注了营养成分。全部内容经国家特、一级厨师任树芳、韩玉明、李洪志、孙世信、吴正格审稿。

由于水平有限,本书尚存在不足之处,欢迎读者提出指教,以便改正。

编 著 者

1986年

目 录

第一章 烹调问答一百例

发明烹调的重大意义是什么？	(1)
为什么说烹起源于火，调起源于盐？	(1)
辽宁菜的特点是什么？	(2)
烹调中改刀目的何在？	(2)
烹和调的作用是什么？	(2)
烹调的基本功是什么？	(2)
刀工处理后的原料成形大体可分几种？	(2)
什么叫火候？火候分几种？	(3)
上浆挂糊在菜肴中起什么作用？	(3)
什么叫干菜泡发，它的目的是什么？	(3)
干菜泡发有哪些方法？	(3)
调味分几个阶段，都是什么？	(3)
我国菜肴主要特点是什么？	(4)
做滑炒里脊丝，烹调前加水泡、用苏打拱起 什么作用？	(4)
豆油在烹调前为什么要烤熟？怎样才算 到火候？	(4)
做拔丝菜熬糖浆怎样理解到火候？	(4)
挂糊和上浆都有哪些种类？适应哪些菜肴？	(4)
勾芡的作用都有哪些？	(5)
我国目前有几大菜系？	(5)

我国四大淡水鱼都有哪些？	(5)
蛋品含有哪些营养成分？	(5)
筵席一般分哪几种？	(5)
掌握火候的一般原则是什么？	(5)
调味的种类分几类？	(6)
加热对原料的作用是什么？	(6)
基本味分几种？	(6)
各种味的作用如何？	(6)
常用的调味品有哪些？	(6)
绍酒在烹调中起什么作用？	(7)
扒制菜肴有什么特点？	(7)
怪味由哪些原料组成？	(7)
冻粉由哪些原料组成？	(7)
浆、糊两者有何区别？	(7)
我国火腿有哪几种类型？	(7)
试述筵席中菜点的一般上菜顺序和规则	(7)
试述常用鲍鱼的产地与种类	(7)
醋在烹制菜肴中起什么作用？	(8)
鲜、香味都有哪些原料名称？ 分别举例说明	(8)
蔬菜都含有哪些成分？	(8)
人体赖以生存的三大要素是什么？	(8)
凉菜都有哪些烹调方法？	(8)
食品雕刻的主要意义是什么？	(8)
猪、牛、羊、鸡、鸭杀死后，趁热烹调会出现 异味如何解决？	(9)
下列菜肴是哪个菜系的菜？	(9)
鲜活原料初步加工的基本原则是什么？	(9)

家禽的初步加工要掌握哪些方法？	(9)
用蛋泡糊做拔丝苹果，用植物油炸，糖浆挂	
不均为什么？	(10)
搞好食品卫生要注意哪些方面？有哪些具	
体要求？	(10)
糖在烹制过程中起什么作用？	(10)
饮食业价格管理的原则和定价原则是什么？	(10)
葱、姜、蒜在烹调中起什么作用？	(11)
辣椒在烹调中起什么作用？	(11)
为什么鲢鱼、白鱼初步加工时不去鳞？	(11)
炒菜时为什么要扬勺，翻菜？	(11)
烹饪原料为什么要进行初步加工？	(11)
为什么在浆肉丁、肉片时加入盐待一段时间会	
出现血水？	(12)
鱼为什么会有腥味？	(12)
为什么用新收获的山药做拔丝菜肴会出现黑点和紫	
点？如何解决？	(12)
菠菜与豆腐在烹调前为什么要用开水	
焯一下？	(13)
为什么拔丝菜肴在食用时要蘸凉水？	(13)
为什么做拔丝白果菜肴，吊蛋皮时要	
叠成方形？	(13)
为什么吃松花蛋要配姜、醋汁？	(13)
为什么炸虾段挂糊时要加点油？	(13)
动物性原料的苦胆破了怎么办（如猪、	
牛、羊、鱼）？	(14)
为什么干烧鱼炒汁时加点蒜水？	(14)

- 为什么脆皮糊里要加些淀粉? (14)
- 为什么有时脆皮糊下勺过油时糊飞掉了? (14)
- 为什么上扒鱼翅这个菜肴时要带香菜? (14)
- 做鸡蛋松时, 为什么容易出疙瘩? (14)
- 为什么在烫豆角的时候, 有时加点面硷是
何道理? (14)
- 为什么吊鸡蛋皮时要适当加些盐和淀粉? (15)
- 为什么炒鳝鱼片、丝用淀粉上浆时不加基
本调味? (15)
- 为什么要配菜? (15)
- 为什么带俏的菜肴, 配菜时先抓配料后
抓主料? (15)
- 为什么制做摊黄菜这一菜肴, 调汁时要加以适
量的淀粉呢? (15)
- 为什么脆皮蛋提倡先改刀, 后挂糊炸呢? (16)
- 为什么山东酥肉焯的时候, 糊容易脱落? (16)
- 为什么鱼杀死后, 在短时间内进行烹调味道
鲜美呢? (16)
- 做白扒的菜为什么要炒少许面粉用开水
炸锅? (16)
- 为什么炒鳝鱼丝、片用热油滑炒? (16)
- 客人要元鱼的菜肴, 为什么首先要询问喝不喝
元鱼的血? (16)
- 为什么炒鳝鱼时要配香菜? (17)
- 为什么炒榨菜时要放点糖? (17)
- 吃螃蟹为什么要带姜、醋汁? (17)
- 为什么说火候是烹调的核心? (17)

怎样能使鲜活鱼活的时间长, 保持鲜美?	(17)
为什么要掌握火候?	(17)
为什么酥白肉里加油?	(18)
什么叫调味品?	(18)
油介质传热和水传热有什么不同?	(18)
各种原料制成的泥子, 为什么有爽嫩的特点?	(18)
为什么泥子能吸收大量的水分?	(18)
鱼泥子打浆时为什么不能倒顺法并举?	(19)
热量的传导方法有几种?	(19)
我国主要的四大菜系是什么?	(19)
四大地方菜系的特点是什么? 代表菜是什么?	(19)
何谓火候?	(20)
蔬菜的分类如何?	(20)
说明下列原料的产地	(20)
鱼翅、海参在涨发中应注意什么?	(20)

第二章 豆腐菜谱一百例

二冬烧豆腐	(21)
炒干丝	(21)
干豆腐烧白菜	(22)
煮干丝	(23)
虾籽烧腐竹	(24)
虾籽烧豆腐	(24)
香椿拌豆腐	(25)
口袋豆腐	(26)
蟹黄烧豆腐	(27)
香元豆腐	(28)

干烧豆腐·····	(29)
脆皮鱼条·····	(30)
雪里红烧豆腐·····	(30)
溜豆腐·····	(31)
扒豆腐·····	(32)
辣子鸡·····	(33)
酿冬菇·····	(33)
果仁豆腐·····	(34)
蚝油豆腐·····	(35)
红油豆腐·····	(36)
南煎豆腐·····	(37)
砂锅丸子·····	(38)
三椒乳汁干丝·····	(39)
锅贴豆腐·····	(40)
砂锅豆腐·····	(41)
鱼香豆腐·····	(42)
炸豆腐盒·····	(43)
蕃茄肉饼·····	(44)
多味豆腐·····	(45)
三鲜豆腐·····	(45)
素火腿·····	(46)
肉片海米烧豆腐·····	(47)
蜈蚣豆腐·····	(48)
肉片烧豆腐·····	(49)
金钱豆腐·····	(50)
砂锅狮子头·····	(51)
一品豆腐·····	(52)

炒豆腐腰	(53)
梅花白玉豆腐	(54)
溜红白豆腐	(55)
肉末炒豆腐	(56)
红油豆腐	(57)
砂锅豆腐	(57)
酸辣豆腐汤	(58)
炒三丁	(59)
豆腐酿青椒	(60)
烧豆腐菠菜	(61)
菊花豆腐	(62)
豆腐炖白菜	(62)
辣味干丝	(63)
家常豆腐	(64)
酿烧豆腐	(65)
珍珠豆腐丸子	(66)
奶汤鱼豆腐	(67)
扒酿豆腐	(68)
海米炆干丝	(69)
芝麻豆腐	(70)
南煎豆腐丸子	(70)
茶烧豆腐	(71)
冰水豆腐	(72)
锅贴豆腐	(73)
兰花豆腐	(74)
梅花豆腐饼	(75)
肉粥豆腐	(76)

刺猬粘豆腐	(77)
雪莲豆腐	(78)
雪花豆腐	(79)
四喜丸子	(80)
翡翠豆腐	(81)
捆把干丝	(82)
卧鲤吸金钱	(83)
荷花豆腐	(84)
五香豆腐	(85)
棋子豆腐	(86)
龙虎斗豆腐	(87)
炸豆腐丸子	(88)
糖醋豆腐	(88)
舌里豆腐	(89)
网油豆腐	(90)
吉利豆腐饼	(91)
五香豆腐	(92)
炒豆腐脑	(93)
抓炒豆腐	(93)
煎烧豆腐	(94)
炒豆腐	(95)
海米扒豆腐	(96)
西松豆腐	(97)
枇杷豆腐	(97)
焦溜豆腐	(98)
麻婆豆腐	(99)
烧冻豆腐	(100)

煎炒豆腐	(101)
两色豆腐	(101)
软烧豆腐	(102)
脆皮豆夹	(103)
烧豆腐丁	(104)
干烧豆腐	(105)
普酥豆腐	(105)
蕃茄豆腐	(106)
红烧豆腐	(107)

第三章 肉脏鸡鸭菜谱一百例

扒肉方	(109)
蕃茄里脊	(110)
干煸肉丝	(110)
南煎丸子	(111)
油塌肉片	(112)
酸辣酥肉	(113)
糖醋排骨	(114)
蕃茄肉排	(115)
干炸丸子	(116)
酱爆里脊丁	(116)
京酱肉丝	(117)
银丝肉	(118)
樱桃肉	(119)
酥白肉	(120)
锅爆肉	(120)
油爆里脊花	(121)

炸回酥太肉.....	(122)
红油肉丁.....	(123)
焦溜肉段.....	(124)
干炸里脊.....	(125)
滑炒里脊片.....	(126)
象牙里脊.....	(126)
红烧肉.....	(127)
酸辣大肉.....	(128)
回锅肉.....	(129)
鱼香肉片.....	(130)
干炒牛肉丝.....	(131)
滑溜里脊.....	(131)
辣子肉丁.....	(132)
煊白肉.....	(133)
木须肉.....	(134)
米粉肉.....	(135)
红扒肘子.....	(135)
葱爆肉.....	(136)
咕老肉.....	(137)
锅烧炉肉.....	(138)
干烤肉条.....	(139)
肉丁花生酱.....	(140)
煎烧肉饼.....	(140)
酸辣丸子.....	(141)
粉蒸牛肉.....	(142)
三椒牛肉.....	(143)
肉片锅巴.....	(144)

锅贴里脊·····	(145)
麻花里脊·····	(146)
雪蘑里脊·····	(147)
松子肉·····	(148)
三椒乳汁肉·····	(149)
溜肥瘦·····	(150)
煎肉扒·····	(150)
枇杷里脊·····	(151)
铁扒肉·····	(152)
刺猬玷肉·····	(153)
桂皮肉条·····	(154)
酸辣蒸丸·····	(155)
梅花大肉·····	(155)
酥炸羊肉·····	(156)
金皮里脊·····	(157)
水塌里脊·····	(158)
红油大肠·····	(159)
奶汁大圈·····	(159)
麻辣肚块·····	(160)
姜菜肚丝·····	(161)
砂锅银肺·····	(162)
银片肝·····	(163)
溜白肚·····	(163)
奶油扒银肺·····	(164)
清汤银肺·····	(165)
油爆肚仁·····	(166)
蚝油肚条·····	(167)

红油肚条·····	(168)
酸辣肚丝·····	(168)
炒猪肝·····	(169)
爆腰丁·····	(170)
酥炸大肠·····	(171)
红扒肠肚·····	(172)
炸肝尖·····	(172)
芝麻肝片·····	(173)
焦烧大肠·····	(174)
棋子大肠·····	(175)
软炸腰花·····	(176)
干烧大肠·····	(176)
扒两样·····	(177)
面包大肠·····	(178)
溜三样·····	(179)
麻花腰子·····	(180)
香酥鸡·····	(180)
肥净鸡·····	(181)
软炸鸡条·····	(182)
红焖鸡块·····	(183)
干烤鸡块·····	(184)
生炒子鸡·····	(184)
滑炒鸡片·····	(185)
辣子鸡丁·····	(186)
红松鸡排·····	(187)
油泼鸡·····	(188)
清蒸鸡·····	(189)

炸八块.....	(185)
蕃茄鸡饼.....	(190)
红油鸭条.....	(191)

第四章 其它实用菜谱一百例

百花酥鸡.....	(193)
油爆鸡丁.....	(194)
纸包鸡.....	(195)
鸡茸蒸花.....	(196)
锅贴鸡.....	(197)
鸡素烤海参.....	(198)
浇汁锅烧鸡.....	(199)
滑炒鸡丝.....	(200)
糖醋鱼仁.....	(200)
糖醋瓦块鱼.....	(201)
松鼠黄鱼.....	(202)
浇汁黄鱼.....	(203)
松炸鱼条.....	(204)
焦溜鱼段.....	(205)
酱汁黄鱼.....	(206)
干烧鱼.....	(207)
红烧鱼.....	(208)
溜鱼片.....	(209)
煎转黄鱼.....	(210)
浮油虾片.....	(211)
烤虾段.....	(211)
油爆虾球.....	(212)