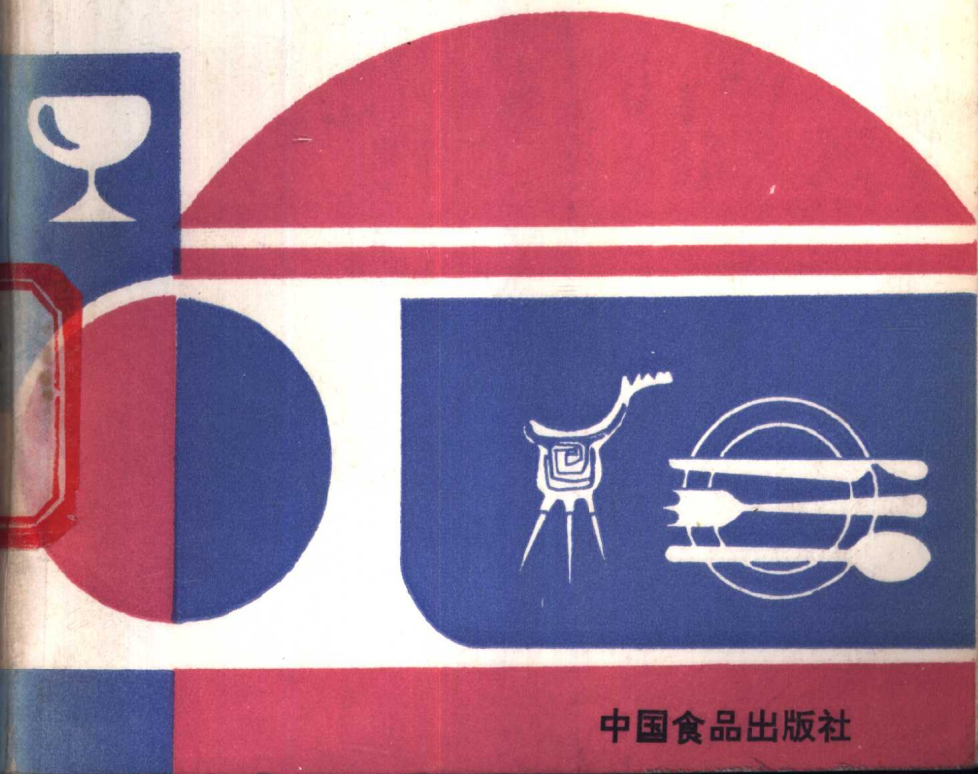


中西餐烹 调 100 功

孙全 李会 叶金 编著



中国食品出版社

中西餐烹调 100 功

孙全 李会 叶金 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

本书按照烹饪的自身特点和规律,系统阐述了从原料选择、初加工、切配到烹调等各个环节的科学原理和技术要领。结合中国各地和世界各国的风味名菜,着重介绍了中、西式冷、热菜肴的 100 余种烹调功法,并将每一功法的操作关键和成品的风味特点,以歌诀的形式予以概括,作为每节文字画龙点睛的标题。

作为炊厨专业人员的技术用书,本书具有纲目清新、虚实结合、举一反三、耐人寻味等特点,堪为年轻厨师提高烹饪理论水平和实际操作技能的手册;作为广大家庭的烹调指导用书,为不熟悉中西餐正规烹调功法的家庭执厨者,提供近 200 款各地各国典型风味菜例。按照每一菜例介绍的方法烹调,即可制成不同寻常的精美佳肴,熟而生巧之后,又能翻新出更多的风味菜,这对丰富家庭生活、提高家庭成员的营养和健康水平,亦有难以估量的作用。

中西餐烹调 100 功

孙全 李会 叶金 编著

*

中国食品出版社出版

北京市广安门内湾子

北京建兴印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

32 开本 787×1092 毫米 1/32 9.5 印张 200 千字

1988 年 7 月第 1 版 1988 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—20500

ISBN7—80044—125—3/TS·126

定价:2.50 元

前 言

《中西餐烹调 100 功》，是中、西餐厨师与烹饪理论工作者相结合，将中式菜肴和西式菜肴的烹调功法加以总结提炼，按照烹饪的自身特点和规律，从营养学和食品学的高度，系统地阐述了从原料选择、初加工、切配到烹调等各个环节的科学原理和操作要领。结合中国各地和世界各国的风味名菜，着重介绍了中、西式冷、热菜的 100 余种烹调功法，并将每一功法的技术关键和成品的风味特点，以歌诀的形式予以概括，作为每节文字画龙点睛的标题。

全书共列 30 功，100 余法。30 功是对烹调的一般功力要求给以科学而易懂的阐释；100 余法则结合中、西餐的各种各式菜肴实例，具体揭示其烹制和调味的个性方法及技巧。其中中餐 50 法，既包罗了适合所有中式菜肴的基本烹调方法，也囊括了一些地方性的特殊烹调方法。西餐 60 法，举凡法式、俄式及欧美各国的具体菜式，从制汤到煎、炸、烤、烩、扒等烹调功法及其诀窍，均给以展示和说明。

本书作为炊厨专业技术人员的技术参考用书，具有纲目清新、虚实结合、举一反三、耐人寻味等特点，其理论与实践的统一性、内在联系的紧密性、应用范围的广泛性，更使它具有普遍的理论价值和深入的实用性能，因而堪为年轻厨师提高烹饪理论水平和实际操作技能的手册；作为广大家庭的烹调指导用书，除技法深入浅出、语言简明通俗外，更为不熟悉中西餐

正规烹调功法的家庭执厨者，提供近 200 款各地各国典型风味菜例，按照每一菜例所介绍的方法烹调制作品，即可得到不同寻常的精美佳肴，熟而生巧之后，又能翻新出更多的风味菜，这对丰富家庭饮食生活、提高家庭成员的营养和健康水平，亦有难以估量的作用。

本书的编写，除执笔者个人多年积累的经验之外，还参考了国内外有关书籍和资料，谨此一并致以谢意。由于编著者水平有限，错谬之处在所难免，敬请读者不吝批评指正。

编著者

1988 年 1 月

目 录

中 餐 功 法

厨工制佳肴	选料第一着.....(1)
欲使菜肴精	认真初加工.....(3)
分档取原料	菜品口感妙.....(6)
兔狗猫狸蛇	加工各一格.....(8)
各类水族鲜	加工不一般.....(12)
整鸡鱼出骨	缓急凭刀游.....(15)
珍味锦添花	干货巧涨发.....(17)
改刀四作用	运刀六要求.....(21)
直刀切劈斩	垂直刀与砧.....(23)
平斜两刀法	拉抹皆成片.....(26)
花刀又叫剞	横竖总相依.....(28)
刀口十数种	功用各不同.....(29)
切配五要义	配菜六必须.....(34)
融会六要素	配菜见艺术.....(37)
烹调百菜鲜	火候是关键.....(40)
调和百味香	五味要知详.....(44)

合理烹调法	最重是养分	(47)
巧制调味汁	推出复合味	(50)
烹调善用汤	传统绝技藏	(53)
调前热处理	四法功各异	(57)
挂糊和上浆	作用不寻常	(60)
芡汁调制好	着腻有奇效	(64)
调味“三部曲”	奏前须“定音”	(68)
热油旺火炒	养分损失少	(71)
泡似划油炒	别致无配料	(77)
爆炒功大同	小异烹碗汁	(78)
急火速成熘	粉芡略稠厚	(83)
炸品香脆嫩	油多火候准	(89)
烹菜焦鲜嫩	关键在烹汁	(97)
热锅凉油煎	形色味质善	(98)
煎后加汁煨	煨菜味尤醇	(100)
贴是一面煎	成品香脆软	(102)
瓢馅入主料	烹法煎扒烧	(103)
先经蒸煮煎	烧菜香酥鲜	(105)
微火加盖焖	菜品酥香醇	(108)
小火砂锅煨	质味格外美	(110)
粤菜煨炸焗	调料格独具	(112)
焗法类烧煨	菜熟急收汁	(115)
扒菜汤着芡	翻勺形不乱	(116)
扣菜先蒸制	原汁形味美	(118)
烩菜料形小	汤菜味皆好	(120)
煲法似砂锅	四季味不同	(124)

隔水不隔水	炖菜汤汁美	(125)
生料宽汤煮	汤清菜爽口	(127)
炆锅煨主料	加汤调味熬	(128)
入水熟为余	菜嫩汤味鲜	(129)
蒸菜形质好	火旺汽足到	(131)
焦嫩本味香	烤宜火力当	(134)
拔丝千百线	炒糖是关键	(139)
先炸后撒糖	挂霜甜脆香	(141)
蜜汁忌铁锅	蒸制宜温火	(142)
涮料必鲜嫩	刀口要精匀	(143)
火锅分南北	好汤是精髓	(145)
砂锅兼盛器	粗物味珍奇	(147)
冷菜“头彩”肴	制作有“五要”	(149)
冷拼三大类	装盘概六法	(152)
白煮八成熟	晾凉浇味卤	(155)
盐水煮海鲜	凉后淋原汤	(156)
卤制需调卤	慢火煨至酥	(157)
原料先酱制	煨酥涂卤汁	(159)
油卤焖制法	冷荤香韧醇	(161)
酥制火宜微	骨酥肉多味	(162)
烤品供凉食	改刀配卤汁	(163)
熏有生熟分	燃料颇要紧	(164)
松法炸烘干	菜品色泽艳	(166)
盐渍再制熟	腌菜风味殊	(167)
蔬菜用泡法	制卤有讲究	(169)
糟菜先盐腌	制卤须酒渍	(170)

醉制酒为卤	成品醇香浓	(172)
风干先擦盐	食前调味蒸	(172)
腊法腌烤熏	菜品干香韧	(174)
拌菜巧配料	色美质味好	(175)
炆菜先氽熟	再冲花椒油	(177)
冻菜宜胶重	熬溶后冷凝	(178)

西餐功法

西餐富营养	为啥少芳香	(181)
西式清汤美	煮时用冷水	(183)
奶油汤色白	妙在汤加奶	(185)
红菜汤色艳	调汁是关键	(187)
糊汤加咖喱	鲜辣恰相宜	(188)
糊汤味浓郁	炒面有绝技	(190)
自制冷餐宴	味佳又方便	(192)
欲存本色味	冷菜颇宜人	(194)
沙拉调制好	少司为主角	(196)
沙拉味爽醇	投料分君臣	(198)
水果沙拉美	关键巧搭配	(200)
家制冻食品	配料把握准	(203)
冻子酸又甜	红果列在前	(205)
柠檬冻色好	加水必要巧	(206)
甘蓝拌食美	宜加菜头水	(208)
泡菜脆酸甜	功在烫汁关	(209)
番茄戳成花	缀盘快又佳	(211)
龙虾烹法多	冻制别一格	(212)

菜嫩数蒸法	调料要先加	(214)
烩菜汁浓鲜	巧在加炒面	(216)
鸡肴加点酒	滋味更适口	(217)
菠萝丸子鲜	把好三道关	(219)
奶汁烩杂拌	什锦成佳菜	(220)
炸品焦嫩鲜	油温是关键	(222)
炸虾形味好	片虾显技巧	(223)
猪排卷香鲜	巧选肉与馅	(224)
若要猪排俏	挂皮最重要	(226)
鸡卷上高宴	绝在巧包卷	(228)
煎肴香且鲜	火候巧变换	(229)
家中煎肉饼	方便又适口	(231)
牛排欲煎好	秘法有三招	(233)
煎饼制成卷	摊包拿准点	(235)
野味成菜鲜	必要用酒腌	(236)
计司即奶酪	蛋包风味妙	(239)
若想烤肉鲜	注重淋汁关	(240)
英式烤羊腿	加蒜味才美	(242)
烤制羊肉串	肉嫩调料全	(243)
烤鹅味殊佳	艺精有人夸	(245)
烤炒西葫芦	风味营养殊	(247)
趣制可拉伯	填料样式多	(248)
咖喱粉香辣	必要炒到家	(250)
番茄酱色美	炒时需加水	(251)
炒蛋必用铛	全凭腕子功	(253)
鱼丸软又香	巧用蛋和姜	(255)

法式里脊扒	酸甜口味佳·····	(257)
德式牛肉香	啤酒对入汤·····	(258)
德式焖猪排	香自汁中来·····	(260)
酿馅藏技巧	烹艺有奥妙·····	(262)
蟹肉白又鲜	巧酿入壳间·····	(264)
西菜一枝花	葱头常当家·····	(266)
色美茄子香	制时勿加汤·····	(267)
南瓜加蜂蜜	味美质细腻·····	(269)
酒汁胡萝卜	各式制法多·····	(270)
肉片扁豆香	制作有秘方·····	(272)
土豆上餐桌	外国菜式多·····	(274)
豆腐源我国	日美有新作·····	(277)
意式通心粉	味美在卤汁·····	(279)
中餐变洋饭	趣食鸿章面·····	(281)
焖制羊肉饭	油重不能软·····	(283)
巧制豆米饭	百吃总不厌·····	(284)
布丁款式多	蒸烤各一格·····	(286)
中式饺子捏	外国饺子切·····	(288)
法式热咖啡	待客味道美·····	(290)
家中煮红茶	巧把柠檬加·····	(291)

中餐功法

厨工制佳肴 选料第一着

烹饪原料种类繁多，谷肉果菜、飞潜动植，详列细目不下数百种。即使同一类原料，由于产地不同，质量也有高低上下之分。因此，熟悉原料特点，鉴别原料质量，乃是烹饪出色香味形俱佳之肴饌的前提。

关于原料选择的重要性，清代文人兼知味美食家袁枚曾有精到论述：“凡物各有先天，物性不良，虽易牙烹之亦无味也……大抵一席佳肴，司厨之功其六，买办之功居其四”。

烹饪原料要选择，烹调作料也不可马虎从事：“厨者之作料如妇人之衣服首饰也，虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子亦难以为容。”

这两段话，形象而又深刻地道出了原料选择与烹调技艺相辅相成的关系。

那么选择烹饪原料应侧重哪些方面呢？

首先了解烹饪原料的黄金季节。各种原料都有其肥嫩和衰老期，应时当令，则鲜活肥美。例如，鲥鱼的产卵期是端午

节前后，此期上市的鲥鱼最肥美，而一当产卵之后，肉质便柴老而瘦。其它如鳊鱼和鲤鱼，虽一年四节皆有出产，但以二三月最肥美；刀鱼四月为旺季，鳊鱼秋季肥嫩，草鱼九十月最佳，黑鱼和大马哈鱼以冬季为盛产期。海产鱼类如小黄鱼，汛期在清明前后，加吉鱼和海鳗，立夏至初伏为旺季，鲈鱼三至七月最多，鲑鱼秋季最肥。至于虾蟹，对虾的汛期是三四月；海蟹每年三四月最肥，河蟹则中秋前后为盛产期。

选择烹饪原料注意节令性，还有另一重要意义，正如袁枚指出：“冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣。又秋凉时而得行根笋，亦贱物也，而视若珍羞矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也；有后时而见好者，四月食芋艿是也。有时过而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褻裳去之也。”

其次，要熟悉烹饪原料的不同部位及其用途。同一种原料而部位不同，其老、嫩、肥、瘦、糙细、软硬各不一样。哪些部位适于做什么样的菜式、用哪种烹调方法，都应“对号入座”，这样才能物尽其用，恰到好处，烹制出精美而又适口的佳肴。对此袁枚亦有具体论述：“选用之法，小炒肉用后臀，做肉圆用前夹心，煨肉用硬短肋；炒鱼片用青鱼……做鱼松用鲤鱼、鲢鱼；蒸鸡用雏鸡，取鸡汁用老鸡。鸡用雌才嫩，鸭用雄才肥，蔬菜用头，芹韭用根（茎），皆一定之理，余可类推。”说明各种原料都有个量菜剪裁、分档取料的问题。

第三、熟悉产地，择优选取。同样是烤鸭，惟北京者驰名天下，与其原料（北京填鸭）上乘是分不开的；同是火腿，金华者冠盖中华，原料优异亦是根据。此外内蒙的羊，广东信丰

鸡、武昌鳊鱼，天津的银鱼，阳澄湖大闸蟹，济南的茭白，张家口的蘑菇，黑龙江的土豆，胶县的大白菜等等，都是同类原料中的佼佼者。名厨名菜名产，必定是风味迥异，锦上添花。

第四、要注意原料的营养和卫生质量。这点更为要紧，它不仅关系到菜肴质量，而且涉及食用者的身体健康，因而在选购烹饪原料时尤应注意。一切不符合食用卫生标准的病死或死因不明的畜、禽、水产不能选购入馐，一切腐败变质的鸡鸭鱼肉蛋不能作为烹饪原料；一切含有生物毒素的鱼、蟹、野菜、果仁、毒草以及含有毒素的香料、色素原料，不可误食，以免中毒；一切腐烂发霉变味以及虫蛀鼠咬的原料必须排除在烹饪之外；一切已被鉴定为化学毒物污染的谷肉果菜，不可用作烹饪原料；一切不符合食品卫生法的现象，均应按食品法规定对待。

欲使菜肴精 认真初加工

原料的初步加工，是切配和烹制的准备工序，为整个烹饪过程中的基础环节。初步加工不当，不仅造成原料的浪费，更重要的是影响成品的食用价值和营养卫生质量。

初加工是一个非常复杂的操作过程，它包括宰杀、择剔、剖剥、拆卸、泡发、洗涤等。

宰杀就是将活的食用动物杀死、如鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊、狗、兔、蛇等。厨家宰杀猪、羊、兔以及禽、鱼类是经常的事，因此精通宰杀方法是必要的。

择剔是将蔬菜择去老根、枯皮、黄叶，剔除不宜食用的部分或腐坏部分。

剖剥就削去原料中不能食用的部分，如鱼去鳞、鸡鸭除毛、笋去皮等。

拆卸是将一些动物性原料按部位分割，分档取料等。

泡发就是将一些干货原料通过适当的方法使其涨发。

洗涤几乎贯穿整个初加工过程，宰杀、剖剥、拆卸、泡发之后，都要进行充分洗涤，以彻底清除原料的污秽之物。

在对原料进行初加工时，必须与将要烹制的菜肴挂上钩，头脑中要有营养、卫生以及成品色、香、味、形的概念，这样才能认真仔细，有的放矢。为此，原料初加工的一般要求有：

1. 保持原料的营养成分。各种蔬菜是人体维生素和无机盐的重要供给源。蔬菜中的这类营养成分，在日光、空气和水的环境下很容易遭到破坏，因此在初加工时，应现进现用，减少存放时间；宜先洗后切，以免走失养分。

2. 保证原料清洁卫生。原料的初加工是整个烹饪链条中防止“病从口入”的第一道关卡，因此必须把好。对于市场购进的鲜活原料及蔬菜，必须除尽污秽杂物及杀灭菌虫，认真拣除腐败及不能食用的部分。而对变质和污染严重的原料，则应毫不可惜地弃之不用。

3. 合理使用，使原料各部位各得其所。原料中精粹部分用以烹制精美肴饌，下脚料经精细加工安排，也可烹制出别具风味的可口菜肴，例如一鱼四吃，一鸡三品，巧用下水、菜叶、

菜头等，制做物美价廉的花样菜款，这对餐馆、公共食堂、家庭均有普遍意义。

4. 保持原料的完整美观。有些菜肴须保持原有形态，如整鱼、全鸡等，因此在分部位取料和整料出骨时必须认真操作，以为下一步奠定基础。

5. 保证菜肴的质、色、味、形不受影响。如剖剥鱼时，不要碰破鱼胆，务求撕净腹壁黑膜；宰杀家禽时，血要放净，内脏要掏彻底；焯蔬菜时，时间不要长，焯后即入凉水浸透；有异味的动物性原料，务求去尽污秽腥膻。

袁枚十分重视初加工的质量，他说：“肉有筋瓣，剔之则酥；鸭有肾臊，削之则净；鱼胆破而全盘皆苦，鳗涎存而满碗多腥，韭删叶而白存，菜去边而心出。《内则》曰：‘鱼去乙（卡骨），鳖去丑（排泄孔）’，此之谓也。谚云：‘若要鱼好吃，洗得白筋出’，亦此之谓也。”对于原料的选用和初加工，两千多年前的《礼记》中，记载了如下一些方法，例如“肉曰脱之，鱼曰作之，枣曰新之，栗曰撰之，桃曰胆之，粗梨曰攢之。”即是说，用肉要脱皮去骨除筋膜，用鱼要辞鳞去内脏，用枣要擦洗表面灰尘，使之色泽鲜红，栗子要一个个挑选，空者、坏者一概不用，桃要掸掉表面的绒毛，粗梨一一察看有无虫孔。这种去粗取精的初步加工，对烹制出质、色、香、味、形皆好的成品及利于人体健康，无疑是十分必要的条件和极其宝贵的经验。

分档取原料 菜品口感妙

畜禽类宰杀后要分档取料，按部位入菜，这样才能烹制出鲜嫩可口的佳肴。

猪肉大致分为头尾及脚爪、前腿、方肉、后腿等部位，此外尚有舌脑、肚肠、心头、肝肺、腰子、网油等内脏。

头尾爪的初加工主要是除净余毛，其用途多作酱、卤、烧等原料。

前腿包括上脑、颈肉、夹心肉、前蹄膀等四个部位。上脑又称“托髯肉”，肉质较嫩，瘦中夹肥，最宜切肉丝；颈肉即血脖，又称槽头肉，适于绞肉馅；前蹄膀因皮厚筋多胶质重，仅适红烧、白煮、水晶等；割去以上三个部位后，剩下的便是夹心肉，因质老筋多，吸水性强，除做馅外，可制丸子或酱、煨等。

方肉包括通脊、五花肋条、奶脯等部位。通脊是脊骨外与脊骨平行的一条肉，质细嫩，宜做精细菜肴；五花肋条即五花肉，肥瘦相间，适于烧、焖、煨、“回锅肉”等；奶脯肉肥软、质差，只可炼油或制馅。

后腿包括臀尖、坐臀、弹子肉、后蹄膀等部位。臀尖肉内夹有很细的筋膜，肉质嫩，切丝、条、片、丁等，炒、爆、熘皆宜；坐臀质较老，宜做回锅肉、白切肉等；弹子肉即后腿肉，状似拳头，肉质较嫩，常用于爆、炒类菜肴，亦可代里脊用；在坐臀和臀尖之间尚有一条状似黄瓜，颜色较浅的嫩瘦肉，称黄瓜条，宜切丝代里脊用；后蹄膀又叫后肘子，烧、煨、焖、水晶均好。