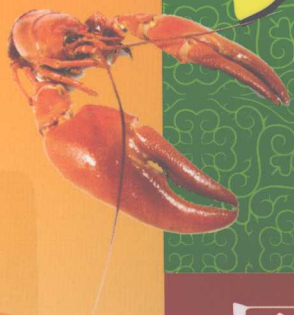


# 入厨如神



## 厨艺技巧大全

蒋建栋 蒋雨峰 编著



气象出版社



# 人厨如神

## ——厨艺技巧大全

蒋建栋 蒋雨峰 编著



气象出版社  
China Meteorological Press

## 图书在版编目(CIP)数据

入厨如神:厨艺技巧大全/蒋建栋,蒋雨峰编著. —北京:气象出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 5029 - 4810 - 8

I. 入… II. ①蒋…②蒋… III. 烹饪-方法 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154549 号

---

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街 46 号

邮政编码:100081

总 编 室:010 - 68407112

发 行 部:010 - 68409198

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: [qxcbs@263.net](mailto:qxcbs@263.net)

责任编辑:方益民 姚 棣

终 审:朱文琴

封面设计:博雅思企划

责任技编:吴庭芳

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:850 mm × 1168 mm 1/24

印 张:9.5

字 数:163 千字

版 次:2009 年 11 月第 1 版

印 次:2009 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1 ~ 6000

定 价:18.00 元

---

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社发行部联系调换

## 前言

亚圣孟子曰：“人之甘食悦色者，人之性也。”李时珍在《本草纲目》中云：“饮食者，人之命脉也。”饮食的欲望是人的天性，与生俱来，又是人类生存最基本的物质保证，是以古人又说：“民以食为天”。

自人类独立于自然之后，其饮食的发展大致经历了三个阶段——第一阶段，觅食求饱以图生存；第二阶段，调和五味，烹制美食以满足人们对美味的追求；第三阶段，知所避就与相宜相克，科学饮食以图健康长寿。目前中华民族已告别了觅食求饱的阶段，正处于第二阶段与第三阶段相互融合的过程中。

只有在饮食不仅仅是为了满足人类的生存，而是从“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，忘不能喻”的美食中得到味觉上的满足，心理上的愉悦就催生出了关于美食的种种学问。概而言之，美食能够促进人们的食欲，提高进餐的情趣，可满足生理及心理的需要，并能增强体质，养生延年。

而所谓美食，并非专指鸡鸭鱼肉、山珍海味，各种日常可见的蔬食，若烹制得当，亦可令人大快朵颐。因此，清代李笠翁在《闲情偶寄》中曰：“论

蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，只在一字之鲜。《记》曰：‘甘受和，白受采。’鲜既甘之所从出也。此种供奉，惟山僧野老躬治园圃者，得以有之，城市之人，向卖菜佣求活者，不得与焉。然他种蔬食，不论城市山林，凡宅旁有圃者，旋摘旋烹，亦能时有其乐。”

随着生活水平的提高，人们追求精美的饮食，这是人之常情，只是不应仅仅宥于饮食一道罢了。

因此之故，作《入厨如神——厨艺技巧大全》。

# Contents

## 目 录

### 上编：入厨的基本知识与要求

|                |    |                  |    |
|----------------|----|------------------|----|
| 第一章 烹调原料的初步加工  | 2  | 第二章 刀工           | 32 |
| 第一节 原料的分类及加工原则 | 2  | 第一节 刀工的作用        | 32 |
| 第二节 鲜活原料的初步加工  | 5  | 一、便于烹调           | 32 |
| 一、家畜的初步加工      | 5  | 二、便于食用           | 32 |
| 二、家禽的初步加工      | 12 | 三、增加美感           | 33 |
| 三、水产品的初步加工     | 15 | 第二节 刀工的要求        | 33 |
| 第三节 干货原料的涨发    | 18 | 一、根据原料的材质选择刀法    | 33 |
| 一、水发           | 18 | 二、根据烹调的需要        | 33 |
| 二、油发           | 21 | 三、刀工处理过的原料形状必须一致 | 34 |
| 三、盐发           | 22 | 四、恰当使用原料,以便物尽其用  | 34 |
| 四、碱发           | 22 | 五、集中精力,端正姿势      | 34 |
| 五、火发           | 23 |                  |    |

|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 第三节 刀法        | 35 | 三、其他用具       | 53 |
| 一、直刀法         | 35 | 第二节 火候       | 54 |
| 二、平刀法         | 37 | 一、旺火         | 54 |
| 三、斜刀法         | 38 | 二、中火         | 55 |
| 四、其他刀法        | 39 | 三、小火         | 55 |
| 第四节 原料形状      | 40 | 四、微火         | 55 |
| 一、块           | 40 | 第三节 原料的熟处理   | 55 |
| 二、丝           | 42 | 一、焯水         | 56 |
| 三、条           | 42 | 二、制汤         | 58 |
| 四、片           | 43 | 三、过油         | 60 |
| 五、丁、粒、末       | 44 | 四、走红         | 63 |
| 六、段           | 44 | 第四节 配菜       | 64 |
| 七、茸泥          | 44 | 一、配菜的作用      | 64 |
| 八、花刀形         | 45 | 二、配菜的原则      | 65 |
| 第五节 刀和墩的使用与保养 | 46 | 三、菜肴的命名原则与方法 | 68 |
| 一、刀的种类与用途     | 46 | 第五节 上浆、挂糊、勾芡 | 69 |
| 二、刀的保养        | 48 | 一、上浆、挂糊      | 69 |
| 三、墩的使用与保养     | 49 | 二、勾芡         | 72 |
| 第三章 烹调的基本知识   | 51 | 第六节 调味       | 74 |
| 第一节 灶台用具      | 51 | 一、调味的作用      | 74 |
| 一、锅具          | 51 | 二、味的种类       | 75 |
| 二、勺具          | 52 | 三、调味品的加工     | 77 |

|            |    |             |    |
|------------|----|-------------|----|
| 四、使用调料注意事项 | 78 | 第八节 装盘      | 83 |
| 五、调味的原则    | 79 | 一、装盘的要求     | 83 |
| 第七节 勺工     | 80 | 二、盛器的种类及盛器与 |    |
| 一、握勺方式     | 80 | 菜肴的配合原则     | 84 |
| 二、用勺方法     | 80 |             |    |

## 下编：烹饪三鲜美 调和五味香

|       |    |        |     |
|-------|----|--------|-----|
| 一、炒法  | 88 | 黄瓜熘肉片  | 97  |
| 丝瓜炒肉片 | 88 | 熘莴笋丁   | 97  |
| 炒双冬   | 89 | 糖醋南瓜丸  | 98  |
| 辣炒墨鱼  | 89 | 醋熘卷心菜  | 99  |
| 炒鸡片   | 90 | 三、烧法   | 99  |
| 三片炒鸡丁 | 91 | 红烧土豆   | 100 |
| 宫保肉丁  | 91 | 红烧羊肉   | 100 |
| 干煸豇豆  | 92 | 香菇烧珍珠笋 | 101 |
| 干煸鲜蘑  | 93 | 冬瓜球烧肚块 | 102 |
| 二、熘法  | 94 | 干烧冬笋   | 102 |
| 焦熘鹌鹑  | 94 | 干烧鲳鱼   | 103 |
| 炸熘鱼丸子 | 95 | 四、炸法   | 104 |
| 熘鲜蘑   | 95 | 清炸鸡胗   | 104 |
| 软熘螺肉丸 | 96 | 清炸大肠   | 105 |

|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 软炸里脊  | 106 | 清烩鱼片   | 119 |
| 软炸藕球  | 106 | 七、煎法   | 120 |
| 干炸荸荠  | 107 | 干煎鱼丸   | 120 |
| 荠菜黄鱼圆 | 107 | 干煎鸡翅   | 121 |
| 香酥鸡   | 108 | 干煎豆腐   | 121 |
| 酥炸猪肚块 | 109 | 蛭子煎蛋   | 122 |
| 五、爆法  | 109 | 豉汁泥鳅   | 122 |
| 油爆墨鱼花 | 110 | 煎焖牛肉丸子 | 123 |
| 油爆肚仁  | 111 | 煎焖鹌鹑   | 124 |
| 酱爆鳝球  | 111 | 煎蒸黄鱼   | 124 |
| 酱爆蛭肉  | 112 | 南煎丸子   | 125 |
| 宫保鸡丁  | 113 | 南煎蚰子   | 126 |
| 葱爆羊肉  | 113 | 八、烹法   | 126 |
| 葱爆肚条  | 114 | 炸烹鸡块   | 127 |
| 六、烩法  | 115 | 炸烹猪肝片  | 127 |
| 干贝烩丝瓜 | 115 | 炸烹鹌鹑   | 128 |
| 肉末烩猪皮 | 116 | 炸烹猪排   | 129 |
| 升锦烩鸡  | 116 | 煎烹鸭脯   | 129 |
| 奶汁烩五球 | 117 | 煎烹鲍鱼球  | 130 |
| 烩鸭掌   | 117 | 煎烹木耳虾仁 | 131 |
| 红烩鱼块  | 118 | 煎烹草鱼肉  | 131 |
| 虾仁烩豆腐 | 119 | 滑烹鲫鱼   | 132 |

|        |     |       |     |
|--------|-----|-------|-----|
| 滑烹虾仁   | 132 | 十一、煮法 | 145 |
| 九、炖法   | 133 | 珍珠鱼丸  | 145 |
| 清炖凤爪翼  | 134 | 芋头煮鸡肉 | 145 |
| 虫草炖鸡   | 134 | 水煮羊肉  | 146 |
| 清炖甲鱼   | 135 | 香菇煮鱼片 | 147 |
| 冬瓜炖鸡块  | 135 | 雪菜煮黄鱼 | 147 |
| 猪蹄炖章鱼  | 136 | 水煮响螺片 | 148 |
| 山药炖牛肉  | 136 | 芙蓉豆腐  | 148 |
| 沙锅炖鳝背  | 137 | 鱼头豆腐  | 149 |
| 沙锅炖菜核  | 137 | 清汤海参  | 150 |
| 十、蒸法   | 138 | 十二、氽法 | 150 |
| 清蒸菜卷   | 139 | 竹笋氽鸡片 | 151 |
| 清蒸烤鸭   | 139 | 清氽蛎黄  | 151 |
| 清蒸鲑鱼   | 140 | 氽鱼丸   | 152 |
| 清蒸鱼段鸽蛋 | 140 | 氽虾仁   | 152 |
| 干蒸雪花鸡  | 141 | 肉片氽海螺 | 153 |
| 干蒸加吉鱼  | 141 | 清氽文蛤  | 153 |
| 香肠蒸肉   | 142 | 氽猪肉丸  | 154 |
| 蒸竹节鳅鱼  | 143 | 清氽鱼片  | 154 |
| 粉蒸牛肉   | 143 | 十三、煨法 | 155 |
| 荷叶粉蒸鸡肉 | 144 | 辣味狗肉  | 155 |
|        |     | 红枣煨猪蹄 | 156 |

|        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|
| 煨海参    | 157 | 豌豆熬羊肉  | 169 |
| 红煨黄鳝   | 158 | 鸭块熬鲫鱼  | 170 |
| 红煨鲍鱼   | 158 | 十六、扒法  | 170 |
| 红煨猪蹄   | 159 | 奶油扒白蘑  | 171 |
| 煨牛筋豆腐  | 160 | 扒鱼丸萝卜球 | 172 |
| 鲫鱼煨白菜  | 160 | 鸡油扒鱿鱼  | 172 |
| 十四、焖法  | 161 | 白扒猪肚   | 173 |
| 茼蒿焖带鱼  | 161 | 冬瓜扒口蘑  | 173 |
| 黄焖鸡    | 162 | 豆腐扒蟹肉  | 174 |
| 红焖鳗鱼段  | 162 | 扒鲍鱼    | 175 |
| 油焖尖椒   | 163 | 海米扒油菜  | 175 |
| 冬瓜焖肉丸  | 163 | 十七、贴法  | 176 |
| 平菇焖豆腐  | 164 | 锅贴豆腐   | 176 |
| 五香焖鹌鹑  | 164 | 锅贴肉片   | 177 |
| 栗子焖芥菜  | 165 | 锅贴萝卜   | 177 |
| 十五、熬法  | 165 | 锅贴鱼片   | 178 |
| 南乳猪蹄   | 166 | 锅贴牛肉   | 178 |
| 海米熬肉丸  | 166 | 锅贴茄盒   | 179 |
| 雪里蕻熬豆腐 | 167 | 锅贴蛰子   | 180 |
| 奶汁熬鸡块  | 167 | 十八、煽法  | 180 |
| 熬青鱼头尾  | 168 | 锅煽豆腐   | 181 |
| 家常熬铜罗鱼 | 169 | 锅煽鲤鱼   | 181 |

|         |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|
| 锅煽猪肉片   | 182 | 炆双脆    | 194 |
| 锅煽白菜盒   | 183 | 炆猪肝豆芽  | 195 |
| 锅煽茄片    | 183 | 二十一、酱汁 | 195 |
| 锅煽鲈鱼    | 184 | 酱汁鸭    | 196 |
| 锅煽蛭子    | 184 | 酱汁鱼段   | 196 |
| 锅煽芦笋    | 185 | 酱汁兔肉   | 197 |
| 十九、瓢法   | 185 | 酱汁牛肉   | 198 |
| 丝瓜酿肉    | 186 | 二十二、酥法 | 198 |
| 冬瓜盅     | 186 | 酥鲤鱼    | 198 |
| 豆腐瓢香菇   | 187 | 坛酥鲫鱼   | 199 |
| 鲜虾瓢香菇   | 188 | 醋椒加吉鱼  | 200 |
| 清蒸椰子鸡   | 189 | 糖醋排骨   | 200 |
| 家常瓢豆腐   | 189 | 二十三、煨法 | 201 |
| 三鲜瓢鸭膀   | 190 | 葱煨鲫鱼   | 201 |
| 鱼咬羊     | 190 | 杏仁煨酥肉  | 202 |
| 二十、炆法   | 191 | 煨大虾    | 202 |
| 炆豆角     | 191 | 煨鳝块    | 203 |
| 木耳炆脊片   | 192 | 二十四、熏法 | 203 |
| 鲜菱米炆对虾片 | 192 | 毛峰熏鸡   | 203 |
| 炆扇贝     | 193 | 熏肉肠    | 204 |
| 炆肉片豆腐   | 193 | 烟熏红虾   | 205 |
| 炆鸡丝冬笋   | 194 | 熏鹌鹑蛋   | 205 |

|        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| 二十五、腌法 | 206 | 蜜汁莲子    | 211 |
| 腌卷心菜   | 206 | 二十七、冻和晶 | 211 |
| 腌香椿    | 207 | 豆酱皮冻    | 212 |
| 糟田螺    | 207 | 水晶鸭子    | 212 |
| 香糟猪肉   | 208 | 水晶西红柿   | 213 |
| 糟豆腐    | 208 | 冻蹄      | 214 |
| 醉腌牡蛎   | 209 | 二十八、拔丝  | 214 |
| 二十六、蜜汁 | 209 | 拔丝红薯    | 215 |
| 蜜汁红薯   | 209 | 拔丝苹果    | 215 |
| 蜜汁山药   | 210 | 拔丝胡萝卜   | 216 |
| 蜜汁芋艿   | 210 |         |     |



上编：

# 入厨的基本知识与要求



## 第一章 烹调原料的初步加工

### 第一节 原料的分类及加工原则

凡烹制珍馐美馔或家常菜肴，首先要学会选择烹调原料。这是因为原料的品种如何，直接决定着菜肴质量的优劣。而对烹调原料的初步加工，又是烹调过程中的第一步。这不仅决定着菜肴所需的原料形状，并且对菜肴的色、香、味也起着非常重要的作用。因此，学习厨艺，首先要学会并掌握烹调原料的初步加工技术。

#### 1. 原料的分类与选择

烹调所需的原料来源很广，分类的方法也很多，但一般将其分为四大类，即动物性原料、植物性原料、干货类原料和调味类原料。若以原料是否经过加工而论，又可分为鲜活原料（鲜肉、活禽、活鱼、鲜菜）和复制品原料（腊肉、香肠）。此外，若以原料在烹调中的地位而论，又可分为主料、辅料和调料三类。

动物性原料包括：猪、牛、羊、驴、狗、鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、鱼类、贝类、虾、蟹、动物内脏和蛋类等。

植物性原料包括绿叶菜类、块茎类、瓜茄果豆类、谷物及其制成品、食用菌类和野菜类等。



干货类原料分为动物性和植物性两大类。动物性干货有干贝、海参、鱼肚、鱼翅、虾仁、虾皮、鱿鱼干、墨鱼干、海蜇及其他水产干制品。植物性干货有海带、紫菜、琼脂、黑木耳、银耳、黄花菜及其他食用菌干制品。

调味类原料因味道不同而有甜、咸、酸、苦、辣、鲜、香之分。甜味原料有白糖、蜂蜜、饴糖和甜味剂。咸味原料有盐、酱油、酱、豆豉、腐乳汁、虾油等。酸味原料有醋、番茄酱、草莓酱、山楂酱、柠檬汁等。苦味原料有茶叶、橘皮、菊花等。辣味原料有葱、姜、蒜、辣椒、胡椒、芥末等。鲜味原料有味精、鸡精、蚝油、蟹油、鱼露等。香味原料有料酒、香油、花生酱、芝麻酱、丁香、花椒、大小茴香、砂仁、孜然、桂花、啤酒花等。

烹制所用的原料品种众多，可达数百种，即使同一个品种，由于产地与加工方式的不同，质量品种也会有高低、优劣之别。所以，应当熟悉各种原料的来源和特点，学会鉴别原料质量的优劣，如此方能烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴。在这方面，应当掌握以下几个方法：

①掌握原料生产季节的特点。由于季节和气候的不同，各种食物原料在一年四季中，分别处于盛产期和低产期、肥壮期与瘦弱期。以鸭子为例，秋、冬二季最为肥嫩。暑季酷热难耐，人们胃纳不佳，厌食油腻，此时的鸭子也最瘦。而吃鸭子又以老雄鸭最为鲜美肥嫩。再如鲫鱼，从立夏到端午节这一时期最为肥美鲜嫩。过了这段时间，尤其是产卵之后，其体内的蛋白质和脂肪便逐渐减少，肉质变得老韧而瘦。一般来说，淡水鱼在立秋之后至立春之前，因活动量少，脂肪多而肥嫩，到了夏季，活动量增多，加上产卵，较之冬春季节就瘦多了。

②了解原料的产地。我国地域辽阔，物产丰富，由于地区之间的环境差异很大，出产的品种不尽相同，使得原料的质量也不一样。因此，应当了解各种



原料的不同产地，并根据需要选购的不同品种的原料，采用相应的烹制方式，这样才能做出适口的菜肴来。如：大连的牡蛎、北京的烤鸭、南京的板鸭、内蒙古集宁的羊、天津的银鱼、舟山的刀鱼、山东胶县的大白菜、山东寿光的大葱、泰山的豆腐等，都是当地的名产。一句话，要对日常所需原料的产地和品质有所了解。

③了解各种原料不同部位在烹调中的用途。各种食物原料的不同部位，都分别具有着不同的特点。由于原料各部位肥瘦老嫩不尽相同，因此哪些适用于煎、炒、烹、炸、爆、炖、蒸、扒、焖、卤、酱或煮汤、制馅等，都应加以明确的鉴别和选择。所以，了解和掌握各种原料不同部位的特点，并且恰当地烹制，方能使菜肴味美适口。

此外，在选购原料时，还应注重质量，不选购腐烂、发霉、变味、虫蚀、鼠咬等变质的原料，以保证食用者的身体健康。

## 2. 原料的加工原则

购回原料后，在初步加工过程中，应遵循以下原则：

①要符合卫生要求。购回的原料一般都沾有污秽杂物，更有的原料还带有一些不能食用的杂物。所以必须对原料认真进行清理并洗净，使其符合卫生要求。

②避免原料中营养物质的损失。对原料的初步加工要选择合理的方法，尽量减少其营养物质的损失。以新鲜蔬菜为例，要先洗后切，减少维生素的流失。

③按照菜肴的要求去加工。在原料的初步加工过程中，要充分考虑到菜肴的色、香、味、形的需要。如：宰杀鸡、鸭时一定要放净血，避免没放净血而影响菜肴的颜色；土豆等淀粉含量高的块茎类原料，去皮后要马上进行冲洗，

