



中国食文化丛书
Food Cultural Books of China

科学饮食

——烹调技巧338例

编 著：孙孟全 周桂禄



军事医学科学出版社



中国食文化丛书

Food Culture Books Of China

科学饮食

——烹调技巧 338 例

编 著:孙孟全 周桂禄

执行主编:王荔枚 陈桂琴

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

科学饮食: 烹调技巧338例/孙孟全, 周桂禄编著.

—北京: 军事医学科学出版社, 2008.7

(中国食文化丛书)

ISBN 978-7-80245-111-7

I.科... II.①孙... ②周... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第099782号

(中国食文化丛书) 科学饮食——烹调技巧 338 例

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮政编码: 100850

电 话: 发行部: (010) 63801284

63800294

编辑部: (010) 66884418, 86702315, 86702759

86703183, 86702802

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 北京冶金大业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 211千字

版 次: 2008年7月第1版

印 次: 2008年7月第1次

定 价: 29.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

中国食文化丛书

特邀高级顾问名单

(以姓氏笔画为序)

- | | |
|-----|----------------------------|
| 卫祥云 | 中国调味品协会会长 |
| 王文哲 | 中国食品工业协会会长 |
| 母建华 | 中国消费者协会秘书长 |
| 甘纯庚 | 新华出版社原常务副社长 |
| 丛国滋 | 中国食文化研究会副秘书长 |
| 孙晓春 | 中国烹饪协会副会长 |
| 李正权 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 李鸣德 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 李里特 | 中国农学会副会长、中国农业大学教授 |
| 朱明媚 | 中国人口文化促进会常务副会长 |
| 张彩珍 | 中华体育总会副主席 |
| 张蓉芳 | 中国排球协会秘书长 |
| 张玉玺 | 中国农产品市场协会会长 |
| 张维新 | 中国民营企业国际合作发展促进会会长 |
| 张永年 | 全国政协机关离休(正局级)干部 |
| 张旭辉 | 辽宁省烹饪协会名誉会长 |
| 杜子端 | 中国食文化研究会会长 |
| 吴景松 | 中华人民共和国民政部社会福利司原司长 |
| 韩明 | 中国饭店协会会长 |
| 宫学斌 | 全国人大代表、龙大食品集团公司董事长 |
| 郭献瑞 | 北京市原副市长 北京烹饪协会会长 |
| 姜习 | 世界中国烹饪联合会名誉会长 |
| 袁宗堂 | 国家旅游局原饭店管理司司长、中国旅游饭店协会高级顾问 |
| 黄静波 | 全国人大常委 青海省原省长 |
| 魏纪中 | 国家体育总局高级顾问、申奥功臣 |

中国食文化丛书

高级编委名单

(以姓氏笔画为序)

卜福生	于 壮	马乃臣	马凤岐	马健鹰	王书发	王 丰
王耀辉	王树亭	王成珍	王文桥	王子辉	王 美	王美萍
王献立	王友来	王 伟	王荔枚	方玉东	方松来	区成忠
牛铁柱	车延贵	叶海彦	叶连方	史瑞彩	申能娟	孙孟全
孙汉文	孙宝宗	冯 军	江照富	李世清	李恩波	李世君
李志仁	李 想	李建民	李广龙	李 刚	李长茂	李河山
李悦忠	李茸玉	刘敬贤	刘耀辉	刘卫民	刘维山	刘 燕
刘利军	任原生	毕国才	朱宝鼎	朱瑞明	朱培寿	朱诚心
吕良福	许堂仁	许振克	初立健	吴朝珠	苏耀荣	杜 莉
邱 顺	邱庞同	何吉成	肖永利	张文彦	张仁庆	张帅林
张志广	张铁元	张 钧	孟祥萍	邵万宽	陈功年	陈志云
陈金山	陈苏华	陈沧海	陈光新	陈桂琴	陈 宁	陈彦明
杨科庭	杨益华	宋国学	邹德昌	罗时龙	周三金	周 雄
周兴志	周桂禄	林俊春	林承步	林建璋	郑佐波	郑秀生
郑维新	庞风雷	胡建生	赵留安	赵西颖	赵惠源	侯玉瑞
侯根宝	郭方斌	郭恩亮	郭亚东	郭本良	祝阿毛	宫明杰
宫 胜	郝文明	郝 海	姚荣生	骆炳福	海 兰	夏德润
唐代英	唐永娥	贾富源	陶 震	高光军	高关岐	高 山
高小锋	栾宝谦	顾明钟	徐宝林	徐 权	徐建伟	钱文亮
康 辉	常维臣	韩文明	韩正泽	程伟华	彭训功	童辉星
董国龙	鲍晓峰	鲍力军	简振兴	褚立群	裴春歌	熊永丰
熊四智	蔡育发	黎永泰	潘宏亮	潘镇平	戴桂宝	

主编:张仁庆 技术总监:孙晓春



内 容 简 介

饮食是文化，是科学，是艺术。吃讲营养，穿讲漂亮，用讲精品已成为新时代、新时尚。人们的饮食结构已由温饱型转向营养型、健康型转变，人们对饮食标准质量的要求越来越高，为了适应这一市场变化，作者根据自己多年的教学经验和对食文化多年的研究成果，编写了此书，以满足广大烹饪爱好者的要求，提高专业厨师烹饪技术，不断推动烹饪事业的发展。全书共介绍了科学烹调新技术、新配方，技术解难技巧338例，并配有220幅彩色图片，是一本通俗易懂的科普读物。适合饭店、宾馆、酒楼、烹饪技工学校专业厨师阅读，同时也是提高家庭生活，丰富饮食技术的指导书和劳动致富的科技书。

关 注 大 众 健 康
倡 导 科 学 饮 食



《中国食文化丛书——科学饮食》

编委会名单

(名次排列按姓氏笔画为序)

特邀高级顾问:

于忠杰	卫祥云	牛根生	甘纯庚	母建华	孙晓春
李立特	杜子端	刘文田	管延松	张维新	张永年
张旭辉	吴景松	金志国	郑维新	周桂钿	杨文俊
宫学斌	姜 习	郭献瑞	黄静波	韩 明	程伟华

编 著: 孙孟全 周桂禄

执行主编: 王荔枚 陈桂琴

执 笔: 张 仁 庆

编委会成员:

王荔枚	王洪海	王秀玲	王卫东	王友来	王 军
邓国华	邓顺律	卢利民	孙吉杰	闫修芬	李长茂
李镜正	许堂仁	张仁庆	张韶云	张帅林	张正东
张真超	陈桂琴	陈永龙	陈彦明	季永开	苏德兴
周桂禄	姚荣生	宫明杰	宫 胜	贺庆伟	徐传达
朱新成	孙绪春	杨子忠	黄振华		



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡项帝之玄孙，姓钱名铿，善于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，创造发明的“羊方藏鱼”、“天下第一羹”等名菜流传至今，是中国烹饪界名副其实的始祖。



陈桂琴，女，汉族，出生于河北省邢台市，大学本科学历。现任河北邢台市鸿泰民俗文化园总经理，中国食文化丛书高级编委，中国饭店业高级经理人。

她勤奋好学，爱岗敬业，1979年至1996年在邢台市地、市委研究室工作，1996年至2007年在邢台宾馆担任副总经理职务，2007年至今在邢台市鸿泰民俗文化园有限公司任总经理的职务，2008年5月被评为中国食文化丛书编委会的高级编委。在祖国的饮食文化领域中她孜孜不倦的追求，为烹饪事业开拓创新做着不懈的努力，并带动青年力量不断进取，成为餐饮业中的巾帼。今天她仍以饱满的精神状态在烹饪领域攀登更高的山峰！

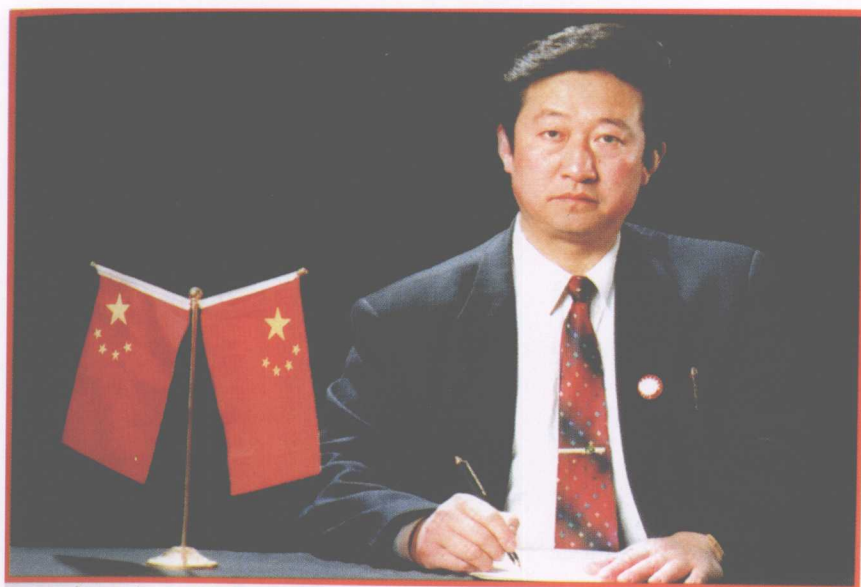
王荔枝，1962年生于湖州，本科，中共党员，中国烹饪协会会员，国际金钥匙会员，国际特级餐饮管理师，国际餐饮协会理事，香港旅游协会理事，国际烹饪大赛评委，国家级餐饮业高级评委，国际注册ITCA酒店职业经理人，中国饭店业注册高级职业经理人，国际烹饪



大赛专家讲师团教授，中国食文化丛书特聘高级编委，爱心国际烹饪大师、国际绿色餐饮大使，中华满汉全席烹饪名师，2008中国饭店业厨艺大师。

曾任北京军区长城饭店总经理，广州金都国际大酒店总经理，温哥华金海湾大饭店总经理，现任山西锦源大酒店总经理。

编辑出版过《中西餐厅服务员培训教材》、《现代酒店管理》、《江南名厨创新菜150例》等图书。



中国食文化中心主任、中国食文化丛书主编张仁庆先生





目 录

CONTENTS

第一章 概 述

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 抗氧化剂理论 /3 | 7. 科学用油 /22 |
| 2. 油脂类食物的新研究 /7 | 8. 五谷为养 /24 |
| 3. 细胞膜与人体健康 /12 | 9. 丰富菜篮子 /25 |
| 4. 居民膳食指南 /17 | 10. 迈开你的腿 /31 |
| 5. 膳食宝塔 /17 | 11. 癌症预防建议 /34 |
| 6. 限制盐罐子 /21 | 12. 成年人的体重标准 /36 |

第二章 植物原料

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 吃野菜讲究季节性 /39 | 10. 槐花散的制作方法 /44 |
| 2. 芦荟入菜 /40 | 11. 槐花拌馅 /47 |
| 3. 凉拌芦荟 /40 | 12. 槐花炒鸡蛋的制作方法 /48 |
| 4. 生拌芦荟 /40 | 13. 槐花炒韭菜的制作方法 /48 |
| 5. 清炒芦荟 /40 | 14. 槐花汤的制作方法 /49 |
| 6. 仙人掌入菜 /41 | 15. 枸杞子入菜 /49 |
| 7. 仙人掌炖豆腐 /42 | 16. 香椿的妙用 /50 |
| 8. 冰糖仙人掌 /42 | 17. 豆芽香椿 /51 |
| 9. 槐花怎样分类 /43 | 18. 荷叶食用价值高 /51 |



19. 荷叶的选择 /52
20. 荷叶茶的制作方法 /52
21. 雪里蕻的腌渍 /53
22. 雪里蕻快速腌渍法 /54
23. 豆拌雪里蕻 /55
24. 肉末儿雪里蕻 /56
25. 糖蒜的制作 /56
26. 黄瓜腌制法 /58
27. 腌黄瓜器皿的选择 /58
28. 巧腌蒜茄子 /59
29. 巧腌糠萝卜 /59
30. 巧腌香菜 /59
31. 食用腌菜前不宜久泡 /60
32. 香脆瓜条的制作 /60
33. 西瓜皮的利用(一) /60
34. 西瓜皮的利用(二) /62
35. 冬瓜制金瓜条 /62
36. 巧吃冬瓜皮 /62
37. 巧做西瓜酱 /63
38. 巧制辣椒糊 /63
39. 巧做芹菜叶 /63
40. 巧做土豆菜 /64
41. 巧做土豆馅 /65
42. 巧做土豆沙拉 /65
43. 巧烹胡萝卜 /65
44. 巧做朝鲜辣白菜 /66
45. 巧制番薯叶 /66
46. 需要剥皮的原料 /66
47. 花生米去皮法 /67
48. 莲子去皮技巧 /67
49. 核桃去皮技巧 /67
50. 大蒜去皮法 /67
51. 蚕豆去皮法 /68
52. 西红柿去皮法 /68
53. 生姜去皮法 /69
54. 芹菜去筋 /70
55. 板栗去壳技巧 /71
56. 豆类入菜 /71
57. 常用的豆类原料 /72
58. 怎样泡发青豆不褪色 /72
59. 绿豆及豆芽的发制 /73
60. 怎样做炒鸡爪 /74
61. 五香花生米的加工制作 /74
62. 五香鲜花生的加工 /75
63. 巧做素烧肉 /76
64. 母子相会的做法 /76
65. 萝卜丝糕的制作 /77

第三章 动物原料

66. 甲鱼的烹制过程 /81
67. 挑除虾线技法 /86
68. 爆烤鸭子的制作 /86
69. 锅烧鸭子的制作技巧 /87



- 70. 巧做鱼皮 /88
- 71. 蒸鲍鱼的火候 /88
- 72. 生吃鱼片讲究多 /89
- 73. 沼虾的食用 /89
- 74. 咸鱼的晾晒 /90
- 75. 炖咸鱼 /90
- 76. 蒸咸鱼块 /91
- 77. 整条蒸咸鱼 /92
- 78. 鲜鱼修尾法 /92
- 79. 鱿鱼、章鱼去皮法 /93
- 80. 鲜鱿鱼剖开法 /93
- 81. 乌贼鱼去皮法 /94
- 82. 淡水鱼的初加工 /94
- 83. 快速刮鳞法 /96
- 84. 煎鱼不粘锅的诀窍 /97
- 85. 怎样烧鱼鱼不碎 /97
- 86. 鲤鱼拔线味道好 /97
- 87. 猪腰子去臊筋 /97
- 88. 怎样炒腰花鲜嫩又美观 /99
- 89. 瓷蛤去沙包 /99
- 90. 鸡的尾尖切除法 /100
- 91. 脆皮牛肉卷的制作 /101
- 92. 巧做空心肉丸 /102
- 93. 巧做水晶肉 /102
- 94. 巧炖老鸡 /103
- 95. 炖狗肉、牛肉的诀窍 /103
- 96. 巧做米粉肉 /103
- 97. 烹制火腿四种诀窍 /103

第四章 工业食品

- 98. 日本豆腐的妙用 /107
- 99. 午餐肉的妙用 /108
- 100. 红醋的妙用 /108
- 101. 冻粉泡发技巧 /109
- 102. 月饼炒馅香 /110
- 103. 月饼刷色技巧 /110
- 104. 三色豆腐的应用 /111
- 105. 甜面酱的精加工 /112
- 106. 蜜汁酱油配制法 /112
- 107. 酸辣酱油勾兑技巧 /112
- 108. 甜酸酱油配制法 /113
- 109. 巧调鱼香酱油 /113
- 110. 麻辣酱油配制法 /113
- 111. 五香酱油调制法 /113
- 112. 巧配海味酱油 /113
- 113. 陈皮酱油勾兑法 /114
- 114. 菜香酱油配制法 /114
- 115. 巧兑香菇酱油 /114
- 116. 桂花酱油配制法 /114
- 117. 自制糟香酱油 /114
- 118. 多味酱油配制法 /115
- 119. 怪味酱油配制法 /115
- 120. 虾皮酱油勾兑秘方 /115
- 121. 牡蛎酱油配制 /115



122. 自制蒜香酱油 /116

123. 腿汁酱油勾兑技巧 /116

124. 做菜放盐的学问 /116

125. 巧制果茶 /117

126. 巧制奶味果茶 /117

127. 巧制番茄果茶 /117

128. 精制灰豆腐 /118

129. 冻豆腐的制作方法 /122

第五章 汤羹羹

130. 豆芽制汤鲜 /125

131. 猪蹄炖烂法 /125

132. 猪蹄汤的妙用 /127

133. 美味疙瘩汤的制作 /127

134. 三种疙瘩汤对比 /130

135. 绿豆汤的制作技巧 /131

136. 冬瓜炖羊肉汤 /133

137. 药膳鲤鱼汤 /133

138. 鱼头上上汤 /134

139. 西红柿炖老板鱼 /134

140. 巧蒸鸡蛋羹 /135

第六章 面点

141. 精制玉米片片的配方 /139

142. 精制玉米片片的技术要点 /139

143. 大枣饅饅的制作方法 /140

144. 蒸馒头去酸法 /143

145. 金饼制作技巧 /143

146. 炸酱面配料有讲究 /143

147. 煮挂面的技巧 /144

148. 精美面塑的制作 /144

149. 巧煮饺子 /145

150. 巧用剩米饭煮粥 /145

151. 韭菜制作馅防跑汤法 /146

152. 巧制馅饼 /146

153. 巧制花生米白菜馅饺子 /146

154. 怎样用高压锅贴饼子 /147

155. 羊肉锅贴 /147

第七章 科学调味

156. 鱼香味型 /151

157. 荔枝味型 /151

158. 家常味型 /151

159. 麻辣味型 /151

160. 怪味型 /152

161. 红油味型 /152



目 录

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 162. 酸辣味型 /153 | 187. 椰奶味型 /159 |
| 163. 糊辣味型 /153 | 188. 糖醋味型 /160 |
| 164. 陈皮味型 /153 | 189. 卤水的配制方法 /160 |
| 165. 椒麻味型 /154 | 190. 卤水的使用与保管 /161 |
| 166. 酱香味型 /154 | 191. 凉菜的制作 /162 |
| 167. 姜汁味型 /154 | 192. 盐味汁 /172 |
| 168. 蒜泥味型 /154 | 193. 酱油汁 /172 |
| 169. 酱爆味型 /155 | 194. 虾油汁 /172 |
| 170. 葱酱味型 /155 | 195. 蟹油汁 /172 |
| 171. 醋椒味型 /155 | 196. 蚝油汁 /173 |
| 172. 葱香味型 /155 | 197. 韭味汁 /173 |
| 173. 蒜香味型 /156 | 198. 麻酱汁 /173 |
| 174. 鲜汤味型 /157 | 199. 椒麻汁 /173 |
| 175. 纯甜味型 /157 | 200. 葱油 /174 |
| 176. 咸酸味型 /157 | 201. 糟油 /174 |
| 177. 腐乳味型 /157 | 202. 酒味汁 /174 |
| 178. 酒香味型 /158 | 203. 芥末糊 /174 |
| 179. 芝麻味型 /158 | 204. 咖喱汁 /175 |
| 180. 虾子味型 /158 | 205. 姜味汁 /175 |
| 181. 咖喱味型 /158 | 206. 蒜泥汁 /175 |
| 182. 果汁叶型(茄汁味型) /158 | 207. 五香汁 /175 |
| 183. 西汁味型 /158 | 208. 茶熏味 /176 |
| 184. 豉汁味型 /159 | 209. 酱醋汁 /176 |
| 185. 柱侯味型 /159 | 210. 酱汁 /176 |
| 186. 柠檬汁味型 /159 | 211. 糖醋汁 /176 |



第八章 科学选用食物

- | | |
|---------------|---------------|
| 212. 草莓 /183 | 232. 黑木耳 /191 |
| 213. 苹果 /183 | 233. 胡萝卜 /192 |
| 214. 猕猴桃 /183 | 234. 香菇 /192 |
| 215. 橘子 /184 | 235. 西红柿 /192 |
| 216. 葡萄 /185 | 236. 茄子 /193 |
| 217. 荔枝 /185 | 237. 芹菜 /193 |
| 218. 山楂 /185 | 238. 韭菜 /194 |
| 219. 柿子 /186 | 239. 苦瓜 /194 |
| 220. 大枣 /186 | 240. 黄瓜 /195 |
| 221. 西瓜 /187 | 241. 菠菜 /195 |
| 222. 桂圆 /187 | 242. 辣椒 /195 |
| 223. 香蕉 /188 | 243. 山药 /196 |
| 224. 柠檬 /188 | 244. 海带 /196 |
| 225. 桃 /189 | 245. 红薯 /196 |
| 226. 杏 /189 | 246. 土豆 /197 |
| 227. 梨 /189 | 247. 西兰花 /197 |
| 228. 芒果 /190 | 248. 洋葱 /198 |
| 229. 栗子 /190 | 249. 大白菜 /198 |
| 230. 木瓜 /191 | 250. 大葱 /198 |
| 231. 橙子 /191 | 251. 大蒜 /199 |

第九章 综合篇

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 252. 精制蟹棒技法 /203 | 254. 拔丝菜防凉法 /208 |
| 253. 切海蜇皮的技术要点及海蜇皮调拌法 /203 | 255. 巧发干海带 /208 |
| | 256. 巧做天下第一烩 /209 |