



中華飲食文化藝術

烹调基础

知识手册

赵军 主编



内蒙古人民出版社

中華飲食文化藝術

T5972.11/202

烹調基礎知識手冊

202

趙軍 主編

5



內蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华饮食文化艺术 / 赵军编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2003.1

ISBN 7-204-06374-0

I. 中... II. 赵... III. 菜谱 — 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000920 号

中国饮食文化艺术

赵军 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京柯蓝博泰印务有限公司

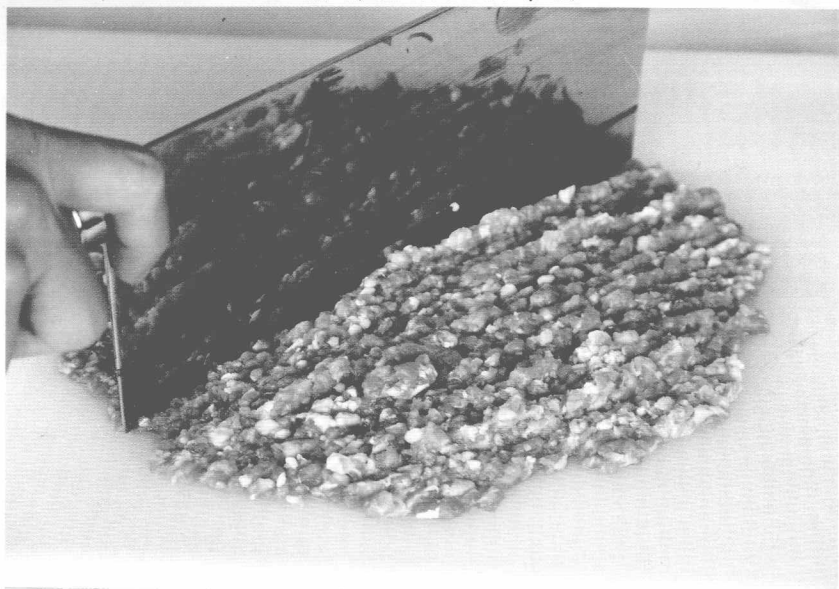
开本: 850 × 1168 1/32 印张: 70 字数: 500 千字

2003 年 10 月第 2 版 2003 年 10 月第 2 次印刷

印数: 1-3000 册

ISBN 7-204-06374-0/G · 1431

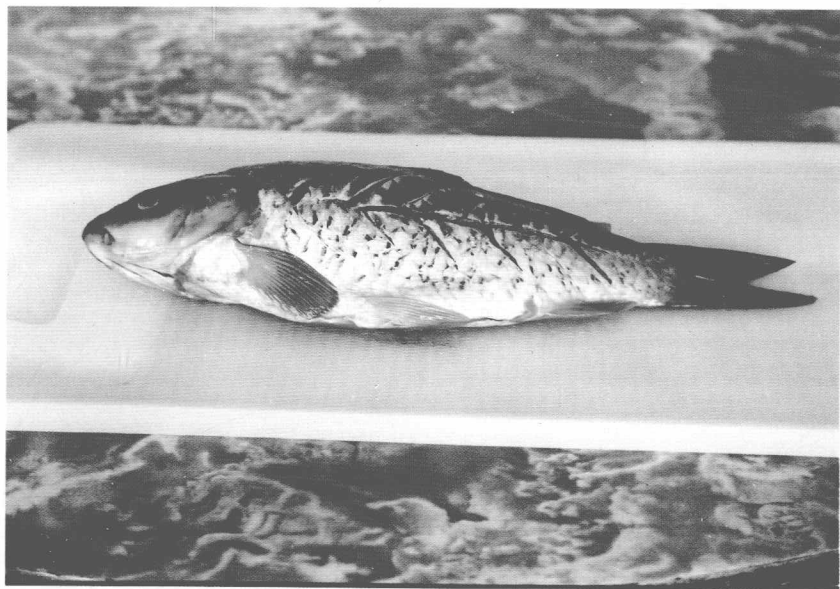
定价: 158.00 元

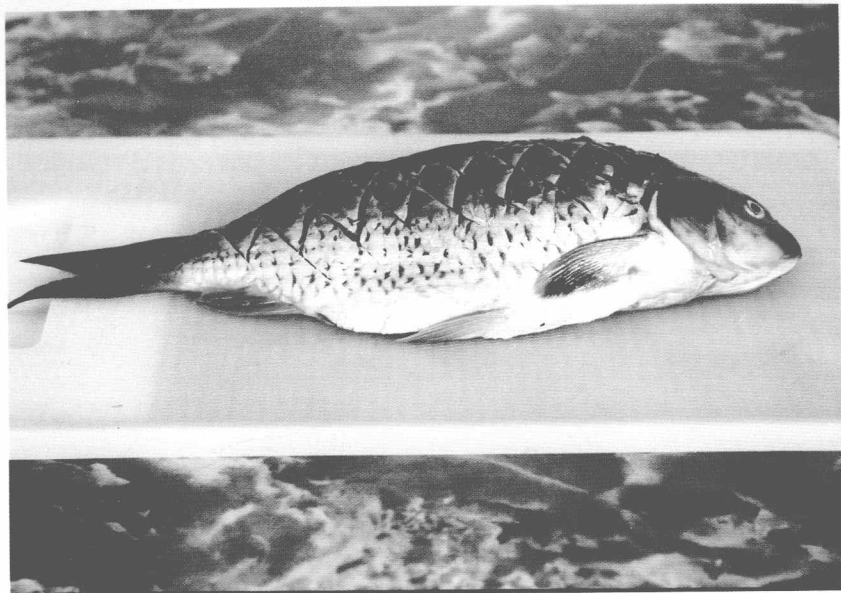


茸泥



柳叶形

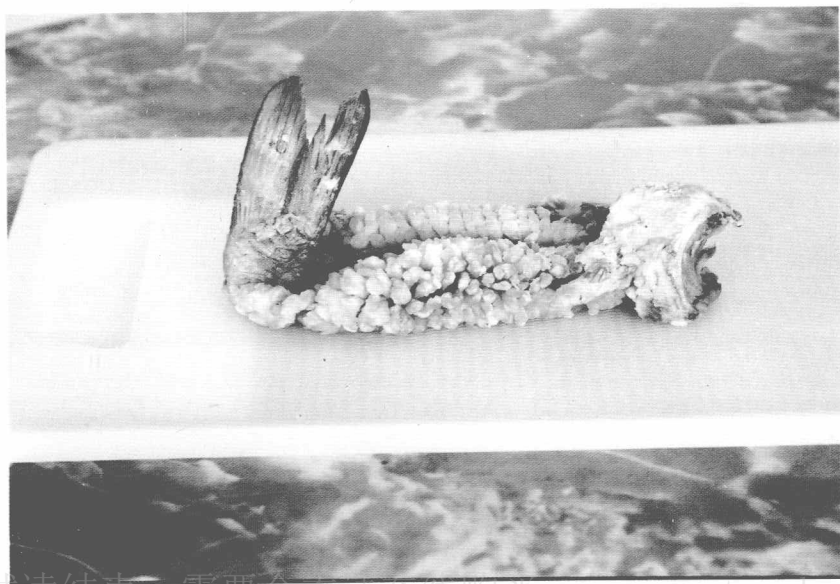


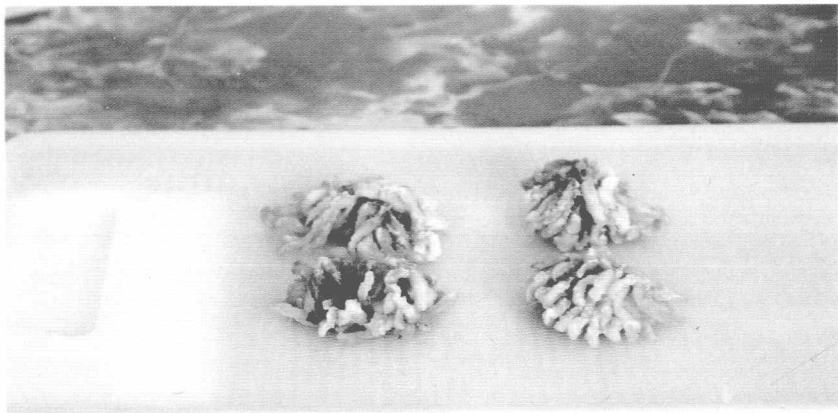


多斜十字形



松鼠形



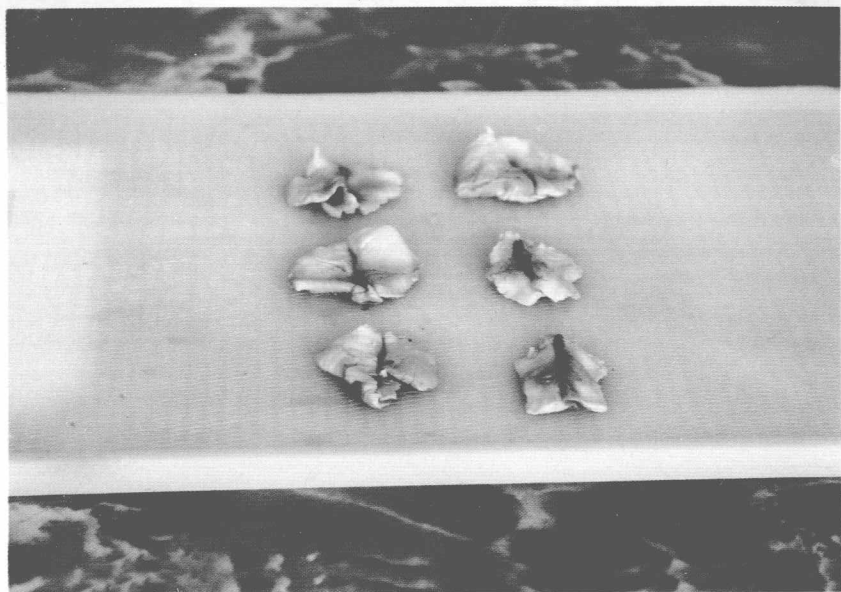


菊花形



球形





花枝形





目 录

第一章 烹饪原料知识

第一节 畜类烹饪原料..... (1)

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1 猪 | 4 狗 | 6 驴 |
| 2 牛 | 5 马 | 7 兔 |
| 3 羊 | | |

第二节 禽类烹饪原料..... (6)

- | | | |
|------|-----|------|
| 1 鸡 | 3 鸭 | 5 鹌鹑 |
| 2 乌鸡 | 4 鹅 | 6 鸽 |

第三节 水产类烹饪原料..... (10)

一、咸水鱼类..... (10)

- | | | |
|-------|------|------|
| 1 大黄鱼 | 4 银鲳 | 7 鲈鱼 |
| 2 带鱼 | 5 鲐鱼 | 8 真鲷 |
| 3 鳓鱼 | 6 鲛鱼 | |

二、淡水鱼类..... (17)

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1 刀鱼 | 6 鳊鱼 | 11 青鱼 |
| 2 鱼 | 7 鳊鱼 | 12 鳊鱼 |
| 3 鲥鱼 | 8 鲤鱼 | 13 鲢鱼 |
| 4 大马哈鱼 | 9 鲫鱼 | 14 黑鱼 |
| 5 鲈鱼 | 10 草鱼 | 15 鳊鱼 |



16 武昌鱼

17 黄鳝

18 泥鳅

三、虾蟹类 (27)

1 对虾

3 龙虾

2 河虾

4 蟹

四、软体类 (30)

1 牡蛎

4 海蚌

7 乌贼

2 文蛤

5 义河蚶

8 溢蛭

3 河蚌

6 螺蛳

五、其他类 (34)

1 海参

2 海蜇

第四节 野味类烹饪原料 (36)

1 鹿

4 野鸡

7 鳖

2 石鸡

5 禾花雀

8 蛇

3 野鸭

6 飞龙

第五节 高档原料 (41)

1 驼峰

4 燕菜

7 蛤土蟆

2 鱼翅

5 犴鼻

8 驼蹄

3 鲍鱼

6 蛤土蟆油

9 熊掌

第六节 调味品原料 (53)

1 食盐

6 虾子

11 黄酒

2 酱油

7 鱼露

12 食糖

3 味精

8 醋

13 酱油

4 蚝油

9 番茄酱

14 饴糖

5 虾油

10 蜂蜜



第二章 菜肴的烹调方法

第一节 以水为主要导热体的烹调方法 (64)

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1 烧 | 4 扒 | 7 煨 |
| 2 焖 | 5 余 | 8 炖 |
| 3 烩 | 6 煮 | |

第二节 以油为主要导热体的烹调方法 (73)

- | | | |
|-----|-----|------|
| 1 炒 | 3 煎 | 5 熘 |
| 2 炸 | 4 爆 | 6 油浸 |

第三节 以蒸汽和干热空气导热的烹调方法 (91)

- | | | |
|-----|------|-----|
| 1 蒸 | 2 蜜汁 | 3 烤 |
|-----|------|-----|

第四节 制作凉菜的烹饪方法 (96)

- | | | |
|------|------|------|
| 1 卤 | 4 酥 | 7 烟熏 |
| 2 酱 | 5 炆拌 | 8 冻 |
| 3 白煮 | 6 腌 | 9 挂霜 |

第三章 味与味型

第一节 调味品的种类和性能 (113)

一、常用调味品的种类 (113)

- | | | |
|---------|-------|-------|
| 1 食盐 | 6 味精 | 11 虾酱 |
| 2 酱油 | 7 沙茶酱 | 12 鱼露 |
| 3 生抽、老抽 | 8 豆瓣酱 | 13 蚝油 |
| 4 黄酒 | 9 海鲜酱 | 14 孜然 |
| 5 醋 | 10 豆豉 | 15 胡椒 |



- | | | |
|---------|-------|--------|
| 16 花椒 | 19 草果 | 22 吉士粉 |
| 17 八角茴香 | 20 草拔 | 23 嫩肉粉 |
| 18 桂皮 | 21 丁香 | |

第二节 常用冷热菜味型及菜例 (119)

- | | |
|----------|---------|
| 1 咸鲜味型 | 20 酸咸味型 |
| 2 糖醋味型 | 21 烟香味型 |
| 3 椒麻味型 | 22 陈皮味型 |
| 4 椒盐味型 | 23 蚝油味型 |
| 5 酸辣味型 | 24 沙茶味型 |
| 6 麻辣味型 | 25 怪味味型 |
| 7 荔枝味型 | 26 咸甜味型 |
| 8 糊辣味型 | 27 五香味型 |
| 9 红油味型 | 28 酱香味型 |
| 10 芥末味型 | 29 麻酱味型 |
| 11 甜香味型 | 30 蒜泥味型 |
| 12 鱼香味型 | 31 姜汁味型 |
| 13 家常味型 | 32 胡辣味型 |
| 14 香咸味型 | 33 咖喱味型 |
| 15 三合油味型 | 34 柱侯味型 |
| 16 咸辣味型 | 35 椰奶味型 |
| 17 豉汁味型 | 36 甜味型 |
| 18 茄汁味型 | 37 腐乳味型 |
| 19 葱油味型 | 38 孜然味型 |

第三节 各类火锅 (150)

- | | |
|--------|--------|
| 1 毛肚火锅 | 2 双味火锅 |
|--------|--------|



- | | |
|------------|-----------|
| 3 麻辣牛筋牛鞭火锅 | 11 鸡汤雪莲火锅 |
| 4 三鲜火锅 | 12 鱼肉火锅 |
| 5 家常肥肠魔芋火锅 | 13 豆腐火锅 |
| 6 羊心大枣火锅 | 14 天麻鱼头火锅 |
| 7 酸菜鸭火锅 | 15 核桃草鱼火锅 |
| 8 当归羊肉火锅 | 16 鲫鱼火锅 |
| 9 烧鸡公 | 17 什锦火锅 |
| 10 鲑鱼火锅 | 18 参枣鲑鱼火锅 |

第四章 配 菜

第一节 配菜的含义、作用及要求 (162)

第二节 配菜的原则和方法 (167)

第三节 一般菜肴配制实例 (173)

一、单一料的配制实例 (173)

- | | |
|--------|----------|
| 1 酸溜白菜 | 9 糖醋黄鱼 |
| 2 拔丝土豆 | 10 清蒸鳗鱼 |
| 3 辣白菜 | 11 豉汁毛蟹 |
| 4 葱油芋芳 | 12 火爆鱿鱼卷 |
| 5 蜜藕 | 13 清炖乳鸽 |
| 6 油焖笋 | 14 香酥鸡 |
| 7 蚝油牛肉 | 15 炆腰片 |
| 8 菊花青鱼 | |

二、主辅料的配制实例 (179)

- | | |
|--------|--------|
| 1 海米芥兰 | 2 葱爆羊肉 |
|--------|--------|



- | | |
|---------|----------|
| 3 竹笋炒肉丝 | 8 腰果鸡球 |
| 4 辣子肉丁 | 9 咖喱鸡块 |
| 5 糟熘鱼片 | 10 开洋芹菜 |
| 6 银芽鸡丝 | 11 土豆烧鸡 |
| 7 香菇焖鸡块 | 12 青豆炒虾仁 |

三、不分主次多种料的配制 (183)

- | | |
|----------|--------|
| 1 溜三片 | 5 三丝汤 |
| 2 油爆双鱿鱼 | 6 海鲜羹 |
| 3 阿巍菇扒豆苗 | 7 花仁鸡丁 |
| 4 炒双冬 | 8 炆双耳 |

四、分主次的多种料的配制 (186)

- | | |
|---------|---------|
| 1 菠萝咕啫肉 | 4 酸辣鱿鱼 |
| 2 红椒牛柳 | 5 玉彩虾仁 |
| 3 锦绣鱼丝 | 6 月式豆腐煲 |

第四节 宴席配菜及菜单设计 (189)

第五节 干货原料的涨发方法及实例 (198)

- 一、干货原料干制的方法 (198)
- 二、干货原料的特点 (198)
- 三、如何将干料涨发好 (199)
- 四、干料涨发的主要方法有哪些 (199)
- 五、干料涨发实例 (204)



第一章 烹饪原料知识

第一节 畜类烹饪原料

猪

烹调应用:

猪肉的结缔组织比其他家畜少，质地细嫩柔软，无膻臊异味，烹调时宜选用经过冷却处理的肉或冻肉，热鲜肉，鲜嫩度和消化率均低。冷却处理指宰杀后肉放于0-4℃的库温中，经一定时间冷却，肉经过僵直到成熟的过程，肉质可口，加工性能好。

猪肉可作主料，也可作辅料，适用任何刀法加工，可与任何原料组配，适应除生食以外的任何烹调法，适于任何口味调味，可制作菜肴，小吃和主食。

制作菜肴：冷盘，热炒，大菜，汤羹，火锅。

主食：包子、饺子。

牛

中国三种牛的肉质，以牦牛肉为最好，黄牛肉次之。水牛肉最差。



烹调应用：

牛肉含水量比猪羊肉多。但因其肌肉纤维长而粗糙，肌间筋膜等结缔组织多，初步加热后蛋白质凝固时收缩性强，持水性相对降低，失水量大，反使肉质老韧。烹调时多取切块炖，煮，焖，煨，卤，酱等长时间加热的烹法，较嫩的部位：臀部肌肉肌纤维斜而短，筋，膜等结缔组织少，顶刀切丝、片旺火炒，爆成菜，效果较好。掌握火候最关键。

改善牛肉的肉质：

(1) 悬挂，将大件牛肉吊挂起来，利用自重，拉伸肌肉。

(2) 牛肉上浆时，加 1 - 2 汤匙生植物油，静置 20 - 30 分钟，利用油分子配合水分子在肌纤维中遇热膨胀而爆开的效果，使菜品金黄油润，细嫩松软。

(3) 嫩肉粉：注射木瓜醇的方法利用加热时酶活化的作用，破坏肉中的胶原纤维，提高其嫩度，或加凤仙花籽，山楂，冰糖，茶叶，或炖前一天涂抹芥菜等。烹调多作为主料，极少作配料适应各种刀工，烹法，味型，可作主食，菜肴小吃。四川水黄牛肉，干煸牛肉丝。

羊

羊有绵羊，山羊之分。

绵羊主要分布于西北，华北，内蒙古等地，体重 40



- 50 千克，臀部肌肉丰满，尾部略呈圆形且储有大量脂肪，肉质坚实，颜色暗红，肉纤维细而软，肌肉中较少夹杂脂肪。

公羊肉多有螺旋状大角，且无膻味。

山羊肉主要分布于华北，东北，四川等地，体型比绵羊小，体重在 25 千克左右，肉呈较淡的暗红色，皮质厚，皮下脂肪稀少，腹部脂肪多，公羊肉有膻味，瘦肉较多。

烹调应用：

羊肉的烹法较多，选用不同的部位，可制作不同的美味佳肴。

脖颈：肉质老而筋多，剔去淋巴结，洗清血污，宜于切块烧，酱，卤，炖。

上脑：位于脖后肋条前，质较嫩，可批片，切丝剖花，斩茸，宜于爆，炒，烹，熘，涮。

肋条：位于肋骨部位，肥瘦相间，质嫩，可切条，批片，斩块，用于扒，炖，焖。

外脊：大梁骨外，形如扁担，质细嫩，应用广，可劈片，切丝，剖花，斩茸，用于氽，炒，爆，熘。

里脊：外脊后下端，质嫩，形如竹笋，由筋膜包着，是羊身上最好一块肉，剔去筋膜，经批片切丝后，可炸，熘，爆，炒，氽，烹，涮。

磨档：后腿上端，质松筋少，肥瘦相间，剔去筋络，可切丝、片，用于烤、爆、炒、涮。



三岔：在尾部前端，肥瘦相间，质嫩，切块宜烧、焖、煮、炖、劈薄片涮。

内腱子：后腿上部肉，切丝，劈片，剖花后适于涮、熘、炒。

腱子：前后腿上的肉，质老筋多，宜酱、卤。

胸口：前胸部，肥多瘦少，宜切块、烧、焖、熘、炒。

羊尾：脂肪多，适于烧、扒。

狗

狗肉纤维细腻，以仔狗入锅为佳。最宜砂锅炖，焖，质地酥烂，肉香汤醇，也可煨、煮、烧、还可卤煮，拌食。狗肉土腥味大，要除腥，用洗水漂洗，入沸水中煮，加花椒、料酒、葱、姜等。

烹调时或烹调后加些蒜泥，辣椒酱，可使菜肴味道更美。

狗肉中常含有旋毛虫等有害寄生虫，烹调时不宜炒，爆，一定要加热至透，以防感染，疯狗肉绝不能食。

狗肉煲（广东菜）

狗肉入锅炒，下蒜泥、豆酱、芝麻酱、腐乳、姜、蒜苗等料酒、盐、糖、酱油、陈皮、入煲中焖烂，食时加茼蒿、生菜、花生油、辣椒丝、柠檬叶丝、花生油。