

# 烹飪技術

理論



山东省烟台商业学校

烹 饪 教 材

(内部试用)

山东省烟台商业学校

# 毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

发展经济，保障供给。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。这就是又红又专。

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

## 编写说明

遵照伟大领袖毛主席“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”的教导，为培养又红又专的烹饪技术人员，发扬优良的传统技术，更好地贯彻饮食业为无产阶级政治、为工农业生产、为工农兵服务的方向，根据我区传统技术，参照兄弟地区、兄弟学校的经验，在第一次编写的基础上，经过七期短期班的教学实践，征求了不少读者的意见，又重新编写了这部烹饪技术试用教材，供我校教学之用。但由于我们学习马列著作和毛主席著作不够，和业务知识、实践经验所限，缺点错误在所难免，望给予批评指导。

山东省烟台商业学校

一九七五年五月

# 目 录

第一章 绪 论	1
第一节 概述	1
第二节 我国著名地方菜的风味	5
第三节 烹饪技术研究的范围	8
第二章 烹饪原料及其性质	11
第一节 植物性原料	11
第二节 动物性原料	13
第三节 矿物性原料和山珍海味类原料	16
第三章 原料的初步加工	20
第一节 原料的初步加工	22
第二节 原料的分档取料	27
第三节 干料的涨发加工	35
第四章 刀 工	44
第一节 刀工的意义及基本要求	44
第二节 刀和墩的使用和保养	46
第三节 刀法的种类	50
第四节 刀工处理后原料的形状	57
第五节 刀工的美化	59
第五章 配 料	67
第一节 配料的意义及其重要性	67
第二节 配料人员应具备的几项要求	69
第三节 配料的基本原则	71

第四节	菜肴的定名及排菜·····	77
第六章	烹 调·····	81
第一节	烹调的意义和作用·····	81
第二节	烹调的主要工具与基础知识·····	82
第三节	加热·····	87
第四节	调味·····	89
第五节	挂糊、勾芡·····	94
第六节	原料的初步热处理·····	100
第七节	装盘·····	114
第七章	凉菜与雕刻·····	122
第一节	凉菜·····	122
第二节	食品雕刻·····	125
第八章	烹调方法·····	139
第一节	拌、炆、腌·····	139
第二节	卤、酱、冻·····	142
第三节	氽、涮、熬、烩·····	144
第四节	炸、溜、爆、炒、烹·····	148
第五节	煎、塌、贴·····	158
第六节	炖、焖·····	161
第七节	烧、扒、焐·····	162
第八节	煮、蒸、砂锅、火锅·····	165
第九节	烤、熏·····	168
第十节	拔丝、挂霜、蜜汁·····	169
第九章	面 食·····	171
第一节	原物料·····	171
第二节	呆面、酵面、油面、粉面和糕面·····	176



第三节	发酵	182
第四节	面食制作的一般操作规程	187
第五节	制馅	195
第十章	食品营养与卫生	204
第一节	热量	204
第二节	糖	208
第三节	蛋白质	211
第四节	脂肪	214
第五节	无机盐	216
第六节	维生素	219
第七节	粗纤维	223
第八节	水	223
第九节	烹调对营养素的作用	225
第十节	卫生	230

# 第一章 绪 论

## 第一节 概 述

### 一、烹饪技术的概念

烹饪技术是社会主义饮食业的重要组成部分，是一项技术性很强，艺术性高的工作；是研究食物原料性质，初步加工，切配，烹调，装盘以及营养卫生等，使菜肴达到色、香、味、形、器具佳的专门技术；是研究改善人类机体与其生存环境之间物质交换状况的科学。

伟大领袖毛主席早在一九一九年七月十四日《湘江评论》创刊宣言中指出：“世界什么问题最大？吃饭问题最大。”恩格斯在《自然辩证法》中写到：“生命与其周围外部进行经常的物质交换，是它的根本要点；这种交换如果停止，生命也就随之而停止。”由此可见，饮食对于人类生存是如何重要了！因此，社会主义饮食业是为人民服务的第一线，是我国社会主义革命和社会主义建设的重要组成部分。

### 二、我国烹饪技术的起源与发展

烹饪技术之所以能成为改善人类机体与其生存环境之间物质交换状况的现代科学，是许多世纪以来，劳动人民的实践、认识、再实践、再认识的结果。它的发展受到各种自然因素和社会因素的多方面影响。

譬如：人工取火的发明；垦植事业的发展，家禽家畜的饲养；石、陶、铜、铁等炊具的逐项发明；晒盐、榨油、造



酒、制醋等工业的兴起；国内外贸易的交流；国内外战争的进行；统治阶级和被统治阶级的阶级斗争；以及哲学、经济学、动物学、植物学、物理学、化学、生理学的发展等，都对烹饪技术的发展起着相当的作用。我国劳动人民在不断地实践，认识过程中，在各种因素的影响下，反复研究、创造，使烹饪技术从无到有、从少到多、从简单到复杂、从低级到高级、从只知其然到知其所以然，这就是烹饪技术起源与发展过程的基本原因和概况。

纵观我国烹饪技术的发展，大致可分作八个阶段：

1. 我国烹饪技术的起源已有几十万年，但由于上古时代人类进化和经济发展缓慢，烹饪技术的发展也是非常迟缓的，有几十万年停留在直接烘烤上。直到距今五千年的新石器时代晚期，发明了陶器，才增用了烹煮法和汽蒸法。加上人们的定居，家畜的普遍饲养，垦植事业的发展，烹饪原料和工具都多种多样，运用烹饪技术制做日常菜肴已相当普遍了。

2. 到了距今四千年前后的殷商时代，中国已进入奴隶社会，奴隶主贵族生活的奢侈，加上青铜的发明，大大促进了烹饪技术的发展和提高。那时由于有了锋利的铜刀和传热快的铜锅，已可以作出条、丝、片、丁等菜肴，并可用溜、爆、炒等烹调方法了。

3. 到了距今三千年至两千多年的西周和春秋战国时期中国已经进入了封建社会。社会上出现了宫庭、官府。在农业、手工业发展的基础上，商业也飞跃发展起来。尤其是冶铁技术的发明和发展，对各行各业都有极大的促进。这个时期，烹饪技术前进了一大步，其原因有四个方面：①调味品

种类空前增多，除原有的盐以外，又有了酱、醋、酒、香料等多种调料。②冶铁的发明和发展，给烹饪技术发展提供了廉价适用的工具。③宫庭、官府生活更为奢侈。④饮食商业的出现，此时出现了专职专业的专门技术。烹饪工序也相当复杂，一只乳猪，需要经过烤、炸、炖三个过程十二道工序。

4. 到了距今两千年左右的秦汉帝国时期，我国烹饪技术发展表现在烹饪物料和技法的国内外大交流方面。国内外战争、贸易和文化交流，输入了胡瓜、胡豆、胡麻、胡桃、胡葱、胡蒜、胡椒等多种蔬菜，油料和调料给中国烹饪技术提供了新的物质条件。此外教会的传入和兴起，军阀的混战，使祭祀、宴会空前增多，对烹饪技术的发展又起了很大的促进作用。

5. 到了距今一千五百年的两晋南北朝时期，我国的烹饪技术是由“术”到“学”的飞跃阶段。这个时期已开始把烹饪技术作为专门学问而加以研究了。如西晋何曾著的《安平公食学》，南北朝时南齐虞悺著的《食珍录》，北齐谢讽著的《食经》等，都是世界上最早的有关烹饪技术的著述。

6. 到了距今一千五百年至一千年的隋、唐、五代，我国正处在统一封建帝国的昌盛时代，农业和手工业的发展都达到了极高的水平。尤其是制瓷工业的发展，使我国菜肴完满地具备了色、香、味、形、器五种属性。我国烹饪技术的发展又进入到一个新的阶段。

7. 到解放前的一千年中，我国基本处于半封建半殖民地时代，社会经济发展缓慢，也影响到烹饪技术的发展，虽然海外贸易的活跃和反动统治阶级的腐化享乐等原因，使烹

任技术有所提高，但其速度是甚为缓慢的。

8. 解放以来，由于党和毛主席的关怀，烹饪技术有飞速的发展。由于工农业的迅速发展和人民生活的不断改善，广大工农兵群众对烹饪技术的需要与日俱增。广大烹饪技术人员在党的关怀教育下，政治思想觉悟和技术水平都有了空前提高，各地区为了培养无产阶级接班人，都相继举办了各种烹饪技术学习班，这对烹饪技术的经验交流，发明创造，推广技术都创造了极为有利的条件，使我国烹饪技术走向了新的道路。

三、烹饪技术在社会主义革命和社会主义建设中的作用  
经过无产阶级文化大革命的锻炼和深入进行思想和政治路线方面的教育，我国社会主义服务行业生气勃勃，欣欣向荣。广大职工遵照伟大领袖毛主席关于“全心全意地为人民服务”的教导，不断改进技术，提高质量，树立了为无产阶级政治服务，为工农业生产服务，为工农兵服务的观点。

饮食业是国民经济的一个组成部分，是社会生活中不可缺少的一个部门。这项工作，同人们的衣、食、住、用、行密切相关。马克思指出：“社会全体内部的分工，为各式各样的经济社会形态所共有”。在社会主义制度下，饮食业的工作同其他行业的工作一样，都是光荣地为人民服务的革命工作，饮食业职工的劳动是社会所需要的必不可少的劳动，这种劳动能为广大劳动人民更好地从事生产活动和社会活动创造条件。因此饮食业已成为革命和生产的后勤部，工农兵生活的供应部。

千百年来，一切剥削阶级都鄙视劳动人民。他们把饮食业的劳动者当作呼之即来，挥之则去的奴仆。今天，在我们

的社会主义社会里，无产阶级掌握了政权，彻底摧毁了剥削制度，建立了新的生产关系，广大劳动人民任人宰割、受人奴役的时代已经一去不复返了。可是，“反映旧制度的旧思想的残余，总是长期地留在人们的头脑里，不愿意轻易地退走的”。历史上遗留下来的轻视劳动人民的思想，至今还残存在一些人的头脑中，散发着臭气。因此，我们饮食业广大革命职工以路线斗争为纲，深入开展革命大批判，批判刘少奇、林彪的反革命修正主义路线，批判“技术挂帅”、“技术无用”等错误倾向。毛主席教导我们：“政治是统帅，是灵魂。”“红与专，政治与业务的关系，是两个对立物的统一。一定要批判不问政治的倾向。一方面要反对空头政治家，另一方面要反对迷失方向的实际家。”这是我们正确处理政治与业务、政治与技术关系的准则。我们必须坚持无产阶级政治挂帅，同时努力为革命钻研技术，发扬理论联系实际的学风，在实践中不断总结经验，掌握规律，突破关键，举一反三，使其在短时间内能够基本做到继承、发展、丰富、提高祖国烹饪技术，使其更好地为社会主义革命和社会主义建设服务。

## 第二节 我国著名地方菜的风味

我国是地域广阔和多民族的国家，而且历史悠久，风俗习惯极不统一，所以反映在菜肴的特色上也极为复杂，仅就其较大地区的菜肴特色来区分，即不下于几十种。如以烹制方法来分：京菜的烤、溜、爆、炒较为擅长；苏菜的煮、炖、煨、焖独有专技；粤菜的煎、炸、烧、烩别有风味；湘菜的蒸、熏、腊、腌久负盛名。如以调味方法来分：闽菜重于甜

酸、红糟；鲁菜重于清汤、奶汤。如以菜肴属性的特色分，浙菜讲究清、鲜、脆嫩；川菜讲究麻辣、鱼香，如此等等。现将我国著名地方菜的风味介绍如下：

### 一、京菜

京菜的特点，是由北京风味、山东风味、清真风味三大菜系构成。烹调方法以烤、爆、溜、炒为主。菜肴的质地取其脆嫩，菜肴的口味重于香鲜，如：山东风味的烤鸭、油爆双脆，北京风味的溜鸡脯、抓炒鱼片，清真风味的烧全羊、盐爆肚仁等。

### 二、山东菜

山东菜在北方享有很高的声誉。华北、东北及京、津等地的烹调技术受山东烹调方法的影响很大。山东菜是由济南和胶东两个菜系构成。济南菜的烹调方法，特别讲究清汤和奶汤的调制。清汤和奶汤的调制方法，精美细致，如：清汤燕窝、清汤银耳、清余赤鳞鱼、奶汤鸡脯、奶汤银肺、奶汤白菜等都是很有名的汤菜。胶东菜对各种海味的烹制很有特色，如：红烧海螺、烧蛎黄、焯大虾、酥海带等都是有名的海味菜。山东菜在肉、脏等菜方面也独有风格，如：锅烧肘子、九转大肠等。

### 三、苏菜

苏菜是以苏州菜为主，由苏州、扬州、南京、镇江四大菜系构成。其特点以烧、焖、炖、煨为主。菜肴重于酥烂，口味浓中带甜，如：扬州名菜煎干丝，南京名菜鸭包鱼翅，镇江名菜水晶肴肉，苏州名菜黄焖鳗。

### 四、杭菜

浙江菜肴的代表杭菜，在我国菜肴中占有一定的地位。



2

烹调方法颇为细腻，其特点重于清、鲜、脆、嫩，其名菜有西湖醋鱼、叫花童鸡、生爆鳝片、龙井虾仁、荷叶粉蒸肉等。

### 五、上海菜

上海菜也是江南的一个菜系。它是由川、沪、粤、湘、京、扬、锡、徽、宁、杭等十六个菜系的烹调方法互相影响发展改进而成一系，同时也受到一些西餐的影响。上海菜名有鸡骨酱、虾子大乌参、八宝鸡、桂花肉、大鱼头等。

### 六、福建菜

福建菜在南方菜肴中是独特的一派，在中国烹调技术上，也具有重要地位。福建菜主要是由福州、漳州、厦门、泉州菜肴构成。福建菜的特色以清汤、干炸、爆炒为主，菜肴调味常用红糟，口味偏重于甜酸。福建名菜有福寿全、干炸三肝花卷、淡糟炒鲜竹、桔汁加吉鱼、雪花鸡等十几种。

### 七、湖北菜

湖北菜极为丰富多采，因其地多江湖山丘，淡水鱼虾，山珍野味很全，禽畜亦很兴旺。对制作鲟鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲑鱼四种特产尤有专长，对制作野鸡、斑鸠、野兔等野味更为娴熟。湖北菜在烹制方法上则重于烧、煨、蒸、炒，菜肴特色是量大、油厚、口重、味鲜，其名菜有红烧鲟鱼、清蒸樊口鳊鱼、油酥野鸡、葱头炒斑鸠、糖蒸肉、瓦罐鸡汤等。

### 八、四川菜

四川菜肴素以麻辣、鱼香、味厚著称，在中国菜中有很高的声誉。四川菜肴以制作禽畜肉最为擅长，山珍野味亦颇多。烹制方法侧重于烤、烧、干炖，调味离不开“三椒”（辣椒、胡椒、花椒）、鲜姜，故而味麻辣。四川的名菜很



多，如：烤酥合、红烧雪猪、豆渣猪头、干炖牛肉丝、鱼香茄饼、鱼香肝片等。

### 九、广东菜

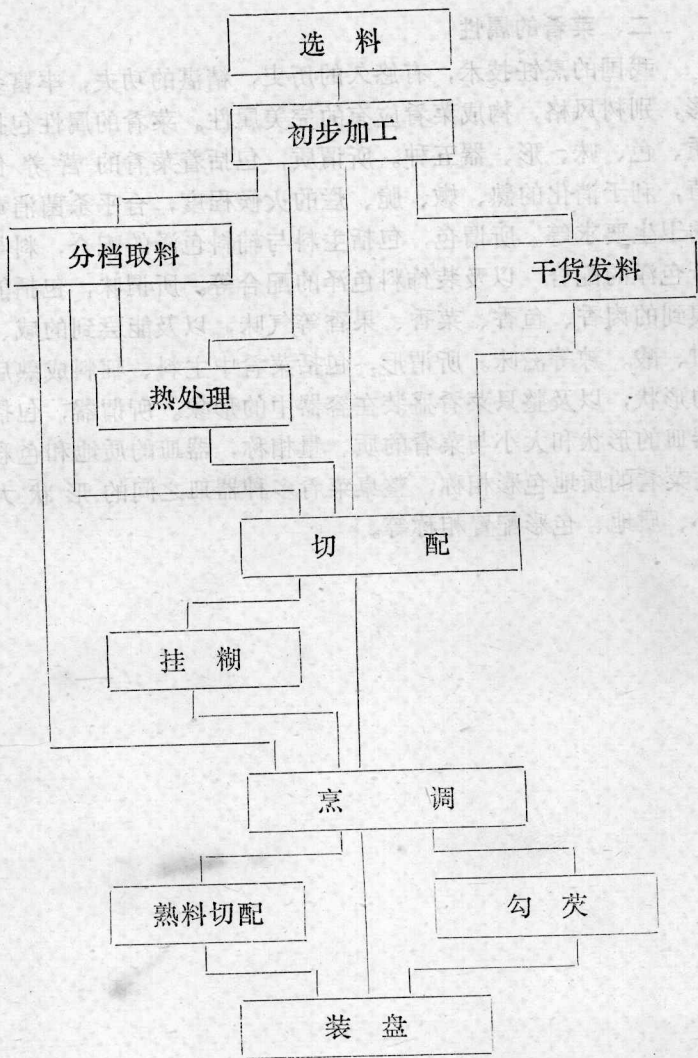
广东菜丰富多采，极有南国风味，在国内外久负盛名，其中包括广州风味、潮州风味、大良（凤城）风味、客家风味等。对鱼虾、禽畜、野味的烹制均各有专长，尤其对“蛇”的制做，更有独到之处。在各种菜的烹制方法上，因受海外影响，很重视蒸炸等法，对于烧烩也很精湛，并有很多花包菜，极讲究形态美观。广东名菜很多，如：三蛇龙虎凤大会、五蛇羹、酥炸三肥、烤乳猪、叉烧肉、大良炒牛奶、出水芙蓉鸭、冬瓜盅等。

## 第三节 烹饪技术研究的范围

我国的烹饪技术，是一个复杂细致的操作过程，研究范围甚广，与化学、物理学、动植物学、营养卫生学、食品商品学、生理学等都有一定的联系，对有些问题我们不做更深入的探讨，着重对原料的选择、初步加工切配、烹调、装盘等五个过程，菜肴质、色、味、形、器五个属性及有关知识进行研究。

### 一、菜肴制作的过程

见图：



## 二、菜肴的属性

我国的烹饪技术，有悠久的历史，精湛的功夫，丰富多彩，别树风格，构成菜肴应有的完美属性。菜肴的属性包括质、色、味、形、器五种。所谓质，包括着菜肴的营养价值，利于消化的熟、嫩、脆、烂的火候程度，合乎杀菌消毒的卫生要求等。所谓色，包括主料与辅料色泽的配合，料与汁色泽的配合，以及装饰料色泽的配合等。所谓味，包括能嗅到的肉香、鱼香、菜香、果香等气味，以及能尝到的咸、甜、酸、辣等滋味。所谓形，包括菜肴中主料、辅料成熟后的形状，以及整只菜肴盛装在容器中的形象。所谓器，包括器皿的形状和大小与菜肴的质、量相称，器皿的质地和色彩与菜肴的质地色彩相称，整桌菜肴多种器皿之间的形状大小、质地、色彩配置相称等。