

陕西省饮食服务系列教材

主 编 李常友 副主编 李 谦
陕西科学技术出版社



实用烹饪技术

实用烹饪技术

▼主 编

李常友

▼副主编

李 谦

陕西科学技术出版社 ▲

(陕)新登字第 002 号

陕西省饮食服务系列教材

实用烹饪技术

主 编 李常友

副主编 李 谦

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 陕西省轻工印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 12.5 印张 23 万字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—8,000

ISBN 7—5369—2048—2/Z·157

定 价: 7.60 元

出版说明

《陕西省饮食服务系列教材》是在陕西省教委、陕西省劳动厅、陕西省商务厅、陕西省供销社和陕西省旅游局共同支持下，组织全省饮食服务部门的专业人员和名厨师编写的，主要供各等级饮食服务专业人员学习使用。该教材力求系统、科学，反映新成果，注重实用。

《陕西省饮食服务系列教材》为我省及其他地区饮食服务院校、烹饪院校和烹饪技术培训中心（班）通用教材或教学参考书，为我省饮食服务主管部门，饮食服务技术等级评定和晋级考核的指导用书，也可供广大烹饪爱好者与家庭主妇学习、参考。

这套丛书的出版，必将为加强饮食服务系列教材建设，培养新一代懂理论、会操作、有技术的专业人材，丰富人民群众物质文化生活起到积极作用。

本系列教材在编写过程中，曾得到陕西省图书馆、陕西省武警总队后勤部、陕西华秦技术学校、西安大华饭店、西安聚丰园饭店、西安人民大厦中餐厅、陕西师范大学宾馆、陕西省军区机关招待所和陕西省上产公司招待所等单位的大力支持和热情帮助；同时，在编写本系列教材的过程中，我们参照了全国各地的有关资料，在此一并表示衷心感谢！

这套教材的编写是一次积极的尝试，错误缺点恐难避

免，若有疏漏和不足之处，希望读者热忱指教，以便我们及时纠正。

编著者

1993 年 12 月 8 日

● 目 录 ●

第一章 烹饪概述	(1)
第一节 烹饪的概念	(1)
第二节 中国烹饪概况	(2)
思考题	(6)
第二章 饮食机具使用常识	(7)
第一节 我国饮食机具的发展与分类	(7)
第二节 常用的饮食机具设备	(15)
第三节 饮食机具的安全使用	(27)
思考题	(30)
第三章 切配技术	(31)
第一节 刀工技术	(31)
第二节 配菜技术	(68)
思考题	(78)
第四章 烹饪原料初加工	(79)
第一节 蔬菜的初步加工	(80)
第二节 水产品的初步加工	(81)
第三节 禽类的初步加工	(84)
第四节 家畜类的初步加工	(87)
第五节 分档取料	(88)
第六节 整料取骨	(97)
第七节 干货原料涨发	(104)
思考题	(120)

第五章 食品雕刻	(122)
第一节 食品雕刻的刀具与原料	(122)
第二节 食品雕刻的步骤与方法	(131)
第三节 雕刻实例与保藏	(140)
思考题	(152)
第六章 烹调的基础知识	(153)
第一节 烹调的概念及设备	(153)
第二节 烹调的操作与火候	(157)
第三节 调味与味型	(168)
第四节 挂糊、上浆、勾芡	(183)
第五节 烹饪原料的初步熟处理	(197)
思考题	(208)
第七章 烹调方法	(210)
第一节 热菜常用烹调方法	(210)
第二节 凉菜的制作方法	(265)
第三节 其他烹调技法	(277)
第八章 菜肴的拼摆与装盘	(287)
第一节 热菜的装盘与摆法	(287)
第二节 冷菜的拼摆与装盘	(294)
思考题	(310)
第九章 餐饮成本核算	(311)
第一节 成本核算知识	(311)
第二节 筵席成本核算	(331)
思考题	(339)
第十章 筵席知识	(340)
第一节 宴会概念	(340)
第二节 筵席菜点的配制	(344)

第三节	筵席菜单	(350)
思考题		(374)
第十一章	厨房管理知识	(375)
第一节	管理概述	(375)
第二节	厨房专业技术管理	(377)
思考题		(380)
第十二章	西餐知识	(381)
第一节	西餐概念	(381)
第二节	西餐常见菜式及特点	(383)
第三节	西餐的烹调知识	(384)
思考题		(389)

第一章 烹饪概述

第一节 烹饪的概念

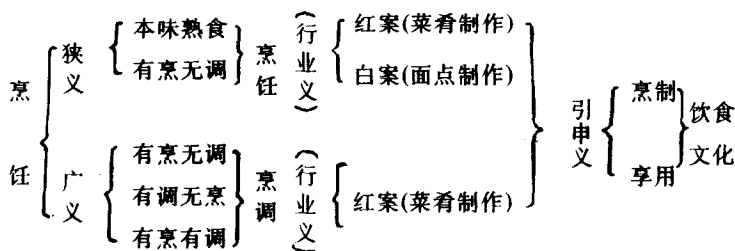
现代烹饪的概念包括以下几个方面:

1. 狭义烹饪 是指对食物原料刀工处理后进行加热,使之成熟为食品,不包括调味和生食。《词源》解释为:“烹饪:煮熟食物。”

2. 广义烹饪 是指对食物原料进行合理选择调配,加工治净,加热调味,使之成为色、香、味、形、质、养兼美的、安全无害的、利于人体吸收和健康、强人体质的饭食菜品,包括调味熟食,也包括调制生食。

3. 引申义烹饪 将广义烹饪引申一下,扩充其概念的内涵与外延,烹饪则是指中国菜肴饮食的调味、烹制与消费的全过程,实际上也是饮食文化的同义词。

饮食行业里讲烹调,往往主要指烹制菜肴,不包括烹制面点。烹饪——包括烹制菜肴、点心、饭食及制作食品的全部历史过程;烹调——是在人类利用和制作调味品后,出现的饮食手段,标志着烹饪进入新阶段。烹饪与烹调两个概念,既有区别又有联系。如下所示:



第二节 中国烹饪概况

一、中国烹饪是人类文明的重要组成部分

中国烹饪以汉族烹饪为主体,包括 50 多个兄弟民族的烹饪在内,共同组成中华民族的饮食文明,享誉全世界。

二、中国烹饪的基本状况

(1) 历史悠久、源远流长:山西芮城出土文物表明,早在 180 万年前,先民们已经有意识地用火熟食了。距今 115 万年前的陕西蓝田人也已经用火熟食了。中国是世界上最早用火的国家,烹饪技术遥遥领先于各国,同用火最早关系甚大。陕西华县老官台出土文物表明,我国早在 1 万年~8 千

年前就已经使用陶器，进行着真正意义完备的烹饪了。中国烹饪有光辉灿烂的历史文明。

(2) 传统优良、五味调和：“五味、百味”、“五味调和百味香”，指的是中国烹饪“味”的变化丰富多彩，如陕西常用的味型就有 50 余种。“调和”：指的是中国烹饪食物配伍调理，自古以来一直受着中医理论的指导，近代以来也接受现代营养学的指导，因此是非常科学的。“香”指的是中国烹饪成品质量优良，香味浓郁，诱人食欲。调和是烹饪科学的精华所在，既指饮食结构合理，也指某一饭菜调味适口，也指某一组饭菜的调味调剂合理得当，还包括进食时间、空间差异与食品风味特色相协调一致等等，均是我国饮食文明的优良传统，也是中国烹饪科学高度发展的一个标志。

(3) 流派众多、百花齐放：中国地大物博，各地方、各民族的民风民俗有着较大的差异或不同，自古以来形成了众多的流派。西北地区以陕西、甘肃风味为主体；华北及东北以京、鲁风味为主体；长江中上游以川湘滇风味为主体；长江中下游以江浙沪风味为主体；岭南则以两广、海南风味为主体。就民族风味而言，除汉族外，回、蒙、维、满、藏、苗、壮、傣、哈、黎、白、景颇、高山等民族，各有一番自己的风味名食。就职业风味而言，宫廷珍饈，寺庙素斋，官府名菜，市场小吃，药膳食疗，民间家食，养生保健等饮食，也各有其特色。但是就整体而言，各种风味结合当地的风俗习惯，汇集成一个有机整体，形成了中华民族共同的饮食文明。

三、中国烹饪的民族文化特征

1. 博食 天上飞的、地面走的、土里藏的、洞里钻的、田中长的、山上生的、水里游的，禽虫鳞介，野兽家畜，粮食蔬菜，果蔬菌藻，硝矾盐碱等等，动物、植物、矿物各种原料，均能物尽其用。

2. 精食 ①精选优质原料。②精洁的加工。③精妙的刀法。④精湛的烹调。⑤精当的配伍。⑥精美的肴饌。

3. 养食 ①熟食。②热食。③节食。④时食。⑤医食。

4. 雅食 中国烹饪注重品味情趣，是饮食文化高度发达的一个标志。例如周代的“以乐侑食”，唐代的“乐舞伴食”，清代的“满汉全席”，现代的多功能餐厅等等。

四、中国烹饪是科学、是艺术、

属文化范畴

(1) 科学：是反映自然、社会、思维一般规律的分科的知识体系，中国烹饪是一门综合性很强的边缘科学，几乎涉及基础科学的所有领域，诸如物理学、化学、生物学、营养学、医药学、农学、林学、水产学、微电子学、生物工程、心理学、美学、历史学、民俗学、考古学、商品经济学、军事学、文学、法学，还有哲学等等。

(2) 艺术：包括了众多的艺术造形菜肴、面点，还有带音菜（响堂菜）。

(3) 文化: 中国是人类饮食文化遗产最为丰富的国家, 历代有关烹饪的食经、食典数量之多, 是世所罕见的。以当今现存的食典而言, 在世界上也是首屈一指的, 质量也是比较高的。我国历代文豪大师, 曾留下数量可观的专写烹饪的诗、辞、歌赋和文稿, 至于在著作中涉及烹饪的比比皆是, 例如中国古典文学四大名著。中国品味方式多种多样, 各种宴席则是饮食文明的集中反映。中国最早讲究饮食礼仪, 有礼仪之邦的美誉, 除了少部分封建糟粕须摒弃外, 其它方面是交流思想感情所必须的, 或是饮食卫生所必须的, 是一种社会进步的表现。美食与美器结合, 美食与良辰美景结合, 宴饮与赏心乐事结合, 把饮食与美术、音乐、舞蹈、戏剧、杂技、旅游欣赏相结合, 既是一种美好的物质享受, 也是一种高尚的精神享受, 这是民族文化的一种表现。

五、中国烹饪发展简况

1. 生食时代 太古时期先民们吃生食喝生水。
2. 火燔熟食时代 距今 180 万年前先民们已经用火熟食。
3. 陶器烹饪时代 距今 1 万年前先民们已经使用陶盆、陶罐用于烹饪。
4. 青铜器烹饪时代 夏、商、周朝代广泛使用着精美的烹饪器具, 例如鼎、镬、爵、盆等等。
5. 铁器烹饪时代 从周朝后期开始一直沿用至今, 例如铁锅、铁灶、铁铲、钢刀等等。
6. 电器烹饪时代 现代烹饪随着科学技术的进步, 电

器烹饪设备已经进入饭店、宾馆和普通家庭，必将是越来越普及，例如电炒锅、电烤炉、电热水器、全自动电饭煲等等。

思 考 题

1. 烹饪的概念是什么？
2. 烹调与烹饪有何异同？
3. 狭义烹饪与广义烹饪有何区别？
4. 什么是饮食文化？
5. 中国烹饪的基本状况是什么？
6. 中国烹饪的民族文化特征有哪些？
7. 为什么说中国烹饪是科学、是艺术，属文化范畴？
8. 中国烹饪发展简况是什么？

——第二章 饮食机具使用 常识——

第一节 我国饮食机具的发展与分类

1. 我国烹饪设备的发展特点 我国烹饪设备的发展历经上万年，其发展现状有以下四个特点：

(1) 历史悠久，发展缓慢。我国的烹饪设备虽然在三千年前就形成了行业的雏形，但由于科学技术落后其发展速度缓慢。烹饪设备做为 一门学科体系的形成只是近年来的事。一些专门生产烹饪设备的工厂也是在 70 年代后期逐渐发展起来的。

(2) 国内技术经济发展的现状和烹饪业手工技艺的传统思想是影响和制约我国烹饪设备发展的主要因素。多少年来，我国烹饪行业是以手工作业为主，由于这一行业习惯的传统思想和烹饪师自身文化素质所限，而忽视了机构设备的引进和使用。近些年来，随着全行业文化素质的提高，这种状况正逐步改善。由于我国目前技术经济力量薄弱，对数以

万计的大中型饭店和公共食堂难以进行全面的设备改造和技术更新。例如在国外某些先进餐馆已采用电脑服务和自控温度的烹调设备，厨房实现无污染，这在我国目前还难以实现。

(3) 发展不平衡。烹饪设备目前已发展到百余种，但多数是初加工机械，如切菜机、和面机、馒头机等等。在烹饪热设备和冷设备等方面，则品种少质量低。例如，烹调中油炸工序很多，但多少年来一直是明火油锅，不仅油烟污染严重，而且食用油反复热炸会产生对人体有害的成分。先进的油炸设备是封闭式操作，自控油温并分为两个油温区以防止油渣焦烟污染，油每次用过之后都自动进行过滤，再重新使用。

(4) 烹饪设备的研究、制造、设计和使用的水平较低。我国烹饪设备的研究和生产，一般包括在食品机械行业之中，专业生产厂家很少，并且技术人员缺乏。目前还没有专门从事烹饪设备的研究机构，少数大专院校也是近几年才开设烹饪专业和烹饪设备课程的。在大中型饭店和公共食堂中，烹饪设备的管理使用较差，很多设备出现不正常磨损和故障，缺乏维修保养的技术人才。

2. 与先进工业国家的差距 我国烹饪设备的发展水平与世界上先进工业国家相比，主要的差距是：

(1) 设备配套性差，自动化程度低。自控技术、电脑等现代科学手段在烹饪设备中很少使用。

(2) 我国烹饪设备的设计水平处于经验设计和理论分析设计上，很少进行优化设计和可靠性设计，因此设计上落后。

(3) 烹饪机械的技术鉴定无完整统一的标准可循，“三化”水平低。我国目前一方面没有完整统一的检验标准，另

一方面检测手段落后。因此烹饪机械设备的加工质量难以评定，也就难以保证设备的设计制造质量。

(4) 烹饪设备的制造用材落后。我国现用材料主要是不锈钢，材料紧缺而且价格高。世界上先进的用材是复合材料，其基层是普通钢板，表层是薄不锈钢板或用无毒塑料喷涂表层。

一、我国烹饪设备的发展方向

鉴于上述差距，结合我国的现状，我国发展烹饪设备的主要方向应该是：开展烹饪设备标准化、系列化、通用化的研究和推广，研究和应用制造烹饪设备的新材料、新工艺、新型设备的研制应向机电一体化、集约化方向发展，注重发展具有中国特色的烹饪设备，使我国独具风味的烹饪制品实现机械化、自动化生产，开展烹饪制品的检测仪器与设备的研制，提高设备的设计与制造质量。

下面就初加工机械、热设备和烹饪车间的现代化等主要方面，介绍其国内外发展动向。

1. 初加工机械的发展 我国目前生产的初加工机械，大多数是单功能的，即切菜机不能切肉也不能用于搅拌等工序。因此在车间中占用较大的场地来安装这些机械，不仅成本高、使用效率低，而且管理也不方便。目前世界上先进的初加工机械均是多功能、集约化。

2. 烹饪热设备的发展 在热设备上实现烹调的路线有两种形式。其一是：能源——转换装置——食品，例如远红外烤炉和电磁灶等；其二是：热源——传热装置——食品，