



飲食操作常識

武汉市城市服務局編

湖北人民出版社

3
512

飲食操作常識

武漢市城市服務局編

湖北人民出版社

1958年·武漢

內 容 提 要

本書是由武汉市飲食業較有經驗的人員供給材料，加以整理，編寫出來的。書中簡要地敘述了營養衛生，原料選擇，菜肴、面點、甜食、熟食的各種做法，提高質量，節約利廢，以及服務工作等的常識。可以供給有高小文化水平的飲食業青年工人、職員，各單位食堂工作者和家庭主婦參考。

飲食操作常識

武漢市城市服務局編

湖北人民出版社出版（武漢解放大道392號）

武漢市書刊出版業營業許可證新出字第1號

新華書店武漢發行所發行

江漢印刷廠印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ 開·1 $\frac{13}{16}$ 印張·41,000字

1958年8月第1版

1958年8月第1次印刷

印數：1—9,000

統一書號：T15106·20

目 录

写在前面	1
怎样搞好营养和卫生工作?	2
营养素的保持 (3) 烹调的卫生 (4) 制品的保存 (5)	
食具的消毒 (5) 环境的卫生 (6) 个人的卫生 (7)	
怎样选择原料?	8
肉类 (8) 脏腑类 (10) 鸡鸭类 (10) 鱼虾类 (11)	
从毛重算净重 (11)	
怎样宰杀鸡、鸭、鱼类?	12
鸡鸭的宰杀 (12) 鱼类的宰杀 (12)	
怎样做到色、香、味都好?	13
色、香、味 (13) 几个要注意的事项 (14) 各地口味 (15)	
怎样做菜肴?	15
煎 (15) 炒 (16) 爆 (17) 溜 (18) 烧 (19)	
炸 (20) 煮 (20) 焖 (21) 煨 (21) 扒 (22)	
烤 (22) 煮 (23) 煨 (23) 蒸 (24) 煊 (24)	
熬 (25) 卤 (25) 酱 (26) 拌 (26) 糟 (26)	
腌 (27) 熏 (27) 煨 (27) 杂 (28) 炖 (29)	
烫 (29) 川 (30) 香酥 (31) 锅贴 (31)	
锅塌 (31) 锅烧 (31)	
怎样做面点?	31
发面 (31) 烫面 (33) 子面 (33) 苏点 (34)	
一般糕点 (36)	
怎样做甜食?	36
伏汗酒 (36) 粽子 (37) 汤元 (37) 八宝稀饭 (38)	
清嫩冰速 (38) 发糕 (39) 方糕 (39) 油糍、油香 (40)	
糖年糕、猪油年糕 (40)	

怎样做熟食?40

油条(41) 热干面(41) 面窝(41) 馄钝(41)

烧梅(42) 小籠湯包(42) 香蕉餅(42) 梅汁甜藕(43)

餛餅(43) 葱花油餅(43) 三鮮豆皮(43)

怎样保管和处理海味、杂货?44

魚翅(44) 海參(44) 魚肚(45) 蝦米(46)

香冬菇(46) 玉藍片(47) 条粉(47) 火腿(47)

杂货(48)

怎样利用廢料?49

怎样节约用煤?50

怎样搞好服务工作?52

写在前面

飲食业工作，每天和成千上万的顧客群众发生密切的联系，供应他們各种菜肴、飯点，不断补充他們所需要的养分和热量，增进他們的健康，保証他們有充分的精力，搞好生产，搞好工作；并且不断改进、发展业务，为祖国建設积累資金。所以，把飲食业工作做好，是有重大的意义的。这是祖国社会主义建設事业中一个必要的部分。我們飲食业工作者，必須很好地認識到这一工作的政治意义和經濟意义，在这一光荣的崗位上，为祖国社会主义建設事业貢獻更大的力量。

我們要不断改进工作，滿足顧客群众日益增长的各种要求，万分热誠地為他們服务；要本着勤儉建国、勤儉办一切事业的方針，搞好經營管理，增产节约，反对浪費，万分热誠地为工农业的大跃进服务，为多快好省地建設社会主义服务。

我們要不断加强政治学习，提高思想認識，把这一工作努力做好。我們絕大多数同志也正是在这样做，而且做得很好的。少数同志由于对这一工作的意义認識不够，在工作中的思想作风还有待于改进。例如認為服务工作是“伺候人的”等等，这些想法是不对的。

同时，我們还要努力学习业务知識，以便更好地改进工作。我国的烹調技术，积累有丰富的經驗，很需要加以整理和傳播。这次我們邀請了武汉市飲食业中的一些有經驗的人員，特別是紅白案廚師，分別談談他們的經驗和体会。記錄下来后，整理

或这样一本小册子，供給飲食业的青年工人、職員参考；对城乡工农业生产部門、机关、学校的食堂工作者以及家庭主婦，也可以作参考之用。

在这本小册子中，把一般菜肴、面点、甜食等的做法都作了簡要的介绍；熟食是广大群众最为常用的，这里也列出几个品种作了介绍。不过限于我們的业务水平和写作能力，难免存在缺点、錯誤，希望飲食业工作者和一般讀者多提意見，以便将来补充、修正。

編 者1958年5月

怎样搞好营养和卫生工作？

饮食业每天供应广大群众菜肴、面点等等，只有搞好营养和卫生工作，才能对顾客的健康和社会主义建设起到应有的积极的作用。这就要把原料里的营养素尽力保持好，不使营养素遭到破坏，至少不遭到过多的破坏；同时，还要对制品的保存、食具的消毒，以及环境和个人的卫生加以严密的注意。

营养素的保持

粮食里的营养素，主要是糖类，其次是蛋白质、无机盐和维生素乙。糖类可以供给热量，保持人的体温和动作的能力。蛋白质是构造身体、补充损失、增进发育的材料。无机盐也是构造身体的材料，它还可以调节消化、呼吸、分泌、循环等各种机能。维生素可以使身体得到正常发育、生理作用得到协调。许多营养素都是可以在水里溶解的。维生素乙又大都是在谷粒的表皮上的。所以淘米的次数不要太多，浸泡和用手搓的时间不要过长，以免营养素都溶解到水里去，白白失掉。煮饭最好采用焖的办法，不要倒去米汤，米汤里也是有很多营养素的。

蔬菜里的维生素和无机盐最多。要先洗后切，不要先切后洗，以免营养素随水失掉。还要注意蔬菜里的一种抗坏血酸氧化酶，它和空气中的氧气结合起来，能对维生素丙发生破坏作用。在摄氏20—80度的温度里，它活动得最有力；超过80度，它就被破坏了。所以炒菜要用大火，或者把油烧热、把水烧开，

再放蔬菜进去。这样，可以使抗坏血酸氧化酶先被消灭掉，而讓維生素丙保存下来。此外还可以在油中加盐，水中加盐或糖，以提高温度，减少維生素丙的破坏。蔬菜最好不要切成細絲，因为越切得細，抗坏血酸氧化酶就越多，有多的机会和空气中的氧气接触，而破坏維生素丙。切成細絲的蔬菜，在20度左右的空气里1分鐘，就能使維生素損失80%之多。做餃子和包子时用的菜芯，一般是把菜切碎，挤出菜汁。这样，营养素是受到很大損失的，要另外設法补充营养素。凉拌的蔬菜，应当煮熟，然后切碎，这样，維生素丙才破坏得少些。

鷄、鴨、魚、肉类和脏腑里，有很多的蛋白質、維生素甲乙，也有无机盐。要注意的内容，和蔬菜差不多。

烹調的卫生

要选择新鮮的原料。腐坏的，禁止使用。不够新鮮的，要用开水煮或燙的办法，認真消毒。制品一定要做熟。大片的肉块，甚至煮沸1个小时，内部的温度才只有70度。要杀死細菌，必須煮透，必須有足够的时间和火力。凉拌的菜，把原料洗淨后，也要在开水里燙几分鐘。

在尝味时，要用另外的一个清洁的茶匙，茶匙里没有尝完的余剩下來的湯汁，絕不能再倒进鍋里去。鍋上的水蒸气妨碍了視線，不要用口去吹，以免唾沫飞到鍋里去；要用两只手向左右搨，把蒸气搨开。做好的制品，要用干淨的筷子整理，不要用手指去整理。应当避免手指和制品接触。

生制品和熟制品，应当严格分开，不使互相接触。切的时候，生熟原料最好各自用一套菜刀和砧板。这样，也是为了防止細菌和寄生虫的傳染。

制品做成以后，应当迅速盛在洁淨的食具里，及时給顧

零吃。如果不能及时地吃，必須儲存在低温度的地方。在吃以前，最好再进行一次消毒。

制品的保存

制品如果保存得不好，就会发酸、发臭，有利于細菌的繁殖。所以必須把制品保存好，办法是：

一、高温

1. 煮沸——長時間的煮沸（大約15—30分鐘），可以灭菌。如果制品要保存較长的時間，可以把盛它的碗碟在开水里煮，消毒后，再放进去，并且注意盖好。2. 蒸——把制品放在碗碟里，一同蒸半小时到一小时，蒸好后，注意盖好。

二、冷藏

1. 制品可以放在冰箱里暂时保存。如果没有冰箱，可以挖地窖或井来代替。熱的制品必須好好封盖再放进去，防止污染。但是冷藏時間不能过久，因为这样并不能灭菌。2. 干燥可以制止細菌的繁殖。有的制品，比如奶粉、蛋粉、咸肉等，可以晒干、烘干、风干，除去食物中的水分。3. 用盐、糖、酒、醋或某些香料来醃藏制品，也可以避免細菌繁殖，因为这些东西不适于細菌的生存。4. 一般是把生熟制品严格分开；并且加盖，加罩防止尘土、昆虫（比如蟑螂）、老鼠等的污染。此外，有蛋壳的新鮮蛋类，可以放在谷壳或糠、麦麸里保藏，就不容易坏了。酱油、鮮汁、醋等可以把盆、碗、瓶消毒后装进去，再倒上一层植物油（比如麻油等），盖住表面，并且把盆、碗、瓶口盖好，就能保存得較久。

食具的消毒

食具消毒的目的，是杀灭食具上附着的細菌。尘土、洗食

具的水、刷食具的刷子和擦食具的抹布，都会把細菌帶到食具上来，再用食具装盛制品就会傳染疾病。沒有經過消毒的食具，上面的細菌是很多的，所以必須重視食具的消毒工作。一般的消毒办法是：

1. 煮沸消毒——这是最方便、最簡單易行的方法。食具用洗一次后，可以先用碱水洗去油膩，再用清水冲洗。或者做一个鉄筐，把食具放在筐內一起煮，煮沸10—20分鐘就可以了。这样，随用随拿，較為方便。消毒后的食具，要把它放干，最忌再用抹布去抹，并且要很好地摆在清洁的厨柜里，不要再受到污染。2. 藥物消毒——这种方法較為麻煩，也不大經濟，所以不是經常采用。一般是用3—5%的过錳酸鉀（灰錳氧）溶液浸泡5—10分鐘，然后使用。因为这种藥要拿錢买；配制溶液，溶解后用的時間过久了，又容易氧化，失去效力。所以这沒有煮沸消毒法更为适用。

环境的卫生

1. 房屋里外的清扫——所有的房屋，里里外外都要保持清洁，要經常清扫和整理，使得地面、牆壁、桌椅都干干净净。清扫时，要搬动家具，要注意不使留有死角。还要扫除天棚、屋頂的灰土、揚尘，堵塞老鼠洞。房間里要保持空气流通，并且日光充足，避免潮湿。2. 污水处理——阴沟、下水道，經常保持暢通。沒有下水道的地方，可以挖掘渗水坑，坑口应当有盖子，可以密閉。坑上要放一个竹籬或竹籬筐。这样，不但污水有了出路，而且廢弃的东西也不致淤塞住渗水坑。廢弃的东西也要随时清除，避免蚊蠅的孳生。3. 厨房的卫生——为了避免昆虫、尘土对制品、原料的污染，应当設备清洁的櫥柜、紗門、紗窗和盖罩。不可乱倒垃圾、污水。这里不可住人或飼养牲畜，更

不可以存放有毒的物品。4. 垃圾的处理——应当自備蓋圾箱。扫除的垃圾，要随时倒进去，并且严密加盖。要每天清除一次，以免孳生蒼蠅。5. 粪便的处理——店內如果有廁所，廁所里应当有防蠅的設備，地面要保持干燥。粪便的清除越勤越好，以免生蛆。廁所应当尽可能远离厨房。6. 用水的处理——在有自来水的地方，就用自来水，沒有自来水的地方，所用的水最好用砂滤缸滤过，或用漂白粉进行消毒。飲食用的水必須煮沸，生水絕對避免与熱的制品接触。

个人的卫生

飲食业的工作人員，如果个人卫生搞不好，就会使原料和制品脏污或带菌，傳染疾病。所以必須搞好个人卫生。

1. 勤洗手——在大小便后、工作前、吃飯前，一定做到先洗手。手是随时接触东西的，常常沾染脏污，特别是大小便时，更易弄脏手指。2. 勤洗澡——人身上出的汗或分泌的脂肪，容易沾灰尘。如果不常洗澡，身体会发生难聞的气味，同时影响正常的排泄，容易得皮肤病。在平时，至少每星期洗一次澡，天热了，更要做到每日洗沸。衣服、被褥要常洗，保持清洁干燥。3. 勤剪指甲——指甲留长了，容易藏細菌和寄生虫卵，带到原料、制品上去，就会傳染疾病。同时在工作中，指甲长了也不方便，所以不要蓄指甲。4. 勤理发——头发长了容易生头皮屑和藏灰尘，不勤洗就会成为泥垢，上面就会沾很多細菌，容易生皮肤病。要勤洗头，常理发。5. 不随地吐痰——很多呼吸道傳染病的病菌，往往随着痰排出去。如果吐在地上，痰干燥后，随着灰尘在空气里飞揚，別人吸了进去就会被傳染疾病。所以痰要吐在痰盂里，并且加盖盖好，或者吐在紙里燒掉。6. 戴口罩——常常戴上口罩，避免說話、咳嗽、打噴嚏时，把唾

沫噴到原料和制品上，同时也可以避免直接由呼吸道傳染疾病。口罩每天要洗換，同時不可以亂戴別人的口罩。7.穿工作服、戴工作帽——日常穿戴的衣帽，因為人在各處行走、活動，沾染病菌的機會就很多。為了避免把這些病菌帶到原料、制品上而傳染疾病，工作時必須穿工作服，戴工作帽。有人認為，這只是为了怕自己的衣帽弄脏，這是錯誤的。工作衣帽，應當勤換，並且常常洗晒。離開工作外出時，應當脫下來，不可以穿戴着工作衣帽上廁所。不可以用工作衣的衣角、袖口擦手、抹鼻涕。8.其他——比如喝開水，吃熱菜，早晚刷牙，不用公共面巾和茶杯等等，都要經常注意做到。

怎樣選擇原料？

肉 類

一 豬肉

新鮮的好豬肉，質地堅實，有彈性，脂肪的分布勻稱，肉皮細嫩，肉色淺紅。這種豬肉是適宜烹調的。如果肉色深紅，用手摸肉皮時感到粗糙，大多是老豬肉，制出的成品較差；如果有粘性的分泌物和腐壞的臭味，就是不新鮮的肉。

豬身上的各個部分和用處：1.前豚肩——有肥肉也有瘦肉，適宜做丸子。2.通脊——又叫外脊，適宜切肉絲、肉片。3.硬五花——包括硬肋和通脊，適宜紅燒、黃燜等。4.排骨——適宜做紅燒排骨、糖醋排骨等。5.軟五花——大部分是肥的，當中夾着薄層的瘦肉，適宜做扣肉、米粉肉等。6.肘子——含有很多脂肪，適宜做紅燒肘子、醬肘子等。7.後豚肩——有很好的瘦肉，烹調上用瘦肉，大多選用它。8.豬爪——適宜做紅燒爪尖、糖醋爪尖等。9.其他——肉皮：可以做“羊

羔”、肴蹄、包子餡、餃子餡等。豬肝：能做的品種很多，但是在紅案上切的操作很簡單，只有整煮、切片、剝末、界肝花等幾種，很少切絲的；鹵肝、咸水肝大都是整煮，炒肝尖、炒豬肝、豬肝面等都是切片，灌湯是切小丁或剝末，炒肝花是界花，等等。豬心：能做的品種不多，適宜切絲、切片，或整煮、整肉、整醃、切心花。豬腰子：切法有眉毛、腰丁、細絲、薄片、核桃、金錢腰等。

二 牛肉

新鮮的好牛肉是鮮紅色，有光澤，質地堅實，肌纖維比較細；脂肪也堅實，是白色或乳白色；用切肉刀橫着插入肌纖維，拔出時，感到有彈性，穿刺口緊縮。老牛肉是紫紅色，烹調效果沒有嫩牛肉好。當天屠宰的牛肉，不適宜炒或烤。必須冷藏1—2天后，肉質變嫩，烹調效果才好。

牛身上的各個部分和用途：1.上腦——在背部，靠近牛頸，肉質比較嫩，適宜炒或烤。2.牛排——在背部，緊接上腦，通常用來烤或燜，烹調時可以帶骨，也可以去骨。3.腑肋——相當於豬的五花肉，大多用來做紅燒牛肉或咖喱牛肉等。4.白南——是一條帶形的肉，肉層比較薄，上面附有白筋，可以紅燒。5.前胸——肉質比較老，適宜做燉牛肉，或剝碎制成餡。6.米龍——相當於豬的後豚肩，大多是瘦肉，適宜做牛肉絲、牛肉餅。7.紫蓋——和米龍鄰近，可以代替米龍用。8.腱子——腿部的肉，適宜瀝制或清燉。

三 羊肉

小羊肉顏色淺紅，質地堅細；脂肪勻稱，是白色；關節那里的骨比較松，濕潤，帶紅色。老羊肉顏色深紅，質地比較粗，並且比較干；關節那里的骨是硬的，並且是白色。通常吃的大多是綿羊，膻味沒有山羊重。綿羊肉上有白色的脂肪層，山羊

肉上没有白色的脂肪层。

羊身上的各个部分和用处：1.上脑和三叉——相当于猪的通脊，可以做爆羊肉。2.后腿——相当于猪的后豚肩，大多用来做爆羊肉或涮羊肉。3.腰窝——相当于猪的五花，适宜红烧或黄焖。4.前胸——质地比较老，适宜烧或墩等。5.腱子——腿部的肉，可以酱制。

脏腑类

新鲜的脏腑，坚实，有弹性，表面不大湿润。腐坏的脏腑，质地变软，颜色衰退，表面又粘又湿润，并且有腐坏的臭味。

几种脏腑：1.肝——新鲜的肝，是褐色或紫色，用手触摸，感到坚实有弹性。不新鲜的肝，有发软、皱缩现象。2.腰子——新鲜的腰子有光泽，表面不湿润，质地坚韧，是正常的浅红色。老猪的腰子是深紫色，泡过水的腰子比较大，发白色，质量都比较差。3.心——新鲜的心脏，压挤时会有血液流出。4.肚子——新鲜的肚子有光泽，是白色的，稍带一点浅黄色。肚壁厚比较好。把肚子翻开，如果发现肚底有硬的小疙瘩，恐怕是有病症，不适宜吃。

鸡鸭类

好的鸡鸭，有丰满的胸脯、滑润的皮肤和坚实的肌肉；眼球突出，有光泽；背上和腿上有脂肪，翅膀下面和脚部的皮肤柔软。鸡冠是红色。如果是雏鸡，用手压胸骨时，可以使胸骨的末端弯曲起来。

几种鸡鸭：1.填鸭——皮是白色，胸脯丰满，不容易摸着胸骨，质地肥嫩。2.柳叶鸭——胸骨很高，十分容易摸到。这是一种老鸭子，烹调的时间要长些，做出来不如填鸭好。3.汤

雞——指过了年的老雞，腿皮粗老，胸骨硬实，适宜煮湯。4. 雛母雞——一年以內的母雞，肉質肥嫩，腿皮柔軟，胸骨如果用力压，可以折斷。适宜做白切雞、紅燒雞等。5. 笋雞——几个月的小雞，骨和肉都很細嫩，肌肉沒有雛母雞丰满。常常用来做炸八块、辣子笋雞等。

魚虾类

魚虾类，通常把不是魚虾的一些其他水产也包括进去。这里提出以下几种：1. 魚——新鮮的魚，仍然保持原有的光澤，魚鱗整齐，不容易脫落；魚鰓是紅色（但是要注意，有的是人工的着色），魚眼透明凸出，魚肉坚实，有彈性。把整个的魚放在手掌上，头尾不弯曲下垂。剛捉到的魚，切开后有鮮血流出來。腐坏的魚，和这相反，魚皮松弛，失去了光澤，魚鱗容易脫落，魚鰓是灰紅色或灰紫色，魚眼下陷；如果用手指压腹部的肌肉，会留下压痕；魚骨很容易摸到，因为腐坏是先从腹部开始的；并且有腐坏的臭味。2. 虾——新鮮的虾，头部完整，仍然保持有原有的弯曲。青虾和对虾是灰綠色，白虾是淺紅色。3. 螃蟹——顏色有好几种。用手捏住靠近肚子的腿，如果感到坚实，捏不动，同时蟹也比較重，就是肥的螃蟹；如果腿骨能捏得动，感到有些空，就是較瘦的螃蟹。4. 蛤蜊——新鮮的蛤蜊是灰白色，不透明，有彈力，分量比較重。死蛤蜊壳是張开的，分量也減輕。

从毛重算淨重

主要原料的重量确定了，才能掌握成本。这就要从毛重算出淨重来。一般的算法是：

猪肉：买进来时，有骨有皮，經過紅案剔骨、除皮，毛重

1斤有淨重12兩。鷄和鴨：毛重1斤，除去皮和內脏后，有淨重8兩。魚：青魚、鯉魚，毛重1斤，除去鱗和內脏后，有淨重12兩；桂魚沒有鱗，毛重1斤，除去內脏后，有淨重14兩。干貨：一般干貨，大都要用水發大。干海參每斤能發4—5斤；冬菇每斤能發3斤。

怎样宰杀鷄、鴨、魚类？

鷄鴨的宰杀

把鷄的頸子向后紧握，露出喉管，用菜刀橫拖一下，割斷，放血。除毛時用的水，夏季開水5.5成，冷水4.5成；春秋開水6成，冷水4成；冬初開水7成，冷水3成；嚴冬開水8成，冷水2成。用木棍在水中反復攪動，浸燙全身。爪燙得伸开后，放案板上，把頭朝向人的懷里，由前到后，順序除毛，5—6下就全部除盡。毛除盡后，從肩上升一個小口，取出食袋，再從腹部靠尾巴那里剖開，取出內脏，就行了。鴨的宰杀和鷄的宰杀差不多。

魚类的宰杀

1. 鯰魚、鰱魚——從魚腹靠后面一點的地方砍開，放血；再從魚嘴到魚腹砍開，取出內脏，洗淨。2. 青魚、鯉魚——從尾到頭順序去掉魚鱗和鰓，再把魚背從頭到尾砍開，取出內脏，洗淨。3. 黃魚——從尾到頭順序去鱗，剝眼，去鰓，去掉背上的翅，再在鰓部開一個小孔，取出內脏，洗淨。4. 鱔魚——一般不去鱗，只去鰓。5. 鱧魚——用手指捏住，放案板上，從頭部剝一刀，使它不能再用力；再把腹部從頭到尾剖開，取出內脏，洗淨。6. 甲魚——倒翻過來，引出它的頭，抓住頸子，一