

烹调知识

21世纪文体 百科知识丛书

21SHIJI WENTI BAIKEZHISHI CONGSHU

[主 编: 自雨峰]

内蒙古人民出版社

21 世纪文体百科知识丛书

烹调知识

白雨峰 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

21世纪文体百科知识/白雨峰编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006.5

ISBN 7-204-08445-4

I. 2... II. 白... III. ①艺术-通俗读物 ②体育-通俗读物 IV.
①J-49②G8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 051177 号

21 世纪文体百科知识丛书

白雨峰 主编

责任编辑:王继雄

封面设计:烽火视觉

出版发行:内蒙古人民出版社

地址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印制:北京海德印务有限公司

经销:新华书店

开本:850×1168 1/32

印张:154

字数:1160 千字

版次:2006 年 7 月第 1 版

印次:2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5000(套)

书号:ISBN 7-204-08445-4/G·2150

定价:560 元(全 28 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659

前 言

随着科学技术的高速发展和物质生活水平的不断提高,人们对吃也更加讲究:讲究营养,讲究方便,讲究经济,讲究实惠。许多人在工作之余总想研究点吃的问题,即怎样吃好,它已成为人们生活中不可缺少的一项重要内容。

本书向烹饪爱好者介绍了家庭菜肴的制作的基本常识和要领,烹饪原料中所含营养成分,在制作中如何保护营养素以便于人体消化吸收,根据季节如何搭配荤素,等等。书的最后收集了120种家庭常用菜肴制作方法和要领。

此书通俗易懂,适合烹饪初学者及家庭主妇阅读。由于水平有限,书中难免有不妥之处,请广大烹饪爱好者予以指正。

作 者

目 录

营 养 素	1
1. 蛋白质	1
2. 脂肪	2
3. 糖类	3
4. 维生素	4
5. 矿物质	6
烹 调 与 消 化 的 关 系	6
蔬 菜 的 营 养	7
应 注 重 对 易 缺 乏 易 损 失 及 有 特 殊 意 义 的 营 养 素 的 配 给	8
应 注 重 季 节 特 点 及 菜 肴 的 烹 调 配 合	10
应 注 重 “ 荤 素 搭 配 ” 菜 的 应 用 与 研 制	10
1. 少配“单科菜”	10
2. 适当改变“主辅料”菜的比例	11
3. 提倡对“荤素菜”的应用与研制	11
烹 调 对 食 物 中 营 养 素 含 量 的 影 响	12
1. 蔬菜类	12
2. 烹调对动物性食物营养素的影响	13
食 物 在 烹 调 中 减 少 营 养 素 损 失 的 措 施	13
1. 保护措施	13

2. 操作措施	15
蔬菜类的品质检验及加工方法	16
1. 蔬菜的品质检验	17
2. 蔬菜加工时应注意的几个方面	17
3. 蔬菜加工的方法	18
家畜肉品类的检验方法	19
家禽类的检验及宰杀方法	20
1. 家禽检验方法	20
2. 鸡的宰杀方法	21
水产品类的检验及加工方法	22
1. 鱼类新鲜度的检验方法	23
2. 鱼类加工的方法	23
常用干货原料涨发实例	24
1. 木耳泡发方法	24
2. 元蘑泡发方法	24
3. 猴头蘑的泡发方法	25
4. 银耳的泡发方法	25
5. 海蜇的泡发方法	25
6. 鱿鱼的泡发方法	25
刀和菜墩的使用与保养	26
1. 刀的保养	26
2. 磨刀方法	26
3. 菜墩的选择	27
4. 菜墩的保养	27
常用的刀法	27
1. 直切刀法	27
2. 推切刀法	28

3. 锯切刀法	28
4. 滚切刀法	29
5. 排剁刀法	29
6. 推刀片法	29
7. 平刀片法	29
8. 反刀片法	30
配菜的原则	30
火候的掌握	32
加热使原料发生的变化	33
油温的识别及掌握	35
挂糊、上浆的种类及操作关键	36
1. 挂糊的种类及制法	37
2. 制糊的操作关键	38
焯水的作用及注意事项	38
调味的作用	40
味和调味品	41
1. 基本味	41
2. 复合味	42
3. 常用调味品	44
调味的程序及注意事项	46
1. 调味的程序	46
2. 调味的注意事项	47
制汤的方法和关键	48
1. 一般清汤制法	49
2. 高级清汤制法	49

勾芡的作用和方法	50
勾芡的作用	50
勾芡的方法	51
凉菜拼摆的要求和步骤	52
便餐席的配置	53
1. 便餐席的内容结构	54
2. 便餐席的配菜的原则	55
3. 便餐席的上菜程序	56
常用烹调方法	56
1. 滑熘	56
2. 炸熘	57
3. 干炸	57
4. 软炸	57
5. 生炒	57
6. 烹	58
7. 干煎	58
8. 熘	58
9. 红烧	58
10. 焖	58
11. 拔丝	59
12. 炆	59
常用家庭菜肴 120 例	60
1. 炆瓜皮	60
2. 肉丝拉皮	61
3. 芥末肚	61
4. 拌肚丝	62
5. 炆海米豆角	63

6. 炒肉丝豆芽	63
7. 炒肉丝榨菜	64
8. 拌三丝	65
9. 酥鱼	66
10. 水晶鸡	66
11. 炒肉酸菜粉	67
12. 炸茄盒	68
13. 葱烧肉段	69
14. 肉片烧茄子	70
15. 炸扦子	71
16. 炒肉青椒	72
17. 清炸里脊串	72
18. 软炸里脊	73
19. 樱桃肉	74
20. 熘肉片	75
21. 熘腰花	76
22. 烧熘豆腐	77
23. 麻辣豆腐	77
24. 烧溜肥肠	78
25. 炸烹肉段	79
26. 家常豆腐	80
27. 氽白肉	81
28. 氽丸子	82
29. 炸丸子	83
30. 红焖肘子	83
31. 红焖扣肉	84
32. 木樨肉	85
33. 香辣肉丝	86
34. 熘豆腐丸子	87

35. 熘鱼片	88
36. 炸烹紫盖	89
37. 烧栗子白菜	90
38. 麻辣茄子	90
39. 焦熘丸子	91
40. 炒合菜	92
41. 余锅底	93
42. 宫爆肉丁	94
43. 糖醋肉段	95
44. 锅包肉	95
45. 叉烧肉	96
46. 番茄肉片	97
47. 米粉肉	98
48. 炒肉木耳	99
49. 烧火腿菜花	100
50. 吉利肉饼	100
51. 回锅肉	101
52. 京爆里脊	102
53. 熘肉段	103
54. 麻辣牛肉丝	104
55. 红烧肉	105
56. 煎丸子	106
57. 煎荷包蛋	107
58. 椒麻鸡片	107
59. 熘鸡片	108
60. 炸肫肝	109
61. 白煮鸡	110
62. 炸鸡排	111
63. 清汤扣肉	111

64. 四喜丸子	112
65. 红焖鸡块	113
66. 香酥鲤鱼	114
67. 炖土豆牛肉	115
68. 芙蓉里脊	116
69. 熘肝尖	117
70. 熘三样	118
71. 浇汁黄花鱼	119
72. 糖醋瓦块鱼	120
73. 熘排骨	121
74. 熘虾段	122
75. 宫保兔肉丁	122
76. 排骨炖白菜	123
77. 红烧鱼	124
78. 滑炒里脊丝蕨菜	125
79. 干煎鱼	126
80. 番茄虾仁	127
81. 烧虾子豆腐	128
82. 干烧鱼	129
83. 香酥肉	130
84. 醋熘白菜	131
85. 炆猪肝	131
86. 炒子鸡	132
87. 芙蓉鸡片	133
88. 清蒸鸡	134
89. 香酥鸡	134
90. 小鸡炖元蘑	135
91. 炸银鱼	136
92. 熘大虾	137

93. 滑炒虾仁	138
94. 清炸鸭肝	139
95. 九转肥肠	139
96. 滑熘里脊	140
97. 葱烧海茄子	141
98. 三鲜汤	142
99. 红扒鸭掌	143
100. 炒五条	144
101. 锅塌白菜卷	145
102. 佛手白菜	146
103. 炸白菜盒	147
104. 清炖兔肉块	148
105. 烧紫盖	148
106. 煎焖豆腐	149
107. 炖海米冻豆腐	150
108. 熘口白	151
109. 酿馅青椒	152
110. 山东蒸丸	153
111. 山东酥肉	154
112. 拔丝土豆	155
113. 拔丝白果	156
114. 酥白肉	157
115. 拔丝苹果	158
116. 拔丝桔子	159
117. 拔丝山药	160
118. 雪衣豆沙	161
119. 香酥丸子	161
120. 八宝饭	162



营养素

食物能不断地供给人体必需的物质,以维持正常发育,供给热能,维持健康及修补损失等等,这些作用的总和,叫做“营养”。食物内所含的能供给人体营养的有效成分,称为“营养素”。

营养素可分为六类,即蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水分。营养素是不可缺少的,在我们的饮食中需含有各种适量的营养素,为此我们应当知道这些营养素的主要来源。糖类的主要来源是五谷,块根类和块茎类蔬菜以及豆类;蛋白质的主要来源为乳类、蛋类、肉类和大豆以及米、麦等;脂肪的主要来源为动、植物油脂及硬果和种子等;维生素的主要来源是蔬菜、水果、乳、蛋、肝和鱼肝油等;矿物质的主要来源是蔬菜、水果、乳类、肉类等。

1. 蛋白质

蛋白质是构成生命不可缺少的物质。蛋白质是细胞的主要成分,人体的肌肉、内脏、皮肤、毛发和指甲等都是由蛋白质所组成。

蛋白质的主要生理功能是:第一,蛋白质是构成机体、修补组织的重要材料。人体的器官和组织是由细胞构成的,蛋白质是细胞的重要成分,因此是构成全身各种器官和组织的基本成分。蛋白质对人体生长尤为重要,因为大量细胞的繁殖只有依靠蛋白质才能进行。因此,儿童、青少年尤其需要有充足的优良蛋白质,否则就会影响身体正常发育。第二,蛋白质是体内许多具有重要生理作用物质的基本成分。体内的酶、激素、抗体等,具有调节新陈代谢,增强人体对外界抵抗力等生理作用,这些物质基本成分都是

蛋白质。第三,蛋白质还直接参与调节生理功能。如体内 PH 值的调节,水分的分布,某些物质的运输,遗传信息的传递等都离不开蛋白质。第四,供给人体热能。蛋白质在体内还能氧化供给热量,是人体热能的来源之一。

蛋白质的来源有两个方面,即动物性来源,如各种禽畜的肉和内脏、蛋类、鱼虾、乳类等;植物性来源,如豆类、薯类、米、面等。如果食物中蛋白质长期不足,体内排出的氮量长期大于体内摄入的氮量,就会出现营养不良的症状,严重的会出现蛋白质缺乏症。一般来讲,每人每日需要蛋白质 60 克左右,儿童、处于疾病恢复期的患者、孕妇、乳母、劳动强度大者,都应相应增加供给量。

2. 脂肪

脂肪是液体油类和固体油脂的总称,我们日常食用的猪油、豆油、瓜子油、芝麻油等都是脂肪。

脂肪的主要生理功能是:第一,组成机体细胞。脂肪是构成人体内细胞的一种主要成分。脂肪在细胞中主要以油滴状的微粒存在于胞浆中,类脂是细胞膜的基本原则,体内所含的脂肪称为体脂。体脂在生理上是很重要的,因为它不传热,故可防止热量的过分外散。胖人体内脂肪多,冬天较不怕冷,而夏天怕热,就是这个道理。脂肪还有保护和固定体内器官以及润滑的作用。第二,脂肪是脂溶性维生素的溶剂。脂肪是脂溶性维生素 A、D、E、K 及胡萝卜素的溶剂。这几种维生素只有溶解于脂肪才能被人体吸收,而且脂肪中也常含有脂溶性维生素。第三,调节生理机能。类脂中的一些物质在体内可通过多条代谢途径转变为其它有重要意义的物质,参与体内生理机能的调节。第四,供给热能。脂肪是一种富含热能的营养素,发热量是糖和蛋白质的 2.2 倍。体内的皮下、腹腔脂肪是重要的能量储备。由于脂肪富含热量。所以是一种比较浓缩的食物,可缩小食物的体积、减轻胃肠负担。脂肪在胃中停

留时间较长,因此富含脂肪的食物具有较高的饱腹感。脂肪还可以增加膳食的美味。

脂肪主要来源于两个方面,即动物性脂肪与植物性脂肪。除烹调用油外,各种烹调原料均或多或少含有脂肪。一般成人每日摄入 50 克脂肪就可满足机体需要。脂肪的摄入量不宜过多。过多会妨碍食物的消化。过多的脂肪储藏在体内,易患肥胖病及高血压等疾病。脂肪摄入太少易发生脂溶性维生素的缺乏症和皮炎。

3. 糖类

糖在自然界中分布很广,种类也很多,常见的水果中的果糖,葡萄内的葡萄糖,奶里的乳糖,米、面及马铃薯中所含的淀粉等,都属于此类营养素。人类所需的糖类主要是从淀粉中摄取的。

糖类的主要生理功能是:第一:供给热能。糖类是人体热量的第一来源,特点是:量大,快而且及时,终产物易于处理,对生理无害,来源广泛,价格低。糖类供给的热能不仅用来供给人们肌肉运动(如劳动、体育锻炼等)所需的能量、维持人们的体温,而且大脑的思维、心肌的搏动都需要糖类来供给热能。第二,构成身体组织。所有的神经组织细胞和体液中都有糖。半乳糖是神经组织的重要成分,肝脏内含有肝糖元,血液中含有葡萄糖。第三,辅助脂肪氧化。脂肪在体内完全氧化为二氧化碳和水必须有草酰乙酸参加,如果草酰乙酸缺乏,脂肪就不能彻底氧化,并产生对人体有害的酮体,使人酸中毒,而草酰乙酸是糖类代谢的中间产物。所以糖具有抗生酮作用。第四,提高机体的解毒能力。肝糖元丰富可提高肝脏的解毒能力和机体对毒物的抵抗力,所以人患肝炎时多吃一些糖。第五,促进胃肠蠕动和消化腺的分泌,有利于肠道疾病的预防。粗纤维在人的肠道中不能被消化,所以能促进胃蠕动和消化腺的分泌,有利于正常消化,有利于排便,使粪便在肠道内滞

留时间缩短,减少细菌及其毒素对肠壁的刺激。

膳食中糖类的主要来源是谷类和根茎类食品,各种粮食和薯类,其次还有各种食糖、豆类、蔬菜、水果等。一般成人每日需400—500克,重体力劳动者应当增加,平均说来,由糖所供给的热应占每日所吃食物总热量的60~70%为宜。

4. 维生素

维生素是维持身体健康所必需的一类低分子有机化合物。人体对各种维生素的需要量很小,但却是维护机体正常生命活动所必需的营养素。大多数维生素在人体内不能合成,必须由食物来供给。

维生素通常按其溶解性质分为脂溶性和水溶性两大类:

(1)脂溶性维生素 它溶于脂肪不溶于水,其吸收与脂肪的存在有密切关系,吸收后可在体内储存。

维生素A又叫抗干眼病维生素、维生素甲,是粘性黄色油状物,对热、对酸、对碱稳定,但易氧化,紫外线照射亦可使之破坏。一般烹调方法对食物中的维生素A无严重破坏,但长时间剧烈的加热,如油炸可使维生素A破坏。维生素A能刺激新细胞的形成,促进生长发育,维持粘膜、皮肤的上皮细胞的健康,增强对疾病的抵抗力;参与眼球内视紫质的合成与再生,维持正常的视觉。维生素A来源于动物性食品,特别是肝脏、奶油、鱼肝油、蛋黄中含量较高。

维生素D又称抗佝偻病维生素、丁种维生素,是一种无色晶体,性质较稳定,耐热,不易被氧化,阳光、酸或碱性物质对它没有什么影响,维生素D有促进肠内钙、磷的吸收和骨内钙的沉积的功能,与骨骼、牙齿的正常钙化有关。维生素D主要来源于动物性原料,尤其在蛋黄、奶油、鱼肝油、肝中含量较高。

(2)水溶性维生素 它溶于水而不溶于脂肪,吸收后在体内储

存很少,过量的维生素多从尿中排出。

维生素 B₁ 又名硫胺素、抗神经炎素,一号乙种维生素。它是糖类代谢过程中不可缺少的物质,对促进儿童的发育,糖类的氧化,保护神经系统正常功能,增进胃肠蠕动,预防脚气病都有很大作用。维生素 B₁ 主要来源于植物性食品,含量最多的是米麦的皮、胚芽和麦芽。此外,酵母、肝、肾、蛋类、豆类、瘦肉、白菜、芹菜、核果等亦含有相当多的维生素 B₁。

维生素 B₂ 又称核黄素。它对热稳定,在酸性溶液中加热到 100℃ 时仍能保存,在碱性溶液中破坏较快。维生素 B₂ 是构成黄酶的辅基成分,参与生物氧化酶体系,可维持机体健康,促进生长发育。缺乏维生素 B₂,会出现口角溃疡、唇炎、舌炎、角膜炎、阴囊炎、视觉不清、白内障、皮脂溢出性皮炎等多种症状。主要存在于动物性食物,如肝、肾、心、蛋黄、鳝鱼、奶类等。各种新鲜蔬菜、豆类、粗粮也含有一部分。

维生素 PP 化学名称为尼克酸,又名抗癞皮病维生素。它是一种白色针状晶体。在空气中很稳定,不易被光、热、酸、碱所破坏,食物虽经高温仍不破坏。易溶于水。它能维持肌肉和神经的健康。如长期缺乏尼克酸则会出现食欲不振、腹泻、精神衰弱等症状,以及对称性皮炎等癞皮病症状。尼克酸主要存在于粮食、肝、肾和肉类。粮食加工过细损失较大,所以粗米、粗面含量丰富。奶、蛋、花生、有色蔬菜含量也不少。

维生素 C 又称抗坏血酸、维生素丙,白色结晶,有酸味,是一种最不稳定,最易被氧化破坏的维生素。它是体内新陈代谢所不可缺少的重要物质,对于维持骨齿、肌肉、血管的正常功能,促进伤口愈合,提高机体抵抗力有重要意义。体内缺乏维生素 C 就会引起坏血病,症状是齿龈萎缩,皮下、肌肉、关节、肠道出血。维生素 C 主要来源于新鲜蔬菜和水果,尤其是绿叶蔬菜和酸性水果,如白菜、油菜、雪里蕻、西红柿、青椒、桔子、酸枣等,此外,豆芽含维生素