

阎宝 编著



厨

师

培

训

实用指南

中国盲文出版社

序 言

我国烹饪有着悠久的历史。在很久以前，我们的祖先就创造了技艺精湛、别具风格的烹饪技术，这是我国劳动人民几千年来在社会实践中辛勤劳动获得的丰硕成果和智慧的结晶，是中华民族珍贵的文化遗产中的一个重要组成部分。

我国幅员辽阔、物产富饶、历史悠久，由于各个地区的气候、地理环境、物产资源、风土民情和历史条件等不同，使得我国的烹饪经过长期实践，形成了众多的风味各异的菜系。即黄河流域的山东菜系，长江流域上游的四川菜系，长江流域下游的江苏菜系，珠江流域的广东菜系。此外，北京、浙江、福建、湖南、安徽、湖北、天津、上海等地方菜系也各具特色，风味鲜明、名菜名点琳琅满目。还有独具一格的历代宫廷菜、素菜、少数民族菜（如清真菜）、家庭菜（如孔府谭家菜）等，在烹饪上都积累了丰富的经验，都有各自的独到之处。从而使得我国烹饪姿态万千，绚丽多彩，为世人所称道。

今天，我国烹饪不仅在人们的生活中显示出它须臾不可离的重要作用，而且它伴随着我国的外交活动、经济贸易和旅游事业的发展，以及文化教育、科学技术交流也在国内外各种不同场合发挥着有益的作用。绝大部分外国朋友来中国旅游的目的之一，就是亲自品尝地地道道的中国菜。我国烹饪在国际上久负盛名，不论亚洲、欧洲、美洲、大洋洲，凡是有唐人街就有中国餐馆，中国菜肴和风味小吃等倍受青睐。十一届三中

全会以来,随着我国对外开放政策的贯彻执行。已有十几个省市应国外的聘请,派出厨师到国外进行劳务技术服务或技术表演,有的省市还在国外合资开设中国餐馆,深受欢迎。

随着我国国民经济的发展,人民的经济生活和文化生活得到改善和提高。饮食结构也渐渐发生变化,这就要求我们的烹饪事业必须有更大的发展和进步。党和国家历来十分重视我国烹饪事业,从各方面积极创造条件,提高广大厨师、餐厅管理服务人员的社会地位,培养技术人才,壮大技术队伍,交流烹饪技艺,研讨烹饪文化学术,讲究营养卫生。挖掘传统菜点,支持改革创新,兴办烹饪院校和中等技校,出版烹饪书刊等,从而调动了广大烹饪工作者的积极性和创造性,促进了烹饪技术和烹饪理论水平的提高。但是,当前我国烹饪技术和水平还远远不能满足社会发展的需要,同国外也有差距。继承我国烹饪遗产,并使之发扬光大,是时代赋予我们的光荣而艰巨的任务。

本书的诞生,将对社会性烹饪文化、知识和技术的普及和促进,起到一定作用。这本书虽然还不完整和精深,但对社会和家庭中的广大烹饪爱好者和初学者来说,还是有一定价值的,我们希望它能得到人们的喜爱。同时,我们也希望有更好的烹饪书籍问世,为推动我国烹饪事业更加繁荣和发展而作出积极的贡献。

中国烹饪协会会长 姜习

引 论

——兼谈烹饪的历史与文化

什么叫烹饪？用最普通的解释就是人们在日常生活中烧火做饭。按照人们的生活习惯，一是做菜，行话叫红案炒菜；一是做饭，行话叫白案面点。这也正是烹饪所包括的两个内容：烹调技术与主食制作。

我国的烹饪具有悠久的历史。当人类结束了“茹毛饮血、生吞活嚼”的原始生活以后，学会了制作熟食，即学会了烹饪。烹饪是伴随着人类历史和文化进步的脚步而发展演变而来的。

倘以中国古代北京人用火烹制作食物为烹饪起点的话，至今已有50万年左右了。其实时间还要前推，因为烹制食物之前，调制食物便已诞生了。根据古学家推测，古代人类居住的森林，常常因为遭受雷电的袭击而引起火灾。当火熄灭后，逃散的人们再回到毁灭的家园，在灰烬里，一阵阵诱人食欲的香味从烧熟的兽体肉内散发出来，人们在饥饿之际，拿起食用，觉得烧熟的食物滋味鲜，因此就知道了食物是可以利用火来烧熟了吃的，于是便开始留下火种，开始了吃熟食的生活。所以说，“烹”起源于火的利用。从考古上看，在西周时期我国古人类发明了种植小麦是最早的主食。小麦的特点是种皮坚硬，面粉有粘性，不适合粒食，于是古代的人们就发明了制面

技术,中原两河流域在很早就有了传统的制面技术了。

人类在发展中,对烹饪文化技术进行了不断的发展。最原始的烹调方法是非常简单的,就是把食物直接放在火焰上烤熟了吃。或放在烧热的石头上烘了吃,这就是所谓的“火烹”和“石烹”。随着人类的进步和发展,人们在劳动中制造陶器,制成了鼎、鬲、甗等烹制用具,直到人类进入了铜器时代,制成铜锅、铜刀等,先后经历了“陶烹”、“铜烹”、“铁烹”等的发展过程。在殷周时代人们又发明了调味制品,酱、油、醋、酒等,产生了各种制作技术方法。烹调技术逐渐由低级向高级,由简单到繁杂、由粗糙到精美,不断地发展与完善着。同时,主食物中也有了麦、禾(粟)、菽(豆)等,形成了细粮与粗粮兼备,也形成了一套简单熟练的主食制作方法。到先秦时期,我国的烹饪技术已经具有相当高的水平了。

在我国古代有不少著作对烹饪理论进行了阐述。例如在《吕氏春秋》一书中已经指出,火候与调味是烹调的两大关键,并且说明了火候的正确运用和如何调料方便菜肴味美可口。先秦的《礼记·月令》中说:“乃劝种麦……麦者,接绝续令之谷,尤重之。”可见小麦已成为当时的主食作物。到了汉代,开始知道使用植物油,使烹饪方法又向前迈进。唐宋时期,由于文化发达,与亚洲各国建立了通商关系。通过交证,一方面传播了我国烹饪技术,另一方面也发展了我国的烹饪文化与技术,烹饪知识也更加丰富了,甚至连花色菜也有了。这可以从唐韦巨源的《食谱》,宋司聘内人的《玉公批》及浦江吴氏的《中馈录》等著作中窥见一斑。由于我国历代劳动人民的劳动和创造,使我国的烹饪技术有了辉煌的成就,成为我国一项既丰富又历史悠久的文化遗产,中国烹饪对人类的文化生活的发展

作出了重大贡献。

下面简单谈谈中国菜肴的一些特点。

中国菜以色、香、味、形俱佳而闻名中外，它的主要特点是：

一、刀工精细：各种原料的形状是靠刀工确定的，能根据主副料的不同性能和烹调要求将原料加工成片、丁、丝、块、粒、茸、末、花等，不仅便于入味，而且使菜肴外形美观。

二、调味讲究：我国有句俗语叫“五味调和百味香”。烹调时，靠各种作料调味品，一方面可以解除某些原料本身的膻腥味，增加一些香味；另一方面还能够通过作料本身的颜色为菜肴增添美感。

三、火候到家，方法多样：根据烹制菜肴的原料、颜色、形态等所起的变化烹制出脆、嫩、香、酥、火候到家，各种菜肴具有特色。中国菜的烹调方法就是根据旺火、中火、小火、微火等不同火候，加上用水或用油的多少、调味的不同、投料先后、卤汁的稀稠、上浆挂糊勾芡的差异和操作的快慢等因素而分类产生的，从而使中国菜肴繁华似锦，具有独特的风格。

四、中国菜中各种地方菜系多，而且都有它们的特殊风味：比较著名的有鲁菜、川菜、粤菜、苏菜、闽菜、湘菜、徽菜、浙菜以及京菜、津菜、沪菜等，都有各自的特色，表现着各地方菜肴的不同风味特点，构成了我国烹调技术丰富多采的繁华景象。

我国的烹饪技术具有一定的技术性、艺术性和科学性。因此，我们不仅要继承和发扬我国传统的烹饪技艺而且必须对我国烹饪的技术性、艺术性和科学性进一步进行研究和探讨，逐步把我国烹饪技艺提高到科学领域中去，不断创新，不断发

展。

我们要学好烹饪技术,不仅专业基本功要练得扎实,而且还要懂得烹饪的基础理论知识。首先学会“怎么做”和“为什么这样做”的道理,然后再掌握操作方法。要做到从“会”到“好”的确需要努力练习,以熟生巧。只要用心学习,努力练习,人们是能够掌握好烹饪技术这门技艺的。

目 录

| | |
|-----------------|------|
| 序言 | (1) |
| 引论 | (1) |
| 第一编 烹饪基础 | |
| 一、烹调技术 | |
| (一)烹调的原料 | (1) |
| (二)刀工技术 | (8) |
| (三)原料粗加工 | (12) |
| (四)原料细加工 | (20) |
| (五)配菜技术 | (26) |
| (六)烹调方法 | (28) |
| 二、主食制作 | |
| (一)制作主食的原料 | (38) |
| (二)和面 | (40) |
| (三)发酵与使碱 | (43) |
| (四)制馅 | (45) |
| (五)操作技术 | (49) |
| 第二编 精选菜谱 | |
| 一、凉菜类 | |
| 1. 拌白菜 | (54) |
| 2. 芹菜拌干丝 | (55) |
| 3. 拌芹菜 | (55) |

4. 拌莴笋 (56)
5. 麻酱莴笋尖 (56)
6. 麻辣莴笋 (57)
7. 芥末莴笋 (57)
8. 葱油莴笋丝 (58)
9. 拌小萝卜 (58)
10. 生腌萝卜 (59)
11. 糖醋佛手萝卜 (59)
12. 糖醋萝卜 (60)
13. 拌菠菜 (60)
14. 菠菜拌豆皮 (61)
15. 糖醋拌黄瓜 (61)
16. 黄瓜拌粉皮 (62)
17. 炆黄瓜皮 (62)
18. 脆辣黄瓜条 (63)
19. 芥末拌豆芽菜 (63)
20. 醋烹豆芽菜 (64)
21. 拌卷心菜 (64)
22. 素拌土豆丝 (65)
23. 芥末墩儿 (66)
24. 奶油番茄 (66)
25. 麻酱番茄 (67)
26. 糖醋藕片 (67)
27. 蝙蝠莲藕 (68)
28. 糖藕 (68)
29. 凉拌海带丝 (69)

30. 拌蜆皮····· (69)
31. 拌茄泥····· (70)
32. 凉拌西瓜皮····· (70)
33. 凉拌豇豆····· (71)
34. 素什锦····· (72)

二、素菜类

35. 糖醋洋白菜····· (73)
36. 辣白菜卷····· (73)
37. 鸡冠白菜····· (74)
38. 醋熘白菜····· (75)
39. 炸菜花····· (75)
40. 蜜汁土豆····· (76)
41. 蘑菇烧豆腐····· (77)
42. 番茄烧豆腐····· (77)
43. 锅塌豆腐····· (78)
44. 蘑菇炖豆腐····· (79)
45. 干烧茄子····· (79)
46. 炒茄子青椒····· (80)
47. 烩茄子····· (81)
48. 素烧冬瓜····· (81)
49. 红烧冬瓜····· (82)
50. 冬菜炒蚕豆····· (82)
51. 糖醋青笋····· (83)
52. 素烧三元····· (84)
53. 糖醋藕片····· (84)
54. 糖醋炒藕丝····· (85)

55. 炒木樨葱头····· (85)
56. 炸西红柿····· (86)
57. 咖喱洋山芋····· (86)
58. 青煨鲜蚕豆····· (87)
59. 口蘑炖菜墩····· (87)
60. 鲜蘑烧腐竹····· (88)
61. 菠菜松····· (89)

三、肉类

62. 炸猪排····· (89)
63. 清炖排骨····· (90)
64. 糖醋排骨····· (91)
65. 咖喱猪排····· (91)
66. 生炒排骨····· (92)
67. 煎猪排····· (92)
68. 砂锅狮子头····· (93)
69. 四喜丸子····· (94)
70. 南煎丸子····· (95)
71. 熘丸子····· (95)
72. 白肉火锅····· (96)
73. 肉片焖豆角····· (97)
74. 炒木樨肉····· (98)
75. 南肉竹笋····· (98)
76. 生爆盐煎肉····· (99)
77. 软炸肉····· (99)
78. 米粉肉····· (100)
79. 西瓜皮红烧肉····· (101)

80. 焦熘肉片 (101)
81. 滑溜肉片 (102)
82. 鱼香肉丝 (103)
83. 肉丝炒蒜黄 (104)
84. 京酱肉丝 (104)
85. 青豆炒肉丝 (105)
86. 烩白肉丝 (106)
87. 煎里脊片 (106)
88. 焖猪肉白菜 (107)
89. 白切肉 (108)
90. 叉烧肉 (108)
91. 肉末蒸火腿 (109)
92. 杏核肉 (109)
93. 酒焖大肉 (110)
94. 桂皮肉条 (111)
95. 樱桃肉 (112)
96. 枇杷肉 (112)
97. 坛子肉 (113)
98. 回锅肉 (114)
99. 元宝肉 (114)
100. 烧四宝 (115)
101. 葱爆肉 (116)
102. 肉松番茄 (116)
103. 苦瓜酿肉 (117)
104. 番茄肉片 (118)
105. 酱爆肉丁 (119)

| | |
|-----------------|-------|
| 106. 炒肉拉皮····· | (119) |
| 107. 锅塌里脊····· | (120) |
| 108. 滑溜里脊····· | (121) |
| 109. 烩里脊片····· | (121) |
| 110. 木樨里脊····· | (122) |
| 111. 香酥腰花····· | (123) |
| 112. 炆腰花····· | (123) |
| 113. 扒肘子····· | (124) |
| 114. 熘腰花····· | (125) |
| 115. 熘肝尖白肉····· | (125) |
| 116. 烧肥肠····· | (126) |
| 117. 炆四片····· | (127) |
| 118. 拌牛肉丝····· | (127) |
| 119. 干煸牛肉丝····· | (128) |
| 120. 五香牛肉····· | (129) |
| 121. 茄汁烧牛肉····· | (129) |
| 122. 牛排····· | (130) |
| 123. 煎金钱牛排····· | (131) |
| 124. 家常烤牛肉····· | (131) |
| 125. 焦熘羊肉片····· | (132) |
| 126. 清煎羊排····· | (133) |
| 127. 烩羊肉片····· | (133) |
| 128. 羊肉菠菜····· | (134) |
| 129. 新疆炮肉····· | (134) |
| 130. 松籽羊肉····· | (135) |
| 131. 红烧羊肉····· | (136) |

四、鱼虾类

- | | |
|-------------|-------|
| 132. 糖醋黄鱼 | (136) |
| 133. 酥鲫鱼 | (137) |
| 134. 干烧鲫鱼 | (138) |
| 135. 酱汁鲫鱼 | (139) |
| 136. 果汁平鱼 | (139) |
| 137. 油爆鱿鱼卷 | (140) |
| 138. 家常熬鱼 | (141) |
| 139. 奶汁烤鱼 | (142) |
| 140. 茄汁鲑鱼 | (142) |
| 141. 拆烩胖头鱼 | (143) |
| 142. 干煨带鱼 | (144) |
| 143. 清蒸活鱼 | (145) |
| 144. 砂锅鱼头豆腐 | (145) |
| 145. 爆炒墨鱼花 | (146) |
| 146. 鱿鱼菜花 | (147) |
| 147. 干烧鲤鱼 | (147) |
| 148. 红烧鲤鱼 | (148) |
| 149. 红焖鲤鱼 | (149) |
| 150. 白汁鲤鱼 | (150) |
| 151. 西湖醋鱼 | (151) |
| 152. 五柳鱼 | (151) |
| 153. 烧头尾 | (152) |
| 154. 炒鳝鱼丝 | (153) |
| 155. 烧鳝段 | (154) |
| 156. 糖醋鱼仁 | (154) |

157. 浇汁鱼····· (155)
158. 焦熘鱼段····· (156)
159. 蛋白鱼片····· (157)
160. 清蒸鱼····· (158)
161. 干煎鱼····· (159)
162. 烩酸辣鱼丝····· (160)
163. 青椒鱼丁····· (160)
164. 烹鱼段····· (161)
165. 红烧海参····· (162)
166. 炒虾仁····· (162)
167. 茉莉虾仁····· (163)
168. 炸大虾····· (164)
169. 油爆虾····· (165)
170. 炸虾排····· (165)
171. 烹虾段····· (166)
172. 熘虾段····· (167)

五、蛋禽类

173. 罐焖鸡····· (168)
174. 怪味鸡····· (169)
175. 葱头焖鸡····· (169)
176. 家庭焖鸡····· (170)
177. 烧鸡····· (171)
178. 香酥鸡····· (172)
179. 扒鸡····· (173)
180. 炸鸡肉串····· (174)
181. 炸熘小鸡····· (175)

182. 炸鸡卷····· (175)
183. 红烩鸡····· (176)
184. 辣子鸡丁····· (177)
185. 栗子焖烧鸡····· (177)
186. 醋熘鸡丁····· (178)
187. 干烧鸡块····· (179)
188. 焦炒鸡片····· (180)
189. 熘鸡脯····· (180)
190. 香酥鸡腿····· (181)
191. 虎头鸡····· (182)
192. 油泼鸡····· (183)
193. 陈皮鸡丝····· (184)
194. 浇汁锅烧鸡····· (184)
195. 清炖母鸡····· (185)
196. 香酥鸭····· (186)
197. 柴把鸭····· (187)
198. 干烧鸭丝····· (187)
199. 鸭什锦····· (188)
200. 青椒田鸡····· (189)
201. 鸳鸯蛋····· (190)
202. 酥黄菜····· (190)
203. 奶汁扒鸡蛋····· (191)
204. 炒金银蛋片····· (192)
205. 鸡蛋松····· (192)
206. 香肠炒蛋····· (193)
207. 肉末蛋羹····· (193)

六、汤类

208. 奶油菜花汤····· (194)
209. 奶油菠菜泥汤····· (195)
210. 鸡汤····· (195)
211. 鲫鱼汤····· (196)
212. 虾皮萝卜丝汤····· (196)
213. 蒸肉末汤····· (197)
214. 奶汁鸡杂汤····· (198)
215. 大菜汤····· (198)
216. 家常蛋汤····· (199)
217. 丝瓜瘦肉汤····· (200)
218. 番茄猪肝汤····· (200)
219. 氽丸子汤····· (201)
220. 肉片氽黄瓜汤····· (201)
221. 白菜氽丸子汤····· (202)
222. 肉片榨菜汤····· (202)
223. 木樨汤····· (203)
224. 酸辣汤····· (203)
225. 羊肉氽萝卜····· (204)
226. 白菜肉丝汤····· (204)
227. 排骨冬瓜汤····· (205)
228. 海米冬瓜汤····· (205)
229. 火腿冬瓜汤····· (206)
230. 雪菜冬瓜汤····· (206)
231. 开洋冬瓜汤····· (207)