



烹調技術常識

PINGTIAO JISHU CHANGSHI

吉林人民出版社

編 者 的 話

飲食是人們日常生活中不可缺少的一部分，而菜則成為人們日常生活中的重要副食之一，在人民生活逐步提高的情況下，各集体伙食单位，人民公社公共食堂以及每个家庭，無論是逢年过节或是日常改善生活，都要做一些鮮美可口的飯菜。

但是由于有些人对烹調技术的基本知識不足，或对制做菜肴的材料质量选择的不好，因而做出来的飯菜并不鮮美。

为了帮助炊事員或厨师、家庭主妇、集体伙食之采購、管理人員熟悉有关烹調业务的基本知識，我們汇编了这本小冊子供参考。

这本小冊子是由我們食堂的刘巍、刘崗、刘熙崇、张殿发、潘振等同志集体討論，由刘巍同志执笔整理的。由于我們的水平所限，書中会有許多缺点和不足之處，希讀者閱后提出指正。

長春市国营食堂

1959年5月11日

目 次

一、猪肉的质量鉴别和各部用途	(1)
(一) 猪肉的质量鉴别	(1)
(二) 猪肉的各部用途	(1)
二、牛肉的质量鉴别和各部用途	(3)
(一) 牛肉的质量鉴别	(3)
(二) 牛肉的各部用途	(4)
三、鱼的选择与整理	(5)
(一) 鱼的选择方法	(5)
(二) 鱼的整理方法	(7)
四、鸡的选择和整理	(9)
(一) 鸡的选择方法	(9)
(二) 鸡的整理方法	(9)
五、刀口与火候	(10)
(一) 刀口	(10)
(二) 火候	(13)
六、调味与配菜	(14)
(一) 味的种类和作用	(14)
(二) 调味的两个阶段和荤素菜配合烹调	(16)
(三) 调味的几点注意事项	(16)

(四) 一般配菜.....	(17)
七、烹調技术.....	(18)
(一) 烹調要求.....	(18)
(二) 烹調传热方法.....	(19)
(三) 烹調方法.....	(20)
(四) 烹調工作注意事項.....	(29)
八、烹調实例.....	(30)

一、猪肉的质量鉴别和各部用途

(一) 猪肉的质量鉴别

1. **肥猪肉**：肉是粉白色，新鲜发嫩，骨楂发亮，骨眼充实，皮细而薄，质量最好，适于食用。

2. **公猪肉**：肉和皮相连不脱离，透宗（宗指透肉皮），肉色和骨色发紫、无光泽，骨眼发空，肉丝粗，剔骨后切时发硬抗刀，不易煮烂。

3. **母猪肉**：骨楂肉发紫，皮厚奶头大，剥开奶头内里有灰紫色，并有混乱的紅腺。剔骨后，切时发硬抗刀，不易煮烂。

(二) 猪肉的各部用途

1. **血脖**：即耳朵后部颈上肉，肥瘦混合在一起，是一条一条的。适于做馅。

2. **磨嘴**：在脖头上部和脊骨旁侧。适于熘炒。

哈力巴：前腿上部扇形骨上的肉，筋头较多。适于垫肘子、焖肉。

3. **五花肉**：肋条下面的板状部分，为五花三层肉。适于紅焖、扒和作白肉、燉肉。

4. **排骨肉**：即肋条骨肉。适于做各种排骨，如溜排骨、

糖醋排骨、烧排骨等。

5. 罗脊肉：胸膛内心房周围連着片油部分，外面包着一层白皮，里面是瘦肉。适于作餡用。

6. 墨脊：在后脊骨里面从腰子到分水骨之間的一条肉，肉质細嫩。适于燻炒、燻溜、干炸抓炒等。

7. 外脊：又名通脊，在脊椎骨底下，从燕窝肉到下三岔肉間的一条肉，色发白，特別細嫩。适于燻炒，如水燻里脊，水炸里脊。

8. 腰窝：从后肋到肋条間的肉，色白发宜，有一条瘦肉。适于燻油。

9. 黃瓜肉：大部連着底板肉，一小部貼在皮上，长圓形肉胡，肉发老。适于切肉絲。

10. 紅板：即后腿里子上的肉，形状象扇面，銀紅白，一面发白軟嫩。适于燻炒用。

11. 下三岔：在紅板旁边紧挨底板肉，是半圓形肉胡。适于燻炒。

12. 底板肉（老肉胡）：即臀部紧貼肉皮的一块长方形肉，一头薄一头厚。适于切肉絲。

13. 上三岔：在胯骨上面和尾椎之間的长方形肉，两头稍尖、較嫩。适于燻炒。

14. 豬肝：适于作凉菜或燻炒用，整煮作拌肝、滴肝以及燻肝尖等。

15. 豬肺：肺內含有許多血沫子，整理时必须用凉水泡掉或用凉水灌淨，适于作灌腸或生炒、清蒸等。

16. 豬心：用途很广，适于凉菜、卤、燻，也适于燻、炒。整理时須将中央心血洗淨。

17. 腰子：用途很广，凉、热菜均适用。將腰子表面細皮

及里边腰筋去掉，可改成各样刀口（麦穗花刀、眉毛細絲、薄片等），供作熘炒之用。

18. 猪蹄：整理后去淨小毛，可整煮作酱猪蹄或烩蹄爪。

19. 猪肚：用途亦广，整理較麻煩，須經去尿、洗、打、磨、燙、刮、盐搓等手續。其形一头厚窄，一头寬薄。厚的部分为肚头，去掉皮为肚仁，可切生肚絲，生肚片；薄的部分只有煮熟后再改刀。适于熘、炒之用。

20. 猪大腸：适于烧、炸、熘和作酱凉菜。整理方法与肚同。

21. 猪头：一般作酱菜用。先用烧紅的通条挨次将猪头細毛烙淨，下水泡后刷洗干淨，再将拱嘴取下，用砍刀或斧子劈开，取下口条脑髓、耳朵、天梯可作他用；劈开的猪头放在凉水里，泡一个時間后下鍋煮。

22. 脂油：除炼油外还可以作糖餡或餡的配头，有时也能当主料。

23. 花油：除可炼油外，还可用于卷活、蒸时魚等。

二、牛肉的質量鑑別和各部用途

（一）牛肉的質量鑑別

1. 公牛：脖筋粗大，肉色发紫，肉絲粗且发軟，不易煮烂，熟时味道腥酸。

2. 乳牛：脊骨长，肋骨短，肉色浅紅发白，肉絲細嫩，

质量好。最适于食用。

3. 小牛与老牛的区别：小牛肉不沾骨，肉嫩新鲜；老牛肉沾骨、发干，色发老。

(二) 牛肉的各部用途

1. 脖头：即牛颈肉。肉丝混乱（横竖都有），适于做馅。

2. 短脑：在肩胛骨上方，前边连着脖头，肉是一层一层的，中间有薄膜，适于作馅。

3. 棒子柳：在短脑下边肩胛骨前端，玉米穗形，中间有条筋。适于炒菜。

4. 上脑：短脑后边脊侧上的肉，从上边看是花色（红白都有），把花色去掉当中一条和里脊相同。适于做馅，当中一条适于熘炒。

5. 哈力巴：肩胛骨上的肉，筋头较多，一层肉一层筋。适于熘。

6. 腱子：前后腿上部的肉，筋头多，断面是花色，筋肉混合。适于作酱菜，如酱牛腱。

7. 胸口：在二条腿中间胸前的肉，上面是白油，质脆，接着白油是红肉，肉丝粗。适于炖、熘、扒、烧。

8. 肋条：肋骨上的肉，肉较薄有助条印。适于做馅和清熘。

9. 腰板：从肋骨到三岔，骨盆到肚子底下之间的肉，外面有层薄皮，当中有层板筋皮，为横肉丝，质发松。适于做馅。

10. 弓寇：胸口后肋骨下的肉，肉是一层一层的，中间有

薄膜。适于做馅和清熘。

11. **外脊**：在上脑后，尾巴根前，脊侧长条肉，肉丝斜而短，质发松。最适于熘炒。

12. **里脊**：在外脊的里边是里脊，长条肉，肉丝长，质松软。川肉片或软熘较好。

13. **尾巴根**：表面有浮油，即尾巴根上肉，前接外脊，肉丝细长整齐，质发松细嫩。适于熘炒。

14. **下子盖**：尾巴根肉下面，腱子上面的肉，肉丝斜而粗，质发老不易烂。适于切丝熘炒。

15. **黄瓜肉**：紧贴下子盖后面的长圆形肉，粉红色。适于炒。

16. **上子盖**：在黄瓜肉和下子盖的里面，肉丝细长。适于熘炒。

17. **三岔肉**：腱子上面和下子盖前面的肉，外面有层筋皮包着，有三片筋，肉色最淡、质嫩。适于熘炒。

三、魚的选择与整理

(一) 魚的选择方法

1. **活魚**：注意其活泼程度和健康程度，活魚不能带有斑点和创伤，尤其应注意魚鳞脱落的地方。

2. **鮮魚**：鮮魚一般有下列特征：

① **魚鳞**：紧密粘着体上，光泽而没有污泥。

② 魚眼：突出，澄清而不混濁。

③ 魚體：肉質堅實，有彈性，緊貼于骨上，放在水里很快沉底，放在手上或平板上魚體不呈彎曲形狀。

3. 鮮魚：由于保管時間較長，鱗、眼、腮、體均已發生不正常的現象。

① 魚鱗：不完整，有脫落現象，常呈油滑或稍帶有污泥。

② 魚眼：眼珠的四周常鑲有紅色，下凹，角膜污濁，呈青灰色。

③ 魚腮：呈灰色或蒼紅色，腮蓋常是开着或容易被揭開。

④ 魚體及肉：魚體易彎曲，尤其是尾端，有的肚子脹大充滿氣體，體上有粘液，氣味不佳，用手按魚體時則下陷，并留有痕迹。肉軟弱無力，同骨分離，無彈性。

4. 腐魚：腐魚有一股難聞的臭味，輕微的還可以加工使用，嚴重的則不能食用。其特征是：

① 魚鱗：松弛或脫落。

② 眼睛：破開，常常移動了位置。

③ 魚腮：腮上有粘液和臭氣，常呈不正常的淡白色。

④ 魚體及肉：身體彫殘、松軟，外面披蓋着一層油滑或污穢的物質，脹氣，肉泥滑不緊，有一股難聞的臭味，肚皮和胸腔破裂，放在水中很快漂在上面。

上述幾類魚的特征，是選擇烹調用魚的重要根據。

(二) 魚的整理方法

1. **黃花魚**：先把脊刺用手撕掉，然后用刀刮淨鱗甲，去掉兩腮，在肛門橫割小口，用兩根筷子從魚嘴插入，將五臟掏出，用清水洗淨（魚白、魚籽洗淨後仍放入魚腹中）即可。

烹制可分整作、碎作兩種。整作（注）：是將洗好的魚兩面割成花刀（瓦塊或麥穗）；碎作：可切做魚片、魚羹。

（注）黃花魚肉嫩、皮薄、鱗細、脊刺和魚身均是綿軟，烹制易碎，因而適于不開膛整做。

2. **梭魚**：去掉鱗、腮、內脏，然後用水洗淨（注意洗清肚里黑色）即可。

烹制時可切成魚片、魚丁、魚絲、魚條、魚段。碎作整作均可。

3. **活鯉魚（淡水）**：先開膛放血（注），然後刮鱗，去五臟、去腮（注意去苦胆），分水、脊刺、尾巴都不可損傷，并且要保持完整，最後用白布擦淨（注意不要用水洗）。

做活鯉魚時，要根據做法改刀：整尾做時，將魚兩面割成深到骨的花刀（如瓦塊、十字、象眼等）。另一種作法，如兩作魚、松鼠魚，都有特種改刀法。兩作魚是先從脊背開刀，分軟硬兩扇，帶有脊刺的為硬扇，不帶脊刺的為軟扇。兩扇要割成不同的花刀。松鼠魚也是從脊背劈開，同時把硬扇的脊刺也去掉，成為兩個軟扇，然後再割成麥穗。碎做時，可切中段、頭尾、魚片、魚丁、魚條。

（注）活鯉魚要先開刀放血，以免先刮鱗魚死血放不出來，而影響色味。作整魚割花刀是為了入味、容易炸透和燒透，既便于烹制，又增加美觀。

4. **活鱖魚**：活鱖魚和活鯉魚整理方法大致相同，只是先將魚的下額、腹部以上、兩膛中間的一條白鱗用刀片去，再開

體，取出內脏。因为鯽魚下額的一條白鱗特別堅硬，先去掉便于開膛。鯽魚味鮮美最适于整作。

5. 塌板魚(比目魚)：鱗小皮厚，一般先將皮去掉再作。去皮方法是用小刀從魚四周刮開，再用左手按住魚，右手指摺住魚皮，用力一扯即全部脫落(兩面皮都扯掉)，使兩面都現出白色魚肉，掏出內脏，用水洗淨即可。

6. 加吉魚：一般適合做燒菜、燉菜。做時先去鱗、去腮、開膛、去內脏，用水洗淨即可使用。

7. 黃鰱魚：殺死方法分代骨、去骨兩種，而去骨的又分為開肚、開背兩種(注)。

① 帶骨殺：用刀划破肚子，去掉腸肚即可。

② 去骨殺：開肚是從鰱魚肚用快刀划破，去掉骨頭和腸肚；開背是從脊背用快刀划破，去掉骨頭和腸肚。另外還有活煮，是把活鰱魚放在開水里煮熟後再剔骨(殺死後，不要下水洗以免發粘)。

(注) 開背、開肚兩種殺法，都是準備切絲、切片、生炒用(一般用開肚)。

代骨殺是準備做鰱魚段。活煮是準備做鰱魚爛。

8. 元魚(甲魚)：首先用刀把頭腳剝下，挖淨腔子裏的血，然後放在開水鍋內稍燙取出，用小刀刮去青苔，再開膛去掉臟腑，揭去硬蓋即可使用。

9. 白魚：去掉鱗、頭及內脏洗淨，再用七、八成開水燙一下，將浮面一層黑皮撕掉，即可使用。

10. 熬黃魚(桂魚)：去鱗、去腮、開膛、去五臟、洗淨，即可使用。

11. 銀魚：從兩眼眶用手將皮及五臟一起撕掉(注)，即可使用。

(注) 銀魚籽最鮮，不能扔掉。

四、鷄的選擇和整理

(一) 鷄的選擇方法

鷄是一年四季應用最廣的原料，但是要根据不同季節和不同菜的要求，適當選用。一般可分為公鷄、母鷄、老鷄、雛鷄等。質量和味道各不相同。公鷄骨頭大、肉老、色發紅、沒有油。適合燜、紅燒等。母鷄骨頭小，肉色嫩白，有黃色膽油。味濃營養大，適合于煨湯、清蒸。鷄脯可做絲片用。雛鷄(注)，肉鮮美。最適合于生炒或生川(但生川必須先用油滑一下)。

(注) 鷄脯下邊發軟的是雛鷄，發硬的是老鷄。

(二) 鷄的整理方法

殺鷄：先在水碗內加少許食鹽，然後殺鷄，把鷄血控在碗里。血控淨後，稍停即可退毛。退鷄毛要求毛淨、皮白，退毛要按季節，春、冬季毛厚，必須水熱；夏季毛薄，水可涼些；秋季是鷄生長小毛雛時；更要注意水的涼熱，水涼毛退不掉，水過熱了，毛和鷄皮上的黃衣括不淨，且容易燙壞皮。雛鷄也不易退，必須水的涼熱適合。

鷄的烹制分為整用和碎用。整用時分大開、小開、肋開、劈脊等。大開即由脊背開膛取五臟，小開由頸上開口將臊子取出，再從下部取出五臟；還有除骨鷄等做法。主要根據不同菜

的要求来进行开刀。如清蒸鷄、扒鷄要劈脊开口，辣子鷄則小开，香酥鷄、生炒鷄須大开。此外还可切碎作菜。

鷄的全身可分为：①鷄脯，一般用于切生鷄丁、絲、片，燻鷄蓉等。②鷄牙子，可当鷄脯肉。③鷄翅、鷄胗，可做炸胗、卤胗、醃胗、炒什錦、炒胗肝、双脆等。④鷄心，肝，炒炸均可。⑤鷄腰也是菜的重要原料。

五、刀口与火候

刀口、火候是烹制菜肴必不可少的两大过程，它們之間的关系极为密切。不講究刀口，就不易掌握火候，切时如果块的大小、厚薄、粗細不均，下鍋后就要生熟不均，影响菜的质量，因此刀口与火候必須配合，

(一) 刀 口

烹調第一道手續就是刀口，無論烹調什么菜，必須經過刀口的手續。最常用的刀口，有下面几种：

1. 切葱、姜、蒜的刀口：

① 切葱刀口。馬蹄葱。类似馬蹄，按葱的粗細直剖开，成条状，再切成上薄下厚的形状，随后反轉再切。葱段長約一寸五六，按葱的粗細而剖，烧海参和鴨子全用此葱段。如葱細即不剖开，用圓葱段。馬牙葱。把葱一剖兩半，橫切少斜，象眼。溜菜类用它。蛾帽葱。把葱剖开切斜細絲，有些菜上桌時用它，魚骨葱。把葱剖兩半，切直絲

寸許长，做煎轉魚用它。葱末。把葱剖开成条状，刀拍后切成細末，炒菜用它。葱米。比葱末稍大，宜多加葱的炒菜用它。豆瓣葱。把葱剖开，切成大小如豆瓣，油爆肚用它。撮指葱。整葱切短段，刮嫩魚用它。葱花。把葱剖开頂刀切，家庭烧菜多用它。

② 切姜刀口。姜块。把姜先切成块，用刀拍后整用，熟菜类用它。姜片。把姜切成薄片烧菜时用。姜絲。淮揚一带講究吃姜絲，硝肉、干絲內加姜絲。切姜絲和切干絲属于服务員的工作，技术好的服务員切的姜絲細而长，就硝肉和干絲吃极美。姜末。是把姜剝成細末。姜米。把姜先切片再改絲后，切成米粒状，比末稍大，炒菜时用。毛姜。用蒜罐把姜搗碎，吃蟹时用毛姜。姜汁。把姜拍碎挤汁，做魚丸用它。

③ 切蒜刀口。蒜瓣。烧魚用整瓣，用刀稍拍。蒜片。把蒜瓣切成片，爆菜时用。蒜末。把蒜瓣切成細末，炒菜用，广东炒菜，尤喜用蒜末。蒜米。把蒜瓣切片改成絲，后切成米粒状，炒菜烧魚用。蓑衣蒜。把蒜瓣头尖切去，两面相对切，不断开，炸蒜油用，如炒蟹黄或蟹肉，应用蒜油，見油不見蒜，炒时再用姜米，作料內不用葱。蛾眉青蒜。切寸許长，两头尖，菜上桌时用。燕尾青蒜。长寸許，蒜叶折卷后切一刀，打开成双翼如燕尾，菜上桌时用。

葱、姜、蒜切好后，就成佐料。切后的佐料可分以下几种：

大佐料。葱斜拉，姜整块、蒜整瓣，烧魚用。

靠佐料。葱、姜两样，嫩肉用。

烹佐料。馬蹄葱、蒜瓣片，烹菜用，如边白肉等。

精油佐料。葱段、姜块、蒜瓣，用花椒油炸，炆菜用。

爆肚佐料。豆瓣葱，蒜片。

盐爆肚佐料。豆瓣葱，蒜片，香菜。

2. 各种蔬菜刀口名称：

① 轉刀块（又名滾刀块）。大块截成长块，再反轉来切成上薄下厚本梳背状。

② 劈材块。先剖再拍后截段。

③ 蓑衣块。两面交叉截刀。

④ 魚鰓块。先截豎刀，再截橫刀，后断开。

⑤ 喇叭口。先截一刀、后断开。

⑥ 麦穗。截斜刀，再截橫刀，不切断。

⑦ 一字块。切长四方块，比一字条粗。

⑧ 一字条。切細长条。

⑨ 一字片。切长薄片。

⑩ 檀香棍。約三分长小方块。

3. 肉类刀口：絲、片、丁三种是家常用的刀口。这里从略。下边介绍另外几种：

① 筋斗絲。带皮切片后改絲，如炆蒜苗用它。

② 大吃肉片。把肉切成薄片带皮，烧海带和燉魚用。

③ 柳叶。与肉片相同，不过是細长。

④ 鵝毛片。比柳叶大，川菊花鍋用此类片。

⑤ 柿子花。切大丁，中間截十字口。

⑥ 郎头块。大轉刀块。

⑦ 菱角块。切小轉刀块。

4. 魚类等刀口：

① 紅烧魚。截刀宜疏不宜密。

② 干烧鱼。截刀宜密。

③ 糖醋鱼。截金蝉脱壳刀。割法是在鱼头下二寸许，向头部斜刀深划到骨。再隔二寸许再划一刀，如此划三、四刀。再把肉掀起横划一两刀即成。

④ 腰花。截麦穗刀，腰子劈两开，在破面先截斜刀，后交叉截斜刀，见热后即成麦穗状。

⑤ 焯腰片。截蛤蜊刀，腰子劈两开，由整面截斜刀，然后片下。

(二) 火 候

火候是烹调菜肴的最后一个重要过程，如果火候掌握不当，看火技术不佳，尽管使用上等原料、刀法也合标准，但做出的菜仍不能达到色味俱佳的要求。烧菜一般用旺火、文火、慢火三种火候。又因用油的多寡、投料的先后以及操作过程的不同，可分为煎、炒、烹、炸、溜等三十几种不同的烹调方法。厨师的技术除表现在对各种基本动作的掌握外，还要看他能不能在各种火候中，根据菜肴的颜色、形态等所起的变化而判定出烹制是否完成。

火候和爐灶关系很密切。就爐灶来说，有的是砖灰砌的爐灶，有的是家庭中常用的鍋台灶。砖灰砌的爐灶多数用于饮食业或者较大的工矿、企业伙食单位。有的两面灶八个爐眼；有的一面灶四个爐眼。两面灶和一面灶的，最前两个爐眼为急火眼。急火适于炒、烹、炸、溜、川、煸菜等用，其次为慢、文火眼，适于煎、烧、扒、焖菜等用。做菜需要急火时，将其他爐眼盖严，以便集中增强火力。需用慢火时，将后灶眼稍打开一点，可以分散一部分火力，使火力减低。须用文火时，除了