

择业丛书

● 吴景耀 编著

烹  
饪

基础与技巧

PENGRENCHU YUYUJIAO

延边人民出版社

择业丛书

# 烹调基础与技巧

编著 吴景耀

延边人民出版社

择业丛书  
烹调基础与技巧

---

编 著:吴景耀  
责任编辑:曲月胜  
版式设计:李洪丽  
责任校对:姜清华  
出 版:延边人民出版社  
经 销:各地新华书店  
印 刷:长春市东新印刷厂  
开 本:850×1168 毫米 1/32  
字 数:380 千字  
印 张:13  
印 次:2003 年 6 月第 3 次印刷  
印 数:8061-11060册  
书 号:ISBN 7-80648-184-2 Ⅰ·30  
定 价:21.80 元

---

版权所有·翻印必究

烹

调

基

础

与

技

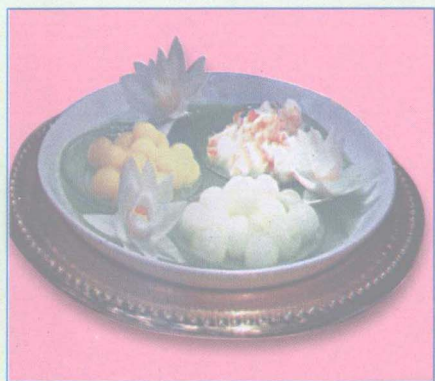
巧



八戒戏嫦娥



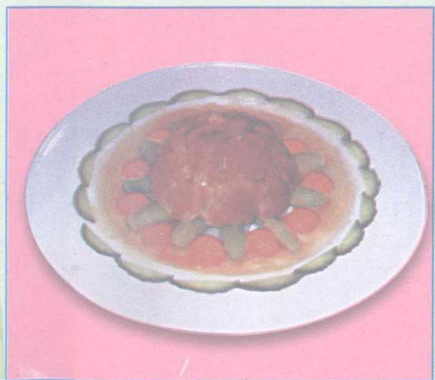
鹿舌连脆耳



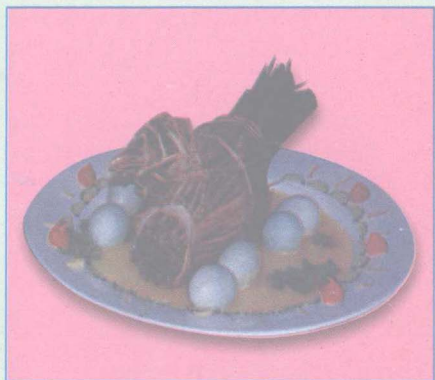
碧绿三色



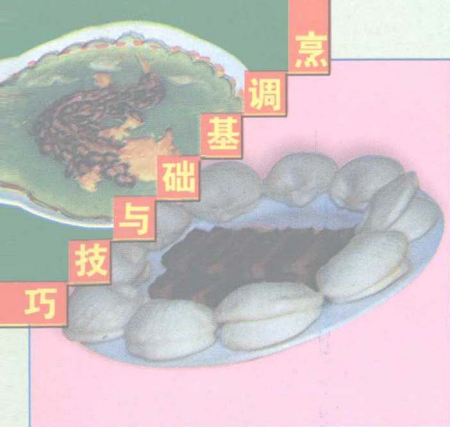
长白山蘑蒸饺



大战红孩儿



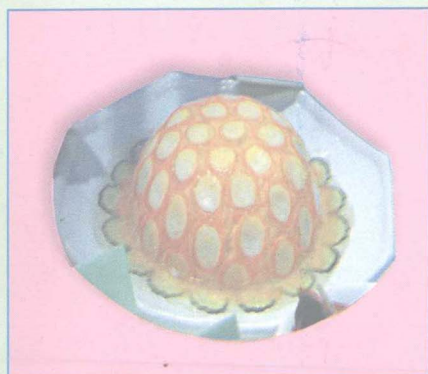
稻草鸡



酱鱼猴头蘑



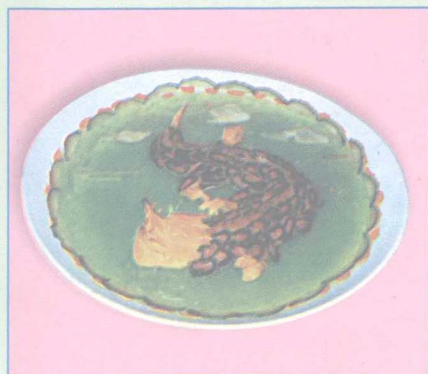
红珍珠



金银和凤碌



金银满舱



掘计犯天条



葵花豆腐



烧鱼前将鱼入锅中炸一下



煨鱼时，为防止沾锅，将锅端起轻轻晃动。



烹  
调  
基  
础  
与  
技  
巧

烧鱼时火力不宜大，以没过鱼向1/2的汤为宜，汤烧开后，用小火焖。

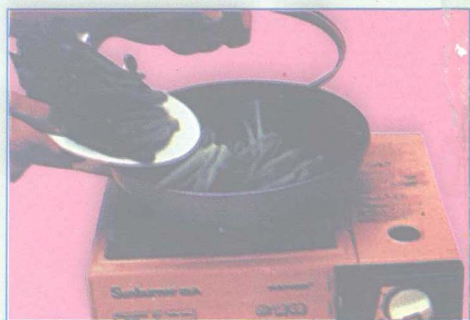


这样烧鱼鱼不碎



锅中放油，在旺火上加热。

油锅中放盐。



投入材料，油不起爆。

若投入水分多的材料，则需用手持锅盖遮挡一下。



**油炸食品这样防止油爆外溅**

## 内容提要

中国自古便有“民以食为天”的思想认识。我们的祖先在长期的劳动实践中,渐渐懂得把食物加热处理使之成熟,再把食物调以滋味的作法。这就创造了烹制的方法和过程。食物经过烹制,可以杀菌消毒,帮助消化,使营养成分容易吸收,利于增进人的身体健康。

在现代文明社会里,我们进一步认识到:美味的菜肴不但能满足人们生活的需求,还有养生保健作用,更是一种物质生活的享受。因此,在菜肴的烹调制作中,人们又赋予其艺术的内容与形式,把其发展成为一门具有高度技术性、艺术性、科学性的专业技术。

本书注重理论与实践相结合,全书从食物营养功能,到原材料选择,从刀工技巧到烹调方法,以及中国菜的构成等都作了详细介绍,知识性与趣味性并存,深入浅出,文字流畅。可作职业高中、职业中等专业学校、中餐烹调专业教材,还可以作为宾馆、饭店的岗位培训教材,同时也可以作为广大烹调爱好者的读物。

对有一定烹调基础的专业厨师及择业人员也有启迪和指导作用。



## 目 录

## 第一章 食物的营养功能

第一节 营养卫生与健康的关系·····	(1)
一、营养卫生的概念·····	(1)
二、学习营养卫生知识的目的·····	(1)
第二节 热 量·····	(1)
一、热量的概念·····	(1)
二、热量的单位·····	(2)
三、人体需要热量的原因·····	(2)
四、热量的来源·····	(3)
第三节 蛋白质·····	(3)
一、蛋白质组成·····	(3)
二、蛋白质的种类·····	(3)
三、蛋白质的功用·····	(4)
四、蛋白质的来源·····	(4)
第四节 脂 肪·····	(4)
一、脂肪的组成·····	(4)
二、脂肪的功用·····	(4)
三、脂肪的来源·····	(5)
第五节 糖·····	(5)
一、糖的分类·····	(5)
二、糖在人体内的功用·····	(6)

---

三、糖的来源 .....	(6)
第六节 无机盐 .....	(6)
一、无机盐在体内的功用 .....	(6)
二、几种重要的无机盐 .....	(7)
三、各种无机盐的来源 .....	(7)
第七节 维生素 .....	(8)
一、维生素 A .....	(8)
二、维生素 D .....	(8)
三、维生素 K .....	(9)
四、B 族维生素 .....	(9)
五、维生素 C .....	(10)
第八节 水 .....	(10)
一、水的功能 .....	(10)
二、人体所需水的来源 .....	(10)
第九节 几种主要烹调原料营养价值 .....	(11)
一、蔬菜 .....	(11)
二、蛋类 .....	(11)
三、肉类 .....	(11)
第十节 烹调对营养素的影响及其保护 .....	(12)
一、几种常用烹调方法对营养素的影响 .....	(12)
二、营养素的保护方法 .....	(13)

## 第二章 烹调原料及其选择

第一节 植物性原料 .....	(14)
一、蔬菜类 .....	(14)
二、豆类 .....	(20)
三、鲜果类 .....	(20)
四、干果类 .....	(21)

---

---

五、调味品类·····	(22)
六、油脂类·····	(24)
第二节 动物性原料·····	(25)
一、家畜原料·····	(25)
二、家禽原料·····	(26)
三、水产原料·····	(26)
四、乳蛋原料·····	(29)
第三节 干货原料·····	(31)
一、海味类·····	(31)
二、山珍类·····	(34)
三、食用菌类·····	(35)
四、其它类·····	(36)
第四节 原料的选择·····	(37)
一、原料选择的重要性·····	(37)
二、原料选择的方法·····	(39)

### 第三章 原料的初步加工

第一节 原料初步加工的意义与要求·····	(44)
一、保持原料的营养成分·····	(44)
二、保证原料的清洁卫生·····	(45)
三、保证菜肴的色、香、味不受影响·····	(45)
四、合理使用原料,减少损耗·····	(45)
第二节 蔬菜的初步加工·····	(46)
一、蔬菜初步加工的目的和要求·····	(46)
二、蔬菜初步加工的方法·····	(46)
三、半制成品加工·····	(48)
第三节 家畜肉类的初步加工·····	(48)
一、家畜肉类的分档取料·····	(49)

二、洗涤处理·····	(53)
三、半制成品加工·····	(54)
第四节 禽类的初步加工·····	(54)
一、鸡的初步加工·····	(54)
二、鸭鹅的宰杀处理·····	(57)
三、野禽的初步加工·····	(58)
第五节 水产品的初步加工·····	(59)
一、鱼类的初步加工·····	(59)
二、虾蟹和其它水产品的初步加工·····	(62)
第六节 干货原料的初步加工·····	(64)
一、干货原料初步加工的要求·····	(64)
二、干货原料的发料方法·····	(65)
三、几种干货原料的发料实例·····	(70)

## 第四章 原料的熟处理

第一节 焯水·····	(75)
一、焯水的定义·····	(75)
二、焯水的作用·····	(75)
三、焯水的方法·····	(76)
四、焯水的原则·····	(78)
五、焯水对原料的影响·····	(78)
第二节 过油·····	(79)
一、过油的定义·····	(79)
二、过油的作用·····	(79)
三、过油的方法·····	(79)
四、过油的原则·····	(81)
第三节 走红·····	(81)
一、走红的定义·····	(81)

---

二、走红的作用·····	(81)
三、走红的分类·····	(82)
四、走红的原则·····	(83)
<b>第四节 汽 蒸</b> ·····	(84)
一、汽蒸的定义·····	(84)
二、汽蒸的作用·····	(84)
三、汽蒸的方法·····	(84)
四、汽蒸的原则·····	(86)

## 第五章 刀功技术

<b>第一节 刀功设备</b> ·····	(87)
一、刀功的主要设备·····	(87)
二、刀的种类及主要用途·····	(87)
三、刀与菜墩的选择及保养·····	(89)
<b>第二节 刀 功</b> ·····	(90)
一、刀功的概念和重要性·····	(90)
二、刀功的基本要求·····	(91)
三、刀功的作用·····	(93)
<b>第三节 刀 法</b> ·····	(94)
一、刀法的概念·····	(94)
二、刀法的分类及分类依据·····	(94)
三、各种刀法的操作要领及适应范围·····	(94)
<b>第四节 原料成形</b> ·····	(102)
一、基本形状的种类及成形刀法·····	(102)
二、美化形态的种类及成形刀法·····	(106)

## 第六章 配料技巧

<b>第一节 配料技术</b> ·····	(109)
-----------------------	-------

一、配料的概念 .....	(109)
二、配料的分类 .....	(109)
三、配料的作用 .....	(109)
四、配料的要求 .....	(111)
五、配料方法 .....	(112)
<b>第二节 菜肴定名原则和方法</b> .....	(115)
一、定名原则 .....	(115)
二、定名方法 .....	(115)

## 第七章 火候的掌握

<b>第一节 火候的意义和重要性</b> .....	(117)
一、火候的意义 .....	(117)
二、火候的重要性 .....	(117)
三、燃烧的原理 .....	(118)
四、烧火的方法 .....	(120)
<b>第二节 烹调过程中的热传递</b> .....	(121)
一、热的传递方式 .....	(121)
二、各种介质的传热情况 .....	(122)
<b>第三节 加热对原料产生的作用与影响</b> .....	(124)
一、加热对烹饪原料产生的作用 .....	(124)
二、加热对烹饪原料的影响 .....	(126)
<b>第四节 火候的掌握</b> .....	(127)
一、火力的鉴别 .....	(127)
二、掌握火候的方法 .....	(128)
三、掌握火候的原则 .....	(129)

## 第八章 操作技巧

<b>第一节 勺工</b> .....	(131)
---------------------	-------

---

一、临灶姿势 .....	(131)
二、工具使用与放置 .....	(131)
三、翻勺 .....	(131)
<b>第二节 挂糊、上浆 .....</b>	<b>(132)</b>
一、挂糊上浆的意义及作用 .....	(132)
二、挂糊、上浆的原料与种类 .....	(134)
三、挂糊上浆的方法和操作关键 .....	(137)
<b>第三节 勾 芡 .....</b>	<b>(139)</b>
一、勾芡的意义和作用 .....	(139)
二、勾芡粉汁的种类及调制方法 .....	(141)
三、勾芡的分类 .....	(141)
四、勾芡的方法 .....	(142)
五、勾芡的操作关键 .....	(144)

## 第九章 多种烹调方法

<b>第一节 拌、炆、卤 .....</b>	<b>(147)</b>
一、拌 .....	(147)
二、炆 .....	(147)
三、卤 .....	(147)
<b>第二节 酱、熏、冻 .....</b>	<b>(148)</b>
一、酱 .....	(148)
二、熏 .....	(148)
三、冻 .....	(148)
<b>第三节 氽、烩、熬、炖 .....</b>	<b>(148)</b>
一、氽 .....	(148)
二、烩 .....	(149)
三、熬 .....	(149)
四、炖 .....	(149)

---

第四节 炸、熘、爆、炒、烹·····	(150)
一、炸·····	(150)
二、熘·····	(150)
三、爆·····	(151)
四、炒·····	(152)
五、烹·····	(153)
第五节 烧、焖、扒、煎、焜、贴·····	(153)
一、烧·····	(153)
二、焖·····	(154)
三、扒·····	(154)
四、煎·····	(155)
五、焜·····	(155)
六、贴·····	(155)
第六节 烤、酥、蒸·····	(156)
一、烤·····	(156)
二、酥·····	(156)
三、蒸·····	(156)
第七节 拔丝、挂浆、挂霜、蜜、熿·····	(157)
一、拔丝·····	(157)
二、挂浆·····	(157)
三、挂霜·····	(157)
四、蜜·····	(157)
五、熿·····	(157)
第八节 砂锅、火锅·····	(158)
一、砂锅·····	(158)
二、火锅·····	(158)



## 第十章 凉菜与雕刻

第一节 凉菜	(160)
一、凉菜的特点及要求	(160)
二、凉菜拼摆装盘种类及方法	(161)
第二节 食品雕刻	(162)
一、食品雕刻的意义与注意事项	(162)
二、食品雕刻的工具	(163)
三、食品雕刻的表现方法及工作步骤	(164)
四、食品雕刻的刀法	(166)
五、原料及成品的保藏方法	(168)

## 第十一章 筵席知识与供应服务

第一节 筵席知识	(169)
一、筵席及其形式和分类	(169)
二、筵席的内容	(171)
三、筵席的出菜次序	(174)
第二节 供应服务	(175)
一、零散式点菜	(176)
二、团体包餐	(176)
三、筵宴服务	(176)
第三节 菜肴的命名与欣赏	(177)
一、中国菜肴的命名	(177)
二、名菜欣赏	(179)

## 第十二章 主要地方菜系及风味

第一节 川、鲁、粤、苏菜系	(185)
一、四川菜系	(185)