

旅游中等职业技术学校教材

食品制作基础

(修订版)

国家旅游局人事劳动教育司 编

旅游教育出版社

旅游中等职业技术学校教材

食 品 制 作 基 础

(修订版)

国家旅游局人事劳动教育司编

旅游教育出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

食品制作基础/国家旅游局人事劳动教育司编. —2版(修订版). —北京:旅游教育出版社,1998.12

旅游中等职业技术学校教材

ISBN 7-5637-0793-X

I. 食… II. 国… III. 烹饪-方法-专业学校-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 03259 号

旅游中等职业技术学校教材

食品制作基础

(修订版)

国家旅游局人事劳动教育司编

*

旅游教育出版社出版

(北京第二外国语学院内)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本:850×1168 1/32 5.5印张 122千字

1999年2月第2版 1999年2月第4次印刷

印数:33001-44000册 定价:6.90元

前 言

为了满足中等旅游教育的需要,提高教学质量,根据我司制定的旅游中等专业学校饭店服务与管理专业教学计划和教学大纲,我们组织编写了该专业主要课程的教材。经审定,本套教材除可供旅游中等专业学校饭店服务与管理专业试用外,其他学校的相应专业也可参用,也可作为旅游涉外饭店员工培训和企业职工自学读物。

《食品制作基础》一书由南京旅游学校吴兴树、董在明编写,由吴兴树负责统稿。上海旅游高等专科学校侯根全、北京民族饭店李庆义对本书进行了审阅。

本套教材在编写过程中,曾多次听取有关专家、教师的意见,并得到一些单位的支持和帮助,在此一并表示感谢。

限于时间和水平,本套教材在组织编写中可能还存在一些缺陷,敬希读者指正。

国家旅游局人事劳动教育司

1994 年 11 月

再版前言

由我司组织编写、旅游教育出版社出版的旅游中等职业技术学校饭店服务与管理专业系列教材已面世三年,该套教材在我国旅游中等职业教育的发展中发挥了重要作用,受到普遍欢迎。为了进一步提高教材质量,反映近年来旅游业和旅游职业教育科学研究的新成果以及旅游业发展对人才培养的新要求,保持教材的先进性,我们组织了这次教材修订工作。

《食品制作基础》一书由南京旅游学校吴兴树、董在明修订。

本套教材的修订工作得到了有关学校和专家、教师的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

限于时间和水平,本套教材在组织修订中可能还存在一些缺陷,敬希读者指正。

国家旅游局人事劳动教育司

1998年9月

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 中式烹调	(1)
一、烹调的概念及作用	(1)
二、中式烹调的起源与发展	(1)
三、中式烹调的特点	(5)
四、中国菜的构成	(7)
第二节 中式面点	(12)
一、中式面点的概念及特点.....	(12)
二、中式面点的历史演变.....	(14)
三、面点的流派.....	(15)
第三节 西式烹调	(16)
一、西餐的概念.....	(16)
二、欧美主要国家的餐饮特点.....	(17)
三、西餐的主要特点.....	(19)
四、西式烹调常用的器具和设备.....	(21)
第四节 西式面点	(23)
一、西式面点的概念.....	(23)
二、西式面点的特点.....	(23)
三、西式面点的分类.....	(24)
四、西点中常用设备和工具.....	(25)
第二章 中式菜肴制作基础	(29)
第一节 原料及初步加工	(29)
一、中式菜肴制作的原料.....	(29)
二、中式菜肴原料的初步加工.....	(33)

第二节 热菜制作	(36)
一、原料的精加工	(36)
二、配菜	(41)
三、热菜制作	(43)
四、热菜装盘的方法与要求	(50)
五、热菜制作实例	(51)
第三节 冷菜制作	(55)
一、常用的冷菜制作方法	(56)
二、冷菜制作实例	(59)
三、冷菜的装盘	(61)
第三章 中式面点制作基础	(67)
第一节 中式面点的原料及基本操作程序	(67)
一、中式面点的原料种类	(67)
二、中式面点的基本操作程序	(73)
第二节 面皮与馅心的制作	(76)
一、面皮的制作	(76)
二、馅心的制作	(81)
第三节 成形与熟制	(86)
一、成形方法	(86)
二、熟制	(89)
三、面点制作实例	(91)
第四章 西式菜肴制作基础	(94)
第一节 原料及其初步加工	(94)
一、蔬菜及其初加工	(94)
二、水产品及其初加工	(97)
三、家禽、野味及其初加工	(101)
四、家畜及其初加工	(104)
五、西餐常见的调味品与香料	(106)

第二节 沙司及汤的制作.....	(111)
一、沙司的制作	(111)
二、汤的制作	(117)
第三节 热菜的制作.....	(120)
一、配菜的制作	(120)
二、热菜的制作	(124)
第四节 冷菜的制作.....	(131)
一、冷菜的基本知识	(131)
二、冷菜的制作	(132)
第五章 西式面点制作基础	(137)
第一节 西式面点的原料.....	(137)
一、面粉	(137)
二、糖	(139)
三、盐	(140)
四、水	(141)
五、酵母	(142)
六、油脂	(143)
七、鸡蛋	(144)
八、乳化剂	(145)
第二节 面包及蛋糕的制作.....	(145)
一、面包的制作	(145)
二、蛋糕的制作	(150)
第三节 清酥与混酥的制作.....	(152)
一、清酥的制作	(152)
二、混酥的制作	(154)
第四节 冷冻甜品及其他类西点的制作.....	(157)
一、冷冻甜品的制作	(157)
二、泡夫的制作	(160)

三、布丁的制作	(161)
四、沙勿来的制作	(162)
五、蛋白甜品的制作	(163)
后记	(165)

第一章 概 述

第一节 中式烹调

一、烹调的概念及作用

1. 烹调的概念

烹调,就是将合理选择的原料,经过科学的配伍、巧妙的加热与调味,制成菜肴的整体操作过程。它是菜肴制作的一切技术的总和,包括原料的选择、初加工、刀工美化与切配、加热与调味、装盘、装饰等操作步骤。具体地说,“烹”就是指对原料进行加热,使原料由生到熟的过程;“调”就是调和滋味,是使菜肴富有美妙滋味的过程。这里的烹调是专指菜肴的制作,即烹饪上常说的“红案”工作,不包括主食和面点的制作。

2. 烹调的目的和作用

“烹”与“调”在菜肴制作过程中是同时起作用的,是不可分割的一个整体,但二者在菜肴制作过程中所起的作用是不一样的,具体见表 1-1。

二、中式烹调的起源与发展

1. 中式烹调的萌芽(史前—新石器时代)

我国是个古老而文明的国家,早在 170 万年前,我们的祖先就开始生活在这片土地上。然而,当时人们的生活是十分简陋的,寒则息于洞里,热则巢于树上,过着生吞活嚼、茹毛饮血、衣毛皮的生

活。

表 1-1

名 称	烹	调
目的	使食物由生变熟	使食物具有美妙滋味及美观色泽
作 用	1. 杀菌消毒,符合卫生要求	1. 除去异味
	2. 分解营养,便于人体消化吸收	2. 增进美味
	3. 增加香味	3. 确定口味
	4. 形成美味	4. 丰富菜肴的色彩
	5. 美化外观	

在漫长的劳动过程中,人们偶尔发现了自然火的作用,便开始保留火种,继而发明人工取火,形成了烹调的第一个条件。从此,人们由生食向熟食转化。随着火的使用,人们发现烧过后的泥土非常坚硬,于是,人们有目的地用泥制造一些器具,陶器出现了。随着陶器的产生,祖先们由采集自然盐改为“煮海为盐”,并进一步发明了其他一些调味品。

随着火的运用、陶器的发明及调味品的出现,我们的祖先告别了野蛮的饮食生活时代,进入了文明的烹调时代。

2. 中式烹调的形成(夏商—先秦)

在这一段时间里,由于社会生产力的发展,人们的食物来源趋于广泛。那时的食物原料已有了肉类、水产、蔬菜瓜果、调味品、粮食等门类。除农业外,那时还有畜牧业、园圃业的并存发展。此时手工业也有很大发展,出现了青铜铸造业,制造的器具包括农用工具、渔猎工具、饮食器具等。此时还出现了我国冰箱的始祖“冰鉴”等。

由于食物原料的多样化及器具的改进,此时的烹调技术也相应提高,主要表现在:(1)注意选料与加工;(2)重视刀工切配及火候控制;(3)讲究原料的配伍及调味;(4)出现饮食店肆,宫廷筵宴

繁杂豪华、菜肴丰盛，“食前方丈，罗致珍馐，陈馈八簋，味列九鼎”，包括主食、菜肴、点心等内容；(5)出现了有关烹调理论的文字记载。

至先秦，我国的南北菜系已逐渐形成，如北方以陆产原料为主，长江中下游以水产禽类为多，珠江流域则以怪异的野生动物为主。

由此可知，至此烹调已逐渐形成一项专门技术，并由制作产生了理论。

3. 中式烹调的发展(秦汉—隋唐)

自秦汉到隋唐，是中式烹调的发展阶段，具体表现在：

(1) 烹调原料的扩充

此时自产原料增多，如珍异奇味已有蝙蝠、蜂房、象鼻、蚂蚁、老鼠、江瑶柱等；同时还发明了新原料，如汉代淮南王发明了豆腐，随后产生了一系列的豆制品。由于经济文化的交流，外来原料增多，如黄瓜、胡萝卜、胡椒、菠菜等。航海业的发展也促进了海鲜原料的发展。

(2) 器具的改进

此时，铁器由于比铜器耐磨锋利，便逐渐取代了铜器；出现了有烟囱的“曲突灶”和我国最早的铜火锅——“铜爨”(音窜)及平锅等。五代时，火柴已经发明并在市上出售。餐具方面，瓷器逐渐取代了铜具、漆具等。至此，我国烹调的五大特色“色、香、味、形、器”已经具备。

(3) 烹调技术的发展

汉代出现了我国烹调上的两大分工，即红案与白案的分工。从此，红案从烹饪中分离出来，并且红案上也出现了炉与灶的分工。由此观之，随着分工的精细，烹调技术也随之发展。唐代尼姑梵正用肉、酱菜、鱼等原料仿王维的“辋川别墅”制出大型冷盘“辋川小样”共 21 景，将烹调技术的艺术性充分表现了出来。

(4) 烹调理论著作丰硕

此时,有关烹调理论方面的书籍众多,如西汉枚乘的《七发》、西晋何曾的《安平食单》、南齐虞棕的《食珍录》、北齐谢飏的《食经》、北魏贾思勰的《齐民要术》、南北朝王微的《服食方》,还有《食方》《食谱》《膳夫录》《商阳杂俎》等,而且此时文人才子的文章诗词中多有关于饮食的记载。

所有这些,均为烹调的繁盛奠定了坚实的基础。

4. 中式烹调的繁盛(两宋至今)

(1) 两宋至明清

自两宋直至明清,中国社会几经沧桑,战乱纷起,这些战乱或多或少地给烹调的发展带来了阻力;从另一个方面来说,每一次战乱的结束都标志着中式烹调的发展时期即将到来。如明代统一后,统治者鼓励垦荒、兴修水利,至清朝出现“乾嘉盛世”,这些都促进了烹调的发展。

此时,人们的饮食习惯发生了根本性的转变,人们注重:一是博食,即烹调用原料品种繁多,遍及粮食、禽蛋、畜乳、蔬菜、水产、瓜果、野味、调味品等门类;二是养食,即“医食同源,药膳同功”,药膳制作渐以兴起,人们根据自身状况合理选料,调和以保身;三是雅食,即融食、娱、游、乐于一体,形成了“船菜”,如清代沈朝初《忆江南》曰:“苏州好,载酒卷艚船,几上博山看篆细,筵前冰碗王侯鲜,稳坐到山前”,将食、游的风情雅致表现得淋漓尽致;四是美食,即菜肴不仅制作讲究,而且还注意装饰美化,出现了瓜果雕刻,如瓜盅、瓜灯,丰富了烹调的内容。加上饮食业热情的服务、漂亮的装潢,更增加了饮食的情调。

两宋至明清烹调发展繁盛的原因有:

① 民族交融、经济繁荣促进了烹调的发展

由于民族的大交融,丰富了烹调原料的内容,使烹调技术得到了发展。加之中外文化的交流,西餐的烹调技术也传入我国,大大

发展了我国的烹调技术。

②新的燃料及炊具的出现

此时,已经出现了类似今日的蜂窝煤及燎炉的火锅等。

③文人才子、美食家的影响。

这一时期,文才子辈出。出于对饮食的偏好,文才子纷纷著书立说,不断总结,从而在理论上大大推动了烹调的发展。如烧肉要“慢著火,少著水,火候足时味自美”;烧鱼时“肥者胜火候不及者生,生则不松;太过者肉死,死而无味;水多一口,鱼淡一分”等等。

④登峰造极的筵席

皇宫的饮食历来是奢侈的,但尤以这一时期为最,特别是清代,筵席已到登峰造极的地步,种类之多、规模之大、菜肴之丰盛、烹调之精难以言表,如光绪的婚宴就耗费白银 550 多万两。还出现了筵席之最——“满汉全席”。

(2)1949 年新中国成立后

随着社会的变革、新制度的诞生和社会生产力的发展,新的原料也在不断补充。同时,厨师地位的提高、烹调技艺的交流、烹调理论的研究、烹饪院校的诞生等,揭开了新中国烹调的新篇章,使中国这一“烹饪王国”的美名名扬世界,令世人叹为观止。

三、中式烹调的特点

1. 原料广博,选料严谨

我国有优越的地理条件:高山叠嶂、森林葱郁、河网纵横、土地肥沃,又有漫长的包容热、温、寒三带的海岸线,山珍海味、鱼虫花鸟无所不有,为他国所不可比拟,因而在烹调的选料上十分严谨,如制汤用老母鸡,用其味足;炒鸡丁用仔鸡,用其质嫩,如此等等,以取其所长,去其所短。

2. 精于刀工,讲究配伍

中式烹调中的刀工十分讲究,刀法多样、刀技精巧,有切、剁、斩、砍、排、剝、削、拍、挖、敲等;仅切又有直切、斜切、推切、锯切、拉切、铡切、滚切等。加工后的原料形态有块、丁、片、条、段、球、丝、米、粒、末、泥、茸等数种,还有花刀、雕刻等刀法。

在配伍上,讲究色、形、量、味、质的配合。色上既有近似色的和谐,也有对比色的反衬;形上一般是以丝配丝、以丁配丁、以块配块,这样既美观,又使成熟时间一致;量上要求主料突出,配料补充;味上除保持原料固有的香味外,不足的辅以其他味料以增其香;质上一般主张软配软、脆配脆等。

3. 善于调味,注重火候

善于调味体现在:(1)可以利用的调味品丰富;(2)调制后的味型众多;(3)调制方法复杂而细腻。

注重火候体现在:(1)选用不同的燃料和工具;(2)运用不同的火候,采用不同的传热介质。

4. 技法多样,盛装精美

中式烹调的技法之多,是其他国家所不可比拟的。仅《中国烹饪》一书记载:热菜技法 94 种,冷菜常用技法 15 种,甜菜技法 5 种。盛装上,不仅各具特色的盛器繁多,而且盛装时还要讲究色、形的匹配及餐具大小的选择,并饰以点缀,使菜肴更为完美。

5. 菜品繁多,风格迥异

我国菜品可分为四大菜系、八大流派、十大风味。仅四大菜系的菜品有据可查的:川菜 4000 多种,苏菜 3000 多种,鲁菜 2500 多种,粤菜 2000 多种,共计不下于 10000 种。还有如豆腐菜 1000 种等。

中国菜不仅品种繁多,而且各自的风格也不尽相同,如川菜味型众多,以麻辣著称;苏菜讲究原汁原味;粤菜清鲜爽滑;鲁菜则鲜醇脆嫩。

四、中国菜的构成

中国烹饪闻名遐迩,最主要的原因在于中国菜千变万化且风味各异,酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香兼具;滑、嫩、爽、脆、韧、烂、酥并融。中国菜整体构成,可分为地方菜、宫廷菜、少数民族菜、官府菜和素菜五大组成部分。

1. 地方菜

由于我国疆域辽阔,地理气候条件复杂,加之社会经济文化等诸多因素的影响,各地的生活习惯不同,其表现在饮食上,就是各不相同的地方气息浓郁的饮食特色,产生了各自的菜系。

中国菜系始有四大菜系,即四川菜系、江苏菜系、山东菜系及广东菜系;其后又增加了福建菜系、浙江菜系、安徽菜系和湖南菜系,形成八大菜系;再后又在八大菜系的基础上增加了北京菜和上海菜,构成十大菜系。

十大菜系的简况如表 1-2 所示。

表 1-2

菜系	风味组成	菜 系 特 色	名 菜 举 例
川 菜	主要有成都和重庆两大风味	四川菜取料非常广泛,注重调味,味型众多,重于酸、辣、麻、香,擅于用“三椒”调味。菜肴清鲜醇浓并重,而以清鲜见长;广集民间风味,而以鱼香、麻辣著称。 制法重于煎、炒、烧、煸等。	宫爆鸡丁 樟茶鸭子 怪味鸡 干煸鱿鱼丝 毛肚火锅 麻婆豆腐 鱼香肉丝 金钱海参 棒棒鸡 干烧岩鲤
鲁 菜	主要有济宁、济南、胶东三大风味	山东菜选料考究,海味尤佳,刀工精细,调味得当,工于火候,技法全面。调味以鲜咸、淡爽脆嫩、突出原味为主。 制法重于爆、炒、烧、炸、熘、焖等。	糖醋鲤鱼 九转大肠 炸蛎黄 奶汤鸡脯 干蒸加吉鱼 德州扒鸡 油爆双脆 清汤燕窝 清汆赤鳞鱼 扒原壳鲍鱼

续表

菜系	风味组成	菜系特色	名菜举例
苏菜	主要有金陵、淮扬、苏锡三大风味	江苏菜选料严谨,制作精细,因材施艺,四季有别。调味注重调汤,保持原汁,不失正宗治味之道。风味清鲜,咸中带甜,浓而不腻,淡而不薄。酥烂脱骨而不失其形,滑嫩爽脆而不失其味。制法重于炖、焖、煨、烹、烧等。	“金陵三钗” “扬州三点” 料烧鸭 扁大肉酥 炖生敲 清汤炆 三套鸭 美味肝 松鼠桂鱼 水晶肴蹄
粤菜	主要有广州、潮州、东江、海南四大风味	广东菜取材广博各异,配料繁多。善于利用火候及油温。刀工精巧,口味清醇,注重保鲜,又取各地及西餐制作之长为其所用。制法重于煸、软炒、烤、蒸等。	烤乳猪 龙虎斗 东江盐焗鸡 沙菜焖牛肉 竹丝鸡烩王蛇 蚝油牛肉 糖醋咕咾肉 清蒸鲈鱼 出水芙蓉鸡 白云猪手
闽菜	主要有福州、闽南和闽西三大风味	福建菜制作精细,色泽美观,滋味清鲜,略带甜味,讲究调汤,善用红糟,尤以烹制海鲜见长。制法重于清汤、干炸、爆、炒、烧、溜、糟等。	佛跳墙 醉糟鸡 七星丸 沙菜焖鸭块 百炒鲜竹蛭 糟鸭 炆爆鸡丝 太极明虾 爆炒地猴
浙菜	主要有杭州、宁波、绍兴三大风味	浙江菜取料丰富,品种繁多,菜式小巧玲珑,清俊秀逸,制作精细考究。菜肴鲜美滑嫩,脆软清爽,善制河鲜。制法重于爆、炒、烩、焖、烤等。	龙井虾仁 赛蟹羹 生爆鳝片 干炸响铃 东坡肉 蜜汁炆 咸笃鲜 杭州煨鸡 目鱼大烤 干菜焖肉 西湖醋鱼
皖菜	主要有皖南、沿江、沿淮三大风味	安徽菜讲究火工,重视刀技,常采用烟熏技术制作菜肴。善于用糖调味,菜肴具有芡大油肥、原汁原味的特点。制法重于炖、煨、熏、烧、卤煮、白汁等。	无为熏鸭 红烧果子狸 火腿炖甲鱼 符离集烧鸡 葡萄鱼 虾子管廷 毛峰熏鲥鱼 奶汤肥王鱼 火腿炖鞭笋 金银蹄鸡