

商业技工学校试用教材

烹饪基础知识

《烹饪基础知识》编写组 编写

PENG REN JI CHU ZHI SHI



商业技工学校试用教材

烹饪基础知识

《烹饪基础知识》编写组 编写

中国财政经济出版社

编 审 说 明

《烹饪基础知识》一书，是根据商业部制订的餐旅服务专业教学计划和教学大纲，由商业部商业技工教材委员会组织编写的。经审定，本书可作为商业技工学校、饮食服务技工学校及职业中学餐旅服务专业试用教材，也可作为宾馆、饭店服务人员业务技术培训教材和企业职工自学读物。

本书由吉林市商业技工学校校长、讲师、特一级厨师夏德润主编。参加本书编写的有：吉林市商业技工学校讲师李昌东（第一章）、特二级烹调师孙玉民（第五章）、烟台市商业技工学校特一级烹调师李长茂（第三、四章）、湖南省饮食服务技工学校特二级面点师吴萍（第二、六章）、夏德润（第七、八章）。由夏德润、李昌东总纂。经吉林商业专科学校烹饪系副教授范希林和赵兴友、湖南省饮食服务技工学校高级实习指导教师宋锦曦、黑龙江省服务学校特一级面点师任家长、西安市服务学校一级烹调师冷希玲集体审阅定稿。

在本书编写过程中，曾多次听取有关专家、教师的意见，并参阅了有关书籍和资料，在此一并致谢。

商业部教材领导小组

1992年3月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 烹饪的产生与发展	(1)
第二节 烹饪与服务的关系	(7)
第三节 学习烹饪知识的重要性	(9)
第二章 营养卫生常识	(11)
第一节 营养素	(11)
第二节 饮食卫生	(45)
第三章 烹饪原料	(69)
第一节 肉品	(69)
第二节 水产品	(76)
第三节 蔬菜	(86)
第四节 乳、蛋及其制品	(95)
第五节 干货及其制品	(100)
第六节 食用油脂及调味品	(107)
第四章 烹饪原料加工	(115)
第一节 干料涨发	(115)
第二节 分档取料	(123)
第三节 刀工成形	(127)
第四节 配菜	(134)
第五章 烹调技术	(146)

第一节	调味	(146)
第二节	挂糊、上浆、勾芡	(154)
第三节	烹调方法	(162)
第六章	面点	(174)
第一节	水原性坯皮	(176)
第二节	膨松性坯皮	(182)
第三节	层酥性坯皮	(191)
第四节	其他坯皮	(197)
第五节	馅心	(201)
第六节	点心的组合与运用	(207)
第七章	筵席知识	(217)
第一节	筵席的意义、作用和种类	(217)
第二节	筵席菜肴的配置	(220)
第三节	筵席的准备和上菜程序	(225)
第八章	我国主要的地方菜	(233)
第一节	四川菜系	(234)
第二节	山东菜系	(236)
第三节	广东菜系	(238)
第四节	江苏菜系	(242)
第五节	浙江菜系	(246)
第六节	福建菜系	(248)
第七节	安徽菜系	(253)
第八节	湖南菜系	(255)
第九节	北京菜系	(258)
第十节	上海菜系	(261)

第十一节	关东菜系.....	(266)
第十二节	湖北菜系.....	(269)
第十三节	少数民族菜列.....	(272)
第十四节	素菜.....	(277)

第一章 绪 论

第一节 烹饪的产生与发展

一、烹饪的概念

烹饪是综合运用各种技术手段和一定的物质技术设备，将食物原料加工成供人们直接食用的菜肴和面点制品，以满足人们在饮食方面物质和精神的享受，具有一定艺术性的技术科学。

这一表述包括以下几层含义：第一，烹饪是具有一定艺术性的技术科学。本质上，烹饪属于技术科学，是将食物原料加工成供人们直接食用的菜肴、面点制品的一种专门技术。其艺术性自然渗透其间，和技术水乳交融般的结合在一起。第二，烹饪的制成品是菜肴和面点。这既说明烹饪包括菜肴制作技术和面点制作技术两大组成部分、也将烹饪和其他食品加工行业相区别。第三，烹饪技术包括多种技术手段，并且以一定的物质技术设备为条件。第四，烹饪技术的直接目的和客观作用是满足人们在饮食方面的物质和精神的享受。

二、我国烹饪技术发展的阶段

烹饪技术起源于火的利用。随着社会经济、科学文化的发展，烹饪技术亦随之相应的发展。其发展过程大致可划分为以下四个时期：

（一）史前至殷代

这一时期，是人类经过漫长的岁月，逐渐脱离蒙昧野蛮状态而进入开化文明状态的时期。在这一时期中，烹饪技术的发展可以粗略地划分为三个阶段。

1. 石烹阶段。

石烹是最原始的烹调之法，因当时没有什么烹调工具，只能把食品直接放在火焰上烤熟，或是把撕成块的肉和用水润湿的谷物放在烧热的石头上烘熟。由此可见，人类最早使用的烹调方法，乃是直接烘烤法。

2. 水烹阶段。

随着生产的发展，人类学会了制造陶器，相继制成了鼎、鬲、甗、甗等烹调用具。这些器皿都是把锅和炉灶连在一起的加热工具，形状有些象大香炉，可以把食物放在器内，再加上水，从下面生火煮。这样，烹调方法就从直接烘烤法发展到烧、煮、炖、蒸的加水烹调法。

3. 油烹阶段。

用油烹调的方法出现得比较晚。因为用油烹调必须具备三个条件：有传热迅速的金属锅、金属薄刀和油脂。直到人类进入了青铜器时代，能够制成铜锅和可把食物原料加工成丁、条、丝、片的铜刀，并开始使用动物油脂后，才开始运

用炸、溜、爆、炒等用油烹调的方法。从殷墟出土的文物中，曾发现类似现在批刀形式的薄铜刀，还有形状类似现在炒菜锅的铜锅。据此推断，早在3000多年前的殷代，我国就能够用油来烹调食物了。

（二）殷以后至秦以前

我国的烹调技术在距今3000年左右的殷、周时代就有了相当高度的发展。在调味方面，已能够酿造酱油、醋、酒，且能制作多种多样的酱，烹调方法也相应地多样化了。春秋战国时代，著名的文学作品《楚辞》中有一篇叫做《招魂赋》的文章，通篇都是描绘当时王室祭祀的场面，等于一张丰盛的菜单，其中饭食、菜肴、点心、美酒、甜羹等一应俱全。战国以后，很多古籍中都有关于烹调用理论的记载，《吕氏春秋》就曾对烹调用理论作出很全面、很精确的总结。书中指出，火候与调味是烹调的两大关键，旺火、温火、小火必须正确运用，酸、辣、咸、苦、甜五味必须适当调和，才能达到去掉原料恶味、突出原料美味的目的。

（三）秦以后至新中国成立前

在秦以后至近代的2000年的时间里，我国的烹饪技术有了大幅度的发展。概括起来，这种发展表现在以下几个方面：

1. 烹饪技术的交流。

由于朝代的更替、人员的大规模迁移等因素，我国各地的烹饪技术得到了交流。如秦吞并六国以后，徙六国贵族富豪12万于首都咸阳，促进了这种交流。又如在隋唐五代时期，南北间战争频繁，北方少数民族不断南侵，中原一带大

部分地区几乎长期为某些少数民族占据。因此中原地区普遍盛行“胡食”。北宋时期，汉族统一中原，南方的地方菜又渐渐流行到北方，当时的首都开封就开设了很多的“南食店”。南宋时期，首都临安（杭州）也开设了很多北方的菜馆，从而对南北方的烹饪技术的提高和发展起了重要作用。

2. 烹饪原料的扩展。

由于中外经济文化交流等因素，我国的烹饪原料不断得到扩充。如西汉时期输入了胡瓜、胡豆、胡葱、胡椒等多种蔬菜和油料、调味品的种子，并进而发明了榨制植物油的技术，为我国烹饪技术的发展提供了物质条件。

3. 烹饪技术理论的研究。

随着社会的发展和物产的日益丰富，我国的烹饪技术开始向研究、提高的方向发展，出现了专门的著作。如西晋何曾著的《安平公食学》，南北朝时南齐虞翻著的《食珍录》，北齐谢枫著的《食经》等书，都是世界上最早的有关烹饪技术的著作。

4. 地方菜的形成和发展。

我国是一个多民族的国家，疆域辽阔，物产丰富，各地物产和气候条件不同，人们的生活方式和风格习惯也不同。因此，在烹饪技术发展的过程中，各地逐步形成了具有地方特色的地方菜。

经过长期的发展，我国的烹饪技术作为我国文化遗产的重要组成部分留给了后世。但是，在漫长的封建社会和半殖民地半封建的社会里，由于封建势力的压迫，行会的束缚，帮派的相互排斥，使烹饪技术的发展与提高受到很大的限

制。致使很多的地方名菜失传，烹饪理论长期处于徘徊不前的状态。

（四）新中国成立以后

新中国成立以后，社会制度发生了根本的变化，党和人民政府对烹饪技术的继承和发扬给予了高度重视，并提供了无比优越的条件：不断提高厨师的社会地位；开办烹饪学校，形成了中等烹饪技术教育和高等烹饪教育相结合的烹饪教育网，彻底改变了长期沿袭的“以师带徒”的传统教育形式；举办全国性的烹饪技术大奖赛，极大地促进了烹饪技术的交流和人才的培养提高；编写科学、系统的烹饪教材，鼓励倡导烹饪理论的研究，创办烹饪刊物，提供了烹饪研究和交流的园地；成立了从地方到中央的全国性的烹饪协会组织等等。由于以上诸因素，使烹饪技术的理论和实践以前所未有的速度向前发展，呈现了一派崭新的面貌。表现出以下几个突出的特点：第一、烹饪已不再是为少数上层阶级和达官贵人服务的技术，而是面向社会，为人民日益增长的物质文化生活服务。第二，从单纯的追求感官性质和口味转向重视营养，使中国菜点的属性更加完美了。第三，烹饪技术交流日趋广泛。各地方菜在不失其本来风格的情况下，互相取长补短，融汇贯通，菜点品种日益丰富多彩。第四，中国烹饪以其独特的风格开始走向世界。随着对外开放，中国烹饪开始打破闭关锁国的状态，输往各国，中国菜馆遍布世界各地。这一切说明中国烹饪已被世界更多的人所接受和承认。

经过长时期的发展提高，我国的烹饪技术融汇了中华民

族灿烂的文化，集中了各民族烹饪技艺的精华，使中国菜点形成了具有中华民族文化风格的特点，如选料讲究、刀工精细、配料巧妙、精于运用火候、调味丰富多彩、烹调方法多样、菜点品种丰富、讲究盛装器皿等。

三、烹饪在社会发展中的作用

烹饪，作为一种满足人们饮食需求的技术科学，与人民群众生活息息相关，对社会的发展起着重要的作用。

（一）烹饪劳动创造新的价值，增加社会财富。烹饪劳动将众多可食性的原料加工成符合人们需要的食品，在这个过程中，一方面是原料价值的转移，另一方面则创造了新的价值。从可食性原料到直接食用的菜点食品，满足了人们的饮食需要。这既是新价值的创造过程，也是社会物质财富的内容不断丰富和增加的过程。

（二）烹饪对繁荣经济，活跃市场，丰富人民物质文化生活起重要作用。烹饪劳动的产品作为饮食市场的主要商品，其数量和质量直接关系饮食市场的繁荣与否，进而影响市场的整体。烹饪的发展、提高，不仅会极大的丰富人民的物质生活内容，而且，烹饪作为具有相当艺术性的技术，还会在不同程度上满足人们文化生活的需要，给人以极大的精神享受。

（三）烹饪是开展社会活动的重要媒介。烹饪对人类从蒙昧野蛮时期进入文明时期，曾有过重大影响。在人类社会文化高度发展的今天，交际性的社会文化高度发展，交际性的社会活动日益普遍。作为具有高度艺术性与科学性的烹饪

技术，在其中起着重要的牵线搭桥作用，推动着社交活动的开展。

第二节 烹饪与服务的关系

一、饮食业内部的专业分工

随着生产专业化、社会化程度的提高和企业规模的扩大，饮食业同其他行业一样，分工越来越细。根据饮食产品的特点和产销规律，饮食业一般可划分为生产加工部门和餐厅服务部门。

（一）生产加工部门

生产加工部门主要负责热菜和冷菜制品的加工制作，以及面点制品的加工制作。生产加工部门只是根据有关部门提供的客人需求信息，加工制作一定的制品，一般不和客人发生直接接触。

（二）餐厅服务部门

餐厅服务部门是直接和客人接触，为客人提供有关服务的部门。其主要职能是：征询需求意见，传递需求信息，负责接待安排，提供就餐服务。其接待服务工作见图1-1。

二、烹饪与服务的关系

烹饪与服务是两个为就餐者提供服务，满足其饮食需求的重要组成部分，二者相辅相成，互相制约，互为前提。

（一）烹饪为服务提供物质基础。服务人员为客人提供

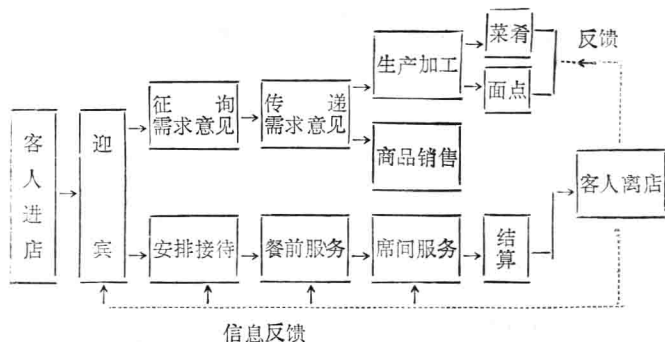


图 1-1 餐厅接待服务

的服务，是满足顾客就餐需要的服务，而烹饪劳动的产品正是客人就餐需求的物质内容。离开具体的菜点制品，服务工作只能是毫无意义的形式。服务工作是围绕着烹饪劳动的制品，为客人就餐提供的服务。

（二）服务使烹饪产品得到完美的体现。烹饪劳动的产品做为满足客人就餐需求的物质内容，必须通过服务劳动才能最终实现。首先，只有通过服务，才能把菜点制品从生产场所转移到餐桌上，把就餐从可能性转化为现实性；其次，通过服务人员向客人宣传，介绍菜点制品，使客人更加全面、深刻地了解每个菜点的特点、风味和技艺，从而强化客人对菜点的心理感觉；再次，通过服务人员的摆台、菜点摆放的艺术配置以及围绕每个菜点提供的就餐服务，使烹饪制品的各种属性更加完善；最后，某些菜点的最后制作完成，是通过服务人员来完成的，服务工作本身构成烹饪劳动的一个组成部分。以上几点说明，只有服务才能使烹饪产品得到完善体现。

第三节 学习烹饪知识的重要性

服务人员学习烹饪知识，其重要性可表现为以下两点：

一、有利于整体协调配合

烹饪和服务做为满足客人就餐需要的两个组成部分，二者之间存在密切的联系。在满足客人就餐需求的过程中，只有二者密切配合，协调一致，才能相得益彰。

（一）必须根据菜点操作过程的复杂程度和时间的长短，合理掌握上菜的节奏和速度。只有熟悉了解每个菜点的操作过程，才能据此安排上菜的顺序节奏，这样既可以保证台面不拥挤，又不空台，使菜点的口味、形态、色泽得到合理搭配，达到完整的艺术美，给人以艺术享受。

（二）只有熟悉了解烹饪知识，才能有根据、有针对性的宣传、介绍菜点。如果服务人员不了解烹饪的有关知识，菜点的宣传、介绍就缺乏依据，带有盲目性。

（三）只有熟悉、了解烹饪知识，才能和烹饪劳动协调配合，从而完成某些菜点的最后制作。比如，某些佐料的配量、某些菜点要在餐桌上完成最后的烹制工序等等。

（四）只有熟悉了解烹饪知识，才能更好的进行菜肴和点心制品的合理搭配。如哪些点心搭配哪些菜肴合适，哪些菜肴搭配哪些点心为宜；哪些菜肴适合饮酒，哪些菜肴适合下饭等。

二、有利于为顾客提供优质服务

为客人提供优质服务包括许多内容，掌握必要的烹饪知识是提供优质服务的重要内容之一。比如，帮助客人选择菜点，提供参考性意见；恰如其分地回答客人提出的关于菜肴点心方面的有关问题；有预见性的根据菜肴点心的特点做好必要的就餐服务准备等；都直接关系到是否能为顾客提供优质服务，而这一切又都有赖于对烹饪知识的掌握和了解。

复习思考题

1. 如何理解烹饪技术的完整含义。
2. 如何理解服务与烹饪的相互关系。
3. 餐厅服务人员为什么要学习烹饪基础知识？

第二章 营养卫生常识

讲究营养合理、饮食卫生是人们维持生存，增强体质，预防疾病，保持精力充沛，提高劳动效率和延缓肌体衰老的重要因素。因此，作为从事饮食服务的人员，必须学习、掌握营养卫生的基础理论知识，以指导人们正确选择食物、合理调配饮食，为完善人们的饮食生活和增进人们肌体健康服务。

第一节 营 养 素

食物能不断地供给人体维护肌体健康，以及提供生长发育和劳动力所需要的各种营养。食物中所含的能够保证人体生长发育、维持生理功能和供给人体所需能量的物质，称为营养素。

营养素可分为七类，即糖类（碳水化合物）、脂肪（包括类脂物）、蛋白质、维生素、矿物质、粗纤维和水。这些营养素是由化学元素碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等组成。它们各有其功用，但是也有几种营养素兼有几种功用。概括地说，营养素的主要功用就是维持人体正常的生理、生化和免疫功能，满足生长发育、新陈代谢和修补组织的需要。