

目 录

一、原料的鉴别与初步加工.....	(1)
(一)原料的品质鉴别.....	(1)
(二)原料的初步加工.....	(7)
二、刀工与配菜	(22)
(一)刀工.....	(22)
(二)配菜.....	(28)
三、火候与调味	(41)
(一)火候.....	(41)
(二)调味.....	(44)
四、挂糊、上浆与勾芡	(50)
(一)挂糊与上浆.....	(50)
(二)勾芡.....	(55)
五、烹调方法.....	(61)
(一)炒、爆、炸、熘、烹.....	(61)
(二)熬、炖、煨、焖、烧、煮、烩、 酥、熘、扒.....	(70)
(三)余、涮	(76)
(四)煎、塌、贴.....	(77)

(五) 酱、卤、熏、烤	(79)
(六) 腊、冻、腌	(82)
(七) 蒸、酿、羹	(84)
(八) 拌、炆	(85)
(九) 拔丝、挂霜、冰霜、蜜汁	(87)

六、烹调实例

(一) 炒	(89)
(二) 爆	(95)
(三) 熘	(98)
(四) 炸	(102)
(五) 烹	(107)
(六) 熬	(108)
(七) 炖	(110)
(八) 煨	(112)
(九) 焖	(113)
(十) 烧	(116)
(十一) 煮	(123)
(十二) 烩	(126)
(十三) 酥	(127)
(十四) 熘	(129)
(十五) 扒	(131)
(十六) 余	(132)
(十七) 涮	(134)
(十八) 煎	(136)
(十九) 爆	(137)
(二十) 贴	(140)

(二十一) 卤	(142)
(二十二) 酱	(145)
(二十三) 熏	(147)
(二十四) 烤	(150)
(二十五) 泥烤	(154)
(二十六) 盐焗	(156)
(二十七) 腊	(157)
(二十八) 冻	(159)
(二十九) 腌	(161)
(三十) 蒸	(163)
(三十一) 酿	(168)
(三十二) 羹	(171)
(三十三) 拌	(172)
(三十四) 炆	(174)
(三十五) 蜜汁	(175)
(三十六) 拨丝	(178)
(三十七) 挂霜	(180)

一、原料的鉴别与初步加工

(一)原料的品质鉴别

1. 原料品质的一般要求

食品的品质好坏,一方面取决于烹调技术,另一方面取决于原料品质好坏以及选用是否适当。食品及原料在一定条件下容易腐烂、虫蛀、变质。变质的食品及原料不仅影响了色、香、味,更重要的是影响到人的健康。因此,选择原料,必须符合营养卫生要求,一般应具备如下几点:

(1)营养价值高:

食物的食用价值取决于食物中含营养素的多少、消化率和发热量的大小。一般说,含营养素品种、数量多,易于消化,发热量大,则营养价值高,反之则低。

(2)对人体健康无害:

食品的无害性就是要求食品中不含有对人体健康有害的物质;不能选用有病或带有病菌的畜、禽及水产品等原料;不能用含有生物毒素的鱼、蟹、野菜、果仁、菌类以及含有机、无机毒素的香料、色素等做

烹调原料；原料不应有腐败、发霉、变味以及虫蚀、鼠咬、污染等变质现象；不应有泥沙、金属屑末、害虫、微生物等对人体消化器官等有害物质。

(3)外观和味觉良好：

食物的外观包括颜色、清洁和完好程度等，食物的味觉包括气味滋味等。食物的颜色、气味、滋味的改变，往往标志着食物质量的变化。在选择原料时应注意外观和味觉的良好。

许多原料由于生长季节、产地及部位不同，品质或具体用途也有区别。因此，鉴别和选择原料必须了解原料的季节、产地和各部位的不同特点、用途。

2. 一般鉴别方法

烹调原料繁多，鉴别的手段和方法也很多。现将比较常用的一般鉴别方法介绍如下：

(1)眼看：

主要鉴别食物的形状、颜色、表面特点、断面特点、含杂质多少等，从而断定食物新鲜、纯度、外形、组织结构的好坏程度。

(2)鼻闻：

主要鉴别食物气味，从而断定食物的新鲜和变质程度。

(3)嘴尝：

主要鉴别食物的滋味，从而断定食物的新鲜、变质程度，特别是能鉴别变质而不改变外形的食物好坏程度。

(4)耳听：

主要是通过食品的振荡、碰击的声音,鉴别食品的干湿、新陈程度。

(5) 手摸:

主要是鉴别食物的软硬、弹性、粗糙、细腻、干湿以及温度高低等,从而断定食物的成熟、含水量以及品质变化程度。

3. 几种主要原料的品质鉴别

主食原料的品质鉴别:

主食原料主要是禾谷类粮食,品种很多,共同的品质要求是:

①新鲜。没有虫蛀、鼠咬及各种微生物破坏现象,颜色和光泽保持原有本色,没有不正常的气味。

②颗粒均匀。加工的精细度符合国家要求。

③洁净干燥。杂质和水分不超过国家规定的含量。

几种主要副食品原料的品质鉴别见表 1~3。

4. 蔬菜的品质鉴别

(1) 新陈的鉴别:

新鲜的菜含水较多,茎叶挺直、青脆;陈菜则因水分减少,茎叶萎蔫疲软,缺乏脆性,颜色发暗而无光泽。

(2) 成熟度的鉴别:

莢实菜类过熟,莢的纤维增多,韧性加强,豆粒变硬;根茎菜过熟,则内部变硬或空髓;瓜果菜类过熟,则子大而硬,肉老而粗;叶茎菜过熟,则粗纤维增加,叶茎粗硬,色泽发暗。

表 1 肉的品质鉴别

感官特征	良 好	不 佳	腐 败
视 觉	色泽鲜明,表面有一层微干膜,肌肉新切面稍润湿,似涂油状,呈淡玫瑰色或淡红色。	色泽不鲜明,表面覆有一层风干或潮湿的暗灰色膜,新切面则很潮湿,如同淋过水似的,色苍白。	色泽灰暗,表面很干燥或很潮湿,并有黏液,肌肉新切面黏液很多,呈灰白色、绿色或暗色。
触 觉	摸之柔软、润滑、不潮湿、不黏手,将较大肉块放在手上有颤动感,指压不留陷窝,同时,压一点时整个肉块都颤动。	摸之稍有干燥感或黏手感,将较大肉块放在手上无颤动感而发软,指压陷窝不能迅速恢复。	摸之很干燥或很黏手,将较大肉块放在手上,感到非常松弛。指压陷窝不能复原,用小刀直刺肉内,拔出时无吸着感。
嗅 觉	有该种动物所特有的气味。	特有气味消失,或有酸霉味,或表层能嗅到腐败臭味,但深层则嗅不到。	表、深层均有明显腐败臭味,即使距离稍远或不注意时,仍能觉察到。

(3)病虫害的鉴别:

蔬菜病虫害症状很多,有病的菜,表面上多有各种不同颜色的斑点或轮纹,受虫害的菜一般菜面有小孔,或在菜心等处直接看到小虫,有的须在阳光下照,才能看出里面有小黑点。

(4)腐败的鉴别:

表 2 鱼的品质鉴别

感官特征	良 好	不 佳	腐 败
视 觉	呈“生气勃勃”状。眼球突出，角膜清晰透明，体表色泽鲜明，有鳞者鳞片发光并紧贴皮上，鳃鲜红，无黏液，肛门内凹。	有“软弱”感。眼球下陷，角膜浑浊，体表色泽较差，有鳞者鳞片光泽不鲜并易脱落，鳃灰红，有黏液，腹略膨大，肛门微突。	呈“死气沉沉”状。眼球塌陷，角膜破裂，体表色泽暗淡，有鳞者鳞片无光泽并多已脱落，鳃灰褐，有污秽黏液，腹膨大而松弛，肛门突出，或破腹，或离刺。
触 觉	肉质坚实，有弹性，指压不留陷窝，与骨结合紧密，将鱼拿在手上，鱼体挺直或虽弯曲但有颤动感。鳃盖紧闭不易揭开。	肉质软，指压陷窝不能很快复原，将鱼拿在手上，无颤动感，将腹较膨大的鱼放在案板上，鱼腹不能保持原形，呈摊软状。鳃盖易揭开。	肉质松弛，无弹性，易与骨分离，将鱼拿在手上，非常松软，弯曲很大，指压陷窝不能复原，鳃盖松弛，极易揭开。
嗅 觉	有正常鱼腥味，而无臭味。	无臭味，或稍有臭味，但距离稍远或不注意时则觉察不到。	有明显腐败臭味，即使距离稍远或不注意时，仍可觉察。

腐败的菜，往往颜色反常，有不好的气味。瓜果菜类，一般由接触地面部分先坏，用手指按压变色部分，如发软的即已变坏。如腐败到严重时，则多有汁液流出；用手敲弹瓜面，如发音清脆的，则是好的。

表 3 咸肉、咸鱼、蛋、虾、蟹、贝的品质鉴别

名称	质 量 良 好	质 量 不 佳	质 量 恶 劣
咸 肉	肉质紧密,切面平整,色泽均匀,无斑点,无黏液,不发霉,不走油,不生虫,有特有的香味,无臭味或哈喇味。	1. 表面或小部分发霉,但可擦去或切去。 2. 有轻微哈喇味,但煮透食用时,不引起舌麻。	1. 肉质松软,明显发臭。 2. 大部或深部发霉,不能擦去或切去。 3. 有严重哈喇味。
咸 鱼	体表清洁,肉质坚实,有弹性,不易与骨分离,无黏液或黄色霉菌(锈),无臭味。	小部分有轻度黄色霉菌(锈)、变色或生蛆,但能洗去或切去。	1. 有严重黄色霉菌(锈)、变色或生蛆。 2. 肉质松弛,明显发臭。
蛋	壳完好,无裂痕,无破损及格窝,色泽鲜明,表面粗糙附有一层白色霜样粉末,将蛋拿在手上有一定分量感,轻轻摇动时内容物无振荡感,两蛋相碰时发出卵石相击声,透照时无异常阴影,气室较小,嗅察时无臭味、霉味或异味。	表面光滑,壳污秽,或有裂痕、破损有格窝但无臭味、霉味或异味,将蛋拿在手上感到轻飘飘的,轻轻摇动时内容物可有振荡感,两蛋相碰时可发木板相击声,透照时可见气室增大,或黄白混淆,甚至可见蛋黄散如云雾状。	壳有灰褐色霉斑,或呈灰乌色并现有油质,嗅时有霉味,或臭味,或其他异味,透照时可见蛋黄表面附有血块,蛋或壳里面有灰褐色霉点,或有小虫阴影,或整个蛋体呈一片黑色或红色,打开后有酸败或腐败臭味,或有血或小虫等。
虾	壳硬,色青灰而发亮,有透明感,须硬,眼突出,头与颈连接紧密,气味辛腥。	壳稍软,色灰而不发亮,无透明感,须软,眼略凹,头颈连接不紧,无臭或微臭。	壳软,黄色而发暗,须下垂或折断,眼凹陷,头易脱落,有明显臭味。

(续表)

名称	质 量 良 好	质 量 不 佳	质 量 恶 劣
蟹	关节处无皱折、色淡,断肢处流出透明的液体,嘴紧闭,脐不易揭开,肢体不易压扁。河蟹吐沫,动作灵敏。	关节处有皱折、色暗,断肢处流出液浑浊,嘴张开,脐部易揭开,肢体易压扁。河蟹不吐白沫。	蟹类凡是自然死亡者,均不宜食用。
贝	壳闭合紧密,肉饱满,有弹性,有光泽。	壳闭合不紧,易揭开,肉松弛,有黏液,但不臭。	壳闭合不全,有裂缝,肉呈污灰色,有黏液流出,气味臭。

(二)原料的初步加工

1. 原料初步加工的一般要求

原料的初步加工是指原料在切配、烹制之前,进行必要的加工整理,一般要求是:

(1)保持原料的营养成分:

在进行初步加工的过程中,各种食物原料所含的营养素要尽可能减少损失,这是加工过程中的一条重要原则。如青菜、白菜、菠菜等叶菜类,是我们日常摄取维生素和矿物质的重要来源之一,而这些原料所含的营养素,很容易在水中溶解散失,也容易受日光、空气的影响受到破坏。因此,在初步加工时,应先洗后切,存放时间越短越好,以减少其营养素的损

失。

(2)保证原料的清洁卫生：

原料在市场购进时，一般都带有污秽杂物，有的原料本身还带有一些不能食用的东西，必须经过洗涤、刮削和整理加以清除。加工过程中要防止再污染，加工后要妥善保管。

(3)合理使用原料，减少损耗：

合理使用原料就是量材使用，物尽其用。一方面要使原料中质量好的部位烹调成质优味美的菜肴，质量较差的部位通过精细加工烹调也能食用可口；另一方面要使原料减少消耗，厉行节约。原料的节约与合理使用，在很大程度上取决于初步加工阶段中的洗刷、择整和分档。

(4)使菜肴的色香味形不受影响：

在进行初步加工时，必须根据原料的性质和所要烹制菜肴的不同要求而采取不同的措施，以使原料制成菜肴后在色香味形各个方面不受影响。例如鸡鸭鹅宰杀时，要将血放净；同时根据不同用途用不同的方法开膛；下脚料也须综合运用冲洗、刮剥等方法，并恰当进行焯水除去异味，保证其有较好的色香味形。

2. 蔬菜的初步加工

(1)削剔整理：

将蔬菜上的泥土、杂质及其不能食用的部分削、摘掉。根据蔬菜不同品种，大致分为拣剔、撕摘、剪切、刮剥等。

(2)洗涤整理:

①冷水洗涤。除去泥沙杂质,保持蔬菜鲜青。

②热水洗涤。除去异味(如豆腐干去掉豆气味)和剥去外皮(西红柿)。

③盐水洗涤。有除虫作用,它主要用于春秋之交的蔬菜。因为这时吸栖在菜叶上的虫较多,把菜放入浓度为2%的食盐溶液内浸5分钟,则可使菜虫足上的吸盘收缩而脱落。

④碱水洗涤。在温水中加一些碱,可以起解味、去皮的作用。如用温碱水洗干莲心,外皮容易搓去;洗百页、油豆腐可减去豆气味,并可使其质地柔软。

3. 半制成品加工

蔬菜的半制成品加工,主要有下列三种处理方法:

(1)煮:

就是将原料放在冷水锅中,加热煮沸至熟,制成半成品,以备随时取用,便利烹调操作。

(2)焯水(也称热水锅处理):

这是为保持蔬菜色泽或为除去异味而进行的。方法是先将锅水煮沸,再把原料放入锅中煮(也可把原料放在蒸具里蒸制,放蒸锅处理)至断生(八分熟)即行取出。但烫抄(蒸)的时间不宜长,过长则原料既不脆且会变色,营养素损失也严重。

(3)过油(油锅处理):

为增加原料花色,可用油、蒸锅等处理加工。例如豆类制品、根茎等蔬菜原料,可制成豆腐泡、丸子

等半成品原料。

4. 水产品的初步加工

水产品(鱼)在正式进行切配、烹调之前要通过宰杀、刮鳞、去鳃、去内脏、洗涤、出骨、分档等初步加工。至于这些过程的具体做法,要根据不同品种、不同用途来决定,不能一概而论。但总的来说,应注意以下几个原则:

①清洁卫生。在洗涤时必须将血水出净,污秽洗净。如鱼腹内的黏膜(黑衣)必须除尽,否则有腥气,鱼胆要挖得当心,不可弄破,挖破后胆汁沾在鱼腹内,鱼肉会发苦。

②合理加工。如一般鱼都要刮鳞,但鲥鱼就不能去鳞。有一些鱼要剖腹,有些鱼不要剖腹;有些要剖背,如鳊鱼。鱼片、鳝丝、鳝筒等应根据需要,进行不同的加工。

③物尽其用。鱼的出骨必须干净,下脚料应充分利用,如鳊鱼骨可以吊汤等。

水产品宰杀处理分去鳞、鳃和取内脏两个步骤:

①去鳞、鳍和鳃。鳞不能顺刮,应倒刮;鳍可用刀斩去和剪去;鳃一般用手挖去。但有的水产品如鲥鱼不宜刮鳞,其鳞片中含有丰富的脂肪,在烹调时脂肪溶化入肉,味道更鲜美;鲫鱼的鳍都是软条,一般可以不剪;鳊鱼、黄鱼等背鳍很锐利,必须在刮鳞前先把鳍剪去。

②取内脏。破肚皮,适于一般用料。方法是在肛门与腹鳍之间沿肚皮开一直刀破肚,取出内脏;另一

是不破肚取,为保持整鱼形状可在肛门中开一横刀,把肠子割断,再用两根细竹条(或竹筷)从鱼鳃插入鱼肚内,卷出内脏,但要小心,注意不要碰破苦胆(一般海水鱼无苦胆),否则鱼味变苦。鱼肚内有一层黑膜,腥气重,应除去。

5. 禽类的初步加工

活禽要经过宰杀、褪毛及开膛取内脏三个步骤。在具体宰杀处理的手续上,鸡、鸭、鹅家禽和野禽的初步加工也有一些区别,家禽褪毛时需放在开水中烫一烫,野禽褪毛一般不需要烫,要干褪。

初步加工应注意以下几点:

①宰杀时气管必须割断,血必须流尽。血流不尽皮肉就会发红,影响肉的质量。

②烫毛时水温要掌握适当。要根据家禽的老嫩和品种来决定水的温度和烫泡的时间。老的要水温高、时间长,鸡比鸭(鹅)烫的时间要短一些。

③洗涤必须干净。特别是内脏和腹腔更要注意,内脏洗涤后,最好用盐水浸一浸,才能除尽黏污。

④注意节约,物尽其用。禽类的头、脚能做卤味,骨骼可吊汤,羽毛也应收集交(售)有关部门。

下面重点讲述鸡的初步加工方法:

①宰杀。宰前,先准备一个碗(盆),碗中放少许盐及适当冷水(冬天用温水)。宰杀时,用左手握住鸡翅,小指勾住鸡的右腿,把鸡头倒弯用大拇指和食指紧紧捏牢鸡颈骨的后皮;再用右手拔去少许颈毛,操刀割断气管和血管,用右手握住鸡头,左手握住两脚

高高举起，使血流尽、流入碗内，血放完后用筷子调合一下，使血凝结即可。

②褪毛。褪毛必须等鸡完全死去，如脚还在动就褪毛，则其肌肉易痉挛，皮紧缩毛不易褪，但死后时间太长毛也不易褪去。褪毛前必须先把鸡放在开水中烫过，先褪粗毛，后褪细毛，保持鸡的完整美观。

③开膛。根据烹调的需要，采取不同的开膛办法。整鸡(鸭)的开膛分为腹开、肋开、背开三种，但都应保持鸡(鸭)的原形。腹开适用于一般烹制方法，操作时先在鸡颈与脊骨之间开一刀口取出食包，再在肛门与腹部之间开一长约 67 毫米的刀口，轻轻拉出内脏，清洗干净即成。肋开是在鸡的右翅膀下开口取出内脏，此法适用于烤鸡，可使烤制时不漏油汁。背开是在脊背处破骨而开，此法适用于酿制，在装盘时，将整鸡胸脯朝上，看不见裂口，较为美观。

开膛后在取内脏时要当心，不要碰破肝和胆，因为鸡(鸭)肝是较好原料，碰破了使原料损失；胆汁味苦，碰破后胆汁流出，使其变苦味，影响肉质，甚至不能食用。万一不小心碰破了苦胆，应充分冲洗，然后用酒或醋抹涂、冲洗，可除去苦味。

鸭鹅的宰杀处理，应注意下面两个问题：

鸭鹅毛比较难褪，可以在宰杀前喂以冷水或灌少量的酒，并在全身用冷水浇透，褪毛就较容易。烫毛温度 $60^{\circ}\text{C} \sim 90^{\circ}\text{C}$ ，根据原料嫩老而调整水温。

鸭(鹅)肛门骨上叉肠和两根骚筋，臭味很大。宰杀时应把叉肠拉出去，把骚筋连同翘起的一块后尾

肉一起割掉。但如做烤鸭,则骚筋可以不除,否则烤时,油会由肛门流失,影响质量。

· 6. 脏腑及下脚料的初步加工

动物内脏、头、脚爪、尾、舌等大都很污秽,并多黏腻或带有腥臭气味,洗涤较为困难。因此,内脏及下脚料的洗涤处理,是动物性原料初步加工的重要工序之一。

脏腑及下脚料不但营养丰富,而且可以制成多种多样有特殊风味的菜肴。这些原料洗涤加工的手续也比较复杂,它们的肌体组织及肮脏程度各有不同,所以洗涤方法也各有不同。主要的洗涤方法,可分为翻洗法、烫洗法、擦洗法、刮洗法、冲洗法、漂洗法等,但并不是洗一种原料只用一种方法,有些原料如肠、肚等必须经过上述的几种洗涤手续,才能洗涤干净。几种洗涤方法分述如下:

(1)翻洗法:

就是将原料是外翻洗,主要用于肠、肚等内脏。因为肠、肚的里层十分污秽、油腻,如果不翻洗则无法洗净。洗大肠一般采用套肠翻洗法,就是把肠口小的一头,先用细绳扎紧,防止污物渗入,再用手指把这扎紧的肠头向肠内塞入,然后放在水内,一边灌水,一边继续往里塞,塞入的肠头受水的压力,逐渐往内深入,待完全翻了过来后,可将肠内壁的一些附着的糟粒和污秽用手扯去或用剪刀剪去,并用水里外反复洗涤干净。

(2)擦洗法:

一般都是用盐矾擦洗,主要是除去原料上的油腻和黏沫。例如肠、肚在翻洗后还要重新翻转过来,用盐、矾和少许醋在外壁反复揉擦,以除去外壁上的黏液。

(3) 烫洗法:

就是把初步洗涤的原料,再放在水锅中烫一下,以除去腥污气味。根据原料的不同性质与不同口味适当掌握时间。这种方法主要适用于有腥膻气味及血污过重的原料。

(4) 刮洗法:

就是用刀刮去原料外皮的污秽及余毛。除余毛的办法,也可用火烫或拔除(最好连根拔掉)的办法。洗猪舌、牛舌,一般也先用开水浸泡,泡至舌苔发白,即可用刀刮去白苔,再行洗涤。

(5) 冲洗法:

即灌水冲洗法,主要用于洗涤猪、牛、羊肺。因为肺叶的孔道多,组织复杂,血污不易清除。洗肺时,将肺管套在自来水龙头上,用水灌入肺内,使肺叶扩张,大小血管都冲满了水,即将水倒出,使血管内的血液随水流出,反复进行,至肺色转白时再划破外膜,冲洗干净。

(6) 漂洗法:

就是用清水漂洗,主要适用于脑、脊髓等原料。这些原料嫩如豆腐,容易损破,洗涤时应置于清水中,用竹签或稻草轻轻卷,剔其外层的血衣和血筋,再用清水轻轻漂洗干净。