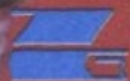


国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业



中餐烹调技术

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组

周妙林 主编

高等教育出版社

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业

中餐烹调技术

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
周妙林 主编

高等教育出版社



内 容 简 介

本书是由国家教育委员会职业技术教育司组织编写的中等职业学校中餐烹饪专业教材,是国家教委规划教材。全书依据行业部颁中级工人技术等级标准编写。

本书的主要内容是:烹调基本常识,火候,调味,原料的初步熟处理,制汤,挂糊、上浆、勾芡,热菜的烹调方法,热菜的装盘,宴会知识等。

本书可作为职业高中、中专及技工学校中餐烹饪专业教材,也可作为饭店、宾馆职工岗位培训教材,还可作为烹饪爱好者的自修读物。

图书在版编目(CIP)数据

中餐烹调技术/周妙林编著。—北京:高等教育出版社,
2000 重印

ISBN 7- 04- 005281-4

I. 中… II. 周… III. 烹饪,中餐-方法-技术学校-
教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 03940 号

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号 邮政编码 100009

电 话 010—64054588 传 真 010—64014048

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

经 销 新华书店北京发行所

排 版 高等教育出版社照排中心

印 刷 国防工业出版社印刷厂

开 本 850×1168 1/32

版 次 1995 年 4 月第 1 版

印 张 5.625

印 次 2000 年 10 月第 10 次印刷

字 数 140 000

定 价 5.90 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等
质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

关于国家教育委员会规划教材的说明

为了贯彻国务院《关于大力发展职业技术教育的决定》，提高职业高中的教学质量，抓好教材建设工作，国家教育委员会职业技术教育司对通用性强、经济发展急需、专业开设稳定的一部分专业，以及必须统一要求的一部分课程，组织编写了少量的示范性教材。

这些教材正式列入国家教育委员会所制定的八·五教材选题规划。它是通过全国性专业教学研讨会，并在有关业务部门的指导下，与相应的教学计划、教学大纲相配套，由国家教育委员会组织的教材编写组编写而成。这些教材在理论体系和技能训练体系方面均作了新的尝试。

我们希望各地根据实际情况，认真组织试用，及时提出修改意见，使之不断完善和提高。

国家教育委员会职业技术教育司

1992年11月

前 言

1993年6月,国家教育委员会职业技术教育司在北京召开了全国职业高中、职业中专饭店服务与中餐烹饪专业教学计划及专业课程教学大纲审定会议,出席会议的有北京、上海、江苏、山东、广东、四川、辽宁、陕西等省市教委和国家旅游局委派的专家及教师。本书就是根据这次会议审定通过的“中餐烹调技术”教学大纲,参照行业部颁中级工人技术等级标准编写的。

本书共分为十章,内容是:绪论,烹调基本常识,火候,调味,原料的初步熟处理,制汤,挂糊、上浆、勾芡,热菜的烹调方法,热菜的装盘,宴会知识等。本书在上一轮本课程教材(高等教育出版社,1991年版)的基础上编写,本教材在章节的结构与内容上更为合理,较符合职业教育的特色与要求。全书共432课时,具体课时分配可参照下表:

顺序号	课 程 内 容	教学理论课	教学实习课时	总 计
1.	绪论	10		10
2.	烹调基本常识	6	4	10
3.	火候	10	2	12
4.	调味	10	2	12
5.	原料的初步熟处理	8	8	16
6.	制汤	4	4	8
7.	挂糊、上浆、勾芡	6	10	16
8.	热菜的烹调方法	32	282	314
9.	热菜的装盘	6	6	12
10.	宴会知识	10	4	14
	机动课时			8
合计		102	322	432

本书的第一章、第二章由邵万宽编写,第三章、第五章由沈礼发编写,第四章、第六章、第七章、第九章由周妙林编写,第八章、第十章由马超英编写,主编是周妙林。

参加本课程教学大纲与编写提纲审定会议的有上海旅专附属

旅游职业学校唐美雯,山东省教学研究室尚志平、济南市第三职业中专孙一魁,无锡市旅游职业学校鲍治平,北京市103中学李刚,北京劲松职业高中田伟、瞿弦音,南京旅游学校张荣春,北京市新源里二中刘建宇。本书由金陵旅馆管理干部学院讲师、特二级烹饪师施继章和南京中心大酒店烹饪技术高级顾问、特一级烹饪师徐筱波主审。本书编写过程中曾得到江苏省教委职教处及南京旅游学校领导的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于我们的水平有限,加之时间仓促,书中难免存在各种缺点和错误,敬请广大读者指正。

编 者

1994年7月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 烹调的意义及作用	1
第二节 烹调的起源与发展	4
第三节 中国菜肴的特点	9
第四节 烹调在菜肴制作中的地位	11
第二章 烹调基本常识	13
第一节 厨房的设置	13
第二节 烹调的主要设备与工具	16
第三节 烹调的基本操作知识	23
第三章 火候	26
第一节 火候的作用	26
第二节 烹调的热源	27
第三节 烹调过程中的热传递	29
第四节 加热对烹调原料的作用及影响	32
第五节 火候的掌握	35
第四章 调味	38
第一节 味觉与调味	38
第二节 味的种类	42
第三节 复合味的制作	44
第四节 调味的方法及原则	49
第五节 调味品的装盛保管与合理放置	52
第五章 原料的初步熟处理	56
第一节 焯水	56
第二节 过油	60
第三节 走红	64
第四节 汽蒸	66
第六章 制汤	69
第一节 制汤的意义、作用及种类	69

第二节 制汤的方法	70
第三节 制汤的操作要领	76
第七章 挂糊、上浆、勾芡	78
第一节 挂糊、上浆	78
第二节 勾芡	85
第八章 热菜的烹调方法	91
第一节 常用的烹调方法	91
第二节 甜菜的主要烹调方法	141
第九章 热菜的装盘	146
第一节 装盘的基本要求及盛器的配合原则	146
第二节 热菜的装盘方法	151
第三节 热菜的拼盘	154
第十章 宴会知识	158
第一节 宴会的起源与发展	158
第二节 宴会的种类	161
第三节 宴会菜单的制定	163
第四节 宴会的准备与菜肴的配置	167

第一章 绪 论

烹调是通过加热和调制,将加工、切配好的烹饪原料熟制成菜肴的操作过程,其包含两个主要内容:一个是烹,另一个是调。烹就是加热,通过加热的方法将烹饪原料制成菜肴;调就是调制,通过调制,使菜肴滋味、可口、色泽诱人,形态美观。

第一节 烹调的意义及作用

一、烹调的意义

烹调是与人类的进化分不开的:人类的文明始于饮食劳动,烹调技术的发展促进了人类的进步;人类文明的进步,又促进了烹调技术的进一步提高。中餐烹调技术是我国历代饮食文化发展的产物,它具有历史悠久、技艺精湛、品种繁多、风味各异、食疗结合等鲜明的民族特色。

现在,中餐烹调技术作为一门具有高度的技术性和具有一定的艺术性及科学性的技艺,正在改善和丰富人民的精神生活及物质生活,并在对外友好的往来活动等方面发挥着越来越重要的作用。

二、烹调的作用

烹和调是结合在一起的两个操作工序,在操作过程中,它们对烹饪原料所起的作用各不相同。

1. 烹的作用

(1) 杀菌消毒 一般生的烹饪原料,不论其如何新鲜,总会或

多或少地带有一些致病细菌及寄生虫卵,有些还带有少量的动、植物天然毒素(如四季豆中的皂苷)。这些有害因素一般都可以在烹任加热中被杀灭或去除,因此,通过烹制便可起到杀菌消毒的作用。

(2)便于消化吸收 食物原料中含有维持人体正常生理活动及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养成分。可是,它们都以复杂的化合状态存在于各种原料的组织中,不易分解出来。这些原料如经过烹制加热处理,就会发生复杂的物理变化和化学变化,从而使它们的营养素分解。例如,蔬菜、谷物中坚韧的细胞壁被软化,蛋白质发生了变性、凝固,淀粉被糊化、部分分解等。这样就减轻了人体消化器官的负担,使得食物中的营养成分更易于被消化吸收。

(3)使原料中的香味透出 食物原料未经加热时一般没有香味,但是通过烹制,食物往往会呈现香味,诱人食欲。例如,生肉几乎没有香味,如加水烹煮到一定程度,即使不加任何调味品,也会肉香四溢;粮谷、蔬菜煮熟之后,也会有一些香气散发出来。这是因为食物原料中大都含有一些醇、脂、酚、糖类等,在受热时,一方面它们随着原料组织的分解而游离出来,另一方面它们又可以发生某些化学变化,变为某种芳香的物质。所以通过烹的作用,就能使食物味香可口,增进食欲。

(4)可形成复合的美味 一个菜肴往往有好几种原料,而每一种原料都有其特有的滋味。在烹制之前各种原料的滋味都是独立存在的,但当几种原料放在一起加热时,各种原料中的呈味成分就会在高温的作用下,以水和油为载体,互相渗透,从而形成复合的美味佳肴。例如,把栗子和鸡放在一起烧煮,那么鸡肉中的一些分子就会渗透到栗子里面去,栗子中的一些分子也会渗透到鸡肉中去,于是栗子含有鸡肉的味道,鸡肉又含有栗子的味道。这样,栗子和鸡都更加美味可口了。

(5)使菜肴色泽鲜艳,形状美观 通过烹制还可以大大改善

菜肴的外观。只要在加热时火候掌握得恰到好处,就可以使菜肴颜色鲜艳、外形美观。如虾经爆炒后变得色彩鲜红,鱼片经过划油而洁白如玉等。此外,经剞过花刀的原料,加热后会形成球形、佛手形、麦穗形、菊花形等优美的形态。因此,有时烹还能使菜肴的色和形都达到美的境地。

2. 调的作用

调主要是通过加入适当的调味品,使烹制的菜肴滋味鲜美、色泽美观。

(1) 除去异味 有些动物性原料,如牛肉、羊肉、内脏、水产品等,往往有较重的腥膻气味,仅仅通过加热一般难以全部去除。如果在烹饪时加入葱、姜、蒜、酒、盐、糖、花椒、大料等调味品,就能更多地除去或掩盖这些原料的腥膻气味。另外,有些肉类原料往往油腻过重,如在烹饪时加入合适的调味品,常可以起到解腻的作用。

(2) 增进美味 烹饪中的调味品本身具有提鲜、添香、增进菜肴口味的作用。许多食物原料本身就是淡而无味,难以引起人们的食欲,所以必须加入调味品或采取其他调味措施,才能成为美味佳肴。例如豆腐、粉皮、萝卜等原料本身滋味清淡,只有在烹饪时加入适量的葱、姜、蒜、糖、醋等或把它们与肉、鱼等味浓的原料同煮时,才能使其变得美味可口;又如鱼翅、海参、燕窝之类,其本身基本上也没有什么滋味,但如与鸡汤或其他鲜汤一同烹制,就会成为滋味鲜醇的珍馐。

(3) 确定口味 菜肴的口味是通过调味确定的。用同一种烹调方法烹制相同的原料,如调味方法不同,则菜肴的口味也就截然不同。例如:原料同样是猪排骨,同样用“炸”的方法烹制,若以糖醋味调制,就成为滋味酸甜的“糖醋排骨”;若以椒盐味调制,就成为滋味香咸的“椒盐排骨”。又如,原料同样是鸡,同样用“烧”的方法烹制,若以桂皮、茴香等调味品为主进行调味,就成为“五香扒鸡”;若以咖喱等调味品为主进行调味,就成为“咖喱鸡”;若以牛奶

进行调味,就成了“雪衣鸡”;若以陈皮为主调味,就成为“陈皮鸡”等。可见,所用的调味品原料不同,它们的滋味也就不同。这就说明调味不仅是增加菜肴品种的手段,而且是形成各种不同风味菜肴的重要途径。

(4) 丰富色彩 调味品的加入还可以丰富菜肴的色彩,使菜肴的色彩浓淡相宜,鲜艳美观。因为很多调味品是有色的,烹制菜肴时加入不同品种或不同数量的调味品,就能制出色彩各异的菜肴。例如,蕃茄酱能使菜肴呈现鲜红色;酱油根据投入量的多少,能使菜肴呈现淡黄色、金黄色或酱红色;红乳腐汁能使菜肴呈现玫瑰红色;咖喱粉能使菜肴呈现黄色等。

从上面分析的“烹”和“调”的作用来看,烹和调是一个过程的两个方面,实际上,在菜肴制作中,它们是密切联系不可分割的,往往是烹中有调,调中有烹。通过“调”,对原料与调味品加以适当的配合;通过“烹”,使这些原料与调味品起多种物理与化学的作用;通过烹调的手段,菜肴才能最后定型,使特色充分体现出来,成为美味佳肴。因此,烹调是决定菜肴色、香、味、形并使之具有花色品种多样化的关键。

第二节 烹调的起源与发展

一、烹调的起源

1. 烹的起源

人类的祖先在地球上生息、繁衍的历史是相当久远的。最初的原始人类长期过着生吞活嚼、茹毛饮血的生活,他们吃的是猎取到的飞禽走兽,捕捞的鱼虫蚌蛤,采集的根茎野菜,采摘的瓜果种籽。火的利用,才使人类由生食进入到熟食文明时代。由于火的使用,大大促进了人类大脑和体质的发展,从而最终把人同动物分开。我们的祖先从使用天然发生的火,到保留火种,后来又发明

了取火的方法,渐渐地懂得食用熟食,学会了利用火来烧熟食物,这种最初利用火烹制成熟物的过程,即是“烹”的缘起。

2. 调的起源

原始人类开始食用熟食时,仅仅是把食物烧熟而已,还谈不上调味。后来,有些海滨地带的原始人偶尔把猎取得的食物丢于海滩上,经海水冲洗后,表层上沾了些盐粒,当把沾上盐粒的食物烧熟食用时,感觉到滋味特别鲜美。这种情况无数次的重复,使人类渐渐懂得了盐能够增加食物美味的作用,于是便注意研究盐和食物的关系,开始收集盐粒;进而又发明了烧煮海水以提取食盐的方法。由此,最简单的调味就开始了。这就是说,“调”起源于盐的利用。

二、发明烹调技术的重大意义

烹调技术的发明,是人类发展史上的一个里程碑。恩格斯曾说:“熟食是人类发展的前提”。人类懂得烹调以后,至少有几个方面的进步:

(1)改变了人类茹毛饮血的生活方式。从远古人类的生吞活剥的野蛮生活,发展到煮熟而后食的饮食方式,使人类开始区别于动物。

(2)杀菌消毒,保障了人体健康。烹调可以杀灭食物中的细菌,能起到一定的消毒作用;烹而后食,可以帮助人体消化,改善营养,为人类体力和智力的进一步发展创造了有利条件。

(3)扩大了食源。烹调技术发明以后,人们渐渐地懂得了食用鱼类等水产品,不断地扩大了食物的范围。人们开始从陆地迁移到江河湖海的岸边居住,就近获取水产食物,不再受地域和气候的限制,脱离了人与野兽为伍的生活环境。

(4)形成了定时的饮食习惯。自从人类懂得熟食以后,逐渐地养成了定时的饮食习惯,不再象过去那样整天忙于撕嚼食物,有了更多的时间从事生产劳动,发展生产力。

(5)促进了人类文明。随着烹调技术不断的发展,人们的饮食和生活方式逐渐趋于文明,饮食不仅是为了填饱肚子,而且孕育了独特的文化。

三、中餐烹调技术发展的主要过程

中餐烹调技术经历了数千年的发展过程,形成了独具特色的烹饪体系。纵观其发展进程,大致可概括为以下几个历史时期。

1. 萌芽时期(史前至殷商时代)

在这一漫长的历史岁月中,人类结束了长时期的茹毛饮血的生活,逐渐脱离蒙昧野蛮状态开始进入了文明时代。人们不断地摸索、探寻可食的原料,逐渐学会了食用熟食、制作陶器、用盐调味,并有意识地掌握了烧烤、石烹之法。

这时人类已经有了定居之处,开始饲养家畜、家禽,种植粮食作物、蔬菜、果类等,有了许多饮食品原料。石器以至陶器发明后,人们生产了鼎、鬲、甗等烹调用具,从采用直接烧烤的方法发展到使用多种器具,增加了烹煮法和汽蒸法。人类在日常饮食中开始用烹调技术制作一般菜肴。

2. 形成时期(商周至秦朝)

在这个时期,中国历史从原始社会进入到了奴隶社会,然后又进入到了封建社会初期。在殷、周时代,我国的烹调技术已得到了迅速的发展。在调味方面,已能酿造酱油、醋、酒,且能制作多种多样的酱,烹调方法也相应地多样化了。例如在《礼记》中所记载的周代的“八珍”,就是指八种用不同烹调方法制作的珍贵菜肴。这些方法有点类似今天的烧、烤、蒸、焖、煎、炒等。在炖的方面,已经知道用小鼎盛装原料放在水锅里蒸炖,水锅里的水量要求在沸腾时不致浸到小鼎中去,这和现在的隔水炖法差不多。那时从宫廷、官府到民间有了专职的庖厨,象宫廷设有宫吏“亨人”(古字亨同烹)专管膳食,民间有“沽酒市脯”的“庖人”专司饮食业。战国时代以后,很多古籍中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋·本味

篇》就曾经对烹调的理论作出过全面而精确的总结。书中指出火候与调味是烹调的两大关键,并且说明旺火、温火、小火必须正确运用,酸、甜、苦、辣、咸五味必须适当调和,才能达到去掉原料恶味,突出原料美味的目的。

3. 发展时期(秦以后)

秦以后经隋唐、两宋、元明清至近代,在这近两千年的时间里,我国的烹调技术随着朝代的更迭与社会的发展,也在起伏中不断向前发展。在盛唐时期,烹调的菜色、香、味、形、器已完全具备。从两宋至明清,烹饪饮食更加精美多样,中餐烹调技术进入到了比较成熟的时期。此期间,山珍海味入馔,注重饮食疗法,饮食市场的繁荣,各地方风味的形成,都反映了我国当时的烹饪技艺已发展成为世界烹饪之首。概括起来,这种发展主要表现在以下几个方面。

(1) 烹饪用具的完善 春秋战国时期出现了铁器,到了秦汉时期,铁器逐步取代了铜器,民间的烹饪器具锅、刀、叉、勺一般都用铁制作。汉代锅釜之类,已逐步向轻薄小巧的方向发展,为烹饪中的炒、爆、煎等技法提供了条件。两晋南北朝时期出现了“平底釜”、“铜爨”(音窜)等,金代出现了“双耳铁锅”,宋代使用了多层蒸笼,这些都为多种烹调方法的使用提供了必要条件。铁制炊具结实、稳固,导热性能适中,对于我国烹饪技艺的应用和提高起了重要作用。

(2) 烹饪原料的扩展 在汉代蔬菜种植业已很发达,仅冬天就有葵菜、韭菜、香菜、姜、木耳等,此外还有温室育苗的韭黄等多种蔬菜。这个时期,由于中外经济文化交流等因素,中餐的烹饪原料不断地得到扩充。例如,从西域等地输入的胡瓜、胡豆、胡桃、胡麻、胡椒、胡葱、胡蒜、胡萝卜、安石榴、菠菜等蔬菜,以及油料、调味品的种子,并进而发明了榨制植物油的技术。汉代已有豆腐作坊,素菜已正式登上筵席餐桌。隋唐时期,海产鱼类和奇珍异味已逐渐增多,食谱中出现了海蟹、比目鱼、海蜇、蚝肉、乌贼、鱼唇、石花

菜及发菜、象鼻、江珧柱等奇味。这些都为我国烹调技术的发展增添了物质条件。

(3)烹调技术的交流与研究 由于朝代的更迭、人口的大规模迁移等因素,我国各地的烹调技术得到了交流。例如,在南北朝、五代时期,北方少数民族不断南侵,中原一带大部分地区长期为某些少数民族占据,因此盛行“胡食”。北宋时期,汉族统一中原,南方的地方菜又渐渐流传到北方。当时的京城开封就开设有很多“南食”店、“川饭”店;南宋时期,临安(今杭州)也开设有很多北方菜馆。这些都使南北方的烹调技术得到了广泛交流,这些交流对于烹调技术的发展起到了一个推动的作用。

随着社会的发展和物产的日益丰富,中餐烹调技术开始向研究、提高的方向发展,出现了专门的著作。例如西晋何曾的《安公食学》,南齐虞(宗)的《食珍录》,北宋谢讽的《食经》等书,都是世界上较早的有关烹调技术的著作。

(4)地方菜系的形成与发展 我国地域广阔,由于各地气候、物产、风俗习惯的差异,自古以来,中华民族在饮食上形成了许多各不相同的风俗习惯。在其烹调技术的发展过程中,逐步形成了具有各地特色的地方菜系。就全国各地地方菜系而言,它们各有佳珍、各有奇法、各有名菜,并逐渐发展成为多种堪称中国菜肴精华的较大菜系。这些传统的烹调技术,已经成为我国民族文化的重要组成部分。

(5)饮食市场的繁荣与新貌 秦汉至唐宋,特别是明清时期,农业和手工业有了较大的进步和发展,都市的扩大,商业的繁荣,酒楼、饭店日益兴旺起来,饮食行业出现了许多崭新面貌。在经营项目上,有酒肆,有面食店,荤素从食店,还有茶坊和食品专卖店;在经营档次上,有高级酒楼,有普通的和低级的酒店,也有走街串巷的饮食叫卖;在经营时间上,有早市,有夜市,有正常的午晚餐;在经营品种上,花样繁多,名肴美点齐全,应有尽有;在餐馆置办上,有私厨酒店,有寺院素斋店,有官办酒店;在服务方式上,迎客

送往,热情周到,上菜有节奏、有规律、忙而不乱,并注意餐馆内外的装饰等。这些都或多或少地刺激了当时烹调技术的提高与发展。

在清代,盛行宴会之风,产生了有名的“满汉全席”,集奇珍异味于一席;产生了“全羊大菜”这类庞大的宴席菜品。这个时期的烹饪,在厨房分工上更讲究色、香、味、形,在烹饪著作的质量上都比以前的各个时期有了很大的提高。这个时期的中餐烹调技术更加成熟,它在中国烹饪发展史上大放异彩。

第三节 中国菜肴的特点

中餐烹调技术经过长期的发展,融汇了我国灿烂的文化,集中了全国各民族烹调技艺的精华,使中国菜肴形成了具有中国民族风味的特点。

一、选料讲究

中餐烹饪在制作菜肴时所选择的原料都非常精细、讲究,力求鲜活,不同的菜品按不同的要求选用不同的原料,有些菜肴甚至只能选择原料的某一部位或某一地区所产的特定品种的原料。如“北京烤鸭”必须选用填鸭;“清蒸鱼”必须用鲜活的;“芙蓉鸡片”必须选用鸡脯肉;川菜中的“家常海参”、“麻辣肉片”,必须用四川的豆瓣辣酱等名特产品。

二、刀工精湛

刀工是制作菜肴的一个重要的环节,是菜肴定型和造型的关键的一步。中餐在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀、成熟度一样。我国历代厨师还创造了批、切、楔、斩等刀法,能根据原料特点和制作菜肴的要求,把原料切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形状,并能巧