

烹

调

技

术

上海市饮食服务公司 编



中国财政经济出版社

Ts97

19

56170

烹 调 技 术

上海市饮食服务公司 编



200264132

中国财政经济出版社

烹 调 技 术

上海市饮食服务公司 编

*

中国财经出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔县东茶坞印刷厂印刷

*

880×1168毫米 32开本 7.125印张 170,000字

1979年12月第1版 1983年11月北京第4次印刷

印数: 505,001—531,000

统一书号: 15166·056 定价: 0.90元

出 版 说 明

为了适应饮食行业职工进行业务学习的需要，我社请商业部主管单位组织上海市饮食服务公司编写了这本《烹调技术》。

本书是由该公司林培森、王义民二同志参考上海市饮食服务学校饮食专业教材与我社过去出版的《烹饪技术》一书重新编写的。在编写过程中，商业部基层商业局曾召集北京、天津、广东、四川、江苏、福建、安徽、山东、湖北、黑龙江等省、市的有关同志进行了座谈，提了一些补充和修改意见，在此谨致谢意。

一九七九年六月

目 录

概述	(1)
第一章 烹调原料及其初步加工	(6)
第一节 烹调原料	(6)
第二节 烹调原料初步加工的基本知识	(24)
第三节 蔬菜的初步加工	(25)
第四节 水产品的初步加工	(27)
第五节 禽类的初步加工	(29)
第六节 畜类产品的初步加工	(32)
第七节 干货原料的初步加工	(34)
第二章 切配技术	(45)
第一节 刀工技术	(45)
第二节 原料的分档取料	(67)
第三节 整料出骨	(77)
第四节 配菜技术	(81)
第三章 烹调技术基础知识	(95)
第一节 烹调的基础知识	(95)
第二节 火候	(104)
第三节 菜肴的初步熟处理	(112)
第四节 调味	(122)
第五节 挂糊、上浆和勾芡	(131)
第四章 烹调方法及其应用	(144)
第一节 氽、涮、熬、烩	(144)

第二节	炖、焖、煨	(150)
第三节	煮、烧、扒	(153)
第四节	炸、溜、爆、炒、烹	(157)
第五节	煎、煨、贴	(175)
第六节	蒸	(177)
第七节	烤、盐焗、煨烤、熏	(179)
第八节	卤、酱、拌、炆、腌	(185)
第九节	拔丝、挂霜、蜜汁	(191)
第十节	装盘(装盆)	(195)
第五章	筵席知识与食品雕刻	(206)
第一节	筵席知识	(206)
第二节	食品雕刻	(212)

概 述

烹调技术的起源和发展

我们人类的祖先，在开始从猿进化成为原始人的时代，长期过着“茹毛饮血，生吞活嚼”的生活。在这种原始的生活方式下，经过了若干万年，根据考古学家的推测，古代人们所住的森林，常常因为遭受雷电的袭击而引起火灾。当火熄灭后，逃散的人们再回到毁灭了的家园，在灰烬里，一阵阵诱人的香味从烧熟的兽体内散发出来，人们在饥饿之际，就拿来食用，觉得这种烧熟的兽肉比生的兽肉滋味鲜美，因此就知道食物是可以利用火来烧熟了吃的，于是便开始留下火种。后来又在劳动实践中发明了钻木取火和击石取火的方法，开始了熟食。这就是“烹”的起源，所以说，“烹”起源于火的利用。

人们开始熟食，仅仅是把食物烧熟而已，当然还谈不到调味。又经过了若干年，有些近海滨的原始人，偶然把猎得的食物，放在海滩上，这些海滩，因为海潮退落后，被海水浸湿的砂土经过日光的蒸发，地面上往往出现了一层白色的晶体，也就是食盐。食物放在海滩上，表面上沾上了一些盐的晶粒，当人们把这些沾了盐的食物烧熟食用时，发现这些食物的滋味特别美，因此人们就开始研究起这些盐晶粒和食物的关系。经过长期的实践证明，盐的确能够起增加食物美味的作用，因而就开始收集盐，后来又渐渐地发明了烧煮海水提取食盐的方法，作为烧食物时调味之用。这就是“调”的开始，所以说“调”起源于盐的利用。

恩格斯曾说：“熟食是人类发展的前提”。人类懂得烹饪以后，改变了茹毛饮血的野蛮生活，正式和其他动物在生活方式上有了显著的区别。同时，经过烹调后的食物，可以杀菌消毒，帮助消化，增加营养，并逐步养成定时饮食的习惯，使人类的体力和智力均得到了进一步的发展，从而解放了生产力，使人类逐步地脱离原始的蒙昧时代，开始向文明人进化。因此说，烹调的发明，对人类的进化有很大的影响。

人类在发展中，对食物的烹调方法也是不断地发展的。最原始的烹调方法是非常简单的，就是把食物直接放在火焰上烤熟了吃，或放在烧热了的石头上烘了吃，这就是所谓“石烹”，也就是人类最早使用的“直接烘烤法”。随着人类的发展，人们在劳动中创造了陶器，制成了鼎、鬲、甗、甑等烹调用具，这些都是将锅子和炉灶连在一起的加热工具，用水和水蒸气来蒸煮食物的，这就是“加水烹调法”。直到人类进入铜器时代，人们开始能够制成铜锅、铜刀，并知道使用动物油脂，于是可以把食物原料加工成较薄较小的块和片投入油锅中烹制，这就是“用油烹调法”。从近代殷墟出土的文物中曾发现类似现在片刀形式的薄铜刀，还有类似现在炒菜锅子形式的铜锅。可见我国早在三千多年前的殷代，烹调技术已发展到“用油烹调法”了。

我国古代的劳动人民，经过不断的辛勤劳动和思维创造，烹调技术不断发展，在距今三千年左右的殷、周时代，就发明了酱油、醋、酒、果酱、香料等调味品，并且能制作多种多样的酱，也产生了多种多样的烹调方法，并且有些烹调方法是非常精致复杂的。例如在《礼记》中记载的周代“八珍”就是八种珍贵的烹调方法，其中有一种“炮”的方法，应用了枣、酱、醋、香料等调味品，经过了烤、炸、炖三个操作过程，才把食物烹制出来。这说明我国周代的烹调技术已达到相当高的水平了。到了战国时

代，对于烹调理论就曾经作出较全面的总结。例如在《吕氏春秋》一书中，已经向人们指出：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、辣、咸、苦、甘五味必须适当调和，才能达到去掉原料恶味，突出原料美味的目的。到了汉代，开始知道使用植物油，使烹调方法又向前迈进。到唐宋时期，由于文化发达，与亚洲各国建立了通商关系，烹调技术又有了进一步的发展，一方面用作烹调菜肴的原料种类增加了，另一方面有关配料、调味、烹饪知识也更加丰富了，甚至连花色菜也有了。这可以从唐韦巨源的《食谱》、宋司膳内人的《玉公批》及浦江吴氏的《中馈录》等著作中窥见一斑，甚至在目前流行的各种菜肴中，一些菜肴的烹调方法就是从古老的烧菜方法演变而来的。例如京菜中的“全爆”，它的烹调方法就与韦巨源的《食谱》中“过门香”相类似。到了清朝时期，烹调技术更为发展，所谓“满汉全席”就是当时的代表作。由于我国历代劳动人民的劳动和创造，使我国的烹调技术有了辉煌的成就，成为我国一项丰富多采的文化遗产。

中国菜肴的特点

中国菜以色、香、味、形俱佳而闻名中外，它的特点首先表现在烹调技术上。

一、刀工精细：各种原料的形状是靠刀工来确定的，中国菜的刀工精湛，能根据主副料的不同性能和烹调要求将原料加工成片、丁、丝、块、粒、茸、末、花等，不仅便于入味，而且能使菜肴外形美观，特别表现在花色菜和花色冷盘的制作上，更是美丽多姿，引人入胜。

二、调味讲究：我国有句俗话说叫“五味调和百味香”。烹调时，靠各种作料做调味品，一方面可以解除某些原料本身的腥膻

味，增加一些香味，另一方面还能够通过作料本身的颜色为菜肴增添美感。在清朝袁子才编撰的《随园食单》中，曾谈到作料调味的的作用。他说：“厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣蓝缕，西子亦难为容”。用这个譬喻来说明调味和配色的作用，是很得体的，同时也说明了中国菜对调味的讲究。

三、火候到家，烹调方法多样：中国厨师善于掌握火候，能在各种火候中，根据烹制菜肴的颜色、形态等所起的变化烹制出脆、嫩、香、醉，火候到家，具有特色的各种菜肴。中国菜的烹调方法丰富多采，就是根据旺火、中火、小火、微火等不同火候，加上用水或用油的多少、调味的不同、投料的先后、卤汁的稀稠、上浆挂糊勾芡的差异和操作的快慢等因素而分类产生的，从而使中国菜肴繁花似锦，具有独特的风格。

其次，中国菜的另一个特点是各种地方菜多，而且都有它的特殊风味。由于我国幅员辽阔，各地区的自然气候、地理环境、物产以及人民的生活习惯不同，长期以来，当地的劳动人民，利用各种丰富多采的物产，创造出多种多样的具有地方风味特色的菜肴和与之相适应的各种烹调方法，从而形成各种“地方菜”。地方菜中比较著名的有京菜、川菜、苏菜、粤菜、闽菜、徽菜、湘菜、鲁菜、浙菜等，都有自己的特色。如京菜擅长炸、溜、爆、烤，菜肴取其脆、嫩，口味重于香鲜；苏菜以炖、焖、煨、烧著称，花色考究，菜肴重于酥烂，口味浓中带甜；川菜以干烧、干炒、鱼香、宫爆等最为突出，菜肴入味，口味重于酸、辣、麻、香；粤菜配料较多，善于变化，形态美观，讲究鲜、嫩、爽、滑，色香分清；闽菜以清汤、干炸、爆炒见长，调味常用红糟，口味重于甜酸；徽菜向以烹制山珍野味而著称，擅长烧、炖，讲究火功，善于保持原汁原味；浙菜制作精细，以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆；湘菜采用熏腊的原料较多，烹调方法以熏、蒸、干炒为

主，口味重于酸辣；鲁菜则重于清汤、奶汤，等等，表现着各地方菜肴的不同风味特色，构成了我国烹调技术丰富多采的景象。

继承和发扬我国传统的烹调技艺

饮食业在社会主义建设中，在广大人民群众生活中，是一个不可缺少的部分。随着国民经济的不断发展和人民生活的不断提高，进一步提高和发展我国的烹调技术，大力培养和造就又红又专的烹调技术人才，具有重要意义。

我国的烹调技术具有一定的技术性、艺术性和科学性。因此，我们不仅要继承和发扬我国传统的烹调技艺，而且必须对我国烹调的技术性、艺术性和科学性进一步进行研究和探讨，逐步地把我国烹调技艺提高到科学领域中去，把物理、化学、营养、卫生、美术等各方面知识充实到烹调技艺中去，不断创新，不断发展，使烹调技术逐步成为一门完整的科学。

我们学习和掌握烹调技术的目的就是为了提高菜肴质量，满足人民生活日益增长的需要。为人民学烹调，就要做到学习专业理论知识和专业操作技术的面要广，专业基本功要练得扎扎实实，以不断提高烹调专业知识和技能。懂得烹调基础理论知识，仅仅是了解“怎样做”和“为什么这样做”，解决了指导实践的理论问题；学会烹调基础操作方法，仅仅是懂得操作方法，解决了操作实践的第一步“会”的问题。但要从“会”到“好”，从“会”到“熟练”（快），这就要苦练基本功。只有练好基本功，才能掌握好烹调技术这门科学。因此，我们必须高举毛泽东思想伟大旗帜，走“又红又专”的道路，努力学习，不断实践，继承和发扬我国传统的烹调技艺，提高服务质量，为实现社会主义四个现代化作出贡献。

第一章 烹调原料及其初步加工

第一节 烹调原料

烹调原料的种类

我国疆域辽阔，地跨温、热两带，可供食用的烹调原料非常丰富。

烹调原料的种类，按照自然界来源划分，有动物性、植物性和矿物性等三种。在动物性与植物性原料中，按照加工与否，又可分为鲜活原料与干货原料。鲜活原料系指新鲜的果品、蔬菜、肉品、脏器品、蛋品、乳品以及水产类等。干货原料系指经过脱水、晒干可贮藏的果品、蔬菜等，或经过干燥加工的动物性原料。下面将日常采用的主要烹调原料的特点、性质，分别加以说明。

一、植物性原料

禾谷类：禾谷类通称粮食，是我国人民的主要食物。我国是盛产禾谷类农作物的国家。去皮的禾谷类，主要的营养成分是糖，也有些蛋白质，但维生素、无机盐类甚少。谷皮中含有少量的A、B、E三种维生素和较多的无机盐类。由于禾谷类原料是我国人民主要的食粮，是日常营养的主要来源，因此不断改进禾谷类原料的加工和烹饪方法，以保持营养成分，是值得研究的问题。

豆类：全国种植豆类的品种很多，产量也很丰富。主要种类

有大豆、赤豆、绿豆、蚕豆、豌豆、刀豆、扁豆等。通常食用是以鲜豆和豆荚作为副食品，干豆作副食品的有加工品如豆腐、豆芽等，一般则用于主食的较多。豆类及豆制品在烹调原料中占有重要地位，不但可充主料，而且也可充辅料和调料。如新鲜的豆类可充作主料炒食、煮食，也可充辅料与肉品或其他主料一同烹制。干豆类作为主料可以卤制、油酥。豆制品中的豆腐、豆腐干、豆腐衣、百页等，既可作主料，也可作辅料；而豆酱、豆豉、豆油、酱油等，则又是烹调中的调料。

豆类与豆制品的营养成分和禾谷类大致相同，但蛋白质和脂肪成分比禾谷类高，所含B种维生素、铁质及其他无机盐类亦较丰富。豆类发芽后，如黄豆芽、绿豆芽、发芽豆（蚕豆芽），C种维生素的含量增加。豆浆的营养成分很高，可与牛奶媲美；豆腐则含有多量钙质。豆类是植物蛋白质的重要来源，与禾谷类掺杂食用，可以补偿禾谷类蛋白质的不足。

叶菜类：叶菜是指以肥嫩菜叶作为烹调原料的蔬菜。叶菜的品种很多，常见的有大白菜、小白菜、菠菜、油菜、芹菜、韭菜、卷心菜、雪里蕻、塌棵菜、蕪菜、苋菜、香椿、豆苗等。

叶菜含大量叶绿素、维生素和无机盐类，但蛋白质、脂肪和糖的含量较少，而纤维质的比数相当高。叶菜与禾谷类和动物性原料掺杂食用，可以互相补偿营养成分，并促进消化。

茎根类：茎根类中的茎菜，是指以菜的细嫩茎杆和变态茎为烹调原料的蔬菜。茎菜的种类很多，生长在地上的有茼蒿、莴苣、蒜苗、紫苔菜等，生长在泥土中的有马铃薯、白薯、芋艿、荸荠、慈姑、竹笋、藕、百合、茭白、葱头、大蒜、姜等。

茎根类中的根菜是指以变态的肥大直根为烹调原料的蔬菜，有萝卜、胡萝卜、山药等。

茎根类菜大都含有淀粉，也有些含有挥发的芳香油，具有鲜

美辣味，如葱、蒜、姜之类，可作烹调中的调料。

花菜类：花菜类是指以花作为烹调原料的蔬菜。花菜品种不多，常见的有黄花菜、韭菜花和菜花等。花菜是植物最嫩的部分，营养丰富。以菜花为例，所含A、B、C三种维生素及无机盐等均很丰富。

果菜类：果菜类是指以菜的果实为烹调原料的蔬菜。茄果菜类有番茄（西红柿）、茄子、辣椒等；瓜果菜类有冬瓜、南瓜、西葫芦（夜开花）、丝瓜、苦瓜、黄瓜等。

果菜含水分多、营养成分不一。其中番茄含胡萝卜素和B、C两种维生素较多；南瓜含胡萝卜素也不少；茄子也有少量胡萝卜素；黄瓜含C种维生素较多。

鲜果类：常用作烹调原料的有樱桃、菠萝、梨、枣、桔、柚、橙、苹果、红果、香蕉等。

干果类：干果常见的有核桃仁、花生仁、瓜子仁、杏仁，还有松子、莲子、枣子、栗子、桂圆、荔枝、葡萄干等。干果蛋白质、脂肪、无机盐、B种维生素一般含量都较高，但缺少A、C种维生素。

干果因含多量脂肪，且质硬不易咀嚼，较难消化，在烹调中作为辅料较多。为使干果易于消化，可捣碎或磨浆烹制成花生酱、杏仁茶、核桃酪等。

干制、腌渍果蔬类：果蔬大都有季节性，为了延长它的食用时间，必须用脱水干燥或腌渍方法，加以保藏。有时为了变化食品的口味，也采用腌渍方法。常见的干货品如笋干、菜干、果干；腌渍品如腌雪里蕻、酱萝卜、酱黄瓜、冬菜、榨菜。果类则有糖渍水果、蜜饯水果等。咸菜含有少量B种维生素，但大都缺少胡萝卜素及丙种维生素。榨菜、腌雪里蕻和酱萝卜等富于钙和铁质，腌雪里蕻并含有多量的胡萝卜素。

菌类：如口蘑、香菇、竹笋、黑木耳等。菌类富于纤维素、钙、磷、铁等无机盐及丙种维生素。

海藻类：如海带、紫菜等。海藻富于碘、钙、铁等无机盐类。

植物性油脂类：植物性油脂作烹调用的有花生油、豆油、芝麻油、菜籽油、茶油、棉籽油等，它可以在人体内产生热量，既是烹调加热的传导体，又是烹调调料，能增加食物的香味。

调味品类：糖、醋、酱油、酱、酒等，大都来自植物性原料。食糖在调味品中占有重要地位，常用的有冰糖、白糖、红糖、麦芽糖等。食糖主要是供给人体热量，麦芽糖含少量的铁质及其他无机盐与乙种维生素。醋在调味品中有广泛的用途，并能在食物加热过程中使维生素少受或不受破坏。酱油是烹调应用最广的调味品。酱油中含少量蛋白质、B种维生素及钙、铁等。酱为某些烹调制成品必不可少的调味品。酱有黄酱、甜面酱、豆瓣酱、芝麻酱、花生酱、番茄酱等，一般都含有蛋白质、无机盐及B种维生素。酒既是饮料，又是调味品。酒是由糖发酵制成的，含有酒精与糖分。酒的种类很多，作为日常调味用的有绍兴酒、白干酒，有时也用白兰地酒、葡萄酒等。酒在烹调中对除腥、增味起很大作用。

此外，还有八角、花椒、胡椒、桂皮、丁香、苜蓿（土茴香）、砂仁、陈皮、芥末、茶等香料和一些中药材，也是常见的植物性调味品。

淀粉及面粉制品类：淀粉是烹调的重要调料之一。用于上浆、挂糊、拍粉、勾芡等。较好的淀粉是绿豆粉、马蹄粉，粘力大，色泽也较明亮。淀粉制品作为烹调原料最常见的是粉丝（粉条）、面筋、烤麸等。

二、动物性原料

动物性原料，一般来自家畜、家禽、水产品的躯体、肉品及

脏腑品，营养成分很高，在烹调中占重要地位。肉品主要成分是蛋白质、脂肪、少量的无机盐和B种维生素，一般都缺糖。脏腑品所含的维生素、无机盐比肉品丰富。肉品及脏腑品不但富于营养，与蔬菜同食，还可以互相补偿某些营养成分的不足。

家畜肉品：主要指猪、牛、羊等肉品。家畜躯干各部的肌肉分布不同，背部、臀部有较多的肌肉组织，腹部、四肢、头部肌肉组织较少。家畜肉品的质量，决定于它的年龄、性别与品类；而躯干的不同部位和肌肉含结缔组织的多少，对肉的品质也有影响。家畜肉品含水量约为74—78%，煮熟后约要减少50%的水分，所以煮熟了的肉的重量要比原先的生肉的重量少得多。猪肉呈淡红色，肉纤维细，富于脂肪，滋味鲜美，适合于各种烹调要求，并且可以与各种蔬菜配合使用，在荤食菜肴中，用途最广。牛肉呈棕红色或暗红色，脂肪为黄色；肉的纤维较粗，与猪肉肉质不同；而不同部位的肉质又有显著的差别，因此烹调方法亦须随部位不同而异。牛肉煮熟后有醇厚的香味。羊肉呈赭红色或玫瑰色，脂肪为白色，肉纤维细嫩，有较浓的腥膻味，在烹调中必须以适当调味方法调和之。

家畜脏腑品：家畜脏腑品包括可食用的脑、心、肝、腰、肺、肠、肚等。脏腑品在动物性原料中占重要地位，不但在形态、色泽、滋味方面比肉品多样化，而且一般来说，脏腑品的A、B种维生素成分比肉品多，并且含有多量的肝淀粉，这是动物性原料中最富于糖的一种成分。肝在脏腑品中营养成分较高，含A种维生素、磷、铁和B种维生素多一些。腰子的营养成分稍逊于肝，而心的营养成分则比腰子又差些。

家禽肉品：包括鸡、鸭、鹅等肉品。家禽肉品较家畜肉品的纤维柔嫩，纤维间脂肪少，味美且易消化。家禽躯干以胸部、臀部肌肉较多，胸脯肉最为细嫩味美。家禽营养成分较畜肉为高，蛋

白质含量较为丰富，食用后易于吸收。钙、磷、铁含量亦比畜肉类高，鸡肉纤维细嫩。鸡肉内含多量谷氨酸类，滋味特别鲜美，为其他家禽所不及。鸭肉纤维较鸡肉稍粗，皮下脂肪多，肉味鲜，但略带膻味。鹅肉纤维较粗，味似鸭，但不及鸭肉鲜香。

此外，在菜肴中应用的还有鸽、鹌鹑、山雉、野鸭、大雁等。

家禽脏腑品：家禽脏腑品包括脑、心、肝、肫、肠等，滋味鲜美爽口，可以制作各式菜肴。

水产肉品：水产种类繁多，鱼、虾、蟹、蚌、螺等。水产肉品的品质与营养成分，按其种类的不同而有所不同。鱼的种类很多，淡水鱼有鲤、鲫、鲢、鳙、鳊、青鱼、草鱼、白鱼、刀鱼、银鱼；海水鱼有黄鱼、鲳鱼、鲨鱼、带鱼等。鱼肉在水产肉品中占主要地位。鱼肉的纤维组织特别松软，含水量为70—80%，煮熟后所损失的水分仅10—35%，比家畜肉品煮熟后水分损失要少得多。鱼的营养成分与家畜、家禽大致相似，但海鱼是供给人体碘质的主要来源。虾的种类常见的有对虾（明虾）、白虾、红虾、毛虾、青虾、米虾等。虾肉是烹调的主要原料之一。虾的肉质均匀，细嫩味美。虾肉的营养成分与鱼相似，而钙、磷和甲种维生素含量较高。蟹的种类不多，一般应用的有河蟹、湖蟹、海蟹等。河蟹或湖蟹又称螃蟹。螃蟹的季节性强，一般在中秋时最肥美，肉质鲜嫩，特别是雌蟹的卵黄最为可口。煮熟剔出的蟹肉与蟹黄的混合品称作蟹粉，为美味菜肴原料之一。海蟹肉质较粗，味不及淡水蟹。贝壳类常见的有田螺、蚌、蚶子、蛏子、牡蛎等。贝壳肉品味鲜美，一般多用于制汤菜。此外，鳖肉（甲鱼）、青蛙肉等，也是水产类原料，在菜肴中有所使用。

蛋品：蛋品是烹调中通常必备的原料。常用的蛋品有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等。蛋品含蛋白质、脂肪和多种重要