

Textbooks Series For High Colleges of Business



中餐烹饪基础

姜春和 主编

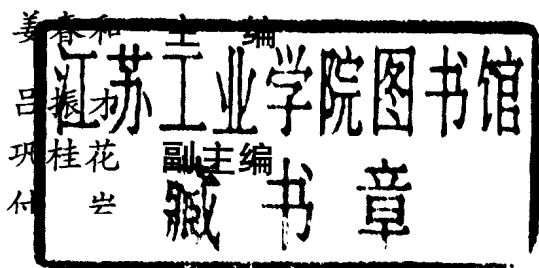


中国商业出版社

T5972.1/7

高等商科系列教材

中餐烹饪基础



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中餐烹饪基础/姜春和主编. —北京:中国商业出版社,
2004.7

ISBN 7-5044-4965-2

I. 中… II. 姜… III. 烹饪—方法—中国
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 061192 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开 16.125印张 403千字

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

定价:20.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

编审说明

随着我国社会主义市场经济体制的建立与发展,高等教育改革的深化,要求对教学内容进行充实和调整,以反映我国改革开放出现的新经验,吸收近年来本学科发展的新成果,经研究,决定对原部编的“高等商科教材”饭店管理系列进行配套建设和全面修订。

根据我国已经加入世贸组织的客观实际,面对 21 世纪经济全球化、信息化、网络化的时代要求,吸收国内外饭店管理的新经验,我们组织力量精心编写了《客房服务与管理》、《前厅服务与管理》、《康乐服务与管理》、《中餐烹饪基础》等新书。使本系列教材内容新、突出管理运行实际,从结构体系和理论知识等多方面都有新的提高。

本书是为高等院校饭店(酒店)管理、旅游管理、烹饪等专业本、专科编写的教材,也可作为同层次成人教育、函授、自考及高等职业技术学院和本行业管理人员培训用教材。

本书在编写过程中得到有关部门、院校、出版社及编审者的大力支持,在此一并致谢。

为了进一步提高本教材的质量,培养 21 世纪经济管理人才,望各有关院校和广大读者提出宝贵意见,以使之更加完善。

全国高等商科学科建设指导组

2004 年 4 月

前 言

中餐烹饪历史悠久、源远流长,是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分。几千年来,我国劳动人民在生产生活实践中,不断创新,不断发展,创造了举世瞩目的中国烹饪文化,在世界上享有崇高的声誉。中餐烹饪为中华民族的繁衍、生息、兴旺、发展起到了并一直起着不可估量的作用,也受到了世界人民的喜爱。我们出版的这本书,是专为高等院校(包括高职、高专)的饭店管理、酒店管理、餐旅管理、旅游管理、餐旅服务等几个专业的学生了解中餐烹饪,掌握中餐菜点制作基础知识而编撰的。

目前社会上流行着大量的烹饪教材,但这些教材大多是为中职和技校烹饪专业学生学习烹饪理论和烹饪技艺编著的,且往往偏重于或烹调或面点的某一方面。在本书编写的过程中,我们参阅、借鉴了大量的教材和有关资料,并把自己在烹饪实践和教学过程中的体会和学习心得融会其中。我们力求密切联系饭店、餐厅工作的实际,结合目前餐饮业的发展状况,突出实用性、系统性,把中餐烹饪的基本概况、常见的原料及其加工、常见的菜肴和点心制作方法、中餐宴席知识等全面地介绍给广大读者。使广大读者系统地了解 and 掌握中餐烹饪。本书力求语言通俗易懂,便于上述专业学生和爱好中餐烹饪的广大读者学习、阅读,从中有所收获。通过本书的学习,将对上述专业学生做好酒店综合管理、餐厅管理、厨房管理工作及在工作中协调好酒店、餐厅各部门的关系、搞好合

作,提高服务质量,打下一个良好的基础。

本书绪论由付岩编写;第一篇由吕振才编写;第二篇由姜春和编写;第三篇由巩桂花编写;第四篇由姜春和、巩桂花编写。杜金平、杨静达、曲秀梅、刘中林参加了本书的资料搜集、整理工作。全书由姜春和任主编并负责全书统稿和总纂,吕振才、巩桂花、付岩任副主编。

本书在编写期间,得到多方面的支持和帮助。在此谨向有关部门和相关教材的编著者们及提供资料的朋友们表示衷心的感谢。

由于我们的水平有限,加之时间仓促,本书中的缺点、不足一定不少,敬请烹饪界的各位专家、同行和广大的烹饪爱好者指正。

编 者
2004 年 3 月

目 录

编审说明	1
前 言	1
绪 论	1
第一节 中餐烹饪的起源、发展与展望	2
第二节 中餐菜点的特点	16
第三节 中餐菜点的风味流派	20
第四节 中餐烹饪的工艺流程与基本功	28
第五节 中餐菜点的质量鉴定	31

第一篇 烹饪原料及其初加工工艺

第一章 烹饪原料基础知识	36
第一节 烹饪原料的化学组成与分类	36
第二节 烹饪原料的选择与品质鉴定	39
第三节 烹饪原料的贮藏方法	42
第二章 植物性原料及其初加工	45
第一节 粮食	45
第二节 蔬菜	51
第三节 果品	65
第四节 野菜	72

第三章 家畜类及其初加工	74
第一节 家畜类原料	74
第二节 家畜类的出肉加工与分档取料	86
第三节 家畜内脏和其他副产品的初加工	95
第四章 家禽类及其初加工	98
第一节 家禽类原料	98
第二节 家禽的一般初加工	105
第三节 家禽的出肉加工与整料出骨	108
第五章 水产品及其初加工	112
第一节 水产品原料	112
第二节 水产品的一般初加工	134
第三节 水产品的出肉加工与整料出骨	138
第六章 干货原料及其初加工	142
第一节 干货原料涨发技术	142
第二节 动物性干料及其加工	150
第三节 植物性干料及其加工	161
第七章 其他烹饪原料及其初加工	166
第一节 调味品	166
第二节 油脂	174
第三节 水和淀粉	177

第二篇 菜肴制作工艺

第八章 刀工切配	180
第一节 刀工刀法与原料成形	180
第二节 配菜	200
第三节 菜肴的命名与创新	211
第四节 食品雕刻	215

第九章 加热与初步熟处理	226
第一节 加热与掌握火候	226
第二节 烹饪原料的初步熟处理	239
第十章 调味与制汤	251
第一节 调味的方法与基本要求	251
第二节 几种调味品的加工方法	257
第三节 中餐菜肴常见味型简介	260
第四节 制汤	268
第十一章 糊浆处理与勾芡	272
第一节 糊浆处理与勾芡的原料	272
第二节 糊浆处理	274
第三节 勾芡	279
第十二章 凉菜制作方法	284
第一节 拌、炆、腌	284
第二节 卤、酱、酥	291
第三节 蒸、熏、冻、炸收	295
第十三章 热菜烹调方法	301
第一节 炸	301
第二节 炒、煸、熘、爆、烹	309
第三节 煎、贴、塌	322
第四节 烧、扒、焖、煨	326
第五节 余、烩、涮、煮、炖	333
第六节 蒸、烤	339
第七节 拔丝、挂霜、蜜焖	344
第十四章 菜肴盛装	350
第一节 盛具与盛装要求	350
第二节 热菜的盛装	355
第三节 凉菜的盛装	359

第三篇 面点制作工艺

第十五章 面团调制工艺	368
第一节 面团调制的意义与分类.....	368
第二节 水调面团调制工艺.....	370
第三节 膨松面团调制工艺.....	377
第四节 油酥面团调制工艺.....	391
第五节 米粉面团及其他面团调制工艺.....	399
第十六章 馅心制作工艺	407
第一节 馅心制作的意义与分类.....	407
第二节 咸馅的制作工艺.....	411
第三节 甜馅的制作工艺.....	419
第十七章 成形工艺	426
第一节 成形的意义及基本技术动作.....	426
第二节 搓、包、卷、捏	436
第三节 抻、切、削、拨	441
第四节 叠、摊、擀、按、挤注、滚沾及模具	445
第十八章 熟制工艺	449
第一节 熟制的重要性及质量标准.....	449
第二节 蒸、煮熟制工艺	454
第三节 烙、烤熟制工艺	462
第四节 煎、炸熟制工艺	468

第四篇 中餐宴席与席单设计

第十九章 中餐宴席基础知识	475
第一节 中餐宴席的起源和发展.....	475

第二节	中餐宴席的特征和分类·····	478
第三节	中餐宴席的制作程序·····	481
第二十章	中餐宴席席单设计·····	483
第一节	席单设计的基本要求与依据·····	483
第二节	中餐宴席的内容 ·····	487
第三节	宴席菜品的比例与上席顺序·····	489
第二十一章	中餐宴席席单设计举例·····	491
第一节	高档宴席·····	491
第二节	中档宴席·····	495
第三节	一般宴席·····	498
主要参考书目 ·····		500

绪 论

马克思说：“一切劳动，首先也是把食物的占有和生产作为目的。”^①饮食是人类赖以生存的重要基础，是最重要的物质条件之一。人类最初的劳动是从创造生存繁衍的最基本条件——谋取食物开始的。“民以食为天”。食物作为关系人们是否能够生存下去的头等大事，伴随着人类的起源、进化、发展到现在。烹饪也伴随人们对饮食要求的不断提高而随之产生、发展并不断进步。

烹饪一词出自《周易·鼎》，“以木巽火，亨饪也。”亨通烹：即烧烤、加热。饪，煮熟、大熟。当今烹饪的概念应是：人类为了满足生理需要和心理需要，把可食用原料用适当方法加工成为食用成品的活动。中餐烹饪是中华民族历史文明的产物，是几千年来广大劳动人民聪明智慧的结晶。它历史悠久，源远流长。现已发展成一门具有高度技术性、艺术性、科学性的技艺，在改善和丰富人们的精神生活和物质生活，促进对外友好往来，加强我国同世界各国间的经济、文化交流等方面，发挥着重要的作用。

^①《资本论》第三卷，第826页。

第一节 中餐烹饪的起源、发展与展望

一、萌芽时期

人类的祖先,在从猿进化为原始人的时代,与其他的野生动物没有什么根本的分别,不懂得进行人工的种植、养殖及其他生产性劳动。饿了,就采摘野菜、野果或捕捉一些飞禽走兽、蚌蛤鱼虫生吞活剥用以充饥;渴了,就喝动物的血或者用手捧着污水塘里的水喝,过着所谓“茹毛饮血、污尊抔饮”的生活。这种低下蒙昧的生活状况,延续了若干万年,直到人们发现火并加以利用,情况才有所改变。

“烹”起源于火的利用。人类用火熟食,起初并不自觉,由于人类居住的森林常常遭受雷电的袭击引起火灾;当大火熄灭之后,人们发现了一些被大火烧死的野兽,他们在吃这些动物时发现,这种烧熟的兽肉要比生吃的好吃,后来人们在经过多次的尝试之后,渐渐地发现了火的熟食功能。于是便开始保留火种,用火取暖,用火制造工具,用火驱逐野兽,开始使用自然火。在自然火使用了一段时期后,人类又第一次发明了人工取火——“钻木取火”,据《周礼·含文嘉》云:“燧人氏始钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”火的发现与运用,使人类发生了划时代的变化,从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代,进入了人类文明的新时期。据考古研究者在山西省芮城西侯度发现的文化遗址表明,至迟在 180 万年前我们的祖先就已经开始用火熟食了。到目前为止,世界上还没有发现用火时间早于我国的,可以说,我国是世界上最早学会用火的国家。人类用火,开始了最原始的烹制烧烤食物,随之出现了一些烹饪方法。最早出现的烹饪方法有燔、炮、炙几种。

从茹毛饮血到火燔熟食这段历史时期,我国烹饪的发展状况

是有烹无调、没有炊具；烹制技法大量的都是干加热法，十分简陋原始，称不上意义完备的烹饪。但我国先民从利用自然火到人工取火、火燔熟食，为中餐烹调的发展奠定了基础，所以我们把这段历史时期称为中餐烹调的萌芽时期。

二、形成时期

我们祖先这种“火燔熟食”的生活持续了若干万年之久。到了旧石器时代的晚期和新石器时代的中期，在漫长的烧烤食物的过程中，先民们发现经过火烧的泥块变得非常坚硬耐用，于是从中受到启发，并根据生活的需要，烧制成了多种样式的器具，用于烹调食物，保存食品，进行饮食。经现代考古学家考证，距今一万年左右的新石器时期，我国出现了陶器。陶器的出现也就是烹调器具的诞生，使人类的熟食方式发生了新的变化。由于陶器可以盛装液体，这样就将原始的干加热方法转变为以水为传热介质的湿加热方法。釜、鼎、鬲、甗等陶制炊具的出现，使得蒸、煮、熬、炖等烹调术相继产生。利用高温水解，可以使食物营养卫生、味美可口、利于消化吸收。在此时期内，诞生了农业、畜牧业，并出现了简易灶具和杵臼、磨盘、磨棒等有利于食品加工的工具。可以将稻、麦等原料脱壳制成粮食，使粮食渐渐成为人们的主食，从而促进了粮食的发展。在有了丰富的烹饪原料、烹调器具和简单的烹调方法之后，人们逐渐地对只能吃到食物的本味感到不满足了，只烹不调的饮食是单调的，于是开始了对调味品的探索与追求。

“调”起源于盐的利用。《淮南子·修务训》云：在伏羲氏与神农氏之间有宿沙氏，始煮海为盐。宿沙氏由于发明盐，对人类做出了重大贡献，死后尊为盐宗，即盐神。有了盐才有了所谓调味，有了食物的多样化。由于有了陶器，作为容器不漏水、耐高温、耐酸，可以长时间储存食物，这样就促进了发酵食物的产生，于是出现了酒。盐和酒的出现，使我国烹调风味多样化，开始了调味的时代。

陶器的产生,使食物的来源进一步扩大,社会生产力的发展,使得劳动产品出现了剩余,人们开始进行以物易物的交易。由于私有制的形成,到了新石器时代后期,出现了原始的筵宴和为氏族首领服务的职业厨师,并出现了原始的医药。在此时期内,烹饪原料逐渐以农产品为主,有了比较稳定的来源;原料的加工技术也有所发展;并且由于灶具、炊具和调味品及多种烹调技法的应用,开始了中餐烹调“有烹有调”的饮食格局,构成了最初的烹调工艺流程。所以,我们又把陶器烹饪时期,称为中餐烹调的形成时期。

三、发展时期

原始社会解体后,中国进入了奴隶制社会,即夏、商、周三代,中餐烹调也出现了迅速发展的新局面。主要表现在以下几个方面:

(一)烹饪原料的丰富

夏朝是我国历史上第一个奴隶制国家。夏代以后我国的生产力有了进一步的发展。由于金属工具的出现,使得农业得到了一定程度的发展。夏朝时已经开始大面积种植粮食、蔬菜、果树,出现了“五谷”(稷、黍、麦、麻、菽)、“五果”(枣、李、栗、杏、桃)和葱、韭等蔬菜品种。周朝建立以后,生产力又有了进一步的发展,农业、畜牧业、种植业、养殖业及水产品都比夏商时期有所发展和扩大。出现了“六畜”(马、牛、羊、鸡、犬、豕)、“六禽”(雁、鹑、鸕、雉、鸠、鸽)、“六兽”(麋、鹿、麝、熊、兔、野豕)等动物性原料;蔬菜品种也有所增加,出现了水藻、王瓜、芹菜、萝卜、竹笋、木耳、野豌豆苗等蔬菜;果品又出现了樱桃、橘子等;调味品除了盐以外,又出现了醋、酱、糖、姜、芥、梅、蜜等新品种。烹饪原料形成了粮食、蔬菜、果品等植物性原料,与畜兽、禽鸟、水产品等动物性原料,以及少量加工性原料共同组成的主配料结构。这些丰富的烹饪原料,为中餐烹调的发展奠定了更为坚实的基础。

(二)炊食具的改进

夏、商、周三代,由于青铜器的出现,使得一些陶制炊具逐渐被青铜炊具所代替,出现了铜釜、铜鼎、铜鬲、铜甗、铜鉴等青铜器具。青铜器炊具与陶制炊具相比较而言,具有传热快、不易破碎、耐高温等优点,弥补了陶器的某些不足,使得利用油脂的高温加热成为可能。铜制炊具的使用,使中餐烹调继火烹、水烹阶段之后,又进入了一个新的阶段——油烹阶段,类似于今天的煎、炸、炒等一些新的烹调方法应运而生。青铜刀具的出现,为我国刀工技术的发展打下了良好的基础。另据史书记载,在先秦时期我国已有了最初的食物雕刻,开我国食雕艺术之先河,也是世界上最早的食物雕刻。铜冰鉴的出现,开始了原始的冷藏技术。接着又出现了铜、木、象牙制筷子等小型饮食器。商朝时期的炉灶通风良好,烹饪器具精美耐用,并且开始对火候的调节有了一定的认识。

(三)饮食逐步完善

丰富的烹饪原料,先进的炊具、刀具,众多的烹调方法和调味手段,加之对火候的认识,使得这一时期烹调工艺逐步向精细发展,食品品种不断增加。周代出现了“八珍”,据《礼记·内则》记载,八珍为:淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮牂、熬、肝膋。通过“八珍”可以看出当时肴馔的制作是非常精细的,从食物的类型看有饭食、菜肴,有冷食、热食;肴馔的口味上,酸苦甘辛咸五味俱全;烹调方法上,八珍应用了煎、煮、蒸、炸、炖、烤、渍等多种烹调方法,此外还运用了挂糊技术,这些都足以说明我国的烹调技术发展到了周代的时候,水平已是相当的高超了。除了“八珍”之外,当时还有“三羹”、“五醢”、“七菹”等名食名馔。饮料除了酒之外,还有醪、浆等。漆器、象牙器、木器、竹器、玉石器等小型餐具、饮食器也随之登上了筵席和祭礼上。这一时期,随着烹调的迅速发展,名食名馔的大量出现,使得我国地方风味开始出现分野,黄河流域与长江流域的南北风味差异日趋明显。周代八珍即为当时北方风味的代表,而《楚