

生活调**色**板



生活
调**色**
板

烹饪常识

牛京刚 等 编著



冶金工业出版社

生活调色板

烹 饪 常 识

牛京刚 等编著

解
瑛
主
编

北 京
冶 金 工 业 出 版 社
2002

生活调色板

图书在版编目(CIP)数据

烹饪常识/牛京刚等编著. - 北京:冶金工业出版社, 2002.2

(生活调色板)

ISBN 7-5024-2920-4

I. 烹… II. 牛… III. 烹饪 - 方法 - 中国
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081465 号

解
瑛
主
编

出版人 曹胜利(北京沙滩嵩祝院北巷 39 号, 邮编 100009)

责任编辑 王秋芬

美术编辑 熊晓梅

责任校对 王永欣

责任印制 李玉山

利森达印务有限公司印刷;冶金工业出版社发行;各地新华书店经销

2002 年 2 月第 1 版, 2002 年 2 月第 1 次印刷

787mm × 1092mm 1/32; 12 印张; 210 千字; 370 页; 1-4000 册

19.80 元

冶金工业出版社发行部 电话: (010)64044283 传真: (010)64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号(100711) 电话: (010)65289081

(本社图书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

出版者的话

近几年来,人们随着生活水平的日益提高,对生活质量也提出了更高的要求。人们希望吃讲科学、穿讲个性;居住环境独特别致,体现自己的审美情趣;言谈举止高雅不俗,知礼仪、善交际;懂生活、会理财。为了满足人们的这些要求,我社特约请了经验丰富的专家、教师编写了“生活调色板”丛书。该丛书包括《社交礼仪》、《家庭理财》、《手工制作》、《插花与盆栽》、《美容美发》、《烹饪常识》6本生活常识书,希望它能为广大读者 21 世纪的生活增添几笔绚丽的色彩。

2001 年 10 月

前 言

“民以食为天”，一方面，可见饮食对人的重要性；另一方面，可见人对饮食的看重。解放前，中国人民为取得生存的基本饮食条件而不辞辛苦地劳作，美食只是极少数人的奢侈；新中国成立之后，特别是改革开放以来，物质生活极为丰富，人民群众的饮食条件大为改善，生活水平不断提高，“美食”已成为人们的日常话题。人们不仅要求吃得好，吃得有营养，还要求吃得健康，吃得科学，吃出道理，吃出文化。为了满足人民群众对饮食文化的要求，本人根据多年来的教学体会，将所收集到的中国菜系特点、发展源流，主要菜系的质地和保健作用，制作技巧以及与此相关的典故、传说，整理、编写成本书，以供人们在品评美味佳肴时更有谈资；在选购“原料”时更有根据；在有兴致亲手掌勺时更有参考。

烹饪常识

本书由劲松职业高中的牛京刚以及邵朱莲、杨士东、李鹏、唐新泉、芦利明、向军等编著。本书在编写过程中,得到了冶金工业出版社的大力支持。由于本人水平有限,虽尽心斟酌,书中仍难免有不妥之处,望读者批评指正。

编 者

2001年9月

前
言

目 录

第一章 中国菜菜系 (1)

一、历史悠久的齐鲁风味 (3)

二、百菜百味的巴蜀佳肴 (5)

三、清鲜爽脆的岭南风味 (7)

四、清爽醇厚的苏扬风味 (9)

五、丰富多彩的松沪风味 (11)

六、油重偏咸的松辽风味 (12)

七、融汇南北佳肴的中州风味 (13)

八、华贵富丽的燕京风味 (14)

九、汤鲜味浓的钱塘风味 (16)

十、乡土气息浓厚的荆楚风味 (18)

十一、色浓油重的潇湘风味 (20)

十二、雅俗共赏的徽皖风味 (22)

十三、味香酥烂的赣江风味 (24)

十四、注重面食,喜食酸醋的三晋风味 ... (26)



烹饪常识

十五、古风犹存的秦陇风味	(28)
十六、众多民族多元化的滇黔风味	(29)
十七、清新淡雅的闽台风味	(31)
十八、享誉中华的民族风味	(33)
十九、高蛋白低脂肪的素斋风味	(36)
二十、滋补强身的药膳风味	(37)

第二章 中国菜原料

(40)

一、蔬菜、瓜果类	(40)
二、粮食类	(107)
三、调味品类	(115)
四、水产类	(120)
五、畜、禽类	(145)
六、野味类	(159)
七、食用菌类	(164)

第三章 中国菜点技法

(171)

一、常用原料初加工技法	(171)
二、常用刀功与配菜技法	(181)
三、常用火候与勺功技法	(190)
四、常用的上浆、挂糊与勾芡	(194)
五、常用菜肴的调味技法	(197)

六、常用烹调技法	(208)	
七、常用面点的风味及面团 制作方法	(224)	
第四章 中国热菜	(230)	
一、莲合香酥鸭	(230)	
二、九转大肠	(233)	
三、竹荪肝膏汤	(234)	
四、白云猪手	(236)	
五、合浦还珠	(237)	
六、龙虎斗	(240)	目
七、醉蜈蚣腰丝	(243)	
八、护国菜	(244)	录
九、糯米八宝鸭	(247)	
十、西湖醋鱼	(249)	
十一、叫花童鸡	(251)	
十二、干烧肘子两张皮	(253)	
十三、烧大葱	(255)	
十四、吉利虾	(257)	
十五、洛阳燕菜	(259)	
十六、佛跳墙	(261)	
十七、小炒鱼	(265)	

烹饪常识

十八、清汤鲍鱼	(267)
十九、油鸡枞	(268)
二十、问政山笋	(270)
二十一、佛山柱侯酱鸭	(271)
二十二、冰糖湘莲	(273)
二十三、汽锅鸡	(275)
二十四、烤全羊	(276)
二十五、炒芙蓉肚	(278)
二十六、沛公狗肉	(279)
二十七、张掖大菜	(281)
二十八、蛤蚧炖鹰龟	(283)
二十九、官保鸡丁	(285)
三十、清炖蟹粉狮子头	(287)
三十一、荆沙鱼糕	(289)
三十二、黄焖鱼翅	(292)
三十三、沙茶焖鸭块	(294)
三十四、松鼠鳜鱼	(296)
三十五、它似蜜	(298)
三十六、糖醋黄河鲤鱼	(300)
三十七、柚皮扣	(302)

第五章 中国面点	(304)
----------------	-------

一、艇仔粥	(304)
二、蛋烘糕	(306)
三、过桥米线	(309)
四、老边饺子	(311)
五、什锦元宵	(314)
六、银芽肉丝春卷	(316)
七、新疆烤肉馕	(318)
八、蛋黄莲茸月饼	(320)
九、猫耳朵	(322)
十、山西刀削面	(324)
十一、福山拉面	(326)
十二、黄桥烧饼	(328)
十三、担担面	(330)
十四、干烧伊府面	(332)
十五、小笼汤包	(334)
十六、天津狗不理包子	(336)
十七、富春三丁包	(337)
十八、鲜肉粽	(339)
十九、腊八粥	(342)
二十、南翔小笼馒头	(344)
二十一、金华火腿酥	(346)

	烹饪常识	
	二十二、大救驾	(348)
	二十三、定胜糕	(350)
	二十四、西安羊肉泡馍	(351)
	二十五、馓子麻花	(353)
	二十六、八宝饭	(355)
	二十七、燕皮馄饨	(357)
	二十八、烧麦	(359)
	二十九、萨其玛	(361)
	三十、猪肉鲜虾粉果	(363)
目 录	附表 1 某些食品中的蛋白质含量	(365)
	附表 2 某些食品中的脂肪含量	(367)
	附表 3 某些食品中的胆固醇含量	(369)

中国菜系

烹饪是中国文化中的重要一环。中国菜由于地理环境、民族、宗教、风俗等多种因素的影响,在几千年的历史长河中形成了众多带有地方特色和风味的菜系。要准确反映中国菜的各种客观现象,在不同时期有不同的情况来表述。中国菜菜系大致可归纳以下四个方面:

(1) 以方位来表述:即以地理位置来区分,如:东北、西北、汉中、关东、华北等菜系。

(2) 以地方名表述:即以地方名直接来表述地方风味特色的方法。如:北京菜、福建菜、河南菜、辽宁菜、重庆菜等。

(3) 用帮派来表述:用帮派来表述中国菜肴的区域性在史料中是少有记载的,不过确实存在。所谓“帮”是饮食行业中所指从业人员的地方性“行帮”。如:山东帮、成都帮、淮扬帮等。

(4) 以菜系来表述:菜系的说法也是当前比较流行

第一章

的说法,无论在古代烹饪典籍中,还是现代的报刊、杂志或烹饪书籍、烹饪词典中,随处可见。菜系的说法在烹饪书籍,包括烹饪词典中也不统一。有所谓“四大菜系”是指山东菜系、江苏菜系、四川菜系和广东菜系;亦有“八大菜系”说,则指山东、四川、江苏、浙江、广东、湖南、福建、安徽等地方菜系。除上述比较统一的说法以外,还有鲁菜、川菜、粤菜、扬州菜、闽菜、徽菜、京菜、沪菜等“十二大菜系”说。

菜系所反映的客观现象,一般是指在一定自然条件和社会历史条件下,长期形成的自成风味体系,在国内外颇具影响而得到公认的地方菜。

菜系首先产生于一定地域,以人群为其空间载体,虽有向外拓展的趋势,但仍被限在一定空间内,所以菜系表述了地域中的菜肴烹饪和风味之特点。烹调技艺作为菜系的核心部分必然是菜系所要反映的主要对象。笔者认为,表述区域的饮食特色以及独特烹调方式还是以“四大菜系”最为贴切,而且在当今的烹饪行业中“四大菜系”的说法也较为普遍,这说明其在厨师的行当中已得到广泛的认同。但随着我国经济的迅速发展,人民生活水平和烹饪水平的提高,加之烹饪原料的极大丰富,更使地方风味逐渐显现出它独特的魅力。以下将对中国的“四大菜系”、地方菜以及特殊风味进行简单的阐述,借此让读者对中国菜之菜系有进一步的认识。

一、历史悠久的齐鲁风味

齐鲁风味,以山东菜为代表。山东菜,简称鲁菜,是我国四大菜系之首。山东菜在我国北方流传甚广,是北方菜的基础。华北、东北、北京、天津、河北等地的菜肴,受山东风味影响很深,一些名菜大都源于鲁菜,可见其影响之广。中国素有“烹饪王国”之称,山东则有“烹饪之乡”的美誉。

山东省种植业和养殖业十分发达:猪、羊、禽、蛋产量可观;蔬菜种类繁多,品质优良;水产品极为丰富,品种繁多,产量占全国第三位。仅驰名中外的名贵海产品就有鱼翅、海参、鲍鱼、干贝、对虾、加吉鱼、鱿鱼、比目鱼、蟹、紫菜等数十种之多。湖河淡水水域所产富有营养的水生植物有40余种,淡水鱼类达70余种,名品有黄河鲤鱼、凤尾鱼、鳊鱼、秀丽白虾、中华绒螯蟹、中华元鱼等。为鲁菜提供调味品的酿造业也历史悠久,品多、质优。如:洛口食醋、济南酱油、即墨老酒、临沂豆豉、济宁酱菜等,都是久负盛名的佳品。丰富的物产,为鲁菜的发展提供了取之不尽,用之不竭的物质资源,早在清乾隆《山东通志》中,就有“奇巧珍惜,不竭其藏”的记载,为发展我国的烹饪文化做出了重要贡献。

山东菜由济南、福山、济宁三路不同风味特点的地

第一章

方菜系组成。剖析鲁菜之长，在于用料广泛、选料考究、刀工精细、调和得当、形色兼美、工于火候、烹调技法全面，尤以爆、炒、烧、炸、爆、熘、蒸、扒见长。其风味特点则有十六字诀：“咸鲜为本、葱香调味、注重用汤、清鲜脆嫩”。

济南菜取料广泛，高至山珍海味，低到爬果菜蔬，或是极为平常的蒲菜、芸豆、豆腐和畜禽内脏等，经过精心烹制，都可成为脍炙人口的佳肴美味。鲁菜精于制汤，则以济南为代表，济南的“清汤”、“奶汤”极为考究，汤菜也闻名遐迩。代表名菜有“清汤燕菜”、“奶汤蒲菜”、“蝴蝶海参”、“九转大肠”、“油爆双脆”、“芙蓉鸡片”等。

福山菜即胶东菜，最早源于福山地区，已有八百余年历史，现以烟台和青岛地区为代表。福山菜以烹制各种海鲜品见长，技法多用爆、炸、扒、蒸，口味以鲜为主，偏重清淡。烟台菜保持了福山菜大部分名菜，如“油爆海螺”、“清蒸加吉鱼”、“扒原壳鲍鱼”、“绣球干贝”等。青岛菜除保持福山菜的特点外，还掺进了西餐的技法，融合了中西技法之长处，为胶东海味菜增色不少。名菜如“青岛三烤”，即“烤加吉鱼”，“烤小鸡”，“烤猪大排骨”。

济宁菜即曲阜菜，曲阜是孔子故里。孔子曾提倡：“食不厌精”，可见他对“食文化”的讲究。自孔子去世后，至今二千五百多年，承传七十七代。久负盛名的

“孔府菜”，是鲁菜菜系中的佼佼者，是中国“官府菜”的代表菜，其用料精致、刀工细腻、重于火候、工艺严格。风味则清淡鲜嫩、软烂香醇、原汁原味。

二、百菜百味的巴蜀佳肴

巴蜀风味，指四川省地方风味，简称川菜，是我国“四大菜系”之一。川菜的烹饪，历史悠久源远流长。

四川号称“天府之国”。盆地、平原和山丘地带气候温和、四季常青，盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、家禽和家畜。不仅品种繁多，而且质量尤佳，均是川菜的主要烹饪原料。山岳深丘地区多产熊、鹿、獐、麂、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍原料。江河峡谷流域所产各种鱼鲜，如江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼，量虽不多，但品种特异，均是烹饪佳品。唐代诗人杜甫曰：“青青竹笋迎船出，日日江鱼入馔来。”宋代诗人陆游曰：“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门斲肉更奇绝，肥美不减胡羊酥。”他们均对四川的丰盛特产倍加赞赏。四川的调味品也独具特色，如保宁醋、潼川豆豉、郫县豆瓣、宜宾芽菜、资中冬菜、涪陵榨菜、自贡井盐等。这些得天独厚的特色调味品，也为川菜的形成和发展提供了优厚的物质基础。

川菜有成都帮、重庆帮两大流派，皆嗜麻辣，而成