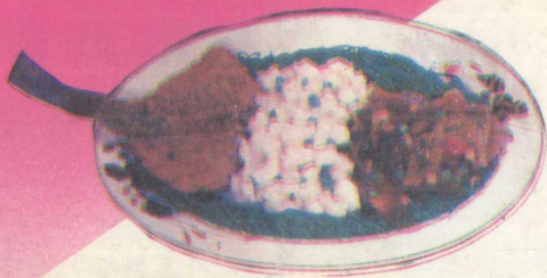


● 辽宁人民出版社



(中级)

烹调技术培训教材

董居邦 安锡山 郭俊霞 主编

辽宁省商业厅教材编审委员会 审定



● 辽宁人民出版社

TS972.1

040

404



(中级)

烹调技术培训教材

董居邦 安锡山 郭俊霞 主编

辽宁省商业厅教材编审委员会 审定



烹调技术培训教材

(中级)

董居邦 安锡山 郭俊霞 主编
辽宁省商业厅教材编审委员会 审定

辽宁人民出版社

1991年·沈阳

烹调技术培训教材
(中级)

Pengtiao Jishu Peixun Jiaocai

董居邦 安锡山 郭俊霞 主编

辽宁人民出版社出版、发行 (沈阳市和平区北一马路108号)
沈阳市第六印刷厂印刷

字数: 320,000 开本: 787×1092¹/₃₂ 印张: 15.15

印数: 1—10,260

1991年11月第1版

1991年11月第1次印刷

责任编辑: 孙绍军

版式设计: 任和

封面设计: 杨 勇

责任校对: 安丽君 高庆

ISBN 7-205-01982-6/T·57

登记号: (辽)第1号 定价: 6.90元

目 录

第一章 烹饪发展简史	(1)
第一节 中国烹饪的起源.....	(1)
第二节 烹饪技术的发展.....	(6)
第三节 中国古代烹饪理论的发展.....	(18)
第四节 各大菜系的形成与特点.....	(25)
第二章 营养卫生	(34)
第一节 食品的营养价值和化学成分.....	(34)
第二节 合理营养.....	(52)
第三节 饮食卫生.....	(66)
第三章 烹调原料	(76)
第一节 烹调原料概述.....	(76)
第二节 蔬菜.....	(80)
第三节 家畜肉类.....	(84)
第四节 水产类.....	(90)
第五节 禽蛋类.....	(100)
第六节 干货原料.....	(106)
第四章 原料的初步加工	(115)
第一节 原料初步加工的原则和作用.....	(115)
第二节 植物性原料的初步加工.....	(117)
第三节 水产原料的初步加工.....	(119)

第四节	禽类原料的初步加工.....	(126)
第五节	畜肉类及内脏、四肢的初步加工.....	(131)
第六节	干货原料的初步加工.....	(134)
第五章	切配技术.....	(144)
第一节	刀工技术.....	(144)
第二节	配菜.....	(164)
第六章	烹调基础知识.....	(180)
第一节	烹调的意义与作用.....	(180)
第二节	火候.....	(183)
第三节	调味.....	(188)
第四节	原料初步熟处理.....	(198)
第五节	挂糊上浆勾芡.....	(207)
第六节	菜肴盛装.....	(213)
第七节	筵席知识.....	(221)
第七章	烹调技法.....	(230)
第一节	凉菜制作.....	(230)
第二节	热菜的烹调方法.....	(244)
第八章	成本核算与厨房管理.....	(333)
第一节	成本核算.....	(333)
第二节	厨房管理.....	(344)
第九章	面点制作基础知识.....	(356)
第一节	面团的种类.....	(356)
第二节	发酵与对碱.....	(361)
第三节	馅的制作.....	(364)
第四节	面点的成型与成熟方法.....	(367)

第十章 厨师道德	(377)
第一节 道德.....	(377)
第二节 职业道德.....	(384)
第三节 厨师职业道德.....	(389)
实际教学案例 (126个)	(394)
热制菜肴技法 (96个)	(394)
热制凉吃菜肴技法 (9个)	(451)
冷制冷吃菜肴技法 (4个)	(457)
其他类菜肴技法 (17个)	(459)
附 录	(469)
教学大纲.....	(469)

第一章 烹饪发展简史

烹饪发展简史，主要阐述中国烹饪的起源，烹饪技术和烹饪理论的发展，各大菜系的形成与特点。

第一节 中国烹饪的起源

一、茹毛饮血的蒙昧时代

“民以食为天”（《汉书·蒯食其传》）。食物是人类赖以生存的最重要条件。人类同一切动物一样，要依赖其他动、植物的躯体为食物，从而获得营养来维系生命。人类与动物的最大区别在于饮食习惯，动物吃原始食品，人类则在原始食品的基础上加工再吃。即动物是生食者，人类是熟食者，或者说以熟食为主。这是动物与人类生活状态的最大不同，也是原始人类与进化人类最大不同，野蛮人与文明人最大不同。

在原始社会早期，我们的祖先只能够把捉到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫生吞活剥，采拾到的果实根茎也是生吃的。

《礼记·礼运》中：“古者未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”记的就是这种情况。生食，往往对

人的健康不利，正如《韩非子》中所说：“上古……民食果蓏、蚌蛤，腥臊恶臭而伤腹胃，民多疾病。”直到火进入人类的饮食世界，情况才得到根本的改变。

火的发现与运用，使人类的进化产生了划时代的变化，从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代，进入人类文明的新时期。

二、熟食的起源

原始人类第一次熟食是偶然发生的。在森林大火之后，烧死一些没有来得及逃走的飞禽走兽，此时幸免于难的原始人，再无动物所猎取，在饥饿难熬的情况下，试着吃了烧死的野兽，觉得很好吃，并且发现灰烬中可以保留火种，于是人们开始了熟食。还有一次，一个人在火堆旁吃猎来的野味，一不小心失手将食物掉落到火中，等他费了一番手脚把食物从火中取出重新进口的时候，发现食物变得味香可口了，同伴得知此事都来模仿，于是开始了熟食。这些都只是推想，但听起来合情合理。

熟食的火上燔肉之法施行了很久，这同当时食物来源有密切关系。传说伏羲氏（又作庖牺氏、伏牺氏）时，肉食盛行。《尸子》说：“庖牺氏之世，天下多兽，故教民从猎。”《帝王世纪》也说：“取牺牲以供庖厨，食天下，故名庖牺氏。”由于野生兽畜生长周期较长，人类捕捞工具原始，腥荤食物来源有限，适应不了人口增长的需要，我们的祖先便另辟蹊径，从农业上找出路。直到距今约有六七千年的神农氏时，我们的祖先又扩大了食源，由捕捉野生动物、采摘野生植物，发展到自己养殖生物，生产粮食。由食肉到

食谷物，是我国烹饪史上又一新的突破，新的进步。

禽兽尸体可以直接上火烤熟食用，但谷物种子却不能直接上火烧烤，我们的祖先便发明了“石上燔谷”法。《古史考》云：“神农时，民食谷，释米加烧石上而食之。”这种烧石加热方法一直为后代人所沿用，如清代袁枚盛赞的“天然饼”就是靠烧石加热的。直到现代，西安一带民间还有“石子馍”，其制法仍沿续“石上燔谷”之古风。还有一种“石烹法”，即以烧热的石块投入有食物的水中，到水沸食物熟为止。历史事实表明，石上燔谷的说法是可信的。当然这种没有容器的烹饪法仍是原始的、简单的烹饪，还称不上意义完备的烹饪，真正称得上烹饪的时代是在有了陶器之后。

三、炊具的产生与发展

在陶器产生之前，人类经历了漫长的火上燔肉和石上燔谷的时期。陶器的出现，是人类同自然界斗争中的一个划时代的发明创造，它标志着人类发展史从此进入新石器时代。也就是说，距今大约1万年左右，人类才逐步有了锅釜等炊具，才有了用它去煮熟食物的可能。一切烹调技术也只有在炊具的诞生和使用之后才能获得发展；各种烧、炒、焖、煨、炸、烩、煎等烹调方法才由之产生，使人类的饮食状态获得了最根本的改变。

釜和鼎是最早问世的两种不同形式锅的名称，此后产生了鬲(lì)、甗(zéng)、甗(yǎn)、甗(jiǎ)、鬲gūi等炊具，不仅种类齐全，而且有了一定的分工：鼎主要用于煮

肉，鬲、甗等都是煮粮食的饭锅，甑的底部穿孔，是最原始的笼屉；甑和鬲相结合就构成了甗，也就是最早的蒸锅。又根据炊具的不同用途设计出不同结构的三足。如鼎是用来煮肉，只需把鼎足做成实心，能起到稳固作用即可，鬲和甗一类是用来蒸煮食物的，把三足做成中空的袋状可以容水，来增加受热面积，提高功效。有了陶制的烹饪炊具，烹饪中的蒸、煮、熬、炖等技术才应运而生。

我国何时才有炉灶，一般认为“黄帝作灶，死为灶神”，但事实上要更早些。在新石器时代我国已有原始的灶台了，如六七千年前西安半坡遗址的双连灶，是我国发现最早的炉灶雏形。在商代晚期的古文化遗址中发现使用土灶的遗迹。以后，随着制陶工艺的发展，到战国末期已出现用砖来垒砌的炉灶。汉代时，砖灶已普遍流行使用，无论从其结构还是造型来看，都已经十分完善，同现代农村所使用的柴灶几乎已无多大区别。

炉灶的发展进一步推动了炊具的改革。新石器时期原有的老式炊具有的被淘汰，有些衍生出一些新品种，有些则改作它用。到春秋晚期，鬲便逐渐消失，到秦汉以后，则完全被釜取代。汉代流行的鍑（móu）是一种造型似釜，但口沿略向外翻的锅；镬（fù）是用铜或铁制成的大口锅；还出现一种盆形平底有环的小锅，叫铏（xuān）。甗到了商代则改为用以温酒的酒具。

鼎朝两个方向发展。一方面仍然作为炊具，但形状变成无足的鼎，更名为镬（huò）；另一方面，由于冶金技术的发展，出现了铜鼎、铁釜等金属炊具，而且造型千变万化。

在青铜器时期，我国进入奴隶制的阶级社会，鼎的使用不仅显示奴隶主的阶级身分和等级的标志，而且将鼎作为传国的宝器，成为奴隶社会国家权力的象征。

从炊具的发展演变可以看出，古代的炊具是由简到繁的发展，以后又由繁而趋于统一。

四、盐及调味品的起源

太古时代，人们抓食掬饮，只烹不调，只能尝到食物的本味，饮食是单调的，有了陶器之后，才促进了调味品的产生与发展。盐的使用，是继火以后在烹调史上的第二次重大突破。有了盐，才有了所谓调味，“五味调和百味香”，而菜肴的基本调味是盐。烹饪加上调味，人类食物才有了多样化的必要条件。有了盐，食品的储藏加工才更方便；有了盐，促进胃液分泌，增进消化能力，增强人类体质有了新的物质条件。盐是人类生活必不可少的珍物。

有了陶制容器，耐高温、耐酸碱、不漏水，有利于食物发生化学变化，促进了发酵食物的产生，包括酱、醋、酒等调味品。人们起初偶然把吃剩下的饭倒在空桑树洞里，自然发酵，香气芬芳，便成了最早的酒。

在未发明制醋以前，是用果酸来满足解腻和辅助胃酸分解蛋白质这一生理要求的。《商书·说命》【载：“若作和羹，尔维盐梅”，大概商代还不知道制醋，所以用梅来代替。到了周代，已懂得制醋，并设有“醢（xī）人”，即主管制醋的官员。

酱的酿造起源于西周后期，《周礼·官伯》记载天子“酱

用百有二十瓮”，这里的酱，当是酱和醋的通称。据《史记》记载，从战国到汉初，酒、醋、酱、豆豉和各种麴，已经大量批发，酱醋已成为当时人民生活的必需品。

香料的使用也表现了人类利用自然为口腹服务的智慧。

《礼记·檀弓》记载，制肉食必用姜桂，姜即生姜，桂即桂皮，并开始使用葱、香蓼、醢（梅酱）、芎（白苏、紫苏之类）、藟（茱萸）等等。

糖的使用最迟在春秋、战国已经开始。《礼记·内则》篇载：“枣栗饴蜜以甘之”，可知当时已知道制作麦芽糖和蜜糖。糖在烹调上的使用，就使醋和酱的作用更充分地发挥出来。

古代名厨，除传说中的燧人氏、庖牺氏、神农氏、轩辕黄帝外，还有彭祖，名铿，是民间厨师敬为祖师的古代著名厨师。

第二节 烹饪技术的发展

一、史前陶器时代的烹饪

自从有了陶器，“火食之道始备”，人类生活面貌为之一新，人类的饮食由“火上燔肉”、“石上燔谷”，发展到煮、蒸、烧、炖等意义完备的烹调。

这个阶段的主要特征是人类掌握了火的运用，结束了“茹毛饮血”的生活，由生食转变为熟食，扩大了食物来源，掌握了盐的使用，推动了烹调技术的发展。

这个阶段已有初步的原始市场。在交换活动中，食物交换是一个重要方面。

二、夏、商、周三代的烹饪

夏代以后，我国的社会生产力有了进一步发展，农业也取得较大的进步，粮食、油料、蔬菜、瓜果的栽培比较普遍，食物来源更为丰富。荤食有六畜：马、牛、羊、鸡、犬、豕；六兽：麋、鹿、麕、熊、兔、野豕；六禽：雁、鹑、鸪、鸠、鸽。水产有鲂、鲤、鲢、鳙、鲐、鳊、鲮、鳊、鳊、嘉鱼、河蚌等。蔬菜有水芹、水藻、莼菜、竹笋、芥菜、萝卜、葵菜、韭、野豌豆苗、芋头、木耳等。果实有桃、李、杏、梨、樱桃、桔、柚、榛、栗、木瓜、杞子、枣、菱等。调味品有盐、梅、酒、酱、醋、饴、蜜、姜、葱、桂、椒、甘草、苦茶、茗等。谷物有稻、菽、麦、粟、粱、稷等。有了专业经营的菜圃，并饲养家畜、家禽，学会用麴酿酒。这一时期人类社会进入青铜器时期，青铜器在贵族庖厨中广泛运用，出现了传热较快的铜鼎、锅等和锋利的刀具，为烹饪技术的发展奠定了基础。商代已经有了通风良好的炉灶。烹调方法有炸、燂爆、炒、烩等，能把原料切成片、条、丝、丁，做出精致的菜肴来。

三代食饌中最负盛名者莫过于周代八珍。八珍有淳熬、淳母、捣珍、渍、炮豚、炮牂(zāng)、熬、肝膋(liáo)。淳熬是稻米肉酱盖交饭；淳母是黍米肉酱盖交饭；捣珍是脍肉扒；渍是酒香牛肉；炮豚是烧烤小乳猪；炮牂是烧、烤、炖小羊；熬是五香牛羊肉干，肝膋是烤网油肉包狗肝。八珍

的操作技巧对后世烹饪颇有影响，至今还为厨师所选用。

除菜肴外，面点的品种也比较丰富。《礼记·内则》中提到“糝”的点心，是用米粉同牛羊猪肉丁混合后煎制而成的饼；饵，是用豆粉与米粉蒸成的糕；糍，是用米粉做成的饼；飣食，是一种发酵饼。并且懂得了取冰、用冰，制造了土制冰箱——鉴。

在这一阶段，原始市场逐步发展为集市。周代有三市。“日昃而市，百族为主”，这是日中之市，以百姓为主；“朝市，朝时而市，以商贾为主”，这是早市，以行商坐贾大生意人为主；“夕市，夕时而市，贩夫贩妇为主”，这是晚市，以小商贩为主，后则发展为夜市。

随着城市经济的繁荣，饮食市场又有进一步的发展。“伊尹酒保”，是说商汤时期，酒店里就已有专职的服务人员了。可见饮食业之规模，人们可以“朝歌牛屠，孟津市粥，宋城酤酒，燕市狗屠，鲁齐市脯”，饮食店铺和挑担各地均有，饮食市场不断扩大，不再是原始市场上那种食品原料的交易，而且有了成品或半成品的销售了。

这一阶段已经有了筵席。筵席是在社会上有了一定积余产品，人与人之间有了“礼”的关系之后才逐渐形成的一种就餐方式。初时，人们祀天地、祭祖先，酋长或首领将祭品分给族人食用，就是筵席的雏形。殷商之时尚鬼好祭，有衣祭、鬯祭、侑祭、御祭等名目，实际是一次宴会。到了周代，才将殷人祭祀中的宴乐改变过来，出现了许多为活人而设的宴会制度，如乡饮酒礼、大射礼、婚礼、公食大夫礼、燕礼等，并且立为国家的礼仪制度。

三代著名厨师计有：伊尹，自幼由庖人抚养，从小熟悉烹饪，当过酒保，精通烹割之道，后为商汤辅国宰相；太公吕望，从政前以厨膳烹割为业，擅长荤素食饌，是我国第二位宰相厨师。

三、先秦的烹饪经验

《周礼》、《礼记》中记载了许多先秦的饮食典章，其中有许多科学的精华。

在原料的选择与鉴别方面，《礼记·曲礼》中说道，祭祀宗庙的祭品，牛要用大蹄子的壮牛，猪要用鬃鬣刚硬的，小猪要用肥而结实的，羊要用羊毛细密柔软的，鸡要用叫声宏亮而长音的，狗要用吃残羹剩饭长大的，野鸡要用两趾宽疏、胸脯宽广的，兔要用双目明亮的，肉脯要用能切得方正的上品，干鱼要用干湿适宜的，鲜鱼要用鱼体挺直的，用水要清澈干净的，用酒要用清酒，用黍要用又黏又香的，用高粱要香的，用稷子要颗粒明亮，用稻要优良品种的，用韭菜要根茎粗壮的，用盐要咸味浓厚的。这些选择优质原料的经验，至今仍然很为宝贵。

在原料的加工技术方面，《礼记》记载了一整套对烹饪原料去粗取精的经验，所谓“食不厌精”。肉要脱骨剥皮除去筋膜，鱼要辞鳞及去内脏，枣要去掉表皮灰尘，栗子要一个个地选，桃子要拭掉表皮绒毛等等。《庄子·庖丁解牛》一节，细腻地刻划出当时庖丁的精湛刀工技艺，“脍不厌细”就是周代对刀工技术的质量要求。

再是讲求食物配伍。《周礼》载：“凡会膳食之宜，牛

宜稌（tú），羊宜黍、豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽（茭白）。”什么节令、什么菜肴配何种调味品也有初步经验。

《吕氏春秋·本味篇》载：“调合之事，必以甘、酸、苦、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”《周礼·天官》载：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑干。”“脍，春用葱，秋用芥。豚，春用韭，秋用蓼。脂用葱，膏用薤，三牲用藟（茱萸），和用醢，兽用梅。”春韭芽炒猪肉丝，二千多年后仍是一味佳肴；烧肉不烂加乌梅，至今仍是有效的烹饪方法。

对火候的掌握也有相当深刻的认识，把火候当成灭腥去臊除膻的“纲纪”，要求掌握火候要时疾时徐，有文有武，这无疑是正确的。

先秦时期对肴饌的色、香、味、形诸方面都有一定的质量要求：“色恶”不食，“臭恶”不食，“割不正”不食。尤其在食物造型方面，当时已产生了食品雕刻工艺。《管子》云：“雕卵然取之，所以发积藏，散万物。”由此看来，最迟在春秋时已有雕刻的蛋了。后来更有进一步发展，出现了画卵、雕镂、镂鸡子、饾置盘俎等，是世界上最早的食品雕刻。

铁器的制造为烹饪提供了传热快、廉价适用的炊具和锋利的刀具。

这一时期出现现象易牙、太和公一代名厨多人。理论上有所总结，《内经·素问》提出，饮食要以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，为后代的营养学提供了经验，奠定了基础。