



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

烹饪工艺学

Pengren Gongyixue

张文虎 编著



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

封面设计：风得信书籍装帧·阿东
fongdesy.com



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高职高专旅游与酒店管理专业规划教材

烹饪工艺学

张文虎 编著

对外经济贸易大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪工艺学/张文虎编著. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2007

普通高等教育“十一五”国家级规划教材 高职高专旅游与酒店管理专业规划教材

ISBN 978-7-81078-978-3

I. 烹… II. 张… III. 烹饪-方法-高等学校: 技术学校-教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157866 号

© 2007 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

烹饪工艺学

张文虎 编著

责任编辑: 刘轶群

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京市山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 170mm × 228mm 19.25 印张 355 千字

2007 年 11 月北京第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81078-978-3

印数: 0 001 - 5 000 册 定价: 31.00 元

出版说明

教材是体现教学内容和教学要求的知识载体,是进行教学的基本工具,是提高教学质量的重要保证。对外经济贸易大学出版社根据教育部有关教育事业“十一五”规划的发展要求,积极贯彻适应教学改革和课程建设发展的方针,面向大力推动我国职业教育培养高技能专门人才的实际需要,特邀请全国具有多年丰富教学和实战经验的骨干教师,经过两年多的精心策划准备,隆重推出了本套“高职高专旅游与酒店管理专业规划教材”。

本套教材第一批有两本,均为旅游与酒店管理专业高职高专教学之重点课程,分别是《烹饪工艺学》、《餐饮管理》。并且,这两本书已经入选“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”。本套教材还会陆续出版其他课程用书,以满足高职高专旅游与酒店管理专业教学的需要。

本套教材的开发自始至终坚持“实现知识、技能和素质的融会贯通”这一指导思想。整套书的编写遵循各学科专业的发展规律和教学特色,努力向广大读者和教师呈现一套融高品质、系统性、实用性于一体的专业课程教材。为强化知识的掌握,本套书每章前、后分别配有“学习目的”、“基本内容”、“思考题”等板块,同时若干教材还设有“案例分析”板块以使读者更好地将理论知识与实践相结合。

对外经济贸易大学出版社

前 言

中国烹饪伴随着中华民族上下五千年的文明史，源远流长，是中华民族优秀文化中的一朵奇葩，精美绝伦的佳肴享誉海内外，在世界烹饪与餐饮界有着极其重要的地位。随着改革开放的不断深入与国际间日益频繁的饮食文化交流，在继承、发扬、开拓、创新的基础上，中国烹饪的发展无论在烹饪的教学上、菜式的发展上、原料的选择上、口味的组合上、功效的设计上、营养的搭配上、工艺流程的改革上、菜品的创新上都有了长足的进展和提升，正朝着美食、营养、卫生、安全、健康、科学的大趋势稳步地发展。

《中国烹饪工艺学》是烹饪专业高等教育的主干课程，全面地阐述了中国菜肴制作的各个流程及理论，使学生在预修《烹饪基本功训练》、《烹饪原料学》、《烹饪化学》、《营养与卫生学》等课程的基础上，能熟练掌握烹饪工艺的理论以及烹饪工艺的各个环节，以理论来指导各种中国菜肴的制作及其关键，使学生在专业实操上有较大的提高。

本教材已入选“普通高等教育‘十一五’国家级规划教材”，适用于大专以上烹饪专业的教学，同时也适合于从事烹饪工作的专业人员进行专业培训。编者系上海师范大学旅游学院烹饪与餐饮管理系、上海旅游高等专科学校烹饪与餐饮管理系原系主任；从事烹饪实践与教学将近40年时间，曾经去东南亚、澳洲、欧洲、中国台湾、美国等地进行中国烹饪的教学、饮食文化的交流以及餐饮市场的考察；并在国内积极参与有关专业的论坛和书籍的编写，积累了丰富的理论与实践经验。现担任上海食文化研究会副会长兼秘书长、上海烹饪协会常务理事等社会工作，潜心研究中国烹饪的理论与菜肴制作。

本教材编写的特点有：一是基本按照中国烹饪主要工艺流程与环节，循序渐进，分十个章节进行编写；二是采用理论与案例并重的方法，深入浅出，通俗易懂，使学员容易理解与操作；三是按照烹饪高等职业教育的要求和人才规格，注重动手能力与应用能力的培养，增设了学习思考题；四是注意了与以往同类教材内容和层次的衔接，参照了全国中式烹调师国家职业标准和要求以及鉴定的内容。

本教材是编者在多年资料积累和教学讲义的基础上，参考了诸多业内专家、教授、学者和大师们的相关著作后进行编写的。由于编写的时间比较仓促，考虑

2 烹饪工艺学

不够周密，且各菜系与地方区域具有的特殊性，菜肴制作的工艺与特点不尽相同，征求意见和建议的范围不广等，缺点错误在所难免，希望广大读者，特别是业内同仁、从事烹饪高等教育的老师们多多指正，以便及时改进。

谢谢！

编 者

2007 年 10 月

目 录

CONTENTS

第一章 中国烹饪概论 / 1

- 第一节 中国烹饪的地位 / 1
- 第二节 中国烹饪的“四多” / 3
- 第三节 中国菜肴完美性的表现方面 / 16

第二章 原料初加工工艺 / 21

- 第一节 原料的分类 / 21
- 第二节 原料的初步加工 / 53

第三章 切配工艺 / 88

- 第一节 刀工、刀法 / 88
- 第二节 原料基本成形的种类 / 94
- 第三节 常用的花刀成形 / 98
- 第四节 配菜的意义与要求 / 107

第四章 糊浆工艺 / 114

- 第一节 上浆挂糊 / 114
- 第二节 勾芡 / 122

第五章 冷菜制作工艺 / 128

- 第一节 冷菜制作的方法 / 128
- 第二节 冷菜制作中常用的香料与调料配置 / 144

第六章 味与调味工艺 / 163

- 第一节 关于味 / 163
- 第二节 基本味的种类 / 166
- 第三节 常用复合味的调制 / 173
- 第四节 调味的原则、阶段和方法 / 181

目 录

CONTENTS

第五节 味觉现象 / 183

第七章 泥茸制作工艺 / 186

第一节 泥茸工艺概述 / 186

第二节 制作泥茸坯料的方法与原理 / 188

第三节 泥茸的制作 / 190

第八章 热菜制作工艺 / 199

第一节 热菜制作工艺概述 / 199

第二节 热能、热传递、传热介质 / 201

第三节 油介质类的常用方法 / 205

第四节 水、汽介质类的常用方法 / 228

第五节 其他的常用方法 / 243

第九章 原料中的理化性质及在烹饪中的变化 / 250

第一节 烹调概述 / 250

第二节 禽畜肉类的组织形态、理化性质 / 256

第三节 水产原料的组织形态、理化性质 / 265

第四节 禽蛋类与植物性原料 / 269

第五节 油、盐、糖、碱、酸在烹饪中的作用 / 275

第十章 宴席知识 / 283

第一节 宴席的含义、格局与特征 / 283

第二节 宴席、菜肴的命名分类 / 285

第三节 宴席菜点组合的原则与方法 / 287

第四节 关于中国宴席的改革问题 / 293

参考书目 / 299

第一章

中国烹饪概论

学习目的

- ☐ 了解中国烹饪的地位及中国烹饪中的“四多”
- ☐ 掌握中国菜肴完美性的表现方面

基本内容

- ☐ 中国烹饪的地位
- ☐ 中国烹饪的“四多”
- ☐ 中国菜肴完美性的表现方面

第一节 中国烹饪的地位

我们中华民族不仅在创造人类社会的灿烂文化方面具有悠久的历史，在烹饪和饮食文化方面同样也作出了卓越的贡献。中国烹饪是世界闻名的，是东方饮食文化的杰出代表，在世界烹饪界占有极其重要的位置。

一、从世界菜系的情况来看

原来世界上有三大菜系：中国菜系、法国菜系和土耳其菜系。中国代表了中亚菜系，包括中国、日本、韩国、东南亚等；法国代表了欧洲菜系，包括法国、英国、意大利、俄罗斯等；土耳其代表了穆斯林菜系。随着时间不断地发展，世界各菜系之间互相竞争、渗透、交流和发展，现在世界上公认的是两大菜系，即

以中国烹饪为代表的东方菜系，代表了东方的饮食文化；以法国烹饪为代表的西方菜系，代表了西方的饮食文化。

二、从外国友人的评论来看

许多外国友人也在总结中华民族上下五千年的文明史，他们认为，中国人有四大国宝，即中国的医学、中国的艺术、中国的戏曲和中国的烹饪。把中国的烹饪称之为中国的国宝，虽然不见得十分妥贴，但也能看出中国菜肴在外国友人心中的地位。

千百年来，我们的祖先流传下成千上万的菜肴制作方法，使后代子孙依法炮制出来的食品，不仅仅只是限于充饥裹腹，而是在吃过那些色、香、味、形等俱佳的丰美佳肴以后，就如同欣赏和享受了一场美的艺术表演，顿觉周身通泰，心旷神怡！从最早的“茹毛饮血”到后来的“脍不厌精细”，我们祖先在“吃”的方面不知用了多少功夫。

同时，不少外国友人在总结了世界上的情况后又提出了世界有四个“子”，即美国的“票子”、英国和法国的“房子”、日本的“娘子”、中国的“厨子”。这里又一次提到了中国的烹饪，尽管不是十分恰当，但又可略见一斑。中国烹饪不只是中国传统文化的一个组成部分，而且是极其重要又最富有代表性的一部分，中国的烹饪代表了中国艺术精神的极致。

从舆论上，日本研究中国烹饪的专家波多野须美曾经著文赞道：“医食同源，精力旺盛的源泉——中国饭菜。”他在文章中写到，美味的中国菜肴不仅能提供人体所需要的营养，增强体质，同时又能起到药理的作用，调理身体各器官的机能，不仅是一种美味的食品，又是一种美味的药品。美国哥伦比亚广播公司的记者曾对到访的中国客人说：“在饭菜的烹调技术方面，中国的成就是任何一个国家都比不上的。”美国有一家杂志做过民意测验，题目是“哪国的饭菜最好吃？”，结果90%左右的人投票认为：中国菜最好吃。

不仅是这样，在日常的生活起居中，“吃过饭了没有？”已成为国人的习惯问候语。

三、从烹饪的发展来看

中国烹饪不仅技术精湛，而且在烹饪著作方面，遥遥领先于其他国家。烹饪著作世界最早，从“本味篇”开始；烹饪著作世界最多，书店里有关中国烹饪的书籍琳琅满目；烹饪著作世界最重，在1986年以前，原“法国大菜”烹饪著作号称世界之最，7卷、重14公斤，1986年以后，中国和日本联合出版了“中国名菜集锦”，9卷、重20公斤，堪称世界之最。

在烹饪技法方面，粗分几十种，细分 500 多种，没有一个国家能够与之相提并论。在烹饪教育方面，世界最宽，新中国成立后，特别是改革开放以后，全国有关烹饪的中职教育、高职教育、本科教育、研究生教育等都在蓬勃地发展。

在烹饪菜式方面，通过不断地引进、改良、创新、提高，发展成为世界最广大的菜系。世界著名学者总结的二战以后出现的各种奇迹，其中之一就是中国餐馆像雨后春笋般地林立于世界。

四、从名人的言论来看

孙中山先生在《建国方略》中提到：“我国近代文明进化，事事皆落人后，惟烹饪一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美，中国烹调之精良，尤非欧美所可并驾。”这是他对 1840 年以后直至他那个时代做出的总结，那时候中国人样样都不如人家，惟有中国的烹饪才是中国人引以为豪的。

中国烹饪是一门新兴的学科，是建立在自然科学和社会科学等多学科边缘互相交叉的网络上。我们之所以称之为“学”，那就不是一般的知识，而是系统的、形成体系的知识结构。“中国烹饪工艺学”是其中的一个方面，就是要探索其内在的联系、揭示其规律，把实践上升到较高的理论，从而又指导实践，使中国烹饪不断地发展、充实、提高、完善。

同时中国烹饪又是文化，文化是人类社会实践的总和。人类社会的第一实践就是“吃”，是为了自身的存在。“民以食为天”，正如孟子所言：饮食男女，人之大欲存焉。有了饮食，有了男女，才有人类社会的其他。

中国烹饪的博大精深，正如周汝昌先生高度概括的那样：中国烹饪是科学、是文化、是艺术、是技艺、是生活、是学问、是哲理；是作相之铭言、治国之大道。它代表了东方的饮食文化，在世界上是独树一帜、有口皆碑的。

第二节 中国烹饪的“四多”

一、烹饪原料多

中国烹饪常用原料几千种，这是人们长期筛选、优选的结果。这里不乏有动物性原料、植物性原料、矿物性原料、复制品原料以及其他各种原料。天上飞的、陆上走的、水里游的、山中藏的，无所不有。曾经有人这样形容中国烹饪原料的丰富：天上除了飞机不吃，地上除了火车不吃，水里除了轮船不吃。这里褒贬不一，确实，中国烹饪原料之丰富是没有任何一个国家可以比拟的，如法国的蜗牛

菜原料，其实在中国宫廷菜中早已出现。但从可持续发展、生态平衡和保护环境的角度来说，很多动植物原料是不应该吃的，是应该受到保护的；从另一种角度来讲，为了避免对人体有害，也不应该使用，非典、疯牛病、口蹄疫、禽流感、苏丹红、瘦肉精、多宝鱼等事件对人类的危害应当记忆犹新。

随着时代的发展，人类摄取营养的范围也越来越广泛。曾有一个名叫霍特的英国人写了一篇文章，题目是《人类为什么不吃昆虫？》，介绍了昆虫的营养价值和与烹饪有关的问题。人类是否在吃昆虫？我们的回答是，历史悠久，过去吃，现在吃，将来还得吃。中国的饮食文化史就说明了这一点。大家都知道，福建人吃禾虫糕（一种以禾虫制成的食品），广东人吃蝼蛄、龙虱，山东有名的蝎子菜，傣族人吃蟋蟀，上海有人吃蚕蛹、蚯蚓，北京人吃蝉蛹，壮族人吃蚂蚁制成的各种菜肴，称之为蚂蚁席等等。昆虫的营养价值有以下几个特点：一是蛋白质含量高；二是氨基酸齐全，优质蛋白多；三是取之方便，数量多、分布广、繁殖快、捕捉易、可以工厂化生产。上海《科技报》曾经作过一篇报道，一对苍蝇，给其充足的条件繁殖，在四个月里可以繁殖 191 万亿个后代，总蛋白可以达到 617.76 吨。

二、烹饪操作方法多

由于烹饪原料众多，组织形态各异，所含物质各不相同，可食性部位也有差异，因此对不同的原料有不同的加工和烹调方法。中国的烹调方法粗分几十种，如炸、溜、爆、炒、炖、焖、煨、焐、煎、贴、塌、氽、煮、烤、扒等，细分 500 多种。法国大菜的操作方法尽管不少，但和中国的烹调方法相比，还相差甚远。有一些中国的烹调方法在其他国家是绝无仅有的，如在几秒或十几秒中完成原料加热的爆炒等。

三、烹饪流派多

名震中外的一代国画大师张大千先生，不独在艺术方面造诣精湛，在吃的方面，他亦深知烹调之术。张大千先生认为，中国菜的流派可以分为四个区域：一为黄河流域，以北京菜为代表，旁及山东、山西、陕西一带；二为以四川为中心，旁及湖北、湖南、贵州一带；三为长江东部系统，包括上海、苏州、杭州、安徽等地；四为珠江流域系统，包括广东、广西和福建一带。

20 世纪 50 年代，有人提出菜系之说。在此以前，各个地方的菜都称之为“帮”。原中国商业部在编制全国第一套烹饪教材时正式提出了四大菜系，即山东菜系、四川菜系、江苏菜系和广东菜系。后来又有八大菜系之说，除了前面讲的四大菜系之外，再加上安徽菜系、湖南菜系、浙江菜系和福建菜系。随之又有

十大菜系之说，还要再加上北京菜系和上海菜系。

1. 山东菜

简称鲁菜，素有“北方代表菜”之称，主要是由济南菜和胶东菜的地方菜发展而成。

在烹调工艺方面，鲁菜除用料广泛、选料考究外，尤以精于刀工、工于火候、擅长制汤而闻名于世。烹调技法全面，常用的有爆、炒、塌、熘、蒸、扒、熬、拔丝、挂霜、琉璃和蜜汁等。面点制法多样，有蒸、煮、煎、炸、烤、炒、焖、烩、炖等。面条制作（水引面）最早出现在山东。

在味型特点上，山东风味讲究调味纯正，以咸鲜为主，讲究葱蒜调味，清鲜脆嫩，浓淡并重。烹制海鲜、河鲜突出本味，而烹制高档无味原料则重吊制清汤提鲜。调味料中，咸味料主要有盐、甜面酱、酱油等；酸味有香米醋、白醋等；甜味有白糖、饴糖等；辣味有葱、姜、蒜等，而少用辣椒。常用的复合味型有：咸鲜、酸辣、糖醋、五香、椒盐、麻酱等。

济南风味地区北到德州，南到泰安，东到淄博。济南菜取料广泛，从山珍海味到瓜果蔬菜，皆可烹制成脍炙人口的美味佳肴。菜肴风味讲究清鲜脆嫩纯正，烹调中多用锅塌、葱爆、烧扒、清汤、奶汤、拔丝和蜜汁等。擅长制作汤菜，以清汤和奶汤提鲜。菜品以清、鲜、脆、嫩著称。口味以咸鲜为主而富于变化。代表菜有清汤燕菜、奶汤蒲菜、奶汤银肺、九转大肠、油爆双脆、糖醋黄河鲤鱼和芙蓉鸡片等。

胶东风味地区主要由福山、烟台和青岛等地区组成。胶东菜也叫福山菜。胶东菜取料主要以海产品为主。风味讲究清鲜、保持原味。烹调法多用清蒸、清煮、扒、烧、爆、炒、炸和挂霜等。代表菜肴有葱烧海参、油爆海螺、清蒸加吉鱼、熘大虾、扒原壳鲍鱼、绣球干贝等。

山东的面点小吃也很有名，以品种多样、技法多变、经济实惠著称，著名的有糖酥煎饼、周村烧饼、潍县杠子头火烧、蓬莱小面、福山拉面、余子面、金丝面、锅贴、鸡肉糝等等。

2. 四川菜

简称川菜，由成都菜、重庆菜、内江合江菜构成，内江合江菜又称大河味小河味，以成都菜为代表。

四川出产的烹饪原料具有鲜明的川地特色。除了平原的粮、油、禽、畜、蔬、果、笋、菌外，山区中有熊、鹿、麂、獐、竹荪、虫草、银耳和川贝母等，江河中有江团、岩鲤、雅鱼、中华鲟等。调味料有自贡井盐、德阳酱油、郫县豆瓣、保宁醋、简阳二金条辣椒、顺庆冬尖、叙府芽菜、潼川豆豉、新繁泡菜、清

溪花椒等。

四川风味所用的烹调方法很多，常用的至少在三四十种以上，如炒、煎、腌、烧、炸、蒸、煮、炖、焖、熘、爆、烩、煨、熏、燻、醉、糟、卤和拌等，尤以小炒、小煎、小靠、干烧和干煸等见长。烹制中讲究芡汁现炒现兑，使滋味特别突出。四川面点小吃烹制技法多样，注重传统工艺，以调制多种多样的复合味著称。

四川风味讲究鲜、爽、醇、浓，麻辣辛香突出，具有百菜百味的独特风格。味型丰富，常用的有麻辣、鱼香、家常、红油、豆瓣、怪味等味型，同时兼有咸甜、咸鲜、酸辣、糖醋、椒盐等味型，尤以麻辣、鱼香、怪味等味型见长。

成都风味：成都是古代蜀国的中心，也是四川的政治、经济和文化中心。成都风味除了具有川菜的共同风味特点外，与其他风味相比，更注重麻味在烹调中的应用。代表菜肴有麻婆豆腐、樟茶鸭、开水白菜、家常海参、干烧鲜鱼、锅巴肉线、鸡豆花、红烧熊掌、宫保鸡丁和回锅肉等。著名面点小吃有赖汤圆、钟水饺、龙抄手、担担面、青城白果糕等。

重庆风味：重庆是古代巴国的中心，也是著名的山城，现虽为中央直辖市，但在烹饪风味上却属于四川风味的一部分。由于紧靠长江边，和周围地区相比，其水产品更为丰富。重庆风味更注重辣味的应用，其辣香特别突出。代表菜肴有鱼香肉丝、干烧岩鱼、毛肚火锅、清蒸江团、一品海参、灯影牛肉、烧牛头方、官燕孔雀、清炖牛尾和枸杞牛鞭汤等。面点小吃中的名品有山城小汤圆、九园包子、提丝发糕、鸡丝凉面、鸡汁什锦、熨斗糕、鸳鸯叶儿粑等等。

除此以外，自贡风味也非常有特色，自贡地区多为少数民族聚居，自贡风味除具有川味的特征外，还有浓厚的少数民族特色。其口味麻辣并重，鲜香软嫩，回味隽永。代表菜肴有水煮牛肉、小煎鸡米、砵砵肉等。小吃名品有火边子牛肉等。

3. 江苏菜

简称苏菜，又统称淮扬菜。它的菜系支流由淮扬（淮阴、淮安、扬州）、镇宁（镇江、南京）、苏锡（苏州、无锡）、徐海（徐州、连云港）等组成。

在原料方面，江苏盛产各种水鲜产品，鱼鳖虾蟹四季不断，著名的有太湖银鱼、南通刀鱼、镇江鲥鱼、阳澄湖大闸蟹和江阴河豚等。禽、畜、蔬菜四季皆有，且别有风味，有狼山鸡、高邮鸭、太湖鹅、太湖猪、太湖莼菜、淮安蒲菜和苏州红菱等，以及太仓肉松、高邮咸鸭蛋、南京板鸭、无锡油面筋和如皋火腿等。

在烹调方法上，江苏菜选料严格。其工艺尤以刀工精细、刀法多而富于变化