

烹调技术 1000问

赵怀信 编著



吉林科学技术出版社

为什么健康人要上水果?

规范 (91C) 目录附录并图

烹调技术 1000 问

赵怀信 编著

号 187000 代 (2002) 学科学技 112 编 1 本 0 国 中 献 学 重 不 成

7187786 016000-1310 真 针
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹调技术 1000 问 / 赵怀信编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2003

ISBN 7-5384-2878-X

I. 烹... II. 赵... III. 烹饪—方法—问答

IV. TS972.11-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 090781 号

烹调技术 1000 问

赵怀信 编著

责任编辑: 王玉峰

封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 14.125 印张 384 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

ISBN 7-5384-2878-X/Z · 310

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

我国烹饪技术，历史悠久，技艺精湛，八大菜系，各具特色。近年来，各地出版了大量菜谱、食谱、烹调技术等专业书籍。但这类书籍大多只是粗略地介绍一些菜肴的简单做法，兼及少量的烹饪基础知识，基本烹调方法。而对于烹调原理，菜肴原料在加热、调制过程中所产生的物理、化学变化，以及烹调的规律、要领、关键环节等介绍的却比较少，因而，虽能使初学者掌握一些基础知识和一些菜肴的简单制法，但仍处于“知其然，而不知其所以然”的懵懂状态之中。因此，使人们难以准确、深刻地理解烹调技术要领，得心应手地掌握烹饪技术，并举一反三。尤其应当指出的是，许多专业人员也是在这种“不知其所以然”的状态下学习操作或传授烹饪技术。这对于全面地继承，并进一步发展我国的烹饪技术，使之逐步趋于科学化，无疑是极大的障碍。为彻底改变这种落后的状态，使读者既能学会各项操作技术，又懂得其中的科学原理，我尝试着编著了这本《烹调技术 1000 问》，并试图运用现代科学技术的观点和方法，结合实践，尽可能全面地解释烹调技术中的科学烹调原理、操作规律、技术要领、关键环节，以及烹调过程中经常遇到的各种各样的“为什么”。在编著中，力求内容丰富，深入浅出，言简意赅，通俗易懂。

本书可作为专业教材和参考书，亦可作为自学用书，对于专业餐馆、团体食堂、广大家庭均具有实用价值。

本书在编著过程中，承蒙白城市图书馆、白城日报社、黑龙江省齐齐哈尔市龙江饭店、沈阳铁路局厨师培训班等单位的大力支持和帮助，并得到省内外知名人士、老前辈的关怀与指导，同时参阅了有关书刊资料。在此，一并致以衷心的感谢。

由于编者水平有限，成书仓促，书中的缺点和错误在所难免，敬请专家、前辈、同仁及读者批评指正。

编 者

2004 年 1 月 1 日

目 录

烹调基础知识

我国的烹调技术有哪些特点	1
烹饪与烹调有什么区别	1
为什么要烹调?其作用有哪些	2
为什么要掌握科学的烹调方法	2
为什么要精通各种基本烹调方法	3
为什么要根据原料质地和性能选择最佳烹调方法	3
为什么一种基本的烹调方法又分为若干种作法	4
为什么要用两种或两种以上的烹调方法制菜	4
为什么说烹是决定菜肴尽善尽美的最后一环	5
为什么烹调时要注意每一个技术细节	5
为什么要尽量缩短烹调时间	5
为什么要用“水滑法”	6
为什么要用“热锅冷油法”	6
为什么说滑炒技法精细而最具特色	7
为什么厨师要了解各地方、各少数民族以及部分国家、地区的饮食习惯与口味特点	7
为什么厨师要精一通十,举一反三	8
为什么厨师要掌握和熟知“四率”	8
为什么厨师要掌握菜肴的色彩配比	9
为什么要把“质地”作为评定菜肴质量的重要标准之一	9
为什么同样一种菜肴名称、做法和口味不一样	10
为什么菜肴要求既好看又好吃	10

为什么说“美食必备美器”配备时应注意哪些原则	11
为什么照菜谱做菜不得味	12
为什么要烹制食疗菜肴	12
为什么要给菜肴取名	13
菜肴定名原则是什么?定名方法有哪几种	13
什么叫“地方风味”菜肴	14
什么叫菜肴的“属性”	14
什么叫“荤菜”	15
什么叫“素菜”	15
什么叫“清素菜”	16
什么叫“花素菜”	16

营 养 卫 生

为什么厨师要熟知各种原料所含的营养成分	17
什么叫“营养素”?分为哪几大类?由哪些元素组成? 其主要功用是什么	17
为什么人体不能缺少维生素	17
为什么维生素有脂溶性和水溶性之分	18
为什么把纤维素列为第七种营养素	18
为什么把氨基酸分成必需氨基酸与非必需氨基酸	19
为什么烹调原料有酸性、碱性和中性之分	19
初步加工和烹调对原料中的维生素有哪些影响	20
原料在烹调过程中发生的有利变化和不利变化是什么? 为什么要了解它	21
为什么人们每日要摄取足够的蛋白质?其功用有哪些	22
为什么要摄取脂肪?其功用有哪些	22
为什么人们要摄取糖类?其功用有哪些	23
为什么人们要摄取无机盐?其功用有哪些	23
为什么人们每日必须摄取足够的水?其功用有哪些	23
为什么说蛋白质互补能提高生物价	24

为什么说“必需脂肪酸”对人体非常重要	24
为什么说畜肉的结缔组织愈少, 营养价值愈高	25
为什么说鱼肉的营养价值较高	26
为什么说植物油比动物油营养价值高	26
为什么说猪油比牛、羊油容易消化	27
为什么炖、焖猪肉时要放适量蔬菜	27
为什么含淀粉、蛋白质丰富的原料加热后, 会有甜味、鲜味	28
为什么说鸡蛋是营养最丰富的食品	28
为什么说蒸、煮、炒的鸡蛋比煎或炸的营养价值高	28
为什么挂糊烹制的菜肴营养价值高	29
为什么说味精是一种营养丰富的鲜味调味品	29
为什么说酸菜有较高的营养价值	30
为什么胡萝卜用油烹调好	30
为什么说水煮食品弃汤或加碱后营养素损失较多	31
为什么猪肉不宜长时间浸泡水内	31
为什么蔬菜、瓜果要带皮食用	31
为什么蔬菜要先洗后切, 尽快下锅	32
为什么大豆不宜生炒食用	32
为什么生食蔬菜利少弊多	33
为什么说“活吃鲤鱼”并不鲜美	33
为什么原料会腐败变质	33
什么叫“食物中毒”分为哪几种? 造成食物中毒的原因有哪些	34
为什么动、植物原料死后会出现“自体分解现象”	35
为什么鲜鱼会很快腐败变质	35
为什么鱼肉比畜肉更容易腐败	36
为什么鱼死后会产生腥臭味	37
为什么冰鱼解冻后更容易腐败	37
为什么存放过久的肉类表面会变成褐色	38
为什么猪肉存放过久会产生腐臭味	38
为什么食用秋扁豆会中毒	38
为什么食用鲜黄花菜会中毒	39

为什么食用发芽的土豆会中毒	39
为什么用松香拨毛会引起中毒	40
为什么死鳝鱼、鳊鱼、河蟹、贝类不能食用	41
为什么螃蟹的肠、胃、鳃不能吃	41
为什么肉中的淋巴结不能食用	42
为什么河豚鱼不可轻煮烹制食用	42
为什么豆油不宜生吃	43
为什么粗制的棉籽油未经炒、蒸或碱炼不能食用	43
为什么用葵花籽油烹调菜肴时,油温不宜过高过急	44
为什么炸过鱼的油有一股腥味?怎样除掉	44
为什么菜籽油加热时会产生一种异味?怎样除去	44
为什么油脂会出现酸败现象	45
为什么油不宜长期反复加热食用	46
为什么腐烂的蔬菜不能食用	46
为什么烂姜不能食用	46
为什么烹制海鲜类原料时要烧熟煮透	47
为什么鲜虾会变黑	47
为什么食用凉拌菜时原料要严格消毒	48
为什么酱油、食醋会生“醭”?怎样防止	48
为什么说,“食物相克”是不存在的	49
为什么食品加工过程中要使用食用色素	50
烹调原料选择与鉴别	
烹调原料分为哪几大类	51
为什么烹制人员要熟悉的掌握原料的产地、生产季节和特点	51
为什么烹制人员要熟知各种原料的质地和性能	52
为什么燕窝异常珍贵	52
为什么白燕又称“官燕”	52
为什么燕窝带有血红色	53
为什么鱼翅非常名贵	53

为什么熊掌异常珍贵	54
为什么罕鼻非常名贵	54
为什么鲍鱼非常名贵	54
为什么叫“海参”	55
为什么叫“口蘑”	55
为什么北京鸭又叫“填鸭”	56
为什么叫“榨菜”	56
为什么叫“火腿”	57
为什么绍酒又称“料酒”	57
为什么干笋又叫“玉兰片”	58
为什么说干贝、江瑶柱是两种原料	58
为什么熊的前掌比后掌质量好	59
为什么说鲍鱼不是鱼?鱼肚不是鱼的肚	59
为什么说“虾油”不是油	60
为什么竹笋又有冬笋和春笋之分	60
为什么海水鱼不咸、淡水鱼不淡	61
圈养鸡、鸭与散养鸡、鸭的质量有何区别	62
什么叫面筋?怎样洗面筋?面筋分为哪几种	62
为什么小磨香油比大槽香油香味浓	63
什么叫红糖、绵白糖、白砂糖、冰糖?其特点有哪些	63
为什么味精有99%、95%、90%、80%几种?形状与粉状之分	64
什么叫“淀粉”	65
为什么选择正值时令的原料制馐味最鲜美	65
为什么加热后的猪肉味道特别鲜美	66
为什么说“肥中瘦”滋味鲜美	66
为什么刚宰出的肉味道不鲜美	67
为什么畜肉以进入后熟期时食用为宜	67
为什么鱼肉的味道异常鲜美	67
为什么鸡肉的味道特别鲜美	68
为什么说鲢鱼头非常肥美	68
为什么虾的鲜美味道容易降低	68

为什么“涮羊肉”要严格选料	69
为什么要选择花卉入馔	69
为什么要选择昆虫制馔	70
为什么烹制鱼丝、片类菜肴要严格选料	70
为什么要选择细嫩的原料斩制茸呢	71
为什么斩制鱼茸要精心选料	71
为什么吊汤要注意选料	71
为什么不选择鲜鱼吊汤	72
为什么要根据鱼的鲜度来确定烹调方法	72
怎样鉴别猪、牛、羊肉的质量	73
怎样鉴别脏腑类的质量	74
怎样鉴别鲜蛋的质量	74
怎样鉴别鲜鱼的质量	75
怎样鉴别虾、蟹的质量	75
怎样鉴别鸡、鸭、鹅的质量	75
怎样鉴别活鸡是否有病	76
怎样鉴别野生蘑菇是否有毒	76
为什么有些原料带有苦味?怎样除去	77
为什么黄瓜会有苦味	77
为什么有些原料含有涩味?怎样除去	77
为什么豆制品带有一种豆腥气味?怎样除去	78

原料初步加工与保藏

为什么原料要进行初步加工	79
初步加工的要求有哪些	79
为什么初步加工时要保持原料形态完整	80
为什么“粗料细作，细料精作”	80
为什么要进行初步熟处理	81
为什么有些菜肴要用冷水锅处理	81
为什么有些菜肴要用沸水锅处理	81

利用冷、沸水锅处理原料时各有哪些要求	82
为什么有些原料要进行走红处理	82
为什么走红处理时酱油的用量要适当	83
为什么水产品原料要进行初步加工	83
为什么蒸制的菜肴原料要进行初步熟处理	84
为什么炖菜原料要经过初步熟处理	84
为什么带鱼表面的银白色不要洗掉?为什么放久了会变黄	84
为什么黏滑的原料切制前要用盐、醋或明矾抓拌一下	85
为什么火腿烹制前要削去肉面, 揩净皮面	85
为什么划鳝鱼丝要采用滚淡盐水浇烫法	85
为什么浇烫鳝鱼的水中要加入食盐、醋?加多少为宜	86
为什么加工猪肝、鸡、鱼时不能碰破苦胆?碰破了怎样处理	86
为什么鲢鱼不去鳞	87
为什么瓢馅鱼要采用“开背出骨法”	87
为什么剖鱼腹时刀口要略偏向一侧	87
为什么有些鱼要从嘴中抽取内脏	88
为什么鲜鱼要及时除去鳃和内脏	88
为什么鲤鱼有一股酸味?怎样除去	88
为什么加工大鱼时要将鱼头部顺劈一刀	89
为什么修割鸡腿、猪肘时皮面要留长一点	89
为什么河蚌的斧足要用刀拍松	89
为什么初步加工对虾时要先洗涤后剥皮	90
为什么宰杀猪、鸡、鸭等动物性原料时要及时将血液放净	90
为什么带皮的原料要刮、燎、洗净	90
为什么禽畜的内脏要分别采取不同的洗涤方法	91
为什么肠肚要用盐、碱、矾、醋反复搓洗	91
为什么猪肺要用灌洗法冲洗	91
为什么初步加工时“肝不去胆, 腰不撕衣”	92
为什么宰杀的狗肉要腌一宿再烹制	92
为什么要准确地掌握家禽的焅毛、烫毛时间与水的湿度	92
为什么烫出骨鸡的水温要低一些	93

为什么焗鸭毛比焗鸡毛困难些	93
为什么鸡、鸭要采取三种不同方法去除内脏	94
为什么整理鸡、鸭时要将头、翼、爪盘好	94
为什么要往烤鸭生坯体内打气	94
为什么蔬菜原料要进行初步加工	95
为什么黄瓜要用刷洗法洗涤	95
为什么海带要长时间浸泡	95
为什么切制海带时会发黏	96
为什么煮发海带时要放适量碱	96
为什么要用绿豆淀粉制粉皮	96
为什么制粉皮时粉汁内要加少许盐和矾	97
为什么驼峰要熟制脱脂	97
为什么煸猪油时要放点水	97
为什么野味原料要用清水浸泡	98
为什么原料要焯水	98
为什么不同的原料要分别焯水	99
为什么要采取“水油法”焯制蔬菜原料	99
为什么焯水时要沸水下锅	100
为什么蔬菜焯水后要立即投凉攥干	101
为什么焯水后有些原料不宜投凉	101
为什么焯菜时不宜加碱	101
为什么焯绿色蔬菜时加碱会更显碧绿	102
为什么焯煮素鸡豆腐丝时要放碱、不放碱行吗	102
为什么焯过的蔬菜存放时要拌点熟油	103
为什么焯煮脆性原料时间不宜过长	103
为什么晒干肉皮前猪皮要焯一下	103
为什么猪、牛、羊、鸡等要划分部位确定名称	104
为什么要分档取料?有何作用?有哪些要求	104
为什么要进行整料出骨	105
为什么整料出骨的选料要求非常严格	105
为什么整鸡出骨要进入后熟期	106

为什么整料出骨的初步加工必须符合要求	106
为什么整料出骨时下刀部位要力求准确	107
为什么鲜蛋要与异味隔离放置	107
为什么鸡蛋竖放不易形成贴壳蛋	108
为什么存放的鲜蛋不能用水洗	108
为什么鸡蛋存放过久会出现散黄蛋	108
为什么食糖结块干缩	109
为什么食糖会变味	109
为什么有些活料购进后要活养一段时间	110
为什么养活泥鳅鱼时水内要放少许猪肉或香油	110
为什么活鳝鱼时要放入泥鳅鱼	110
为什么腌制品要保藏在阴凉干燥的地方	111
怎样保藏火腿	111
为什么绿色蔬菜贮藏时会变黄	111
为什么冷冻能延长原料的保管时间	112
为什么冷冻蔬菜要缓慢解冻透彻及时烹制	112
为什么受冻的蔬菜不好吃	112
为什么冻肉、速冻肉使用前要缓慢解冻,不宜用高温	113
干料泡发	
为什么鲜货原料要干制	115
为什么干货原料要进行泡发	115
为什么干货原料不易变质	115
为什么要熟知干货原料的性质和特点?泡发时应注意哪些	116
为什么干料发制前要先浸泡回软	117
为什么要用水发	117
为什么水发又分为冷水发和热水发	117
为什么用冷水发的原料尽量不用热水发	118
为什么干货原料要进行反复泡发	118
为什么提质后的燕菜还要放入开水中浸泡焖发	119

为什么摘燕菜毛时要放在水里	119
为什么发鱼翅前要剪去翅边	119
为什么初步涨发鱼翅时要先刮皮去沙	119
为什么煮发鱼翅时要掌握好火候和焖制时间	120
为什么发制鱼翅时不能中途往锅内加冷水或用力搅拌	120
为什么水发海参时要多泡少煮	120
为什么涨发海参时水中不能含有盐分	120
为什么海参肠子要除净、洗滑?复煮时要换清水	121
为什么发海参时要用冷水或冰水浸激	122
为什么用冰水浸泡海参时要加入少许火碱	122
为什么发好的海参不能冻	122
为什么浸泡蘑菇的水不宜倒掉	122
为什么香菇不宜浸泡时间过长	123
为什么要用大米泔水煮浸泡兰片	123
为什么涨发鱼翅时忌用铜铁锅和被油、碱盐、矾、等 物质沾污的器皿	123
为什么发海参时忌沾染油、碱、盐和污水	124
为什么煮发兰片、板笋时不宜用铁锅	124
为什么要用碱发	124
碱发干料时应注意哪些要领	125
为什么碱发要先对制碱水	125
为什么碱发又分为生碱水发与熟碱水发	126
为什么配制熟碱水时要加入石灰	126
为什么碱发后的原料不能再上火发制	126
为什么泡发燕菜时要用碱?怎样发制	126
为什么莲衣要用熟碱水搓	127
为什么碱发原料时会发生溶化现象	127
为什么发制后的原料要及时挑着使用	127
为什么原料经油发或盐发后要放入温碱水中浸泡	128
为什么干料发制后要反复漂清	128
为什么在原料浸泡时放少许盐	128

为什么要蒸发	129
为什么鱼骨要用油拌一下再蒸	129
为什么鲍鱼不能用冷水浸泡	129
为什么海蜇烫后要反复浸泡	129
为什么烫发海蜇丝时水温不宜过高	130
为什么要用火发	130
为什么要用盐发	130
油发与盐发有哪些区别	131
为什么要用油发	131
为什么要用油发海参	132
为什么蹄筋要用半油发?它有哪些优点	132
为什么发制蹄筋要砸一砸	132
为什么油发干料要用清油	133
为什么油发蹄筋、干肉皮等干货原料时要往锅内淋少许冷水	133
为什么油发蹄筋、肉皮时要进行复炸	133
为什么油发干料时油温不宜过高	134
为什么蹄筋内的残肉要除净	134

刀工 · 配菜

什么叫“刀工”	135
为什么原料要经过刀工处理?其作用有哪些	135
为什么刀工又分为多种施刀方法	136
刀工的基本要求有哪些	136
为什么要注意刀工的操作姿势	136
为什么切配时左手要呈蟹爬状	137
为什么切制时要求一刀准	137
为什么切制肉类原料有顺切、斜切、顶切之分	137
为什么刀工要求粗细薄厚均匀,长短相等	138
为什么要横着肉纹切片,顺着肉纹切丝	138
切丝时片的叠法有几种?各有哪些优点	139

为什么要先批片,后切丝?有什么优点	140
丝切得越细越好吗?	140
为什么鱼丝不宜切得过细	140
为什么丝切得粗细长短不规则	141
为什么肉要先切成厚片,再拍成薄片	141
为什么肉片要用刀拍松	141
为什么涮制的肉片要切得薄如纸	141
为什么氽、涮的肉片要薄?爆、炒的肉片要厚	142
为什么批片时刀要沾点水	142
为什么切片时会出现薄厚不均的现象	143
为什么原料要剞花刀	143
为什么韧性原料剞刀加热后能卷曲成各种花纹	143
为什么腰花不卷曲?为什么卷曲后不呈麦穗形	144
为什么经过剞刀的鱿鱼、墨鱼加热后不卷曲	144
为什么原料的表面要划上刀纹	144
为什么加工鱼时要剞上各种不同形状的花刀	145
为什么鱼腹都不宜剞花刀	145
为什么鱿鱼、猪腰子要从里面剞花刀	145
为什么要将原料斩制成馅	145
为什么肉馅要求“细切粗剁”	146
为什么剁肉馅时要不断向一起翻动	146
什么叫“茸泥”?为什么要剁制茸呢	147
为什么肥肉与主料要分别剁制成茸呢	147
为什么剁制茸泥时要用刀背砸	148
为什么剁制茸泥时要拣净筋膜	148
为什么茸泥要剁得很细腻	148
为什么虾茸不宜剁得过于细腻	149
为什么剁茸泥时要用刀刃抹几遍	149
为什么剁茸泥时墩板上要垫一块鲜猪皮	149
为什么用墩板斩剁茸泥时剁几下就要刮一次墩板	149
为什么珍贵的原料不改刀,要保持其自然形态	150

为什么辅料的刀口要小于主料	150
为什么整鱼分段烹制时要切成坡刀段	150
为什么切鱼肉时皮朝下?切鸡、鸭胸脯时皮朝上	151
为什么切肱时要用抖刀法	151
为什么加工板虾生坯时要剞入刀纹,并斩断筋络	151
为什么煎猪排、牛排时要排斩	151
为什么冬笋要拍成劈柴块	152
为什么丁切制的大小不一样	152
为什么滚切的原料大小不一致	152
为什么茎叶类蔬菜不宜切得过于细小零碎	153
为什么爆菜的刀工要求非常严格	153
为什么清炸菜肴的刀工要求非常严格	153
为什么切制凉菜的刀工要求非常严格	154
为什么切制火腿的刀工要求较高	154
为什么墩板要勤刮洗消毒	154
为什么叫“切配”	155
为什么要合理配菜	155
配菜的基本要求是什么	156
配菜的基本方法有哪些	157
为什么菜肴要搭配辅料	158
为什么辅料不能配得多而杂	159
为什么烹制甜味菜肴时不宜放两种芳香配料	159
为什么要以调料区分各式菜肴	159
为什么配菜装盘时主、辅、调料要分别放置	160
为什么配菜时要掌握高配高,低配低	160
为什么配菜时要按原料的质地搭配	161
为什么配菜时要根据原料的形状搭配	161
为什么配菜时色泽要求搭配得协调美观	161
为什么菜肴要搭配或点缀绿色配料	162
为什么说鸡蛋是烹调中不可缺少的辅助原料	162
为什么有些菜肴要用火腿作辅料	163