

烹調基礎知識

烹調基礎知識



北京出



9721
7

烹 调 基 础 知 识

北京市第一服务局《烹调基础知识》编写组

北 京 出 版 社

烹 调 基 础 知 识

北京市第一服务局

《烹调基础知识》编写组

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京崇文门外东兴隆街51号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

*

850×1168毫米 32开本 10.25印张 233,000字

1981年11月第1版 1981年11月第1次印刷

印数 1-154,000

书号: 17071·13 定价: 0.98元

前 言

我国具有独特风格的烹调技艺早已驰名世界。随着人民生活水平的逐步提高以及国际交往和旅游事业的日益发展，迫切需要培养众多的掌握精湛烹调技术的厨师，以便将我国的烹调技艺广为普及。为此，我们编写了这本《烹调基础知识》，一则用于培养青年厨师，再则用以满足广大烹饪爱好者的需要。

本书分为概述和上编与下编，共二十章，分别介绍四个方面的内容：一是我国烹调技术的起源、发展和中国菜的构成；二是烹调原料的分类、鉴别和保管方法；三是烹调原料的初步加工和切配技术；四是具体的烹调方法。为了便于初学者掌握各种烹调技术，了解每一种烹调方法中各种地方菜的具有代表性的菜肴，本书以占全书将近一半篇幅的下编集中地介绍具体的烹调方法，并在介绍每种烹调方法的技术要点之后，举出一或两个实例（共有七十五种菜）和附有一个“主要地方菜菜谱表”；这个菜谱表共列有二百六十一一种菜以及每种菜所需用的主料、配料、调料的名称和主料、配料的用量。

这本《烹调基础知识》，以总结我局所属的北京饭店、新侨饭店、民族饭店、前门饭店、友谊宾馆、西苑饭店、和平宾馆、香山饭店、燕京饭店、北纬饭店等十大饭店和丰泽园饭庄、全聚德烤鸭店、仿膳饭庄、听鹂馆餐厅、四川饭店等五大饭庄的老厨师的烹调技术经验为主，同时也参阅和采用了一些兄弟单位的有关资料。本书初稿写成之后，又由我局所属各单

位的一批有实践经验的技师、厨师和教师进行了集体修改和审定。尽管如此，书中仍难免有不妥之处，恳请广大读者给予批评指正。

北京市第一服务局《烹调基础知识》编写组

一九八一年元月

目 录

中 国 菜 概 述

第一章 我国烹调技术的起源与发展·····	1
第二章 中国菜的构成·····	3
第一节 地方菜·····	3
第二节 少数民族菜·····	5
第三节 宫廷菜·····	5
第四节 官府菜·····	6
第五节 寺院菜·····	6

上 编 烹 饪 原 料 及 其 初 步 加 工

第三章 烹饪原料·····	9
第一节 植物性原料·····	9
第二节 动物性原料·····	31
第三节 干货原料·····	55
第四节 调味品·····	69
第四章 烹饪原料的质量鉴定与保管方法·····	78
第一节 烹饪原料质量鉴定的重要性·····	78
第二节 鉴定烹饪原料是否新鲜的方法与标准·····	79
第三节 烹饪原料的保管方法·····	81
第五章 烹饪原料的初步加工·····	84
第一节 烹饪原料初步加工的意义·····	84
第二节 蔬菜类原料的加工·····	85
第三节 畜产品原料的加工·····	87

第四节	禽类原料的加工	92
第五节	水产品原料的加工	97
第六章	干货原料的泡发方法	102
第一节	干货原料的发料要求	102
第二节	干货原料的发料方法	103
第三节	干货原料发料实例	106
第七章	刀工	115
第一节	刀工的意义和作用	115
第二节	刀工的基本要求	116
第三节	刀法的种类	117
第四节	刀工处理后的原料形状	128
第八章	配菜	132
第一节	配菜的作用和重要性	132
第二节	配菜厨师应具备的基本条件	133
第三节	一般菜的基本配菜方法	134
第四节	配花色菜的基本方法	138
第五节	菜肴的定名方法	140
第九章	火候、火力与炉灶、燃料	142
第一节	火候与火力	142
第二节	炉灶	143
第三节	燃料	145
第四节	传热方法	147
第十章	调味	149
第一节	调味的作用	149
第二节	味的种类	150
第三节	几种复合味调味品的制作方法	154
第四节	调味的方法和要求	156

第十一章 原料的初步热处理	159
第一节 出水	159
第二节 过油	162
第三节 蒸锅和走红	164
第四节 吊汤	166
第十二章 浆、糊和勾芡	172
第一节 浆和糊	172
第二节 芡汁和勾芡	176

下编 烹调方法

第十三章 炒、爆、熘	183
第一节 炒	183
第二节 爆	198
第三节 熘	205
第十四章 炸和烹	217
第一节 炸	217
第二节 烹	234
第十五章 煎、塌、贴、瓢	237
第一节 煎	237
第二节 塌	248
第三节 贴	250
第四节 瓢	253
第十六章 烧、焖、煨、焗、燻、扒、烩	258
第一节 烧	258
第二节 焖	269
第三节 煨	271
第四节 焗	272

第五节	爇	275
第六节	扒	276
第七节	烩	280
第十七章	烤、盐焗、熏、泥烤	282
第一节	烤	282
第二节	盐焗	289
第三节	熏	290
第四节	泥烤	292
第十八章	氽、炖、熬、煮	295
第一节	氽	295
第二节	炖	298
第三节	熬	300
第四节	煮	302
第十九章	拔丝、蜜汁、糖水	304
第一节	拔丝	304
第二节	蜜汁	306
第三节	糖水	309
第二十章	涮锅、什锦火锅、生片锅、沙锅	311
第一节	涮锅	311
第二节	什锦火锅	313
第三节	生片锅	315
第四节	沙锅	317

中国菜概述

第一章 我国烹调技术的起源与发展

中国菜，早就以烹调技艺精湛、花样品种繁多、色香味形俱佳而驰誉全球。中国的烹饪技艺，是我们民族文化的重要组成部分，具有悠久的历史、光辉的过去和灿烂的未来。

烹调技术是随着人类的进化、社会的发展而产生和发展的；烹调技术的产生和发展，又促进人类的进化和人类社会的发展。人类利用火“炮生为熟”、“燔而食之”，这是烹的起源。盐的发现和被用于烹制食物，则是调味的开始。而各种陶器、铜器和铁器的发明，不仅促进了生产力的发展，也为烹调技术的发展创造了条件。

我国烹调技术起源早，水平高，流传广。据考古学家们发现，在距今七、八千年的新石器时代的龙山文化遗物中，就有大量的盆、盘、碗、缸和甗（音演，yǎn）、甑（音赠，zèng，与甗同为蒸食物的炊具，分上下两层，中间用箬子隔开，上层放食物，下层放水）、鬲（音利，lì，煮粥的炊具）、鬻（音规，guī，烧水的工具）等，说明当时的烹调技术已经很简单。河南安阳“殷墟”出土的文物中，已有铜锅、铜俎、铜铲、铜刀等炊具，足见当时烹调用具之多。另据史书记载，殷、周时代就已发明酱油、醋、酒和用枣、果酱、香料作调料，烹调技术已经相当复杂。例如从古相传至今的“八珍”，在《礼记·内则》中就有记载；其中烧炖乳猪一菜，已应用枣、酱、醋、香

料等多种调料，经十二道工序制成。从汉、唐迄明、清以至近代，我国的烹调技艺不断发展，日益精湛，并且在世界上许多国家广为流传。随着烹调技术的发展，各种记录、总结烹调经验的“食谱”也不断出现。唐代韦巨源著的《食谱》就记载有一百四十一一种食物的烹制方法。中华人民共和国成立之后，随着人民生活水平的逐步提高和国际交往的日益增多，我国的烹调技术又有新的发展和提高。认真总结、推广已有的烹调技术经验，积极研究、创造新的烹调方法，是饮食业的一项重要任务。

第二章 中国菜的构成

中国菜的特点是选料严格，刀工精细，讲究拼配，调味多变，注重火候，要求烹制出来的菜肴色、香、味、形俱佳。但是，中国菜是由多种地方菜、少数民族菜、宫廷菜、官府菜和寺院菜组成的，它们的具体烹调技术和菜点风味又是各有特色的。

第一节 地方菜

我国的各种地方菜是各个地区具有不同特色的民间菜，它是相对于宫廷菜、官府菜和寺院菜而言的，是构成中国菜的主体。我国地方菜的系统较多，主要的有北京菜、山东菜、四川菜、广东菜、淮扬菜、浙江菜、福建菜、湖北菜、安徽菜、湖南菜、上海菜、天津菜等。其中，特色突出而又影响较广的是北京菜、四川菜、山东菜、广东菜和淮扬菜。

一、北京菜

北京菜简称京菜，由本地菜与山东菜、宫廷菜融会、发展而来，以爆、烤、涮、溜、炒、扒最为见长，菜肴质地讲究酥、脆、鲜、嫩。北京菜的代表菜有“北京烤鸭”、“涮羊肉”、“烤肉”等。

二、四川菜

四川菜简称川菜，由成都菜、重庆菜、大河味、小河味构

成，而以成都菜为代表。川菜的特点是加工细致，调味多变，有“百菜百味”之说。川菜的口味有咸、甜、酸、辣、麻、苦、香七味之多，其中麻味为其它地方菜所少有。川菜中的名菜有“樟茶鸭子”、“烧牛头”、“烤酥方”、“麻婆豆腐”、“回锅肉”、“鱼香肉丝”、“怪味鸡”、“锅巴肉片”、“汤元”等。

三、山东菜

山东菜简称鲁菜，素有“北方代表菜”之称，山东菜馆遍布华北和东北。

山东菜主要以济南菜和胶东菜为主，但这两种地方菜的风味又各有不同。济南菜以爆、烧、炒、炸见长，菜品以清、鲜、脆、嫩著称，讲究使用清汤和奶汤，著名菜肴有“糖醋黄河鲤鱼”、“奶汤蒲菜”、“九转大肠”、“汤爆双脆”等。胶东菜则以爆、炸、溜、扒、蒸擅长，口味以鲜为主而偏于清淡，讲究保持主料的鲜味，传统名菜有“油爆海螺”、“炸蛎黄”、“糟溜肉片”、“干蒸加级鱼”等。

四、广东菜

广东菜简称粤菜，品目繁多，故有“食在广州”之说。广东菜取料极为广泛，故有“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的说法。

广东菜是由广州菜、潮州菜和东江菜等三种地方菜组成的，它们各有特色。广州菜配料较多，注重装璜，讲究鲜、嫩、爽、滑，以小炒见长。潮州菜以烹制海鲜为擅长，以汤菜为最有特色，刀工精巧，口味清纯，注意保持主料原味。东江菜则下油重，味偏咸，主料突出，朴实大方。广东著名菜肴有“豹狸烩三蛇”、“片皮乳猪”、“潮州冻肉”、“炸脆皮鸡”、“大良炒鲜奶”等。

五、淮扬菜

淮扬菜，是江苏淮阴菜与扬州菜的总称，而以扬州菜为代表。

淮扬菜的特点是选料严格，主料突出，刀工精细，讲究火候，口味清淡，甜咸适中，以炖、焖为主，善用原汁浓汤调味，尤以烹制鳊鱼为擅长。著名菜肴有“清炖狮子头”、“沙锅菜核”、“炸脆鳊”、“荷包鲫鱼”、“炆虎尾”、“翡翠烧麦”、“三丁包子”、“汤包”等。

第二节 少数民族菜

我国是多民族国家，各个少数民族都有其独特的烹调方法和著名的菜肴。其中有些名菜已经被其他民族所接受。如蒙古族、回族和满族的“烤全羊”、“烧羊肉”、“涮羊肉”、“爆肚”、“爆糊”，等等。维吾尔族的“烤羊肉串”、“烤包子”、“烤囊”和朝鲜族的“冷面”、“烧狗肉”等，也深受其他民族的欢迎。

第三节 宫廷菜

我国历代封建王朝都设有御膳机构，专门管理帝王和后妃的膳食。以清王朝来说，它的光禄寺实际上是个“国家大厨房”，其下设有寿膳房、寿茶房、御膳房、野筵房，等等；御膳房内还设有荤局、素局、点心局、饭局、包哈局（专做烤猪、烤鸭和咸菜）等。从庞大的御膳机构，可以看出封建帝王的穷奢极侈。封建王朝垮台之后，一些宫廷菜的烹调方法便流传民间，北京北海公园内的仿膳饭庄，就是以仿制满清御膳房的宫廷菜而闻名

的。宫廷菜的特点是选料严格，制作精细，形色美观，口味以清、鲜、酥、嫩见长。著名的菜点有“熘鸡脯”、“荷包里脊”、“四大抓”、“四大酱”、“四大酥”、“小糖窝头”、“豌豆黄”、“芸豆卷”等。

第四节 官府菜

我国历代封建王朝的许多官高禄厚的文武官员，极其讲究宴饮，不惜重金聘请名厨，创造了许多传世的烹调技艺和名菜。如“宫保鸡”、“东坡肉”等，有的径以官衔命名，有的则以人名作菜名。在北京颇有声誉的谭家菜和康乐南菜馆的一些名菜，就都是过去的官府菜。谭家菜的名菜有“葵花鸭子”、“白斩鸡”、“黄焖鱼翅”、“草菇蒸鸡”、“麻蓉包”等。康乐南菜馆的名菜有“麻酱腰花”、“鸡汤鱼卷”、“香菇肉饼”、“汽锅鸡”、“桃花泛”、“过桥面”等。

第五节 寺院菜

佛教和道教，都曾经在我国的历史上盛极一时。特别是佛教，从西汉末年传入我国之后，经统治阶级的大力提倡，流传极广，寺院遍布全国各地。许多佛寺道观占有大量庙产，他们的方丈、长老虽行斋戒，不食荤腥，却十分讲究素食，这就产生了寺院菜。现在人们比较熟悉的“素鸡”、“素鸭”、“素火腿”等等，以至“全素席”，便是来源于寺院菜。

中国菜的构成成分是十分复杂的，每一种成分都有其与众不同的特点。要成为一名称职的厨师，固然要学有专长，但也必须对其他菜系的特点、名菜有足够的了解，以便于采撷众家长之，使之融会贯通，创出自己的独特风格。

上 编

烹饪原料及其初步加工

上编将着重介绍烹饪原料，烹饪原料的质量鉴定与保管方法，烹饪原料的初步加工，干货原料的泡发方法，刀工，配菜，火候、火力与炉灶、燃料，调味，原料的初步热处理，浆、糊和勾芡等方面的内容。所有这些，对于厨师来说，都是必须清楚了解和熟练掌握的基础知识。