

中国烹调技术

(修订版)

何荣显 编著



吉林科学技术出版社

序

《周易·鼎卦》：“鼎，无吉亨。象曰：鼎，象也。以木巽火，亨饪也。”王弼注：“亨饪，鼎之用也。”孔颖达正义：“鼎者，器之名也。自火化之后。铸金而为此器，以供烹饪之用。谓之为鼎，烹饪成新。……”《杂卦》曰：“《革》去故而《鼎》取新。明其烹饪有成新之用。”烹饪二字，始见于此。以巽木入离火，此言先民始有熟食。然必待鼎之发明，然后乃有烹饪之事。烹饪成新，此为揭开人类文明史之第一页，烹饪之时义大矣哉！《吕氏春秋·本味篇》载伊尹以至味说汤，以为“鼎中之变，精妙纤微，口弗能言，志弗能喻。”高诱注：“鼎中品味，分齐纤微，故曰不能言也。志意揆度，不能喻说。”所谓品味者，《礼记·少仪》：“问品味。”正义曰：“品味者，清饌也。”烹饪兴而品味作，总之，不出乎鼎新者近是。故者一成而不变，新者万变而无穷，此鼎新之说之所以深中于人心也。《吕氏春秋》载伊尹说，言鼎中之变，又谓“调和之事，必以甘酸苦辛咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。”高诱注：“齐，和分也。”《淮南子·原道篇》：“味之和不过五，而五味之化，不可胜尝也。”高诱注：“化亦变也。”皆强调烹饪之变化，“精妙纤微，口弗能言，志弗能喻。”《庄子·天道篇》载轮扁之言曰：“斲轮徐则甘而不固，疾则苦而不入，不疾不徐，得之于手，而应于心，口不能言，有数存焉于其间，臣不能以喻臣之子，臣之子亦不能受之于臣。”盖斲轮与烹饪，俱有数焉存于其间，即老子是道者，亦难以言传而身教也。故昔

之传食谱者，虑皆不详其操作过程，名虽存而实则亡，今试取《武林旧事》卷六《市食》及《梦粱录》卷十六《酒肆》所载宋时杭州诸食品言之，有能一一再现于今日，如尔时宋五嫂于西子湖边以东京旧法烹鱼乎？盖人存则举，人亡则息，为政然，品味亦何尝不然也。

世言食在中国，盖积古以来，中国烹饪，即随其地之经济繁荣而繁荣，及其时之文化振兴而振兴，从而形成今日誉满中外之四大菜系。入门大嚼者，有同嗜焉。盖世言烹饪文化，即民族传统文化不可分割之一部分。世人于中国文化，或有不同的看法；而于中国烹饪，则有口皆碑也。然而烹饪意识，其内涵之深广，实有“口弗能言，意弗能喻”之感，岂徒区区给人以口福而已哉！

何君荣显以烹调技术讲授于长春30余载，既是烹饪高级讲师，又是国家特级烹调师，堪称文武兼备。他总结多年实践经验，著成此《中国烹调技术》，以辩证唯物主义、历史唯物主义的认识论和方法论，揭示了中国烹调技术的基本规律，全面系统地阐述了掌握烹调技术的方法，从而使向之所谓“口弗能传，志弗能喻”者，使之科学化、普及化。有如家常便饭者然，中国烹调传，而中国文化亦与之而俱传矣，则其宏扬民族文化之功实非浅鲜哉！

王利器

1990年3月于北京

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 如何学好烹调技术	1
一、刀工	3
二、勺工	4
三、抽糊	4
四、宰剔	4
第二节 烹调的作用	5
一、烹的作用	5
二、调的作用	7
第三节 中国菜肴的特点	8
一、用料广泛、选料讲究	8
二、刀工精湛、刀法多样	9
三、讲究调味、注重火候	10
四、配料巧妙、烹法多样	10
五、花样繁多、讲究盛器	11
第四节 中国菜肴的命名	11
一、写实命名法	11
二、寓意命名法	12
第二章 烹调原料及其初步加工	13
第一节 动物性原料	14
一、畜肉类	14
二、禽肉类	29
第二节 植物性原料	38

一、陆地栽培蔬菜	38
二、水生蔬菜	69
三、野生蔬菜	73
第三节 水产原料	76
一、咸水鱼类	76
二、溯河性鱼类	85
三、淡水鱼类	87
四、头足、甲壳类	97
五、水产原料的初步加工	107
第四节 干货原料及其涨发	110
一、海味类	111
二、山珍类	118
三、食用菌类	120
四、其他干货类	125
第三章 刀工与配菜	127
第一节 刀工的基本要求	127
一、整齐划一	127
二、干净利落	127
三、适应烹调方法的需要	128
四、适应原料的不同性质	128
五、适应菜肴特点的需要	128
六、合理使用原材料	128
七、注意操作姿势	129
第二节 刀法	129
一、切	129
二、片	131
三、剁	134
四、砍	134
五、削	135

六、旋	135
第三节 美化刀法	136
第四节 刀工处理后原料的形状	141
一、块	142
二、片	143
三、条与丝	144
四、段	144
五、丁、粒、末	144
六、茸	144
第五节 配菜	145
一、配菜的作用	145
二、配菜的基本要求	146
三、配菜的基本方法	147
第四章 火候	153
第一节 火力的鉴别	153
一、旺火	154
二、中火	154
三、小火	154
四、微火	154
第二节 热的传递	154
一、油传热	155
二、水传热	155
三、蒸气传热	156
四、辐射传热	156
五、盐或砂粒传热	157
第三节 掌握火候的一般方法	157
第四节 加热对原料所起的作用	158
一、分散作用	159
二、水解作用	159

三、凝固作用	159
四、酯化作用	160
五、氧化作用	160
六、其他作用	160
第五章 原料的初步熟处理	161
第一节 焯水	161
一、焯水的作用	161
二、焯水的方法	162
三、焯水应注意的事项	163
第二节 过油与走红	164
一、过油	164
二、走红	166
第三节 制汤	166
一、制汤的原料	167
二、制汤的方法	167
三、制汤的关键	169
第六章 调味	171
第一节 味的种类及调味品	171
一、基本味	171
二、复合味	173
三、常用调味品	174
四、常用复合味调味料的配制	179
第二节 调味方法及要求	181
一、味觉	181
二、味的反应与变化	182
三、调味的三个阶段	183
四、调味的基本要求	184
第七章 挂糊、上浆和勾芡	186
第一节 挂糊、上浆的作用	186

一、保持原料的水分和鲜味	186
二、使原料的形状饱满、光滑	187
三、保持和增加菜肴的营养成分	187
四、丰富菜肴的色彩	187
第二节 糊浆原料及其种类	188
一、浆糊原料	188
二、糊、浆的种类	189
三、挂糊、上浆的基本要求	190
第三节 勾芡	191
一、勾芡的作用	191
二、芡汁的种类	193
三、勾芡方法及要求	193
四、勾芡时应注意的事项	196
第八章 烹调方法	197
第一节 凉菜烹调方法	197
一、拌	197
二、炆	199
三、酱	200
四、熏	200
五、腌	202
六、冻	203
七、白煮	204
第二节 热菜烹调方法	205
一、炸	205
二、炒	212
三、熘	217
四、烹	223
五、爆	226
六、焖	228

七、爆	230
八、烧	232
九、煎	236
十、贴	238
十一、爆	239
十二、炖	242
十三、扒	244
十四、蒸	246
十五、烤	248
十六、涮	249
十七、余	250
十八、烩	251
十九、煨	253
二十、盐焗	254
第三节 甜菜烹调方法	254
一、拔丝	255
二、挂霜	257
三、翻砂	258
四、蜜汁	259
第九章 凉菜拼摆与食品雕刻	261
第一节 凉菜拼摆	261
一、凉菜拼摆的种类	261
二、凉菜拼摆的步骤	273
三、凉菜拼摆的手法	273
四、凉菜拼摆的基本要求	274
第二节 食品雕刻	275
一、食品雕刻的原料	275
二、食品雕刻的工具	277
三、食品雕刻的种类和步骤	279

四、食品雕刻的刀法	280
五、几种花卉的刻法	283
六、食品雕刻的应用	285
第十章 中国地方菜	287
第一节 四川菜	287
一、四川菜的特点	287
二、代表菜例简介	288
第二节 山东菜	290
一、山东菜的特点	290
二、代表菜例简介	291
第三节 江苏菜	293
一、江苏菜的特点	293
二、代表菜例简介	293
第四节 广东菜	295
一、广东菜的特点	295
二、代表菜例简介	296
第五节 浙江菜	298
一、浙江菜的特点	298
二、代表菜例简介	298
第六节 湖南菜	301
一、湖南菜的特点	301
二、代表菜例简介	302
第七节 福建菜	304
一、福建菜的特点	304
二、代表菜例简介	305
第八节 安徽菜	307
一、安徽菜的特点	307
二、代表菜例简介	307
第九节 湖北菜	309

一、湖北菜的特点	309
二、代表菜例简介	310
第十节 北京菜	312
一、北京菜的特点	312
二、代表菜例简介	312
第十一节 仿膳菜	315
一、仿膳菜的特点	315
二、代表菜例简介	316
第十二节 清真菜	317
一、清真菜的特点	317
二、代表菜例简介	318
第十三节 素菜	319
一、素菜的特点	319
二、代表菜例简介	320
第十四章 筵席知识	323
第一节 筵席的意义、规格和种类	324
一、筵席的意义	324
二、筵席的规格与种类	324
三、筵席在饮食业的分类方法	326
第二节 筵席的设计	326
一、筵席的结构	327
二、编制菜单	328
三、上菜程序	330
第三节 筵席菜单组合择用	330
一、席面配套	331
二、冷碟组合	332
三、热炒组合	333
四、大件组合	335
五、甜菜配伍	335

六、汤菜精选	336
第四节 传统筵席菜单选例	336
一、海参席	336
二、鱼翅席	338
三、燕菜席	340
第五节 现代筵席菜单选例	341
一、一般筵席菜单	341
二、中档筵席菜单	342
三、高档筵席菜单	343

第一章 绪 论

社会主义和共产主义建设的根本目的，就是要最大限度地满足人们日益增长的物质和文化的需要。物质的需要主要是指人们的吃、穿、用。吃是人们赖以生存的条件，关系到人的生命延续，是物质生活的第一需要。吃的水平高低，标志着一个国家，一个民族的生活水平、社会物质生产、科学文化进步的程度。目前，我国人民的生活消费约40%用在吃上，要让12亿人民吃得好，讲卫生，都有健康的体魄从事社会主义建设，学习和研究中国烹调技术，掌握一些吃的学问，显得十分重要。

第一节 如何学好烹调技术

我们置身于中国烹调艺术的大百花园里，看到那些千姿百态、万紫千红的美味佳肴，真使人眼花缭乱，感到样样新奇。那么，这许许多多风味不同、色彩各异的佳肴，在制作方法等方面有没有一条带有普遍性和指导意义的共同的规律可循呢？那些热爱中国烹饪事业和愿意研究一点“吃”的学问的初学者，难道就只能一盘一盘、一样一样地孜孜以求吗？其实，要想大量了解和掌握中国菜肴的制作方法，提高自己的烹调技术水平，有一条捷径可循，那就是用马克思主义哲学的方法，即唯物辩证法去探索中国烹调规律。

中国烹饪几千年，经过前辈厨师的生产实践，积累了很

多宝贵经验，已经揭示了很多规律，过去由于受历史的局限，科学文化的落后，只是没有认识到它的规律性而已。

就“烹调”二字而言，“烹”就是加热，核心就是火候。无论是旺火、中火、小火，还是水传热、油传热、蒸气传热、物体传热，都离不开火候，都属于“烹”的范畴。“调”是调和滋味，无论是加热前调味、加热中调味、加热后调味，还是单一调味，如酸、甜、苦、辣、咸、香、鲜，还是复合调味，如酸辣、酸甜、咸辣、麻辣、鱼香、怪味，都属于“调”的范畴。所有烹调过程都离不开火候和调味，火候和调味贯穿于烹调过程的始终。由此可见，火候和调味就是烹调内部的本质的必然联系，也就是烹调的基本规律。

翻开中国的烹调历史，从“茹毛饮血”到“鸣钟鼎食”，从烤、炒、煮、蒸、煎，到炸、熘、爆、烹、烧，从无到有，从低到高，都是始终沿着火候和调味这一基本规律向前发展的。在我国历史上从南到北，从地方到宫廷的各种名菜、各种地方风味都是在火候和调味上狠下功夫才形成发展起来的！

火候和调味又有各自的规律，它们相互依存，又相互制约（即矛盾的对立统一），而火候是主要方面，是起主导作用的。由于各种烹调方法的火候和调味都带有普遍性与特殊性（运动规律），标志着它们相互之间的区别。

从上述观点出发不难得出这样的结论：学好烹调技术（临灶操作）要从掌握火候和调味入手，主要是火候。例如炒，煸炒用急火，清炒用旺火，滑炒用中火；熘，焦熘用旺火，滑熘用中火，软熘用小火；烧，旺火烧开，小火烧透入味；扒，用小火扒至酥烂，中火收汁勾芡。掌握调味，主要是掌握味型，因为烹调方法和味型是菜肴分类的条件，如“滑熘肉

片”是咸鲜的，加上红辣椒和糖就成为香辣口味的“香辣肉片”，去掉酱油，加上番茄酱和糖就成为酸甜口味的“番茄肉片”，去掉酱油，加上香糟和糖就成为糟香口味的“糟溜肉片”；又如“溜肉段”是咸香口味的，加上糖、醋就成为甜酸口味的“糖醋肉段”，加上红辣椒就成为咸辣口味的“辣子肉段”。

在了解与掌握火候和调味的同时学习各种烹调方法。学习烹调方法也要紧紧抓住共性与特殊性这两个方面，比如学“溜”，溜分焦溜、滑溜、软溜三种，这三者都要经过溜汁的过程，没有溜汁的过程就不成其为“溜”。这就是它们三者的共性。而焦溜必然经过油炸，滑溜必然经过滑油，滑溜不炸，焦溜不滑，这就是二者相区别的特征。你若是学会了“焦溜肉段”的做法，就能做“糖醋肉段”、“辣子肉段”、“青椒肉段”、“溜虾段”、“溜鱼段”、“辣子鸡”、“糖醋瓦块鱼”等等，因为这些菜肴的操作过程是一样的，都属于焦溜法，只是味型或者是配料、挂糊不一样而已。又如清蒸的基本操作规律是水烫、加调料蒸制，无论是“清蒸鸡”、“清蒸鱼”、“清蒸鸭”都是本着这一操作规律烹制的。你会做“清蒸鸡”了，其他几种也就迎刃而解。

学好烹调技术还要具备一定的基本知识和基本技能。基本知识包括烹调原料知识、营养卫生知识、干料泡发知识、配菜知识、筵席知识等。基本技能也就是基本功，它包括以下几个方面。

一、刀工

学习做菜要先学会切菜，切菜有多种运刀方法，需要经过长期坚持不懈的磨炼，才能达到娴熟的程度。学习切菜也

得会磨刀，俗话说：“人巧不如家什妙”，没有一把锋利的刀也很难练好刀工。切菜时靠的是腕关节运动，而不是肘关节。可以在菜墩子上空刀进行练习，也可以切菜叶、树条、废报纸，把腕关节练活，切的稳、准、匀。

二、勺工

翻勺是使烹调原料受热均匀的一项技术措施。炒菜时只会用手勺拨拉不能保证菜肴质量，得学会翻勺。翻勺包括晃勺、小翻勺和大翻勺等。可以用洗干净的沙子或菜帮进行练习。还需要配合一定的体育锻炼，如举重、单杠、双杠等，以增强其臂力和耐力。

三、抽糊

抽糊就是将鸡蛋清抽打成蛋泡糊。过去都是用竹筷子抽打，现在有的用打蛋器。蛋泡糊的用途很广，尤其是烹制一些中高档菜肴，如拔丝桔子、西瓜、葡萄，熘鸡脯、煎鸡饼、浮油鸡片、雪衣豆沙等等。这是一项提高操作技能的基本功。

四、宰剔

烹制菜肴使用的鸡、鸭、鱼等大多需要宰杀、开膛、分档取料；使用的猪、牛、羊肉要按部位进行剔取。因此，熟练地掌握必要的宰杀、分割剔取原材料的技术，也是厨师必备的一项基本功。

学好烹调技术还要立足于实践。因为烹调原料在加热过程中的变化是非常复杂的，正如前人所总结的那样：“千变万化，精细微妙，奥妙无穷，难以言喻。”烹调过程中的变化有很多只能意会而不能言传的问题。比如熬制拔丝糖浆，书本

上只能写“当把糖浆熬制能拔出丝来的时候”，什么时候？那个时候？就不容易说清楚了。认识来源于实践，实践是认识的基础，又是检验真理的唯一标准。学习烹调技术特别强调实践，唯有多看、多练，才能加快学习进程。

第二节 烹调的作用

从字面上来解释，“烹”就是加热，也就是指做菜时用的火候；“调”就是调和食物的性味。烹调就是对食物进行合理搭配，经过加热和调味制成菜肴的操作过程。食物有“性”和“味”两个方面的本质属性，“性”是食物的脆、嫩、软、韧和所含营养成分；“味”是食物苦、辣、酸、甜、咸、香、鲜的味道。

“烹调”是专指菜肴烹制；“烹饪”是包括菜肴烹制和主食制作两个方面。单指菜肴烹制称为烹调技术，又叫“红案”；单指主食制作称为面点制作技术，又叫“白案”。二者统称为烹饪技术。

“烹”和“调”在具体操作过程中，虽然是紧密结合，同时进行，不可分割，但它们对原料所起的作用却各不相同。

一、烹的作用

1. 杀菌消毒

一般生的食物原料，不论多么新鲜，总或多或少带有一些细菌和寄生虫。但它们在温度达到 85°C 左右时，一般都可以杀死。因此，通过加热对食物可以起到杀菌消毒的作用，使食物成为安全食用的食品。

2. 分解养分便于消化