

张玺郡

赵淑英

王正斌



厨房技艺指导

河北科学技术出版社

厨 房 技 艺 指 导

张玺郡 赵淑英 王正斌

河北科学技术出版社

厨房技艺指导

张玺郡 赵淑英 王正斌

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 8 印张 161,000 字 1988年9月第1版
1988年9月第1次印刷 印数: 1—14,200 定价: 2.00 元

ISBN 7-5375-0099-1/TS·6

写在前面

我国的烹调技术历史悠久，经验丰富，是祖国极为宝贵的文化遗产。它以选料精细，品种繁多，菜肴色、香、味、形、质具佳而闻名于世。

近年来，随着人们生活水平的不断提高，烹饪技术和宴席质量也需要相应地提高和发展。为此，我们编写了这本书。书中包括烹饪基础知识、饮食卫生、入厨须知、凉菜、热菜、面点等几大部分。

凉菜部分着重介绍了象形拼摆及其制作实例等；热菜部分包括两个方面。干料方面，以上八珍（熊掌、燕窝、猴头等）、中八珍（鱼翅、哈什蟆等）、下八珍（干贝、乌鱼蛋等）为主要对象，从原料的产地、营养价值和药用价值以及泡发方法、制作实例等，一一做了详细介绍。鲜料方面，以常用的鱼、虾等原料为例，介绍了一些工艺菜的制作方法；并在热菜围边技艺方面也做了浅显叙述。

由于作者水平所限，书中可能会有某些缺点或不足之处，敬希广大读者批评指正。

本书编写过程中，曾得到一些同志的支持和帮助，在此一并表示谢意。

作者

目 录

第一章 烹饪基础知识	(1)
一、中国菜肴的烹饪.....	(1)
二、菜肴加工烹调.....	(1)
三、原料选择.....	(2)
四、主次搭配.....	(2)
五、初步加工.....	(3)
六、火候掌握.....	(3)
七、调料运用.....	(4)
八、餐具配备.....	(4)
九、成菜温度.....	(5)
十、点缀拼摆.....	(5)
十一、走菜顺序.....	(6)
第二章 饮食卫生	(7)
一、饮食卫生知识.....	(7)
二、加强卫生管理, 防止食物中毒.....	(7)
第三章 入厨须知	(13)
一、职务分工与责任.....	(13)
二、主要炊具的使用与保养.....	(14)
三、原料的选择和质量鉴定.....	(16)

第四章 烹饪原料的初步加工与切配	(23)
一、蔬菜、瓜果改剪法	(23)
二、鲜活原料宰杀法	(24)
三、湿货洗剪法	(27)
四、刀工要求	(28)
五、刀法运用	(29)
六、半制品腌作法	(33)
七、调料的使用	(34)
第五章 烹调知识	(35)
一、烹调与火候运用	(35)
二、汤汁的制作方法	(37)
三、浆、糊造型	(39)
四、基本烹调方法	(44)
第六章 凉菜	(49)
一、凉菜制作	(49)
二、食品雕刻	(72)
三、象形拼摆	(93)
四、象形拼摆(盘)制作方法	(106)
五、象形拼摆的要求	(108)
六、几种常用物象的表现形式及实例	(110)
第七章 热菜	(118)
一、常用山珍海味烹调	(118)
二、鱼类菜肴烹调	(162)
三、鸡类菜肴烹调	(170)
四、热菜围边点缀技艺	(173)

第八章 家庭宴席与节日菜谱	(181)
一、宴席基础知识	(181)
二、节日菜谱	(183)
三、春季菜谱	(195)
四、夏季菜谱	(199)
五、秋季菜谱	(201)
六、冬季菜谱	(205)
七、巧配家宴	(208)
第九章 主食类制作方法	(212)
一、生水调面	(212)
二、发酵面	(213)
三、发面制品	(216)
四、冷水面烙、烤、炸、煮食品	(226)

·第一章·

烹饪基础知识

一、中国菜肴的烹饪

中国菜肴的烹饪，不只是单纯的技术工作，其本身还带有很高的艺术性。制作美味可口受人欢迎的菜肴，既要具备一定的实践经验和操作技巧，又要善于掌握各道工序的基本知识技能，如原料选择、初步加工、主次搭配、火候大小、调料运用、餐具配备、成品温度、花样拼摆、走菜顺序等等。上述知识技能各有其一定的要领和规则，正确地运用这些要领和规则，做出的菜肴才会收到良好的效果。

二、菜肴加工烹调

菜肴加工烹调，首先是原料的选择，优质原料是佳肴的先决条件。如果原料低劣或选择不当，就难以做出美味的菜肴。因此，选料时首先要对原料进行检查。原料检查包括其颜色、味道、包装以及原料的弹性、硬度、重量等。在有

条件的单位，应进行化学检验和细菌化验。通过以上检查，可确定原料的新鲜程度、质量好坏、有无腐烂变质、细菌感染等。这样不但可以保证烹调的质量，而且可以避免因原料腐烂和细菌感染而引起的食物中毒事故。

三、原料选择

选用原料时，需要根据品种、部位、性质加以区别。例如鱼类，有青鱼、鳊鱼、鲤鱼、草鱼、银鱼等，这是品种的不同；猪、牛、羊肉有前腿、后腿、里脊、五花、头、蹄等，这是部位的不同；鸡有母鸡、公鸡、笋鸡、小笋鸡等，这属于性质上的不同。在烹制过程中，需按原料的性质与部位恰当运用，才能充分发挥原料的作用。

四、主次搭配

每种菜肴的用料，可分独用和配用两种。独用是由一种原料制作而成的菜肴；配用是由两种或多种原料搭配制成的菜肴。有些原料，如鱼、虾、蟹等，因本身的鲜味就浓重，因此，只适宜独用。配用原料时一般应掌握以清配清、以浓配浓的原则。若以清配浓则清者味不显著；以浓配清，恐有夺味的后果。同时还要注意荤素是否相容，有些原料荤素相配弊病较多，有些则互为补充，因此，选料一定要适中，要搭配得当。

五、初步加工

原料的初步加工，是为灶上烹饪做准备的工序。因此，对原料的水发、洗涤、择削、修改成形等，都要认真细致。例如鱼翅需洗净泥沙；熊掌需择净细毛；牛羊肉需去净膻味；青菜需掐净老根、老叶等。如稍有不慎，就会影响菜肴的质量。在成形时，要做到整齐美观，大小相同，长短相等，薄厚一致，粗细均匀，这样才不会产生此生彼熟、此老彼嫩等现象。

六、火候掌握

原料在经过初步加工后，绝大部分要进行热加工。热加工是整个制作过程的中心环节。热加工的关键，在于能否准确掌握火候。所谓火候是指火力的强弱和操作时间的长短。火力一般有大火、中火、小火，其威力无甚差异，可统称为大火；又有缓火、细火、弱火、微火，则统称为小火。根据烹制方法和原料的性质不同，有的宜用大火，如爆炒类菜肴，火力过小，时间长，则不脆嫩。有的宜用中火，如煨燉，烧各类菜肴，火力过大，则汤汁易干或外熟里生。有的则先用大火，后用中火，如软炸类菜肴。有的则只可用中火，如油淋鸡、锅贴等。至于时间长短，则应根据原料的性质而定。有的原料烹制时间长则酥烂而嫩，如香酥鸡、扣肉等。而有的原料烹制时间过长则老而发木，如鱼、虾、蟹等。青菜类菜

肴，若烹制时间过长，则会改变颜色和散失维生素。

七、调料运用

恰到好处地运用调料，是使菜肴美味可口、令人增进食欲的一个重要因素。但是原料的不同，制作方法的差异，季节的变化等，对于使用调料的比例都有一定的影响。因此，在调味时必须从这方面去考虑。如青菜类，不管是凉拌或热吃，口味都不宜过重。清蒸、烩、炸、白汁菜等，口味应宜轻。而酱卤、红烧和带辣的菜则宜重些。一般说春冬宜重、夏秋宜轻。总之，下调料要掌握好原料的性质和季节，并在下调料时最好先尝一尝，否则口味过重就难以挽回，影响效果。

八、餐具配备

餐具对菜肴起着一定的影响作用。菜肴和餐具配备适当可以使饭菜增色。盛装菜肴有的宜用碗，有的宜用盘，而碗有大小之分，盘有长、圆、深（带沿）、平之别，选用哪种餐具合适，应以美观适用为标准。汤菜宜用碗，带汁菜，烧、烩、扒菜宜用深盘；整鸡、整鸭宜用圆形盘；整条鱼宜用长形盘。此外，还要注意餐具和菜肴的色彩是否协调。浅色菜肴宜用深色餐具；深色菜肴宜用浅色餐具。如菜肴颜色浓艳，配以深色餐具就显得俗气，淡色菜肴用浅色餐具则显得单调平淡。

九、成菜温度

菜肴温度对菜肴的风味和质量好坏有着密切的关系。热菜必须热，冷菜必须凉才算合乎要求。中国菜以熟食为主，因此，走菜与烹制的时间愈紧凑愈好。菜肴烹制后最好立刻食用，否则会影响其外表美观和应有的脆嫩口味。如鱼类熟食味道鲜美，冷后会有腥味；还有一些带音响的菜肴，如锅巴鱿鱼，不但要求主配料同时烹制，而且要求以极快的速度将菜肴上桌，一手端主料，一手端配料，将配料倾于主料上，汤汁与主料的热油相激即发出“吱吱”的响声，如上菜迟缓，则无响声，不酥脆，这就失去了应有的风味。

十、点缀拼摆

中国菜的烹制讲究色、香、味、形诸方面。首先是色，其次是形。颜色鲜艳、形状美观，能给人一种愉快的感觉。色彩混浊，形象呆板，就会使人望而生厌，不思食欲。因此，菜肴的点缀和拼摆具有重要意义。点缀是用一些原料刻成的花或叶等镶在菜肴的周围，以增加美观。拼摆一般是指冷菜而言，但有的热菜和点心也可以加以美化。如把一些冷热菜或点心拼摆成各种花鸟鱼虫等形象，或拼成各种图案，这样可以增强菜肴的艺术性。

十一、走菜顺序

餐桌上菜有先有后，即有一定的顺序。一般是先淡后浓、先轻后重（指咸味）。宴会则根据菜单安排顺序进行，先冷菜，继而热菜；在热菜中应根据烹制方法的不同、口味的差别、荤素菜的区分等间隔上桌，并随以点心，最后上甜菜。宴请西方国家的宾客时，为照顾其生活习惯，可先上汤。

•第二章•

饮食卫生

一、饮食卫生知识

饮食卫生与人体健康有着密切的关系，不合乎卫生条件的饮食，人们吃了不仅不能增进人体健康，相反会引起各种各样的疾病，“病从口入”就是这个道理。为了制作出色香味形俱佳、营养丰富的菜肴，为了使人们吃好，必须要特别注意饮食卫生。在饮食供应工作中，从原料运输到食品上桌，每一个环节都存在清洁卫生的内容。更由于日常接触很多群众，其健康情况很复杂，因此，清洁卫生工作就更加重要，稍微忽视，就可能会带来不堪设想的后果。

二、加强卫生管理，防止食物中毒

1. 由原料到成品实行“四不”：采购员不买腐烂变质的主副食品；保管员不收腐烂变质的主副食品；加工厨师不用腐烂变质的主副食品；售货员不卖腐烂变质的食品。

2. 主副食品存放实行“四隔离”：生熟食品隔离，成品与半成品隔离，食品与杂品、药物隔离，食品与天然水隔离。

3. 在食品整理和洗涤中，废脱物必须除净。

4. 各种食品应有秩序地放在冷藏室内，不能随意乱放，生熟必须分开（熟上生下），腥品与不腥品要分开。

5. 对原料的保管、使用、发放，一般要本着先进先出的原则。

6. 各种炊餐具用后必须坚持一洗、二刷、三冲、四消毒。消过毒的餐具不要再用抹布擦，要用净布盖好。

7. 凉拌菜肴，在制作过程中，要做到刀、墩、盆等生熟分开。

8. 制作主副食品前要洗净手、工作服，围裙要保持经常整洁，指甲要剪短，勤洗澡，勤理发，患有传染病（伤寒、痢疾、肝炎、结核、化脓性皮肤病等）的厨师不能制作食品，并应采取隔离措施。

9. 沸水消毒：把各种餐具洗净后，用铁丝筐装入放进沸水锅中煮几分钟后提出，让餐具自行晾干，然后用净布盖好或放入碗柜内保管。

10. 药物消毒：常用的药品有漂白粉、高锰酸钾、来苏水，前两种可用于餐具消毒，后一种仅用于毛巾消毒。药物消毒比较简单，但也有缺点。漂白粉内的游离氧容易跑掉，高锰酸钾放置时间过长容易失效，用得过多，会使食具上产生一种黄褐斑迹。漂白粉消毒后的餐具会带有氯的气味，往往使群众不欢迎。较好的方法是沸水消毒和蒸汽消毒。但在沸水消毒时要多煮一些时间，因为有些病毒和细菌的生命力

较强，如结核杆菌在 100℃ 以上的沸水中还能生活很长时间。

11. 操作前，要把炊具洗涤干净，不能在肮脏的环境中
使用不清洁的炊具进行操作。

12. 操作前和便后必须洗手，热天不能赤膊操作，操作
中禁止吸烟和做其它不卫生的工作。

13. 尝味时，要用汤匙或碗，不能用铁勺直接送入口
内。

14. 拿取食物要用勺子、锅铲、镊子，不能用手直接拿
取，盛饭菜时，手不能接触饭菜。

15. 积极消灭各种害虫，特别是苍蝇、老鼠、蟑螂等。
必须彻底消灭干净。

16. 餐厅、厨房内的墙壁、顶棚、地面、桌椅等各种用
具要经常清扫，洗刷，保持美观整洁。

17. 必须建立大扫除制度和日常卫生分片包干责任制。

食品制作人员，衣帽必须整齐，并经常洗换，保持清
洁，进入厕所时，要脱下工作服，洗手后再穿上。不能随地
吐痰。

18. 食品制作人员，必须懂得饮食卫生常识，要接受卫
生部门的各种预防接种，预防传染病的发生。毛巾要专用，
定期检查身体，患有传染病者，应立即停止接触食品，病情
严重者要立即休养治疗。

19. 环境卫生，要采取定人、定物、定片、定时间、定
质量。

20. 要注意几种经常食用的动植物中毒。

(1) 扁豆中毒：扁豆又叫菜豆、芸豆、刀豆、四季豆。扁豆含有凝集素，是一种毒蛋白，有的扁豆在豆秧（外面的皮）内含有溶血素。上述两种物质遇高热后可被破坏。中毒症状一般在食后一至五小时内发病，初期感到恶心，随之多次呕吐，并伴有腹痛、头晕、头痛等症状。预防办法：炒扁豆、做扁豆馅、面码等必须热透，否则，就容易发生食物中毒。

(2) 发芽土豆中毒。土豆发芽后，皮肉变绿、发紫，这时龙葵毒含量增高，特别集中分布在芽、芽眼、皮里和霉烂处。芽里的龙葵毒含量比肉里多50倍，龙葵毒能溶解血球并具有刺激粘膜作用。吃了大量带芽的土豆，半个多小时后，即可出现恶心、呕吐、腹泻、头晕、嗓子发干、瞳孔散大、耳鸣、兴奋等症状，严重者可出现抽风，甚至死亡。预防措施：土豆应保存在凉爽、干燥且不见阳光的地方，不让它发芽变绿。若土豆发芽或皮肉青紫变绿时，食用前要挖掉芽和芽眼部分，变绿或青紫的皮肉要完全削去。

(3) 豆腐浆中毒。大豆中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，这种物质较耐热，需要高热才能破坏，喝了不煮开的豆腐浆后，可在半小时至一小时内发生恶心和呕吐等胃肠症状，所以豆腐浆必须煮开再喝，决不可嫌麻烦，图省事，不开就喝。

(4) 变质食油中毒。在生油、炼过的动物油等食用油，色味并无明显的变化，但用作炸油饼等食物过程中，可见到烟大、呛人、刺激眼睛等现象，而且耗油量大（比正常油多耗50~100%），炸出来的食物发硬而且脆。这种食物食后两三