

中等职业教育读物
菜肴烹调技术

山东科学技术

菜肴烹调技术

廉明 孟波 编

山东科学技术出版社

中等职业教育读物

菜肴烹调技术

廉明 孟波 编

山东科学技术出版社

一九八五年·济南

中等职业教育读物

菜肴烹调技术

廉明 孟波 编

•

山东科学技术出版社出版

山东省新华书店发行

山东平原印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本 6.5印张 134千字

1984年5月第1版 1985年3月第2次印刷

印数：21,001—90,800

书号15195·149 定价1.10元

出 版 说 明

为了适应我省中等职业教育发展的需要，我社受山东省教育厅委托，编辑出版了《中等职业教育读物》。

这套读物的分册将逐步增加，陆续出版。第一批出版11种，有《黑白电视机修理技术》、《半导体收音机修理技术》、《盒式录音机修理技术》、《摩托车维修技术》、《钟表修理技术》、《电机修理技术》、《制描图技术》、《服装裁剪技术》、《菜肴烹调技术》、《面点制作技术》及《家具制作技术》等。希望各地在试用中能够给我们提出宝贵意见，以便再版时修改。

这套读物在编写过程中，力求做到理论联系实际，文字通俗易懂，除简明讲述基础知识外，着重介绍了修理、制作技术，以达到实用、速成的目的。这套读物主要作为中等职业学校或短训班的选用教材，并可供有关行业的修理工人及广大业余爱好者阅读。

一九八三年十二月

前 言

我国幅员广阔，烹饪历史悠久，菜品精美繁多，并有各地方的风味特色，形成了一套完整的烹调技术。又由于受气候、物产、饮食习俗等多种因素的影响，出现了烹饪技艺、调味特点的差异，使烹调技艺更加丰富多彩。

本书是以主要的和常用的烹调技术为基础，以北方菜鲁菜的烹调方法为主体，适当参考和选用了其他地区的烹调特点编写而成。主要包括菜肴烹调常识，常用工具与设备，原料初步加工，刀工、配菜、火候，原料的初步熟处理，调味，挂糊、上浆和勾芡等方法，以及各种菜例、筵席知识等，可供有关烹调人员、中等职业学校教师及广大业余爱好者阅读、参考。

由于我们的水平所限，谬误之处，请读者批评指正。

编 者

一九八四年一月

目 录

第一章 概述	1
第一节 烹调技术的任务.....	1
第二节 烹调技术的起源.....	2
第三节 中国烹调技术的发展.....	4
第二章 菜肴烹调常识	9
第一节 菜肴烹调的一般程序.....	9
第二节 菜肴烹调操作的要求和基本功训练.....	15
第三节 常用工具与设备.....	17
第三章 原料	23
第一节 植物性原料.....	23
第二节 动物性原料.....	27
第三节 调味原料.....	32
第四章 原料初步加工	37
第一节 蔬菜的初步加工.....	37
第二节 家畜肉类的初步加工.....	39
第三节 禽类的初步加工.....	41
第四节 水产品的初步加工.....	44
第五节 原料的分档取料.....	47
第六节 干货原料的初步加工.....	55
第五章 刀工	64
第一节 刀工的基本要求及操作姿势.....	64
第二节 刀法.....	66
第三节 刀工处理后原料的形状.....	78

第六章 配菜	82
第一节 对配菜人员的几项要求.....	82
第二节 配菜的方法和原则.....	85
第三节 菜肴的定名和排菜.....	91
第七章 火候	96
第一节 烹调过程中热的传递.....	96
第二节 加热对原料的影响.....	99
第三节 火候的掌握.....	102
第八章 原料的初步熟处理	105
第一节 焯水.....	105
第二节 过油.....	109
第三节 走红.....	113
第四节 制汤.....	114
第九章 调味	120
第一节 味的种类.....	120
第二节 复合调味品的加工.....	122
第三节 常用调味品的性质.....	125
第四节 调味的阶段与原则.....	129
第五节 调味品的装盛与放置.....	131
第十章 挂糊、上浆和勾芡	135
第一节 挂糊和上浆.....	135
第二节 勾芡.....	140
第十一章 烹调方法及典型菜例	147
第一节 热菜的烹调方法.....	148
第二节 凉菜的制作方法.....	168
第三节 甜菜的烹调方法.....	172
第四节 特殊菜的烹调方法.....	174
第五节 著名菜系名菜举例.....	176

第十二章 装盘	179
第一节 装盘的要求与原则.....	179
第二节 热菜的装盘方法.....	182
第三节 凉菜的装盘方法.....	186
第十三章 筵席知识	190
第一节 筵席的准备工作.....	190
第二节 筵席菜肴的配置.....	192
第三节 筵席菜肴的上菜程序.....	195

第一章 概 述

菜肴烹调技术是一项专门的技术，包括切配和烹调两大部分。原料经过选择、初步加工及刀工配菜，成为菜肴原料；再通过加热和调味的烹调过程，制成色美味香，具有营养价值的菜肴食品，这种制作菜肴的完整的综合操作技术，就是菜肴烹调技术。

我国的烹调技术是一项具有高度技术性、科学性和艺术性的技艺，历史悠久，经验丰富，著称于世。我们学习和研究中国的烹调技术，应该全面掌握理论知识及其实际操作本领。

第一节 烹调技术的任务

“民以食为天”、“民可百年无货，不可一朝有饥，故食为至急”。这是阐述饮食重要作用的名言。人类为了维持和使其机体组织健康生存，不可一日无食。饮食的状况取决于生产的发展和文化的进步。人吃下食物，经过消化，摄取营养物质，用以维持机体的新陈代谢，使人体健康地发育和成长；食物还能产生热能，来维持体温和满足体内外各种活动的需要，然后把不能利用和利用过的废物排出体外，这样的物质交换，就是人类机体生存的第一要素。这种交换如果停止，生命也就随之而停止。

自然界可供人类食用的物质很多，但绝大多数天然的食品不经过加工和制熟，是难以被人体吸收的，有的因带有病原菌等有害物质而直接影响身体健康；有的虽已制熟，然而带有腥、臊、膻、涩的气味和滋味，影响食欲。为此，人类在不断与自然的斗争中，不断发明、发展和形成了一套综合性的科学的烹调技术。菜肴烹调技术的任务，就是把可供人类食用的动物、植物、矿物等天然食品，进行加工处理，调味、制熟，而成为味香、形美、可食、有营养且易消化的食品，从而使人类机体能够更充分、更安全、更容易地进行物质交换。所以说菜肴烹调技术是一门具有实用性的自然科学。

中国烹饪历史悠久，源远流长，有着高超的技术水平和丰富的经验，形成了我国独特的技艺，被世界誉为“烹饪王国”，是祖国宝贵的文化遗产之一。我国可供食用的原料和调料多至数千种，各自有其不同的化学成分、物理性能和营养成分。这些原料经过加热、调味，会发生不同的变化，而各种原料混合加热或不同调味时，又会发生更加复杂的变化，从而产生了丰富多彩的菜肴品种。为此，只有了解各种原料的种类、性能，熟悉各种烹调操作的方法和要领，通晓各类菜肴的烹制方法，才能随心所欲地进行菜肴烹调操作，做出色、香、味、形俱佳的菜品。这就是学习“菜肴烹调技术”需要解决的问题。

第二节 烹调技术的起源

人类在地球上生存，大约已有将近二百万年的历史。最

初的原始人，是把猎取得的禽、鱼、肉类，以及采集到的果实、植物根茎，进行生食，过着“茹毛饮血”的生活。火的使用，才使人类进入由生食变为熟食的时代。据考古发现，早在一百七十五万年前的云南元谋人遗址中，就已发现当时用火的证据，比生活在周口店的“北京人”使用火的历史还要早一百多万年。这是迄今为止，世界上发现最早的用火的历史。由于火的使用，大大促进了人类体质的发展，特别是脑髓的发展，“从而最终把人同动物界分开”。

我们远古的祖先，从用天然发生的火，到保留火种，到“钻木取火”，直至学会用火熟食，这个阶段是十分漫长的。最初用火烧烤时，只是把猎取来的肉类直接放在火上烧熟，这种“炆生为熟”的生活，一直持续了一百多万年。到了石器时代，有了“石烹”之法，是以火烧石，石上再熟食之。直到六千多年前有了陶器，出现了更新的变化，有了釜、鼎、鬲、甑等炊具，可以用其煮熟食物，谓之“水烹法”，标志着人类发展史进入了新石器时代。之后，青铜器、铁器的发明，又有了“油烹法”，直到今天。一切烹饪技术，只有在炊具诞生和使用之后，才开始获得发展。

调味的起源，是从盐的发现和使用开始的。《世本·作篇》记有：“夙沙氏煮海为盐”，可知早在新石器时代以前，我国东部滨海的夙沙氏族已发现和发明了煮海水熬炼成盐的技术。据考证“今安邑东南十里有盐宗庙”，就是祭祀夙沙氏的。从此我们的祖先知道用盐调味，以取其咸味。盐的使用，不仅使盐成为调味的材料，也是构成人体血液的重要成分，它和胃酸结合，又能加速分解肉类，促进吸收，对人类体质的进化，又是一个积极而重要的因素。

烹调的起源：熟食、用盐，使人类开始向文明过渡。

第三节 中国烹调技术的发展

我国的烹调技术，经历了数千年的发展过程，形成了独具特色的烹饪技艺，成为中国宝贵的文化遗产，纵观其发展过程，大致可以概括为以下几个历史时期。

一、萌芽时期（史前至殷商时代，距今约四千年前）

在人类知道用火烤熟食品，开始熟食及用盐的原始阶段，烹饪饮食逐渐脱离了蒙昧原始状态，进入烹调萌芽时期。这个时期经历了漫长的历史阶段，直到新石器时代。

这一时期，人们已经有了定居之处，开始饲养家畜、家禽，种植粮食作物、菜蔬果类等，有了各种饮食品原料。石器以至陶器的发明，开始有了炊具，从采用直接烧烤的方法发展到使用各种器具，增加了烹煮法和汽蒸法，人类在日常饮食中开始使用烹调技术，制作一般菜肴。

二、形成时期（商周至秦朝，距今二千二百年前）

这个时期，中国历史从原始社会进入了奴隶社会，然后进入了封建社会的初期。在这个阶段中，我国的烹调技术和文化艺术一样，得到了迅速的发展。由于生产力的发展，在青铜时代，已有铜刀、铜俎、铜锅、铜勺、铜铲等烹饪工具。铜刀这种切配工具，比石刀锋利得多，可以用来把肉类原料切成条、片、丁等小的形状，更便于成熟和入味；铜锅的传热速度快，可以熔化和加热动物的油脂，进而用炸、炒的烹调方法，制作较为细致的菜肴，使烹调技术进入了油烹的阶段。

奴隶社会以奴隶主占有奴隶和生产资料为基础，形成了奴隶主和奴隶两个对立的阶级。奴隶主以及以后的封建社会的封建主在生活上的奢侈，对饮食享受提出了更高的要求，从而进一步促进了烹调技术的发展。生产的发展促进了酒、醋、酱、香料等多种调味品的发明和使用，为丰富烹调技术提供了物质条件。从宫廷、官府到民间有了专职的庖厨。象宫廷设有官吏“享人”（古字享同烹）专管膳食，民间有“沽酒市脯”的“庖人”专司饮食业，士大夫的代表人物孔子，还有对饮食烹调的要求：“食不厌精，脍不厌细，割不正不食，失饪不食，不时不食，不得其酱不食，……”的论述。《礼记》中又有“八珍法”，这些烹调方法已是有三四道工序的较为复杂的烹饪术了。这个时期已经出现了蒸、煮、炮、脍、烤、炙种种技法，烹调已成为一项专门的技艺。

三、发展时期（秦汉至隋唐，距今一千二百年前）

从秦汉到隋唐，经历了封建社会的发展时期，在这近千年的历史进程中，盛衰强弱数经反复，烹调技术也在起伏中不断向前发展，到盛唐时代，烹调菜肴色、香、味、形、器已完全俱备。

春秋战国出现了铁器，经过秦汉帝国，铁器逐步取代了铜器，民间的烹饪器具锅、刀、叉、勺都普及用铁制作；刀具的锋利耐磨，为更精细的刀工技艺提供了方便条件。

对外经济贸易和文化交流，汉使通西域输出了丝绸等手工业品，同时也输入了胡瓜、胡豆、胡桃、胡麻、胡蒜、胡椒等多种蔬菜和油料及调料作物的种子，给中国烹饪提供了新的物质条件。汉淮南王刘安创制豆腐之法，丰富了植物蛋白的菜品。榨制植物油技术的提高，使植物油成为烹调的重要

原料。

秦并六国之后，徙六国贵族富豪十二万户于咸阳，使国内烹调技术得到交流；西汉时与匈奴、越趾、朝鲜的战争，东汉时佛教的传入，民间道教的兴起，三国时期的战乱，使宴会、祭祀空前增加。两晋南北朝，出现了“日食万钱，尚无下箸处”的富豪何曾。斗奢侈、比富豪、讲吃穿成为社会风尚，自然也刺激了烹调技术的研究和发展。这时出现了专门研究烹饪的著作，《安平公食学》、《食经》、《食珍录》，都是目前所知最早的烹饪专著。特别是北魏时（公元六世纪）山东益都人，曾任高阳太守的贾思勰，著有《齐民要术》一书，书中有专门篇章记述烹饪方法和原料生产加工技术，反映了当时我国北方发达的烹调技术，开始了烹饪术从技术到学问研究的新阶段。

隋唐时代，特别是唐朝，是我国封建社会昌盛时代，手工业和农业得到很大发展，为烹饪提供了丰富多彩的原料。与国外通商中，我国的烹饪术也传到国外，制豆腐、做酱等技术为日本所吸取。人们随着生活和生产资料的丰富，利用一切机会讲究饮食，岁时节日食品在众多史籍中被记录下来。由于制瓷业的发展，瓷器成为饮食盛器，被普遍应用，器皿使菜肴增色，中国烹饪中之“色香味形器”五大属性完全具备了。

四、繁盛发展的时期（两宋至明清时代，距今一千年到近代）

这一段近千年的历史过程中，虽然不断遭受民族和内部战争的影响，使社会经济受到过破坏，但在两宋和明、清时代，虽然经过战乱，但经济繁荣，生产发展是总的趋势，烹

饪饮食也更加精美多样，进入了完全成熟的时期。山珍海味入饌，素食清供有专品，注重饮食疗法，饮食市场繁荣，各地方风味的形成，华贵排场的宴席，都涌现出来，如此等等，都反映了我国的烹饪技艺已发展成为世界烹饪之首。

北宋首都汴梁、南宋临安，繁盛的餐馆业已有酒楼正店、分茶、食店、食摊小卖之分，昼夜经营，品种繁多。还有各地方风味的“川饭店”、“北食店”、“南食店”及供斋戒素食用的“素食店”，以应各方人士的不同需要。

明代定都南京后，有官办酒楼，令民设酒肆其间，以接四方宾旅。燕王朱棣迁都北京，以山东风味为主的饮食餐馆，繁盛起来。清代四大风味菜：鲁、川、苏、粤的烹饪特色在全国成为主要的体系。清代康熙、雍正、乾隆时代，宴会之风盛行，产生了最著名的“满汉全席”，集奇珍异味于一席；以及“全羊大菜”这类庞大的宴席菜品，我国的烹饪技艺达到了空前的高超水平。

鸦片战争之后，帝国主义的入侵，使中国沦为半封建半殖民地，西方的饮食经营者，虽然将“西餐”引入我国，但中国烹饪仍然保持了自己的特色。特别是通商口岸，象广州、上海、天津等地，使中国饮食得到更大的发展，中国之烹饪术也传到世界各地，华人办的中国餐馆受到各国人民的欢迎。

解放后，党和政府提高了烹饪工作者的社会地位，调动了他们的积极性，特别是八十年代之后，出刊了《中国烹饪》等专业杂志，并展开了挖掘和整理中国烹饪史籍和传统烹饪技艺的工作。各地相继建立和成长起来的烹饪专业学校，使我国烹饪技术的研究和提高，展现了光辉的前程。

思 考 题

1. 学习烹调技术的任务是什么？
2. 中国烹调技术的发展演变大致分为几个时期？各个时期的主要特点是什么？
3. 概括说明烹调技术发展的主要因素是什么？

第二章 菜肴烹调常识

菜肴烹调常识，就是有关菜肴烹调的基础知识。它主要包括菜肴烹调的一般程序、操作要求和基本功训练、常用工具与设备等内容。只有充分了解上述知识，才能切实地全面地掌握菜肴烹调技术。

第一节 菜肴烹调的一般程序

菜肴分为热菜和凉菜两大类。烹调，从狭义上讲，仅是指菜肴整个制作过程中的加热和调味；从广义上讲，则是指菜肴的整个制作过程。按照从生到熟的自然制作顺序，菜肴烹调经过以下程序：

