

青年学艺指南丛书

QINGNIANXUEYIZHINAN

烹调技艺

山东科学技术协会 主编



中国青年出版社

青年学艺指南丛书

烹 调 技 艺

山 东 省 科 学 技 术 协 会	主 编
谢 克 孙 英 袁 梅	
杨 传 生 刘 志 洁 张 东 方	编 著
杜 明 王 启 明 公 玉 忠	

(京)新登字083号

《青年学艺指南》 编委会成员

主任委员：**方宗熙**

副主任委员：李海崑 庄绍雄 刘济波

编委会委员：方虎权 原一平 张玉芳

李和群 张濂明 宋腾甲

刘 鹏 卫龙祥

封面设计：吴 勇

青年学艺指南丛书

烹调技艺

山东省科学技术协会 主编

谢 亮 樊 莹 梅

傅传生 刘吉洁 张东来 编著

杜 明 王启明 公玉忠

中国青年出版社出版·发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

华昌印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 13印张 240千字

1993年6月北京第1版 1993年6月北京第1次印刷

印数1—1,600册 定价7.45元

ISBN 7-5006-1281-8/Z·87

《青年学艺指南》

前 言

随着城乡经济政策的落实和人民生活水平的提高，服务性行业中青年服务网点得到迅速发展，这对活跃城乡经济，方便群众生活，促进四化建设，具有重要作用，同时也是解决城乡青年就业和青年科学致富的重要途径。为适应这一新的形势和满足青年学科学用科学的迫切需要，我们聘请有关专家、科技工作者组成编委会，编写了这套《青年学艺指南》丛书，目的在于指导青年学习和掌握一门技术、技能，为就业和科学致富创造必要的条件。

这套丛书为青年学习技术的入门性工具书。每册除重点介绍一门技艺的基本知识外，还对本书介绍的产品、当前社会需要及发展前景作了展望，对开店、办馆或设摊所需设备与投资，如何搞好经营管理、提高经济效益以及掌握这门技艺应具备的科学知识等，作了必要的介绍，为青年自学和选择职业提供必要指导。

这套丛书共计10册，包括：《家用电器的原理与修理》、《钟表维修技术》、《摄影技术》、《服装审美、设计和裁剪》、《民用建筑的设计与施工》、《木器家具的设计与制

作》、《烹调技艺》、《工艺编织》、《电影放映技术》、《磁带录像与放像技术》。适合具有初中文化程度的青年自学,也可作为初、中级职业学校和培训班的辅助教材。

因我们缺乏经验,书中缺点和错误之处,希望广大读者批评指正。

作 者 的 话

随着改革开放和人民生活水平的不断提高,我国饮食服务业迅速发展,从业人员越来越多,他们迫切需要掌握有关烹饪服务方面的技术知识。为了满足饮食服务业广大职工和社会知识青年的需要,我们特编写了这本《烹调技艺》。

本书共分10章,系统地介绍了我国烹调技艺的起源与发展;原料的种类、性质、鉴别、组配与加工方法;烹调的基本原理与方法;各种热菜、凉菜、汤菜、甜菜的烹调技法与菜谱举例;我国著名的八大菜系的特点与代表性的菜谱。同时对各种面食制作技术及著名的风味面点也作了较详细介绍。最后用技术问答的形式,回答了有关辅助材料的性质特点,制作方法,烹饪卫生,筵席知识,特别是对“满汉全席”做了较详细介绍。

本书的特点是,系统性强,言简意赅,通俗易懂。是初学烹饪技术和从事饮食服务人员的入门性工具书,是广大社会知识青年的良师益友。

由于编者水平有限,书中难免会有错误,敬请专家和读者批评指正。

作 者

1992年4月

目 录

070040

第一章 概述	1
一 烹调技艺的起源与发展	1
(一) 石烹时代	1
(二) 陶烹时代	2
(三) 青铜器时代的烹调技术	6
(四) 秦代以后烹调技术的发展	8
二 烹调技艺的现状与发展趋势	20
三 小型餐馆的建设与经营管理	24
(一) 小型餐馆、饭店或摊点的规 模和业务范围	24
(二) 小型餐馆的服务质量、经营 管理与经济效益	26
第二章 烹调原料的基础知识	29
一 烹调常用原料的种类、检验和保藏	29
(一) 动物性原料	29
(二) 植物性原料	40
(三) 矿物性原料	45
二 烹调原料的初加工	46
(一) 畜类原料的初加工处理	47
(二) 禽类原料的初加工处理	50

(三) 水产类原料的初加工处理	53
(四) 植物性原料的初加工处理	58
(五) 干货原料的初加工处理	58
三 烹调原料的组配	64
(一) 原料组配的目的和要求	64
(二) 原料组配的种类和方法	65
四 刀工与造型	70
(一) 刀工与造型的目的和要求	70
(二) 刀工造型的主要设备	72
(三) 刀工造型的操作要领	74
(四) 刀法的种类	75
(五) 一般原料的成型	85
(六) 工艺菜的设计与制作	87
第三章 烹调基础知识	94
一 烹调的一般知识	94
(一) 烹调技术的各种要素	94
(二) 烹调技法的分类	96
(三) 烹调工艺流程	97
(四) 烹调操作的基本要领	100
二 烹调施水与调味	102
(一) 水在烹调中的作用	102
(二) 味的种类和作用	104
(三) 调味的顺序和方法	111
三 烹调加热灶具与火候控制	113
(一) 烹调灶具与燃料	113

(二)火力火候控制与传热介质	116
(三)加热过程营养素的保护	120
四 原料焯水、走红与过油、挂糊与	
上浆、勾芡	122
(一)焯水	122
(二)走红与过油	123
(三)挂糊与上浆	124
(四)勾芡	128
第四章 热菜烹调方法与菜谱举例	132
一 炒菜种类与菜谱举例	132
(一)油菜炒肉片	133
(二)炒木须肉	134
(三)韭黄炒鸡蛋	134
(四)炒素什锦菜	135
(五)银芽炒里脊丝	135
(六)木耳炒猪肝	136
(七)炒腰花	137
(八)豆角炒肚丝	138
(九)炒羊肉片	138
(十)青豆炒虾仁	139
(十一)西红柿炒鱼片	139
(十二)青椒炒墨鱼丝	140
(十三)青蒜炒牛肉丝	141
(十四)青椒炒鸡块	141
二 炸制菜种类与菜谱举例	142

(一) 清炸鸡胗	144
(二) 清炸里脊	144
(三) 清炸腰花	145
(四) 干炸虾仁	145
(五) 干炸赤鳞鱼	146
(六) 干炸腐皮卷	147
(七) 脆炸酥皮茄盒	147
(八) 脆炸香酥鸡	148
(九) 酥炸鸡扇	149
(十) 炸香酥鸭	150
(十一) 软炸虾仁球	150
(十二) 软炸猪肝	151
(十三) 松炸平菇夹	152
(十四) 松炸菜花	153
(十五) 酥炸鲜菇	153
三 爆制菜种类与菜谱举例	154
(一) 油爆鸭脯丁	155
(二) 油爆鸡里条	156
(三) 油爆鲜海螺	157
(四) 茺爆肫花	157
(五) 茺爆山鸡片	158
(六) 酱爆鱿鱼卷	159
(七) 酱爆核桃鸡脯丁	160
(八) 葱爆羊肉片	160
(九) 葱爆腰肝里脊片	161
(十) 汤爆肚片	162

四 熘菜种类与菜谱举例	162
(一) 脆熘大肠	163
(二) 脆熘海虹(贻贝)	164
(三) 脆熘黄花鱼	165
(四) 炸熘鸡块	165
(五) 滑熘里脊片	166
(六) 滑熘鱼片	167
(七) 滑熘面筋	167
(八) 焦熘里脊片	168
(九) 软熘醋鱼	169
五 炖菜种类与菜谱举例	170
(一) 清炖甲鱼	170
(二) 沙锅炖全鸭	171
(三) 酱豆腐炖猪肉	171
(四) 土豆炖牛肉	172
(五) 鲜鱼炖羊肉	173
(六) 沙锅炖狗肉	173
(七) 沙锅炖全鸡	174
(八) 青豆炖猪蹄	175
六 焖菜种类与菜谱举例	176
(一) 红焖牛肉	176
(二) 黄焖鸭肝	177
(三) 焖五香鸭	177
(四) 黄焖鸡块	178
(五) 油焖大虾	179
(六) 油焖鲫鱼	179

(七) 黄焖羊肉	180
(八) 沙锅焖鸡块	181
七 烧菜种类与菜谱举例	182
(一) 红烧鲤鱼	182
(二) 红烧鸡块	183
(三) 红烧羊肉	183
(四) 红烧豆腐	184
(五) 茄子烧肉片	185
(六) 红烧甲鱼	185
(七) 葱烧海茄子	186
(八) 葱烧海参	187
八 煨菜的特点与菜谱举例	188
(一) 红煨牛肉	188
(二) 蒜煨羊肉	188
(三) 酱煨鸡块	189
(四) 红煨肚片	190
(五) 红煨肥鸽	191
九 烩菜的特点与菜谱举例	192
(一) 烩里脊丝	192
(二) 粉皮烩羊肉	193
(三) 冬笋烩鸡丝	193
(四) 丝瓜烩鱼片	194
(五) 黄瓜烩虾仁	195
(六) 豆腐烩鸭丁	195
十 煎菜的特点与菜谱举例	196
(一) 鸡蛋煎黄鱼	196

(二) 油煎鲜对虾	197
(三) 油煎鸡块	198
(四) 油煎丸子	198
(五) 煎蒸带鱼	199
(六) 煎牛里脊片	200
十一 塌菜的特点与菜谱举例	200
(一) 锅塌猪里脊	201
(二) 塌黄鱼	201
(三) 锅塌大虾	202
(四) 锅塌豆腐	203
(五) 锅塌肉卷	204
(六) 锅塌海虹	204
十二 贴制菜的特点与菜谱举例	205
(一) 锅贴水晶火腿	205
(二) 肥膘肉贴鱼片	206
(三) 肥膘贴羊肉	207
(四) 锅贴鸡脯肉	208
(五) 锅贴腰片	209
(六) 锅贴虾仁	209
十三 扒菜种类与菜谱举例	210
(一) 红扒牛肉	211
(二) 白扒蜆裙	211
(三) 红扒肥鸭	212
(四) 白扒口蘑芦笋	213
(五) 奶扒白菜	213
(六) 脱骨扒鸡	214

十四 烤菜的种类与菜谱举例	215
(一) 暗烤香酥鸡	216
(二) 挂炉烤鸭	217
(三) 烤乳猪	218
(四) 泥烤鸡	218
十五 蒸菜的种类与菜谱举例	219
(一) 清蒸鲜黄鱼	220
(二) 清蒸鸭块	220
(三) 清蒸鸡块丸子	221
(四) 海参蒸嫩鸽	222
(五) 三丝蒸干贝	222
(六) 蒸糯米丸子	223
十六 煮菜的特点与菜谱举例	224
(一) 奶汤煮鲫鱼	224
(二) 清水煮鸡	225
(三) 冬瓜煮火腿	226
(四) 春笋煮乳猪	226
十七 涮菜的特点与菜谱举例	227
(一) 涮羊肉	227
(二) 什锦火锅	228
第五章 凉菜烹调方法与菜谱举例	230
一 拌菜烹调方法与菜谱举例	230
(一) 香椿芽拌豆腐	230
(二) 香菜拌海蜇	231
(三) 蒜泥拌狗肉	232

(四) 黄瓜拌肚片	232
(五) 蒲菜拌海参	233
(六) 黄瓜拌鸡丝	234
(七) 黄瓜拌腰花	234
(八) 山药拌海参	235
(九) 糖拌西红柿	236
二 腌菜烹调方法与菜谱举例	236
(一) 腌酸黄瓜	237
(二) 腌酸甜辣白菜	238
(三) 糖醋泡菜	238
(四) 腌糖醋黄瓜	239
(五) 卤腌鸡肫	240
(六) 腌猪腿肉	241
(七) 腌口条	241
(八) 酱卤肘子	242
(九) 酱卤填鸭	243
(十) 酱卤牛肉	244
(十一) 醉腌鸭肝	244
(十二) 香糟鸡冻	245
(十三) 香糟猪腿肉	246
三 炆菜烹调方法与菜谱举例	246
(一) 炆腰花	247
(二) 炆对虾片	247
(三) 炆板栗	248
(四) 炆海虹	247
(五) 炆蚕豆	247

四	冷拼盘菜	250
	(一) 姜醋白鸭	250
	(二) 麻辣香鸡	250
	(三) 火腿拼鸭片	251
	(四) 虾仁蛋卷	252
	(五) 糖醋酥鱼	252
	(六) 什锦拼盘	253
第六章	汤菜烹调方法与菜谱举例	255
一	汤的烹调方法	255
	(一) 白汤	255
	(二) 奶汤	255
	(三) 清汤	256
	(四) 高级清汤	256
二	蔬菜类汤菜举例	257
	(一) 牛奶白菜汤	257
	(二) 海米白菜汤	258
	(三) 西红柿鸡蛋汤	258
	(四) 三鲜冬瓜汤	259
	(五) 海米冬瓜汤	259
	(六) 什锦白菜汤	260
三	禽蛋类汤菜举例	261
	(一) 全鸡清汤	261
	(二) 沙锅鸡汤	261
	(三) 黄瓜萝卜鸡丝汤	262
	(四) 鸭架豆腐汤	263

(五) 鸡蛋木须汤	263
(六) 什锦鸡蛋汤	264
四 肉类汤菜举例	265
(一) 黄瓜肉丝汤	265
(二) 三丝肉片汤	266
(三) 紫菜肉丝汤	266
(四) 菜心羊肉汤	267
(五) 土豆牛肉汤	268
(六) 爆双脆汤	268
五 水产类汤菜举例	269
(一) 海蛎子汤	269
(二) 海参鸡丝汤	270
(三) 鱿鱼火腿汤	271
(四) 鲫鱼萝卜汤	271
(五) 虾仁茶香汤	272
(六) 香菇鱼丸汤	273
六 豆类汤菜举例	274
(一) 三美豆腐汤	274
(二) 木耳豆腐汤	274
(三) 奶汤豆腐	275
(四) 豆腐虾仁丸子汤	276
(五) 火锅冻豆腐	277
(六) 沙锅豆腐	277
七 食用菌类汤菜举例	278
(一) 银耳红枣汤	278
(二) 银耳莲子汤	279