

四川烹飪基礎教材



TS972.1
2005

四川烹飪基礎教材

重慶市中區飲食服務公司

西南師範大學出版社

78972
2005

四川烹饪基础教材

78178
✓79
重庆市中区饮食服务公司编
西南师范大学出版社出版

(重庆 北碚)

重庆印制六厂印刷
新华书店重庆发行所发行

*

787×1092毫米 32开 9.5印张 206千字

1986年10月第一版 1986年10月第一次印刷

印数：1—20,000

书号：7405·22

定价：1.78元

前 言

为继承和发扬祖国优秀的烹饪文化遗产，进一步提高饮食专业技术的培训质量，使教学工作更趋科学化、系统化、规范化，为本行业和社会培养出大批又红又专的烹饪技术人才，促进第三产业的迅速发展，服务四化建设，我们组织编写了这本综合性教材，主要作培训班的基础知识和基础理论教学之用，亦可作其它烹饪专业人员的业务学习资料。

重庆市市中区饮食技术培训班创办已十年有余，积累了丰富的经验与大量的讲授手稿，本教材就是在此基础上集中、整理并参考部份省、市同行编印的资料，结合教学实际编写而成。按行业习惯，以红案，白案、招待三大专业编辑成册。冷菜技术部份因我们已出版《冷菜制作与造型》一书，这里不再收入。

鉴于时间仓促和编写者的水平所限，错误与疏漏在所难免，恳请行业职工、烹饪同道及有关专家批评指正。

重庆市中区饮食服务公司

重庆市中区饮食技术培训班

重庆市中区烹饪协会

一九八六年五月

总 目 录

前 言

红案专业

白案专业

招待专业

后 记

目 录

第一章 概论

- 第一节 烹调技术的起源和发展..... (1)
- 第二节 川菜的历史沿革和菜系形成..... (9)
- 第三节 川菜的特点..... (12)
- 第四节 川菜菜式分类..... (13)

第二章 烹饪原料及初加工..... (16)

- 第一节 植物性原料..... (16)
- 第二节 植物性原料的初加工..... (19)
- 第三节 动物性原料..... (21)
- 第四节 动物性原料的初加工..... (22)
- 第五节 干货制品及初加工..... (24)
- 第六节 矿物性原料及其运用..... (36)
- 第七节 原料的保管..... (37)

第三章 刀工技术..... (40)

- 第一节 刀工处理后的形状..... (40)
- 第二节 几种基本刀法..... (43)
- 第三节 配菜..... (45)

第四章	穿衣、码茭	(48)
第一节	穿衣、码茭的作用.....	(48)
第二节	糊茭原料、种类及其运用.....	(49)
第五章	烹制法	(51)
第一节	烹的作用.....	(51)
第二节	烹制方法及其要求.....	(52)
第六章	火候	(57)
第一节	火候的分类及运用.....	(57)
第二节	掌握火候的基本原则.....	(58)
第三节	热能的传导方法.....	(59)
第四节	火候与原料的理、化作用.....	(60)
第七章	调味技术	(64)
第一节	调味的意义.....	(64)
第二节	味的种类.....	(65)
第三节	调味的基本技法.....	(70)
第八章	调味品	(72)
第一节	调味品的作用.....	(72)
第二节	常用的调味品.....	(73)
第九章	制糝技术	(78)
第十章	工艺菜	(80)
第十一章	笼锅和汤锅技术	(83)

第一节	笼锅技术.....	(83)
第二节	汤锅技术.....	(84)
第十二章	筵席知识.....	(87)
第一节	筵席探源.....	(87)
第二节	筵席类别.....	(89)
第三节	筵席组合.....	(92)
第十三章	成本核算.....	(95)
第一节	成本核算的原则及内容.....	(95)
第二节	成本核算的方法.....	(96)
第十四章	烹饪营养知识.....	(99)
第一节	营养要素.....	(99)
第二节	合理烹调.....	(107)
第十五章	烹饪卫生知识.....	(110)
第一节	预防食物中毒.....	(110)
第二节	防止食物污染.....	(113)
第三节	食具、环境及个人卫生.....	(115)

第一章 概 论

饮食是人类赖以生存的最重要的物质条件之一。在上古时代，我们的祖先长期地过着“茹毛饮血”的原始生活。

《礼记·礼运》篇记载说：“古者未有火化，食草木之食、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这就是上古时代人类生活的写照。这种生吞活剥的状况延续了几十万年，直到人们生活开始用火熟食，才结束了这种最原始的饮食习性。

第一节 烹调技术的起原和发展

人类什么时候才开始用火的呢？目前尚无定论，据有关专家研究推断：居住原始人的森林因雷电引起大火，偶然烧死了一些没有来得及逃走的野兽，散发出一股诱人的香味，原始人尝了这些烧熟的野物，觉得比生的好吃。于是经过长期的实践，人们渐渐地认识了火和火的功能，开始用火烧烤食物了。但是那时保留火种不容易，因此生吃仍然是经常的事，直到出现如象我国古代流传的“燧人氏钻木取火”那样的时代，火被广泛地运用，人类才真正开始了熟食。火的发现与运用，使人类进化发生了划时代的变化。火，不仅作为人类取暖御寒、同野兽争生存，以及制造工具，向自然界作斗争的手段，而且火化熟食，更使人类扩大了食物来源，减少了疾病，有利于人类有效地吸取营养，增强体质。所以恩格斯曾经指出：摩擦火的使用“第一次使人支配了一种自然

力，从而最终把人同动物分开”（《反杜林论》）。有了火，有了熟食，烹饪也随着人类生活的需要而逐渐产生和发展起来。

不过，当时的烹，只局限于将食物直接在火上“炮生为熟”的简单方法。由于野兽繁殖周期较长，人类捕捞工具原始，腥荤食物来源有限，适应不了人类发展的需要。为了争生存，原始人在劳动实践中逐步学会驯养动物和栽培植物，出现了原始的畜牧业和原始农业。我国历史上传说的神农氏，教民以耕，开垦种植五谷，也就是反映了人类进入了原始农业时期。人类种植粮食作物究竟始于哪个年代，尚无法考证。不过，从我国河北省武安县磁山新石器时代早期文化遗址的窖穴中，发现了大量的粮食堆积和动物骸骨，经有关科学家鉴定：粮食中有粟，动物骨骸中有猪、鸡、猕猴、四不象、豹等。专家们认为：这是迄今为止发现的我国最早的粟和猪、鸡，距今有七千多年。这就是说至少在七千多年前，我国已经耕种粮食和饲养家畜家禽了。由食肉类到食谷物，这是我国烹饪史上又一新的突破，新的进步！

禽兽尸体可以直接上火烤熟食用，但谷物种子却不能直接上火烧烤，怎样使之成熟可食呢？我们的祖先发明了“石上燔谷法”。《古史考》云：“神农时，民食谷，释米加烧石上而食之”。所谓石上燔谷，就是将石板烧热，把谷物放在石板上烙烤成熟。这种方法一直为后人所沿用，比如清代袁枚盛赞的“天然饼”，就是靠烧石加热至熟的，直到现在西安一带民间还有“石子馍”，其制法仍保留了“石上燔谷”之古风。。当然这种没有容器的烹饪法，仍是原始的简单的烹饪，还称不上意义完备的烹饪。直到发明了陶器之

后，这种生活才有了新的变化。

陶器产生于何时？历来众说纷纭。据科学家研究，大概在新石器时代的晚期就有了陶器鼎、鬲、甗等炊具，距今有六千多年。《古史考》说：“黄帝作釜甗”，有了釜甗，“黄帝始甗谷为饭，烹谷为粥”。陶器的出现，是社会发展的必然产物。据说：古代原始人烤食物时，用泥土和水揉成贝壳似的工具，把肉放在上面，把它搁在火上，无意中土片烧成了瓦块，因此，从中得到了启发，沿此变形而成为圆器，这就是陶器的萌芽。陶器的出现，使烹饪由简单的直接烘烤法变到烹煮法和汽蒸法，使烹饪技术有了新的发展。这是我们祖先向自然界斗争取得胜利的又一新的里程碑。

太古时代，人的抓食掬饮，只能尝到食物的本味，未知用调味品，只烹不调，饮食是单调的，有了陶器之后，才促进了调味的产生与发展。

调，起源于何时？据考古学家研究认为稍后于烹的起源年代。其由来过程是：在若干万年以前，有些靠近海滨的原始人，偶然把猎得的食物放在海滩上，沾上了白色的晶粒，后经烧熟食用，感觉食物带有咸味而更为鲜美。经过多次体验和长期观察，人们逐渐认识到：这些白色晶粒的产生，是由于海潮退去后，浸湿沙滩的水份被阳光晒干后出现的物质。之后，在伏羲与神农氏中间，诸侯中有宿沙氏（炎帝之诸侯）发明了煮海造盐，从这里可以肯定，盐是在有了陶器之后才有的。盐的发明，对于人类文明史是一大贡献。有了盐，才有了所谓调味，“五味调和百味香”，而菜肴的基本味就是盐。东汉王莽说：“盐者百味之将”。烹饪加上调味，人类食物才有了多样化的必要条件。

其它调味品如酒、酱、醋等的产生也是在有了陶器之后。我国人工造酒何时才有？晋人江统说：“酒之所兴，肇自上皇。成自帝女，一曰杜康”。上皇，即黄帝。帝女，大禹之女。《世本》云：“帝女令仪狄始作酒醪，变五味。”至于杜康，是夏代第六世中兴之主，比大禹之女时间晚些，可见我国很早就能酿酒。酒既是饮料，也是调味品，有了酒，发酵原理被广泛运用，其它调味品如酱、醋等就应运而生。

下面就我国历代烹饪史作一个简要的追溯。

一、夏商周三代的烹饪（约公元前 2 2 世纪末——公元前 2 5 6 年）

夏代以后，我国社会生产力有了进一步的发展，人们的食物来源扩大了，特别是商、周时期人类进入了青铜器时代，铜鼎、铜刀、铜俎取代了陶制炊具。铜制炊具比陶器传热快，又耐用，可以把食物原料加工成丁、条、丝、片，并使用动物油脂，开始运用炸、炒、溜等烹调方法。

先秦食饌中最有名的莫过于周代的“八珍”。所谓八珍：淳熬、淳母、捣珍、炮豚、炮豚、炮牂、肝臂、渍、熬。淳熬：为稻米肉酱盖浇饭；淳母：为黍米肉酱盖浇饭；炮豚：为烧、烤、炖小乳猪（即用泥包烤法、拖拖糊炸法、隔水炖法，整料另食法等有益经验，至今还在沿用）；炮牂：为烧、烤、炖小羊；捣珍：为脍肉扒，即早期的肉松；渍：为酒香牛肉；熬：为五香牛羊肉干；肝臂：为烤网油包狗肝。八珍的操作技术，对于后世烹调颇有影响，至今还为厨师们

所袭用。

在调味方面，古代的人们经验颇多，例如，根据季节不同，总结出：春多馥、夏多苦，秋多辛，冬多咸的调味规律。并且讲究食物本味，也是古代烹调的一个显著特点。所谓“大羹不和”就是不要乱放调料的意思，如果乱放了调料，反而会掩盖自身的鲜味。

在先秦时期，我国的烹饪技艺，就有了不少科学性的宝贵经验。例如：在原料选择与鉴别方面，凡是祭祀宗庙的典礼，用牛要用大蹄子的壮牛，用猪要鬃鬣钢硬的，小猪要肥而结实的，羊要毛细密柔软的，鸡要叫声洪亮而长音的，狗要吃剩饭剩羹长大的，兔要双目明亮的，野鸡要胸脯广阔的，鲜鱼要鱼体脰直的，韭菜要根茎粗壮的，等等。

在刀工技术方面，商周时代，对分档取料已经有相当精细的要求了，猪肉先分为七块，再分为廿一档。《庄子》“庖丁解牛”一节反映出当时厨师的刀工技艺十分精湛，“游刀有余”，技术相当高超。“脍不厌细”，可算是周代的一种刀工技术的质量要求。把肉丝切得细细的，有利于受热均匀，迅速成熟，使菜肴鲜嫩可口。

使用油脂也十分讲究。春天吃小羊，乳猪，用牛油来煎；夏天吃腊鸡和干鱼，用狗油来煎；秋天吃小牛小鹿，用猪油来煎；冬天吃鲜鱼和肥雁，用羊油来煎。当然，这些烹调原则，在今天看来，未必就好，但在当时则可以看出古代厨师的创造性。另外，什么节令，什么菜肴配什么调味品，先秦时期也有了初步经验。脍，春用葱、秋用芥；豚、春用韭、秋用蓼。如春韭配炒猪肉丝，二千多年后的今天，仍然是一味佳肴。

在商汤时代，我们的祖先对火候与烹调的关系就有了初步的认识，《吕氏春秋·本味篇》中就有：“凡味之本，水为最始，五味三材，九沸九变，火之为纪，时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理”的记载。把火候说成灭腥去臊除膻的“纲纪”，掌握火候要时疾时徐，有文有武，这些无疑是正确的，在今天也仍然适用。

二、两汉三国南北朝时的烹饪技艺

（公元前 206——公元 220 年）

秦汉以来，统一的中国，生产力有很大的发展，人们的饮食水平相应提高，出现了许多新的烹饪原料，不仅能按节令生产蔬菜，还可以超节令生产。如汉代就已有了温室育苗，冬天可以吃到“温韭”；在调味品方面，产生了酱油，豆豉；酒的品种已多达几十种了；并开始使用植物油。特别是炊具改革，铁器逐步取代铜器，铁器原料取之较易，且比铜器更耐高温，这就为高温操作的菜肴的发展提供了新的条件。并且铁制刀具更锋利，这对于改进刀工技艺无疑是有利的。

从烹调技术来看，这一时期主要是烹调方法增多了，有鱼鲊法、脯腊法、羹臠法、蒸炆法、炙法、素食法等等。用一条牛体，能够运用不同的烹制法做出不同口味的菜肴，而且达到“齐味万方”的境界，实际上这是全牛席的雏形。在面食点心方面，也有许多新的技术成果，麻花、饼子、馒头、粽子、年糕、鸡鸭子饼、面条等相继问世，并出现了花式点心，发酵面已登上了筵席，这表明那时面点技术已达到

很高的水平。

三、隋唐两宋时的烹饪（公元581 ——1279年）

隋唐时期是我国由长期分裂走向统一的时期，特别是初唐至盛唐时期，国力强盛，社会生产力有了很大发展，成为当时世界最先进的文明大国。这一时期，我国烹饪技艺的发展与进步，主要表现在如下几方面：

（一）产生了新的燃料和新的炉灶。有了专门从事烧炭的行业，唐代“卖炭翁，伐薪烧炭南山中”即写的这一行。同时还生产了煤炭。由过去烧柴改烧木炭、煤炭，这是一大进步。所以唐宋以来，用文火焙制、焖制、炖制、烘制的菜品多了起来。另外，在引火方面，唐代发明了火柴，使我国成为世界上最早使用火柴的国家。火柴的运用，改变了过去长期钻木取火的落后方法。

宋代以来，炉灶又有了改进，出现了一种“镬炉”，即在小火炉外镶一木架，可以自由移动，炉门拔风，燃烧充分，火力很旺，又易于控制火候。

（二）有了食品加工机械，比如刀机就是一种。这种刀机可以切面，可以加工“牛饼子”、猪肉饼，可以薄批肉片，可以细宰肉茸，这在当时，恐怕还是世界上最先进的烹饪加工机械。

（三）有了食品雕刻工艺。宋代的雕刻食品，已经是席上的时髦之作。南宋佞臣张俊孝敬宋高宗的筵席中，就有大量的雕刻食品。雕刻食品有的用瓜果、蔬菜雕成植物花形、

叶形，有的甚至在蜜饯上进行雕刻。同时，各种花式菜点也应运而生，比如：七返羔、金铃炙、生进廿四气馄饨、水晶龙凤糕、八仙盘、五生盘等等。这些花式菜点即使在今天，仍然不失为一味珍肴。另外还有尼姑梵正做的“辋川小样”风景拼盘，仿王维居处的风景，分开是二十小盘，每盘一景，合起来则是一幅大型风景拼盘，可谓是匠心独运，稀世杰作。

（四）海味异产涌入食谱。由于航海事业的发展，我国唐代捕获的海鱼海产也多了起来，为烹饪提供了新的原料。如：海参、鱼肚、海蟹、墨鱼、海蜇等等，都成为筵席上的佳肴。

四、元明清时期的烹饪（公元1206 ——1911年）。

元代依靠强大的军事力量，灭了南宋，统一了全中国，商业发达，市场繁荣，烹调上的宫廷菜和少数民族菜较过去有了发展，市场上出现了高级酒馆，有的酒馆前面有散座，后面有雅座，承包各种筵席等等。到了清朝，烹饪技术更为发达，所谓“满汉全席”就是当时的典型代表。满汉全席从乾隆起，已有二百多年的历史，是集我国名菜佳肴之大成，是我国烹饪的精华，全席有三十四道热菜，四十八个冷菜，以及各种水果点心等共一百余款，共分六次两天吃完。全席的名菜之多，味道之美，色形之佳，是首屈一指的。

清朝烹调技术中的调味，又有进一步的讲究，一般是选用优质调料，针对原料的不同质地进行调味。袁枚在《隋园

食单》中说：“善烹调者，酱用优酱，先尝甘否？油用香油，须审生熟；酒用酒娘，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽，且酱有清浓之分，油有荤素之别；酒有酸甜之异，醋有新陈之殊，不可丝毫错误。其它葱椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱选择上品”。又说：“调剂之法，相物而施，有酒水兼用，有专用酒不用水者，有专用水不用酒者，有盐酱并用者，有专用清酱不用盐者，有用盐不用酱者，有物太腻要用油先炙者，有气太醒要用醋先喷者，有取鲜必用冰糖者……”由此可见清朝在烹调上，已十分讲究调味了。

第二节 川菜的历史沿革和菜系形成

一个菜系的形成，主要是三个因素，一是物产，二是气候，三是历史条件。这三个因素构成人们的饮食习惯，经过漫长历史的演变而形成一整套自成体系的烹调技艺，并被全国各地所承认，就形成了一个菜系。晋代常璩所写的《华阳国志》中描述的“尚滋味”、“好辛香”，集中地概括了四川人民的饮食传统。这是四川的地理气候和物产的条件决定而形成的人们的口味特点。

四川古称“天府之国”，位于长江上游，东部为四川盆地，西部为川西平原。盆地四周群山环绕，江河纵横，气候温和，物产丰富。盆地中部，丘陵起伏，河渠交织，沃野千里，桑稻葱笼，是农、林、牧、副、渔综合发展的主要地区。峡谷急流出中生长的江团、岩鲤、雅鱼，是淡水鱼类的上品，雪山草地产的熊、鹿、獐、麂，山丘地带出产的贝母、银耳、虫草、天麻、竹荪，均乃富于营养的珍馐。所有