

霍永胜 主编

# 厨师手册



责任编辑：杜立军

书号 4099·546  
定价 2.05 元

# 厨师手册

王永胜 主编

山东人民出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 济南印刷三厂印刷

787×1092毫米32开本11印张113千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数1—9,650

书号4099·546 定价2.05元

# 前 言

我国的烹饪技术源远流长，是中华民族悠久灿烂的文化遗产的一部分。它以技术精湛、瑰丽多彩而久享盛名。随着我国社会主义现代化建设事业的发展，人民物质文化生活水平的不断提高，国际交往和旅游业的日益开展，各方面对烹饪技术的需求与日俱增。为了适应时代的需要，使我国的烹饪技术逐步普及到人们的生活中去，我们编写了这本《厨师手册》。

为了便于学习，本书采取词目式的解释方法，并按类编排。全书主要包括：烹饪基本常识、刀工技法与配菜、勺工技法与调味、热菜烹调与冷菜制法、主食制作技法、烹饪原料与干货涨发、营养与健康七个部分。还附录了《中华人民共和国卫生法》和《中华人民共和国商业部饮食业业务技术职称标准》。本书在内容和文字上力求做到简明扼要，通俗易懂，知识性和实用性相统一。

本书由霍永胜同志主编，贾爱民同志参加了第三、五部分的编写，李世璞同志绘制了插图。

由于作者水平所限，书中错误和疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

作者

1984年12月

ABE33/01

# 目 录

## 烹饪基本常识

饮食业	( 1 )
社会主义饮食业的	
职业道德	( 1 )
饮食业分类经营	( 1 )
饮食业卫生	( 2 )
饮食营养	( 3 )
厨师	( 3 )
烹饪技术	( 4 )
质、色、味、形、器	
	( 4 )
菜肴	( 5 )
菜谱	( 5 )
菜系	( 5 )
四川菜系	( 6 )
山东菜系	( 7 )
广东菜系	( 7 )
江苏菜系	( 8 )
浙江菜系	( 9 )
福建菜系	( 9 )
安徽菜系	( 10 )
湖南菜系	( 11 )

北京菜系	( 12 )
湖北菜系	( 12 )
上海菜系	( 13 )
回民菜	( 13 )
维吾尔菜	( 14 )
朝鲜菜	( 14 )
素菜	( 15 )
宫廷菜	( 15 )
官府菜	( 16 )
风味菜点	( 17 )
时菜时点	( 17 )
小吃食品	( 18 )
饮食店服务方式	( 18 )
饮食店服务项目	( 19 )
饭口	( 19 )
正餐	( 19 )
早点	( 20 )
快餐	( 20 )
外卖	( 20 )
饮食品价格	( 21 )
饮食品价格的计算	
方法	( 21 )

饮食业分类毛利率…… ( 23 )

饮食业综合毛利率…… ( 23 )

### 刀工技法与配菜

刀工…… ( 24 )

刀法…… ( 25 )

直切…… ( 26 )

推切…… ( 26 )

拉切…… ( 27 )

锯切…… ( 27 )

铡切…… ( 27 )

滚切…… ( 28 )

劈刀…… ( 28 )

斩刀…… ( 29 )

推刀批…… ( 30 )

拉刀批…… ( 30 )

平刀批…… ( 31 )

抖刀批…… ( 31 )

斜刀批…… ( 31 )

反刀批…… ( 32 )

花刀…… ( 32 )

刻刀…… ( 33 )

刀口…… ( 34 )

块…… ( 34 )

片…… ( 35 )

丝…… ( 36 )

条…… ( 36 )

段…… ( 37 )

丁…… ( 37 )

粒、末…… ( 37 )

茸…… ( 38 )

花刀块…… ( 38 )

配菜…… ( 41 )

量的配合…… ( 41 )

质的配合…… ( 42 )

色的搭配…… ( 42 )

味的配合…… ( 43 )

形的配合…… ( 44 )

配花色菜…… ( 44 )

冷菜配拼…… ( 46 )

配筵席菜…… ( 47 )

菜肴命名…… ( 48 )

### 勺工技法与调味

勺工…… ( 50 )

火候…… ( 50 )

火力…… ( 51 )

勺法…… ( 52 )

颠勺…… ( 52 )

大翻勺…… ( 53 )

调味…… ( 53 )

基本味…… ( 54 )

复合味…… ( 55 )

酸甜汁…… ( 56 )

咖喱汁…… ( 56 )

怪味汁…… ( 57 )

椒麻汁..... ( 57 )	抓炒..... ( 69 )
香糟汁..... ( 57 )	爆炒..... ( 69 )
芥茉糊..... ( 58 )	软炒..... ( 70 )
清汤..... ( 58 )	爆..... ( 70 )
奶汤..... ( 59 )	油爆..... ( 71 )
上浆..... ( 59 )	酱爆..... ( 71 )
水粉糊..... ( 59 )	葱爆..... ( 72 )
蛋清糊..... ( 60 )	芫爆..... ( 72 )
全蛋糊..... ( 60 )	汤爆..... ( 73 )
蛋泡糊..... ( 61 )	溜..... ( 73 )
拖蛋糊..... ( 61 )	脆溜..... ( 74 )
发粉糊..... ( 62 )	滑溜..... ( 74 )
勾芡..... ( 62 )	软溜..... ( 75 )
厚芡..... ( 63 )	醋溜..... ( 75 )
薄芡..... ( 63 )	糟溜..... ( 76 )
淋芡..... ( 64 )	炸..... ( 76 )
出菜..... ( 64 )	清炸..... ( 77 )
倒入法..... ( 64 )	干炸..... ( 77 )
盛入法..... ( 65 )	软炸..... ( 78 )
拖入法..... ( 65 )	酥炸..... ( 78 )

### 热菜烹调与冷菜制法

炒..... ( 66 )	松炸..... ( 79 )
生炒..... ( 66 )	脆炸..... ( 80 )
熟炒..... ( 67 )	板炸..... ( 80 )
滑炒..... ( 67 )	烹..... ( 81 )
干炒..... ( 68 )	煎..... ( 81 )
清炒..... ( 68 )	干煎..... ( 82 )
	南煎..... ( 82 )

煎焖.....	( 83 )
煎蒸.....	( 83 )
煎焗.....	( 84 )
煎烹.....	( 84 )
糟煎.....	( 85 )
煎余.....	( 85 )
焗.....	( 86 )
贴.....	( 86 )
烧.....	( 87 )
红烧.....	( 87 )
干烧.....	( 88 )
白烧.....	( 88 )
葱烧.....	( 89 )
糟烧.....	( 89 )
辣烧.....	( 90 )
焯.....	( 90 )
干焯.....	( 91 )
清焯.....	( 91 )
煮.....	( 92 )
炖.....	( 92 )
煨.....	( 93 )
焖.....	( 93 )
熬.....	( 94 )
余.....	( 94 )
烩.....	( 95 )
涮.....	( 95 )
扒.....	( 96 )
蒸.....	( 97 )

烤.....	( 97 )
盐焗.....	( 98 )
拔丝.....	( 99 )
挂霜.....	( 100 )
蜜汁.....	( 100 )
卤.....	( 101 )
酥.....	( 102 )
冻.....	( 102 )
熏.....	( 103 )
拌.....	( 103 )
炆.....	( 104 )
腌.....	( 104 )

### 主食制作技法

主食.....	( 106 )
麦类制品.....	( 106 )
米类制品.....	( 107 )
杂粮制品.....	( 107 )
酵母发酵.....	( 108 )
化学发酵.....	( 108 )
调搅发酵.....	( 109 )
和面.....	( 109 )
揉面.....	( 111 )
水调面团.....	( 112 )
油酥面团.....	( 112 )
矾碱面团.....	( 113 )
蛋和面团.....	( 113 )
米粉面团.....	( 114 )



澄粉面团	( 114 )
杂粉面团	( 115 )
果类面团	( 115 )
鱼茸面团	( 116 )
虾茸面团	( 116 )
下剂	( 117 )
制皮	( 117 )
上馅	( 118 )
生菜馅	( 118 )
熟菜馅	( 119 )
生肉馅	( 119 )
熟肉馅	( 120 )
菜肉馅	( 121 )
糖馅	( 121 )
果仁蜜钱馅	( 121 )
泥茸馅	( 122 )

### 烹饪原料与干货涨发

大米	( 123 )
面粉	( 123 )
玉米	( 124 )
高粱	( 124 )
小米	( 124 )
甘薯	( 125 )
猪	( 125 )
牛	( 125 )
羊	( 126 )
鸡	( 126 )

鸭	( 127 )
鹅	( 127 )
鸽	( 127 )
斑鸠	( 128 )
鹌鹑	( 128 )
鹧鸪	( 129 )
沙鸡	( 129 )
原鸡	( 129 )
松鸡	( 130 )
榛鸡	( 130 )
石鸡	( 130 )
野鸡	( 131 )
竹鸡	( 131 )
绿翅鸭	( 131 )
大黄鱼	( 132 )
小黄鱼	( 133 )
带鱼	( 133 )
黄姑鱼	( 134 )
白姑鱼	( 135 )
银鲳	( 136 )
鳓鱼	( 137 )
蓝点马鲛	( 138 )
鲐鱼	( 139 )
海鳗	( 140 )
真鲷	( 140 )
梭鱼	( 141 )
半滑舌鲷	( 142 )
鲈鱼	( 143 )

鲩鱼..... ( 144 )	鲃鱼..... ( 171 )
牙鲆..... ( 145 )	鳊鱼..... ( 172 )
鲟鱼..... ( 146 )	鲂鱼..... ( 173 )
鳊鱼..... ( 147 )	鲗鱼..... ( 174 )
绿鳍马面鲀..... ( 147 )	鲛鱼..... ( 175 )
银鱼..... ( 149 )	大麻哈鱼..... ( 176 )
蓝圆鲹..... ( 149 )	鳇鱼..... ( 178 )
凤鲆..... ( 150 )	非洲鲫鱼..... ( 179 )
红鳍笛鲷..... ( 151 )	鳗鲡..... ( 180 )
太平洋鲱鱼..... ( 152 )	黄鳝..... ( 181 )
宝刀鱼..... ( 153 )	乌鱼..... ( 182 )
油鲽..... ( 153 )	鲟鱼..... ( 183 )
金钱鱼..... ( 154 )	泥鳅..... ( 184 )
黄条鲂..... ( 155 )	三疣梭子蟹..... ( 184 )
黄鲫..... ( 155 )	中华绒螯蟹..... ( 186 )
星鳎..... ( 157 )	对虾..... ( 187 )
斑鲆..... ( 158 )	白虾..... ( 188 )
长蛇鲻..... ( 159 )	沼虾..... ( 189 )
鲨鱼..... ( 160 )	龙虾..... ( 190 )
河豚..... ( 161 )	乌贼..... ( 191 )
鲤鱼..... ( 164 )	文蛤..... ( 192 )
鲫鱼..... ( 165 )	毛蚶..... ( 194 )
青鱼..... ( 166 )	红螺..... ( 195 )
草鱼..... ( 167 )	牡蛎..... ( 196 )
鲢鱼..... ( 168 )	中华鳖..... ( 197 )
鳙鱼..... ( 169 )	燕窝..... ( 198 )
鳊鱼..... ( 170 )	海参..... ( 199 )
鳊鱼..... ( 170 )	鱼翅..... ( 199 )

鱼肚..... ( 200 )	菠菜..... ( 215 )
鱼皮..... ( 201 )	蕹菜..... ( 215 )
鱼骨..... ( 202 )	苋菜..... ( 216 )
鱿鱼..... ( 202 )	茼蒿..... ( 216 )
鲍鱼..... ( 203 )	落葵..... ( 217 )
干贝..... ( 203 )	豆瓣菜..... ( 217 )
乌鱼蛋..... ( 204 )	豆芽菜..... ( 218 )
海蜇..... ( 204 )	香椿..... ( 218 )
虾米..... ( 205 )	芹菜..... ( 219 )
虾皮..... ( 205 )	茺荽..... ( 219 )
海带..... ( 206 )	韭菜..... ( 220 )
紫菜..... ( 207 )	花椰菜..... ( 221 )
琼枝..... ( 207 )	黄花菜..... ( 221 )
冻粉..... ( 207 )	马铃薯..... ( 222 )
熊掌..... ( 208 )	芋头..... ( 223 )
驼峰..... ( 209 )	藕..... ( 223 )
蛤士蟆..... ( 209 )	慈菇..... ( 224 )
猴头蘑..... ( 209 )	茭白..... ( 225 )
草菇..... ( 210 )	竹笋..... ( 225 )
蘑菇..... ( 210 )	芦笋..... ( 226 )
黑木耳..... ( 211 )	球茎甘蓝..... ( 226 )
银耳..... ( 211 )	圆葱..... ( 227 )
竹笋..... ( 212 )	菜苔..... ( 228 )
大白菜..... ( 212 )	芥蓝..... ( 228 )
小白菜..... ( 213 )	萝卜..... ( 229 )
甘蓝..... ( 213 )	胡萝卜..... ( 229 )
芥菜..... ( 214 )	山药..... ( 230 )
茼蒿..... ( 214 )	豆薯..... ( 230 )

黄瓜····· ( 231 )	维生素····· ( 249 )
冬瓜····· ( 231 )	水····· ( 251 )
节瓜····· ( 232 )	谷类的营养····· ( 251 )
菜瓜····· ( 233 )	肉类的营养····· ( 252 )
丝瓜····· ( 233 )	鱼类的营养····· ( 253 )
南瓜····· ( 234 )	蛋类的营养····· ( 253 )
苦瓜····· ( 234 )	蔬菜的营养····· ( 254 )
瓠瓜····· ( 235 )	乳类的营养····· ( 255 )
番茄····· ( 235 )	豆类的营养····· ( 256 )
茄子····· ( 236 )	水果的营养····· ( 256 )
辣椒····· ( 236 )	调味品的营养····· ( 257 )
菜豆····· ( 237 )	常用食物成分表····· ( 259 )
豇豆····· ( 238 )	平衡膳食····· ( 297 )
豌豆····· ( 239 )	合理配菜····· ( 300 )
干料涨发····· ( 239 )	合理烹调····· ( 300 )
干料水发法····· ( 240 )	食物中毒····· ( 305 )
干料油发法····· ( 241 )	沙门氏菌属食物中毒的
干料碱发法····· ( 241 )	预防····· ( 305 )
干料盐发法····· ( 242 )	葡萄球菌肠毒素中毒的
干料火发法····· ( 243 )	预防····· ( 306 )

### 营养与健康

营养价值····· ( 244 )	蜡样芽胞杆菌食物中毒
营养素····· ( 245 )	的预防····· ( 307 )
糖类····· ( 245 )	副溶血性弧菌食物中毒
脂肪····· ( 246 )	的预防····· ( 307 )
蛋白质····· ( 247 )	致病性大肠杆菌和变形
无机盐····· ( 248 )	杆菌属食物中毒的预防
	····· ( 308 )
	肉毒中毒的预防····· ( 308 )

河豚鱼中毒的预防…… ( 309 )

鱼类引起的组胺中毒的  
预防…… ( 310 )

毒覃中毒的预防…… ( 310 )

含氰贰果仁中毒的预防  
…… ( 311 )

发芽马铃薯中毒的预防  
…… ( 311 )

四季豆中毒的预防…… ( 312 )

鲜黄花菜中毒的预防  
…… ( 312 )

砷中毒的预防…… ( 312 )

锌中毒的预防…… ( 313 )

亚硝酸盐中毒的预防  
…… ( 313 )

防止食品腐败变质…… ( 314 )

粮食的卫生要求…… ( 315 )

豆类与豆制品的卫生要  
求…… ( 315 )

肉类与肉制品的卫生要  
求…… ( 316 )

水产品的卫生要求…… ( 317 )

蛋类与蛋制品的卫生要  
求…… ( 318 )

蔬菜、水果的卫生要求  
…… ( 318 )

调味品的卫生要求…… ( 319 )

附 录

中华人民共和国食品卫  
生法…… ( 320 )

中华人民共和国商业部  
饮食业务技术等级标准  
…… ( 333 )

# 烹饪基本常识

## 饮食业

饮食业，是指出售加工烹制的饮食品、并提供就地消费设备和场所的行业。如饮食馆、菜馆、面食馆、小吃店、冷饮店、酒店、早点铺、夜宵店等。饮食业具有加工、销售和服务三种职能。我国的饮食业有不同的经营特色。如菜馆就有京、粤、苏、川、扬、沪、鲁以及清真等风味。饮食业在解除人民生活的后顾之忧，实现家务劳动的社会化等方面起着十分重要的作用。

## 社会主义饮食业的职业道德

社会主义饮食业的职业道德，是建立在生产资料公有制基础上的，其核心和本质特征是共产主义思想和为人民服务的精神。它的基本原则是：忠实于本职工作，全心全意为广大消费者服务。其基本内容是：礼貌热情，语言文明，态度和蔼，货真价实，足斤足两，质价相称，讲究卫生，保证清洁，防止疾病的传播和食物中毒，保障广大顾客的身体健

## 饮食业分类经营

饮食业分类经营，是根据地区特点和群众需求的规律，

有计划地安排经营范围和网点设置的一项重要经营原则。各地分类不尽一致。以北京市为例，全市国营和集体饮食店划分为六类十一种，即：饭店，饭馆（分为风味饭馆和便饭馆两种）；面食馆（分为以面食为主兼营少量炒菜的面食馆、风味面食馆和纯面食馆三种）；小吃店（分为甜食小吃店、咸食小吃店和甜咸食小吃店三种）；早点夜宵店；切面馒头铺。分类经营的好处是：在一个店人员不多的情况下，经营上各有侧重，各有所长，既便于保持和发扬风味特点，提高饭菜质量，节省人力、物力，提高劳动效率和经济效益，又可适应人民群众的多种需要。这样，从一个店来看，经营品种不多而有其特点；从一个片或者一个城市来看，则经营的品种丰富多采，体现了分工经营的计划性，并有利于管理。

### 饮食业卫生

饮食业卫生，是指饮食业为保护顾客的身体健康，预防饮食品被微生物或有害物质污染而腐败变质和餐具、用具消毒所采取的措施。饮食卫生，是饮食业服务质量的一项重要内容。必须认真贯彻“以防为主”的方针，切实执行中华人民共和国食品卫生法。要对饮食品的验收、贮藏、加工、烹调以及餐具、用具等把好卫生关。禁止使用有害色素、防腐等添加剂，不准腐烂变质和不洁的食品、瓜果、饮料及病死畜肉上市，未经卫生检验的肉类不得加工、出售。要加强对饮食行业职工的体检，对患有传染病的应及时调离。要经常保持店堂环境的清洁卫生。

## 饮食营养

饮食是人类生活中不可少的。人们每天通过饮食来吸取身体所必需的各种营养物质（营养素），以供给人体正常生长发育和从事各种社会活动的需要。人体需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素、水和无机盐。因此，在安排食谱和配制食品时，要注意各种营养成分的合理调配；在烹调时，不仅要求色、香、味、形俱佳，同时要尽量保存食物中原有的营养成分。一般应当注意：（1）选料要新鲜；（2）蔬菜应先洗后切，以防水溶性维生素消失；（3）充分利用食物的原汤、菜汁，以保持维生素和矿物质；（4）炒蔬菜等最好是采用急火快炒；（5）煮饭烧菜都不宜加碱，以免破坏食物中维生素丙和乙；（6）尽量少用或不用没有营养价值的添加剂，如糖精、色素等。

## 厨 师

厨师是饮食业技术职称。指能够熟练地掌握各种主、副食品原材料加工生产工艺的技术人员。按其技术等级标准，分为五级、四级、三级、二级、一级厨师和特三、特二、特一级厨师。按其烹制特点也有分工。例如：红案厨师（烹调专业），能够熟练地掌握副食品原料加工生产的工艺过程，包括分类、屠宰、洗涤、切配、泡发、烹调、刀工、火候等，并能合理使用原料、调料，根据原料安排菜肴品种；通晓煎、炒、烹、燻、烧、烩等操作技能；所烹调的菜肴达到质、色、



味、形俱佳。白案厨师(面点专业),能够熟练地掌握和面、发酵、兑碱和制作面食品的蒸、炸、煮、烙、烤等操作技能,制作出的面食品形美适口。

### 烹饪技术

烹饪技术是制作饭菜的技艺,是一个复杂细致的操作过程。主要包括:原料的选择、初步加工、切配、烹调、装盘等各道工序的操作技术。其中,烹调工序中掌握火候和调味处理,是整个烹饪技术的关键。我国的烹饪技术精湛,久享盛誉,是我国劳动人民在长期实践中创造和积累的宝贵文化遗产之一。全国各地由于物产、气候以及传统饮食习惯的差异,烹饪技术各具特色。如:北京菜以烤、爆、溜、炒为主,口味侧重香鲜;山东菜以清香、鲜嫩、味纯而著名,十分讲究清汤和奶汤的调制;四川菜以烧、烤、干煸为主,口味以麻辣、鱼香著称;广东菜则注重煎、炸等烹调方法,有浓厚的南方风味。

### 质、色、味、形、器

质色味形器,是指我国饮食业烹调菜肴的技术标准,又称菜肴的五属性。质,就是菜肴要讲究营养价值,要有利于人体的消化和吸收,熟、嫩、脆、烂的火候要适度,要合乎杀菌消毒的卫生要求等;色,就是在配料和加工时,要求做到主料和辅料之间的色泽配合好,料与汁的色泽配合好,以及装饰料的色泽配合好,使烹调的菜肴色调鲜明和谐;味,就是能嗅到肉香、鱼香、菜香、果香等菜肴的气味,能够尝到