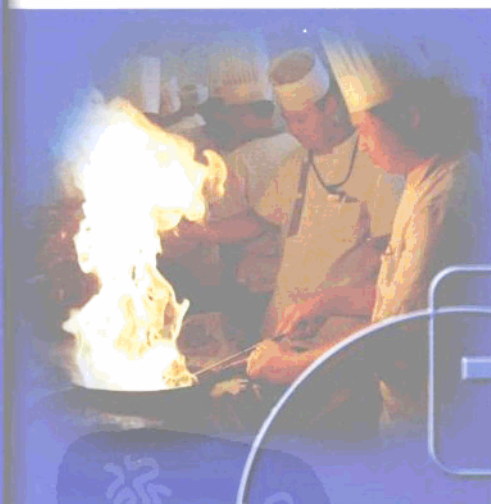


كەسپىي خەنزۇ تىلى ئۆگەنىشكە دائىر كىتابلار

专业双语丛书

ئاشپەزلىك خەنزۇ تىلى

烹饪实用汉语



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

191
PDF

كەسپىي خەنزۇ تىلى ئۆگىنىشكە دائىر كىتابلار
专业 双 语 丛 书

ئاشپەزلىك خەنزۇ تىلى
烹饪实用汉语

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

烹饪实用汉语: 维吾尔文/阿衣古丽·肉孜编.

乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2007.7

(专业双语丛书)

ISBN 978-7-228-10797-1

I. 烹… II. 阿… III. 烹饪-汉语 IV. H19 TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107896 号

-
- 编 者 阿衣古丽·肉孜
责任编辑 西尔扎提·苏比尤夫
责任校对 高娃
阿依古丽·阿西木
封面设计 米尔扎提·阿布都拉塔吉
出版发行 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路 348 号
电 话 0991-2827472
邮 编 830001
经 销 新疆维吾尔自治区新华书店
印 刷 新疆蓝天铁路印务有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 5.875
版 次 2007 年 7 月第 1 版
印 次 2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 10.60 元
-

كەسپىي خەنزۇ تىلى ئۆگىنىشكە دائىر كىتابلار ئاشپەزلىك خەنزۇ تىلى

تۈزگۈچى: ئايگۈل روزى

مەسئۇل مۇھەررىرى: شىرزات سويىيۇپ

مەسئۇل كوررېكتورى: گاۋۋا

ئايگۈل ھاشىم

مۇقاۋاسىنى لايىھىلىگۈچى: مىرزات ئابدۇللا تاجى

نەشر قىلىپ تارقاتقۇچى: شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى 348 - نومۇر

تېلېفون: 2827472 - 0991

پوچتا نومۇرى: 830001

ساتقۇچى: شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق شىنخۇا كىتابخانىسى

باسقۇچى: شىنجاڭ لەنتىيەن ئۆمۈريول مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى

فورماتى: 880 × 1230 مىللىمېتىر، 1/32

باسما نۇسخىسى: 5.875

نەشرى: 2007 - يىلى 7 - ئاي 1 - نەشرى

باسمىسى: 2007 - يىلى 7 - ئاي 1 - بېسىلمىسى

تراژى: 5000 - 1

كىتاب نومۇرى: 1 - 10797 - 7 - 978 ISBN

باھاسى: 10.60 يۈەن

كىرىش سۆز

ئاپتونوم رايونىمىزدىكى يېزا ياشلىرىنىڭ ۋە ھەر ساھە، ھەر كەسپلەردە ئىشلەۋاتقان تېخنىكا ھەۋەسكارلىرىنىڭ ئۆز كەسپىگە ئائىت خەنزۇچە ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى تېز ئۆس-تۈرۈشىگە ياردەم بېرىش ئۈچۈن، «كەسپىي خەنزۇ تىلى ئۆگىنىشكە دائىر كىتابلار» نى تۈزدۈرۈپ نەشر قىلدۇق.

بۇ كىتابلارنىڭ ھەربىرى 25 تىن 35 غىچە دەرىستىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ھەربىر دەرس تېكىست، خام سۆز، تاپشۇرۇق ۋە مەشىق قا-تارلىق مەزمۇنلاردىن تەركىب تاپتى، بەزى كىتابلاردا ئايرىم دەرس-لەرنىڭ ئاخىرىغا «ساۋات» دېگەن ماۋزۇدا شۇ دەرسنىڭ مەزمۇنىغا يانداش كەلگەن ئاددىي ساۋاتلار، قىزىقارلىق ئىشلار قوشۇمچە قى-لىندى. بۇ بىر يۈرۈش كىتاب ھەرقايسى كەسپلەرگە ئائىت خەن-زۇچە ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىش، كەسپىي مەزمۇنى مول تېكىست-لەرنى تاللاش، كەسپىي ئاتالغۇلارنى گەۋدىلەندۈرۈش ئاساسىدا تۈ-زۈلدى.

بىز بۇ بىر يۈرۈش كىتابنىڭ جەمئىيەتنىڭ ھەرقايسى قاتلاملى-رىدىكى ئۆزلۈكىدىن ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ ئۆزى قىزىقىدىغان كەسپ-كە ئائىت خەنزۇ تىلىنى ئۆگىنىشىگە ئاز - تولا ياردەم بېرەلىشىگە تىلەكداشمىز.

مۇندەرىجە 目录

第一课	烹饪、烹调的概念	1
	بىرىنچى دەرس ئاشپەزلىك ۋە تەم تەڭشەش ئۇقۇمى	
第二课	中国烹调的基本特点	7
	ئىككىنچى دەرس جۇڭگو ئاشپەزچىلىكىنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى	
第三课	新疆饮食文化的历史	12
	ئۈچىنچى دەرس شىنجاڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى تارىخى	
第四课	新疆少数民族的饮食文化	17
	تۆتىنچى دەرس شىنجاڭدىكى ئاز سانلىق مىللەتلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتى	
第五课	调味的原则	22
	بەشىنچى دەرس تەم تەڭشەش پرىنسىپى	
第六课	烹饪原料的分类	26
	ئالتىنچى دەرس ئاشپەزلىك خام ماتېرىياللىرىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى	
第七课	烹调的基本原则	31
	يەتتىنچى دەرس ئاشپەزلىك ئاساسىي پرىنسىپلىرى	
第八课	烹调的作用	36

سەككىزىنچى دەرس ئاشپەزلىكنىڭ رولى توغرىسىدا

第九课 调味的意义及基本味 40

توققۇزىنچى دەرس تەم تەڭشەشنىڭ ئەھمىيىتى ۋە ئاساسىي تەم

第十课 各类食品及蔬菜、水果的营养价值 45

ئونىنچى دەرس تۈرلۈك يېمەكلىكلەر ۋە كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ
ئوزۇقلۇق قىممىتى

第十一课 蛋类的营养价值 50

ئون بىرىنچى دەرس تۇخۇمنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

第十二课 畜、禽肉及鱼类营养价值 55

ئون ئىككىنچى دەرس ھايۋانات، قۇش گۆشى ۋە بېلىقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

第十三课 食物最营养烹饪方法 60

ئون ئۈچىنچى دەرس يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى خوراتماسلىق
ئۇسۇلى

第十四课 烹调对营养素的影响 65

ئون تۆتىنچى دەرس تەم تەڭشەشنىڭ ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتىغا بولغان تەسىرى

第十五课 烹饪原料的营养、品质鉴定和保管 70

ئون بەشىنچى دەرس ئاشپەزلىك خام ماتېرىياللىرىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى،
سۈپەت باھالاش ۋە باشقۇرۇش

第十六课 鲜活原料的初步加工 76

ئون ئالتىنچى دەرس يېڭى، تىرىك خام ماتېرىياللارنى دەسلەپكى قەدەمدە
پىششىقلاپ ئىشلەش

第十七课 初步热处理 81

ئون يەتتىنچى دەرس دەسلەپكى قەدەمدە چالا پىشۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىش

第十八课 影响菜肴口味的诸因素 86

ئون سەككىزىنچى دەرس قورۇما تەمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئاساسلىق ئامىللار

第十九课 厨房中常用的烹调工具 92

ئون توققۇزىنچى دەرس ئاشخانىدىكى دائىم ئىشلىتىلىدىغان ئاشپەزلىك
سايىمانلىرى

第二十课 刀工的作用与要求 98

يىگىرمىنچى دەرس پىچاق ھۈنەرنىڭ رولى ۋە قويۇلىدىغان تەلپەر

第二十一课 烹饪中掌握火候的技巧 103

يىگىرمە بىرىنچى دەرس ئاشپەزلىكتىكى ئوت تاۋىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىق -
قىنىنى ئىگىلەش ماھارىتى

第二十二课 盛具与菜肴的配合原则 108

يىگىرمە ئىككىنچى دەرس قاچا - قۇچلار بىلەن قورۇمىلارنىڭ ماسلىشىش
پرىنسىپى

第二十三课 凉菜的烹调 113

يىگىرمە ئۈچىنچى دەرس سوغۇق سەي تەييارلاش

第二十四课 烹饪工艺卫生 118

يىگىرمە تۆتىنچى دەرس ئاشپەزلىك ھۈنەرى تازىلىقى

第二十五课 烹饪环境卫生 123

يىگىرمە بەشىنچى دەرس ئاشپەزلىك مۇھىت تازىلىقى

第二十六课 新疆的蔬菜 129

يىگىرمە ئالتىنچى دەرس شىنجاڭنىڭ كۆكتاتلىرى

第二十七课 维吾尔族的抓饭 134

يىگىرمە يەتتىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ پولۇسى

第二十八课 维吾尔族的烤肉 139

يىگىرمە سەككىزىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ كاۋىپى

第二十九课 维吾尔族的馕 144

يىگىرمە توققۇزىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ نېنى

第三十课 维吾尔族的茶 149

ئوتتۇرىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ چېپى

第三十一课	维吾尔族的面肺子和米肠子.....	154
	ئوتتۇز بىرىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ ئۆپكە - ھېسىپى	
第三十二课	纳仁.....	158
	ئوتتۇز ئىككىنچى دەرس نارسىن	
第三十三课	维吾尔族的烤包子和薄皮包子.....	163
	ئوتتۇز ئۈچىنچى دەرس ئۇيغۇرلارنىڭ سامسىسى ۋە پېتىر مانتىسى	
第三十四课	奶茶	168
	ئوتتۇز تۆتىنچى دەرس ئەتكەنچاي	
第三十五课	拉条子和炒面.....	173
	ئوتتۇز بەشىنچى دەرس لەغمەن ۋە سومەن	

第一课 烹饪、烹调的概念

بىرىنچى دەرس ئاشپەزلىك ۋە تەم تەڭشەش ئۇقۇمى

烹饪，是人类为了满足生理需求和心理需求，把可食原料用适当方法，加工成为直接食用成品的活动。它包含烹调生产和饮食消费及与之相关的各种文化现象。

烹调，制作菜肴、食品的技术。一般包括原料选择、粗加工、细加工、临灶制作、用火、调味以及装盘的全过程。烹调一词，在唐宋时期即已出现。烹调工艺，是制作各类食品的全部加工技法及其流程的概称。它的主要作用在于将烹饪原材料制成可口的食品，即有目的有计划有程序地对烹调原料进行切割、组配、调味和烹制，使之成为能满足人们饮食需要的菜品的规范方法。

烹饪的要素

烹饪是一种复杂而有规律的物质运动形式。它在选料与组配、刀工与造型、施水与调味、加热与烹制等环节上既各有所本，又互相依存，有着特殊的原理与法则。烹饪之所以复杂，是因为在菜品制作过程中，料、刀、炉、火、器、味、水、法等八大要素，都在激烈地运动；烹饪之所以有规律，是因为这八大要素在运动中都有各自的轨迹。一方面要积极创造条件让这些要素运行；一方面又要因菜制宜地对某些要素的运动加以约制，使之“随心所欲不逾矩”，这就要

靠厨师调度和掌握。烹饪之难，正难在这里。为了深入认识烹饪，须对影响菜品质量的八个要素有所了解。

1、料——这是烹饪的物质基础，也是烹饪诸要素的核心，因为其他要素都是作用于它的。料转化成菜品后，可以提供营养，果腹充饥，满足食欲，所以用料必须筛选，恰当组合。“巧妇难为无米之炊”，没有好料做不出好菜。

2、刀——主要作用是切削，同时，不同的刀法和刀口，不仅可以美化菜品，还影响原料成熟的快慢。通过刀工，剔除不能食用的部分，分割出烹饪所需要的部分，可以起到进一步选料的作用。不论生切、熟切，都是烹调工艺流程中的重要环节，便于食用的手段。

3、炉——是烹饪的必需设备，加热的场所。不同的炉灶适用于不同的烹调技法，炉灶设计科学与否，对菜品质量有直接影响。炉灶不能得心应手，厨师的技艺就难以正常发挥。

4、火——即提供热能的燃料释放出的能量。这一能量直接使原料发生由生到熟的质变，在烹饪中至关重要。烹的实质，就是用火；如何用火，大有讲究。由于火的变化，故不同的火候可形成不同的技法，制出不同风味和质地的菜品。

5、器——主要指炊具。它既是传热的媒介，又是制菜的工具有不同的效用，可以形成不同的技法。作为生产工具，炊具属于生产力的范畴，它在烹调工艺中往往是最活跃最有创造性的基因，可以引起连锁反应。

6、味——即调味品。它可改革菜品的属性，并赋予菜品特殊的风味。味是菜品质量鉴定中最主要的指标，也是饮食审美的基本要求。欲使呈味物质进入原料，须解决一系列技

术难题，其间变化甚多，常常不易把握。而且在传统习惯上厨师水平的高低也多以调味准否来衡量，故而它在烹饪中有定性定质的作用。

7、水——这是烹饪中的辅助物，几乎每道工序都少不了。它可以传热、导味，也可保护营养素，还能制约菜品的外观与口感。

8、法——即技法，如生烹(含理化反应、微生物发酵、味料渗透)，熟烹(含火烹、水烹、汽烹、油烹、矿物质烹、混合烹)。法既是工序，又是技巧，还是规程，更是上述七个要素有机的构合。不同的技法可制出不同的菜肴，这亦是地方风味的成因之一。

词语		سۆزلەر
1. 食用	shíyòng	يېمەكلىك ئۈچۈن ئىشلەنمەك، يېمەك-لىك قىلىنىدىغان، يېمەكلىك
2. 成品	chéngpǐn	تەييار مەھسۇلات
3. 包含	bāohán	ئۆز ئىچىگە ئالماق، تەركىبىدە بول-ماق، ئىچىدە بولماق
4. 概称	gàichēng	ئومۇمىي ئاتىلىشى، يىغىنچاقلىنىشى
5. 切割	qiēgē	كەسمەك
6. 随心所欲	suíxīnsuǒyù	خىيالغا كەلگەننى قىلماق، خالىغانچە
7. 菜品	càipǐn	قورۇما، ئائام
8. 规范	guīfàn	ئۆلچەم، قېلىپ، قېلىپلاشتۇرماق
9. 物质	wùzhì	ماددا، ماددىي
10. 施水	shīshuǐ	سۇ قۇيماق
11. 法则	fǎzé	قانۇن، قانۇنىيەت، قانۇن - قائىدە، ئۆلگە
12. 激烈	jīliè	كەسكىن، شىددەتلىك، قاتتىق، كۈچلۈك

- | | | |
|--------------|--------------------------------|---|
| 13. 轨迹 | guǐjī | ئوربىتا (بىر جىسىم ياكى نۇقتىنىڭ ھەرىكەت يولى) |
| 14. 运行 | yùnxíng | يۈرمەك، ئايلىنىپ يۈرمەك، ئايلىنماق ئىجرا قىلىش |
| 15. 逾 | yú | ئۆتۈپ كەتمەك، ئېشىپ كەتمەك |
| 16. 调度 | diàodù | باشقۇرماق، بەلگىلىمەك، ئورۇنلاشتۇرماق |
| 17. 充饥 | chōngjī | ئاچلىقنى باسماق |
| 18. 筛选 | shāixuǎn | تاسقاپ تاللىماق |
| 19. 巧妇难为无米之炊 | qiǎo fù nán wéi wú mǐ zhī chuī | ھەر قانچە ئۇستا ئايال بولسىمۇ، ئۈز-سىز تاماق ئېتەلمەيدۇ |
| 20. 切削 | qiēxiāo | كېسىش، ئاقلاش، يۈنۈش، ئۇچلاش، شىلىش |
| 21. 技法 | jìfǎ | ماھارەت ۋە ئۇسۇل |
| 22. 口感 | kǒugǎn | تەم |
| 23. 技巧 | jìqiǎo | ماھارەت، ماھىرلىق، ئۈستىلىق |
| 24. 连锁 | liánsuǒ | زەنجىرسىمان، قۇلۇپلىنىش |

练习

مەشىق

一、组词

سۆز تۈزۈڭلار

生()

可()

适()

直()

食()

包()

饮()

文()

制()

粗()

二、填空

بوش ئورۇنىنى تولدۇرۇڭلار

1. () 是制作各类食品的全部加工技法及其流程的概称。
2. () 之所以复杂，是因为在菜品制作过程中，料、刀、炉、火、器、味、水、法等八大要素，都在激烈地运动。
3. () 主要作用是切削；同时，不同的刀法和刀口，不仅可以美化菜品，还影响原料成熟的快慢。
4. () 可改革菜品的属性，并赋予它特殊的风味。

三、翻译下列词组

تۆۋەندىكى سۆز بىرىكمىلىرىنى تەرجىمە قىلىڭلار

技术难题

烹饪中的辅助物

每道工序

保护营养素

制约口感

有机的构合

地方风味

满足食欲

恰当组合

便于食用

必须设备

烹调技法

四、翻译下列句子

تۆۋەندىكى جۈملىلەرنى تەرجىمە قىلىڭلار

1. ئاشپەزلىك — ئىنسانلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجى ۋە پىسخىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن، يېگىلى بولىدىغان خام ماتېرىيالنى مۇۋاپىق ئۇسۇلدا پىششىقلاپ ئىشلەپ، بىۋاسىتە ئىس-تېمال قىلىدىغان تەييار مەھسۇلاتقا ئايلاندۇرۇش پائالىيىتىنى كۆرسىتىدۇ.
2. ئاشپەزلىك — قورۇما ۋە يېمەكلىك تەييارلاش تېخنىكىسى.
3. ئوچاق — ئاشپەزلىكتىكى زۆرۈر ئەسۋابلارنىڭ بىرى. شۇنداقلا قىزىتىش سورۇنى.

4. سۇ — ئاشپەزلىكتىكى قوشۇمچە ماتېرىيال بولۇپ ھەر بىر - مەشغۇلات باسقۇچىدا كەم بولسا بولمايدۇ.

تۆۋەندىكى جۈملىلەرنى تەرجىمە قىلىڭلار

五、翻译下列句子

1. 水可以传热、导味，也可保护营养素，还能制约菜品的外观与口感。
2. 烹饪包含烹调生产和饮食消费及与之相关的各种文化现象。
3. 料——这是烹饪的物质基础，也是烹饪诸要素的核心，因为其他要素都是作用于它的。
4. 通过刀工，剔除不能食用的部分，分割出烹饪所需要的部分。

第二课 中国烹调的基本特点

ئىككىنچى دەرس جۇڭگو ئاشپەزچىلىكىنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى

中国地域广阔，风味流派众多，大致可分五大类：按消费特点分，有宫廷风味、官府风味、市肆风味、宗教风味、民间风味；按地区分有山东风味、江苏风味、四川风味、广东风味、北京风味、浙江风味、安徽风味、湖南风味、湖北风味、其他兄弟民族风味；按仿制时代分，有仿唐风味、仿宋风味、仿膳风味等，各种风味流派无论是在用料、调味、烹调方法上，还是在成菜的风味特点上都有明显的差异。有差异就有变化，菜肴也因此日新月异，中国烹调是以研究和制作这些各具特色的菜肴为对象的。

我国是个多民族国家，各民族均有独特的饮食风尚和知名食品。其中，有的在本民族聚居区内流传，有的被其他民族移植借鉴。民族菜风味浓郁，选料、调制自成一格，菜品奇异丰满，宴客质朴真诚。

中国烹调是在民间烹调的基础上发展壮大起来的。市井风味和家常风味等是中国民间烹饪文化积淀的精髓，被现代烹饪广泛效仿并采用。从古到今，中国烹调受民间烹调的风味约束十分明显。

中国古代烹饪、近代烹饪、当代烹饪以及现代烹饪的发展历史证明，中国烹调是随着社会的发展而不断变化的，这

种发展变化是构成中国烹调基本特点的重要内容。随着人们生活水平的提高对烹调的要求也跟随而上。

烹调原料发生价值位移，原料的选择由简单变为复杂，由粗糙转向精细，由随意变得刻意，新鲜、天然的、野菜、野味等原料被广泛使用。原料的组配以及原料与调料的配伍更加多样化、合理化，粗粮与菜肴合烹等多种形式走向市场，安全、卫生、营养，被放在了更加重要的位置。口味相互交融，区域性口味不断迅速向外扩张蔓延，并与当地食文化浑然一体，味的演变模式与时俱进，呈现出复杂多样化。烹调器具发生了历史性变革，盛器等更加花样翻新，代表餐饮业个性化色彩的盛器越来越显示出更加浓厚的文化品位，机械化作业逐步取代手工操作。烹调生产技术不断完善，烹调工艺流程更加严格，科技含量越来越高，菜肴生产以餐饮店为单位逐步迈向程序化、统一化、标准化和规范化。烹调工艺的时间管理更加严格，菜肴出品力求简洁化、方便化、高效化。

词语	سۆزلەر
1. 流派	liú pài ئېقىم
2. 宫廷	gōng tíng ئوردا - ساراي، خانلىق، خانىدانلىق
3. 官府	guān fǔ ھۆكۈمەت، مەھكىمە، ئەمەلدار، تۈرە
4. 仿制	fǎng zhì تەقلىد قىلىپ ياسىماق، ئوخشىتىپ ياسىماق
5. 风尚	fēng shàng ئادەت، ئۆرپ - ئادەت
6. 知名	zhī míng مەشھۇر، داڭلىق
7. 流传	liú chuán تارقالماق، يېيىلماق، ئېقىپ يۈرمەك
8. 移植	yí zhí كۆچۈرۈپ تەكچەك