

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

烹饪



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵觉

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学烹饪

JIAONIN XUE PENGREN

顾	问	杜子才
总	主 编	薛 星 靳振中 马贵觉
副	总 主 编	石龙江 朱小红 张中强
		周济龙 闫树娟
本	册 编 著	白庆华 房 宏
整	理	辛 欣

山 西 出 版 集 团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您学烹饪 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.3
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2931-4

I. 教… II. ①薛…②靳…③马… III. 烹饪—基本知识
IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002857 号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学烹饪

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮箱: zyhsxty@126.com

电话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 9

字数: 115.8 千字

版次: 2007 年 3 月第 1 版

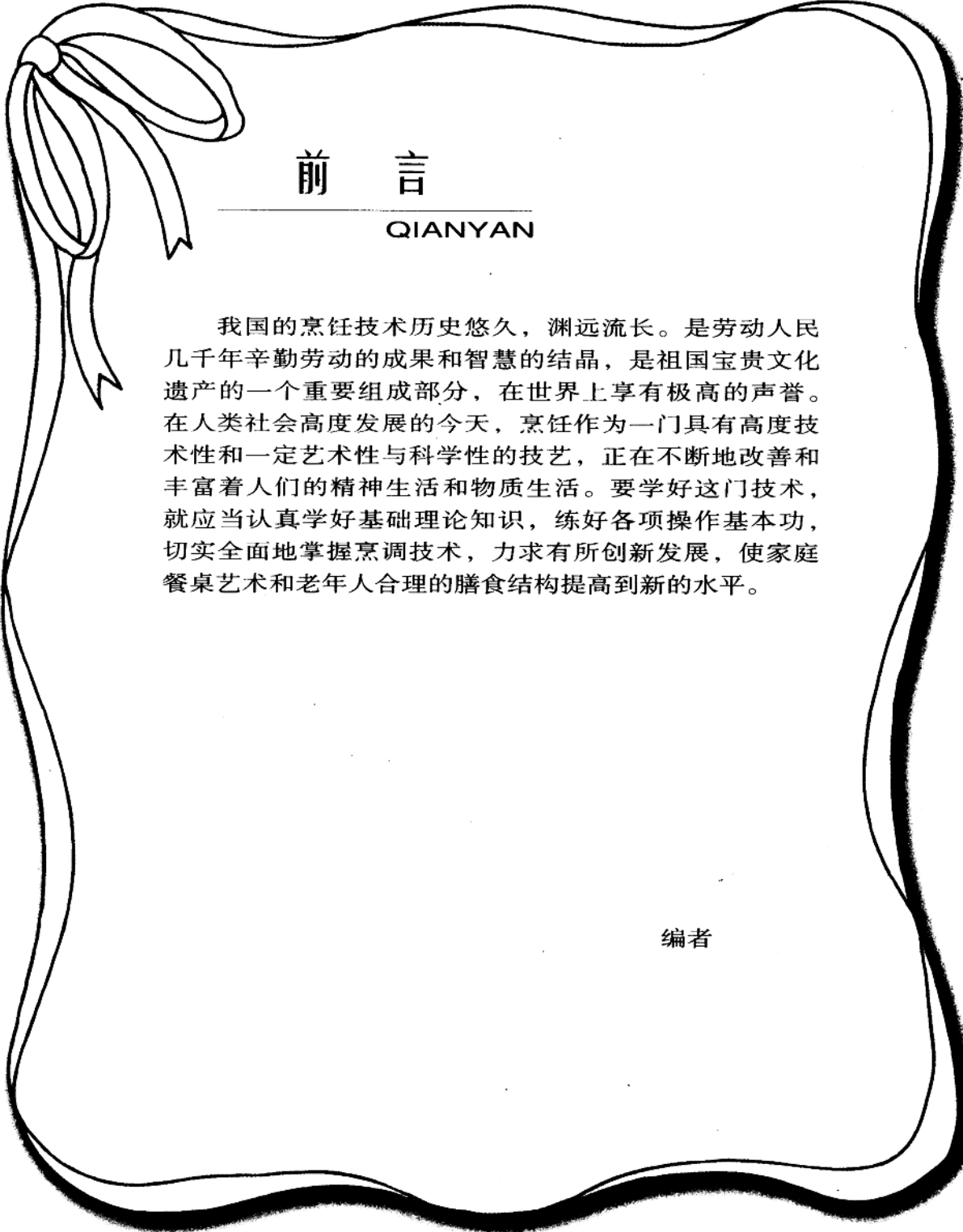
印次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-4 000 册

书号: ISBN 978-7-5377-2931-4

定价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前 言

QIANYAN

我国的烹饪技术历史悠久，渊远流长。是劳动人民几千年辛勤劳动的成果和智慧结晶，是祖国宝贵文化遗产的一个重要组成部分，在世界上享有极高的声誉。在人类社会高度发展的今天，烹饪作为一门具有高度技术性和一定艺术性与科学性的技艺，正在不断地改善和丰富着人们的精神生活和物质生活。要学好这门技术，就应当认真学好基础理论知识，练好各项操作基本功，切实全面地掌握烹调技术，力求有所创新发展，使家庭餐桌艺术和老年人合理的膳食结构提高到新的水平。

编者

目 录

MULU

第一讲 烹饪和烹调的概念 1

- 第一节 什么是烹饪 1
- 第二节 什么是烹调 1
- 第三节 烹的作用 1
- 第四节 调的作用 3
- 第五节 学好烹饪应掌握的相关
知识 3

第二讲 得心应手的工具是烹调技术的基础条件 4

- 第一节 刀具的选择与保养 4
- 第二节 墩、板的选择及保养使用
..... 4
- 第三节 铁锅、铁勺的选择及保养
..... 5
- 第四节 与烹饪相关的各种工具 ... 6
- 第五节 炉具的选择与保养 6

第三讲 烹调原料的选择及相关知识 8

- 第一节 鉴别原料质量的一般方法
..... 8
- 第二节 常见蔬菜种类及相关知识
..... 10
- 第三节 禽畜类的相关知识 11
- 第四节 常见水产类的相关知识 ... 13
- 第五节 常见果品类的相关知识
..... 13

目 录



第四讲	原料的初步加工及刀工处理是烹调菜肴的基础	15
第一节	原料初步加工的不同方法	15
第二节	切不同原料用不同的运刀方法	23
第三节	掌握切原料时的基本动作和姿势	25
第四节	切各种原料时要注意的一些基本要求	29
第五节	常见的刀工处理后原料的形状	30

第五讲	合理配菜是使菜肴形色及营养俱佳的重要环节	34
第一节	配菜的意义	34
第二节	营养的搭配是配菜的首要宗旨	34
第三节	配菜的原则和常用方法	35
第四节	美学知识在配菜中的应用	39

第六讲	调制出不同形式的浆、糊做出不同质感的菜肴	41
第一节	什么是上浆、挂糊	41
第二节	常用的浆、糊原料	41
第三节	几种使原料滑嫩的浆的调制及制作相关菜肴实例	43
第四节	使菜肴能松软的糊及制作菜肴实例	47
第五节	使菜肴能香脆的糊及制	

作菜肴实例	47
-------------	----

第七讲 灵活掌握火候，准确识别油温 ... 50

第一节 什么是火候	50
第二节 怎样灵活掌握火候	51
第三节 如何准确识别油温	52
第四节 不同传热方式对原料的 影响	53
第五节 原料加热后的变化	54

第八讲 调味是烹饪菜肴的核心技术 57

第一节 调味的一般原则	57
第二节 各种调味方法	58
第三节 咸、甜、酸、辣、苦、 鲜、香、麻八种味道的特 点	59
第四节 盐、糖、醋的功能	61
第五节 要正确使用味精	62

第九讲 选择不同的烹调方法做出不同特 色的菜肴 64

第一节 蒸的特点及相关实例 ...	64
第二节 炒的特点及相关实例 ...	65
第三节 烧的特点及相关实例 ...	66
第四节 爆的特点及相关实例 ...	68
第五节 烩的特点及相关实例 ...	69
第六节 炖的特点及相关实例 ...	69
第七节 煎的特点及相关实例 ...	70
第八节 酿的特点及相关实例 ...	71
第九节 余、煮的特点及相关实 例	72
第十节 冷菜制作及相关实例 ...	74

第十讲 原料的初步熟处理是不可忽视的环节 79

第一节 焯水的原则及注意事项 79

第二节 原料滑油及走油的处理方法 82

第三节 原料汽蒸的处理方法 ... 84

第十一讲 老年人喝汤好处多 86

第一节 制汤的作用及种类 ... 86

第二节 怎样制作清汤 89

第三节 怎样制作奶汤 90

第四节 制汤时应注意的事项 90

第五节 用汤制作的几种汤菜 92

第十二讲 学习勾芡技术使菜肴更加有滋味 95

第一节 勾芡的概念、作用及勾芡的类型 95

第二节 勾芡的关键问题 96

第三节 勾芡的菜肴实例 98

第十三讲 营养知识 100

第一节 原料中营养素的功用 100

第二节 不同营养素的特征 104

第三节 老年人对各种营养素的需求 112

第四节 合理膳食是长寿的秘诀之一 113

第十四讲 相关的烹饪卫生知识 115

第一节 原料中有害物质的处理
..... 115

第二节 调料与原料之间的相互
作用 116

第三节 老年人饮食宜忌 118

第四节 过量使用人工合成添加
剂有害身体 120

第十五讲 树立良好心态学习烹饪 122

第一节 烹饪的艺术性与文化
性 122

第二节 烹饪活动是体力劳动与
脑力劳动结合的典范
..... 123

第三节 树立良好的心态学烹
饪，增加生活乐趣 ... 123

第十六讲 宴席知识与菜肴盛装 126

第一节 宴席知识 126

第二节 菜肴的盛装 130

第一讲 烹饪和烹调的概念

第一节 什么是烹饪

“烹饪”一词出现在《周易·鼎》一书，书中曰：“以木巽火，烹饪也”。在古文中“烹”做烧煮解释。“饪”指食物原料煮熟到恰当程度。所以现代的烹饪概念，狭义理解就是仅指饭菜制作，而广义理解则是指要把一切食用的材料由生到熟的加工生产过程。

第二节 什么是烹调

“烹调”一词出现较晚，要与“烹饪”相比范围要小，可理解为泛指菜肴制作。它包括选料、初加工、切配、烹制、调味、装盘等几个环节操作技术。烹调是制作菜肴的专门技术。烹，就是对原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味，烹调就是烹和调的结合。具体地说：烹调就是将加工理想的烹饪原材料，用加热和加入调味品的综合方法，制成菜肴的一门技术。

第三节 烹的作用

烹的目的，就是将生的原料通过加热制成熟的菜肴。它的作用是：

一、杀菌消毒

生的原材料，无论多么新鲜，时常会带有致病的细菌和寄生虫，如果不予杀死，人们吃了后，很容易生病。这类菌、虫一般在温度达到 85℃ 的环境中大都能杀死。中餐在烹制菜肴的过程中温度大都在 85℃ 以上，因此食物可以放心食用。

二、使食物中的养料分解，便于人体吸收

烹调原料中含有维持人体正常代谢活动，以及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、糖、矿物质和维生素等养料。可是，它们都以复杂的化合物状态存在于各种原材料的组织中，没有分解出来。人们进食以后，食物必须经牙齿咀嚼、唾液、胃液的黏合、肠胃的蠕动和人体综合的作用，其中的营养成分才能被人体吸收。烹时原材料加热过程中可以起到初步分解食物作用。因为食物经过高温，会发生复杂的物理变化和化学变化。从而使它的组织初步分解，这些变化等于在人体外先对食物进行初步的消化工作，减轻了人体消化器官的负担，使食物中的营养成分更易于消化吸收。

三、使食物变的芳香可口

烹调原料未经过加热时，一般没有什么香味，但是当加热到一定程度时，即使不加任何调味品，仅仅采取水煮，也要透出一些香味。如水煮排骨、焯水后的青菜都会出现不同的香味，这是因许多烹饪原料中大都含有醇、酯、酚等成分，这些成分在受热时，其中一部分会发生化学变化，变为某种芳香类物质。所以通过烹的过程，食物就能够透出香味增加食欲。

四、使各种原料的滋味混合成美味

一个菜肴往往由多种原料组成，每一种原料都有其特有的滋味独立存在，互不融合。物理学关于分子运动的原理告诉我们，任何的物质分子都处于运动中，温度越高，运动就越快，这就是常说的分子运动。几种原料放在一起加热，随着温度的升高，各种食物的分子运动会变得剧烈起来，不同的原料分子就会互相渗透，互相融合。比如在炖肉中加一些粉丝和干菜，成熟后粉丝和干菜除具有自身的轻淡外，还增加了肉的香醇味，肉也变得肥而不腻了。

五、使原材料色泽鲜艳，形状美观

烹调原材料经过加热以后，其色形都会发生变化。例如鱼片经过滑油后变化洁白如玉，大虾油煎后变得鲜红可爱，螃蟹经过蒸制后橙红诱人，芹菜经过焯水后颜色碧绿。同时像颜色鱼等原料，通过剞不同形的花刀，加热后形成球形、

麦穗形、菊花形、兰花形、佛手形等优美的形态。

第四节 调的作用

调的作用，就是使菜肴滋味鲜美、色泽美观。它的作用是：

一、除去异味

有些原料，如牛肉、羊肉、水产品等往往有较重的腥膻味，肉类原料往往有较重的油腻，通过加热能除去一部分，如果加热同时加入葱、姜、蒜、绍酒、盐、糖、各种香料等调味品，异味会基本除去，同时对肉类可以起到解腻的作用。

二、增进美味

众多的调味品都有增香、提鲜和增加美味的作用。在众多的烹饪原料中，也有淡而无味的品种，必须靠加入适当的调味品去调节味道，才能成为佳肴，比如豆腐、粉丝、萝卜等食物滋味都很清淡或基本上没什么滋味，只有在烹制过程中适当加入一些葱、姜、盐、醋、糖等调味品或与鱼、肉等浓味的原料同煮，才会变得滋味得当，味美可口。又如鱼翅、海参、燕窝等高档原料，本身基本上没什么味道，通过精心发制，再添加高汤等多种调味品一同烹制，才能成为滋味鲜醇的珍肴。

第五节 学好烹饪应掌握的相关知识

烹饪学的学科体系是由烹饪史学、烹饪化学、烹饪美学、烹饪原料学、烹饪营养学、烹饪工艺学组成的。烹饪是一门综合学科，学好烹饪首先要懂得烹饪原理，再按照原理去做，从中悟出些规律，逐渐入门。

第二讲 得心应手的工具是烹调技术的基础条件

第一节 刀具的选择与保养

古人云“工欲善其事，必先利其器”。刀具的选择和使用直接关系到菜肴切配加工的好与坏。

一、工具的选择

①在刀具的选择上要符合食品器具卫生标准，保证无臭、无毒，易于清洁、防毒、杀菌。

②刀具要有良好的抗腐蚀性和化学稳定性。

③刀具要有耐磨性，尤其是频繁使用更要有良好的机磨性。

④切配生熟的器具要分开，避免交叉传播细菌。

⑤选轻重适宜，得心应手的刀具。

二、刀具的保养

①刀用完后，用干净布擦净晾干或涂少许油，防止刀身氧化生锈，失去光度和锋利。

②刀用完后，要设专门位置存放，如刀架等，避免碰撞刀口。

③刀具要经常磨，磨刀时要做到正反次数一致，磨两头带中间。

第二节 墩、板的选择及保养使用

菜墩、板，是刀工操作时的垫衬工具。菜墩、板的好坏直接影响刀工技术的发挥，因此对菜墩、板的选择有较严格的要求。

一、菜墩、板的选择

选择菜墩原料除了要求质地坚实外，木质还应有一定的

弹性。一般选择银杏树、榆树、柳树等制作，这些树木纹细，密度适中，弹性好，不损刀刃。不宜选用有特殊气味和木质疏松的木材做为菜墩使用。

二、菜墩、板的使用

新购的菜墩应浸泡在饱和盐水中，使木质收缩，组织紧密，并起到杀菌消毒的作用。在使用过程中要经常转动，使墩板磨损均匀，避免出现凹凸不平。菜墩、板在使用时要生、熟分开避免交叉污染，最好的方法要准备生、熟两套。

第三节 铁锅、铁勺的选择及保养

铁锅的主要成分是铁，还含有少量的硫、磷、锰、碳等。铁锅有生铁锅和熟铁锅之分，生铁锅是选用灰口铁熔化后再用模型浇铸而成的，因其质地硬脆、容易生锈、笨重，所以除了农村和餐馆使用外，家庭已经很少选用了。熟铁锅是用墨铁板经过锻压或手工捶打制成的，具有锅坯薄，传热快的特点。

铁锅、炒勺在家庭和餐馆使用较多，锅面光滑，锅体匀薄，重量轻，传热快，炒出的菜肴不会产生有害元素。选炒锅最好不要选铝制的锅，铝锅产生的铝分子对人体有害，易得老年痴呆症。

在使用和保养上要注意：

①首先新锅使用前在锅里加盐，将盐炒成黄色，然后再加水 and 油煮开，除去异味。

②铁锅，炒勺容易生锈，盛放食物不宜过夜。

③刷洗锅时尽量少用清洁剂。

④刷完锅要将水分擦净烘干。避免腐蚀铁锅，以防生锈。

⑤不宜用铁锅煮山楂、杨梅等酸性果品以及绿豆，会发生化学反应引起中毒及影响人体的消化吸收。

第四节 与烹饪相关的各种工具

与烹饪相关的工具分成三大类，即烹调工具、切配工具和餐具。

一、烹调工具

包括铁锅、炒勺、手勺、锅铲、漏勺、蒸锅等。

二、切配工具

塑料或木质的菜板或菜墩、刀具、各类盆。

三、餐具

筷子、匙、碟、碗、异形盛器。

第五节 炉具的选择与保养

炉具在烹饪中是最重要的工具之一，选择一套合适的炉具对烹制美味起着举足轻重的作用。炉具分为：燃煤、燃气、电磁炉等几种。现代的灶具还是以燃气炉和电磁炉为主。

一、燃气炉

这类炉具外形美观，整洁，易于保持卫生。保养和注意事项：

①煤气的开关、接头要严紧，严防漏气。

②经常刷洗管道阀门上的油垢，保持灶台设备清洁，阀门灵活。

③烧煮食物时严防沸出，沸出后，应及时清理以防堵塞炉具。

二、电磁炉

它有体积小、外形美观、不提高厨房温度、安全可靠、无污染等诸多优点。在使用和保养电磁炉时要注意以下几个问题：

①功率适当，在选择电磁炉时应根据使用情况选择800~1500W的电磁炉。

②电磁使用完毕，要把功率电位调到最小位置，然后关

闭电源，再取下铁锅，这时面板范围内切忌用手触摸。

③清洁炉具要得法，在使用时要注意防水防潮，不能用溶剂来清洗炉面和炉体，也不要金属刷、砂布等较弱的工具来擦拭炉面上的油迹污垢。

④使用电磁炉应选择铁磁性材料制作的锅具如铁锅、不锈钢锅，但不要过重。

⑤电磁炉在高温加热时避免将锅具拿起再放下，瞬间功率忽大忽小。



第三讲 烹调原料的选择及相关知识

第一节 鉴别原料质量的一般方法

鉴别原料质量方法很多，一般常用的有理化鉴定法和感官鉴定法两种。而感官鉴定法在实际生活中应用的更广泛，也是一种最简便而有效的检验方法。

一、感官鉴定就是凭借人的感觉器官（眼、耳、鼻、舌、手）鉴定原料品质的好坏

1. 视觉检验

就是用肉眼对原料的外部特征进行检查，以确定其品质的好坏。

2. 听觉检验

通过音波刺激耳膜引起听觉反应，某些原料可以用此方法鉴别其质量的好坏，如：西瓜、鸡蛋、某些干制品。

3. 嗅觉检验

就是用鼻子闻原料气味是否正常来确定原料的品质。

4. 味觉检验

人的舌面上有许多味蕾，能辨别原料的味道，通过味道、口感来确定原料品质。

5. 触觉检验

就是用手触摸原料；通过其弹性、重量以及硬度来确定原料品质。

某些原料在检验质量时，可以把以上方法联合起来运用，其检验效果会更好。

二、不同性质原料的品质检验标准

1. 肉类鉴别

肉类的品质好坏主要是以其新鲜程度来确定。新鲜肉的表面有嫩干层，呈淡红色，切开后，肉汁透明，紧密而富有弹性；用手指按压能迅速复原，具有各种家畜（牛、羊、猪等）特有的气味；脂肪色白（牛脂为黄色）柔软而富有弹性；