

烹

飪

第集





数据加载失败，请稍后重试！

烹 饪

第 一 辑

基 础 知 识

温江地区蔬菜饮食服务公司

温江地区厨师培训班教研组

一九七九年九月

前 言

烹饪，泛指做菜做饭。

烹饪是一门关系人们膳食水平的实用科学。我国悠久的、精湛的烹饪技术，是勤劳的中国人民千百年智慧的结晶，并以此而使它成为祖国文化宝库的遗产之一。解放以来，在党的正确领导下，改变了生产关系，发展了生产力，使可供烹饪的原料更加丰富。这就为我们继承和发扬烹饪技术的优秀遗产提供了可靠的物质基础。随着人民生活水平的提高，烹饪技术也有了新的发展并得到了广泛的应用。这不仅因它与生活朝夕相关，为人们所必需，而且，在向社会主义“四化”的进军中，更有其重要的地位和作用。

烹饪知识源于实践，而成为指导一切肴馔之理论。它囊括了烹饪的一般规律和其中的特殊性。只有熟悉它，方能掌握和运用它，并在历史进程的实践中，使其得到丰富与发展。

为使饮食战线广大职工及从事该项工作的人员的技术水平逐渐普及和提高，以便更好地为人民服务。我们按照党委和上级的指示，根据历史文献、行业老师和区内教学中积累的经验以及参考了一些有关资料，结合实际需要，编辑了一套《烹饪》丛书。其中，第二辑《菜谱》、第三辑《素菜·泡菜谱》、第四辑《面点·米食·锅魁·小吃谱》已分别

于一九七五年、七六年出版。第一辑《基础知识》由于难度较大，加之其它原因，所以时至今日才与读者见面。因白案、泡菜的基础知识已在《烹饪》第三、四辑内作了阐述，故此辑撰记的仅属红案方面。该书编写中，虽然我们曾作了极大的努力，鉴于水平的限制，认识上难免有误。但是，我们抱着真挚、诚恳的态度，愿把此书当作“敲门砖”，以引出更多更好的“玉”来。

我们怀着十分喜悦的心情，经过半年来的不懈努力，将此书赶在国庆前出版，献给伟大祖国三十周年大庆！

一九七九年九月

说 明

本辑分为上、下篇，共二十章。其中，上篇十五章，主要内容有：烹饪历史沿革、川菜及各地方菜肴简介、烹饪原料及其选择与保藏和初加工、川菜的配料、刀工、火候、调味、烹调法、装盘、冷菜制作、筵席知识等；下篇五章，主要内容有：营养、卫生及食物中毒的预防方法。

上篇属于烹饪基础知识，下篇则属于营养卫生方面的知识。它们是从从事该项工作之人员做好膳食所应具备的素养，也是广大群众喜于掌握的。

编写中，我们遵循“双百”方针的精神，本着继承和发扬祖国烹饪技术优秀的文化遗产的态度。采取了考证、专叙、详述、概论、探讨、例举等方法，力求观点鲜明，通俗易懂和系统化，以期达到既有利于同业进修深造之用，又受益于初学的青年，也为专业训练提供辅导材料，这就是我们的目的。

本书得以出版，承蒙地区卫生局和有关单位大力协助，在此一并致谢。

温江地区蔬菜饮食服务公司
温江地区厨师培训班教研组

一九七九年九月

目 录

上 篇

第一章 绪 论	(1)
第一节 烹饪技术是祖国宝贵的遗产	(1)
第二节 烹饪技术的概况及任务	(7)
一、烹饪技术的概况	(7)
二、烹饪技术的任务	(8)
第二章 菜肴的地方风格	(10)
第一节 川 菜	(10)
一、川菜历史	(10)
二、菜系组成	(12)
三、川菜原料	(13)
四、刀工技术	(14)
五、配料相宜	(14)
六、川菜调味	(15)
七、烹调方法	(16)
八、菜肴沿革	(16)

第二节 全国主要地方菜简介…………… (17)

一、京 菜…………… (18)

二、粤 菜…………… (19)

三、沪 菜…………… (20)

四、浙 菜…………… (20)

五、苏 菜…………… (20)

六、闽 菜…………… (21)

七、湘 菜…………… (22)

八、鲁 菜…………… (22)

九、滇 菜…………… (22)

十、桂 菜…………… (22)

十一、黔 菜…………… (23)

十二、徽 菜…………… (23)

十三、湖北菜…………… (23)

第三章 烹饪原料…………… (24)

第一节 概 论…………… (24)

第二节 植物性原料…………… (25)

一、蔬 菜…………… (25)

二、烹饪水果与花草…………… (42)

三、禾谷类…………… (46)

四、干豆类…………… (47)

五、干果与蜜饯类…………… (48)

六、植物性油脂…………… (50)

七、干鲜原料…………… (50)

八、淀粉类…………… (54)

第三节 动物性原料	(55)
一、家畜肉品	(55)
二、家畜脏腑类	(57)
三、家禽肉品	(58)
四、家禽脏腑品	(60)
五、淡水产品	(60)
六、蛋品及乳品	(63)
七、动物性油脂	(64)
八、动物性原料的制品	(64)
九、野 味	(65)
第四节 海产品原料	(65)
一、藻 类	(65)
二、贝 类	(68)
三、鱼 类	(73)
四、虾蟹类	(78)
五、其它类	(80)
第四章 原料保藏与贮存	(86)
第一节 原料保藏的目的	(86)
一、延长原料的使用时间	(86)
二、保持原料的营养价值	(87)
三、提高原料的质量	(87)
第二节 原料变质的原因	(88)
一、物理方面的原因	(88)
二、化学方面的原因	(89)
三、生物学方面的原因	(90)

第三节	原料贮存的卫生要求·····	(90)
一、	贮存的温度·····	(90)
二、	贮存的湿度·····	(91)
三、	保管室、仓库的清洁·····	(91)
四、	贮存时的卫生制度·····	(91)
第四节	原料的保藏方法·····	(91)
一、	低温保藏·····	(91)
二、	高温保藏·····	(92)
三、	脱水保藏·····	(94)
四、	盐腌、酸藏及糖渍的保藏法·····	(95)
五、	熏制保藏·····	(97)
六、	防腐剂·····	(97)
七、	利用抗菌素保藏原料·····	(98)
八、	电离辐射保藏原料·····	(99)
九、	其他保藏方法·····	(99)
十、	部分原料的活养·····	(100)
第五章	原料的分档与选择·····	(101)
第一节	原料分档的作用和方法·····	(101)
一、	原料分档取料的作用·····	(101)
二、	原料分档的方法·····	(102)
第二节	猪、牛、羊、鸡的分档及用途·····	(103)
一、	猪的分档及用途·····	(103)
二、	牛的分档及用途·····	(106)
三、	羊的分档及用途·····	(107)
四、	鸡的分档及用途·····	(109)

第三节	原料选择的意义	(110)
第四节	原料选择的方法	(112)
一、	熟悉各种原料的生产季节	(112)
二、	熟悉产地	(112)
三、	鉴别各种原料的质量	(113)
四、	熟悉各种原料不同部位的用途	(115)
第六章	原料的初步加工	(127)
第一节	原料初步加工的意义	(127)
一、	保持原料的营养成分	(128)
二、	保证原料的清洁卫生	(129)
三、	使原料的色、香、味、形不受影响	(129)
四、	保持原料的完整性	(129)
五、	贯彻节约原则	(129)
第二节	植物性原料的初步加工	(130)
一、	削剔处理	(130)
二、	洗涤处理	(130)
第三节	动物性原料的初步加工	(132)
一、	宰杀处理	(132)
二、	洗涤处理	(136)
三、	整料出骨	(138)
第四节	干货原料的初步加工	(140)
一、	干货原料初步加工的特点	(140)
二、	干货原料的涨发方法	(142)
三、	几种干货原料的涨发实例	(148)

第七章 刀 工	(154)
第一节 刀工的意义与基本要求	(154)
一、刀工的意义.....	(154)
二、刀工的基本要求.....	(156)
第二节 刀工的设备与基本操作知识	(160)
一、刀工的设备.....	(160)
二、刀工的基本操作知识.....	(161)
第三节 刀 法	(163)
一、切.....	(163)
二、片.....	(167)
三、割.....	(170)
四、斩.....	(173)
五、砍.....	(174)
六、剝.....	(175)
七、捶.....	(176)
八、拍.....	(176)
九、戳.....	(176)
十、车.....	(177)
十一、削.....	(177)
十二、剝.....	(178)
十三、侧.....	(178)
十四、刮.....	(178)
十五、剖.....	(179)
十六、剝.....	(179)
十七、背.....	(179)

十八、剔·····	(179)
第四节 刀法的具体运用—原料成形·····	(180)
一、块·····	(180)
二、片·····	(181)
三、丝与条·····	(182)
四、丁、粒、末·····	(183)
五、茸、泥·····	(183)
六、葱、蒜苗、姜、蒜的切法·····	(183)
第八章 菜肴的配料·····	(186)
第一节 配料的意义·····	(186)
一、确定菜肴的质与量·····	(186)
二、基本确定菜肴的色香味形·····	(187)
三、配料是形成菜肴多样化的重要因素·····	(187)
四、配料恰当可使菜肴的营养素合理调配·····	(188)
五、有利于原料的合理使用·····	(188)
六、菜肴配料正确，才有正确的核算·····	(189)
第二节 配料的基本原则·····	(189)
一、数量的配合·····	(189)
二、质地的配合·····	(191)
三、色的配合·····	(192)
四、香味的配合·····	(195)
五、口味的配合·····	(196)

六、形的配合·····	(198)
七、营养成分的配合·····	(199)
第三节 配料厨师应具备的条件·····	(199)
一、必须具备为人民服务的观点·····	(200)
二、熟悉烹饪原料及各部位的性质·····	(200)
三、既精通刀工又善于烹调·····	(200)
四、熟悉菜肴的名称及制作特点·····	(201)
五、注意菜肴的质与量·····	(201)
六、注意清洁卫生和营养成分的配 合·····	(201)
七、菜肴的各料应分别放置·····	(202)
八、了解原料的供应与库存情况·····	(202)
九、应具备一定的艺术观点·····	(202)
第四节 菜肴的命名·····	(203)
一、菜肴命名的原则·····	(203)
二、菜肴命名的方法·····	(204)
第九章 调 味·····	(207)
第一节 调味的意义·····	(207)
一、调味是达到饮食目的的主要手 段·····	(207)
二、确定菜肴的口味·····	(208)
三、除异解腻·····	(208)
四、增加美味·····	(208)
五、把滋味较浓与滋味较淡的原料 加以调和·····	(208)

六、把各种原料的滋味融合起来·····	(208)
七、使菜肴更加多样化·····	(209)
八、是突出各种地方菜肴风味的主 要标志·····	(209)
九、美化菜肴的色彩·····	(209)
第二节 味与调味品·····	(209)
一、基本味的分类·····	(210)
二、调味品·····	(213)
第三节 调味的基本方法·····	(221)
一、调味的基本方法·····	(221)
二、掌握调味的基本原则·····	(222)
第四节 复合味的制作方法及运用·····	(225)
第十章 火 候 ·····	(254)
第一节 概 况·····	(254)
一、火候的意义·····	(254)
二、烹调使用火力的分类·····	(256)
三、热传导的几种方法·····	(257)
第二节 原料加热的变化·····	(261)
一、原料加热中几种性质的变化·····	(261)
二、几种加热方式对烹饪原料所引 起的变化·····	(265)
第三节 掌握火候的基本原则·····	(268)
第十一章 烹调基础知识 ·····	(272)
第一节 烹调技术的对象和任务·····	(272)

第二节	烹调设备及基本操作姿势	(276)
一、	烹调设备	(276)
二、	基本操作姿势	(292)
第三节	调味品的处置	(294)
一、	注意盛装	(294)
二、	注意保藏	(295)
三、	注意购存、管理	(295)
四、	注意安放	(296)
第四节	码味 码芡 勾芡	(296)
一、	码味	(296)
二、	码芡	(299)
三、	勾芡	(305)
第五节	余汆 制汤 跑油	(312)
一、	余汆	(312)
二、	制汤	(315)
三、	跑油	(319)
第十二章	烹调方法	(325)
	炒	(325)
	爆	(326)
	熘	(326)
	烘	(327)
	炆	(327)
	煎	(328)
	炸	(328)
	蒸	(329)

煮.....	(329)
焗.....	(330)
烧.....	(330)
烩.....	(323)
焖.....	(323)
煨.....	(324)
炖.....	(324)
糝.....	(324)
蒙.....	(325)
贴.....	(325)
瓢.....	(326)
卷.....	(326)
淖.....	(326)
烤.....	(327)

第十三章 冷 菜..... (328)

卤.....	(329)
炸 收.....	(331)
拌.....	(332)
腌.....	(332)
冻.....	(335)
熏.....	(336)
炸.....	(337)
卷.....	(338)
炆.....	(338)