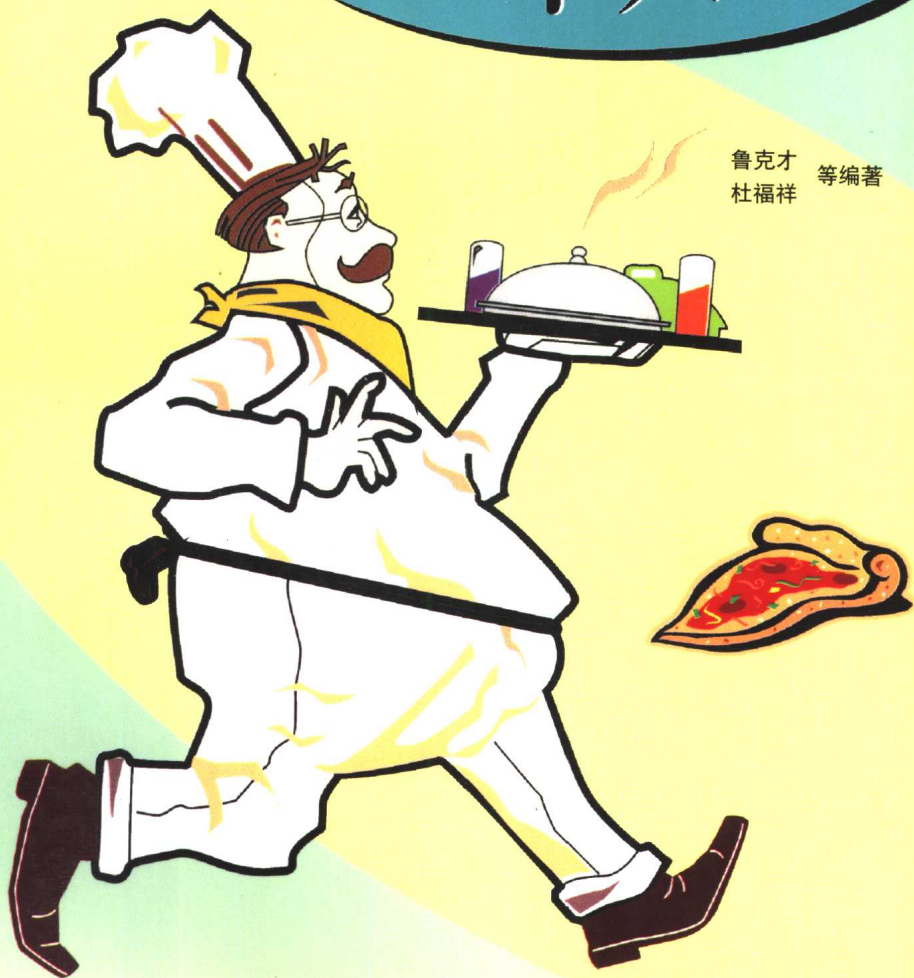


# 厨师大全

鲁克才 等编著  
杜福祥



中国旅游出版社

责任编辑:潘笑竹 赵 萌

封面设计:杨 毅

### 图书在版编目(CIP)数据

厨师大全/鲁克才等编著。北京:中国旅游出版社,1995.10  
ISBN 7-5032-1161-X

I. 厨… II. 鲁… III. ①厨师-手册②烹饪-基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17927 号

## 厨师大全

鲁克才 杜福祥 等编著

\*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

河北三河市文化局灵山红旗印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:23.5 字数:700 千

1999 年 8 月第 2 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数:8000~13050 册 定价:28 元

# 致饮食业的新老朋友们

## (代序)

十几年来,我们两人曾因工作需要同全国各地饮食业及其教育界的朋友有过很多交往。他们当中有致力于烹饪、饮食研究的专家学者,有普通的教师、学生,也有不少经验丰富的管理人员,但更多的还是各有所长的烹饪大师。他们的敬业精神,他们对中国烹饪更高层次的追求和奉献精神,既令我们由衷地敬佩,又使我们有了许多共识。

在我们两人离开所热爱的原工作岗位不久,出版界和饮食界的几位朋友希望我们出个头,将他人的经验,烹饪大师的心得,以及我们两人的拙见汇成一本书,纵然千虑一得,亦会有益于热爱此道者。于是我们与一些特级厨师、营养专家等通力合作,历经二载,编写出此书。

在编写过程中,我们力求突出下面几点:

第一,知识新。我们特别注意总结厨师、服务员和饭店经理们从实践中得来的新经验及有关新知识,并吸收有关科学工作者在研究工作中取得的新成果等。例如,厨师在学艺中遇到的各种难题以及学艺的方法、窍门等,均为其他烹饪书籍中很少涉及的内容。本书特辟专章加以介绍。在有关实践操作的文字介绍之后,多指明了成功经验或入门诀窍。在营养卫生知识内容中,还吸收了中外营养卫生学研究中的最新成果。如平衡膳食等,可为读者朋友提供较全面、系统的科学知识。

第二,实用性强。因本书的编写者中,多数人具有丰富的实际操作经验或教学经验。有关内容都是从读者的实际需要出发,或从厨师、服务员参加考核晋级的实际情况出发而设置的,可谓有的放矢。例如,成本核算内容中,介绍了如何通过精心采购、合

理利用原料,以最大限度地降低成本等,有些内容是在教科书中找不到的。这对任何一位正在从事或准备从事烹饪领班及管理工作者来说,都是十分需要的。

第三,知识面宽。作者多着眼于从业人员本身素质、业务水平及文化修养全面提高的需要,为读者朋友们提供了与本职工作有关的广泛知识。鉴于历史的原因,我国饮食行业从业人员中多数文化水平不高,工作中有许多问题往往知其然,不知其所以然。如对我国烹饪发展史和世界烹饪发展现状缺乏必要的了解;对我国各族人民和世界各国的饮食习俗知之不多等等。这方面修养不足,直接影响着相当一部分从业人员成为高级人才,甚至影响到中国烹饪界的声誉。如这几年我国厨师在世界性烹饪大赛上,未能取得令人满意的成绩,不能说与此无关。这种现状与我国“烹饪王国”的地位是不相称的,同我国旅游业蓬勃发展的形势也是很不适应的。烹饪事业,既需要继承,更需要发展;而发展的基础即在于理论上的突破和有关知识的积累。

当然,出发点和结果并不一定能画等号,我们和作者诸君的良好愿望要想用七十余万字来圆满完成上述命题也是困难的。不过,此书只要对饮食行业的读者和烹饪爱好者有所裨益,我们也就感到欣慰了。

由于作者水平有限,特别是我们两人,虽年过天命而不服天命,书中差错在所难免。诚恳希望当年的老朋友和未来的读者新朋友不吝赐教。

**鲁克才 杜福祥**

1995年元月

于北京

# 目 录

## 第一章 学艺漫谈

- 一、厨师要不断提高文化素质 ..... (1)
- 二、建立新型的师徒关系 ..... (2)
- 三、学厨贵在主观努力 ..... (4)
- 四、要善于总结失败的教训 ..... (5)
- 五、要重视烹饪理论方面的学习 ..... (7)
- 六、真本事来自基本功和调味 ..... (8)
- 七、莫要轻视低档菜点的制作 ..... (10)
- 八、学厨中的学习技巧 ..... (11)
- 九、立足于本帮菜,博采众长 ..... (12)
- 十、要敢于在技术上拔尖 ..... (14)
- 十一、切磋技术,不断创新 ..... (15)
- 十二、培养良好的心理素质 ..... (16)

## 第二章 烹饪原料知识

- 一、植物性原料 ..... (18)
  - 1. 叶花类 ..... (18)
    - 韭菜 香菜 香椿 小白菜 大白菜 甘蓝 油菜 菠菜 塌棵菜
    - 蕹菜 苋菜 豌豆苗 蒲菜 芹菜 茴香菜 芥菜 菜花 生菜
  - 2. 果菜类 ..... (20)
    - 丝瓜 西葫芦 南瓜 冬瓜 黄瓜 苦瓜 豌豆 蚕豆 大豆
    - 豇豆 四季豆 茄子 番茄 辣椒
  - 3. 地上茎类 ..... (22)

- 长葱 圆葱 莴笋 茼蒿 茭白 芦笋 竹笋
4. 块根、地下根茎类 ..... (23)  
 土豆 山药 芋艿 大蒜 红菜头 藕 姜 荸荠  
 萝卜 胡萝卜 百合
5. 豆制品 ..... (25)  
 豆腐 豆浆 豆腐干 千张 油皮 腐竹
6. 干菜山珍类 ..... (26)  
 紫菜 海带 石花菜 鹿角菜 琼脂 口蘑 香菇 猴头蘑 竹荪  
 银耳 黑木耳 发菜 苔菜干 玉兰片 干春笋
7. 干鲜果品、果脯类 ..... (28)  
 苹果 桃 梨 香蕉 菠萝 樱桃 柑 橘 柚 橙 柠檬 荔枝  
 龙眼 枇杷 橄榄 芒果 猕猴桃 西瓜 葡萄 红果 草莓 杏  
 桃仁 花生 红枣 栗 芝麻 松子 白果 莲子 蜜饯 果脯
- 二、动物类原料 ..... (32)
1. 畜肉类 ..... (32)  
 猪 牛 羊 狗 兔 鹿 骆驼 果子狸 獐 黄羊 野猪  
 野兔 蛇
2. 禽类 ..... (38)  
 鸡 火鸡 鸭 鹅 山鸡 松鸡 石鸡 榛鸡 鹧鸪 原鸡 沙鸡  
 鹌鹑 鸽 野鸭 斑鸠 大雁
3. 腌腊制品 ..... (40)  
 咸肉 腊肉 火腿 腊肠 香肠 茶肠 香肚 小泥肠 意大利肠  
 干肠
4. 水产品 ..... (42)  
 鲤鱼 青鱼 草鱼 鲮鱼 鲢鱼 鲫鱼 鳊鱼 黑鱼 鳙鱼 鳊鱼 鲳鱼 鲟鱼  
 虹鳟鱼 鳊鱼 团头鲂 鲶鱼 白鱼 鱈鱼 鲑鱼 刀鱼 银鱼 鲱鱼  
 大马哈鱼 海鳗 平鱼 比目鱼 鳎目鱼 小黄鱼 大黄鱼 鲈鱼  
 鲳鱼 马鲛鱼 真鲷 红鳍笛鲷 石斑鱼 鲷鱼 梭鱼 鳘鱼 鲱鱼  
 带鱼 墨鱼 鲍鱼 牡蛎 蚶子 蛭子 贻贝 扇贝 文蛤 蛤蜊 海螺  
 海蛇 龟 海蟹 龙虾 对虾 晃虾 青虾 草虾 毛蟹 蜆 蚌 团鱼
5. 其他类 ..... (52)  
 蜗牛 蝎子
6. 干制品 ..... (52)  
 熊掌 驼峰 犴鼻 蹄筋 蛤土蟆 燕窝 干贝 海参 鱼肚 鱼唇

### 第三章 调味品

一、咸味 .....	(57)
1. 精盐 .....	(58)
2. 酱油 .....	(59)
3. 豆豉 .....	(59)
4. 甜面酱 .....	(60)
5. 榨菜 .....	(60)
6. 川冬菜 .....	(61)
7. 芽菜 .....	(61)
二、辣味 .....	(61)
1. 辣椒 .....	(62)
2. 豆瓣酱 .....	(66)
3. 胡椒粉 .....	(67)
三、香味 .....	(67)
1. 茶叶 .....	(68)
2. 荷叶 .....	(68)
3. 菊花、玉兰花 .....	(69)
4. 醪糟 .....	(69)
5. 黄酒与白酒 .....	(69)
6. 芝麻酱 .....	(70)
7. 八角、桂皮、丁香、砂仁、草果、山奈、豆蔻、香椿、大茴香、 小茴香、五香粉 .....	(71)
四、麻味 .....	(72)
1. 花椒面 .....	(73)
2. 椒盐 .....	(73)
五、苦味 .....	(74)
1. 陈皮 .....	(75)

2. 杏仁 .....	(75)
<b>六、酸味 .....</b>	<b>(75)</b>
1. 醋 .....	(76)
2. 番茄酱 .....	(77)
<b>七、香辛味 .....</b>	<b>(77)</b>
1. 葱 .....	(78)
2. 姜 .....	(79)
3. 蒜 .....	(80)
<b>八、甜味 .....</b>	<b>(81)</b>
1. 冰糖 .....	(82)
2. 白糖 .....	(82)
3. 红糖 .....	(83)
<b>九、鲜味 .....</b>	<b>(83)</b>
1. 味精 .....	(84)
2. 虾子、蚝油、虾油、鱼露酱油 .....	(85)
3. 鸡汤 .....	(85)

## 第四章 原料的初步加工及操作关键

<b>一、原料初步加工的意义、分类和原则 .....</b>	<b>(86)</b>
1. 意义 .....	(86)
2. 分类 .....	(86)
3. 原则 .....	(87)
<b>二、水产品原料的初步加工及操作关键 .....</b>	<b>(87)</b>
1. 初步加工 .....	(87)
2. 操作关键 .....	(90)
<b>三、家禽、家畜的初步加工及操作关键 .....</b>	<b>(90)</b>
1. 家禽的初步加工 .....	(90)
2. 家畜的初步加工 .....	(92)



3. 操作关键 .....	(93)
<b>四、蔬菜原料的初步加工及操作关键 .....</b>	<b>(93)</b>
1. 初步加工 .....	(93)
2. 操作关键 .....	(95)
<b>五、常见野味原料的初步加工及操作关键 .....</b>	<b>(95)</b>
1. 初步加工 .....	(95)
2. 操作关键 .....	(96)
<b>六、原料的出肉、取料、去骨及操作关键 .....</b>	<b>(97)</b>
1. 出肉加工及操作关键 .....	(97)
2. 分档取料及操作关键 .....	(99)
3. 整料去骨及操作关键 .....	(105)
<b>七、干货原料的涨发及操作关键 .....</b>	<b>(107)</b>
1. 干货原料的涨发的一般方法 .....	(107)
2. 常用干货原料涨发方法分类 .....	(112)
3. 操作关键 .....	(118)

## 第五章 中餐烹调技法与窍门

<b>一、烹调的作用 .....</b>	<b>(120)</b>
1. 烹 .....	(120)
2. 调 .....	(121)
<b>二、主要烹调方法 .....</b>	<b>(122)</b>
1. 以水为主要传热媒介的烹制方法 .....	(122)
氽 涮 炖 熬 煮 焖 烩 卤与酱 烧 煨 燻 扒 蜜汁 糖水	
2. 以油为主要传热媒介的烹制方法 .....	(131)
炒 爆 熘 煎 炸 烹 贴 爆 拔丝	
3. 用蒸气传热为主的烹制方法 .....	(140)
蒸 氹	
4. 以盐传热的烹制方法——焗 .....	(141)
5. 以辐射热为主的烹制方法——烤 .....	(142)

6. 其他类烹调方法 .....	(143)
熏 泥 烤 炆 拌 腌 腊 冻	
三、操作关键与窍门 .....	(145)
1. 水蒸气传热机理的要点 .....	(145)
2. 熬糖温度的掌握 .....	(146)
3. 糖色的不同制法 .....	(146)
4. 熏制法要点 .....	(146)
5. 生香的技巧 .....	(147)
6. 鲜味靠调 .....	(148)
7. 咸味能增加糖醋的甜酸度 .....	(149)
8. 蔬菜焯水去涩的化学原理 .....	(149)
9. 蔬菜烹制保色法 .....	(149)
10. 发芡的技巧 .....	(149)
11. 扒菜的要诀 .....	(150)
12. 做拔丝菜的道路 .....	(151)
13. 做好红烧的三个关键 .....	(151)
14. 卤菜制作要诀 .....	(151)
15. 烧青鱼的要点 .....	(152)
16. 桔瓣鱼的制作关键 .....	(152)
17. 鱼圆制作要点 .....	(152)
18. 鱼糕制作要点 .....	(153)
19. 皮条鳝鱼烹制要点 .....	(153)
20. 制取鳝鱼鲜汤的要点 .....	(153)
21. 炒猪腰要诀 .....	(154)
22. 烧牛肉切块要大 .....	(154)
23. 烧牛肉不柴法 .....	(154)
24. 肉质的机械嫩化法 .....	(154)
25. 肉质的酶剂嫩化法 .....	(155)
26. 醋酸能使肉质变嫩 .....	(155)
27. 生姜嫩化牛肉 .....	(155)

28. 太极双味里脊制作要点	(155)
29. 烧猪排的窍门	(155)
30. 肉丸保持鲜嫩法	(156)
31. 拆掌翅骨的方法	(156)
32. 肥鸭去腥解腻法	(156)
33. 用醋法	(156)
34. 用酒法	(156)
35. 焗银条保嫩法	(157)
36. 经验技巧数例	(157)

## 第六章 红案技术

一、刀工知识	(159)
1. 刀工技艺的基本要求	(159)
2. 基本刀法	(160)
直刀法、直刀切、推切、拉切、锯切、铡切、滚切、劈、剃片刀法、 斜刀法、剃刀法	
3. 刀工处理后的原料形状	(164)
片 块 丝与条 段 丁 粒 茸	
4. 花刀成形法	(165)
麦穗形 鱿鱼麦穗形 蓑衣形 荔枝形 梳子形 菊花形 卷花形 兰花形 螺蛳形 麻花形 凤尾形 竹节形 九连环形	
二、配菜	(168)
1. 配菜的重要性及其基本要求	(168)
2. 配菜的基本方法	(170)
三、淀粉的运用	(172)
1. 挂糊	(172)
2. 上浆	(175)
3. 拍粉	(176)
4. 勾芡	(176)

<b>四、制汤</b> .....	(179)
1. 制汤的方法 .....	(179)
2. 制汤应注意的问题 .....	(181)
<b>五、原料的初步热处理</b> .....	(181)
1. 焯水 .....	(181)
2. 过油 .....	(182)
3. 走红 .....	(185)
<b>六、火候</b> .....	(185)
1. 火候的作用 .....	(185)
2. 火力的种类 .....	(186)
3. 烹调过程中热量的传递 .....	(186)
4. 加热对原料的影响 .....	(187)
5. 火候与油温的掌握 .....	(188)
6. 菜肴成熟度的鉴别 .....	(189)
<b>七、调味</b> .....	(189)
1. 调味的目的 .....	(189)
2. 调味因人而异 .....	(190)
3. 调味因时因温度而异 .....	(190)
4. 调味配伍应合理 .....	(190)
5. 调味的时间 .....	(191)
<b>八、装盘</b> .....	(191)
1. 盛器的种类和选择 .....	(192)
2. 装盘的基本要求 .....	(192)
3. 盛装法 .....	(193)

## 第七章 白案技术

<b>一、白案基础知识</b> .....	(196)
1. 中式面点的种类 .....	(196)

2. 中式面点的特色 .....	(197)
3. 京式面点的特色 .....	(197)
4. 广式面点的特色 .....	(197)
5. 苏式面点的特色 .....	(198)
6. 面点原料知识 .....	(198)
如何鉴别面粉质量 米粉的种类 油脂及其在面点制作中的应用 食盐在面点制作中的用途 糖在面点中的用途 乳品在面点制作中的作用 蛋品在面点制作中的作用 酵母的作用和种类 化学膨松剂在面点中的应用 色素在面点上的应用 香料的应用	
7. 面团知识 .....	(203)
冷水面团 温水面团 热水面团 膨松面团 发酵面团 面肥发酵与使碱 油酥面团 米粉面团 生粉团 熟粉团 澄粉面团 鸡蛋面团 杂粮面团 豆面面团 鱼茸、虾茸类面团 薯芋类面团及其他面团	
8. 馅心及馅心的种类 .....	(209)
<b>二、操作关键举要 .....</b>	<b>(209)</b>
1. 和面的技巧 .....	(209)
2. 冬季和面的水温与水量 .....	(210)
3. 烫面要散热 .....	(210)
4. 夏日和面可加盐 .....	(210)
5. 揉面的要点 .....	(211)
6. 面团要饧 .....	(211)
7. 抻面的技术要点 .....	(212)
8. 怎样打掉面团的横劲 .....	(213)
9. 刀削面制作要点 .....	(213)
10. 发酵的最佳温度 .....	(213)
11. 验看酵面团的方法 .....	(213)
12. 快速发面的方法 .....	(214)
13. 酵母(面肥)培养法 .....	(214)
14. 发面使碱量的掌握 .....	(214)
15. 食碱浓度检验法 .....	(215)
16. 正确判断发面的酸碱度 .....	(215)

17. 蒸好馒头的几点要诀·····	(215)
18. 馒头生熟判断方法·····	(216)
19. 制作开花馒头的要点·····	(216)
20. 面包面团的两次发酵法·····	(217)
21. 矾碱盐面团的调制要点·····	(217)
22. 蛋泡面团调制要点·····	(218)
23. 制干油酥要用凉油·····	(218)
24. 水油酥的面、水、油配比·····	(218)
25. 包酥的方法·····	(219)
26. 明酥制法要点·····	(219)
27. 暗酥制作要点·····	(220)
28. 半暗酥制作要点·····	(220)
29. 煮法要领·····	(220)
30. 蒸法要领·····	(221)
31. 烤制法要领·····	(221)
32. 炸制法要领·····	(222)
33. 煎制法要领·····	(222)
34. 烙制法要点·····	(223)
35. 糕类粉团制作要点·····	(223)
36. 团类粉团调制要点·····	(224)
37. 发酵粉团制法要点·····	(224)
38. 打水馅的制法·····	(225)
39. 加冻馅的制法·····	(225)
40. 五丁馅调制法·····	(226)
41. 鲜猪肉熟馅类调制法·····	(226)
42. 叉烧肉馅调制要点·····	(226)
43. 咖喱馅制法·····	(227)
44. 鸡肉馅制作要点·····	(227)
45. 蟹粉馅制作方法·····	(227)
46. 生菜馅制取要点·····	(227)

47. 菜肉馅的调制法	(228)
48. 糖馅制作要点	(228)
49. 泥茸馅制法	(229)
<b>三、面点制法举例</b>	<b>(230)</b>
1. 饺子类	(230)
水饺  四喜蒸饺  虾饺  金鱼饺  冠顶饺(三角饺)  馄饨(抄手)  锅贴	
2. 包子类	(233)
天津包子  文楼汤包  芜湖牛肉汤包  五丁包子  叉烧包  南翔馒头	
3. 烧麦	(235)
南式小烧麦  翡翠烧麦  黄州烧麦  马家烧麦	
4. 面条类	(236)
四川担担面  朝鲜冷面	
5. 饼类	(236)
一窝丝清油饼(盘香饼)  麻酱烧饼  闻喜饼  澄沙烧饼  褡裢火烧 螺丝转  合饼  薄饼	
6. 馒头、卷类	(239)
高桩馒头  花卷  蝴蝶卷  四喜卷  菊花卷  鸳鸯卷	
7. 酥点类	(241)
酥合子  鸳鸯酥  杏仁酥  如意酥  玫瑰酥  百果酥  萝卜丝饼	
8. 蛋糕、蛋酥类	(243)
烘蛋糕  普通蛋糕  蛋糕卷  萨其马  蛋黄酥  娃娃酥	
9. 糕团类	(244)
糯米切糕  水晶糕  艾窝窝  年糕  五仁汤圆  南方汤团 元宵  麻球  松糕	
10. 粽子类	(246)
火腿肉粽  百果粽子  小枣粽子	
11. 其他类	(247)
小窝头  豌豆黄  糖卷果  山药饼  杏仁豆腐  苹果浜格  炸香蕉 法式吐司	

## 第八章 西餐烹制

一、西餐的烹调 .....	(250)
1. 烹调 .....	(250)
2. 味的种类和调味原则 .....	(251)
3. 调味品的合理盛装和放置 .....	(252)
二、冷菜 .....	(253)
1. 热制冷吃的烹制法 .....	(253)
2. 冷制冷吃的制作法 .....	(254)
腌渍 醋渍 醇渍 凉拌 熟料拌 素拌 荤拌 生料拌 冷凝	
3. 冷菜装盘 .....	(255)
单盘 拼盘 花式拼盘	
4. 冷盘装配拼摆法 .....	(256)
排 堆 叠 围 摆 覆	
5. 冷菜实例 .....	(256)
冷少司类 腌制蔬菜类 沙拉子类 胶冻类 水产类 其它类他	
三、汤类 .....	(268)
1. 清汤类 .....	(268)
2. 鱼虾汤类 .....	(269)
3. 肉类蔬菜汤 .....	(269)
4. 泥子汤类 .....	(269)
5. 奶油汤类 .....	(269)
6. 冷汤类 .....	(269)
四、热菜 .....	(270)
1. 基础汤与少司 .....	(270)
2. 原料初步热处理的 意义和作用 .....	(275)
3. 火候 .....	(278)
4. 烹调方法及其应用 .....	(281)
煎炸 炒 烩 焖 烤 铁扒 炭烤 煮 蒸 烟熏	
5. 配菜类 .....	(289)



五、西餐供餐形式 .....	(290)
1. 套餐 .....	(290)
2. 零点餐 .....	(291)
3. 自助餐 .....	(291)
4. 快餐 .....	(292)
5. 宴会 .....	(293)
正式宴会  便宴  家宴  酒会  冷餐会  茶会	

## 第九章 花 色 菜

一、花色菜是美的创造 .....	(301)
二、花色菜的构思 .....	(305)
三、花色菜的色彩 .....	(308)
四、花色菜的制作 .....	(310)
1. 选料 .....	(310)
2. 烹调 .....	(311)
3. 装盘 .....	(311)
五、冷盘花色菜的制作程序 .....	(314)
1. 垫底 .....	(315)
2. 盖面 .....	(315)
3. 点缀 .....	(315)
六、热菜中常见的花色菜制作程序 .....	(317)
1. 茸塑法 .....	(318)
2. 模铸法 .....	(318)
3. 模压法 .....	(318)
4. 牵贴法 .....	(318)
七、花拼图案说明 .....	(319)