

西北新农村建设普及读本

任元兴 孙剑锋
郭志乾 杨彦贵

主编

中式烹调工艺

赵国兴 王琦 唐永远 编著



宁夏人民出版社

中式烹调工艺

赵国兴 王 琦 唐永远 编著



宁夏人民出版社

目 录

第一章 原料加工技术	001
第一节 鲜活原料初步加工技术	001
第二节 部分家畜肉初加工实例	004
第三节 家禽初加工要求和实例	005
第四节 水产品加工要求和实例	008
第二章 干货原料涨发	011
第一节 干货原料特点和涨发目的与要求	011
第二节 干货原料的涨发方法	012
第三节 干货原料涨发实例	013
第三章 烹饪原料切配技术	016
第一节 刀具、磨具、菜墩的种类及用法	016
第二节 刀工的基本姿势	018
第三节 刀法种类及用途	019
第四节 原料成形	021
第五节 花形原料切法及用途	024
第四章 配菜	026
第一节 配菜的定义、意义、要求及原则	026

第二节	菜肴命名	028
第五章	火候	030
第一节	火候的掌握	030
第二节	原料在加热过程中的变化	031
第三节	掌握火候的原则和方法	032
第六章	原料加热熟制前基本手法	034
第一节	原料初步熟处理	034
第二节	上浆、挂糊	036
第三节	勾芡	038
第四节	制汤	040
第七章	调味	046
第一节	调味作用与方法	046
第二节	常见味碟及厨房派生调料	052
第三节	冷菜调味方法及应用	060
第四节	热菜调味方法及应用	068
第八章	常见传统热菜烹调技法	082
第一节	炒、煸、熘、爆	082
第二节	炸、烹	097
第三节	烧、焖、炖	099
第四节	煮、涮(烫)、氽、蒸	104
第五节	煎、焗	108

第一章 原料加工技术

第一节 鲜活原料初步加工技术

一、鲜活原料的初步加工

鲜活原料主要包括活鲜、冰鲜(冷却或冷藏)和冻鲜原料。鲜活原料的初步加工是原料加工的重要内容,其加工过程主要有宰杀、整理和洗涤,是原料由毛料向净料转变的过程。

二、鲜活原料初加工的基本要求

(一) 加工原料要符合法律要求

做好此项工作既要合情合理,更要合法,合法加工原料就是依据国家有关动植物保护法、食品卫生法等,合理选择加工原料。

(二) 确保原料清洁卫生

“民以食为天”,食以洁为本,清洁卫生是人们对食物最基本的安全需求和健康需要。在鲜活原料的初步加工过程中,最大可能地清除不洁的、不健康的、对人体有害的部分,防止二次交叉污染,对可疑的原料应及时处理。

(三) 保持原料中的营养成分

营养是决定原料使用价值的基本内涵。在鲜活原料的初步加工过程中,应当最大限度地减少营养物质的损失。

(四) 保持原料的色香味形

尽可能保持原料自然优美的色香味形,避免加工不当而损坏原料中美好的色香味形。

(五) 符合切配烹调特殊要求

初步加工为的是方便适应切配烹调,因此初步加工原料时一定要考虑好后面的环节,根据不同的具体要求,最大限度地使初步加工方法适宜烹调过程中的每个环节。

(六) 勤俭节约合理使用原料

珍惜原料光荣,浪费原料可耻,珍惜原料就是珍惜人们自己的劳动,提倡因材施艺,量材而用,合理尽其用。

三、蔬菜原料初加工的基本要求和实例

(一) 加工要求

蔬菜是原料品种中最为丰富的一类,它既能做主料又能做配料,同时还可以兼做调料的原料,蔬菜的丰富多彩、品种各异也使得初步加工方法趋于多样化。

温室及无土栽培的无公害新鲜蔬菜,可以直接用清水洗干净即可食用。直接可以生食的蔬菜,一定要清洗干净。蔬菜的清洗方法有冲洗、漂洗和刷洗,可用清水洗涤、洗涤剂溶液洗涤、食盐水溶液或高锰酸钾水溶液洗涤。提倡先洗后切,防止营养物质尤其是维生素的沥滤流失。暂时不用的含糖分较高的蔬菜需要及时贮存,防止酶促褐变。经过去皮加工之后,由于外皮的保护作用消失,极易引起蔬菜品质的变化。由于蔬菜中的水分主要是自由水,冻结的情况下,组织中的水分会受到破坏发生分离形成

冻伤,所以蔬菜存放时的温度一般应控制在 $4^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$,分别密封保存,防止水分蒸发和气味挥发,而造成相互交叉感染。

(二) 初加工实例

1. 大白菜的加工 去掉外层的老帮、老叶、黄叶、烂叶,在大白菜和其他叶菜类加工过程中,一定要清除腐烂的叶子,由于细菌的作用,腐烂的叶子容易形成大量对人体有害的亚硝酸氨物质。然后切去硬质的菜根,将叶片分别清洗干净,控净水分即可。

2. 油菜心的加工 去掉外层的老帮、老叶、黄叶、烂叶,留取一层细嫩的帮叶,去掉较老的叶尖,用小刀将菜根部削至平滑,较粗大的可以根部切上十字刀口,将根部分开,先用清水浸泡洗涤,再用清水冲洗干净,控净水分即可。

3. 胡萝卜的加工 用刮刀将外层表皮须根轻轻刮掉,挖斑痕,切掉硬根,清洗干净,控净水分即可。

4. 马铃薯的加工 将马铃薯外层表皮刮去或刷掉,必须用刀尖挖去砂眼、斑痕以及变青和发芽部位(因为变青和发芽部位容易潜伏龙葵素毒物质),清洗干净,暂时不用一定要用塑料薄膜密封起来,或放在清水中浸泡存放,存放在温度为 $4^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$ 的环境中。

5. 冬瓜的加工 用刀削去外皮,切去瓜蒂,挖去斑痕,剖开刮去瓜瓤,清水浸泡洗涤干净即可。

6. 香菇的加工 用剪刀剪去菇柄,用清水浸泡洗涤干净即可。干香菇应在温水中浸泡涨发。

第二节 部分家畜肉初加工实例

一、牛尾的加工

带皮的整条牛尾,先用火烧去残存的茸毛和表皮,用热水浸泡后,刮洗干净,顺着骨节斩切成块状即可。

二、牛蹄筋的加工

撕去附在上面的皮膜,用清水浸泡洗净即可。

三、牛舌的加工

将牛舌清洗干净,放在加有葱、姜、白酒的水中,用小火焖煮约 1 小时,取出迅速刮除牛舌上的苔膜,再次用水清洗干净。

四、猪肘的加工

将带皮的整只猪肘用火将外皮烧糊,去掉残存的茸毛和表皮,用热水浸泡后,将表皮刮洗干净即可。

五、花肉的加工

选择五花硬肋,修整成方块形,用明火烧燎残留在皮上的毛根表皮,用热水浸泡后,刮洗干净即可。

六、猪腰的加工

撕去腰子外面的皮膜,将猪腰子平放在案板上,用刀片成两处,将腰臊片去,剔除筋膜,清洗干净即可。

七、猪肠的加工

将猪肠外部的黏液用明矾、食盐、醋或食碱搓洗除掉,将猪肠翻转后再用搓洗的方法清洗干净,控净水分即可。

八、猪肚的加工

将猪肚放在盆中,加入明矾、食盐、醋或食碱等反复搓洗,除掉黏液污物,将猪肚翻转后再用搓洗的方法清洗干净,控净水分即可。

第三节 家禽初加工要求和实例

一、家禽初加工要求

禽类原料的初步加工环节主要是宰杀、褪毛、摘除内脏、洗涤。宰杀前的活禽需要通过卫生检疫部门的检疫许可,或在确保禽类机体健康无传染性疾病的情况下方可自行宰杀,作为商品销售时则需要接受食品卫生检疫。

(一) 宰杀方法要得当

根据禽类不同的品种以及饮食文化传统选择适合的宰杀方法。

(二) 放尽血液

因为血液之中可能潜伏着病毒危害,所以在宰杀时应放尽血液以防不测。同时血液中的腥味和红色会影响禽肉的品质。

(三) 褪净绒毛

由于禽类品种、大小等性质的不同,要掌握好褪毛的方法,既要褪净绒毛,还要保持形态的完整无损。

(四) 合理摘取内脏

根据不同的烹调方法、不同禽类品种,采用相应的剖口方法摘除内脏,主要有腹开、脊开、肋开等方法。

(五) 合理使用原料

禽类初步加工可产生一系列下脚料,如头、颈、肝、心、爪、胗、皮、肠、脂肪等。充分利用这些原料,可以制作出许多风味食品,不要轻易丢弃造成浪费,同时应注意清洗干净,将禽肉上的血污洗净,控去水分。

(六) 合理存放

在 $4^{\circ}\text{C}\sim 6^{\circ}\text{C}$ 的环境下冷藏可以保存48小时,在 $-5^{\circ}\text{C}\sim -10^{\circ}\text{C}$ 环境下冷冻可以保存一个月,在 $-15^{\circ}\text{C}\sim -18^{\circ}\text{C}$ 环境下冷冻可以保存6个月。

二、家禽初加工实例(部分)

(一) 活鸡的宰杀加工

一是宰杀。宰杀前准备一个空碗,放入少量的食盐,用手攥住鸡的翅膀,捏住鸡的头部,将鸡头与颈部连接处的羽毛拔净,用刀割断鸡的食管和气管,放净血液,将血液倒入加了盐的空碗内。

二是褪毛。在鸡还没有僵直时,用干拔的方式将鸡翅膀上的部分羽毛以及身体上的部分绒毛及时拔掉,用 $60^{\circ}\text{C}\sim 90^{\circ}\text{C}$ 的热水烫鸡的全身,水温可以根据季节环境的温度和鸡的大小老嫩而定,先烫制鸡腿,取出后迅速拔掉全部羽毛以及小腿与鸡爪上的硬皮。

三是净膛。从鸡的腹部横切一刀,将腹腔中的油脂、内脏、食管、气管、鸡嗉子等杂物一同取出,将鸡的舌膜剔除,尾尖、小腿、中翅、翅尖和肛门切掉。

四是清洗。用清水洗净，控去水分即可。

(二) 活鸭的宰杀加工

活鸭的宰杀加工与鸡相同。

(三) 鹅的宰杀加工

一是宰杀。用绳索将鹅的双脚捆住悬挂吊起，将鹅的颈部拉直，在头部颈部连接处，用刀将气管、食管割断，捏住鹅头放尽血液。

二是褪毛。在鹅还没有僵直时，用干拔的方式，将翅膀上的部分羽毛以及身体上的部分绒毛及时拔掉，用 60℃~90℃ 的热水烫制鹅的全身，水温可以根据季节环境的温度和鹅的大小老嫩而定，先烫制鹅腿，取出后迅速拔掉全部羽毛以及小腿和鹅掌上的硬皮。

三是净膛。先将鹅的食管、气管从剖口处揪出，使食管、气管与颈部分离。从鹅的腹部横切一刀，将腹腔中的内脏、油脂、食管、气管等杂物一同取出，将肛门、小腿、中翅、翅尖切掉。

四是清洗。用清水洗净，控去水分即可。

(四) 鹌鹑的宰杀加工

一是宰杀。将鹌鹑用水淹死、摔死或折断颈椎致死。

二是褪毛。在鹌鹑还没有僵直时，用 50℃~60℃ 的热水烫制鹌鹑的全身，取出后迅速拔掉全部羽毛。

三是净膛。先将鹌鹑的食管、气管从头部与颈部连接处割断。从鹌鹑的腹部横切一刀，将腹腔中的内脏、食管、气管、嗉子一同取出，将肛门、小腿切掉。

四是清洗。用清水洗净，控去水分即可。还可以在鹌鹑死后，用手将颈部外皮撕开一个小口，然后将全身的外皮一同剥掉，将腹腔中的内脏和食管气管杂物一同取出，将小腿切掉，用清水洗净，控去水分即可。

第四节 水产品加工要求和实例

一、基本要求

动物性水产品的品种繁多,每种原料的加工方法也有所不同,动物性水产品的初步加工方法主要有刮鳞、去鳃、去内脏、褪砂、剥皮、泡烫、摘洗、去壳、宰杀。

(一)刮鳞是大部分鱼类品种需要进行的基础加工。但是对于鲟鱼,传统的加工方法是不去鳞的,因为在鳞与皮间存有较多的脂肪。大量新鲜的鱼鳞可以熬制鱼鳞胶冻,不要轻易丢弃。

(二)去鳃是整鱼制作时要注意的加工环节。淡水鱼中的鲤鱼、草鱼鳃下的鱼牙应同时除掉。

(三)去内脏一定要注意不要弄破苦胆。淡水鱼的苦胆一般比海水鱼的苦胆大,苦胆中的胆汁素可以制药。因为胆汁有毒性,不宜生食。一般鱼类是从腹部、脊部剖口摘除内脏,还可以从鳃部摘除内脏。

(四)褪砂是某些鲨鳐类鱼的加工方法,因为鱼体表面披有沙粒状的盾鳞,加工时必须清除。

(五)剥皮适用于体形较大的鱼类以及虾类、鱿鱼、墨鱼等,因其皮硬粗老,不能食用,故要剥除。

(六)泡烫多用于那些鱼体分泌较多黏液或长有较厚皮膜的动物水产,以便去除黏碎和易于剥皮,像鳗鱼、元鱼。贝类的开壳有的也需要泡烫加工。

(七)摘洗的方法主要用于章鱼、墨鱼、鱿鱼、带子、赤贝的加工。

(八)去壳适用于虾类、贝类、元鱼等。

二、加工实例

(一) 鲤鱼

刮鳞,去鳃,剖腹去内脏,清洗干净。

(二) 黄鱼

刮去鱼鳞,修整鱼的尾鳍、背鳍,在鱼的肛门处横割一个刀口,切断鱼肠,挖去鱼鳃,从鳃孔处插入两根筷子,将鱼膛中的内脏交结在一起抽出,用清水将鱼膛及外表清洗干净,控净水分即可。

(三) 青鱼

刮去鱼鳞,修整鱼的尾鳍,斩去臀鳍、背鳍,挖去鱼鳃和鳃牙,剖开鱼腹,将鱼膛中的内脏取出,刷去鱼膛中的黑膜淤血,去掉上颌软骨,去掉鱼体侧线。用清水将鱼膛及外表清洗干净,控净水分即可。

(四) 鳊鱼

凡加工带有硬棘的鱼类品种,尤其是海洋鱼类品种时一定要注意安全操作,因为鱼棘中含有毒素。刮去鱼鳞,修整鱼的尾鳍,斩去臀鳍、背鳍的硬棘,在鱼的肛门处横割一个刀口,切断鱼肠与肛门的连接,挖去鱼鳃,从鳃孔处插入两根筷子,将鱼膛中的内脏交结在一起取出,及时用清水将鱼膛及外表清洗干净,控去水分即可。

(五) 墨鱼

将墨鱼的头部与体腔分离,撕掉墨鱼体腔的边裙,摘除墨鱼的墨囊、石灰质骨骼、眼球,挑出墨鱼蛋留用,用刀刃将墨鱼头须和体腔上的黑膜轻轻刮掉。可用少量的食盐、食醋搓擦洗除掉黏液后,用清水洗净,控净水分即可。

思考题：

1. 蔬菜一般的洗涤方法有几种？
2. 家禽初加工的基本要求。
3. 水产品初加工的基本要求。

第二章 干货原料涨发

第一节 干货原料特点和涨发目的与要求

一、干货原料的特点

干货原料是由鲜品,经晒干、风干、炆干而制成的成品,具有干硬、韧老等特点。

二、干货原料涨发目的

(一)经涨发操作,使干货原料重新吸收水分,最大限度地恢复原有的鲜嫩、松软的状态。

(二)干货原料在涨发同时,除去了原料本身带有的腥臊气味和杂质。

三、干货原料涨发的要求

(一)熟悉原料的产地和性质。

(二)准确鉴别原料品质。

(三)认真按程序操作。

第二节 干货原料的涨发方法

一、水发

(一) 冷水发

最常见的方法之一,将干货原料用冷水浸泡,让其缓慢吸收水分。

一般适宜于植物性原料涨发。一般动物性原料也先用冷水涨发。

(二) 热水涨发

用30℃~70℃热水将原料浸泡,如粉丝、发菜等。

(三) 煮发

将原料放于水中煮沸后离火,停一停再放于火上煮沸,如鱼皮等。

(四) 蒸发

将原料放入容器内加入水或鸡汤、黄酒等,上笼蒸2小时~3小时,如干贝等。

二、碱发

将干货原料用清水泡软,吸足水分,加入纯碱,放入80℃~90℃水温中浸泡,使原料体积膨大具有弹性,呈半透明状时捞出,用清水漂去碱味,如鱿鱼。

三、油发

温水洗净干料,擦干水分,凉油或温油投料浸透,逐渐加热

升温,使其体积逐渐膨大。捞出,用温水或碱水浸泡回软,漂洗备用,如蹄筋。

四、混合发

(一) 盐发。

(二) 砂发。

(三) 水油混合发。

第三节 干货原料涨发实例

一、莲子

将腐败的莲子和杂物挑拣去后,清洗干净,放入中量的清水,自然浸泡4小时,用牙签将莲心从莲子的脐眼捅出,因为莲心太苦,再次洗净即可。涨发出成率为400%,也可用蒸的涨发方法。

二、银耳

将银耳中的杂物摘去后,放在足量的清水中浸泡30分钟,用剪刀剪去较硬的黄根,清洗干净,用清水浸泡存放。涨发出成率为800%~1000%。

三、木耳

将木耳中的杂物摘去后,先放在足量的清水中浸泡30分钟,去蒂根后,清洗干净,用清水浸泡存放。涨发出成率为800%~1000%。