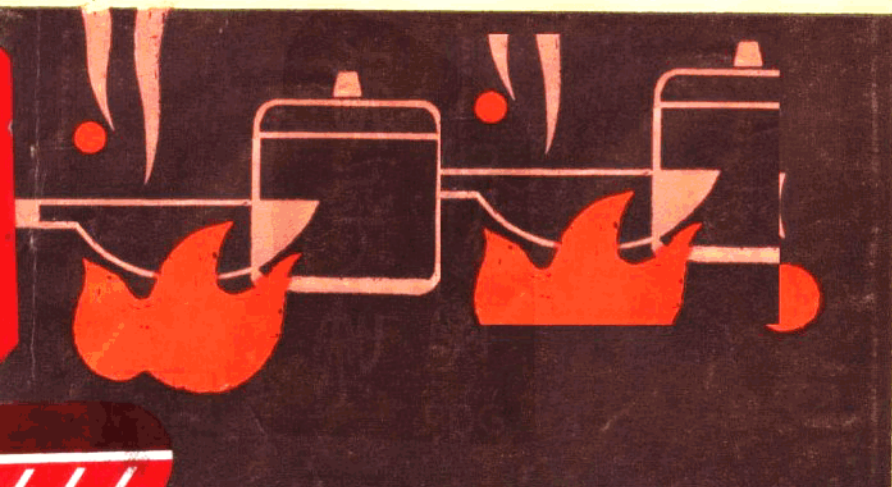




JIATING
PENGREN
ZHISHI

家庭烹饪知识

江西科学技术出版社



编写说明

我国人民的饮食习惯，一日三餐喜欢在家自行调制。或逢年过节，或家人团聚，或款待亲友，都要筹办各种形式的家宴。为了适应这种饮食习惯的需要，提高家庭烹饪技术水平，特编写了《家庭烹饪知识》。

本书是参考中等商业服务业技工学校有关教材和书籍编写的。全书分为烹饪原料知识、烹饪原料加工技术、烹调技术、筵席知识四章。叙述比较具体，适合广大家庭主厨烹饪者的需要。

由于编者水平有限，经验不足，书中难免存在种种缺点和错误，敬请读者批评指正。

编 者

一九八五年六月

目 录

第一章 烹饪原料知识

一、烹饪原料的分类及

品质鉴定 (1)

(一) 烹饪原料的分类

..... (1)

1. 按原料的性质分类

..... (1)

2. 按原料加工与否分

类..... (1)

3. 按原料在菜肴中的

地位分类..... (1)

4. 按原料的商品种类

分类..... (2)

(二) 烹饪原料的品

质鉴定依据和

标准 (2)

1. 原料固有的品质... (2)

2. 原料的纯度和成熟

度..... (2)

3. 原料的新鲜度..... (2)

4. 原料的清洁卫生... (3)

(三) 烹饪原料品质

鉴定的方法... (3)

1. 理化鉴定..... (3)

2. 感官鉴定..... (4)

二、肉、蛋品类的品质检

验 (5)

(一) 家畜肉的品质

检验 (5)

1. 外观..... (5)

2. 硬度..... (6)

3. 气味..... (6)

4. 脂肪的状况..... (6)

5. 骨髓的状况..... (6)

(二) 家畜内脏的品

质检验 (6)

1. 肝..... (7)

2. 腰子..... (7)

3. 心..... (7)

4. 肠..... (7)

5. 肚子..... (7)

(三) 家畜肉制品的

品质检验..... (7)

1. 火腿..... (7)

2. 香肠..... (8)

3. 肉松..... (8)

(四) 家禽肉的品质

检验 (8)

1. 肥度 (8)

2. 新鲜度 (8)

(五) 蛋品的品质检

验 (9)

1. 陈蛋 (10)

2. 裂纹蛋 (10)

3. 散黄蛋 (10)

4. 搭壳蛋 (10)

5. 热伤蛋 (10)

6. 血筋蛋 (10)

7. 霉蛋 (10)

8. 臭蛋 (10)

9. 白蛋 (11)

三、蔬菜的品质检验... (11)

(一) 含水量 (11)

(二) 形态 (11)

(三) 色泽 (12)

四、水产品的品质检验

..... (12)

(一) 鱼类的品质检

验 (12)

1. 鱼鳃的状态 (12)

2. 鱼眼的状态 (13)

3. 鱼体表皮和肌肉组
织的状态 (13)

(二) 虾的品质检验

..... (13)

1. 外形 (13)

2. 色泽 (14)

3. 肉质 (41)

(三) 蟹的品质检验

..... (14)

五、干货制品的检验... (14)

(一) 检验干货制品

的基本标准... (14)

1. 干爽、不霉烂... (14)

2. 整齐、均匀、完整
..... (15)

3. 无虫蛀、无杂质、
保持规定的色泽... (15)

(二) 几种主要干货

的质量鉴定... (15)

1. 燕窝 (15)

2. 鱼翅 (15)

3. 鱼肚 (16)

4. 鱼皮 (16)

5. 海参 (16)

6. 熊掌 (16)

7. 干贝 (16)

8. 银耳 (17)

9. 黑木耳 (17)

10. 香菇 (17)

11. 玉兰片 (17)

12. 鱿鱼 (17)

13. 蹄筋 (17)

14. 肉皮	(18)
六、果品的品质检验	(18)
(一) 果形	(18)
(二) 色泽和大小	(18)
(三) 成熟度	(19)
(四) 损伤与病虫害	(19)
七、调味品的品质检验	(19)
(一) 食盐的品质检验	(20)
1. 结晶状况	(20)
2. 色泽	(20)
3. 咸味	(20)
(二) 食糖的品质检验	(20)
1. 色泽	(20)
2. 晶粒状况	(20)
3. 气味和滋味	(20)
4. 溶液的纯净度	(21)
(三) 食用油脂的品质检验	(21)
1. 透明度	(21)
2. 气味	(21)
3. 滋味	(21)
4. 色泽	(21)
(四) 胡椒、花椒、	

大茴香的品质	
检验	(21)
1. 胡椒	(21)
2. 花椒	(21)
3. 大茴香	(21)
八、粮食的品质检验	(22)
(一) 稻米的品质检验	(22)
1. 粒形	(22)
2. 腹白	(22)
3. 硬度	(22)
4. 新鲜度	(22)
(二) 面粉的品质检验	(23)
1. 水分	(23)
2. 颜色	(23)
3. 面筋质	(23)
4. 新鲜度	(23)

第二章 烹饪原料加工技术

一、鲜活原料的初步加工	(24)
(一) 新鲜蔬菜的初步加工	(25)
1. 蔬菜加工的一般原	

则..... (25)	1. 水发..... (36)
2. 蔬菜初步加工的方法..... (26)	2. 油发..... (39)
(二) 水产品的初步加工..... (28)	3. 盐发..... (39)
1. 水产品初步加工的一般原则..... (28)	4. 碱发..... (40)
2. 水产品初步加工的方法..... (28)	5. 火发..... (41)
(三) 家禽、家畜的初步加工..... (30)	(三) 干料涨发实例..... (41)
1. 家禽初步加工的一般原则..... (30)	1. 黑、白木耳..... (41)
2. 家禽初步加工的方法..... (31)	2. 冬菇、口蘑..... (41)
3. 家畜内脏及四肢的初步加工..... (32)	3. 猴头蘑..... (42)
二、干货原料涨发..... (34)	4. 玉兰片、板笋..... (42)
(一) 干料涨发的要求..... (34)	5. 莲子..... (42)
1. 熟悉原料的产地和性质..... (35)	6. 海带..... (42)
2. 鉴别原料的老嫩优劣..... (35)	7. 燕窝..... (42)
3. 重视涨发中的各个环节..... (35)	8. 蹄筋..... (43)
(二) 干料涨发的主要方法..... (36)	9. 干肉皮(皮肚)..... (44)
	10. 哈士蟆..... (44)
	11. 鱼肚..... (44)
	12. 海蜇..... (44)
	13. 鱼骨、鱼信..... (44)
	14. 鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠..... (45)
	15. 鲍鱼..... (45)
	16. 干贝..... (45)
	17. 鱿鱼..... (45)
	18. 乌鱼蛋..... (46)
	19. 熊掌..... (46)
	20. 海参..... (46)
	21. 鱼翅..... (48)

三、原料形状及刀法…(49)

(一) 块 …(49)

1. 象眼块 …(50)

2. 大小方块 …(50)

3. 长方块 …(50)

4. 劈柴块 …(50)

5. 排骨块 …(50)

6. 大、小滚料块 …(50)

(二) 片 …(51)

1. 柳叶片 …(51)

2. 象眼片 …(51)

3. 月牙片 …(51)

4. 薄片 …(51)

5. 厚片 …(51)

6. 夹刀片 …(51)

7. 磨刀片 …(51)

(三) 丝 …(52)

(四) 条 …(52)

(五) 丁、粒、末…(52)

1. 丁 …(52)

2. 粒 …(53)

3. 末 …(53)

(六) 茸泥 …(53)

(七) 段 …(53)

四、配菜 …(53)

(一) 配菜的一般原

则 …(54)

1. 量的配合 …(54)

2. 色的配合 …(54)

3. 香和味的配合 …(55)

4. 形的配合 …(55)

5. 质的配合 …(56)

6. 营养成分的配合

…(56)

(二) 配菜的基本方

法 …(56)

1. 配一般菜 …(56)

2. 配花色菜 …(58)

第三章 烹调技术

一、火候 …(60)

(一) 旺火 …(60)

(二) 中火 …(61)

(三) 小火 …(61)

(四) 微火 …(61)

二、调味 …(61)

(一) 味的种类 …(61)

1. 基本味 …(61)

2. 复合味 …(63)

(二) 调味品的加工

…(63)

1. 糖醋汁 …(63)

2. 椒盐 …(64)

3. 香糟卤 …(64)

4. 咖喱油 …(65)

5.芥末糊.....(65)

(三) 几种常用调味

品的性质及其

应用.....(65)

1.油.....(66)

2.盐.....(67)

3.酱油.....(67)

4.黄酒.....(68)

5.醋.....(68)

6.糖.....(68)

7.味精.....(69)

8.葱、姜、蒜.....(69)

9.胡椒.....(69)

(四) 调味的三个阶

段与调味的原

则.....(70)

1.调味的三个阶段

.....(70)

2.掌握调味的几项原

则.....(70)

三、原料的初步熟处理

.....(72)

(一) 焯水.....(72)

1.焯水的意义与作用

.....(72)

2.焯水的分类.....(73)

3.焯水的几项原则

.....(74)

4.焯水对原料的影响

.....(74)

(二) 过油.....(74)

1.过油的意义.....(74)

2.过油的分类.....(74)

3.识别及掌握油温

.....(76)

4.过油应注意的事项

.....(78)

(三) 走红.....(78)

1.走红的作用及范围

.....(78)

2.走红应注意的事项

.....(79)

四、挂糊、上浆和勾芡

.....(80)

(一) 挂糊和上浆

.....(80)

1.挂糊、上浆的作用

.....(80)

2.糊、浆的原料与种

类.....(81)

3.制糊、挂糊的方法

及原则.....(83)

(二) 勾芡.....(84)

1.勾芡的作用.....(84)

2.勾芡原料的种类

.....(85)

3. 芡汁的种类.....	(86)
4. 勾芡分类.....	(87)
5. 勾芡的方法.....	(87)
6. 勾芡的原则.....	(88)

五、热菜的烹调方法

..... (88)

(一) 常用的烹调方

法及其运用

..... (89)

1. 炸.....	(89)
2. 炒.....	(98)
3. 溜.....	(103)
4. 爆.....	(107)
5. 烹.....	(109)
6. 炖.....	(111)
7. 焖.....	(113)
8. 烩.....	(115)
9. 烧.....	(116)
10. 扒.....	(118)
11. 煮.....	(119)
12. 汆.....	(121)
13. 烩.....	(122)
14. 煎.....	(124)
15. 贴.....	(126)
16. 塌.....	(127)
17. 蒸.....	(129)
18. 烤.....	(131)

(二) 特殊的烹调方

法及其运用

..... (135)

1. 涮.....	(135)
2. 蜜汁.....	(137)
3. 拔丝.....	(138)
4. 挂霜.....	(139)
5. 盐焗.....	(140)
6. 泥烤.....	(141)

六、凉菜的制作方法

..... (142)

(一) 热制凉吃菜的

烹制方法..... (143)

1. 卤.....	(143)
2. 冻.....	(145)
3. 酥.....	(147)
4. 熏.....	(148)
5. 白煮.....	(150)

(二) 冷制凉吃菜的

制作方法..... (150)

1. 拌.....	(151)
2. 炆.....	(152)
3. 腌.....	(153)

第四章 筵席常识

一、筵席的意义、作用

和种类..... (157)

(一) 筵席的意义和

作用	(157)
(二) 筵席的种类	(158)
1. 我国传统筵席	(158)
2. 酒会席	(159)
二、筵席菜肴的配置	(160)
(一) 筵席菜的内容	(160)
1. 冷菜	(160)
2. 热炒菜	(160)
3. 大菜	(160)
4. 甜菜	(160)
5. 点心	(161)
(二) 筵席中各类菜肴的比例关系	(161)
1. 一般筵席	(161)
2. 中等筵席	(161)
3. 高级筵席	(161)
(三) 筵席菜的数量与质量	(161)
1. 数量	(161)
2. 质量	(162)
(四) 菜肴的美化与名菜、特色菜的配置	(162)
1. 菜肴的美化	(162)

2. 名菜、特色菜的配置	(163)
(五) 筵席菜肴的色、香、味、形、器的配合	(163)
1. 色的配合	(163)
2. 原料的配合	(163)
3. 刀工形成的配合	(163)
4. 口味的配合	(163)
5. 盛器的配合	(163)
6. 筵席菜肴的季节性	(164)
7. 筵席点心和甜菜的配置	(164)
三、筵席菜肴的上菜程序	(164)
(一) 热炒菜的上菜程序	(164)
(二) 大菜的上菜程序	(165)
四、筵席的席位安排与上菜礼节	(165)
(一) 席位的安排	(165)
(二) 上菜的礼节	(166)
五、筵席菜单举例	

.....	(167)
(一) 一般筵席	
.....	(167)

(二) 海参席.....	(168)
(三) 燕翅席.....	(169)

第一章 烹饪原料知识

一、烹饪原料的分类及品质鉴定

（一）烹饪原料的分类

烹饪原料的种类多达上千种。按一定的标准将烹饪原料加以分类，对我们较系统而有条理地了解原料的性质和特点，有一定的意义。分类方法，大致有如下几种：

1、按原料的性质分类 按原料的性质可分为动物性原料（猪、牛、鸡、鱼等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱、矾等）、人工合成原料（香料、色素等）四类。

2、按原料加工与否分类 按加工与否分类，可分为鲜活原料（鲜肉、鲜菜、活禽、活鱼等）、干货原料（笋干、虾米、干果等）、复制品原料（香肠、腊肉、桂花等）三类。

3、按原料在菜肴生产过程中的地位分类 按地位分类，可分为主料（指一盘菜的主要原料）、配料（指一盘菜的辅助原料）、调料（指调味品）三类。

4、按原料的商品种类分类 按原料的商品种类可分为粮食、蔬菜、肉及肉制品、水产品、干货及干货制品、果品、调味品等。

（二）烹饪原料的品质鉴定依据和标准

一般情况下，烹调技术的高低，直接影响到菜肴的质量，但是原料的品质却是决定菜肴质量的前提。烹饪原料的品质好，再加上烹调技术高，烹制的菜肴就好，相反，原料的品质差，烹调技术再高，菜肴的质量还是没有保证。因此，作好对烹饪原料的品质鉴定工作，有十分重要的意义。品质鉴定的依据和标准如下：

1、原料固有的品质 它包括营养价值、口味、质地等指标，也就是原料本身的食用价值。

2、原料的纯度和成熟度 原料的纯度高，成熟度恰到好处，品质就好。成熟度同原料的饲养或培育时间、上市季节有密切的关系。

3、原料的新鲜度 新鲜度是鉴定原料品质的最基本的标准。各种烹饪原料均可因存放时间过长或保管不当而使新鲜度下降，甚至引起变质（物理变化或化学变化），变质的原料，一般都能从外观的变化上反映出来。

（1）形态的变化 任何原料都有一定的形态，越是新鲜，越能保持它原有的形态，反之就要变形、走样。例如，不新鲜的蔬菜会干瘪发蔫，不新鲜的鱼会变形脱刺。通过了解原料形态的改变，就能判断它的新鲜程度。

（2）色泽的变化 每一种原料都有天然的色彩和光泽。新鲜猪肉呈淡红色，新鲜鱼的鳃呈鲜红色，新鲜对虾呈青绿色等。在受到外界条件的影响以后，它们就会逐渐变色失掉光

降。凡是原料固有的色彩和光泽变为灰、暗、黑或其他不应有的色泽时，都说明新鲜度已有降低。

(3) 水分的变化 新鲜原料都有正常的含水量，含水量变大或变小，都说明原料品质有了问题。特别是含水量丰富的蔬菜和水果，水分损失越多，新鲜度也就越低。

(4) 重量的变化 就鲜活原料而言，重量的改变也能说明原料的新鲜程度，因为原料通过内部分解，水分蒸发，就会减轻重量。同样的原料，重的就是新鲜的，轻的就不新鲜，重量越轻，新鲜度越低。干货原料则相反，重量增加，表明已吸湿受潮，质量下降。

(5) 质地的变化 新鲜原料的质地大都坚实饱满，富有弹性和韧性。如新鲜程度降低，原料的质地就会变得松软而无弹性，或产生其他分解物。

(6) 气味的变化 各种新鲜原料，一般都有其特有的气味，凡是不能保持其特有气味，而出现异味、怪味、臭味以及不正常的酸味、甜味的，都说明原料新鲜度已经降低。

4、原料的清洁卫生 原料必须符合食用卫生的要求。凡腐败变质、污染或本身含有致病菌的，均说明其质量已不适于食用。

(三) 烹饪原料品质鉴定的方法

鉴定原料品质的方法，大体上可以分为理化鉴定和感官鉴定两大类。

1、理化鉴定 理化鉴定包括理化检验和生物检验两个方面。理化检验是利用仪器、机械或化学药剂进行鉴定，以确定其品质的好坏。运用这种方法鉴定比较精确，能具体而深刻地分析食品的成分和性质，作出原料品质和新鲜度的科学结论，

还能查清其变质的原因。生物检验主要是测定原料或食物有无毒害，常用小动物来试验。此外还可进行的微生物检验，这种方法可鉴定原料污染细菌、寄生虫与否。进行上述鉴定，必须有一定的试验场所和设备，检验者也必须掌握熟练的技术和具有一定的科学知识。国家设立了专门化验机构，某些原料须经检验合格后才能供应市场。

2、感官鉴定 感官鉴定原料品质的方法是我们实际工作中最实用，最简便而又有效的检验法。所谓感官鉴定，就是用我们的眼、耳、鼻、舌、手等感官，了解原料的外部特征、气味等，从而确定其品质。

(1) 嗅觉检验 许多食品和副食品都有正常的气味，如肉类有正常的香味，蔬菜有清香味。出现了异味，说明品质已有问题。

(2) 视觉检验 视觉检验的范围最广，凡是能直接用肉眼根据经验分辨品质的，都可以采用这种方法。

(3) 味觉检验 味觉检验即用舌头分辨滋味。

(4) 听觉检验 某些原料可以用听觉检验的方法来鉴定品质的好坏，如鸡蛋，可以用手摇动，然后听蛋中是否有声音来确定其好坏。

(5) 触觉检验 通过手对原料的接触，可以检验出原料组织的粗细、弹性、硬度等。肉类、鱼类、蔬菜都能用这个方法来鉴定。

在实际操作中，感官鉴定品质的方法是常用的基本方法，它不需要设备，简单易行，可以很快地得出结论。经过反复实践，积累了一定的实际经验，结论也是较正确的。但是，感官鉴定的方法也有它的局限性，它只能凭感觉对原料外观特点作出某些判断，并不能掌握内部品质的变化，不如理化鉴定的方

法那样精确可靠。而且各人的感官敏锐程度不同，经验、知识也有差别，因此在一定程度上还带有主观性，容易发生偏差，所以检验者要有丰富的实践经验。

二、肉蛋品类的品质检验

（一）家畜肉的品质检验

家畜的种类很多，有猪、羊、牛、驴、马、骡、狗、骆驼等等。作为肉用家畜，在我国主要有猪、牛、羊三种。我们习惯上所说的“肉”，是指牲畜经屠宰、开膛、去内脏，洗涤后的肉体，包括畜体的肌肉组织、脂肪组织、结缔组织、骨骼组织、血管、神经等。家畜肉是容易腐败变质的原料，如果保藏条件不好，温度太高，湿度过大，卫生条件恶劣，各种微生物就会大量繁殖，引起变质。

家畜肉的品质好坏，主要是以肉的新鲜度来确定的。可分为新鲜肉、不新鲜肉和腐败肉三种，一般用感官检验的方法来鉴定。

家畜肉的感官检验主要从外观、硬度、气味、脂肪和骨髓的状况来确定。现分述如下：

1、外观 新鲜肉的表面，有一层微微干燥的表皮，色泽光滑；肉的断面呈淡红色，稍湿润，但不粘，肉汁透明。不新鲜肉的表面，覆有一层风干的暗灰色的表皮，或者表面潮湿，肉汁混浊，并有粘液，肉色较暗，有时还有发霉现象。腐败的肉，或表面干燥，肉色变黑；或表面粘湿，带淡绿色，有发霉

现象，切断面呈暗灰色，新切面发粘，呈绿色。

2、硬度 新鲜肉的刀断面肉质紧密，富有弹性，用手按捺后能迅速恢复原状。不新鲜肉的刀断面肉质柔软、弹性小，用手按捺后往往不能复原。腐败肉松软而无弹性，用手摁不能复原，腐败分解严重时，手指能将肉刺穿。

3、气味 新鲜肉具有每种家畜肉特有气味，稍带腥味。不新鲜的肉，带酸气或霉臭气，表层有腐败味，深层即使尚未腐败，也能闻到浓厚的腐败臭气。

4、脂肪状况 新鲜肉的脂肪分布均匀，没有酸败气味和苦味，并保持原有色泽。新鲜猪肉的脂肪呈白色，有时呈淡玫瑰色，柔软而富有弹性。新鲜牛肉脂肪呈白色、黄色或淡黄色，坚硬，用手能捻碎。新鲜羊肉脂肪呈白色，组织紧密。不新鲜肉的脂肪呈灰色，无光泽，粘手，有时还有发霉现象，并具有轻微的油脂酸败味。腐败肉的脂肪表面污秽并有粘液和霉菌，有强烈的油脂酸败味，分解强化时，脂肪很软，呈淡绿色。

5、骨髓状况 新鲜肉的骨髓内充满骨髓，坚硬色黄，在骨头折断处可以看到骨髓的光泽。不新鲜肉的骨髓同骨髓间有小的空隙，质较软，颜色较暗，呈灰色或白色，骨头折断处无光泽。腐败肉的骨髓同骨髓有较大的空隙，骨髓结构柔软，有粘液，色暗淡。

以上是未经冷冻的家畜肉质量鉴定的方法和标准。冷冻的家畜肉，表面具有光泽和鲜明的原色，肌肉断面呈淡玫瑰色，结构坚硬，叩击能发出清脆的声音，关节白色，有石灰般的光泽，无异味，脂肪色泽正常，骨髓与新屠宰的肉相同。

（二）家畜内脏的品质检验

1、肝 新鲜的呈褐色或紫色，有光泽。不新鲜的颜色暗