

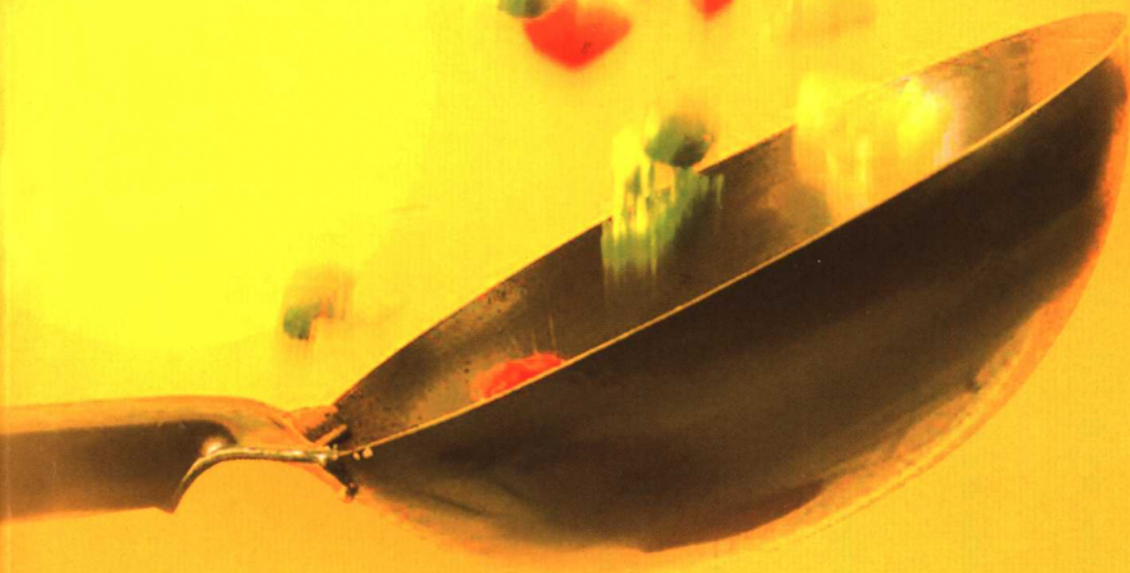
酒店服务管理专业“十一五”规划系列教材

烹飪

基础知识

(修订本)

— 郭志鹏 王帮文 主编 —

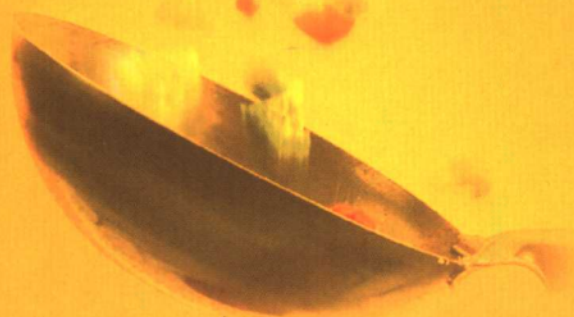


中国物资出版社

酒店服务管理专业“十一五”规划系列教材

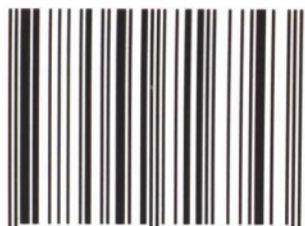
烹饪基础知识

(修订本)



封面设计：米奇风书设计
装帧·插画·包装·展示
010 62190515/16

ISBN 7-5047-1674-X



9 787504 716743 >

ISBN 7-5047-1674-X/G·0374

定价：18.00元

酒店服务管理专业“十一五”规划系列教材

烹饪基础知识

(修订本)

郭志鹏 王帮文 主 编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪基础知识/郭志鹏, 王帮文主编. —2 版 (修订本).
—北京: 中国物资出版社, 2006.2
(酒店服务管理专业 “十一五” 规划系列教材)
ISBN 7-5047-1674-X

I. 烹… II. ①郭…②王… III. 烹饪—专业学校—
教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 153644 号

责任编辑 康书民
责任印制 方朋远
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 9 字数: 187 千字

2006 年 2 月第 2 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-1674-X/G·0374

印数: 0001—3000 册

定价: 18.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

修 订 说 明

《烹饪基础知识》是中国物资出版社于 1999 年出版的中等职业院校教材，经过 6 年多的教学实践，受到学校师生的好评。但是原有的部分内容已不适应形势发展的需要，在广泛征求意见的基础上，决定进行修订。该书在修订时摒弃了陈旧过时的内容和数据，增加了近年来国内外的新成果、新工艺、新数据，使其更具时代性与前沿性。为了能适应职业院校的特点，该书浓缩了理论介绍和原理论述，突出实用性和操作性，该书主要在以下方面进行了改动和修订：

1. 修改了原书内容某些知识性的错误和印刷的错别字。

2. 增加了第五章的五、六节。

3. 更新了部分陈旧的内容。

本书由王帮文、肖涛和刘雪峰同志修订。由于时间仓促，加之水平有限，不当之处在所难免，敬请专家和学者提出宝贵意见，使之日臻完善。

2005 年 11 月 30 日

编写说明

为适应社会主义市场经济体制的要求，国内贸易部于1998年颁发了商品经营等7个专业教学计划和专业课教学大纲。《烹饪基础知识》一书是根据新编的教学计划和教学大纲的要求，充分吸收和借鉴本学科国内外研究的最新成果，重点放在学科体系、内容体系、结构体系的创新，强化知识应用性和可操作性。本书是商贸中等职业技术学校的必用教材，也可供业务岗位培训和再就业培训使用，还可作为广大企业职工的自学读物。

《烹饪基础知识》一书由广西烹饪学校讲师、烹饪技师郭志鹏和山东烹饪高级技工学校高级讲师王帮文任主编、山东济南市商业技工学校讲师任京华、陕西省西安市服务学校高级烹饪技师庄永全任副主编。参加编写的有：济南商业技工学校任京华（第一、二章）、袁守森（第三章）、山东烹饪高级技工学校王帮文、刘雪峰（第四、五章）、西安市服务学校庄永全、郝建琪（第七、八章）、广西烹饪学校郭志鹏和山东烹饪高级技工学

校肖涛（第六、九章）。全书由郭志鹏、王帮文总纂，山东省济南市商业技工学校崔芳琴主审。

本书在编写过程中，得到了许多学校领导和教师的大力支持，在此致以深切的谢意。

由于编写时间仓促，编者水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者不吝赐教，以便于修订，使之日臻完善。

内贸系统教材编审委员会

1999年7月1日



目 录

第一章 中国烹饪概述.....	1
第一节 烹饪的意义.....	1
第二节 烹饪的起源.....	6
第三节 中国烹饪发展简况.....	7
第四节 中国烹饪的基本特点	10
第二章 烹饪原料知识	16
第一节 烹饪原料的概念和分类	16
第二节 畜禽类	18
第三节 水产品	25
第四节 蔬菜	33
第五节 干货制品	39
第六节 调味品	44
第三章 原料成形与配菜	50
第一节 原料成形	50
第二节 配菜的作用与方法	58
第三节 菜品命名	65
第四章 冷菜制作方法及菜品	73
第一节 拌、炆、腌及菜品简介	73
第二节 酱、卤、酥及菜品简介	84
第三节 熘、熏、冻及菜品简介	93
第五章 热菜烹调方法及菜品.....	103



第一节	炸、炒、爆、熘及菜品简介	103
第二节	烧、扒、炖、焖、烩及菜品简介	117
第三节	余、涮、蒸、烤及菜品简介	135
第四节	烹、煮、熬及菜品简介	149
第五节	煎、贴、塌及菜品简介	153
第六节	挂霜、蜜汁、拔丝及菜品简介	159
第六章	面点基础知识	165
第一节	面点的起源与演变	165
第二节	面点的种类、流派和特点	170
第三节	风味面点简介	178
第七章	筵席知识	201
第一节	筵席的形成与发展	201
第二节	筵席的意义与作用	207
第三节	筵席的种类与特点	208
第四节	筵席设计	216
第五节	菜单实例	220
第八章	地方菜系	224
第一节	山东菜	224
第二节	四川菜	232
第三节	江苏菜	239
第四节	广东菜	247
第九章	西式菜点	255
第一节	西式菜品概述	255
第二节	西式菜品	258
第三节	西式糕点	269



第一章 中国烹饪概述

中国烹饪是中华文化宝库中一颗璀璨的明珠，在国际上享有盛誉，与法国烹饪并称为世界烹饪的两大风味体系。中国烹饪历史悠久、源远流长，植根于九百六十万平方公里的华夏大地，融汇了五十六个民族的聪明才智，许多精湛的技艺和名菜点流传世界各地，为促进全人类的饮食文明发展作出了卓越贡献。

第一节 烹饪的意义

一、烹饪的基本概念

烹饪的本义是加热食物使之成熟，一般专指制作菜肴和饭食。具体而言：烹饪是人类为满足生理和心理需求，将可食性的物质原料，通过适当方法加工成菜肴、主食和小吃成品的活动。

烹饪一词始见于儒家经典《周易》，书中称“以木巽火，亨饪也”。巽指风，亨通烹，饪言熟，此语通常被理解为鼎下的燃料在风中燃烧，使鼎内食物成熟。现代的各种语言工具书对烹饪的词义都有解释，如《辞源》解作



“烹煮食物”，《辞海》释为“烹调食物”。烹调一词大约始于宋代，陆游在《种菜》诗中写道：“菜把青青问药苗，豉香盐白自烹调。”烹饪和烹调词义相近但有区别，被人们混用了很长时期，直到近数十年，随着烹饪实践和理论研究的深入，烹调一词才逐渐从烹饪中分化出来，用以专指烹饪中加热和调味的技术工艺。烹饪则指制作菜点的全部活动，包括生产和消费的全过程。

二、烹饪的基本内容

烹饪是人类的一种创造活动，其基本内容是利用可食用的原料生产制作菜肴、主食和小吃、点心，具有一定的技术性和艺术性。

（一）菜肴

菜肴是以动物性原料和蔬菜等为主料烹制的，在正餐中与主食、酒类配合食用。按加工类别分类，主要分为冷菜、热菜、大菜、小菜等。按消费类别分类，主要分为家常菜、市肆菜、官府菜、宫廷菜、寺观菜等。种类繁多，工艺复杂，其本质属性体现在质、色、香、味、形、营养卫生六个方面。

（二）主食

主食是中国膳食中供给人体所需主食能量的正餐食品，如米饭、馒头等。由于地理和历史等原因，中国大部分地区自古以农耕为主，在粮食生产逐渐增长的同时，人们养成了以粮食制品为主食，以肉类、蔬菜制品为副食的饮食习俗。不同地区的主食各有特点，长江以南大部分地



区以大米制品为主食，如米饭、粉团等；长江以北大部分地区则以小麦、玉米制品为主食，如馒头、窝头等。藏族同胞以青稞掺豆类做成糌粑为主食。个别地区以杂粮和薯类制品为主食。

（三）小吃、点心

小吃、点心是用于早点、夜宵、茶食或宴席间的点缀食品，如油条、汤圆、糕点等。它以量少、精致而有别于主食和菜肴，被称作点心；又以量少、价廉被称作经济小吃。中国的小吃、点心用料广博、品种丰富，以粮食为主料制作的可分为包卷类、饼饵类、饺角类、糕团类、面茶类、糜粥类等。还有很多用肉、鱼、禽、蛋等为主料制作的品种。

小吃和点心两词长期混用，各地的区分方法也不同。我国北方和长江上游地区、将食肆饭摊边做边卖的早点和夜宵称为小吃，而将糕点厂和厨房制作的宴会食用的精美糕点称为点心。南方则将早点和夜宵食用的米、面制品称为点心，而把肉类制品称为小吃。有些地区把小吃、点心视为同义词。

三、烹饪的社会作用

烹饪是人类的创造发明，与人类的生存发展息息相关，在人类社会中具有重要作用。

（一）促进人类步入文明阶段

人类用火熟食，摆脱了生吞活剥的野蛮生活方式，从根本上与其他动物区别开了，步入了人类文明。随着烹饪方法由简到繁，由粗到精演变，饮食生活逐步由裹腹充饥



升华为生理和心理综合的美感享受。

（二）改善人类的饮食生活

烹饪技艺提高了食物的营养价值，丰富了食物的美感属性，源源不断地创造出适口、悦目、养生、保健的美食，极大地改善了人类的饮食生活。

（三）繁荣社会经济

烹饪技艺是一种社会生产力，它把人们的饮食品研制成人人喜爱但家庭难以制作的风味菜点，使其具备了商品属性，从而促进了餐饮市场的形成和繁荣，为社会化服务增添了活力，在社会经济发展中产生了较大的推动力。

（四）有益于人们的社会交往

随着人类社会不断发展，交际性的社会活动日益增多，无论是亲朋间走访看望、婚庆嫁娶，还是不同社会团体、企事业单位、国内和国际间的友好往来，都需要适当的饮食招待以表达主人对客人的一份热情。精湛的烹饪技艺是保证饮食招待质量的重要因素，它为人们的社会交往增添了深情厚谊，体现了中华民族的友善和热情。

四、中国烹饪是科学、是文化、是艺术

中国烹饪是中华民族的智慧结晶，其内涵既包含许多自然科学，又涉及许多社会科学，因此说，中国烹饪是科学、是文化、是艺术。

（一）科学体现

烹饪科学是从整理烹饪实践经验而产生的，它以自然科学和社会科学为基础。几千年来，广大民众和科学工作



者积累的植物、动物及人体研究成果，使烹饪科研有了可靠的依据。特别是历代生物学家和医学工作者对人体的研究，有关人的消化系统与饮食关系的探求，虽然与现代人体生理科学的表述方法不同，但仍被实践证明具有较高的科学性，为烹饪科研创造了良好的条件。中国人对烹饪科学的认识着眼于宏观，在征服自然、改造自然、利用自然的过程中努力适应自然。形成了中国烹饪科学思想的三大观念，即天人相应的生态观念、食治养生的营养观念、五味调和的美食观念。并把这三大观念具体化，确定了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的饮食结构。

（二）文化内容

中国烹饪文化是中国人在社会实践中，为生存、发展、享受的需要，创造和积累的烹饪物质财富和精神财富的总和，其内涵十分丰富。既有人类从用火熟食开始不断发展的历史足迹，又有文字记载的各种烹饪典籍、饮食文献，还有众多的饮馔语言和多彩的食风食俗；既有深刻的思想哲理，又有丰富的实践成果。思想哲理是烹饪文化的精华，集中反映在处理食与自然、食与社会、食与健康、食与烹调、食与艺术五个方面，其中许多重要理论成为中国饮食文化的珍宝，对规范和促进烹饪事业健康发展产生了深远的影响。

(三) 艺术表现

中国烹饪艺术是以烹饪加工制成的饮食品为审美对象，满足人们饮食实用与审美享受相结合的艺术。烹饪艺术虽然受烹饪原料、烹饪技术、制品实用功能等因素的制



约，具有一定的局限性，但仍有其艺术特点。作品的表现形态属于空间艺术；作品的材料和形体构造属于造型艺术；作品的展示方式属于静态艺术；审美的主体感受和反映途径属于视觉、味觉、嗅觉、触觉同时感受的综合艺术，要求具有各种属性的谐和之美，更要突出味道之美。对烹饪艺术品的鉴赏是在吃的过程中完成的，味美具有决定性作用，中华民族善于知味、辨味、用味、造味。因此，中国烹饪艺术形成了若干流派和地方风味体系。

第二节 烹饪的起源

一、人类从偶然熟食到自觉地取火熟食

人类的祖先从猿进化为原始人后，长期过着茹毛饮血的生活，并以森林为家园，“寒则穴处洞中，热则巢居于树上”。森林常因雷电等自然影响而起火，原始人在林火熄灭后返回家园，偶然食用了被烧熟的兽肉，感到比生吞活剥兽肉的味道鲜香，这种体验多次重复后，人们逐渐认识到熟食的好处，便开始自觉地保留火种用于熟食和取暖。若干年后，又发现摩擦能生热取火，发明了钻木取火和击石取火的方法，人类从此掌握了取火熟食的本领。

二、陶器的发明和使用

古人通过长期的劳动实践，逐渐发现被火烧过的粘土变成了坚硬的泥片，不易被水溶散，于是就试着把粘土制



成一定形状的容器，风干后用火烧硬，这就是早期制作的陶器。陶器的发明和制陶业的兴起，在中国烹饪史上具有划时代的意义。陶器具有较好的抗溶性、传热性和耐火性，可以在里面加水煮制食物。陶釜、陶鼎和可以自由搬动的陶灶等器具的出现，使烹饪所需的火、水、器具、食物四大要素齐备。

三、食盐的发现、制取和使用

食盐是烹饪调味最重要的原料，人类在发明用火以后的很长一个时期内，烹饪只是把食物制熟而已，没有调味原料。后来，某些靠近海滨的古人，偶然把得到的食物放在海滩上，沾上一些白色的晶粒，烧煮后滋味异常鲜美。经过反复观察体验，人们认识到那些白色的晶粒是海水蒸发后形成的，可以调和食物的滋味，于是发明了“煮海为盐”的技术，史称“夙沙氏煮海为盐”，有学者考证，夙沙氏是距今六、七千年前生活在我国东部海滨地区的一个氏族部落。食盐的制取和使用，使烹饪具备了完善的内涵。

第三节 中国烹饪发展简况

一、萌芽时期

又称火烹时期，始于人类用火熟食，终于陶器发明前夜，相当于我国旧石器时代的中晚期，历经 50 余万年。

用火熟食孕育了原始的烹饪，奠定了人类饮食史上一



次大飞跃的物质基础。人类用火加工熟食，或直接在火上烧烤，或涂裹上草泥后再烧烤，或将石板，石子加热后使食物受热成熟，或在灰烬中煨熟食物，方法逐渐增多。不仅孕育了原始的烹饪，而且为后世的烹饪发展积累了原始经验。

二、形成时期

又称陶烹时期，始于陶器发明，直至新石器时代结束，历时五、六千年。

陶罐、陶釜等是先民发明的第一代炊具，它促进了煮、炖、蒸、焖等一系列以水为传热介质的烹饪技法陆续问世。可以把稻、粟、粱、豆等谷物制成粥饭等食品，从而促进了农业生产，人们从完全依赖自然的采集渔猎发展到农耕和畜牧。并为煮海为盐提供了器具，使烹饪有了简单的调料和技法。

三、发展时期

又称铜烹时期，始于公元前二十一世纪，终结于公元前五世纪，历经一千五百多年。

青铜器的出现及在烹饪中的应用，对中国烹饪同样具有划时代的意义。它既象征着中国的烹饪器具进入了金属时代，也极大地促进了中国烹饪技术提高。烹饪原料以种植和养殖为主，各种调料逐渐齐备，烹饪工艺初步形成格局，出现了“食不厌精，脍不厌细”的审美要求，青铜刀具为庖人研习刀技提供了条件，青铜炊具更耐高温，可以