



家常烹调技术

副食篇



张胜文 / 主编



吉林科学技术出版社

JILIN SCIENCE AND
TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家常烹调技术

(副食篇)

张胜文 主编



吉林科学技术出版社

家常烹调技术

副食篇

张胜文 主编

责任编辑:司荣科 郝佩龙 封面设计:吴文阁

*

吉林科学技术出版社出版、发行

延边新华印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 16.5 印张 416,000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:24.00 元

ISBN 7-5384-2510-1/Z·296

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号 邮编:130021

发行部电话:0431-5677817 5635177

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真:0431-5635185 5677817

网址:www.jkcbs.com

主 编	张胜文		
副主编	孙晓惠	张 崑	
编 委	郭向清	翁雅冬	邹吉锋
	张灿利	刘万春	任孝福
	崔少范	李洪升	艾亚光
	韩金友	陈文军	邓宝在
	朱连才	刘连德	肖树文
	赵海舟	李 忠	徐 敏

序 言

家常饮食，是我们天天遇到和必须解决的实际问题。在生活比较拮据、物质比较匮乏的年代，只要用玉米面和大白菜填饱肚子，就将这个问题解决得非常彻底。现在，由于市场开放，经济繁荣，鸡鸭鱼肉、瓜果蔬菜应有尽有，并且不受地域和季节的限制。不论什么时间，只要我们有食欲愿望，保证在琳琅满目的市场中得到理想的选择。然而，面对堆积如山、香飘四溢的原料，却不知吃什么，即使将原料买回家来，也不知怎样吃。把一个原本简单的问题复杂化了。究其原因，是人们将饮食观念完全从单一的充饥中解脱出来，进而追求其他作为。要求在饮食中吃出品味，吃出科学，吃出健康。这样说来，家常饮食已经成为我们生活中的难以解决的大问题了。

我的心随大家而动，在很久以前就酝酿写一套指导家常烹调的教科书。闲暇之余，我有意走访很多书店，翻阅多本书刊，从中发现，有的尽管封面设计精美，图片摄制闪光，但内容却非常干瘪；有的尽管页码厚厚，却多是七拼八凑的错误内容来误导大家。于是，我产生了一种强烈的愤恨和无限的激情，必须立即动笔写部书来满足大家求智的欲望。如果还等闲视之，那就是一个烹饪教育工作者的渎职；如果还置之不理，那就是一个酷爱家常烹调技术人员的罪过！

在动笔写这部书的时候，我首先想到的是怎样写能让读者接受。光罗列菜谱，似乎是一种直言表白；只直书理论，又好像是一种空洞说教。我征求编辑意见之后，将二者有机地综合而作，此书便有了三大特点：

一、烹调知识系统性

既然指导大家搞好家常饮食，那么就要将家常饮食的全部内

容讲给大家。从认识原料开始，一直到烹制菜肴，乃至食用完毕，这一系列知识无所不及。这样便构成了家常烹调技术的完整知识体系。实际上，这也是大家所期望和追求的最终目标，集理论与实践于一体，二者融会贯通，使此书有血有肉，成为一只羽翼丰满的家常烹调知识的益鸟飞翔在您的手中。

二、语言讲解细腻性

我早年毕业于烹饪专科学校，听过不少专业课，看过许多专业书，但我觉得它们都有一个共同的缺憾，即，不论是讲解原料知识，还是阐述初步加工；不论是叙说调味，还是解释烹调方法，多是专业性很强的抽象语言，致使局外人听不懂，看不明。客观讲，家庭主妇或烹饪爱好者，他们没有受过专业的特殊训练，翻阅此书的目的就是想学习烹调技术，改善家常饮食内容，为此，我在写法上作了大胆调整。将深奥难解的理性知识，用日常烹饪中的小例证破译出来，用通畅、细腻的语言叙述得句句在理，头头是道。

三、操作程序科学性

传统烹饪专业教科书，不论什么操作程序，只告诉您怎样去做，却不说为什么那样去做。操作程序的依据是什么？操作要点有几条？类似这些大家想急切知道的东西却避而不谈。在这部书中却不然了。不论是原料的初步加工，还是原料的初步熟处理；也不论菜肴的调味，还是菜肴的用水等各个程序，字里行间无一不散发出家常烹饪的芳香，无一不孕涵着操作的科学性。使大家知其然，更知所以然。

这部书，既是家庭主妇的知己，又是烹饪爱好者的伙伴，还是业内人士的朋友。不论是谁对她珍爱，都有一定的享受价值！

这套书共两册，本册为副食篇。

张胜文 于乾安

2002.11

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 家常烹调技术的起源与发展	(1)
第二节 家常烹调技术的概念与内涵	(4)
第三节 家常烹调技术的特点与作用	(9)
第四节 学好家常烹调技术, 调剂家常饮食内容	(14)
第二章 烹饪原料	(18)
第一节 烹饪原料基本知识	(18)
第二节 常见蔬菜	(37)
第三节 常见豆制品	(105)
第四节 常见食用菌	(114)
第五节 常见果品	(123)
第六节 常见肉品	(133)
第七节 常见脏腑品	(147)
第八节 常见水产品	(152)
第九节 常见乳蛋品	(166)
第十节 常见野味	(168)
第三章 常见原料初步加工	(173)
第一节 原料初步加工的意义与作用	(173)
第二节 原料初步加工实例	(176)
第四章 刀工技术	(193)
第一节 刀工的作用与要求	(193)
第二节 刀具与设备的分类、作用及保养	(198)

第三节	刀工的姿势与基本方法	(202)
第四节	刀工后的原料形状基本规格	(215)
第五章	配料	(220)
第一节	配料的意义与作用	(220)
第二节	配料的基本原则与要求	(223)
第三节	配料方法与注意事项	(228)
第六章	锅灶知识与火力鉴别	(233)
第一节	锅灶的分类、结构及作用	(233)
第二节	锅灶的要求、保养与维修	(237)
第三节	常用炊具与临灶姿势	(239)
第四节	燃料种类与火力鉴别	(244)
第五节	传热媒介与用火原则	(247)
第七章	原料表面技术处理	(256)
第一节	原料表面技术处理的意义与作用	(256)
第二节	原料表面技术处理的用料及性质	(259)
第三节	原料表面技术处理的基本方法与注意事项	(262)
第八章	原料初步熟处理	(270)
第一节	原料初步熟处理的意义与作用	(270)
第二节	出水	(272)
第三节	水煮	(279)
第四节	焗炒	(285)
第五节	过(滑)油	(290)
第六节	气蒸	(297)
第七节	油煎	(301)
第八节	走红	(306)
第九节	制汤	(311)
第九章	调味	(317)
第一节	调味的意义与作用	(317)

第二节	味及调味品	(319)
第三节	常见调味品的保管与摆放	(338)
第四节	调味的方法与原则	(341)
第十章	勾芡	(351)
第一节	勾芡的意义与作用	(351)
第二节	勾芡的原料与种类	(353)
第三节	勾芡的方法与注意事项	(356)
第十一章	菜肴的装盘与命名	(363)
第一节	菜肴装盘的意义与作用	(363)
第二节	装盘方法与注意事项	(365)
第三节	菜肴命名的原则与方法	(369)
第十二章	家常菜肴烹调方法	(372)
第一节	凉菜烹调方法	(372)
第二节	热菜烹调方法	(397)
第三节	甜菜烹调方法	(469)
第四节	锅子烹调方法	(476)
第十三章	食品雕刻	(483)
第一节	食品雕刻的意义与作用	(483)
第二节	食品雕刻的原料与刀具	(485)
第三节	食品雕刻的原则与要求	(487)
第四节	食品雕刻的种类与步骤	(489)
第五节	食品雕刻的实物与应用	(491)
第十四章	家庭便宴基本常识	(494)
第一节	家庭便宴的分类与作用	(494)
第二节	家庭便宴的菜肴设计与成本计算	(497)
第三节	家庭便宴的席前准备与摆台艺术	(505)
第四节	家庭便宴的座位排次与上菜程序	(507)
第五节	家庭便宴的餐中服务与膳后处理	(509)
写在后面		(512)

第一章 绪 论

家庭，社会的细胞。家常烹调技术，乃细胞中重要内容。社会是否进步，国家是否昌盛，不仅仅表现在政治、军事、科学、文化、工业、农业、商业等各个行业的壮大、发展，而且也表现在烹饪事业上。饮食行业暂不必细说，单就我们家庭饮食需要的烹调技术来讲，并不是将原料由生变熟，乃至最后食用的简单过程，而是集原料学、营养学、卫生学、美学、力学、单位计量、烹调原理、历史渊源、文化品味，社会关系等多方面、众学科为一体的综合产物。其中的学问和奥密，如宇宙一样博大，似海洋一样精深。这一点，作为一般家庭主妇，或饮食文化层次较浅的人还难以理解，但只要认真学习，刻苦钻研家庭烹饪技术，就一定会从中领悟出很多很多道理来。

第一节 家常烹调技术的起源与发展

我们的祖先，在原始时代，长期过着“茹毛饮血”和“生吞活嚼”的饮食生活。实际上，这与现今的杂食动物一样，不谙烹饪，“茹毛饮血”和“生吞活嚼”，只是一种为了生命延续，解决饥饿的特有本能。除此之外，恐怕再也没有其他任何意义了。在烹调上根本没有技术可谈。

根据考古学者推测，古人所居森林，枯枝干叶过多。在酷热的夏天，往往因遭到雷击生热而引起大火。逃散不及的动物们自然葬送火海，烧的毛焦肉烂，油流骨酥。当我们的祖先意外地看到食物，且闻到诱人的香味时，自然受到惊喜，食后觉得滋味要比“茹毛饮血”和“生吞活嚼”好得多。于是，人们将火种保存起来，继续燃烧干枝枯草，烧烤食物。这便是“烹”的起源。由

于燃烧的火种不宜长时间保管，随时随地都有断“种”的危险，所以，人们在劳动中发明了“钻木取火”、“击石取火”的方法，才得以将火自如地运用在烧烤食物上。尽管如此，在漫长的“烹”食物期间，人们只是将烹饪原料用火加热到一定程度后食用，根本不可能讲究烧烤时间，成品色泽等其他技术方法。可以说，人们利用火烧烤食物，只是一个过程，或者说，寻找一种滋味。但不论怎么说，人类饮用了熟食，就与其他动物区分开来，说明是人类的重大进步，从而结束了“茹毛饮血”和“生吞活嚼”的蒙昧时代。

从人类开始懂得熟食后，根本不知道调味。经过很多很多年后，有些海滨地带的原始人偶尔把猎得食物放在海滩上，经海水冲洗后，表面和底部自然沾着些盐来。人们无意识地将食物拿到火边烧烤，食后顿感滋味异常，大大超前。实际上，这种偶然做法就是对食物“调”的开始。时间长了，人们可根据自己口味爱好，决定将食物在海滩的放置时间，或被海水冲洗的次数。后来，人们有意识地收集盐或制取盐，用在食物上，于是，在古代出现了“烹调术”。

从上面的文字看出，我们人类烹调的起源，是从祖先会利用火和盐开始的。那时候，根本没有大的社会群体，即使出现了对食物的“烹”和“调”，但多是小范畴内饮用，或是一个“母系”家庭成员享受。实际上，这就是家常烹调技术的雏形阶段，或者说起源时期。那时，人类的语言简单，不便交流烹调经验；没有文字，也不便记载烹调过程。这样一来，就制约了食物烹调的发展，或者说，发展的相当缓慢。

到了距今五千年的新石器时代晚期，人们可以用石刀分解、割肢食物，又发明了陶器，便产生了烹煮法和蒸气法。成熟食物的方法在不断地增多，相对说，操作程序也较以前复杂，产品的质量相继提高，这便是烹调史上的一次飞跃。由于人们改散居为定居，加之种植植物、饲养家畜、家禽，充当烹调原料，所以有

利地促进家常烹调技术的发展。

进入商代，人们掌握了青铜的冶炼技术，用铜可以制做锋利铜刀和传热极快的铜锅。有了应手的工具，使烹饪原料的形状和方法更具多样化。有了炒菜、炆菜、爆菜等品种，自然丰富了家庭的餐桌。

当人类进入春秋时期的封建社会，经济的繁荣，烹饪原料的增多，冶铁技术的发明、发展，又促进了烹调史上的新飞跃。调味品也由原来的单一盐等增加了酱、酒以及各种香料等。除了家常烹调技术的提高外，社会上还出现了以从事饮食业为主的专职人员，他们利用商业化手段，提供饮食场所，将家常一些菜品经饭店师傅加工后为众人享用，在社会广为流传，从而扩大了家常菜的影响。

客观地说，有些家常菜，起源于家庭，却完善于饮食业。到了西汉时期，我国农业、手工业进一步发展，促进烹调技术的提高。另外，国内贸易和相互的饮食文化交流，更有利于烹饪技术的提高，同时，也给家庭烹调带来了新的活力。

魏晋南北朝时期，烹调术已向烹调学发展，世人将其作为一门学科加以研究和论著。如北魏时期的贾思勰所著的《齐民要术》中，就有讲述食品、烹调的内容。还有西晋的《安平公食学》，南齐虞棕著的《食珍录》，谢讽的《食经》等书籍都是世界上最早的烹饪技术之作。这些书籍，虽然不能面面俱到地记述家庭烹饪、讲解家常菜肴，但对记载当时的饮食文化却有着不可估量的作用。

封建社会发展的昌盛时期唐代，工农业迅猛发展，与外交流频繁，经济发达到了极富水平。社会上的饮食业会带动家常烹调技术的提高，反过来，又促进饮食业的发展。二者相辅相成，缺一不可。只有二者统一起来，才能构成中华饮食文化的完美体系。

时代的发展，烹饪技术的提高，这是社会发展的必然现象。

人们从各阶段的必然现象中逐渐地完善着菜肴的色、香、味、形、器五种完美属性，又从这五种完美属性中体味家常烹调所带来的享受和快乐。

时间到了宋代、清代，虽然内忧外患，庸君当朝，不断受到外族侵略，经济发展受到了制约，但统治者生活腐化、奢侈，家常烹调技术也有所提高。如南宋统治者偏安苏杭一带，可以利用 70 多种植物，30 多种动物，烹调出 200 多道食品，据载，仅羹就有 30 多种，堪称“食前方丈”。可见，统治者的家常烹调技术已经到了非常完美的境地。

新中国建立以来，人民当家做主。尤其是学习和掌握了科学的文化知识，更有利家常烹调技术的交流和提高。人们在家庭饮食过程中，不仅要吃饱，而且要吃好。改革开放以后，经济的腾飞，给家常烹调技术带来了前所未有的变化；烹饪原料的丰富，给家常烹调技术奠定了雄厚的物质基础；大量书刊、音像制品的出版，给家常烹调技术铺垫了交流的媒介；饮食网点的增多，给家常烹调技术提供了广阔空间。实践证明，家常菜不仅在家庭中经常食用，而且在社会上众人聚餐的场所也多有出现。在返璞归真的今天，人人注重家常菜，人人喜吃家常菜，已经形成了一道靓丽的饮食风景线。

第二节 家常烹调技术的概念与内涵

一、家常烹调技术的概念

我国的烹调技术，自从人类发现了火，又会使用盐以后便开始了，其历史悠久，渊源流长，已经有着精湛的技艺和丰富的经验。它是我国广大人民数千年辛勤劳动的成果和聪明智慧的结晶，是祖国十分珍贵的饮食文化遗产，在国内外享有极高的声誉。在人类社会高度文明的今天，烹饪作为一门具有高度技术性

和一定艺术性的科学技艺，正不断地改善和丰富人们的精神生活和物质生活。而正因为有了这种饮食精神生活和物质生活，所以才使人生变得更加绚丽多彩！

在世人看来，烹饪行业正像我国经济事业一样，每天都在突飞猛进地发展。但是，不论烹饪行业发展快慢，变化怎样，它的起源多来自于古老而传统的家庭烹饪。况且，我国有 13 亿人口，数千万个家庭，每天饮食所涉及到的烹调技术，是我国烹饪文化的重要组成部分。因此，我们学习、学好家常烹调技术，不仅可以搞好家庭饮食品种，而且对我国烹饪行业的发展也起到了积极的推动作用。

那么，什么是家常烹调技术呢？

解释这个概念，可以先分步进行。“家常”，即家庭日常生活；“烹调技术”，是由远古的“烹饪”演变过来的，属近代词语。“烹”，就是将烹饪原料采用不同形式进行加热至一定程度，“调”，就是烹饪原料在加热前、中、后而进行的调和滋味。“烹调技术”是指将经过加工整理的烹饪原料，根据其性质，进行科学、合理地加热，而且，适时适量地施加各种调味品，制成各色菜肴的工艺过程。知道了上述这几个分解词语，那么“家常烹调技术”这个大概概念也就不难理解了。通俗点讲，就是制作家常菜肴时所运用的各种方式方法的技能与手段。当然，这些技能与手段是随着时代的前进、原料的更新、科学的进步，以及人们对菜肴质量要求的提高而在不断地发生着变化。

二、家常烹调技术的内涵

家常烹调技术的内涵，这里主要包括两大方面。一个是家常烹调技术研究的对象；另一个是家常烹调技术研究的内容。

（一）家常烹调技术研究的对象

人类机体要保持正常的生命运动，就得天天吃东西。我们将每天吃在腹内的食物，通过消化系统，把其营养成分吸收在体

内，然后再通过相关的组织系统输送到体内各部。在体内经过一系列的化学变化，转变为人体的组织成分；与此同时，体内旧的组织成分又不断地分解氧化，变成废物排出体外。由食物营养成分转变为人体的组织成分的过程，称之为同化作用；同时，由体内旧组织成分分解氧化变为废物而排出体外的过程，称之为异化作用。同化和异化作用在不停地进行着，这就是我们常说的新陈代谢。只有新陈代谢，才能保证人类机体健康；只有新陈代谢，才能保证人类生命的延续。为了人类机体永远健康，为了将人类生命长久延续，我们家常烹调技术所研究的对象就是不断从其生存的自然界中摄取食物而进行着新陈代谢。

在人类生存的自然界中，可供摄取的食物很多。笼统说来，凡是含有人体所需要的营养物质，并且能够被人体所消化，对人体无毒害的一切动物、植物、矿物等均可作为烹调原料，供人食用。然而，绝大多数天然原料不经过烹调加工处理是无法进食的。由于人们长时间养成的熟食习惯，对生食是接受不了的，况且，有的原料可以带有某些病原菌等有害物质会进入体内，不仅难以消化、吸收，而且还会影响机体健康，严重者，还可以对生命造成危害。还有，某些原料本身带有腥、膻、苦、涩、恶、臭等不正气味，经加热、烹调，重新施味后方成美味佳品。

在人类发展的进程中，自从使用火与盐以后，就不断地从烹调产品中摄取营养进行着体内的新陈代谢。随着时代的推移，劳动人民在实践中不断地认识了食物的多重性；在实践中解决了饮食中存在的合理问题。从开始单纯熟食到逐渐讲究烹调技术，从而大大改善了人类机体同其生存环境之间的新陈代谢状况。从这个意义上讲，家常烹调技术是研究人类如何更充分、更容易、更安全、更科学、更合理地从自然界里摄取食物的一门科学。

（二）家常烹调技术研究的内容

我们已经知道，“烹”是将烹饪原料加热的意思，而“调”是指烹饪原料在加热时调理滋味。顾名思义，家常烹调技术指的

是将原料经加工处理，并调味制成熟食品的技法与手段。

在我们家庭中，熟食品虽然很多，但大致可分两类。一类是以粮食作物为主的饭点（我们可在《家常烹调技术》另册中见到）；另一类是以植物、动物和矿物性原料为主的菜肴，也是这册书所讲述的重要内容。

从目前看，可供烹调菜肴的原料多达近万种，经常使用的原料也有数千种。在具体制作菜肴时，通常要经过原料的选择、初步加工、切配、烹调和装盘五个过程。前三个过程属于刀工技术范畴，而后两个过程则属于具体烹调技术范围。刀工技术虽然重要，但它只能将原料改变形状，无法发生本质上的变化。烹调技术则不同，它可以将原料在加热的过程中，产生着一系列理化变化（比如，由生变熟），也就是发生质的变化。不论是将原料改变形状的刀工技术，还是将原料由生变熟的烹调技术，二者必须有机地结合在一起，才能将菜肴的色、香、味、形、器、质、养等多方俱佳的境地体现出来。说到底，家常烹调技术研究的内容也就是菜肴俱佳的各个方面。现分叙如下：

1. 色 指原料的色泽和菜肴的色泽。原料的色泽大多是天然的，没有人工修饰和装扮。它也像阳光一样，七彩缤纷，而且有的还相当艳丽，招人喜欢。比如，萝卜肉和银耳的洁白，海带和木耳的油黑，青椒和黄瓜的墨绿，干辣椒和胡萝卜的鲜红，等等。菜肴的色泽，是在原料经烹调后而形成的。形成的原因在于加热和调味，有的需要另行着色或装饰。从这个角度讲，家常烹调技术所研究的就是将带有天然色泽的烹饪原料运用在菜肴之中，使成品的色彩更适应饮食需要。

2. 香 是指原料的肉香、鱼香、果香、菜香等。虽然都是香型，但细分还有多种区别。这些香，有的原料本身可以自行散发出来，但多数是通过烹调加热后散发出来。从这个角度讲，家常烹调技术所研究的就是将带有天然香气的烹饪原料在加热过程中最大限度地释放出来，使成品的香型更适于饮食需要。

3. 味 主要指的是菜肴的味型。菜肴的味型除了有主料、辅料本身的味型外，更多的还是在烹调中所施加的调料所决定的。比如，甜、酸、苦、辣、咸、鲜、香等。当然，在具体施加时，不能放单一调料。一般要放2种或2种以上的调料，这就自然在菜肴中产生了多种复合味型，如甜酸、麻辣、咸鲜等。从这个角度讲，家常烹调技术是研究在烹调加工过程中，如何调理好菜肴口味，以满足人们的饮食需要。

4. 形 是指菜肴的形状，而菜肴的形状一般大多决定于刀工。就是说，菜肴在烹调前，其原料形状大多是通过各种刀工方法来完成的。如原料切成片，烹调后也是片；原料切成丁，烹调后也是丁。如果将原料刀工后做了外层技术处理，或者特殊造型，那么成品后的形状就与刀工时有差别。从这个角度讲，家常烹调技术是研究如何将原料与菜肴构成完美的造型，以满足人们的饮食需要。

5. 器 是指盛装菜肴的器皿。按说，它与家常烹调技术没有直接关系。但“器”却与菜肴关系非常密切。如器皿的大小要与菜肴量的多少相适宜；器皿的质地和色彩要与菜肴的质地和色彩相吻合。另外，在整桌菜肴多种器皿之间要大小互映，样式讲究，色调生辉。从这个角度讲，家常烹调技术是研究盛器与菜肴的完美和谐统一，以满足人们的饮食需要。

6. 质 是指原料与菜肴的质地。质地，原本指某种材料的结构的性质。作为家庭主妇，或烹饪爱好者，暂不必细细地了解或掌握多种原料的结构与性质。从我们家庭烹饪角度讲，可以将常见的烹饪原料和菜肴从表面上了解一下质地情况。如含水量多的植物性原料，组织结构疏松，质地脆嫩；含水量少的动物性原料，组织结构仔密，质地挺硬。实际上，这种原料的质地性质也同样会反映在菜肴之中，如“炒瓜片”质地脆嫩，而“酱肘子”质地挺硬。当然，这里不能忽视一个问题，就是原料由生变熟必须有加热过程，而加热过程的本身会使很多原料内部水分变成气