

苏学生
编著

中國烹飪



中国烹饪

苏 学 生 编 著

中国展望出版社

一九八三年九月

内 容 简 介

《中国烹饪》一书着重从理论和实践的结合上，系统地阐述烹饪的起源和发展，烹调的作用、特点、方法、技巧以及中国菜肴的构成，并全面地介绍烹饪原料知识、烹调原料的加工和切配技术、烹调的具体方法、操作技术及要点等，知识性较强，是青年厨师和广大烹饪爱好者学习的一本好书。

中 国 烹 饪

苏 学 生 编 著

中 国 展 望 出 版 社 出 版

(北京市西城区太平桥大街4号)

北京朝阳区展望印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米^{1/32} 9.19印张 字数：202千字

1983年9月 第1版第1次印刷 印数：1—40,000册

统一书号：15271·011 定价：0.95元

前 言

我国地大物博，山珍、野味资源极其丰富。我国人民用山珍野味制做菜肴，已有悠久的历史。但过去烹调方法比较简单，菜肴品种也不很多，还有不少营养丰富的可食山珍野味尚未普遍利用。为了广泛利用可食的山珍野味资源，满足人民生活 and 饮食业、旅游业的需要，笔者根据多年烹饪教学和实践经验，并借助有关资料，撰写了这本《山珍野味与菜谱》。

本书收集了东北及其它地区常见的山珍、野味、菌类、硬果等五十余种，介绍了它们的产地、生态、采集和猎取季节、上市时间、营养成分及对人体健康的影响等简单知识；选用了三十多类烹调方法，详细列举了三百二十种菜肴的烹制工艺，以供饮食业厨师、学员、食堂炊事员、业余烹饪爱好者及有关商业部门的同志参考。

书中各类山珍野味的营养成分数据，一部分采用了黑龙江商学院食品化验室汪彦同志的分析化验结果，一部分参考了中国医学科学院卫生研究所编著的《食物成分表》；封面上的彩照原系外贸部门印制的单页菜谱图。在撰写本书过程中，得到了王凤祥等同志的支持，在此表示谢意。

由于笔者水平有限，书中疏漏之处还望广大读者批评指正。

汪 荣

一九八一年冬于黑龙江商学院

目 录

第一章 烹饪总论	(1)
第一节 烹饪概述.....	(1)
第二节 烹调的作用.....	(4)
第三节 烹调的特点.....	(9)
第四节 烹调的方法.....	(11)
第五节 烹调的技巧.....	(14)
第六节 各有特色的地方菜系.....	(26)
第二章 烹饪的起源和发展	(36)
第一节 烹调的起源和意义.....	(36)
第二节 主要朝代烹调的发展.....	(38)
第三节 烹调是文化遗产的一部分.....	(53)
第三章 烹饪原料	(60)
第一节 粮食类.....	(60)
第二节 肉品类.....	(65)
第三节 蔬菜类.....	(80)
第四节 水产品类.....	(83)
第五节 干货制品.....	(92)
第六节 调味品.....	(97)
第四章 烹饪原料的初步加工	(108)
第一节 家畜类原料的初步加工.....	(109)
第二节 家禽类原料的初步加工.....	(116)
第三节 水产品类原料的初步加工.....	(119)

第四节	蔬菜的初步加工	(121)
第五节	干货原料的涨发	(125)
第五章	烹调的刀工技术	(130)
第一节	刀工的作用	(130)
第二节	刀工的基本要求	(131)
第三节	刀法的种类	(133)
第四节	刀工处理后的原料的形状	(141)
第六章	烹调的火候	(147)
第一节	火候的作用	(147)
第二节	火候的分类	(149)
第三节	掌握火候的基本原则	(150)
第四节	烹调的工具和炉灶	(154)
第五节	烹调的生火和烧火与封火	(158)
第七章	烹调	(161)
第一节	配料	(161)
第二节	调味	(171)
第三节	原料的初步热处理	(179)
第四节	挂糊和上浆	(188)
第五节	勾芡和芡汁	(193)
第八章	热菜烹调方法	(198)
第一节	炒、爆、溜、炸、烹	(198)
第二节	煎、焗、贴、烧、熘	(218)
第三节	煮、炖、煨、焖、熬	(231)
第四节	氽、涮、烩、扒、蒸	(238)
第九章	冷菜的制作与造型	(244)
第一节	冷菜的作用与特点	(244)
第二节	冷菜的刀工	(246)

第三节	冷菜热制凉吃的烹制方法·····	(247)
第四节	冷菜冷制冷吃的制作方法·····	(249)
第五节	冷菜的造型·····	(251)
第六节	冷盘的拼摆分类·····	(255)
第七节	冷餐菜的宴会·····	(257)
第十章	面点的制作技术 ·····	(259)
第一节	面点的制作地位和作用·····	(259)
第二节	原料的选用和基本操作技术·····	(261)
第三节	和面技术·····	(266)
第四节	制馅心的技术·····	(277)
第五节	面食成形技术·····	(279)
第六节	面食的制熟技术·····	(282)
后记	·····	(286)

第一章 烹饪总论

第一节 烹饪概述

中国的烹饪技术历史悠久，是劳动人民创造的灿烂的文化遗产的一部分。中国劳动人民对烹饪技术素有讲究，不论是饮食原料的选择，主副食品的搭配，还是食品的营养成分，等等，都积累了丰富的经验，仅菜肴的花色品种，就有一万种之多。各种菜肴千差万别，风味各异，从选料、调味和火候的掌握上，都各有不同，制作方法又多种多样，质、色、味、形俱佳，素为中国人民所喜爱，也在外国享有盛名。中国被世界誉为“烹饪王国”，这正是我国数千年文化发展的结晶之一。

烹饪是研究改善人类肌体与其生存环境之间物质交换状况的科学。烹饪和烹调的区别在于：烹饪是指制作饭菜的全过程。烹调只是烹饪过程中的一部分。它是将已经切配成形上浆挂糊的净料，通过加热和调味，制成一个质、色、味、形俱佳的完整菜肴的操作过程。它是许多世纪以来，劳动人民的实践、认识、再实践、再认识的结果。它的形成和发展受到多种自然因素和社会因素的多方面的影响。火的发明；垦植事业的发展；家禽家畜的饲养；石、陶、铜、铁等炊事用具的使用；晒盐、榨油、造酒、制醋等工业的兴起；国内外贸易的交流；以及哲学、经济学、动物学、植物学、物理学、化学、生理学的发展等，都对烹饪技术的发展起着

促进作用，使烹饪技术从无到有，从少到多，从简单到复杂，从低级到高级，从知其然到知其所以然，这就是烹饪的发展过程。

烹饪技术，是一个复杂细致的操作过程。它包括对原料的选择、初步加工、切配、烹调、装盘五个过程。对菜肴的质、色、味、形、器五个属性和有关的知识，都要熟练地掌握和有较深的研究，精湛的功夫，才能制作出丰富多彩、别树一帜、独具特色的菜肴来。菜肴的五个属性：所谓质，就是菜肴要讲究营养价值，要有利于消化，熟、嫩、脆、烂的火候要适度，要合乎杀菌消毒的卫生要求等；所谓色，就是主料和辅料之间的色泽要配合好，料与汁的色泽要配合好，以及装饰料的色泽要配合好；所谓味，就是能嗅到肉香、鱼香、菜香、果香等气味，能尝到咸、甜、酸、辣等滋味；所谓形，就是菜肴中的主料、辅料成熟后的形状和整只菜肴盛装在容器中的形象；所谓器，就是器皿的形状和大小同菜肴的质、量相称，器皿的质地和彩色同菜肴的质地和彩色相称，整桌菜肴多种器皿之间的形状大小、质地、色彩配置相称等。

中国幅员辽阔，是一个由多民族组成的国家。民族不同，生活方式不同，饮食习惯口味爱好不同，各地气候和产物也不同。因此，与此相适应地逐渐形成了各地不同的特色菜肴，构成了地方菜系和民族菜系。我国较为著名的菜系有：山东菜、四川菜、江苏菜、广东菜、浙江菜、福建菜、湖南菜、安徽菜、上海菜、北京菜系；还有回族菜、维吾尔族菜、朝鲜族菜和素菜系等。这些菜系是构成中国菜的主体。

劳动创造了艺术，艺术美化了人们的生活。文学家、戏剧家、音乐家、美术家等，都是艺术家。善于烹调美味菜肴，

给人以艺术享受的名厨师，是烹饪艺术家。烹饪艺术，包含着热爱祖国锦绣河山、富饶物产、乡土风物、人情风俗、亲友团聚、抚今思昔、向往美好生活的情意。每当人们谈到祖国各地的文物古迹、山川名胜、风土人情、土特产品、工艺佳作的时候，就会情不自禁地联想到祖国的名菜、名点、名小吃。例如，北京的烤鸭、涮羊肉；杭州西湖的脆皮鱼、醋溜鱼；广州的龙虎斗、三蛇宴；成都的回锅肉、麻婆豆腐；山西的过油肉；上海的排骨面、熏鱼面；天津的狗不理包子；西安的羊肉泡馍等。虽然只是几样名菜和小吃，但它却代表着不同地方的乡土风貌，引起人们的乡思，美好的憧憬，无限的向往。那些久居异国的海外赤子，更是把祖国的烹饪艺术引为骄傲。从伦敦到东京，从巴黎到纽约，在世界上许多著名的城市中，中国菜都具有迷人的吸引魅力。中国烹饪，作为文化艺术交流的媒介之一，它不仅美化着中国人民的生活，而且成为加强同世界各国人民的友谊和文化交流的媒介。许多国际友人到我国观光游览，常常把绚丽多彩，具有独特风味的中国菜肴，视为艺术珍品，拍照纪念。国际友人从“金鸡报晓”、“喜鹊探梅”、“彩蝶恋花”、“出水芙蓉”、“孔雀开屏”、“熊猫戏竹”等烹调作品中，深切地感受到中国菜肴不仅具有多样的奇妙美味，而且富有诗情画意。这充分反映了我国劳动人民，在悠久的历史、灿烂的文化的进程中，所表现出来的聪明智慧和艺术创造的才能。

新中国成立以后，由于工农业生产发展和人民生活不断改善，由于国际交往日趋频繁、范围扩大和文化交流不断发展，国内外对烹饪技术的需要与日俱增，在党和政府重视和支持下，祖国各地对烹饪的技术性、艺术性和科学性进行了研究和探讨，逐步把烹饪技术提高到科学领域中去，继承发

扬了我国传统的烹饪技艺，并不断创造了新的花样和新的品种，使古老的烹调技艺更加焕发，增添异彩，走向新的发展道路。

第二节 烹调的作用

什么叫“烹调”？“烹”就是加热，烧煮食物；“调”就是调和滋味。烹调是做菜肴的一个专门术语。它是把经过加工整理的烹调原料，用加热和加入调味品的综合方法制成菜肴的一项专门技术。烹和调虽然是紧密结合、同时进行、不可分割，烹中有调，调中有烹；但它们对原料所起的作用是各不相同的。“烹”的要求，是把生的食物通过加热制成熟的食品，它的作用，杀菌消毒，使食物中的养料分解，便于消化，食物原料由单一滋味混合成复合的美味，芳香可口，色泽鲜艳，形状好看；“调”的要求，是“一人巧做千人食，五味调和百味香”，它的作用，是去除异味，增进美味，确定口味，丰富色彩。

烹调是菜肴制作的最后一个程序。一般来说，冷菜制作是先烹调，后切配；而热菜则是先切配，后烹调。由于烹调是整个热菜制作的最后一个程序，所以烹调好了，就装盆（盘）上席，如果烹调工作疏忽而发生差错，菜烧坏了，这样切配的成果也就全功尽弃。因此，烹调是菜肴制作中最后一个重要关键。同时，烹调对菜肴的色、香、味、形均起决定性作用。在整个菜肴制做过程中，初步加工和切配虽然能除去原料的污秽和杂质，改变了原料的形状，但不能使菜肴起质的变化。只有通过烹调，原料才能发生复杂的物理变化和化学变化，也就是发生质的变化，使生的原料成为熟的菜

肴，使菜肴的香气透出，滋味鲜美，色泽鲜艳，形态美观。总之，整个菜肴的质、色、味、形都有待于经过烹调，才能最后体现出来。

一、煮的作用

煮，就是把生的原料通过加热变成熟的食物。在烹制过程中，它起以下作用：

第一，使食物得到杀菌消毒，以利人体健康。一般的生物原料，无论如何新鲜，都难免或多或少地带有细菌或寄生虫。如果不把这些细菌和寄生虫杀死，那么人吃了以后，就很容易致病。但是菌虫都怕高温，一般温度达到 80°C 左右时，大多数菌虫就可以杀死。因此烹调中的“煮”是杀菌消毒的有效措施。对鱼、肉等类的食物原料，由于它们导热不良，特别是较大的鱼块、肉块，在烹调中应当延长加热时间，防止尽管原料表面的温度很高，但原料内部的温度仍很低，深藏在原料内部的菌虫仍不能杀死。因此，要适当减小原料体积，以及操作时多翻动或搅拌，使原料受热均匀，以保证把原料内部存在的菌虫充分杀死。

第二，使食物养料分解，便于人体消化。食物中的营养成分，有蛋白质、脂肪、糖、无机盐(矿物质)、维生素，以及水等等。这些成份，都是维持人体正常需要不可缺少的。但是，这些营养成分，都包含在各种食物的组织中，人们进食以后，食物要在嘴里经过牙齿的咀嚼，唾液、胃液的拌和，再经过肠胃的蠕动，以及人体的酶的分解作用，才能使食物的组织分解，被人体吸收。而食物在烹调中，可以起到类似的分解食物的作用。因为食物经过高温加热，就会发生复杂的物理变化和化学变化，使食物的组织能够分解，便于人体吸收。例如，蛋白质加热后，一部分凝固了，另一部分溶解到汤

里，成了胶蛋白；脂肪加热，可以水解成脂肪酸和甘油；淀粉加热，可以水解成糊精、糖等，象这样的种种变化，都等于在人体外，先对食物做了初步消化工作，以减轻人体内消化器官的负担，使人吃了以后易于消化吸收。

第三，使食物中的味道透出，变得芳香可口。在食物原料中，一般都含有醇、酯、酚、糖（淀粉）等有机物，它们在受热气化时，随着物质原料组织的分解而香味游离出来，同时进行化学变化，变成某些芳香性物质。例如，未经过烧煮的生肉，并没有什么香味，但是，如果把肉放在锅里烧煮，即使不加任何调味，烧到一定的时候，肉就会香味四溢，诱人食欲。其他食物原料，如蔬菜、谷类，煮熟以后，也会有一些香味透出。

第四，使各种食物原料中的单一滋味，混合成复合的美味。一个菜肴往往有好几种原料组成，而各种食物原料，又都有它自己的特有滋味。在烹调以前，各种菜的原料滋味是独立存在、互不融合的，但是经过加热后，就要起变化。根据物理学的原理，温度越高，分子运动就越激烈。几种原料放在一起加热，随着温度的升高，几种食物原料中的分子运动都激烈起来，这一种原料内的一部分分子就会进入另一种原料内部，特别是通过锅中的沸热的水和油的作用，使各种原料中的分子更易于相互渗透，而形成复合的美味。例如把干菜和肉放在一起烧煮，那么肉中的一些分子就会渗入到干菜中去，而干菜中的一些分子也会渗入到肉中去，于是干菜中就含有肉的味道，肉中也含有干菜的味道。这样使干菜和肉都更加美味可口了。

第五，使食物的色泽鲜艳，形状美观。烹不仅能使食物香味透出，使单味成为复合味，而且还可以大大改善食物的

外观。菜肴的色泽和形状，虽然与刀口有密切关系，但最终起决定作用的还是烹。如果在烹调中火候掌握得不恰当，就会使菜的色泽和形状受到影响。例如，盐爆乌鱼花，尽管原料的麦穗花刀切得如何好，但是火候不够，就不能形成麦穗形状。如果火候能够掌握得恰如其分，就可以使有些油炸的菜，颜色金黄，或颜色碧绿或鲜红欲滴或洁白如玉。有些锷过花刀的原料，加热后，可以形成各式各样的优美形态。如球形、菊花形、佛手形、麦穗形、兰花形等，使菜肴的色泽和形态达到完善的境地。

二、调的作用

调，就是通过调味品的适当加入，或几种原料的适当配合，使菜肴除去恶味，增加美味。在调制过程中，它起以下作用：

第一，除掉异味，去腥解腻。有些原料，如牛肉、羊肉、水产品等，往往有较重的膻腥气味和油腻。这些腥腻如不予以适当解决，不仅会影响菜肴的质量，而且也不适合人们的口味，影响人们的食欲。要去腥除腻，单靠加热处理是不够的，还必须借助于一些调味或配合一些其他原料，如葱、姜、蒜、黄酒、醋、盐、糖、香料等。它们都能在调味中起去腥解腻的作用。如“糖醋鱼”的制作，调料用糖、醋、酱油等以柔和的甜、酸、香味，解除鱼内的腥味。另外，如果配料安排得适当，也可起去腥解腻作用。如猪肉与白菜同烧，可以解除一些肉的油腻；羊肉与萝卜同烧，也可以解除羊肉的腥膻气味等。

第二，味重原料减味，味淡原料增味。有些原料的滋味重、淡不一，重而生厌，淡而无味，都不能引起人们的食欲。通过调味，可以解决味重和味淡的问题。如羊肉的膻味很

重，在红焖羊肉时，可多加些葱、姜、酒、盐、酱油等调味品，就可以大大减轻膻味。又如豆腐、粉皮、凉粉、萝卜之类，滋味都是很淡的，可以在加热时，适当加入一些葱、姜、蒜、糖、醋、鲜汤或鲜酱油等调味品，或与鱼、肉等浓味的原料配合，就可以使它美味可口。再如鱼翅、海参、燕窝之类，都没有什么特别不好的滋味，可以用鸡汤或其他鲜汤一起同烹，使鲜味浸入内部，增加滋味，成为鲜醇的珍馐。

第三，确定味道，适合口味。菜肴有多种多样的口味，需要什么口味，要通过调味来实现。用类似的烹调方法，烹制相同的原料，只要调味方法不同，做出的菜肴口味就不同。例如，用同样的原料肉丝，用烧“豆瓣鱼”的调味品调味，就成为口味香、辣、甜、酸的“鱼香肉丝”；以盐作主要调味，就成为口味咸鲜的一般“炒肉丝”；又如用同样的黄鱼，以牛奶、盐等调味，则成为咸鲜的“白汁黄鱼”；用酱油、糖等调味，则成为咸中带甜的“红烧黄鱼”。再如各种风味的糖醋排骨、椒盐排骨、五香扒鸡、咖喱鸡、雪衣鸡、陈皮鸡、怪味鸡，等等，都是用不同调味品调制的，这就说明调味不仅是扩大菜肴的手段，而且是形成各种不同风味的地方菜系的重要途径。

第四，丰富色彩，鲜艳美观。调味品的加入，除了在味的方面对菜肴起决定性的作用以外，还可以产生另外一种作用，就是增加菜肴的色彩，使菜的色泽调和。例如酱油能使菜肴呈金黄色或酱红色；咖喱粉能使菜肴呈淡黄色；蕃茄酱能使菜肴呈鲜红色；红腐乳汁能使菜肴呈玫瑰红色；食盐能使菜肴呈现本色；蚝油能使菜肴具有明亮鲜艳的光泽等等。

烹和调两者是一个过程的两个方面，互相间的关系是密切联系不可分割的。通过“调”，对原料与调味品加以适当

的配合：通过“烹”，使这些原料与调味品起多种物理的和化学的作用。只有把“烹”和“调”都掌握得十分正确，才能使菜肴达到完美的境地。

第三节 烹调的特点

我国烹调，经过长期的发展和提高，融汇了我国灿烂的文化，集中了各民族烹调的精华，使中国菜肴形成了具有中国风味的许多特点。建国以来，党和政府十分重视我国传统烹饪技艺的继承和发展。饮食行业在总结烹饪经验，培养烹饪人才等方面，做了大量工作。一方面搜集整理出版广大人民所喜爱的传统菜肴的菜谱食谱，并对带有封建色彩的菜肴加以淘汰或改革；另一方面创造了不少富有时代特点的、符合科学要求的新的菜肴。我国菜肴的一般特点是：

一、选料考究，刀工精细

我国菜肴，选料极精，调味多样，讲究刀工，菜肴的质、色、味、形并重。古今厨师在选择原料时，质量力求鲜活。在规格方面，不同的菜肴选料，都有不同的要求。如以猪肉作原料的菜肴为例，“咕佬肉”，必须选用上脑肉；滑溜肉片，必须选用里脊肉。各种名菜的选料更为精细。例如，制作北京烤鸭，必须选用北京填鸭；烹调川菜，必须用四川豆瓣辣酱等特产调味品。刀工，是制作菜肴的一个很重要的环节。我国厨师在加工原料时，讲究大小、粗细、厚薄一致，以保证原料受热均匀，成熟度一样。我国历代厨师，还创造了批、切、楔、斩等刀法，根据原料的特点和制作菜肴的要求，把原料切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态，不仅便于烹煮和调味，而且又能

使菜肴外形美观。有时还进行食品雕刻。雕刻有平面的、立体的，有人物、花草、鸟兽、山水、鱼虫，或工农业生产图画等各种实物形象，造型生动，层次分明，大方美观，不仅可以供人们食用，而且可以供人们欣赏，使菜肴成为具有食用价值的工艺美术品。

二、配料精巧，烹调多样

烹制一个菜肴，除了选择好主要原料外，还要做好辅料的拼配工作，才能使菜肴丰富多彩，滋味调和。我国厨师，对主辅料的拼配技术，历来比较讲究，而且擅长拼制各种冷盘。同时菜肴的烹调方法多种多样，如炸、溜、爆、炒、烹、炖、焖、烩、煎、贴、焗、氽、煮、蒸、烤、熏、炆、涮、烤、拌、腌、卤、冻，以及专门用以制作甜菜的拔丝、挂霜、蜜汁等，都很讲究主辅料的配色，互相衬托，色彩有主有次，调和美观。

三、品种繁多，调味丰富

我国不同风味的名菜有五千余种，花色品种在万种以上，是世界上其他国家所不能比拟的。菜肴按选择的主要原料划分，有家禽、家畜、水产、山珍、野味，以及素菜几大类。由于在烹调上选料新鲜，注意时令，重视食物治疗，营养成分丰富。特别是许多菜肴讲究汤汁，用营养丰富的清汤、奶汤、原汤烧菜，各具特色，有时配入虫草、枸杞等名贵中药材，更有滋补人体的功效。我国菜肴的口味很多，素为群众所喜爱的咸鲜味，咸甜味，甜酸味，辣咸味，麻辣味，香辣味，鱼香味，怪味等等，都是我国历代厨师创造的美味。

四、精于用火，讲究盛器

我国菜肴在烹制过程中运用火候，相当考究。如有用旺