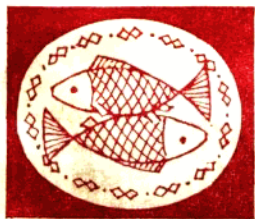


江苏省中等职业教育试用教材

烹饪专业

烹饪技术



江苏教育出版社

烹 饪 技 术

苏州市旅游职业中学烹饪教研室

江苏教育出版社

烹 饪 技 术

江苏省中等职业教育试用教材

江苏教育出版社出版

江苏省新华书店发行 金坛印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张8.625 字数 19000g

1985年6月第1版 1985年6月第1次印刷

印数1—25910册

书号：K 7351·054 定价：1.35元

责任编辑 黄元森 常烽岚

前 言

职业技术教育是开发智力，培养人才的重要途径，是国民经济持续发展的可靠保证，它同现代化建设的成败有极密切的关系，要进一步提高职业技术教育的质量，必须加强专业课教材的建设。为此，我们根据一九八三年十二月江苏省教育厅在苏州召开的全省农、职业中学校长座谈会上提出的关于编写教材的指示精神，编写了本书。编写工作是在苏州市教育局直接领导下进行的。

本书是为农、职业中学烹饪专业（三年制）编写，由姜建中主编，苏州市旅游职业中学烹饪教研室教材组集体审稿。书的主要内容包括烹饪原料、原料加工、刀工技术、配菜、烹调操作、冷菜制作以及成本核算、筵席知识等，共分十九章。教授本书需要768课时（其中讲课384课时，教学实习操作384课时）。

这本教材从农、职业中学的实际出发，力求结合饮食业生产实际。在内容处理方面，注意少而精，讲求实效，并注意实际应用；在编写上力求由浅入深，循序渐进，通俗易懂，使之具有针对性、科学性和系统性。本书既可作为农、职业中学的教材，又可作为普通中学开设劳动技术课的教材，也可以作为成人职业教育的培训教材。还可供饮食业青年职工业务进修参考。

本教材编入的练习题，供教学中选用。对教材中需加强的实践教学部分，书中也作了必要的说明。目前，由于农、

职业中学学制等情况不同，该门学科的授课时数多少不等，因此，教学时数和内容，可依实际情况增减。

由于我们经验不足，水平有限，书中难免存在缺点或错误。希望读者在试用中提出宝贵意见，以便修改。

编 者

一九八四年十二月

目 录

绪言	(1)
第一章 烹饪原料	(6)
第一节 植物性原料.....	(6)
第二节 动物性原料.....	(11)
第三节 矿物性原料.....	(19)
第二章 原料的检验和保藏	(20)
第一节 检验原料质量的重要性及其常用方法.....	(20)
第二节 检验原料质量的标准.....	(22)
第三节 烹饪原料的保藏.....	(24)
第三章 原料的初步加工	(27)
第一节 原料初步加工及其要求.....	(27)
第二节 蔬菜的初步加工.....	(28)
第三节 水产品的初步加工.....	(29)
第四节 禽类的初步加工.....	(33)
第五节 家畜类的初步加工.....	(35)
第四章 原料的分档取料	(37)
第一节 原料分档取料的作用及其要求.....	(37)
第二节 鱼类的分档取料.....	(38)
第三节 禽类的分档取料.....	(39)
第四节 畜类的分档取料.....	(41)
第五章 整料出骨	(46)
第一节 整料出骨的作用及其要求.....	(46)
第二节 整料出骨的方法.....	(47)

第六章	干料涨发加工 ·····	(49)
第一节	干料涨发及其要求·····	(49)
第二节	干料涨发的方法·····	(50)
第三节	干料涨发加工实例·····	(54)
第七章	刀工技术 ·····	(58)
第一节	刀工及其作用、要求·····	(58)
第二节	刀和砧墩的使用与保养·····	(60)
第三节	刀法的种类·····	(62)
第四节	刀工处理后的原料形状·····	(73)
第五节	刀工的美化·····	(75)
第八章	配菜 ·····	(78)
第一节	配菜及其重要性·····	(78)
第二节	配菜人员应具备的基本要求·····	(79)
第三节	菜肴的定名方法·····	(82)
第四节	配菜的基本方法·····	(84)
第九章	成本核算 ·····	(90)
第一节	成本核算的意义及其作用·····	(90)
第二节	饮食品的单位成本·····	(91)
第三节	饮食品价格的计算方法·····	(95)
第四节	搞好成本核算工作·····	(99)
第十章	挂糊和上浆 ·····	(101)
第一节	挂糊和上浆的意义及其作用·····	(101)
第二节	糊、浆的原料及种类·····	(103)
第三节	挂糊和上浆的操作关键·····	(105)
第十一章	烹调工具和基本操作 ·····	(108)
第一节	炉灶·····	(108)
第二节	其它用具·····	(114)

第三节	烹调基本操作·····	(116)
第十二章	火候 ·····	(119)
第一节	火候的重要性及分类·····	(119)
第二节	传热·····	(120)
第三节	原料受热后的质变·····	(123)
第四节	原料质变的控制·····	(125)
第十三章	调味 ·····	(127)
第一节	调味的作用和味的种类·····	(127)
第二节	复合味调味品的制作·····	(130)
第三节	调味的方法和要求·····	(132)
第四节	调味品的保管和放置·····	(134)
第十四章	勾芡 ·····	(136)
第一节	勾芡及其作用·····	(136)
第二节	芡汁的主要原料及制法·····	(138)
第三节	勾芡的种类及勾芡方法·····	(140)
第十五章	原料的初步热处理 ·····	(144)
第一节	原料的初步热处理及其作用·····	(144)
第二节	焯水·····	(144)
第三节	过油·····	(148)
第四节	走红·····	(150)
第五节	汽蒸·····	(152)
第六节	制汤·····	(153)
第十六章	装盆 ·····	(157)
第一节	装盆的要求和盛器的配合·····	(157)
第二节	热菜的装盆方法·····	(161)
第十七章	热菜的烹调方法 ·····	(166)
第一节	炒、炸、熘、爆、烹·····	(166)

第二节	煎、贴、塌·····	(198)
第三节	炖、焖、煨、烧·····	(203)
第四节	烧、烩、扒、·····	(211)
第五节	氽、煮、涮·····	(218)
第六节	蒸、烤、泥烤·····	(221)
第七节	拔丝、挂霜、蜜汁·····	(229)
第十八章	冷菜的制作和装拼 ·····	(235)
第一节	冷菜的制作方法·····	(235)
第二节	冷菜的装拼·····	(246)
第十九章	筵席知识 ·····	(251)
第一节	筵席及其种类·····	(251)
第二节	筵席菜肴的配制·····	(254)
第三节	筵席的准备及其上菜次序·····	(258)
第四节	筵席菜谱实例·····	(260)
附表		
	原料净料率参考表·····	(262)

绪 言

中国烹饪技术源远流长，举世闻名。它是我国民族文化的宝贵遗产，也是世界文明的瑰宝。烹饪技术是一门研究改善人类机体与其生存环境之间物质交换状况的科学，它和人们的生活密切相关。因此，继承和发扬我国的烹饪技艺，把烹饪技术提高到一个新水平，是一项艰巨而光荣的任务。

烹饪技术是随着人类的进化、社会的发展而产生和发展的；烹饪技术的产生和发展，又促进了人类的进化和社会的发展。我们的祖先，在从猿逐步进化为人的漫长过程中，长期过着“茹毛饮血”、“生吞活嚼”的生活。在从劳动中发明了钻木取火和击石取火的方法之后，开始利用火“炮生为熟”，“爨而食之”，这就是“烹”的起源。人类开始熟食，仅仅是使食物烧熟而已，根本谈不上调味。后来，人类又学会了煮海水提取食盐，作为烧煮食物时调味之用，增加了食物的味美，所以盐的发现和用于烹制食物，是“调”的开始。恩格斯曾说：“熟食是人类发展的前提”。通过火和盐的利用，人类改变了野蛮的生活方式，同时，由于经过烹饪加工后的食物可以消毒杀菌，帮助消化，增加营养，人类逐步养成定时饮食的习惯，体力和智力得到了进一步发展，渐渐脱离原始蒙昧状态，开始向文明进化。因此，烹饪的产生，对人类的影响是很大的。

我国的烹饪技术起源早，水平高，发展快。在距今五千年前的新石器时代晚期，发明了陶器鼎、鬲、甗、甑等，

用于烹制熟物。烹调的方法也由早期的简单的直接烘烤法，发展成烹煮法和汽蒸法，如烧、煮、炖、蒸。在距今大约三千多年的殷、周时代，发明了油、醋、酒、果酱、香料等调味品，并能制作各种各样的酱。随着冶炼技术的发展、铜的应用，制成了铜锅、铜俎、铜刀、铜铲、铜爵、铜勺等烹调工具和切配工具，原料加工也精细了，切成片、条、丝、丁等形状。烹调方法也发展到运用炸、熘、爆、炒等用油烹调的方法。例如，在《礼记·内则》中就有“八珍”记载，那是周代的八种珍贵烹调方法。其中一种“炮”的方法，应用枣、酱、香料等调味品，经过烤、炸、炮三个操作过程才能把一只乳猪烹制成佳肴。

从奴隶社会进入封建社会后，由于统治阶级奢侈生活的需要，出现了饮食行业，有了从事烹饪的专人专职。例如，宫廷设有官吏“享人”，专职掌握膳食，象齐桓公的宠臣“易牙”就是当时烹饪的能手。在民间饮食摊或饭店中，烹饪上更是有专人专职了。在有专人研究膳食的情况下，烹饪技术进一步由简单到复杂，由低级到高级，不断得到提高。在距今一千五百年的两晋南北朝时期，出现了总结烹饪技术的专门著作，如西晋何曾著的《安平公食学》，南北朝时齐虞宗著的《食珍录》，北齐谢枫著的《食经》等书，都是世界上最早的有关烹饪技术的著述。以后还有唐代韦巨源著的《食谱》，宋司膳内人著的《玉公批》，清代袁枚著的《随园食单》等，连一些记载其他学科知识的书也记述了烹饪技术的知识，如以叙述农业方面内容为主的《齐民要术》，其七、八、九卷中主要写的就是烹饪技术，包括发酵酿造，烹调方法，淀粉食品的制备、腌渍、保藏等，它是世界历史上有关食品加工的最早著作。

由于中外经济文化的交流，烹饪原料不断增加，加上我国瓷器生产的发展，烹饪技术在色、香、味、形、器各方面都有了进一步提高。例如，西汉时，输入了胡瓜、胡豆、胡葱、胡椒等多种蔬菜、油料和调味品种子，为我国烹饪技术提供了新的物质条件。唐代著名的彩釉瓷器餐具为烹饪技术增添了不少光彩。当时皇宫、王府使用起珍贵豪华的餐具，例如在杜甫诗《丽人行》中写道，驼峰要装在翡翠碗里，白鱼要装在水晶盘子里，筷子要用犀牛角制成，刀上饰着小铃，操作时发出清脆响声等等。

中国烹饪技术经过长期的发展，已成为祖国文化遗产的重要组成部分。中国菜肴，以烹饪技术精湛，花样品种繁多，色、香、味、形、器俱佳而驰誉全球。

解放后，烹饪事业进一步得到发展，烹饪技术学校培养出一批批新一代的厨师，还出版了《中国烹饪》、《食品科技》等杂志，总结和探讨了烹饪技术理论，使烹饪技术走上了新的发展道路。

精心选料是做好菜肴的前提，中国菜肴的选料讲究。清代袁枚的《随园食单》中指出：三月吃鲥鱼是“先时而见好”，四月吃芋艿是“后时而见好”，谷喂的鸭“膘肥而白”，“壅土之笋节少而甘鲜”。特别是各地名菜选料更加严格，例如制作苏菜“白汁元菜”，一定要选用三、四月份菜花开时节，特别肥嫩的青乌背、白玉腹、重量在一斤五两左右的活甲鱼为原料。制作杭菜“西湖醋鱼”，一定要选用重量在一斤二两左右，饿养了一星期后活杀的草鱼为原料。

中国厨师在加工原料时，刀工技术细腻精湛，他们选用各种刀法，把原料切成片、条、丝、丁、块、粒、末、茸、泥和制成麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态，不但便于入

味，而且能使菜肴外形美观。

中国菜肴的调味十分讲究，就味的种类又分咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等单一味和酸甜、甜咸、咸鲜、辣咸、麻辣、鱼香、怪味等复合味，在烹调中更是变化多端，层出不穷。

中国厨师善于掌握火候，能根据原料性质，烹调的要求，有的旺火速成，有的旺火烧开小火煨，有的用微火长时间慢慢煨煮，从而烹制出具有特殊风味的菜肴来。

中国菜肴烹调方法多样，有几十种之多，如炸、熘、爆、炒、烹、炖、焖、烧、煨、煎、贴、熨、氽、煮、蒸、烤等等、世界上任何国家都没有这样多的烹调方法。

中国菜肴同医疗保健有密切联系的传统。在元代忽思慧所作的《饮膳正要》中指出，宫廷设饮膳太医（即营养师），一切饮食要以《本草纲目》为依据，从中找出滋补有益的原料制成菜肴供食用，排除质地低下，甚至“相克”的原料。对于一些常见病、慢性病患者，体质虚弱者采用饮食疗法，其效果十分显著。

我国是一个多民族国家，地域广阔、物产丰富，历史悠久，各地的出产、气候条件、人们的生活方式和习惯都不相同，形成了具有地方风味的各种菜系，如川菜、京菜、粤菜、鲁菜、苏菜、浙菜、闽菜、湘菜、豫菜、徽菜等十几种。各菜都有自己的特色，以烹调方法分：京菜的烤、熘、爆、炒较为擅长；苏菜的炖、焖、烧、煨、煮、蒸独有专技；粤菜的煎、炸、烧、烩别有风味；鲁菜的蒸、薰、炖、腌、腊久负盛名；徽菜的烧、焖、炖讲究火工，很有特色。按调味分：川菜讲究麻、辣、香、酸、甜、油多味浓；闽菜重于红糟、甜酸，以清鲜而著称，鲁菜精于制作清汤、奶汤，偏重于清

淡、鲜香、嫩脆，浙菜注重清、鲜、脆、嫩。学习了解各地菜肴的特点、名菜，便于博取众家之长，融会贯通，不断提高烹饪技术。

习题

1. “烹”起源于什么？“调”起源于什么？烹饪技术对于人类有什么作用？
2. 为什么说中国烹饪技术源远流长、举世闻名？
3. 中国菜肴有哪些特点？
4. 简述川、粤、鲁、苏菜肴的特色。
5. 烹饪技术是一门什么科学？为什么？

第一章 烹饪原料

我国疆域辽阔，地跨温、热两带，可供食用的烹饪原料非常丰富而复杂。按自然界来源划分，有植物性原料、动物性原料和矿物性原料。根据加工与否，植物性原料和动物性原料又可分为鲜货原料及干货原料。

第一节 植物性原料

1. 禾谷类

禾谷类通称粮食，它不仅是主食和糕点的原料，还是是一些菜肴的主料或辅料。目前我国所产的粮食主要有二十几种，其中以稻、小麦、玉米、甘薯为最主要的粮食作物。

稻米，按米粒质地可分为籼稻、粳稻、糯稻。优良的品种有江苏常熟的“鸭血糯”，天津的“小站稻”，云南石屏的“紫稻”，广东增城的“丝苗”，江西石城的“贡米”等。

面粉按加工精度分富强粉和标准粉两种。富强粉色白、淀粉含量多、拉力大，标准粉含麦麸量较多、色稍黄、淀粉含量少。

去皮粮食的主要营养成分是糖，也含有蛋白质和脂肪，但维生素、无机盐含量较少。

2. 豆类

豆类的主要品种有大豆、绿豆、赤豆、蚕豆、豌豆等，通常食用鲜豆及豆制品。豆类及豆制品在烹饪原料中的地位十分重要，不但可做菜肴的主料及辅料，而且还是各种调味品的原料。

大豆是我国特产之一，以东北出产最多最好。大豆制品有豆芽、豆腐、豆腐脑、千张、豆腐干、腐皮、腐竹、豆酱、腐乳、酱油等等，由于营养价值很高，价格又比较便宜，为中国人民所喜爱，在膳食中占有重要的地位。

绿豆泡发后生出来的嫩芽叫绿豆芽，可以用来炒、烹、拌或作辅料。用绿豆磨制的绿豆粉是烹制菜肴不可缺少的原料，主要用于浆、糊、勾芡，也可制成粉皮、凉粉。

豆类与豆制品的营养成分和禾谷类大致相同，但蛋白质、脂肪含量较高，所含维生素、无机盐亦较丰富。尤其是豆类发芽后，维生素C的含量增加，在冬季缺少蔬菜时，是膳食中维生素的良好来源。豆浆的营养成分很高，可与牛奶媲美，並含有大量钙质。豆类与禾谷类掺杂食用，可以弥补禾谷类蛋白质的不足。

3. 叶菜类

叶菜是指肥嫩的菜叶及叶柄作为烹饪原料的蔬菜。常见有大白菜、小白菜、青菜、菠菜、苋菜、荠菜、芹菜、韭菜、卷心菜、雪里蕻、塌棵菜、油菜、香菜、豌豆苗、大葱、蒜苗等。

大白菜是我国的特产蔬菜，是北方的主要秋菜。大白菜叶柄扁阔肥嫩，叶片细嫩柔软，含有丰富的营养，常用于宴会、家常菜肴的制作，还可作馅心。菠菜叶嫩鲜美、根甜可口，含有较多的矿物质，有补血、助消化、通便的功能，常用作煸炒、做汤，也可作辅料。香菜有特殊的芳香味，是极

佳的佐食调味品。

叶菜中含有大量叶绿素、维生素和纤维素，还有大量的无机盐类，但蛋白质、脂肪和糖的含量较少。因此，叶菜宜和动物性原料搭配使用。

4. 茎菜类

茎菜是以细嫩的茎秆和肥大变态的茎作为烹饪原料的蔬菜。常见的有生长在地面上的莴笋、茼蒿、紫菜苔等；生长在泥土里的土豆、芋头、荸荠、茨菇、竹笋、藕、百合、洋葱、蒜头、茭白等。

莴笋又名青笋，质地脆嫩爽口，含铁质量和菠菜基本相等，其茎、叶均可做菜。土豆含糖较多，既可代替粮食作主食，亦可烹调做菜，但必须注意不能食用发了芽的土豆，否则易中毒。

5. 根菜类

根菜是以肥大的根部作为烹饪原料的蔬菜，主要有萝卜、胡萝卜、山药。

常见的萝卜有红萝卜、白萝卜、青萝卜、心里美、变萝卜等。萝卜富含碳水化合物，鲜嫩甘美，既可熟食，又可生食，还可作菜雕原料。胡萝卜含有大量的胡萝卜素，色彩鲜艳，常用作菜肴的辅料，在西餐上用得也很多。

茎菜和根菜大多含有丰富的糖类（主要是淀粉），还含有蛋白质、维生素，含水一般较多，耐贮藏。有些原料还含有挥发性的芳香油，具有鲜美辣味，能去腻解腥，可作调料之用。

6. 花菜类

花菜是指以花作为烹饪原料的蔬菜，常见的有黄花菜、花椰菜、韭菜花。菜花是植物最嫩和最容易消化的器官，营