

中等专业学校试用教材

烹饪技术



中国铁道出版社



数据加载失败，请稍后重试！

中等专业学校试用教材

烹 饪 技 术

王 才
杨春新 主编

中 国 铁 道 出 版 社

1982年·北京

内 容 简 介

全书共有18章，内容包括三大部分：第一部分（1~8章）是结合实例和操作来介绍原料的选择、刀技、配料、烹调 and 菜肴的色、香、味、形、器等基础知识；第二部分（9、10章）是按不同的烹调技术和刀工技巧，分门别类地介绍各种烹调方法和实例；第三部分（11~18章）是地方风味传统菜谱选编，其中收集了具有不同特色和百家精萃的地方菜。

本书可作为中等专业学校和饮食业职工培训教学用书，亦可供从事烹饪技术人员和炊事爱好者参考。

中等专业学校试用教材

烹 饪 技 术

王 才 杨春新主编

中国铁道出版社出版

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

责任编辑 林瑞耕

封面设计 翟 达

中国铁道出版社印刷厂印

开本：850×1168 印张：14.25 字数：372 千

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数：0001—45,000册 定价：1.85元

前 言

随着我国国民经济的发展，人民文化和物质生活的不断提高，旅游事业的迅速发展，铁路的旅客运输量将会日益增长。安排好广大旅客在旅途中息息相关的饮食供应，继承和发展我国绚丽多彩的烹饪技艺，不断提高烹饪技术质量，适应不同消费者的需要，这是旅客运输工作的重要组成部分，有着重要的政治和经济意义。

建国以来，我国铁路广大饮食服务职工，在党的关怀和培育下，充分发挥了聪明才智，创造了多种烹调制做方法和花样品种，总结和积累了一套烹饪操作技术和经验，对保证国内外旅客的饮食需要，作出了很大的成绩。但是，长期以来，由于缺乏适应铁路旅客饮食特点的、全路统一的烹饪技术教材，因此，在很多列车餐车上只限于制做地区风味的菜点，对全面继承与发展、学习与提高烹饪技术，满足不同旅客的饮食习惯，带来了一定的局限性。有鉴于此，为了使铁路从事饮食服务人员全面掌握烹饪技术这门科学，不断研究和革新技法，提高制做质量，更好地为广大国内外旅客服务，我们在总结原有烹饪技术的基础上，吸取了各地传统风味品种，并于1978年在铁道部举办的厨师训练班中进行讲解和征求意见，继而进行了充实和整理，编写成了这本《烹饪技术》教材。

为了使读者对烹饪科学有比较全面的了解，系统的掌握烹饪技术，在编写中注意了食物原料的性能、选择、刀技、配料、烹调菜肴色、香、味、形等基础知识的阐述，并结合实际操作来加以介绍。同时，根据铁路旅客运输流动的特点，各地区风土民情、饮食习惯的不同，以及餐车经常遇到的国内外旅客的饮食要求，在编写中还选用了京菜、川菜、粤菜、苏菜、闽菜、沪菜、

鲁菜、谭家菜等部分地方风味传统菜谱，比较详细地介绍了各种菜的做法、特点和要求等内容。

本书系由王才、杨春新担任主编；聂凤竹担任主审。参加本书编写工作的还有郭金潮，路炳坤，郑丙智。

本书是根据1980年10月铁道部教育局批准的铁路中等专业教材要求编写的，适用于饮食业职工培训教学和自学参考。

编 者

1981年8月

目 录

第一章 烹饪技术基础知识	1
第一节 烹饪的概念	1
第二节 火候	2
第三节 勺工	9
第四节 调味	18
第五节 各地菜肴的特点	24
第二章 原料的选择及初步加工	30
第一节 原料的选择及鉴别	30
第二节 原料初步加工的基础知识	32
第三节 蔬菜的初步加工	34
第四节 原料出骨分档及用途	37
第五节 常用原料的处理	46
第六节 原料的保藏	53
第三章 刀工的基础知识	58
第一节 刀工的意义与基本要求	58
第二节 刀法	60
第三节 刀工处理后原料的形状	69
第四章 配菜	72
第一节 配菜的概念和目的	72
第二节 配菜的方法	74
第三节 菜肴的定名	79
第五章 干货原料的泡发	81
第一节 泡发的目的和方法	81
第二节 各种干货泡发方法及其涨发率	85
第六章 挂糊、上浆、勾芡	94

第一节 挂糊、上浆	94
第二节 勾芡	99
第七章 筵席与凉菜	103
第一节 筵席	103
第二节 凉菜	113
第三节 食品的雕刻	116
第八章 饮食营养与卫生	120
第一节 饮食营养知识	120
第二节 饮食卫生	123
第九章 烹调的种类和方法	134
第一节 炒、爆、炸、熘、烹	134
第二节 煎、贴、塌、托	155
第三节 焖、烧、燻、扒、烩	164
第四节 炖、熬、煨、煮、余	175
第五节 蒸、酿、扣	179
第六节 挂浆	184
第七节 拌、炆、酱、卤、冻和晶、熏、烤、酥	187
第八节 砂锅、火锅、涮	198
第十章 烹调方法实例	201
第一节 片类	201
1. 水滑肉片	(201)
2. 软熘肉片	(201)
3. 麻辣肉片	(202)
4. 熘肉片	(202)
5. 醋熘肉片	(203)
6. 糖醋肉片	(203)
7. 芙蓉肉片	(204)
8. 净炒肉片	(204)
9. 油贴鱼片	(204)
10. 滑熘鱼片	(205)
11. 番茄鱼片	(205)
12. 浮油鱼片	(206)
13. 水熘鱼片	(206)
14. 烩鱿鱼片	(207)
15. 椒麻鸡片	(207)
16. 盐爆鸡片	(207)
17. 浮油鸡片	(208)
18. 抓炒虾片	(208)
19. 浮油虾片	(209)
20. 盐爆腰片	(209)
21. 熘三片	(209)
22. 糟熘肚片	(210)

- 23. 烧熘虾片..... (210)
- 24. 茄汁虾片..... (211)

第二节 丁类211

- 1. 宫爆肉丁..... (211)
- 2. 酱爆肉丁..... (212)
- 3. 果仁肉丁..... (212)
- 4. 辣子肉丁..... (213)
- 5. 酸辣肉丁..... (213)
- 6. 油爆肉丁..... (214)
- 7. 南烧肉丁..... (214)
- 8. 酱爆鱼丁..... (215)
- 9. 樱桃鱼丁..... (215)
- 10. 宫爆鸡丁..... (215)
- 11. 桃仁爆鸡丁..... (216)
- 12. 辣子鸡丁..... (216)
- 13. 宫爆虾丁..... (217)
- 14. 爆腰丁..... (217)
- 15. 爆三丁..... (218)
- 16. 炒什锦丁..... (218)
- 17. 红烧三丁..... (219)
- 18. 红烧全丁..... (219)
- 19. 杂什锦丁..... (220)
- 20. 烩什锦丁..... (220)

第三节 里脊类220

- 1. 清炸里脊..... (220)
- 2. 干炸里脊..... (220)
- 3. 软炸里脊..... (221)
- 4. 焦炒里脊..... (221)
- 5. 滑熘里脊..... (222)
- 6. 糖醋里脊..... (222)
- 7. 水熘里脊..... (222)
- 8. 浮油里脊..... (223)
- 9. 雪花里脊..... (223)
- 10. 糖醋瓦块里脊..... (224)
- 11. 焦熘里脊..... (224)
- 12. 京爆里脊..... (225)
- 13. 鸳鸯里脊..... (225)
- 14. 番茄里脊..... (226)
- 15. 炸烹里脊..... (226)
- 16. 滑烹里脊..... (226)
- 17. 网油里脊..... (227)
- 18. 水焯里脊..... (227)
- 19. 熘瓦块里脊..... (228)
- 20. 芙蓉里脊..... (228)
- 21. 金果里脊..... (228)
- 22. 葱爆里脊..... (229)
- 23. 万花里脊..... (229)
- 24. 板炸里脊..... (230)
- 25. 樱桃里脊..... (230)
- 26. 蒲棒里脊..... (231)

第四节 条、丝类231

- 1. 焦炒鱼条..... (231)
- 2. 雪衣鱼条..... (231)
- 3. 盐爆鱼条..... (232)
- 4. 酥皮鱼条..... (232)
- 5. 脆皮鱼条..... (233)
- 6. 海参扒肉条..... (233)
- 7. 盐爆鸡条..... (233)
- 8. 红扒肉条..... (234)
- 9. 爆三条..... (234)
- 10. 香辣肉丝..... (235)
- 11. 焗龙凤丝..... (235)
- 12. 雪笋炒肉丝..... (235)

13. 烩鱼丝…………… (236) 14. 烩生鸡丝…………… (236)

第五节 块、仁、段类 ……………237

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 干烧瓦块鱼…………… (237) | 11. 抓炒鱼仁…………… (241) |
| 2. 南熘瓦块鱼…………… (237) | 12. 滑熘虾仁…………… (241) |
| 3. 荔枝鱼块…………… (238) | 13. 鸡茸虾仁…………… (242) |
| 4. 炸鱼块…………… (238) | 14. 油爆肚仁…………… (242) |
| 5. 软炸鱼块…………… (238) | 15. 瓦糕虾仁…………… (243) |
| 6. 红烧鱼块…………… (239) | 16. 汤爆肚仁…………… (243) |
| 7. 辣子鱼块…………… (239) | 17. 炸烹鱼段…………… (243) |
| 8. 炸熘鸡块…………… (240) | 18. 干烹肉段…………… (244) |
| 9. 番茄煨鸡块…………… (240) | 19. 熘虾段…………… (244) |
| 10. 炒鱼仁…………… (240) | 20. 炸烹虾段…………… (245) |

第六节 其它类 ……………245

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 锅塌白菜卷…………… (245) | 20. 葡萄鱼…………… (254) |
| 2. 扒白菜卷…………… (245) | 21. 松鼠鱼…………… (254) |
| 3. 糖醋鱼卷…………… (246) | 22. 花鱼藏珍珠…………… (254) |
| 4. 雪衣鱼卷…………… (246) | 23. 干煸黄花鱼…………… (255) |
| 5. 椒油淋肉…………… (247) | 24. 三丝芙蓉黄鱼…………… (255) |
| 6. 串烧肉…………… (247) | 25. 葱烧海参…………… (256) |
| 7. 浮鼓肉…………… (248) | 26. 鱼香荷包蛋…………… (256) |
| 8. 锅塌肉…………… (248) | 27. 山东酥肉…………… (256) |
| 9. 油蘸鱼…………… (249) | 28. 鸡抓三丝…………… (257) |
| 10. 五熘鱼…………… (249) | 29. 炒子鸡…………… (257) |
| 11. 火夹巴鱼…………… (250) | 30. 爆虾腰…………… (257) |
| 12. 龙凤虾…………… (250) | 31. 鸡腿扒海参…………… (258) |
| 13. 煎熘大虾…………… (251) | 32. 油爆海螺…………… (258) |
| 14. 炸鸡卷…………… (251) | 33. 炸八锤…………… (259) |
| 15. 煎鸡饼…………… (251) | 34. 锅爆肉…………… (259) |
| 16. 雪花鸡…………… (252) | 35. 白扒肥肠…………… (260) |
| 17. 清蒸鸡…………… (252) | 36. 油爆双脆…………… (260) |
| 18. 干烧酿馅鱼…………… (253) | 37. 炒杂办…………… (260) |
| 19. 麻辣脆皮鱼…………… (253) | 38. 蹄筋烧海参…………… (261) |

第十一章 京 菜262

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 涮羊肉..... (262) | 22. 焦炒鱼片..... (273) |
| 2. 葱熘海参..... (263) | 23. 酥丸子..... (273) |
| 3. 虾籽海参..... (264) | 24. 南烧肉条..... (274) |
| 4. 蝴蝶海参..... (264) | 25. 凤凰里脊..... (274) |
| 5. 香酥鸡腿..... (265) | 26. 炒木须肉..... (275) |
| 6. 锅烧整鸡..... (265) | 27. 干熘肉条..... (276) |
| 7. 黄焖鸡块..... (266) | 28. 樱桃肉..... (276) |
| 8. 雪花鸡腿..... (266) | 29. 油爆里脊丁..... (277) |
| 9. 青椒鸡丁..... (267) | 30. 滑熘里脊片..... (277) |
| 10. 干熘鸡块..... (267) | 31. 清炸里脊..... (278) |
| 11. 清蒸冬菇鸡..... (268) | 32. 锅塌里脊..... (278) |
| 12. 鸡里爆..... (268) | 33. 酱爆里脊丁..... (278) |
| 13. 干烧黄鱼..... (269) | 34. 熘肝尖..... (279) |
| 14. 酱汁瓦块鱼..... (269) | 35. 爆三样..... (279) |
| 15. 软炸虾仁..... (270) | 36. 焦熘大肠..... (280) |
| 16. 糖醋黄鱼..... (270) | 37. 炸核桃腰..... (280) |
| 17. 茄汁鱼丸..... (270) | 38. 油爆鸡虾球..... (281) |
| 18. 芙蓉虾仁..... (271) | 39. 爆炒腰花..... (281) |
| 19. 炸虾球..... (271) | 40. 熘黄菜..... (282) |
| 20. 五柳鱼..... (272) | 41. 炒三不沾..... (282) |
| 21. 醋椒桂鱼..... (272) | 42. 拔丝苹果..... (282) |

第十二章 川 菜284

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 水煮牛肉..... (284) | 10. 芙蓉鸡片..... (289) |
| 2. 鱼香油菜苔..... (284) | 11. 宫保鸡丁..... (289) |
| 3. 家常海参..... (285) | 12. 明月鸡松..... (290) |
| 4. 龙眼海参..... (285) | 13. 糖醋鳊鱼卷..... (291) |
| 5. 香酥鸡腿..... (286) | 14. 糖醋脆皮鱼..... (291) |
| 6. 姜汁热碗鸡..... (287) | 15. 干烧鲜鱼..... (292) |
| 7. 辣子鸡丁..... (287) | 16. 锅烧鲜鱼..... (293) |
| 8. 碎米鸡丁..... (288) | 17. 炸珍珠虾..... (294) |
| 9. 醋熘鸡块..... (288) | 18. 三味虾包..... (294) |

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 19. 锅贴虾饼····· (295) | 28. 辣子猪排····· (301) |
| 20. 面包虾仁····· (296) | 29. 两色肉片····· (301) |
| 21. 锅巴肉片····· (296) | 30. 炸鹿尾····· (302) |
| 22. 两吃班指····· (297) | 31. 蛋白丸子····· (303) |
| 23. 清炸猪排····· (298) | 32. 麻婆豆腐····· (304) |
| 24. 珍珠猪排····· (298) | 33. 蒸蛋枣糕····· (304) |
| 25. 生爆盐煎肉····· (299) | 34. 八宝饭····· (305) |
| 26. 鱼香肉片····· (299) | 35. 酿雪梨····· (305) |
| 27. 回锅肉····· (300) | |

第十三章 粵 菜 ······ 307

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 百花鱼肚····· (307) | 23. 两色鸡虾片····· (321) |
| 2. 扒酿海参····· (307) | 24. 滑蛋虾仁····· (322) |
| 3. 鸡蓉海参····· (308) | 25. 红烧猪蹄筋····· (323) |
| 4. 蒜子干贝····· (309) | 26. 咸蛋蒸肉饼····· (323) |
| 5. 桃仁鸡丁····· (310) | 27. 南乳扣肉····· (324) |
| 6. 果汁铁扒鸡····· (310) | 28. 糖醋咕嚕肉····· (324) |
| 7. 炸脆皮鸡····· (311) | 29. 脆皮大肠····· (325) |
| 8. 露酒盐焗鸡····· (311) | 30. 发菜扒猪手····· (326) |
| 9. 金华玉树鸡····· (312) | 31. 滑蛋牛肉····· (326) |
| 10. 江南百花鸡····· (313) | 32. 蚝油牛肉····· (327) |
| 11. 脆皮糯米鸡····· (314) | 33. 烩三蛇····· (328) |
| 12. 生炸子鸡····· (314) | 34. 冬笋炒鹌鹑片····· (329) |
| 13. 香肠蒸鸡····· (315) | 35. 吉列田鸡腿····· (330) |
| 14. 柱侯鸭子····· (315) | 36. 燕窝鹧鸪粥····· (330) |
| 15. 八宝全鸭····· (316) | 37. 鲜蘑火夹冬瓜····· (331) |
| 16. 烟鲳鱼····· (316) | 38. 炒鲜奶····· (332) |
| 17. 油浸鱼····· (317) | 39. 白煮鯉鱼····· (332) |
| 18. 果汁鱼球····· (318) | 40. 干煎金钱鱼····· (333) |
| 19. 五彩炒鱼丝····· (318) | 41. 油爆魷鱼····· (333) |
| 20. 水晶虾球····· (319) | 42. 潮州鱼丸····· (334) |
| 21. 油泡虾球····· (320) | 43. 咖喱明虾球····· (334) |
| 22. 干煎虾碌····· (321) | 44. 荷包金鯉虾····· (335) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 45. 干炸虾枣…………… (335) | 50. 红烧螺片…………… (338) |
| 46. 干炸凤尾虾…………… (336) | 51. 干炸大蚝…………… (339) |
| 47. 五彩明虾…………… (336) | 52. 桂花鱼包…………… (339) |
| 48. 生烤龙虾…………… (337) | 53. 莲花鸡…………… (340) |
| 49. 清蒸羔蟹…………… (338) | 54. 沙茶焗排骨…………… (341) |

第十四章 苏 菜 …………… 342

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 蟹黄鱼翅…………… (342) | 16. 纸包虾片…………… (352) |
| 2. 桂花鱼翅…………… (342) | 17. 炸凤尾大虾…………… (353) |
| 3. 香酥雏母鸡…………… (343) | 18. 蚕豆烧櫻桃肉…… (353) |
| 4. 锅贴金钱鸡…………… (344) | 19. 荷叶粉蒸肉…………… (354) |
| 5. 炸面包鸡腿…………… (344) | 20. 油爆肚尖…………… (354) |
| 6. 油淋仔鸡…………… (345) | 21. 葱爆羊肉片…………… (355) |
| 7. 京葱扒鸭…………… (346) | 22. 番茄烧牛肉…………… (356) |
| 8. 清蒸鲟鱼…………… (347) | 23. 红扒熊掌…………… (356) |
| 9. 松鼠黄鱼…………… (347) | 24. 虾籽茭白…………… (357) |
| 10. 白汁桂鱼…………… (348) | 25. 奶油菜心…………… (358) |
| 11. 锅贴鱼片…………… (349) | 26. 干贝萝卜球…………… (358) |
| 12. 白汁鱼丸…………… (349) | 27. 芙蓉龙须菜…………… (359) |
| 13. 生爆鳝丝…………… (350) | 28. 芙蓉鲍鱼汤…………… (359) |
| 14. 茄汁燻大虾…………… (351) | 29. 炒三泥…………… (360) |
| 15. 翡翠虾仁…………… (351) | |

第十五章 闽 菜 …………… 361

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 满坛香…………… (361) | 11. 桂圆童子鸡…………… (367) |
| 2. 白炒响螺…………… (361) | 12. 葱段生煎鸡…………… (367) |
| 3. 闽煎黄鱼…………… (362) | 13. 三味鸡…………… (367) |
| 4. 松子黄鱼…………… (363) | 14. 万花鸡…………… (368) |
| 5. 全折黄鱼…………… (363) | 15. 蒸芙蓉鸡球…………… (369) |
| 6. 荔枝鲳鱼…………… (364) | 16. 白雪鸡…………… (369) |
| 7. 辣香大鱼头…………… (364) | 17. 响铃肉…………… (370) |
| 8. 福建鱼丸…………… (365) | 18. 荔枝肉…………… (371) |
| 9. 香油拉鸡…………… (366) | 19. 醉排骨…………… (371) |
| 10. 双色美容鸡…………… (366) | 20. 生煎里脊肉…………… (372) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 21. 炸双腿..... (372) | 30. 爆糟排骨..... (377) |
| 22. 玉幅饺..... (373) | 31. 柯糟笋..... (377) |
| 23. 白露肉..... (373) | 32. 白汁桂鱼..... (378) |
| 24. 千层豆腐肉..... (374) | 33. 豆豉牛肉..... (378) |
| 25. 金桔酸甜肉..... (374) | 34. 珍珠豆腐..... (379) |
| 26. 玉兰酥香肉..... (375) | 35. 闽生果..... (379) |
| 27. 紫茄卷筒肉..... (375) | 36. 生煎金华腿..... (380) |
| 28. 糟片鸭..... (376) | 37. 煎银芽..... (380) |
| 29. 炆糟鸡丝..... (377) | |

第十六章 沪菜382

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 四方扣肉..... (382) | 23. 松子黄鱼球..... (394) |
| 2. 乳腐汁肉..... (382) | 24. 芝麻鱼排..... (394) |
| 3. 腐汁大烤..... (383) | 25. 刀鱼脯..... (395) |
| 4. 桂花肉..... (383) | 26. 蛋白鱼片..... (395) |
| 5. 核桃肉卷..... (384) | 27. 酱汁青鱼..... (396) |
| 6. 肉丝烂糊..... (385) | 28. 杨梅虾球..... (397) |
| 7. 肉丝黄豆汤..... (385) | 29. 辣子明虾片..... (397) |
| 8. 糟猪脚爪..... (385) | 30. 蛋奶虾仁..... (398) |
| 9. 荠菜里脊片..... (386) | 31. 八宝鸡..... (398) |
| 10. 烧圈子..... (386) | 32. 鸡三味..... (399) |
| 11. 糟钵头..... (387) | 33. 五味鸡腿..... (400) |
| 12. 麻酱腰片..... (387) | 34. 元葱铁排鸡..... (401) |
| 13. 双味桂鱼..... (388) | 35. 水晶鸡球..... (401) |
| 14. 芙蓉鲫鱼..... (389) | 36. 陈皮鸡..... (402) |
| 15. 家常黄鱼..... (389) | 37. 鸡蒙鲜蘑汤..... (403) |
| 16. 铁排鲳鱼..... (390) | 38. 荷花鸡膀..... (403) |
| 17. 葱油鲳鱼..... (391) | 39. 糖醋熘蛋酪..... (404) |
| 18. 脆皮黄鱼..... (391) | 40. 水炒鸡蛋..... (405) |
| 19. 香酥桂鱼..... (391) | 41. 炒双泥..... (405) |
| 20. 红烧鲳鱼..... (392) | 42. 蜜枣扒山药..... (406) |
| 21. 醋青鱼块..... (393) | 43. 麻糖锅炸..... (406) |
| 22. 红烧肚档..... (393) | 44. 芝麻圆子..... (407) |

第十七章 鲁菜 408

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 锅烧肘子..... (408) | 16. 百花大虾..... (417) |
| 2. 汤爆双脆..... (409) | 17. 芝麻虾排..... (418) |
| 3. 炸脂盖..... (409) | 18. 三彩大虾..... (418) |
| 4. 琉璃肉..... (410) | 19. 落叶琵琶虾..... (419) |
| 5. 九转大肠..... (410) | 20. 炸虾铃..... (420) |
| 6. 炸麻花腰子..... (411) | 21. 雪丽大蟹..... (420) |
| 7. 松子肚卷..... (411) | 22. 扒原壳鲍鱼..... (421) |
| 8. 大葱爆羊肉丁..... (412) | 23. 炸蛎黄..... (421) |
| 9. 扒牛肉条..... (412) | 24. 油爆海螺..... (422) |
| 10. 糖醋鲤鱼..... (413) | 25. 双爆菊花..... (422) |
| 11. 干蒸加吉鱼..... (413) | 26. 德州扒鸡..... (423) |
| 12. 烤花鳞鱼..... (414) | 27. 苹果鸡..... (424) |
| 13. 干蒸鲤鱼..... (415) | 28. 炸熘松花蛋..... (424) |
| 14. 糟熘牡丹鱼..... (415) | 29. 密三果..... (425) |
| 15. 双色鱿鱼卷..... (416) | |

第十八章 谭家菜 427

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 三丝鱼翅..... (427) | 13. 松鼠桂鱼..... (435) |
| 2. 扒海参..... (428) | 14. 白扒鱿鱼..... (435) |
| 3. 白扒鱼肚..... (428) | 15. 焗大虾..... (436) |
| 4. 栗子鸡块..... (429) | 16. 面包虾仁..... (437) |
| 5. 咖喱鸡块..... (430) | 17. 冰糖肘子..... (437) |
| 6. 炒鸡丝..... (430) | 18. 干贝菜心..... (438) |
| 7. 葱油扒鸭..... (431) | 19. 鲜蘑冬笋..... (439) |
| 8. 酱爆鸭丝..... (432) | 20. 白扒猴头蘑..... (439) |
| 9. 清蒸白鳢..... (432) | 21. 清汤鲍鱼..... (440) |
| 10. 红烧白鳢..... (433) | 22. 清汤燕菜..... (440) |
| 11. 清蒸桂鱼..... (433) | 23. 杏仁豆腐..... (441) |
| 12. 红烧桂鱼..... (434) | |

第一章 烹饪技术基础知识

第一节 烹饪的概念

烹饪学是研究食物原料的性质、刀技切配、烹调和食物色、香、味、形以及如何提高其营养价值的一门科学。我国的烹饪技术有悠久的历史和丰富的经验，烹饪技术高超，制做出的食物、菜肴绚丽多彩，味美醇正。我国的食物、菜肴之所以丰富多彩，驰名世界，是由于我国烹饪技术、技法变化多端，运用灵活，具有复杂细致的技术内容。它集中表现在食物，菜肴的色、香、味、形、器五个方面，都有着高度的技术性和艺术性，不愧是一个丰富多彩的艺术宝库。它是祖国珍贵文化遗产之一。

烹饪技术涉及的范围很广，它与化学、物理学、生理学、植物学、营养卫生学、食品商品学等科学都有一定联系。食物烹饪的目的是把生的食物原料通过烹饪加工，制成熟的食品，供给人们食用。食物原料经过烹饪加工以后，更加味美鲜香适口，易于消化，富于营养，引人食欲，消毒灭菌，合乎卫生，对增强人们体质和保证身体健康，有着十分重要的意义。

建国以来，我国饮食服务行业工作有了很大的发展，广大烹调技术人员在工作中对我国的烹饪技术遗产做到不断创新，不断发展。在继承、发扬广大人民群众所欢迎的传统风味品种的同时，还不断地研究改进新的品种花样，提高了烹饪技术。

在研究烹饪学的过程中，首先对“烹饪”与“烹调”两者应有一个明确的概念。

“烹饪”与“烹调”在我们日常工作中经常混为一谈，这是不恰当的。“烹饪”简单地说，就是对各种食物原料进行选择、加工、加热、调味、美化等过程的总称。也就是食物原料由生变熟

的全过程。

“烹调”是“烹饪”过程中的一部分。它是将已经切配好的净料，经过热加工和调味，制成成熟的，完整的，佳美菜肴的制作过程。烹调包括“烹”与“调”两个方面的内容。“烹”即加热，“调”即调味。因此，“烹调”是“烹饪”学中的重要组成部分。

第二节 火 候

一、火候的作用

“火候”是食物原料在加热时所运用的火力与时间，是烹制食物的一个重要和关键环节。火候是指烹调过程中用火时间的长短和火力大小而言。

食物原料在经过初步加工之后，绝大部分（包括用来制做凉菜的食物）都要进行热加工。因此，热加工就成为整个烹饪过程的中心环节，热加工的关键，在于能否正确掌握火候。如果火候掌握不准，尽管用的原料再好，切配的再精细，也不能烹制出好的成品来，不是烧焦，就是外熟里不熟。俗话说“三分技术七分火”这就充分证明火在烹饪过程中的重要性。所以，烹饪技术的好坏，主要就看它能否根据食物原料的性质、颜色、形状等在烹制过程中所起的变化，将火候掌握得恰当适宜，从而使原料所含的营养素在烹制过程中少受火力的破坏。

二、火候的分类

所谓火候的分类，是指火力的强弱而言。火力又常随着炉灶的结构、燃料的性质以及气候的冷热而有所不同。在烹制过程中，不能用温度计去测量炉内或勺锅里的温度变化，而是常以人们的感观来测定炉内或勺锅里的温度变化情况。只有准确地鉴别各种火力，才能更好地掌握火候。

火力的大小一般常以火的形态、火焰的高低、火的颜色等加以区别。大体可分为急火、旺火、慢火等三种（见表1—1）。

火候的运用，除了要熟悉各种火力的大小外，还要善于掌握