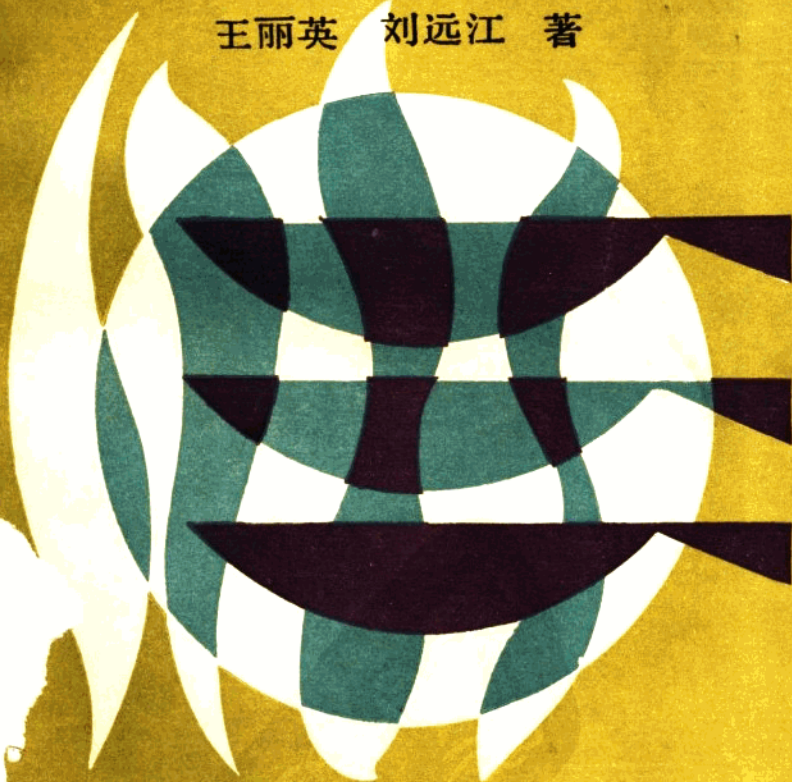


厨师必备

王丽英 刘远江 著



對外貿易教育出版社

序

张旭辉

《厨师必备》这本书即将问世。我相信，它一定会得到烹饪界的同行和广大读者的欢迎！

祖国素有“烹饪王国”之称。我国的烹饪历史悠久，是我们中华民族文化艺术的重要组成部分，有着光辉灿烂的过去，又展示着美好的未来。这束烹饪技艺之花，在党和政府的亲切关怀下，在各族人民和各界人士的热心支持下，在烹饪界广大技师的精心培育下，更加绚丽多彩，烹饪技艺得到了空前普及和提高，一批烹饪新秀正在茁壮成长。

近年来，由于我们实行了饮食服务技师定期考核晋级的制度，激发了广大职工刻苦学习烹饪理论和技艺的热潮。为了适应烹饪事业蓬勃发展的需要，满足广大职工，尤其是青年职工学习烹艺的要求；同时，也考虑到厨师晋级考试的需要，故编写了此书。

此书采用问答的形式，力求通俗易懂，简单明了。烹饪部分主要介绍有关烹饪原料知识、饮食营养卫生知识、烹饪原料加工技术、烹饪技术知识、饮食成本核算等，并介绍若干菜肴制做的实例。面点部分主要介绍有关面点制做的基本操作知识、制作面点的原料、制作面点的设备和工具，还分别介绍了水调面团、发酵面团和蛋和面团的制作知识。本书将对从事烹饪面点的同志会有益处的，会成为晋级厨师的良友。

1988年5月

目 录

第一章 烹饪原料知识

1. 什么是烹饪原料知识?	1
2. 烹饪原料包括哪些内容?	1
3. 烹饪原料知识与哪些学科有关?	1
4. 烹饪原料中的化学成分营养素的种类及对人体的作用 是什么?	1
5. 原料分类的标准是什么?	1
6. 原料品质鉴定的意义是什么?	2
7. 鉴定原料品质的依据和标准是什么?	2
8. 原料品质鉴定的方法是什么?	3
9. 保管好烹饪原料的意义是什么?	3
10. 引起烹饪原料变化的因素是什么?	3
11. 原料保管的方法有哪些?	4
12. 粮食的价值及对人体的作用是什么?	5
13. 什么是稻谷?	5
14. 什么是大米?	5
15. 什么是小麦?	5
16. 麦粒的成分是什么?	6
17. 什么是面粉? 面粉有几种?	6
18. 特制粉成分及含量是多少?	6
19. 标准粉包括哪些成分? 其含量是多少?	6
20. 普通粉包括哪些成分? 其含量是多少?	6
21. 什么是玉米? 其用途是什么?	6

22. 玉米的营养成分有哪些?	7
23. 什么是小米?	7
24. 小米的营养价值有哪些?	7
25. 什么是高粱米? 其营养成分有哪些?	7
26. 大麦的营养价值及用途是什么?	7
27. 大米的品质怎样检验?	7
28. 面粉的检验有哪几个方面?	8
29. 粮食保管的意义是什么?	8
30. 粮食保管应注意哪些事项?	9
31. 家畜肉在饮食中的地位和作用是什么?	9
32. 肉用家畜的种类有哪些?	9
33. 家畜肉的结构是什么?	9
34. 什么是肌肉组织? 其主要成分是什么?	9
35. 什么是脂肪组织?	10
36. 什么是结缔组织?	10
37. 什么是骨骼组织?	10
38. 什么是血液?	10
39. 家畜肉的营养成分有哪些?	10
40. 我国腌肉的方法有哪些?	10
41. 腌肉制品的种类有哪些?	11
42. 什么是肉肠制品?	11
43. 肉肠制品的加工方法有哪些?	11
44. 肉肠制品有哪些主要品种? 其风味特点是什么?	11
45. 什么是脱水肉制品?	12
46. 禽肉中的营养价值是什么?	12
47. 禽肉中的营养成分有哪些?	12
48. 什么是牛乳?	12
49. 牛乳的营养成分有哪些?	13
50. 牛乳中的各种营养成分含量是多少?	13
51. 蛋品有哪几种?	14

52. 蛋的结构是什么?	14
53. 蛋的营养成分有哪些?	14
54. 再制蛋类包括哪些?	14
55. 家畜肉的品质检验方法是什么?	15
56. 家畜内脏的品质检验方法是什么?	15
57. 火腿的品质鉴别方法是什么?	16
58. 香肠的品质鉴别方法是什么?	16
59. 蛋品的品质鉴别方法是什么?	17
60. 保管肉类的最好方法是什么?	18
61. 蔬菜的食用价值是什么?	18
62. 蔬菜的化学成分与营养价值、贮存加工的关系是什 么?	18
63. 蔬菜中的含水量是多少?	18
64. 蔬菜含有哪些矿物质?	19
65. 蔬菜中的矿物质对人体作用是什么?	19
66. 蔬菜中含有哪些维生素?	19
67. 哪些蔬菜含糖最多?	19
68. 挥发油的作用是什么?	19
69. 我国栽培的蔬菜有多少种? 可食用的有哪些类?	19
70. 什么叫叶菜类? 常见的叶菜类有哪些?	20
71. 什么叫茎菜类? 常见的茎菜类有哪些?	20
72. 什么叫根菜类? 常见的有哪些?	20
73. 什么叫果菜类? 常见的有哪些?	20
74. 什么叫花菜类? 常见的有哪些?	21
75. 什么是食用菌类?	21
76. 大白菜的烹调用途是什么?	21
77. 甘蓝的营养价值及烹调用途是什么?	21
78. 菠菜的食用价值是什么?	21
79. 芹菜的营养价值及用途是什么?	21
80. 苋菜的营养价值是什么?	21

81. 油菜的营养价值是什么?	22
82. 香菜的食用价值是什么?	22
83. 萝卜的营养及食用价值是什么?	22
84. 胡萝卜的营养及食用方法是什么?	22
85. 葱的功能是什么?	22
86. 韭菜的食用用途是什么?	22
87. 大蒜的食用价值是什么?	23
88. 辣椒的食用价值是什么?	23
89. 番茄的营养价值是什么?	23
90. 茄子适用于哪些烹调方法?	23
91. 黄瓜含营养成分及食用烹调方法有哪些?	23
92. 冬瓜的食用范围及适于烹调方法有哪些?	23
93. 土豆的用途有哪些?	24
94. 姜的用途是什么?	24
95. 烹饪上常用的豆类有哪些?	24
96. 大豆制品有哪些类?	24
97. 蔬菜品质检验方法是什么?	24
98. 水产品有哪些类?	24
99. 鱼类含有哪些人体所必需的物质?	25
100. 什么叫小黄鱼? 产于何地?	25
101. 大黄鱼产于何地?	25
102. 带鱼产区最大是何地? 质量最好是何处? 适于何种烹 调方法?	26
103. 鲑鱼产于何地? 辽东汛期是哪几个月?	26
104. 平鱼产于何地? 汛期是何月?	26
105. 加级鱼产于何地? 丰产季节是什么?	26
106. 梭鱼产于何地? 哪几个月为旺季?	26
107. 墨鱼属于哪类? 何地产的最多?	26
108. 哪里产鲤鱼最名贵? 河产与江产鲤鱼有什么区别?	26
109. 何地产鲫鱼最好?	27

110. 草鱼的特点及适用哪种烹调方法?	27
111. 银鱼产于何地? 特点是什么?	27
112. 刀鱼产于何地? 适用什么烹调方法?	27
113. 大马哈鱼是哪里的特产? 特点是什么?	27
114. 黑鱼什么季节产的为最佳?	27
115. 鲢鱼产于何处? 什么季节为最佳?	27
116. 大虾(对虾)产于何处?	28
117. 海蟹以何地产的为最佳?	28
118. 螃蟹有几种? 何地产的为最佳?	28
119. 鱼制品的加工方法有哪些?	28
120. 怎样检验鱼类品质?	28
121. 怎样检验虾的品质?	29
122. 怎样检验蟹的品质?	29
123. 什么是干货制品?	29
124. 什么是鱼翅? 常见的有多少品种? 产于何地?	29
125. 什么是鱼皮? 什么是鱼唇?	30
126. 什么是鱼肚? 产于何地?	30
127. 什么是鱼信?	30
128. 什么是鱼骨?	30
129. 什么是鱿鱼? 产于何地?	30
130. 什么是鲍鱼? 产于何地?	30
131. 什么是海参? 我国产海参有哪些种类?	31
132. 什么是干贝? 产于何地?	31
133. 什么是海蟹? 用途是什么?	31
134. 什么是淡菜? 其用途是什么?	31
135. 什么是燕窝? 产于我国何地?	31
136. 燕窝的营养成分是什么?	31
137. 什么是紫菜? 产于何地?	31
138. 什么是海带? 其营养价值和功能是什么?	32
139. 什么叫石花菜? 其用途是什么?	32

140.什么是冻粉?产地何处?用途是什么?	32
141.什么叫熊掌?我国何地产?	32
142.什么是蹄筋?用途是什么?	32
143.什么是鹿筋?产地、用途是什么?	32
144.什么是驼峰?产地及适应烹调方法是什么?	33
145.什么叫哈士玛?其产地、用途是什么?	33
146.什么叫玉兰片?用途是什么?	33
147.什么是干春笋?产于何地?	33
148.什么叫黄花菜?其著名品种产于何处?	33
149.什么叫莲籽?含有哪些营养成分?产于何地?	33
150.什么叫白果?营养成分有哪些?适用于哪种烹调方 法?	34
151.什么是百合?适于做什么菜?	34
152.什么叫苔干菜?	34
153.什么叫发菜?产于何地?主要用途是什么?	34
154.什么叫黑木耳?其功能是什么?	34
155.什么叫银耳?有哪些营养成分?作用是什么?	34
156.什么叫香菇?产于何地?	35
157.什么叫口蘑?产于何地?	35
158.什么叫猴头蘑?	35
159.什么叫竹荪?产于何地?	35
160.检验干货的基本标准是什么?	35
161.怎样鉴定燕窝质量?	35
162.怎样鉴定鱼翅的质量?	36
163.怎样鉴定鱼肚质量?	36
164.怎样鉴定鱼皮质量?	36
165.怎样鉴定海参质量?	37
166.怎样鉴定熊掌质量?	37
167.干货制品贮存中应注意什么?	37
168.什么是果品?果品在烹饪中的作用是什么?	37

169.什么是蜜饯?什么是果脯?	37
170.新鲜水果中营养成分有哪些?	38
171.检验果品品质的项目有哪些?	39
172.贮存鲜果的原则和基本方法是什么?	40
173.什么是调味品?种类有哪些?	40
174.调味品的特点是什么?	40
175.调味品的作用是什么?	40
176.调味品有幾大类?	40
177.盐在人们日常生活中的作用是什么?	41
178.我国所产的食盐主要有哪幾种?	41
179.酱油的主要成分是什么?在菜肴中起什麼作用?	41
180.酱品品种有哪些?作用是什么?	41
181.食糖是什麼原料制成?作用是什么?	42
182.食糖有多少种?	42
183.味精的化学名称叫什麼?是用什麼原料制成的?在烹 饪中的作用是什么?	42
184.何地产食醋为最好?在烹饪中的作用是什么?	43
185.何地产的黄酒为最好?在烹调中的作用是什么?	43
186.什么是香精?它运用于哪种烹调方法?	43
187.什么叫香料?作用是什么?	43
188.常用的香料有哪些品种?	43
189.什么叫辣味品?作用是什么?品种有哪些?	44
190.什么叫食用油脂?在烹调中的作用是什么?	44
191.食用油脂的主要营养成分有哪些?	44
192.常用的食用植物油和动物油有哪些品种?	44
193.淀粉在烹调中的作用是什么?	45
194.检验食盐的品质指标主要有哪幾个?	45
195.检验食糖的品质标准是什么?	45
196.检验食用油的品质指标是什么?	46

第二章 饮食营养卫生常识

197.什么是饮食营养卫生?	47
198.什么是合理营养?	47
199.合理营养的作用是什么?	47
200.什么叫营养?	47
201.什么叫营养素?	47
202.营养素包括哪些微量元素?	47
203.营养素包括哪些内容?	48
204.营养素的作用是什么?	48
205.营养素的来源是什么?	48
206.什么是糖?	48
207.糖的性质是什么?	48
208.什么是单糖?	49
209.什么是葡萄糖?	49
210.什么是果糖?	49
211.什么是半乳糖?	49
212.什么是双糖?	49
213.什么是麦芽糖?	49
214.什么是乳糖?	49
215.什么是多糖?	49
216.什么是纤维素?	50
217.糖的生理功能是什么?	50
218.人体对糖的需要是多少?来源是什么?	50
219.什么是脂肪?	50
220.脂肪的组成是什么?	50
221.脂肪的性质是什么?	50
222.脂肪的生理功用是什么?	50
223.人体对脂肪的需要量是多少?	51
224.衡量脂肪营养价值的标准是什么?	51
225.什么是蛋白质?	51

226.蛋白质的化学组成是什么?	51
227.什么是氨基酸?	51
228.人体必须的氨基酸有哪些?	52
229.蛋白质的特性有哪些?	52
230.蛋白质的种类有哪些?	52
231.蛋白质中含有哪些元素?	53
232.蛋白质的生理功能是什么?	53
233.蛋白质的生理价值和互补作用是什么?	53
234.人体对蛋白质的需要量是多少?	54
235.什么叫维生素?	54
236.维生素A的性质是什么?	54
237.维生素A对人体的功用是什么?	55
238.维生素A的来源是什么?	56
239.什么是矿物质?	56
240.矿物质的主要功用是什么?	56
241.钙的功用是什么?	56
242.钙的来源是什么?	57
243.铁的功用是什么?	57
244.碘在人体内的功用是什么?	57
245.磷的功用是什么?	58
246.钾、钠与氯在人体内的功用是什么?	58
247.水在人体中的作用是什么?	59
248.水的功用是什么?	59
249.水在烹饪中的意义和作用是什么?	59
250.营养学所用的热量单位是什么?	59
251.人体热量需要量是多少?	59
252.烹饪与消化的关系是什么?	60
253.什么叫微生物?	60
254.微生物引起食物腐败变质的现象有哪些?	60
255.食物为什么会污染?	60

256.污染食物的有害物质有哪些?	61
257.什么叫变质食物?	61
258.食物变质的主要原因是什么?	61
259.食物保藏的目的是什么?	61
260.食品贮藏的主要方法有哪些?	61
261.常用的食用色素有哪些?	61
262.谷粒营养成分的分布是什么?	62
263.谷类的营养素有哪些?	62
264.大豆的营养价值有哪些?	62
265.畜肉的营养及对人体有哪些作用?	62
266.畜肉的营养成分有哪些?	63
267.猪、牛、羊肌肉及内脏的主要营养素是什么?	63
268.禽肉的营养特点是什么?	63
269.蛋类的营养价值有哪些?	63
270.禽肉为什么会变质?	63
271.怎样防止禽肉食物中毒?	63
272.蛋类为什么会变质?	65
273.鱼及其它水产品的营养价值是什么?	65
274.鱼腥臭变质的原因是什么?	65
275.油脂酸败的原因是什么?	65
276.防止油脂酸败的措施有哪些?	66
277.蔬菜在饮食业及人体中的作用是什么?	66
278.食盐在烹调及人体中的作用是什么?	66
279.酱油霉变怎么办?	66
280.合理营养的原则与对膳食的要求是什么?	66
281.营养配菜的重要性是什么?	67
282.合理烹调的意义是什么?	67
283.食物在烹调中减少营养素损失的措施有哪些?	67
284.食物中毒的特点是什么?	68
285.什么是细菌性食物中毒?	68

286.怎样预防食物中毒?	68
287.食具消毒的方法有哪些?	68
288.饮食业从业人员的个人卫生包括哪些内容?	68
289.什么是卫生“五四”制?	69

第三章 烹饪原料加工技术

290.什么叫烹饪原料加工技术?	70
291.什么叫鲜活原料的初步加工技术?	70
292.鲜活原料的初步加工的意义是什么?	70
293.鲜活原料初步加工的基本要求是什么?	70
294.蔬菜加工的一般原则是什么?	71
295.水产品初步加工的过程和原则是什么?	71
296.水产品初步加工方法是什么?	71
297.家禽初步加工的一般原则是什么?	72
298.家禽初步加工的方法是什么?	72
299.家畜内脏和四肢的初步加工方法有哪些?	73
300.什么叫干料涨发?	73
301.干料涨发的目的是什么?	74
302.干货涨发好必须做到的技术要求是什么?	74
303.干料涨发的主要方法有哪些?	74
304.什么叫水发?	74
305.什么叫油发?作用是什么?	75
306.油发的操作方法是什么?	75
307.什么叫盐发?其方法是什么?	75
308.什么叫碱发?其方法是什么?	76
309.什么叫用碱水发?	76
310.什么叫火发?其方法是什么?	76
311.怎样涨发黑木耳?	76
312.怎样涨发冬菇?	76
313.怎样发口蘑?	77
314.怎样发猴头蘑?	77

315.怎样涨发玉兰片?	77
316.怎样涨发板笋?	77
317.怎样涨发莲籽?	77
318.怎样发海带?	77
319.怎样发燕窝?	78
320.怎样油发蹄筋?	78
321.怎样水发蹄筋?	78
322.怎样发鱼肚?	77
323.怎样发海蜇?	88
324.怎样发鱼骨?	79
325.怎样发干贝?	79
326.怎样发鱿鱼?	79
327.怎样发熊掌?	79
328.怎样水发海参?	80
329.怎样油发海参?	80
330.发鱼翅的操作过程是什么?	80
331.什么叫刀工?	80
332.刀工的意义是什么?	80
333.刀工的基本要求是什么?	81
334.刀工的作用是什么?	81
335.用刀的基本方法是什么?	81
336.刀的种类有哪些?	81
337.保养刀的方法是什么?	82
338.刀工操作的基本要求是什么?	82
339.什么叫刀法?	82
340.什么叫直刀法? 方法有哪些?	82
341.什么叫平刀法?	83
342.什么叫斜刀法?	83
343.常用的其它刀法有哪些?	83
344.块的种类有哪些? 方法是什么?	83

345.片有多少种? 方法是什么?	84
346.切片时应注意什么?	85
347.切丝时应注意什么?	85
348.条的规格要求是什么?	85
349.丁的种类有哪些? 规格是多少?	85
350.粒的要求是什么?	85
351.末的要求是什么?	85
352.泥茸的要求是什么?	86
353.段的要求是什么?	86
354.什么是麦穗花刀?	86
355.什么是荔枝花刀?	86
356.什么是梳子花刀?	86
357.什么叫蓑衣花刀?	86
358.什么是菊花花刀?	86
359.什么叫卷形花刀?	86
360.什么叫柳叶花刀?	87
361.什么叫球形花刀?	87
362.什么叫出肉加工?	87
363.出肉加工的基本要求是什么?	87
364.猪的出肉加工的方法是什么?	87
365.鸡的出肉加工方法是什么?	88
366.什么叫鱼的出肉加工?	88
367.什么叫虾的出肉加工?	88
368.什么叫分档取料?	88
369.分档取料的作用是什么?	89
370.分档取料的关键是什么?	89
371.鸡的肌体构造和各部位名称、用途是什么?	89
372.猪的肌体构造和各部位名称、用途是什么?	90
373.牛的肌体构造和各部位名称、用途是什么?	92
374.羊的肌体构造和各部位名称、用途是什么?	94

375. 什么叫整料去骨?	95
376. 整料去骨的要求是什么?	95
377. 什么叫配菜?	95
378. 热、冷菜配菜程序是什么?	95
379. 配菜的重要性是什么?	95
380. 配菜的基本要求是什么?	96
381. 配菜的原则是什么?	96
382. 配菜的基本方法是什么?	97
383. 什么叫配花色菜? 应注意什么?	97
384. 配花色菜的常用方法是什么?	97
385. 什么叫冷菜制作?	98
386. 冷菜拼摆的要求是什么?	98
387. 冷菜拼摆的手法有哪些?	99
388. 冷盘的组成内容有哪些?	99
389. 花色冷拼的制作步骤是什么?	100
390. 一般冷盘的拼摆步骤是什么?	100
391. 什么叫食品雕刻技术?	100
392. 常见的雕刻刀具有哪些?	101
393. 常用的雕刻原料有哪些?	101
394. 食品雕刻的种类有哪些?	101
395. 食品雕刻的方法有哪些?	101
396. 食品雕刻制作的步骤是什么?	102
397. 雕刻成品应怎样保管?	102

第四章 烹调技术知识

398. 什么是烹饪?	103
399. 什么是烹调技术?	103
400. 煮的作用是什么?	103
401. 调的作用是什么?	103
402. 煮的起源是什么?	104
403. 调的起源是什么?	104

404.发明烹调的重大意义是什么?	104
405.我国烹调技术发展的过程是什么?	105
406.中国菜肴的特点是什么?	107
407.烹饪菜肴的一般过程是什么?	107
408.烹调技术的任务是什么?	107
409.烹调常识包括哪些内容?	107
410.烹调操作对烹饪工作者的一般要求是什么?	107
411.烹调基本功是什么?	108
412.烹调的主要工具与设备有哪些?	108
413.什么叫火候?	108
414.火候对烹调菜肴的关系是什么?	108
415.加快燃烧速度的方法是什么?	108
416.热的传递有几种方式?	109
417.热从炉子传给铁锅有几种情况?	109
418.铁锅将热传给原料有几种情况?	109
419.对食物原料加热时必须掌握哪些原则?	110
420.加热对原料产生什么作用?	110
421.怎样鉴别火力?	111
422.掌握火候的一般原则是什么?	111
423.什么是调味?	111
424.什么叫味? 味有哪几大类?	111
425.什么叫基本味? 它有几种?	112
426.复合味有哪些种?	113
427.油的作用是什么?	113
428.猪油的作用是什么?	114
429.花生油的作用是什么?	114
430.芝麻油的作用是什么?	114
431.豆油的作用是什么?	114
432.盐在调味中的地位、作用是什么?	114
433.酱油在调味中的作用是什么?	114