



菜点烹调技艺

祝宝钧 张方义编著



科学技术文献出版社

菜点烹调技艺

祝宝钧 张方义 编著

科学技术文献出版社

内 容 简 介

本书是与浙江省电化教育馆制作、中央音像教材出版社出版发行的《菜点烹调技艺》录像系列片相配套的教材。其内容包括：第一章菜肴的制作基本技法；第二章饮食的营养及卫生；第三章热菜的烹调与实例；第四章点心小吃的制作及实例；第五章基础冷盘制作及原料烹调的常用方法；第六章大锅菜烹调技艺。

可供烹饪学校、中专、职业学校、烹饪技术培训站、厨师培训班的师生和炊事工作人员、餐厅和饭店经营者、广大家庭和烹调爱好者阅读。

菜点烹调技艺

祝宝钧 张方义 编著

科学技术文献出版社出版

(北京市复兴路16号 邮政编码100038)

北京市三环印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

•

787×1092毫米 32开本 5印张, 110千字

1990年11月北京第一版第一次印刷

印数: 1-8000册

科技新书目, 229-117

ISBN7-5023-0875-X/TS·5

定价: 3.00元

笔者的话

职业技术教学录像系列片《菜点烹调技艺》已由中央音像教材出版社出版发行。为了配合录像片的教学，使读者领会录像片的教学意图，熟悉录像片各集的内容，从而更好地掌握菜点烹调技艺，而编写出版了本书。全书的内容是在《菜点烹调技艺》录像片的基础上进行编写的。对有些内容作了适当的调整和补充。

我国的烹饪源远流长，是我国优秀文化遗产的一部分。如今，随着社会经济的发展，教育体制改革的深入和职业技术教育的崛起，烹饪成为职业技术教育中的热门专业，越来越受到人们的青睐。正因为这种原因，对如何提高烹饪专业的教学质量成了各级各类职业学校、培训中心关心的议题，并且对烹饪教学的内容和形式提出了新的要求，教学录像片《菜点烹调技艺》及本书，就是在这样的形势下编制成的。

既然本书是配合教学录像片使用的，因此有必要向读者介绍录像片的结构、内容、编制意图及教学建议，便于读者使用。

一、录像片的结构和内容

《序》主要向读者介绍浙江菜点的特色，指出烹饪技艺是中华民族优秀传统文化的组成部分，也是漫长历史的缩影，随着改革开放及社会主义经济建设的发展，烹饪事业展示了无比美好的前景，需要一大批有志继承和发扬祖国烹饪事业

的接班人，从而激发学习者学习的积极性。同时也介绍了这一套录像片以后各集的主要内容。

第一集《菜肴制作基本技法》。本集介绍了烹制菜肴的一些基本技术，分为四部分：整猪、整鸡的分档取料；干料涨发；刀工技术；原料的上浆挂糊。片长60分钟。

第二集《热菜烹调四十例》。这一集是按炒、爆、溜等二十六种烹调方法分类编辑的。在浙江菜肴中精选了四十例加以详尽的介绍，并指出了每一例制作关键，便于学习者及时归类掌握。片长约300分钟。

第三集《点心制作二十例》。这集介绍了二十例浙江名点、风味小吃的制作方法。其中包括了发面、油面、小面及其它各种制作技艺，指出了每一例的操作关键。片长约120分钟。

第四集《冷盘制作五例》。在这集里先介绍了双拼、三拼、总盘等基础冷盘的制作方法，然后介绍了几种冷盘制作中常用的烹调方法。片长50分钟。

第五集《食品营养及卫生》*。主要介绍烹饪工作者在实际工作中应掌握的有关营养及卫生知识和要求，特别介绍了在烹调过程中如何运用营养及卫生知识来做到合理切配，合理烹调，在保持菜肴色、香、味、形俱佳的同时，尽可能地保持营养成分和保证卫生。片长25分钟。

第六集《怎样烧好大锅菜》，这一集是在前面小锅菜烹调的基础上介绍了烧好大锅菜的基本要领，并详细介绍了几个大锅菜烹调的实例。片长约45分钟。

* 对录像片的内容，本书作了一些调整，将第五集改成第二章。

二、编制意图

1.录像片的教学对象是职业学校的学生、培训班的学员,适用的范围是中等职业技术教育、劳动就业培训、职工在职培训,因此针对教学对象、范围,根据他们的文化程度,培养他们成为具有中等水平的专业人才,适应今后工作的需要是这套录像片和本书编制的指导原则。

2.学习烹饪不仅仅是掌握好烹饪的基础知识、基本技能,重要的是运用这些知识、技能进行综合应用。为此,录像片在内容上不但安排了菜肴制作基本技法、食品营养及卫生,还安排了热菜、点心、冷盘、大锅菜的制作技艺。对这种综合性的应用能力的培养,同样体现在各集之中。例如热菜四十例中,对每个实例都是先讲烹调方法,再演示实例;冷盘这集是先学习几种基础冷盘的制作,再学习烹调方法。这样的安排目的是便于学习者掌握概念、规律,从而能综合运用。

由于录像片的主要对象是中等程度的专业人员,这决定了片子内容的深度和广度,我们力求这套片子保持在中等水准范围。如第二集里安排了约三分之二的初、中档菜肴,这些菜肴的制作,从原料的选取到完成整个烹调过程,其制作技艺、要求基本上都处于中等水平,比较适合具有初中、高中文化程度的人员学习,同时也适应他们今后从事大量的大众化菜肴烹调工作。此外,也介绍了一些具有代表性的高档菜肴或传统名菜,使学习者看到“山外有山,楼外有楼”学无止境,从而继承发扬光大,不断创新。显然这些内容也适应一部分较高层次学习者的需要。又如在第三集中,我们详细介绍了油条、春饼等大众化的面点和小吃的基本制法;在

第四集中着重介绍了二种双拼、一种三拼和十锦总盘的制作方法，尤其是象十锦总盘的制作是中级厨工考核的内容，既具有一定的难度，又具有一定代表性的基础内容。十分明显，上述内容对中等职业技术教学是适宜的，能够为广大学习者所接受的。

3.考虑职业学校的学生今后除了到宾馆、饭店、饮食店工作外，还有为数不少的人员要从事集体食堂的工作，于是我们安排了《怎些烧好大锅菜》的内容。制作大锅菜许多人认为是一口大锅一把铲，撒上盐后任其烂的粗放式的操作，这种看法是不正确的。大锅菜与小锅菜相比，同样需要具有色、香、味、形和有营养，同样可以烹制出如西湖醋鱼、东坡肉等名菜。诚然，这需要学习者掌握大锅菜的烹调方法、烹调规律。因此，这一集可为许多即将进入集体食堂的人员或正在从事这项工作的人员，提供一些颇为实用的知识和技能。

4.因为这套录像片是一部教学片，这就要求片子符合教学规律和学习者一般心理特点。我们对涉及到的重点、难点都作了详细的示范讲解，在每一个实例中都强调了操作关键这部分内容，并概括了它们的特色、制作要求和质量标准。在节奏上注意了快慢恰当，并充分利用录像片的特点分镜头编辑。为了便于学习者看清操作顺序，采用了近景、特写，并特意放慢了速度。对一些原料品种、操作关键还辅以字幕，以达到良好的教学效果。

5.为了使学习者正确地掌握烹调技艺，今后工作中严格按照规范化操作。本片聘请了长期从事烹饪工作的、有实践经验的、有名望的厨师担任录像片的教学者。学习者可从片

子中直观地、形象生动地学习他们精湛的技艺及他们对烹饪工作精益求精的工作作风。

三、教学建议

为了使各地更好地使用这部录像片来进行教学，提出以下教学建议，供参考。

1. 在初步看了录像片的基础上阅读本书，并在教师的指导下组织操作实习，或组织讨论，然后再观看录像片，这样反复几次可加深理解。

2. 无论是教或学，在阅读本书或看录像片时，一定要注意烹调方法、操作关键的学习，要注意它的规律性，生搬硬套，学习一种菜的制作，只能掌握这个菜，如果灵活运用学到的规律，举一反三就能掌握一批菜的制作，甚至进而发展创新。

3. 录像片是以浙江菜点为典型例子进行教学的，虽然就烹调技艺的规律来说，全国各大菜系都有着共应的特点。但毕竟受地方菜系的局限，各地在使用这套片子及本书时，还应当结合当地的烹饪技艺和有关教材作为补充，这样才能全面、准确地掌握烹调技艺。

4. 烹饪是一门实践性很强的专业，使用本书和录像片后一定要重视实践。俗话说“熟能生巧”，只有通过反复的实践，才能真正掌握菜点的烹调技艺。

5. 这套录像片各集的内容既相互关连，又相对独立，作为职业技术教育和劳动培训课程时，可以作为整套系列片来教学，这样可以比较系统、全面地学习。而职工工业余培训，由于往往抽不出连续的时间来进行教学，那就可以根据需要选取一个部分作为单独的单元来学习。

编制这样一部烹饪录像片及教学用书对我们来说是一个新的尝试，由于水平有限，录像片的容量也有限，对片子和书中出现的不足之处，诚恳欢迎大家给予批评指正。

《菜点烹调技艺》录像片由下列同志担任顾问：封月生、陈锡林、**蒋水根**、陈善昌、孙茂隆、吕济棠、祝宝钧。对编制录像片过程中提供协助的单位和个人我们在这里谨向他们表示谢意。

张方义

1990.1.

序

俗话说：“民以食为天”，饮食是社会文明的标志之一，素有“烹饪王国”美称的中国烹饪，是中国传统的民族文化和民族艺术的一个方面。在历史的长河中，形成了鲁、川、粤、苏、浙、皖、闽、湘八大菜系，本书将向大家介绍以浙江菜点为例的烹调技艺。

浙江菜以取料广泛、注重刀工、烹调精巧、清鲜味真取长。菜品醇正、鲜嫩、细腻、典雅。浙江菜由于历史条件、自然资源和风土人情的不同，形成以杭州、宁波、绍兴为代表的地方流派。近年来，温州菜脱颖而出，成为引人注目的一派。杭州菜制作精细、清鲜爽嫩、用料因时而异，南料北烹技法多样，口味上有轻油、轻浆、轻口的特色，它犹如美丽的西湖，既雅致宜人，又艳丽多姿，是浙江菜的主要代表。绍兴菜大都是从民间家常演变而来，有着浓郁的江南水乡风味。宁波菜和温州菜都以海鲜见长，然而它们又各具特色。宁波菜口味咸鲜合一，注重原汁原汤。温州菜烹制精细、讲究刀工和火候。

浙江菜源远流长，早在唐、宋年间，与江苏菜并称为“南食”的两大台柱。长期以来，一代又一代的炎黄子孙，为谱写浙江菜的文明史，创制出千姿百态富有寓意的菜肴，神奇的传说，旖旎的风光和精美的菜肴水乳交融，使人们在品尝美味的同时又受到了中华民族传统文化的熏陶。

烹饪，作为艺术、文化和科学，随着中华民族不断振兴，展示了无比美好的发展前景。历史需要一大批有志继承和发扬祖国烹饪事业的接班人，需要一大批掌握烹饪技术，为社会主义经济建设服务的专业人才。本书及《菜点烹调技艺》录像片正是为了这个目的出版的，奉献给广大读者，借此作一点微薄的贡献。

目 录

第一章 菜肴制作的基本技法	(1)
第一节 家畜、家禽的分档取料.....	(1)
第二节 干料涨发.....	(5)
第三节 刀工技术.....	(8)
第四节 上浆、挂糊.....	(13)
第二章 饮食的营养及卫生	(16)
第一节 膳食的营养.....	(16)
第二节 饮食卫生.....	(21)
第三章 热菜的烹调方法与实例	(23)
第一节 炒(实例:锦绣鱼丝、龙井虾仁、栗子炒 子鸡、宁式鳝丝、芙蓉鱼片).....	(23)
第二节 爆(实例:爆墨鱼卷).....	(32)
第三节 炸(实例:炸响铃、鱼夹蜜梨、绍式虾球、 干炸黄雀、苔菜拖黄鱼条).....	(34)
第四节 溜(实例:西湖醋鱼、生爆鳝片、炸溜黄 鱼、糖醋排骨、番茄锅巴虾仁).....	(43)
第五节 烩(实例:宋嫂鱼羹、三鲜海参、八宝豆 腐).....	(52)
第六节 烧(实例:红烧划水、蒜子鱼皮、大汤黄 鱼).....	(58)
第七节 煨(实例:油焖春笋).....	(63)

第八节	焖(实例:东坡肉、冰糖甲鱼).....	(64)
第九节	炖(实例:火踵神仙鸭、沙锅鱼头豆腐)	(68)
第十节	蒸(实例:三丝鱼卷、蜜汁火方、绣球干贝、 干菜肉).....	(71)
第十一节	烹(实例:油爆大虾).....	(78)
第十二节	泥煨(实例:叫化童鸡).....	(79)
第十三节	氽(实例:清汤鱼圆、三丝敲鱼、鱼头 浓汤、西湖莼菜汤).....	(82)
第十四节	煎(实例:五味煎蟹).....	(88)
第十五节	贴(实例:锅贴鱼片).....	(90)
第十六节	扒(实例:清扒鱼翅).....	(92)
第十七节	拔丝(实例:拔丝蜜桔).....	(94)
第十八节	涮(实例:四生火锅).....	(96)
第四章	点心小吃的制作及实例	(98)
第一节	发面(实例:幸福双、虾肉小笼、金华干 菜酥饼).....	(98)
第二节	水面(实例:猫耳朵、虾爆鳝面、湖州大 馄饨、葱包桢儿).....	(103)
第三节	油面(实例:吴山油酥饼).....	(109)
第四节	米类与米粉制品(实例:猪油八宝饭、糖 霜粿、诸老大粽子、宁波猪油汤团、糯米 素烧鹅).....	(112)
第五节	杂粮及其它制品(实例:湖州千张包子、 豆腐圆子、雪球鱼汤、地栗糕、油墩儿、 桂花鲜栗羹、高丽羊尾).....	(119)

第五章 基础冷盘制作及原料烹调的常用方法	(127)
第一节 基础冷盘制作实例 (实例: 卤鸭蛋卷、红 肠黄瓜、高三拼、什锦总盘、彩蝶总盘)	(127)
第二节 冷盘原料制作的几种常用烹调方法	(134)
第六章 大锅菜烹调技艺	(139)
第一节 怎样烧好大锅菜	(139)
第二节 大锅菜制作实例 (实例: 咖喱鸭块、花菜 里脊、韭芽炒蛋、彩色鱼丁、家常豆腐、 回锅肉、炸溜丸子)	(143)

第一章 菜肴制作的基本技法

菜肴的制作是一项专门技术。整个制作过程由两大部分组成，这就是切配与烹调。将菜肴的原料通过切配，烹调加工成色、香、味、形具佳，且又有一定营养价值的菜肴的综合过程，就是菜肴的烹调技艺。

切配和烹调，从技术角度来说是两个不同的内容，在菜肴制作中它们所起的作用也不相同，前者是配菜之前菜肴的生加工部分，后者是配菜之后熟加工部分。本章所述内容是介绍切配中一些常用的基本技法。

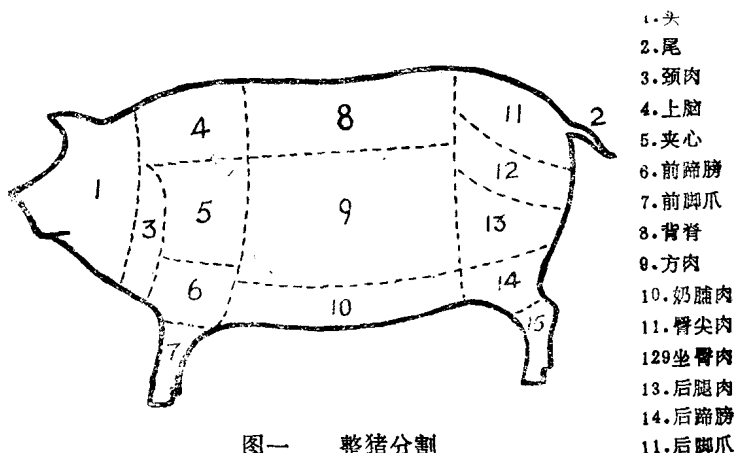
第一节 家畜、家禽的分档取料

家畜、家禽在宰杀冲洗干净后，一般都要根据它们不同部位的肌肉纹理和质地特点来分档取料，这样可以根据不同质地的原料，运用不同的烹调方法进行加工，以保证菜肴的质量和烹调特色，也可以做到用料合理，避免浪费。

家畜、家禽的种类很多，但它们的肌体构造有许多相似之处，我们以猪和鸡的分割为例，说明家畜、家禽分档取料的常用方法。

一、猪的分档取料（图一）

宰杀后的猪，在除去头尾之后，就劈成左右基本对称的两片，两片的分割方法是相同的。它的分档方法和次序是：



图一 整猪分割

1. 宰下颈肉(3)。这块肉 俗称 膶头肉，肥瘦不分，肉老质差，多用于制肉馅。

2. 切下整只猪的前半身，剔去肋骨和上脊骨后，沿背部颈处，在扇骨上面宰下(4)。这块肉是上脑肉，又叫前排肉。肉质较嫩，瘦中夹肥，可用干炒、溜、烧、炖。如炒肉丝、咕咾肉、叉烧肉、桂花肉等。

3. 在前蹄膀上部宰下(5)。这块肉称夹心肉，内有小排骨、肉质较老，筋膜多，吸水力强，一般用于酱、焖、炖及制肉馅、肉丸。

4. 在前蹄膀与前脚爪间宰下(6)、(7)、(6)是前蹄膀，又称前肘子。瘦肉多，皮厚筋多，富有胶质，肥而不腻，可用来制红烧蹄、走油蹄等。(7)是前脚爪，爪短而肥胖，可红烧、煮、酱。

5. 将猪身的中部和后腿分开，宰下(8)。这块肉是背脊，包括大排骨、外脊、里脊肉。大排骨筋少肉嫩，可用于

炸、煎、烤。里脊是猪全身中最嫩的瘦肉。外脊肉较嫩而坚实，多用于炒、爆、溜等烹调方法制作菜肴。

6. 切下(9)、(10)。(9)是肋肉，也叫方肉。这块肉肥瘦相间，适宜红烧、白煮、粉蒸、走油等。(10)是奶脯肉，肉质较差，一般用来熬油。

7. 剔去猪后腿的骨头，沿尾脊骨宰下(11)。这块肉叫臀尖肉，肉质细嫩，可代替里脊肉。

8. 在猪后腿盆骨的部位宰下(12)。这块肉是坐臀肉。肉质较老，肥瘦相间，一般用来制回锅肉、白切肉。

9. 在后蹄膀的上部宰下(13)。这是后腿肉。肉质较嫩，用于炒、溜、炸、爆等。

10. 最后宰下(14)、(15)。(14)是后蹄膀，其用途与前蹄膀相同。(15)是后脚爪，只有皮、筋、骨，基本上无肉，筋可抽出制蹄筋。

猪后腿在宾馆、饭店、饮食业使用较广，对它的分档取料，由于各地习惯上的不同，无论在分割方法上，命名上都与上述介绍的方法有所不同，因此猪后腿的分档取料。可以根据各地的习惯，需要来分割。《菜点烹调技艺》录像片详细地介绍了杭州饮食业分割猪后腿的方法和次序，读者可通过录像片学习。

二、整鸡的分档取料(图二)

1. 从鸡的背部，靠近鸡腿处切下一刀，割下鸡腿(5)。鸡腿肉较厚，筋多较老，一般用来切丁，斩块。

2. 翻上鸡翅，割断鸡翅骨与鸡身连结的筋络，拉下整只鸡翅(4)及半边鸡脯肉(3)。鸡翅的特点是肉质脆嫩，一般用于烧、卤、煮、炖。鸡脯肉质嫩，宜切片、丝。