

科学办伙食丛书

实用烹调

● 烹调常识

原料的初步加工

刀工

原料分档取料

几种常用的导热方法

调味的基本方法

挂糊、上浆和勾芡

烹调的基本方法

大锅菜的烹调

节假日菜谱

罐头食品的烹调

肉、禽类罐头的烹调

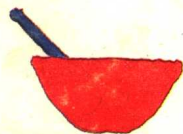
蔬菜、水果罐头的烹调

其它类罐头

主食制作

面食、米食、米粉制作

粗粮细作



解放军出版社

《科学办伙食丛书》之三

实 用 烹 调

解 放 军 出 版 社

科学办伙食丛书
实 用 烹 调

总后军需部

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

(邮政编码 100035)

新华书店经销

国防大学第二印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.125 印张 190 千字

1991 年 3 月第 1 版 1991 年 3 月 (北京) 第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-5065-1619-5 / C · 29

定价: 3.50 元

社编号: 03-0053

编 者 的 话

《科学办伙食丛书》是总后军需部委托军事经济学院军需系编写的，共分三册：之一为《日常营养知识》，之二为《食品常识》，之三为《实用烹调》。这是一套普及读物，可供炊事人员自学用，也可作给养干部和其他爱好膳食工作的同志研究、学习参考，也是家庭学习和选配食品，合理安排膳食的参考资料。

《实用烹调》由钟钦发、华裕方等同志编写。

目 录

第一章 烹调常识	(1)
第一节 原料的初步加工	(1)
(一) 蔬菜的初步加工	(1)
(二) 家畜内脏及四肢的初步加工	(2)
(三) 水产品的初步加工	(3)
(四) 家禽的初步加工	(3)
(五) 干货原料的涨发	(4)
第二节 刀 工	(6)
一、刀工技术	(6)
二、刀法的种类	(7)
三、刀工的应用	(12)
第三节 原料的分档取料	(14)
第四节 配 菜	(22)
(一) 配菜的基本要求	(23)
(二) 配菜的基本方法	(23)
(三) 菜肴命名的方法	(24)
第五节 火 候	(25)
(一) 火候的分类	(25)
(二) 几种常用的导热方法	(26)

(三) 掌握火候的一般原则	(26)
第六节 调 味	(28)
一、味的种类	(28)
(一) 基本味	(28)
(二) 复合味	(29)
二、调味品的加工	(30)
三、调味的基本方法	(31)
第七节 挂糊、上浆和勾芡	(32)
(一) 挂糊、上浆	(32)
(二) 勾 芡	(34)
第八节 烹调的基本方法	(35)
一、热 菜	(36)
(一) 炒	(36)
(二) 炸	(36)
(三) 溜	(37)
(四) 烧	(38)
(五) 炖	(38)
(六) 烩	(38)
(七) 蒸	(39)
(八) 焖	(39)
(九) 拌	(39)
(十) 余	(39)
二、凉 菜	(40)
(一) 卤	(40)
(二) 拌 制	(40)
(三) 炆 制	(41)

(四) 酥 制	(41)
(五) 爆 制	(41)
(六) 腌 制	(41)
(七) 冻 制	(42)
(八) 松 制	(42)
(九) 酱 制	(42)
(十) 煮 制	(42)
第二章 大锅菜的烹调	(42)
第一节 大锅菜烹调的基本要求	(43)
(一) 注意切配	(43)
(二) 把握原料的投放	(44)
(三) 调味时机要恰当	(44)
(四) 掌握烹调时的火候	(46)
(五) 大锅菜烹调中需注意的问题	(48)
第二节 一菜多做	(51)
(一) 蔬菜类	(51)
1. 叶菜类: 醋溜白菜(51)脆溜白菜片(51)白菜烩 蘑菇(52)汆白菜片(53)干烧白菜(53)荷花白菜(54)奶油 烧白菜心(55)奶油扒白菜(55)珊瑚白菜(56)锅塌白菜卷 (56)芥末白菜(57)海米白菜汤(58)醋溜卷心菜(58)素烧 卷心菜(59)荤烧卷心菜(59)拌卷心菜(60)鸡油菜心(61) 青菜烧干豆腐(61)菜心肉片(62)蘑菇青菜心(62)大油烧 油菜(63)炒韭菜(64)韭菜炒肉丝(64)韭菜蟹腐皮(65)生 煸菠菜(66)菠菜炒豆腐干(66)菠菜炒鸡蛋(67)虾油菠菜 (67)白汁菠菜卷(68)猪肝菠菜汤(69)	
2. 根茎菜类: 红烧土豆(69)辣子土豆(70)酱爆土	

豆(71)炒土豆片(71)糖醋土豆(72)炒土豆丝(72)土豆雪菜(73)葱油土豆泥(74)菜心土豆丸(74)素鱼片(75)素排骨(75)拔丝土豆(76)凉拌土豆丝(76)土豆排骨汤(77)红烧萝卜(77)辣炒双丁(78)素炒萝卜(78)荤炒萝卜(79)拌胡萝卜丝(80)海米萝卜丝汤(80)

3. 瓜果菜类: 酱爆茄子(81)烧茄子(81)炒茄丝(82)油焖茄子(82)麻辣茄子(83)肉片烧茄子(84)炸茄盒(84)芙蓉茄子(85)爆青椒(86)生煸青椒(86)青椒炒肉丝(87)素炒三丝(87)辣椒交瓜丁(88)鲜肉酿青椒(88)番茄滑蛋(89)番茄烧豆腐(90)酿番茄(90)八宝西红柿(91)

4. 豆类菜: 干烧四季豆(92)油焖四季豆(92)酱烤四季豆(93)四季豆炒肉片(93)焖扁豆(94)酱汁刀豆(94)酸豆角炒肉末(95)三丁青碗豆(95)

(二) 豆制品类 (96)

1. 豆腐类: 家常豆腐(96)什锦豆腐(97)麻辣豆腐(98)红白豆腐(98)金银豆腐(99)五香豆腐(99)口蘑腐丁(100)三丁豆腐(101)宫保豆腐丁(101)雪里蕻烧豆腐(102)烧老豆腐(102)火腿烧老豆腐(103)虾籽烧豆腐(103)一品豆腐(104)珍珠豆腐(105)三层豆腐(105)香辣豆腐(106)桂花豆腐(107)八宝豆腐(107)抓炒豆腐(108)蝴蝶豆腐(108)油豆腐灌肉(109)海参豆腐(110)肉丁豆腐(110)木须豆腐(111)蘑菇炖豆腐(111)豆腐三丝(112)京酱豆腐(112)三角豆腐(113)锅贴豆腐(114)烧素肉圆(114)香元豆腐(115)熘豆腐丸子(116)烧冻豆腐(116)豆腐蛋饺(117)草鱼烧豆腐(118)鸡抓豆腐(118)榨菜豆腐(119)红焖豆腐(120)凉拌豆腐(120)

2. 其他豆制品菜：红烧“素鸡”(121)炒素三丝(121)荤炒三丝(122)煎香干块(123)炒腐衣(123)含酱豆花(124)菜心鸡茸豆花(124)金雀花豆腐脑(125)炒黄豆芽(126)醋烹绿豆芽(126)绿豆芽拌干丝(127)绿豆芽炒韭菜(127)黄豆芽蒸肉饼(127)黄豆芽炒肉丝(128)绿豆芽炒肉丝(129)

第三章 节假日菜谱 (130)

一、假日菜谱 (130)

(一) 冬春季假日十人一桌套菜菜谱

甲菜谱：椒盐花生仁、酱猪肉、浇汁全鱼、四川回锅肉、芹菜炒肉丝、醋熘白菜(130)

乙菜谱：拌素三丝、香肠、红烧鲤鱼、北京扣肉、红烧豆腐、芹菜炒鸡蛋(133)

丙菜谱：酱牛肉、酱排骨、皮蛋、木犀肉、红烧鸡块、粉蒸青鱼、芥末白菜、宫爆豆腐、猪肝菠菜汤(136)

(二) 夏秋季假日十人一桌套菜菜谱

甲菜谱：凉拌黄瓜、酱猪肚、糖醋鲫鱼、醋烹绿豆芽、四喜豆腐、青椒炒肉丝(139)

乙菜谱：糖拌西红柿、五香牛肉、蒸鸡蛋羹、糖醋瓦块鱼、滑溜肉片、炒豆角(142)

丙菜谱：拌肉丝粉皮、糖醋蜇皮、油爆虾、滑炒肚丝、黄焖鳊鱼、清炖全鸡、西红柿炒鸡蛋、白菜炒木耳、肉片冬瓜汤(144)

二、节日菜谱 (148)

(一) 冬春季节日十人一桌套菜菜谱

甲菜谱 (四凉六热一汤): 凉菜——海米炆芹菜、蛋松、酱猪肉、五香牛肉。热菜——清炖全鸡、酱爆肉丁、浇汁全鱼、青椒肉丝、红烧肉丸、焦熘肉片(149)

乙菜谱 (四凉八热一汤): 凉菜——麻辣肚条、烧鸡、酱排骨、拌海蜇卷。热菜——红烧鸡块、酱汁鲤鱼、咖喱牛肉、炒腰花、糖醋熘肉片、清蒸鲮鱼、海米小油菜、拔丝苹果、酸辣汤(151)

丙菜谱 (彩碟 1 个、围碟 6 个、热菜 9 个、甜菜 1 个、汤 1 个): 凉菜——肉丝拌腐皮、拌肚丝、清拌皮、酱牛肉、卤鸡蛋、拌素三丝、蝴蝶戏花 (彩碟)。热菜——烩三鲜、荷包鲫鱼、爆虾段、鸡腿扒海参、鱼香肉丝、宫宝鸡丁、焦炒鱼片、白汁鱼丸、芹菜炒猪心、拔丝香蕉、汤烧丸子(159)

(二) 夏秋季节日十人一桌套菜菜谱

甲菜谱 (四凉六热一汤): 凉菜——芥末肚、卤鸭、拌莴笋、菠菜粉丝拌西红柿。热菜——海蜇肉片、麻辣鱼、炆腰花、黄瓜炒里脊、宫爆莲花白、黄焖鸡、番茄鸡蛋汤(169)

乙菜谱 (四凉八热一汤): 凉菜——黄瓜拌粉丝、凉爽肉片、炸酥鱼、拌绿豆芽。热菜——红焖鸡、糖酥鱼、炆心片、油爆肚、滑炆里脊丝、烧三样、麻辣牛肉、荷花白菜、甩果蕃茄汤(174)

丙菜谱 (六凉九热、一甜一汤): 凉菜——肉丝拌蜆米、软炸鱼条、炆海米瓜条、香酥鸡、菠萝罐头、麻酱拌西红柿黄瓜。热菜——红烧桂鱼、清蒸

鸡、雪花鱼片、蒸蛋卷、熘腰花、清蒸牛肉、银菜肉丝、糖醋里脊、黄瓜炒肉片、蜜汁香蕉、余肉片菠菜汤(180)

三、供替换的菜谱 (190)

(一) 凉菜类: 甜酸萝卜片(190)酸辣白菜(191)糟菠菜(191)糟豆芽(192)糟油面筋(192)拌茄块(193)红油拌茄子(194)清拌茄子(194)蘸茄子(195)拌胡萝卜丝(195)拌土豆泥(196)拌蚕豆(196)酱萝卜拌花生丁(197)酱拌豆腐(197)油盐豆腐(198)姜油扁豆(198)清拌豆角(199)拌土豆丝(199)拌芹菜(200)姜汁菠菜(201)拌茼兰(201)拌茭白(202)凉拌西瓜皮(202)糖醋瓜皮(202)糖醋茼兰(203)糖醋藕片(203)花生米拌白干(204)油菜叶拌豆丝(204)葱拌嫩豆腐(205)油吃黄瓜条(206)肉丝拌芹菜(206)猪肝拌豆芽(207)麻辣鸡块(208)怪味鸡块(208)海蜇皮拌萝卜丝(209)白蘸鸡(210)盐水肚块(211)糖醋排骨(211)五香肉(212)糖酥花生米(212)

(二) 热菜: 米粉肉(213)糖醋里脊(214)黄焖肘子(214)山东酥肉(215)松塌肉片(215)砂锅狮子头(216)湖北蒸糯米肉圆(217)炸牛排(217)熘羊肉段(218)红煨羊肉(219)酱爆羊肉条(220)熘羊肉丸子(220)番茄羊肉片(221)爆三样(221)炸猪肝(222)黄焖狗肉(223)炒辣子鸡(223)广东东江盐焗鸡(224)脆皮鸡(225)粉蒸鸭(226)香酥鸭(226)烩蛋皮(227)凤凰蛋(228)清蒸元鱼(228)五香鱼(229)济南糖醋鲤鱼(230)熘虾段(231)大虾(231)番茄虾片(232)烧鱼肚肉片(233)红烧海参(233)胡辣海参(234)明月海参(234)西施虾仁(235)蝴蝶才鱼(235)长寿

武昌鱼(236)飞燕全鱼(237)拔丝土豆(238)拔丝馒头
(239)拔丝香蕉(239)

第四章 罐头食品的烹调 (240)

一、肉类罐头的烹调 (240)

1. 猪肉罐头: 猪肉罐头烧白菜根(240)猪肉罐头炒青椒(240)猪肉罐头烧萝卜(241)猪肉罐头烧花菜(241)猪肉罐头烧豆腐(241)猪肉罐头烧蚕豆(242)猪肉罐头烧皮腊(242)猪肉罐头烧马铃薯(242)猪肉罐头炒年糕(243)猪肉罐头烧面条(243)猪肉罐头烧茭白(243)

2. 牛肉罐头: 牛肉罐头烧蒜苗(244)牛肉罐头烧土豆(244)牛肉罐头炒萝卜块(丁)(244)牛肉罐头炒莴笋丝(245)

3. 午餐肉: 午餐肉包饺子(245)午餐肉炒白菜根(245)凉拌午餐肉(246)

4. 肉圆: 烧三鲜汤(246)高级五鲜汤(246)

二、禽类罐头的烹调 (247)

1. 鸡罐头: 鸡罐头烧黄花菜(247)鸡罐头烧蚕豆米(247)鸡罐头烧毛芋(248)鸡罐头烧马铃薯(248)

2. 鸭罐头: 鸭罐头烧黄花菜(248)鸭肉罐头烧蚕豆米(249)鸭罐头烧毛芋(249)鸭肉罐头烧马铃薯(249)

3. 鱼罐头烧大葱(250)

三、蔬菜、水果罐头的烹调 (250)

雪菜、酸辣菜罐头烧豆腐(250)雪菜、酸辣菜罐头炒萝卜(250)雪菜、酸辣菜罐头烧汤(251)雪菜罐头或酸菜罐头烧面条(251)竹笋罐头烧肉(251)竹笋罐头炒青菜(251)凉拌菜罐头烧菜饭(252)马蹄肉片罐头烧肉

(252)水果罐头烧甜羹(252)

四、其他类罐头 (253)

三丝罐头炒青椒(253)三丝罐头炒肉丝(253)三丝
罐头炒大蒜(254)三丝罐头炒菠菜(254)三丝罐头炒青
菜根丝(254)三丝罐头炒大蒜苗(254)三丝罐头炒猪腰
(255)三丝罐头炒蚕豆(255)三丝罐头炒韭菜(255)三丝
罐头炒窝笋(256)三丝罐头汤(256)三丝罐头烧稀饭
(256)三丝罐头烧面条(257)炒三丝烧八宝饭(257)阳春
白雪(257)

第五章 主食制作 (259)

一、面食品 (259)

(一) 基本工序 (259)

(二) 几类面食的制作方法介绍 (263)

1. 汽蒸类: 馒头(263)开花馒头(263)肉丁馒头
(264)花卷(264)北京包子(264)天津包子(264)酸菜包子
(265)豆沙包(265)糖三角(265)蒸饺(265)牛肉烧麦(266)

2. 汤煮类: 山西刀削面(266)炸酱面(266)水饺
(266)馄饨(267)拉面条(267)卤面条(267)拨鱼面(268)

3. 烤烙类: 肉饼(268)脂油大饼(268)荷叶饼(268)
发面饼(269)发面油饼(269)发面糖烧饼(269)糖酥烧饼
(269)豆沙烧饼(270)烩饼(270)

4. 油炸类: 油条(270)酥麻花(271)糖脆排叉(271)
糖饼(272)

二、米食制作 (272)

(一) 米饭的制作 (272)

焖饭(272)蒸饭(273)八宝饭(273)

(二) 米粉制品 (274)

棉花糕(274)百果松糕(274)小米蜂糕(275)松糕

(275)麻球(275)

(三) 粗粮细作 (276)

第一章 烹 调 常 识

烹调是指对各种生食原料进行选择、加工、加热、调味以至制成成品，使食物由生变熟的一连串操作美化过程的总称。它起着增进食欲，加强营养、帮助消化、消毒除腐的作用。

烹调技术涉及的范围很广，与植物学、动物学、化学、物理学、解剖学、食品商品学和营养卫生等一系列科学知识，都有一定的联系，并构成了它的科学基础和依据。

本章介绍烹调原料的初步加工、刀工切配和火候调味等烹调常识。

第一节 原料的初步加工

为确保菜肴的质量，首先必须对各种烹调原料进行品质鉴定。在对原料进行鉴别时，要特别重视卫生检验，不合乎国家食品卫生标准的原料，坚决不能使用。

烹调原料初加工一般包括宰杀、洗涤、剖剥、拆卸、发料以及初步的熟处理等。

(一) 蔬菜的初步加工 蔬菜种类很多，主要采用削洗方法，去掉黄叶和不能食用老叶（皮）及腐烂变质的部

分并除虫、清除泥沙等杂质，然后清洗。一般应尽可能先洗后切，以减少营养素的损失。有些叶菜往往带有较多的细小虫类，如用清水洗不净，加入2%的食盐水中浸泡5~10分钟可以清除。供凉拌食用的蔬菜，可用0.3%的高锰酸钾溶液浸泡5分钟，或其他符合卫生要求的洗涤剂先行消毒处理，然后再用清水洗净。

(二) 家畜内脏及四肢的初步加工 家畜四肢和内脏心、肝、肺、肚、肾、肠、头、爪、舌、尾、脑等。这些原料一般都污秽较重、粘液多，初步加工的洗涤方法主要有盐、醋搓洗，里外翻洗，刮剥洗，清水漂洗和灌水冲洗等。

1. 盐醋搓洗法 用于搓洗油腻和粘液较重的原料，如肠肚等。在里外翻洗前，应先加适量的盐和醋反复揉搓，然后洗涤。这样可以去掉外层粘液和恶味。

2. 里外翻洗法 用于洗猪、牛、羊的肠、肚等内脏。用盐、醋揉搓洗净粘液后，再把整个肠肚完全翻过几次搓洗，方能去净污秽杂物。

3. 刮剥洗法 用于去除外皮污垢和硬毛的洗法。如猪爪，一般要刮去爪间及表面的污垢和余毛（最好连根拔掉余毛）。猪舌、牛舌，一般先用开水泡至舌苔发白，即可刮剥去白苔，然后洗涤干净。头爪上的余毛，也可先用烧红的铁器烙去，再刮洗干净。

4. 清水漂洗法 用于家畜类的脑筋、脊髓等。原料嫩，容易破损，应放置清水中轻轻漂洗；其中的血衣、血筋，可用牙签剔去，再轻轻漂洗干净。

5. 灌水冲洗法 用于洗肺。可将大小气管剪开冲洗

干净，再经开水余一下，以除去血污。还有一种方法是：将气管套在水管上，灌水冲洗数遍，直至肺叶呈白色为止。

(三) 水产品的初步加工 水产品种类繁多，使用广泛。其初步加工，一般都要经过宰杀、刮鳞、去鳃、去内脏，洗涤出骨、分档等，具体加工，则须看品种和用途而定。如鱼的削洗方法——除刮鳞（鲟鱼不能刮鳞，因其鳞下有脂肪），去鳃等一般性的操作外，主要是破肚取内脏。一般可从肛门到鳍之处沿肚皮划开取出内脏洗净。如鱼要保持整条形状，必须在鱼腹下部肛门上方开一横刀，把肠子割断，用细竹条两根从鱼嘴一直插入鱼肚内，鳃夹在竹子中间，然后握住竹条一扭，再将竹条夹紧抽出，所有内脏都被卷在竹条上一起拉出，洗净即可。淡水鱼有鱼胆，在取内脏时不能弄破。

(四) 家禽的初步加工 用于制作菜肴的家禽有鸡、鸭、鹅、鸽等，其初步加工主要有四个步骤，即宰杀、褪毛、开膛和洗涤。宰杀时，气管必须割断，血放尽；褪毛时，主要掌握水温和时间，一般老鸡用开水，嫩鸡用 $60\sim 80^{\circ}\text{C}$ 的水，质嫩的，夏季则烫的时间短一些，质老的，冬季则烫的时间长一些。鸭鹅毛比较难褪，宰杀前可先给鸭鹅喂些凉水，并用凉水浇透全身，褪毛就较容易。鸭鹅褪毛的水温 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ ，注意要保持温度，可先褪翅膀的毛，再褪颈毛，最后褪全身的毛。也可将水温烧至 80°C 时把鸭、鹅放入，并用木棍搅动，烫透后取出褪毛，褪毛先褪胸部和颈部的毛，然后再褪全身。开膛取内脏可腹开、胁开、背开方法，但必须注意不要碰碎肝和胆，尤