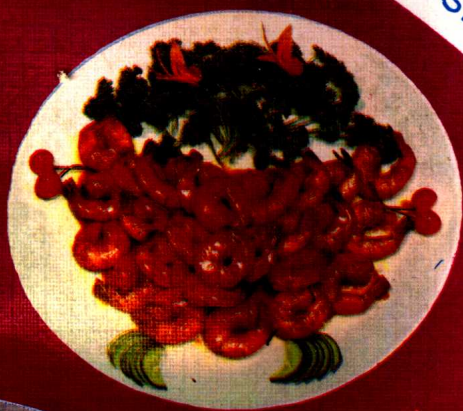


烹饪爱好者

手册

薛全荣 主编

青岛出版社



PENG REN AI HAO ZHE SHOU CE • PENG REN AI HAO ZHE SHOU CE

烹饪爱好者手册

主 编
编写人员

薛全荣

薛全荣

王金海

沈宝康

朱海明

青
島
出
版
社

特约编辑 冷西宏
李素国
封面设计 吕祥琪

烹饪爱好者手册

薛全荣 主编



青岛出版社出版

(青岛市徐州路77号)

山东省新华书店发行

青岛崂山印刷厂印刷

1989年6月第1版

1989年6月第1次印刷

32开(850×1168毫米)

20印张

2插图

460千字

印数1—10400

ISBN 7-5436-0294-6/F·6

定价: 7.90元

前 言

烹饪是人类赖以生存的手段，社会文明的标志，艺术享受的必需。

当今社会流行“烹饪热”，烹饪技法及艺术不再被少数名厨高手所垄断，许多烹饪爱好者已闯入烹饪王国，或徜徉于美食之林，惊叹珍馐美味的魅力；或操作于厨房案台，配置五花八门的菜肴。但是，烹饪毕竟是一门科学与艺术，要想使菜肴的色、香、味、形、口感俱臻上乘，非得洞悉烹饪的奥秘，掌握烹饪的各种技法。为满足广大烹饪爱好者的迫切要求，我们撰写了《烹饪爱好者手册》一书。

本书集中烹饪技法与艺术之大成，分原料篇、烹调篇、菜谱篇、点心篇、饮料篇、营养篇、卫生篇、饮食文化篇、国外饮食篇、厨房小技篇等10大篇章，系统而全面地介绍了原料的选取和加工、刀工刀法的基本要求，配菜和排菜的各种方法、常用烹调法20种、调味的3项原则、筵席菜肴的配置、食品雕刻的窍门、10大菜系和家常菜谱、点心的种类及制作、各种饮料的配置及制作、菜肴营养保持法、食补与食疗、烹饪卫生举要、饮食美学、饮食轶事趣闻、国外饮食风味、烹调常识100个为什么、厨房小技100个怎么办等方面的内容，凡涉及烹饪的大小事项，可谓应有尽有。广大烹饪爱好者可以根据自己的需要，随手翻阅查找，从中得到指导、启发和帮助。

本书从内容到形式，不落俗套，另辟蹊径，力求融科学性、实用性、艺术性和趣味性于一体。书中还穿插不少掌故、轶事、笑话、谜语，使广大烹饪爱好者在知其然的同时，还知其所以然；在领略5000年中国烹饪精华的同时，还掌握各种烹饪技法与艺术。为了使广大烹饪爱好者易学、易懂、易用，在文字叙述上，讲生动亲切，简明易懂，有的放矢，一学就会。烹饪爱好者可以借助这本书，尽情地遨游于烹饪王国，得心应手地烹制出脍炙人口、琳琅满目的美味佳肴，从而丰富生活，美化生活。

1988年6月

目 录

前言.....	(1)
饮食文化篇.....	(1)
原料篇.....	(53)
烹调篇.....	(127)
菜谱篇.....	(193)
点心篇.....	(265)
饮料篇.....	(377)
营养篇.....	(495)
饮食卫生篇.....	(555)
国外饮食篇.....	(585)
厨房小技篇.....	(605)
附录：饮食业业务技术职称标准.....	(627)

饮食文化篇

●	●	●
食	烹	烹
坛	饪	饪
掌	历	艺
故	史	术
38	10	3

1993

1994

1995

1996

1997

1998

1999

烹 饪 艺 术

饮食是一门文化，烹饪是一门艺术。

人类饮食，菜点烹饪，虽然离不开物质基础，但也包含着精神内容。人们饮食的历史传统、习惯爱好、风味特点等，都是属于精神文化的范畴，是一种文化现象。关于这一点，已为越来越多的有识之士所公认。而菜肴点心的烹饪及其色、香、味、形的表现，则是一门博大精深的艺术，是生产力水平和社会文明程度的反映。

中国素有“烹饪王国”之称，我国的饮食文化历史悠久，源远流长，其烹饪艺术精美绝伦，驰誉世界。从几十万年前中国猿人以火熟食，开人类烹饪之先河，到20世纪80年代中国厨师在国际烹饪大赛上连夺金牌，一代又一代的炎黄子孙，以自己的聪明才智为祖国的饮食文化谱写出了灿烂辉煌的诗章。他们所奉献的无数佳肴美点，从美学的角度来看，又是一门味感美学，它与音乐为之听感美学、绘画为之视感美学、文学为之意感美学一样，是人类美学园地的一簇绚丽之花。

【宴席中的旋律】 中国宴席的传统编排，犹为一部结构严谨的乐曲。当宾客络绎而来，入座甫定，招待的即奉上一杯香茗，您轻轻舒气慢慢品一口清茶，倏然，您的官能、感情被拉到宴席的氛围，就象一部乐曲的引子，借以导出乐曲的主题，并且酝酿某种情绪，渲染某一特定情景。当宾朋满座，开始举杯投箸时，先后上桌的1盘4碟的花色冷菜，8盘4盅的热炒大菜，又似乐曲的主题部分，冷菜，热炒，大菜，3个层次的菜肴就象一部乐曲的3个乐章，呵成一气。而每个乐章的鸣奏中，张弛有度的上菜节奏，如音律的抑扬顿挫，菜肴色

彩的“忽冷忽热”，似音响的疏密浓淡；错落有致的菜肴形状，又象跳动的音符；圆桌上的杯筷碟盘，构成了似简谱如五线谱的乐谱。音乐，象一泓清泉在宴席中缓缓流过，一种心旷神怡之趣油然而生。然而，当宴席的高潮刚刚过去，人们还在酒酣耳热之际，一盘色彩纷呈的四时水果上桌，又权当乐曲的尾声，引伸人们的未尽之意，一种融入自然美的音乐飘然而去。至此，参加宴席的人们犹如听完了一台时而舒缓，时而激越，或亢奋，或轻快的音乐。整个宴席过程，自始至终处于浓郁的艺术气息中，使人享受着陶冶性情的音乐之美。

【色彩纷呈的菜肴】 菜肴中色彩的运用，与绘画相比，难分仲伯。菜肴的配料和烹制，既讲究色相的光度明暗对比，又注重色相的邻近融通的柔和。前者使餐桌花团锦簇，生辉增色，后者令菜肴精致和谐，清丽诱人。如著名的粤菜“岭南百花乳鸽”，白瓷盘中，肥嫩白色的乳鸽轻卧于繁花丛中，曲直有致的茎杆上绽开着花儿朵朵，红绿相映，紫黄相间，对比色彩从容得体的运用，菜肴显得斑斓纷呈，令人举樽投箸时，如闻春的气息。京菜“芙蓉鸡片”则运用了色彩中色相邻近的原理，淡蓝色的瓷盘中，晶莹剔透的“芙蓉”白得可爱，翠绿欲滴的小豌豆绿得出油，菜肴形象简洁朴素，雅致清丽，令人欲食不忍。高明的厨师常常运用色彩的魅力，使宴席、菜肴陡上身价，而上规格的宴席，您也时时可以领略到菜肴同色彩自然和谐组合所呈现的“美味”。不仅如此，餐桌上的色彩还有调节食欲的功能，夏令菜肴如以青、紫、白色为主，清冷沉静之感会令人在赤日炎炎时食欲顿开，而冬令菜则应以红、橙、黄等暖色统之，热烈、温暖之意会使您在天冷风寒时开怀畅食。

【菜肴中的几何图案】 当您入宴举杯投箸时，稍作留意，不难发现菜肴中居然还溶入了几何图案，使菜肴平添了几分艺术

味。工艺美术中的几何图案，即用多种直线、曲线以及圆形、三角形，方形、菱形等构成规则或不规则的几何纹样作装饰的图案，以丰富平面，渲染环境，增添美感。这一艺术方法在菜肴的制作中得到了恰到好处的表现。如宴席上的什锦大拼盘，将若干种风味迥异、色彩多样的冷菜融于圆形的或腰形的瓷盘，由于烹饪大师炉火纯青的刀功，或圆形，或三角形，或菱形，或方形等规则地拼制，加之多种色彩交差明显的冷菜，构成了形象严谨、色彩瑰丽的几何图案，置于铺着的餐布的餐桌中，犹如嵌入肌细肤润的大理石的装饰品，令人欲食不忍。菜肴中还有一些原料的平面上，本身就是一幅幅令人叹为观止的几何图案。如筵席上常见的葱油鳊鱼或生焗鳊鱼等，就是典型的几何图案。鳊鱼身上天然的线条，自然和谐地编织成美丽的花纹和多姿的几何图案，如网似画，透过网，鱼之“娇姿”一览无遗。但是，如果以拙劣的烹饪，在鳊鱼身上撒入一团团葱末，如同堵破鱼网时乱塞着的青草，几何图案破坏殆尽，美感荡然无存。相反，如果撒入葱丝，不仅不会破坏鳊鱼身上的几何图案，还会给人以想象几何图案的延伸。可见，菜肴中的几何图案是烹饪大师艺术功力的体现，烹饪得当，平添几何图案的姿色；烹饪不当，美感索然。至于一些高档的菜肴，以菱形、三角形、圆形的佳肴“小品”围边，与盘中的“主角”交相辉映，使每一盘菜肴的图案如丹青，这样的菜肴与其说是食品，不如说是“美味”极浓的几何图案。

【杯盘碗盏溢丹青】 绘画雕刻艺术在菜肴中得到出神入化的表现：几乎所有的花色冷盘，或色彩的和谐，或线条的组合，或细腻的工笔，或雕刻的凝重，既形似又神似。如著名川菜中的冷盘“孔雀开屏”，赤橙蓝白青紫6色，浓彩重抹，把孔雀的羽屏点缀得花团锦簇，美不可言；颇具匠心的工笔又把孔雀

的羽毛雕刻得丝丝清晰；孔雀引颈向上之状栩栩如生，与其说是一道菜，不如说是一幅融绘画雕刻于一炉的立体画。其静中有动，活灵活现，动箸稍晚，观之略慢，恐有振羽飞去之虞。至于菜肴因雕刻精当、形象逼真而以假当真的情况也不是绝仅有的，就有一个“熊猫迷”的外国稚童，竟然把冷盘“熊猫戏竹”视作有灵性的活物，抱在胸前，一定要让人答应不“伤害”它，方肯释手。同时，菜肴中的绘画雕刻又注意吸收了中国画中有诗、诗画映衬的特点，也恰到好处地表现了诗画合璧的艺术特色。粤菜“百鸟回鸾巢”，以青菜相围成的“草窝”、洁白透剔的鹌鹑蛋置于其中，12只体壮肉满的禾花雀虔诚地绕窝而栖，以胡萝卜和土豆刻制的“茅屋”和“藩篱”建于不远处，盘底浅浅的鸡汁汤似一泓轻轻流淌的溪水，整个画面自然恬静，宛如一幅中国农村田园风光图，而诗意也跃然画面：“空林惟见鸟，落日未逢人”、“林静鸟声寂，山低雁影遥”之类的诗句会涌然出口，使人陶陶然、悠悠然，陷入林空鸟寂人静的意境。至于一些菜肴的芳名因诗而来，也不少见。如脍炙人口的闽菜“佛跳墙”，就是因一才子诗曰“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”而得名。菜肴中绘画雕刻和诗巧妙的揉合，为美食增添了诱人的“一味”。请不要让杯盘碗盏间满溢的丹青白白流去。

【每人每，象形餐具的魅力】 在一次宴请日本客人的餐桌上，服务员给每位客人上了一道“乌龟菜”，呈蹒跚爬行状，憨态可掬的形象，令客人惊喜中不知所措。“乌龟”只是象形餐具，由于上桌时每人一件，行话称“每人每”。作为造型艺术，重于运用线条、色彩、形体、结构等因素的和谐，通过夸张、变形等艺术手法，使对象图案化、装饰化，创造出具有某种象征意义的艺术形象。“每人每”正是移造型艺术于餐具

上，精雕于细微，陶制于逼真。自然界中的花草、虫鱼、鸟兽无不维妙维肖，栩栩如生地跃然人前。如常见的12生肖“每人每”：游刃扭曲的蛇，憨厚硕壮的牛，活灵活现的猴，仰天长啸的虎，祥云绕身的龙，脑满肠肥的猪……根据宴席的不同主题，恰到好处地安排“每人每”，既取悦于客人，又寓祝福于其间。如寿桃造型的“每人每”，呈现在你面前的是碧绿欲滴的桃叶，鹅黄洁嫩的桃面，焕发生灵之气，给人一种健康长寿、勃发盎然的印象。当做寿的老者与祝寿的宾客酒酣耳热之际，人手一枚寿桃，吉祥之气弥然而起，无疑使人心花怒放，未尝先醉，寿宴自然达到高潮，令客人津津乐道。做寿宴的也有喜欢“南瓜每人每”，即讨所谓“南瓜越老越甜”的口彩。至于“寿比南山福如东海”之类的“寿画”，也会因“每人每”以假乱真形象的点拨而涌出不绝。

【菜肴艺术化的添加剂】 在一次鸡宴上，著名画师吴青霞老人赞不绝口地说：“菜肴如同绘画，时而工笔，时而泼墨，变化无穷，可食可观，不失为享受。”其实，不仅如此，比喻、象征、谐音等修辞手法也跃然餐桌，为佳肴珍馐平添了艺术浓度，更令人情趣盎然。一只白瓷金边的腰形盘子中，蜂拥着层层迭迭的“白雪”，横看如轻云沉浮，侧看似峰峦起伏，雪中红妆素裹的“艳女”透着灵气，若隐若现，飘逸躲闪，这便是菜肴“雪里藏娇”上桌时的画面，寓“金屋藏娇”之意。此菜恰到好处地把经制作后的蛋清比作“白雪”，把加工后的西红柿喻“娇女”，比喻之贴切，形象之逼真，加之瓷盘的金边与灯光映照，熠熠发光，此情此菜使人恍如见着光珠宝气、风姿艳丽的娇女飘然而至，让人倾倒。特色菜肴“霸王别姬”则运用了象征和谐音的修辞手法，把一道菜肴同历史事件、历史名人联系起来：釉花白瓷的浅盘里，一只白釉细嫩的

金鸡垂头似泣，象征美人虞姬，一只如披战袍引颈向上呈蹒跚爬行状的甲鱼，象征楚霸王项羽，整个画面对比强烈，悲壮凄凉，令人一掬悲壮之泪。而“姬”取“鸡”的谐音，让人睹鸡思“姬”，如闻“泣别一姬歌数阙”的悲歌慷慨之声，似睹楚霸王穷途末路之状，又见楚汉之争之风烟。有趣的是，而今风靡上海小吃市场的“小绍兴”活杀“三黄鸡”的问世也与修辞有关。40多年前，著名滑稽大师杨华生演过《活菩萨》，“小绍兴”创始人章润牛受此启发，茅塞顿开，假借“活菩萨”戏名中头尾两字的谐音，做起“活杀鸡”的生意来，以讨有头有尾生意兴隆的吉利，不料“一杀”而不可收，乃至成名。象征、谐音手法同菜肴结合之紧密，使菜肴能有如此“文学艺术味”，是令人始料所不及的。

【花繁鸟灵闹餐桌】 作为筵席的组成部分——餐桌布置，由于注入了艺术魅力，往往使人未尝先醉。在比较高档的筵席中，一般都以桌巾布（也有用餐巾纸）折成形象逼真、姿态各异、花种缤纷、富有感染力的餐巾花来感染桌面，有意造成一种花团簇锦、春意盎然的氛围，或者又以用餐巾布制成的虫鱼鸟燕、飞禽走兽，或游、或伏、或突、或栖，间置于餐巾花中，自然而然地形成了一幅花繁鸟灵的画面。这时，刚一入座，你会感到春风拂面，不禁喜上眉梢，食欲顿开。你仿佛呼吸着沁人心肺的芳香，观赏着争奇斗艳的群芳，聆听到悦耳动听的鸟语蝉鸣……自然之美，油然而生。这样的餐桌，与其说是为饱口腹之乐，不如说是一种美的享受。不仅如此，盆景艺术也与餐巾艺术相映成趣。你瞧，这是一盘用糯米粉作的盆景点心：一只青花瓷盘里栽了一支腊梅，褐色的枝干曲扭而展，上面缀满了粉红色的花朵，每一朵花中绽露着嫩黄色的花蕊，枝干周围覆盖着一层青苔……同真正的梅桩盆景相比，如出一

徽，几乎可以乱真。现在，已经有人将名山大川、亭台楼阁、绝景奇色移植于点心或菜肴盆景之中。有诗云：“黄山归来不入岳，五岳归来不看山。”而“三山五岳呈在餐桌”，怎不叫人击节赞叹！

【雕刻使菜肴生灵】 雕刻艺术在餐桌上表现得最多的是“龙的形象”，这不仅因为中华民族、炎黄子孙是“龙的传人”，而且“龙的形象”还象征吉祥、力量和胜利，在宴席的菜肴中刻制一条“龙”，既平添了“龙飞凤舞”的喜庆气氛，又增加了艺术韵味。如菜肴“双龙戏珠”寓喜庆欢乐之意，烹饪大师凭借瓜果萝卜、蛋糊糕、火腿肉之类的“材料”和巧夺天工的雕刻技艺，使瓷盘中的“龙”栩栩如生，活龙活现。龙头上，龙睛毕露，炯然有神；龙口微张，秘不可测；龙须抖擞，龙威斐然；龙身上，鳞次栉比，波光闪闪；龙尾灵巧，游刃有余；龙爪兀立，刚健有力。一枚“全肺绣球”（用鸭肫刻成）恰好滚于两龙之口，呈欲吃欲吐状，瓷盘中祥云萦绕龙身，沉浮若行，如银蛇似蛟龙。整个画面精雕细刻之功，一览无遗；艺术形象之鲜明，令人击节称绝。可见，雕刻与菜肴融于一盘后，使菜肴顿生灵性，既表现了艺术美，又令人玩味不已，并由此产生奇妙的神通感，使您陶醉在“美味”之中。

【话说“吃掌故”】 只要稍加留意，菜肴中的掌故俯拾皆是。以烹制湘菜著名的上海“岳阳楼”，曾以一道“子龙脱袍”的菜肴引起外国宾客的浓厚兴趣。上菜之后，服务小姐把“子龙脱袍”掌故作了绘声绘色的介绍：三国时，刘备手下的战将赵子龙，长坂坡一战，为救刘阿斗鏖战血杀，犹酣之际脱去黄色战袍，舍弃头盔，策马归营。中国民间有称鳝鱼为“地龙”的，为赞赏赵子龙“义救君子”，将“地龙”假借为“子龙”，并把剥去鳝鱼黄色的背皮称之“子龙脱袍”，以此

烹制的菜肴，冠之以芳名，融掌故与美味于一盘。又如闽菜“佛跳墙”的烹制和成名就有一段令人垂涎的传说，品尝此菜时，使人仿佛又见佛徒翻墙而来的“猴急状”，如闻才子低吟“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”的迂腐声音……把人的思绪倏然拉回到悠远的境地。此时，与其说是品尝菜肴，不如说是在吃掌故。有味之美和无味之美的珠联璧合，形成了中国菜肴中的独特“风味”。

【音乐与饮食心理】 由于音乐语言能体现气氛、色彩、情绪和形象的变化，使欣赏者在就餐时，通过官能的欣赏，随着音乐旋律的高低、力度的强弱、节奏的缓急、动态的大小而引起饮食情绪的波动，构成了音乐与饮食心理的关系。佐餐音乐是一种背景音乐，具有较强的实用性，它在有限的空间飘荡，在这一空间中的人，通常是被动的，甚至是被迫地受它的影响。因此，在饮食环境中，饮食心理对此的反应特别敏感。在一家环境典雅、气氛宁静的餐馆内，如果由立体声音响播放缓慢舒展的音乐，就会使急于就餐的顾客平心静气，从容点菜，耐心候餐；相反，节奏强烈又富有刺激性的迪斯科、摇滚乐等，虽然能给一些故意寻求刺激酗酒作乐的顾客以满足，但是，绝大多数顾客很难长时间忍受这种强刺激音乐的震撼，显得焦躁不安，或酒兴食欲大减，甚至拂袖而去。可见，音乐的感情色彩和音乐音量的强弱以及音律缓急等会直接影响饮食情绪，引起饮食心理的变化。在这种饮食环境中，自然使饮食者食欲顿开，又能陶冶身心，得到艺术享受。

烹 饪 历 史

【烹饪起源】 在遥远的原始社会，我们的祖先生活在茂密的

山林和辽阔的草原，以猎取动物和采集野果充饥果腹，维持生存。当时，他们对捕杀飞禽走兽都是茹毛饮血，对抓到的鱼虾蚌蛤则是活剥生吞，对野生植物的果实根茎，也是摘下就吃，生而食之。在这漫长的远古时期，由于人类还没有开始使用火，所以他们的食物不论是动物还是植物都是生吃的。生食，一方面不利于吸收营养，另一方面也有损于人的健康。人类由生食变熟食开始于偶然发生的事情，如雷击引起森林大火，烧死了一些动物，原始人吃了这些烧过的动物，觉得比没有烧过的动物好吃，于是取回火种开始熟食。又如，有个原始人在火边吃动物生肉，不小心失手将食物掉在火里，待他费了一些时间把肉从火里取出来时，发现肉变得香味可口了，他将此事告诉同伴，于是大家都来模仿，开始吃用火烤熟了的肉。在我国还有燧人钻木取火熟食的传说，这在我国2000多年前的古文献中就有记载。《周礼·含文嘉》云：“燧人始钻木取火。炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”现代考古研究也证明，早在四五十万年前，北京猿人就用火烧烤兽肉。火的使用在人类历史上具有划时代的意义，它不但可以御寒取暖，防御猛兽侵袭，更重要的是它使人类结束了茹毛饮血的蒙昧时代，开始了熟食的文明新时期。烹饪，简而言之就是把食物烧熟，从这个意义上说，已被科学所证实的北京猿人火烤兽肉，应该是我 国烹饪的起源。

【先秦烹饪】 我国的烹饪从四五十万年前的原始人以火熟食开始，经过几十万年的漫长时间，到了二千年前秦朝建立以前的商、周和春秋战国时代，得到了全面发展。这一时期人们对原料的选择和加工有了新的认识和经验，开始掌握了刀工、火候、食品雕刻技术，并出现了大批精美的菜肴、点心。据《礼记·曲礼》记载，周朝祭