

实用家庭百科丛书

家庭烹饪



关涛 徐欧光 等主编

兵器工业出版社

SHIYONG JIATING BAIKE CONGSHU
Jiating Pengren

《实用家庭百科丛书》

家庭烹饪

陈杰勇 · 编著
林力红

兵器工业出版社

(京)新登字049号

《家庭烹饪》

主编：关涛

副主编：徐欧光 王孟兰

编著：陈杰勇 林力红

兵器工业出版社 出版发行

(北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

吴海印刷厂印装

开本：787×1092 1/32 印张：10.31 字数：212千字

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数：1—4000 定价：7.50元

ISBN 7-80038-605-8/TS·6

序

按人类文化发展的历史，“家庭”和“烹饪”这两件事大概是同时出现的。先是母系氏族大家庭吃“公共食堂”，由篝火烧烤发展为陶器蒸煮。后来，母系氏族变为父系氏族，成员越来越多，“公共食堂”维持不住了，不得不“分灶吃饭”，篝火变为土灶、砖灶，许多陶器变为金属制品，除用火烧烤、用水蒸煮，又增加了用油煎、炒、炸。不说种植业和养殖业，就连烹饪原料、调料、加工、切割、燃料、烹调、装盘上席，也逐步无法由家庭厨房一揽子承担。于是，由“庖丁”、“市脯沽酒”发展为酒楼、餐馆的饮食市场发生和发展起来。尽管家庭的组织由大变小了，“四世同堂”已逐步为夫妻小家庭所取代（其实这只是近几十年内的事），家庭烹饪还一直是千家万户的事，不可或缺。

过去，在很长的一段时间里，可以说从父系社会成立以来，家庭烹饪叫做“中馈”（《周易》里就有这个词了），而且似乎注定是妇女的事。一个男人没有老婆，叫“乏中馈”或“中馈犹虚”，“中馈”竟成为“妻子”的代称。今天，时代变化了，男女都一样，但是还没有变化到商品经济很发达、一日三餐完全社会化了的程度，所以，家庭烹饪男的女的都得参加，或分工，或轮流，或谁先回家谁动手，人人有份。当然，除个别仍然续承“君子远庖厨”的传统遗风者，也有男的负责烹饪，女的负责洗衣打扫的。家庭内务，清官难断，反正，“中馈”一词人们已不再使用了。

一说家庭烹饪，人们也许认为无非就是做饭、柴米油

盐，细想起来，并不简单。家庭烹饪有三六九等：煮几碗糊糊、烙几张饼、抓一把咸菜，或煮好饭、抓一把辣椒、盐，也算家庭烹饪；做几碗炸酱面或打卤面，或炒一盆鸡蛋、烧一条红烧鱼下米饭吃，也算家庭烹饪；逢年过节弄上两盘、四碗、一壶酒，也算家庭烹饪；且不说由家厨操办、高朋满座、宾客盈门的宴会筵席了。

现在，越来越多的人们已经认识到，烹饪不光是为吃饱肚子，它还是一种享受。它有古老的饭菜，还有时兴的食品，还有外来的菜点和吃法，包含古今中外饮食文化的交流成果。其中有艺术，有科学，有做的艺术和吃的艺术，有做的科学和吃的科学。作为讲究文化素质的现代人，不能不对饮食烹饪具备一定的知识和审美能力。这就不是靠看一本家庭菜谱所能解决的了。

对于家庭烹饪，有人认为它太平凡，不屑一顾，或者认为它是一种负担，耽误时间，又甩不脱；这两种看法可能是受了孟夫子贱视“饮食之人”的影响，认为家庭烹饪不是“经国之大业”，不是取得功名富贵的手段，又没有技术职称，也不是“合资企业”，所以轻视它、嫌弃它。我看，一个重要的原因是缺乏对家庭烹饪的知识。知识即力量。有了这方面的知识，就会对家庭烹饪有比较正确的认识：它并不平凡，也并非负担，而是生活必需。家庭烹饪的知识，能使你提高饮食生活享受的自觉性和创造能力。我认为，无论你的专业是什么，富有家庭烹饪知识，而且自己能做一两只拿手小菜并以此为乐者，富则兼善亲友，穷则独善其身，是幸福的。

前 言

家庭，人人皆知它与社会有极密切的关系，家庭是社会的重要组成部分，如同是社会的肌体、细胞。家庭与每一个社会成员也都具有密切的关系，人人都需要拥有一个美好、幸福的家庭。然而，一个美好的家庭不只要有夫妻之间、兄弟姐妹之间、或祖孙几代人之间的和睦钟爱关系，还应该是一个充满丰富多彩的内容、拥有多维的知识、一个情调和谐而温馨的小集体。

特别是在我国社会主义现代化建设飞速发展、广大城乡人民物质生活日益改善、精神生活需求不断提高的新条件下，人们不仅在事业的建树中需要无止境的知识，在每一个家庭里，同样需要无止境的知识。科学与知识已成为建立、巩固和发展现代家庭的彩链和基石。

为适应社会主义精神文明建设的需要，适应每一个家庭对科学知识的需求，《实用家庭百科丛书》邀集了近30位有关学科的专家学者，集纳了他们的广博知识以及由此而体现出来的他们对生活、对人民的颗颗爱心，一同奉献给广大读者。如同将片片色彩斑斓的砖瓦、将束束绚丽多姿的鲜花献给每一个家庭。作者们希望帮助人们把每一个幸福的家庭建设得更加美好。

该丛书按学科共分13个分册出版，每一册都含有丰富的内容，文字通俗易懂，并特别注重知识性与科学性。每一册

都浸透着专家学者和编辑出版者的辛勤汗水，它们将成为每一个家庭成员、有关研究者、特别是青年男女读者的知心朋友。

关 涛

目 录

第一章 饮食	(1)
一、中餐.....	(1)
二、中国的宴会(筵席).....	(4)
三、中国的菜系(地方风味).....	(10)
四、西餐.....	(13)
第二章 食品营养与卫生	(21)
一、食品营养.....	(21)
二、各类食品的营养价值.....	(44)
三、平衡膳食.....	(55)
四、各类条件人群的营养与膳食.....	(58)
五、食品卫生.....	(66)
第三章 烹饪原料	(80)
一、烹饪原料的分类.....	(80)
二、鲜活主配料——动物类.....	(84)
三、主配原料——植物类.....	(114)
四、主配原料——加工类.....	(133)
五、调味原料.....	(148)
六、佐助原料.....	(158)
第四章 菜肴制作	(160)
一、原料初步加工.....	(160)
二、切配加工.....	(172)
三、烹饪加工.....	(185)

四、筵席制作.....	(206)
第五章 面点制作	(214)
一、面点.....	(214)
二、面团.....	(230)
三、馅心.....	(246)
四、面点成形方法.....	(252)
五、面点熟制方法.....	(259)
第六章 烹饪器具	(265)
一、中国烹饪器具是如何发展的.....	(265)
二、家庭常用烹饪器具.....	(270)
三、炊餐具的选择、使用和保养.....	(283)
附录 常用食物成分表	(300)

第一章 饮 食

世界各国因气候、物产各异，历史形成的经济、文化水平和社会风俗不同，因而产生了不同的烹饪饮食习惯。所谓饮食，即人的吃穿，是人类生存的最基本生活需求之一。

一、中 餐

中国人用本国出产的动植物做烹饪原料、用中国传统炊具和烹饪方法做出各种主食、菜肴、点心小吃和饮料，并用中国人习惯使用的餐具和方式食用，这一系列的食用内容和方式，统称为“中餐”。

中餐的主食，在中国南方，以米食为主，北方以面食为主。北方面食多以小麦面为原料，如蒸馒头、煮面条、煮水饺、烙饼和用玉米面为原料的蒸窝窝头、贴饼子、玉米面粥等。近年来，北方城市居民也已越来越多地吃大米饭和大米粥了。广大农村，以白薯、土豆、杂粮糊为主食的也不少。藏族地区则以青稞麦面做的糌粑为主食。

中餐的菜肴品种很多。常用的原料是白菜、芹菜、菠菜、韭菜、猪肉（牧区及附近用牛羊肉）、鸡、鱼、蛋、豆腐等。常用的调料和佐料是盐、酱油、醋、料酒、白糖、味精、猪油（牧区用牛羊油、奶油）、花生油（或豆油、菜油）、芝麻油、葱、蒜、芫荽、生姜、辣椒、花椒等；东南

沿海多用蚝油。中餐菜肴的制作，离不开刀工、火候和调味的技术；烹调技法主要有烤烙、油煎、油炒、油炸、水煮、水燉、蒸馏、腌拌这几大类，单独使用或综合使用，形成红烧、清蒸、软炸、爆炒等几十种。菜品又分为热菜、凉菜、汤菜、甜菜、素菜等几大类。中国地大，物质丰富，各地方的菜肴有不同的地方风味，如鲁菜、淮扬菜、粤菜等。也有不少名菜，如北京的烤鸭，扬州的狮子头，杭州的西湖醋鱼，胶东的葱烧海参，四川的麻婆豆腐，广州的龙虎斗，武汉的武昌鱼，郑州的酸溜鲤鱼，西安的手抓羊肉，等等。

中餐点的小吃的种类更是繁多。点心小吃所用的原料和主食、菜肴的原料一样。大多数点心小吃是先和面制皮，再包馅，蒸煮或煎炸而成，如包子、春卷、馄饨、馅饼、锅贴、烧卖、麻球、月饼、汤圆、汤包等；也有不包馅的，如烧饼、油条、面条、麻花、千层糕、发糕、绿豆糕、年糕、马蹄糕、粽子、凉粉等；还有汤汁状的，如杏仁豆腐、豆腐脑、芝麻糊、油菜、及第粥、鱼生粥、甜末糊糊等。点心小吃的地方性很强，如南方糕糰较多，北方油炸品较多；有的也有季节性，如端午节吃粽子，中秋节吃月饼，重九节吃重阳糕，腊月吃腊八粥等。中国人一般习惯一日三餐，人们管午餐、晚餐和宴会筵席叫“正餐”，点心小吃通常指正餐以外单吃的小份量食品，也有做得比较精致，穿插在筵席菜中间食用的，已至可以专用点心小吃组成筵席。

中国各地，不但菜肴有川菜、鲁菜等不同地方风味，点心也有京式、苏式、广式之分。有的点心小吃，如盖浇面、馄饨、包子、水饺等也可以算主食；有的如萨其玛、江米条等也可以属于糖果类；有的如八宝饭、凤爪、牛肉烧麦、珍珠

丸子、莲子银耳羹等则也常被列为菜肴。

中餐饮料主要是茶和酒。茶一般不在进餐中，而是在饭前或饭后冲沏饮用。中国茶有红茶、绿茶、砖茶几大类，并且有许多品种和等级。比较有名的有龙井茶、云雾茶、蒙顶茶、沱茶、普洱茶、乌龙茶等。广东人爱喝红茶，华北人爱喝茉莉花茶，西北人爱喝砖茶。西北和西南人喜欢用盖碗喝茶，西南山区人常常把茶叶放在小瓦罐里烤得快焦了再沏饮，广东福建有些讲究喝茶的人喜欢用小盅喝非常浓酽的“功夫茶”。中餐筵席更少不了酒，多数是烈性蒸馏白酒，俗话说“无酒不成席”。中国酒有白酒、黄酒、葡萄酒几大类。比较有名的白酒有茅台、泸州大曲、五粮液、汾酒、西凤、古井、洋河等；江浙一带人爱喝黄酒，烫热了喝。黄酒以绍兴出产的香雪、加饭、善酿最有名。茶和酒是中餐不可缺少的组成部分。

中餐厨房中的炉灶，在城市里多数用煤或煤气、液化气作燃料，在广大农村一般烧柴禾，只有煤矿区及附近居民烧煤。目前在中国厨房里用电或微波作烹饪热源的还不多。中国厨房用具一般是铁锅、炒勺、手铲、手勺、砧板、菜刀、箢篱等。餐具主要是盆、碗、盘、碟、杯、筷、匙、勺，火锅在许多城市餐馆中使用；餐巾一般只在宴会筵席上使用；有的边远地区还保留着用手抓吃的古老遗风。

中国人吃饭，通常是先按就餐人数把饭碗、筷子、酒杯放在桌面周边部位，把盛好菜肴的碗、盘放在桌面中央部位。餐桌或方或圆。北方农村烧炕，通常把长方形矮案放在炕上，盘膝围坐进餐，遇到红白喜事，也摆桌椅宴请宾客。宴会筵席一般总有主客座次和上菜次序的安排，一般说，主

座面向门口或设在比较显著的地方，主人招呼入座进餐后，总是先饮酒，边吃下酒菜，然后吃主食，边吃下饭的菜和汤；饭后吃水果，离席饮茶。正式宴会少不了主人致词、客人答谢的常礼，有的宴会还安排放音乐、跳舞或演出节目的活动。宴会的规模和活动内容，往往根据宴会主题、主人的社会地位、经济收入和场地大小而定；平时亲友宴聚就不必要有许多繁文缛节了。无论规模大小，宴会总是要求通过美味佳肴和必要的礼仪形成欢乐、友好、团结、融洽的气氛效果；它体现一种社会文明，中餐宴会如此，西餐宴会也是如此。

二、中国的宴会（筵席）

人类社会越进步，人们的交往就越多越密切。宴会是人们为了某种目的（如迎宾、答谢、庆功、贺节、贺喜、送行、祝寿、办外交、谈生意、订合同、工程动工和落成等）用美酒佳肴组成筵席以宴请宾客的聚餐方式。

筵席本是古代人铺地的坐具。筵用蒲或苇编成，铺在地上；席用比较细的水草编成，也有用兽皮的，铺在筵上。人屈膝跪或盘腿坐在席上。筵席上放几，几是一种矮小的长方形案子，是吃饭时放酒肴用的，平时也供老人凭倚。后来人们就用筵席来指代宴会酒菜，有时人们也把参加宴会叫做“吃酒席”。如果区分一下，“宴会”是指聚餐的活动，“筵席”是这种活动的物质基础，因此，人们往往把宴会和筵席合称为“筵宴”。

宴会起源于祭祀。原始社会的部落酋长，以至奴隶社会

的国君，每年总要举行几次祭祀活动，把他们认为最贵重的东西——酒和食品献给鬼神或祖先之灵享用，祈求保佑或感谢得到农牧业丰收、战争胜利或免除天灾瘟疫。祭祀祷祝礼毕，就唱歌跳舞，同时聚餐分食祭品。实际上，祭祀是一种团结族人和休息娱乐的惯例活动；后来演变为宫廷宴会、官府宴会、亲友宴会，遇到特别高兴的事或需要增强友好团结的事就举行一次。

为了体现宴会的主题（目的）和主客之间的关系，就逐步形成了一定的宴会礼仪；为了增添乐趣，就安排一些奏乐、舞蹈、竞技和表演节目等活动。那么，宴会筵席的基本要素就有这几点：一、筵席酒菜的准备和组合；二、宴会的主题（目的）；三、宴会的主持者、参加者和服务者。抽象地说，宴会筵席必需具有享受性和礼仪性，以欢乐和友好为一般要求。

中国宴会筵席的历史很久，种类很多，规模大小不等。

中国古代筵宴大致有：一、宫廷御宴，如庆贺帝后生日的祝圣寿宴，庆贺战争胜利的庆功宴，招待外使或诸侯朝觐的国宴，表示敬老之飧礼的周代养老宴、清代千叟宴，庆贺太子结婚的太婚宴，赏赐新科进士的唐代曲江宴、闻喜宴、烧尾宴（公卿大臣升官时向皇帝献食也叫烧尾宴）、宋代琼林宴等；二、地方官府的公宴，如招待皇帝出巡的接驾宴，因为升官或受赏的谢恩宴，迎接新官上任的迎新宴，庆贺新科中举士子的唐代鹿鸣宴，历代官僚之间结欢的宴会更多；三、民间私宴，如红白喜事、迎宾、饯别、祝寿、乔迁、春酒等宴会；四、士大夫、文人墨客的文会宴，如东晋王羲之等的兰亭聚会、唐代王勃参加的滕王阁聚宴，李白等的春夜

宴桃李园，宋代司马光的真率会等等。

中国古代宫廷贵族宴会的情况，可以通过一些历史记载知道梗概：《诗经》里有一首诗叫《宾之初筵》，它反映3000年前周代贵族的饮宴情况。诗的开头一段说：

宾客初到各就席，
左右揖让不失礼。
碗盘摆得齐整整，
鱼肉果品陈列好。
酒香扑鼻醇又美，
客人喝得很痛快。
奏起悦耳钟鼓乐，
敬酒酬酒不停杯。
射箭靶子竖立起，
弓箭一起都张开。
射手整齐排列着，
各自显示好本领。
谁要射中了目标，
赢得赏酒一大杯。

诗接着写他们吹笛起舞，笙鼓和鸣，进献礼品，继续比赛射箭、饮酒。后来，

宾客已经吃醉了，
有的呼号有的叫。
盘子杯子乱糟糟，
东倒西歪舞态狂。
皮帽歪戴在头上，
糊里糊涂出洋相。

有的醉了跑出门，

主人客人谢谢他。

根据距今800年左右的宋代宫廷官员孟撰记载某次祝圣寿宴：开筵后敬九盏御酒，每敬一次酒就上一次菜点，换一套文娱节目。节目内容是独唱和合唱，用钟、鼓、笙、笛、琵琶奏乐，200个小儿队舞，400个女童队舞，表演上竿、倒立、跳索、折腰、踢瓶、弄碗的杂技和踢球、相扑的体育表演。至于清代宫廷、官府举办的“满汉全席”，一席菜点就有100多个，开筵时有乐队演奏，乐人唱歌，边吃喝边看京戏或宫女舞蹈，一次筵宴要闹三天三夜。古代宫廷贵族在宴会筵上吃什么？历史上有一些记载，有牛羊肉、鲤鱼、鲂鱼、甲鱼、熊掌、鸡、鸭等，也有不少菜点名称，但没有菜谱传下来，具体做法不清楚了。清代慈禧太后60岁生日时，孔府进献的寿筵菜单是：海碗2品（八仙鸭子、锅烧鲤鱼），大碗4品（燕窝金银鸭块、燕窝红白鸭丝、燕窝三鲜鸭丝、燕窝口蘑肥鸭），中碗4品（清蒸白木耳、葫芦大吉翅子、鸭羹、黄焖鱼骨），杯碗4品（溜鱼片、烩鸭腰、烩虾仁、鸡丝翅子），碟菜6品（桂花翅子、炒茭白、芽韭炒肉、烹鲜虾、蜜制金腿、炒王瓜酱），片盘2品（挂炉鸡、挂炉鸭），饽饽4品（油糕、如意卷、木樨糕、百寿糕），克食（小吃）2桌（猪肉4盘、羊肉4盘、蒸食4盘、炉食4盘），还有燕窝八仙汤、鸡丝卤面。古代筵席上喝的酒是发酵酒，元代以后才逐步兴起喝蒸馏白酒；茶在魏晋时逐步成为南方的普通饮料，那时人们把茶叶碾成粉末，压成饼，用时捣碎和姜、盐一起煮了喝。唐宋时，宫廷里还用茶饼，但煮茶叶喝的人越来越多，明代以后就用开水沏茶泡茶喝了。古代席地

而坐、两人共一几的那种筵席一直延续到南北朝，隋唐起就逐步改为用桌椅，餐具酒具也变得矮小一些，粗大的商周青铜器和容易损坏的汉代漆器食具逐步改为经久耐用又很精美的瓷器、玻璃杯了，一直至今。先秦宴会筵席公用簋、匙、匕、箸，汉代以后逐步变为每人一份筷子、饭碗、调羹。这与社会生产力的发展水平有直接关系。鼎、鬲、筷子成为中国传统饮食文化的象征。

中国现代宴会筵席基本上继承古代的格局。唐宋以来，饮食市场日益发展繁荣，各种宴会越来越多地在酒楼饭馆里举行。现代宴会大致可以分为政治性的（如国庆招待会、接待外宾等）、经济性的（如工商企业谈生意、订合同、开工、落成等）和民俗性的（如过年、过节、婚、丧、祝寿等）几大类。就筵席而言，则可分为：（一）高级筵席，用料名贵，席面丰富多彩，陈设讲究，餐具精美，如鱼翅席、燕窝席、满汉全席等。价格高。（二）中级筵席，用料多为鸡、鸭、鱼、肉、时鲜蔬菜，也可以用当地认为比较名贵的菜作头菜。冷菜一般用什锦拼盘或少数单碟，格局简易，仍要显示席面比较丰腴。价格中等水平。（三）普通筵席，用料以猪、牛、羊肉为主，适当配以鸡、鸭、鱼、兔，偏重油荤，讲究实惠。冷菜为普通大拼盘；无水果、点心；价格低。多用于一般家庭因结婚、丧事、祝寿、团聚、谢客等的宴会。此外，还有素席和风味小吃席，品种可多可少。

宴会的准备工作：宴会主题既定，就要定参加人数，发出邀请通知或请柬；再定菜单。接着，按人数和菜单准备用餐及休息场地、桌、椅、碗、盘、碟、酒杯、调羹、筷子，一面采购原料、调料、佐料、酒、茶叶、水果、点心、香烟