

烹饪知识



烹 饪 知 识

临汾市饮食公司编

吕九成 执笔

山西人民出版社

烹 饪 知 识

临汾市饮食公司编

吕九成 执笔

山西人民出版社出版（太原并州北路十一号）

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.5 字数156千字

1981年11月第1版 1986年7月太原第8次印刷

印数：55,101—62,100册

书号：15088·136 定价：1.60元

序

《诗经·国风·七月》中有句诗吟道：“朋酒斯飧，曰杀羔羊”，是歌颂用羊羔美酒来款待宾朋的。我的老朋友吕九成同志，大概是知道我爱“吃”的缘故，所以就把他编撰的这本有关“吃”的书稿送给我先睹为快。我连忙从头到尾饕餮大飧了一番，宛若吃了一席丰盛的酒宴，果然觉得大腹便便，口角留香。其实从最早的“茹毛饮血”，到后来的“脍不厌精细”，人们在“吃”这个方面，不知道用了多少工夫！所以古人说“民以食为天”，老子李聃也说：“我独异于人，而贵食（sì）母”。他是说，饭食是人们赖以生存的根本，应当象乳母一样的受到重视啊！

我们伟大祖国的饭菜是世界驰名的。所谓“西洋的房子，中国的饭菜”，已为众所周知，当之无愧！早在一千四百多年前，我国出版的《食珍录》、《食经》等书，就是世界上最早的关于烹调技术的专门著作。千百年来，我们的祖先留传下成千上万的饭菜制作方法，使后代子孙依法炮制出来的食品，不仅只是限于充饥果腹，而且在吃过那些色、香、味具佳的丰美肴饌之后，就如同欣赏了一场美的艺术表演，顿觉周身通泰，心旷神怡！因此，我觉得烹饪学不仅只是一门技术，而且是一种艺术。

近年来，各地出版的食谱、菜谱一类的书籍不算少，我

总是贪婪地买了这本，又买那本，想从中学点门道诀窍，做些可口的饭菜。可惜这些书的内容，多是概略地介绍一些饭菜的配料和简易的烹调方法，因而人们读后，虽也可以得其要领，但却很难体察其“个中三昧”，所以做出来的饭菜自然要略逊一筹了！而且，既然制作饭菜是一种艺术，那它也就象其它的艺术一样，应该有一些科学性。这本书的编者，对于制作饭菜的艺术性和科学性是用过一番心力的。书中首先从食物的营养和饮食卫生谈起，使人们了解食物的热能和维生素等等对人体发育成长所起的作用，从而就会注意到在食品的制作过程中要充分发挥食物本身的功能，而不致于无意中破坏其摄生的效益。然后，又分述了蔬菜、肉类、水产、禽蛋、油脂等食品的化学成分、特点、结构和检验、保管等方面的知识，以及干料的涨发、刀工的技巧、挂糊和勾芡的作用，勺工与火候的掌握等等。所讲内容在循序渐进的过程中夹叙夹议，对每个方面在简明扼要地讲述了它的科学道理之后，又较为详尽地举出某种菜肴的操作实例。这样，学起来可得心应手，触类旁通，收到举一反三的效果。

本书曾作为饮食公司烹饪技工训练班的教学讲义。吕九成同志在编写之前，首先请教了晋南一带的名、老厨师，经过他们口传手授，进行记录、整理，又参考了国内一些有关烹饪的资料，因而此书可说是集思广益，博采众长了。还由于书中的语言深入浅出，理论联系实际，所以它就不仅是烹饪技工学校的教材，而且用于家庭主妇们改善日常生活，用于集体伙食单位的炊事、管理人员提高烹饪技艺，也是颇有裨益的。

灾难深重的中国人民食不果腹的时代，已经一去不复返

了！让我们在为四化建设挥汗之余，翻检一下这本小书，增加一些烹饪的知识，把赤县神州传统肴饌艺术广为流传，更加发扬光大，使炎黄子孙的生活过得更加丰富多采，使中华儿女的身躯更加健壮地发育成长起来！为此目的，那末这本书的出版应该说是十分有意义的。

兹值此书出版付印之际，谨作此序，以饗读者。

朱 鸣

1981.3.29

目 录

第一章 概 说..... 1

第一节 烹饪是一门实用科学..... 1

第二节 烹饪技术是怎样形成的..... 4

第二章 食物营养..... 7

第一节 营养与人体健康..... 7

第二节 营养素..... 9

第三节 如何保持食物中的营养素不受损失..... 19

第三章 饮食卫生..... 24

第一节 饮食卫生的重要性..... 24

第二节 细菌与寄生虫..... 25

第三节 传染病和寄生虫病..... 28

第四节 食物烹调中的卫生要求..... 33

第五节 食具消毒..... 36

第六节 食物中毒..... 38

第七节 饮食卫生“五四”制..... 44

第四章 蔬 菜..... 48

第一节 蔬菜的成份..... 48

第二节 蔬菜的分类与保管..... 51

第三节 菜制品..... 54

第五章 肉类..... 58

第一节 家畜及其肉质特点..... 58

第二节 肉的结构与成份..... 60

第三节 肉类的品质检验..... 63

第四节 肉类的保管..... 65

第五节 肉制品..... 68

第六章 水产品..... 72

第一节 水产品的种类与化学成份..... 72

第二节	水产品的检验 与保管.....76	第四节	水产品的初步 加工..... 107
第三节	水产制品.....79	第五节	禽类原料的初 步加工..... 109
第七章	禽肉与蛋品.....82	第十章	分档取料..... 113
第一节	家禽种类及其 肌肉成份.....82	第一节	分档取料的作 用与要求... 113
第二节	禽肉的品质检 验与保管.....84	第二节	猪的分档取 料..... 115
第三节	鲜蛋.....86	第三节	羊的分档取 料..... 117
第四节	蛋制品.....90	第四节	牛与鸡的分档 取料..... 119
第八章	食 油.....93	第五节	整料出骨... 122
第一节	食用油脂的种 类.....93	第十一章	干料涨发... 125
第二节	食用油脂的化 学成份.....96	第一节	干料涨发的目 的与要求... 125
第三节	食用油脂的检 验与保管.....97	第二节	干料涨发的方 法..... 126
第九章	原料的初步加 工..... 100	第三节	几种常见干料的 涨发方法... 131
第一节	原料初步加工 的内容与要 求..... 100	第十二章	刀 工..... 140
第二节	瓜菜类原料的 初步加工... 102	第一节	切配工具... 140
第三节	肉类原料的初 步加工..... 104	第二节	刀工的作用与 要求..... 143
		第三节	刀 法..... 145

第四节	刀工切割后的原料成形… 149	第二节	糊浆的调制与使用… 171
第十三章	配 菜… 152	第三节	勾芡… 173
第一节	为什么要配菜… 152	第十六章	勺工与火候… 176
第二节	配菜的基本要求… 153	第一节	勺工手法… 176
第三节	配菜的基本方法… 155	第二节	火 候… 178
第四节	凉菜拼盘… 157	第三节	原料受热后的质变… 181
第十四章	原料初步熟处理… 160	第十七章	烹调技法… 184
第一节	熟处理的作 用… 160	第一节	油熟法… 184
第二节	水锅熟处理… 161	第二节	水熟法… 193
第三节	油锅熟处理… 163	第三节	汽熟法… 196
第四节	汤锅熟处理… 165	第四节	火熟法… 197
第五节	蒸锅和红锅熟处理… 167	第五节	混合熟法… 199
第十五章	挂糊上浆与勾芡… 169	第六节	凉菜制法… 201
第一节	挂糊上浆与勾芡的作用… 169	第七节	甜菜制法… 203
		第十八章	调 味… 206
		第一节	什么是调味… 206
		第二节	调味品… 207
		第三节	基本味与复合味… 210
		第四节	调味的原则… 212
		第五节	调味品的处

	置……………	213
第十九章	装 盘………	215
第一节	什么是装盘 ……………	215
第二节	器皿选用原 则……………	216
第三节	装盘技法…	218
第二十章	筵席常识…	221

第一节	什么是筵席 ……………	221
第二节	筵席的配菜与 排菜……………	222
第三节	筵席的准备 ……………	225
第四节	摆 台………	227

第一章 概 说

第一节 烹饪是一门实用科学

烹饪是研究如何通过恰当的选料，如何用精巧的刀工和科学的烹调方法，把饭菜烹制得营养卫生、美观可口，并节约烹饪物料的实用科学。

人们经常吃食物。食物进入体内经过消化，从中摄取营养物质，用来补充机体组织，使人体正常发育成长，健康生存。同时，用所摄取的营养物质产生热能来维持体温和体内各种生理活动的需要。又把不能利用和利用过的废物排出体外。从吃入食物到排出废物的过程，是一种人类机体与生存环境之间的物质交换。这种物质交换，是人类机体生存的第一要素。恩格斯在《自然辩证法》中指出：“生命与其周围外部进行经常地物质交换，是它的根本要点，这种交换如果停止，生命也就随之而停止。”可见，食物对于人类生存是非常重要的。

世界上能够充当人类食物的东西很多，凡是含有人类所需的营养物质，能被人体消化又对人体无毒害的动物、植物，都可以充当食物，供人食用。但是，绝大多数天然食品不经过加工处理而生吃，不容易被人体消化，其中所含营养

物质也就不能被充分吸收利用。天然食品虽然多数是基本无毒的，但也可能带有病源菌等有害物，而影响人体健康；有的虽基本适合人的口味，但往往又带有一些邪恶滋味或气味而影响人的食欲和食量。因此，天然食品必须进行加工处理使之变成熟食，才能改善上述不良状况，使人类机体与其生存环境之间更充分、更容易、更安全地进行物质交换。这种对天然食品的加工处理，我们统称之为烹饪技术。

熟食的种类很多，其中最常为人类食用的主要是饭食和菜肴。菜肴的制作技术要比饭食复杂得多。因为，制作饭食的原料不过上百种，而制作菜肴的原料和调料却多至近万种。在制做上，除了要冷制成型（切成片、丝丁等），还要加热烹制；在加热烹制过程中或其前后，还得投入各种调味品，通过加热和调味的双重作用，使菜肴发生复杂的变化，才能构成具有完美的菜肴，这是我们中国菜的特点。

什么是菜肴的完美性呢？全面地说，它包括质、味、形、色、皿五种。

质、是指菜肴的营养价值，利于消化的熟、嫩、脆、烂的火候程度和合乎杀菌消毒的卫生要求。

味、是指能嗅到的肉香、鱼香、菜香、果香等气味和能尝到的咸、甜、酸、辣等滋味。

形、是指菜肴中主料、辅料成熟后的形状以及整只菜装在容器中的形象。

色、是指主料与辅料、料与汁以及装饰料色泽的配合。

皿、是指盛装菜肴器皿形状大小与菜肴的质、量相称，器皿的质地、色采与菜肴质、色相称，整桌菜多种器皿之间

的形状、大小、质地、色彩与菜肴的质色相称，整桌菜多种器皿之间的形状、大小、质地、色彩配置相称。

上述五种，能够配合得当，符合要求，才算是完美的菜肴。

如何构成菜肴的完美性呢？这就需要切配技术和烹调技术。

在烹饪菜肴时，一般要经过原料整理、分档选料、切制成形、配料、热处理、加热烹制、调味、装盘等八个过程。前四个属于切配技术范围，是构成菜肴美好的重要条件；后四个属于烹调技术范围，是构成菜肴美好的主要条件。切配技术过程只是使菜肴原料发生了“形”的变化，而通过加热烹制和调味，就会使菜肴原料继续发生“形”变并进而发生“质”的变化，最后构成菜的各种完美性。

菜肴原料的质变，是在加热烹制和调味过程中，产生复杂的物理变化和化学变化的结果。这种复杂的变化，能够起到改善人类机体与其生存环境之间物质交换的作用。其作用是：促使养料分解，利于人体消化；杀菌消毒，保障人体健康；灭除邪味，增生美味；刺激食欲，扩大食量；创制优美的色采和形象，丰富人们的精神享受。

菜肴原料与调料多而杂，各有不同的化学成份和物理性能。不同的原料本身单独加热，会发生各种不同变化，不同原料和不同的调料在一起加热，所发生的变化更为复杂。只有明瞭不同物料变化的原理，熟悉各种烹调操作技术，才能随心所欲地烹制各种菜肴，构成菜肴的完美性。这种菜肴原料在烹饪中的变化原理和操作技法以及围绕这些所必须掌握的知识技能，就是烹饪技术。

第二节 烹饪技术是怎样形成的

烹饪技术能成为一门科学，是经过许多世纪人类实践、认识，再实践、再认识的结果。

人类在地球上生存的最初若干年间，长期过着“茹毛饮血”的生活。《礼记》中曾有“食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”的记载。那个时候，在天热多雨季节，森林因雷击引起大火，常常烧死许多野兽，散发出诱人的香气。人们在偶然中食之，感到滋味甚美。经过长期实践，人类终于认识了火的功用，逐渐学会了烧吃食物。进入石器时代，人类从打制石块中，懂得了热能生火的知识，吃熟食就逐步成为较普遍的事情。这是烹饪技术的原始萌芽阶段。

随着人类社会的发展，陶器、炊具、饲养业和垦植业相继出现，烹饪技术也随之得到发展。奴隶社会，奴隶主集中了相当大的权力和财富，生活上奢侈起来，吃饭、祭祀都十分讲究，菜肴的花色品种和烹饪方法日益增加和改进，炸溜炒爆等烹调技术开始出现了。春秋战国时代，有了官庭、官府。农业、手工业和商业有了发展。铁制炊具，也由于价廉适用而迅速推广，香料、调料的品种有了增多。同时，由于官庭、官府人员的生活更为奢侈，专门的饮食摊店也应运而生，官府和民间都有了专职专业。孔子曾说过：“割不正不食，不得其酱不食”和“有酒食先生饌”的话，可见那时的烹饪技术已相当讲究了。

到封建社会的秦汉时代，贸易、文化广泛交流，烹饪技术进一步发展。秦并吞六国后，徙六国贵族富豪十二万户于

咸阳，把六国的富人集中于关右，穷人集中于关左，对烹饪技术的交流起了很大作用。西汉时期，由于国内外的战争，输入了多种蔬菜与调料。三国时代政治军事斗争复杂，外交频繁，祭祀、宴会增多，这都推动了烹饪技术的发展。

距今一千五百年前的两晋和南北朝时期，烹饪技术已开始形成一项专门学问。西晋时何曾的《安平飧学》，南北朝时南齐虞棕的《食珍录》，北齐谢讽的《食经》，都是世界上较早的烹饪专著。这些专门著作，虽是帝王、官僚、地主奢侈腐化，但刺激了人们对烹饪技术的研究，这表明那个时候我国烹饪技术已经进入由“术”到“学”的发展阶段。加之，当时长途贸易大兴，客商很多，饮食业生意兴隆，厨人都积极从事创新，这就为烹饪事业著书立说，提供了丰富的资料。

隋唐和两宋时期，农业和手工业的发展已达相当水平，尤其是制瓷业的发展，为烹饪菜肴提供了杯、盘、碗、碟、等器皿，使菜肴更完美更全面。北宋时期，京都汴梁饮食业十分兴盛，全国各地都在仿效京都，讲究饮食的习尚，促进了烹饪技术的发展，形成了地方风味的菜系。当时，京都汴梁已有川菜店、南食店和专供佛教徒食素的素菜馆。研究烹饪技术的人就更多了，象欧阳修、苏东坡、沈括等名士学者，都是既讲究饮食，又精通烹调的。苏东坡曾有四句《蒸豚诗》，形象地说明了蒸制猪肉的方法和色香味形。诗云：

“蒸处已将蕉叶裹，熟时兼用杏酱浇，红鲜雅称全盘钉，软熟真堪玉箸挑。”南宋时期，由于政治中心南移，北方烹饪技术随之南流；婚丧嫁娶，官贵宴客、待宾，节日饮食，酒食游饮，都去聘请庖厨，使烹饪技术在民间广为传播，更为

普及。

隋唐以后，我国多次遭受外国和外族侵略，社会经济屡遭破坏。社会经济虽然发展缓慢，但是由于帝国主义的侵略，帝国主义分子和反动统治阶级的腐化享乐等原因，烹饪技术仍然有一定的提高。

解放后，党对烹饪技术的发展与提高很重视。提高了烹饪技术人员的工资与劳动保护待遇，稳定和保障了烹饪技术人员的生活与健康，还建立了烹饪技术学校，组织老厨师进修，培训青年职工钻研技术，鼓励发明创造，推广新的炊事设备、技术。特别是工作重点转移以后，党把烹饪事业提高到“新长征的后勤”的地位，并给予厨师技术职称，奖励先进烹调技术人员，从各方面大力支持，使我国的烹调技术进入了一个新的发展阶段。

第二章 食物营养

第一节 营养与人体健康

营养，就是人体生存所需的养料。我们学习食物营养知识，就是研究如何从饮食中摄取合乎生理需要的养料，以保持人体健康，增强对疾病的抵抗力，提高劳动生产效率和工作效率。

营养的好坏对人体的健康程度，工作效率的高低和寿命的长短，有着极为密切的关系。各种营养物质被人体消化吸收后，产生热量，这种热量又叫热能，它可以使人体保持正常的生理活动。

热能是怎样产生的呢？煤碳燃烧产生热，人吃了食物觉得暖和，这些现象都是氧化的结果。前者是煤碳与空气中的氧化合生热，称之为物理氧化热；后者是食物中的营养物质与人体从外界吸收的氧化合所生的热，称之为生理氧化热。生理氧化热是有一定数量可以测量的，所以叫做热量，这种热量可以变成工作能力，所以又称热能。

热量的单位，叫“大卡路里”，是一公斤水从 15°C 上升到 16°C 所需的热力。热量的单位通常简称“卡”。人在一昼夜所消耗的热量，依年龄、性别、工作性质的不同而不