



炊手良友

——川菜烹饪培训课本

宋伟涛 编著



四川科学技术出版社

炊事良友

——川菜烹饪培训课本

宋伟涛 编著

四川科学技术出版社

一九八五年·成都

责任编辑：闵未儒

封面设计：朱德祥

版面设计：李明德

炊事良友

——川菜烹饪培训课本

出版：四川科学技术出版社

印刷：四川新华印刷厂

发行：四川省新华书店

开本：787×1092毫米1/32

印张：7.25 插页：2

字数：151千

印数：1—11,500

版次：1985年12月第一版

印次：1985年12月第一次印刷

书号：17298·25

定价：1.35元

序

随着各行各业改革工作的日益深入发展，市场上出现了百业兴旺，物资丰富，购销空前活跃的大好局面。活鸡活鸭、鲜鱼鲜肉充满着大小商店和城乡集市，四季常青的出新蔬菜、鲜嫩瓜果摆满了街头巷尾并沿街叫卖；油糖酒酱各种调味品，应有尽有。“天府之国”四川，得天独厚的自然条件，为各单位搞好自己的食堂工作，奠定了良好的物质基础。目前，认真改善职工生活，提高饭菜质量，充实炊事技能，加强食堂管理，已成为集体伙食单位的当务之急。

本书作者宋伟涛同志是成都蓉城饭店膳食部经理兼厨师长，从事饮食烹饪工作，已有三十年历史。他具有丰富的临灶实践经验和烹饪理论知识，并于数年前应一些在企事业单位从事炊事工作的友好相知的要求、催促，及时整理出一本专供食堂炊事人员所需的有关资料。宋伟涛同志在众多的日常工作中，将自己的经验结合实际，认真总结，潜心编写，不辞辛劳，夜以继日，几易寒暑，终于在有关方面的关怀鼓励，同行师友的热情支持下定稿成书，并以“炊事良友”四字为书名与广大的炊事同行和对饮食烹饪有兴趣的读者见面了。对此新人新事，我们不胜欣慰和庆幸。

本书内容取材精当，章节安排有方，重点介绍调味知识、

刀工知识、行业用语解释以及各种凉菜、热菜的具体调味方法；还列举了大量的凉菜、热菜、素菜的烹制实例，并有会议伙食和节日会餐菜单，在搜集整理的800多个荤素菜肴品种中：有来自饮餐行业的传统菜；有四川广为流传的民间菜；有成都地区的家常风味菜。这些菜肴的原辅料着重以就地取材，俯拾即是，如鸡鸭鱼肉蛋、四季鲜蔬菜以及各种干菜和豆制品为主。口味包括川菜中常用的白油、红油、怪味、椒麻、姜汁、蒜泥、糖醋、豆瓣、鱼香、酸辣、麻辣等道地风味。烹制方法包括川菜厨师常用的炒、溜、煎、爆、炆、蒸、煮、炖、拌、烧、炸、熏、腌、卤、烤等。书中实例内容丰富，多种多样，涉及面广，包罗殆尽。以上这些对帮助我们在日常工作中如：春夏秋冬四季蔬菜的变换使用；冷热气候荤素品种的合理安排；每日三餐菜饭口味的适当调剂以及包桌、会餐菜肴的组合设计等都提供了可贵的参考资料，本书对食堂工作者的实用价值颇大，堪称是炊事人员的良友，厨房工作的顾问，是各机关、工厂、学校、团体、企业等集体食堂的炊事人员和管理人员的一本技术、业务书籍，值得一读。

曾国华

一九八五年九月九日

编者的话

我国人民进餐方式是多种多样的，有大型宾馆经营的高档宴席，一般餐厅、饭馆经营的中低档席桌、合菜、点菜、各种小吃，也有厂矿企业单位、机关学校伙食团经营的各种饭菜。从实际情况来看，一天三顿在伙食团进餐的城市人民属于大多数。这本书的目的就是将川菜一部份烹调技术知识融合于炊事工作之中，为解决炊事工作人员学川菜技术难和伙食团菜肴品种单调、口味单一、质量不高的实际问题出一点微薄之力。让广大群众在伙食团也能品尝到具有川菜特色的菜肴，为炊事工作人员做一点贡献。

此书成稿之前，曾在四川省成都市总工会举办的炊事员培训班讲授过多次，编写过程中又得到成都市总工会、蓉城饭店和饮食行业不少著名厨师的帮助和支持，特别是我的启蒙老师、著名的特级厨师曾国华的口授、心传、身教，使我成长为一个比较称职的炊事专业人员和进而写出这本书，四川科学技术出版社也积极支持本书的出版。对此，表示深切的感谢。

宋伟涛

一九八五年八月于成都蓉城饭店

目 录

第一部分 调 味

一、调味的的基本方法

- (一) 烹制前的调味..... 1
- (二) 定味调味..... 2
- (三) 辅助调味..... 2
- (四) 一次调味..... 3
- (五) 调合滋味..... 6
- (六) 融合各种原料的
滋味..... 7
- (七) 使菜肴更加多样化... 7
- (八) 是突出地方菜肴风味
的主要标志..... 7
- (九) 美化菜肴的色彩..... 7

二、调味的的基本原理

- (一) 确定口味、准确
调味..... 3
- (二) 要掌握调味品
的性能和质量..... 3
- (三) 要根据原料的性质... 4
- (四) 要适合各地的口味... 4
- (五) 要结合季节的变化
和食者具体情况..... 4
- (一) 咸味..... 8
- (二) 甜味..... 9
- (三) 酸味..... 9
- (四) 辣味..... 10
- (五) 麻味..... 10
- (六) 鲜味..... 10
- (七) 香味..... 11
- (八) 苦味..... 11
- (九) 冲味..... 11

三、调味的意义

- (一) 达到饮食的目的..... 5
- (二) 确定菜肴的口味..... 5
- (三) 除异解腻..... 6
- (四) 增加美味..... 6

第二部份 刀工技术

- 一、刀工的意义
- 二、刀工的作用
 - (一) 适于食用.....14
 - (二) 适于烹调入味.....14
 - (三) 适于烹调.....14
 - (四) 整齐美观.....14
- 三、刀工的基本要求
 - (一) 必须整齐划一.....15
 - (二) 清爽利落、不能互相粘连.....15
 - (三) 必须密切配合烹调的要求.....15
 - (四) 必须掌握各种原料的性能.....16
 - (五) 必须注意同一菜肴中几种原料形状的配合.....16
- (六) 必须合理使用原料，做到物尽其用，不能浪费.....16
- 四、刀的种类
- 五、刀法的种类
 - (一) 直切法.....18
 - (二) 平刀法.....12
- 六、刀工的处理和割刀技术
 - (一) 片.....24
 - (二) 条与丝.....25
 - (三) 块.....26
 - (四) 丁、粒、末.....26
 - (五) 茸、泥.....27
 - (六) 刀工的美化.....27

第三部分 凉菜

- 一、概述
- 二、拌菜调味
 - (一) 红油味.....31
 - (二) 姜汁味.....32
 - (三) 蒜泥味.....33
 - (四) 椒麻味.....34
 - (五) 怪味.....35
 - (六) 白油味.....36
 - (七) 芥末味.....36
 - (八) 麻酱味.....37
 - (九) 麻辣味.....38
 - (十) 椒盐味.....39
 - (十一) 糖醋味.....39
 - (十二) 酸辣味.....40
- 三、菜肴实例
 - 红油三丝.....41
 - 姜汁肚片.....41
 - 蒜泥白肉.....42

椒麻舌片	42
怪味鸡块	43
白油笋衣	44
芥末鸡丝	44
麻酱笋尖	45
麻辣鸡片	45
椒盐蹄膀	46
糖醋蜆丝	46
酸辣腊花	47
四、卤菜菜肴	
五、炸收菜肴	

花椒肉丁	51
糖醋排骨	51
茄汁鱼条	52
五香鱼条	52
陈皮肉丁	53
干收豆筋	53
麻辣牛肉干	54
陈皮兔丁	54
熏牛肉	55
鲜收鱼条	55

第四部分 热 菜

一、概述

二、热菜调味

鱼香味 糖醋味 荔枝味 麻辣味
糊辣味 咸鲜味 咸甜味
甜咸味 家常味 豆瓣味 酸辣味 甜味

三、菜肴实例

(一) 鱼香味

鱼香肝片 鱼香茄子 香鱼鸡块
鱼香豆腐 鱼香四季豆 鱼香杂拌
鱼香碎滑肉 鱼香茄饼 鱼香烘蛋
鱼香肉片

(二) 糖醋味

糖醋金元 糖醋里脊 锅耙肉片
糖醋鲜鱼 糖醋脆皮鱼 糖醋带鱼

(三) 荔枝味

荔枝腰块 锅耙肉片

(四) 麻辣味

麻辣豆腐 水煮肉片 麻辣腊松

(五) 糊辣味

糊辣肉花 公保鸡丁 公保腰块

(六) 咸鲜味

白油肉片 白油肝片 火爆杂拌
火爆肚头 火爆嫩脆 火爆双脆
火爆腰花 京溜鸡丝 京溜鱼片
包肉片 白油豆腐 鲜溜鸡米

红烧元子 京溜鸭肝 火爆什件
榨菜肉丝 清汤鱼元 清汤元子
盐水鸡条 红烧什景 白汁三鲜

(七) 咸甜味

京酱肉丝 烧皱皮肉 白油青元
酱烧肘子 酱烧冬笋 酱烧桃仁
红烧猪肉 酱烧豆腐

(八) 甜咸味

芝麻肘子 焦皮肘子 醉鸭肝	
(九) 家常味	106
家常肉丝 家常豆腐 家常海参	
家常鳊鱼 家常仔鸡 回锅肉	
(十) 豆瓣味	110
豆瓣鲜鱼 豆瓣肘子 辣子肉丁	
(十一) 酸辣味	112
酸辣蹄筋 酸辣蛋花汤 酸辣虾羹	

汤 酸辣海参汤	
(十二) 甜味	114
八宝粥蒸 溜甜黄菜 糖沽羊尾	
酥扁豆泥 酥蚕豆泥 酥岩泥 核	
桃泥 酿雪梨	
(十三) 咸酸味	117
姜汁热窝鸡块 姜汁肘子 醋溜鸡	
丁 醋溜鸭肝	

第五部分 蒸 菜

一、概述

二、蒸菜基础知识

(一) 下料	120
(二) 安笼	121
(三) 炒沙	121
(四) 炒汁	121
(五) 搥粉子	121
(六) 装碗	121
(七) 入笼	122
(八) 气圆和回气	122
(九) 打回笼	122
(十) 泄盖	122
(十一) 回笼	122

三、菜肴实例

粉蒸肉	123
爆花蒸肉	123
荷叶蒸肉	123

粉蒸肉丁	124
甜烧白	124
龙眼甜烧白	125
咸烧白	125
龙眼咸烧白	125
清蒸肘子	126
鸡肘心	126
四喜元子	126
蒸肝糕	127
清蒸白菜肉卷	127
清蒸鸡、鸭	127
粉蒸鸭条	128
八宝全鸭	128
芙蓉肉末蒸蛋	128
营山杂烩	129
攒丝杂烩	129

第六部分 蔬菜与素菜

一、基础知识

二、菜肴实例

花生米拌豆腐干134

拌冲菜134

鸡丝拌粉皮豆芽135

椿芽胡豆135

糖醋蒜苔135

芹黄豆干136

蒜泥豌豆136

麻辣莲白137

蒜泥黄瓜137

蜜汁莴笋137

姜汁豇豆138

糖酥胡豆138

青豆苦瓜139

烧拌鲜笋139

芥末萝松139

拌绿豆芽140

水晶莴笋140

糖醋萝卜丝141

酱酥胡豆141

姜汁菠菜141

葱油莴笋142

麻辣腐干丝142

芥末山菜苔142

凉拌萝卜丝143

油酥青豆143

糖醋仔姜144

凉拌盐白菜144

凉拌莲白丝144

香椿蚕豆145

凉拌大白苦瓜145

凉拌红萝卜干146

凉拌冲辣菜146

南京腐干丝146

拌摘耳根147

麻辣黄丝147

红油三丝148

三、炒的素菜

醋溜白菜149

炆莲花白149

素炒韭黄149

素炒豌豆尖150

椿芽炒蛋150

芽菜鲜笋151

白油季豆151

蒜泥苋菜152

辣白菜152

青椒玉米152

煎青辣椒153

煨青椒尖153

桂花土豆153

醋溜黄瓜154

糖醋蕃茄154

糊辣笋瓜	155
炆黄瓜皮	155
青椒豆豉	156
鱼香季豆	156
炆芋丁	156
烤麸	157
青椒炒皮蛋	157
家常土豆丝	158
炒三丁	158
家常莲白丝	158
韭黄豆腐干	159
素炒高笋片	159
鱼香油菜	160
龙眼高笋	160
炆泡青菜	161
素火腿	161
冬菜苦瓜	162
脆皮茄子	162
酥豆蕨菜	163
炆青豆	163
豌豆泥	164
炒黄豆芽	164
糊辣菜头	164
蕨菜豆豉	165
干煸白菜苔	165
素炒高笋丝	165
糖醋炆莲白	166
素炒野鸡红	166
双色卷	167

激胡豆	167
酱烧青笋	168
素鸭	168
炆胡豆	169
芙蓉蛋	169
豆腐元子	170
鲜溜三菌	170
酱烧苦瓜	171
烧拌甜椒	171
酱烧茄子	171
金钩豇豆	172
烧拌茄子	172
烧拌青椒	173
家常磨芋	173
芋儿白菜	173
奶汤素炆	174
酿黄瓜	174
软炸三菌	175
酱烧豆角	175
炆豆筋	176
厚皮菜酥肉	176
素回锅肉	177
洋芋虾饼	177
酿藕	177
金银豆腐	178
油炸酥虾	178
川北凉粉	179
奶汤菜心	179
金钱丝瓜	180

第七部分 会议伙食与节日会餐

- | | |
|--------------|-----------|
| 一、概述 | 三、会议伙食菜单 |
| 二、会议伙食菜肴规格标准 | 四、节假日会餐菜单 |

第八部分 干料涨发加工

- | | |
|-------------|-------------|
| 一、干料的干制原理 | 三、干料涨发加工的要求 |
| 二、干料涨发加工的目的 | 四、涨发加工的方法 |

附录：部分行业用语解释

- | | |
|-----------|-----------|
| (一) 制锅 | (十一) 推散搥转 |
| (二) 火候 | (十二) 装盘 |
| (三) 油温 | (十三) 烹入 |
| (四) 收汁浓味 | (十四) 煸香上色 |
| (五) 散籽、亮油 | (十五) 炒出香味 |
| (六) 码味 | (十六) 白酱油 |
| (七) 二流芡 | (十七) 红酱油 |
| (八) 青二流芡 | (十八) 氽汆 |
| (九) 清芡 | (十九) 蛋清豆粉 |
| (十) 兑滋汁 | (二十) 统味 |

· 第一部分 ·

调 味

调味就是在烹调菜肴过程中使主、辅原料与调味品恰当的融合，经过加热或凉拌发生的变化，除去腥膻臊等不良气味，增加菜肴美味。俗话说：“五味调和百味鲜”就是这个道理。烹调的全过程包含着“烹”与“调”两个方面，一份菜肴必须经过调味来确定它的口味。调味得宜，味差的原料也能成为美味的佳肴。烹饪技术人员要熟练运用烹调的方法与火候，才能灵活运用各种调味方法。

一、调味的基基本方法

菜肴烹调中的调味方法是多种多样、千变万化的。各地有各地的特色、各人有各人的擅长。要因时、因料地掌握不同的调味方法。对菜肴的调味一般可分为下列四种：

（一）烹制前的调味

原料在烹制前的调味主要目的是：加热前进行调味使原料先有一个小的基本味，也能解除一些原料的腥膻气味。例如某些动物性的原料，先用盐、料酒、香料、酱油等调拌均

匀。还有一些炸、溜、爆、炒等的原料，在加热以前用盐、酱油、水豆粉等码味码芡或挂糊。这些都是属于烹制前的调味范围。

(二) 定味调味

即调味的第二阶段，就是决定性的正式调味，一般都是在加热过程中调味，通过这一阶段的调味，可以决定一份菜肴的正式口味。这种调味方式，是绝大部分菜肴都需要的。例如当原料下锅以后，在恰当的时机，按照菜肴的烹调、口味或食者的某种特殊要求，而加入各种相宜的调味品，决定其最后的味道。有些如炒、爆、溜的菜肴烹调时其火候大或速度快，往往还需要根据要求把一些调味品事先在碗中兑好，在烹制中掌握恰当时机烹入。这种把调味品事先在碗中兑好的混合调味品，我省行业内又称为“滋汁”，这种调味的方式亦是加热过程中调味的“预备调味”，都属于定味调味的范围。

(三) 辅助调味

即调味的第三阶段，就是加热后的调味。有些菜肴因加热前不能完全调味，必须在加热后进行辅助调味，使菜肴最后（成品）的口味完满无缺，尽善尽美。例如一些菜肴需要在烹调后撒椒盐、白糖或拌香油、放芝麻等，就属于辅助调味的范围。

以上三个阶段的调味不一定每份菜肴都是如此。有的菜肴只是第一、第二阶段的调味就能完成的，有的菜肴则只是第二、第三阶段就能完成的。主要应根据烹调菜肴的要求而定。

(四) 一次调味

菜肴在烹制中，一次加入调味品就能完成菜肴调味的、称为一次调味。例如粉蒸肉、咸烧白、甜烧白、清蒸全鸡等等。又如凉菜拌菜的椒麻鸡块、红油舌片、麻辣肚片、蒜泥白肉、糖醋蜇丝，这类菜肴也是属于一次调味。

二、调味的基本原理

准确、恰当、相宜地运用各种调味方法是烹调技术的基本要求。各种烹饪原料的质地、形态、本味都不同。各地方口味的要求也不同。虽同一类的烹调方法，在具体操作上也各有差异。因而在掌握菜肴的调味方法、口味的种类、调味品的数量、加放的时机上都需要准确、恰当、相宜。一般地说，调味的基本原则是：

(一) 确定口味、准确调味

首先要确定一份菜肴的正确口味，再根据原料性质、质地老嫩、应用什么相宜的复合味来烹制。这一复合味应该使用哪几种单一原味、每一种单一原味的的作用、每一种单一原味的用量多少等都应掌握准确。

(二) 要掌握调味品的性能和质量

每一种调味品都具有其本身的性质和作用。如白酱油与红酱油，虽然都是酱油，但白酱油咸鲜，而红酱油甜咸；虽都用于同一菜肴中，但有其各自的作用，白酱油提味，而红

酱油提色。又如醋和糖醋，一个是酸醇，一个是甜酸，一个基本用于加热过程中的调味，一个却用于凉拌菜类菜肴的调味。因此，不能正确掌握调味品的性能就不能正确使用调味品。此外，由于产品生产厂家不同或批次不同，即使都叫白酱油的，也会发生咸淡不同等情况，因此，本书不给出调味品的具体数值。如何掌握，要灵活具体考虑。

（三）要根据原料的性质

烹调中对不同性质的原料采取不同的调味品。例如：鸡、鸭类及新鲜的蔬菜等，本身就具有鲜的滋味，在烹调时一般就要保持其本身鲜味，口味不宜过重。如太甜、太咸、太酸、太辣等，就会将鲜味掩盖，反而不美。腥膻臊等异味较重的原料如牛、羊肉，鱼类等，就要酌情多加一些能除去腥膻臊等异味的调味品。原料本身无多大鲜味的菜肴如鱼翅、海参、燕窝等原料就必须加入滋味鲜美的鸡、火腿、口菜、鲜汤等，以补助其滋味的不足。

（四）要适合各地的口味

由于各地区的气候、出产和饮食习惯不同，各地就都有其独特的口味要求。如山西、陕西多喜吃酸，湖南、四川、云南、贵州等地多喜香辣，江浙等地则多喜吃甜与清鲜，而河北、山东、东北各地又多喜吃咸与辛辣，这也是构成地方菜肴特色的主要原因。因此，调味时就要在不失川菜的独特风味的基础上适当照顾不同口味的要求。

（五）要结合季节的变化和食客具体情况