



中国轻工业出版社

PENGREN JIBEN JIFA 500 LI

祁澜 主编

烹饪基本技法

小·餐馆·大·排·档·丛书

500

例



小餐馆大排档丛书

烹饪基本技法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 宫能荣 吴 江
罗小燕 丛雪云 焦平郊
王 锋 南贵先 吴天艳
祁 涛 贾书军 徐庆红
张伯骁 王晓燕

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪基本技法 500 例/祁渊主编. —北京: 中国轻工业出版社, (2001.5 重印)
(小餐馆大排档丛书)
ISBN 7-5019-2897-5

I. 烹… II. 祁… III. 烹饪-方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 31609 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 9 月第 1 版 2001 年 5 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 12.375

字 数: 288 千字 印数: 6001—12000

书 号: ISBN 7-5019-2897-5/TS·1752 定 价: 15.50 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活水平的不断提高，人们日渐重视自身的健康，而饮食也就成为现代人普遍关注的问题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏的加快，又使人们没有时间为一日三餐耗费精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆、大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于现在社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗工人中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握技术，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品、饮料等近七八千种制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的食品。《小餐馆大排档丛书》通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

这套丛书原来由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 600 例》《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法 500 例》《蛋类食品

菜肴制法 400 例》《汤羹类菜肴制法 500 例》《下酒小菜制法 500 例》、《酒奶果茶类饮料制法 500 例》12 本组成，出版后受到了广大读者的欢迎，尤其是很多读者询问详细的烹饪技法和烹饪原料、调味料方面的问题，为了满足读者的需求，为了使这套书更全面，适应面更广泛，现在我们又追加出版了《烹饪原料调料 500 例》《烹饪基本技法 500 例》两本书。

烹调就是烹和调的结合，烹，就是对原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味。烹饪技法是专门研究菜肴的原料性质、用途、刀功、烹制、调味方法和菜肴的色、香、味、形、器以及如何保护和提高食物营养价值的一门学科。烹调对菜肴的色、香、味、形、器及营养具有决定性的作用，可以增进美味，诱人食欲，使菜肴色泽鲜艳，形状美观，给人以美的享受。

我国的烹调技术历史悠久，源远流长，是几千年来广大人民群众辛勤劳动和智慧结晶，是我国宝贵的文化遗产的一部分。随着人类社会的不断发展，我国烹调技艺日益丰富提高，而烹调方法的丰富提高又促进了地方菜系的形成，有的烹调方法别致，有的风格独特，有的乡土风味浓厚……。

本书从原材料的初加工讲起，详细介绍了食品、菜肴的各种烹制方法，非常适于那些刚进入饮食业的非专业人员。如果想在饮食业有所发展，不仅要熟练地掌握传统的烹饪技法，还要不断创新发明，改进烹调方法，打出自己独特风格，才能适应社会的发展及人们对饮食更高的要求。

目 录

主食原料烹饪

调制面团	(1)	酥皮面皮	(24)
基本知识	(1)	单酥面团	(30)
面团种类	(4)	擘酥面团	(31)
膨松面团	(4)	纯蛋面团	(32)
水调面团	(6)	油蛋面团	(33)
油酥面团	(6)	水蛋面团	(33)
蛋和面团	(8)	米粉团子	(34)
米粉面团	(8)	糕粉团	(36)
其他面团	(9)	发酵粉团	(38)
各种面团制作技法	(9)	澄粉面团	(38)
面肥发酵面团	(9)	杂粮粉面团	(39)
鲜酵母发酵面团	(14)	薯类面团	(39)
发酵粉膨松面团	(16)	豆类面团	(40)
矾碱盐面团	(17)	菜类面团	(40)
调搅法膨松面团	(19)	果类面团	(41)
冷水面团	(20)	各类面皮制作实例	(41)
开水面团	(22)	发面皮	(41)
热水面团	(23)	面包皮	(42)
温水面团	(24)	奶皮猪油包皮	(43)

烫面皮·····	(43)	肉馅·····	(60)
松酥皮·····	(44)	菜肉馅·····	(65)
水油皮·····	(44)	糖馅·····	(67)
水油酥皮·····	(44)	泥蓉馅·····	(68)
西河酥皮·····	(45)	果仁蜜饯馅·····	(71)
拿酥皮·····	(46)	着色技术·····	(73)
奶油皮·····	(46)	面点成型·····	(74)
化皮堆皮·····	(46)	基本知识·····	(74)
酥炸浆皮·····	(47)	成型前期工序·····	(74)
煎堆皮·····	(47)	搓条·····	(74)
雪布玲皮·····	(48)	下剂·····	(75)
穗市鸡饺皮·····	(48)	制皮·····	(76)
南方烧饼皮·····	(49)	成型技法·····	(76)
晶饼皮·····	(49)	揉·····	(76)
鸡蛋面皮·····	(50)	包·····	(77)
烙馐皮·····	(50)	捏·····	(78)
烧卖皮·····	(51)	卷·····	(80)
薄饼皮·····	(51)	搓·····	(81)
咸水饺皮·····	(52)	抻·····	(81)
荔浦芋饺皮·····	(52)	切·····	(83)
山药皮·····	(53)	削·····	(84)
白薯皮·····	(53)	拨·····	(84)
蛋球皮·····	(53)	叠·····	(84)
制馅与着色·····	(54)	摊·····	(85)
制馅基本知识·····	(54)	擀·····	(86)
馅心的调制技法·····	(56)	按·····	(87)
菜馅·····	(57)	钳花·····	(87)

模压.....	(88)	蒸.....	(91)
滚沾.....	(89)	煮.....	(95)
镶嵌.....	(89)	炸.....	(97)
挤.....	(90)	煎.....	(99)
面点熟制.....	(90)	烙.....	(100)
基本知识.....	(90)	烤.....	(102)
熟制技法.....	(91)	其他制法.....	(105)

菜肴原料烹饪

菜肴原料初步		刀功技法基本	
加工.....	(106)	知识.....	(141)
基本知识.....	(106)	刀功种类.....	(142)
蔬菜的初步加工.....	(107)	直刀法.....	(143)
家畜的初步加工.....	(109)	平刀法.....	(146)
家禽的初步加工.....	(115)	斜刀法.....	(147)
水产品的初步		其他刀法.....	(148)
加工.....	(120)	混合刀法.....	(150)
干货原料的涨发.....	(124)	刀功原料形状.....	(154)
水发.....	(124)	块.....	(154)
油发.....	(133)	片.....	(156)
盐发.....	(136)	丝.....	(157)
碱发.....	(136)	条.....	(158)
火发.....	(139)	丁.....	(158)
原料腥膻异味的		粒.....	(158)
处理.....	(139)	末.....	(159)
菜肴原料切配及前期		蓉泥.....	(159)
制作.....	(141)	段.....	(159)

花刀形	(159)	晃勺	(188)
常用作料的刀功		翻勺	(188)
形状	(160)	出勺	(190)
葱	(160)	热菜的烹调技法	(191)
蒜	(160)	炒	(191)
姜	(161)	爆	(196)
菜肴原料的熟		熘	(201)
处理	(161)	烹	(206)
焯水	(161)	炸	(208)
制汤	(163)	煎	(214)
过油	(166)	贴	(217)
走红	(168)	塌	(218)
上浆、挂糊、勾芡	(169)	烧	(220)
上浆、挂糊	(169)	烩	(223)
勾芡	(173)	扒	(225)
烹调火候技术	(176)	熬	(228)
旺火	(176)	焖	(229)
中火	(176)	煨	(230)
小火	(177)	炖	(233)
微火	(177)	煮	(235)
配菜与命名	(177)	余	(240)
配菜技术	(177)	涮	(241)
菜肴的命名	(182)	蒸	(242)
烹调技法	(183)	瓢	(246)
烹饪调味技术	(183)	烤	(247)
勺功技法基本		盐焗	(252)
知识	(187)	拔丝	(259)

蜜汁	(256)	烧、炖、焖、烩	
凉菜的制作技法	(258)	菜的盛装法	(296)
拌	(259)	烩菜的盛装法	(298)
炆	(261)	汤菜的盛装法	(298)
腌	(262)	炸制菜的盛装	
酱	(268)	方法	(299)
卤	(270)	整只或大块菜肴的	
酥	(274)	盛装法	(299)
冻	(275)	凉菜拼摆技法	(300)
卷	(278)	基本知识	(300)
挂霜	(280)	拼摆技法	(302)
灌	(283)	菜肴装盘盛具	(305)
熏	(284)	腰盘	(306)
腊	(288)	圆平盘	(306)
风	(290)	汤盘	(307)
菜肴装盘技术	(292)	汤碗	(307)
装盘技法	(292)	扣碗	(307)
热菜盛装法	(294)	沙锅	(307)
炒、熘、爆的菜肴的		火锅	(308)
盛装法	(295)	品锅	(308)

餐饮业基本知识

中国菜系常识	(309)	山东菜系	(314)
中国地方菜系		广东菜系	(316)
介绍	(309)	江苏菜系	(319)
四川菜系	(310)	浙江菜系	(323)

福建菜系	(325)	湖南人膳食	(354)
安徽菜系	(329)	四川人膳食	(354)
湖南菜系	(331)	江西人膳食	(354)
湖北菜系	(333)	湖北人膳食	(354)
北京菜系	(336)	江苏人膳食	(354)
沪菜系	(339)	浙江人膳食	(355)
辽菜	(340)	福建人膳食	(355)
秦菜	(341)	广西人膳食	(355)
素菜	(342)	广东人膳食	(355)
回民菜	(345)	云南人膳食	(356)
朝鲜菜	(347)	贵州人膳食	(356)
维吾尔族菜	(348)	回族人膳食	(356)
中国各地区人饮食		维吾尔族人	
特点	(349)	膳食	(357)
归国侨胞膳食	(350)	蒙古族族人膳食	(357)
港澳人膳食	(350)	藏族人膳食	(358)
北京人膳食	(350)	朝鲜族人膳食	(358)
天津人膳食	(351)	满族人膳食	(358)
上海人膳食	(351)	傣族人膳食	(359)
东北人膳食	(351)	彝族族人膳食	(359)
河北人膳食	(351)	壮族人膳食	(359)
山东人膳食	(352)	侗族人膳食	(359)
山西人膳食	(352)	苗族族人膳食	(360)
河南人膳食	(352)	哈萨克族人	
陕西人膳食	(353)	膳食	(360)
甘肃人膳食	(353)	景颇族人膳食	(360)
安徽人膳食	(353)	佤族人膳食	(360)

鄂伦春族人	筵席	(365)
膳食	筵席前期准备	(366)
哈尼族人膳食	筵席的规格	
东乡族人膳食	档次	(368)
高山族人膳食	筵席菜肴的	
塔吉克族人	配备	(369)
膳食	菜肴的美化与口味	
土家族人膳食	搭配	(371)
普米族人膳食	筵席服务知识	(374)
羌族人膳食	摆台	(374)
筵席举办常识	中餐台面	(376)
筵席的基本知识	西餐台面	(378)
宴会	筵席上菜知识	(381)

主食原料烹饪

主食原料基本来源于粮食，我国是盛产粮食的国家，其中以稻米、小麦、玉米、甘薯为主，另外还有大豆、高粱、谷子等杂粮。我国南方人喜食稻米，主食多为米饭及米粉制品；北方人喜爱面食，面食原料以小麦粉为主，也包括一些米粉及杂粮粉制品，主要制品有馒头、面条、包子、饺子、饼等。米饭制法简单易做，本书不另做介绍，主要介绍面食的各种做法，也就是行话所称的“白案”。

我国的面点品种繁多，风味迥异，但面点的基本制作方法和制作过程大致相同，一般都需要经过调制面团、制馅、成型和熟制等过程。

制作面点的主要工具有：

1. 案板

硬木居多，也有木制包铁皮的、大理石或不锈钢的。

2. 面杖

以檀木、枣木者最佳。要求光滑、笔直，有大、中、小三种。大面杖约1米长，5厘米粗，多用于擀制面条、面皮、饼等；中面杖约60厘米长，3厘米粗，用做擀卷；小面杖也叫面棍，短于35厘米，用于擀饼及各种皮子。

3. 单手棍

约 30 厘米长，中间粗，两头略细，用做擀制饺子皮、包子皮、酥皮饼等。

4. 轴槌

中间有轴的面杖叫轴槌，又称通心木槌，这是一种特殊的面杖，轴槌分平、圆轴槌两种。平轴槌约 25 厘米长、7 厘米粗，侧面中心有一通孔，在通孔中穿入轴，多用于制作卷、酥一类点心；圆轴槌约 7 厘米长，中间约 6 厘米粗、两头略细，呈鼓形，侧面中心有个通孔，在通孔中穿入轴，用于擀制烧卖皮等。

5. 花擀杖

这是一种刻着条纹或花纹的小面杖，用于在糕、饼表面擀制花纹等。

6. 粉筛

粉筛也称罗，用绢棕、马尾、钢丝作筛底，有粗细网眼之分，用作筛粉料。

7. 切刀

用于切制面团、面条、面剂等。

8. 刮馅板

有竹皮制品和骨制品等，用于挑馅，以光滑为好。

9. 模子

又称圆花结或脱子，多用硬木或铝合金的，形状、大小各不相同，模内带有各种花纹、字样，常见的有梅花形、菊花形、蝴蝶形、花草图案以及喜庆祝寿字等。用于制作糕饼。

10. 花筒

花筒是用薄铁皮制成，有桃形、梅花形等。蒸、烤制品

可直接用花筒压制成型。

11. 花钳

花钳一般用钢片制成，在发面蒸制品和酥皮烤制品上掐花边、花纹用。

12. 花刀花夹

用于面点的艺术造形。

13. 挤花筒

有钢制、铝制两种，形同钢笔，既能写、画，又能堆出各种艺术形象。

此外还有刷色用的毛刷，刻制鳞片、叶脉用的木梳等。

调制面团

基本知识

制作面点，首先要调制面团，包括和面和揉面两个过程。

和面是制作面食的第一道工序，将干燥的面粉根据不同的需要，用不同温度的水、油或蛋液，调制成适于加工制作各种面团，是制作面食最基本的技术，只有选好原料、和制方法得当，才能制出合于需要的各种面团。同时，和面可使面粉同各种辅料混合均匀，充分发挥各种成分的互补作用，提高成品的营养价值和品质风味。

揉面就是将和好的整体团块进一步加工成适合各类制品制作需要的面团，揉面是调制面团的关键，其目的是使面团进一步均匀、增劲、柔润、光滑或酥软，以便于成型。

和面可使面粉同各种辅料混合均匀，充分发挥各种成分的互补作用，提高成品的营养价值和品质风味。

调制面团的关键，在于控制面团中面筋的生成率，这对于面团的性质和成品质量有决定性的作用。调制面团过程中影响面筋生成率的因素主要有以下几点：

面粉的性质和质量不同，其吃水能力也不一样，和面时加水适量，面筋生成率高，制作成型容易，使成品质量得到基本的保证。例如饺子面团要软些，面条则需硬些。

面筋生成最适宜的水温为 30°C ，不同的季节要用水温调节，如冬季可将水温提高到 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ ，夏季可降低至 $13\sim 15^{\circ}\text{C}$ ，以使面筋生成率保持最佳状态。

糖、盐、油、蛋等辅助原料掺入面团，会程度不同地降低面粉的吸水性，因而影响到面筋生成率。例如，在面团中每增加 500 克糖或油，就大约要相应减少 400 克水；每增加 500 克鲜蛋，就要减少 300~350 克水。

将面粉加入适量水后应立即调和均匀，用力揉搓，使水和面充分渗透融合，拌和速度，这也是使面筋生成率达到最佳值的要领之一。

面团和好后要静置一段时间，这在行话中叫“饧”，俗称为“醒面”。面团饧一段时间以后，促进面筋质网状结构形成，提高了面筋生成率。此外，饧面也使淀粉颗粒变得湿润，面团因而变得柔韧有劲，弹性增强。

面团种类

调制面团分为膨松面团、水调面团、油酥面团、蛋和面团、米粉面团和其他面团几种。

膨松面团

膨松面团，就是在调制面团过程中，加入适当的填料或

运用特殊的方法使面团起生化反应、化学反应和物理作用，从而使面团组织内产生大量空洞，变得膨大疏松(化学反应和物理作用要在加热条件下才能体现)，使膨松面团制品具有松软适口的特殊风味。

膨松面团根据发酵方法分为三种：

1. 酵母膨松面团

即使用酵母发酵法调制的面团，是酵母菌在面团中繁殖分泌酵素进行发酵，发酵面团内酵母细胞大量增殖，使面团组织内产生无数小孔洞，而变得膨大疏松，同时使制品的营养价值和风味都大大提高。发酵在面点制作过程中是一项非常重要而细致的工作，它关系到制品的色、香、味、形。目前发酵使用的酵母有酵母厂选择纯菌培养的鲜酵母和自己培养的所谓面肥两种。

2. 化学膨松面团

是将一些化学药品掺在面团内，利用其在加热条件下产生气体的特性，使制品在熟制过程中膨胀，生成的膨松面团。使用化学膨松剂来引发面团，有的是将膨松剂用水溶化后再与面粉拌和制成面团，有的是与面粉拌合后再加水和成面团，无论哪一种方法都必须揉透，揉匀，使其没有斑点，否则影响发面的质量。化学膨松剂主要有两类，一类是小苏打、氨粉、发酵粉等(通称发粉)；一类是矾碱盐。前一类单独使用，后一类结合使用，膨松原理都是相同的。

3. 物理膨松面团

是用物理膨松法(即机械力胀发法，俗称调搅法)调制的面团。它利用鸡蛋经过机械搅拌，能打进并保住气体的性能，将鸡蛋搅打成含大量气体的蛋泡糊，然后加面粉调制成蛋泡面糊，制品在熟制过程中，其内部所含气体受热膨胀，