

烹调技术



中国人民解放军海军后勤部供应部 编印
中国人民解放军三六〇一部队



数据加载失败，请稍后重试！

烹调技术

一九七五年十月



数据加载失败，请稍后重试！

为了反对帝国主义的
侵略 我们必须建立
强大的海军

毛泽东

毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

摘自一九七一年十二月一日《人民日报》

全党都要注重战争，学习军事，准备打仗。

《战争和战略问题》（一九三八年十一月
六日）

一定要注意战士们生活，让战士们吃好、睡好、讲卫生，不生病。

在延安的一次谈话（一九四七年三月十八
日）

前 言

毛主席教导说：“我们应该深刻地注意群众生活的问题，……一切这些群众生活上的问题，都应该把它提到自己的议事日程上”。为了努力奋斗把海军工作搞好，考虑到广大海勤指战员长期生活在特殊作业环境之中，他们除了首先要有高度的政治觉悟，同时还必须具有坚强的体质。而日常生活中的伙食工作，是密切关系到广大指战员身体健康和提高部队战斗力的一个重要问题，如能把每天的饭菜按照当地的条件尽可能的做得既富于营养、合乎卫生又美味可口，必将大大有利于改善部队生活，增强部队体质。所以，这是一项具有政治意义的重要工作，值得各级有关领导重视，这也是从事烹调与营养工作者的光荣任务。为此，我们在有关业务单位的大力支持下，编写了“烹调技术”和“营养卫生手册”这两本小册子，供同志们参考。

“烹调技术”主要是为舰艇伙食工作人员编写的，除总论外，在各论中写了249个菜的烹调方法和67种主食的制作方法。由于就餐人员的口味习惯和各地区所供应的食品不同，在参考应用时必须结合当时当地具体情况。尤其是“烹调技术”中的烹调方法，这里大都是按小锅菜的配料和做法写出，将其移用于大锅菜时，尚须作某些改变以适应大锅菜的要求；对此，除增加了“大锅菜烹调注意事项”一节外，尚须在实践中随时总结经验。由于每一事物内部总有其共性的东西，所以如能很好掌握“烹调技术”中的有关要领，相

信即便对使用大锅操作的同志也将有助于烹调技术的改进。

“营养卫生手册”主要是为舰艇部队卫生工作人员和给养工作人员编写的，包括舰艇人员的营养保证，食品卫生和食品保存三部分。为了适应部队营养卫生工作的需要，在手册中翻印了中国医学科学院的“食物成分表”。

编写中，为了尽量结合舰艇部队实际，虽然征求过若干部队有关同志与地方老师傅们的意见，但由于我们思想、业务水平的限制和深入部队不够，可能有不少缺点和错误，希读者批评指正。

一九七五年十月

目 录

第一篇 菜肴烹调方法

第一章 烹调方法总论

一、原料的处理

(一) 削洗	1
1 禽类的削洗方法	1
2 鱼的削洗方法	1
3 蔬菜的削洗方法	2
4 内脏的削洗方法	2
(二) 涨发	3
1 水发海参	3
2 油发蹄筋	3
3 水发鱿鱼	3

二、刀工

(一) 刀工的意义和作用	3
(二) 刀工的基本要求	4
(三) 刀法的种类	5

(四) 刀工处理后原料的形状	8
----------------	---

三、挂糊上浆和勾芡

(一) 什么叫挂糊上浆	11
(二) 挂糊上浆的主要作用	11
(三) 目前比较常用的几种糊与浆的调制及其使用	12
(四) 勾芡	13

四、火候

(一) 火候的意义和重要性	16
(二) 火力的分类及应用	17

五、调味

(一) 调味的意义及重要性	19
(二) 调味品	19
(三) 调味的几个阶段与掌握调味的原则	21

六、原料的初步熟处理

(一) 出水	22
(二) 过油	23
(三) 走红	26
(四) 制汤及吊汤	26

七、大锅菜烹调注意事项

第二章 烹调方法各论

一、水产类

糖醋黄鱼	30
松鼠黄鱼	31
煎蒸黄鱼	31
红烧黄鱼	32
干炸黄鱼	32
干烧黄鱼	33
黄鱼羹	34
醋椒黄鱼	34
葱油昌鱼	35
锅塌鱼	36
红烧鳗鱼	36
醉油鳗	37
清蒸海鳗	37
烤鳗鱼	38
清蒸带鱼	38
煎烹带鱼	39
油爆虾	39
炒虾仁	40
虾仁锅巴	41
蒸虾羹	41
茄汁虾仁	42
烹虾段	42

赛螃蟹	43
红烧青鱼	44
干烧青鱼	44
糖醋草鱼	45
软溜草鱼	45
生蒸三丝草鱼	46
糖醋大头鱼	47
清蒸鲢鱼	47
酱汁鲤鱼	48
鲫鱼汤	48
家常烧鲫鱼	49
粉蒸鲫鱼	49
炒鳝片	50
红烧鳝段	51
熏 鱼	51
西法炸桂鱼	52
煎咸鱼	52
溜鱼片	53
潮州鱼园	53
鱼 园	54
炸溜鱼园	55
糟溜鲤鱼片	56
香酥鱼(或肉)	56
酱川小黄鱼	57
酱包墨鱼	58
浇汁鱼	58
红烧海龟	59

二、肉类

古老肉·····	59
干煸肉丝·····	60
粉蒸肉·····	61
鱼香肉丝·····	61
回锅肉·····	62
生仁辣肉丁·····	63
锅塌里脊·····	64
滑溜里脊·····	64
酱包肉丁·····	65
油爆肉丁·····	65
炒肉片·····	66
白切肉·····	66
萝卜连锅·····	67
葱爆肉片·····	68
肉丝炒葱头·····	68
青椒炒肉丝·····	69
绿豆芽炒肉丝·····	69
榨菜炒肉丝·····	70
烂糊肉丝·····	71
油菜炒肉片·····	71
肉片烧茄子·····	72
肉片炒四季豆·····	72
木樨肉·····	73
荤素扣肉·····	74
干菜烧肉·····	74

封白肉	75
肉 松 (福建)	76
腐乳肉	76
糟 肉	77
糟咸肉	78
樱桃肉	78
酱 肉	79
糖蒸肉	79
红烧大块肉	80
广东腊肉	80
肉 果	81
卤 肉	82
叉烧肉	82
桂花肉	83
走油蹄膀	84
清燉蹄膀	84
椒盐排骨	85
酱汁蒸排骨	86
红烧大排	86
红烧小排	87
油炸排骨	87
排骨燉白菜	88
糖醋排骨	88
醉排骨	89
火腿清蒸大白菜	90
清燉狮子头	90
广式香肠	91

肉 园	92
豆腐镶肉	92
豆腐皮卷肉糜	93
青椒镶肉糜	93
蛋蒸肉饼	94
烧白菜墩	94
咸菜炒猪肝	95
卤猪肝	96
清炒猪肝	96
南煎肝	97
肝糕汤	98
爆三样	98
炒腰花	99
炒圈子	100
干炸肥肠	100
红烧大肠	101
五香牛肉干	101
西法红嫩牛肉	102
干边牛肉丝 (一) (二)	103
蚝油牛肉	104
锅烧牛肉	105
咖喱牛肉	105
清嫩牛肉	106
红焖羊肉	106
羊 糕	107
烧羊肉	108
五香兔子肉	108

三、家禽类

香酥鸡·····	109
香酥鸭·····	110
白斩鸡·····	110
酱爆鸡丁·····	111
生仁辣鸡丁·····	111
葱油鸡·····	111
香肠蒸鸡·····	112
焗 鸡·····	113
海带酥鸡·····	113
干烹仔鸡·····	114
川鸡片清汤·····	114
陈皮鸡·····	115
脆皮炸鸡·····	115
芥末鸡丝·····	116
盐水肫·····	117
冻 鸡·····	117
糟 鸡·····	118
炆糟鸡脯·····	118
炸八块·····	119
红糟鸡·····	120
盐擦鸡·····	120
油拨鸡·····	121
腌 鸡·····	122
卤 鸡·····	122
软炸鸡·····	123

爆鸡肫·····	123
北京烤鸭·····	124
八宝鸭·····	125
扒 鸡·····	125
火腿鸭·····	126
清嫩烧鸭·····	126
炒鸭肠·····	127
糟鸭肝·····	128
广式烤鸭·····	128
广式烤鸡·····	129
糟蒸鸭肝·····	129
酱 鸭·····	129
酱 鸡·····	130
酒蒸鸡·····	130
酒蒸鸭·····	131
烧鸡·····	131
烧野鸭·····	131

四、蛋类

清炒鸡蛋·····	132
虾米炒鸡蛋·····	132
溜黄菜·····	133
荷包蛋·····	134
鸡蛋饺·····	134
番茄炒蛋·····	134
卤 蛋·····	135
蒸鸡蛋花·····	135