

烹饪技术



烹 饪 技 术

校内教材 请勿外传

江苏工业学院图书馆
藏书章

宜昌市商业学校翻印

毛主席语录

解决群众的穿衣问题，吃饭问题，住房问题，柴米油盐问题，疾病卫生问题，婚姻问题。总之，一切群众的实际生活问题，都是我们应当注意的问题。

烹饪技术讲义题纲(代目录)

第一章 烹 饪 原 料

第一节 烹饪原料的种类.....	(1)
一、植物性原料.....	(1)
二、动物性原料.....	(3)
三、矿物性原料.....	(8)
第二节 原料检验与选择.....	(9)
一、原料检验与选择的基本知识.....	(9)
二、几种主要原料检验与选择的标准和方法.....	(10)
三、干货类原料.....	(22)
附表:	(23)
第三节 原料的保藏与活养.....	(27)
一、原料保藏的目的.....	(27)
二、原料保藏的方法.....	(27)
三、原料的活养.....	(31)

第二章 原料的初步加工

第一节 原料初步加工的意义、目的和要求.....	(33)
第二节 植物性原料的初步加工.....	(34)
第三节 动物性原料的初步加工.....	(37)

第四节 干货原料的初步加工.....	(51)
一、干货原料初步加工的特点.....	(51)
二、干货原料的发料方法.....	(52)
三、五种干货原料的发料实例.....	(59)
附表：发料方法及用途简明表.....	(64)

第三章 切配技术的基础知识

第一节 切配的设备与使用工具.....	(65)
第二节 切配的基本操作及要求.....	(71)
第三节 清检原料的基础知识.....	(78)
第四节 刀工技术.....	(81)
一、刀工技术的意义、作用和基本要求.....	(81)
二、刀法.....	(85)
三、刀法的具体运用——原料成形（俗称刀口）.....	(93)

第四章 配 料

第一节 配料的意义与基本关键.....	(99)
一、配料的意义.....	(99)
二、配料的基本关键.....	(100)
第二节 若干菜肴的配形方法.....	(106)

第五章 烹调的基本知识

第一节	烹调的一般概念	(110)
第二节	烹调设备及其基本操作姿势	(121)
一、	炉灶	(121)
二、	烹调用具	(124)
三、	基本操作姿势	(126)
第三节	挂糊、上浆、勾芡	(129)
一、	挂糊、上浆	(129)
二、	勾芡	(134)

第六章 烹调方法及其运用

第一节	氽、涮、熬、烩	(140)
第二节	拌、炆、腌和冷菜的装盆方法	(147)
第三节	煎、爆、贴	(154)
第四节	炸、溜、爆、炒、烹	(157)
第五节	燉、焖、卤、酱	(176)
第六节	烧、扒	(183)
第七节	煮	(188)
第八节	蒸	(192)
第九节	烤、熏、盐焗、泥烤	(196)
第十节	拔丝、挂霜、蜜汁	(206)

以上十节内共有名菜75个的原料和制法

附例:

1. 制作盐蛋.....	(210)
2. 皮蛋加热.....	(210)
3. 糟鱼的制法.....	(210)
4. 制作腊肉.....	(210)
5. 制作腊肉.....	(211)
6. 家乡肉的制作.....	(211)
7. 盐腌白菜、菜梗, 豆角等蔬菜.....	(212)
8. 豆花的制作.....	(212)
9. 肉糕.....	(215)

用豉其及去式厨烹 章六第

(041)	豉, 蒸, 酥, 余	廿一第
(721)	豉, 盆, 菜, 笋, 酥, 豉, 料	廿二第
(124)	豉, 酥, 煎	廿三第
(721)	豉, 烹, 炒, 酥, 豉, 豉	廿四第
(071)	豉, 肉, 酥, 豉	廿五第
(181)	豉, 豉	廿六第
(881)	豉	廿七第
(101)	豉	廿八第
(001)	豉, 豉, 豉, 豉, 豉	廿九第
(002)	豉, 豉, 豉, 豉	三十第

第一章 烹饪原料

第一节 烹饪原料的种类

烹饪原料的种类，按照自然界来源划分，有动物性、植物性和矿物性等三种。在动物性与植物性原料中，按照加工与否，又可分鲜活原料与干货原料。鲜活原料系指新鲜的果品、蔬菜、肉品、脏器品、蛋品、乳品以及水产类等。干货原料系指经过脱水、晒干可贮藏的果品、蔬菜等，或经过干燥加工的动物性原料，下面将日常采用的主要烹饪原料的特点、性质、分别加以说明：

一、植物性原料

植物性原料大体可分为如下十三类：

1. 禾谷类使通称粮食，是我国人民的主要食物。主要有：稻米（包括粳米、籼米和糯米等三种），小麦、小米、高粱、玉蜀黍等，是我国人民主要的食粮，是日常营养的主要来源，因此不断改进禾谷类原料的加工和烹饪方法，以保持营养成分，是值得钻研的问题。

2. 豆类：主要有大豆、赤豆、绿豆、蚕豆、豌豆、刀豆、扁豆等。通常食用是以鲜豆和豆夹作为副食品，干

豆作副食品的有加工品如豆腐、豆芽等，一般则用于主食的较多。豆类及制品在烹饪原料中占有重要地位，不但可充主料，而且也可充辅料和调料。如新鲜的豆类可充作主料炒食、煮食，也可充辅料与肉品或其他主料一同烹制。干豆类作为主料可以卤制、油酥。豆制品中的豆腐、豆腐干、豆腐衣、百页等，既可作主料，也可作辅料；而豆粉、豆酱、豆豉、豆油、酱油等，则又是烹调中的调料。

3. 叶菜类：是指以肥嫩菜叶作为烹饪原料的蔬菜。叶菜的品种很多，常见的有大白菜、小白菜、菠菜、油菜、芹菜、韭菜、卷心菜、雪里红、盖菜、塔古菜、蕹菜、苋菜、茴香菜、芥菜、香椿、豆苗等叶菜与禾谷类和动物性原料掺杂食用，可以互相补充营养成分，并促进消化。

4. 茎根类：分三种情况：①生长在地上的有莖兰、茼蒿、蒜苗以及茭白等；②生长在泥土中的马铃薯、白薯、芋艿、荸荠、慈姑、竹笋、藕、百合、葱头、大蒜、姜等；③根菜是指以变态的肥大直根为烹饪原料的蔬菜，有萝卜、胡萝卜、山药等。

5. 花菜类：是指以花作为烹饪原料的蔬菜。花菜品种不多，常见的有黄花、韭菜花和菜花等。

6. 果菜类：是指以菜的果实为烹饪原料的蔬菜，可分二种：①茄果菜类有蕃茄（西红柿）茄子、辣椒等；②瓜果菜类有冬瓜、南瓜、倭瓜、西葫芦、丝瓜、苦瓜、黄瓜等。

7. 鲜果类：常用作烹饪原料的有樱桃、菠萝、梨、桔、柚、橙、苹果、红果、香蕉等。

8.干果类：干果常见的有核桃仁、花生仁、瓜子仁、杏仁、松子、莲子、枣子、栗子、桂圆、荔枝、葡萄干等。在烹饪中作为辅料的较多，为使干果易于消化，可捣碎或磨浆烹制成花生酱、杏仁茶、核桃酪等。

9.菌类：如口蘑、香菇、鸡棕、羊肚菌、黑木耳等。

10.海菜类：如海带、紫菜等。

11.油脂类：植物性油脂作烹饪用的有花生油、豆油、芝麻油、菜籽油、茶油、棉籽油、椰子油。

12.干货果菜与腌渍果蔬：果蔬大都有季节性，为了延长它的食用时间，必须用脱水干燥或腌渍方法，加以保藏。有时为了变化食品的口味，也采用腌渍方法。常见的干货品如笋干、菜干、果干；腌渍品如腌雪里红、酱萝卜、酱黄瓜、冬瓜、榨菜；果类则有糖渍水果，蜜饯水果等。

13.淀粉制品：作为烹饪原料最常见的是粉丝（又称粉条）。粉丝主要是由豆类、高粱、玉蜀黍、马铃薯、白薯等提炼淀粉制成的。

二、动物性原料

动物肉品及脏腑品，一般来自家畜、家禽、水产品的躯体、营养成分很高，在烹饪中占重要地位。现分10个问题简介如下：

1.家畜类：

①家畜肉品，主要指猪、牛、羊等肉品。此外，还有

马、驴、骆驼、鹿、家兔等以及野生的野猪、黄羊、獐、熊、虎等，这些肉品的质量，决定于它的年龄、性别、品类和躯体的不同部位。

②家畜脏腑品：家畜脏腑品包括可食用的脑、舌、心、肝、腰、肺、肠、肚等，脏腑品在动物性原料中占重要地位，不但在形态、色泽、滋味方面比肉品多样化，而且一般来说，含有多种营养成分。

③家禽肉品：包括鸡、鸭、鹅等肉品，此外，还有鸽、鹌鹑、山鸡、野鸭、大雁等。

④家禽脏腑品：包括脑、舌、心、肝、肫、肠等滋味鲜美爽口，可以制作各式菜肴，其中肝、肫更是常用烹饪原料之一。

⑤水产肉品：水产种类繁多，包括鱼、虾、蟹、蚌、螺等。

1. 鱼的种类：一、淡水鱼有鲤、鲫、鲢、鳙、鳊、青鱼、草鱼、粘鱼、白鱼、刀鱼、银鱼等。武昌鱼：又称樊口边鱼或圆头鲂，此鱼自古闻名，原是长江中游及附近湖泊的野生鱼。武汉处于长江汉水交界处，鱼产丰富，其中以圆头鲂最为出名，而梁子湖为饲养集中地，梁子湖与樊口镇相邻，樊口在历史上为武昌管辖，因而有武昌鱼之称。此鱼特点是：体高侧偏，头部很小，口部较宽，多片鳞层，中部有银白色的界限，各片相连，则见几条纹，腹部脂肪多，多生活在静水中，味道鲜美，抗病强，成熟早，繁殖力强，含蛋白质18.6%左右，含脂肪6.69—8%。

二、海水鱼有黄鱼、带鱼、鲳、鲈、鲑、鲨、海鲷、墨鱼等。

鱼肉在水产肉品中占主要地位。鱼体的肌肉分布，随

鱼的形状而异，一般是在背部与两侧。鱼的营养成分与家畜、家禽大致相似。但海鱼是供给人体碘质的主要来源。

2. 虾的种类常见的有对虾（又称明虾）、白虾、红虾、草虾、青虾等。虾肉是烹饪的主要原料之一，虾的躯体肉量饱满，皮壳之内，几乎全部都是可食的肉品。而且肉质均匀，细嫩味美。虾肉的营养成分与鱼相似。

3. 蟹的种类不多，一般应用的有河蟹、湖蟹、海蟹等，河蟹或湖蟹又称螃蟹，一般每四斤活蟹可剥肉一斤，特别肥大者每三斤可剥肉一斤，螃蟹的季节性强，一般在农历九、十月时最肥美，肉质鲜嫩，特别以牝蟹所含卵黄最为可口。蟹肉与蟹黄的混合品称为蟹粉，为美味菜肴之一。海蟹肉质较粗，味不及淡水蟹，品质好的壳呈青色。

4. 贝壳类常见的有田螺、蚌、蚶子、蛏子、牡蛎等贝壳肉品富有鲜味，一般多用于汤菜中。

此外，鳖肉、青蛙肉等，也是水产类原料，在菜肴中有所使用。

5. 蛋品：是烹饪中通常必备的原料，常用的蛋品有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等，营养成分丰富，以鸡蛋用得最多。

6. 乳品：有牛奶、羊奶、马奶等，营养价值很高，一般饮食业常用的乳制品有奶油、奶酪、羊奶等，在烹饪中多用于汤菜和小食品中，营养丰富，滋味可口。

7. 动物原料的制品：常见的可分为四种：①家禽肉及脏腑制品有火腿、腊肉、咸肉、熏肉、肉灌肠、肉腊肠、肝腊肠、香肚等；②家禽肉及脏腑制品有风鸡、板鸭、咸水鸭、咸鸭肫、鸡肝腊肠等；③水产制品有腊鱼、腌鱼、

糟鱼、鱼籽干、虾干、干虾籽、淡菜以及鱼卤、虾酱等；

④蛋制品有咸鸭蛋、皮蛋、糟蛋等，这些制品给烹饪菜肴及各种主食品增加了很多的花色品种。

8.动物油脂：有猪油、羊油、牛油（包括奶油）、鸡油、鸭油、蚝油等。

9.山珍海味类：这类原料大多是产量较少，取得不易，营养价值较高；价格较高，因此一般菜肴有很少选用。常见的类有燕窝、熊掌、鹿筋、猴头、银耳、鱼翅、鱼唇、鱼骨、鱼肚、鱼皮、鲍鱼、海参、干贝、鳖裙等，其中除猴头、银耳为植物性原料外，余均属动物性原料，且多为干制品，现分别简介如下：

①燕窝是我国福建泉州、广东崖州沿海地区一种金丝燕的巢。这种金丝燕以海里的小鱼、小虾和海藻为食物，它们用经过胃液消化的一部分食物，变成一种胶状物，象丝一样吐出来，在海边悬崖上营巢——即所谓燕窝。其品种有血燕（粉红色）、白燕（又称官燕，灰白色），毛燕（灰黑色）三种。燕窝经过初步加工，去掉毛杂物，将燕丝理顺，仍盘成窝形，即为燕盏。营养成分较高，古时列为八珍之一。

②熊掌。即熊的脚掌，又名熊蹯，亦为八珍之一。

③鱼翅：是用板鳃类鱼鳍制成。各种鲨鱼和少数几种鳍科鱼类的鳍都可作为原料。鱼翅的种类很多，按鳍的部位分：背鳍叫脊翅，臀鳍叫钩翅，尾鳍叫尾翅，胸鳍叫翼翅（又名牙笏翅）。按翅色可分白翅、黑翅两种。白翅色浅灰，由黑绿鲨、双髻鲨、髯鲨、白眼鲨鳍制成，鲨鱼背鳍和形体较大的鳍也都是白翅；黑翅色深灰、由青鲨、

苍海鲨、虎鲨等鳍制成。营养成分丰富，以海南岛、台湾、浙闽沿海产量较丰。

④鱼唇是黄色，鲨鱼的嘴唇边软肉。

⑤鱼骨又称明骨，是鲜鱼的头骨。

⑥鱼肚为鱼腹中浮沉器官——鱼鳔干制而成，分广肚和小鱼肚两种，广肚即黄鱼肚，广肚以外的其他鱼肚都称为小鱼肚。

⑦鱼皮即鲨鱼的皮，产地与鱼翅相同，有青鱼皮、鲨鱼皮、老虎皮、海牛皮、石岛皮、玉吉皮等品种。

⑧鲍鱼在广东叫“常”，我国沿海海藻丛生的岩礁潮区，都有生产。种类有七、八种，分布广、产量大的有盘大鲍鱼、杂色鲍鱼、耳鲍等。盘大鲍鱼以辽宁长山列岛和山东庙岛列岛北部产量最多；后两种产于广东雷州半岛的硃州岛北港。鲍鱼大多为罐头制品，亦有干制品。

⑨海参是一种棘皮动物，体长五、六寸，形如胡瓜，圆而软滑、色黑，我国沿海均产；有梅花海参（刺参）、光参（海茄子）两大类。刺参体黑多块状肉刺，略呈花瓣形；产于辽东半岛沿海者称辽参（俗称红稀参），产于广东沿海者为广参，产于浙东沿海者为瓜皮参。光参肉刺退化，体壁光滑，色洁白，盛产于闽南沿海。营养成分丰富。

⑩干贝是一种海蚌叫扇贝（又名海扇、干贝蛤）闭壳肌干制而成。另外有一种与干贝极相似的江瑶柱是江瑶蚌闭壳肌干制成的，但不是干贝，我国烟台、大连产量较多。

⑪鳖裙就是海鳖裙边的干制品。

⑫鹿筋系梅花鹿腿上的筋，带蹄的为蹄筋（与猪、牛、羊蹄筋一样）不带蹄的为鹿筋，是吉林省野山特产，营养很丰富。

⑬猴头又名猴菜，是生长在树槎间的一种菌类，皮外生有黄色的茸，体积与形象均近似猴子的头；以吉林产的为最佳，洛阳产的次之。

⑭银耳又称白木耳，菌类，产于四川、贵州等地。

三、矿物性原料

烹饪原料来自矿物性者数量不多，主要有盐、碱、小苏打、明矾、硼砂、石灰、发酵粉等。

1. 盐可分为海盐、池盐、井盐、岩盐四种。精炼的白盐，咸味稍逊于粗盐。

2. 碱：烹饪中常用的碱是纯碱，制馒头食品时常用。

3. 小苏打：由碱加工制成，作用与碱相同，但碱性不如纯碱。

4. 明矾：常见的钾明矾、钠明矾、铵明矾；其中钾明矾（俗称为白矾或生矾），用途最广，它的水溶液呈酸性，在某些非发酵面食而要其松软时多以它和碱掺用，如制油条时即须加矾。

5. 硼砂（硼砂钠）也是一种碱性物质，在面食发酵时用。

6. 石灰：多用于肠、肚的初步加工方面。

7. 发酵粉：是一种包括酸性物质、碱性物质，填充料

脱水后的混合物，是一种较好的化学发酵剂。最出名的有广州珠江牌泡打粉。

思考作业题：

一、用于烹饪原料的有那三大类？

二、分别简述用于烹饪原料的三大类中的各类原料的特点、性质的概况。

第二节 原料检验与选择

一、原料检验与选择的基本知识

在烹饪操作中，必须善于检验与选择原料。因此菜肴的质量好坏，一方面取决于烹饪技术；另一方面则取决于原料本身质量的好坏，以及选用是否适当。检验与选择原料，一般应注意以下四点：

1. 熟悉各种原料生产季节。各种原料，都有它季节性生长的规律，都有它的盛产时期和低产时期，肥壮时期和瘦弱时期。故不同季节，原料的品质肥嫩程度不同，去选用原料时应有所了解。

2. 熟悉产地。我国土地辽阔，物产丰富，由于各地自然环境、品种以及种植和管理方法有所不同，因而所生产原料的质量也有高低。熟悉原料的不同产地，就可以采购到优质的原料；同时也可以根据不同品种的原料，采取相应的烹饪方法。

3.熟悉各种原料不同部位的用途。各种原料的各个部位，有着不同的特点，选用也应随之不同，必须了解和掌握各种原料不同部位的特点，用得恰到好处，使菜肴精美可口，达到物尽其用的要求。

4.鉴别各种原料的质量。对各种原料的质量进行检验与选择，不仅关系到菜肴的色、香、味、美，更重要的是直接关系到食用者的健康，这是烹饪技术人员值得特别注意的。一般在选择原料时，应合乎下列几点营养卫生要求：

①不能选用有病或带有病菌的家禽、家畜、水产品等，以防止把病原体传染给食用者；

②含有毒素的原料，均不能选做烹饪原料，防止食物中毒；

③原料不应有腐败、发霉、变味以及虫蚀、鼠咬等变质现象。

关于鉴别原料质量的方法，一般有感官检验，理化检验以及微生物检验等。最简便易行的方法是采用感官检验，即用人的各种感官：鼻、口、眼、耳、手等，来测定原料的品质。感官检验方法，通常是检验原料的外部特征，如形状、色泽、气味、质地等等；经验丰富的烹饪技术人员，可以只看一看原料的表面颜色或用手触摸一下原料的外部，就能鉴别出它的鲜、陈、老、嫩和有无变质，这种通过不断实践而积累起来的经验，值得重视和认真学习。

二、几种主要原料检验与选择的标准和方法

烹饪原料繁多，比较常用的一些主要品类的检验与选