

烹饪教材

烹 调 部 分



吉林省六所财贸学校联合编写

烹 饪 技 术 教 材

烹 调 部 份

(内部试用教材)

吉林省六所财贸学校联合编写

一九七五年十一月五日

毛主席语录

思想上政治上的路线正确与否是决定一切的。

坚持政治挂帅，加强党的领导，大搞群众运动，实行两参一改三结合，大搞技术革新和技术革命。

千万不要忘记阶级和阶级斗争。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

政治和经济的统一，政治和技术的统一，

这是毫无疑义的，年年如此，永远如此。

世界观的转变是一个根本的转变。

人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

世上无难事，只要肯登攀。

中国应该对于人类有较大的贡献。

编写说明

这本教材是在全国人民认真落实毛主席关于学习理论、反修防修、安定团结和把国民经济搞上去三项重要指示，抓路线，促大干，各项事业蓬勃发展，教育革命不断深入的大好形势下，为使烹饪技术教育更好地为无产阶级政治服务、为社会主义经济基础服务、为培养无产阶级革命事业接班人服务，而由吉林省六所财贸学校联合编写的。

在编写过程中，我们力求遵循毛主席关于“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“教材要彻底改革，有的首先删繁就简”等一系列教导；并力求贯彻“政治和技术的统一”、“理论联系实际”、“少而精”以及“推陈出新”等根本原则；在内容上我们既考虑了要符合二年制中专烹饪专业培养目标的要求，又要尽量能使其有利于按照辩证唯物主义组织教学、有利于直观教学、实践教学和开门办学，同时也要兼顾饮食服务行业专业学习参考的需要。另外，我们还初步总结了我省各有关财贸学校无产阶级文化大革命以来烹饪技术教育改革的成果和吉林省饮食服务行业的先进经验，并调查整理了吉林省烹饪技术的特点和省内各地区、各民族的独特风味。总之，我们主要的出发点是想要力图使这个教材能有显明的革命性、实践性和科学性，同时也能尽量地反映出地方特点。

虽然我们采取了烹饪工人师傅、工农兵学员和专职教师三结合，深入三大革命实际，实行开门编书的方法，并且广泛地征求了修改意见，但是由于我们对毛主席的教育革命路线理解

不深，加之我们的政治、科学、业务水平较低，所以缺点和错误一定不少，恳请同志们给予批评指正！

在这里，谨对曾大力支持我们编写工作的有关单位、烹饪工人师傅和工农兵学员，致以谢意！

吉林省财贸学校

长春市财贸学校

吉林市财贸学校

辽源市财贸学校

哲盟财贸学校

通化财贸学校

一九七五年十一月五日

绪 论

一、烹调技术的概念和我国烹调技术的发展

烹调技术是研究菜肴原料的性质、用途、刀工切配、火候、调味及烹调方法和菜肴的色、香、味、形、器以及如何保护和提高其营养价值的一门科学。它涉及的范围很广，与植物学、动物学、化学、物理学、生理学、解剖学、食品商品学和营养卫生学等一系列科学知识，都有着一定的联系，并构成了它的科学基础和依据。

烹调就是指人类对各种食物进行选择、加工、加热、调味以至制成菜肴，使食物由生变熟的一连串操作、美化过程的总称。它起着增加食欲、加强营养、帮助消化、消毒防腐的作用，以保证广大人民群众吃得好、吃得香、吃得健康，有利于“抓革命，促生产”的目的。

烹调技术在我国有着悠久的历史，我国劳动人民在长期实践的基础上，积累了极其丰富的经验。我国烹调技术的特点是：技术精湛、取料广泛、方法多样、品种繁多、讲求质地、独特风格、色形美观、味鲜适口、富于营养、讲究卫生。所制作的菜肴绚丽多彩，味美醇正，盛以精美的容器，宛如一件高超的艺术品，因此，不仅在国内深受广大人民群众欢迎，而且在国际上也享有极高的声誉。这是我国劳动人民几千年来辛勤劳动和智慧的结晶，也是我国珍贵的文化遗产之一。

伟大的革命导师恩格斯说：“**熟食是人类发展的前提**”。在原始社会里，人类的饮食只是以采集野生植物和捕捉野兽，而过着“活剥生吞、茹毛饮血”的简单生活方式。自从发现了“火”，人们才逐渐地由生食变为熟食，并把熟食变成固定不变的生活方式，从此才开始脱离了一般动物的生活方式，这就是烹调的起源。

随着人类社会的不断发展，人们开始从单一的熟食，逐渐地对味道和形式引起了注意，因而不断地改进了烹调方法。公元前三千多年，在夏、商、周三代，当时所用的炊具兼食器之美和雕塑之精，均达到一定的艺术水平。由此可以推想出食器中的食物在烹调方面已有了相当的发展。此外，根据季节的不同，在当时还总结出：春多馥、夏多苦、秋多辛、冬多咸的调味规律。

到了战国时代，在火候与调味上更有了相当的研究，并提出火候与调味是烹调的两大关键；同时还总结出了急火、旺火、慢火必须正确运用，酸、甜、苦、辛、咸必须适当调和，才能去掉原料的恶味，保持和突出原料的美味的目的。

到唐宋时期，由于社会经济、文化的发展及与亚州各国建立了通商往来关系，因而又促使烹调技术有了新的发展。这个时期的一个主要变化就是革新了炉灶，由一炉一眼改成了一炉多眼；同时注意了调味和老、嫩、酥、脆的火候，使食物的色、香、味、形不断地提高；并有了专门的饮食书籍，如食谱等等。

到满清时期，烹调技术更为发达，所谓“满汉全席”，就是当时的代表作。这个时期，已出现了国家大厨房和筵席等形式。随着经济的发展，分工渐细，一改清朝以前食宿不分的状态。

况，饮食业已成了独立的行业。

但是，“忘记过去，就意味着背叛”。万恶的旧社会，在反动剥削阶级的统治下，各种服务行业都是为统治阶级服务的。广大劳动人民，尽管用自己勤劳的双手和智慧创造出了高超的烹调技术，但是却一直为少数王公贵族、豪门富户等统治阶级所占有。旧社会的饭馆、饮食店等，多操纵在少数资本家手里，成为他们挥霍劳动人民的血汗、奢侈腐化、花天酒地的场所，使它成为资产阶级剥削劳动人民的工具。那时的烹调技术人员和其他的广大劳动人民一样，尽管终日辛勤劳动，但却始终不得温饱，受尽压榨和欺凌，政治上毫无地位，生活上毫无保障，人格上受尽污辱，心灵上痛遭摧残，而那些不劳而获、吮吸劳动人民血汗的资产阶级寄生虫，却为所欲为，横行霸道，因而严重阻碍了烹调技术的发展。

中华人民共和国成立后，我国的社会制度发生了根本变化，无产阶级和广大劳动人民当家做主人。广大烹调技术人员，在党和毛主席的亲切关怀和重视下，都以主人翁的姿态，发扬了高度的革命热情和创造精神，继承和发展了祖国的烹调技术。建国二十多年来，我国烹调技术无论在理论研究、操作技能、队伍建设和技术革新、技术革命等方面，都有了突飞猛进的发展。党不仅组织人力，把祖国悠久的烹调技术加以总结、提高和发展，使它成了一门科学；而且还特意成立了研究部门和专门学校，培养了大批专门人材，使烹调技术骨干队伍迅速成长、壮大；同时还不断地进行了技术革命和技术革新，使设备、条件不断完善，不断地现代化，技术也不断改进、提高、分工渐细，创造了许多新工艺、新品种，使我国烹调技术又有了新的发展。

二、烹调技术工作在社会主义革命和 建设中的地位、作用和意义

社会主义烹调技术工作和饮食服务业是国民经济不可缺少的重要组成部份，是人民生活中不可缺少的部门。它在“发展经济，保障供给”的总方针的指引下和社会主义其它商业部门一样，也担负着为无产阶级政治服务，为工农业生产服务，为广大工农兵服务的重要任务。它是兼有生产、流通和服务三种职能的重要行业，在我国国民经济的发展中有着极其重要的地位和作用。它既是直接为工农兵提供服务和就餐的场所；又是宣传毛泽东思想的重要阵地和进行阶级斗争，反修防修的一条重要战线。因此，做好饮食服务工作，对于建设社会主义、巩固工农联盟、巩固无产阶级专政也有着重要的作用。

建国以来，在党的亲切关怀和领导下，随着工农业生产的不断跃进，饮食业也有了很大发展。党为了满足人民生活需要，在市、矿、林区和许多县、镇设置了不少新型的饮食企业，在机关、工矿、学校和城乡人民公社都成立了公共食堂，形成了一个规模宏大的公共饮食网，充实了大批青年职工，使饮食业队伍不断扩大。这是党和毛主席全面组织人民生活的具体措施。对于烹调技术如何进入公共饮食网，提高公共饮食质量，确实是一个很值得我们注意研究的课题。如果我们在搞好饮食企业的同时，也能把公共食堂办好，力求使广大的工农兵和广大干部、群众都吃得饱、吃得好、吃得省、吃得干净卫生，这对于“抓革命、促生产、促工作、促战备”，使更多的妇女从

家务劳动中解放出来，积极参加社会主义建设，将具有极其重要的作用。实践证明，饮食业在社会主义建设事业中担负着“抓革命，促生产”的后勤部和工农兵生活的供应部的光荣任务；同时也担负着为工农兵改善生活和调剂口味的任务。这是社会主义新时代赋予我们饮食业的伟大历史使命。为了完成这一光荣任务，我们就必须不断地提高烹调技术水平。这样，才能真正的做好饮食服务工作，保证和提高广大工农兵的健康水平，更好地调动广大群众的社会主义积极性，使他们有充沛的精力去从事各项工作和生产劳动，加速社会主义建设速度，保证一九八〇年全国基本实现农业机械化，使我国站到世界前列。因此，做好饮食服务工作的意义是非常深远的。

饮食业的工作做得越好，就越能体现党对人民群众的关怀，越能体现我国社会主义制度的无比优越性，反映出在党和毛主席的领导下社会主义国家人与人之间的新型关系。尤其当前，我们伟大的社会主义祖国欣欣向荣，革命和生产形势一派大好，而且越来越好。我国在毛主席的革命外交路线指引下，国际威望越来越高，“我们的朋友遍天下”，越来越多的国际友人都来我国参观访问，我国饮食服务人员的新思想、新风尚和高超的烹调技术获得了外国朋友的普遍称赞。我们烹调技术工作，为贯彻执行毛主席的革命外交路线，增进与世界各国人民的友好关系，做出了应有贡献。所以说，饭菜质量的高低，烹调技术的好坏，既是个业务技术问题，也是个政治问题，它是关系到坚持什么样的政治方向和执行什么样的路线的大问题。因此，我们必须以马列主义、毛泽东思想为指针，以党的基本路线为纲，坚持“古为今用”的原则，用阶级分析的方法，对它很好的进行总结和提高，取其精华，去其糟粕，推陈出新。

在继承和发扬广大工农兵所欢迎、国际友人所称赞的传统风味的同时，还要不断地研究新的花样品种；也要注意大众化的菜点和粗粮细做、粗菜细做等，使提高与普及很好的结合起来；以便更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，为广大的工农兵服务，为贯彻执行毛主席的革命外交路线服务。

三、为革命学好烹调技术，做革命事业接班人

毛主席教导我们：“路线是个纲，纲举目张”。“思想上政治上的路线正确与否是决定一切的”。路线正确就有了一切，路线不正确就会丧失一切。学习烹调技术，同做其它革命工作一样，从根本上来说还是个路线问题。因此，在学习中一定要以党的基本路线为纲，用阶级和阶级斗争的观点观察一切，用无产阶级政治统帅业务技术，正确处理红与专关系，深入批判刘少奇、林彪的反革命修正主义路线，既要批判“技术第一”、“业务挂帅”的反动谬论，又要反对“技术无用”、“政治空洞”的错误思想，一定要从解决“为什么人”这个根本问题出发，认真学习马列主义和毛主席著作，自觉地改造世界观，热爱本职工作，树立为革命学好烹调技术的思想，努力做到“又红又专”，永远沿着毛主席的革命路线前进，誓做无产阶级革命事业的接班人。为此，必须做到以下几点：

(1) 认真读马列和毛主席著作，不断提高阶级斗争、路线斗争和继续革命觉悟，明确学习目的，端正学习态度，树立为革命做好饮食服务工作的思想。只有遵照毛主席关于要“认真看书学习，弄通马克思主义”的教导，刻苦攻读马列和毛主席

著作，特别是关于无产阶级专政理论和政治经济学方面的论述，掌握辩证唯物主义和历史唯物主义，才能加深对毛主席革命路线的理解，有明确的政治方向，在复杂的斗争中，能分清什么是马克思主义，什么是修正主义；什么是正确路线，什么是错误路线；拒腐蚀，永不沾，做限制资产阶级法权的模范；增强识别能力，提高执行毛主席革命路线的自觉性。只有树立明确的学习目的，克服一切私心杂念，认真改造世界观，切实解决“为什么人”的问题，才能立场坚定，旗帜鲜明，经得起各种考验，顶得住资产阶级思想的侵蚀，在反腐蚀斗争中胜利前进；才能胸怀祖国，放眼世界，立足本职，热爱本行，充分发挥主观能动作用，真正掌握烹调技术，“完全”、“彻底”为人民服务。

(2) 在无产阶级政治统帅下，认真钻研业务，“对技术精益求精”，努力做到又红又专，为社会主义革命和建设作出贡献。

毛主席教导我们：“政治是统帅，是灵魂”，“政治工作是一切经济工作的生命线”，“红与专、政治与业务的关系，是两个对立物的统一。一定要批判不问政治的倾向。一方面要反对空头政治家，另一方面要反对迷失方向的实际家”。我们要遵照毛主席的教导，正确处理政治与业务、政治与技术的关系。

政治与业务、政治与技术、政治与经济的关系，政治总是统帅，这是马克思列宁主义的一个基本观点。伟大列宁指出：

“政治同经济相比不能不占首位。不肯定这一点，就是忘记了马克思主义的最起码的常识。”因此，我们要做好烹调技术工作，首先就必须着眼于政治，以“三两”斗争为纲，坚持用马列主义和毛泽东思想指导一切工作，反对任何脱离无产阶级政

治的倾向。

我们一定要在无产阶级政治统帅下，坚定树立为革命而学的思想，为革命刻苦钻研业务，“对技术精益求精”，既要掌握菜肴原料的性质、泡发要领和使用方法；又要掌握切配要领，练好刀工；既要掌握烹调技术的基础知识，凉、热菜的基本操作理论和卤、拌、熏、煎、炒、烹、炸、烧、余等各种烹调要领的共性和特性以及操作方法；又要掌握各种有关的科学知识及应用。努力做到又红又专，坚决防止“技术到手，人被夺走”的危险，为社会主义革命和社会主义建设做出更大贡献。

(3) 紧紧依靠党的领导，不断增强党的观念，积极为党的中心工作服务。

毛主席教导我们：“工、农、商、学、兵、政、党这七个方面，党是领导一切的。”无产阶级政党是无产阶级组织的最高形式，党必须领导一切，这是马克思主义的重要原则。党领导就是以毛主席为首的党中央的领导，就是毛泽东思想的领导，就是毛主席无产阶级革命路线的领导。加强党的领导，是伟大领袖毛主席亲自制定的“鞍钢宪法”的核心，是保证企业领导权牢牢地掌握在无产阶级手里的根本纲领，也是做好烹调技术工作的根本保证。因此，烹调技术工作人员，必须紧紧地依靠党的领导，不断地增强党的观念，积极地、自觉地为党的中心工作服务，在党的一元化领导下，充分发挥烹调技术工作在社会主义革命和社会主义建设中的作用，为中国革命和世界革命作出更大贡献。

(4) 必须坚持唯物论的反映论和“实践第一”的观点，认真贯彻理论联系实际的原则，做到“古为今用”，学、创结合，“推陈出新”，促进烹调技术不断发展，做好革命事业

接班人。

毛主席教导我们：“一个正确的认识，往往需要经过由物质到精神，由精神到物质，即由实践到认识，由认识到实践这样多次的反复，才能够完成。这就是马克思主义的认识论，就是辩证唯物论的认识论”。“无论何人要认识什么事物，除了同那个事物接触，即生活于（实践于）那个事物的环境中，是没有法子解决的。……你要有知识，你就得参加变革现实的实践”。毛主席的伟大教导，对从事烹调技术工作的人员尤为重要。因此，一定要坚持唯物论的反映论和“实践第一”的观点，学习中要认真贯彻理论联系实际的原则，很好的开展革命大批判，既要反对经验主义和重实践、轻理论的倾向，又要反对教条主义和重理论、轻实践的思想，一定要注意从理论和实践的结合上学懂弄通，达到既要从理论上知道怎么做，在实践中会操作；又要知道为什么要这样做，怎样能够做的更好。要在实践中不断总结经验，掌握规律，突破难关，举一反三。要坚持“古为今用”的原则，“去其糟粕”，“取其精华”，批判地吸收其中一切有益的东西，力求做到学、创结合，“推陈出新”，以便促进祖国烹调技术不断发展，做好革命事业接班人。“世上无难事，只要肯登攀”。

目 录

编写说明

绪 论

第一章 原料及其加工..... (1)

第一节 植物性原料..... (1)

第二节 动物性原料..... (18)

第三节 干货原料..... (52)

第二章 设备与工具..... (65)

第一节 设 备..... (65)

第二节 工 具..... (70)

第三章 刀 工..... (72)

第一节 刀工的意义和要求..... (72)

第二节 各种刀法..... (76)

第三节 刀工后原料的成形..... (88)

第四章 配 料..... (93)

第一节 配料的意义和要求..... (93)

第二节 配料方法..... (96)

第三节 菜肴定名..... (104)

第五章 烹调基础知识..... (107)

第一节 勺 工..... (107)

第二节 挂 糊..... (109)

第三节	勾 芡	(111)
第四节	调 味	(112)
第五节	火 候	(115)
第六节	吊 汤	(117)
第六章	服务知识	(120)
第一节	套 菜	(120)
第二节	摆 台	(123)
第三节	饮食产品成本核算	(127)
第七章	烹调方法及实例	(134)
第一节	炆、拌、卤、酱、熏	(134)
第二节	余、涮、煮、炖、熬、烩	(166)
第三节	溜、爆、烹、炒	(189)
第四节	煎、焗、贴	(248)
第五节	扒、焖、烧、燻	(261)
第六节	拔丝、挂霜、蜜汁	(299)
第七节	蒸	(316)
第八节	炸、烤	(331)
第九节	吉林省特殊风味、地方风味、 民族风味	(352)
一、	特殊风味	(352)
二、	地方风味	(358)
三、	民族风味	(363)