

烹调基础知识

江苏省商业学校烹调专业工农兵学员编

烹调基础知识

江苏省商业学校烹调专业工农兵学员编

编写说明

遵照伟大领袖毛主席关于“教育要革命”的指示，在学校党组织的领导下，在扬州市饮食服务公司等单位的热情帮助和我校烹调专业教师的具体指导下，我们在最后一学期的开门办学中，结合扬州菜的教学实践，试编了这本《烹调基础知识》，以适应我校烹调专业的教学需要，并供饮食部门广大革命职工参考之用。

在编写过程中，我们广泛参阅了上海、济南、武汉、南通、扬州等地兄弟学校和有关单位编写的资料。特此说明，以表谢意。

由于我们的政治、业务水平不高，又是初次编写，加之时间仓促，所以这本教材的缺点、错误势所难免，恳请同志们加以批评和指正，以便我们再版时作进一步修改。

江苏省商业学校烹调专业首届工农兵学员
《烹调基础知识》编写组

一九七五年七月

目 录

前 言

第一部分 原 料

| | |
|-------------------|----|
| 第一章 烹调原料 | 1 |
| 一、粮食 | 1 |
| 二、蔬菜及豆制品 | 1 |
| 三、肉类及肉制品 | 2 |
| 四、家禽及蛋品 | 3 |
| 五、水产类 | 3 |
| 六、野味 | 4 |
| 七、干货 | 4 |
| 八、山珍海味 | 5 |
| 九、水果 | 5 |
| 十、调味品 | 5 |
| 十一、其他类 | 5 |
| 第二章 选料 | 6 |
| 第一节 选料原则 | 6 |
| 第二节 原料的鉴别 | 8 |
| 第三节 原料的厨房保管 | 10 |

| | |
|-----------------------------|----|
| 第三章 营养卫生 | 12 |
| 第一节 注意营养卫生 | 12 |
| 第二节 几种主要营养成分 | 14 |
| 第三节 烹调原料的营养成分 | 16 |
| 第四节 加工方法和烹调方法对营养成分的影响 | 19 |
| 附：常见食物成分表 | 22 |

第二部分 切 配

| | |
|----------------------|----|
| 第一章 原料的初步加工 | 30 |
| 第一节 加工要求 | 30 |
| 第二节 蔬菜的初步加工 | 31 |
| 第三节 水产品的初步加工 | 32 |
| 第四节 禽类的初步加工 | 34 |
| 第五节 家畜类内脏的初步加工 | 36 |
| 第二章 刀工 | 38 |
| 第一节 刀工的要求 | 38 |
| 第二节 各种刀法 | 39 |
| 第三节 刀工处理后的形状 | 43 |
| 第四节 刀工的美化 | 44 |
| 第三章 原料的分档取料 | 46 |
| 第一节 家禽的分档取料 | 46 |
| 第二节 家畜的分档取料 | 46 |

| | | |
|-----|------------|----|
| 第四章 | 整料出骨 | 49 |
| 第一节 | 整料出骨的作用和要求 | 49 |
| 第二节 | 整鱼出骨 | 49 |
| 第三节 | 整鸡出骨 | 50 |
| 第五章 | 干货的涨发加工 | 51 |
| 第一节 | 涨发加工的一般方法 | 51 |
| 第二节 | 几种干货的涨发方法 | 54 |
| 一、 | 鱼翅 | 54 |
| 二、 | 肉皮 | 54 |
| 三、 | 蹄筋 | 55 |
| 四、 | 鱼肚 | 56 |
| 五、 | 海参 | 56 |
| 六、 | 熊掌 | 57 |
| 七、 | 燕窝 | 57 |
| 八、 | 干贝 | 58 |
| 九、 | 鱿鱼 | 58 |
| 十、 | 鱼皮 | 58 |
| 十一、 | 其他 | 59 |
| 第六章 | 三圆制作 | 60 |
| 第一节 | 鱼圆 | 60 |
| 第二节 | 虾圆 | 61 |
| 第三节 | 肉圆 | 61 |

第七章 配菜.....63

第一节 配菜要求.....63

第二节 配菜方法.....64

第三节 花色菜的配制方法.....65

第四节 制定菜名.....67

第八章 食品雕刻68

第一节 雕刻的作用.....68

第二节 雕刻的工具.....68

第三节 雕刻的方法.....70

第四节 图案.....74

第三部分 烹 调

第一章 烹调设备、用具及操作80

第一节 炉灶.....80

第二节 主要用具.....87

第三节 基本操作方法.....91

第二章 火候94

第一节 掌握火候的重要性.....94

第二节 火候的分类.....94

第三节 火候的运用.....95

第三章 调味96

第一节 调味的作用.....96

| | | |
|---------|-----------------|-----|
| 第二节 | 味的分类 | 96 |
| 81 第三节 | 调味品的配制 | 98 |
| 81 第四节 | 调味品的使用 | 99 |
| 81 第五节 | 调味品的保管 | 100 |
| 第四章 | 初步加热处理 | 102 |
| 第一节 | 水锅加热处理 | 102 |
| 132 第二节 | 油锅加热处理 | 103 |
| 132 第三节 | 制汤 | 105 |
| 132 第四节 | 走红 | 107 |
| 第五章 | 挂糊、上浆、勾芡 | 108 |
| 第一节 | 挂糊和上浆的作用 | 108 |
| 132 第二节 | 糊与浆的调制和使用 | 109 |
| 132 第三节 | 勾芡 | 110 |
| 第六章 | 装盘 | 113 |
| 第一节 | 装盘的要求 | 113 |
| 132 第二节 | 装盘的方法 | 113 |
| 132 一、 | 炸、溜、爆、炒的装盘方法 | 114 |
| 132 二、 | 烧、炖、焖、煨及汤菜的装盘方法 | 114 |
| 132 三、 | 整只或大块菜肴的装盘方法 | 115 |
| 132 四、 | 烩菜的装盘方法 | 115 |
| 132 五、 | 汤菜的装盘方法 | 116 |
| 132 六、 | 冷菜的装盘方法 | 116 |

| | | |
|-----|-------------|-----|
| 30 | 第七章 烹调方法 | 118 |
| 80 | 一、烧 | 118 |
| 100 | 二、炒 | 119 |
| 101 | 三、溜 | 119 |
| 101 | 四、炸 | 120 |
| 103 | 五、蒸 | 121 |
| 103 | 六、卤 | 121 |
| 103 | 七、酱 | 122 |
| 101 | 八、炖 | 122 |
| 101 | 九、焖 | 123 |
| 101 | 十、余 | 123 |
| 101 | 十一、煎 | 124 |
| 101 | 十二、煮 | 124 |
| 101 | 十三、熏 | 124 |
| 111 | 十四、烩 | 125 |
| 111 | 十五、烤 | 125 |
| 111 | 十六、爆 | 125 |
| 111 | 十七、焗 | 126 |
| 111 | 十八、炕 | 126 |
| 111 | 十九、拔丝、蜜汁、挂霜 | 127 |

第四部分 面点

| | | |
|-----|--------------|-----|
| 111 | 第一章 面点制作的种类 | 128 |
| 111 | 第二章 面团发酵 | 129 |
| | 第一节 和面、掺水与发酵 | 129 |

| | | |
|-----|----------------|-----|
| 第二节 | 下碱与看面 | 130 |
| 第三节 | 醒点与蒸点 | 131 |
| 第三章 | 水调面团 | 133 |
| 第一节 | 冷水面 | 133 |
| 第二节 | 烫面 | 133 |
| 第四章 | 油酥面团 | 134 |
| 第一节 | 油酥面点的特点 | 134 |
| 第二节 | 油酥的种类和制法 | 134 |
| 第五章 | 制馅 | 136 |
| 第一节 | 制馅的作用 | 136 |
| 第二节 | 馅心制作的特点 | 137 |
| 第三节 | 制馅原料 | 138 |
| 第四节 | 馅心的种类 | 140 |
| 第六章 | 扬州名点制作简介 | 143 |
| 一、 | 三丁包 | 143 |
| 二、 | 雪笋包 | 144 |
| 三、 | 野鸭菜包 | 144 |
| 四、 | 干菜包 | 145 |
| 五、 | 千层油糕 | 145 |
| 六、 | 糯米烧卖 | 146 |
| 七、 | 翡翠烧卖 | 147 |
| 八、 | 酥饼 | 147 |
| 九、 | 饺面 | 148 |

| | | |
|-----|--------------|-----|
| 081 | 十、黄桥烧饼 | 149 |
|-----|--------------|-----|

附 录

| | |
|--------------|-----|
| 甲、宴会知识 | 150 |
|--------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 一、宴会的作用 | 150 |
|---------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 二、宴会的要求 | 150 |
|---------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| 三、上菜程序 | 151 |
|--------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| 四、菜单的制订 | 151 |
|---------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| 乙、成本核算 | 154 |
|--------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 一、成本核算的要求 | 154 |
|-----------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 二、原料的成本核算 | 155 |
|-----------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| 三、毛利率计算方法 | 156 |
|-----------------|-----|

| | |
|-----------|-----|
| 附录一 | 第六章 |
|-----------|-----|

| | |
|-----------|---|
| 附录二 | 一 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录三 | 二 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录四 | 三 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录五 | 四 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录六 | 五 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录七 | 六 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录八 | 七 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录九 | 八 |
|-----------|---|

| | |
|-----------|---|
| 附录十 | 九 |
|-----------|---|

第一部分 原 料

第一章 烹调原料

中国菜的原料丰富,种类很多。按自然界来源划分,有动物性、植物性和矿物性三种。在动物性和植物性的原料中,按照加工与否,又可分为鲜活原料和干货原料。

扬州菜所使用的原料种类也很多,常用的原料约有数百种。扬州菜常用的原料可分为粮食、蔬菜及豆制品、肉类及肉制品、家禽及蛋品、水产、野味、干货、山珍海味、水果、调味品等类。现依次分述如下:

一、粮食

粮食是重要的烹调原料,不仅作为我国广大人民的主食品,而且可制作各种点心,并作为制菜肴的辅料或主料。扬州菜使用的粮食类原料,主要是面粉、米粉、糯米、山芋、粉丝、豆粉、面筋等。

二、蔬菜及豆制品

蔬菜品种繁多,营养丰富,特别是含有粮食、鱼、肉、蛋等食品所缺少的维生素、矿物质等营养成分。按其结构和可食部分,可分为六大类:

1. 叶菜类:可食部分是肥嫩的菜叶和叶柄,含有大量的叶绿素、维生素和矿物质,营养价值很高。常见的有大白菜、菠菜、芹菜、油菜、卷心菜、韭菜、芥菜、苋菜、香菜等。

2. 茎菜类：可食部分是细嫩茎秆和变态茎，富有淀粉、糖份和蛋白质，少数(如葱、蒜)含有芳香油。茎菜分两类：

① 地上茎，如茼蒿、蒜苗、竹笋、茭白、紫菜台等。

② 地下茎，如马铃薯、芋头、荸荠、茨菇、洋葱、大蒜头等。

3. 菜根类：可食部分是变态的肥大直根，含有丰富的糖份和蛋白质。常见的有萝卜、胡萝卜、山药、芥菜头等。

4. 果菜类：可食部分是菜的果实，富有糖份、蛋白质、维生素C，果皮含有色素，色彩鲜艳。常见的有番茄、茄子、辣椒、冬瓜、南瓜、丝瓜、黄瓜、四季豆、毛豆、豇豆、蚕豆、豌豆等。

5. 花菜类：可食部分是菜的花部器官。常见的有花菜、黄花菜等。

6. 杂菜类：不属于以上五种的归在杂菜类，如鲜蘑菇、木耳、豆芽菜等。

豆制品方面，常用的是豆腐、干子、百页，以及豆浆、豆腐皮、豆腐乳等。

扬州菜除素菜以蔬菜作主料外，一般都以蔬菜作配菜用。蔬菜有较强的季节性，在使用蔬菜时，应时令适宜，要注意和主料配搭得当，做到色、香、味、形俱佳。

三、肉类及肉制品

扬州菜用得最多的肉类是猪肉及肝、腰、肠、肚、猪油等，牛、羊肉及其内脏次之。肉制品中以肉皮、火腿、蹄筋使用的范围较广，香肚、香肠次之。

猪肉纤维细软，富于脂肪，滋味鲜美，差不多适合于各种烹调方法。

猪肝营养丰富，是内脏中应用较广的一种，适于炒、溜、炸、余等多种烹调方法。猪肝根据其性质分为米肝、紫肝、面肝、血肝、铁肝五种。以米肝为最佳，色呈鲜红略带黄，质地细

嫩；紫肝呈紫色，品质稍次；其余三种猪肝的质量均较差。

猪油可分为板油、水油两种。板油脂肪厚、香味好、色白，水油脂肪薄、含水量大。水油又可分为网油、鸡冠油、胰子油三种。网油是水油的中间部分，筋多似网，质量仅次于板油，可作菜肴的调料；鸡冠油贴近小肠，形成鸡冠；胰子油数量很少，一般不用。

火腿是猪后腿腌制而成的，有特殊风味。扬州菜中火腿使用很广，如制冷碟、蜜汁、清炖、切丝、斩茸等。

四、家禽及蛋品

家禽包括鸡、鸭、鸽等。其中鸡使用比较普遍。鸡肉纤维细嫩、肉量占全身的百分之六十左右，滋味特别鲜美。扬州菜对于鸡的应用，除溜、炒、炸、爆外，还常常清炖，并制鸡汤作调料。

鸭肉纤维较鸡肉为粗，皮下脂肪多，味鲜，但略带腥臊味。鸭在使用上一般都以整只作原料，分档、散用的不多。

菜鸽肉细嫩、味鲜，溜、炒、炸、爆等均可。

蛋品方面，主要用鸡蛋。鸡蛋不但可以作主料，而且也可作配料，适用的范围很广。此外，还可用作调浆、打糊，是扬州菜的必备原料。

鸭蛋(包括咸鸭蛋)的使用不多，而鸭蛋制品，如皮蛋，使用较多，是冷菜中常用的一种原料。

鸽蛋，一般在宴会上使用，如制虎皮鸽蛋、葵铃鸽蛋等。

五、水产类：

水产品不仅产量大、味美，而且含有丰富的营养成分，易消化和吸收，为广大群众所喜欢的食品之一。水产品包括鱼、虾、蟹等。

1. 鱼在水产品中占主要地位，其营养成分与家畜、家禽

大致相同。鱼的纤维组织特别松软,肉质细嫩鲜美。鱼的种类很多,按照生存条件的不同,可分为咸水鱼和淡水鱼两类。

扬州菜中使用的咸水鱼较少,而以淡水鱼为主。最常用的鱼是:鳊鱼、白鱼、鲤鱼、鲫鱼、刀鱼、鲥鱼、黄鱼、沙鱼等。青鱼宜烧,桂鱼宜溜,鲫鱼作汤,斩鱼圆一般选用鲢鱼等。

2. 虾可分为淡水虾和海水虾两类。扬州菜用淡水虾居多,很少用海水虾。淡水虾中又可分江虾、河虾、湖虾、塘虾、沟虾等。其中以江虾为最佳,体大发白,肉质紧实,滋味鲜嫩;河虾、湖虾色质白中带黄,肉质仅次于江虾;塘虾、沟虾呈青黑色,体小、肉少壳厚,肉质稍次。虾的烹制,常见的是炒虾仁、斩茸,或整只炆、炸等。

3. 蟹,有河蟹和海蟹两种。扬州菜一般不用海蟹,都用河蟹。河蟹即毛蟹,习惯上又可分成湖蟹、江蟹、河蟹、洲蟹、沟蟹等五种。其中湖蟹体大、壳薄、发青色、肉较肥,如高邮湖、邵伯湖所产的蟹,品质较好。其次是江蟹和洲蟹,江蟹暗黄色、洲蟹青黑色。而肉质最差的是沟蟹,色如泥,爪如钩,壳如纸,脐有眼。

蟹在扬州菜的使用上,整只、剔肉都常见。螃蟹在烹制时,要用姜、醋、胡椒等去腥味。

4. 其它水产,主要有蚌、蛤蚧、蚶子、海蜇、海带等。

六、野味

扬州菜使用的野味,主要有野鸡、野鸭、野兔、斑鸠等。

七、干货

这类原料主要是指干制的果实,如白果、栗子、西米、莲子、枣子,以及一些经过加工的制品,如榨菜、粉丝、脱水菜等。

八、山珍海味

山珍海味是指一些高级的干制品,如海参、鱼翅、燕窝、鱼

肚、尤鱼等。此外还有一些干制的食用菌类,如银耳、木耳、口蘑、香菇等。

九、水果

扬州菜常用的鲜水果有:橘子、苹果、樱桃、枇杷、菠萝、桃子、梨子、西瓜、香瓜等,一般都用以烹制甜菜,但也有少数品种的水果作为配菜使用。

十、调味品

调味品中主要有:食盐、食糖、醋、味精、虾籽、咖喱粉、酒、花椒、茴香、桂花精卤、桂皮、八角、丁香、胡椒、酱油、姜、葱、甜酱、辣酱油、番茄酱、豆腐乳、牛奶等。

食用油脂是必备的原料,其作用不仅是调味,而且可借以传热,保持菜肴的鲜嫩(如炒菜),或促使菜肴发松、发脆(如炸)。食用油脂可分为动物油和植物油两类。动物油以猪油为宜,植物油有豆油、麻油、菜油、花生油、棉籽油等。扬州菜烹调时以猪油、花生油为主,麻油其次。

十一、其他类

除上述各类外,扬州菜的原料还用香花,如菊花、玫瑰、玉兰、桂花、荷花、兰花、夜来香等。以香花作原料的菜,大多数取其香味。

在没有新鲜货源的情况下,也有使用罐头食品,如凤尾鱼、油焖笋、冬笋、菠萝、樱桃、枇杷、桃子、梨子、橘子、炼乳等。

矿物性原料,包括石碱、苏打、发酵粉、明矾等。此外,也有用龙井茶叶作原料。

第二章 选料

第一节 选料原则

在烹调操作中,必须善于选料。因为菜肴的质量好坏,一方面取决于烹调技术,另一方面则取决于原料本身的好坏,以及选用是否适当。如选料不当就会直接影响菜肴的色、香、味、形,更重要的是会影响到人们的身体健康。所以,我们要善于选料。

选料时要求:

(一)熟悉各种原料的生长季节。各种原料都有生长规律,有肥壮时期和瘦弱时期。我们应当根据时令季节来选料。如春季选用春笋、刀鱼、菜苔、韭菜芽等;夏季选用长鱼、黄瓜、大椒、毛豆等;秋季选用螃蟹、茭白、青蒜等;冬季选用冬笋、韭黄、野鸭、山鸡等。有的原料上市季节很短,如鲥鱼,从立夏至端午节期间回游长江产卵,这段时期的鲥鱼含蛋白质和脂肪最为丰富,异常肥嫩,过了这段时期,质量就大为逊色。再如,螃蟹的季节性也很强,中秋时上市,重阳左右最为肥美可口,俗话说“九月团脐(牝蟹)十月尖(公蟹)”,就是说九、十月(农历)是食用螃蟹的最好季节。又如,鱼类一般冬季少活动,故肥美多脂肪,最宜于食用;而春末秋初活动较多,又多产卵,故肉质较瘦老,味道较差。家畜在秋末冬初因饲料充足而更显得膘肥肉壮。植物性原料则以春、夏季为鲜嫩。因此在选料时必须熟悉原料的生长和上市季节。