

烹飪學教材

天津市財貿學校 合編
天津市飲食服務公司

烹 饪 学 教 材

基 础 知 识

(内部试用)

(修 订 本)

天 津 市 财 贸 学 校

天津市饮食服务公司

前 言

为了适应教育革命的需要，我们将一九七三年《烹饪学教材》在文字上进行了修订。

由于我们水平所限，难免有错误和不妥之处，恳切希望广大读者给予批评指正。

一九七六年五月

目 录

绪 论	1
第一章 原料的选择处理及用途	7
第一节 原料的初步加工	7
第二节 蔬 菜	18
第三节 猪 肉	35
第四节 牛 肉	38
第五节 羊 肉	40
第六节 鸡鸭类	41
第七节 野 味	45
第八节 蛋 类	45
第九节 鱼 类	46
第十节 蟹 类	69
第十一节 虾 类	71
第十二节 干货类	72
第二章 刀工技术	87
第一节 刀工的意义及基本要求	87
第二节 刀和墩的使用与保养	90
第三节 基本刀法	93
第四节 配 菜	102
第五节 原料的成形	104
第三章 烹调基本知识	114
第一节 火 候	114

第二节	调 味	116
第三节	上浆、挂糊、着腻	120
第四节	冷菜的烹调方法	122
	拌、炆、卤、酥、卷、水晶、腊、熏、白煮	
第五节	热菜的烹调方法	127
	炒、爆、炸、烹、溜、煎、烩、烧、扒、塌、汆、	
	蒸、拔丝、熬、炖、渡、涮、焖、贴、蜜、熘、	
第四章	面食制作	157
第一节	发酵面团	157
第二节	水合面的合面方法及烫面的合面方法	159
第三节	油酥面	160
第四节	抻 面	161
第五节	面食制作实例	162
	一、北方部份	162
	二、南方部份	178
第五章	食品营养及卫生	196
第一节	热 量	197
第二节	糖	201
第三节	蛋白质	204
第四节	脂 肪	207
第五节	无机盐	209
第六节	维生素	212
第七节	水	216
第八节	烹调对营养素的作用	217
第九节	卫生	223

绪 论

一、烹饪学的概念及我国烹饪技术的悠久历史

烹饪学是研究食物原料性质，刀技切配，烹调方法以及如何保护其营养价值的一门科学。

我国的烹饪技术有着悠久的历史和丰富的经验，它是一门科学，又是一种艺术。这是我国劳动人民几千年来勤劳的成果和智慧的结晶，是祖国珍贵的文化遗产之一。它以花样繁多、操作精湛、色香味形具备、菜肴绚丽多彩著称，在国内外享有很高的声誉。所以，我们必须用马列主义、毛泽东思想为指导，认真加以总结和提高，取其精华，去其糟粕，推陈出新。要在继承、发扬广大工农兵所欢迎的传统风味的同时，不断研究新的品种花样，使它更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，为广大工农兵服务，为贯彻执行毛主席的革命外交路线服务。

革命导师恩格斯说：“**熟食是人类发展的前提**”。原始社会时，我们的祖先在长期的劳动实践中发明了钻木取火，将食物由生变熟，使人类开始脱离动物生活，这也是烹饪的起源。

随着人类社会的发展，人们从开始单纯熟食，逐渐注意到改进烹调方法。三千多年前，在夏、商、周三代，当时所用的炊具兼食器形式之美和雕塑之精都达到了一定的艺术水

平，由此可以推想出烹调技术已有了相应的发展。例如根据季节的不同，总结出春多馥、夏多苦、秋多辛、冬多咸的调味规律。这时也出现了筵席。

唐宋时期，由于社会经济、文化的发达及与亚洲各国建立了通商往来关系，也促使烹饪技术有了进一步的发展，各种食物的色、香、味、形也在不断地提高。从唐朝流传下来的食谱中，我们可以看到诸如“汤浴绣丸”、“斤灸满天星”、“剔缕鸡”等菜名及“过门香”等烹调方法的记载，可见当时我国烹饪技术的发展。

清朝时期，烹饪技术更为发达，所谓“满汉全席”就是当时的代表作。这时也有了专门研究烹饪方面的著作，象袁枚的“随园食单”，对烹饪的原料、火候等知识都记载得很详细。清朝以前是食宿不分，到了清朝由于经济发展，分工渐细，饮食业就成了独立的行业。以后，筵席排场不断发展。例如清朝末年天津的喜庆筵席多用“八大碗”，名为“粗细八大碗”，当时园桌面已比较流行。

但是，在万恶的旧社会，千百年来反动的统治阶级把烹饪技术用来为他们奢侈腐败、花天酒地的生活服务，广大劳动人民创造的烹饪技术长期被地主、资产阶级所占有，而饮食业广大职工和广大劳动人民政治上没地位，生活上没保障，也影响着烹饪技术的发展。

中华人民共和国的成立，特别是经过饮食行业的社会主义改造，我国的烹饪技术才获得了新生。

社会主义的饮食行业在毛主席、党中央的领导下，确定了面向工农兵的经营方针，努力为社会主义革命和社会主义建设服务，饮食业职工大搞技术革新，广泛交流经验，为我

国烹饪技术的发展和提高开辟了广阔的道路。

我们伟大领袖毛主席一向关心群众生活，一九五八年，毛主席来到天津烤鸭店视察，和职工们亲切握手、谈话，教导我们要树立雄心壮志，努力为人民服务。给饮食行业全体职工以巨大鼓舞，充分体现了毛主席对广大人民生活的亲切关怀。

饮食行业的广大革命职工，经过无产阶级文化大革命，思想和政治路线觉悟显著提高，整个行业的面貌发生了深刻地变化。刘少奇一类骗子的反革命修正主义路线和剥削阶级遗留下来的各种旧思想、旧作风受到了批判，在毛主席的革命路线指引下，无产阶级的新思想，新风尚不断发扬。在党的领导下，广大饮食业职工，坚持政治挂帅，为革命努力钻研业务，千方百计地为工农兵服务，烹饪技术不断地得到新的提高。同时，随着毛主席革命外交路线的伟大胜利，我国的国际威望越来越高，国际交往也越来越多，我国的烹饪技术在为贯彻毛主席的革命外交路线，为全世界人民服务的工作中做出了很大的贡献。我国的烹饪技术正在朝气蓬勃地发展。

二、烹饪学的研究内容

烹饪学涉及的范围很广，与化学、物理学、食品商品学、生理学等都有一定的联系，对这些问题，本教材不做过多的阐述。

我们着重介绍的内容是：

- (一) 原料的选择处理及用途
- (二) 刀工技术
- (三) 烹调基本知识

(四) 面食制作

(五) 食品营养及卫生

三、中国菜的特点

1. 由于中国菜选料好、刀工巧、调味多、火候恰当，制作精细，因此花样繁多、色香味形俱佳，营养丰富。

2. 各地方的菜都有独特的风味。由于我国地域辽阔，各地区自然气候不同，地理环境与物产不同，人民的生活习惯也不同，因此选料、调料和烹调方法都有独特的风味，口味不同。我们平常说的南甜、北咸、东辣、西酸，就是一例。仅天津市就有天津、山东、广东、川苏、山西、回民、福建七个风味的菜馆。全国就更多了，例如著名的京、川、粤、苏、闽、杨、鲁等。

四、烹饪工作在社会主义革命和社会主义建设中的作用

社会主义饮食行业是国民经济不可缺少的一个组成部分，是人民生活中不可缺少的部门。在毛主席革命路线指引下，我国的无产阶级专政的社会主义制度，决定了我们的一切工作，包括饮食行业的工作，都是为人民群众服务的，是为大多数人谋利益的。毛主席教导我们：“解决群众的穿衣问题，吃饭问题，柴米油盐问题……。总之，一切群众的实际生活问题，都是我们应当注意的问题。”随着社会主义革命和社会主义建设事业的发展，不断为饮食行业和烹饪技术提出新的要求。在党的领导和关怀下，为了满足广大工农兵和人民群众生活的需要，广大城、乡建立了很多国营饭店、食堂，充实了大批青年职工。饮食行业在社会主义革命和建设事业中担负着“抓革命、促生产”的后勤部的光荣任务。饮食行业广大职工，烹饪工作搞得好，为工农兵服务

得好，就能更好地体现党对人民群众的关怀，体现我国社会主义制度的优越性，反映出在毛主席领导下的社会主义国家人们之间的新型关系。这对于提高人民生活，保障人民的身体健康，更好地调动广大人民群众的社会主义积极性，更好地完成“抓革命、促生产、促工作、促战备”的各项任务，“鼓足干劲，力争上游、多、快、好、省地建设社会主义”都起着很大的作用。

我们伟大的社会主义祖国欣欣向荣，革命和生产都呈现一派大好形势。在毛主席革命外交路线指引下，我国的国际威望越来越高，“我们的朋友遍天下，”越来越多的国际友人来我国参观、访问，这对我国的烹饪工作提出了更高的要求。许多外国朋友看到我国服务人员的新思想、新作风和高超的烹饪技术都称赞不已，我们的烹饪工作为贯彻执行毛主席革命外交路线，增进与各国人民友好关系，做出了应有的贡献。

总之，烹饪工作在贯彻执行毛主席的革命路线巩固无产阶级专政，在社会主义革命和社会主义建设、为中国人民和全世界人民服务中都发挥了应有的作用。烹饪工作是一个重要的、光荣的岗位。

五、为革命学好烹饪，做无产阶级革命事业的接班人

学习烹饪技术，同做其他各项革命工作一样，从根本上讲，是个路线问题。因此，在学习中要以阶级斗争为纲，深入批判和肃清刘少奇一类骗子反革命修正主义路线，批判“技术挂帅”“技术无用”等错误倾向。毛主席教导我们：“政治是统帅，是灵魂”。“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。”这是我们正确处理政治与业务、与技术关系的准则。我们必须坚持无产阶级政治挂帅，同时努力为革命钻研技术，做到“又红又专”。要虚心向老师傅学习，树立全心全意为人民服务的思想，学好全心全意为人民服务的本领。要明确学习目的，端正服务思想，掌握好基础知识与基本功。要发扬理论联系实际的学风，刻苦钻研，学练结合，在贯彻执行毛主席革命路线和为工农兵广大人民群众服务的实践中，促进我国烹饪技术的更好发展。要下定决心，为革命学好烹饪，做无产阶级革命事业的接班人。

第一章 原料的选择处理及用途

中国菜的原料很广，大致包括：肉（猪、牛、羊）、鸡、鸭、鱼、海味、野味、蔬菜、瓜果、蛋品、豆制品、干货等十多类。做为一个烹饪工作者，首先要善于鉴别原料，熟悉原料的来源、处理、用途及季节变化，以做到物尽其用，用之得当。例如：鲥鱼以立夏至端午节一段时期最好，所含的脂肪、蛋白质特别丰富，肉质鲜嫩，过了此时肉质就老了。所以只有选择得当，烹制出的菜品才能色、香、味、形俱佳。因此，做好原料的选择、加工、处理是做好烹饪工作的前提。

第一节 原料的初步加工

用于做菜的原料，一般要经过初步加工切配（细加工）、灶上烹调的过程。经过这些工序，才能制成质量好的菜肴。因此，原料的初步加工是做好菜肴很重要的环节，这道工序做得好坏影响到三个方面：关系到食品的色、香、味、形；关系到原料使用是否合理；关系到食用者的营养和健康。做好这道工序要注意以下三点：

1. 保持原料的营养成份

原料所含的维生素和矿物质等营养成份最易在水中溶解散失，也容易遭受日光、空气的影响而受到破坏，因此在初

步加工时尽可能先洗后切，存放时间越短越好，以减少其养份的消失。

2. 保证原料的清洁卫生

蔬菜在购进时大都带有一些泥土、老根、黄叶，有的还有一些菌虫。因此，必须认真、细致地进行拣、剔、洗涤，以保证原料的清洁卫生。

3. 合理使用原料减少损耗

我们做烹饪工作的，必须遵循毛主席关于“要节约闹革命”的伟大教导，合理使用原料，千方百计减少原料损耗，降低成本。

第一，植物性原料的初步加工

禾谷类的初步加工，大部份由粮食部门进行。干菜原料加工将在干货类说明。这一节主要谈蔬菜类的初步加工：

一、削剔整理：大致是拣剔、撕摘、剪切、刮削等操作。如：叶菜洗去泥土，去掉老根黄叶，豆类撕去皮、老筋，芹菜摘叶（另用），笋、茭白、马铃薯等剥去或削去皮壳。

二、洗涤整理：一般是用清水浸、冲、洗、涮。根据蔬菜要求具体又可分为冷水洗涤、热水洗涤、盐水洗涤、几种方法。

冷水洗涤：主要是洗去蔬菜上的泥土污物。

热水洗涤：主要是除去异味和剥去外皮。如蕃茄用热水烫就容易剥去外皮，豆付干用热水洗能去豆子味。

盐水洗涤：这种洗法有杀菌的作用，有些叶菜往往带有较多的细小虫类，如用清水洗不净，可放入2%的食盐溶液内浸洗，菜上小虫即浮出水面，易于清除。

第二，动物性原料的初步加工

根据动物性原料的鲜，活，有皮毛、鳞、骨，多血污及腥臊气味等特点，它的初步加工一般包括宰杀、洗涤、半制成品加工、出肉及整料出骨等五个方面，动物性原料肌体组织有较大的差别，初步加工方法也有所不同。

一、宰杀处理

宰杀处理包括宰杀、褪毛、除鳞、破肚及取内脏等，这道工序操作复杂，要求严格，是我们学好烹饪技术的基础。

（一）水产品的宰杀处理的过程主要是去鳞、鳍、鳃和取内脏。不同鱼的宰杀方法也不尽相同，详见本章第九节。

（二）禽类的宰杀处理

活禽要经过宰死、褪毛及开肚取内脏三个步骤。为了便于掌握基本操作方法，下面重点讲鸡的宰杀处理。

（1）宰杀：杀鸡时气管和血管必须割断，把鸡身下倾使血流尽，否则肉质变红，影响色泽。

（2）褪毛：必须等待鸡完全死去时（但不能间隔时间太长），再用80度的热水烫后，才能进行褪毛，褪过粗毛后摘细毛。烫时定要注意水的温度，根据季节不同，鸡的老嫩不同，皮的厚薄不同，所用水的温度也不同。一般情况下80°C的水可烫当年的鸡，水太热了，易把鸡皮烫脆了，破了，水凉了毛褪不下来，外皮不美观。褪毛后在鸡脖子后边靠近翅膀处，用刀开一个小口，取出气管和鸡嗦。

鸭（鹅）毛比较难褪，可在宰杀前先喂以冷水，并把全身用冷水洗透，褪毛较容易。烫毛方法有两种：一种是将鸭（鹅）放入60°—70°C的温水内，放火上使水温保持在60°—70°C用木棍翻动，烫至能褪下毛为好。捞出先褪翅膀，顺

毛褪，褪脖子时要倒毛褪，最后褪净全身的毛，此法通常称为热锅烫法（称活水），适用于新鸭鹅（当年的）；另一种是把鸭（鹅）放入 90°C 以上的热水中，用木棒左右搅动，则一部份粗毛自然脱落，捞出水褪毛，最后再择细毛，此法不在火上加热，这叫死水烫法，水逐步下降温度，适用于老鸭、鹅。

（3）开肚：又名叫开膛，目的是取出内脏。按照烹制时作整用或碎用的需要，采用不同开肚方法，整用时有膛开、肋开和脊开三种方法，都能保持整鸡原形。膛开适用于一般鸡制品，其方法是先在鸡颈与脊椎骨之间开一刀，取出食包，再在肚门与肚皮之间开一长约二寸的刀口，轻轻拉出内脏，洗清即成。肋开是在鸡的翅膀下开口，适用于烤鸡。脊开是在脊背破骨而开，适于用清蒸红焖，将鸡胸脯朝上，看不见裂口较为美观。

不论哪一种开肚方法，取内脏时，都要使鸡胆和鸡肝不要碰碎。因鸡肝是很好的原料，鸡胆碰破了，会使肉质有苦味，甚至不能食用。

鸡、鸭、鹅肛门骨上有根叉肠和两根臊筋，臭味很大。宰杀时应把叉肠拉出除去，把臊筋连同翘起的一块后尾肉一齐割掉。但如做烤鸭用，则臊筋可以不除，否则烧烤时油会由肛门流失，影响质量。

野禽宰杀处理的几种方法：

（1）山鸡、竹鸡、野鸭（水鸭）等，一般都是死禽，应根据不同的用途进行初步加工。如作生炒（切成丝、片等）可用剥皮的办法将皮和毛一道剥去，再斩去头脚，开膛去内脏。如用于卤味，需把皮保存，先将毛干褪，开膛去内脏后，

再入水用钳子摘尽余毛，或者用干面粉将毛搓起，再用火烧尽余毛。用枪打死的山鸡、竹鸡、野鸭等，应注意枪子是否取尽和枪洞口的肉是否变质，以免发生中毒事故。

(2) 鸽子、鹌鹑等一般都是活杀的。活杀时可用摔死、闷死、淹死等办法，鹌鹑也可用大拇指捏断脊骨即死。褪毛有干褪、水褪两种。干褪就是在禽体未降温前，趁热把毛干褪，体温冷却毛即难褪；水褪就是用60度左右热水烫后褪毛，因鸽等肉体很嫩，水不宜太热，否则易脱皮。剖腹方法，要根据用途而定。

二、洗涤处理

动物性原料洗涤处理的主要对象是心、肺、肝、肚、腰、肠、头、爪、掌、舌、尾、脑等。经过宰杀处理后的家畜、水产品 and 禽类其躯体部位一般已比较光洁，只需要清水洗涤就可以干净，而其内脏及下脚原料则大都很污秽并多粘腻，洗涤较为困难。因此，内脏及下脚料的洗涤处理，是动物性原料初步加工的重要工序之一。

内脏及下脚料不但营养丰富，而且可以制成多种多样有特殊风味的菜肴，例如：用猪直肠烹制的九转大肠；用鸡爪烹制的凤爪冬菇；用鸭掌烹制的烩鸭掌；用青鱼头尾作烧头尾；用牛尾烹制的蕃茄牛尾等，都是特色名菜。这些菜肴质量的好坏与原料的洗涤处理有很大关系，如果洗涤不净，那末即使加强调味与烹制还是做不出好菜的。各种内脏及下脚料因性质及污秽程度不同，一般应用的有里外翻洗，盐、矾、醋擦洗，刮剥洗，清水漂洗及灌水冲洗等五种方法。这些洗涤方法的操作比较细致复杂，需要耐心操作。

(一) 里外翻洗法：

主要用于猪、牛、羊等的肠肚等内脏，这些内脏的里层十分污秽，如果不翻转过来是不易洗净的。

例如洗猪肠，一般采取套肠翻洗法，就是把肠口小的一头，先用细绳扎紧，防止污物渗入，再用手指把这扎紧的肠头向肠内塞入，然后放在水内，一边灌水，一边继续往里塞，塞入的肠头受着水的压力逐渐往内深入，终于完全翻过来，择去肠上的污秽。

（二）盐、矾、醋擦洗法：

主要用于油腻和粘沫较重的原料，如肠、肚等。上述原料翻洗后加少许盐、矾、醋反复揉擦，再行洗涤，可以除去外层粘沫。一般鸡、鸭、鹅和青鱼的肠等，可用剪刀将肠剖开，除去污物，再用盐、矾、醋擦洗干净。

（三）刮剥洗法：

是一种去除外皮污垢和硬毛的洗法，例如洗脚爪尖，一般用小刀刮爪间污垢及余毛（除余毛最好是连根拔掉）。洗猪舌、牛舌（就是口条）一般先用开水浸泡，泡至舌苔发白即可刮去白苔，再行洗涤。洗鸡、鸭、鹅的胗，先将胗剖开除去秽物，再剥去黄皮，然后洗净。畜类头脚也可用火或用烧红的铁器燎去余毛后，再刮洗干净。

（四）清水漂洗法：主要用于洗家畜类的脑、筋、脊髓，水产类的鱼子、鱼肝；禽类的腰、心、卵（尚未成熟的蛋）等原料。这些原料很嫩容易损碎，应置在清水中轻轻漂洗，有血衣、血筋的可先用牙扞剔去，再轻轻漂洗干净。

（五）灌水冲洗法：主要用于洗猪、牛、羊的肺，因为肺叶的孔道多，组织复杂，血污不易清除。洗肺时，将肺管套在自来水龙头上，用水灌入肺内，使肺叶扩张，大小血管