

烹调技术讲义

(供内部试用)

甘肃省兰州市饮食服务公司
甘肃省兰州市商业学校

PDG

毛主席语录

列宁为什么说对资产阶级专政，这个问题要搞清楚。这个问题不搞清楚，就会变修正主义。要使全国知道。

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。

教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合。

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。这就是又红又专。

发展经济，保障供给。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

前 言

遵照伟大领袖毛主席“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”的教导，为培养又红又专的烹调技术人员，促进饮食业发展，更好地为无产阶级专政服务，为社会主义经济基础服务，为工农兵服务，我们根据本地区烹调习惯，参照各地区兄弟学校教学资料，编写了这本讲义，供我校烹饪班试用和饮食业职工参考。讲义内容曾请饮食业老师傅和在校西北五省厨师训练班同学作过几次校订，但由于我们学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想不够，调查研究不深入，编写教材经验不足，在材料的取舍上，内容的编排上和问题的解答上，肯定有不少缺点、错误，希望同志们批评指正。

甘肃省兰州市饮食服务公司

甘肃省兰州市商业学校

一九七六年十月四日

目 录

第一编 烹调原料

第一章	蔬菜	(2)
第一节	蔬菜的种类	(2)
第二节	常见主要蔬菜	(3)
第三节	蔬菜的摘洗	(9)
第二章	家畜肉	(12)
第一节	猪肉	(12)
第二节	牛肉	(15)
第三节	羊肉	(17)
第四节	家畜脏腑品及其洗涤整理方法	(19)
第三章	鸡、鸭、蛋	(22)
第一节	鸡	(22)
第二节	鸭	(27)
第三节	蛋	(28)
第四章	鱼、虾、蟹	(30)
第一节	鱼	(30)
第二节	虾、蟹	(37)
第五章	干货	(40)
第一节	干货种类	(40)
第二节	干货涨发方法	(44)

第三节	干货涨发实例	(48)
-----	--------	------

第二编 切配技术

第六章	刀工技术	(56)
-----	------	------

第一节	刀工的意义和基本要求	(56)
-----	------------	------

第二节	刀法的种类	(58)
-----	-------	------

第三节	刀法的应用和原料的成形	(62)
-----	-------------	------

第七章	配菜	(67)
-----	----	------

第一节	配菜的意义	(67)
-----	-------	------

第二节	配菜的基本要求	(68)
-----	---------	------

第三节	关于菜肴的命名	(74)
-----	---------	------

第三编 烹调技术

第八章	火候	(77)
-----	----	------

第一节	火候的意义	(77)
-----	-------	------

第二节	火力的种类和热在原料内外传播的情况	(77)
-----	-------------------	------

第三节	食物在烹调过程中的变化及不同火候和加热方式对食物的影响	(81)
-----	-----------------------------	------

第九章	调味	(86)
-----	----	------

第一节	调味的意义和作用	(86)
-----	----------	------

第二节	味的种类和常用调味品	(86)
-----	------------	------

第三节	调味方法和调味时应注意的几个方面	(89)
-----	------------------	------

第十章	挂糊、上浆、勾芡	(91)
-----	----------	------

第一节	挂糊、上浆	(91)
-----	-------	------

第二节	勾芡	(96)
第十一章	出水、制汤、过油、走红	(100)
第一节	出水	(100)
第二节	制汤	(102)
第三节	过油	(104)
第四节	走红	(108)
第十二章	冷菜烹调方法及实例	(110)
第一节	冷菜的特点	(110)
第二节	冷菜的烹调方法	(111)
第三节	冷菜的切配和装盘	(143)
第十三章	热菜的烹调方法及实例	(152)
第一节	氽、涮、熬、烩	(152)
第二节	煎、塌、贴	(158)
第三节	炸、溜、爆、炒、烹	(161)
第四节	炖、焖	(178)
第五节	烧、扒	(180)
第六节	煮	(184)
第七节	蒸	(185)
第八节	烤、盐局、泥烤	(186)
第九节	拔丝、挂霜、蜜汁	(191)

第一编 烹调原料

烹调原料是构成菜肴的各种物料。菜肴的质量既决定于烹调技术，也决定于原料的优劣。作为一个烹调工作者，要善于鉴别原料，熟悉其属性及用途，以便因料制宜，使物尽其用，用之得当。制作菜肴要贯彻执行毛主席关于“什么事情都应当执行勤俭的原则。”的教导，厉行节约，合理使用烹调原料，反对资产阶级浪费物资，不求经济实惠的恶劣作风。

我们伟大的社会主义祖国，疆域辽阔，地跨亚寒带、温带、暖温带、亚热带和热带等五个热量带，有平畴千里的肥田沃野，有牧草肥美的宽广草原，有郁郁葱葱的山间森林，有丰富水产资源的江海湖泽。在这自然资源富饶的祖国大地上，我国劳动人民在伟大领袖毛主席和党的领导下，意气风发，斗志昂扬，艰苦奋斗，自力更生，农、林、牧、付、渔五业并举，生产出来无数宝贵的粮食、果蔬、畜禽、鱼虾、山珍海味，为烹调提供了丰富多彩的物料。还可断言，随着社会主义经济的发展。可供烹调的原料必将日益增多，这就需要我们不断研究新的原料，扩大烹调范围。下面分述主要常用原料的一般品质、用途及为取料而进行的操作。

第一章

蔬菜

蔬菜含有较肉类原料为多的维生素和矿物盐，是人们日常生活不可缺少的付食品。在烹调中，它既是主料，也是配料，还是重要的调味料（如姜、葱、蒜等）。它与肉类原料相辅相成，只有把两者搭配起来，才能制出花色多样的菜肴。菜肉配合不仅解腻增味，而且提高了人的消化吸收率，有利于增强人们的健康，所以，制做菜肴要充分利用蔬菜原料。

第一节 蔬菜的种类

我国蔬菜的种类很丰富，现在栽培的有160多种，其中比较普通的有60多种，每一种又有很多不同的品种。它们都具有不同的特性和品质，但按其食用部位的不同，可分为以下几类：

一、根菜类 可食部分是变态的肥大直根或块根，含有较多的淀粉、糖分和维生素等，在烹调中应用较多。

（一）直根类：如萝卜、胡萝卜、根用芥菜等。

（二）块根：如山药等。

二、茎菜类 可食部分是细嫩的茎秆和变态茎，含有丰富的淀粉、蛋白质、糖分等，少数（如葱、蒜等）含有芳香油。茎菜又分两大类：

（一）地上茎：如球茎甘蓝（苤蓝）、莴苣等。

（二）地下茎：又分五类：

- 1、块茎：如马铃薯、芋头等。
- 2、根茎：如藕、姜等。
- 3、球茎：如荸荠、慈菇等。
- 4、鳞茎：如洋葱、大蒜、大葱、百合等。
- 5、嫩茎：如竹笋等。

(三) 叶菜类 可食部分是肥嫩的叶片和叶柄，含有丰富的维生素和矿物盐，营养价值很高。常见的叶菜有大白菜、菠菜、芥菜、莲花菜、瓢儿菜、芹菜、香菜等。

(四) 花菜类 可食部分是花蕾和花枝，富含蛋白质、糖分、维生素等，营养价值很高。常见的花菜有菜花、黄花菜等。

(五) 瓜果类 可食部分是菜的果实或种子，富含糖分、蛋白质和维生素等。它又分三类：

- ①茄果类：如茄子、辣椒、蕃茄等。
- ②瓜类：如黄瓜、南瓜、西瓜等。
- ③豆类：如刀豆、蚕豆、豌豆、豇豆等。在饮食业中把豆制品如豆芽、豆腐、粉条等也算作菜类。

(六) 杂类 凡不能列入以上各类的归于杂类，如鲜蘑菇、香椿等。

第二节 常见主要蔬菜

一、白菜

白菜是蔬菜中最重要的一类。它又分为大白菜和普通白菜两大类：

(一) 大白菜 是秋季栽培，冬春供应的结球型白菜，营养丰富，品质嫩脆，滋味美，可熬、炒、拌、扒、醋

溜、腌、作馅等。本地大量栽培的有大包头、二包头、小白口、牛腿棒等品种，其中大包头、二包头结球坚实，耐贮存，品质较好。

(二) 普通白菜 是最主要的绿叶菜，生长期短，春秋栽培，营养价值比大白菜高。它又有青梗、白梗之分：青梗叶色浓绿，叶柄淡绿色，基部向内弯曲呈匙形，肥厚直立，性耐寒，经轻霜后品质更佳；白梗植株高大，叶柄较长，色白，基部稍向内弯曲呈匙形，向上直立，叶绿或浓绿色，耐寒力弱。这两种菜通常称做瓢儿菜、油菜。本地栽培的有黑油菜、四月满、五月满、上海油菜等品种，以黑油菜品质最好，可熬、烩、炒、烧、做各种荤菜的配头等。

二、萝卜

萝卜是仅次于白菜的一种重要蔬菜，春秋栽培，一年四季均有供应。萝卜含有丰富的糖类、维生素C和矿物质，并含有能帮助淀粉消化的淀粉酶。本地栽培的品种有水萝卜、红蛋子、红棒子、花缨子、绿萝卜、青头、国光、桥头青、大青皮、白萝卜、心里美等，其中以花缨子、绿萝卜、桥头青食味好。

萝卜可生吃或熟吃。凡是淀粉含量少，肉质比重较小，组织松，味淡，心白色的萝卜适于熟吃，如青头、白萝卜等。淀粉和糖含量高，肉质比重大，组织致密，脆嫩多汁，无辣味的萝卜宜于生吃，如花缨子、绿萝卜、心里美等。

萝卜的食用方法很多，可烧、熬、炒、拌、汆汤、作馅等。

三、胡萝卜

胡萝卜含有丰富的糖分和胡萝卜素，颜色美观，品质脆

甜，群众喜食。颜色有红黄两种，黄的比红的营养价值高。本地栽培的有紫萝卜、红萝卜等品种，其中红萝卜肉鲜色红，质嫩脆，汁多，甜味浓。胡萝卜可炒、烧、拌、做馅、做各种荤菜的配头等。

四、莲花菜

莲花菜又称莲花白、甘蓝等，是栽培较广，产量较大的蔬菜，营养价值很高，所含养分比结球白菜多。本地栽培的品种很多，有令早生，顺手1号、北京早熟21号，荷叶小平头、南京大平头、大籽莲花菜等，其中大籽莲花菜、荷叶小平头品质较佳。莲花菜质脆甜，水分少，耐藏，可炒、熬、醋溜、拌、腌、做馅等。

五、菜花

菜花的可食部分是聚合成球状的花蕾和花枝。花球肥大洁白，营养丰富，品质脆嫩，风味美，易消化，是最好的蔬菜之一，可炒、烧、扒和做配头等。本地栽培的有大雪球、丹麦、爱荷花等品种。

六、菠菜

菠菜有两种：一种叶呈箭头形，柄长，肉薄，根红，耐寒不耐热，风味鲜美；一种叶为椭圆形，柄短阔，肉厚，耐热不耐寒，风味淡泊。菠菜在春夏涩味重，在秋冬涩味少，甜味浓。菠菜含维生素和矿物盐（特别是铁）丰富，是最好的蔬菜之一，可炒、拌、做馅、做各种荤、素菜的配头。

七、芹菜

芹菜的可食部分主要是叶柄。它有两个类型：一种叶柄粗，呈绿色，叶片较大，植株高大；一种叶较小，淡绿色，叶柄黄白色，植株较矮小，但品质较好。芹菜有特别的风味

与香气，富含蛋白质、维生素和矿物盐，可炒、拌、做馅，做荤菜的配头等。

八、莴苣笋

莴苣笋的可食部分主要是肥大的嫩茎。它的叶多为披针形或倒卵圆形，茎皮多为绿白色或青绿色，茎肉多为淡绿色、黄绿色或白绿色。肉脆嫩多汁的宜于炒、炆、扒或做配头；质细致、水分少的宜于腌、酱。本地产的鸡大腿最适于炒、拌或做配头。

九、蕃茄

蕃茄颜色鲜艳，风味好，营养价值极高，含有易为人体吸收的葡萄糖和果糖，更含有丰富的维生素和各种矿物盐，尤其是维生素C的含量多，生食熟食均佳，是最好的蔬菜之一。本地最常见的是黄魁和北京十号。黄魁色黄汁少，味甜。北京十号色红，汁多，味稍酸。品质以黄魁为好。蕃茄可炒、瓢、拌、做汤，做配头，还可制蕃茄酱、蕃茄汁等。

十、茄子

茄子是夏、秋主要蔬菜，所含营养成分较绿叶菜少，但有较高的蛋白质及钙的含量。茄子以皮细色黑，肉柔嫩的为佳。本地栽培的茄子有长形和圆形两种，做茄夹和家常蒜拌茄，以长茄为好，做花色菜，圆茄适于切制。

十一、辣椒

辣椒含有辣椒素，故为辣味的重要调料。辣椒也是很有营养价值的蔬菜，维生素A和维生素C的含量很丰富，其中维生素C的含量在蔬菜中占第一位。辣椒按其含辣椒素多少可分为辣椒和甜椒。辣椒如本地的羊角辣子，甘谷一带产的线辣子，辣味重，多制干碾粉；甜椒如本地产的灯笼椒、旅

大椒，体大肉厚，带甜味，适于炒食。

十二、韭菜、韭苔、韭花、韭黄

韭菜是香辛类蔬菜，栽培广，供应期长，叶、苔、花均味美。兰州小韭特别著名，叶片长41—45厘米，宽0·75—0·9厘米，厚0·15—0·2厘米，叶浓绿。早春新韭，绿叶短，白梗长，味鲜色美。夏季抽生圆柱形花苔，长40—50厘米，筷梗般粗，特脆嫩。冬天软化栽培，所产韭黄肥大脆嫩，品质特别好。韭菜叶、韭菜苔、韭黄适于炒食，是作馅的主料。韭花经过腌制是涮羊肉的重要调味品。

十三、蕃瓜

蕃瓜是夏季主要蔬菜，含有较多的蛋白质和糖分。幼瓜质柔嫩，味甜淡，适于炒食。老瓜皮硬肉糯，甜味重，适于做馅。本地产的蕃瓜有阴阳白、阿尔及利亚等品种。

十四、黄瓜

黄瓜是夏季主要蔬菜，质脆嫩爽口，生食熟食均佳。黄瓜既宜露天栽培，又宜于温室栽培，所以一年四季均有供应。黄瓜含有多种维生素和矿物盐，滋味特殊，熟后仍保持脆性，适于炒、炆汤、凉拌、做各种菜的配头。本地以栽培刺黄瓜为主，其色嫩绿，品质佳。

十五、冬瓜

冬瓜味清淡，品质优良，嫩瓜老瓜都适于烹调，可烧、瓢、熬、做汤、制馅、做配头等。本地常见的有大型的粉皮冬瓜和小型的青皮冬瓜。粉皮瓜肉厚，组织松，青皮瓜肉细，发脆。

十六、马铃薯

马铃薯又称洋芋、土豆，我省栽培广，产量大，既是主食，又是蔬菜。马铃薯含淀粉特别丰富，可达20—25%，还含有糖、蛋白质、维生素B、C等营养物质，是一种很好的食品。在烹调上用途非常广泛，用于炸、烧、炒、蜜汁等均宜，成品无论烂、脆、咸、淡均好吃。

十七、刀豆

刀豆又称菜豆、四季豆、豆角等，栽培广，品种非常多。刀豆富含蛋白质、淀粉、糖和多种维生素，是一种营养价值很高的食品。刀豆吃起来清脆可口，颜色也甚鲜艳，可烧、炒、拌、炆、做配头。

十八、豇豆

豇豆体长，嫩荚味美，营养丰富。本地产的豇豆有两个类型：一种条粗、籽大、肉薄，宜鲜吃；一种条细，籽小，肉厚，宜腌渍。豇豆可炒、烧、拌等。

十九、豌豆、蚕豆

豌豆、蚕豆是粮食作物，我省栽培广。青豌豆、青蚕豆是很好的蔬菜，可炒、烧、做配头等，所制菜肴味鲜色美。干豌豆、蚕豆、可做豆沙。

二十、洋葱

洋葱又称葱头、元葱，有红皮、黄皮、白皮三种。红皮洋葱栽培较为普遍，产量较高，肉色微红，质较硬，品质差。黄皮洋葱，肉色微黄，组织细密柔嫩，辣味浓，品质好。白皮洋葱，品质亦佳，栽培少。洋葱可炒，做配头。

二十一、大葱

大葱栽培普遍，四季供应，既是增味解腥膻的重要调味料，也是北方普遍喜食的蔬菜。大葱品种很多，有的葱白达

1·5——2尺，直径近寸，质甘美，宜生食或熟食；有的葱白长0·8——1尺，基部膨大如鸡腿，品质致密辛香，宜于熟食；有的体细小，辣味轻，生食熟食均可。

二十二、大蒜、蒜苗、蒜苔

大蒜辛辣，含芳香物质，有杀菌解腥膻的作用，是重要的调味品。蒜瓣可制糖蒜和生食。青蒜苗辣味轻，味鲜美，既调味也炒食。蒜苔质脆嫩色鲜艳，宜配肉炒、焖等。我省产蒜较多，蒜头、蒜苗四季常有。

二十三、百合

兰州百合是全国闻名产品，产于阴凉山区，冬初上市，个大，多在半斤以上，鳞片肥大洁白，含有大量淀粉、糖，味甘美，可炒、煮、蜜汁、干蒸等。

二十四、姜

姜是烹调菜肴不可少的调味品，还可生食、炒食、腌渍。姜在本省栽培较少，主要由外地供应。

二十五、香菜

香菜是香辛菜，有特殊的香味，是重要的调味品。

二十六、豆制品

豆制品如豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆油皮、粉条等是粮食制品，同上述蔬菜显然不同，但它们在烹调中应用广泛，通常当作蔬菜对待。它们的品质随所用原料和加工技术而异，一般说来，豆腐类以细致柔韧，无酸苦味为佳；粉条类以透明耐煮为佳。

第三节 蔬菜的摘洗

摘洗处理又分为摘剔和洗涤两个过程：

(一) 摘剔 就是除掉蔬菜所带的泥土、杂质及其不能食用的皮、壳、黄叶、老根等。各种蔬菜的形状不同，摘剔的方法和要求也不相同。叶菜类需要摘剔其黄叶、老根；豆类的刀豆、豇豆等需要将其豆荚上的筋络摘除，豌豆、蚕豆等都要剥去其豆荚；块茎、变态茎、根类的蔬菜，如马铃薯、茼蒿、洋葱、蒜、葱等，要削去或剥去其皮壳；瓜菜的老硬外皮需要刮削掉，内瓢要挖掉；菜花要摘除其外叶及大花蕾着生部的筋络。总之，要根据蔬菜的特点和食用要求，进行不同的摘剔处理。

(二) 洗涤 蔬菜上附着的泥土污物，经过洗涤处理便可除去。洗涤处理一般在摘剔处理之后进行，但如果蔬菜带有过多污物、虫类或变质部分，也可先洗涤后摘剔，或边洗涤边摘剔。洗涤多用冷水，但也根据被洗蔬菜的具体情况酌用热水、盐水、碱水或高锰酸钾溶液。

1、冷水洗涤 蔬菜上附着的泥土、污物，一般都可清洁冷水洗净。冷水洗涤可保持蔬菜的鲜嫩，是最常用的洗涤方法。

2、热水洗涤 热水洗涤易使被洗物除去异味和剥去外皮，如蕃茄用热水烫洗，就容易剥去外皮。豆腐干用热水也能除去豆子气味。冬天用温水洗菜，较用冷水易于洗净。叶菜茼蒿，用温水稍浸，使其回生，最易洗净。

3、盐水洗涤 蔬菜上如带有较多细小虫类，用冷水不能洗净时，可在放入百分之二以上的食盐溶液内浸洗。经过盐水处理，菜上小虫即浮出水面，易于清除。

4、碱水洗涤 在温水中加一些碱，可以起解味、去皮作用。如用温碱水洗莲籽，外皮易于搓去；洗百页、油豆腐

可以减去豆气味，并可使其质地柔软。

5、高锰酸钾溶液洗涤 一些不经加热处理即能生吃的菜，如果带有看不见的菌虫，易于传染疾病，因此要用千分之一的高锰酸钾溶液泡五分钟，进行杀菌消毒，再用凉开水洗涤干净。