

中国烹调技艺

烹調的工具書

中國烹調技藝

編輯·雪山圖書公司編輯組
負責人·陳傳發
發行人·陳游敏伶
出版·雪山圖書有限公司出版部
地址·台北市八德路3段247號7F之1
電話·(02)7311614·7525875
郵政劃撥·第0162377~5號雪山圖書公司
初版·中華民國七十四年八月
登記證·行政院新聞局局版台業字第2725號
定價·新台幣150元整
版權所有·翻印必究
□如有缺頁、裝訂錯誤請寄回更換□

T. 22/47 (京) (中3-13/68)
中國烹調技藝(烹調的工具書)

3000280

目 錄

前 言	一
一、烹飪技術的起源	一
二、中國菜的特色	四
三、中國傳統烹調技術的繼承與發展	七
第一章 烹調材料及初步加工	九
第一節 烹調材料	九
烹調材料的種類	九
(一) 植物性材料	一〇
(二) 動物性材料	一五

(三) 礦物性材料	二一
如何選擇烹調材料	二二
(一) 選擇材料的重要性	二二
(二) 主要材料的識別與選擇	二五
烹調材料的保存	三〇
(一) 保存材料的目的	三〇
(二) 材料變質的原因	三一
(三) 材料的保存方法	三三
(四) 飼養材料	三五
第二節 烹調材料初步加工的基本認識	三六
(一) 確保材料的清潔衛生	三六
(二) 注意保存材料的營養成分	三七
(三) 勿影響菜餚的色、香、味、形	三七
(四) 貫徹節約原則	三七
第三節 蔬菜類的初步加工	三八
(一) 摘除處理	三八

11

目 錄

(一) 洗滌處理.....	三八
第四節 水產類的初步加工.....	三九
(一) 去鱗、鰓、鰓.....	四〇
(二) 摘除內臟.....	四〇
第五節 鳥類的初步加工.....	四二
對於鳥類初步加工時的注意事項.....	四二
家禽的初步加工.....	四三
野鳥的初步加工.....	四六
第六節 家畜肉類的初步加工.....	四七
(一) 翻洗法.....	四七
(二) 擦洗法.....	四八
(三) 刮洗法.....	四八
(四) 沖洗法.....	四八
(五) 漂洗法.....	四九
(六) 燙洗法.....	四九
第七節 乾物材料的初步加工.....	四九

(一) 水發·····	五〇
(二) 油發與鹽發·····	五三
(三) 乾物漲發加工實例·····	五五
第二章 切配技術·····	六五
第一節 刀工技術·····	六五
刀工的意義及其基本要求·····	六五
(一) 刀工的意義·····	六六
(二) 刀工的基本要求·····	六七
菜刀與砧板的使用、保養·····	六九
(一) 刀的使用和保養·····	七〇
(二) 砧板的使用和保養·····	七二
刀法種類·····	七二
(一) 直刀法(垂直切)·····	七三
(二) 平刀法·····	七九
(三) 斜刀法·····	八一

(四)混合刀法.....	八二
材料經刀工處理後的形狀.....	八五
(一)塊.....	八五
(二)片.....	八九
(三)條與絲.....	九〇
(四)丁、粒、末.....	九二
(五)茸、泥.....	九二
刀工的基本訓練.....	九三
第二節 材料的計劃與分配.....	九四
劃配材料的功用.....	九五
(一)確保菜餚的品質與烹調的特色.....	九五
(二)合理化使用材料.....	九五
劃配材料時應注意的事項.....	九六
(一)注意劃刀部位.....	九六
(二)劃配程序.....	九六
(三)除骨時刀須緊貼於骨.....	九七

劃配部位及其用途.....	九七
(一) 猪肉的劃配及其用途.....	九七
(二) 牛肉的劃配及其用途.....	一〇〇
(三) 羊肉的劃配及其用途.....	一〇一
(四) 鷄肉的劃配及其用途.....	一〇四
(五) 青魚、草魚的劃配及其用途.....	一〇五
第三節 整隻去骨.....	一〇六
整魚去骨.....	一〇七
整鷄鴨去骨.....	一〇八
第四節 配菜技術.....	一一一
配菜的意義.....	一一一
配菜者須知.....	一一三
配菜的基本方法.....	一一六
(一) 一般菜的配菜.....	一一六
(二) 花色菜的配菜.....	一一九
色、香、味、形的配合.....	一二一

決定菜餚名稱與排菜	一二三
(一) 菜餚名稱的決定	一二四
(二) 排菜	一二七

第三章 烹調技術的基本認識

第一節 烹調的基本認識	一三一
-------------	-----

 烹調的意義及作用

 (一) 「烹」的作用

 (二) 「調」的作用

 烹調的主要廚具

 (一) 爐灶

 (二) 其他用具

 烹調作業所必要的基本訓練

 (一) 烹調作業的一般要求

 (二) 烹調的基本訓練

第二節 火候	一四〇
--------	-----

火力的分類.....	一四〇
(一)旺火.....	一四一
(二)中火.....	一四一
(三)小火.....	一四一
(四)微火.....	一四一
「熱」傳到材料內外的情況.....	一四二
(一)材料外部熱傳導過程.....	一四二
(二)材料內部的熱傳過程.....	一四四
食物受熱時發生的變化.....	一四五
(一)加熱過程中食物的一般變化.....	一四五
(二)火候、材料及加熱方法的不同對食物的影響.....	一四九
第三節 菜餚的初步熟處理.....	一五一
焯水(水煮).....	一五二
(一)焯水的意義及作用.....	一五二
(二)焯水的分類.....	一五三
(三)焯水時應注意的問題.....	一五四

作湯·····	一五六
(一)湯的取法分類·····	一五七
(二)作湯時應注意事項·····	一五九
過油·····	一六〇
(一)在材料上沾粉或着衣後過油·····	一六一
(二)不沾粉不着衣的過油·····	一六二
走紅(紅鍋)·····	一六四
第四節 調味·····	一六四
調味的意義及其重要性·····	一六五
味的種類·····	一六六
(一)基本味·····	一六六
(二)複合味·····	一六七
調味品的調合及加工·····	一六八
(一)糖醋·····	一六九
(二)椒鹽·····	一六九
(三)香糟·····	一七〇

四 咖哩油.....一七〇

四 芥茉糊.....一七一

調味的階段及掌握的原則.....一七一

(一) 調味一般分為三個階段.....一七一

(二) 掌握調味的原則.....一七三

調味品的容器、保管及合理的放置處.....一七四

(一) 調味品的容器及保管方法.....一七四

(二) 調味品合理的放置處.....一七六

第五節 掛糊、上漿及勾芡.....一七七

掛糊與上漿.....一七七

(一) 掛糊、上漿的意義.....一七七

(二) 掛糊、上漿的作用.....一七九

(三) 糊、漿的材料及種類.....一八〇

四 糊的作法及其要點.....一八四

勾芡.....一八六

(一) 勾芡的意義及作用.....一八六

(一) 勾芡汁的材料、種類及作法	一八八
(二) 勾芡的分類及方法	一九〇
(四) 勾芡時應注意事項	一九二

第四章 烹調方法及其應用 一九五

第一節 汆、涮、熬、燴 一九六

 (一) 汆 一九七

 (二) 涮 一九九

 (三) 熬 二〇〇

 (四) 燴 二〇一

第二節 燉、煨、燜 二〇四

 (一) 燉 二〇四

 (二) 燜 二〇六

 (三) 煨 二〇六

第三節 煮、燒、扒 二〇八

 (一) 煮 二〇八

(二) 燒	二〇九
(三) 扒	二一一
第四節 炸、溜、爆、炒、烹	二一二
(一) 炸	二一二
(二) 溜	二一八
(三) 爆	二二三
(四) 炒	二二八
(五) 烹	二三三
第五節 煎、燬、貼	二三五
(一) 煎	二三五
(二) 燬	二三六
(三) 貼	二三七
第六節 蒸	二三八
第七節 烤、鹽焗、煨烤、燻	二四〇
(一) 烤	二四一
(二) 鹽焗	二四四

(三) 煨烤	二四五
(四) 燻	二四七
第八節 滷、醬、拌、熗、醃	二四九
(一) 滷	二四九
(二) 醬	二五一
(三) 拌	二五二
(四) 熗	二五三
(五) 醃	二五四
第九節 拔絲、掛霜、蜜汁	二五七
(一) 拔絲	二五七
(二) 掛霜	二五八
(三) 蜜汁	二六〇
第十節 裝盤	二六二
裝盤的目的和食器的配合	二六三
(一) 裝盤的目的及其意義	二六三
(二) 裝盤器皿的種類	二六五

(三) 食器和菜餚的配合·····	二六六
熱菜的裝盤·····	二六八
(一) 炸、溜、爆、炒的裝盤法·····	二六八
(二) 燒、燉、燜、蒸的裝盤法·····	二七〇
(三) 燴菜的裝盤法·····	二七二
(四) 湯菜的裝盤法·····	二七三
冷菜的裝盤·····	二七三
(一) 冷菜裝盤法的種類·····	二七四
(二) 冷菜的裝盤法·····	二七五
第五章 宴席知識與食物彫飾·····	二七九
第一節 宴席的知識·····	二七九
宴席菜單的決定·····	二八〇
(一) 決定菜單必備的幾個條件·····	二八〇
(二) 宴席菜餚的組合搭配·····	二八一
宴席菜餚的準備作業·····	二八五

宴席菜餚的出菜順序	二八六
宴席菜單實例	二八七
第二節 食物的彫飾	二九〇
(一)食物彫飾的特色	二九一
(二)食物彫飾的材料	二九一
(三)食物的彫刻刀	二九三
(四)食物彫刻的表現方法	二九五
(五)食物彫刻的作業程序	二九六
(六)食物彫刻的刀法	二九八
(七)材料及完成品的保存方法	三〇三
解釋名詞	三〇五