

工矿企业 厨师指南 (1)

——中灶菜烹调技术

周月林 林若君 王义民 合编



上海科学技术出版社

工矿企业厨师指南(1)

——中灶菜烹调技术

周月林 林若君 合编
王义民

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书结合工矿企业、机关、学校伙食团厨师的工作特点,综合介绍了中灶菜(基本上以二十客一锅成熟)的烹饪原料知识、烹调理论和烹调方法二十余种。在作者反复实践的基础上,根据多次测试及经验积累,总结了中灶菜谱二百余个,并在每个菜谱后面注明操作关键,特殊的加工方法说明及营养特点。本书文字浅近,通俗易懂,刀功处理配以图解,书末并附以“饮食业业务技术等级标准(中餐部分)”、“烹饪原料分档拆卸率参考表”及“干货涨发参考表”等实用参数。本书适用于工矿企业、机关、学校伙食团厨师学习参考;对于广大烹调爱好者及家庭主妇学习家常菜肴的烹调技术也是一种实用的参考资料。

工矿企业厨师指南(1)

——中灶菜烹调技术

周月林 林若君 王义民 合编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏泗阳印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 175,000

1986年11月第1版 1988年11月第1次印刷

印数 1—3,300

ISBN 7—5323—0673—9/TS·51

定价: 2.95 元

编 者 的 话

四十年代初,一个机缘,我辅佐业师创设一家菜馆,接触了酒菜行业。久而久之,深感厨师做菜是一门易入门而难精通的手艺,不但要靠“拳不离手、曲不离口”的长期磨炼,还要用心思才能琢成。

五十年代中期,作为支援商业改造的一员,我正式踏进了饮食行列,屈指已逾三十个春秋。在此期间,逐步认识到烹饪技术不仅是一门手艺,而且是祖国文化遗产的一部分。前人虽没有留下一部完整的烹饪史,但在历代古籍中留下的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等等著述,已发现的不下百种,目前正在积极地发掘、整理、注释。近十年来出版了很多各具地方特色的菜谱、书刊,有传统的也有创新的,有酒楼宾馆的也有日常家庭生活的,有整辑的也有单行本的……一派蓬勃向荣的景象。

我致力于饮食工作以来深深领悟到:当代的中国烹饪,应有经营性的市场烹饪(菜馆、酒楼、宾馆等)、日常的家庭烹饪和团体伙食烹饪(工矿、企业、机关、部队、院校等)三个方面组成。这三个方面是相辅相成、相互促进的,只有三个方面都得到重视,中国烹饪才能健康发展、稳步提高。

前年,承上海科学技术出版社委托,要我组织编写一本《中灶菜烹调技术》,供工矿、企业、机关、部队、院校等伙食团中级厨师阅读参考,这正是不谋而合。上海已有职工食堂一万二千五百多个,有十八万炊事人员,担负着四百四十万职工的

膳食,扩大到全国,炊事人员就更多了,能为此做些贡献,那将是非常有意义的;同时也可弥补书市上这方面书籍的不足。为此,在自不量力的激情驱使下欣然允诺。

我恳请了特二级厨师周月林先生,他自1967年始,陆续积累了制作中锅菜的许多书面资料;又恳请了林若君女士,她长期来从事组织烹饪技术训练及专管上海市烹饪技术等级考核工作,且有丰富的写作经验。在两位同志的全力支持下,经过近两年的努力,不断修改补充,才完成了此书的编写工作。

本书分为基础操作知识和菜肴操作实践两部分。实践部分每个菜都经过一再试烧才确定了合理用量(原料、辅料和调料)的。团体伙食烹饪(中锅菜)与市场烹饪(小锅菜)有很多共同点,但它有较强的个性,所以本书在很多提法上是带有探索性的。中锅菜菜谱中用量一般以二十客配料,从菜肴质量着眼,有的不足二十客;在操作实用方便的前提下,也有多于二十客的,一般以食用习惯来确定装盆数量。至于调味料的用量,读者实践时可按地方习惯、气候变化等因素作相应增减。

期望关心烹饪事业的各方人士和广大炊事员同志,在阅读本书和实践后能提出纠错指正的宝贵意见。谢谢大家的支持。

中国烹饪协会理事
上海市烹饪协会常务理事、副秘书长
王义民 1987.7.

目 录

概 述.....	1	第一节 刀工的基本要求和 刀法的种类.....	12
第一部分 基础操作知识		一、刀工的基本要求.....	12
第一章 烹调原料知识.....	6	二、刀法的种类.....	14
第一节 植物性原料.....	6	第二节 原料的成形 (刀口).....	28
一、禾谷类.....	6	一、块.....	28
二、豆类.....	6	二、片.....	29
三、叶菜类.....	7	三、条与丝.....	30
四、茎根类.....	7	四、丁、粒、末.....	32
五、花菜类.....	7	五、茸与泥.....	32
六、果菜类.....	7	第三节 刀工基本功训练.....	33
七、干制、腌渍果蔬类.....	8	第三章 配菜.....	34
八、菌类.....	8	第一节 确定菜肴的质 和量.....	34
九、海藻类.....	8	第二节 基本确定菜肴的 色、香、味、形.....	35
十、油脂类.....	8	第三节 确定菜肴的成本.....	35
十一、调味品类.....	9	第四节 配菜是形成菜肴多 样化的重要环节.....	35
十二、淀粉及淀粉制品类.....	9	第五节 对配菜人员的几项 要求.....	36
第二节 动物性原料.....	9	第四章 烹调的意义和 作用.....	37
一、家畜肉品.....	10	第一节 烹的作用.....	37
二、家畜脏器品.....	10	一、杀菌消毒.....	37
三、家禽肉品.....	10		
四、家禽脏器品.....	11		
五、水产品.....	11		
六、蛋品.....	11		
七、动物性原料制品.....	11		
第二章 刀法的运用.....	12		

二、促使养料分解,便于人体消化	38
三、使食物中的香味透出	38
四、使各种原料中单一的味混合成复合的美味	38
五、使菜肴的色、香、味、形俱佳	39
第二节 调的作用	39
一、去腥解腻	39
二、使味淡的原料增味	40
三、最后确定菜肴的滋味	40
四、增加菜肴的色彩	40
第五章 烹调基础操作要求和基本功训练	42
第一节 烹调操作的一般要求	42
第二节 烹调基本功训练	42
第六章 火候	44
第一节 火力的分类	44
一、旺火	44
二、中火	44
三、小火	45
四、微火	45
第二节 热量在原料内外的传播	45
一、原料外部热的传播过程	45
二、原料内部热的传播过程	46
第七章 菜肴的初步熟处理	48
第一节 焯水	48
一、焯水的意义与作用	48
二、焯水的分类	49

三、焯水时要注意的几个问题	50
第二节 过油(油锅)	51
一、原料先进行拍粉、挂糊后过油	51
二、不经过挂糊、拍粉的原料的过油	52
第三节 走红(红锅)	53
第八章 调味	54
第一节 调味的意义及其重要性	54
第二节 味的种类	54
一、基本味	55
二、复合味	56
第三节 调味的几种运用	56
一、加热前的调味	56
二、加热过程中的调味	56
三、加热后的调味	57
第九章 挂糊、上浆	58
第一节 挂糊、上浆的意义	58
一、先制糊与不先制糊	58
二、糊浆的厚与薄	58
第二节 挂糊、上浆的作用	59
一、保持原料中的水分和鲜味,使其达到外部香脆或柔滑,内部鲜嫩味美	59
二、保持原料形态,使原料光润饱满	59
三、保持甚至增加菜肴的营养成分	60

第三节 糊、浆的原料与种类.....	60	五、排.....	70
一、蛋白糊(蛋清糊).....	60	六、烩.....	70
二、全蛋糊(蛋粉糊).....	61	七、余(川).....	71
三、蛋泡糊.....	61	八、煮.....	71
四、水粉糊.....	61	第三节 以利用气、火为加热体的成熟方法.....	71
五、发粉糊(酥糊).....	61	一、蒸.....	71
六、苏打浆.....	61	二、烤.....	72
七、拍粉拖蛋糊.....	62	三、熏.....	72
八、拖蛋糊滚面包粉.....	62	第二部分 菜肴操作实践	
九、脆浆.....	62	第一章 水产类.....	74
第十章 勾芡.....	64	第一节 墨鱼.....	74
第一节 勾芡的意义和作用.....	64	一、酱包墨鱼.....	75
一、增加菜肴汤汁的粘性和浓度.....	64	二、蒜爆墨鱼.....	75
二、使菜肴光润鲜艳、增加美观.....	64	三、滑炒墨鱼丝.....	76
第二节 勾芡的方法.....	65	四、莴苣炒墨鱼.....	77
第十一章 烹调方法及其应用.....	66	五、雪菜炒墨鱼.....	78
第一节 以油为加热体的成熟方法.....	66	六、墨鱼炒肉丝.....	78
一、大油量的加热方法.....	67	七、墨鱼烤肉.....	79
二、中油量的加热方法.....	67	第二节 蜈蚣蜆.....	80
三、少油量的加热方法.....	67	一、爆炒蜈蚣蜆.....	81
第二节 以水为加热体的成熟方法.....	67	二、滑溜蜈蚣蜆球.....	81
一、炖.....	68	三、肉丝烩蜈蚣蜆.....	82
二、焖.....	69	四、砂锅煨蜈蚣蜆.....	83
三、煨.....	69	第三节 黄鱼.....	84
四、烧.....	69	一、雪菜大汤黄鱼.....	84
		二、黄鱼烧豆腐.....	85
		三、卤香瓜露蒸黄鱼.....	86
		四、松鼠黄鱼.....	87
		五、家常烧黄鱼.....	88
		六、糟溜鱼片.....	88

第四节 带鱼.....	89	四、青鱼汤头尾.....	110
一、烤烧鲜带鱼.....	90	五、糟川青鱼汤.....	111
二、红烧糟带鱼.....	90	六、青椒炒鱼丝.....	112
三、脆溜带鱼条.....	91	第十一节 花鲢.....	112
四、清蒸带鱼.....	92	一、鲢鱼烧粉皮.....	113
五、糖醋带鱼.....	92	二、葱油鲢鱼.....	113
六、咸白菜煎带鱼.....	93	三、酸辣鲢鱼.....	114
第五节 鲳鱼.....	94	四、清蒸糟鲢鱼.....	115
一、酒酿烧鲳鱼.....	94	五、干烧鲢鱼头.....	115
二、锅塌鲳鱼.....	95	六、三鲜烩鲢鱼.....	116
三、铁排鲳鱼.....	96	七、三丝溜鲢鱼.....	117
四、一品溜鲳鱼.....	96	第十二节 鲫鱼.....	118
第六节 鲞.....	97	一、荷包鲫鱼.....	118
一、酱包鲞鱼丁.....	98	二、干烧鲫鱼.....	119
二、醋溜鲞鱼.....	98	第十三节 蟹.....	120
三、鲞鱼菜苕.....	99	一、油酱毛蟹.....	120
第七节 海鳗.....	100	二、白蟹炒蛋.....	121
一、清蒸裹鳗.....	100	三、烩白蟹糊.....	122
二、鳗鲞.....	101	第十四节 黄鳝.....	122
三、夹心鱼圆汤.....	101	一、洋葱炒鳝丝.....	123
第八节 比目鱼.....	102	二、蜜汁脆鳝.....	124
一、炸板鱼.....	103	第十五节 淡菜.....	124
二、锅塌比目鱼.....	103	一、淡菜炖鸭方.....	125
第九节 虾.....	104	二、淡菜烧肉.....	126
一、青豆虾仁.....	105	三、淡菜煮白蹄.....	126
二、香酥虾.....	105	四、淡菜金银爪.....	127
三、虾仁肉丝烂糊.....	106	五、淡菜烩蹄筋.....	127
四、虾豆腐.....	107	六、淡菜冬瓜汤.....	128
第十节 青鱼.....	108	七、淡菜烩丝瓜.....	129
一、红烧青鱼块.....	108	八、子淡烧白玉.....	129
二、糟鱼咸肉汤.....	109	第十六节 海带.....	130
三、老烧青鱼.....	110	一、海带烩肉丝.....	130

二、香油拌海带·····	131	十二、葱姑清炖鸡·····	152
三、海带炆茼蒿·····	132	十三、沙茶鸡块·····	153
第十七节 河蚌·····	132	十四、香糟三黄鸡·····	154
一、青蒜烧蚌肉·····	132	十五、花雕醉叫跳·····	155
二、咖喱蚌肉·····	133	十六、抓炒鸡骨香·····	156
三、蚌肉烩粟米·····	134	第二节 鸭·····	156
四、蚌肉烩肉片·····	134	一、脆皮鸭·····	157
第十八节 蛤蜊·····	135	二、酱鸭拼黄瓜·····	158
一、蛤肉蒸嫩蛋·····	136	三、香葱鸭方·····	158
二、蛤肉烩鱼参·····	136	四、卤鸭拼素鸡·····	159
第十九节 蛏·····	137	五、卤脆肝·····	160
一、拌蛏肉·····	138	第三节 鸡蛋、鸭蛋·····	161
二、蛏肉滑肉片·····	138	一、金针老烧蛋·····	161
三、韭黄炒蛏肉·····	139	二、番茄炒蛋·····	162
第二十节 紫菜·····	139	三、银鱼炒蛋·····	162
一、紫菜烩白玉·····	140	四、肉丝炒蛋·····	163
二、酥炸紫菜鲳鱼·····	141	五、卤肉烘蛋·····	164
三、紫菜拖鱼条·····	141	六、韭黄炒蛋·····	165
四、紫菜烧羊肉·····	142	七、肉茸蒸蛋·····	165
第二章 禽蛋类·····	143	八、似蟹粉·····	166
第一节 鸡·····	143	九、家常蛋汤·····	166
一、洋葱铁排鸡·····	143	十、蛋皮丝拌韭黄·····	167
二、土豆咖喱鸡·····	144	第三章 畜肉类·····	169
三、粉蒸双味·····	145	第一节 猪·····	169
四、香酥鸡·····	146	一、烤大排·····	170
五、五香鸡·····	147	二、炸辣酱油猪排·····	171
六、荸荠沃鸡块·····	148	三、洋葱溜猪排·····	172
七、煎鸡块·····	148	四、脆皮异香肉·····	172
八、炸溜嫩鸡·····	149	五、红乳腐焖肉·····	173
九、番茄焗鸡·····	150	六、辣味粉蒸肉·····	174
十、红烧鸡骨酱·····	151	七、炸溜肉片·····	174
十一、五味鸡块·····	152	八、葱烤走油蹄·····	175

九、清炖狮子头	176
十、炒肉油豆腐	177
十一、椒盐小排骨	177
十二、家常小排	178
十三、溜酱肉条	179
十四、酥炸肉饼青菜	180
十五、巴基斯坦煎肉饼	180
十六、肉饼蒸百页	181
十七、醉白肉片	182
十八、红油炒肉丁	182
十九、茭白肉丁	183
二十、鱼香肉丝	184
二十一、抓炒回锅肉	185
二十二、蛋煎肉片	185
二十三、肉条四季豆	186
二十四、肉丝炒韭菜	187
二十五、酥肉	187
二十六、肉片炒青菜	188
二十七、黄瓜炒肉片	189
二十八、肉片烩滚龙	190
二十九、炒肉拌双笋	190
三十、花菜炒肉丁	191
三十一、酱猪头	192
三十二、卤金银肝	192
三十三、肉丝拌粉皮	193
三十四、葱油肉糜粉丝	194
三十五、肉丝荠菜豆腐羹	195
三十六、生汆丸子	195
三十七、家乡冬瓜汤	196
第二节 牛	196
一、芹菜牛肉丝	197
二、五味牛肉	199

三、沙茶牛肉	199
四、麻辣牛肉	200
五、酱牛肉	201
六、红油牛肚	201
第三节 羊	202
一、红烧羊肉	203
二、锅烧羊肉	204
三、酥炸羊肉	205
四、回锅羊肉	205
五、抓炒羊肉	206
六、羊肉浓汤	207
七、羊杂汤	208

第四章 蔬菜类

第一节 青菜

一、酸辣青菜	209
二、粉皮拌毛菜	210
三、糖醋辣白菜	211

第二节 香椿芽、笋等

一、香椿拌鸡丝	212
二、香椿拌豆腐	212
三、香椿头炒蛋	213
四、雪菜炒毛笋	214
五、油焖鲜竹笋	214
六、鲜柿素鱼片	215
七、香油拌莴笋	216

第三节 辣椒

一、青椒炒毛豆	217
二、豆芽拌青椒	217
三、青椒炒土豆丝	218

第四节 土豆、茄子

一、白菜沃土豆	217
二、葱油煨芋艿	220

三、桂花酥茄子	220
第五节 萝卜、地栗	221
一、青蒜萝卜条	221
二、葱油萝卜丝	222
三、酸辣地栗片	223
第六节 黄瓜、芹菜	223
一、黄瓜烧豆瓣	224
二、红油拌黄瓜	224
三、虾子炆芹菜	225
四、香干拌水芹	225
第七节 蚕豆	226
一、榨菜烩豆瓣	226
二、雪菜豆瓣酥	227
三、夜开花豆瓣羹	227
第八节 四季豆	228
一、酱包四季豆	228
二、干烧四季豆	229
三、沙茶四季豆	229
第九节 豆腐、豆制品	230

一、煨炒豆腐松	230
二、辣味豆腐	231
三、丝瓜烧豆腐	231
四、肉糜烧豆腐	232
五、锅塌豆腐	232
六、青菜炒百页	233
七、韭菜炒百页	234
八、开洋煮干丝	235
九、肉糜香干拌马兰	235

附 录

附录一	饮食业业务技术等级 标准(烹调专业)	238
附录二	烹饪原料分档拆卸 率参考表	242
附录三	干货涨发参考表	245
附录四	猪、牛、羊、鸡、鱼 等分档取料示意图	246

概 述

第一节 烹调的起源和发展简述

(一)烹起源于火的利用

人类的祖先,在原始人的时代,长期过着“茹毛饮血,生吞活嚼”的生活。古代人所住的原始森林,常常遭受雷电的袭击而引起火灾。当火熄灭后,逃散的人们回到毁灭了的家园,在灰烬里,一阵阵诱人食欲的香味从烧熟的兽体内散发出来,人们拿来食用,觉得这种烧熟的兽肉比生的兽肉滋味鲜美,于是开始留下火种。后来,在劳动实践中又积累了钻木取火和击石取火的方法,开始了熟食。这就是“烹”的起源。所以说,“烹”起源于火的利用。

(二)调始于盐的利用

人们开始熟食时,只知道把食物烧熟而已。经过了若干年,有些近海滨的原始人,偶而把猎得的食物放在海滩上,使其在表面上沾上了一些盐的晶粒,当古人把这些沾了盐的食物烧熟食用时,发现这些食物的滋味特别鲜美,于是开始注意这些盐晶粒和食物的关系。经过长期的实践,了解到盐的确能够增加食物美味,因而就开始收集盐,后来又渐渐地发明了烧煮海水提取食盐的方法。这就是“调”的开始。所以说,“调”起源于盐的作用。

人类懂得了熟食与用盐调味以后,改变了茹毛饮血的野蛮生活,才正式和动物的生活方式有了显著的区别。同时,经

过烹调后的食物,可以杀菌消毒,帮助消化,增加营养,因而逐步养成定时饮食的习惯,使人类的体力和智力均得到了进一步的发展,摆脱了原始人的蒙昧时代,开始向文明人进化。因此说,烹调的发明,对人类的进化有很大的影响。

(三)烹调随着历史文化发展而发展

在人类发展中,食物的烹调技术也是不断发展的。最原始的烹调方法非常简单,或把食物直接放在火焰上烤熟;或放在烧热了的石头上烘,这就是所谓“石烹”。随着人类的发展,人们在劳动中创造了陶器,制成了鼎、鬲、甗、甑等烹调用具。这些都是锅和炉相连在一起的加热工具,用水和水蒸汽来蒸煮食物的容器。进入铜器时代,人们开始制成铜锅、铜刀,并知道使用动物油脂,于是才有条件把食物原料加工成较薄较小的块和片投入油锅中烹制。

我国古代的劳动人民,在距今三千年左右的殷、周时代,就发明了酱油、醋、酒、果酱、香料等调味品,随之产生了多种多样的烹调方法。到了战国,对于烹调理论就曾经作出较全面的总结。例如,在《吕氏春秋》一书中指出:火候与调味是烹调的两大关键,还把火分为旺火、温火、小火,并指出必须正确运用;另外指出,酸、辣、咸、苦、甘五味必须适当调和,才能达到去掉原料恶味,突出原料美味的目的等等。历经唐、宋、明、清各时期,烹调技术更为发展,使我国的烹调技术不断完善,成为我国一项丰富多采的文化遗产。

第二节 当前中国菜肴的风格特点

中国菜以原汁原味和色、香、形俱佳而闻名中外,它首先表现在烹调技术上。

(一)刀工精湛

各种原料的形状是靠刀工来确定的。中国菜的刀工精湛,能根据主副料的不同性能和烹调要求将原料加工成片、丁、丝、块、粒、茸、末、花等,不仅便于入味和成熟,而且能使菜肴形态美观。

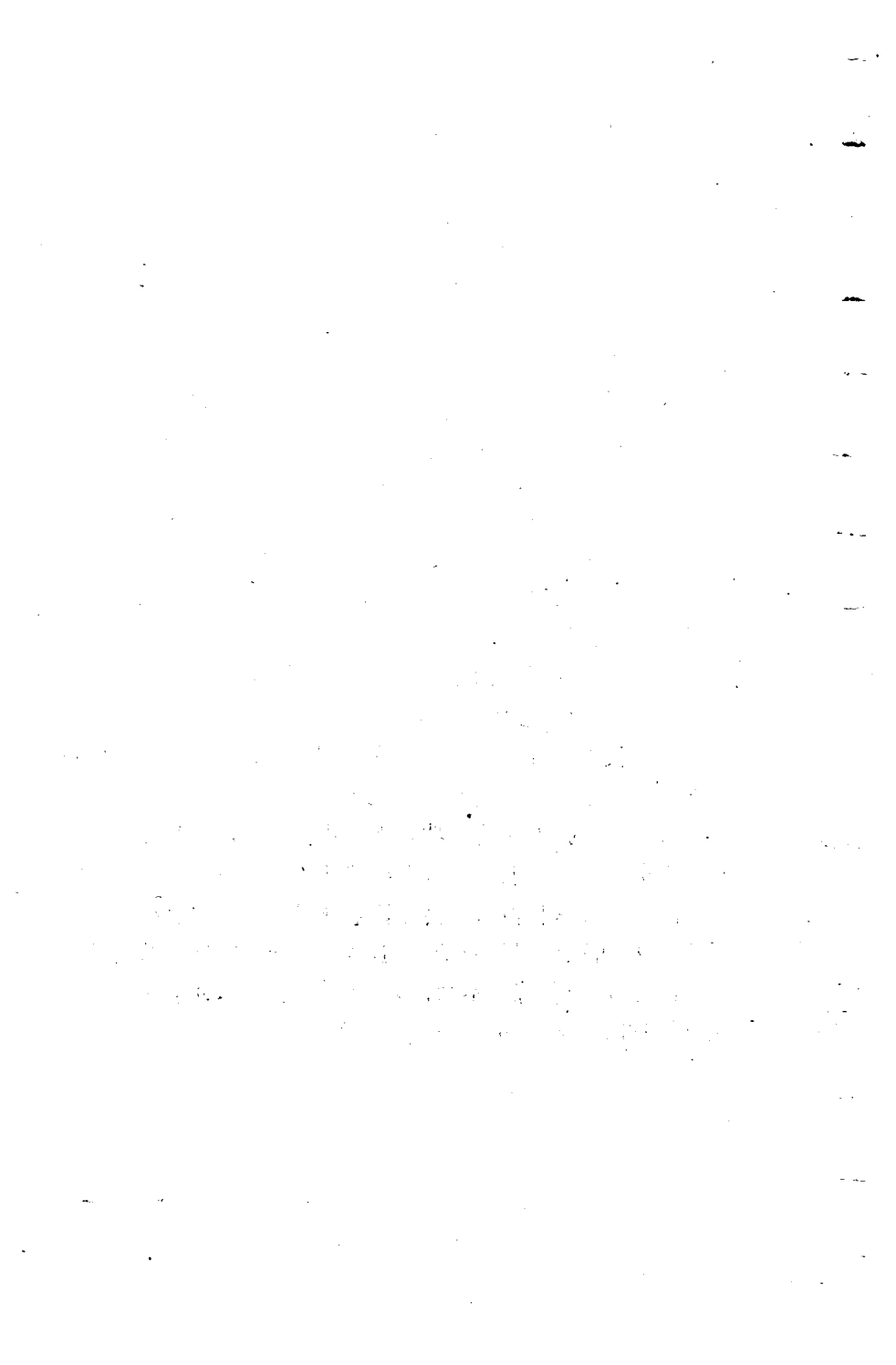
(二)调味得体

有句俗话说叫“五味调和百味香”。烹调时,靠各种调味品来调剂,一方面用来解除某些原料本身的膻腥味;增加一些香味;另一方面还能够通过调味品的颜色为菜肴增添美感。

(三)火候到家

火候是指火力的大小与原料受热时间的长短两项。火候的变化和灵活运用,形成了众多的烹调方法。中国厨师善于掌握火候,能在各种火候中,烹制出脆、嫩、香、酥、爽、滑,各具特色的菜肴。再加上用水或用油的多少,投料的先后,卤汁的稀稠,上浆、挂糊、勾芡的差异和操作的快慢等因素,使中国菜肴繁花似锦,具有独特的风格。

烹调技术具有一定的技术性、艺术性和科学性。所以我们在学习和掌握烹调技术时,就要学习专业理论知识和专业操作技术;同时,专业基本功要练得扎扎实实,才能不断提高烹调业务水平和技能。了解烹调基础理论,仅仅是了解“怎样做”和“为什么这样做”;学会烹调基础操作方法,也仅是懂得操作方法,解决“会”的问题。但要从“会”到“好”,从“会”到“熟练”,这就要苦练基本功。只有练好基本功,才能掌握好烹调技术这门科学,才能具备应有的职业素质。



第一部分

基础操作知识