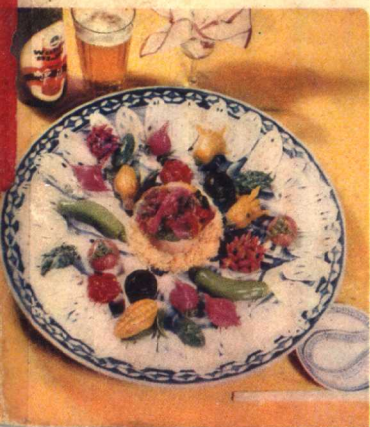


烹调手册

何 鉴 编著



湖北人民出版社



烹调手册

何 鉴 编著

湖 北 人 民 出 版 社

烹 调 手 册

何 鉴 编 著

湖北人民出版社出版 湖北省新华书店发行

湖北省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.25印张 232,000字

1980年4月第1版 1982年12月第3次印刷

印数：159,001—176,800

统一书号：17106·39 定价：1.20元

编者的话

我国烹饪技术，历史悠久，经验丰富，绚丽多采，是劳动人民创造的宝贵文化遗产的一部分，在国际上享有很高的声誉。为继承和发扬我国烹饪技艺，使其更好地为人民生活服务，为工农业生产服务，为实现四个现代化服务，编者总结近六十年从事烹饪工作和多年教学实践的经验，编写出这本《烹调手册》，其内容包括烹饪原料、切配技术、烹调技术、宴席知识、中西菜谱和中西面点，对选料、切配、烹调基本知识作了较详尽的叙述。文字通俗易懂，读者易于理解和掌握，可作为烹饪专业职工培训的教材，也可供饮食行业职工以及家庭生活参考。

本书在编写过程中，承蒙有关部门和领导的支持，由武汉水运工业学校杨朝举同志协助整理完成，在此一并致以衷心的感谢。

由于编者水平有限，缺点和错误在所难免，希望读者给予批评指正。

一九八〇年二月

目 录

| | |
|------------------------|----|
| 第一章 烹饪原料..... | 1 |
| 第一节 蔬菜类..... | 1 |
| 一、蔬菜与人体健康..... | 1 |
| 二、蔬菜分类..... | 2 |
| 三、蕈类..... | 3 |
| 四、黄豆及其制品..... | 5 |
| 第二节 家畜肉类..... | 5 |
| 一、猪肉类..... | 5 |
| 二、牛肉类..... | 10 |
| 三、羊肉类..... | 12 |
| 四、肉类的比重、含水量和营养素..... | 14 |
| 第三节 禽蛋类..... | 16 |
| 一、鸡、鸭、鹅的品种与食法..... | 16 |
| 二、家禽质量鉴别法..... | 18 |
| 三、鸡(鸭、鹅)体各部位名称及用途..... | 19 |
| 四、蛋类..... | 20 |
| 第四节 水产类..... | 24 |
| 一、水产的概念..... | 24 |

| | |
|--------------|----|
| 二、淡水鱼类 | 25 |
| 三、咸水鱼类 | 28 |
| 四、甲壳类 | 31 |
| 五、海味类 | 34 |
| 第五节 原料的保藏 | 36 |
| 一、原料变质的原因 | 36 |
| 二、原料保藏的基本方法 | 39 |
| 三、活养的意义及方法 | 42 |
| 四、腌腊 | 42 |
| 第二章 切配技术 | 57 |
| 第一节 原料初步加工 | 57 |
| 一、原料初步加工及其要求 | 57 |
| 二、植物性原料的初步加工 | 58 |
| 三、动物性原料的初步加工 | 59 |
| 四、整料出骨 | 63 |
| 五、原料的热处理 | 67 |
| 六、干货原料的涨发加工 | 68 |
| 七、原料的选择 | 72 |
| 第二节 刀工技术 | 73 |
| 一、刀具 | 73 |
| 二、刀和砧墩的使用与保养 | 74 |
| 三、刀工 | 75 |
| 四、刀工的美化 | 82 |
| 五、切配操作注意事项 | 84 |
| 第三节 切配知识 | 85 |

| | |
|-----------------|-----|
| 一、配菜 | 85 |
| 二、配团体饭菜的基本知识 | 86 |
| 三、挂糊、上浆、勾芡 | 88 |
| 四、冷盘 | 92 |
| 五、预防食物中毒 | 95 |
| 六、净料率 | 98 |
| | |
| 第三章 烹调技术 | 112 |
| 第一节 炉灶和烹调用具 | 112 |
| 一、炉灶应具备的条件 | 112 |
| 二、炉灶及燃料 | 113 |
| 三、烹调用具 | 115 |
| 第二节 火候 | 116 |
| 一、火候及火力分类 | 116 |
| 二、食物受热时的物理、化学变化 | 117 |
| 三、主要传热方式 | 120 |
| 第三节 烹调 | 121 |
| 一、烹调的作用 | 121 |
| 二、烹调方法及其运用 | 122 |
| 三、烹调名词解释 | 129 |
| 第四节 调味 | 132 |
| 一、调味的作用及种类 | 132 |
| 二、调味品的复制加工 | 134 |
| 三、调味的程序和基本原则 | 136 |
| 四、调味品的使用与保管 | 138 |
| 五、几种油类的用途 | 138 |

| | |
|----------------------|-----|
| 六、腥膻异味的处理 | 140 |
| 七、各种地方菜肴的特点 | 141 |
| 第五节 装盘 | 146 |
| 一、装盘的要求 | 146 |
| 二、盛具与菜肴的配合 | 147 |
| 第四章 宴席 | 150 |
| 第一节 宴席知识 | 150 |
| 一、宴席的基本概念 | 150 |
| 二、宴席的规格 | 151 |
| 三、宴席配菜 | 151 |
| 四、宴席上菜次序 | 153 |
| 五、宴席的准备 | 154 |
| 六、宴席的摆台 | 154 |
| 第二节 宴席菜单实例 | 155 |
| 一、中式宴席 | 155 |
| 二、西式宴席 | 161 |
| 第五章 面点基本知识 | 162 |
| 第一节 面点原料 | 162 |
| 一、麦类 | 162 |
| 二、大米 | 163 |
| 三、各种面点原料的性质及用途 | 164 |
| 第二节 面团及制馅 | 168 |
| 一、面团 | 168 |
| 二、制馅 | 170 |

第六章 中式菜肴175

第一节 蔬菜类175

- | | |
|----------------|----------------|
| 醋溜茄子175 | 清炖山药段175 |
| 鸡冠白菜176 | 炸茄夹176 |
| 金钱土豆夹177 | 酿豆腐177 |
| 酿西红柿178 | 瓜盅178 |
| 菜叶包肉179 | 素鱼排179 |
| 素糖醋全鱼180 | 素鱼丸180 |
| 素蟹粉181 | 抓炒豆腐182 |
| 油焖茭白182 | 双色菜卷183 |
| 炒双冬183 | 鸡油菜心184 |
| 奶油冬瓜球184 | 炒双色素菜185 |
| 蝙蝠莲藕186 | 煨黄豆汤186 |
| 笋黄豆187 | 盐水黄豆187 |
| 香黄豆188 | 腊八豆188 |
| 软烧豆腐189 | 煎烧豆腐189 |
| 炒豆腐190 | 扒豆腐190 |
| 炖豆腐191 | 哈豆腐191 |
| 拌豆腐192 | |

第二节 素菜类192

- | | |
|---------------|----------------|
| 素燕菜192 | 素干贝193 |
| 素鱼翅193 | 素海参194 |
| 素鱼丸194 | 素排骨195 |
| 炒素虾仁195 | 素火腿196 |
| 生面筋196 | 焦炒面筋丝197 |

| | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 油焖佛手面筋 | 197 | 溜素肥肠 | 198 |
| 红烧素排骨 | 199 | 炒素鸡丁 | 199 |
| 炸素鸡腿 | 200 | 素狮子头 | 200 |
| 炒素鳊糊 | 201 | 烤麸 | 201 |
| 炸麻雀头 | 202 | 溜黄雀 | 203 |
| 炒腐衣 | 203 | 素白油鸡 | 204 |
| 压素鸡 | 204 | 素熏鱼 | 205 |
| 素咖喱鸡块 | 205 | 虎皮鸽蛋 | 206 |
| 第三节 肉食类 | 206 | | |
| 烤乳猪 | 206 | 烤方 | 207 |
| 一品方肉 | 208 | 红烧肉 | 209 |
| 汽水肉 | 209 | 粉蒸肉 | 210 |
| 走油肉 | 211 | 酥肉 | 212 |
| 腐乳肉 | 212 | 酱汁肉 | 213 |
| 炒肉丝(片、丁)..... | 214 | 红烧蹄膀 | 214 |
| 炸大排 | 215 | 椒盐排骨 | 216 |
| 氽猪排 | 216 | 烩猪排 | 217 |
| 煎猪排 | 217 | 粉蒸排骨 | 218 |
| 冻排骨 | 218 | 肉丸 | 219 |
| 红烧肉丸 | 220 | 黄焖肉丸 | 221 |
| 荤素肉丸 | 221 | 珍珠(裹衣)丸..... | 222 |
| 氽汤丸 | 222 | 橄榄丸 | 223 |
| 珠丸 | 223 | 杨梅丸 | 223 |
| 干炸肉丸 | 224 | 狮子头 | 224 |
| 肉饼 | 226 | 红烧牛肉 | 226 |
| 蚝油牛肉 | 227 | 粉蒸牛肉 | 228 |

| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 羊糕 | 228 | 烧狗肉 | 229 |
| 卷筒火腿(扎蹄)..... | 230 | 奶油扒广肚 | 230 |
| 油爆肚头 | 231 | 玻璃樱桃肉 | 232 |
| 京江肴蹄 | 232 | | |
| 第四节 禽蛋类 | | | 233 |
| 烤鸭 | 233 | 香酥鸭 | 234 |
| 清炖全鸭 | 234 | 五香扒鸡 | 235 |
| 脆皮鸡 | 236 | 油淋鸡 | 236 |
| 铁扒鸡 | 237 | 红烧鸡块 | 237 |
| 咖喱鸡 | 238 | 白斩鸡 | 238 |
| 棒棒鸡 | 238 | 鸡骨酱 | 239 |
| 生炒子鸡 | 239 | 炒鸡片(丝、丁)..... | 240 |
| 西瓜鸡 | 241 | 酿蛋 | 241 |
| 双色蛋卷 | 242 | 凤翅扒紫鲍 | 242 |
| 葵花鸡片 | 243 | 玛瑙鸡卷 | 243 |
| 龙凤双腿 | 244 | 纸包鸡 | 244 |
| 烧鸡 | 245 | 怪味鸡 | 246 |
| 鸭什锦 | 246 | 清炸肫肝 | 247 |
| 金银蛋饺 | 247 | 香葱塌蛋 | 248 |
| 母子相会 | 248 | 烩鸭掌 | 249 |
| 瓦罐鸡汤 | 250 | | |
| 第五节 水产类 | | | 251 |
| 西湖醋鱼 | 251 | 酥鲫鱼 | 251 |
| 金狮桂鱼 | 252 | 红烧瓦块鱼 | 253 |
| 清蒸樊鳊 | 254 | 红烧鲳鱼 | 254 |
| 氽鲳鱼 | 255 | 粉蒸鲭鱼 | 255 |

| | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 家常黄鱼 | 256 | 兰花鱼卷 | 257 |
| 烧三合 | 257 | 干炸葡萄鱼 | 259 |
| 双黄鱼片 | 259 | 炒虾仁 | 260 |
| 金钱虾饼 | 261 | 松子虾 | 261 |
| 凤尾虾 | 261 | 八卦汤 | 262 |
| 冰糖甲鱼 | 262 | 清蒸甲鱼 | 263 |
| 粉蒸甲鱼 | 264 | 脆鳝 | 264 |
| 鳝糊 | 265 | 荔枝鱿鱼 | 265 |
| 虾子扒乌参 | 266 | 蝴蝶海参 | 266 |

第七章 西式菜肴

第一节 肉食类

| | | | |
|--------------|-----|-------------|-----|
| 德式牛排 | 268 | 卷筒牛排 | 269 |
| 香炸牛排 | 269 | 牛排布丁 | 270 |
| 碎葱牛排 | 270 | 洋葱嵌肉 | 271 |
| 火腿串牛腰 | 271 | 串膘牛肉 | 272 |
| 烧牛里肌肉 | 272 | 红酒烩牛肉 | 273 |
| 铁扒羊排培根 | 273 | 烤羊马鞍 | 274 |
| 焖卷筒羊手 | 274 | 红烩羊肉 | 275 |
| 烩羊肉 | 275 | 格利猪排 | 276 |
| 法式猪排 | 276 | 吉利猪排 | 277 |
| 双合猪排 | 277 | 烧猪腿 | 278 |
| 干炸肉饼 | 278 | | |

第二节 禽蛋类

| | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 炸鸡球 | 279 | 煎鸡肝 | 279 |
| 铁扒仔鸡 | 280 | 锅焖仔鸭 | 281 |

| | | | |
|----------------------|------------|--------------|-----|
| 蕃茄扒鸭腿 | 281 | 焖油鸡 | 282 |
| 罐焖鸡 | 282 | 黄油鸡卷 | 283 |
| 煎鸡饼 | 283 | 通心粉烩鸡 | 284 |
| 烤士大夫鸡 | 284 | 奶油鸡土司 | 285 |
| 烤野鸭 | 286 | 清煎蛋(煎荷包蛋)·· | 286 |
| 水波蛋(煮荷包蛋)·· | 286 | 杏利蛋(火腿杏利蛋) | |
| | | | 287 |
| 溜糊蛋 | 287 | 焗蛋 | 288 |
| 煎蛋泡 | 288 | | |
| 第三节 水产类 | 288 | | |
| 炸桂鱼块 | 288 | 香炸带鱼 | 289 |
| 炸卷鱼筒 | 289 | 炸明虾 | 290 |
| 炸虾土司 | 290 | 格利鱼饼 | 291 |
| 烙全鱼 | 291 | 烙卷筒鱼 | 292 |
| 烟熏桂鱼 | 292 | 蒸全鱼 | 292 |
| 白汁卷筒鱼 | 293 | 蛋汁鱼块 | 293 |
| 铁扒鱼 | 294 | 白汁鱼丸 | 294 |
| 第四节 汤类 | 295 | | |
| 格司清汤 | 295 | 三丝清汤 | 295 |
| 火腿细面汤 | 295 | 炖牛肉茶 | 296 |
| 饺子清汤 | 296 | 鸡块清汤 | 297 |
| 鸡杂汤 | 297 | 鸡粥汤 | 297 |
| 鱼片清汤 | 298 | 牛肉丸清汤 | 298 |
| 奶油鲍鱼汤 | 298 | 奶油芙蓉鸡汤 | 299 |
| 奶油土豆汤 | 299 | 奶油鱼片汤 | 299 |
| 奶油蛋黄汤 | 300 | 蕃茄汤 | 300 |

| | | | |
|----------------|-----|--------------|-----|
| 蕃茄鸡丝汤 | 300 | 蕃茄通心粉汤 | 301 |
| 蕃茄鸡茸汤 | 301 | 蕃茄鱼丸汤 | 301 |
| 俄罗斯浓汤 | 302 | 牛尾汤 | 302 |
| 第五节 饮料类 | 303 | | |
| 咖啡茶 | 303 | 可可茶 | 303 |
| 红茶 | 303 | 柠檬茶 | 303 |
| 水果茶 | 304 | 冰淇淋 | 304 |
| 酸牛奶 | 304 | | |
| 第八章 面点 | 305 | | |
| 第一节 中式面点 | 305 | | |
| 一、发面类 | 305 | | |
| 开花馒头 | 305 | 荷叶夹 | 305 |
| 花卷 | 306 | 包子 | 306 |
| 二、烫面类 | 308 | | |
| 白菜饺 | 308 | 四方饺 | 308 |
| 鸳鸯饺 | 308 | 金鱼饺 | 309 |
| 鲤鱼饺 | 309 | 木鱼饺 | 309 |
| 海螺饺 | 310 | 马蹄饺 | 310 |
| 鸡冠饺 | 310 | 太极饺 | 311 |
| 三角饺 | 311 | 眉毛饺 | 311 |
| 锅贴饺 | 311 | 荷叶饼 | 312 |
| 家常饼 | 312 | | |
| 三、酥面类 | 313 | | |
| 兰花酥 | 313 | 荷花酥 | 313 |
| 菊花酥 | 314 | 苹果酥 | 314 |

| | | | |
|----------------|-----|-------------|-----|
| 酥盒子 | 314 | 眉毛酥 | 315 |
| 双合酥 | 315 | 千层酥 | 315 |
| 鲜花酥 | 316 | 马蹄酥 | 316 |
| 酥饼 | 316 | 红酥饼 | 317 |
| 油葱饼 | 317 | | |
| 四、冷水面类 | 318 | | |
| 水切面 | 318 | 伊府面 | 318 |
| 翡翠面 | 319 | 煨面 | 319 |
| 拌面 | 319 | 炒面 | 320 |
| 猫耳朵 | 321 | 珍珠面 | 321 |
| 馅儿饼 | 322 | 其它冷水面 | 322 |
| 五、其它面点 | 323 | | |
| 小笼汤包 | 323 | 翡翠烧梅 | 324 |
| 枣泥锅饼 | 324 | 馄饨 | 325 |
| 面窝 | 326 | 油条 | 326 |
| 肉丝春卷 | 327 | 千层油糕 | 327 |
| 蒸蛋糕 | 328 | 姑苏船点 | 329 |
| 六、米饭类 | 329 | | |
| 蒸饭 | 329 | 焖饭 | 330 |
| 猪油菜饭 | 331 | 腊味饭 | 331 |
| 蛋炒饭 | 332 | 盖浇饭 | 332 |
| 苔条饭 | 333 | 翡翠炒饭 | 333 |
| 艇仔粥 | 333 | 八宝饭 | 334 |
| 糯米糖藕 | 334 | | |
| 第二节 西式点心 | 335 | | |
| 面包 | 335 | 油蛋糕 | 335 |

| | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 清蛋糕 | 336 | 卷筒蛋糕 | 336 |
| 千层蛋糕 | 337 | 可可攀 | 337 |
| 苹果攀 | 338 | 柠檬攀 | 339 |
| 桃子攀 | 339 | 果酱格条 | 340 |
| 糖纳子 | 340 | 煎台子饼 | 341 |
| 煎法式土司 | 341 | 浜格 | 341 |
| 炸荷叶块 | 342 | 蒸苹果布丁 | 342 |
| 松酥饼 | 343 | 玫瑰酥 | 343 |

第一章 烹饪原料

我国疆域辽阔，土地肥沃，气候适宜，一年四季交替生长的各种烹饪原料非常丰富，为满足人民的食用需要提供了较好的物质条件。菜肴质量的好坏，首先取决于原料。烹饪原料的种类很多，按原料的来源可分为：动物性原料、植物性原料、矿物性原料；按原料在食物中所占的比重可分为：主食原料、副食原料；按食用习俗可分为：荤食原料、素食原料、清真原料；按加工整理程度可分为：干制品原料、鲜活原料；按菜肴的构成可分为：主料、副料、调料。

第一节 蔬菜类

一、蔬菜与人体健康

蔬菜是人们膳食必不可少的副食品，它不仅可以在佐膳，而且对身体健康有着密切的关系。蔬菜营养丰富，含有大量维生素、矿物盐、有机酸等，能调节人体器官的功能，增强体质，具有医药方面的功效。如大蒜能杀菌、解毒、驱虫等；葱有发表、散寒作用；萝卜能化痰止咳；豆汁、豆腐可清热；姜能温暖肠胃；蕃茄能助脂肪消化，有益肝脏；葱白与白芹可以壮脑。常食生葱，能促进血液循环、生热发汗，预防感冒，抵抗严寒等。常食用黑木耳，有清除肠胃及肺部绒