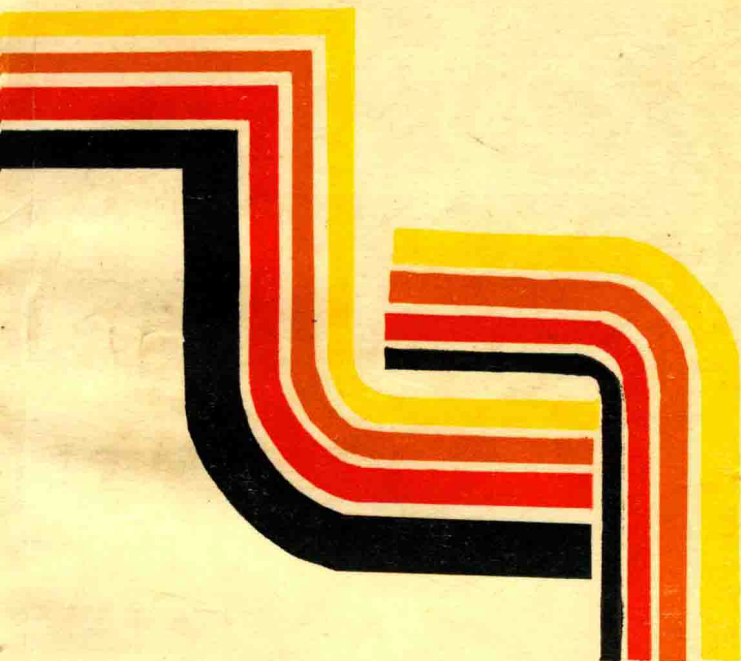


商业技工学校教材

烹调技术



中国商业出版社

烹 调 技 术

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

商业技工学校教材

烹调技术

*

中国商业出版社出版发行

(北京广安门内报国寺1号)

邮政编码:100053

新华书店总店科技发行所经销

北京南华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 7印张 152千字

1981年4月第1版 1993年12月第2版第6次印刷

印数 240000—250000册 定价:3.90元

ISBN 7-5044-1468-9/TS·191

编 审 说 明

《烹调技术》一书,是根据商业部制订的烹饪专业的教学计划和教学大纲,由商业部商业技工教材委员会在1981年本书第一版的基础上组织编写修订的。经审定,本书可作为商业技工学校、饮食服务学校及职业中学烹饪专业教材,也可作为宾馆、酒家业务技术培训和企业职工自学读物。

本书由上海新亚(集团)联营公司高级讲师林培森任主编。参加编写修订的有:上海市饮食服务学校特二级烹调师周月林、经济师朱炳元、教师许传铭、特三级烹调师何福荣、《上海服务经济》杂志编辑邵建华。经山东省饮食服务技工学校副校长、烹饪高级讲师朱秉中和上海梅龙镇酒家烹饪高级技师徐正才主审定稿。最后,请陈耀昆、张桐林同志进行了审校。

本书编写过程中,曾多次听取有关专家、教师及企业技术骨干的意见,并参阅了有关书籍和资料,在此一并致谢。

商业部教材领导小组

一九九二年一月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 烹调的作用	(1)
第二节 烹调的起源和我国烹调技术的发展	(5)
第三节 烹调操作的基本功训练	(11)
第四节 烹调的主要工具和设备	(13)
第二章 火候	(22)
第一节 烧火	(22)
第二节 烹调过程中热的传递	(27)
第三节 加热对原料的影响	(30)
第四节 火候的掌握	(32)
第三章 调味	(35)
第一节 味和调味品	(35)
第二节 复合调味品的加工	(37)
第三节 常用调味品的性质及其应用	(41)
第四节 调味的方式与原则	(46)
第五节 调味品的装盛保管与合理放置	(48)
第四章 初步熟处理与制汤	(51)
第一节 初步熟处理	(51)
第二节 制汤	(64)

第五章 糊浆处理与勾芡	(71)
第一节 糊浆处理.....	(71)
第二节 勾芡.....	(79)
第六章 热菜的烹调方法	(86)
第一节 以水为主要导热体的烹调方法.....	(86)
第二节 以油为主要导热体的烹调方法.....	(100)
第三节 以蒸汽和干热空气导热的烹调方法.....	(124)
第四节 以盐为导热体的烹调方法.....	(132)
第七章 冷菜的制作方法	(134)
第八章 热菜盛装	(150)
第一节 盛装的基本要求及盛具的配合原则.....	(150)
第二节 盛装的方法.....	(153)
第九章 筵席知识	(159)
第一节 筵席的意义、作用和种类.....	(159)
第二节 筵席菜肴的配置.....	(161)
第三节 筵席的准备和上菜程序.....	(166)
附录 我国的主要地方菜	(173)
一、四川菜系.....	(174)
二、山东菜系.....	(176)
三、广东菜系.....	(177)
四、江苏菜系.....	(180)
五、浙江菜系.....	(183)

六、福建菜系	(185)
七、安徽菜系	(189)
八、湖南菜系	(191)
九、北京菜系	(192)
十、上海菜系	(195)
十一、湖北菜系	(201)
十二、少数民族菜系列	(204)
十三、素菜	(207)

第一章 绪 论

烹调是制作菜肴的一项专门技术。烹是“化生为熟”，就是对烹饪原料加热、腌制或以微波使原料分子剧烈震荡摩擦生热而成熟；调是调和滋味。烹调是烹和调的结合，具体地说，就是将经过加工整理的烹饪原料，用加热等方法结合加入调味品而制成菜肴的一门技术。我国的烹调技艺历史悠久，经验丰富，素以选料讲究、制作精湛、品种丰富多彩著名于世，是我国宝贵的文化遗产之一。

烹调对人类从蒙昧野蛮时期进入文明时期，曾有过重大的影响。在人类社会文化高度发展的今天，我国的烹调技艺作为一门具有高度技术性和一定艺术性与科学性的技艺，在不断改善和丰富人们的物质生活，以及开展交际等社会活动中，正发挥着越来越重要的作用。因此，我们应当在认真学好基础理论知识、练好各项操作基本功的基础上，切实全面地掌握烹调技术，并力求在继承中发展，把烹调技术提高到技艺性和科学性更强的新水平。

第一节 烹调的作用

烹和调在具体操作过程中，虽然是紧密结合的，但它们对原料所起的作用却各不相同，应分别予以研究。

一、烹的作用

烹的目的，就是把生的食物制成熟的食物。最常用的烹法

是加热,它的作用是:

(一)杀菌消毒

一般生的食物原料,不论多么新鲜,总或多或少地带有一些致病的细菌或寄生虫。这些细菌或寄生虫在 85°C 左右时,或浸渍于较浓的盐溶液中,一般都可以被杀死。因此,通过烹法加热便可杀菌消毒,使食物成为可供安全食用的食品。

(二)使食物中的养料便于人体消化吸收

人必须从食物中获得糖、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素等营养成分,才能维持生命。这些营养成分都包含在各种食物的组织中。人们进食以后,食物必须经过牙齿的咀嚼,唾液、胃液的拌和,肠胃的蠕动,和人体中酶的分解作用,其中的营养成分才能被人体吸收。烹可以起到初步分解食物的作用。因为食物经过高温,会发生复杂的物理变化和化学变化,而使它的组织初步分解,例如:蛋白质一部分凝固了,另一部分溶解在汤内;淀粉一部分变成糊精,另一部分分解为糖;植物原料中坚韧的细胞膜也破坏了。这些变化,都等于在人体外先对食物进行了初步的消化工作,减轻了人体消化器官的负担,使食物中的营养成分易于被消化吸收。

(三)使食物变得鲜香可口

未经烹煮的生肉完全没有香味,但放在锅内烧烹,即使仅仅放一些水,不加任何调味品,到一定时候,也会肉香四溢。其他食物原料,即使是蔬菜类和谷类,煮熟以后,也总有一些香味透出。这是什么道理呢?原来食物原料中大都含有醇、酯、酚等成分,这些成分受热时,其中的一部分会发生化学变化,变为某种芳香性的物质。所以通过烹的作用,食物就能够味香可口,诱人食欲。

(四)使各种食物原料的滋味混合成复合的美味

一个菜肴往往有好几种原料,而每一种原料都有其特有的滋味。在烹调以前,各种原料的滋味都独立存在,互不融和。物理学关于分子运动的原理告诉我们,任何物质中的分子都处在运动之中,温度越高,运动就越剧烈。几种原料放在一起加热,随着温度的升高,各种食物中分子的运动就剧烈起来,一种原料内的一部分分子就会进入到另一种原料内部,从而形成复合的美味。特别是通过锅中沸热的水和油的作用,各种原料中的分子会变得更易于相互渗透。例如,把干菜和肉放在一起烧煮,肉和干菜中的一些风味物质会互相渗透,于是,干菜中含有肉的味道,肉中含有干菜的味道,肉和干菜都更为美味可口了。

(五)使食物色泽鲜艳,形状美观

烹可以大大改善食物的外观。例如:用急火速炒成熟的蔬菜,颜色碧绿;油炸的原料颜色金黄;虾经油炸后鲜红可爱;鱼片经滑油后洁白如玉。同时,有些剞过花刀的原料,加热后会形成球形、佛手形、麦穗形、菊花形、兰花形等优美的形态。

二、调的作用

调的目的是使菜肴滋味鲜美,色泽美观。它的作用是:

(一)除去异味

有些原料,如牛肉、羊肉、水产品等,往往有较重的腥膻气味,通过烹制只能除去一部分。如果在烹的过程中加入葱、姜、蒜、酒、盐、糖、花椒、大料等调料,异味便会基本去除。有些肉类原料往往油腻过重,使人感觉腻口,在烹制这些原料时,加入适当的调味品,同时可以起到解腻的作用。

(二)增进美味

所有的调味品,都有提鲜、添香、增加菜肴美味的作用。特别是有些原料淡而无味,难以引人食欲,必须加入调味品或采

取其他调味措施,才能成为佳肴。例如,豆腐、粉皮、萝卜等食物,滋味都很清淡,只有在烹制时适当加入一些葱、姜、蒜、糖、醋等调味品或与鱼、肉等味浓的原料同煮,才会变得美味可口;又如鱼翅、海参、燕窝之类,基本上也没有什么滋味,如果不与鸡汤或其他鲜汤一同烹制,就不能成为滋味鲜醇的珍馐。

(三)确定口味

菜肴的多种多样的口味,是通过调味确定和实现的。用类似的烹调方法烹制相同的原料,调味方法不同,菜肴口味也就不同。例如,原料同样是肉丝,同样用“滑炒”的方法烹制,用葱、姜、蒜、四川郫县豆瓣酱、糖、醋、酱油等调味品调味,会成为口味香、辣、咸、甜、酸的“鱼香肉丝”;以盐作主要调味品,则成为一般口味咸鲜的“炒肉丝”。又如,原料同样是黄鱼,同样用“烧”的方法烹制,以牛奶、盐等调味,会成为咸鲜的“白汁鳊鱼”;用酱油、糖、四川郫县豆瓣酱等调味,则成为香辣咸鲜带甜的“干烧鳊鱼”。可见,调味还是扩大菜肴花色品种和形成各种不同风味的地方菜的重要手段。

(四)丰富色彩

调味品的加入,还可以丰富菜肴的色彩,从而使菜肴色彩浓淡得宜,鲜艳美观。例如酱油能使菜肴呈棕红色或酱红色,咖喱粉能使菜肴呈淡黄色,蕃茄酱能使菜肴呈鲜红色,红乳腐汁能使菜肴呈玫瑰红色等。

上面我们分别分析了“烹”和“调”的作用,实际上,烹和调是紧密结合在一起的操作过程。在制作过程中,往往是烹中有调,调中有烹,很难把它们截然分开。

烹调在菜肴,特别是热菜的整个制作过程中占有非常重要的地位。它是制成菜肴的最后一道工序,维系于原料的选取、加工整理和组合等菜肴制作全过程的菜肴质量,通过烹调

才能最后定型且集中体现出来,因此,烹调是决定菜肴的色、香、味、形、质并使之具有多样化的关键。

第二节 烹调的起源和我国烹调技术的发展

一、烹调的起源和意义

(一)烹的起源

人类的祖先从猿进化成为原始人以后,长期过着茹毛饮血的生活,这样经过了若干万年。遥远的太古时代,原始人的住所——森林,常因雷电而起火。原始人食用了被烧熟的野兽的尸体后,觉得远较生的兽肉鲜美芳香。这种情况无数次的重复,使人们渐渐学会了利用火来烧熟食物,就开始留下火种;后来又发明了取火的方法。这就是说,“烹”起源于火的利用。

(二)调的起源

人们开始吃熟食,仅仅是把食物烧熟而已,还谈不上调味。不知经过了多少万年,当生活在海滨的原始人,把沾上盐粒的食物烧熟食用时,感觉到滋味特别鲜美。这种情况无数次的重复,使原始人渐渐懂得了这些白色小晶粒能够起增加食物美味的作用,就开始收集盐粒;进而又发明了烧煮海水以提取食盐的方法,于是最简单的调味就正式开始了。可以说,盐的利用是“调”的起源之一。

(三)发明烹调的重大意义

烹调的发明,是人类进化的一个重大关键,是人类发展史上的一个里程碑。人类懂得烹调以后,至少有以下几方面的进步。

1. 改变了生吞活嚼、茹毛饮血的生活方式,在摄食以维持生存这一主要的生活方式上使自己区别于动物。

2. 烹而后食,可以杀菌消毒,保障健康,可以帮助消化,改善营养。这就为人类体力和智力的进一步发展,创造了有利条件。

3. 烹调法发明以后,人们渐渐地懂得了食用鱼类水产品,这就扩大了食物的范围。而且为了就近获取水产食物,人们开始从山上、树上迁移到江河岸边居住,最后脱离了与野兽为伍的生活环境。

4. 人们开始熟食以后,逐渐养成了定时饮食的习惯,不再像过去那样一天到晚嘴忙手乱地撕嚼食物,从而可以用更多的时间来从事其他生产活动。

5. 通过烹调,人类渐渐地知道使用饮食器皿,进而懂得了生活上的一些礼节,开始向文明人过渡了。

二、我国烹调技术的发展过程

我国烹调技术的发展过程,可以从其在下面三个时期中的演变进化而见一斑。

(一)史前时期至殷代

这一漫长时期,人类逐渐脱离蒙昧野蛮状态而进入开化文明状态。这一时期中烹调技术的发展可以粗略地划分为四个阶段。

1. 烧烤阶段

这时没有烹调工具,只是把食物直接放在火上烤熟取食。

2. 石烹阶段

“石烹”是把谷物或撕成块的肉放在烧热的石头上烘熟食用,或者是将烧到炽热的石块连续投入水中使沸而煮熟食物。

3. 水烹阶段

这时人类学会了制造陶器,已经有了鼎、鬲、甗、甗等烹调用具。这些用具,形状有些像大香炉,都和炉灶相连,可以把食

物放在器内,再加上水,从下面生火煮。特别是甗这个用具很巧妙,有上下两层,下层放水,中间放一个隔层,隔层上放着食物,通过水的蒸汽把食物蒸熟。

4. 油烹阶段

用油烹调的方法出现得比较晚,因为用油烹调,必须具备传热迅速的金属锅、锋利的金属薄刀和油脂,直到人类进入了铜器时代,能够制成铜锅和可把食物原料加工成丁、条、丝、片的铜刀,并知道使用动物油脂后,才进入了运用炸、溜、爆、炒等用油烹调的阶段。从殷墟出土的文物中,曾发现类似现在批刀形式的薄铜片,还有形状类似现在炒菜锅的铜锅。据此推断,早在三千多年前的殷代,我国就可能已经用油来烹调食物了。

(二)殷至秦

我国的烹调技术在距今三千年左右的殷、周时代已有了相当高度的发展。在调味方面,已能酿造酱油、醋、酒,且能制作多种多样的酱。烹调方法也相应地多样化了,例如在《礼记》中所记载的周代的“八珍”,就是指八种用不同烹调方法制作的珍贵菜肴。这些方法有点类似今天的烧、烤、蒸、焖、煎、炒等。特别是其中有一种所谓“炮豚”,可以说就是今天的“烤炖乳猪”。这道菜肴制作方法非常复杂,要经过烤、炸、炖三个过程。而且在烤的方面,已经知道在猪腹中酿红枣,猪的外面先用芦苇包裹,再涂上粘土,放在火中烤焖,和现在“叫化鸡”的制法差不多;在炸的方面,对这样的整只大型料,已知道用小鼎盛装原料放在水锅内蒸,水锅里的水量要求在沸腾时不致渗到小鼎中去。又例如战国时伟大的文学家屈原有一篇作品叫做《招魂》,通篇都是描绘当时王室祭祀的排场的,等于一张丰盛的菜单,其中饭食、菜肴、点心、美酒、甜羹等一应俱全。战

国时代以后,很多古籍中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋》就曾指出火候和调味是烹调的两大关键,并且说明旺火、温火、小火必须正确运用,酸、辣、咸、苦、甜五味必须适当调和,才能达到去掉原料恶味,突出原料美味的目的。

(三)秦以后

秦以后至近代近两千年的时间里,我国的烹调技术更是有大发展。概括起来,这种发展表现在以下几个方面:

1. 烹调技术的交流

由于朝代的更迭、人员的大规模迁移等因素,我国各地的烹调技术得到了交流。秦并六国以后徙六国贵族富豪于首都咸阳即是一例。又如,在南北朝、五代时期,北方少数民族不断南侵,中原一带大部分地区长期为某些少数民族占据,因此盛行“胡食”。北宋时期,汉族统一中原,南方的地方菜又渐渐流传到北方,当时的首都开封就开设有很多“南食”店、“川饭店”;南宋时期,首都临安(今杭州)也开设有很多北方菜馆。这些无疑使南北方的烹调技术得到了交流,这些交流对于烹调技术的提高和发展无疑起了重要的作用。

2. 烹调原料的扩展

由于中外经济文化交流等因素,我国的烹饪原料不断得到扩充。例如,西汉时期,输入胡瓜、胡豆、胡葱、胡椒等多种蔬菜和油料、调味品的种子,并进而发明了榨制植物油的技术。这都为我国烹调技术的发展增添了物质条件。

3. 烹调技术的研究

随着社会的发展和物产的日益丰富,我国的烹调技术开始向研究、提高的方面发展,出现了专门的著作。例如西晋何曾著的《安平公食学》,南齐虞棕的《食珍录》,北齐谢讽的《食经》等书,都是世界上较早的有关烹调技术的著作。

4. 地方菜系的形成和发展

我国是一个多民族的国家,疆域辽阔。各地物产和气候条件不同,人们的生活方式和风俗习惯也不同。因此,在烹调技术发展的过程中,逐步形成了具有当地特色的地方菜,并进而发展成为多种堪称中国菜肴精华的较大菜系。我国传统的烹调技术,已经成为中华民族传统文化的重要组成部分。

三、中国菜肴的特点

经过长期的发展和提高,我国的烹调技术融汇了我国灿烂的文化,集中了各民族烹调技艺的精华,使中国菜肴形成了具有民族风格的许多特点。

(一)选料讲究

我国古今厨师选择原料都非常讲究,质量上力求鲜活,规格方面不同的菜肴各有自己的要求,各种名菜的选料更为精细。以猪肉作原料的菜肴为例,咕嚕肉须选用上脑肉,滑溜肉片须选用里脊肉。又如,制作北京烤鸭,必须选用北京填鸭;烹调川菜中的鱼香肉丝、麻婆豆腐时,就必须用四川豆瓣辣酱等特产品。

(二)刀工精细

刀工是制作菜肴的一个很重要的环节。我国厨师在加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀,成熟度一样。我国历代厨师还创造了批、切、楔、斩等刀法,能根据原料特点和制作菜肴的要求把原料切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态,不仅便于烹制和调味,而且又能使菜肴外形美观。

(三)配料巧妙

烹制一个菜肴,除选择好主要原料外,还要做好辅料的拼配工作,才能使菜肴丰富多彩,滋味调和。我国厨师对主辅料

的拼配技术，历来比较讲究，而且特别擅长于拼制各种平面的和立体的花式冷盘，使菜肴不仅具有食用价值，而且还具有艺术欣赏价值。

(四)烹调方法多样

中国菜肴的烹调方法多达几十种，如烧、焖、氽、煮、炸、爆、煎、油浸、蒸、烤、盐焗、溜、烹、拌、腌、卤、冻以及专门用以制作甜菜的拔丝、挂霜、蜜汁等。

(五)菜肴品种丰富

我国不同风味的地方菜有 20 多种，各式风味名菜就有 5000 余种，花色品种更在万种以上，是世界上任何国家所不能比拟的。

(六)口味丰富多彩

中国菜肴的口味之多，也是世界上任何国家所不能比拟的。素为群众所喜爱的咸鲜味、咸甜味、辣咸味、麻辣味、香辣味以及鱼香味、怪味等等，都是历代厨师创造的美味。我国厨师除了善于掌握各种调味品的调和比例外，还能巧妙地使用不同的调味方法。有在加热前调味的，有在加热中调味的，还有在熟制后调味的，从而使每个菜肴均有特殊的风味。

(七)精于运用火候

在烹调菜肴时，火力的大小和加热时间的长短是决定菜肴质量好坏的关键。中国菜肴烹制过程中运用火候相当讲究，有旺火速成的菜肴，有微火长时间煨煮的菜肴，也有根据烹调要求变换火候的菜肴。在适当掌握运用火候方面，我国历代厨师所积累的经验是十分丰富的。

(八)讲究盛装器皿

中国菜肴的盛装器皿也非常讲究，具有品种多样、外形美观、质地精致、色彩鲜艳的特点。精美的盛器，衬托着色、香、