

厨师秘笈



厨艺小百科

第四辑

广东烹饪协会
广州唯高策略发展有限公司

仲娟 著



貳拾

广州出版社

厨师秘笈



厨艺小百科

第四辑

仲娟 编著

广东烹饪协会
广州唯高策略发展有限公司
香港维高餐饮经营管理策划公司

貳拾

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨艺小百科 / 仲娟编著 — 广州: 广州出版社, 2002. 8

(餐饮经典, 第4辑)

ISBN 7-80655-365-7

I. 厨... II. 仲... III. 烹饪-基本知识

IV. TS972. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第019263号

餐饮经典 (四)

厨艺小百科

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路10号 邮政编码: 510121)

新会市印刷有限公司 印刷

(地址: 新会市紫云路33号 邮政编码: 529100)

开本: 850X1168 1/32 字数: 25.5 印张: 12

插页: 4 印数: 1—10000册

2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

责任编辑: 柳宗慧 责任校对: 林元启

特邀编辑: 温俊伟 装帧设计: 钟云松

发行专线: 020-83781097 020-83793214

ISBN 7 - 80655 - 365 - 7 / F · 44

定价: 20.00元

总

序



乘改革开放的快车，经历了二十多年的风风雨雨，现今的中国餐饮业已经成为市场化程度最高、竞争最充分、发展速度最快的行业之一。它曾经吸引了成千上万投资者的目光，并给了其中许多人以丰厚的回报。只有经营过餐饮业的人才更明白，日进万金其实不是神话，而是完全能够实现的事实。

但是，面对新开的餐馆越来越多，赔钱的餐馆也日见增多的残酷现实，不少业内人士既感到惶恐不安，又感到困惑不已。为什么昨天还客似云来的海鲜城，今天却少人问津？为什么仅一墙之隔的两家火锅店，一家烟雾腾腾，一家却锅冷人稀？为什么麦当劳、肯德基等洋餐馆能春夏秋冬没有淡季，而不少中餐馆却时冷时热，有时甚至该旺不旺？为什么有些昨天还几乎是两袖清风的下岗职工，今天已经变成了腰缠万贯的餐馆老板；而有些昨天还是指指点点地吆喝着的老板，今天却又重新回到了打工仔的行列……

据我们调查得知，从投资者、老板到各级从业人员，都很想探究所有这些问题的奥秘，很想在餐饮业这一宝山中挖到金矿。但是，一个实际困难却摆在他们的面前，那就是在茫茫书海中，介绍健康食品、家庭菜式的不少，但有关开办、经营餐馆的书籍却不多，有也是零零碎碎，且不够通俗易懂，缺乏可操作性。

现在，我们可以满怀信心地告诉读者，这个困难可以解决了！

广州唯高策略发展有限公司

总 序



我们在经过长期准备和酝酿之后，与广州出版社、广东烹饪协会、香港维高餐饮经营管理策划公司联合策划、出版了《唯高餐饮业经营管理书库》系列丛书，填补了这方面的缺陷，以推动中国餐饮业的发展，帮助众多餐饮业老板和从业人员圆其创业梦与发财梦。

《唯高餐饮经营管理书库》的作者们，既有资深的餐饮业老板、总经理、高层主管、培训人员，也有专家、教授、作家、记者、编辑，他们都以强烈的责任心，深入餐饮业基层，对老板、员工反复采访，搜集了大量的第一手资料，并认真研究餐饮业理论知识。这些书，是他们为餐饮业创造的宝贵财富。

本系列丛书涵盖的范围广，涉及到餐馆运作的方方面面，包括经营技巧、经营理念、管理方法、服务技能、员工培训等许多细节，内容极其丰富，知识面极其广阔，因而具有全面性和实用性。

本丛书既有深入浅出的理论阐述，也有生动有趣的实例，可操作性强，可读性也强。

本丛书还力求在创作理念上与时代同步，并有一定的超前性。因此，它又蕴含着一定的指导意义。

我们深信，《唯高餐饮业经营管理书库》一定会成为广大读者的良师益友，一定会为他们带来美好的“钱景”。

广州唯高策略发展有限公司

中国烹饪技艺历史悠久、源远流长。据查知,在非常遥远的神农氏时代,我们祖先已经改变了与其他动物无异“茹毛饮血”的饮食习性,学会了用火来熟食,并能够制作出简单的炊具。又经过漫长的岁月,到了黄帝时代,人们终于改进灶坑成为炉灶,蒸饭煮粥,“吃饭”的概念产生了。“黄帝作灶,死为灶神”(《淮南子》),“黄帝始蒸谷为饭,烹谷为粥”(《古史考》)。古籍上说的“稷食菜羹”(《大戴礼记》),就是指主食加菜汤组成的一餐饭。这是我们民族饮食结构上的新变化。我们祖先在原始社会前期以打猎、捕鱼、采集野生植物的果子和茎根为主要谋生手段,常以肉食为主。而随着农业的发展,人们逐渐改为以粮食为主,辅以蔬菜、肉食。这种饮食构成,一直延续到现在。在我们祖先发明钻木取火之后,过去难以下咽的禽兽、鱼虾、螺蛤等物,都可以“炆生为熟”、“燔而食之”了。炆、燔就是今天的烧烤。这时人们还学会了把含有丰富淀粉质的植物种子和根茎放到炭火中煨熟后进食,烹饪正是在这样的过程中产生的。但这还不是现代意义上的烹饪,因为当时人们还不会调味。

后来,东部海滨宿沙氏部落发明“煮海为盐”,人们学会了把海水盛放在容器内熬制成盐。制盐技术的发明是对人类文明的重大贡献。每天适量食盐除了有利于人体胃液分泌,提高消化功能,增强体质和智力之外,盐是最基本的调

广州唯高策略发展有限公司

前言

味品，有了盐才产生了又“烹”又“调”这样完整的烹饪概念。所以，烹饪又称之为烹调。中国人的饮食，历来以食谱广泛、烹调精致而闻名于世。史书记载，南北朝时梁武帝萧衍的厨师，用一个瓜能变化出10种菜式，一种菜能烹煮出几十种味道。可见烹饪技艺已经发展到了怎样的高度，但这也已经是1500年前的事了。正是经过了千百年的演进，参与劳动实践的无名氏们，通过一代又一代的经验积累，逐步形成了今日博大精深、出类拔萃、不同凡响的中国烹饪技艺，并成为中华民族文化宝库中璀璨辉煌的一页。今天的中国烹饪，早已称雄世界，并与法国烹饪、土耳其烹饪并称为世界烹饪的三大风味体系。而实际上，无论是在影响之广泛、受欢迎的程度之深以及技术的变化之精巧等方面来看，前者确实已经达到了无与伦比的高度，是后两者所无法企及的。

我们说中国烹饪是中华文化的一个投影，是因为它已经实现理论和实践的融合与升华，已经在集合各基础学科知识的前提下形成了一门独立的学问，已经完全有资格成立单独的研究机构来进行总结和开拓、创新。因此，它绝不是雕虫小技，也不仅仅是为满足人们的口腹之欲，而是一种文化、一种物质文明与精神文明有机结合的产物。君不见，川、鲁、粤、湘、浙、闽、徽、苏等八大菜系，各成系统，互相辉映，令人眼花缭乱。煎、炒、烧、烩、

广州唯高策略发展有限公司

烤、煨、炖、蒸、炸、焖等十八般技艺，独步天下，代代相传。有关烹饪技术、菜肴制作的书籍以及汤谱、菜谱，汗牛充栋，蔚为大观，令人目不暇给。在此，我们广泛参考借鉴了许多海内外资料，并求教于多位著名厨师、行家里手，编成了这本《厨艺小百科》小册子。我们不是想创立什么门派，也不是要发表什么理论，只是想把人们在烹饪实践中总结出来的一些小经验、小窍门收集起来，推荐给大家。这些小东西三言两语，一看就懂，一试就灵。我们想，谁都要吃饭，有人吃饭就得有人做饭。不管你是专业厨师或是业余伙夫，一旦遇上难题，想起这本小书，拿来翻翻，假如对你有所帮助，我们也就算是没有白忙乎这几个月；阁下也就没有白花买书的钱了。

本书分为五大部分。第一部分是“选购篇”，告诉你一些购买原材料的方法，既有一般选肉、选菜的技巧，更提供给你选择海鲜、鱼翅、燕窝等高档材料的窍门，使你不致受骗上当。第二部分是“处理篇”，介绍的是在材料买回来后，如何洗、如何宰、如何整理、如何保管的经验。第三部分是“制作篇”，这里会从比较宏观的角度，告诉你一些烹调常识。例如怎样掌握火候、怎样用姜、怎样用醋等。为不与一般菜谱雷同，不涉及普通菜肴的具体制作，但一些比较冷门的菜肴，以及饶有特色的品种，我们也占用了一些篇幅来介绍。第四部分“妙招篇”是全书的精华

广州唯高策略发展有限公司

前

言

所在，广泛收集了百则奇计妙招。比如“排骨嫩滑的奥妙”、“炒肉片的窍门”、“怎样切洋葱不刺眼”、“汤太咸怎补救”等，每则文字不多，但切中关键，一语中的，行之有效，有时甚至令人会有顿悟之感。第五部分是“综合篇”，收录的虽则并非厨艺，却又是与烹饪密切相关的内容。曾经想过把它删去，但最后还是保留了，因为它毕竟可以视作全书的拾遗。

在中华饮食文化的浩瀚大海里，我们用生疏而又笨拙的手，掬起了这朵晶莹闪烁的浪花，以虔诚的心奉献给千万读者。希望只有一个：对大家有用。

广州唯高策略发展有限公司

选购篇

怎样挑选活鸡	3
怎样识别新鲜光鸡	3
鸡翅选大的好还是选小的好	4
怎样选购水盘禽类	4
鹅的选择	5
怎样区分鸭的老嫩	5
绵羊肉与山羊肉	6
如何选购冷冻猪肉	6
怎样选择猪肝、猪心	7
新鲜的猪腰和猪肚	7
看看该买哪块猪肉	8
怎样选购牛肉	9
怎样的里脊肉为上品	10
按照菜式选牛肉	10
怎样挑选乳鸽	11
如何挑选鹌鹑	12
鹌鹑的挑选法	12
鲜鱼的选购	13
如何挑选咸鱼	13
腊鸭的选择	14
腊肠的选购	14

目录

火腿的质量鉴别·····	15
买海鲜要讲季节·····	16
你会吃大闸蟹吗·····	16
选购河蟹的窍门·····	17
选购大闸蟹的窍门·····	17
鲜虾的品质检验·····	18
怎样识别新鲜甲鱼·····	18
真假燕窝的识别·····	19
怎样区分燕窝的等次·····	20
如何挑选咸蛋·····	21
买圆身蛋较合算·····	21
蛋类的品质鉴别·····	22
购买青菜的诀窍·····	24
挑选菠菜与荷兰豆的方法·····	24
辣椒的选择·····	25
优质西兰花是怎样的·····	25
选购丝瓜的窍门·····	26
黄瓜要选青绿的·····	26
买茄子要看蒂·····	27
露笋的选择·····	27
芋头要选择轻身的·····	28
好莲藕的特征·····	28
如何挑选萝卜·····	29
怎样选购竹笋·····	30

目 录

看、摸、掂、听选西瓜·····	31
几种食用植物油的鉴别·····	32
巧辨香油是否掺假·····	33
酱油质量的鉴别·····	34
精选优质江瑶柱·····	35
肥壮海参质量佳·····	35
如何选购红枣·····	36
莲子的选择·····	36
怎样挑选栗子·····	37
一看二摸金针菜·····	37
海带的选购方法·····	38
手抓识别虾皮·····	38
好虾米只只分明·····	39
如何选购花胶·····	39
如何识别变质银耳·····	40
如何辨别野生冬菇·····	41
香菇的质量鉴别·····	42
怎样的核桃质量好·····	42
如何鉴别腐竹优劣·····	43
真假豆腐干的区分·····	44
鱼皮的品质鉴别·····	44
香肠品质鉴别·····	45
优质肉松的鉴别·····	45
选购优质蜂蜜·····	46

目录

怎样识别真假八角·····	47
花椒的质量鉴别·····	48
鲜奶质量的鉴别·····	49
识别真假奶粉·····	50
学会选购面粉·····	51
鉴别大米的质量·····	52
怎样选购葡萄干·····	53
葡萄酒的质量鉴别·····	54
味精的质量鉴别·····	55
怎样鉴别鲜酵母的质量·····	56
食用淀粉的识别·····	56
红薯淀粉的品质鉴别·····	57
认识进口食品的9种标记·····	58
绿色食品的等级划分·····	59
食品保质期的规定·····	60

处 置 篇

如何清洗家畜内脏·····	65
猪肝食用前要去除残血·····	66
通猪粉肠妙法·····	67



精英餐饮经典书库

目录

清洗大肠妙法·····	67
巧洗猪肚·····	68
怎样洗去猪肚异味·····	68
如何去除猪腰的腥味·····	69
怎样清洗猪肠·····	69
鲜肉的保存方法·····	70
你知道肉类的保存期吗·····	71
鲜肉要切细后进冷库·····	72
猪肉的腌法·····	72
咸肉如何退盐·····	73
冻肉切薄片的窍门·····	73
处理绞肉可先在手上涂油·····	74
肉类去腥的方法·····	74
冰肉解冻不能用热水·····	75
冰冻食品的合理解冻·····	75
让牛肉变得柔软·····	76
牛肉横切巧处置·····	76
鸡肉除腥的方法·····	77
拔鸭毛的三个要领·····	77
如何处理鹅肠·····	78
冷冻羊肉的简易处理·····	79
如何去除羊膻味·····	80
鱼类保鲜方法·····	81
吃鱼除腥法·····	82

目录

鱼的加工技巧·····	83
银鱼的加工处理·····	84
纸贴鱼眼可保鲜·····	85
甲鱼的加工方法·····	85
怎样清洗鲜墨鱼·····	86
活蟹的存养·····	87
如何清洗虾体中的污物·····	87
虾应如何保鲜·····	88
怎样除去蚬、螺、泥鳅的泥沙和污秽 ·····	89
鲜鲍的处理方法·····	89
生鸡蛋的储存方法·····	90
鲜蛋竖放不易坏·····	91
怎样收藏咸鱼、咸肉·····	91
火腿的保存·····	92
香肠的保存·····	92
腌制食品的存放·····	93
板栗的保存·····	93
生板栗去衣法·····	94
怎样贮存花生·····	94
豆类的存放·····	95
怎样收藏红枣·····	95
怎样存放鲜牛奶·····	96
牛奶、豆浆不宜用保温瓶存放·····	96

目录

如何洗豆腐可防止破碎·····	97
不要用热水泡发木耳·····	97
怎样长久存放海蜇·····	98
怎样发开淡菜·····	99
自浸发猪皮·····	99
用火碱泡发鱿鱼·····	100
为何海带食前要浸泡·····	101
如何泡发海参·····	102
蹄筋的几种泡发方法·····	102
如何泡发海米和干贝·····	103
油发鱼肚花胶的浸发·····	104
切不动的柴鱼的处置·····	104
泡发鱼翅·····	105
如何保存鲜蘑菇·····	105
芹菜的保存·····	106
大豆芽菜保鲜法·····	106
鲜姜的存放·····	107
怎样保存大葱·····	108
洋葱的保存·····	108
快速剥蒜与切洋葱和辣椒的诀窍·····	109
大蒜头保鲜窍门·····	109
大白菜的存储·····	110
萝卜的贮藏方法·····	111
冬瓜的保存·····	111

目 录

冬笋的贮存和保鲜	112
怎样存放茄子	112
蔬菜简易保鲜	113
如何给蔬菜去毒	113
瓜果简易消毒	115
去除果蔬残余农药	116
怎样存放鲜酵母	117
贮藏大米的窍门	118
怎样防止黄酒变酸	119
白酒能代替料酒吗	119
啤酒的保存	120
瓶装酒能存放多久	121
炸鱼的油怎样去腥味	122
小磨香油应如何保鲜	122
如何增加油和醋的香味	123
做菜应如何放盐	123
防止酱油、醋长白膜	124
做饺子菜馅的窍门	125
面粉发酵的要诀	125
冰箱内食物的存放期限	126
各类食物存储温度	127
不宜放进冰箱的食物	128
哪些食品不宜放在一起存放	129
如何保存土豆	130