

# 家庭烹饪技术

高职高专家政服务专业系列教材

曹凤雷 编著



山东科学技术出版社  
www.lkj.com.cn

职业技能等级证书(CIP)目录

# 家庭烹饪技术

高职高专家政服务专业系列教材

曹凤雷 编著



ISBN 978-7-5331-2378-9

定价: 18.00 元

山东科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

家庭烹饪技术 / 曹凤雷编著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2011

高职高专家政服务专业系列教材

ISBN 978-7-5331-5728-9

I. ①家... II. ①曹... III. ①烹饪—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261840 号

**高职高专家政服务专业系列教材**

**家庭烹饪技术**

曹凤雷 编著

---

**出版者:** 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

**发行者:** 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

**印刷者:** 山东省东营市新华印刷厂

地址: 东营市广饶县

邮编: 257300 电话: (0546)7726078

---

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 10.5

版次: 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

---

**ISBN 978-7-5331-5728-9**

**定价: 18.00 元**

# 前 言

随着我国改革开放的不断深入,社会不断进步和发展,家政服务职业遇到了前所未有的发展机遇,得到了快速发展。家政服务职业作为我国的朝阳职业有着美好的发展明天,也必将为社会的进步做出更大贡献。随着家政服务业的快速发展,社会对家政服务从业人员的素质要求也越来越高。烹饪技能是家政服务人员必须掌握的一种基本技能,也是从事家政服务业的基本要求。为使家政服务人员较好地掌握家庭烹饪技能,根据家政服务职业要求,参阅了大量有关烹饪知识的书籍,编写了《家庭烹饪技术》一书。

《家庭烹饪技术》是家政服务专业的一门重要的专业课。本书主要介绍了烹饪原料知识、原料的加工以及家庭烹饪中基本知识和技能。将精湛的烹饪技术与家政服务紧密结合起来,理论联系实际,既向同学们讲解烹饪理论知识,更注重实际操作技能的培养,全面提高学生的综合素质,提高学生家政服务质量。本书内容全面,知识新颖,具有一定的科学性、技术性和艺术性。

由于编写时间仓促,加之水平有限,书中难免有缺点和疏漏,恳请各位专家和广大读者提出宝贵意见,在此表示衷心感谢。

编 者

# 目 录

<b>第一章 绪论</b> .....	1
第一节 烹调的概念与作用.....	1
第二节 中国烹饪的起源与发展.....	3
第三节 中国烹饪的主要特点.....	5
第四节 中国菜肴的主要菜系.....	7
<b>第二章 烹饪原料的基本知识</b> .....	10
第一节 烹饪原料的分类、选择与鉴定.....	10
第二节 常见的烹饪原料 .....	13
<b>第三章 烹饪原料的初步加工</b> .....	16
第一节 鲜活原料的初步加工 .....	16
第二节 出肉与整料去骨 .....	22
第三节 干货原料的涨发 .....	24
<b>第四章 刀工与勺工的基础知识</b> .....	31
第一节 刀工的基础知识 .....	31
第二节 勺工的基础知识 .....	55
<b>第五章 配菜的基础知识</b> .....	58
第一节 配菜的作用与要求 .....	58
第二节 配菜的原则与方法 .....	60
<b>第六章 火候的基础知识</b> .....	63
第一节 火力 .....	63
第二节 火候 .....	64
<b>第七章 调味的的基础知识</b> .....	67
第一节 味 .....	67
第二节 调味 .....	69
<b>第八章 烹饪原料的初步熟处理</b> .....	72
第一节 焯水 .....	72
第二节 过油 .....	73
第三节 汽蒸 .....	74
第四节 走红 .....	75
<b>第九章 上浆、挂糊与勾芡</b> .....	77
第一节 上浆 .....	77
第二节 挂糊 .....	79

第三节 勾芡 .....	83
<b>第十章 家庭菜肴的烹调方法 .....</b>	<b>87</b>
第一节 烹调方法的分类 .....	87
第二节 家庭常见冷菜的烹调方法及其实例 .....	88
第三节 家庭常见热菜的烹调方法及其实例 .....	97
<b>第十一章 菜肴的盛装 .....</b>	<b>118</b>
第一节 菜肴盛装的基本要求 .....	118
第二节 菜肴与盛器的配合 .....	119
第三节 菜肴的盛装方法 .....	120
第四节 菜肴的装饰 .....	121
<b>第十二章 家庭面点的制作方法 .....</b>	<b>124</b>
第一节 面点制作的基本技能 .....	124
第二节 家庭面点制作的方法及其实例 .....	127
第三节 家庭常见西式面点的制作方法及其实例 .....	142
<b>第十三章 家宴知识 .....</b>	<b>148</b>
第一节 家宴的种类 .....	148
第二节 家宴菜单的设计 .....	149
第三节 家宴的上菜程序 .....	150
<b>第十四章 西式烹调概况 .....</b>	<b>152</b>
<b>附录 家庭烹饪技术教学基本要求 .....</b>	<b>155</b>

# 第一章 绪 论

## 【教学目标】

1. 掌握烹调的概念与作用。
2. 了解中国烹饪的起源与发展过程。
3. 了解中式菜肴的特点与主要地方风味流派。

中华民族是一个历史悠久、勤劳智慧、勇敢朴实、富于创造精神的民族,在漫长的发展进程中,创造了丰富多彩的民族文化,中国烹饪更是祖国灿烂的民族文化中的一枝奇葩。中国烹饪以技艺精湛、风味多样、食疗结合等著称于世,是中国乃至世界文化的宝贵财富。

古人曰:“民以食为天”。因此,烹调对人类文明的发展、对社会的进步,曾产生巨大的促进作用。在社会经济和科学技术高度发达的今天,中式烹调作为一门具有高度的技术性、艺术性及科学性的技艺,极大地丰富了人民的物质生活和精神生活。随着小康社会的建设,烹调技艺不断进入家庭,不仅丰富了家庭菜肴的品色,同时也促进烹调技艺的发展和普及。

## 第一节 烹调的概念与作用

### 一、烹调的概念

烹调是制作菜肴的一门技艺,它包含烹和调两个方面。所谓烹就是烹制,是指在烹调过程中利用热传递原理,运用各种加热手段,使烹饪原料由生到熟并形成具有一定的形状、色泽和质感的菜肴的过程。烹制有水烹法、汽烹法、油烹法、电磁波烹法以及其他烹法等。所谓调就是调制,是指在烹调过程中运用各类烹饪调料和各种施调方法,使菜肴形成一定的滋味、香气和色彩的过程。调制主要有调味、调香、调色等基本方法。因此,烹调就是指通过烹制和调制的技法,将加工切配好的烹饪原料制成菜肴的过程。广义上讲,烹调则指制作菜肴的方法和工序,即烹调工艺。

### 二、烹调的作用

分开来看,烹是指加热,调是指调和滋味、调配原料、调配色泽等,在烹调菜肴时离不开加热和调制,烹中有调,调中有烹,是一个过程的两个方面,二者密不可分。它们在

菜肴制作过程中占有非常重要的地位,是菜肴制作的关键工序,是决定菜肴的色、香、味、形、质、养并形成菜肴多样化的重要因素。主要的作用有:

1. 杀菌消毒,保障食用安全 烹饪原料大都带有对人体健康有害的细菌及寄生虫卵。这些菌虫,在温度达到 85℃左右时,一般都可以被杀死。有些烹饪原料还带有少量的动植物天然毒素,如四季豆中含有植物红细胞凝集素、鲜金针中含有秋水仙碱、竹笋中含有生氰葡萄糖苷等,若不去除,则易造成食物中毒。烹饪原料经过加热后,即可以起到杀菌消毒作用,从而确保人们的饮食安全。部分调味品,如盐、糖、醋、酱油、酒、芥末、蒜等,也有较强的杀菌作用,可提高食用的安全性。

2. 分解养分,便于消化吸收 烹饪原料中含有维持人体正常生理活动及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等营养成分,可是,它们都以复杂的化合物状态存在于各种烹饪原料的组织中,不易分解出来。烹调原料中的部分营养素在加热时可以得到初步分解,利于人体消化吸收。如蛋白质在受热达到一定程度后发生热变性,有利于消化道蛋白酶的水解,提高了消化率,另外,一部分蛋白质发生水解作用,部分肽链被破坏,从而水解成分子量较小的氨基酸和其他含氮化合物,人体很容易吸收。淀粉可以分解成糊精和其他小分子糖类,也同样利于人体消化吸收。

3. 改善色形,美化外观形态 合理控制原料色彩在加热中的变化,可使菜肴呈现自然的色泽之美。叶绿素在弱碱条件下加热,可使蔬菜保持鲜绿色;虾、蟹类中的虾青素在烹调加热后可以变成橘红色;细嫩的动物性原料上浆划油后变得洁白;高温下,白糖经过焦糖化反应,可以拔出金黄色的缕缕甜丝;动物性原料在高温油炸时,可以发生羰氨反应,产生诱人食欲的红褐色。调味品的加入,还可以丰富菜肴的色彩,例如酱油能使菜肴呈金黄色或酱红色,咖喱粉能使肴呈鲜红色,红酱乳汁能使菜肴呈玫瑰红色等,从而使菜肴浓淡得宜,鲜艳美观。经过各类刀法加工后的原料,受热后形状变得特别美观,呈现出各种各样的优美形状,如牡丹、菊花、麦穗、蓑衣等,大大增添了菜肴观赏价值。

4. 去异增香,促进美味生成 原料的天赋之味并非样样迷人,有的还伴随一些腥膻异味。可以通过焯水、过油、腌渍以及选择性地加入调味品(如葱、姜、蒜、料酒、醋、各种香料等)加以排除,同时也为菜肴增添了香味。

食无定味,适口者珍。只有依赖调味手段,根据调味料的化学性质,合理搭配主辅料并艺术地进行组合,才能突出原有的美味,把单一的味变为多种多样的复合味,诸如鱼香味、糖醋味、荔枝味、麻辣味、家常味、酱香味等,从而形成复合的美味佳肴。例如“栗子烧鸡”、“蘑菇炖鸡”。

5. 变化质地,满足口感要求 菜肴质感是指由视觉和触觉两种感受结合起来而产生的一种心理感受,诸如光滑、细嫩、软滑、爽滑、坚实、蓬松、滋润、干燥、弹性等。与菜肴的其他优良属性一样,优良的质感能引起人们的食欲。每种菜肴都有其特定的质感要求,厨师根据质感美的标准,进行严格选料、精心切制、科学配伍,准确把握火力大小、时间久暂、出锅时宜,使每种菜肴都能体现出适口质感。

6. 彰显特色,形成菜肴风味 不同地方的厨师,他们在选料、刀法、调味、火候、烹调



方法等方面都不自觉地流露出各自的特点,所制作的菜肴也风格迥异,是一个餐饮企业菜肴风味形成的基础。如四川厨师调味不离三椒,讲究生葱熟蒜;山东人喜好用酱,善取葱香,讲究吊汤,而胶东厨师则擅长小海味以及参、翅、鲍的制作;苏菜厨师刀技精细,配色造型独特;广东厨师选料求新奇,菜肴生脆爽口。

## 第二节 中国烹饪的起源与发展

### 一、烹调的起源

1. 烹起源于火的利用 人类是由古猿进化而来,古猿向人类的演变经历了极其漫长的年代。中国有不少地区是原始人群的发祥地。《礼记·礼运》篇说:“古者未有火化,食草木之食,鸟兽之肉,饮其血,茹其毛”。描述的是,我们的祖先在原始社会时,最初长期过着“生吞活嚼、茹毛饮血”的生活,在认识火的作用之前,只能把捕到的飞禽走兽、蚌蛤鱼虫活剥生吞,把采到的根茎野菜、瓜果种子直接生吃。通过长期的生活实践,我们的祖先从使用天然发生的火,到保留火种,后来又发明了取火的方法,渐渐地懂得了熟食,学会了利用火来烧煮食物。《周礼·含文嘉》中记载:“燧人始钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽”。火的利用,才使人类由生食进入到熟食的文明时代,这不仅大大促进了人类大脑和体质的发展,而且最终把人同动物分开。

2. 调起源于盐的利用 仅仅是熟食还不是烹饪,但用火熟食则是烹饪的开端。在熟食的基础上,再加调味就是烹饪活动了。古者,熟食所尝到的仅是食物的本味,不知调味。只知烹不知调,饮食是单调的。最早调味品的发现和发明是盐,在古代文献中都有记载:“古者宿沙初煮海盐”、“黄帝臣,夙沙氏煮海为盐”。夙沙氏是炎帝的诸侯,是我国东部沿海的一个氏族或部落。由于盐的食用,使食物产生了鲜美的滋味,加速对肉食品的分解,促进了消化吸收,并且成为人体重要的营养素。因此,盐就成为最基本的调味品。《管子》亦曰:“煮海为盐,其利通于天下”。古者总结盐之所以利用,为“日用所不可缺”、“咸能滋五味”、“咸则终身食之不厌不病,虽百谷为养生治本,非咸不能果腹。”

### 二、发明烹调的重大意义

1. 改变了茹毛饮血的野蛮生活方式。
2. 烹调的应用可以杀菌消毒、改善营养,为人类体力和智力的发展创造了有利条件。
3. 烹调的应用扩大了食物的食用范围,人类迁向平原、岸边居住,脱离与兽为伍的环境,生活起居走向文明。
4. 烹调的应用能使食物得以储存,人类逐渐养成了定时饮食的习惯,可以空出更多的时间从事劳动生产,生产力得到了发展。
5. 烹调技艺的产生与发展,逐步提高了人们的生活质量,孕育并形成了灿烂的饮食文化。

### 三、中国烹饪的发展进程

中国烹饪历史悠久,技艺精湛。经过数千年的发展历程,形成了独具特色的烹饪体系,当今的中国菜肴不仅是精美的食品,在一定意义上,也是一种特殊的艺术品。中国烹饪成为中国乃至世界的宝贵文化遗产。它有着悠久的昨天、灿烂的今天,并将有辉煌的明天。

1. 萌芽时期 这是指秦朝以前的历史时期。人类用火熟食,是烹饪发展的起点。我国周口店“北京人”遗址的用火遗迹表明,在约50万年前的“北京人”,已经掌握了火的使用与管理,并已经开始熟食了。在新石器时期,出现了陶器,人们由最初的“火烹”、“水烹”、“石烹”等熟食加工方法,进入以水和蒸汽煮蒸食品,并可“煮海为盐”,用盐调味,构成了最初的烹调技术。在夏商周三代,食品原料增加,出现了“五谷”、“五菜”、“五畜”、“五果”、“五味”;饮具更新,有了青铜器皿,出现了烘、烤、烧、煮、煨、蒸等烹调方法。在春秋战国时期,食源进一步扩大,家畜、野味、蔬果、五谷广泛应用;饮具出现了铁质器皿;动物性油脂和调料日见增多。据《吕氏春秋·本味篇》中记载,当时人们已学会了运用火候与调和滋味的一般原则,提出了成品菜点在质、色、味、形上的基本要求,从而产生了烹饪理论的雏形。

2. 形成时期 这是指两晋南北朝历史时期。在烹饪原料方面,国外的一些烹饪原料陆续传入我国,如胡瓜、胡豆、菠菜等蔬菜以及油料、调料等;在烹饪用具方面,铁器取代了铜器,已逐步向轻薄小巧的方向发展;在烹调方法方面已广泛应用油煎法。由于烹饪工艺的发展,食品品种增多,人们对烹调、饮食和养生认识的深入,促进了大量烹饪著述问世。如南齐的《食珍录》、北齐的《食经》、北魏的《齐民要术》等都对食疗、原料、食品酿造等方面进行了论述。

3. 发展时期 这是指隋唐宋元历史时期。在烹饪原料方面,食物资源进一步开发,尤其是海产品用量激增;炊饮器皿向小巧、轻薄、实用方向发展;原料的加工工艺更加精细,出现了刮刀技术和爆炒技术;菜点品种显著增多,宴席华贵丰盛;餐饮市场繁荣,风味菜点相继问世;在烹饪理论方面,出现了一批颇有价值的食谱,如《千金要方·食治》、《食疗本草》等,特别是《饮膳正要》堪称我国第一部营养卫生学专著。

4. 成熟时期 这是指明清历史时期。这时烹饪原料从水陆八珍到普通蔬菜已无所不用,国外烹饪原料不断传入;烹调方法已达到100余种,菜点质量更上一层楼。我国现存的1000多种历史名菜大都产生于明清两代;酒宴发展迅速,各式全席脱颖而出,满汉全席登峰造极;各地的烹饪体系已经形成,风味流派蓬勃发展。烹饪理论进一步成熟和发展,以《随息居饮食谱》、《随园食单》和《调鼎集》为代表,堪称中国食经的扛鼎之作。

5. 繁荣时期 这是指中国近代、现代历史时期,中国烹饪进入了创新开拓的繁荣时期。随着科学技术的不断进步和发展,中国烹饪正一步步由传统中国烹饪转变为现代中国烹饪。

(1) 构建了现代中国烹饪体系 经过近百年的实践发展和理论探索,一个与传统烹饪不同的现代烹饪体系开始建立。现代中国烹饪体系是建立在自然科学、社会科学、美

学与哲学的基础上,以相关的 50 多门学科作为自己理论基础发展起来的综合科学体系。包括生产消费的原料、原料加工工艺、食品、营养、卫生等学科;烹饪与自然科学形成的烹饪物理、烹饪化学、医疗保健等交叉学科,以及与社会学形成的烹饪历史、烹饪心理、烹饪美学、烹饪文学、烹饪艺术、烹饪民俗、烹饪语言等交叉学科;烹饪研究方法的谱系、比较、分类等学科。

(2)形成了现代风味流派 随着社会的变迁,风味流派从内容到形式上也相应发生了变化。现代中国风味流派与传统风味流派相比,既有继承,也有创新发展。在现代社会中,宫廷和官府风味已变成纯粹的“仿制”类型风味;市肆、民间风味则大大发展;食疗保健风味得到特别的重视;地方、民族风味空前兴盛。现代中国风味流派主要有以下几个类型:地方风味,民族风味,家族风味,美容、保健、医疗风味,荤食风味,素食风味,仿宫廷、官府、红楼风味,等等。

(3)创造了现代饮食文明 烹饪作为一种提高生活质量的方式,已走进千家万户,文明饮食、科学饮食的现代饮食观念逐渐形成。烹饪作为一种文化,承担着与世界各国人民交流的任务,其性质得到全社会的承认。因而,中国烹饪在生产规模的广度和深度、从业人员教育培训的数量及涉及范围、国内烹饪的交流、各种刊物著述的大量出版以及有关知识的普及等方面,发展之迅猛、成绩之巨大,都是前所未有的。

中国烹饪的现代时期是一个繁荣的全新的时期,是一个由传统烹饪向现代烹饪转变的时期,它通过不断地创新和开拓,为中国烹饪走向新的未来开辟出一条康庄大道。

### 第三节 中国烹饪的主要特点

中国菜肴具有色、香、味、形、质、养、器俱佳的特点,这是中华民族几千年来在烹饪与饮食生活中,经过反复实践总结出来的,并由此形成了与它相适应的独具特色的饮食习惯、烹饪工艺和技术。中国烹饪的主要特点有以下几方面。

#### 一、选料讲究

中国烹饪所用原料,总数达万种以上,分为主辅料、调味品、佐助料三大类,常用的也有3 000种左右。中国烹饪在原料的选择上非常精细、讲究,质量上逢季烹鲜,力求鲜活;规格上,不同的菜肴按照不同的要求选用不同的原料,有些菜肴甚至只能选择原料的某一部位或某一地区所产的特定品种的原料。如制作“糖醋里脊”必须选用里脊肉作为菜肴主料,“北京烤鸭”必须选用北京填鸭,川菜中的“麻婆豆腐”、“家常海参”必须用四川名特产品郫县豆瓣作为菜肴制作的调料等。

#### 二、刀工精细

刀工是烹调的基本功之一,是菜肴制作的一个重要环节,其决定着菜肴的定型和造型。烹饪原料的用刀加工,经过长期的实践总结,形成了数十种运刀技法,能将原料切成上百种形状。原料的精细加工,既能赋予成菜以美观的形象,又利于原料加热成熟

均匀、便于入味。

### 三、配料巧妙

中国菜肴注重原料的形状、质地、色泽、口味、营养的合理搭配。不仅注重主料的选择,而且也注重配料(又称辅料)的搭配。主、配料讲究形状、色彩、质地、营养等方面的搭配,这不仅使菜肴具有食用价值,而且还具有艺术欣赏价值。

### 四、技法多样

中国菜肴的烹调方法丰富多彩、精细微妙,有几十种常用的热菜烹调方法,如炸、熘、爆、炒、烹、蒸、焖、炖、煎、烤、烧等,还有十多种常用的冷菜烹调方法,如拌、炆、腌、熏、冻、风、腊、煮、卤、醉等。而且每一种烹调方法又可分为若干种形式,如炸包括干炸、软炸、酥炸、卷包炸等。运用不同的烹调方法,就能制作出口味不同、形态各异、色彩丰富的菜肴。

### 五、善用火候

中国烹饪善于用火,它既适应了风味各异的食物烹制的需要,也适应了不同膳食养生的要求。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的关键。火候有多种,根据原料性质、菜肴特色不同而使用不同火候,从而使菜肴获得鲜、嫩、酥、脆等极佳效果。用火功力如何,是评价一位烹调师技艺水平的依据之一。

### 六、讲求风味

中国烹饪特别讲究“味”,既重视烹饪原料的本味,又重视调味品的赋味,更注重五味调和。调味原料就有 500 多种。运用这些调味原料再加上变化多样的调味方法和加热效应,就能发挥“味”对比、消杀、相乘、转换、综合等作用,从而赋予食品菜肴以各自鲜香诱人的美味。

### 七、合理膳食

中国自古就注重合理的膳食结构。《黄帝内经》称“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”。这种膳食结构模式,不仅结构合理,营养均衡,而且有利于健康。

### 八、讲究盛器

中国菜肴不仅讲究色、香、味、形、质、养,而且对盛装的器皿也特别讲究,注重美食美器,中餐盛器品种多样、外型美观、质地精致、色彩鲜艳。精美的器皿,衬托着色、香、味、形、质俱佳的菜肴,犹如红花绿叶、相得益彰。这种食与器的完美统一,充分体现了我国独特的饮食文化特色。

## 第四节 中国菜肴的主要菜系

我国是一个多民族的国家,幅员辽阔,物产气候各异,各地风俗习惯亦不相同。因此,长期以来形成了有着本地区鲜明特色的地方风味菜。从选料、调味到烹调方法都有着各自的独特风格,自成一派。一般中国菜可概括分为四大菜系,即山东菜系、四川菜系、江苏菜系、广东菜系,也有的加上安徽菜系、湖南菜系、福建菜系、浙江菜系,称为八大菜系。这些菜系各有自己的丰富原料,别具一格的烹调技法,形成了各不相同、迥然有异的风格特点。使中国菜肴花样繁多,绚丽多彩,在国际上素享盛名。

### 一、山东菜

山东菜简称鲁菜,主要由济南菜、胶东菜和济宁菜组成。山东菜的主要特点是:

1. 选料考究、刀工精细 山东菜选料讲究,用料广泛,上至山珍海味,下至瓜果蔬菜、畜肉内脏等一般原料,都能制成脍炙人口的美味佳肴。其刀工处理变化多端,能根据原料特色和烹调要求进行适当变化,烹制出不同的菜肴。

2. 精于制汤、注重用汤 山东菜十分注重用汤调味,且精于制汤。色清鲜者为清汤,白醇者为奶汤。常采用具有鲜味的动物肉、骨熬制,如老母鸡、鸭、海鲜、猪肘等作为制汤原料。

3. 技法全面、讲究火候 山东菜采用的烹调方法多种多样,其中主要的方法在30种以上,如爆、炒、烧、炸、蒸、扒等,形成了一系列具有地方特色的方法。就一种方法而言,又可细分为若干种,如爆有油爆、汤爆、葱爆、芫爆、酱爆等。山东菜特别注重火候的掌握与运用,不同的方法采用不同的火候。

4. 咸鲜为主、善用葱香 山东菜调味讲求纯正,以咸鲜为主,以其他味型为辅。葱为山东特产,鲁菜善以葱香调味,形成浓郁的地方特色。

5. 丰满实惠、雅俗皆宜 与山东民风相适应,无论是大宴小酌、市肆民间等均注重丰满实惠。如宴会上历来以大菜、一般热菜为格式,民间饮食尤其重视经济实惠。

山东菜的代表菜有“葱烧海参”、“油爆双脆”、“锅烧肘子”、“清汤燕菜”、“烩乌鱼蛋”、“糖醋黄河鲤鱼”、“九转大肠”、“锅塌豆腐”、“油爆海螺”、“清蒸加吉鱼”、“奶汤蒲菜”等。

### 二、四川菜

四川菜简称川菜,主要由成都风味、重庆风味和自贡风味构成。四川菜的主要特点是:

1. 调味多样 四川菜味型丰富,素有“一菜一格,百菜百味”之誉。川菜以麻辣为基调,融汇了多种味型,而且一种味型又有多种变化。四川菜的主要味型有麻辣、鱼香、红油、怪味、豆瓣、家常等。

2. 选料广泛 四川号称天府之国,物产极为丰富,四川菜就是以此为物质基础形成

和发展起来的。当地物产从动物到植物、从低档到高档,凡是能作为烹饪原料的,均为取材对象。特别是郫县豆瓣、新繁泡菜、潼川豆豉、简阳辣椒、汉源花椒等调料都很有特色。

3. 技法多样 四川菜常用的烹调方法达数十种,一种烹法之内又制法各异。其中以干煸、干烧、小煎、小炒最具地方特色。尤其是小炒,急火短炒,不过油(卧油煸炒)、不换锅,一锅成菜,敏捷泼辣。

4. 博采众长 四川菜善于吸收其他风味菜的长处融为己有,如在吸取山东风味菜制汤调味的优点后,其形成了注重用汤、色调自然的特点。

四川风味菜的代表菜有“樟茶鸭子”、“宫保鸡丁”、“鱼香肉丝”、“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”、“毛肚火锅”、“干煸牛肉丝”、“干烧岩鲤”、“川府豆花”、“家常海参”、“回锅肉”等。

### 三、广东菜

广东菜简称粤菜,由广州、潮州、东江三种地方菜为主构成。广东菜的主要特点是:

1. 用料广博 广东地处我国东南沿海,气候温和,四季长青,物产富饶,可供食用的动植物品种繁多,山猛海鲜、飞禽走兽等原料无所不用。在调料方面,除了一些常用调料外,粤菜中的蚝油、鱼露、沙茶酱、辣酱油、老抽、生抽、酱等都独具一格。

2. 方法独特 广东菜所用烹调方法不但多,而且善于变化。除常见烹调方法外,还有自己独有的方法,如焗、煲等,从而形成了广东菜特有的风味。

3. 兼容并蓄 广东菜在其发展形成过程中,既吸取国内其他风味菜之长,又借鉴国外一些比较科学的方法,灵活变化、融会贯通,使广东菜适应了不同地域、不同层次的要求,为自己开拓了广阔的生存发展空间。

4. 口味清鲜 广东菜调味以突出清鲜为主,质感讲求滑爽脆嫩,而且注重随季节变化而变化。注重夏秋清淡以消暑清火,冬春浓郁以进补滋身。

广东菜的代表菜有“蚝油牛肉”、“大良炒鲜奶”、“白云猪手”、“脆皮鸡”、“脆皮乳猪”、“东江盐焗鸡”、“三蛇龙虎会”、“红烧大裙翅”等。

### 四、江苏菜

江苏菜简称苏菜,由淮扬菜、苏锡菜和徐海菜构成。江苏菜的主要特点是:

1. 用料讲究、四季有别 江苏菜选料严谨,制作精细,在讲究原料选择的同时,不拘一格、因材施艺、物尽其用,菜肴别具风味。同时,随四季变化,清、腻、淡、浓的口味也有区别。

2. 刀工精细、刀法多变 江苏风味菜讲究刀工成形,注重在加工原料过程中刀法的运用,能根据原料质地的不同运用不同的刀法处理,形成刀法多样、富于变化、精妙细致的特色。

3. 注重火候、讲究火功 江苏菜在烹调方法上以炖、焖、蒸、烧、炒见长,同时重视煨、叉烧等。这些烹调方法都体现了火候的需要和火功的精妙,如“扬州三头”、“苏州三鸡”、“金陵三叉”等。

4. 口味清新、咸中稍甜 江苏菜所用的原料都突出其主体本味的鲜,调味过程中注重其“清”,保持一物呈一味、一菜呈一味、浓而不腻、淡而不薄,形成了江苏菜的基本格调。

江苏菜的代表菜有“松鼠鳜鱼”、“清炖蟹粉狮子头”、“梁溪脆鳝”、“大煮干丝”、“镜箱豆腐”、“水晶肴蹄”、“三套鸭”、“清蒸鲥鱼”、“扒烧整猪头”、“拆烩鲢鱼头”、“金陵盐水鸭”等。

## 五、浙江菜

浙菜是浙江菜的简称,主要由杭州、宁波、绍兴等地方菜发展而成。浙菜擅长的烹调方法有爆、炒、烩、炸、烤、焖等。菜肴具有清新、细嫩、制作精细的特点。著名的菜肴有“西湖醋鱼”、“生爆鳝片”、“龙井虾仁”、“东坡焖肉”等。

## 六、福建菜

福建菜简称闽菜,整个菜系由福州、泉州、厦门等地方菜发展而成,其中以福州菜为主要代表。福州位于我国东南沿海,盛产多种海产品,因此,福建菜多以海鲜为主要原料,制作精细,色调美观,滋味清新。烹调方法擅长于炒、熘、煎、煨等,菜肴口味偏重甜、酸和清淡。著名的菜肴有“橘烧吧”、“烧片糟鸡”、“佛跳墙”等。

## 七、安徽菜

安徽菜简称徽菜,是由沿江、沿淮、徽州三地区的地方菜发展而成。徽州菜是徽菜的主要代表。安徽菜素以烹制山珍野味而著称,特色是选料朴实,擅长于烧、炖、蒸等烹调方法,具有重油、重酱色、重火工的特点。名菜有“无为熏鸭”、“火腿炖甲鱼”、“红烧果子狸”、“符离集烧鸡”等。

## 八、湖南菜

湖南菜简称为湘菜。湖南菜地方特色浓厚,口味注重辣酸。烹调方法以煨、蒸、煎、炒为擅长。著名的湖南菜有“东安鸡”、“腊味合蒸”、“红煨鱼翅”、“冰糖湘莲”、“金钱鱼”等。

## 复习思考题

1. 如何理解烹调的含义?
2. 中国烹饪经历了哪几个发展阶段? 各阶段有何特点?
3. 简述中式菜肴的特点。
4. 简述中式菜肴风味流派的特点及代表菜。

## 第二章 烹饪原料的基本知识

### 【教学目标】

1. 熟悉烹饪原料的常见分类方法。
2. 掌握烹饪原料选择的目的是与作用。
3. 掌握烹饪原料选择的原理与要求。
4. 掌握烹饪原料的鉴定方法。
5. 熟悉常见的烹饪原料。

烹饪原料是指能够通过烹饪工艺加工等活动制作成食品的原材料。我国幅员辽阔,地理跨度大,平原广阔,山川纵横交错,物产丰富,因此,可食用的烹饪原料种类繁多。这些烹饪原料不仅品种极多,而且性质各异,这就要求我们在烹饪过程中,必须熟悉烹饪原料的性质、特点,掌握原料的鉴别标准,才能为保证菜肴质量打下基础。

### 第一节 烹饪原料的分类、选择与鉴定

#### 一、烹饪原料的分类

烹饪原料的分类是从一定的角度,按一定的标准和依据进行归类。烹饪原料种类繁多,性质复杂,只有通过科学的分类,才能使我们系统地认识烹饪原料的有关知识,掌握各种烹饪原料的性质和特点,把握住烹饪原料与烹饪技术的内在联系,指导烹饪人员对原料的选择、检验、保管等实践,提高对烹饪原料的合理加工,促进烹饪技术的不断提高。

由于烹饪原料的种类繁多,性质各异,因此,人们常常从不同的角度对烹饪原料进行分类。常见的分类方法有:

1. 按原料的性质分类
  - (1)植物性原料 粮食、蔬菜、果品等。
  - (2)动物性原料 猪、牛、羊、鸡、鱼等。
  - (3)矿物性原料 盐、碱、矾等。
  - (4)人工合成原料 色素、香料等。

将各种烹饪原料按照其性质来进行分类,能较好地反映各种烹饪原料的基本属性,简单明了。



## 2. 按原料的加工状况分类

- (1) 鲜活原料 鲜菜、鲜肉、活鱼、活禽等。
- (2) 干货原料 玉兰片、海参、虾米、干果等。
- (3) 复制品原料 火腿、香肠、腊肠、松肉等。

这种分类方法,能包括全部的烹饪原料,但有很多的原料,由于加工的方法和程度不同,可以复制成多种产品。因此这种分类,往往会产生重叠交叉。

## 3. 按原料在菜肴中的作用分类

- (1) 主料 一道菜肴中的主要原料。
- (2) 辅料 一道菜肴中的辅助原料。
- (3) 调料 烹制菜肴所用的调味品。
- (4) 装饰料 装点菜品的饰物。

这种分类方法能反映出烹饪原料在烹饪中的不同作用,但是反映不出烹饪原料的基本属性和特点,而且各种烹饪原料在制作菜肴中的地位也不是一成不变的。

## 二、烹饪原料的选择

1. 烹饪原料选择的目的是和作用 烹饪原料是烹饪工艺的实施对象,是制作烹饪产品的物质条件。因此,在正式烹饪之前,必须对所用原料按照一定的食品营养卫生标准和制作要求进行认真地选择。

对烹饪原料选择的根本目的是:使烹饪原料得到合理的应用,符合菜品制作的需要,符合人体合理营养的需要和卫生的基本要求。

烹饪原料种类繁多,各类原料又有众多的品种,每一种品种又有产地、产季的不同,有的还经过加工复制,因而同一种原料其质量和感官形态在不同的情况下有较大的差别。在烹饪过程中,如果不按各种原料的性质进行选择,不仅很难合理地使用,发挥烹饪原料固有的特点和效用,而且还会造成浪费。

不同的菜品其制作方法不同、质量要求也不同,因此对烹饪原料的质量要求也不相同。烹饪原料不经选择或选料不当,其制成的食品质量也就无法保证。由此可见,只有正确合理地选料,才能保证菜品在色、香、味、形、质、养等方面的质量标准。同时对烹饪原料的选择使用也是一项重要的烹饪技术,与烹饪其他技艺相辅相成。可以说,合理选料,是菜点制作各项烹饪技术正常发挥的前提和保证;而菜点制作的各项技术水平的提高,也能促进选料技术的提高,使选料更加合理准确。总之,对烹饪原料选择的作用概括起来有以下三点:

第一,使原料在烹饪中得到合理的使用,有效发挥其价值。

第二,合理选料,可保证菜点质量,并保持及形成菜点品种的特色和风味特点。

第三,促进烹饪技术的全面和完善,使食品的加工更具科学性、合理性。

## 2. 烹饪原料选择的原理与要求

### (1) 烹饪原料选择的原理

1) 按照食品营养与卫生的基本要求选择原料 烹饪食品是人们从食物中摄取营