



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

小康之问 厨师入门

上海科

TS972.1
297



海螺·绿叶文库

小康之门 厨师入门

周月林 陶谦福 车银昌编

上海科学技术出版社

责任编辑 周仁才
美术编辑 陶雪华

厨师入门

周月林 陶谦福 车银昌 编

上海科学技术出版社出版

上海瑞金二路450号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 4.625 字数 129,000

1998年4月第1版 2004年2月第2次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-5323-4700-1/TS·402

定价:11.10元



海螺·绿叶文库

主编的话

有乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（阅读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少，太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华凝缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪，思维开发，人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

伟人邓小平

院士述情怀

自古英雄出少年

二千年前的哲言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

唐诗一百首

唐宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生贾里

文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长廊

色彩的盛宴

——中外绘画精品长廊

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长廊

银海风流

——中外电影精品长廊

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长廊

故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
• 金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利, 你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画问答百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常谈
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主编

孙 颢

编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

目 录

第一章 原料准备	1
第一节 烹饪原料的选择	1
第二节 原料的初步加工	8
第三节 制汤	37
第二章 菜肴制作的切配定形	41
第一节 刀工	41
第二节 常用的成形刀法	46
第三节 配菜知识	62
第三章 热菜烹调基础	67
第一节 火候	67
第二节 调味	73
第三节 勾芡	83
第四节 热菜盛装	87
第五节 烹调操作要求和基本功训练	90
第四章 热菜烹调方法	93
第一节 以水为加热体的烹调方法	94
第二节 以油为加热体的烹调方法	99
第三节 以汽为加热体的烹调方法	109
第五章 点心制作技术	110
第一节 水调面团	110
第二节 膨松面团	116
第三节 制馅	120
第六章 菜肴烹调实例	123
一、油淋嫩仔鸡	123

二、香炸嫩仔鸡	124
三、南京盐水鸭	124
四、生炒鸡骨酱	125
五、五香熏青鱼	125
六、糖醋溜鲤鱼	126
七、红烧糟青鱼	127
八、砂锅大鱼头	127
九、清蒸大鳊鱼	128
十、虾子炒蹄筋	128
十一、虾仁溜锅巴	129
十二、绿芽炒鳝丝	129
十三、叉烧肉	130
十四、东坡酒焖肉	130
十五、椒盐排骨	131
十六、鱼香炒肉丝	132
十七、春笋炒肉丝	132
十八、滑溜里脊片	133
十九、宫爆猪肚花	133
二十、香干肉丝炒水芹	134
二十一、氽丸子粉条	134
二十二、家常烧豆腐	135
二十三、麻辣豆腐	135
二十四、香菇排菜心	136
二十五、荠菜炒冬笋	136
二十六、拔丝苹果	137
二十七、八宝炒辣酱	137
二十八、炒素什锦	138

第一章 原料准备

第一节 烹饪原料的选择

厨师要烹制出色、香、味、形、质俱佳的菜肴,必备的条件是能选择优质的烹饪原料。因此作为一名好的厨师,不但要有一手高超的烹调技术,而且必须善于鉴别原料的优劣。

一、选择原料的基本要求

1. 掌握原料的上市季节

大部分的烹饪原料,在一年中都有它的旺产期、低产期和停产期,在质量上也有肥壮和瘦弱期,掌握这些特点就可以在不同季节选择不同的原料。如甲鱼是在菜花和桂花盛开季节;鲥鱼是在桃花盛开的季节,清水蟹则以“九雌十雄”为好。注意原料上市的季节性,才能烹制出不同的时令佳肴。

2. 掌握原料各个部位的不同用途

家畜家禽等动物性原料,都是由肌肉组织、结缔组织、脂肪组织、骨骼等组成,所以有老嫩、肥瘦之分,有的适应油加热,有的适应水加热,只有根据不同部位的不同特点,分别加以利用,才能保证菜肴的质量和特色。

二、鉴别原料品质的基本标准和方法

原料品质不仅直接关系到菜肴质量,更关系到食用者的身体健康,因此,有病或被病菌污染的原料不能使用;含有毒素的原料不能使用;腐烂、发霉变质、虫蛀鼠咬的原料不能使用。

1. 基本标准

原料的新鲜度是鉴别原料品质的基本标准。各种原料由于存放时间过长或保管不当,而使新鲜度下降甚至引起质的变化。这些变

化,一般都会从外观上反映出来,由此可以判断其品质优劣。

形态变化 任何原料都有一定的形态,越是新鲜,越能保持原有的形态,反之就会变形走样。蔬菜不新鲜就会干瘪发蔫,鱼不新鲜就会变形脱刺,通过观察形态变化的程度来判断新鲜程度。

色泽变化 每一种原料都有其本身固有的色泽和光泽,如新鲜猪肉一般呈淡红色;新鲜鱼鳃呈鲜红色;新鲜的河虾呈青绿色,由于质量的变化,就会逐渐变色或失掉光泽。如果原料固有的色泽和光泽已变,就说明新鲜度已降低或已经变质。

水分变化 新鲜原料都有正常的含水量,含水量的变化,说明原料质量起了变化,特别是含水量丰富的植物性原料,水分损失越多,新鲜度越低。

重量变化 重量的变化也能说明原料新鲜程度,由于原料通过内部分解、水分蒸发、就会减轻重量,同样的原料,重量越轻,新鲜度越差,越重新鲜度就越好。

质地变化 新鲜原料的质地大都是坚实饱满,富有弹性和韧性,如新鲜度降低,原料的质地就会变得松软而无弹性或产生其它分解物。

气味变化 各种新鲜原料一般都有其特有的气味,如果失去特有的气味而出现一些异味、怪味、臭味及不正常的酸味、甜味,都说明原料新鲜度已经降低。

2. 鉴别方法

鉴别原料品质的方法主要是理化鉴定和感官鉴定。

(1) 理化鉴定

包括理化检验和生物检验,理化检验是利用仪器或化学药剂进行鉴定,以确定其品质的好坏,这种鉴定方法比较精确,能作出原料新鲜程度的科学结论,还能查出变质原因。生物检验主要测定原料或食物有无毒害,常用小动物来试验,此外还有用显微镜鉴定原料污染细菌和寄生虫的状况。进行上述鉴定必须有一定的试验场所和设备,检验者还必须掌握一定的科学知识,具有熟练的技术。

(2) 感官鉴定

就是用眼、耳、鼻、舌、手等器官分析鉴定原料品质的一种检验方法,它是实际工作中最简便、最实用的检验方法。

嗅觉检验就是利用鼻子“嗅觉”来鉴定食品的气味,如蔬菜有清香味,肉类有正常的香味,如果出现异味,就说明品质已有问题。

视觉检验就是直接用肉眼对原料的外部特征(如形态、色泽、结构、斑纹)进行观察,这种方法可以直接确定原料品质的好坏。

味觉检验即通过舌头上的味神经接触外物。不论咸、甜、酸、苦、辣,哪一种滋味都可以分别出来,象南瓜、夜开花等蔬菜都可采用这种方法鉴定原料品质的。

听觉检验可以鉴别有些原料品质的好坏,如在耳边摇动鸡蛋,听蛋中是否有声音,不新鲜的蛋,由于蛋清较稀,系带缺乏韧性,摇动时会出现响声。

触觉检验即通过手指对原料的接触检验原料组织的粗细、弹性、硬度等,象肉类、禽类、蔬菜都可以用这种方法鉴定其品质的好坏。

感官鉴定方法大体上有这五种,这五种方法不是孤立使用的,有时要几种方法同时并用,如检验猪肉,观察它的形态、颜色、结构有无变化,嗅气味是否正常,还可触摸质地,这样基本上能对猪肉的品质作出较正确的结论。

在实际工作中,感官鉴定是常用的基本方法,它不需要仪器设备,简单易行,可以很快得出结论。但这种方法有它的局限性,没有理化鉴定可靠,而且各人的感官敏锐程度、经验、知识也有差别,容易发生偏差。对于那些难以用感官鉴定作出结论的原料,可以通过理化鉴定检验原料品质好坏程度。

三、常用的鲜活原料

1. 蔬菜

蔬菜是可供食用的植物性原料,包括人工栽培的和野生的。蔬菜大都含有较多的维生素和矿物质,是烹饪中不可缺少的原料。不仅可以作为辅料、调料,起点缀衬托主料的作用,有时还作为主料出现在菜肴之中,蔬菜的种类很多,大致可分为:

叶菜类:可食部位为叶子,如白菜、菠菜、油菜、青菜、芥菜等。

豆类:蚕豆、豌豆、刀豆、扁豆、豇豆等。

茎菜类:可食部位为地上茎,如莴笋、竹笋、茭白等。可食部位为地下茎,如土豆、芋头等。根据形态又可分为根茎、球茎、鳞茎,根茎有藕、姜、萝卜等,球茎有茨菇、荸荠(地力)等,鳞茎有大蒜、洋葱、百合等。

花菜类:花菜、黄花菜、韭菜花等。

果菜类:茄果类有蕃茄、茄子、辣椒等。瓜类有黄瓜、冬瓜、南瓜、北瓜、丝瓜等。

常用蔬菜上市情况:

春季:韭菜、竹笋、莴笋、豆苗、小白菜等。

夏季:黄瓜、蕃茄、蚕豆、刀豆、卷心菜、丝瓜、青椒等。

秋季:茭白、花菜、藕、土豆、冬瓜、山药等。

冬季:菠菜、白菜、荸荠、芹菜(黄芹)、油菜等。

2. 水产

水产品含有高质量的蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物和维生素等多种营养物质,在烹调中大都作为主料。有的是整料做菜,有的是经过刀工处理成条、块、丁、丝、片等。并且都具有质地细嫩、口味清香等特点,使人多食不腻。

(1) 淡水鱼类

江、河、湖泊、池塘中所产的鱼统称淡水鱼,约有五百多种,常见的有:

鲤鱼,常年有,以二、三月间最肥美。

鲫鱼,又名鲋,古称脊,常年有,以二至四月,八至十二月最肥美。

青鱼又名青鲩、黑鲩,常年有,以九月至第二年四月最肥美。

草鱼又名鲩鱼、草浑子,常年有,以四月至九月最肥美。

鳊鱼又名黄鳊、长鱼,产期为六至十月,以小暑前后的最肥美。

甲鱼又名元鱼、鳖,十二月开始冬眠,开春后开始行动,以五至六月,十至十一月最肥美。

鳙鱼又名花鲢、胖头鱼,常年有,以十至十二月最肥美。

鲢鱼又名白鲢、鲢子鱼,常年有,以十至十二月最肥美。

鳊鱼又名桂鱼、鳌花鱼，以二、三月最肥美。

(2) 海洋鱼类

海洋鱼类有一千多种，常用的海产鱼有：

小黄鱼，俗称小鲜，又名黄花鱼。主要产区为渤海和黄海，小黄鱼的汛期在清明节前后，小满节前后捕捞量最多。

大黄鱼，俗称大鲜，又名大王鱼。主要产区为东海和南海，大黄鱼汛期在广东沿海以十月为旺季，在福建以十二月至第二年三月为旺季，浙江沿海以五月最盛。

带鱼，又名白带鱼、裙带鱼。主要产于山东、浙江、河北、福建和广东沿海，每年九月至第二年三月为旺季。

鲳鱼又名平鱼、银鱼。主要产于辽宁，以五月产的质量最好。

鲐鱼又名青花鱼、油筒鱼，每年春季产卵期由外海游近沿海地区，夏季为盛产期。

鲈鱼又名马鲛鱼，体形与鲐鱼很相似，每年四、五、七、八月为盛产期。

海鳗体长而圆，长达60余厘米，分布于朝鲜、日本和我国辽宁、山东沿海，夏季为盛产期，以农历六月为最肥。

墨鱼又名乌贼、墨斗，以舟山群岛出产最多，每年广东二、三月，东海四、五月，黄海六、七月，渤海十、十一月为旺季。

马面鲀鱼，俗称橡皮鱼，剥皮鱼，产于东海、黄海、渤海，夏季为盛产期。

鲨鱼，产于河北、山东沿海一带，鲨鱼是胎生鱼类，大鲨鱼的鱼肚、鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼骨都是名贵菜品的原料。每年五、六月是捕鲨的旺季。

(3) 虾蟹

对虾又名明虾 主要产于渤海湾，每年三、四月为汛期，对虾体长16~23厘米，雌虾比雄虾稍大。

晃虾又名白虾 海里、河里都产，盛产期在立春前后，淡水产的虾较好，皮软而薄，肉质鲜嫩。

海蟹又名盖子，我国沿海均有，每年三、四月最肥，雌的圆脐，雄

的尖脐。全身略呈梭形,俗称梭子蟹。一般重0.25~0.5公斤,肉色白而鲜嫩,但不如河蟹味厚,其蟹黄也不如河蟹肥厚醇香。

3. 家畜肉

家畜的种类很多,作为肉用家畜,在我国主要有猪、牛、羊三种。

猪肉是我国肉食品中最主要的一种,猪肉肉质细嫩柔软,结缔组织少,脂肪比其它家畜肉含量多。

目前我国较有名的品种有:北京黑猪,四川荣昌猪,辽宁的新金猪,浙江的金华猪,广东的梅花猪,江苏的太湖猪等。

我国的牛一般以劳役为主,肉用为辅,也有小部分为乳用牛。牛肉的肌肉纤维较猪肉为粗,结缔组织亦较坚硬,因此牛肉不如猪肉鲜嫩易煮。相比较而言,牦牛肉肉质细嫩味美,黄牛的肉质比较细,水牛的肉质较粗。

羊肉纤维较细,易于咀嚼和消化,肉呈红色,比猪肉略深,脂肪颜色纯白,质坚而脆,山羊不如绵羊肉质好。

家畜宰杀后进入了保管过程,在这过程中会发生许多变化,对肉的品质有一定的影响。

尸僵阶段 家畜宰杀后,由于肌肉中的糖元在酶的作用下,被逐渐分解为乳酸,随着乳酸的增加,肉的pH值(酸碱度)逐渐降低。肌肉蛋白质在酸的作用下发生凝固现象,因而肌肉变硬、关节间失去活动力,四肢直伸,这种现象称为肉的尸僵作用。此时的肉质坚硬,潮湿、弹性差,无自然芳香味,不易煮软,不易消化。

成熟阶段 尸僵的肉,由于酶的继续作用,使肉由坚硬状态转变为柔软、多汁状态,容易煮烂,易于消化,并具有肉的芳香味,这个过程称为肉的成熟阶段。

自溶阶段 成熟后的肉,在酶的作用下,仍在不断变化,直到进入腐败或开始腐败的过程,称为肉的自溶作用,此时的肉色变暗,脂肪稍有酸味。自溶阶段的肉虽然可以食用,但在滋味和气味上已减色很多。

腐败阶段 自溶阶段的进一步发展,导致肉的腐败,在腐败细菌和酶的作用下,使蛋白质和脂肪进一步分解,并带有恶臭和产生毒性

物,食用这些腐败肉类会引起食物中毒,所以腐败的肉不能食用。

肉类保管的重点在于控制有害微生物的活动和繁殖。低温保藏是保管肉类的最好方法。零下6℃可使肉类保存90天,零下12℃可使肉类保存200天以上。

夏秋季购进的新鲜肉,首先要用冷水冲洗,然后吹干,装进冰箱或冷冻。冬季购进后,只要刷去污物,用湿布包上,随时洒水,防止风吹而肌肉干硬。

夏秋季购进冻肉后,要迅速放进冰箱,以防溶化而影响质量。冻肉在加工前,可放在冷水中浸泡,待冷解后再加工使用,但浸泡时间不宜过久。

4. 家禽

(1) 种类

家禽按年龄分类,鸡有雏鸡(童子鸡),出生在7~8个月的雌雄子鸡,体重在500克以下;新鸡(嫩鸡),1~2年的雌雄鸡;老鸡,2年以上的雌雄鸡,体重在1500克以上。

鸭有雏鸭,出生6~12个月的雌雄鸭;新鸭,1~2年的雌雄鸭;老鸭,2年以上的雌雄鸭。鹅有雏鹅,1年以内,体重在3公斤以内;羽毛未齐;成鹅,1~2年以内。

家禽按性别分,成年雄鸡冠肥大而直立,肉垂发达,羽毛美丽,颈毛长;成年母鸡冠小,肉垂小,羽毛短,没有光泽;阉鸡,雄鸡阉后,肉垂不发达,颜色干白,羽毛少光泽,性温顺安静。

公鸭头部较大,颈粗体美,尾有四根幼羽,叫声沙哑;母鸭颈部较小,外貌不及公鸭漂亮,叫声响亮。

公鹅体型大而重,头部较粗,举动沉着,胸宽而粗;母鹅体型小而轻,头部较小,胸部狭,脚较细,臀部丰满。

按家禽的用途分:

蛋用型 体型较小,躯体长,腿较高,觅食力强,成熟早,产蛋量高,不抱窝。

肉用型 体型重大,体躯宽,身体短,呈方形,就巢性强,易育肥,产卵量低,但肉质鲜嫩肥美。