

烹饪基础知识

张金陵 主编

中国物资出版社

书 名：烹饪基础知识

作 者：张金陵

出 版 社：中国物资出版社

出版日期：2004年1月

ISBN：7-5047-2228-6/TS972. 11

定价：19.80元

前 言

我国的烹调技术历史悠久、源远流长、颇具声誉,是珍贵的文化遗产之一。为继承发展我国传统烹调技艺,适应我国大力发展职业教育战略任务的需要,我们总结了蚌埠饮服职业技能培训中心 30 多年的教学实践经验,本书由张金陵同志主编,参加编写的还有贾利民、张其荣、张合川、王建干等同志。

此教材,主要对烹饪常用的原料知识,加工技术,烹调基本技法,冷菜制作等传统工艺做了概要表述,旨在通过本教材,为高、中、初级中式烹调师职业技能培训鉴定提供理论基础。

本书为烹饪教学及技术等级鉴定的基本教材,又可供烹饪爱好者自修之用,也可为家庭生活服务。

在编写中,由于水平有限,书中不足与错误在所难免,希读者不吝赐教。

编 者

2004 年 9 月

目 录

第一章 中国烹饪概况	(1)
第一节 中国烹饪的历史	(1)
第二节 中国菜肴的特点	(8)
第三节 徽 菜	(10)
第二章 饮食营养卫生	(13)
第一节 营养素	(13)
第二节 主要烹饪原料的营养卫生	(20)
第三节 合理配菜和烹调	(27)
第三章 烹饪原料与初加工	(32)
第一节 烹饪原料	(32)
第二节 烹饪原料的选择	(40)
第三节 原料初步加工	(43)
第四节 干货原料的涨发	(51)
第五节 干料涨发加工实例	(56)
第四章 火候与原料熟处理	(67)
第一节 烹调操作的基本功训练	(67)
第二节 勺工与装盘	(67)
第三节 火 候	(69)
第四节 焯水与走红	(73)
第五节 过 油	(77)
第六节 制 汤	(81)
第五章 切配技术	(85)
第一节 分档取料	(85)

第二节	刀工、刀法	(89)
第三节	原料形状及刀工美化	(98)
第四节	配 菜	(102)
第五节	菜肴的定名与排菜	(112)
第六章	挂糊上浆勾芡	(115)
第一节	挂糊上浆	(115)
第二节	勾 芡	(120)
第七章	常用烹调方法	(126)
第一节	炸	(126)
第二节	炒	(129)
第三节	溜	(132)
第四节	爆	(135)
第五节	烧	(139)
第六节	蒸	(140)
第七节	炖 焖	(141)
第八章	冷菜制作与雕刻	(146)
第一节	冷菜制作	(146)
第二节	凉菜装盘的种类、步骤与方法	(159)

第一章 中国烹饪概况

中国烹饪技艺源远流长,有着悠久的历史和丰富的内涵,是中华民族勤劳智慧的结晶,是祖国文化遗产的重要组成部分。

烹饪对人类的发展、历史的进步,都有着重大影响。今天,我国传统的烹饪技艺作为一门具有高度技术性、科学性和艺术性的专门技艺,在不断改善和丰富人们的物质生活中发挥着越来越重要的作用。学习和继承我国优秀的烹饪技艺,对在新的历史条件下,发扬光大,推陈出新,以适应人们日益增长的物质需要,把烹饪技艺提高到一个新的水平,具有重要的意义。

为了让大家对中国烹饪的起源和发展有一个系统的了解和认识,我们特将中国烹饪的历史概况作一专门介绍。

第一节 中国烹饪的历史

中华民族的祖先在漫长的历史岁月中,在与大自然作斗争的过程中,经历了从“茹毛饮血”、“生吞活嚼”到用火熟食,制作陶器,用盐调味的烹饪发展过程。从一定意义上讲,烹饪的发展史就是人类文化的发展史。

一、烹饪的起源

“烹饪”从字面上讲,“烹”是加热,“饪”是食物,就是加热食物使之成熟。泛指制作菜肴、饭食、点心等等。“烹调”有两种意思:从广义上讲,它与“烹饪”相同;从狭义上讲,“烹”是加热,“调”是调味,单指制作菜肴,仅指菜肴制作过程中的炉灶操作工序。要了解烹饪的历史,首先要知道烹的起源。先有烹(火的应

用,熟食的出现),才有烹饪,最后才有烹调。烹调是有了调味品以后才出现的烹饪手段,标志着烹饪进入了一个崭新的历史阶段。现在这两个概念一般通用,专指菜肴制作(俗称红案)。

我们的祖先在远古时代,为了繁殖和发展的需要,在恶劣的自然环境中,学会了制作砍砸、切割、刮削等石器工具,他们使用这些粗笨的石器工具,依靠群体的力量,互相协作,采集植物的根茎、野果和狩猎动物,过着原始粗简的生活。那时人类还不知道用火,他们完全依靠自然的动植物充饥,吃的是植物的种子、根茎、山果和野兽的生肉,喝的是生水、动物的鲜血,因此无“烹饪”可言。

(一) 烹饪的起源和作用

“生吞活嚼”、“茹毛饮血”的生活不知过了多少万年。当原始人吞食了因森林大火而被烧死的野兽的尸体,觉得这种烧熟的兽肉鲜美芳香,远比生的兽肉好吃。这种情况反复出现多次之后,就使原始人逐步认识到经火烧熟的食物好吃。这样原始人就有意识地留下火种,烧制食物。后来又渐渐发明了取火的方法。于是正式开始了熟食。所以说“烹”起源于火的利用。出现了“烹”,烹饪也就产生了。

据此,我们可以对“烹”下这样的定义,就是对烹饪原料进行加热使之成熟。

烹的主要作用如下:

1. 起杀菌的作用

一般生的食物原料,不论多么新鲜,或多或少总带有一些致病的细菌或寄生虫。但当温度达到 85℃ 左右时,一般都可以将其杀死。因此烹的第一个作用,是通过加热对食物进行杀菌消毒,使食物成为可供安全食用的食品。

2. 使食物中的营养成分分解,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。但是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,肠胃的蠕动和人体体内酶的分解作用,使食物的组织分解,才能吸收营养成分。而“烹”就可以起到分解食物的作用。因为食物经过高温加热就会发生复杂的物理变化和化学变化,而使它们的组织初步分解。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被破坏了。这种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更易于消化吸收。

3. 使食物变得芳香可口

未经烧煮的生肉完全没有什么香味,但把肉放在锅内烧煮,即使仅仅放一些水,不加任何调味品,烧到一定的时候,也会肉香四溢。其他食物原料,即便是蔬菜类和谷类,煮熟了以后,也会有一些香味透出。这是什么道理呢?原来食物原料中都含有一些醇、酯、酚、淀粉等,在受热时,一方面它们随着食物原料组织的分解而游离出来;另一方面它们又可发生某些化学变化,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。

4. 使各种食物原料的滋味混合成复合的美味

一盘菜肴往往有好几种原料,而每一种原料都有特有的滋味。在烹调以前,各种原料的滋味都是独立存在,互不溶和的。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中,温度越高,分子运动就越激烈。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激烈起来,这一种原料内的一部分分子就会进入另一种原料内部。特别是通过锅中沸热的水和油的作用,使各种原料中的分子更易相互渗透而形成美味。例如把干菜和肉放在一起烧煮,肉中的一些分子会渗入到干菜中去,干菜中的一些分子也会渗入到肉中去,于是干菜中含有肉的味道,肉中含有干菜的味道,使肉和干菜都更为美味可口了。

5. 使食物的色泽鲜艳, 形状美观

“烹”可以大大改善食物的外观。例如: 用急火速炒后成热的蔬菜, 颜色碧绿; 油炸的原料颜色金黄; 虾经炸后鲜红可爱; 鱼片经过滑油后洁白如玉。同时, 有些镡过花刀的原料, 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) 调味的起源和作用

原始人掌握了“烹”, 开始了熟食。但仅仅是想把食物烧熟而已, 还谈不上调味, 不知经过了多少万年, 生活在海滨的原始人, 偶然把猎得的食物放在海滩, 而蘸上经日晒结晶的海水精华——盐, 当把这些蘸上盐的食物烧熟食用时, 感觉滋味特别鲜美, 经过无数次的重复, 使原始人渐渐懂得了这些白色小晶粒能起到增加食物美味的作用, 于是出现了最简单的“调”。“调”始于盐的利用, 盐的利用, 意味着烹调产生了。

据此, 我们得出“调”的含义: 调和滋味。

调的作用如下:

1. 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, 通过加热只能除去其中一部分腥膻气味, 如果在加热时加入葱、姜、蒜、酒、盐、糖、花椒、大料等调料, 就能更多地除去这些肉类或水产品的腥膻味。同时, 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, 也可以起到解腻的作用。

2. 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, 只有加热时, 适当加入一些葱、姜、蒜、糖、醋等调味品或把它们与鱼、肉等味浓的原料同煮, 才能使这些食物变得美味可口。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肴。

3. 确定口味

菜肴的口味是通过调味确定的,菜肴的多种多样的口味,也是通过调味实现的,用类似的烹调方法烹制相同的原料,如果调味方法不同,菜肴口味也就迥异。例如:原料同样是肉丝,同样用“滑炒”的方法烹制,用烧“豆瓣鱼”的调味品则成为口味香、辣、咸、甜、酸的“鱼香肉丝”;以盐作主要调味,则成为口味咸鲜的一般的“炒肉丝”。又如原料同是黄鱼,同样用“烧”的方法烹制,以牛奶、盐等调味,则成为鲜咸的“白汁黄鱼”;用酱油、糖等调味则成为咸中带甜的“红烧黄鱼”。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肴的重要手段。

4. 丰富多彩

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

综上所述,我们认为:

(1)烹调改变了生吞活剥、茹毛饮血的野蛮生活方式,在摄食以维持生存这一重要的生活方式上,使人类正式区别于动物。

(2)烹而后食,可以杀菌消毒,保持健康,可以帮助消化吸收营养,这就为人类的体力和智力的进一步发展,创造了有利的条件。

(3)发现烹调法以后,人们逐渐懂得了吃鱼类等水产物,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。恩格斯曾指出“自有了这样的食物,人们才不受气候及地域的限制了”。

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

(5) 通过烹调, 人类逐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、中国烹调的发展和各流派的形成与特点

任何事物都是在不断的发展中完善、进步和提高的, 中国烹调技艺能以其色、香、味俱佳的风姿饮誉当今世界, 形成了许多流派, 是在漫长的历史长河中逐渐发展、完善的结果。

在烹饪中, 我国有许多流派, 是以省份和地区划分的。其中最有影响, 也是社会公认的, 莫过于鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、皖八省的烹饪流派了, 即人们常说的“八大菜系”。

一种烹饪流派的产生, 是受一定的环境和条件影响的, 从历史上看, 一些名都大邑, 如济南、苏州、成都、广州、长沙、福州、杭州、徽州等地, 是种类繁多的佳肴美饌的重要发源地。之所以如此, 是因为这些地区曾是政治、经济和文化的中心。政治局势的相对稳定, 带来了经济的繁荣, 带来了农业、手工业、商业、医学、文学、工艺的进步, 礼仪习俗也就讲究起来, 这就必然影响饮食文明向更高的水平发展。“八大菜系”中的许多传统名菜, 名称典雅, 文采灿灿, 或以源远流长的典故著称, 或以美丽动人的传说闻名, 或以形象艺术的造型见长, 或以医食同源的道理突出……, 这些都从一个侧面, 多少地反映了古代社会的历史风貌。“八大菜系”的产生和发展, 既受到社会生产力的制约, 也要以一定的经济基础为基础; 既受科学文化的熏陶, 也反映着社会的精神文明。因此, “八大菜系”是我国民族历史文化遗产的组成部分, 是劳动人民智慧的结晶; 它从“吃”的角度, 对推动社会进化起到了一定的作用。

一种烹饪流派的形成, 是要经过漫长的时间来验证的。人们之所以承认“八大菜系”, 就是因为它们各自都有悠久的历史。有

的菜系形成的胚胎可上溯到先秦时期。先说鲁菜吧,春秋战国时期就很出名。据说铁制的大勺最早发明于齐鲁;宋以后,鲁菜成了“北食”的代表。明、清两代,鲁菜已成宫廷御膳主体;如今,鲁菜支脉纵横,遍及京、津、东北各地,对那里的烹饪影响很大。即便在北京的仿膳菜,也还保留着鲁菜的某些特色。再说川菜,秦末、汉初时就初具规模。唐、宋时,大诗人李白、杜甫、苏轼、陆游等长期入川生活,写下了不少歌赞川味的诗篇,仅从这一侧面,就反映了当时川菜发展的高度水平。明清以后,川菜名气更大了,《成都通览》中,曾列举过的川菜就达 300 多种,《函海·醒国录》中,光是介绍川菜的烹调方法就达 38 种以上,这在当时的各个菜系中,算是遥遥领先了。现在的川菜名扬四海,川菜馆遍布世界,其传统名菜绝不下千种。粤菜起源也很早,西汉时期的《淮南子》就记载:“粤人得蚺蛇以为上肴”。南宋,少帝南迁,许多御厨随往羊城,这不能不对当地的烹饪有过影响。明、清以后,羊城市景繁荣,茶楼酒肆星罗棋布,这对粤菜发展也起了推动作用。清末,随着海岸通商,西式烹调也传入羊城。如今的粤菜也是誉满欧亚。

苏菜也叫淮阳菜,雏形于南北朝时期。唐、宋以后,与浙菜竞秀,成为“南食”两大台柱。史书上有隋炀帝和乾隆下江南的记载,他们不完全是逛风景去了,也是垂涎那里的荤素菜饌。乾隆以后的“满汉全席”,就是最早在扬州的市面上出现的。可见古代的苏菜是经过怎样的繁荣场面,其他四个菜系的历史也大致如此,就不一一述及了。

当然,一个菜系的发展,光有历史悠久这一点还是不够的,还要有独到的烹饪特色。总的来说,“八大菜系”有拟人化的感觉,江、浙菜好比清秀素丽的江南美女;鲁、皖菜犹如古拙朴实的北方健汉;粤、闽菜宛如风流典雅的公子;川、湘菜就像内涵丰富充实,才艺满身的名士。之所以把两种菜系归为一类,是因其地区接近,烹调特色的差距也会相应缩小。一个地区的自然地理、气候、水土、资源特产和人们的饮食习惯,对一个菜系的烹调特色,有着至

关重要的影响。四川古称“天府之国”，那里山川锦绣，物产富饶，四季常青，特产极为丰富。品类繁多的禽兽青蔬自不消说，就是那里五花八门的土特产，如保宁醋、自贡盐、内江糖、永川豆豉、涪陵榨菜、郫县豆瓣、茂纹花椒、资中冬菜等，就足以使川菜烹调特色能广集民间乡土风味而别具一格了。正是在此基础上，经过历代川厨的实践探求，产生了脍炙人口的干烧、干煸、鱼香、宫保、麻辣、怪味、椒麻、红油八大特色。广东夏季长，冬季暖，平均气温较高，所以人们喜食清淡口味，因此，逐步形成了清淡、生脆、爽口、偏甜的烹调特色。湖南大部分地区地势较低，气温偏热潮湿，人们喜食辣椒。辣椒有提热祛湿、祛风之效。再就是喜熏、腊制品。因食品经熏、腊后，不仅别具风味，也容易保存。因此辣椒和熏、腊食品就成了湖南菜的一大特色。安徽省山区较多，那里的水富含矿物质，久饮有“刮人”之感，需多食一些油质食品来调剂；且那里又产茶，人们有饮茶的习惯，饮食中若油少，也有不适之感。另外，山区的人们喜用自产的豆酱、酱油，加之木炭较多，人们又习惯砂锅烧炖食品用微火慢制，使原料质地酥烂，汤汁浓厚。所以人们总结皖菜有“重油、重色、重火工”的特点，并且有“吃徽菜”要耐等的说法。浙江是江南鱼米之乡，川源肥美，湖河密布，又为游乐之所。所以，在这种环境下形成的浙菜必然是鲜美滑嫩，脆软清爽，菜式小巧玲珑，清俊秀逸，和那里的景物融为一体。福建位于东南沿海，海产品出类拔萃。总之，“八大菜系”的烹调特色是各具风韵的。

当然，除了“八大菜系”之外，还有鄂、陕、豫、晋诸省的烹饪流派，也各有千秋。近年来，宫廷菜、官府菜（北京谭家菜）、清真菜、素菜、堂菜（指国宴菜）、辽宁菜、黑龙江菜等，也都以古貌新颜，竞相争艳，形成了祖国繁花似锦的烹饪园地。

第二节 中国菜肴的特点

中国菜肴的特点是在长期发展和提高过程中逐步形成完善起

来的,可归纳为以下几点:

(一) 选料讲究

我国古今厨师选择原料都非常讲究,不同的菜肴选料在质量、规格上都有不同的要求。以用猪肉原料的菜肴为例,“咕嚕肉”必选用上脑肉,滑溜肉片须选用里脊肉。各种名菜的选料更为精细,例如制作的北京烤鸭,必须选用北京填鸭,烹调川菜必须用四川豆瓣酱等四川特产调味品。

(二) 刀工精细

刀工是制作菜肴的一个重要环节,我国厨师在加工原料时,讲究根据不同的菜肴规格要求,原料的性质、质量,运用不同的刀工刀法进行加工,使原料大小、粗细、厚薄一致,以保证原料受热均匀,成熟度一致。我国历代厨师创造了批、切、锲、斩等刀法,能根据原料特点和菜肴要求把原料切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态,不仅便于烹煮和调味,而且又能使菜肴外形美观。

(三) 配料巧妙

烹制好一个菜肴,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 90 种:炸、溜、爆、炒、烹、炖、焖、烩、煎、贴、氽、蒸、烤、熏、炆、涮、泥烤、拌、腌、卤、冻以及专门用于制作甜菜的拔丝、挂霜、蜜汁等。

(五) 菜肴品种丰富

我国不同风味的地方菜系有 20 多种,各式风味名菜就有 5000 多种,花色品种在万种以上,是世界上任何国家都无法比拟

的。

(六) 调味丰富多样

中国菜肴的口味之多,也是世界上任何国家都无法比拟的,素为群众所喜爱的咸鲜味、咸甜味、甜酸味、辣咸味、麻辣味以及鱼香味、怪味等,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,还有在加热后调味的,从而使各个菜肴均有独特的风味。

(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所在。中国菜肴在烹制过程中运用火候相当考究,有旺火速成的菜肴,有用微火长时间煨煮的菜肴,也有忽儿旺火加热,忽儿移到小火上加热,忽儿再用旺火加热的菜肴。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、味、形俱佳的菜肴,犹如牡丹绿叶,相得益彰。

(九) 营养丰富

中国菜营养丰富,这一特点在中国菜的原料选择、配料加工、烹制调味等方面都有充分的体现。中国历代厨师都非常注重饮食烹调与健康益寿的关系,并创造了大量的有治病强身,滋补身体功效的营养和药膳菜。中国有句古话:“药补不及食补”,可见古人早就把“食”与“医”联系起来了。

第三节 徽 菜

安徽菜系简称“徽菜”,是由沿江、沿淮、徽州三地区的地方菜

发展而成的。徽菜起源于国内外著名的旅游胜地——黄山麓下的歙县(原名徽州府),发展在新安江畔的古镇屯溪。

歙县历史悠久,秦时就设县,属新安郡,隋朝改歙州,宋朝徽宗时改徽州,历代均为州、府所在地,是皖南山区政治、经济和文化的中心。徽州人善于经商,徽商即历史上所称的“新安大贾”,起于东晋,唐朝时的茶叶、文房四宝以及其他山货即已有名。唐宋时期,商业重心南移,由沿江深入山区腹地,因此徽州成为“富商巨贾”多来往的地区,徽州曾经是发行“令子”(即纸币)的地区,徽商在全国已颇有盛名,到明、清两代更为活跃,资本十分雄厚,足迹遍天下。徽商除经营山区土特产外,还开设商栈(住宿、吃饭和堆放货物)、邸舍(吃、住、贸易,后又发展成为“钱庄”)和当铺等行业。徽菜的发展与徽商有密切的关系,如宋朝著名理学家朱熹的外祖父祝确就是一个大富商,他经营的邸、肆(商业、饮食服务业)占了歙州城的一半。再如歙县古渡口——深渡镇,历史上一直是山区通往浙江的口岸,至今还保持着传统的小吃品种,如“深渡包袱”(类似馄饨)等。

徽商遍及全国,故有“无徽不成镇”之说,饮食商贩也随着徽商外出经营菜馆、面馆以及饮食挑、摊,尤以绩溪县为最,绩溪境内,徽岭以南壤瘠而民贫,大多外出谋生,由于菜肴、点心制作精良,风味佳美,流传甚广,如徽州圆子等品种,全国闻名。南宋时,金兵两袭扬州,百业萧条,待扬州再兴时,菜肴等方面吸取了徽菜中的不少经验以及大刀切面等,扬州饮食业目前制作供应的徽州饼,仍保持它一百多年前传入时的声望。全国凡有徽州会馆的地方,即有徽商和徽菜餐馆,尤以东南几省较多。历史上,仅上海、南京、苏州、武汉、芜湖等城市,就有徽菜餐馆 200 余家。

鸦片战争后,山区土特产品集散于屯溪,由新安江南下,经浙江而至上海出口,因此,徽菜在屯溪得到了进一步的发展,先后闻名的餐馆有云楼(开设于 1840 年前后)、万利馆、富春园等。紫云楼的“屯溪醉蟹”(小坛装)曾运销南方诸省。

徽菜素以烹制山珍野味而著称。徽州山区盛产果子狸、鹿、山鸡、斑鸠、甲鱼、鹰龟、石鸡、香菇和竹笋等,徽菜多利用此类山区特产珍品作主料或配料,所以成为我国的地方风味之一,抗日战争期间,沪、苏、浙等地的富商一时云集屯溪,其他风味特色的餐馆,在屯溪相继开业,为适应外地人口味,徽菜又有改进和发展。

徽菜烹调特点有“三重”,即“重油”、“重色”(酱油色)、“重火功”。利用木炭小炉,单炖单烤,小火煨炖,火功到家,保持菜肴原汁原味,故流传有“吃徽菜要能等”(即要等候)之说,如“金银蹄鸡”,因小火久炖,汤浓似奶,其火腿红如胭脂,蹄膀玉白,鸡色奶黄,味鲜醇芳香。又如“淡菜酥腰”,猪腰不去腰臊与海味品淡菜隔水同炖,汤清味浓,既香且鲜,别具风味。徽式烧鱼方法也很独特,如红烧青鱼,红烧划水等,鲜活之鱼,不用油煎,仅以油滑锅,加调味品,旺火急烧,5~6分钟即成,由于水分损失甚少,鱼肉味鲜质嫩,早为脍炙人口的佳肴。炒菜芡稍大,油重,并以冰糖提鲜,但不觉有甜味,惟徽式卤味却带甜味,风味别具一格。火腿与竹笋常年使用,作为主料或配料,取其特殊鲜香。

徽菜在我国早已发展成为八大菜系之一,历史源远流长,为了继承和发扬祖国历史文化遗产,应不断挖掘整理徽州地区传统风味之菜肴,使徽菜更好地为人民生活服务。

复习思考题

1. 试分别阐述烹与调的起源和作用?
2. 发明烹调有何意义?
3. 简述徽菜的特点,并各举几个代表菜。