职业高级中学教材

川菜烹调技术

上册

四川教育出版社

Digitized by the Internet Archive
in 2020 with funding from
Kahle/Austin Foundation

https://archive.org/details/chuancaipengtiao0001unse

职业高级中学烹饪专业试用课本

川菜烹调技术

（修订本）

上　册

四川烹饪专科学校《川菜烹调技术》编写组

四川教育出版社

1994·成都

(川) 新登字 005 号

责任编辑：白梅莉
封面设计：何一兵
版面设计：王　凌

职业高级中学烹饪专业试用课本

川菜烹调技术（修订本）　上册

四川教育出版社出版　（成都盐道街三号）
四川省新华书店发行　自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米　1/32　印张 10 插页 1 字数 220 千
1990 年 5 月第二版　1994 年 5 月第八次印刷
印数：44001—48300 册

ISBN7-5408-0331-2/G・286　定价：4.66 元

出 版 说 明

为贯彻中共中央《关于教育体制改革的决定》的精神，满足职业技术教育的发展和广大群众继承、发展川菜烹饪传统技艺的需要，我们受四川省教育厅职教处的委托，组织了四川烹饪专科学校的一批精通川菜技艺、教学经验丰富的教师编写了这套川菜烹饪教材，供职业高级中学烹饪专业教学使用。

本套教材包括《川菜烹调技术》（上、下册）和《川点制作技术》共三册。作者用通俗易懂的语言讲授了川菜制作的基础知识、基础理论、基本技能及名菜、名小吃的制作技术。目的在于培养一批有理论知识、有实践能力、热爱川菜烹饪事业的一代新型烹调师。

本册简要地介绍了川菜的发展、形成过程及川菜的特征；详细地讲述了川菜的原料知识、原料初加工技术、刀工、火候、调味、装盘及工艺食品的雕刻技术等内容。突出地显示了川菜独特的风格和烹调技术的特点。本书可作为职业高级中学烹饪专业、烹饪技校及烹饪成人培训班的好教材，也可作为烹饪工作者自学业务的重要参考书和烹饪爱好者的学习指南。

本册由罗长松、熊四智、赵伟琛、卢一等同志在《川菜

烹饪学》的基础上写成，马素繁主编、张富儒副主编。本套书的编写工作得到了四川烹饪专科学校领导的大力支持，谨借本书出版之机对他们的辛勤劳动一并致谢。

为了力求本书内容更规范、更科学。这次再版，由马素繁、赵伟琛、罗长松等作了修订。但由于我们的水平所限，书中可能还有不尽完善之处，敬请广大师生和读者在使用时提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

1994. 5.

目　录

第一章　绪论 …… (1)
第一节　饮食和烹饪 …… (1)
第二节　川菜的形成和发展 …… (3)
第三节　川菜的主要特征 …… (5)
第四节　川菜的地位和作用 …… (7)
第二章　烹饪原料知识 …… (9)
第一节　蔬菜 …… (9)
第二节　家畜肉类 …… (19)
第三节　禽肉类 …… (30)
第四节　鱼类 …… (33)
第五节　蛋、牛乳及蛋制品 …… (42)
第六节　食用油脂 …… (46)
第七节　干料…… 52)
第八节　果品类 …… (69)
第三章　烹调技术的基本功和烹调原料的初步加工 (75)
第一节　烹调技术基本功的意义及操作要求 … (75)
第二节　烹饪原料的初步加工 …… (77)
第三节　蔬菜的初步加工 …… (78)
第四节　家禽类的初步加工 …… (80)
第五节　家畜类内脏、头、蹄等的初步加工 … (83)

第六节　鱼类的初步加工 …… (85)
第四章　干货原料的涨发 …… (89)
第一节　干料初步加工的意义和要求 …… (89)
第二节　干料涨发方法 …… (90)
第三节　干料涨发实例 …… (94)
第五章　刀工技术 …… (107)
第一节　刀工的意义与基本要求 …… (107)
第二节　刀工的设备与基本操作知识 …… (109)
第三节　刀法 …… (113)
第四节　刀法的运用—原料成形 …… (126)
第五节　半成品的精加工 …… (136)
第六章　原料的品质鉴定、整料出骨与部位取料 … (140)
第一节　原料的品质鉴定 …… (140)
第二节　整料出骨 …… (153)
第三节　部位取料的意义和要求 …… (163)
第四节　猪、羊、羊、鸡的部位取料及用途 … (164)
第七章　菜肴的配料 …… (173)
第一节　配料的意义及其重要性 …… (173)
第二节　配料的基本原则 …… (175)
第三节　工艺菜的配料 …… (177)
第四节　菜肴的命名 …… (179)
第八章　调味 …… (181)
第一节　调味的意义及基本味 …… (181)
第二节　调味品的性质及应用 …… (185)
第三节　调味的方法与基本原则 …… (203)
第四节　复合味的调制方法及应用 …… (207)

第五节　调味品的盛装保管与合理放置 …… （215）
第九章　火候 …… （218）
第一节　火候的意义与火力的分类 …… （218）
第二节　烹调时热量的传导情况 …… （220）
第三节　加热对原料的影响 …… （222）
第四节　掌握火候的原则及方法 …… （225）
第十章　原料的初步熟处理 …… （230）
第一节　焯水 …… （230）
第二节　水煮 …… （233）
第三节　过油 …… （235）
第四节　走红 …… （241）
第五节　汽蒸 …… （243）
第十一章　着味、挂糊、上浆、勾芡 …… （247）
第一节　着味 …… （247）
第二节　挂糊、上浆 …… （250）
第三节　勾芡 …… （253）
第十二章　烹调方法及其应用 …… （256）
第一节　烹调的意义和作用 …… （256）
第二节　烹调在整个菜肴制作过程中的地位 … （257）
第三节　热菜烹调方法的运用 …… （258）
第四节　凉菜（冷菜）烹调方法的运用 …… （270）
第十三章　装盘 …… （273）
第一节　装盘的基本要求和盛具的配合原则 … （273）
第二节　热菜的装盘方法 …… （276）
第三节　凉菜（冷菜）的装盘方法 …… （278）
第十四章　食品雕刻 …… （282）

第一节　食品雕刻的重要性及其特点 …… （282）
第二节　食品雕刻的原料 …… （283）
第三节　食品雕刻的一般工具 …… （284）
第四节　食品雕刻的种类和刀法 …… （288）
第五节　雕刻品的保管及运用 …… （296）
第十五章　泡菜 …… （299）
第一节　泡菜的起源、价值和特点 …… （299）
第二节　泡菜的制法 …… （300）
第三节　泡菜的吃法 …… （307）
附　　录　餐厅的日常工作与分工 …… （309）

第一章　绪　　论

第一节　饮食和烹饪

人类要生存就得吃喝，也就是说人类要通过饮食从食物中摄取各种营养素来满足身体的多种需要，使人的机体能不间断地进行新陈代谢，以便能健康地生活下去并从事各种有效的活动；只有这样，人类才得以生存和繁衍，人类社会也才得以进步。“民以食为天”这句话，就概括地说明了饮食对人类生存和发展的重要意义。但人类在远古的洪荒时代，穴居野处，茹毛饮血。那时人们饮食极其原始简单。人类在发现了火，使用火以后，才知道熟食。最初，只是把食物直接放在火堆里或火上煨烤；或者把食物放在“烧石之上”炙烤成熟。在发明了陶器以后，才有了最简单的炊具。随着社会生产力的发展和社会文明的进步，人类才能冶炼出青铜，铸制成鼎、釜之类的炊具，和金属刀具，人类才学会烹饪。烹饪一词的原始含义就是煮熟食物，最先出现在《易·鼎》：“以木巽火，烹饪也。”熟食当然比生食进步，而且是人类在食的方面的一次飞跃；然而，没味的食物，乃至有异味的食物，尽管是熟的，还是不好吃的。人类通过对生活经验的总结，又逐渐懂得用盐和梅子这些天然调味品来调味，以后又发明酿造，有了酱、醋之类的酿造品，人类才能吃到不仅是

熟的，而且是有味的东西。食物的来源则从单纯的狩猎、采集，发展到饲养禽畜、种植五谷，从而使食物逐渐丰富起来。随着社会分工的扩大和生产力的进一步发展，手工业、商业、交通业的日渐发达以及城镇的出现，为烹饪技术提供了新的原料和市场，促进了烹饪技术的发展和提高。综上所述可知：饮食是人类赖以生存和发展的基础；而烹饪则是饮食的核心，也是社会生产力发展和社会文明程度的反映。

我国是一个有着5000年历史的文明古国，孕育着丰富的饮食文化和烹饪文化。随着人类社会的进步和烹饪技术的提高，赋予“烹饪”一词以更为丰富的内容。被后世誉为烹饪始祖的伊尹，在商汤时就以善调五味著称，曾经说汤以至味，最后终于相汤；而结合时令进行调味，早在《周礼》中就有“凡和，春多酸、夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑干”的经验总结。“八珍”的用料及其烹制方法也在该书中有所反映。《吕氏春秋·本味》中对烹饪中火候的掌握提出了“久而不弊，熟而不烂”的要求；在调味方面，根据过犹不及的适度原则，要求做到：“甘而不哜，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄”，如此等等。至于烹调一词的出现不会早于唐代，到宋代使用才渐渐多起来。从著名诗人陆游的“菜把青青间药苗，豉香盐白自烹调”的诗句中可看出，烹调就是烹炒调制的意思，与烹饪的含义也是基本一致的。两者要说有区别的话也只是应用范围的不同；烹饪连做饭也包括在内，烹调则专指菜肴的烹炒调制而已。

我国烹饪以精湛的技术，丰富的花色品种，独特的风格口味而著称于世，不仅为我国人民所喜爱，也受到世界各国人民的称道，使我国享有“烹饪王国”的美誉。在建设具有

中国特色的社会主义进程中，随着改革开放政策的深入贯彻，特别是十四大提出要建立社会主义商品经济新体制的进程中，我国经济必将面临一个蓬勃发展的新时期，市场将日趋活跃，人民的生活条件和生活习惯也必将发生越来越大的变化，家务劳动社会化的要求必会更趋强烈，这就需要有一支现代化的烹饪大军来满足这一要求，积极培训烹饪技术人员，办好公共食堂及饮食业，就不但是社会的需要，也是为建立社会主义市场经济新体制，大力发展第三产业的一个不可缺少的组成部分。我国又是世界文明古国之一，名胜古迹很多，景色壮丽秀美，久为各国旅游者所向往。随着对外开放和国际旅游业的发展，我国饮食业还将承担促进旅游业的发展，增进与各国人民友好往来的光荣任务。

我国烹饪是丰富的民族文化遗产的一部分，和人民生活与国家建设事业息息相关，国家和人民都亟待广大有志青年能积极投身到这一有意义的事业中来。

第二节　川菜的形成和发展

我国幅员辽阔，人口众多，各地的物产、气候、民族及风俗习惯均有所不同。因而，烹饪技术在其发展过程中就自然地形成若干各具特色的地方菜系。川菜是我国烹饪中的主要菜系之一。它发源于古代的巴国和蜀国，在汉晋时期就已形成自己的特色。东晋史学家常璩在《华阳国志·蜀志》中就指出巴蜀之人“尚滋味”、“好辛香”。隋唐五代，川菜有较大的发展。两宋时，川菜已跨越巴蜀疆界进入京都（汴京和临安——今河南开封和浙江杭州），为当世人所瞩目。明末，

辣椒传入我国，川菜用辣椒调味，使川菜早已形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统有了进一步的发展。晚清以后，逐步形成为地方风味浓郁的，以清香醇浓并重，善用麻辣调味的菜系。现在，川菜不仅在长江中下游和云南、贵州等省有相当大的影响，川菜风味的餐馆且已开设在全国一些主要城市，更冲出国门，遍及于欧洲、亚洲、非洲及美洲，扬名海内外。川菜以调味见称的特点已受到国内外人士的公认，因而有“味在四川”之说。

川菜菜系得以形成和发展，主要有以下三个方面的原因：

地利　四川位于长江上游，中间低平，四周高山环绕，形成盆地，长江横贯南部、岷江、沱江、嘉陵江等自北流入，乌江自南流入，江河纵横，丘陵起伏。成都附近有闻名的都江堰水利工程，灌溉河渠密布。盆地地处温带，气候温和，雨量充沛，无霜期长，土壤肥沃，自然条件十分优越，历来为我国著名的农、林、牧、副、渔综合发展的主要基地，素称“天府之国”，为川菜的形成和发展奠定了丰厚的物质基础。

人文条件和饮食风尚　巴蜀之人自来就有“尚滋味”、“好辛香”的传统，豪富之家更竞相追逐游宴以相夸耀，烹饪技术遂随之发展提高。蜀中文人雅士乐于庖厨者代不乏人。西汉时“文君当炉，相如涤器”的故事，早已传为千古佳话。苏东坡自述其“常亲执铲匕煮鱼羹以待客”，并总结出烧制猪肉的十三字诀；传说是他创制的“东坡肘子”，还流传至今：可见他是精于庖厨的。本世纪30年代初，作家李劼人曾开设“小雅”面馆，也留下文豪作酒佣的佳话。革命烈士车耀先于

30年代初在成都开设“努力餐”餐馆，以精、美、廉、洁见称，为宣传革命、掩护革命活动做了大量工作，更为世人所景仰。由于四川自来就有注重滋味、讲求质量的饮食传统，就大大促进了川菜烹饪技术的普及与提高，并且造就了一批精于烹饪的专门人才而蜚声国内外。

兼收并蓄，博采众家之长 川菜在其发展过程中，一直是博采众家之长来不断丰富自己，以求得发展。对各个菜系以及宫廷菜、官府菜、寺院菜等都取其所长，用以充实自己。所谓“南菜川味，北菜川烹”，正是对这一特点的概括。历史上几次人口大迁徙、大流动，都为巴蜀地方带来各地的饮食风尚，如秦灭六国后徙其豪侠于蜀，汉初徙关中民实巴蜀。以及东汉末年、两晋之际、晚唐五代时期，巴蜀地方都相对的较中原为安定，不少仕宦之家及老百姓移居四川。明末清初之际，四川战乱频繁，十室九空，两湖、广东等省移民入川者更多，四川居民多已不是土著；八年抗战时期，又有许多处省人入川。所有这些人口大流动，为川菜学习各地烹饪技术提供了十分有利的条件，使川菜得到充实和发展。清代中叶，四川罗江（今属德阳）名人李调元曾将其父李化楠悉心收集的名菜名点和烹饪方法整理而成的《醒园录》，就是一部吸取各家之长的川菜菜普专著。

第三节　川菜的主要特点

川菜除了具有注重选料、刀工精细、规格严谨、分色配菜、主次分明等一般特点外，最为突出的还在于继承“尚滋味”、“好辛香”的传统，极为重视调味，加上烹制技法上的

多样化，形成了川菜独特的风格并享有“一菜一格，百菜百味”之誉。

接触川菜的人，无不惊汉其味型之多和变化之大，致使几十种复合味型各具特色：有以清鲜见长的清蒸江团、鸡豆花、开水白菜；有以酥香著称的樟茶鸭、葱酥鱼；有鲜香醇浓的鸡皮鱼肚、红烧鸭舌掌；有融咸、甜、酸、辣、麻、鲜、香为一体，而又层次分明、舒适爽口的怪味鸡；有取自民间风味，咸、甜、酸、辣诸味皆具，姜、葱、蒜香浓郁的鱼香肉丝，鱼香茄饼；有鲜美醇厚，味兼咸辣的家常味，如魔芋烧鸭、小煎鸡；有深受四川人喜爱而独具一格的麻辣味如麻婆豆腐、水煮牛肉等。应该指出的是川菜的麻辣，只是极富“川味”特色的一个民间风味，并非川菜即是麻辣。还应指出：川菜的麻辣味包含着不同的层次，可在保持其固有传统风格的前提下，根据食者的不同需要，有所增减损益，以达到“适口为珍”的目的；而许多菜肴虽用花椒、辣椒、胡椒调味，仅取其除腥、解腻、增香、浓味的效应，其麻、辣味感都很淡薄，有的甚至难于感觉到。因而，对川菜的味，可以作这样的概括：清鲜与醇浓并重，而以清鲜见长；广集民间风味，而以善用麻辣见称。

川菜的烹制技法，常用的几近30种，如炒、滑、熘、爆、煸、炝、炸、煎、烩、焖、烧、烤、烘、蒸、煮、汆、烫、冲、炖、煨、卤、拌、渍、糟、泡等；每一项还可细分，如炒就可分为生炒、熟炒与软炒等。其中，最能体现川菜独特烹饪技艺的小煎、小炒、干烧、干煸，尤具特色。用小炒之法烹制菜肴，不过油，不换锅，急火短炒，一锅成菜，鱼香肉丝即其一例；干煸之法乃是用中火中油温，将丝条状原料投入

锅中不断翻炒，使之脱水成熟，干香无比，干煸牛肉丝即其一例；干烧之法是用中火慢烧，使具有浓郁鲜香味的汤汁逐渐渗透入原料内部，并自然收汁，成菜咸鲜微辣，味美醇厚，如干烧岩鲤。川菜在烹制技法上的特点可简单概括为：烹制技法多种多样，而以特别重视火候的小煎小炒、干烧干煸见长。

总之，川菜在选料、刀工、分色配料等方面固有其独到之处，而调味方法和烹制方法则是更能体现川菜特点的两大技术支柱。

第四节　川菜的地位和展望

川菜是我国的一个著名菜系，它和鲁菜、粤菜、苏菜组成我国的四大菜系。川菜以其独特的风味和较强的适应性而深受国内外人士的欢迎。京、津、沪等大城市，以及全国的一些城市都先后开设有川菜风味的餐厅、饭店。来四川交流烹调技术或洽商川菜厨师出省主持厨政、传授川菜技艺者络绎不绝。

在国际上，早在50年代，周总理出席日内瓦会议期间，宴请各国政府首脑及与会代表，就曾由川厨前辈范俊康治厨。名师张德善50年代即以烹饪专家身份赴波兰传授川菜烹饪技术，70年代又以烹饪小组副组长身份赴朝鲜民主主义人民共和国传授厨艺，并荣获朝鲜一级劳动勋章。80年代初，川厨应邀赴香港表演烹饪技艺，轰动了港九地区。省饮食公司又和日本“主妇之友社”合编出版了《中国名菜谱·四川集》。从而在国际上掀起一股“川菜热”，使川菜迅速进入国

际市场，促进了国际间的文化交流和友好往来。不少国家和地区的烹饪界人士纷纷组团来川品尝川菜，学习川菜烹饪技术，或洽谈川厨出国执掌厨政。迄今由川厨出国治厨的川味餐厅已遍及世界五大洲。

随着改革开放政策的深入贯彻，在建立和完善社会主义市场经济的过程中，我国经济必将继续得到较快的发展，市场将更趋繁荣，国际交往和旅游事业必将更大发展，因而对烹饪的需求也将越来越多，越来越高。为了适应形势的发展，继承和发扬川菜烹饪文化，建立烹饪科学体系，用现代科学成就武装传统川菜烹饪，培养新型的川菜烹饪技艺人才、科研人才，实为当务之急。为此，在国务院和四川省人民政府的关怀下，川菜烹饪的大专、技校和职业高中校（班）亦蓬勃发展起来。可以预见，在建设具有中国特色的社会主义的进程中，川菜烹饪必将对国家、对人民作出更多、更大的贡献。

第二章　烹饪原料知识

烹饪原料是指能供烹饪使用的各种原料。它在烹饪过程中，参与成品构成，是烹饪的物质基础。

烹饪原料按其来源和性质可分为：动物性原料，如肉、鱼、蛋、奶等；植物性原料，如粮食、蔬菜、水果等（真菌也包括在内）；化学加工性原料，指经过化学加工或合成的物质，如盐、矾、碱、香精、色素等。烹饪行业中按原料加工程度，又将其分为：鲜活原料，如鲜肉、鲜蔬果、活禽、活鱼等；干货原料，如香菇、黄花、木耳、海参、干果等脱水干制品；复加工原料，如香肠、腊肉、罐头、皮蛋等。烹饪行业中还按原料在菜肴制作过程中的不同地位、作用，有主料、辅料（配料）、调料之分。烹饪原料还可按商品分类。本章为叙述方便计，按蔬菜、畜肉、禽肉、鱼、蛋乳及蛋制品、食用油脂、干料、果品分别加以讲述。

第一节　蔬　菜

蔬菜在菜肴烹制中是使用最广泛的原料。它既可用作配料，也可用作主料，有的还是重要的调味品。蔬菜与肉类配合，能烹制出花色繁多的菜肴，不仅能解腻增香，使滋味鲜美，而且还能使各种营养成分合理配合，有利于人体对食物

的消化吸收。因此，在烹制菜肴时。蔬菜原料的使用是很重要的。

一、蔬菜的化学成分

蔬菜含有大量的水分、多种维生素、糖类、各种无机盐和有机酸等。了解蔬菜的各种成分的含量及构成比例，不仅可了解蔬菜的质量，而且对蔬菜的贮存、加工、烹调等方面也很有利。

1. 水　蔬菜中含有65～96%的水分，特别是新鲜蔬菜含水量更为丰富，如大白菜含水量可达96%，萝卜含水量达94%。这些水分多因溶有蔬菜所含的营养物质而成为汁液。蔬菜的汁液愈多，就愈新鲜细嫩，其质量也愈高。不过，水分含量多的蔬菜，也容易腐烂变质。

2. 无机盐　蔬菜中含有一定数量的无机盐、如钙、磷、铁、钾、镁等。其中钾的含量较多，钙、磷、铁的含量也较丰富。各类蔬菜的无机盐含量是不同的。如叶菜类无机盐含量为0.4～2.3%，根菜类为0.6～1.5%，茎菜类为8%，花菜类为2%。

蔬菜中的无机盐除具有维持人体生理机能的作用外，还是组成人体各种组织的重要成分。钙、铁、钾等在体内的最终代谢产物呈碱性，可以中和体内的酸性物质，以维持体内酸碱平衡。

3. 维生素　蔬菜中含有丰富的维生素C和少量B族维生素〔如维生素B_1（硫胺素）、B_2（核黄素）、尼克酸等〕是人体所需维生素的主要来源。各种蔬菜的维生素含量是不同的。大多数叶菜类及番茄、辣椒等含有较多的维生素C。维生

素C的化学性质极不稳定，易被氧化和被高温所破坏。呈黄、绿、红等色泽的蔬菜，含有胡萝卜素。胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A。胡萝卜素易溶于脂肪，因此，人体对胡萝卜素的吸收率与膳食里的脂肪含量有关。

4. **糖类** 蔬菜中所含的糖类主要是单糖（如葡萄糖、果糖）、二糖（如蔗糖、麦芽糖）和多糖（如淀粉和纤维素）。

(1) **糖** 蔬菜中一般含糖分不高。含糖量较多的有胡萝卜（3.3～12%）、洋葱（3.5～12%），南瓜（2.5～9%）等。其他如番茄、黄瓜、萝卜、白菜等也含有少量的糖分。

(2) **淀粉** 蔬菜中的淀粉大多以颗粒状贮存在种子和块茎中，如土豆、芋头、山药、红薯、荸荠、胡豆、豌豆、绿豆、藕等。

(3) **纤维素** 纤维素是构成蔬菜细胞壁的主要成分，普遍存在于蔬菜中。纤维素在人体内虽然不能被消化吸收，但具有促进肠道蠕动的功能。菜苔中纤维素的含量较多。一般说来，纤维素含量少的蔬菜脆嫩多汁，品质较好；反之，则皮厚、肉粗、筋多，品质较差。

5. **有机酸** 蔬菜中除番茄含有较多的有机酸外，其他蔬菜只含有少量的有机酸。有机酸又以柠檬酸和苹果酸为主。某些蔬菜如菠菜、茭白、竹笋中还含有少量草酸，能影响人体对钙的吸收，因此，在烹调这几种蔬菜时要进行适当的处理。

6. **挥发油** 某些蔬菜因含有不同的挥发油而具有一股特殊的辛香气味，如大蒜、姜、葱、香菜、辣椒等。它们能刺激食欲、帮助消化，解腥增香，有的还能杀菌，是良好的调味品。

7. **色素** 蔬菜的各种颜色是由色素构成的。蔬菜中主要有以下几种色素。

(1) 叶绿素 叶绿素是形成蔬菜绿色的色素，是植物进行光合作用时对能量吸收和传递的主要物质。菠菜、油菜、青菜等含叶绿素较多。叶绿素是化学性质不稳定的物质，在烹调时由于细胞中有机酸的释出，使叶绿素成为脱镁叶绿素而变成暗绿色或黄绿色。

(2) 胡萝卜素、叶黄素、番茄红素 三者的成分很相似，是形成蔬菜黄、红、橙等颜色的色素，在胡萝卜、番茄、红辣椒中含量较多。其它蔬菜里也含有少量的这些色素，不过由于叶绿素的存在而显示不出来而已。

(3) 花青素 花青素是形成蔬菜红、蓝、紫等颜色的色素，溶于水。如心里美萝卜、茄子等的黑紫色，苋菜的紫红色，都是由花青素构成的。

二、蔬菜的分类

根据蔬菜的生态、构造和可食部位，可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类及食用菌类。

1. 叶菜类 以肥嫩的菜叶及叶柄作为食用部分的蔬菜属于叶菜类。叶菜类蔬菜生长期短，在烹调上适应性强，一年四季都有供应。常用的有大白菜、小白菜、菠菜、莲花白、芹菜、豌豆苗、软江叶、葵菜、韭菜、韭黄等。

2. 茎菜类 这是以肥大的变态茎或花茎作为食用部分的蔬菜。常见茎菜可以分为三类：一是可食部位为地上茎的菜，如莴笋、青菜头等；二是可食部分为地下茎的，如土豆、芋头、藕等；三是可食部位为花茎的，如韭菜苔、蒜苔等。

3. 根菜类 根菜类是以变态的肥大根部作为食用的蔬菜。根菜类蔬菜富含糖类，比较适于贮藏。在秋、冬季节，根

菜类蔬菜大量上市。既可供鲜食，又可供腌制。最常见的根菜有萝卜、胡萝卜、芜菁菜。

4. **果菜类** 以果实作为食用的蔬菜属于果菜类。按果菜的生长特点，又可分为茄果类，如番茄、茄子、辣椒等；瓜类，如黄瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜等；荚果类如四季豆、嫩蚕豆、嫩豌豆、豇豆等。

5. **花菜类** 花菜类是以花作为食用部分的蔬菜。这类蔬菜品种不多，常见的有黄花菜、花椰菜等。

6. **食用菌类** 这是以无毒菌类的子实体供食用的。其中，人工培植的，如平菇、蘑菇、草菇；野生的，如大脚菇、竹荪等。

7. **豆制品** 这类原料虽不属于蔬菜，但在烹饪使用上与蔬菜基本相同，故将其附列入蔬菜内。

三、我省蔬菜种类

我省气候温湿，终年适宜蔬菜生长，一年四季供应市场的蔬菜就有100多种。对这众多的蔬菜就不一一详述了，在以后的实践中会逐渐熟悉它们的。为对我省的蔬菜有一个概括的了解，仅将我省主要蔬菜的种类、品名、特点及烹饪要求等列表简介如下：

我省主要蔬菜情况一览表

种类	品名	出产季节	特性	烹制方式	烹制要求
叶菜类	大白菜	8月～次年3月，以12月为最好	色白、质细、柔嫩、清鲜	炒、拌、炝、烧、熘，作汤菜、盐酸等	突出鲜香细嫩

叶菜类	莲花白	冬莲白，12月为最好。春莲白，4月最好。	色白、细嫩鲜脆、微甜	炒、炝、烧、拌、作汤菜、泡制、制馅	突出细嫩鲜脆，除去泥土味
	菠菜	冬春夏均产，以1月～3月质地最好	色绿、鲜嫩、有涩味。根红味甜	炝、拌、炒、作汤菜、制馅	除涩味、保色、保鲜、保嫩
	豌豆苗	冬春，以12月～次年2月时质地最好	质地细嫩清香味鲜	炒、作汤菜或作菜肴的辅料	保持清香、细嫩
	芹菜	11～12月时质地最好	嫩脆、鲜、香、味浓	炒、拌、制馅，最宜与牛羊肉合烹	突出香、脆、嫩
	韭菜	四季均有，以7～9月的质地最好	色嫩黄、质细嫩、味鲜香	炒、熘、拌、作汤菜、制馅	突出嫩脆、鲜香
茎	莴笋	1～3月质地最好	质脆嫩、味清香	炒、炝、烧、烩、拌、作汤菜、泡菜	保持翠绿色和清香味
	青菜头	12月前后出产的质地最好	色白、细、嫩、鲜脆、清香	烧、烩、炒、炝、作汤菜、泡菜等	或熟软、或嫩脆，均要保持鲜香味

	蒜苔	春节前后至4月质地最好	质地脆嫩、气味鲜香	炒、熘、拌、酿制或作泡菜	增香保鲜、突出本味
	洋葱	5～6月出产的质地较好	质地嫩脆、辛辣、微甜	炒、拌或作泡菜等	保持鲜脆不软、辛香不燥
菜	洋芋	春洋芋5～6月出，冬洋芋11月后出	色白、细嫩味鲜香	烧、蒸、炒、炝、炸等	或软糯、或熟软、或外香内糯、或脆嫩
	藕	10月后出产常年供应	鲜脆微甜清香爽口	炒、炝、拌、炖、蒸、制馅	保持鲜香、防止变色
类	茭白	8～10月出产白露前后最好	味清鲜、质地细嫩、略带甜味	炒、炝、拌、烧、烩、煸	保持色白、突出鲜嫩
	冬笋	立冬后就有上市，可延续至次年3月	色白、茎大、脆嫩、清鲜	炒、熘、拌、烩、烧、或作辅料	突出鲜香，脆嫩
	春笋	3～5月出产的质地最好	质脆嫩、味清鲜	炒、烧、烩、拌等	保色保鲜

根菜系	萝卜	霜后质地较好	质地嫩脆、本味鲜香	烧、烩、炖、蒸、作汤菜、泡菜、拌、焖、煸等	控制成熟程度，突出鲜香本味
	胡萝卜	11月～次年2月出产，2月以后质地较差	质地脆，本味甜、微带泥土味	烧、蒸、烩、炒、煸、拌、或作泡菜、汤菜	保持本鲜味，除去泥土味
果菜类	蕃茄	春末至秋初出产，夏季质地最好	色鲜美、味清香、甜酸	炒、熘、烩、烧、拌、作汤菜或作辅料	加热迅速以断生为度
	茄子	夏、秋、初冬时出产、夏末秋初的质地较好	柔软细嫩、滋味清淡略甜	烧、蒸、炸、煮、烩、炝等	要熟软、并保持鲜香味
	甜椒	7～10月出产，8月的质地较好	辣味淡而带甜味、味鲜、脆嫩	炒、熘、拌、作泡菜、作辅料	保色、保鲜、保脆
瓜	黄瓜	5～10月出产夏季质地较好	嫩脆、清香	炒、烧、烩、拌、炝、作泡菜、汤菜	突出细嫩鲜香或脆嫩鲜香

	冬瓜	夏末秋初出产的质地较好	质细、柔嫩、味鲜、清香	烧、烩、蒸、作汤菜等	突出其清香味
类	丝瓜	夏秋季出产，夏季的质地较好	质柔嫩、味清香	炒、烩、烧、作汤菜或作辅料	保持色泽和本鲜味
	鲜黄豆（青豆）	6～8月出产	清香、鲜嫩	烧、烩、焖、蒸、炸、拌、煸等	以熟软、色鲜、清香为度
夹	鲜豌豆	冬豌豆12月～次年1月，春豌豆2～4月较好	细嫩、清香	烧、烩、蒸、炸、作汤菜、拌	保色、并突出鲜嫩、清香
果	豇豆	夏秋季出产	嫩脆、清香	烧、烩、焖、煸炒、拌或作泡菜	保色和突出清香味
	四季豆	夏、秋皆有，以夏季质地最好	细嫩、清香	炒、炝、烧、拌、烩、煸、蒸、焖等	熟软、入味、保鲜香
花菜类	花菜	冬夏季出产，2月左右质地最好	色白，质嫩脆味鲜	烧、烩、炒、炝、拌、作汤菜或作辅料	保持白色，味鲜
	黄花	夏秋出产	质嫩、清香	作汤菜或辅料	鲜黄花要煮熟

食用菌类	平菇	四季皆产，以秋冬出产的最好	灰白色、嫩脆、细滑、味鲜	烧、烩、炒、熘、蒸、作汤等	保持其鲜香柔嫩
	山塔菌（鸡棕）	5～7月雨后采集	色白、细滑、脆嫩、颇似鸡肉鲜香	同于平菇	同于平菇
豆制品	豆腐	四季皆有	色白、细嫩、营养丰富	烧、烩、炸、煎、蒸、炒、拌	去盐卤、豆腥味，突出质嫩清鲜的特点
	黄（绿）豆芽	四季皆有	脆嫩清香	炒、炝、熘、拌、作汤	去豆腥味，保其脆嫩鲜香
	豆腐干	四季皆有	细韧、鲜香	炸、炒、拌、卤	

四、蔬菜的保管方法

蔬菜在采收后，仍然具有呼吸、代谢的功能。在贮存过程中，会发生变化而影响蔬菜的质地，甚至不能食用。为此，最好要勤进快销，不要大量购进。如必须大量购进时，要采取合理的保管方法以防止蔬菜变质腐烂。

贮存蔬菜时要注意控制温度和湿度。若温度高、湿度大时蔬菜的呼吸作用加强，新陈代谢过程加快；同时这种温度和湿度也适合微生物的繁殖，造成蔬菜腐烂。若温度过低，又会使蔬菜冻坏。故对每种蔬菜应选择其最适宜的贮存温度。适

当的湿度可防止水分蒸发保持蔬菜的鲜嫩。因此，贮存蔬菜（洋葱、大蒜除外）时要保持一定的湿度。

由于我省四季皆有丰富的蔬菜出产，饮食部门一般都现用现买，贮存时间较短，无须设专门的贮存库，只要放在阴凉、通风的地方，适当控制温度和湿度，加强检查就可短期贮存。放置时要防止污染；不要与水产品、腌制品、酒类等堆放在一起，更不要与污秽东西放在一起。凡需存放冰箱的新鲜蔬菜（如蕃茄等），则应放在冷藏一格，以防冻坏。各种蔬菜应按先到先用，后到后用的原则，以减少损失。

豆腐、豆芽一类豆制品，一般当日进、当日销。为防止豆腐变质，可用盐水漂或盐水稍汆一下；豆芽则应注意勤浇水，以防失水干瘪。

第二节　家畜肉类

家畜肉包括牲畜的肌肉、内脏及其制品，它能提供人体所必需的氨基酸、脂肪酸、无机盐及维生素，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复，以及增强体质等方面，都有重要的作用。肉类味美、消化慢、吸收率高，是很好的食品。恩格斯在评述肉类食品对人类发展的作用时曾指出："肉类食物在现成的状态下几乎包含着为身体新陈代谢所必需的最重要的材料，然而最重要的还是肉类食物对于脑髓的影响，由于肉类食物脑髓得到了比过去多得多的营养和发展所必需的材料。因此，它就能够一代一代更迅速更完善地形成起来。……假若不食肉，人就不能发展到现在这个地步。"*

---

* 《自然辩证法》1955年人民出版社出版，第142页。

由此可见，肉类食品在人类的发展和膳食中都占有很重要的地位。

一、家畜肉的营养成分

家畜肉的营养成分包括水分、蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等。各种营养成分随家畜的种类、年龄、饲养情况、肥瘦程度及肌体部位的不同而有显著的差别。

1. 水分　家畜肉的含水量约为50～75%，因牲畜的肥瘦不同而有很大的差异。牲畜肥，则脂肪较多，水分含量相对减少；牲畜瘦，则脂肪较少，故水分含量相对较多。幼畜肉一般含水分较多。

2. 蛋白质　家畜肉类的蛋白质含量约10～20%，其必需氨基酸含量比较完全，与鸡蛋较为接近，为决定肉类食用价值的主要成分。新鲜肉平均约可浸出2%的固体物质，其中无机盐约占0.7%，其余大多为含氮浸出物。浸出物中含氮越多，味道越鲜，刺激胃液分泌的作用也愈强。一般成年动物肉含氮浸出物和无机盐比幼小动物为多，因而鲜美滋味也浓些。至于构成结缔组织的蛋白质，如胶原蛋白和弹性蛋白等，由于它们所含氨基酸的构成与人体氨基酸的差别较大，因而其营养价值不高，但是，其对伤口愈合却有一定作用。

3. 脂肪　家畜肉类的脂肪含量平均约为10～30%，它是由各种高级脂肪酸（硬脂酸、软脂酸、油酸），少量卵磷脂，胆固醇和游离脂肪酸组成。含饱和脂肪酸多的脂肪在室温下为固体，熔点高，不易被人体消化（如牛、羊脂等）；含不饱和脂肪酸的脂肪在室温下多为液体，熔点低，易于消化。动物脂肪中必需脂肪酸（亚油酸）的含量会因饲料不同而改变，

一般较植物油低。脂肪含量少的肉，特别是肌间脂肪少的肉，其肉质不仅发硬，食味也差。

4. **糖类** 糖类在动物体内是以糖元形式存在的，约占5%。同种动物因肥瘦程度和疲劳程度不同，其糖元含量亦有差异。家畜在宰杀前，休息得越好，糖原含量越高。正常的畜肉中也含有少量葡萄糖和乳糖（0.05～0.07%）。宰杀后的畜肉在贮藏中由于酶的分解作用，其糖元含量可逐渐减少，而乳酸含量则相应增加。所以，久贮的畜肉酸度会增大，pH值会下降。

5. **无机盐** 家畜肉中含有钙、钠、镁、铁、磷等矿物质的盐类，总含量在0.6～1.1%之间；一般瘦肉比肥肉的含量多，约为3.2～7.5%，而内脏中含量又比瘦肉多。人体对肉类（尤其是内脏）所含铁的吸收率高。因此，动物肉和内脏是人体内铁的主要来源。

6. **维生素** 在不同畜肉及内脏中维生素的含量差别较大。肌肉中含维生素B_1、B_2及尼克酸较大。肝脏中除含有较多的B族维生素外，还含有丰富的维生素A、D。动物内脏是维生素A和D的良好来源。

二、家畜肉的结构

一般所说的肉是指牲畜屠宰后经加工整理后的整个肉体。它包括肌肉组织、结缔组织、神经组织和下皮组织。其中结缔组织包括疏松结缔组织（如皮下组织）、致密结缔组织（如腱）、脂肪组织以及血液、骨骼等。其比例取决于牲畜种类、品种、年龄、性别、部位及饲养状况等。

1. **肌肉组织** 肌肉组织是畜肉的主要构成部分，主要由

肌纤维组成。肌细胞呈纤维状，以附于骨骼上的骨骼肌（又称横纹肌）为主。其它还包括分布于内脏的平滑肌、组成心脏的心肌。构成骨骼肌的最小单位为多细胞核的肌纤维。肌纤维中含有各种蛋白质和各种酶。许多肌纤维由结缔组织包围，联结而形成肌肉组织，中间贯穿血管、神经、淋巴等。如果肌纤维之间结缔组织过多，在烹调时不仅难于熟透，而且由于结缔组织中多含不完全性蛋白质，故食用价值也不高。各种家畜肉体中，肌肉组织约占50～60%左右。肌肉组织富含人体所必需的完全性蛋白质，所以肌肉是最有食用价值的部分。完全性蛋白质也是决定肉的质量高低的最重要成分。

肌肉组织在畜体各部分的分布是不均匀的，腹部、四肢下端肌肉较少，背部、臀部肌肉较多；不同部位的肉，其性质也不相同。

2. 结缔组织　肉中结缔组织的多少与家畜的年龄、饲养状况、机体部位等有密切关系。凡年龄老的、瘦弱的、粗饲养的家畜，以及肌肉紧张程度较大的部位，其肌肉组织中的结缔组织就较多。一般畜体的前半部分比后半部分所含结缔组织多，腹部比背部所含结缔组织多。

（1）脂肪组织　脂肪组织属于结缔组织，是由脂肪细胞构成，脂肪细胞的外围有由网状纤维组成的细胞膜，膜内有一层凝胶状的原生质，原生质中有一个细胞核，中间则为脂肪滴。细胞与细胞之间有网状结缔组织相联，形成脂肪组织而沉积在皮下、肾脏周围以及腹腔内膜和肠膜的表面，一部分脂肪与蛋白质相结合存在于肌肉中。

（2）骨骼　骨骼属于结缔组织。骨骼是动物机体的支撑

组织，分硬骨和软骨两种。硬骨可分为管状骨与扁平骨两类。畜体的骨骼组织以硬骨为主。

畜体内骨骼组织所占比例与家畜的类别、肥度和畜体部位有密切关系。例如，猪的含骨量为5～9%，牛为10～30%，蒙古肥尾羊为8～14%。

骨骼中含有一定数量的钙、钠、磷、镁等矿物质，骨髓中还有10%左右的脂肪和30%左右的生胶质蛋白。所以在制作肉汤时放入骨骼能增加汤的美味。由于生胶质蛋白的存在，还能使汤冷凝后成为冻胶，以供食用。

（3）血液　血液也属于结缔组织。一般牲畜血液平均约占体重的5%左右。血液中含有11～16%的干物质，其中90%以上是蛋白质和各种矿物质，如镁、铁等。因此，血液是膳食铁的重要来源。又因血液中含有维生素和大量的酶，是畜体中有营养价值的一部分。血液也是某些微生物繁衍的良好培养基。所以，屠宰时要尽量把血液排净以便利用，如果残留在肉中，不仅不能物尽其用，还会加速肉的腐败、变质，更主要还影响肉的色泽，对成菜不利。

（4）腱　家畜肉中的腱、筋膜、血管、淋巴等均属结缔组织，在机体内起连接和保护机体组织的作用，一般由胶原蛋白和弹性蛋白构成。胶原蛋白在70～100℃时变成可溶性的胶质（如蹄筋、皮冻等），可以被消化，但其营养价值远不如肌肉组织的蛋白质。弹性蛋白在高温130℃时才能水解。

胶原蛋白和弹性蛋白都属于不完全（不足价）蛋白质，营养价值不高且不易消化。所以，肉中结缔组织含量越少，其质量愈高。

此外，上皮组织和神经组织与烹饪关系不密切，故不作叙述。动物的皮、消化道、呼吸道、血管内面都属于上皮组织。

三、家畜肉的特征和烹调要求

家畜的种类很多，作为肉用家畜，在我国主要有猪、牛、羊3种。

1. **猪肉** 猪肉在我国消费最多，是最主要的肉食品，约占肉食品消费总量的89%左右。猪的出肉率较高，约占躯体总重量的80%左右。猪肉的质量因年龄、性别、产区、饲养状况和部位差异而有所不同。猪肉的颜色较其它家畜肉淡些，一般呈淡红色，煮熟后呈灰白色。肌肉纤维细嫩而柔软，结缔组织较少而脂肪含量较其他肉类多。由于猪肉含有较多的肌间脂肪，故经烹调后，滋味比其他家畜肉更鲜美。

育龄为一年左右的猪，肉质最为鲜嫩，味美而香，肉色淡红。饲养不良或育龄较大的猪，肉呈深红色并发暗，质硬而缺少脂肪。猪肉的持水率较高，煮熟后失去30—35%的水分，以及少量的脂肪、蛋白质等。猪肉比牛羊肉更为细软、滋润。

猪肉适应于各种烹调方法，如炒、熘、爆、烧、烩、蒸、炖、焖、炸、卤、拌等。对于不同部位猪肉的烹调方法也各不相同。烹调时要按菜肴的需要掌握肥瘦的比例。

2. **牛肉** 我国目前供屠宰食用的牛，一般有黄牛、水牛、牦牛和淘汰的乳牛。牛肉的质量也因牛的品种、性别、育龄和饲养条件的不同而有差异。

从品种上看，黄牛肉较好，它肉质坚实，呈棕红或暗红

色，切面有蓝色的光泽，结缔组织为白色，脂肪为淡黄或深黄色，肌肉间无脂肪杂质。淘汰的乳牛基本同于黄牛，只是肌肉较纤维、膻味较轻，脂肪也比黄牛多。牦牛肌肉较多，呈暗红色，肌肉纤维较粗，膻味较重，肉质也较坚实。水牛肉的颜色比黄牛肉更暗，肌肉纤维粗而松弛，有紫色光泽，背部肌肉不如黄牛厚，肉质较差，不易煮烂，脂肪为白色，干燥而少粘性。

从饲养状况看，育肥牛（一般为阉牛）出肉率高，肌肉结实紧密，脂肪多，肉纤维较柔软，且夹有脂肪，质量较好；瘦牛的肉质松弛，质量较差，出肉率也低。

从育龄和性别看，6岁左右的犍牛，其肉质发亮，呈暗红色，纤维较粗且坚硬，杂有白色或黄白色的脂肪。肌肉结实，油润，皮下积贮少量黄色脂肪。老公牛的肌肉呈暗红色或略泛青色，粗硬而坚韧，缺乏脂肪。犊牛的肌肉呈淡玫瑰红色，细嫩而松软，肌肉间含脂肪很少，肉的营养价值及风味远不如成年牛肉。母牛肉呈鲜红色，肌肉柔软，质量较好。但老母牛往往皮下无脂肪，仅肌肉间夹有少量脂肪。

在我国肉类消费中牛肉约占7%左右。其出肉率占躯体重量的60%左右。牛肉结缔组织较坚硬，不易烧烂；肌肉纤维比猪肉短，还有一些腥膻气味。其持水率不高，煮熟后失去35—45%的水分、脂肪和少量蛋白质等。

牛肉不易软熟，食用后不易消化。但牛肉营养超过猪肉，烹制后有醇厚的香味，秋后肥牛结缔组织中夹有较多脂肪，香味更浓。所以，牛肉是一种很好的肉食品。

牛肉因品位或部位不同，采用的烹调方法也不同。净瘦肉宜炒、熘、炸、卤、蒸、拌等；结缔组织较多的部位，如

肋条、腿筋等，宜烧、炖。烹制时要注意保香增鲜去膻味和控制成熟程度。调味可浓可淡，味浓的以增香保鲜为主，味淡的则以突出本身滋味为宜。

我国医学上认为牛肉味甘性温，有补中益气，养胃健脾，强筋健骨，消肿利水的功用。

3. 羊肉　在我国羊肉占肉食消费总量的4%左右。其出肉率约占体重的50%左右。羊肉肉质纤维细嫩，富于营养，易于咀嚼和消化，但腥膻气重。我国医学认为羊肉味甘性温，能助元阳，补精血，益虚劳，是一种良好的滋补食品。

羊的品种较多，供食用的主要为山羊、绵羊两类。

从肉质上看，绵羊肉质坚实，颜色暗红，肉纤维细软，肌间很少夹杂脂肪。育肥羊肌肉中夹有纯白色脂肪，硬而脆，膻味较小，品质优良。山羊肉的色泽比绵羊肉浅，呈较淡的暗红色。肉质坚实，皮下脂肪少，腹部积贮脂肪较多。山羊的肌肉与脂肪均有较重的特种膻味，肉质不如绵羊。

从饲养上看，育肥羊的肉质最佳，其脊背宽大，肉质充实，出肉率高。瘦羊肉质差，肌肉不充实，骨骼突出，出肉率低。在各种羊中，以母羊肉质量较好，阉羊肉次之，公羊肉质最差，膻味也最大。

羊肉适宜烧、煮、炖、炒、熘等法烹制，冬令时汤锅羊肉，较受群众欢迎。烹制时要除去羊肉较浓的膻臊味。蒸、烧、炖要熟软；炒、熘要细嫩。

四、家畜肉的保管方法

新鲜肉品极易变质，较难保管。目前多采用低温保管，在低温环境下，微生物生长缓慢，且肉类所含的水解酶活性也

降低。实验表明：某些微生物在2℃以下代谢几乎停止，但是，某些微生物的代谢虽然受到抑制，当温度增高时，又会重新恢复。只有在－12℃以下的环境中，才能使肉保存较长时间。若随购随用，保管期较短，只须有零度左右的冷藏设备即可应用。其具体方法如下：

猪肉的保管 新鲜猪肉，在夏、秋季购进的，应先用冷水刷洗，去掉皮上污物、粘膜，置于通风处，待温度与室温接近时，放入冰箱（柜）。冬、春购进的鲜肉，由于气温较低，不需低温保管。为了防止冷冻时肉内形成冰晶核，破坏细胞结构以及融化过程中有大量营养物质外溢，应采用急速冰冻和缓慢解冻的方法。冷冻肉在解冻时，如果用温热水解冻，溶化后的组织间液体难于被细胞吸收，因流失而影响肉的鲜味。如果利用太阳曝晒，肉体表面会形成硬膜，影响质量。正确的方法是：将冷冻肉挂于10～15℃的通风环境中，使其自然解冻，注意防尘防蝇。冬季冻肉难于解冻，则可放入冷水内浸泡，待冰溶化后即可使用。

牛肉的保管 牛肉的腐败变质一般是从表面开始，再向内部发展，这种现象容易被感官发现。夏天购进的牛肉，可装入冰箱中保管，但时间不宜超过十天。冬季购进的牛肉，刷洗去污后，便可保存一段时间，也可装入冰箱，随用随取。

羊肉的保管 其方法同牛肉。但羊肉变质一般先由内部开始，不易发现。因此，在装入冰箱之前，必须将肉晾干、晾透，才不致影响肉质。

五、肉制品

肉制品的品种较多，多为腌腊制品。按其加工方法主要

分为腌肉制品，肉肠制品和脱水肉制品三类。

1. 腌肉制品

（1）腌肉　腌肉又称咸肉，是我国最古老的肉制品之一，目前仍有较广泛的食用价值。它具有加工简便、费用低，便于运输和耐贮存的特点。

腌肉是用食盐和微量的火硝（硝酸钾）将鲜肉浸渍、腌制而成的一种肉制品。以冬季制作为宜。烹制时常用于蒸、煮、炒、炖、烧等。

（2）腊肉　腊肉是将鲜肉用食盐、火硝、酱油、曲酒、白糖、花椒等原料浸渍、腌制后，再经熏制而成的一种肉制品。以冬季制作为宜。食法同腌肉。

（3）火腿　火腿有南腿（浙江金华）、水腿（江苏如皋）和云腿（云南腾越和宣威）之分，其中金华火腿最为著名。四川省剑阁县现已生产“剑门火腿”，其色、香、味、形均可与浙江金华火腿媲美。

火腿的制作是采用加压干腌法，盐渗入肌肉组织间，水分被泄出，细胞组织收缩，在压力作用下，组织变紧密。盐的渗透、活性水分的降低及组织变致密都会抑制微生物的生长，使肉质不易腐败。同时由于肉自身的酶的作用，使蛋白质分解，产生鲜美的香味，且保持了肉的营养。食用时多作菜肴的主要辅料，用于烧菜或制馅等，亦可蒸食，是佐餐佳品。

2. 肉肠制品

（1）广式香肠　广式香肠为广东传统特产，国内外都很著名。尤以广州、江门等地出产者为优。广式香肠具有色泽油润、红白鲜明、香甜适口、味道鲜美的特色。它是将一定

比例的肥瘦猪肉，加白糖、曲酒、食盐、火硝、胡椒粉等和匀灌装，经45～50℃温度烘烤制成。现在各地均有生产。

（2）川式香肠　川味香肠不似广味香肠那样回甜鲜香，它比较注重调味，有咸鲜醇香、咸麻鲜香、麻辣浓香等各种口味，鲜美可口，风味诱人。川味香肠是以一定比例的肥瘦猪肉加白糖、食盐、花椒、香料粉、火硝等和匀灌装，经烘制而成。

（3）香肚　香肚是将肉馅装入加工后的猪膀胱中而制成的，呈圆形，咸鲜香美，风味独特。其加工方法与香肠基本相同。四川省的峨眉山牌、南充皇冠牌、绵阳牌香肚等较为有名。

3. 脱水肉制品　该类产品主要指肉松类。肉松是我国著名的特色肉制品之一。它是根据不同的要求，将各种肉料（净瘦肉）加酱油、白糖、黄酒、香料等煮熟以后再经焙、煎、脱水而制成。具有松软如绒，丝长色黄，鲜香回甜、易于咀嚼的特点。有猪肉松、牛肉松、鱼肉松、鸡肉松等品种。著名产品有太仓肉松，如皋肉松、温州肉松、漳州苏丝肉松、福州油酥肉松、贵州肉松及我省涪陵肉松、乐山肉松等。肉松耐贮藏，体积小，是旅游者、野外作业及军事人员最佳食品。

4. 肉制品保管方法　腌腊制品宜选择空气流通，地面干燥的库房储存，内用木条隔垫，每层铺设稻草，将腊制品排列平放上面，稍留空隙，不使受潮及重压。肉肠制品由于肠衣在加工过程中发生了一种硝皮样变化，表面细密坚固，较耐保存，故只须注意干燥通风；或在表面涂油，能阻隔水分和空气侵入，可保存较长时间。但香肠不能堆码存放，以免

重压损坏，一般都采用挂晾的方法保存。

第三节　禽肉类

饲养家禽在我国已有3000多年的历史，其中养鸡、养鸭在各地极为普遍。禽肉中含有人体所需要的各种营养成分，特别是蛋白质、脂肪、维生素、无机盐等的含量相当丰富，是人类很重要的肉类食品。

一、禽肉的营养成分

1. **水分**　禽肉的水分含量同畜肉的水分含量相似，一般在70%左右，幼禽肌肉的水分含量较多，达75%以上。烹调时约损失25～35%，所以烹调后的禽肉比畜肉细嫩，仍然保持了肉质松软的特点，易于消化和吸收。

2. **蛋白质**　不同禽类肉中蛋白质的含量也不同。鸡肉含量约为23.3%，鸭肉含量约为16.5%，鹅肉为10.8%。家禽饲养过肥，肉中脂肪增加，蛋白质含量相对减少。

3. **脂肪**　禽肉脂肪的含量相差较大，鸡肉约为1.2%，鸭肉7.5%，鹅肉11.2%。禽肉脂肪溶点较低，约为33～40℃，易于消化。禽肉脂肪含人体必需脂肪酸较高，是很好的食用脂肪。因脂肪较为均匀地分布在全身组织中，所以禽肉比畜肉细嫩鲜美。

4. **无机盐**　禽肉所含无机盐较丰富，尤以磷的含量最高，鸡肉每100克约含磷190毫克；鸭肉约为145毫克；钙的含量鸡鸭均约为每100克含钙7～11毫克。

5. **维生素**　禽肉是维生素的良好来源，富含硫胺素、核

黄素、尼克酸和维生素E，禽肉中所含的维生素A及核黄素比肌肉内的高得多。

二、禽肉的种类

1. 家禽类

（1）**鸡** 鸡在烹制上应用极为广泛，古时就有“鸡功最巨，诸菜赖之”的说法。鸡肉细嫩，滋味鲜香，为其它家禽所不及。鸡的出肉率占躯体重量的80%左右。以秋后宰杀的鸡肉最为肥嫩。鸡肉既可作主料，又可作辅料，鸡汁还是很多菜肴必需的调味佳品。

在烹制时要根据鸡的性别、饲养方法、育龄的不同而采用不同的方法。

雏鸡是饲养7~8个月的鸡，体重一般在1公斤左右。宜炒、爆、炸。

仔鸡又称嫩鸡，饲养期在1年以内，羽毛紧密，脚爪光滑，胸骨、嘴尖较软。仔公鸡宜炒、熘、炸、烧；仔母鸡宜蒸、拌、烧、卤。

成年公鸡冠肥大而直立，羽毛美丽，颈、尾部羽毛较长。宜炒、熘、炸、拌、烧、卤、腌。

成年母鸡，鸡冠和耳垂色红，羽毛有光泽，胸骨嘴尖较硬，皮下脂肪多，宜蒸、熘、烧、炖、焖。

老公鸡鸡冠耳垂色红发暗，胸骨嘴尖坚硬，脚爪粗糙，宜烧、焖、煨。

老母鸡鸡冠和耳垂色红发白，胸部羽毛稀少，毛管硬，脚爪粗糙，宜作烧、炖、制汤等的原料。

（2）**鸭** 鸭肉的肉质虽较鸡肉稍粗，但有其特有的香味，

故有“鸡鲜鸭香”之说，常以鸡鸭配合制汤，使鲜、香二味相得益彰。鸭的出肉率约占躯体重量的75%左右，到中秋前后鸭体肥壮丰满，此时最宜食用。烹制时，嫩鸭宜炸、蒸、烧、烤、炒、爆、卤；老鸭宜蒸、炖、煨、烧、制汤等。烹制时要注意除异味、增加鲜味。

（3）鹅　与鸭的特性类似，但肉质又较鸭稍粗，出肉率占躯体重量80%左右。鹅以立冬至次年3月左右宰杀的质地最好。烹制方法基本与鸭同，尤以烧烤、腌熏、卤制为宜。

（4）家鸽　肉用菜鸽，鸽体较大，肉质细嫩，鲜香味美，富于营养，是很好的滋补品，常用于筵席。烹制时宜蒸、烧、卤、炸等。

2. 野禽类

（1）野鸡　又称雉、金鸡、锦鸡、山鸡等，我省主产于川西北山地。野鸡肉味鲜美，脂肪较少，烹制时一般用于炒、烧、炸、腌、卤等，以新鲜为好。

（2）野鸭　又称凫，我省主产于湖泊沼地。野鸭体型比家鸭小，但肉质鲜美，烹制时宜炒、烧、蒸、炸、卤等。

（3）鹌鹑　又称鹑，现多饲养。体型小，体长约20厘米。鹌鹑肉质细嫩，滋味鲜美，烹制时宜卤、烧、炸等。

（4）斑鸠　分山斑鸠和花斑鸠两种，主要产于我省的山地竹丛处。其体型较小，旧有“鸠四两鸽半斤”之说，烹制时宜炒、炸、卤、烧等。

另外禽内脏（如肝、胗等）营养丰富，且滋味鲜美，可用多种方法烹调。

禽血也富有营养，应该合理利用。

三、禽肉的保管方法

宰杀后的禽肉，若不马上使用而贮存的时间又不长，可用电冰箱冷藏，温度在－4℃时可保存一星期左右。如用普通冰箱，只能保存 2～3 天，而且要注意不要接触冰块，尽可能采用悬挂方式。若需保存时间较长，应先至零下 22～35℃及相对湿度为 85～90%的条件下冷冻，经过 24～48 小时，再于零下 15～20℃及相对湿度为 90%的条件下冷藏。禽肉深部温度保持在－6℃以下，可保藏六个月左右；深部温度在－14℃以下，可保藏一年以上。

第四节　鱼　　类

我国海岸线长，境内江河湖泊又多，故水产品极为丰富，尤盛产各种鱼类，也较早使用鱼肉作为菜肴。

鱼肉味道鲜美，营养丰富。其中富含蛋白质，且人体可利用的蛋白质可高达 96%。鱼肉是由肌纤维较细的单个肌群组成，肌群间存在着许多可溶性成胶物质，所以组织结构显得特别柔软。煮熟之后，仅损失水分 10～30%（畜肉可达 50%）。由于鱼的肉质细嫩、结构松软，易被人体消化吸收，最适合于病人、老人和儿童食用。

祖国医学对鱼类的医疗性能非常重视，其中应用较多的是鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、鳝鱼、鳖及墨鱼等。

一、鱼类的营养成分

鱼肉所含的营养成分因鱼的品种、年龄、鱼体部位，出

产季节和地区的不同而各有差异，大致如下：

1. 蛋白质　一般含量在15～20%左右，其氨基酸的组成与畜肉相似。

2. 脂肪　鱼类脂肪含量一般在1～10%左右，而鲫鱼可达17%，但在全身分布是不均匀的。鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸所组成，通常呈液态，易为人体所消化，消化率为95%左右。此外，含有甘二碳五稀酸，故具有特别的鱼油味。

3. 无机盐　鱼肉中的无机盐一般为钾、钙、镁、磷、钼、碘的盐类，约为1～2%。钙、磷含量一般多于畜肉。海水鱼含钙比淡水鱼高，含碘尤为丰富。

4. 维生素　鱼类食品也是维生素的主要来源之一。鳝鱼、海蟹及河蟹所含核黄素特别丰富，并含有能分解硫胺素的硫胺酶。所以，对这些鱼类应趁鲜加工烹调，防止硫胺素损失。另一方面，鱼应烹熟后再吃，否则会破坏其它食物中的硫胺素，故不提倡吃生鱼（还有寄生虫等原因）。海产鱼（鳕鱼和鲨鱼）的肝含有丰富的维生素A、D，为提炼鱼肝油的良好原料。

5. 水分　鱼肉中约含80%的水分，烹调时约损失10.5～34.5%。因此，鱼肉在烹调后仍可保持其肉质的松软，易于消化和吸收。但因为水分较多，容易腐败变质，故鱼肉较难保管。

二、鱼的种类

根据鱼的生长情况，可分为淡水鱼和咸水鱼两大类。一般内陆江、河、湖泊、池塘中所产的鱼，统称为淡水鱼；产于海洋中的鱼统称咸水鱼。淡水鱼约有500多种，咸水鱼约

有1100余种，现仅就经常食用的主要品种介绍如下：

1. 淡水鱼

（1）鲫鱼　它对各种水域环境有较强的适应能力。鲫鱼体侧扁，头部尖，背脊部隆起，尾部较窄，鳞小刺多。背、腹部均为灰黑色，腰部灰白。鲫鱼具有肉嫩味鲜，营养丰富的优点，是我国的重要食用鱼类之一。四季均有鲫鱼供应，以2～4月及8～12月产者为最肥，烹制时宜烧、炸、熏、蒸等。

（2）**鲤鱼**　是底栖性鱼类，能在各种水域中生存。鲤鱼体侧扁，背部苍黑色，体侧暗黄，腹部灰白色，嘴边有须一对。尾鳍下叶呈桔红色，有的胸、腹、臀鳍为金黄色，也有的全身呈淡金黄色。

江、河、湖泊、池塘中皆有鲤鱼，四季均产，以9～11月间产的最为肥美，一般以0.5～1公斤重的为好。鲤鱼肉质细嫩、味道鲜美是一种上等食用鱼类。

烹制时宜红烧、干烧、清蒸、煎、熏、炸等。

（3）**岩鲤**　常栖息在水流较缓的底层，也是底栖性鱼类。体呈长菱形、扁侧，头部较小，腹部圆，背部隆起，头背部呈灰黑色，腹部银白。体侧每一鳞片后部有一黑斑，因此形成体侧有12～13条斑纹。各鳍均为黑色，口旁有两对短须。因其体腔小、肉质厚、刺少、细嫩、味极鲜美，故为人们喜食的上等鱼类。岩鲤主要产于四川的江津、重庆、长寿、涪陵、万县、忠县等地，产卵期为2～4月及8～9月。烹制时宜烧、炸、熘、蒸，以干烧为佳。

（4）**草鱼**　又名鲩鱼，体长，略呈亚圆筒状，头部宽平，体茶黄色，背部青灰，腹部银白色。生长快，肉质品级

高，是我国优良的饲养品种，大者体长可达一米，重达30公斤以上。

草鱼生活在江河湖泊中，四季均产，产卵季节在4～6月份。烹制时适宜红烧、干烧、炒、熘、炸等制作方法。

（5）白鲢　白鲢又名鲢子鱼，生活在水的中上层，口大眼小，鱼体扁侧，腹部狭窄，头约为体长的四分之一。白鲢适应性强、生长较快　分布于江河湖泊及池塘中，5～6月为集中产卵期，以冬季出产的质量最好。

烹制时宜红烧、干烧、蒸、炸等。

（6）鲶鱼　又名鲶巴朗、河鲶、鲇鱼等，栖息于江河缓流中，为中下层鱼类。体表光滑无鳞，呈灰褐色，表皮富粘液腺，头部平扁，口阔眼小，有长须一对。鲶鱼生长较快，常见的体重为0.5～1公斤，大者可达2～3公斤，肉质细嫩，刺少肉多，味极鲜美，为四川的优良食用鱼类之一。

鲶鱼分布于江、河、湖、塘、沟渠中，四季均产，以9～10月产者为最肥，产卵期在5～7月。烹调时以红烧、干烧、清蒸、作汤菜为最好。

（7）乌鱼　又名黑鱼、乌棒，为底栖性鱼类。体长无鳞，体稍呈圆筒状，灰黑色，有不规则黑色花斑。口大、有尖锐细齿。乌鱼肉厚，刺少，肉质鲜美，营养价值高，为广大群众所喜爱。

乌鱼分布于江、河、塘、堰及沟渠中，产量较少，产卵季节为5～7月。烹制时宜熘、炒、烧、蒸、制糁等。

（8）青波　为底层栖性鱼类，体长、稍侧扁，头锥形。背鳍基部前有一平卧的倒刺，隐埋于皮下。背部呈青黑色，体侧鳞片有明显的黑色边缘。肉质细嫩、味美，为人们所喜

食。

四川的青波分布于南充、江津、合川、重庆、开县等地，产卵期在4～6月。烹制时常用于红烧、干烧、炒、炸等制作方法。

（9）**江团**　又名肥沱、长吻鮠，是生活于江河中的底层鱼类。体长，形浑圆无鳞，背部灰色，腹部白色，鳍灰黑，眼小，口下角有须四对，肉质细嫩鲜美，少细刺，被誉为淡水鱼中的上品。最重者可达10公斤以上，常见的也在2公斤以上。

四川的江团主要产于岷江的乐山江段，长江的重庆江段，产卵期在4～6月。烹制时宜烧、蒸、炒、熘等，以清蒸为最佳。

（10）**鳜鱼**　鳜鱼又名刺薄鱼，鲥花鱼、桂鱼等。性凶猛，以鱼、虾等为食。鱼体较矮而侧扁，眼大，口大，有细齿。鳞细小，背部略呈弧形，背鳍硬刺发达，体背及体侧色棕黄，带金属光泽。体侧有许多垂直黑条纹及不规则的棕黑色斑点。鳜鱼肉质细嫩，鳞细刺少、味鲜美，为群众喜食的上等鱼，但产量较少。繁殖季节一般在5～7月，以2～3月所产者最肥。

烹制时适宜清蒸、红烧、干烧、炸等方法。

（1）**鳝鱼**　鳝鱼又称黄鳝，栖息于池塘、沟渠、稻田等处。离水时以口咽辅助呼吸，故出水后不易死亡。鳝鱼体细长、呈黄褐色，光滑无鳞、粘液较多。鳝鱼营养丰富，除含铁及维生素A以外，还含有人体所需的多种氨基酸，尤以组氨酸含量较高。鳝鱼味鲜美，素为广大群众所喜爱。

中医认为，鳝鱼可以补中益气，对虚损、血气不调、风

湿、糖尿病等有一定治疗作用。

鳝鱼死后，体肉组氨酸会很快转变为有毒性的组胺，故不能用已死的鳝鱼来制作菜肴。四季均产鳝鱼，以4～6月为旺季，6～8月为繁殖季节。烹制时宜烧、煸、炖、炒等。

（2）鳗鱼　鳗鱼又名青鳝、白鳝，体细长，前部近似圆筒状，后部稍侧扁。体表光滑，多粘液，头长而尖，眼小，口较大，背部呈暗褐色。鳗鱼肉质细嫩、味极鲜美，且富含脂肪，营养价值较高，为上等食用鱼之一，在四川省分布于长江、嘉陵江干、支流及通江河的湖泊中，产量不大，成熟年龄约为5～8年。

加工鳗鱼时应在地上铺干炭灰，将鱼放在灰上，让其活动去掉粘液，再用水清洗，剖腹时注意不要弄破鱼胆。

烹制时常用于蒸、烧、炸、熘等。

（3）鳖　又叫足鱼、甲鱼、团鱼等，系爬行纲动物。体圆扁，背和底部均有坚硬的甲，头略呈三角形，头、尾及四肢均有鳞，能缩入甲内。鳖骨软，肉多而细嫩，味鲜美。分布于河、湖、池沼中，四季均产，以6～7月所产最肥最多。烹制时，宜红烧、清蒸、清炖等。加工时注意必须活宰，死鳖有毒，不能食用。

2. 咸水鱼

（1）大黄鱼　大黄鱼又名大鲜、桂花黄鱼，属石首鱼科。是暖水性和集群性近海鱼类。体侧扁长，最大者可达750毫米，重4公斤以上。金黄色，头大口阔，尾柄细长，刺少，鳞较小，是我国主要海产中四大经济鱼类之一。可加工成冰冻鱼、咸黄鱼、黄鱼鲞、瓜鲞等。大黄鱼的鳔可制鱼肚、鱼胶（能止血、防止过敏性紫斑），肝为提炼鱼肝油（维生素

A、D）的原料，鱼籽可供食用，鱼肠等废弃物可制鱼粉、鱼油。

大黄鱼分布于我国南海、东海和黄海南部。江苏、浙江、福建、广东沿海一带均产，舟山群岛产量最多。烹制时宜烧、炸、熘、蒸等。

（2）**小黄鱼**　小黄鱼又名黄花鱼、小鲜等，也属石首鱼科，是底层结群性洄游鱼类。喜栖息于软泥或泥沙质海底。有明显垂直移动现象。黄昏时上升，黎明时下降。体长、侧扁，头较大，酷似大黄鱼，尾近圆形，尾柄较短，鳞较大。两侧及腹色全黄，背部灰褐色。肉质细嫩，呈蒜瓣状，味鲜美，肉多刺少，刺肉易分离。为我国四大经济鱼之一。经加工可成咸小黄鱼、小黄鱼鲞、小黄鱼干等。

小黄鱼资源分布极广，南自福建，北至辽宁沿海各地都有生产。汛期略有不同：浙江的舟山渔场是春分至立夏；黄、渤海和苏北是清明到立夏。烹制方法与大黄鱼同。

（3）**带鱼**　带鱼又称刀鱼，是洄游性鱼类，有昼夜垂直移动习性。白天群集于中上水层，夜间上升到表层活动。体侧扁，呈带形，长可达一米余。身体呈银白色，光滑无鳞，头小口大。背鳍很长，胸鳍小，无腹鳍，臂鳍退化呈短刺状。带鱼肉细刺少，营养丰富，产量较大，是我国主要海产四大经济鱼类之一。加工后制成冻带鱼、咸带鱼、风干带鱼等。

带鱼分布极广，我国各海域均产，浙江、山东等地产量最大；山海关产的质量最好。每年9月至次年3月为出产旺季。烹制时宜烧、蒸、炸、煎等。

（4）**墨鱼**　墨鱼又名乌贼，头足纲动物。鱼体呈袋形，

头部发达，眼大；有触须八根，另有两根较长的触腕，皆生有小吸盘。鱼体中部有一舟状背骨，包裹在外套膜中。体内墨囊发达，遇敌害即放出墨水遁逃。

墨鱼肉质脆嫩，味鲜美，营养价值较高，并有除寒湿，止血，收敛及益胃通气、治妇女闭经等功效。骨、汁均可入药。墨鱼为我国海洋四大经济鱼类之一，除鲜销外，大多制成冻墨鱼或干品，畅销国内外，是一种珍贵的副食品。

墨鱼分布于广东北部湾至山东沿海一带，其中舟山群岛、嵊泗列岛、温州、汕头外海，北部湾等地为主要产区。生产季节一般在5～6月。烹制时常用于烧、煸、炒、炖、烩等。

三、虾蟹

1. 虾　虾属甲壳纲、十足目、游泳亚目。体分头胸部及腹部，外披甲壳。淡水和海水均产。种类甚多，常见的有对虾、毛虾、米虾、白虾、沼虾等。我省的虾主要产于淡水池塘、江河、沟渠中，体小，肉少，产量也少。每年8～9月为旺季。烹调时可生食或熟食。熟食常用于炒、炸、烧菜、制汤等；生吃则制作“醉虾”食用。

2. 蟹　蟹属甲壳纲，十足目、爬行亚目。多数栖于海中，少数生活在淡水中，有些水陆两栖。蟹外披甲壳，腹部扁平。雄蟹螯足较大，左右两足大小悬殊较明显；雌蟹螯足较小，左右略有差别。

蟹味鲜美，营养丰富，且有散瘀血、通经络，解漆毒，续筋接骨等功能；但螃蟹不易消化，所含胆固醇较高（每100克蟹黄含胆固醇446mg），患有感冒，胃炎、冠心病、高血压，

动脉硬化，高血脂的人，不宜食用。未煮熟的蟹及死蟹不能食用。

蟹以秋季为盛产期，我省产量不大。近年来由于人民生活水平的提高和运输的方便，鲜活虾、蟹已大量进入我省市场。

四、鱼类的保管方法

鱼类的含水量较高，肌肉比较细嫩，碰伤后易被微生物侵入，引起腐烂。鱼死后，蛋白质在酶的作用下能迅速分解为各种氨基酸小分子物质，为微生物的繁殖提供了有利条件。因此，对鱼类的保管，应采取有效措施。具体方法有：

1. 活鱼的保管 活鱼一般可采用塘坑保管，网箔保管和池盆保管等方法。前两种方法必须有现成的设备，且适用于数量多，存放期长的；后一种对鱼量少，存放时间短的饮食业较为适用，容器以水泥小池、木盆或石缸为宜。为减少鱼的活动，延长成活时间，容器盛水不宜过多，以鱼背能直立即可，但应勤换清水，水温以 4～6℃为宜，注意水中不能混有酸、碱、油质。

2. 鲜鱼的保管 由市场或水产部门供应的鲜鱼一般采用冷藏保管。

在没有冰箱及冷库情况下，应勤进快销，尽可能不储藏。必须储藏时，可用散冰层保管法，即先在容器底部铺一层碎冰，然后码一层鱼，再铺一层冰，一层鱼，依次码好，周围也要填入碎冰。冰藏时应先将鱼体洗净，尽可能取出内脏，不使其肉破裂，以免肌肉组织受到污染。这样可以保管3天左右。注意排除下层积水，以免鱼虾在水的浸泡下肌肉

组织变软，为细菌繁殖造成条件。

3. 活虾、活蟹的保管　活虾、蟹可放置水中保管，但螃蟹容易死亡，宜用篓管或笼，并限制其活动，防止消瘦。夏季要注意通风；白露以后要保持适当的温度，不宜放在通风处。鲜虾以放入冰箱中为宜。

第五节　蛋、牛乳及蛋制品

一、蛋类

我省市场上供应的蛋类有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鸽蛋等，其中鸡、鸭蛋较为普遍。

蛋类的营养丰富，易被人体所吸收，是人们生活中必需的副食品，也是儿童、老弱病人的滋补品。

1. 蛋类的营养成分

各种禽蛋的营养价值虽有差别，但营养成分基本相同。现分述如下：

（1）蛋白质　禽蛋中含有多种蛋白质，蛋清中的卵白蛋白、卵球蛋白和蛋黄中的卵黄磷蛋白，都是大脑发育所必需的养料。所以禽蛋的蛋白质是已知天然食物中最优良的蛋白质。

（2）脂肪　禽蛋中的脂肪，绝大部分以乳化状态存在于蛋黄内，蛋黄中含有32%的脂肪，其中39%为中性脂肪，15%为卵磷脂，3—5%为胆固醇，还有4%左右的卵磷脂蛋白。这些脂肪主要是由液体脂肪酸构成，易于消化吸收，消化率为95%。

（3）无机盐　禽蛋中无机盐的含量比禽肉含量多；蛋黄

中铁、磷、钙的含量比蛋清中的多。

(4)**维生素** 禽蛋中的维生素，绝大部分集中在蛋黄中，含有维生素 A、D、B_2；蛋清中所含维生素 B_2 较多。

2. 蛋的种类

(1) **鸡蛋** 鸡蛋质嫩，味美，以春秋两季产量最高。烹制时可做主料、辅料，特别是在一些工艺菜肴的制作中，它起着不可缺少的重要作用。

(2) **鸭蛋** 鸭蛋类似鸡蛋，但质地稍粗，略有腥味，多做成蛋制品，如皮蛋、咸蛋、糟蛋等。特殊情况下可作鸡蛋代用品。质量以小满前的为最好，产于山区的鸭蛋比产于田坝的质量更好。

(3) **鹅蛋** 鹅蛋的质量比鸭蛋差，烹制时基本上作辅料使用，也用于炒、煎或制作咸蛋。

(4) **鸽蛋** 煮熟后的鸽蛋晶莹半透明，细嫩鲜香、味极可口，具有滋补性能，常用作炸、熘或清汤、羹汤菜肴。

(5) **鹌鹑蛋** 现已普遍食用，基本同于鸽蛋，体小、略带腥味，常作为滋补品，可代替鸽蛋使用。

二、牛乳

通常称牛奶，具有特异的芳香味。牛在产奶期间，各阶段的奶质不同：1. 初乳，母牛产犊后一周以内的乳；2. 常乳，一周后至干奶前的牛乳，这一期间牛乳的成分及性质基本趋于稳定；3. 末乳，指干奶期间所产的乳，又称老乳；4. 异常乳，凡不适于饮用或制作乳品的牛乳统称异常乳。

正常的牛乳，各成分的含量大致是稳定的，其中水分约占 80%，乳脂肪约占 3～5%，乳糖约占 4.5%，乳蛋白质约

占 3.5%，此外，还含有人体所必需的各种维生素和无机盐等。这些物质都分散在牛乳中，使牛乳成为一种成分复杂的具有胶体特性的溶体。牛乳所含营养素比较完全、生理价值很高，易被吸收，常用于婴儿与病人的营养饮食。

烹制时可与其他辅料配合，用于炒、熘等烹调方法制作的菜肴中，或用作汤菜，烩菜的辅料，其风味独具一格。

三、蛋制品

鲜蛋经过生包、浸泡、腌制等方法加工，或使用化学防腐剂，或经干燥、冰冻等方法处理后的统称蛋制品。根据加工方法的不同，一般可分为三类。

1. 再制蛋类

（1）皮蛋　又叫松花蛋，不但具有美丽的花纹，还具有醇厚的特殊清香和较好营养，是一种非常可口的佐酒菜肴。皮蛋多以鸭蛋为原料，经生包或浸泡加工而成。

生包法：用纯碱、生石灰、食盐、松柏枝和草木灰、茶叶等原料，加水调成糊状裹在蛋壳外，再粘上一层稻壳，然后放入坛中，经 40 天后即成。

浸泡法：所用原料的配方与上述大致相同，混匀加水，浸泡而成。

由于皮蛋在食用前不再加温，故加工时，应选用优质、新鲜的蛋。

（2）盐蛋　又名腌蛋、咸蛋，用鸭蛋或鸡蛋腌制而成。鸭蛋的脂肪含量比鸡蛋高，腌制后，蛋黄松沙可口，色泽桔红，油分集中，具有独特的鲜香风味。

加工盐蛋的方法有泥浆法、泥包法和盐水浸渍法等。采

用泥浆法时，用鸭蛋100个，盐600克，加水500克，黄泥750克调成泥糊，将经过检查、洗涤后的鸭蛋放入泥糊中裹糠、逐一放入坛中装好，再将剩余泥糊倒在蛋上，淹过蛋面后加盖，经30～40天即成。

皮蛋和盐蛋均宜用大坛子装盛，放置阴凉处，坛口须密闭，不能震动。

(3) 糟蛋　糟蛋是我省宜宾的特产。浙江草湖出产的糟蛋也很有名。糟蛋具有质地细腻，醇香味浓，糟香味绵长，略带甜味的特点。

制作糟蛋必须选用蛋形饱满，完整不破的新鲜鸭蛋，方能达到制成后蛋白棕黄，蛋黄红润的要求。制法是将蛋壳轻轻敲破（不损坏蛋膜），用醅糟、白酒 、冰糖浸泡，再经剥壳、装坛、翻坛、再装、再翻坛、检验等十几道工序，历时8～12个月始成。

糟蛋须用醪糟保养，宜用瓦坛贮存，放置阴凉处，坛口应密闭，切忌生水溅入和日光照射。

2. 干蛋类

干蛋是将鲜蛋去壳、将蛋液烘干或用喷雾干燥法制成。可分为干全蛋、干蛋白和干蛋黄三种。

干全蛋和干蛋黄是将蛋液用高压喷成雾状，用热空气（60～80℃）使其中水分蒸发后干燥而成的粉末状蛋粉。此过程不仅能完全保全其食用价值，且能杀死蛋液中的大部分微生物。蛋粉再吸收水分后就能恢复其性质，由于脱水时蛋粉中微生物不能完全被杀死。因此，使用时干蛋粉与水混合后不宜久置；要彻底加热，不宜用蛋粉制作过厚或不易熟透的菜肴。

干蛋白是将经过搅拌、过滤的蛋清用烘盘在53～55℃温度中烘烤，使蛋清中水分逐渐蒸发而形成淡黄色的光亮透明的薄晶片。这种干蛋白易于贮存，使用时加水溶解后即为蛋白液。

四、蛋品的保管方法

引起蛋类变质腐败的因素较多，如温度、湿度，蛋壳上的气孔及蛋内的酶等。各种微生物可从气孔进入蛋内，在适当的温度和湿度下细菌的滋生及酶的活性都会增强，加快蛋的变质速度。蛋的变质过程一般先是蛋黄浮动，其次是蛋黄散碎呈现“浑汤”情况，同时因蛋白质分解产生硫化氢、胺类，使蛋内部变色并有恶臭。目前一般采用冷藏法（不低于－1℃）保存鲜蛋。严寒地区可用谷糠、麦秆垫放在蛋与蛋间，用木箱盛放，可防冻坏。将鲜蛋存放在阴凉通风的地方，冬季可存放3～4个月。此外，还有用石灰水泡蛋来贮存的方法，利用鲜蛋呼出的二氧化碳与石灰水反应，生成不溶性的碳酸钙，附着在蛋上，闭塞气孔，可使蛋保存一个时期。在没有冷藏设备的条件下，这种方法还是比较好的。

第六节　食用油脂

食用油脂包括植物油脂和动物油脂。一般把常温下呈液体状态的称为油，呈固体状态的称为脂。其实二者并无严格界限。

食用油脂的种类较多，植物类的有菜籽油、花生油、大豆油、棉籽油、向日葵油、玉米油、椰子油、芝麻油、米糠

油等。动物类的有猪油、羊油、牛油、鸡油、奶油等。西南各省目前常用的油脂以猪油、菜油为主，其次是花生油、大豆油和棉籽油等。

食用油脂是人体不可缺少的食物。它可提供人体必需的脂肪酸，提供热能（100克脂肪产生热量900～930千卡），同时有助于人体对脂溶性维生素（维生素A、D、E）的吸收。

食用油脂在人体胃部停留时间较长，有时可达5～6小时，故有饱腹作用。油脂用于烹饪可改善食品的感官性状，使食品多样化，以增进食欲。由于油脂沸点较高，是很好的热导体，可以加快烹制速度，使菜肴保持鲜、嫩，或使食品酥、脆。可见，油脂在烹饪中也是很重要的原料。

一、食用油脂的营养成分和营养价值

油脂的主要成分为脂肪酸三甘油脂，一般还含有少量的游离脂肪酸、磷脂、固醇、色素及脂溶性维生素A、D、E等。兹分述如下。

1. 食用油脂的营养成分

（1）脂肪酸 常见的脂肪酸有软脂酸、硬脂酸和油酸三种。前两者属饱和脂肪酸，在常温下多为固体；后者为不饱和脂肪酸，在常温下呈液体。不饱和脂肪酸中的亚油酸，称为必需脂肪酸，即人体内既不可缺少又不能自行合成，只能从食物中摄取的脂肪酸。

（2）非甘油脂类化合物 这类化合物具有不溶于水而溶于有机溶剂的特性，在精炼时可以除去。

①磷脂 是生物体的重要组成成分，动物的脑、肝、肾

等含量较多，植物以种子含量较多。特别是未经精制的植物油（如豆油）中含量较高，精炼以后，植物油中的磷脂含量可大大降低。油脂中若含有磷脂，在煎炸时会产生大量泡沫，并开始焦化，结成黑褐色的沉淀物，影响食品的颜色。保管过程中，磷脂又可以分离为磷酸，产生大量油脚沉淀，降低油脂的质量。

②固醇　固醇亦称甾醇，最重要的有胆固醇（主要存在于动物的脂肪、脑、皮脂、胆汁中）和麦角固醇。麦角固醇和胆固醇的衍生物 7-脱氢胆固醇经紫外线照射后可分别转化为维生素 D_2，D_3。

（3）维生素　油脂含有脂溶性维生素。动物油脂中含维生素 A，D；植物油脂中含有维生素 E。

（4）其它物质　油脂除含有上述营养成分外还含有蜡、粘蛋白、色素等其它化合物。这些物质虽对人体无害，但能使油脂变浑浊或颜色变深。

2. 油脂的营养价值

油脂的营养价值除与所含营养成分多少有关外，还与人体对其吸收率的高低有关。一般说来，熔点在 27℃以下者，其吸收率可达 97～98%；熔点在 37～50℃者，吸收率为 90%；熔点超过 60℃者，则难于吸收。

在植物油中主要含一些熔点低的高级不饱和脂肪酸（如油酸等）。它们在室温下呈液态，人体对其吸收率一般可达 95%以上。动物性油脂含有较多的饱和脂肪酸（如软脂酸、硬脂酸等）其熔点高，人体对其吸收率低（81%），故植物油的营养价值略高于动物油脂。不过动物油脂中的黄油、酥油的溶点较低，吸收率较高，并含有维生素 A，D。

动物油脂中含有胆固醇，若过多的摄入，可以加速血管粥样硬化的发生和发展。因此，患有血管硬化、高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病、肝脏病的人，可以多食植物油，少食动物油。不饱和脂肪酸能降低血液胆固醇的浓度，减少胆固醇在血管壁上的沉积，从而预防动脉粥样硬化，减少冠心病的发病率。

在烹调过程中，若油脂受热的温度不高，时间较短，其营养价值的损失还不显著。如果反复地加热（油炸食物），且受热温度较高（250～300℃），油脂一被氧化，发生性变，甚至产生一些对人体有害的聚合物（如一部分二聚体，毒性较强，可使动物生长停滞、肝脏肿大，肝脏机能受损害）。另外，经过长期反复使用的油脂，由于残存的杂质在高温作用下会形成粘稠的黑色胶状物，能影响油脂的色泽和味感；长期炸用的“老油”，还会含有“苯并芘类”有致癌作用的物质。故不能用“老油”来烹制菜肴。

二、常用食油及其特点

1. 常用植物油

（1）菜油 又叫菜籽油，为油菜籽榨出的油。一般菜油呈深黄色，精制的为金黄色。菜油含有菜籽的特有气味，生菜油稍有涩味。菜油能耐高温，常温下呈液态，是制作凉菜和烫制红油辣椒的理想油脂，能增加菜肴的香味和色泽。菜油炸制的食物脆而不酥，为适应烹制菜肴的要求，常与猪化油按一定比例混合使用。

菜油中含有芥酸，对人体无好处，应尽量选用低芥酸菜油。

（2）花生油　花生油是从花生仁中榨制、提炼的，根据加工的不同，可分为毛花生油、过滤花生油和精炼花生油等。毛花生油呈深黄色，含水分、杂质较多，较浑浊；过滤花生油较为澄清，但不耐贮存；精炼花生油极清亮，透明度较高，所含水分、杂质极少，且碱制后除去了游离酸，不易酸败，是最好的食用油。花生油在夏季为透明液体，冬季则呈白色固体状态。

花生油不耐高温，因含不饱和脂肪酸较少，炸制的食物酥而不脆，冬季为半固体，不宜用于凉菜。

（3）豆油　豆油是从大豆中榨出来的油。根据压榨方法不同，分为冷压豆油和热压豆油两种。冷压豆油的色泽较浅，气味淡，热压豆油经过高温处理，出油率高，色泽较深，并带有较浓的特有气味。

根据加工程度，又可分为粗豆油、过滤豆油和精制豆油等。粗豆油为黄褐色，精制豆油多数为淡黄色，粘性较大，质量较高。据报道，植物油中的豆油的营养价值为最高，并且有降低胆固醇的作用。同时，豆油含有相当数量的卵磷脂和维生素E，不易发生酸败。

（4）其它植物油　精炼棉籽油（除去棉酚和游离脂肪酸），茶油、玉米油等也可代替菜油在烹饪时使用。

2. 常用动物油脂

（1）猪油　是从猪的脂肪组织（板油、水油、网油）或皮下脂肪、骨骼中提炼出来的，故有板化油、脚化油、肉化油和骨化油之分。板化油色白明净无杂质，凝结成软膏状；脚化油色微黄；肉化油色黄而不凝固；骨化油色黄褐，呈液体，味微哈喇。其中以板化油质量最好。

优良的猪油，含有相当比例的饱和脂肪酸，未凝固时清澈透明，常温下呈半固态，在10℃以下时成固态，呈白色软膏状，带有香味。若带有淡黄或淡灰色者均为次品。

烹制时要注意控制油温，以免色泽和鲜香味遭到破坏。猪油不耐高温且含不饱和脂肪酸较少，与菜油混合使用，能相互弥补其不足。

(2) **牛油** 牛油又称牛脂，是牛体的脂肪组织熔炼而成。优良的牛油凝固后为淡黄或黄色，淡灰及浅绿色的较差。烹制时，一般用于高温和浓味菜肴，如火锅、烧豆腐等。

(3) **羊油** 羊油是从绵羊或山羊的脂肪组织中提炼出来的。绵羊油无膻味，山羊油膻味较重。优良的羊油凝固后色白，浅灰和淡绿者为次品，若色泽过深即不能食用。

牛、羊油在常温下呈硬块状，羊油比牛油更硬，溶化后，均呈完全透明液体，透明度愈高，质量愈好，如有浑浊现象，即为提炼不纯或水分较多所致。

三、食用油脂的保管方法

使食用油脂变质的因素很多。如日光的照射、氧气的氧化、较高的室温、含有水分和杂质、乃至所盛容器的不当（如铜器，是油脂变质的催化剂）等，都会使油脂发生酸败变质。酸败的油脂味苦、酸、哈喇和辛辣，并有难闻的气味。色泽也随之变深或变浅，溶化后透明度降低等，影响油脂的质量甚至不能食用。为防止食用油脂的酸败变质，在保管过程中，都要尽量避免受高温影响和日光直接照射；注意清洁卫生，防止被微生物污染；避免与空气长期接触，更不能使

用含有铜、铁、锰等元素的容器，也不要存放在塑料容器中；油脂中的水分不应超过0.5～1%。贮存时宜用油篓或瓦缸盛装，加盖密封，存放在阴凉处，注意检查，如发现有发浑，翻泡等变质情况，应及时熬炼或处理。

第七节 干 料

干料是动、植物鲜活原料经各种方法加工、脱水干制而成的。在加工过程中，尽管维生素损失较多，失去了新鲜蔬菜或禽、畜肉的某些特点，但干料便于贮藏、运输和调剂淡旺季供应。能使膳食多样化、能增添风味，仍有较好的食用价值，因此，干料在烹调中使用也较普遍。

干料种类很多，大体可分为海产动物干料、海产植物干料、陆生动物干料、陆生植物干料、陆生藻类及菌类等干料。

一、海产动物类

1. **鱼翅** 鱼翅是由鲨鱼的背鳍、胸鳍、臀鳍和尾鳍等加工干制而成。背鳍叫脊翅，呈灰黑色，翅多肉少，翅体肥隆，质量最好；胸鳍又称胸翅、翼翅，一面呈灰色，一面呈灰白色，翅少肉多，翅稍瘦薄，质量较差；尾鳍又称尾翅、勾尖或尾勾，呈灰黑色，翅体中有硬骨一根，成叉形；臀鳍又称荷包翅、翅根。尾、臀鳍肉多翅少、质量较差。鱼翅品种较多，根据加工情况，一般分为生翅（未加工，有鲨皮）、净翅（已加工去皮），翅饼（加工抽筋成饼状）等。另外还可按形态分类，涨发后成为整只翅的称排翅，为上品。涨发后散开成丝条状的称“散翅”，为次品。

鱼翅的食用价值，在于鳍中那种状如粉丝的翅筋中含80%左右的蛋白质及脂肪、糖类和其它矿物质等。鱼翅中所含的蛋白质是一种不完全蛋白质，营养价值不十分高。但由于稀少和烹制的精细，故列为海产八珍之一。我国沿海均有出产，以福建、广东、海南、浙江、台湾等地为主。日本、美国、印尼、越南、泰国等国亦产。

鱼翅是比较珍贵的烹饪原料，食法以烧、烩、蒸及制作汤菜为主。如干烧玉脊翅、鸡淖鱼翅、清汤鱼翅、荷花鱼翅等。

2. 海参　海参又称沙噀或海鼠，种类很多，大体可分为有刺参和无刺参两大类。前者有灰刺参、方刺参、梅花参等，后都有乌元参、乌参、茄参、黄玉参、乌虫参、龙头参、亦乌参等。根据调查，我国有20余种海参可供食用。其中灰刺参、乌参、乌元参、梅花参等经济价值很高，营养较为丰富，又有补肾、补血和治溃疡病等作用，是一种优良的食品，所以列入海产八珍之中。

海参分布于各地海洋中，日本、朝鲜、越南等国盛产，我国以海南省、西沙群岛、广西涠州岛、辽宁旅大、山东烟台、青岛、石岛等地为主要产区。每100公斤鲜海参可制成干品5～6公斤。

海参为筵席大菜之一。一般可烩、烧及作汤菜，如家常海参、红烧海参、葱烧海参、奶汤海参等。

3. 鱼肚　鱼肚又名鱼胶、长胶、筒胶、片胶、荷叶肚等，是鲨鱼、猫鲨、海鳝鱼、回鱼、黄鱼、亦鱼等的鱼鳔加工干制而成，是一种营养丰富、味美可口的海产八珍之一。

我国沿海均产鱼肚，以浙江、福建、广东为主要产区。

鱼肚为筵席大菜之一，可用于烧、炖、拌及作汤菜等，如鸡皮鱼肚、白汁鱼肚、清汤鱼肚等。

4. 鱼皮　鱼皮是各种鲨鱼皮加工制成，以雄鱼皮为好，皮厚块大，富有胶质，营养和经济价值较高。我国沿海以福建、浙江、山东为主要产区。

鱼皮亦为筵席大菜之一。炖、烧、熘、烩均可。多与鸡、肉、猪肉、鲜蔬配合做菜。如红烧鱼皮、葱烧鱼皮、大蒜烧鱼皮等。

5. 鱼唇　鱼唇又名鱼头，是鲨鱼嘴唇加工制成的。从下腭软骨连皮切下、形如扇状；原只鱼头不劈开，形如犁头。鱼唇营养丰富，是海产珍品之一。

鱼唇可同鸡肉、猪肉等配合作菜，亦可单独作菜，如红烧鱼唇，清汤鱼唇，芙蓉鱼唇等。

6. 明骨　明骨又名鱼骨、鱼脑、鱼脆等，是鲨鱼的头颈部和鳃裂的软骨组织加工干制而成。含有较多的蛋白质、磷、钙和胶质等，营养丰富、质地脆嫩，是海产八珍之一。

明骨在我国沿海均有加工生产，以山东、辽宁、福建、浙江为主要产区。

用温水涨发后，切成片子或颗粒，可蒸、煮、制冻、制汤菜等。如酸辣鱼脆、芙蓉鱼骨、鸡茸鱼骨、清汤鱼骨。

7. 鱼信　鱼信是鲨鱼、鲟鱼脊骨髓的干制品，色白，质较脆嫩，并含有蛋白质和脂肪，主产于广东、福建、浙江等地。

鱼信为高级筵席的菜肴原料，可制作汆鱼信、清炒鱼信等。

8. **鱿鱼**　鱿鱼又称柔鱼，体内含赤、橙、黄等色素，其色泽能随水中环境而变化。体稍长，背脊有一道半透明的胶质软骨。鱿鱼肉质柔嫩、味道鲜美、营养丰富，所含蛋白质较多，鲜食、干制均宜，故列为海产八珍。

我国鱿鱼主产于福建厦门、广东汕头、广西北海等一带暖流水域中。越南、朝鲜、日本亦产。

鱿鱼可用于炒、爆、烧、烩以及汤菜，如干煸鱿鱼丝、红烧鱿鱼、酸辣鱿鱼、麻辣鱿鱼等。

9. **鲍鱼**　鲍鱼亦称大鲍。它不是鱼类，是软体动物单壳贝去壳后干制的。鲍鱼分金钱鲍和马蹄鲍两种，以金黄色、质地厚者为佳。鲍鱼肉质细嫩、味极鲜美，含丰富的蛋白质及钙、铁、碘等矿物质，历来被视为海产八珍之一，鲜食、干制均可，一般都制成原汁罐头或干鲍鱼。

我国沿海均有出产，以山东、广东、旅大为主要产地。

鲍鱼为高级筵席菜肴原料，烧、烩、拌等均宜。多与鸡肉、火腿、蘑菇等配合制菜，如三鲜鲍鱼、白汁鲜鲍、八味鲍鱼、奶汤鲍鱼等。

10. **干贝**　干贝又名江珧柱、扇贝、海扇、干贝蛤等，是江珧贝、日月贝等贝类的闭壳肌加工干制而成（每100公斤鲜贝可加工干贝2公斤）。其肉味鲜美，营养价值较高，为名贵海产八珍之一。我国南北沿海均产，主产于山东的烟台、青岛、石岛、威海，广东的汕头、广西的北海。亦可人工养殖。

干贝可与其它原料配合做菜，也可单独做菜，烧、烩、炖均宜。如红烧干贝、烩干贝、芙蓉干贝、绣球干贝等。

11. **淡菜**　淡菜又称海红或壳菜，是贻贝干制加工而成

的，因干制时未加盐，故以淡称。淡菜肉味鲜美，富于营养，有滋养神经、补虚益血的功效，是驰名中外的海产品之一。

淡菜分布于辽宁、浙江、山东、福建、广东等省沿海一带，以浙江嵊泗列岛产量最高。

烹制时可用于炖、烧、及做汤菜，如烧淡菜、炖淡菜，清汤淡菜等方法。

12. 蛏干　亦叫蛏子干，是益蛏、竹蛏肉加工干制而成的。肉色黄白，肉质鲜嫩。我国南北沿海均产，而以福建、浙江为主要产地。

蛏干时常配以鸡肉，猪肉，鲜蔬红烧。

13. 海蜇　海蜇是一种腔肠动物，经加工后，伞部称为蜇皮，口腕部称蜇头，质地脆嫩。根据产地不同，海蜇可分为北、南、东三类。北蜇产于天津北塘，色白个小，脆而发硬，质量较次；南蜇以福建、浙江所产最好，个大，浅黄白色，脆嫩；东蜇产于山东烟台，又有沙蜇、棉蜇之分，沙蜇含泥沙于肉内，不易洗掉，棉蜇肉厚不脆。

多用于拌凉菜肴食用。

14. 乌鱼蛋　乌鱼蛋即雌性墨鱼（乌贼）的卵腺干制品（雌性生殖腺干制品称墨鱼穗），主产于山东的青岛、烟台等地。烹制时主要用于烩菜。如烩乌鱼蛋。

15. 裙边　裙边又称鱼裙。即海鳖裙边的干制品，富含蛋白质和胶质，质地柔软细嫩，味道鲜美，是制作高级菜肴的原料。主产于我国南海诸岛。

裙边主要用于红烧，如凤翅裙边，大蒜烧裙边等。

16. 虾米　虾米（去皮壳）又称金钩、海米、开洋、虾

干、虾仁等，有湖米、海米之分。色泽金黄、味道鲜美，富于营养。因其具有鲜味调料的作用，烹调上常用作辅料。

虾类分布很广，内陆湖泊及沿海均有出产。内陆以长江流域的湖北、湖南等省产量较多；沿海以山东、浙江、江苏、福建、广东等地为主要产区。

虾米的吃法很多：生吃是佐酒佳肴；熟食可作辅料烧制各种蔬菜、肉类、汤菜、做馅等，取其鲜味。

17. **对虾**　对虾又称明虾、斑节虾，通常按对计数，故称对虾。我国北方沿海产量较大，主产于渤海湾，东海北部舟山群岛附近也有生产。近年各地亦有人工养殖。

对虾体大肉肥，滋味极鲜，营养价值较高，是海产中主要出口食品，在国际市场上亦享有盛誉，除鲜食外可加工成冻明虾、对虾干和大虾米。

烹制时一般可采用烧、炒、熘、炸、烩、汤菜、制馅等制作方法。

18. **虾皮**　虾皮又叫毛虾，肉质细嫩，味道鲜美，营养价值较高，特别适合儿童食用。主要产于浙江、辽宁、山东、河北、福建等地、以河北滦县产的最好。

虾皮常用作烧菜、汤菜、制馅等的原料，如虾皮烧菜头、虾羹汤等。

19. **燕窝**　燕窝又名燕菜，是金丝燕等用唾液与绒羽等柔软纤维混合凝结筑成的巢窝。金丝燕分布于印度、马来群岛一带。我国海南岛和福建、浙江沿海亦有分布，因其巢筑在海崖上，故又有山珍之称。

我国医学认为燕窝有补中益气、养阴润躁的功效。因其稀少，历来列为食品中八珍之一。

泰国产的燕窝，经过人工修整，色泽洁白，无燕毛、无根，称为“暹逻（泰国）官燕”。福建产的叫“建巴什菜”，大、小陈岛产的叫“马陈菜”。燕窝产期可分为三期：第一期在春季，正是金丝燕脱毛期、窝中多带燕毛，即为“毛燕”。如将毛燕采走后，金丝燕需要孵卵，又继续建窝，这是第二期，燕窝色白体厚，很少带毛，故称“白燕”。再将“白燕”采走，金丝燕急于孵卵，便迅速地筑起第三期窝，欲称“龙芽燕菜”。

燕窝以“白燕”为佳，洁白、透明、囊厚、涨发性强；色黄带灰，囊薄者质量较差，涨发性不如前者；灰色毛多者最次。

燕窝的吃法很多，一般用于高级筵席，如清汤燕菜、芙蓉燕菜、燕菜粥等。

20. **墨鱼干** 为墨鱼（又名乌贼、螟蛸、目鱼）的干制品，成椭圆形的扁片状，分头与躯干两部分，深棕色，身有白霜，体中间有白色的墨鱼骨。

墨鱼干在我国南北海域均有出产。北方出产称“北蛸”，俗称“乌鱼干”，主要产于辽宁旅大地区、山东青岛、石臼、烟台等；南方出产叫“螟蛸干”，又叫“墨鱼干、目鱼干、螟蛸鲞”等，主要产于浙江舟山、温州、福建晋江、惠安、广东汕头、汕尾。

墨鱼干多为淡干品，也有盐干品。淡干品的质量较高，以身干、肉厚、伸展、完整、洁净，身带白霜，个体均匀、棕红色半透明状，无油片虫蛀，有海鲜的清香味者为上品。一般以浙江舟山出产的质量较好。

墨鱼干经涨发后不但鲜美可口，其蛋白质的质量也高，炖

鸡吃有催奶发奶的作用，对产妇产后血虚体弱，食之尤为适宜。烹制时一般作烩、炒、熘、爆、炖、烧、汤菜等的荤肴。

二、海产植物类干料

1. **海带** 海带是一种褐藻，可分为固着器、柄部和"叶片"三部分，一般长2~4米，最长可达7米。海带含碘、钙、铁及维生素A等，含糖类约56.2%。因其含有较多的碘(0.2%)，可以预防和治疗甲状腺肿大等因缺碘而引起的疾病。

海带生长于水温较低的海中，在我国渤海、黄海、东海沿岸大量采用人工养殖。

海带分淡干、咸干两种。淡干系直接晒干的；阴雨天先用盐渍、再晒干者为咸干。咸干品质量稍差。

海带一般用于炖、炒、烧、凉拌、制汤等。

2. **紫菜** 紫菜的藻体呈薄膜状，有紫色、褐黄色或褐绿色，质地柔嫩、味鲜，蛋白质含量为28.2%，有较多的维生素A、核黄素和碘，对甲状腺肿大、淋巴结核，及因缺碘而引起的疾病有治疗作用。

紫菜分布于沿海各地，以福建、浙江为主产区。紫菜一般用于做汤菜。

3. **石花菜** 石花生长于中潮或低潮带的岩石上。石花菜的藻体作羽状分枝，富有弹性，干燥后呈软骨状。石花菜质地脆嫩，含有丰富的碘、钙及胶质。它除供食用外，还可提取琼脂，用于食品、医药等工业。

我国沿海均产石花菜，主要产于辽东半岛、山东半岛及

广东等沿海地区。

石花不能煮、炖、只需用清水浸洗后再用温水浸泡一下，滴干水后作凉菜用。

4. **冻粉** 冻粉即琼脂，又称琼胶，洋粉、海菜。是以石花菜、牛毛菜、江篱菜等藻类为原料，经沸水溶化除净杂质后的粘液凝结干制而成，透明无色，形状不定，含琼脂糖(73.4%)，除供食用外，多在医药上用于制作细菌培养基及药用。

我国辽宁、山东，广东各省均加工生产。冻粉用凉水泡软即可食用，一般常作拌菜及甜冻，如鸡丝冻粉、什景果冻、银耳果冻等菜肴。

三、陆生动物类干料

1. **熊掌** 多数以棕熊、黑熊的脚掌干制而成。前掌出料少、味香，花纹比后掌明显。后掌出料多，有嗅味。熊掌有滋补作用，素称“山珍”。熊掌主要产于东北、四川、云南、贵州、青海、新疆、西藏等地。猎人多于冬春季捕杀，取下熊掌，在通风处阴干即得。

熊掌为高级筵席上的名贵菜肴，如红烧熊掌，大烩熊掌等。

2. **鹿筋** 鹿筋是将鹿腿筋剥下干制而成。梅花鹿的腿筋较多，质地柔软，富含胶质。因其稀少，故历来当作珍品。

我国吉林、辽宁、新疆、青海、云南、四川等均有生产。现鹿筋多取有人工驯养的鹿。

烹制时，先将鹿筋用水煮胀，去血筋、瘦肉，刮洗干净后上笼蒸至软糯，再烹制成菜。一般用于红烧、葱烧、清炖

等。

3. **鹿尾**　鹿尾是马鹿或梅花鹿的尾干制而成。质佳味美，为珍贵补品之一。

鹿尾主要出产于东北等地。一般用于高级筵席，如清蒸鹿尾、红烧鹿尾等。

4. **蹄筋**　蹄筋由猪、牛蹄筋干制而成，但通常是指猪蹄筋。后脚抽出的筋长而粗，质量优于前脚蹄筋。蹄筋主要由胶原蛋白与弹性蛋白构成。两者都属于不完全蛋白质，营养价值不高，但有助于伤口的愈合。因其富含胶质、质地柔软，常用作筵席菜肴原料。

蹄筋为牛、猪肉食品加工的副产物，常年均可生产。

烹制时，一般用于烩，烧，如酸辣蹄筋、锅子蹄筋、葱烧蹄筋等。

5. **干猪肉皮**　干猪肉皮以后腿皮及背皮为优，皮质坚厚、涨发性好。肉皮为猪肉的副产物，常年均产。

肉皮中含有较多的胶质，烹制时多作配料，用于烧、烩、汤菜或凉拌等。

6. **蛤什蚂油**　哈什蚂亦称中国林蛙，分布于我国东北三省、内蒙及四川等地阴湿的山林树丛中。哈什蚂油为雌哈什蚂输卵管的干制品。泡发后状若棉花瓣，有腥气，味微甘。中医学上用作养阴滋补药。同时，它也是名贵的烹饪原料之一。

高级筵席上常用作甜羹，如冰糖哈什蚂油。

四、陆生植物类干料

1. **干黄花**　又名金针菜，系鲜黄花的干制品。四川渠县

产量最多。夏秋季当含苞欲放时，即进行采收加工。优质干黄花颜色白黄，有光泽，香味浓馥，肥壮而油润，根条长而伸展。

黄花可作菜肴配料，也是制作素菜的主要原料之一。如炒肉丝、肉片、素烧什锦，以及制作烧、烩、汤菜等。

2. **玉兰片**　即楠竹（毛竹）刚出土或未出土的嫩笋（嫩苞）煮后烘干制成。有冬尖、冬片、春片、桃片、挂笋之分。以色泽黄白，质嫩洁净，肉厚、纤维少，节较密，体长10～15厘米者为佳。现分述如下：

（1）**冬尖**　又名尖片、笋尖。系冬笋尖端制成，质地细嫩，是玉兰片的最上品。

（2）**冬片**　系冬至前后出土的冬笋对开制成。色泽黄白，鲜嫩洁净，肉厚筒小，体实不空，块心仅现节纹，根部略有1～2节纹。

（3）**桃片**　春分前后出土的叫桃片，又名桃花片，是刚出土或未出土的春笋制成。形似冬片，但比冬片大，比春片小，肉厚、质坚而嫩、节较稀疏。以春分前产者为上品。

（4）**春片**　为清明前出土的笋干制而成，形状比桃片大，质较老、节纹较稀、纤维多、肉薄且不及冬片坚实。

（5）**挂笋**　清明后产，色白、节纹显著、肉质厚，根部有老茎，品质较差。

玉兰片主要产于湖南。四川省的江安、长宁、合江等地亦有出产。

玉兰片质地嫩脆、色美味鲜，是笋类中传统的名贵食品。它在烹制中使用非常广泛，可作菜肴主料，多作各种菜肴的配料。

3. 笋干 笋干又叫干竹笋，是春、秋季节采收的鲜笋加工干制而成。在加工过程中，用柴火烘干者色黑，称黑笋、火笋；用炭火烘干者称为明笋、白笋。笋干能长期保鲜食用，为大众化的干菜食品，也是军需、出口物资。

四川省笋干主要产于乐山、峨边、雅安、宜宾、泸州、涪陵等山区。

干笋常用于烧、烩、拌或作配料。

4. 莲子 莲子又称莲米，是莲藕的果仁。池塘、水田中种者称家莲，湖泊中生者为湖莲，而洞庭湖产者特称为湘莲，品质最上。夏季产者称白莲，为莲子中上品；秋莲次之。莲子营养丰富、味甘而芳香，除供食用外，并可入药，有补脾、止泻、养心益肾的功用。

莲子主要产于湖南、福建等省，四川省部分地区亦有生产，一般都有秋季采摘。

莲子为名贵甜菜的原料之一。

5. 百合 百合系多年草本植物的地下球形鳞茎。鳞片肉质肥厚，可供食用、制淀粉，亦可入药，功能润肺止咳、清心安神。

百合有家生、野生两种，夏秋间收获。四川省达县、江津等地盛产，一般作为甜菜的原料使用。

6. 苡仁 苡仁学名薏仁，俗称薏玉米，薏仁，回回米等，乳白色，外壳质坚硬，薏米去外壳后的仁，称薏仁或苡仁。味微甘，有利湿、健胃、清热、排脓、抗癌之功能，是良好的营养品。

苡仁主要产于四川省南川、涪陵、屏山、灌县等地，秋季收获，一般作为甜菜的原料，亦可单食。

7. **白果** 白果即银杏的果仁，为我国特产。有止咳、止喘的功能，常用于中药。烹调上一般作配料，但有微毒、不宜多食。

四川省各地均产白果，秋季成熟，主要作为甜菜和糕点的原料。

8. **豆棒** 豆棒又叫豆筋，系由黄豆浆提炼，取其油皮，卷裹成棒，晒或烘干而成。呈黄白色，营养丰富，味道鲜美，食用方便，是广大群众喜爱的副食品。

豆棒可用作烧、烩、炒、卤的主料或配料，如豆筋烧肉、烩豆筋、卤豆筋等，并是素席必不可缺的原料。

9. **粉条** 粉条又叫条粉，是豌豆、玉米、或红苕等原料加工制成的。以豌豆加工制作的质量为最好，色白透明，丝细柔软。粉条便于贮存，食用方便，是一种大众化的副食品，常年均可出产。

烹制时可用于烧、烩、炸及制作汤菜等。

10. **粉皮** 粉皮又叫粉片，原料与条粉相同，色白发亮而细嫩。夏季宜拌食，冬季可烧、焖，是广大群众喜爱的副食品之一。

11. **榨菜** 榨菜是用青菜头或菱角菜（羊角菜）加工制成，素以脆、嫩、鲜、香的传统风味驰名中外，是四川省的名特产品。主要产于涪陵、重庆等地。腌制期为每年冬季。

烹制上多作为炒菜、汤菜的配料，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等，亦可直接食用。

12. **冬菜** 冬菜是选用青菜的嫩尖加工制成的。腌制时不施压榨，能保持原有营养价值。具有质地细嫩、清香异常、味道鲜美的特点，为四川省特产腌菜之一。主要产于南充、资

中等地。冬季腌制。至少须经 7～8 个月，以腌制达 3～5 年一者最好。

烹制时一般用作菜肴的配料，蒸、炒、汤菜俱宜。

13. **芽菜** 芽菜是选用青菜嫩茎加工制成，分甜、咸两种。宜宾甜芽菜是四川省著名特产，原称叙府芽菜；咸芽菜产于四川省南溪、泸州、永川等地，南溪产品历史最悠久。无论甜、咸芽菜，均具有质地脆嫩，味美鲜香的特点，常作菜肴的配料、制馅、汤菜用。

14. **大头菜** 大头菜是用芜菁球根腌制而成。四川省内江市主产，具有色泽棕黄，咸香甘鲜，脆嫩爽口的特点。有增香和丰富口感的作用，常用于蒸、炒、拌或一般菜肴的配料。

15. **油皮** 油皮亦称豆腐衣，是豆浆表面凝结的油膜用细竹片捞出，做成圆形薄片即为油皮。色黄、有光泽、表面润滑，柔软不粘，富含脂肪、蛋白质和各种营养成份，为豆制品中的上品。

烹制时常作素菜原料，筵席中亦经常使用，如油炸豆鱼、油皮肚子、油皮网卷、油皮鸭子、红烧豆鱼、奶汤腐皮包等。

五、陆生藻类及菌类干料

1. **木耳** 木耳又称云耳、黑木耳，是寄生在树木上的一种菌类，子实体略呈耳状、褐色；湿润时半透明，质地厚实、柔软、滑润而略脆，干燥后呈革质，营养丰富。

西南各省山区均产木耳，四川省以广元、青川、平武、北川、通江、南江、巴中等地产量较多。此外云南产的黄耳，广

西的云耳，亦可供食用。

木耳多作配料，荤素皆宜，如用于炒菜、烩菜、汤菜等。

2. 发菜　发菜又名头发菜，是一种藻类、藻体细长，黑绿色，形似头发。味鲜美、富营养，清香适口，历来列为山珍之一。

发菜分布于宁夏、甘肃、陕西一带的流水中，其中以宁夏产量较多，质量最佳。出产季节为5~9月。发菜一般供筵席使用，做法很多，常用于拌菜。素席上也常用发菜。

3. 银耳　银耳亦称白木耳，子实体状似鸡冠花花瓣，白色透明，干的呈白黄色，质地柔软、润滑，富含各种营养成分和胶质，特别含有一种重要的有机磷，不仅能消除肌肉疲劳，更具有滋阴、润肺、生津、提神、益脑、嫩肤的功效。因此，被国内外视为营养珍品和药用补品，古有“山珍”之称。

银耳在四川省主要产于通江、万源等地，多为人工培植。银耳为羹汤菜原料，如冰糖银耳、清汤银耳等。

4. 香菇　香菇亦称香蕈。由于香菇味道鲜美又有较高的营养价值和食疗价值而畅销国内外。香菇主要产于浙江、安徽、江西、福建等省山林地带。四川省宜宾、万县、涪陵、达县、绵阳、雅安等山区亦有少量生产。

香菇种类较多，质量上也有差别。冬季所产为冬菇；春季所产为春菇。形如伞状，顶面有似菊花样白色裂纹，以朵小质嫩、肉厚柄短、色泽黄褐光润、有芳香气味者为上品，称为花菇；形状如伞，肉厚朵稍大、顶面无花纹、栗色略有光泽者称为厚菇；肉薄味淡，朵大顶平，色黄或浅褐色者为薄

菇、平菇。后者质量较差。

香菇属于名贵原料之一，是筵席大菜不可缺少的配料。

5. 口蘑　口蘑为优良食用菌，有一种独特的鲜香味，肉质肥嫩，是筵席菜肴不可缺少的名贵原料之一。

主要产于内蒙古草原及河北省张家口以北地区，以内蒙古自治区锡林郭勒盟的产量较高，质量较好。采收季节为农历6～9月。

口蘑以朵小肉厚，体重质干，柄短而整齐，形如帽顶，色白，气味芳香者为上品。烹制时可作各种荤素菜肴的配料及调味料。

6. 竹荪　竹荪亦称僧竺蕈、竹参，是野生在山区竹类（苦竹较多）根部上的一种隐花类植物，子实体呈笔状，顶部有菌盖，呈红色，表面有恶臭粘液，盖下有白色网状部，向下垂，基部为粉红色的蛋形菌托。将臭头切去，晒干后有香气，味道香嫩甜美，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类等营养成分，具有延长汤羹食品存放时间，保持菜肴鲜味不变的功能，是一种名贵的筵席佳品，被誉为“山珍之王”、“真菌皇后”。

竹荪为四川特产，主要产于宜宾、乐山、涪陵、绵阳等地。产量以宜宾长宁为多。贵州、湖北亦有生产，农历4～7月为采收季节。

烹制上，可作为筵席汤菜，如竹荪鸽蛋、竹荪肝膏、蝴蝶竹荪等汤菜。

7. 虫草　虫草亦称冬虫夏草，是一种冬季寄生在昆虫幼体中的菌类，有虫身和子座两部分。冬季菌丝侵入蛰居于土中的鳞翅类幼虫体内，虫体充满菌丝而死亡。翌年夏季，此

菌便从幼虫体头部生长出有柄的子座（呈棒形），露出土外，故称冬虫夏草。虫草顶端略膨大似圆柱状，外表灰褐色或深褐色。它具有抗生作用或抑制细胞分裂作用。因此中医学上以干燥的虫草入药，能保精益髓、保肺益肾、止血、止咳、化痰、并对链球菌、葡萄球菌、炭疽杆菌有抑制作用。烹调上亦多用为滋补食品。虫草主要产于青海、西藏及四川阿坝等地。

虫草常与鸡、鸭等蒸食，如虫草鸭、虫草鸡。

六、干料的保管方法

动物干料容易吸潮、霉变、发油、发热、长虫以至腐烂。保管时应放置在干燥、通风的地方并经常检查，如发现霉变时，可用清水迅速洗净，烘干，不宜在日光下曝晒，以免碎损，影响质量。对油坏、长虫的干料，应用5%的冷盐开水洗涤，再于阴凉处阴干后用玻瓶盛装。金钩、对虾等含有天然盐分，肌肉组织紧密，内部水分不易扩散，含自溶酶较多，易受热发潮变质，更应随时检查，通风除潮。海参含胶质重，肌肉组织紧密，肉和水分不易扩散，容易内变（俗称内油），应经常注意检查，发现温度过高、参体回软、或有胶状物粘手时，应立即将坏处切去，以免感染。如发现吸潮时，应晒干或微火烘干。海参水分在3～5%时便于保管，超出此限度，便须排潮，烘晒以后，达到参体坚硬，参刺刺手，敲起干响时，待热气散尽后再存放。拿取海参，尽量减少手与海参体的接触，以免汗水和细菌污染引起变质。

植物性干料也易吸潮，应存放在干燥、凉爽、通风条件好的地方，如受潮生霉，即需翻晒，摊晾风干，不宜日光曝

晒，以免失去原有色素、光泽。

大部分陆生植物性干料，多系经过硫磺熏制，存放时注意密封，防止硫磺散发。切忌生水、油脂、碱类物质渗入。夏秋季节要勤加检查，如有回潮、湿润，要及时晒干，冷却后盛入干净容器保管。

第八节　果品类

果品是鲜果、干果、蜜饯、果脯的总称。果品四季皆有，品种繁多，在烹制上应用广泛，从日常小吃到大型宴会都有使用。不管在餐前餐后或筵席中间上果品不仅能突出时令、增添气氛，而且还能调剂口味、促进食欲、醒酒解腻、帮助消化。欲能在烹调上巧施果品的作用，必须对果品要有所了解。现将我国主要果品分述如下：

一、鲜果

1. **苹果**　苹果主产于华北、东北一带，以辽宁、山东、河北产量为最多，我省茂汶苹果产量亦不少。主要品种有：红玉、金冠、红元帅、红星、青香蕉、国光、鸡冠、麻毛等。八月下旬陆续成熟。苹果香而甜酸、脆嫩汁多，是上等水果。烹制时用于镶蒸、羹汤、粘糖、撒糖、拔丝、制甜冻等甜菜肴。

2. **梨**　梨在我国分布极广，以河北、山东、江苏、辽宁为重要的产区。由于产量多，易贮存，能常年供应，与苹果、柑桔、西瓜共列为我国四大水果。主要品种有秋子梨、白梨、沙梨、洋梨等四大系统。秋子梨，酸味较重，品质较差。白

梨主要分布在河北、山东、辽宁、新疆等省区。果实呈卵圆形，初熟皮呈青色，成熟时皮转黄色或黄白色。果肉脆嫩多汁、质细无渣、味甜清香，且耐贮存。其中著名的优良品种有鸭梨、花梨、长把梨、库尔勒香梨及我省的金川雪梨等。沙梨主要分布在华中及长江流域各省，果实多呈圆形或卵圆形，果皮绿色、淡黄或褐色，果肉脆嫩多汁，甜酸适中，石细胞较多，一般无香气，不耐贮藏。其中著名的品种有浙江义乌的三花梨，贵州威宁的大黄梨和我省的苍溪梨等。洋梨主产于山东、辽宁等地，原产于欧洲，品种较少，其肉质甘甜、细软、多汁、香味浓，不耐贮运。其中著名的品种有巴梨、茄梨、三香梨等。

梨有润肺、清心、止咳、解酒的功能。烹制上用于镶蒸、羹汤、撤糖等菜肴。也可在餐后直接上席。

3. 柑桔　我国柑桔栽培分布在北纬19～33度之间，主产于四川、湖南、浙江、广东、广西、福建等省（自治区）。按其果实特征性状可分为桔，柑，橙三大类型。

（1）桔类　果实大小不一，果皮有淡黄，橙黄，橙红，朱红等。油胞平滑或突起，白皮层一般较薄，果皮易剥离。主要品种有黄岩蜜桔、红桔、天台山蜜桔、乳桔、叶桔等。果肉一般鲜黄或橙红，味甜带酸，柔嫩化渣，汁多味浓。

（2）柑类　果实一般比桔大，皮色橙黄，白皮层一般较厚，果皮也比桔紧实。主要良种有蕉柑、温州蜜柑、四合柑等。具有肉质柔嫩汁多、香甜或酸甜适口、化渣，无核或核小的特点。

（3）橙类　有冬橙和夏橙两类，以冬橙为主。冬橙又可分为三个品种群：普通甜橙、脐橙、血橙。果实一般呈卵圆

形或扁平状圆球形，有橙色、橙红色、橙黄色等，果肉味甜或甜酸适度，有香气，良种少核或无核，较耐贮存。

柑桔果实色、香、味兼优，营养丰富，有帮助消化，增强抗病能力，促进人体新陈代谢，防止坏血病等辅助治疗的作用。烹制上一般用于羹汤、冰汁、拔丝、果冻等菜肴。也可餐后上席用。

4. **柚子** 柚子别名文旦，以广西、福建、四川所产柚子较著名。柚子外形美观，呈无颈球形和有颈梨形两大类。具有质软肉嫩、多汁甜香或酸甜的特点，耐贮藏。著名的品种有福建文旦柚，广西沙田柚，四川梁平柚、垫江柚等。

柚子具有消食、健胃、强身等作用，维生素C和无机盐的含量比柑桔高，是大众化的果品。烹制上，一般用于冰汁、果冻，凉羹等甜菜肴。

5. **香蕉** 香蕉有：大蕉、金蕉、粉蕉等，一般统称为香蕉或香大蕉。以巴西等中美各国及菲律宾等地产量最大，我国香蕉主产于广东、广西、福建、云南、四川等省。

香蕉质地柔软、甜美芳香、营养丰富，有清热、解毒、利尿、消肿、通便、降压等功效。烹制上一般用于冰汁、果冻、凉羹、拔丝、撒糖等菜肴。

6. **桃** 桃原产于我国陕西、甘肃一带，现分布于河北、山东、陕西、河南、甘肃、浙江等省。

桃可增进人体胆汁分泌，有促进胃肠蠕动之功效。烹制时一般选用色白、味甜者为原料，常用于熘、炒、蒸、撒糖、冰汁、羹汤等菜肴。

7. **西瓜** 西瓜又名寒瓜、水瓜，甘甜多汁、凉爽清口，有“夏季水果之王”的美称。西瓜在我国分布很广，除少数

高寒地区不能栽培外，各地都有出产，其中以山东德州的喇嘛瓜、浙江平湖马铃瓜、陕西的三白瓜、河南的大花棱、四川的蜜宝瓜、上海的浜瓜、北京的黑蹦筋、新疆瓜等为上等品种。

西瓜烹制上，常用于冰汁、果冻、羹汤等菜肴。

二、干果和果干

1. **红枣** 红枣是成熟的鲜枣干制而成，分大枣和小枣两类。主产于河北、河南、山东、山西、陕西五省。著名品种有河北沧州红、保定大枣、山东无核枣、河南新郑大枣、山西大枣、陕西大枣等，多有肉厚皮薄、味甜，软糯的特点。红枣有养胃健脾、益血壮神之功效。烹制时一般用作馅心或作菜肴的辅料。

2. **核桃仁** 核桃仁是核桃除去硬壳后的果仁，主产于河北、山西、陕西、新疆等地。四川的广元等地产量亦不少。核桃仁分鲜、干两种。鲜核桃仁只在农历7～8月间上市，可制作时令菜肴，如椒麻桃仁、桃仁鸡丁等。干核桃仁既可作辅料又可作主料，常用烹制粘糖类菜肴或制馅。

3. **栗** 栗又名板栗，主产于辽宁、河北、山东、河南、广西和四川山地，9月上旬成熟。著名品种有河北良乡板栗、红毛板栗、山东莱阳红毛栗等。栗仁甘甜、多供炒食，烹制上一般作菜肴的辅料。

三、蜜饯、果脯

蜜饯是以果坯和糖为主要原料，用煮、浸渍、烘干等各种方法制成的食品。蜜饯和果脯并无确切的区分界线，只是

习惯叫法不同。一般将比较干燥、不带糖汁的称为果脯，如杏脯、桃脯、梨脯、苹果脯等；表面带有一层粉末状细砂糖的称为糖衣果脯，如冬瓜、莲藕、天冬、萝卜、苦瓜、樱桃、红桔等糖衣果脯；对表面显得润湿、光亮，或浸渍在浓糖液中的称为蜜饯，如樱桃、红果、蜜枣、海棠、青梅干、橄榄等。

蜜饯果脯主产于福建、广东、广西、上海、江苏、浙江、北京、四川等省市。分京式、苏式、广式、川式、福式、潮州式等几种流派。蜜饯外形美观、香味浓郁、甜香甘美、口味各异。烹制上主要用于甜菜和糖馅，起调味、增色、增香的作用。

复习题

1. 蔬菜主要含有哪些营养成分？这些成分与蔬菜的品质有何关系？
2. 试述菠菜、豌豆苗（尖）、韭黄、蒜苔、番茄的出产季节、特征、烹制方式及烹制要求。
3. 猪、牛肉的特征和烹调要求各有哪些？
4. 如何鉴别猪肉的老嫩？
5. 不同性别、育龄的鸡，各适宜哪些烹制方法？
6. 为什么鱼肉经烹制后易为人体消化吸收？
7. 试将鱼类的主要品种按“品种名称、品质特点、出产季节、烹制应用”列成简表。
8. 为什么说蛋品、牛乳的营养价值高？
9. 食用油脂有哪些主要品种？其各自的特点是哪些？
10. 我省主要使用哪些干货原料？试列出“品种名称、产地、

烹制应用”的简表。

11. 玉兰片、香菇细分有哪些品种？如何按其品质特征加以鉴别？

12. 蜜饯、果脯在烹制菜肴时各起什么作用？

第三章　烹调技术的基本功和烹调原料的初步加工

第一节　烹调技术基本功的意义及操作要求

一、烹调技术基本功的意义

烹调技术的基本功是烹调操作过程中一些单项基本技能的总称。它既区别于一学就会的基础操作，也不是指导操作方法的基本理论。烹调技术的基本功包括熟练的原料初加工，娴熟的刀工，准确的调味，灵活多样的配料及正确的掌握火候等等。它具有手工技艺性较高的特点，对于一些专业工种中的单项基本技术，只有进行经常的、有意识的、刻苦的学习和训练，才能熟练地掌握。只有在熟练地掌握各项基本技术的基础上，才能提高个人的烹调技术，只有刻苦地操练，才能使自己的技术由熟练到精湛，进一步达到炉火纯青的程度。作为一个烹饪人员，如果没有过硬的烹调技术基本功是绝不可能制作出色、香、味、形俱佳的菜肴的。因此，各工种中单项基本技术的训练，是培训烹饪人员的必修之课。

二、烹调技术的基本功

烹调技术的基本功表现在以下几个方面：

1. 能正确使用烹饪机械、工具和用具，并有正确的操作姿势。

2. 能快而准地对原料进行初步加工，如对家禽家畜的出骨、按部位分料、对干货原料的涨发等操作都要符合用料要求。

3. 有熟练的刀工技术，对刀工技术的切、片、划、斩四大刀法，要达到得心应手，随心所欲的熟练程度；经刀工处理后的半成品原料，应符合烹调方法对用料规格的要求。

4. 熟悉糁、贴、镶、摊、卷、制汤等半成品的精加工。

5. 能灵活多样地进行配料。对菜肴原料的组合既要符合规格标准，又要不拘一格，灵活多样。

6. 熟悉各种烹调方法的火候要求。弄清每种烹调方法的程序和要求，正确运用旺火、中火、小火、微火等各种火力和加热时间，做到火候恰到好处。

7. 能适时投料。根据原料的特性和菜肴的要求，加入原料先后有序，时机恰当，能调剂好同一菜肴中各种原料的成熟程度。

8. 挂糊、上浆、勾芡要适度、均匀。熟悉各种糊、浆、芡的性能、调制方法、应用范围、实施方法、使用效果，作到糊浆厚薄均匀，芡汁稀稠有度。

9. 调味准确。能掌握调味理论、原料性能和烹调方法；懂得各种调味品的性能、基本味和复合味的调制方法和要领，能达到最佳的调味效果。

10. 操作合理。懂得各种烹调的操作方法和要领，使操作程序合理。临灶、翻锅、掌瓢均能熟练自如。

11. 能按照菜肴规格、标准的实际需要，烹制出达到质量标准的成菜。

12. 菜肴出锅及时，成菜温度适当，装盘成型美观，讲

究器具组合，选用盛具得当，整个席面具有完美的艺术效果。

三、烹调技术基本功训练

了解了烹调基本功的意义及要求后，就应、刻苦地进行烹调技术基本功的训练。从基础操作开始，循序渐进地掌握全部技能。

在烹调基本功训练中要做到：

1. 从实践出发，勤学苦练，从严从难，持之以恒，好中求稳，稳中求快。

2. 必须与生产实习紧密结合，在使用中学习，在复杂的有变化的环境中训练，才能练出有应变能力的过硬的功夫。

3. 仔细观摩并悉心体会老师的技术示范操作；同学之间要互教互学，取长补短，共同进步。

4. 不怕苦、不畏难、不自满、不停滞不前，在基本功的训练上狠下功夫，力求技术上精益求精。

第二节　烹饪原料的初步加工

原料初步加工的基本原则

烹饪原料的初步加工是对烹饪原料进行洗涤、宰杀和整理的处理过程。它是烹饪工作中一项最基本的工序。一般包括摘、削、宰杀、洗涤、整理等内容。初加工的基本原则是：

1. **保证清洁卫生** 各种鲜活原料，在市场购进时，一般都带有污秽杂物（如寄生虫、微生物及有害物质），有些原料本身还有不能食用部分，必须经过摘、削、洗涤和整理，才能使用。

2. **保持营养成分** 烹饪原料，都含有一定的营养成分。在进行初加工时，应采用适当方法，尽可能使原料中的营养成分不受损失或少受损失。例如，蔬菜中含有的维生素和矿物质，是维持人体正常生理活动所需要的；而这些营养成分，又极易受到破坏。因此，在初加工时，应该采取各种方法，如先洗后切，洗涤时间不宜过长，浸泡时间不宜过久等等，以更好地保存原料的营养成分。

3. **注意节约原料** 在进行初加工的过程中，既要清除污秽物和不能食用的部分，同时又要注意合理用料，使物尽其用，不要造成原料的浪费。

4. **符合烹调要求** 在进行初加工的过程中，应按照烹制菜肴的规格、质量等要求，保证菜肴的色、香、味、形不受影响。如剖鱼时不能弄破苦胆，宰杀家禽要放尽血液等。

5. **保持原料形态的完整** 有的原料需要保持原有的形态。特别是对要求分部位取料和整料出骨的原料，在初步加工时操作必须仔细，以保证原料的完整，否则就会影响分档、整料、出骨等工序的质量或造成原料浪费。

第三节 蔬菜的初步加工

一、蔬菜初加工的要求

1. 按规格分档加工 根据不同菜肴对蔬菜部位及质量的

不同要求，将蔬菜的心部、尖部、内叶、外叶、嫩茎、老茎等按档次区别加工。在同一蔬菜的加工中，还要按照原料的粗细、长短、大小等规格，分别整理，以适应刀工和烹调的需要。

2. **洗涤得当，确保卫生** 根据蔬菜的具体情况，有的洗涤后整理，有的整理后洗涤；有的削剔后洗涤，有的洗涤后削剔。总之，要保证加工后蔬菜原料的卫生质量。

3. **合理放置** 根据蔬菜品种的特性，分别放置在通风、阴凉、干湿度适宜的环境中，以确保蔬菜加工后的质量。

二、蔬菜的初步加工方法

蔬菜的种类很多，初步加工的方法也多种多样。由于产地、季节、食用部分和烹制要求各不相同，因而初加工的方法也随之而异。其初步加工方法如下：

1. **选择整理** 这是蔬菜初加工的第一个步骤。包括摘剔、摘、剪切、刮、削等。根据不同的蔬菜进行不同的整理，如叶菜类需要摘去黄叶、烂叶、须根，除去泥土杂质；根茎类需要削去或剥去表皮；果蔬类需要刮削外皮，挖掉内瓤；鲜豆类要摘除豆荚上的筋络或剥去豆荚；花菜类需要摘除外叶，撕去筋络等。

2. **洗涤** 这是蔬菜初加工的第二个步骤，一般是在选择整理之后进行的。但如果蔬菜上带有过多污物、虫类或部分变质，也可先洗涤后选择。洗涤时，可根据蔬菜的具体情况，分别采用冷水、热水、盐水及高锰酸钾溶液等洗涤。一般来说，冷水洗涤可保持蔬菜的鲜嫩，凡是附带泥土、污物的蔬菜，只需在冷水中淘洗，即可干净。但有些带有异味或需除

去外皮的蔬菜，则应用热水进行洗涤，如用热水烫洗番茄，便于剥去外皮，用热水洗涤豆制品，可以除去豆腥味等。特别是在寒冬季节，叶菜蔫萎的情况下，采用温水稍浸，使其回生，更易洗净污物。有些蔬菜上带有较多的细小虫类和虫卵，不易洗净时，则可在放入2%的食盐溶液内浸洗，菜上的小虫即浮出水面，易于清除。

根据蔬菜的不同初步加工过程一般有两种：

第一种加工过程是：

原料验收——→按规格摘除、分档——→洗涤——→整理待用。

这种过程，一般用于对韭黄、葱、蒜苗、辣椒、大白菜、菠菜、豆类等蔬菜的加工。

第二种加工过程是：

原料验收——→第一次洗涤（如土豆、萝卜等）——→削剔加工——→第二次洗涤——→整理放置。这种过程，主要适用于莴笋、青菜头、萝卜、茎兰、土豆、藕等根茎类蔬菜的加工。

第四节　家禽类的初步加工

一、家禽加工的要求

1. **杀口准确，放尽血液**　宰杀时放尽禽血，才能保证禽类加工后皮和肌肉的色泽白净。

2. **煺尽禽毛**　根据家禽的种类及禽龄的不同，掌握好烫毛的水温和褪毛的方法。

3. **洗涤干净** 在剖腹前洗涤干净，去尽残毛，剖腹后再进行清洗整理。

4. **剖口正确** 根据菜肴的需要，决定剖口的位置和剖口的大小。

5. **物尽其用** 对家禽的内脏要认真清洗整理，合理利用。

二、家禽初步加工方法

各种家禽类初加工的方法基本相同。现就活禽的宰杀、洗涤处理的方法简介如下：

1. **宰杀** 宰杀鸡（鸭）前，先准备接血的器皿，放入少许食盐及活量清水。宰杀时用左手捏住鸡翼，小指勾住鸡的右腿，把鸡颈弯转，以大指和食指紧紧捏住鸡颈骨后面的皮。右手在下刀处（一般在第一颈骨处）拔去少许颈毛，持刀割断气管和食管（刀口不宜过大）。宰杀后，用右手握住鸡头使之向下，鸡身倒置，让血流尽，否则将影响肉质的色泽的口味。血放完后，用筷子在鸡血碗内搅动一下，使血与盐水混合均匀，俟其凝结。

2. **煺毛** 鸡宰杀后，俟其完全停止动弹后（过早则鸡肉痉挛，过迟则鸡体僵硬，毛不易煺净），放入 70～85℃的热水中烫过，先煺翅毛、腿毛、身毛、后煺头毛、颈毛、扯掉鸡脚上的粗皮和嘴壳，再将鸡浸入温水中搓尽茸毛。但应注意：煺毛时水温不宜过低或过高，用力不宜过大，否则毛不易煺或损伤外皮。

鸭、鹅煺毛方法，一般是在宰杀后，宜放入 6～7 成热的水内，先按顺毛煺翅毛，再按倒毛煺颈毛，直至煺完全身的

毛后，再放入冷水内拔尽细毛。一般老鸭经八成热的水烫后，用木棍左右搅动、则毛可自然脱落。

3. **开膛** 开膛就是破肚取内脏。根据烹调的不同需要，可采取腹开、肋开和脊开三种方式：

（1）**腹开** 在操作时，先将鸡颈与椎骨之间开一刀口，取出鸡膆（食包）和硬喉，割去鸡脚，使鸡腹朝上。另在肛门与腹部之间开一约7厘米长的刀口，将手从刀口伸入腹内，以手指撕掉腹膜，再轻轻拉出内脏，挖去双肺，最后，用水将腹内冲洗干净。这种方法适用于一般烹制需要。

（2）**肋开** 先按腹开的方法取出鸡膆和硬喉。然后在翅膀肋下开一约5厘米的刀口，先扯出肫肝和肠等，再用清水洗净腹腔内血水即成。这种方法适用于制作筵席上的烤鸡，但刀口不宜过大，否则烤制时易漏油汁。

（3）**脊开** 脊开是在背脊处破骨，取出内脏。这种方法适应装盘的需要。

无论采用上述哪一种方法，在开膛取腹时，都要注意不能碰破苦胆。若碰破苦胆，使胆汁流出，污染鸡肝、鸡肉，造成肉质带苦味，甚至不能食用。

4. **洗涤内脏** 鸡、鸭内脏除鸡膆（食包）、气管、食管及胆囊外，其余均可食用。兹将鸡、鸭内脏的清洗整理方法简述如下：

（1）**鸡、鸭肫** 割取食肠，从侧剖开，除去污物，剥去内壁黄皮（内金），洗净备用。

（2）**鸡、鸭肝** 开膛取出肝后，随即摘去上面的胆囊，注意不要撕破。

（3）**鸡、鸭肠** 将肠理直，除去附在肠上面的一条白色

的油肝，然后穿入竹筷或用剪刀尖顺肠剖开，冲去粪便，再用少量的盐、矾等揉搓，去掉肠壁粘腻物质，洗净扎好，用沸水稍烫待用。但不宜久烫，否则失去脆性。

（4）**鸡、鸭油** 母鸡、鸭腹中的油，可取出另用。为保持鸡、鸭油的色泽鲜艳，不宜熬炼，应用笼蒸。

（5）**鸡、鸭血** 鸡、鸭血凝结之后，用刀划成几个大块，放在热水中微火煮熟，但不宜久煮，以免血中起孔，影响质量。

此外，如鸡心、腰及未成熟的卵等，也是较好的原料，不可弃去，只须洗净即可烹制食用。

附：野禽的初步加工方法

野鸡、野鸭、斑鸠、麻雀等，一般多是死禽，外皮较薄，毛要干煺，不必用热水烫毛。俟粗毛煺尽，再放入冷水中，拔去细毛，然后剖腹取出内脏，这样就可以不致损伤肉体。如系用鸟枪打死的野禽，应注意枪子是否取尽，伤口是否变质，如已变质，应予割掉，以免发生中毒事故。至于家鸽，大都采用宰杀和放入水中闷死的办法，煺毛开膛和取内脏方法与家禽基本相同。

第五节 家畜类内脏、头蹄等的初步加工

家畜的肉类原料一般都是经屠宰场宰杀后供应的。因此，它的初步加工，主要在于洗涤整理，较易洗涤干净。而内脏、头蹄等异味重，污垢多，较难清洗，故本节着重谈内脏、头蹄等的初加工。这是切配和烹调的基础，也是烹制前一项重要的操作程序。

一、家畜内脏、头蹄等初步加工的要求

1. **迅速处理** 内脏污秽，适宜于细菌孳生，容易变质，初步加工要及时，才能保证内脏质量。

2. **洗涤干净** 由于家畜内脏粘液多，污秽较重，一定要采用相宜的方法洗涤干净。

3. **除去异味** 采用洗涤、出水、刮剥或用石灰、盐、矾、醋等，将内脏异味最大限度的除去。

二、家畜内脏、头蹄等的初步加工方法

由于内脏器官的污秽程度又各不相同，洗涤整理的方法也有不同。一般分为：

1. **翻洗法** 将原料由里向外翻出。这主要用于洗涤肠、肚等。必要时还可用刀和剪刀除去内壁附着的糟粕和污秽。

2. **搓洗法** 主要用于除去脏腑的油腻、粘液和异味。如肠、肚经翻洗后，还要用食盐、明矾和醋反复揉搓，再进行洗涤，才能把粘液、油腻和异味除去。

3. **烫洗法** 这种方法主要用于腥膻气味及血污较重的原料。如牛、羊的肠、肚等，经过洗涤之后，再投入冷水锅加热（掌握烫煮的热度和时间），即可脱去内壁的污秽和粘膜，并减除不良气味。

4. **刮洗法** 刮洗就是用刀刮去外皮的污秽和硬毛。例如头、蹄、尾上的余毛和污垢。一般采用火燎、水烫和拔除的办法去毛，用刀刮洗的办法除去污垢。猪舌、牛舌，一般采用在水中加热至舌的表层发白时捞出，用小刀刮去表层，再进行洗涤。

5. **冲洗法** 主要用于洗涤肺脏。肺叶的气管和支气管组织复杂，肺孔多，血污不易清除。因此，洗肺时，应将肺管套在自来水管的龙头上，灌水入内，使肺叶扩大，大小血管充水后，再将水倒出。如此反复冲灌几次，直至肺色转白，再划破肺的外部，清洗干净。

6. **漂洗法** 猪、牛、羊的脑、脊髓等，细嫩易碎，应放在清水内先用竹签挑去外层的血衣、血筋，轻轻进行漂洗。至于心、肝、腰等如外表附着污物，用清水稍加漂洗，即可除去。

以上各不相同的方法可随原料的不同而选择使用。如肠、肚等必须经过上述中的几种洗涤方法，才能洗净。因此，在初加工时应根据实际情况灵活运用。

第六节 鱼类的初步加工

一、鱼类的加工要求

1. **除尽污秽杂物** 水产品有较重的污秽、粘涎、皮壳等，在加工中应尽量除去。

2. **按用途或区别品种加工** 一般鱼都从腹部取内脏，也有从背脊开口取内脏的。除水弥子、青波鱼外，一般鱼都需去鳞。龟、鳖、鳝鱼等则要去壳，剔骨。

3. **勿弄破苦胆** 淡水鱼破腹时，注意刀路和深度，切忌弄破苦胆。否则，影响菜肴味感。

4. **合理使用原料** 加工比较大的鱼，应注意分部位取料，合理使用。

二、鱼类加工方法

1. 清洗　将鱼先放入清水内洗净，除尽污秽、血水、杂质。

去鳞、挖腮　有鳞鱼要先刮去鳞片，黄鱼、鳜鱼等鱼的背鳍锐利，应先剪去，然后刮鳞，再用手摘除或用刀挖去鱼鳃。

3. 剖腹　通常有两种方法：一是从鱼的肛门与腹鳍之间，沿肚腹开一直刀破肚，取出内脏，并将附着在肚内的黑膜除去；二是在鱼肛门正中开一横刀，割断鱼肠，再用竹筷从鱼鳃部插入肚内卷出内脏和鱼鳃，以保持鱼体完整。但无论采用那种方式，均应注意不能弄破苦胆，同时，内脏取出后，应立即冲洗干净。如鱼胆破裂，可在胆汁沾染的鱼肉上抹些小苏打或酒，使胆汁溶解，然后再用水冲洗，即可冲去苦味。

鱼类的加工程序可归纳如下：

洗涤干净——→刮鳞——→清洗干净——→挖鳃——→剖腹——→取内脏——→洗涤——→整理待用。

附一、虾的初步加工方法

1. 整洗　一般较大的虾，应剪去须、脚、剔出泥肠，挑去头顶上的泥沙，再进行洗净。较小者则冲洗干净即可食用。

2. 出肉　一般较小的虾，可用手捏着虾的头、尾部，用力从颈背部挤出虾肉（虾仁）。较大的虾，则用手剥去皮壳，取出虾仁，这种方法虽较费工，但出肉率高，肉形完整，虾仁取出后再用2%的食盐水洗净，滴干水份贮存或待用。

附二：蟹的初加工方法：

河蟹和系炸、蒸后食用，可将蟹洗刷干净后，用网罩住，不让爬动，以免脱脚和流黄；如系取肉，可分腿、螯、脐、身四个部位处理。拔下蟹腿，剪去两头，用擀面杖碾压，可取出腿肉；用刀轻拍破壳，剥壳取出螯肉；扳下蟹脐，挖出小黄，再剥下蟹壳，挖出蟹黄；最后用刀将蟹身片开，用尖头刀或竹签剔出蟹肉。

附三：甲鱼的初步加工方法：

宰杀甲鱼时一般是将甲鱼翻身切去头部或用脚踏着甲鱼背部，俟头伸出时，即用力斩掉，让血流尽后，再放入开水锅中洗烫约10分钟，立即捞出放入冷水内，用小刀刮去裙边上的粗皮，再煮10分钟后，即可揭开硬壳，取出内脏，斩去足爪，洗净备用。

附四：鳝鱼的初步加工方法

根据烹调的要求一般可有二种加工方法：

1. **鳝片**　先将鳝鱼打昏将头钉于木板上，以左手紧握鳝身，右手用刀从鳝颈部横割一刀，然后用刀尖贴进背脊骨往下拉到尾部，剔净脊骨和内脏，切去鱼头，用5%的食盐水洗净备用。

2. **鳝丝**　将鳝鱼放入冷水锅中烧开汆一下（不宜过久），俟鱼口开，立即捞起，浸在冷水中，洗尽白涎，然后用竹刀（竹制刀）从鳝鱼颈部刺入，紧贴脊骨划成鳞丝，再切断备用。

复习题

1. 为什么加工蔬菜要分档、分规格进行？

2. 家禽开膛取内脏，为什么要分腹开、肋开、脊开三种方式？

3. 家禽初步加工方法分别有哪几种？每种方法各适用于哪些原料？

4. 鱼胆破裂后，有什么补救方法？

5. 列出鸡、鸭初加工的程序。

第四章　干货原料的涨发

第一节　干料初步加工的意义和要求

干料，是鲜活的动植物原料经过脱水干制而成。干制品便于贮藏和运输，并增加一种特殊风味。由于鲜活原料的性能和质量各不相同，脱水方法也不一样，但都具有不同程度的干、硬、韧等特点。特别是干制的动物性原料，一般较干制的植物性原料更为坚硬，其中以海产品更为突出。因此，在烹调之前，必须经过涨发加工，使其重新吸收水分，体积膨胀，变得柔软质嫩，最大限度地恢复其原有形态和特性，并在涨发过程中清除其异味和杂质，使其便于切配和烹调。

为了达到符合切配和烹调的要求，在涨发干料时，必须掌握以下几个要点：

一、熟悉原料的产地和性能

同是一种干料，产地不同，性能也不一样。要使涨发效果良好，必须正确掌握其质地和性能。例如同一鱼翅，但有的翅板较大，沙多质老，涨发时要进行反复多次的煮、焖、浸、漂，才能完全退沙，去腥，回软；而一般质软皮薄的鱼翅，就不宜煮，只需泡、焖即可。

二、鉴别原料的品质

干货原料的品质，取决于选用加工的方法和涨发加工时间。例如咸水鱼翅，质柔软而带有卤性；淡水鱼翅，质地坚硬。它们的涨发方法和涨发所需的时间，就不能一样。此外，鱼翅中还有“熏板”和“夹沙”前者系用炭火焙干，后者鱼皮已被压破，沙粒很难清除，必须先去掉翅中的肉，漂去沙粒，取出翅筋，作为散翅，才能烹制。

三、正确掌握操作程序

每一种涨发方法，都有一定的操作程序。如水发就有浸泡、漂、煮发、焖发和蒸发等工序。这些工序、时间、火候都必须随原料的品种、等级而灵活掌握。

第二节　干料涨发方法

干料涨发的方法，一般有水发、碱发、油发、盐发四种。要根据干料的性能及干制过程适当地选用。

一、水发

水发是利用水的浸润能力，使已脱水的干料重新吸收水分而恢复软嫩状态的方法。除了有粘性、油质及表面有皮鳞的原料以外，无论油发或碱发、又常需要与水发相结合，即先采用浸泡或浸漂的过程。因此，它是最普遍、最基本的发料方法。水发又可分为冷水发和热水发两种。

1. **冷水发**　把干货原料放在冷水中，使其自然吸收水

分，尽量恢复到新鲜时的软、嫩状态，这种发料方法就叫冷水发。冷水发可分为浸和漂两种，但主要是用浸。“浸”就是把干料放入冷水中浸泡，使其吸收水分而涨大回软，恢复原形，或浸出其中异味。体小质嫩的干货，如冬菇、竹荪、黄花、木耳等就采用冷水浸泡。至于体大质硬的干货，在用热水发或碱水发前，亦应先用冷水浸泡相当时间，以提高发料的效果。“漂”，是一种辅助的发料方法，往往用于整个发料过程的最后阶段，就是将煮发，碱发或盐发过的带有腥味气、碱气的原料放入冷水中，不断地用水漂，以清除其异味和杂质。如鱼翅、海参、鱼皮等在煮发之后，要用冷水漂去其碱分；肉皮、鱼肚在盐发或油发之后，要用冷水漂去其油分或盐分等。

2. **热水发**　把干货原料放在热水中，用各种加热方法促使原料加速吸收水分，成为松软嫩滑的全熟或半熟的半成品。热水发一般可分为：

（1）**泡发**　泡发就是将干料放入沸水或温水中浸泡，使其吸水涨大。这种方法适用于体小质嫩或略带异味的干料，如鱼干、银耳、发菜、粉条、脱水干菜等。

（2）**煮发**　煮发就是将干料放入水中煮，使其涨发回软。这种方法适用于体大质硬或带泥沙及腥臊气味较重的干料，如鱼翅、海参、鱼皮、熊掌等。

（3）**焖发**　焖发就是和煮发结合的一个操作过程。经煮发又不宜久煮的干料，当煮到一定程度时，应改用微火或倒入盆内，或将煮锅移开火位，盖紧盆（锅）盖，进行焖发。如鱼翅、海参等都需要又煮又闷，才能发透。

（4）**蒸发**　蒸发就是将干料放在容器内加水上笼蒸制，

利用蒸气传热，使其涨发，并能保持其原形、原汁和鲜味，也可加入调味品或其它配料一起蒸制，以提高质量。如金钩、鲍鱼、鱼翅、干贝等都需要采用蒸发。

还应指出，在热水发料之前，必须先用冷水浸泡和洗涤，以便热发时能缩短发料时间，提高原料的质量。热水发料对菜肴关系很大，如果原料涨发不透，制成的菜肴就僵硬而难以下咽；反之，如果涨发过度，制成的菜肴就过于软烂。所以，必须根据原料的品种、大小、老嫩等具体情况和烹调的实际需要，分别选用不同的热水发料方法，并掌握好发料的时间和火候，以达到热水涨发原料的最佳效果。

二、碱发

碱发就是将干料先用冷水浸泡后，再放在碱水里浸泡，使其涨发回软的方法。碱发能使坚硬的原料质地松软柔嫩，如鱿鱼、墨鱼等干货原料，用碱发最为适宜。采用这种方法，是利用碱所具有的腐蚀及脱脂性能，促进干料吸收水分，缩短发料时间，但也会使原料的营养成分受到损失。因此，除质地坚硬，热水不易发透，或急需使用的干料外，其它质地较软的干料，都不宜采用碱发。此外，使用碱溶液的浓度，也应根据干料的老嫩和气候的冷热，适当控制。如体大质硬的原料，浓度稍大，体小质软的原料，浓度宜小；热天发料，浓度宜小，冷天发料，浓度稍大。另外，发料时间的长短与碱溶液的浓度也有密切的关系。碱溶液的浓度大，可缩短发料时间，浓度小的发料时间可适当加长。

碱发有生碱水发和熟碱水发两种，根据原料的情况和烹调需要而选用。其制法如下：

1. **生碱水发** 将纯碱0.5公斤放入10公斤温水内溶化后，即成为5%的纯碱溶液，通常称为生碱水。生碱水泡过的原料有滑腻的感觉，适用于墨鱼、鱿鱼、鳟鱼、鲍鱼等干原料。涨发时都需要在80—90℃的恒温溶液中提质，使涨发后的原料具有柔软质嫩、口感较好的特点，适合于用烧、烩、拌、熘及作汤菜等烹调方法的原料。

恒温提质后，用清水浸漂退碱（不断换水），最后在微量碱度的原汁内浸泡贮存备用。

2. **熟碱水发** 将纯碱0.5公斤、生石灰150克放入陶制器皿内，放入沸水5公斤搅和均匀，再加入冷水2.5公斤搅匀，静置澄清后，滗取澄清的碱液，弃去渣滓不用，即成为熟碱水。熟碱水滑腻，浸泡后的原料不粘滑，适用于墨鱼、鱿鱼、鲍鱼等原料，涨发时不需要加温，直到膨胀发透，捞出退碱，用清水浸泡并不断换水，最后在微量碱度的原汁内浸泡贮存备用。涨发后的原料具有韧性及柔嫩的特点，适于供炒、爆、熘等烹调方法制作的原料。

采用碱水涨发的干料，应先将大块的原料分别切成小块经冷水浸泡，吸足水分回软后，再投入碱水中，以便涨发均匀和减低碱水对原料的腐蚀作用。并注意掌握发料时间，先发透的先捞出，未发透的继续再发，以免有的涨发过度，有的又涨发不足。

三、油发

油发就是将干货原料放在油锅中炸发，经过加热，利用油的传热作用，使干料中所含的少量水分蒸发而变得膨胀松脆。油发一般用于胶质、结缔组织较多的干料，如鱼肚、蹄

筋、肉皮等干货原料。

炸发前，先要检查原料是否干燥。如已受潮，应先烘干，否则不易发透。油发时，一般宜将干料放入冷油锅或温油锅中，慢慢加热。炸时火力不宜过旺，否则会使干料外焦而内不透。特别是在干料开始涨发时，应减低火力，或将锅端离火位片刻，使其里外发透。油发后因原料较干脆，必须先放在温水中浸泡一下，挤出油分，再用沸水淹没，使其回软，最后用清水漂洗，即可应用。如在夏季，还应每天“汆”一次，然后放在加有少量食盐的沸水中，以免变质。

四、盐发

盐发是把干料放在盐锅中，经过加热，炒焖，使之膨胀松脆的方法。盐发的作用与油发相同，一般用油发的干料都可以用盐发，其质量较油发松软有力，并可节约用油，只是色泽不及油发的光洁美观。

盐发的方法是：先将粗盐下锅炒热，使盐中的水分蒸发，粒粒散开，再将干料放入翻炒，边炒边焖，勤翻多焖，直至涨发松脆为度。但翻炒时，火不宜过旺，特别在干料开始涨大的时候，应用微火处理，使其里外发透。涨发后应立即用热水泡发，再放入清水漂洗，使其回软，并除去咸味。

第三节　干料涨发实例

一、动物性海味类

1. **鱼翅**　鱼翅主要采用水发，在水中反复经过泡、煮、

焖、浸、漂等操作过程。但由于鱼翅的品种较多，老嫩、厚薄、咸淡不一，因此，涨发加工也有差别，现举例如下：

（1）**生翅** 生翅是指没有退沙和粗皮的鱼翅。涨发前，先将鱼翅薄边剪去，防止涨发时沙粒进入翅肉。用冷水浸泡至鱼翅回软（15～20 小时），放入沸水锅焖至沙粒大部分鼓起时，用刮刀刮去沙粒、粗皮，边刮边洗，去净沙粒。如除不净，可再焖一次即可去掉。再将翅根切去部分，按鱼翅老嫩、软硬分开，分别装入竹篮内，加盖焖约 4～6 小时，焖透后稍凉趁热出骨，再焖约 2 小时（注意检查涨发程度），至全部发透时取出，然后用清水洗净，去掉异味，即成半成品。

还有一种蒸制的方法，就是将已退沙切去翅根的鱼翅放入蒸盆内，加上清水、葱、姜、绍酒和少许花椒粒，上笼蒸约 2 小时后，去掉翅骨和翅肉，又换上清水、佐料再蒸约 2 小时，整理后又换水，另加佐料，如此反复几次，直至鱼翅发透无异味时，取出另换清水浸漂备用。

（2）**净翅** 净翅是指已经过加工，去掉泥沙和粗皮的干鱼翅。这种净翅，只需用冷水或沸水浸发两三天后，放在锅内煮至鱼翅露出时，取出净翅，仍用沙布包好，煮去樟脑味，然后用鸡汤煨制或上笼蒸软后，用清水浸漂待用。

（3）**杂翅** 嫩而小的杂翅干薄而坚硬，沙粒也较难除去，宜采取多焖的方法发料。先剪去翅边，放入清水内浸泡，待回软后又放沸水内反复焖泡，直到能刮去沙粒为止。退沙切去翅根后，其余涨发方法同“生翅”。只是注意检查，涨发透后即用清水漂洗备用。

（4）**涨发鱼翅应注意事项：**

①涨发前，须将鱼翅的大小、老嫩分开，以便分别处理，防止嫩的发烂，老的发不透。

②忌用铜、铁或带有矾、碱、盐、油物质的容器盛装，以免发生化学变化（起黄色斑点），影响质量（煮时可用铁锅）。

③发好的鱼翅，不能放在水中浸漂过久，以免发臭变质。如有臭味，可在退沙原汁中重新浸漂 3～4 小时，还可在放有姜、葱、绍酒的沸水内汆几次，即可基本消除臭味。

2. **海参** 海参的种类较多，质量各异，可按其性能分为四种方法涨发：

（1）**水发** 皮薄肉软的刺参，如小刺参、灰刺参、小乌参、红旗参、乌条参、石乌参、花瓶参等，应多泡少煮。其方法是：先用热水泡 12 小时，换一次沸水，浸至微温，即可剖腹去沙取肠，洗涤干净。然后放入开水锅中用慢火煮半小时或一小时半，捞出放入洁净的容器里，从新换开水浸泡 12 小时。第二天再加热一次，煮五分钟，再换开水浸泡。这样反复泡、煮两三次，当海参富有弹性时，即可使用。皮薄肉厚的乌参、梅花参等则应多浸多煮。一般先用温水浸 12 小时，投入沸水中煮 5 分钟，再换冷水泡 12 小时，再用沸水煮 5 分钟，待水温降至 50℃左右时，剖腹去肠去沙再下锅煮一小时（硬的再煮半小时），最后用清水漂净备用。

（2）**先火燎后水发** 皮坚厚、体大、肉软的无刺参，如乌元参、大乌参、象牙参、虎皮参、岩参、灰参等，或表面附有沙粒和石灰质的海参，水发不易发透，烹制后皮层僵硬。因此，应采用先火燎后水发的方法。先将海参放在火中烧去粗皮（烧到发泡起厚壳），用小刀刮去外面焦黑的一层，见到

深褐色为止。然后放在冷水中浸两天，俟回软后，下锅煮二小时，再用微火焖两小时，起锅自然冷却。剖腹取肠去沙后，再用冷水浸漂（热天浸四小时，冷天浸一昼夜），最后，再下锅焖煮至柔软质嫩，即可使用。

（3）**油发** 肉薄似纸的香参和黑色的小乌参、杂参等，水发往往容易使肉质溶烂，适于用油发。其方法是：先将海参放入冷油锅内，加温涨发，边翻边搅，待海参受热而逐渐漂浮油面时，转小火或离火，并继续翻汆，使海参内外受热均匀，涨足发透。这时的油温以保持在100℃左右为宜。如油温下降，可再放到火位上加热。如此反复翻汆，直到海参的体积漂浮在油面超过一半时，即可捞出，沥去余油，放入清水中浸发，俟回软时，就可开肚去肠。再用开水焖发至柔软质嫩，即可切配烹调。

（4）**盐或砂粒发** 体小质硬的小乌参、杂参等，适宜用盐或砂粒涨发。其方法是：将海参与盐（或砂粒）一起入锅（注意盐或砂粒的数量要淹没海参），用小火逐渐加热，使盐（或砂粒）、海参所含的水分受热蒸发。不断翻动，使之受热均匀，待海参体积膨胀发泡，筛出海参放入热水内，反复用热水洗两次，去尽盐分（或砂粒），又再放入沸水内焖发回软，静置凉透，开肚去肠洗净，用沸水焖发至柔软质嫩备用。

海参在涨发加工时，应注意以下两点：

①在剖腹取肠时，不能碰破腹内的膜衣（膜衣应在烹调前用清水轻轻洗掉），否则，贮存时容易使肉质靡烂。

②在沸水焖发和浸漂过程中，不要与碱、油、盐等物质接触，以防止涨发不透和溶化碎烂。

3. **鱼肚** 鱼肚可采用水发、油发和盐发三种方法。一般说来，质厚的鱼肚，各种涨发方法均可使用，但质薄的鱼肚，必须使用油发。分述如下：

（1）**油发** 黄鱼肚体小质薄，发料时，先用温水洗过晾干，然后放入低温油锅内慢慢加热，并用漏瓢将鱼肚压住，不使其受热卷曲。鱼肚发泡后，取出漏瓢，用锅铲不停地翻动，使其受热均匀，不致外焦而内不透。当炸油不翻花、无响声时，捞出放入热水内回软，用手指一捏，不发粘，有弹性，象海绵一样，即已发好。放入冷水内浸泡几小时，再倒入锅内加热烧开，去净油腻，即可使用。对于体大质厚的广肚、毛常肚等油发时应先将鱼肚投入大油锅中，用小火低温油焖约1～2小时左右，见鱼肚已发软时，再改用旺火（不宜过旺），并用漏瓢不断将鱼肚翻动，直至涨大发透为止。然后用热碱水除去油腻，再用冷水漂洗成海绵状即成。

（2）**水发** 回鱼肚、毛常肚等，也可用水发。其方法是：先用清水浸几小时，将鱼肚洗刷干净，然后放入焖罐里加冷水烧开，再转用小火煨二小时，换一次水再煨，水的温度要保持60～70℃，最好多换几次水。煨煮后要将鱼肚用布擦一遍。在每次换水时，都要将鱼肚用冷水洗一次再煮。最后，用冷水浸至肚内渗透水分，发胀无粘性，内外发软即成。

（3）**盐发** 凡可使用油发的鱼肚，亦可采用盐发。其方法是：先将盐用温火炒热，俟水分炒干，将鱼肚放入铲炒，至开始膨胀时，将鱼肚埋入盐中焖发两分钟，再炒再焖，如此反复约一小时，待鱼肚涨大，无白心时，再放入冷水内漂

清盐分，即可使用。

4. 鱼皮 鱼皮主要采用水发。其方法是：先将鱼皮（大料应切成段）放入沸水锅中，煮 45 分钟左右，全部捞出。分开沙粒已脱落的嫩皮和尚未退沙的老皮，再将未退沙的老皮，重新下锅再煮，直到退沙为止。然后，一起放入木桶中，倒入 60℃左右的温水盖焖 8～10 小时。取出刮去余沙、腐肉和鱼骨，洗净后在锅中另加清水煮沸后，改用小火焖。软的焖半小时，硬的焖一小时。取出放入清水中漂洗干净后，即可使用。

5. 鱼唇 鱼唇主要采用水发。其方法有二：一是先用温水泡开，再下锅煮 2 小时，俟肉质回软即捞出，用冷水浸泡备用；二是将干料直接下锅煮至能退沙为止，刮去沙粒，用清水洗净，加水上笼蒸约2～3小时（要换一次水），即可使用。

6. 明骨 明骨也是采用水发。涨发时先用温水洗净，再用热水浸开，上笼蒸软后，取出用清水浸泡，直至颜色洁白，全部发透，无硬质，形如凉粉，即可使用。

7. 鱼信 鱼信发制方法是：先将鱼信放在盛有温水的碗内（水要淹没过鱼信），然后上笼蒸至用手能捏烂为止。捞出，浸泡在冷水内（或冷藏）备用。

8. 鱿鱼、墨鱼 鱿鱼墨鱼主要是以碱发为主，结合水发。碱溶液的浓度，根据鱿鱼的老嫩情况而定。发料时，先将鱿鱼用冷水浸 3 小时左右，使其回软。然后用刀将发软的原料改成大小均匀的薄片，码上碱粉（每斤放 50～75 克碱粉）或用碱液淹没，约 5～6 小时，即灌入开水，盖上盖子。待冷却后，再放在沸水锅内加热烧开，又倒入盆内，盖严焖发数小

时，使鱿鱼、墨鱼逐渐软透为度。凡鱼体颜色已呈均匀的黄色，而且鲜润透明的，即可发足。将发足的原料（未发足继续浸泡涨发）捞出，放入清水中不断换水反复浸漂，除去碱味，漂至鱼体厚大，呈鲜艳的肉红色，按之有弹性时，即可浸在清水中，随时取用。

9. 鲍鱼　先将鲍鱼用温水浸泡 12 小时，放入锅中或瓦罐内（罐内应放稻草，以免鲍鱼粘锅煮焦，并易使鲍鱼涨发）微火煮胀。煮至能用刀切成片或条时，即起锅，连同原汤冷却，继续浸泡，随用随取，不必换水，以免返硬。另一种方法是：先将鲍鱼用冷水或温水浸泡一昼夜，使其回软，然后取出用刀切成大小均匀的薄片或条，码上碱粉（每斤放 50～75 克碱粉）或用碱液淹没，浸泡约 5～6 小时，即灌入开水焖发。冷却后，再将鲍鱼连同碱水煮至完全回软，即起锅冷却备用。使用时余去碱味即可。

10. 干贝　干贝一般都是采用蒸发。先洗净，用冷水浸泡 3～4 小时（泡浸的水切勿倒掉），使其回软，去掉干贝边上的一块筋（俗称芋子，煮不烂），然后盛入盆内，加适量的水，上笼蒸约三小时，原汤保留备用。另一种方法是在煮时加入料酒、姜片、鲜汤和适量的水，俟蒸酥后，即可连同原汤使用。

11. 淡菜　先将淡菜放入温水中洗净泥沙，然后用凉水泡透，除去内脏及丝毛，即可使用。

12. 蛏干　先用温水浸泡，俟发胀后，即用小刀开肚洗净泥沙，即可使用。

13. 海蜇　用冷水浸泡半小时取出，洗净泥沙杂质，并扯去血筋，切成丝或片，稍加食盐，浸在凉水中，用手搓去

涩腥味，再清洗三次，去掉咸味，在温开水中浸漂一下，捞出滤干，即可食用。

14. **乌鱼蛋** 先用温水洗净，放到锅中煮开两次，取出换用冷水浸泡，洗出外皮，然后用手一片一片地撕开，再用开水煮透，捞出用清水洗净，漂在凉水中或放入冰箱备用。

15. **裙边** 先用清水洗净，放入锅内煮沸。煮好后，冷却一下，即可去沙，再放入锅内用文火焖煮 3 小时左右，去老皮，用冷水浸泡 7～8 小时备用。

16. **虾米、对虾** 先用温水洗净，再用沸水浸泡，俟其发软时，即可使用。也可用冷水洗净，用料酒浸透，上笼蒸软，连同原汤使用。

17. **虾皮** 用清水略为淘洗，或用料酒稍浸一下，即可使用。

18. **燕窝** 先用温水浸软，放入盛清水的白色瓷盆中，用镊子夹去毛和杂质，再用冷水或温水浸漂，即成半成品。如需烹制时，将燕窝捞出放容器内，另取碱，用开水溶化（燕窝每 5 克用碱 1 克，加水 250 克），迅速把燕窝放到碱水内（碱水要淹过燕窝），用筷子抖匀。滗去碱水，再取一空盆，放入燕窝，并加开水淹过，盖上盖子，俟涨发后，再换水浸漂，除去碱味，直到燕窝发软，散落不粘时，即可使用。

燕窝一般都是现用现发。注意控制涨发程度，如已发好，暂不使用时，可用洁布吸去表皮水分，用器皿装盛，放置阴凉处保管，但不能超过两天时间，切忌再用碱水浸泡，否则，容易变形，影响形态。

二、植物性海味类

1. **海带** 先用冷水泡约10分钟，洗净泥沙杂质，然后再放入清水中浸泡，夏季约泡3～4小时，冬季约泡6～8小时，再洗去海带上的粘液，即可使用。

2. **紫菜** 紫菜一般是冲汤食用，不必提前发制。食用前，先将紫菜内的泥沙杂质去净，用清水稍淘洗一下，撕成小片，然后放入碗中用开水一冲，加上调料，即可食用。

3. **石花菜** 先用冷水发胀，去根并洗去泥沙杂质，再放入温水或开水微烫一下，即可食用。石花菜取其脆嫩，一般都做凉拌菜，不宜煮和炖。若煮或炖后即化为浓汁。

4. **冻粉** 冻粉一般用于凉拌菜，使用前用冷开水泡软，即可食用。

三、陆生动物性干料类

1. **熊掌** 熊掌可以采用水发和火燎水发，其区别在于褪毛、皮的方法不同，其余工序大体一致，兹分述如下：

（1）**水发** 先用冷水或温水浸软，放入锅内以小火慢慢加热，煮至能用手撕下毛、皮时捞出。摘去皮、毛、指甲，再换水煮。隔四小时换水一次，大约煮三次，即可从脚背上割开取出骨头，除净脚底粗皮，再用清水漂洗两次，加上鲜汤、葱、姜、料酒上笼蒸制备用。

（2）**火燎水发** 将熊掌用稀黄土泥糊严，放入火里将泥烧到适当的火候，取出摔掉泥皮，即将皮毛一起拔掉，再将烧好的熊掌放入70℃左右的热水里泡软，用刀刮净残毛，放入锅内煮熟捞出，用温水浸泡四小时，捞出取骨，再用开水

汆透，放入清水内备用。

上述两种方法，以水发较好。因熊掌表面带毛，掌上硬皮较厚，用火燎水发的方法，只能去掉表面上的毛和黑皮，而内部的毛根和硬皮很难除净，因此，一般都采用水发。

2. **鹿筋** 将鹿筋洗净放在开水锅内煮柔和后，捞出洗去杂质，放入盆内，加葱、姜、料酒，上笼蒸 4～5 小时，蒸至鹿筋胀发软糯时，取出用清水洗净，改刀备用。

3. **鹿尾** 先将鹿尾用温水浸泡，再逐渐换成热水，然后用沸水烫发，拨去长毛，用火燎去粗短的毛，用镊子夹净残毛后，再用碱水刷净尾上的油腻，漂洗除尽碱味后放入盘内，加葱、姜、料酒，放水淹过鹿尾，上笼蒸三小时左右，俟膨胀软糯后，取出备用。

4. **蹄筋** 蹄筋包括鹿、猪、牛等蹄筋，油发、水发均可。

（1）**油发** 500 克干蹄筋约用油 1500 克。先将蹄筋投入冷油锅内，逐渐加温，蹄筋体积先缩小后膨胀，用漏瓢在锅内翻动，直至发现蹄筋上有白色气泡出现时，将锅端离火位，待气泡缩小时，再将锅放到火位上（火不宜过旺），继续翻动蹄筋，俟其胀大、鼓起，能一拗就断时，即可捞出。用热水浸泡后，再换水煮，俟水温降低后，挤出蹄筋中的油腻，再用清水漂净，即可使用。

（2）**水发** 将蹄筋放入开水内浸泡，一天换一次水，俟泡软后，用水洗净，加水适量，上笼蒸约四小时，待酥软后取出，用冷水浸漂二小时，体质渐渐转硬，剥去外层筋皮，再用清水洗净，即可使用。

5. **肉皮** 先用热水将肉皮洗净，捞起其收汗，改成小块，

然后放入冷油锅内（植物油），火不宜过旺，将油逐渐加热，用漏瓢不停的翻动。俟炸至肉皮卷缩，泛出一粒一粒小泡时，捞出，锅内油温升至160～180℃时再放入炸至松泡时捞出，放入冷水中浸泡，再用开水汆去油腻后，盛入盆内用清水浸漂待用。

6. 哈士蟆油　先用温水泡24小时（勤换几次水），泡软后，将表皮的杂质洗净，放入蒸盆内上笼蒸约一小时，即可食用。

四、陆生植物性干料类

1. 黄花　用温水泡开，再换水洗净，用手一根一根顺着理好，摘去花蒂（硬把），再改刀备用。

2. 玉兰片　先用开水或热米汤泡10小时，用手捏搓，使其疏松，再放入冷水锅中煮沸，煮开后改用文火约煮10分钟取出，再投入原开水或热米汤中浸泡，以保持色泽。换水时留一部分原汁，另加一部分清水，夏天须多汆几次，汆后仍浸泡着。使用时取出切去老茎即可。

3. 笋干　先用淘米水洗净，再用米汤或开水煮沸，加热几次，即可发透，再用开水浸漂备用，夏天仍须多汆几次，使用时取出切去老茎即可。

4. 莲子　将莲子放在木桶内，加碱粉，倒入与莲子相等的开水（500克莲子加碱粉10克），立即用竹帚迅速戳打，使其去皮。捞去皮后，另换开水，按前法继续戳打两遍（动作要快，不宜久泡，否则不易去皮，并容易裂开），直到全部脱皮，莲子洁白为止。然后捞出用清水洗净，除去碱味，盛于盆内，上笼略蒸一下，俟稍发软，即取出用竹签捅去莲心，再

换清水上笼蒸熟（不宜蒸烂，要保持原形）。

5. **百合** 先用开水焖泡约一小时，胀发后，摘净杂质，漂洗干净，放入冷水中浸泡备用。

6. **薏仁** 用热水泡浸，胀发后除净杂质，放入冷水中浸泡备用。

7. **白果** 去掉外壳，取出果仁，放入开水内煮约 10 分钟。捞出放在洁净白布内，用手搓去果仁皮，再放入开水内汆一下，捞出净白果仁入盘，加开水上笼用旺火蒸约 15 分钟，取出再用开水汆过，用开水浸泡备用。

五、陆生藻类及菌类干料

1. **木耳** 先将杂质拣净，放入冷水内（急用时可用温水）泡 2～3 小时，逐个摘去蒂，再用冷水漂洗干净备用。

2. **发菜** 先拣去草末和杂质，用开水泡 20 分钟即能涨发，再以冷水洗两次，即可使用。

3. **银耳** 夏季用冷水泡 1～2 小时，冬季用热水泡开，去蒂和杂质，洗净即可。

4. **香菇** 去掉杂质，用冷水浸两小时，剪去蒂，洗净洗沙，以少许热水浸泡，连同原汁一并使用。

5. **口蘑** 先用冷水浸泡半小时，捞出，用刷子刷去顶盖和柄上的泥沙，再用剪子将蒂剪去，用清水洗净，放入热水中浸泡（水不宜过多）1～2 小时，俟澄清后去掉沉淀物，连同原汁一并使用。

6. **各种干菌** 用温水浸泡、淘洗干净，去蒂和杂质，即可使用。

7. **竹荪** 将竹荪放入盘内，加温水泡半小时左右，捞入

温水盘内，用手去掉黑点和杂质，放入开水内备用。

8. 虫草　用水洗去泥沙，稍用温水浸泡，即可使用。

复习题

1. 简述干货原料涨发的意义。

2. 碱发分哪两种方法？分别说明每种涨发方法的操作过程。

3. 银耳、粉条、脱水干菜等可用哪种涨发方法？

4. 干料涨发中，为什么要控制好涨发程度？

5. 写出鱼翅中生翅类品种的涨发过程。

6. 海参有哪四种涨发方法？

7. 写出在涨发鱼肚时，用油发的操作过程。

8. 写出鱿鱼、墨鱼用生碱水涨发的操作过程。

第五章　刀工技术

第一节　刀工的意义与基本要求

一、刀工的意义

刀工就是根据烹调或食用的要求，使用各种不同的运刀方法，将烹饪原料或食物加工成一定形状的操作过程。菜肴的花色品种繁多，烹调方法也因品种不同而各异，这就需要采用不同的刀法将原料加工成一定的规格、形状以符合烹调的要求或食用风格的需要。

随着烹饪技艺的发展，刀工已不局限于改变原料的形状和满足食用的要求，而是进一步美化原料或食物的形状，使制成的菜肴不仅滋味可口，而且形象美观，绚丽多彩，更具艺术性。

我国古时就把刀工与烹调合称为“割烹”。常称：“七分墩子，三分锅匠；三分墩子，七分锅匠”，都说明刀工与烹调的辩证关系。历来厨师对刀工极大重视，都当作必须练习的一项基本功。我国厨师经过长期的实践，整理了一套适应各种烹调要求和食用需要的刀法，创造了很多精巧的刀工技艺，积累了丰富的宝贵经验，使刀工不仅具有技术性，而且还有

较高的艺术性。

二、刀工的基本要求

刀工是烹调工艺的重要组成部分。一切原料在烹饪前都必须经过特定的刀工处理，使其具有各种形状，如丁、丝、片、块等。有时对已烹制成熟的某些成菜，也需要进行适当的刀工处理才便于食用。

刀工处理要满足以下要求：

1. 适应烹调的需要 由于菜肴有多种烹调方法，这就要求原料的形状也要适应烹调方法的需要。因此，烹调前要用不同的刀法对原料进行刀工处理。

2. 规格整齐均匀 原料经刀工处理后，不论是丝、丁、片、条、块、粒、颗等形状都应做到粗细均匀、长短相等、厚薄一致、大小相称。而且丝与丝、丁与丁、片与片、条与条、块与块、粒与粒、颗与颗之间又要互不牵连，截然断开。

3. 掌握质地，因料而异 烹饪原料有老、嫩、软、硬、脆、韧之分，有带骨、无骨、肉多骨少或骨多肉少之别。刀工处理时，必须根据原料质地的不同运用不同的刀法处理。

4. 原料形状美观 同一原料，运用不同的刀法，加工成不同的形状，就会使菜肴形状多样。在不影响烹调效果的前提下，应讲究原料的形态美观。

5. 同一菜肴中各种原料间形状的配合 每种菜肴基本由主料与辅料配合组成。进行刀工处理时，辅料形状应服从主料形状，并以加工成同一形状为宜，而且辅料应略小于主料。

6. 合理使用原料 合理使用原料是整个烹调工艺过程中

一个重要原则。刀工对于这一原则的贯彻，更具重要的意义。刀工处理时，必须注意计划用料，量材使用，做到大材大用，小材小用，落刀成材，综合利用，物尽其用。

第二节　刀工的设备与基本操作知识

一、刀工的设备

1. 刀具的种类及用途

常用的刀具，大致可分为片刀、切刀、砍刀、前切后砍刀、镊子刀和专用刀具等几种。

(1) **片刀**　刀身较窄，刀叶较长，体薄而轻，刀口锋利，使用灵活方便。主要用于制片，亦可切丝、丁、条、块等。

(2) **切刀**　切刀比片刀略宽、略厚、略重，刀口锋利，结实耐用。其用途很广，最宜于切丝、丁、片、条、块、粒、颗等，亦可用于加工略带小骨或脆骨及质地稍硬的原料。

(3) **砍刀**　其特点是刀身厚、重，宜于砍、斩带骨的原料。

(4) **前切后砍刀**　综合了切刀与砍刀之长，大小与切刀基本一致；不同的是，刀跟部位则较切刀厚。其特点在于既能切、又有砍。

(5) **镊子刀**　与前几种刀都不同，刀身约三厘米宽，约20—25厘米长，前半部分是刀，略成等腰三角形状，后半部分是刀柄带镊子。主要用于原料的初步加工，如宰、剖、刮以及夹毛等。

除上述以外，还有一些专用工具刀，如烤鸭片刀，涮羊肉刀、剪刀、刮刀等。

2. 刀具的保养

刀具需经常保养，使其锋利不钝，确保在加工时，能拿之即用。

(1) 操作时，要爱护刀刃，各种刀具要使用得当，如片刀不宜斩、砍；切刀不宜砍大骨。运刀时以力能断开原料为准，合理使用刀刃的部位，落刀如遇到阻力，应及时检查有无滑渣，否则易伤刀刃。

(2) 用刀后必须将刀用热水洗净，擦干水分。特别是在切带咸味、酸味或带粘性和腥味的原料，如泡菜、咸菜、蕃茄、藕、鱼等之后，更应注意刀的清洗擦拭。若这些残渣余汁粘附在刀面上容易腐蚀刀具或发生其他化学反应而使刀面变黑生锈。长时间不用的刀，应在刀身的两面涂上一层油脂，以防生锈。经清洗擦拭的刀要放上刀架，刀刃不可碰在硬物上。

3. 磨刀工具与磨刀方法

古人说："工欲善其事，必先利其器"，俗话也说："磨刀不误砍柴工"，这都表明磨刀的重要。只有保持刀口锋利、不锈、无缺口、不变形（成"弓背形"或"月亮形"）、能与墩子吻合良好，才不会影响运刀效果。

(1) 磨刀工具　磨刀的工具是磨刀石。磨刀石有粗磨刀石、细磨刀石、油石三种。粗磨石的主要成分是黄沙或红沙，质地松而粗，多用于磨出锋口。细磨石的主要成分是青沙，质地坚实而细，不易损伤锋口，容易磨出刀刃，使刀刃锋利。磨刀时，一般都先在粗磨刀石上磨出锋口，再在细磨刀石上磨

好锋刃。这样能缩短磨刀时间，保证磨刀效果。油石为人造石，也有粗、细之分，呈长条方形，使用方便，易于保管。用以磨刀，也同粗细磨刀石一样，所不同的是磨时用油而不用水。

(2) 磨刀方法 磨刀前，先在热水内把刀身上的油污洗净，双手将刀拿稳，以免脱刀伤手。两足分开自然站稳。先在刀面和磨石面上淋上清水，将刀刃紧贴石面，刀背微翘。用刀均匀前推后拉，平推平磨，保持磨石上的砂浆充足，干时再需淋水。着力于刀的两头，中间梭动磨到，刀身两面磨的次数要基本相等，才能保持刀刃平直、锋利。磨好的刀，刀身向外的一面，刀口微斜，使用时可使原料自然脱落，不粘在刀上；刀身向内的一面，刀口平直，便于手指控制运刀。刀不能干磨或在砂轮上打磨，以免影响刀的钢火。磨好后，将刀刃朝上用眼平视，如出现青色，没有白色线条或用手指在刀刃上轻轻刮摸，有涩手的感觉时，就说明刀刃锋利。否则，就得重新再磨。

4. 菜墩的鉴别与保养

菜墩又称为“砧墩”、“墩子”，是刀工操作时的衬垫工具。只有将原料放在菜墩上才能进行刀工操作，只有合格的菜墩才能保证加工出整齐、美观、均匀的原料。因此，菜墩的好坏，直接影响到菜肴的质量。

(1) 菜墩的鉴别 菜墩需用木质坚实、细致、质密、弹性较好，树皮完整，树心不空不烂，无疤痕，无花斑的树料做成，以用皂角树、白果树、橄榄树等材料做的为最好；桦树、油换子树、梭树、柳树等材料次之。菜墩的截面应带有该树种的自然色泽。如果木质呈灰暗色或有斑点，缺乏韧

性、弹性，说明树材存放时间过长或系枯树制成，质地较差。

(2) 菜墩的使用与保养 新购进的菜墩，应用浓盐水或植物油反复涂浸，使菜墩的木质更为紧扎结实耐用。在使用中应视菜墩具体情况转动墩位，使菜墩表面各部位都能均匀用到，不致使墩面凹凸不平。发现有凹凸不平时，可用铁刨刨去凸起部分或用刀砍平，以保持墩面平整。每次使用完毕都应将墩面刮净。一天工作结束时，必须在清水中刮洗干净，擦干后竖立存放。

二、刀工的基本操作知识

1. 刀工的操作要求

(1) 平时注意锻炼身体，要有健康的体格，有耐久的臂力和腕力。

(2) 操作时思想要高度集中，脑、眼、手合一，两手紧密而有规律地配合，做到安全操作。

(3) 要熟悉和掌握各种刀法。

(4) 要有正确的操作姿势。

(5) 操作时讲究清洁卫生。

2. 刀工的基本操作姿势

刀工操作时，应保持既便于工作，又能减少疲劳的姿势：

(1) 两脚要自然站稳，与菜墩有适当的距离；上身略向前倾，前胸稍挺，不要弯腰弓背；两眼注视墩上两手操作的部位。

(2) 右手握刀时拇指与食指捏住刀箍，全手掌握好刀柄。

左手控制原料，使原料平稳、不滑动，以便于落刀。

（3）握刀时手腕要灵活有力。

（4）菜墩的放置要适合自身的高低。

第三节　刀　　法

刀法就是用刀将食品原料加工成一定形状时所采用的各种不同的运刀技法。

由于烹饪原料的种类和烹饪方法多种多样，就需要采用各种刀法，将原料加工成适合各种烹饪方法的不同形式。如可将原料切成丝、片、丁、块、条、粒等形式。

刀法是长期以来，我国厨师从实践中逐步总结出来的运刀技法。精湛的刀功，就在于能正确地、熟练地、敏捷地、巧妙地运用各种刀法来处理各种原料。

刀法的种类可根据刀与菜墩或原料接触的角度分为直刀法、平刀法、斜刀法、混合刀法及其它刀法五大类。现分述如下：

一、直刀法

直刀法是指刀与菜墩或原材接触面成垂直角度的一类刀法。按用力的大小和手、腕、臂膀运动的方法，又可分为切、斩、砍，剁等几种刀法。

1. 切　切是指刀与菜墩和原料保持垂直角度，由上而下用力的一种刀法。切时以腕力为主，小臂辅助运刀。适用于植物性的动物性无骨原料。操作中根据运刀方向的不同，又分为直切、推切、锯切、滚料切、拉切、铡切、翻刀切。

（1）**直切**　又称为“跳切”，是指刀与菜墩的原料垂直，运刀方向直上直下的切法。

切时刀身始终平行于原料截面，既不前移位，又不左右偏斜，一刀一刀有规律地、呈跳动状地、笔直地切下去，如图 5—1 所示。

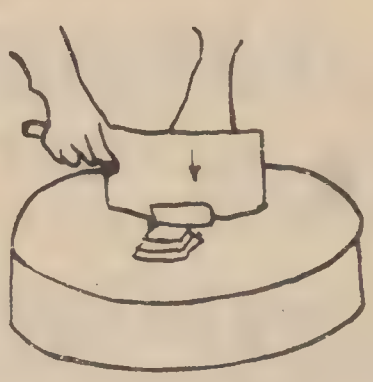


图 5—1　直切示意图

直切法通常适用于嫩脆性的植物原料，如莴笋、菜头、萝卜、莲白、茭白等。

直切刀法的要点：①左手指自然弓曲，并用中指抵住刀身，按稳所切原料，根据所需料的规格（长短、厚薄），呈蟹爬姿势不断退后移动；右手持稳切刀，运用腕力，刀身紧贴着左手中指指背，并随着左手移动，按需要加工规格为移动的距离，一刀一刀灵活跳动地直切下去。②刀与菜墩和原料垂直，不能偏内斜外，使加工后的原料整齐、均匀、美观，同时保证原料切断而不相连。③两手必须有规律地配合。切时从右到左，在切刀距离相等的情况下，作匀速运动。不能忽宽忽窄或者产生空切和切伤手指等。④在保证原料规格要求的前提下，逐步加快刀速。做到好、稳、快的熟练技法。⑤所切的原料不能堆码太高或切得过长，如原料体积过大，应放慢运刀速度。

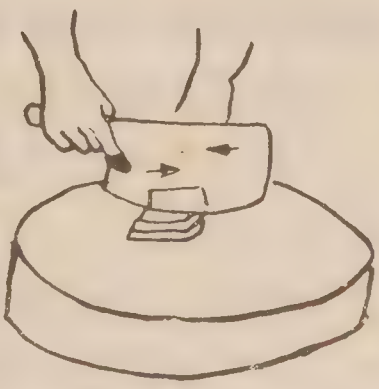
（2）**推切**　刀与菜墩和原料垂直，运刀方向由原料的右上方向左下方推进的切法。切时刀由原料的右上方向左下方推切下去，一刀推到底，不需要再拉回来如图 5—2 所示。

推切法适合于切细嫩而有韧性的原料，如肥瘦肉、大头菜、肝腰等。

推切刀法的要点：①持刀稳，靠小臂和手腕用力，从刀前部位推至刀后部位时，刀刃才完全与菜墩吻合，一刀到底，保证断料。②推切时，进刀轻柔有刀，下切刚劲，断刀干净利落，前端开片，后端断料。用力均匀而有规律。③对一些质嫩的原料，如肝腰等，下刀宜轻；对一些韧性较强的原料，如大头菜、腌肉、肚等，进刀的速度宜缓。

图 5—2　推切示意图

（3）**锯切**　又称“推拉切”。是刀与菜墩和原料垂直，运刀方向前后来回推拉的切法。切时先将刀向前推切，推切到一定程度，再向后拉切。这样一推一拉，象拉锯一样地切下去（如图 5—3）。



注：箭头代表着力点和运动方向

图 5—3　推拉切示意图

锯切适用于质地坚韧或松软易碎的熟料，如带筋的瘦肉、白肉、回锅肉、火腿、面包、甜烧白、卤牛肉等。

锯切刀法的要点：①下刀要垂直，不偏外、偏里，否则，不仅加工原料的形状厚薄大小不一，而且还会影响到以后下刀的效果。②下刀宜缓，不能过快。否则，遇到某些特别坚韧的原料时就力不从心，使切出的料与不符合要求，或切伤手指。③下刀用力不宜过重，手腕灵活，运刀要稳，收刀干脆。有些易碎、易裂、易散的原

料，如下刀过重，由于它承受不了太大的压力，就会碎裂散烂；收刀过缓，会使已切而未断纤的原料，因撕力和摇摆而碎裂。④锯切时，左手按稳原料，一刀未切完时，手不能移动。⑤对特别易碎、裂、烂的原料，则应酌情增加切的厚度，以保证成形完整为准。

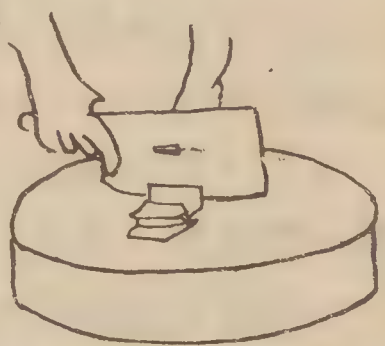
（4）**滚料切**　又称为“滚刀切”、“滚切”。是指刀与菜墩、原料垂直，所切原料随刀的运动而不断滚动的切法。滚料切时，刀和原料都要按所需的规格定好角度，双手动作协调，左手送料及右手下刀紧密配合，切成不规则的多面体（如图 5—4）。

图 5—4　滚料切示意图

滚料切适用于质地嫩脆，体积较小的圆形或圆柱形的植物原料，如胡萝卜、土豆、笋、芋子等。

滚料切的要点：①左手控制原料按要求以一定的角度滚动。②右手下刀的角度及运刀速度与原料的滚运紧密配合。下刀准确，刀身不能与原料的横截面平行，而是成一定的角度，角度小则原料成形长，反之则短。

（5）**拉切**　又称“拖刀切”。指运刀方向由左上方向右下方拖拉的切法。拉切时，刀口不是平着向下，而是刀前端略低，刀后跟略高，成一定的倾斜度，刀的着力点在前端，由前端向后端拖拉切原料（如图 5—5）。



注：箭头代表着力点和运动方向

图 5—5　拉切示意图

拉切适用于体积薄小，质地细嫩而易裂的原料，如鸡脯肉，嫩瘦肉等。

拉切的要点：拉切时，进刀轻轻向左推切一下，再顺热向右下方一拉到底，即所谓“虚推实拉”，便于原料断面成形；或先用刀的前端微剁后，再向右方拉切。要注意刀刃与菜墩的吻合，保证断料效果。

（6）**铡切** 刀与菜墩和原料垂直，刀的中端或前端部位要压住原料，然后再压切下去的切法。

铡切的方法有三：①交替铡切（如图5—6）。右手握住刀柄，左手按住刀背前端，运刀时，刀跟着墩，刀尖则抬起；刀跟抬起，刀尖着墩。刀尖、刀跟，一上一下，反复铡切断料。②单压铡切（如图5—7）。持刀方法与前相同，只是把刀刃平压住原料，运刀时，平压用力铡切下去断料。③击掌铡切。右手握住刀柄，将刀刃前端部位放在原料要切的位置上，然后左手掌用力猛击前端刀背，使刀铡切断料。

图5—6 交替铡切示意图

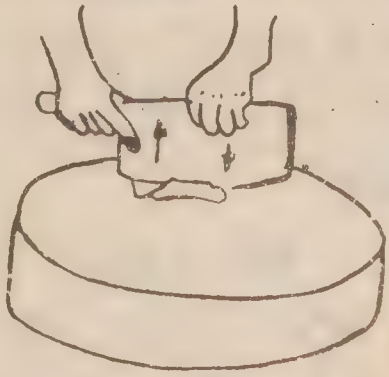


图5—7 单压铡切示意图

铡切适用于带壳，体小圆滑，略带小骨的原料，如花椒、蛋、烧鸡、卤鸡、蟹等。

铡切的要点：①双手配合，用力均匀、恰到好处，以能断料为度。②要压住原料需要切的位置，不使其移动。防止

切料跳动散失。③刀身要直，压切动作宜快，干净利索，一刀切好，以保证原料的断面整齐。

（7）**翻刀切** 以推切为基础，待刀刃断开原料时，刀身顺势向外偏倒的运刀手法。其作用在于使切料能按刀口次序排列，保持切料形状的整齐，成形后不粘刀身，干净利索。运刀时掌握好翻刀时机，翻刀早了原料不能完全断面，翻刀迟了，则刀刃容易刮着菜墩。必须在刀刃断料的一瞬间顺热翻刀，刀刃几乎不接触菜墩墩面。

2. **斩** 斩是指从原料上方垂直向下猛力运刀断料的刀法。斩切时左手按稳原料，右手持稳斩刀，对准原料要斩的位置，垂直斩下，使原料一刀两断。

斩切法适用于肉类、带骨禽类、鱼类等原料。

斩的要点：①以小臂用力，将刀提高至与前胸平。运刀时看准位置，落刀敏捷、利索，要一刀两断，保证原料刀口整齐，成形大小均匀。斩切时不能复刀，复刀容易产生一些碎肉、碎骨，影响原料形状的整齐美观。②左手按稳原料，离刀的落点要有一定的距离，以免伤手。③斩有骨的原料时，肉多骨少的一面在上，骨多肉少的一面在下，以免在断骨时将肉砸烂。

3. **砍** 又称为“劈”，指持刀向下砍（劈）开原料的刀法。砍又分为直砍、跟刀砍两种。

（1）**直砍** 将刀对准要砍的部位，运用臂膀之力，垂直向下断开原料的刀法。直砍时左手按稳原料，右手持稳砍刀，提高至头部，对准原料要砍的部位，用力向下直砍。

直砍法适用于带骨的原料，如猪的排骨、龙骨、大鱼头等。

直砍的要点：①用手腕之力持刀，用臂膀之力砍料，下刀准，速度快，力量大，一刀断料；如需复刀必须砍在同一刀口处。②左手按原料之处离落刀点远一些，如原料已砍得太短哩，最好将左手放开，只用刀对准原料砍断即可。

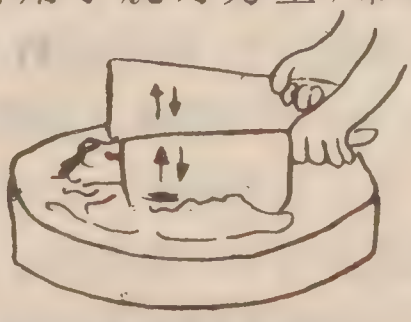
砍是一种较猛烈的动作，不能盲目、无规律地乱砍，防止砍伤和震伤手指与腕、臂。

（2）**跟刀砍** 是将刀刃先稳嵌进要砍原料的部位，刀与原料一齐起落，垂直向下断开原料的砍法。操作时，右手持刀，先对准要砍的部位，直砍一刀并在砍的部位上嵌稳，然后刀与原料一齐起落砍断原料。跟刀砍一般用于一次不易砍断的大块原料，如猪头、羊头、大鱼头、蹄膀等。

跟刀砍的要点：两手紧密配合，左手持好原料，右手握住刀柄，两手同时垂直起落，下落时持原料的左手即可离开原料。

要注意，一定要将刀嵌稳原料，不能松动脱落，否则容易发生事故。

4. **剁** 剁是指刀垂直向下频率较高地斩碎原料的刀法。剁时右手持刀稍高于原料，运刀时用手腕力为主，带动小臂，刀口垂直向下反复斩碎原料。为了提高工作效率，通常是双手持刀同时操作。这种剁法也叫排剁（如图5—8）。



注：箭头代表着力点和运动方向

图5—8 排剁示意图

剁适用于去骨后的肉类和部分蔬菜原料。

剁的要点：①一般两手持刀，保持一定的距离。②运用

腕力，提刀不宜过高，以剁断原料为准。③匀速运刀，同时左右移动，并酌情翻动原料。④原料要先切后剁，最好先切好厚片或小快。这样易剁匀，不粘连，散籽好。⑤为防止肉粒粘刀、飞溅，剁时可随时将刀入清水中浸湿再剁。⑥剁时注意用力适度，尽量避免剁坏菜墩。

二、平刀法

平刀法又称片刀法，是使刀面与菜墩面接近平行的一类刀法。按运刀的不同手法，又分为拉刀片和推拉刀片两种。分述如下：

1. **拉刀片** 又称“拉刀批”，是指刀与菜墩和原料接近平行，刀前端从原料左上角进刀，然后由外向里（由左向右）运刀断料的片法。操作时左手按稳原料，右手持刀，刀前端片进原料左上角一定深度后，顺势一拉，片下原料（如图·5—9）。

注：箭头代表着力点和运动方向

图 5—9 拉刀片示意图

拉刀片适用于体小，嫩脆或细嫩的动、植物原料，如莴笋、萝卜、蘑菇、猪腰、鱼肉等。

拉刀片的要点：（1）持刀稳，刀身始终与原料平行，出刀果断有力，一刀断面。（2）左手手指平按于原料上，力量适当，既固定原料又不影响刀的运行。（3）左手食指与中指应分开一些，以便观察每片的厚薄。随着刀的片进，左手的手指尖应稍翘起。

2. **推拉刀片** 又称“推拉刀批”，“锯片”。指来回推拉

的片法。其刀法基本同于拉刀片，只是再增强推的动作，运刀时来回推拉平片，从左到右反复推拉直至平片断料。

推拉刀片可结合原料的厚薄、形状，有从上起片或从下起片两种方法。从上起片时可以用目测到左手食指与中指缝间所片原料的厚度，便于掌握厚薄，直至逐一片完，但原料成形不易平整。从下起片，原料成形平整，但因在起片时只能以墩子的表面为依托来估计刀刃与墩面之间的距离，难于掌握厚薄。

推拉刀片法适用于体大，韧性强，筋较多的原料，如牛肉、猪肉等。

推拉刀片的要点：基本上与拉刀片相同。只是由于推拉刀片要在原料上一推一拉反复几次，手持刀时更要持稳、端平，刀始终平行于原料，随着刀的片进，左手指逐渐翘起，以掌心按稳原料。

操作时一般在每片的末端不片断，将原料转动180°后，再接着片。这样原料成形张片大，呈折扇形，便于下一步的刀工处理。

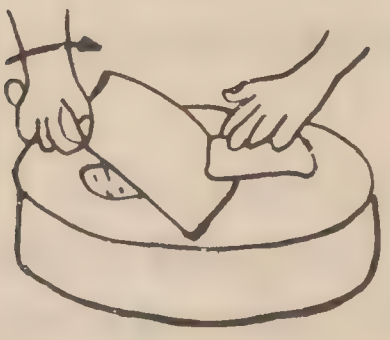
三、斜刀法

斜刀法是指刀与菜墩和原料成小于90°角的一类刀法。按运刀的不同又可分为斜刀片和反刀斜片两种。

1. **斜刀片** 又称“斜刀批”，是刀刃向左，刀与菜墩和原料成锐角，运刀方向倾斜向下，一刀断料的片法。操作时以左手按稳原料的左端，右手持刀，刀刃向左，定好厚薄后，刀身呈倾斜状片进原料，直片到左下方将原料断面（如图5—10）。

此法适用于质软、性韧、体薄的原料，如鱼肉、猪腰、鸡脯肉等。

斜刀片的要求：①运用腕力，进刀轻准，出刀果断。②左手手指轻轻按稳所片的原料，在刀刃片断原料的同时。左手指顺势将片下的原料往后带，再接着片第二片，两手动作有节奏地配合。③注意掌握落刀的部位、刀身的斜度及运刀的动作以控制片的厚薄。



注：箭头代表着力点和运动方向

图 5—10　斜刀片示意图

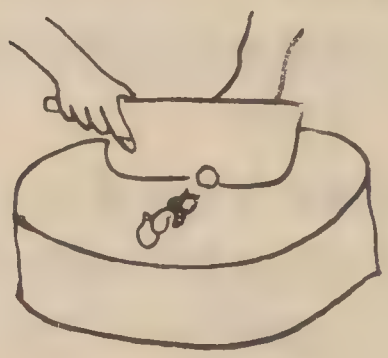


图 5—11　反刀斜片示意图

2. **反刀斜片**　又称“反刀斜批”，是指刀向外，刀与菜墩和原料成锐角，运刀方向由内向外的片法。反刀斜片时右手持刀，刀背向怀内成倾斜状并靠着左手指背，左手指背贴着倾斜的刀身，刀背向里（怀内）刀刃向外，进刀后由里向外将原料片断（如图 5—11）。

此刀法适用于体薄、韧性强的原料，如玉兰片、熟肚等。

反刀斜片的要点：①左手按稳原料，并以左手指背抵住刀身，右手持稳刀，使刀身紧贴左手指背片进原料。左手以同等的距离向后移动，使片下的原料在形状、厚薄上一致。②运刀时，手指随运刀的角度变化而抬高或放低，运刀角度的

大小，应根据所片原料的厚度和对原料成形的要求而定。③刀不宜提得过高，防止伤手。

四、综合刀法

综合刀法亦称“划刀法”、“锲刀法”，行话称为“花刀”。

所谓“划”就是将原料划成“荔枝”、“凤尾”等花纹的半成品。它是以切和片为基础的一种综合运刀方法，具有要求高而技术性强的特点。在具体操作中，由于运刀方向和角度的不同，又可分为：直刀划、推刀划、斜刀划、反刀划四种。它们分别与直刀切、推刀切、斜刀片、反刀斜片相似，只是不将原料划断而已。

综合刀法适用于质地嫩脆、收缩大、形大体厚的原料，如腰、肝、肚、肉、鱼类等。

综合刀法的要点：①不论哪种刀法，都要持刀稳，下刀准，每一刀用力均衡，运刀倾斜角度一致，刀距均匀、整齐。②运刀的深浅一般为原料的二分之一或三分之二，少数韧性强的原料可深达到原料的四分之三。③根据烹制方法不同，对原料形状要求也不同，几种划法应结合运用。但要注意防止刀纹深浅不一，刀距不等，以影响成菜后的形态美观。也不要划穿（断）原料，影响菜肴规格和质量。

五、其它刀法

1. 剔 是指对带骨原料除骨取肉的刀法，适用于畜、禽、鱼类原料。剔时，下刀的刀路要准确，随部位不同分别使用刀尖、刀跟，要保证取料的完好。

2. 剖　是用刀将整形原料剖开的刀法。如鸡、鸭、鱼剖腹时，根据烹调方法的需要掌握下刀部位及剖口大小。

3. 起　是将原料分割成两部分的刀法。如将猪肉起下猪皮，就是将刀反片进猪皮与肥膘之间，连推带拉地把肉皮与肥膘分离。

4. 刮　指用刀将原料表皮或污垢去掉的运刀方法。如刮肚子、刮鱼鳞等。

5. 戳　指用刀跟戳刺原料（如鸡腿、猪蹄筋、肉类），而又不致断裂的刀法。戳时要从左到右，从上到下，肌腱多的多戳，肌腱少的少戳。戳后仍保持原料的形状，使原料松弛，平整，易于入味，易于成熟，成菜质感松嫩。

6. 砸　俗称捶，是用刀背将原料砸成泥茸状的刀法。适用于各种肉类原料。砸茸时，刀身应与菜墩垂直，刀背向下有节奏，有顺序的左右移动，均匀砸制。

7. 排　是用刀背在原料上有顺序的轻捶的刀法。适用于鸡肉、猪肉等原料。排时刀背在原料表面有顺序地排出，使其疏松，保证成菜细嫩入味。

8. 剔　是使肉离骨的加工运刀方法。如剔黄鳝。原料加工中，常与剔法结合，对鸡、鸭等进行整料出骨。

9. 削　是用刀平着去掉原料表层的运刀方法。原料加工中，用于初加工和一些原料的成形，如削莴笋、萝卜，将胡萝卜削成算盘珠形等。

10. 剜　指用刀具将原料挖空的加工运刀方法。如挖空西瓜，番茄、苹果、雪梨等，以便制作镶馅菜肴。剜时要注意原料四周的厚薄均匀，使不漏馅。

11. 车　又称“旋”，可分为手刀配合和菜墩与刀配合两

种操作方法。

手与刀配合：右手持稳专用车刀，左手握稳原料，入刀后左手将原料向右旋转，刀与持原料的左手相互用力，不停转动，使原料外皮薄而均匀的成螺旋形片下。这种方法主要是车去原料的外皮，如车茎兰、苹果、梨子等。

菜墩与刀配合：将圆柱形的原料放在菜墩上，左手按稳，右手持稳切刀、放平刀身，紧贴墩面，以刀去适应原料，从原料贴菜墩面的部位，一面片，一面转动原料，直至片完，使圆柱体形原料成张薄片。如车莴笋、胡萝卜干、黄瓜、丝瓜等。

12. **背刀** 右手握刀柄，将刀倾斜，刀口向左，用刀口的另一面压着原料，连拖带按地向右运刀的方法。其用意是为了观察加工的原料（如鸡茸、肉茸等）中有无肌腱、碎骨，以便于剔除。或者直接将某些原料背细，如背蒜泥、豆豉茸（泥、糊）等。

13. **拍** 是用刀身拍破或拍松原料的方法。如生姜、葱等，将其拍破使容易出味。又如猪肉、牛肉等，拍松后厚薄均匀，烹时容易入味、酥松。

刀法分类一览表

直　刀　法	平刀法（片刀法）	斜刀法	综合刀法（划）	其它刀法
1. 切 （1）直刀切（跳切） （2）拉刀切（施刀切）	1. 拉切片（拉刀批） 2. 推拉刀片（推拉	1. 斜刀片（斜刀批） 2. 反刀斜片（反刀	又称：锲刀法、划刀法、花刀。	1. 剔 2. 剖 3. 起 4. 刮

续表

(3)推切	刀批)	斜批)	1. 直刀划	5. 戳
(4)推拉切(锯切)			2. 推刀划	6. 砸
(5)滚料切(滚刀切、滚切)			3. 斜刀划	7. 排
			4. 反刀斜划	8. 剐
(6)锎切①交替锎切、②单压锎切、③击掌锎切				9. 削
				10. 剜
				11. 车
(7)翻刀切				12. 背刀
2. 斩				13. 拍
3. 剁				
4. 砍(劈)				
(1)直砍				
(2)跟刀砍				

第四节　刀法的运用—原料成型

从上所述可知，原料经过不同刀法处理后，就成为具有一定形状的块、片、丝、条、丁、粒、末、茸泥等，以便于烹调和食用。

一、块

使原料成块状，可采用切和砍两种刀法。

1. 切　原料的质地较为松软、脆嫩，或者是虽然质地较

韧，但去骨去皮后就可切断的原料，都可采用切的刀法。如蔬菜类都可以用直切；已去骨去皮的各种肉类可以用推或推拉切的刀法切成各种形状。

切块时一般要先将原料的皮、瓤、筋、骨去掉，如为大块原料，还需先改成条形，再切成块；如原料体形较小，即可直接切块。

2. **砍或斩** 对质地较韧，或者有皮有骨的原料，则可以采用砍的刀法使其成块。如各种带骨的肉类，鱼类等，可用斩、直砍、跟刀砍等刀法斩、砍成块。遇原料形体较大的，也要先分段分块加工成为适宜于砍块的条形后再砍块。

块的种类很多，常用的有象眼块（菱形块），大、小方块，长方块（骨牌块），梳子块、滚刀块等。其中象眼块、大、小方块，长方块等，可以采用直切、推切、推拉切、直砍等刀法；滚刀块、梳子块则可采用滚刀切的刀法。

原料的形状决定于烹调的需要和原料的性质。如用于“烧”、“焖”的块可稍大一些；用于熘、“炒”的块可稍小；原料质地松软、脆嫩的块可稍大一些，质坚硬而带骨的块可稍

块 的 规 格 表

名　　称	成　形　规　格
菱　形　块	长轴 4 厘米、短轴 2.5 厘米、厚 2 厘米。
长方块（骨牌片）	长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 1 厘米。
滚　料　块	长 4 厘米的多面体。
梳　子　块	长 3.5 厘米的多面体、背厚 0.8 厘米

小。对某些块形较大的还应在其背面划上十字花刀，以便烹制时受热均匀入味。

二、片

将原料制片的刀法有两种：

1. **切法** 为最常用的制片法，特别适用于性韧、细嫩的原料，如各种肉类可用推切和推拉切；蔬菜类可用直切。

2. **片法** 适用于一些质地较松软，直切不易切整齐或者形状较扁小，无法直切的原料。如形体薄小的各种肉类、鲜鱼、鸡肉等的制片。

片的规格表

名　称	成形规格
柳叶片	长约6厘米、厚约0.3厘米。
骨牌片	长约6厘米、宽约2厘米、厚约0.4厘米。
二流骨牌片	长约5厘米、宽约2厘米、厚约0.3厘米。
牛舌片	长约10厘米、宽约3厘米、厚约0.1厘米。
菱形片	长轴约5厘米、短轴约2.5厘米、厚约0.2厘米。
指甲片	边长约1.2厘米、厚约0.1厘米。
麦穗片	长约10厘米、宽约2厘米、厚约0.2厘米。
连刀片（甜烧白）	长约10厘米、宽约4厘米、每片厚0.3厘米。
灯影片	长约8厘米、宽约4厘米、厚约0.1厘米

不论采用哪种方法，都应先将原料除去皮、瓤、筋、骨，改成适合切成片的形状后再进行制片。

片因形状大小、厚薄不同。可分为：柳叶片、骨牌片、二流骨牌片、牛舌片、菱形片、指甲片、麦穗片、连刀片、灯影片等，应根据烹调方法的不同来选用。如汤菜、熘菜用的片要薄些；爆、炒用的片则可稍厚。质地松软易碎烂的原料，如豆腐片、鱼片、土豆片需要厚些；质地较硬或带有韧性的原料，如牛肉片、猪肉片、羊肉片、笋片等，则可稍薄。

三、丝与条

1. 丝　切丝时，一般先将原料加工成片，然后把片排叠起来再切成丝。其排叠方法有三种。一种是排成阶梯形，大部分原料都适于排列成阶梯形，这种排叠法效果也比较好。第二种是上下整齐排叠法。整齐叠切只有少数原料适用，如豆腐干之类，此种刀法还要求原料的形状、厚薄、大小比较整齐。否则，很难叠好，很难切好。这两种排叠法都需要排叠一致，不能叠得过高，否则，手不易按稳，容易倒塌，影响丝的规格。

另一种是卷筒形叠法，适用于面积较大，较薄的原料，如海带、大白菜等，可先将其叠卷成筒状，再切成丝。

切丝的粗细与片的厚薄和切丝的刀距直接有关：片厚刀距长则丝粗，片薄刀距短则丝细。切时，刀身一定平行于原料的切口，切出的丝才粗细均匀。

丝根据粗细分为：头粗丝、二粗丝、细丝、银针丝等，可根据烹调的要求与原料的质地的不同来选用。其规格可见下表：

丝 的 规 格 表

名　　称	成 形 规 格
头粗丝	长约 8 厘米、粗 0.4 厘米见方。
二粗丝	长约 8 厘米、粗约 3 厘米见方。
细　丝	长约 8 厘米、粗约 0.12 厘米见方。
银针丝	长约 8 厘米、粗约 0.1 厘米见方。

2. **条**　条的形状与切法都和丝相似。条也可根据其粗细、长短分为大一字条、小一字条、筷子条、象牙条等。其规格见下表：

条 的 规 格 表

名　　称	成 形 规 格
大一字条	长约 5 厘米、粗 1.2 厘米见方。
小一字条	长约 4 厘米、粗约 0.8 厘米见方。
筷子条	长约 4 厘米、粗约 0.6 厘米见方。
象牙条	长约 5 厘米、粗约 1 厘米的梯形。

四、丁、粒、末

通常称 1 厘米至 2 厘米见方的小块为丁。丁的成形一般是先将原料切成厚片，将厚片切成条，再将条切或斩成丁。丁的大小决定于条的粗细与片的厚薄。切丁的刀距一般与条的

粗细相同。

粒的形状较丁小；大的有如黄豆，小的如绿豆。粒的成形与丁的成形相同。

末的大小有如米或油菜籽。一般是将原料剁、铡成细末，如常用的各种肉、姜、蒜、葱末等。其规格见下表：

丁粒的规格表

名　称	成形规格
大　丁	约1.5厘米见方。
小　丁	约1.2厘米见方。
黄豆粒	形如黄豆大小。
绿豆粒	形如绿豆大小。
米　粒	形如米粒大小。

五、茸泥

一般是将鱼虾、猪、牛、羊、鸡、兔的肉，用捶与剁的刀法制成的。在剁、捶之前，应将原料的筋、膜、皮等除尽。

六、葱、蒜苗、姜、蒜、泡辣椒的切法

葱、蒜苗、姜、蒜、泡辣椒是调味的原料，在菜肴的烹调中使用广泛，其切法与形状也多种多样。

1. **葱、蒜苗的切法**　按照烹调的需要，根据葱的粗细可

将葱分为头粗葱、二粗葱、三粗葱、四粗葱和细葱五种。蒜苗的分法也大致相同。

葱及蒜苗的切法和形状有如下几种：

（1）长葱　全部选用头粗与二粗的葱白，两端直切成长约8厘米的段，一般用于“烧”、“烩”类的菜肴。这样，就既能收调味之效，又能对主料起陪衬作用使成菜增加色彩。

（2）寸葱　选三粗、四粗葱，直切成长约3厘米的节，一般用于炒菜类。

（3）开花葱　选用二粗或三粗葱，先将两端直切成长约5厘米的葱白段，两端用刀各划至八刀，放入清水中一漂，两端头即向外翻曲开花。一般用作烧烤与酥炸类菜肴中生菜的配料。

（4）马耳朵葱　选用头粗与二粗葱，两端切成斜面，或用反刀斜片成3厘米的斜面状的节，一般用于炒肝腰、肚头或“熘”类的菜肴。

（5）磉墩葱（葱弹子）选用二粗与三粗葱，两端直切成长1.5厘米的圆柱形，一般用于主料是丁类的菜肴。以陪衬主料，使主、辅料成形一致。

（6）银丝葱　将葱白切成为8厘米长的段，对剖开后切成丝，一般用于菜肴盖面或垫底，或某些菜肴在色泽上的点缀，如“京酱肉丝”。

（7）眉毛葱　选用头粗或二粗葱，以最大斜度直切成丝，形如眉毛。一般用于“炒”、“熘”或鱼类菜肴的盖面或垫底。

（8）鱼眼葱　选三粗与四粗葱，直切成约0.5厘米长的

粒，一般用于鱼香味型的菜肴。

（9）葱花　选细葱擦平直切成细花，一般用于面食、凉菜及汤菜。

（10）马耳朵蒜苗　选用二细蒜苗，两端切成斜面，或用反刀斜片成约3厘米的斜面状的节，一般用于“回锅肉”、“家常豆腐”、“盐煎肉”、“麻婆豆腐”等菜肴。

（11）长段蒜苗　选用头粗或二粗的蒜苗，直切成约6厘米长的段，拍破或对剖后用于制作“水煮牛肉”等菜肴。

2. 姜、蒜的切法

（1）姜、蒜丝　姜、蒜去皮后，先切片，再将片切成丝。蒜丝的长度同蒜瓣；姜丝长约2厘米，一般用于主料是丝的菜肴。

（2）姜、蒜片　姜蒜去皮后，切成1厘米见方的片，一般用于主料是片的菜肴。

（3）姜、蒜米　姜、蒜去皮，先切成薄片，再切成细米粒。一般用于烹制鱼或碎肉类的菜肴和作馅心。

另外，还有几种先雕刻，后成花形的切法，如蝴蝶形，梅花瓣，车轮形等，将其用于工艺菜肴中，既能调味，又能美化菜肴。

3. 泡红辣椒的切法

（1）马耳朵泡辣椒　将泡辣椒去籽后，斜切成约3厘米长的马耳朵形状的节，常用于沙、熘类的菜肴。

（2）泡辣椒丝　将泡辣椒去籽后，剖开切成约6厘米长的细丝，常用于“糖醋脆皮鱼”等菜肴。

（3）泡辣椒段　将泡辣椒去籽后，直切成约6厘米长的段，常用于烧、烩类菜肴。

（4）泡辣椒末　将泡辣椒去籽后，用斩、剁的刀法，斩成极细的末，常用于“鱼香味”的菜肴及其它加豆办的菜，从而增加菜肴的色泽和鲜辣味。

4. 干辣椒的切法

（1）干辣椒段　将干辣椒去籽后，直切成约 2～3 厘米长的段。常用于炸收类的菜肴及炝菜类菜肴，在制作“太白鸡”或“制卤鸡”时也可使用。

（2）干辣椒丝　将干辣椒去籽后，剖开直切成约 6 厘米长的细丝，常用于干煸类的菜肴，也用于可炝类菜肴。

七、花形原料的切法

1. 十字花形　在厚度约 0.5 厘米的原料上，用直刀剞约 0.5 厘米宽的垂直交叉十字花纹，深度为原料的 2/3，然后再改成一边约长 3 厘米的平行四边形的块，下锅烹制即卷缩成形，如十字肉花、肚花、腰块等。

2. 丁字花形　在厚度约 1 厘米的原料上，用直刀剞约 0.3 厘米宽的交叉十字花纹，深度为原料厚度的 2/3，再顺纹路切成约 2.5 厘米的长方块或约 8 厘米的长条，下锅烹制卷缩后即成。

3. 眉毛花形　在厚度约 0.5 厘米的原料上，先顺着用直刀剞，其刀距约 0.3 厘米宽，深度为原料的 1/2；再横着用直刀切三刀一断，成长条形，长度约为 10 厘米。

4. 鸡冠花形　在厚度约 3 厘米的原料上，用直刀顺剞约 0.3 厘米宽，约 2 厘米深的刀纹，再把原料横过来切成约 0.3 厘米宽的片，烹制后形如鸡冠。

5. 凤尾形　在厚度约为 1 厘米，长度约为 14 厘米的原

料上，先顺着用反刀斜剞成刀距为0.3或0.4厘米宽，深度为原料的1/2或1/3的条纹；再横着用直刀切三刀一断，成长条形。经烹制卷缩即成凤尾形。如凤尾肚花、凤尾腰花等。

6. **麦穗形** 在厚度约为0.8厘米的原料上交叉反刀斜剞，再按一定规格推刀切成长条。如麦穗状，其规格是：反刀斜剞0.8厘米宽的交叉十字花纹，再顺纹路切3厘米宽，约10厘米长的条。又如“火爆麦穗肚花”“火爆麦穗腰花”的规格是：在厚度约为0.8厘米的原料上，反刀斜剞0.5厘米宽的交叉十字花纹，再顺纹路切成2.5厘米宽，约5厘米长的条，以上反刀斜剞的深度为原料的2/3。

7. **荔枝形** 在厚度约为0.8厘米的原料上，用反刀斜剞约为0.5厘米宽的交叉十字花纹，其深度为原料的2/3。再顺纹路切成约5厘米长，3厘米宽的长方块，经烹制卷缩后即成荔枝形，如荔枝肚花、腰块等。

8. **对刀花形** 在厚度约为0.5厘米的原料上，先顺着用直刀剞，其刀距约为0.3厘米宽，深度为原料的2/3，再将原料翻面，横着用直刀剞，其刀距为0.3厘米宽，深度为原料的2/3。最后改成约5厘米长，2.5厘米宽的长方块，烹制后即成。如对刀肚花、对刀腰花、对刀肉花等。

9. **蓑衣花形** 在厚度约1厘米的原料上，象剞荔枝花刀一样，剞过一遍，再将原料翻过来，用反刀斜剞一遍，其刀纹与正面刀纹呈交叉状，两面刀纹的深度均为3/5，最后改成约5厘米见方的块，烹制后即成。

10. **鱼腮形** 在厚度约为1.2厘米的原料上，用立刀横着直剞，剞的刀距为0.3厘米宽，深度为原料的1/2；再顺着再斜刀法片成三刀一断，片的刀距约为0.5厘米宽，深度为

原料的2/3。经烹制卷缩后，即成鱼鳃形。如鱼鳃腰花、鱼鳃肚花等。

各种花形可根据原料及烹调要求创造性地灵活选用。

第五节　半成品的精加工

所谓半成品的精加工，就是为了适应烹制某些高档菜肴的需要，对一些在制的半成品，再作精细的加工。

半成品的精加工，主要有：糁、蒙、贴、镶、* 摊、卷、制汤。

一、糁

制糁，就是将猪、鸡、兔、鱼、虾的肉或豆腐，精加工成质嫩、洁白发亮的糊状半成品，以适应烹制高档菜肴如鸡蒙菜心、五福鱼丸、酥皮兔糕、百花豆腐等的需要。

糁，一般可分为鸡糁、兔糁、鱼糁、虾糁、猪肉糁和豆腐糁等。而制糁的方法基本相同。下面仅以难糁为例，简述其制作方法：

选去皮鸡脯肉和猪肥膘（按适当的比例），去净膜和腱，分别用刀背砸成茸泥（行话称为“捶茸子”）。先将鸡茸泥置碗内，加适量清水澥散，再加猪肥膘茸泥一同澥散调匀。然后，加入适量的鸡蛋清或蛋泡、精盐、湿豆粉，并以手或竹筷在碗内顺着一个方向搅动，直至糁色洁白发亮无杂质为度。供作有些高档菜肴的糁，还应搅打至以糁入水时，浮而不沉为准。

---

* 读“攘”音，古读“让”。

制糁时，加入辅料的顺序，可概括为“一水、二猪肥膘（或猪油）、三鸡蛋、四精盐、五湿豆粉”。

二、蒙

蒙就是将加工整理好的鲜菜心、碗豆苞、葵菜等在制品，逐一在制好的鸡糁内，将其底部粘裹一层鸡糁，使鸡糁均匀地蒙住上述在制品的底部，紧紧地连接成一体。然后，将蒙好鸡糁的半成品，逐一放入微沸不腾的汤或开水锅中焯一下水后立即捞出，置冷开水中透凉保色，以供进一步烹制成菜的需要。如鸡蒙葵菜。

三、贴

贴就是将加工成薄片或茸泥状的几种在制品，用蛋清豆粉粘贴成三层或三层以上的块或其它形状的半成品，以供进一步烹制成菜的需要。如金钱鸡塔、锅贴鸽蛋、锅贴豆腐等。

四、镶

镶就是将加工成颗粒或茸泥状的馅料（咸馅或甜馅），填充入另一种已加工整理好的在制品的空心内，供进一步作某些高档菜肴之用。如：镶甜椒、镶苦瓜、金钱海参、八宝镶梨、八宝镶藕等。

五、摊

摊就是将加工成浆液状的在制品，舀入适度的火候、油量、油温的锅或勺内，摊制成薄片的半成品的精加工，以便进一步烹制菜肴之用。摊制的薄片，有的可以用来烹制成菜，如芙蓉鸡片；有的作为皮，用以卷裹馅料，供进一步烹制成菜，如鱼香蛋饺、鹅黄肉。

六、卷

卷就是将加工整理好的嫩鲜菜叶、白荷花瓣，或加工好

蛋皮、禽畜鱼肉的薄片作皮，卷裹调好味的茸泥、末、丝等馅料，使之成粗细均匀、封口粘牢的圆筒形或如意形的半成品。以便进一步分别采用相宜的加工手段或烹调方法，烹制成菜，如炸荷花卷、白汁菠菜卷、网油腰卷、三色如意卷、清汤鱼肚卷等。

七、制汤

根据烹制高档菜肴的不同需要，用不同的原料，不同的烹调方法，烹制出不同类型的汤，供进一步烹制菜肴之需。

汤在川菜中的用途非常广泛。汤菜和其它许多菜肴，在其烹制的过程中，都要加入汤甚至好汤。特别是高档菜肴，尤其如燕窝、鱼翅、海参等本身无鲜味或鲜味不足的原料，更要靠特制（高级）清汤或特制（高级）奶汤去提味增鲜。正因为川菜长于用汤，故有“川戏的腔、川菜的汤”之说。

汤对菜肴质量的高低有极大的影响。根据其档次和用途的不同，大体上可把汤分为三类。

1. **鲜汤** 有的将鲜汤分为头汤、二汤（毛汤），实际上都是汤锅内煮鸡、鸭、猪肉及肘、肚、蹄、排骨等所得的汤。所谓头汤、二汤，仅取用的先后，汤质稍有差异而已，其用途基本相同，多作一般的汤菜和烧、烩等类菜肴的汁汁，以及勾对滋汁和零餐的“便汤”之用。

2. **原汤** 原汤就是用单一原料如鸡、鸭、鱼头、或牛肉牛尾等烹制的汤或用黄豆芽、口磨、香菇、芽菜、榨菜、冬菜等烹制的汤。它们大多用于汤菜合一的菜肴，或用于同类原料烹制的烧菜。

3. **特制** （高级）清汤、特制（高级）奶汤，凡是烹制高档菜肴，就离不开这两种汤。两者的主料虽然都是以老母

鸡、老母鸭为基础，但其它的主、辅、调料，和烹制技法不相同，其用途也各不相同。其烹制技法都较细致复杂，必须在实践中善于学习，深入钻研。烹制高级清汤和高级奶汤的技术在下册“附录”中有较详细的介绍。

复习题：

1. 刀工的基本要求有哪些？
2. 为什么要对刀和菜墩进行保养？其保养方法有哪些？
3. 怎样才能磨好刀具？
4. 为什么要重视刀工的基本姿势？
5. 分别举例说明直切、推切、锯切、推拉片刀法的操作方法，适用范围和要点。
6. 综合刀法包括哪几种运刀方法？要求和注意事项有哪些？
7. 简述出片、丝、条、丁的成型刀法。
8. 简述“丝”和“条”的成型规格。
9. 简述姜、葱、蒜的切法。
10. 说明各种花形原料的操作过程。
11. 简述半成品的精加工主要有哪些？

第六章　原料的品质鉴别、整料出骨与部位取料

第一节　原料的品质鉴别

菜肴能否达到色、香、味、形俱佳，除决定于烹调技术的高低外，还取决于原料本身质量的优劣。一般来说，用新鲜的原料来烹制，既可保证菜肴的色、香、味、形，又可提高菜肴的营养价值。所以，善于鉴别原料的质量，是做好烹调工作的重要保证。

一、鉴别原料的要求

1. 熟悉原料的出产季节　动、植物性原料都有它们的生长收获季节，即有它们质量最好和较差（肥壮和瘦弱）的时令。如我省蔬菜类原料，大多是春、夏季水分含量充足，秋、冬季质地鲜嫩；家禽、家畜一般在秋末冬初谷物收获后，由于饲料充足出使其肌肉丰满，肉质细嫩，鱼类由于秋冬很少活动，而使脂肪、蛋白质含量较春夏季丰富。所以，掌握生长季节对动、植物原料质量的了解有很大帮助。

2. 熟悉产地　我国地大物博物产丰富，各地又因对家禽、家畜的饲养、管理和对植物的种植、采集上，存在各自的特点，就出现了有代表性的质优价廉的特点。如我省乐山的江

团、通江的银耳、雅安的雅鱼、富林的花椒、涪陵的榨菜、宜宾的芽菜、南充和资阳的冬菜、内江的大头菜、郫县的豆瓣、保宁与三汇的醋、德阳、成都、江油的酱油等，都是别具风味的地方特产。熟悉原料的产地，对于鉴别原料品质、作好烹调准备都有很大好处。

3. 善用感官鉴别原料的质量 原料品质优劣固然可通过理化和微生物等检验方法来鉴别，但这得要有特殊的设备和时间。而有经验的厨师则可用眼、耳、鼻、口、手等器官初步判断原料质量的好坏。从原料的形、色、气味、老嫩、声音等便可知其成色及新鲜程度。这是挑选原料时很方便的方法。这种本领要从实践中多体会、多总结，培养自己鉴别原料的能力。

二、原料的品质鉴别

1. 蔬菜的品质鉴别 蔬菜的新鲜程度可从蔬菜的含水量、形态、色泽等方面来鉴别。

新鲜蔬菜形状饱满、表面光滑水灵、有光泽和特有的鲜艳颜色，无虫点伤疤，切断面处有较多的水汁渗出。若蔬菜的外形干枯萎缩，表面发皱，失去光泽和固有的颜色（如变黄）则表明蔬菜已不新鲜。

蔬菜若存放太久，随着呼吸作用和水分的蒸发，表现出枯萎、发芽或脱帮，会使营养成分消耗掉，甚至变质腐烂而不能食用。

2. 家禽肉的品质鉴别

用感官鉴别家畜肉品质的方法可分述如下：

（1）用感官对猪肉的品质鉴别情况如下表：

猪肉品位表

特征 新鲜度 / 项目	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不可食用）
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白	肌肉色稍暗脂肪缺乏光泽	肌肉无光泽，脂肪呈灰绿色
粘度	外表微干或微湿润，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发粘
弹性	放手后指压的凹陷立即恢复	放手后指压凹陷恢复慢且不能完全复原	放手后指压的凹陷不能恢复，并留有明显痕迹
气味	具有鲜猪肉正常气味	有氨气味或醋酸味	有尸臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，无鲜味	浑浊，有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

（2）用感官对牛、羊肉的品质鉴别情况见下表：

牛、羊肉品位表

特征 新鲜度 / 项目	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不可食用）
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色	肌肉色稍暗，切面尚有光泽，脂肪缺乏光泽	肌肉色暗，无光泽，脂肪黄绿色
粘度	外表微干或有风干膜，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发粘
弹性	放手后指压的凹陷立即恢复	放手后指压的凹陷恢复慢，且不能完全复原	放手后指压的凹陷不能恢复，留有明显痕迹
气味	具有鲜牛肉鲜羊肉正常的气味	有氨气味或酸味	有尸臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具特有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味差或无鲜味	浑浊，有黄色或白色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

(3) 用感官对家畜内脏的品质鉴别情况见下表：

家畜内脏品位表

特征 新鲜度 / 项目	优质内脏	新鲜内脏	变质内脏（不可食用）
肝	色红润、质细，肝叶小而完整	有光泽、柔润，呈红褐、紫红或棕黄色，坚实有弹性，有肝的正常气味	色暗无光，粗糙质碎发软，表面萎缩有皱纹，有腐臭气味
腰	色白浅黄，柔润的大白腰	有光泽，柔润，呈浅红或棕黄色，坚实有弹性，有轻度膻臊味	无光泽，呈灰白或青灰色，质地松软，有腐臭气味
肚	体大胃壁坚实，粘液多无气味	有光泽，粘液多，色浅黄，有弹性，有正常内脏气味	无光泽，弹性差，白中带青色，粘液少，有腐臭气味
心	体大坚实有弹性，无气味，排出血液鲜红	有光泽，色红柔润，坚实富有弹性，挤压有鲜血排出，无气味	无光泽，呈棕黑或灰白色，萎缩，挤压无血液排出，有腐臭气味

肠	色白黄，柔润，体大无污染，有内脏的正常气味	色泽发白，粘液多，有正常内脏气味	青白色，粘液干少，腐臭气味严重
舌	舌体完整，无异味，无污染	色白中透红，柔润，坚实有弹性	色棕黑，干缩，弹性差、有腐臭味
肺	肺叶完整，有鲜血流出，无异味	色红润，肺叶完整无破洞，有鲜血流出，无异味	无光泽，色灰白带青，无鲜血流出，有腐臭气味

3. 家禽、蛋品的品质鉴别

鉴别家禽、蛋品品质的方法分述如下：

（1）用感官对家禽肉的品质鉴别情况见下表：

禽肉品位表

特征、新鲜度 / 项目	新鲜肉	次鲜肉	变质肉（不可食用）
眼球与色泽	眼球饱满，皮肤有光泽，因品种不同而呈淡黄、淡红、灰白或灰黑等色，肌肉切面发光	眼球皱缩凹陷，晶体稍浑浊，皮肤色泽转暗，肌肉切面有光泽	眼球干缩凹陷，晶体浑浊，体表无光泽，头颈部常带暗褐色

粘　　度	外表微干或微湿润，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表干燥或粘手，新切面发粘
弹　　性	用手指压肌肉，放手后，指压的凹陷立即恢复	用手指压肌肉，放手后，指压的凹陷恢复慢，且不能完全复原	用手指压肌肉，放手后，指压的凹陷不能恢复，留有明显痕迹
气　　味	具有鸡、鸭、鹅的正常气味	无其它异味，唯腹腔内有轻度不快味	体表和腹腔均有不快味或臭味
汤　　肉	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	透明澄清，脂肪呈小滴浮于表面，香味差或无鲜味	浑浊，有白色或黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有腥臊臭味
活　　禽	喜食、好动、精神饱满、行走轻捷、鸡冠红润、羽毛整洁有光泽，嘴角、眼睛、鼻孔、肛门无粘液分泌等为健壮活禽，反之，为病禽		

（2）用感官对蛋品的品质鉴别情况见下表：

禽蛋品位表

特征 新鲜度 / 项目	新鲜蛋品	陈旧与腐败蛋
眼看	蛋壳较毛糙，附一层白霜，表面清洁，无裂纹，硌窝现象	陈蛋表面光滑或呈灰色，霉蛋蛋壳有霉斑或斑块，多有污物，臭蛋蛋壳较脏，色泽灰暗并散发有臭味
手感	压手，不滑，分量重	外壳发涩，滑腻，分量轻
耳听	打蛋时，声音实，似碰击砖头声	空洞声音，裂纹蛋发啪啦声，贴壳，臭蛋似敲瓦碴子声
光照	气室很小，不移动，完全透光无斑点或斑块，呈暗红色，赭红色，桔黄色	透光度极差，有明显黑影，浑浊不清

4. 鱼类品质的鉴别

鉴别鱼类品质的方法可见下表：

鱼类品位表

特征 新鲜度 / 项目	新鲜鱼	次鲜鱼
体表	有光泽，鳞片完整，不易脱落	光泽较差，鳞片不完整，易脱落
鳃	色鲜红，鳃丝清晰，具固有腥味	色淡红，紫红或暗红，鳃丝粘连，稍有异臭，但无腐败臭
眼	眼球饱满凸出，角膜透明	眼球平坦或稍陷，角膜浑浊
肌肉	坚实，有弹性	松弛，弹性差
肛门	紧缩（雌鱼产卵期除外）	稍凸出

5. 干料品质的鉴别

（1）如何鉴别干料品质的优劣

干料是新鲜的动、植物原料经脱水加工而成的，其中大多数为稀少昂贵的珍品。经干制后，便于储存、运输，不受季节、产地的限制。延长了使用时间，扩大了供应范围。干料品质的优劣，直接影响烹制菜肴的质量。因此，烹饪人员必须学会直观地对干料进行鉴别。

干料因在脱水加工过程中，以及在保管、储存、运输过程中受外界因素的影响，其品质可能发生变化。干料的品质可从以下三个方面来观察：

①干货原料是否干爽、无霉烂？

②干料是否整齐、均匀、完整？

③有无鼠咬虫蛀、杂质污染、色泽是否正常？

这三个方面是鉴别干货原料品质的基本标准。

（2）几种主要干料的品质鉴别

① 鱼　　翅

生翅以完整、体干、长 36 公分以上者为大翅，9～36 公分者为中翅，9 公分以下的为小翅。大翅最好，小翅最差。净翅有龙须翅、凤尾翅等，均为脊翅加工而成。单翅、夹翅系用胸翅加工，翅饼为杂翅加工而成。

② 海　　参

海参以参刺竖硬、参体笔直、个头圆满无损、刀口紧闭、参嘴收缩、参体干透，刺成行列而丰隆、体大肉厚、肉皮细致、色泽鲜明、呈黑灰色、无内外油坏、无沙者为佳品；背厚、体圆、腹瘪的质量较好。体形小、肉质薄、原体没有刮开，腹内有沙粒者为次品。

海参一般分为三级：一级品每 500 克在 35 只以内，二级品 45 只以内，三级品 65 只以内。80 只以内为四等品，80 只以外定为等外品）。至于梅花参、赤乌参、龙头参、乌元参、白参等，以体大肉肥者为佳，大的每 500 克 2～3 只。

③ 鱼　　肚

鉴别鱼肚时，除了掌握各种鱼肚的特点外，一般都以片干、体厚、色呈谷黄或白黄而明亮、片大整齐、肚面清洁、无

裂口油膜血筋者为佳；张小、体薄、色泽灰暗者为次；颜色变黑又已变质的，不能食用。

④ 鲍　　鱼

鲍鱼分金钱鲍和马蹄鲍两种，小者为金钱鲍，大者为马蹄鲍。以色泽淡黄（或金黄）、鲜艳半透明、身干体厚、个大饱满，盐轻、边上有鸡冠形、不带内脏者为佳。

⑤ 鱿　　鱼

鱿鱼以身干肉厚、体形均匀、片大、气味清香、呈紫粉色或粉红色、肉板平整清洁、带白霜、无油片虫口、无绿霉黑斑者为佳。又以个头大小分为三级。福建产品：一级品长度为 20 厘米以上；二级品为 14 厘米以上；三级品为 8 厘米以上。广东产品，形如刀状，色白板平，身干体薄。分为尺、大、中、小、仔几种。最大者为尺鱿 25 厘米以上；大鱿为 20～24 厘米；中鱿为 14～19 厘米；小鱿为 7～9 厘米；最小者为仔鱿 4～6 厘米。进口的日本鱿鱼，每把 9～10 千克，用细草捆为“连三把”。朝鲜产品，每把 7.5～9 千克，是用鱿鱼本身须子捆成独把，也有“连三把”的，总称为排把鱿鱼。

⑥ 虾　　米

一般以身干盐轻、色泽红黄光润、均匀整齐，味鲜、肉嫩、无灰壳、无节渣、无爪甲黑头者为佳。海产虾米比其它虾米味鲜。

⑦ 干　　贝

干贝以个大、颗圆、身干、盐轻、色红黄、微有光泽、贝体完整、颗粒均匀而无碎瓣，不带白霜、无杂质、有特殊的香味者为上品；色老黄而粒小，稍有松碎残缺者为次品；色

泽深暗呈黄黑色者更次。如已变质者，即不能食用。目前食用的干贝，一般是山东、汕头、北海的产品。山东产品的个头小如小指头，干湿不匀，破瓣较多；汕头产品，干贝上连有带子，加工后成圆形，名叫“带子”；北海产品的个头如大拇指，亦名“带子”，分生晒，熟制两种。生晒的质软色淡白，易回潮变质发霉，熟制的色金黄，质好。

⑧ 海　　蜇

蜇头分三级：凡内杆完整、色淡红有光泽、松脆、无泥沙、无碎杆及杂物者为一级品；内杆完整、色较红、无泥沙、无碎杆及杂物者为二级品；色红有碎杆、无泥沙者为三级品。蜇皮按张片大小和残缺程度分三级；凡直径在 30 厘米以上、色白有光泽、肉质带韧性、松脆、无泥沙、无血衣和碎片者为一级品；色淡黄有光泽、无泥沙、稍有碎片、附着少量血衣者为二级品；色淡黄、有光泽、无泥沙、血衣附着较多、有破碎现象者为三级品。

⑨ 海　　带

海带分淡干、咸干两种。淡干指海带收割后直接晒干的；收割后先以盐渍而后晾干者为咸干。淡干的质量较好，因营养成分损失较少，易于储存保管；咸干的质量稍差，不便长期储存。淡干品含水不超过 22%，含泥沙杂质不超过 2%；咸干品含水分不超过 32%，用盐量不超过 25%；含盐霜，泥沙杂质不超过 4%。无论淡干或咸干，均以身干体厚、叶体长（120 厘米）而宽、色褐绿、有光泽、无枯黄边梢、无泥沙杂质者为佳。

⑩ 冻　　粉

各种冻粉，均以质地柔韧、色泽光亮、干燥体轻、洁白

而无味、无杂质者为佳。呈灰白色者为次品。

⑪ 熊　掌

前掌形小，掌花比较明显，后掌长而大。干熊掌经夏季容易受虫蛀，选购时可将掌心向上敲击几下，如内有虫子落下则已被蛀蚀。有些熊掌臭味甚重，主要是割下后没有晒干，质量较差。由于熊掌一般都是未经盐渍，不易储存，因此保管时最好放在石灰罐子内。

⑫ 蹄　筋

身干、透明、长大者为佳。

⑬ 哈士蟆油

黄白色或深黄色、半透明、显油样光泽、无杂质者为佳。

⑭ 干黄花

体干、色白黄（金黄）、有光泽、香味浓馥、根条长而直、肥壮、油润、均匀、花苞未开、无烟味者为佳。有糊黑色及烟熏味者质较差。

⑮ 玉兰片

玉兰片以色泽浅黄（原干者色深黄，经制造者色呈淡黄白）、皮肉细嫩、体小肉厚（同一时期所产片子形体小者为佳），身干质硬而结实、篾细纹浅、洁净、无泥沙杂质、形状大小均匀者为佳；肉薄节疏、纤维多而粗老者质次；发霉而柔软、或颜色暗淡、纹路不清晰、或成一块板者，均系劣品，发水即烂。

⑯ 木　耳

黑木耳以表面呈黑褐色、底灰白、肉厚、大而舒展、质嫩、体干、蒂净、无杂质泥沙者为佳，云耳以大朵、半透明、

干爽、无杂质者佳。焙干者为熏耳，色泽较差，有烟味。体薄细碎、朵不舒展者，品质低劣。

⑰ 银　　耳

银耳有生、熟货之分。无论生货或熟货，其质量无多大差别，均以色黄白、鲜洁发亮、朵大形似梅花，肉厚有油气、无斑点杂色、无碎渣、无潮湿者为佳。

⑱ 香　　菇

香菇一般以体圆、齐整、质干而不碎者为佳。因其种类较多，各种质量又有差别。形状如伞，菇伞顶面上有似菊花一样的白色裂纹，色泽褐黄光润，朵小质嫩、肉厚、炳短、身干、有芳香气味者为上品，此种称为花菇。形状如伞，顶面无花纹，肉厚、朵稍大、栗色，略有光泽者称为厚菇。肉薄味淡、朵大、顶平而色黄或浅褐者为薄菇、平菇，质量次之。

⑲ 竹　　荪

竹荪以茎长 10～15 厘米、身干、色白、梢长、肉厚、松泡、网整不破，茎内无泥沙杂质者为佳，茎长 16～20 厘米、网花大而不整、色暗黄、枝朵细或有轻微花黑、牙黄者次之；苦竹林中生的则稍短、肉薄、味苦者更次。

⑳ 虫　　草

虫草以虫体肥壮、色泽黄亮、断面色佳、子座短小者为上品。

第二节　整料出骨

整料出骨就是既要取出原料中的全部骨骼或主要的一些

骨骼，又要保持原料形态的完整。整料出骨需要运用比较复杂的刀工技术，所以是切配工作中的一种特技。

一、整料出骨的作用

1. 易于成熟和入味

原料中的骨骼，在烹调时往往对热的传导和调味品的渗透起一定的阻碍作用，如果在整料（如全鸡、全鸭）中瓤有其它一些原料时，这种阻碍作用也就更加显著。因此，将这些骨骼在烹调前除去，就能使烹制的菜肴容易成熟和入味。

2. 便于制作形态美观的高级菜肴

经过整料出骨后的鸡、鸭、鱼等原料，由于没有骨骼支撑，成为柔软的肉体，除了易于成熟入味及保持体形完整外，更能装瓤各种配料，便于整理其形态，成为丰富多姿、形态美观的菜肴（如椒盐八宝鸡、枕头鸭子，葫芦鸡、松子桂鱼等）。

二、整料出骨的要求

整料出骨具有高度的技术性和艺术性，是一项非常细致的工作，在操作时必须注意以下几个问题：

1. 选料必须精细

整料出骨的原料，要求肥壮肉多，大小适宜。例如，鸡应以一年左右的肥壮母鸡为好。鸭以8～9个月的肥壮母鸭为好。因为过小过瘦的鸡鸭，脂肪不多，出骨时易于破皮，烹制时皮也容易裂开；如果太老，肉质较坚实，烹制时间短，肉不易熟透，烹制时间长，肉太烂了，皮又容易裂开。至于鱼（黄鱼、鲤鱼，江团等）也要以体重约一斤左右，新鲜肥厚的

为好。

2. 对原料的初加工必须符合整料出骨的要求

整料出骨的原料，在初步加工时，应注意两点：

（1）鸡鸭宰杀后用热水烫毛时，水的温度不宜过高，烫的时间也不宜过长；否则，出骨时容易破皮，特别是鱼类在刮鳞时不可损伤鱼皮。

（2）鸡、鸭、鱼均不破腹，鸡鸭的内脏可在出骨时随身躯干骨一齐取出，鱼的内脏可以在去鳃时一并取出。

3. 出骨时下刀的部位要力求准确

操作时，刀刃必须紧紧贴着骨头，出骨干净，尽量减少肉的损耗。不论鸡、鸭、鱼在出骨操作时都必须非常仔细，不可损伤外皮。否则，皮不完整，有损形态美观，而且还可能漏汁、漏料。

例如：在整鸡（或鸭）出骨时，要划开颈皮斩断颈椎骨，必须在两肩当中划开颈皮，否则皮肉不好向下翻。颈椎骨也必须在靠近鸡头枕骨处斩断否则出骨后仍有一些颈椎骨留在鸡头上。

三、整料出骨的方法

1. 鱼的出骨

鱼的出骨，一般可分为两个步骤。

（1）出背脊骨

首先将鱼头朝外，鱼腹靠近左手，鱼背靠近右手放置在墩子上，左手按住鱼腹，右手用刀紧贴着鱼的背脊骨上部，横片进去，从鳃后直到鱼尾，片开一条刀缝，然后将按着鱼腹的左手向下略撤一撤，这条缝口便张裂开来，再从缝口继续

贴骨向里片，片过鱼的背脊骨，将鱼的胸骨与背脊骨相连处片断，鱼的背脊骨便和鱼肉完全分离。但片时要注意刀刃千万不可碰破鱼腹内的肉。

将鱼翻身，鱼头朝内，仍然是鱼腹靠左手，鱼背靠右手，放置在墩子上，再用刀紧贴着鱼的背脊骨上部横片进去，刀法同前，也是将鱼的胸骨与背脊相连处片断为止。鱼身另一面的背脊骨也与鱼肉完全分离出来。

鱼的两面背脊骨均与鱼肉分离以后，即可在背部刀口处将背脊骨拉出，在靠近鱼头和鱼尾处将脊骨斩断，这样就可以取出整个背脊骨。

（2）出胸骨

将鱼腹朝下放在墩子上，鱼背刀口处朝上，从刀口处翻开鱼肉，在被割断的胸骨与背脊骨相连处，胸骨根端已露出肉外，可将刀身略斜，紧贴着一排胸骨的根端下面横片进去，刀从近鱼头处向近鱼尾处拉出，先将近鱼尾处的胸骨片离鱼身，再用左手将近尾处的胸骨提起，用刀将近鱼头处的胸骨片离鱼身，则鱼胸骨的一面就全部片下；然后将鱼掉一个头，用同样的刀法再将另一面的鱼胸骨片去。

背脊骨与胸骨都取出后，整条鱼除头尾的骨头外都全部出完，然后将鱼身合起，在外形上仍然成为一条整鱼。

2. 鸡（鸭）的出骨

鸡（鸭）的出骨技术，比较复杂，也较精细。鸡和鸭的体形构造相似，出骨方法也基本相同，一般可分为以下几个步骤：

（1）划开颈皮、砍断颈椎骨

首先在鸡头颈处（两肩当中的地方）沿着颈骨直划一刀，

将颈部的皮肉划开约七厘米左右的一条长口，把刀口处的皮肉用手掰开，将颈骨从刀口处拉出，然后将鸡放在墩子上，用刀尖在靠近鸡头枕骨处将鸡颈骨砍断，砍时可右手执刀，左手在刀背上一拍（拍刀砍的方法）。但必须注意刀尖不可碰破颈皮。

（2）出前肢骨

从颈部刀口处将皮翻开，鸡头往下，连皮带肉用手缓慢向下翻剥到两个前肢骨的关节（肩臼）露出后，可用刀将连接前肢骨关节的结缔组织割断，使前肢骨与鸡身脱离，然后将前肢骨用手抽出。所谓前肢骨包括臂骨（俗称第一根翅膀骨）、前臂骨（挠骨和尺骨，俗称第二根翅膀骨）、和腕骨、掌骨、指骨，但后者有时可以不出。

（3）出躯干骨

前肢骨取出后，将鸡的胸部朝上，放在墩子上，一手拉住鸡颈，一手按住鸡胸突起的胸骨处（俗称胸部尖骨）向下按低一些，（以免再向下翻剥时骨尖将皮刺破），然后将皮继续向下翻剥，但要特别注意鸡的背部肉少，皮紧贴着胸椎骨，很容易拉破。要将鸡放在墩子上，一手拉住鸡颈，另一手拉住鸡背的皮肉，轻轻翻剥。如遇到皮与骨连得很紧（特别是胸椎骨处）不易剥下时，可用刀在皮和骨之间将皮骨轻轻剥离，再行翻剥。

剥到腿关节髋臼处时，将鸡胸腹朝上，两手分别执鸡的左右大腿，用拇指掰着剥下的皮肉，将两腿向背部轻轻掰开，使髋臼露出，将连接髋臼和股骨头的韧带割断，使鸡的后肢骨与鸡的躯干骨脱离，再继续往下翻剥．至尾椎处割断尾椎（注意不要割破鸡皮，并使鸡尾连皮带尾椎、尾综骨仍连接在

鸡皮上)。然后，再沿坐骨往下翻剥，至翻剥至耻骨（肛门）处，从其皮层内侧将直肠割断，取出躯干骨骼（内脏仍包裹在骨骼中），洗净肛门，防止污染。

(4) 出后肢骨

在髋臼处割断连接股骨头的韧带的基础上，分别沿左右股骨头往下翻剥至膝盖骨（膝关节）上端（注意不要翻剥至膝盖骨），将股骨斩断抽出（斩时，要留一小节股骨连接膝盖骨（膝关节），让其仍附着在皮层上，使之封闭皮层的膝关节，在酿馅时不致漏馅。在膝关节下端，除留一小节胫骨，腓骨连着膝关节起封闭作用外，即可将小腿骨连皮带骨斩断。也有将小腿的胫骨、腓骨也出尽的，如无特殊要求，一般都不出小腿的胫骨、腓骨。

(5) 翻转鸡皮

鸡的骨骼出完后，可将鸡翻转，仍使鸡皮朝外．在形态上仍成为一只完整的鸡。在鸡腹中加入馅料，经过加热后，仍然饱满好看，如“椒盐八宝鸡”。

鸡的骨骼见图 6—1。

3. 猪的出骨

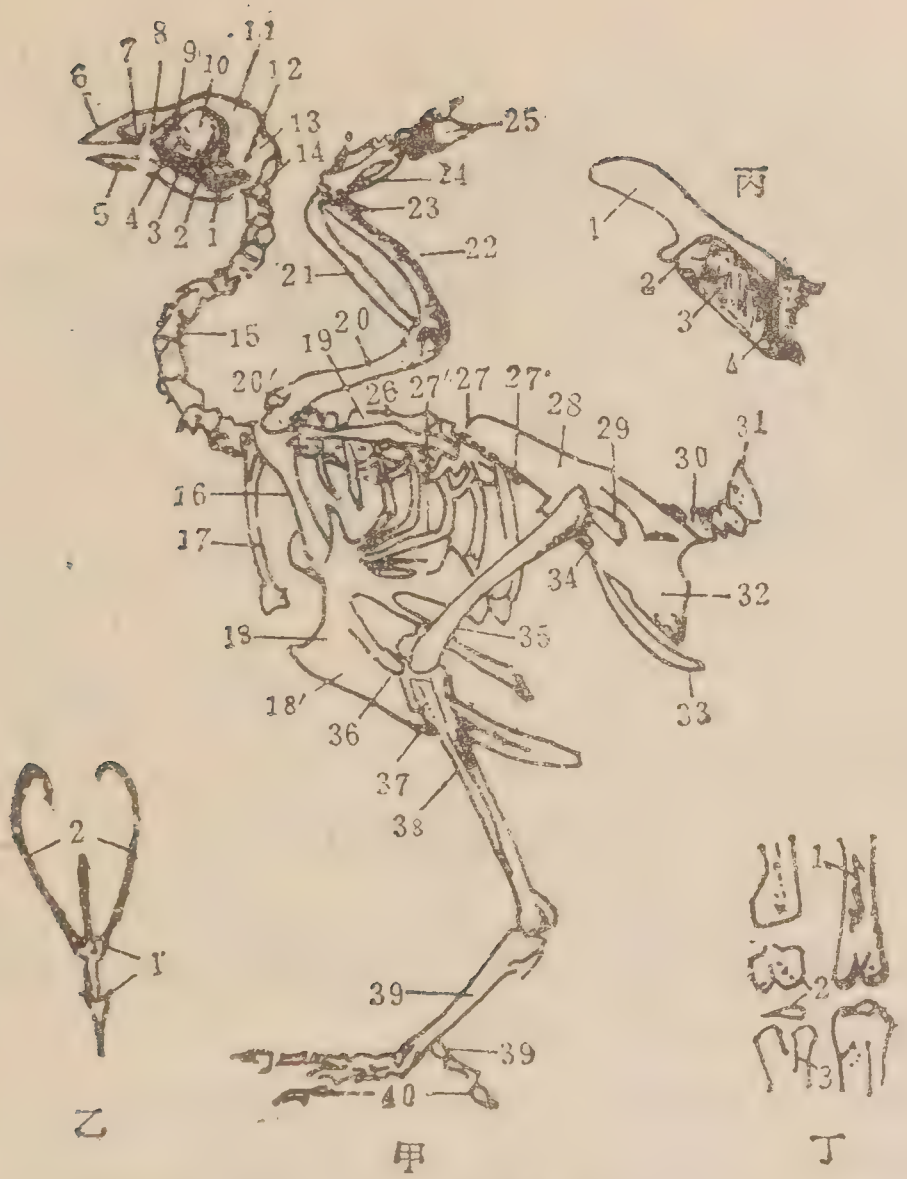
猪只在屠宰场宰杀后，先从杀口处，将猪头切上，再将猪脚砍下，然后剖腹取出内脏，扯下边油，将猪开为两个半边，一般开为硬边和软边。以下以硬边的出骨为例，分述如下：

(1) 猪骨名称

* 背脊骨：从猪的颈部直至尾臀处的一根骨头．总称为

---

* 见李维宙、刘继五编《猪禽解剖》，农业出版社。



甲、全身骨骼

1. 尾骨 2. 翼骨 3. 翻弓 4. 腭骨 5. 下颌骨 6. 颌前骨 7. 上颌骨 8. 鼻骨 9. 泪骨 10. 筛骨（垂直板） 11. 额骨 12. 颞骨 13. 顶骨 14. 枕骨 15. 颈椎 16. 乌喙骨 17. 锁骨 18. 胸骨 18′. 胸骨嵴 19. 肩胛骨 20. 臂骨 20. 气孔 21. 桡骨 22. 尺骨 23. 腕骨 24. 掌骨 25. 指骨 26. 胸椎 27. 肋骨（椎骨肋） 27′. 肋骨（胸骨肋） 27″. 钩突 28. 髂骨 29. 坐骨孔 30. 尾椎 31. 尾综骨 32. 坐骨 33 趾骨 34. 闭孔 35. 股骨 36. 膝盖骨 37. 腓骨 38. 胫骨 39. 瑞骨 39′. 跖骨 40. 趾骨

乙、舌 骨

1. 舌骨体 2. 舌骨支

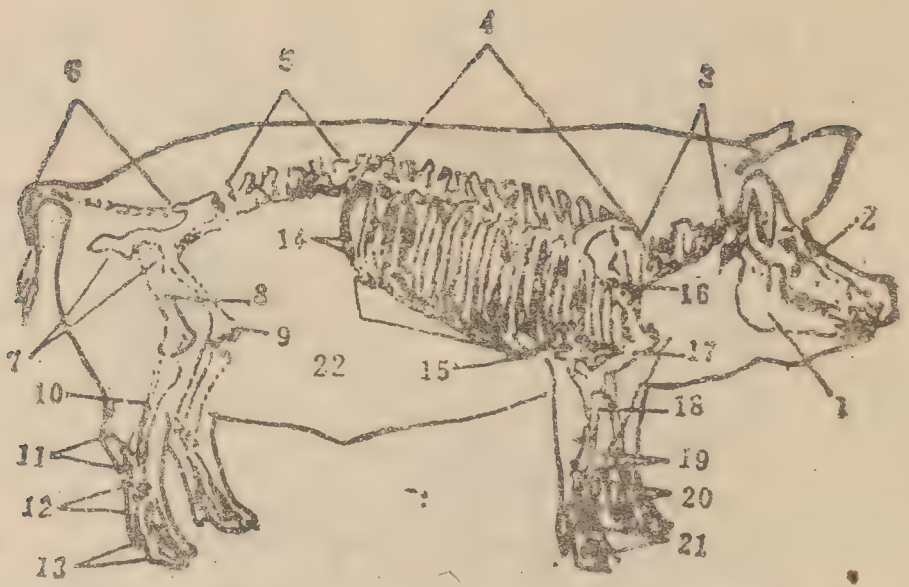
丙、幼禽髋骨

1. 髋骨 2. 髋臼 3. 坐骨 4. 耻骨

丁、幼禽（左）与成禽（右）的跗骨

1. 胫骨 2. 跗骨 3. 跖骨

图 6—1 鸡的骨骼图



1. 下颌骨　2. 头骨上部　3. 颈椎　4. 胸椎　5. 腰椎　6. 尾椎　7. 髋骨　8. 髋骨　9. 膝盖骨　10. 小腿骨　11. 跗骨　12. 跖骨　13. 趾骨　14. 肋骨　15. 胸骨　16. 肩胛骨　17. 臂骨　18. 前臂骨　19. 腕骨　20. 掌骨　21. 指骨　22. 肋弓

图 6--2　猪的骨骼图*

背脊骨。其中包括颈椎（龙眼骨和颈杆骨）、胸椎（篦子骨）、腰椎（梳子骨）、尾椎（尾脊骨）。

②髋骨（包括髂骨、耻骨、坐骨）：通称胯骨、三叉骨等，位于坐臀篦上面的骨头，上端与尾椎相连。

③肋骨（俗称肋巴骨）：即背脊骨向两侧的骨头。

④肋弓：肋骨下端的软骨，俗称子骨、软签骨。

⑤肩胛骨（即扇子骨）：位于篦子骨与夹心肉之间，下端与臂骨（即前棒子骨）连接。

⑥臂骨（即前棒子骨）：俗称筒筒骨，位于前蹄膀和夹心肉中的骨头。

⑦股骨（后棒子骨）：亦称筒筒骨，位于弹子肉与坐臀肉

---

* 李维宙、刘继五编《猪禽解剖》，农业出版社。

之间，上端与髋骨连接。

（2）出骨方法

①出颈椎（即龙眼骨和颈杆骨）

首先将猪边平放在案板上，开腹面向上，右手握刀，从颈杆骨连着胸椎骨（篦子骨）之间骨缝处用刀砍断，然后把刀放平，左手捉住颈杆骨，刀刃顺着贴紧骨头，用拖刀将颈杆骨取下，在拖刀时一面拖刀，一面将颈杆骨慢慢滚动，使刀刃沿着颈杆骨和肉之间分离，这样便将颈杆骨和龙眼骨出下。

②出胸椎（即篦子骨）

篦子骨位于颈杆骨后面的一段，两面都有几路扁骨，形如篦子，用刀将连接背脊骨处的骨缝砍断，将刀放平顺着腰拖刀从扁骨处拖进去，左手握着骨头慢慢往上提动，拖到背脊骨时左手将骨头提高一些，避免划破上面的肉，逐步取下篦子骨。

③出腰椎骨与肋骨、肋弓（软千签骨）

先从背脊骨和梳子骨连接处砍断（即是背脊骨上没有肋巴骨的地方），左手握着软签子骨，右手用拖刀贴着软签骨和肉之间慢慢拖进，在拖刀时左手同时也要慢慢将骨头往上提，两方面配合进行，拖至背脊骨时也要注意不能把扁担肉划烂。

④出尾椎骨（尾脊骨）

首先用砍刀将尾椎（尾脊骨）同髋骨（胯骨）之间连接处砍断，左手握着尾椎骨，右手将刀放斜，用斜刀片，刀刃紧贴着骨头，顺着拖拉，左手慢慢将骨滚动，一直出下。

⑤出髋骨（通称胯骨）。

首先用刮刀将髋骨两边的肉刮下，再顺着将髋骨和股骨（后棒子骨连接处的韧带（即结缔组织）割断，然后将刀放平片进去使骨肉之间分离。将刀放下右手按着坐臀肉，左手握着髋骨往上一掰，便把髋骨拉下。

⑥出股骨（即后腿棒子骨）

首先将坐臀肉上面的一块肉（俗称盖板肉）划开后，从弹子肉和坐臀肉之间的粘膜处（又名刀路）用直刀划进去，一直划到股骨处，顺着蹄膀剖开，再用斜刀刮去股骨两边的肉，便骨露出来，再用平刀顺着贴紧骨头，左手握住股骨使骨与肉分离，出下股骨。

⑦出肩胛骨（扇子骨）

首先用直刀对准刀路划进去，用斜刀片开肩胛骨上面的肉，然后将肩胛骨同臂骨（前腿棒子骨）连接处的筋划断，再将肩胛骨两边的筋膜刮开，将刀放下一手按住前膀，一手握住肩胛骨，用力往上掰，拖下肩胛骨。

⑧出臂骨（前棒子骨）

出臂骨大体与出股骨相同。

⑨出猪头骨

先将猪头仰放在案板上，嘴巴对着自己，猪头向外，用直刀从下嘴逢中剖开（剖时刀刃深处要贴着骨头），然后将刀偏斜，用拖刀慢慢地剔。另一手要握紧头肉向上提动，使肉同骨之间张开，便于刀刃易于贴紧骨头，顺着往上剔进直至耳朵处，用刀剖开耳门的硬软骨（颞骨），然后再从另一边用同样刀法将另一边剔开。再从嘴筒将鼻须横划一刀，用手紧握鼻嘴，用刀沿吻骨往上直剔至顶骨处，这样便使一只连皮带肉的完整猪头，剔下来了。

第三节　部位取料的意义和要求

一、部位取料的意义

部位取料就是对已经宰杀和初步加工的家禽、家畜等整只原料，正确地、有区别的按其肌肉组织的部位分档，取出适合不同烹调要求的原料的方法。部位取料是整个切配工序中的一个重要环节。若取料有误，不仅造成切配困难，对菜肴的色、香、味、形也有影响。部位取料对烹调的意义有两个方面：

1. 保证烹调特色和菜肴质量

要烹调出质量高、合规格的菜肴，必须注意部位取料。如用猪肉烹制蒸、烧菜肴时，一般用五花肉为宜；熘、炒时，一般则用无筋腱的瘦肉为好。如“糖醋里脊”、“包肉丝”等菜肴，要用里脊肉来烹制，才细嫩鲜美；“粉蒸肉”，“咸烧白”以肥瘦相间的五花肉，才粑软化渣，肥而不腻。只有这样因菜用料，才能保证烹调特色和菜肴质量。

2. 保证原料的合理使用

家禽家畜肉的质量，随部位的不同而有明显的差异；而各种菜肴对原料的要求又各有不同。有的要求品位高的肉，而有的则不然，如猪的槽头肉，品位低，不宜熘、炒，但肉质肥瘦不分，可作制馅原料；奶脯肉可炸酥肉；五花肉肥瘦相间，可用于烧、蒸等。可见，如能分部位取料，就能做到物尽其用，既保证菜肴的风味特色，又提高了原料的使用价值。

二、部位取料的要求

1. 分部位取料时，刀路必须准确，要从两块肌肉的筋络处，或不同部位的分界处下刀。家禽、家畜体内，每两块肌肉之间，往往有一层肌腱（缔结组织）附着，从这里下刀才不致相互混淆，损伤原料。

2. 必须重复刀口。重复刀口是指在取料过程中，前一刀切割后，第二刀的刀刃要重复在第一刀的刀口处。这样，原料间的切割界限清晰，且不切碎原料。

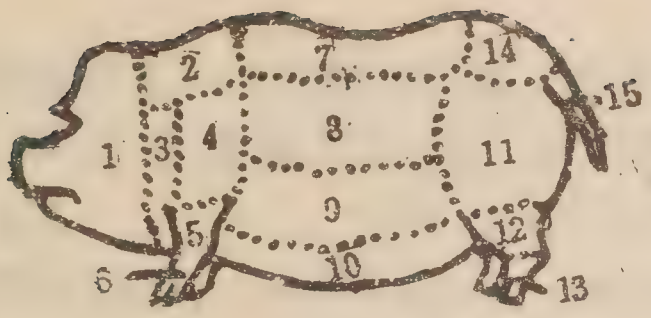
3. 不论家畜、家禽，在部位取料时应掌握一定的先后次序。否则，会破坏肌肉，影响质量。例如对猪的取料，则应先去排骨、龙骨；前腿，先去肩胛骨，再去其棒子骨；后腿，先去盆腔骨，再去其臂骨（棒子骨）。这样，才不致损伤肌肉。

4. 出骨取料时，刀刃应紧贴着骨骼慢慢进刀，才会出骨干净，分档准确，取料适当，使骨不带肉、肉不带骨，避免浪费。

第四节　猪、牛、羊、鸡的部位取料及用途

一、猪的部位取料及用途

猪肉可分皮和肌肉两大部分。分部取料及烹调用途分述如下：



1. 猪头　2. 凤头皮肉　3. 槽头肉　4. 前腿肉　5. 前肘
6. 前足　7. 里脊皮肉　8. 正饱肋　9. 五花肉　10. 奶脯肉
11. 后腿肉　12. 后肘　13. 后足　14. 臀尖　15. 猪尾

图 6—3　猪的皮肉嚎位图

1. 猪的皮肉部位及用途

猪的皮肉分部见下图：

（1）**猪头**　这部位包括上下牙颌、耳朵、上下嘴尖、印合、眼眶、核桃肉等。猪头肉皮厚、质老，胶质重。宜用于凉拌、卤、腌、烟熏、酱腊等。

（2）**凤头皮肉**　此处肉皮薄，微带脆性，瘦中夹肥，肉质较嫩。宜于卤、蒸、烧，或做汤菜，或回锅肉等。

（3）**槽头肉**　又称颈肉。其肉质老、肥瘦不分。宜于做包子、蒸饺的馅或红烧、粉蒸等。

（4）**前腿肉**　此部位肉半肥半瘦，肉质较老。宜于凉拌、卤、烧、腌、酱腊或烹制咸烧白、连锅汤等。

（5）**前肘**　又名前蹄膀。其皮厚、筋多、胶质重、卷子瘦肉。最宜凉拌、烧、制汤、炖、煨、蒸等。

（6）**前足**　又名前蹄。质量较后蹄好。只有皮、筋、骨骼，胶质重。宜于作烧、炖、卤、煨等用。

（7）**里脊皮肉**　此处肉质嫩、肥瘦相连。宜于卤、凉拌、腌、酱腊或烹制回锅肉、连锅汤，肥膘部位可做甜烧白等。

(8) **正饱肋** 正饱肋肉皮薄，有肥有瘦，肉质较好。宜于蒸、卤、烧、煨、腌，可烹制甜烧白、粉蒸肉、红烧肉等。

(9) **五花肉** 这一部位肉因一层肥一层瘦，共有5层，故得此名。其肉质较嫩，肥瘦相间，皮薄。最宜烧、蒸，可烹制咸烧白、香糟肉、红烧肉、东坡肉等。

(10) **奶脯肉** 又名下五花、拖泥肉。位于猪腹部，肉质差，多泡泡肉，肥多瘦少。一般适宜于烧、炖、炸酥肉等。

(11) **后腿肉** 皮薄、质嫩，有肥有瘦，肥瘦相连，最宜凉拌、卤、腌、做汤菜，或烹制回锅肉等。

(12) **后肘** 又名后蹄膀。质量较前肘差，其用途与前肘相同。

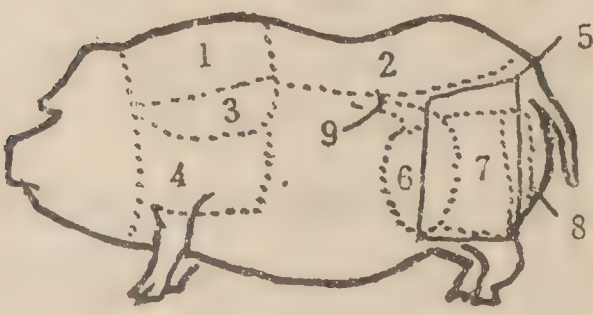
(13) **后足** 又名后蹄。质量较前蹄差，其用途与前足相同。

(14) **臀尖** 这部位肉质嫩、肥多瘦少。适宜凉拌、卤、腌、做汤菜，或烹制回锅肉等。

(15) **猪尾** 猪尾皮多、脂肪少，胶质重，多用于烧、卤、凉拌等。

2. 猪的肌肉部位及用途

猪的肌肉部位分部情况见下图



1. 凤头肉　2. 里脊肉　3. 眉毛肉
4 夹心肉　5. 门板肉　6. 秤砣肉
7. 盖板肉　8. 黄瓜条　9. 腰柳肉

图 6—4　猪的肌肉分部图

(1) **凤头肉** 这一部位肉质细嫩，微带脆，瘦中夹肥。适宜加工成丁、片、碎肉等，用于炒、滑，或做汤菜等。

(2) **里脊肉** 又名里肌、扁担肉。其肉质最细嫩，是部位最好的肉，用途较广。宜用于切丁、片、丝、剁肉末、肉泥等。用于炒、熘、软炸、炸收等菜肴。

(3) **眉毛肉** 这是猪胛骨上面的一块重约500克的瘦肉，肉质与里脊肉相似，只是色深一些，其用途同里脊肉。

(4) **夹心肉** 又名夹缝肉、前夹肉。其肉质较老，色较红，筋多。适宜切丁、片，剁肉末、肉泥等，用于炒、炸收，做汤菜等菜肴。

(5) **门板肉** 又名梭板肉、无皮坐臀肉。肥瘦相连，肉质细嫩，色白，肌纤维长。其用途同里脊肉。

(6) **秤砣肉** 又名鹅蛋肉、弹子肉、兔蛋肉。其肉质细嫩、筋少、肌纤维短。宜于切丝、丁、片，剁肉末、肉泥等。可做炒、熘、爆等菜肴。

(7) **盖板肉** 连结秤砣肉的一块瘦肉。其肉质、用途基本同于“秤砣肉”。

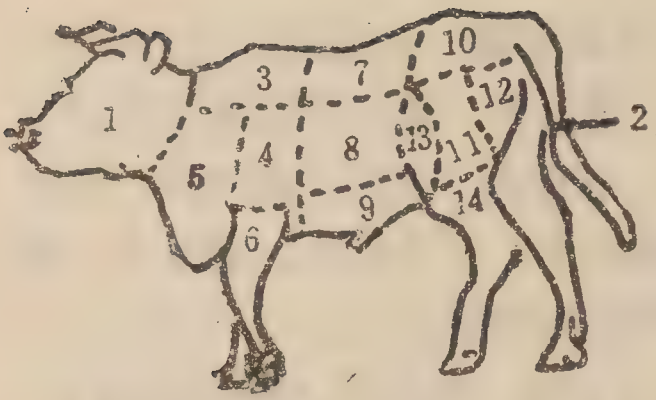
(8) **黄瓜条** 与盖板肉紧相联结，其肉质、用途基本同于秤砣肉。

(9) **腰柳肉** 是与秤砣肉连结的条状肉。肉质细嫩，水分较重，有明显的肌纤维。适宜切丁、条，剁肉末、肉泥等。能做炒、炸、汤菜等菜肴。

二、牛的分部位取料及用途

牛肉部位分布见下图：

1. **牛头** 瘦肉较多，无肥肉，适用于卤制、红烧、炖、



1. 牛头　2. 牛尾　3. 上脑
4. 前腿　5. 脖子　6. 前腱
7. 牛排　8. 腑肋　9. 胸脯
10. 尖龙　11. 里仔盖　12. 仔盖
13. 兔蛋肉　14. 后腱　15. 前后蹄

图 6—5　牛肉各部位示意图

等。去骨连皮可用作烧牛头方，烧牛唇等。

2. **牛尾**　肉质肥美，最宜于炖，如清炖牛尾汤。

3. **上脑**　又称喜头子。位于脊背前部，靠近后脑，肉瘦筋多，肉质肥嫩，可作烤、炸、炒、蒸及制馅。

4. **前腿**　位于颈肉后部，包括前胸和腿上部。肉质较老，宜于烧、卤及制馅。

5. **脖子**　又称颈肉，肉纹混乱，肉粗老，质量较差，可用于红烧、清炖、制馅等。

6. **前腱**　前腿上肉，筋多肉老，断面呈花色，筋肉混合，以卤、烧为宜。

7. **牛排**　包括里脊肉（又称扁担肉），位于脊背部，紧接上脑，肉质厚润细嫩，脂肪分布均匀，是牛肉中最细嫩的部分，常用于爆、炒、蒸、炸等。

8. **腑肋**　位于牛胸部的肋骨处，包括前腿和所有肋骨部分，铲子骨上的夹心肉较嫩，可用于爆、炒、蒸、煮等。

9. **胸脯**　又名肚脯，位于腹部，呈带状。肉层较薄，附有白筋，宜于红烧、炖汤。

10. **尖龙**　位于牛尾根部，前接牛排，相当于猪的臀尖。肉质较嫩，表面有油膘，宜于炸、熘、爆、炒等。

11. **里仔盖**　位于尖龙下部，肉质瘦而嫩，相当于尖龙，用途亦相同。

12. **仔盖**　位于里仔盖下面，可用于炸、熘、炒等。

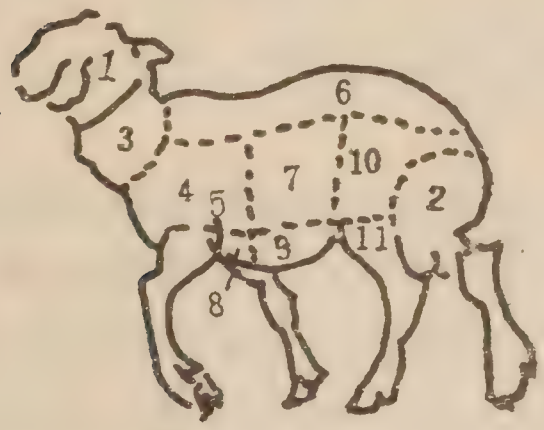
13. **兔蛋肉**　又称和尚头，位于里仔盖前则，由五条筋组成。肉质较嫩，卤、烧、炖等均宜。

14. **后腿**　位于小腿部位中的一小块呈椭圆形的瘦肉筋多肉瘦，互相夹杂，肉质较老，煮熟后的切断面呈云状花纹，嚼时有韧性感，宜用于烧、卤、拌、腌制品等。

15. **前后蹄**　主要为筋组成，宜做烧头蹄、炖头蹄、拌头蹄及卤蹄掌、红烧蹄掌等菜肴。

三、羊的部位取料及用途

羊肉的分部见下图



1. 羊头　2. 羊尾　3. 颈肉
4. 前腿　5. 前腱　6. 扁担肉
7. 肋条　8. 胸脯　9. 奶脯
10. 后腿　11. 后腱

图 6—6　羊肉各部位示意图

1. **羊头**　皮多肉少，宜于红烧、拌、卤制、炖汤、做杂碎等。

2. **羊尾**　绵羊尾脂肪重，可切成薄片，用于炸、爆、炒。山羊尾小，皮多肉少，肥而腻，可用于烧、卤、白煮、炖汤等。

3. **颈肉**　质较老，夹有细筋，宜于烧、煮、炖汤、制馅

等。

4. **前腿** 位于颈肉后部，包括前胸和前腿上部。羊胸肉瘦，多用于烧、焖。其它肉多筋，只宜于卤。

5. **前腱** 肉老，纤维很短，肉中夹筋，适宜酱、卤、炖汤等。

6. **扁担肉** 位于脊背部，又称里脊，是全身肉质最细嫩的部分。脊骨后部有一细长小条肉，称为腰柳肉。纤维斜长，肉细嫩，宜于叉烧、烤、熘、爆、炒、烫等。

7. **肋条肉** 附于肋骨上的肉，无筋，肥瘦兼有，外有一层筋膜，肉质细嫩，宜用于红烧、清炖等。

8. **胸脯** 位于羊的前胸部，肉中无筋，脂肪较多，宜于烧、蒸、炖、烤等。在近腰处的肉，为肥瘦相夹的“五花肉”，纤维长短纵横不一，肉内有三层筋膜，肉质老，质量较差，宜用于烧、炖等。

9. **奶脯** 位于母羊的腹部，色白、质软，可用于卤、酱、爆等。

10. **后腿** 后腿肉是位于羊臀尖的肉，厚而嫩，肥瘦各半，上部有一层夹筋，去筋后全是嫩肉，可代里脊使用。臀尖下面位于两腿裆之间，又称“抹裆肉”，形状如碗，纤维纵横不一，肉质粗松，肥多瘦少，边上稍有薄筋，宜于烤、炸、爆、炒。与抹裆肉相连处，有两条肉色淡红，形似黄瓜的肉条，一条斜纤维，一条直纤维，肉质细嫩，一端微有肥肉，其余均系瘦肉，通称“黄瓜条”。又在后腿前端与腰窝肉相近的一块凹形圆肉，称“元宝肉”，纤维细紧，肉质细嫩，均可代里脊肉使用，宜用于烤、炸、爆、炒、烧、炖、蒸等。

11. **后腱**　肉质和用途与前腱基本相同。

四、鸡的部位取料及用途

鸡肉分部见下图：

1. 脊肉　2. 腿肉　3. 胸脯肉、里脊肉　4. 翅膀　5. 鸡爪　6. 鸡头　7. 鸡颈

图 6—7　鸡肉各部位示意图

1. **脊背**　即栗子肉，在脊背两侧各有一块。此肉不老不嫩，且无筋，可用于切丁、片、丝、块。

2. **腿肉**　筋多肉厚但较老，可切丁、块、用于炒、爆、烧、炸。

3. **胸脯肉、里脊肉**　这部分肉很嫩，尤以里脊肉最宜于切片、丝、捶茸泥。

4. **翅膀**　不宜剔骨下肉（个别菜除外，如“镶凤翅”）。其肉质灵活，适宜烧、拌、卤、炖。

5. **鸡爪、鸡头、鸡颈**　这三部分皮多肉少，一般用作拌、卤、烧及炖汤。

复习题

1. 鉴别原料的要求有哪些？

2. 简述感官鉴别猪肉、鱼类品质的标准。

3. 鉴别干货原料品质的基本要求有哪些?
4. 如何鉴别海参、鱿鱼、玉兰片、香菇的质量?
5. 简述鸡、鸭整料出骨的程序。
6. 简述猪肉的出骨程序。
7. 部位取料的要求有哪些?
8. 写出猪皮肉的部位名称及用途。
9. 写出猪肌肉的部位名称及用途。
10. 写出鸡肉的部位名称及用途。

第七章　菜肴的配料

第一节　配料的意义及其重要性

一、配料的意义

配料又叫配菜。就是把经过刀工处理后的有关原料，按要求加以适当搭配，使之经过烹调后成为一份完美的菜肴的操作过程。它是对菜肴的一项设计工作。将各种原料合理的、巧妙的、千变万化的配合，可得出多种可口的菜肴。所以配料是烹饪中一道重要的工序。也有把刀工与配料这两道式序合称为“切配”的。大型饭店、餐厅设有专人掌握配料。一般饭店由“墩子”掌握配料，也有的饭店由“红锅”师傅配料烹制。

配料人员既要熟悉烹调方法，又要懂得各种原料的性质、用途、以及时令变化对菜肴组成的影响，同时还要懂得菜品的成本核算，在保证执行价格政策的前提下，利用当地资源为广大顾客切配出畅销对路、丰富多彩、物美价廉的菜肴来。

二、配料的重要性

1. 配料是确定菜肴的质和量的基本环节。菜肴的质是指构成菜肴的原料的种类、等级及配合比例。量是指一份菜肴

中所包含主料、辅料和调料的分量。对原料的选择、比例、分量，都是确定菜肴质量好坏的前提。如果配料不当，烹调技术再好，也改变不了一份菜肴的质量。

2. 配料是确定菜肴的色、香、味、形的关键。原料的形状，主要靠刀工来确定，但是把各种相同形状的原料配合在一起，使其成为一个完整、协调的形状，就要靠配料来解决。一份菜肴的色、香、味，要在烹调之后才能体现出来，而各种原料的本身，又都各自具有特有的色、香、味，必须用几种不同的原料配合在一起，才能使它们的色，香、味相互配合，相互补充，如配搭不当，反而会互相掩盖、排斥，使整个菜肴的色、香、味、形遭到破坏。

3. 配料是确定菜肴营养成分的重要因素。各种原料所含的营养成分是不同的。肉类含有较多的蛋白质和脂肪，薯类含有较多的淀粉，叶菜类含有较多的维生素，要把它们很好地配合起来，满足人体多方面的需要，就要靠配料的技巧。

4. 配料是继承传统菜品、发展新的菜品的重要环节。不少的传统菜品，在主料、辅料、调料的选择、用量上都有严格的传统习惯，如果在配料中使用不当，就会破坏菜肴的传统特色。另外，相同的原料经不同的相互配合，可以形成各种不同的菜肴，创造出更多的新品种。所以，配料是继承传统菜品、发展新的菜品的一个重要环节。

5. 配料可以确定菜肴的成本。菜肴用料的好坏，用量的多少，都直接影响着菜肴的成本。如果配料不当，降低了菜肴质量，使质价不称，损害了消费者的利益；反之，若提高了菜肴的成本，便会使企业遭受亏损。所以，配料是正确执行价格政策和改善企业经营管理的重要关口。

第二节　配料的基本原则

一、关于数量的配合

原料的精粗、养分的多少、主料与配料之间的比例，是决定菜肴质量的因素。任何质量都包含着一定的数量，特别是主、辅料的比例要搭配适当。主料是菜肴中占主导地位的原料，辅料是对主料起配合、辅助、衬托作用的。因此，在数量配合上，主料要多于辅料。如炒猪肝要以猪肝为主；宫保肉丁，应以肉为主，以此来突出主料的色、香、味、形。

有些菜肴在用料时几种原料的用量大致相同，无主辅之分。如火爆双脆、肝腰合炒，各种原料在数量上要大致相等。有的菜肴，由单一的原料组成，必须突出原料的优点，要作好选料、加工和刀工等各个方面的工作。以单一的蔬菜的原料的菜肴，应该选鲜嫩的；以单一的肉类为原料制作的菜肴，应该选其适用的部位。

二、关于质地的配合

菜肴的原料有软硬之分，配料就要软配软，硬配硬，以主料的质地来决定。即主料是软的，辅料也应该配软的。因为主料质地软嫩的菜，烹调时间大多较短，所以辅料也必须配软的才不致影响菜品特色。如白油肝片，猪肝质地较嫩，应该配以玉兰片、水木耳等质地软嫩的辅料。反之，主料质地较硬的菜肴，就应该配质地较硬的配料，如珊瑚烧鸡，即用质地较硬的胡萝卜做配料，虽经较长时间烹制，亦不致影响

辅料的原形。如果主、辅料的质地不一样，必然会产生生、熟、老、嫩不同，影响菜肴质量。

三、关于色调的配合

菜肴要求色彩协调，美观大方，给人们以美的感受。在一般情况下，要以主料为主，不能喧宾夺主，辅料要适应主料，突出主料，衬托主料，把菜肴的颜色配得既协调又大方。

配色的方法有顺色、异色（也叫岔色）两种：

1. 顺色，就是主料和辅料或主辅料不分的菜肴，都应配以一色或颜色相近的原料。如奶汤白菜，主料呈白色，有时搭配少量玉兰片做配料，使全菜呈乳白色。

2. 异色（又叫岔色），就是菜肴的主、辅料或主辅不分的原料，配以异色。这种方法在配料中运用最多，岔色菜的原料配合，必须色泽鲜明，色调和谐，使人望而起兴，增加食欲。如“芙蓉鸡片”用碧绿的豆苗作辅料，将鸡片衬托得更加洁白，更似芙蓉。在烹调时，对调味品的使用和配料加色亦应注意。如“雪花鸡淖”，只能用精盐取其咸味，忌用酱油，以免伤色，又如白汁鱼肚，加上火腿、菜心，使白中有红、有绿，装在盘内就更加诱人。总之，具体如何配色，要视当时条件，灵活运用。

四、关于味的配合

菜肴的香和味，有的来自原料本身具有的独特香味，经过烹调使之更加突出。因此，应对原料本身的香和味有所了解，才能在味的配合上做到恰如其分。配料时要以主料的味

为主，辅料起配合，衬托作用。如新鲜的肉类，配料应“以鲜配鲜”，配以鲜菜，如笋、蒜、鲜嫩椒之类。若主料的口味清淡，则应配以鲜味较重的配料和调料，如干烧鱼翅，就要以火腿、鸡肉或猪肉作辅料去提高主料的滋味；主料的口味过浓，过于油腻的，又要用配料去调和冲淡，使口味适中，易于消化。

五、关于形的配合

形状的配合，不仅关系到菜肴的外观，而且也关系到菜肴的质地。在配料中各种原料的形态要大致相同，辅料应小于主料，主、辅料要统一，即丝配丝、丁配丁、块配块，才显得和谐融洽。对烹调时间短的，要配细小的原料，加热时间长的要配以形态较大的原料。至于用作蒸制菜肴底子的原料，则主要考虑对主料的衬托成形，可以不与主料形状相同。其它各种花形、绣球形、折扇形等形状要看具体菜肴而定。

六、营养成分的配合

菜肴的最终目的，是为了人们从食物中吸取养分以增进健康。因此，在配料中要充分重视各种营养成分的配合，使每个菜肴的营养易被吸收。如肉类含蛋白质、脂肪多，蔬菜含维生素多，两者配搭适当，就能更好地满足人们生理上对多种营养成分的需要。

第三节　工艺菜的配料

工艺菜是选料精，刀工细，火候要求严格，操作细致并

富于艺术性的菜肴。因此，对配料的要求，除了上节所讲之外，还有其它特殊的要求。首先在配料中要符合制作要求。要对用料、刀工进行严格的检查。如制作“蒙”的菜肴，要检查打糁是否合格，能否“蒙”得上，其次是作好准备，如“瓤”和“扎”的菜肴，要求在配料环节就事先瓤好、扎好待用。

工艺菜的配料是灵活多样的，要根据厨师的经验的智慧加以创造。较普通的有以下几种方法：

一、蒙

就是将打好的鸡糁或肉糁，蒙在已选好的主料上。这种制作方法，技术要求高，难度大。如“鸡蒙葵菜”，在配料上应先将葵菜（冬苋菜）连嫩茎洗净后，倒入开水锅中焯水，待开水再开后迅速捞入清水冷透，再将每根葵菜修好，每根长约3厘米，形状要求完整，并要用干纱布摁干水气，抖散备用。

二、贴

就是把各种不同的原料分别加工成相同的片状，中间涂一些加工成糊状的糁或蛋清豆粉，贴在一起，形成一种色彩协调的厚片或其它形状。例如：“锅贴肚头”把煮过和肥膘肉切成长5厘料，宽3厘米的长方块状，将熟火腿、冬笋、香菌片切成约为肥膘肉1/3厚的片状，肚头片也要求大小一致，然后中间涂以鸡糁、鱼糁、肉糁或蛋清豆粉，贴好待用。

三、瓤

就是以一种原料为主，中间填瓤其它原料（一般是泥茸

状和末状原料)。如“八宝全鸡”，应将出骨全鸡，瓤以调好味的火腿、苡仁、熟莲、糯米、口蘑、百合、芡实、荸荠等待用。“瓤海椒”，应将海椒去心，在青椒内层扑一层干豆粉，然后将调好味的鸡糁、鱼糁、肉糁或肉末，塞入青椒内待用。

四、卷

就是用各种不同的韧性原料，片成或切成较大的长方形，再用不同滋味、不同颜色的原料切成细丝或剁成泥茸状，放在片上，然后卷起待用。但应该现卷现用，以免调好味的馅心吐水变质，影响菜肴质量。

五、扎

就是把切成条状或片状的原料，用海带丝或蔬菜丝扎好待用。如“扎三丝”、“缠丝豆角”等。

六、嵌

就是将精选的原料，按预先设计好的形状，用鸡糁，鱼糁或肉糁嵌制待用。

第四节　菜肴的命名

菜肴应该有一个名称，以突出其特点。菜肴的名称一般应以它的原料组成、烹调方法、特殊风味等而定。菜肴的命名要通俗易懂，名符其实，并为广大群众所能接受。

命名的方法有以下几种：

一、以烹调方法命名　这种命名方法多用在具有烹调特色的菜肴上，使人一望便知主料是怎样烹制的。如“炒肉丝”、“清蒸全鸡”、“粉蒸排骨”、“红烧肉”。

二、按调味特色和主料命名　这种命名方法多用在具有调味特色的菜肴上，以突出菜肴的滋味。如“麻辣豆腐”、“糖醋排骨”、“鱼香茄子”。

三、按菜肴的主料和辅料命名　这种命名方法多用在具有特殊配料的菜肴上，使人一听便知道菜肴配料的特色。如“口蘑肝膏汤”、“锅巴肉片”、“绿豆冻肘”。

四、按菜肴的色、香、味、形的特色命名　这种命名方法多用在色、香、味、形方面有某一特色的菜肴。如“怪味鸡”、“灯影牛肉”、“三色鱼丸汤”等。

五、按主、辅料和烹调方法命名　这种方法可以概括菜肴的全貌，是一种常用的菜肴命名方法。如“芹菜炒牛肉”、“蒸蛋皮肉卷”、“葱烧海参”。

六、按菜肴的发源地或创造者命名。这种命名方法，适用于有地方特色的菜肴。如“合川肉片”、“泸州烘蛋”、“东坡肘子”、“夫妻肺片”、“麻婆豆腐”等。

复习题

1. 配料的重要性表现在哪些方面？

2. 配料的基本原则有哪些？详细阐述色调和味的配合原则。

3. 工艺菜的配料有哪几种方法？举例说明每种方法的操作过程。

4. 熟悉菜肴命名的方法。

第八章　调　　味

第一节　调味的意义及基本味

一、调味的意义

饮食的目的是为了补充人们在劳动及生活过程中所消耗的能量，满足人体进行新陈代谢的需要，维持其生理功能，促进身体的健康成长；同时，饮食也是人们一种生活上乃至艺术上的享受。川菜以调味见称，因而调味的技术、刀工的运用和火候的掌握，就成为川菜烹饪中的主要内容。概括地讲，调味的意义在于：

1. 确定菜肴的口味　每份菜肴特有的滋味，主要决定于调味。以炒肉丝为例，烹调时，佐以鱼香味的调味品，就成为鱼香味的肉丝；佐以咸鲜味的调味品就成为咸鲜味的肉丝即熘肉丝。又以鲜鱼为例，烹调时，佐以糖醋味的调味品，就成为糖醋味鲜鱼；佐以豆瓣味的调味品，就成为豆瓣味鲜鱼等等。

2. 增加美味　有些烹饪原料本身的味道很淡薄、很单调。如鱼翅、海参、粉条、豆腐等原料。虽然营养价值很高，但本身并无什么味，必须依靠调味来增加鲜味，使这些原料能烹调成鲜美可口的菜肴。

3. 除异解腻　有些水产品及牛羊肉，往往都有较重的腥

膻异味，一部分蔬菜品种中也有一些不良气味。这些影响人们食欲的异味，虽然在原料初步加工及预处理过程中已经除掉了部分，但是往往不能除净，必须在调味过程中，使用调味品来抵消或矫正，以除尽其异味。又如肉类原料有较重的肥腻，也可通过调味品的解腻作用，使菜肴鲜美可口。

4. **调和荤素及滋味** 一般荤、素原料制成的菜肴，都起着调和滋味的作用。如猪肉与蔬菜一同烹调，猪肉的一部分滋味被蔬菜吸收，蔬菜也减轻了猪肉的肥腻，在它们相互的配合下，相辅相成，使烹调后的菜肴滋味更加鲜美。

有些鲜美可口的菜肴，是由多种不同的味道的原料融合而成的。如什锦素烩、奶汤大杂烩、红烧什锦、砂锅豆腐之类的菜肴，味道是由各种原料的滋味，加上调味品互相渗透，融合为一体，使菜肴的色、香、味更加完美。

5. **突出地方菜肴风味的主要标志** 菜肴的调味都有其地方风味的特点。人们一提起麻辣味厚，鱼香味醇的菜肴，就会联想到是四川味的特点。所以，调味在各地方菜的不同运用中，既有其共性和普遍性，更有其个性和特殊性，是形成地方风味的重要标志。

6. **美化菜肴色泽** 烹饪原料通过调味品的作用，可以起到增加菜肴色泽的作用。如金钩青豆、雪花鸡淖、京酱肉丝、冰糖肘子等菜肴色泽，就是经过调味品的作用而形成的。

7. **增强食欲** 烹调菜肴就是使菜肴富有滋味，以增进人们的食欲，增加消化液的分泌，增强消化吸收功能，达到饮食目的。

二、基本味

基本味就是单一原味。菜肴的口味虽然千变万化，非常复杂，但都是由几种基本味复合而成。有些地方，又将基本味称为“母味”。川菜的基本味分以下几种：

1. **咸味** 咸味主要是食盐（氯化钠）的味道，它是基本味中的主味，也是各种复合味的基础。调味时在咸味的基础上，根据各种菜肴的要求，加甜、酸、辣等，以丰富菜肴的味道。

2. **甜味** 甜味按其实际用途而言，仅次于咸味。我国各个地区的菜肴中，使用甜味较为广泛。甜味的原料有天然的（蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖等）和人工合成的（糖精、糖精钠等）两类。在菜肴中一般是采用天然甜味原料。

甜味是独立调味的基本味。它主要用于增强菜肴的鲜味，并有调和诸味、提鲜、解腻、抑制菜肴原料苦、涩味的作用。

3. **酸味** 酸味是部分菜肴中不可缺少的味道，尤其在烹调鱼类原料时更为重要。酸味原料有天然的和人工制造的两种。天然酸料有存在于食物中的有机酸，如柠檬酸、苹果酸、酒石酸等。人工生产的酸味原料有乳酸、醋酸、延胡索酸、葡萄糖酸等。酸味能给味觉以爽快的刺激，以促进消化。对菜肴有增鲜、除腥、解腻的作用；同时，还可以促进食物中的钙质和氨基酸类物质的分解，减少维生素C的破坏，提高食物滋味，增进食欲。

烹调时所用的咸酸味或酸甜味，都一定要在咸味的基础上才能表现出来。俗话说“盐咸醋才酸”就是这个道理。在烹调时酸的用量要恰当，符合“酸而不酷”的要求。

4. **辣味** 辣味分辛辣和香辣两种。辣椒含有辣椒碱，姜含有姜辛素，胡椒含胡椒碱、胡椒脂碱，蒜中含有蒜素。它

们构成了食物的辛辣味。菜油、花椒油等与辣椒面加工成辣椒油就具有香辣味。辣味在菜肴的调味中是刺激性最强的味道，可以刺激食欲和帮助消化，并有增香、解腻、去异味的作用。在使用时应遵循“辛而不烈”的原则，恰当掌握用量，做到辣而不燥，富于鲜香。

5. **麻味** 麻味是川菜中的特殊味道。花椒性涩、味麻，能解毒、杀虫、健胃、促进食欲、帮助消化。它含有精油，油中成分为枯醇柠檬油醛等，气味清香，鲜麻。在烹调上有除异味、解腥、去腻、提鲜的作用。花椒与辣椒经常配合使用，使麻辣结合，更富有鲜香味感。但在使用时应注意用量适当。

6. **鲜味** 是能使菜品风味增鲜的调味品，有谷氨酸钠，肌苷酸钠及鸟苷酸钠等。调味品中的味精、酱油中均含有谷氨酸钠，贝类含有琥珀酸等成分。天门冬氨酸钠与谷氨碳钠都具有强烈的鲜味，用以烹制鲜味物或基本无鲜味的原料，就能增加菜肴的鲜味，但它只有在咸味的基础上才能表现出来。

7. **香味** 香味的种类很多，主要调味品有绍酒、醪糟汁、姜、蒜、芝麻、芝麻酱、麻油、菜油、花生油、化猪油、桂皮、丁香、小茴香、胡椒、白豆蔻、草豆蔻、草果、陈皮、兰花、玫瑰、广香、食用香精等。这些原料据化学分析含有醇类、醛类、酮类、酯类、酸类等挥发性物质。如肉桂皮，含有桂皮油（主要成分为桂皮醛，和少量醋酸桂皮酯），陈皮含有挥发油；丁香含有丁香油、丁香油酚等。这些原料通过烹制后，散发出各种芳香气味，不仅能增强菜品的各种香味，而且还有去腥、解腻的作用。虽然香气作用

于嗅觉，但对味觉的影响还是很大的。因此，在使用香料时，要注意与鲜味、清香味原料用量的比例关系，使正确发挥香味的作用。

另外，还有苦味，即一部分植物原料的自然性苦味，如苦瓜、慈竹笋带有苦鲜味，烹调时不必将其全部除掉，保持菜肴中有相当的苦鲜味，形成独特风味。

第二节　调味品的性质及应用

在烹调菜肴过程中所采用的一些能够改善和丰富其味道，以增强其风味特色的作料，叫“调味品”，习惯上又称为调料。

调味品虽不是主料，却是烹制菜肴的三大原料之一（主料、辅料、调料）。其用量虽少，但因每一种调料都含有特殊成分，这些特殊成分在烹制过程中，通过理化反应，能除去主、辅料的异味，突出菜肴的口味，因此，调味品在烹饪中具有十分重要的作用。

我国对调味品的应用，具有悠久的历史。《吕氏春秋·本味篇》就记载了伊尹对“调和之事，必以甘酸苦辛咸”的论述。《周礼·天官·食医》根据季节变化，总结了“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”的调料运用规律，说明了早在商、周时期，人们对调味品已有了相当的认识。由于在烹饪中人们对调味品不断认识和运用，对我国的烹饪技术的发展，以及地方菜系风味特色的形成上，都起着重要作用。

川菜使用的调味品，种类很多，现分述如下：

1. 精盐（氯化钠）　我省使用的食盐是井盐经过精炼而

成，故又称川盐。

精盐是人们日常生活中不可缺少的作料之一。根据资料表明，每人每天需要5～10克的精盐，才能维持血液正常的渗透压和电解质的平衡，维持神经和肌肉的正常兴奋性，促进胃消化液的分泌，增强消化等生理机能。此外，还可利用精盐有很强杀灭细菌作用，来保藏食物，如腌肉、腌菜等。

精盐是咸味的主要来源，是烹饪中不可缺少的调味品，因此，厨谚有“珍馐味美离不了盐”、“无盐就无味”之说。由于精盐无色，只有单纯的咸味。因此使用盐时不致影响菜肴的颜色和菜肴原料本身具有的鲜香味，并能增加香味，提高鲜味，解除腻味，压抑腥膻臊等异味和辅助其它调味品渗透入味。但在使用时，应根据时令变化和食者的习惯酌情用量，做到咸淡适宜。

2. **白糖** 我省所用白糖均为蔗糖，色泽清白发亮，结晶如砂粒。白糖是烹调的首选用糖，是甜味的主要来源，具有溶化快，甜味纯正，无色，不影响菜肴的颜色的特点。此外，白糖还有调合诸味，使复合味融为一体，增加菜肴光泽，提高菜肴鲜味，解除腻味的作用。还可以利用白糖受热焦化变为褐色的特性，炒制成焦糖色，使菜肴色泽美观。

3. **冰糖** 冰糖是白糖的再制品，块状结晶，很像冰块，故称冰糖。冰糖甜味纯正，是一些菜肴的指定用糖，如冰糖银耳、冰糖肘子、冰糖兔块等。冰糖多用在烧、煨、炸收等类菜肴和羹汤、甜菜的烹调上，除使菜肴味甘甜外，还能增加菜肴光泽，使成菜色美味正。用冰糖炒制糖色，质量最高。

使用时注意让冰糖充分溶化，一般应在菜肴烹制中期加

入。若块状太大，可在火口或高温上烘烤一下，捣碎后使用。

4. **饴糖**　饴糖是以米和麦芽为原料制成的糖，主要作面点及糕点的辅料，烹调上应用不大广，一般用在油炸类和粘糖类菜肴。

5. **蜂糖**　又称蜂蜜、蜜糖。蜂糖香甜味美，有花蜜的芳香味，含有60～80%葡萄糖和果糖，是一种很好的营养品。烹调上，主要用作甜味的矫味剂，或点缀菜肴的风味，如用于烹制蜂白桃脯、冰汁蜂白凉柚等甜菜肴。

6. **郫县豆瓣**　是一种豆瓣辣酱，为四川郫县的名特产。具有香鲜醇厚，味辣不燥，豆瓣酥软，酱体油润，色泽红亮等特点，是川菜烹调中常用的调味佳品。

郫县豆瓣能使菜肴色泽红亮，香味浓郁，压抑异味，提高鲜味，使菜肴味厚不腻，辣而不燥。主要用于鱼香、麻辣、家常、豆瓣等味型的菜肴。用量上，一定要根据各种味型而区别使用，不要造成众菜味感雷同。烹调前，一定要将郫县豆瓣剁细，下锅时，要炒得油红味香。这样，既可最大限度地发挥其作用，增加菜肴的滋味，又不致于影响菜肴的美观。

7. **豆瓣辣酱**　简称豆瓣、豆瓣酱。是用蚕豆、辣椒、香料、精盐等酿制而成。根据用途可分为助餐型和调味型两大类。助餐型如资阳、成都、重庆、永川、金堂等地所产的香油、金钩、火腿等豆瓣，具有香鲜醇厚，微带辣味，豆瓣酥软的特点。调味型如郫县、成都、重庆、金堂等地所产的郫县豆瓣、细红豆瓣、红豆瓣酱等，其特性、用途及使用注意事项同“郫县豆瓣”。

8. 酱油　又名豆油，是以大豆、大麦、小麦、米、麸皮等为原料经发酵酿造而成。酱油的应用范围仅次于精盐，而营养较盐丰富。

酱油味咸鲜醇厚，有浓郁的酱香味，可使菜肴增色添香，一般用于鲜香浓厚，有色泽菜肴的调味。对于味清香鲜醇和要突出原料本色的菜肴，应少用或不用酱油。酱油不宜长时间加热或经受高温，否则，会失去鲜香味、加深菜肴或酱油本身的色泽。

9. 豆豉　是用黄豆、精盐、香料等原料，经发酵酿制而成。色泽棕黑，咸香鲜美，既可助餐，又是调味品。一般用于炒、烧、拌、蒸等方法烹调的菜肴，有提鲜、增香、压抑异味的作用。但要注意其用量，防止掩盖主味。需要炒香的，应炒得醇香而不焦；需要春茸的，就不要呈现颗粒。这样，才会有良好的调味效果。

10. 醋　又名食醋，以米醋、熏醋为主，是酸味的来源，是主要调味品之一。醋除能决定菜肴的酸味外，有增香、增鲜、解腻、去腥、保持蔬菜菜肴的嫩脆感、使维生素C少受损失、帮助人体对钙、磷吸收等作用。

醋受高温易挥发。因此，若取其酸味时，不宜久烹。

醋的香酸味要在咸味的基础上才能表现出来，即“盐咸醋才酸”。调味时要注意其用量。

因使用目的不同，醋的投放时间是有讲究的；若为了除异味，增加鲜味，分解脂肪，激发菜肴的香味，保护维生素C，促进人体对钙磷的吸收等，应在烹调开始时加入；为了开胃健脾，增加胃酸，促进食欲，杀灭细菌，最宜在凉拌菜肴中放入；为了保持蔬菜的嫩脆质感，用于蔬菜类的炝、炒时，

应在放精盐前小量投入；为了表现复合味中醋的味感，应在菜肴成熟时兑入芡汁中喷入或起锅前加入。

11. **甜酱** 又名面酱、甜面酱。主要由面粉、精盐等经发酵酿制而成，黄褐色，有咸、甜、鲜、醇香味。能除异味，增色、增香，使菜肴爽口不腻。用于烧烤、炸类菜肴时，则以甜酱与白糖、味精、香油调和均匀，供蘸食；用于炒、爆、烧类菜肴时，应掌握好用量，如甜酱太稠，可稍加酱油或植物油脂稀释后再使用。最好在烹调时用中火，放入三至四成油温中炒出香味再用，会有更好的调味效果。

12. **干红辣椒** 是鲜红辣椒经日晒脱水后的干制品，是辣味的主要来源。它具有味辣、味香、色红的特点。使用后，可解除菜肴的异味、腻味。用于炒、炝、煸、炸收等类菜肴的调味时，一般是先将干红辣椒切成段或粗丝，除去辣椒籽（因辣椒籽混入菜肴影响美观和口感）后，经油炸出香辣味至色呈棕红色时，调味效果最好。用于解腻、除异味，可直接放干红辣椒。如在卤制食品的卤汁中放入适量的干红辣椒。

13. **辣椒面** 干红辣椒经碾（舂）后的细末，称辣椒面，是红油辣椒的主要原料。辣椒面有生熟之分：生辣椒面是干红辣椒直接制成细末；熟辣椒面，是加入少量植物油脂，经微火炕酥脆后，再制成细末，质量较生辣椒面为好。辣椒面的质量，决定于干辣椒的质量及贮存时间，使用时应注意选择。加入辣椒面可使菜肴味道香辣，色泽红亮。

14. **泡红辣椒** 泡红辣椒是用鲜红辣椒泡制而成，色鲜红，味咸辣微甜，具有特殊的香味。泡红辣椒具有味辣、增色、增香、提鲜、压异味、解腻的作用，是鱼香味、家常味

等味型的主要调味品。

使用时，将泡红辣椒剁成细末，用中火将油烧到三至四成油温时，下锅炒香至油呈红色时，调味效果最佳。如果切成长段、细丝、马耳朵等规格，在菜肴烹调中可起压异除腻、提味配色的作用。如将泡红辣椒剁成细末，与郫县豆瓣按比例掺和使用，能兼有两者的调味效果而别具风味。

15. **花椒** 四川产的花椒，有川椒、蜀椒、巴椒的别称，以粒大油重，籽少肉厚，色泽紫红，香麻味浓郁者为上品，尤以汉源清溪和凉山、阿坝自治州所产的为最有名。花椒是麻味的调味品，生花椒辛香味麻，炒熟后其香麻味更为浓郁 烹调上采用花椒有增香味、解腻味、除异味（特别是除膻臊腥味等）的作用。花椒多与辣椒配合使用，以增强其调味效果。使用花椒时要注意选择，有异味的（如狗椒、臭椒）及味不正的不宜使用。

16. **味精** 味精的主要成分是谷氨酸钠或麸氨酸钠，是由玉米或小麦、大豆、白薯等为原料，使淀粉经微生物发酵而制成的。目前分有：甲级味精（含谷氨酸钠 95～98%）、乙级味精（含谷氨酸钠 80%）两种规格。

味精易溶于水，具有较强的鲜味（其鲜味在用水稀释 3000 倍后仍能尝到）。加入菜肴、菜汤和肉馅内，能起和味、提鲜的作用。味精鲜味程度的高低，与谷氨酸钠在水中的溶解度有关。通常在温度 70～90℃的中性溶液和弱酸性溶液中其溶解度最大，鲜味可全部挥发出来。在酸性过高的溶液中溶解度小，鲜味程度低；在碱性溶液中，谷氨酸钠（即谷氨酸一钠）会生成有不良气味的谷氨酸二钠，而失去鲜味，没有调味价值；在温度 180℃以上，一部分开始变成焦谷氨酸

钠，不仅失去鲜味，而且还具有一定毒性。温度低时，味精的溶解度小，鲜味的味感也小，所以，凉菜中味精的使用量应大一些。

17. **胡椒**　胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。以白胡椒的质量为好。

胡椒中含有 8～9%的胡椒碱，使胡椒具有特异辛辣味和香味；1～2%的芳香油，使胡椒具有清香气味。烹调时使用胡椒粉，有解除鱼虾、肉、禽类异味的作用，适用于烩、烧、焖、煨、清蒸、汤菜的调味，最宜用于咸鲜、清香味的菜肴。胡椒的辣味、清香味都具有挥发性，不宜长时间加热以影响调味效果。

18. **咖喱粉**　“咖喱”一词，是外来语的译音，意思是调味。咖喱粉是用多种香、辛料粉末配制成的，西餐中广泛使用的调味品，也应用于中菜的调味。如在以羊肉、鸡、鸭、土豆、菜花等为原料的菜肴中采用咖喱粉调味，会使菜肴在色、香、味方面都富有特色。咖喱粉的使用方法有：加热前与主料拌醃；菜肴临起锅时放入；调制以后供蘸食用；用植物油（如熟花生油、菜油、豆油等）烫制成咖喱油，用于炒、烧、烩等。

19. **蕃茄酱**　蕃茄酱，是以蕃茄作为原料，经洗涤、打浆、过筛、浓缩、装罐、密封杀菌等过程加工制成。蕃茄酱具有颜色鲜红、有蕃茄的自然鲜酸味。可用于炒、炸、烧、烩、炸收等菜肴和汤菜的调味，有提色、增香、增鲜的作用。使用时，要用中火，以 3～4 成油温炒香，至油呈红色（时间不宜过长，注意保色），才能有良好的调味效果。

20. **蜜饯、果脯**　蜜饯、果脯是甜菜肴中常用的调味品，

其性能及使用方法请参看第二章第八节。

21. **葱** 葱属百合科，多年生草本植物。四季均可种植，终年供应不断，但以立冬至大寒所产的质量最好。品种较多，适合烹调使用的有：四季葱、葱黄、香葱等。有较浓的辛香味。用于烹调，有增香、提鲜、除异、解腻的作用。能刺激食欲，增强消化液的分泌，有开胃消食的功效。常与姜、蒜或香油配合使用，有良好的调味效果。

烹调时有四种运用类型：一是要突出葱的辛香味，如将葱炒香取味及炒葱、姜取味时，葱的用量宜大，使菜肴在味感上要不同程度地表现出葱的辛香味。二是对菜肴起增香、提鲜、解除腥、膻、臊异味以及解腻作用，如鱼香、煳辣、糖醋、咸鲜、麻辣等味型的用葱，要掌握好葱的用量，使能综合烹调融合后的多种调味品的复合鲜香味。三是既作调味品又兼作辅料。如凉拌菜肴、制馅、味碟等。葱的用量既要满足调味的需要，又要注意与主料的配合比例，不要压抑主料本身的鲜味。四是用于动物性原料的着味、出水、跑油等初步熟处理中起除腥、膻、臊等异味，增加香味的作用。这类葱的用量应根据原料的数量、新鲜程度、臊、膻、血腥等异味的轻重，灵活掌握。

22. **姜** 又名生姜、姜料。多年生草本植物，作一年栽培。姜可分为子姜（嫩姜）和老姜。老姜耐贮存，常年都有供应，故烹调多使用老姜。姜含有姜油、姜烯等挥发性辛香物质，享有“植物味精”、“土胡椒”的美誉。它与葱、蒜一样，有增香、提鲜、解腻、除异味的作用。所以，一般浓厚鲜香的菜肴，都要用姜来调味，常与葱、蒜配合使用。使用时，对姜汁味型的菜肴应突出姜的辛香味，用量较多。对菜

肴起增香、解腻、提鲜及除异味的作用时，用量要适当，如鱼香、家常、烟辣、咸鲜、麻辣等味型的菜肴，使能综合反映多种调味品的复合味感。用于动物性原料的着味、出水、跑油的初步熟处理中，起除腥、膻、臊等异味和增加香味的作用时，其用量，应根据原料的数量、新鲜程度、异味的轻重，灵活掌握。

23. **大蒜**　大蒜属百合科，多年生宿根草本植物，作一年生栽培。烹调上使用的是其鳞茎。因耐贮存，故全年基本都有供应。大蒜有瓣蒜和独蒜之分，瓣蒜又分为紫皮与白皮两种。大蒜含有挥发性的大蒜辣素，以紫皮瓣蒜和独蒜含量较高，味辛辣。烹调上有增鲜、除异、解腻的作用。常与姜、葱配合使用。

烹调时，大蒜的用量应随菜肴的要求而定：对蒜泥味型，应突出大蒜的辛香辣味，用量宜大。对菜肴起增香、除异味的效果，如鱼香、糖醋、咸鲜等味型大蒜的用量要适当。既调味又作为辅料时，如大蒜肚条，大蒜足鱼、大蒜鲶鱼等菜肴，大蒜的用量可多些，使大蒜在菜肴中既要表现加热成熟后有软糯的质感，还要突出其成熟后独具的香味，有时还须分别用过油或蒸熟等热处理的办法，以除去其过浓的辛香辣味。

24. **蒜苗**　又名青蒜，是大蒜细嫩的叶茎，以秋末至冬末所产的质量最高。蒜苗除具有大蒜的辛香味外，又有清香微辣的特点。烹调上，一般都用作家常味型菜肴，或猪、牛、羊肉为主菜肴的调料、辅料，如应用在回锅肉、盐煎肉、麻婆豆腐、牛肉芹菜、家常牛肉丝等菜肴上。烹制中，要注意掌握蒜苗在加热过程中调味的效果，在其刚断生时鲜香味最

浓郁，调味效果亦最好。

25. **香菜** 又名芫荽。一年生草本植物。以秋末至春初所产的质量最高，用以调味，有特殊香味。烹调上有增香、增鲜、提味的作用，常用于牛羊肉为主的拌、蒸、烧等菜肴上，也作鱼、虾、鸡、鸭等菜肴的调料。使用时，一般用生料，如需加热，也以刚断生时的调味效果为好。

26. **香椿** 又名椿芽。属栋科落叶乔木，其嫩芽气味芳香，用作调、辅料。以清明前芽肥、叶嫩、芳香气浓、梗内无筋者为最好。香椿焯熟后，常与猪肉、鸡肉、蚕豆等拌食，或用作炒鸡蛋、烘鸡蛋的调、辅料，如椿芽白肉、椿芽炒蛋、椿芽鸡丝、椿芽蚕豆、椿芽烘蛋等菜肴。

27. **八角** 八角又名茴香、大茴香，俗称大料，系八角回香树的果实。因其成熟时有八个菁荚向外呈放射状而得名。以8～9月成熟采集，经日晒、风干的质量最好。八角的果皮中含有芳香油，气味浓香，并带特殊的甜味，具有增香、矫味、脱臭、除异味的功效。广泛用于烧、煨、炸、卤、炖、蒸等菜肴及腌腊食品的调味，也是加工五香粉的主要原料。

28. **山柰** 山柰又名三柰、沙姜，姜科，多年生宿根草本植物。其地下块状根茎含有挥发性的芳香精油，切成小块干燥后用作调料，具有增香、矫味、除异味的功效。其使用方法同八角。

29. **桂皮** 桂皮是樟科植物肉桂树的树皮。以广西所产的质量最好。桂皮含有挥发性的芳香精油，气味芳香、甘、辛、微辣，具有增香、矫味、脱臭、除异味的功效，是加工五香粉的主要原料。其使用方法同于八角。

30. **小茴香** 小茴香又名茴香。伞形科、多年生草本植

物。产于甘肃、内蒙、山西等地。小茴香含有挥发性芳香精油成分，具有爽快的芳香和辛辣刺激味，有增香、矫味、脱臭、除异味的功效，又是加工五香粉的主要原料。其使用方法同于八角。

31. **草果** 草果属姜科，多年生丛生草本植物，主要产于云南、广西、贵州等地。草果含有芳香性辛辣精油成分，具有增香、脱臭的功效。常用于烧、卤、腌制牛羊肉等菜肴的调味。

32. **陈皮** 陈皮为成熟的桔类果皮，经晒干而成，因入药以陈久者为好，故称陈皮。产于四川、福建、浙江等地。陈皮含有柠檬醛、橙皮甙等挥发性精油成分，具有特殊芳香苦辛味，常用于烧、炖猪肉、牛肉、羊肉等菜肴的调味，或与干红辣椒、花椒配合，用于猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼、虾等需炸收的凉菜调味。如陈皮鸡丁、陈皮牛肉、陈皮兔丁等菜肴。

33. **砂仁** 砂仁是缩砂蜜、阳春砂的种子，姜科，多年生草本植物，主要产于广东、广西、云南等地。砂仁含有龙脑、右旋樟脑等挥发性精油成分，具有特殊的芳香气味，常用作鸡、鸭、猪肉及内脏等的腌腊制品的香料。

34. **五香粉** 五香粉没有固定比例，也不一定就是由五种香料配合制成，泛指由多种香料粉按各种配方配制而成的调味品。五香粉具有多种香料的复合香型，常用于烧、蒸、炸、煨、卤和炸收等菜肴的调味。一般应在烹调的中期或后期加入；用作腌腊制品的五香粉，应掌握好与主料的配合比例。

香料类调味品较多，还有薄荷、丁香、豆蔻、藿香、白

、甘草等，因使用不经常、不普遍，用量甚微，故不一一述。

35. **香油** 香油又名芝麻油、麻油，具有特殊的浓郁香。以小磨麻油的质量最高。麻油广泛用于炒、熘、炝、炸、煎、腌、卤、炸收、凉拌等菜肴的调味，有增香、异、滋润的作用。使用量不大，热菜一般在成菜前和盛菜放入，凉菜在装盘后或调制味汁时加入，注意掌握用量，可使香味过分浓郁。香油的香味易挥发，不宜放置在温度高的地方。

36. **芝麻** 芝麻古称胡麻，又名脂麻、油麻等，是制取油和磨度麻酱的原料。芝麻经炒香压碎后，香味更浓郁，具较好的调味效果，是凉菜、酥炸菜、甜菜、甜馅的调、辅。使用时，要掌握好炒芝麻的火候。

37. **芝麻酱** 芝麻酱又名麻酱，是芝麻炒香磨制而成。烹上，一般用于凉菜的味汁中，有增香、稠汁的作用，也可制成味碟供蘸食，或作甜馅的配料。

38. **鸡化油** 是用母鸡油，经漂洗干净，切成颗粒盛盒，笼蒸化制取而成。具有色嫩黄、味鲜美、清香不腻的特点，增香、添味、点缀菜肴颜色的作用，常用于烧、烩、清蒸菜肴。使用时一般应在盛菜前放入，才能显现出鸡化油的香效果。鸡化油只宜蒸制，不宜炼制，否则，色香味俱差，去调味的意义。

39. **花椒油** 是上等花椒与炼熟的菜油烫制加工而成，以川省雅安汉源所产的质量最好。花椒油，具有香麻的辛香，有决定麻味、增香的作用，常用于凉拌菜肴或味碟的调。使用时要掌握好用量，以免刺激性太强。烫制时不要过

分加热，防止香麻味损失。

40. **料酒**　黄酒、绍酒的别称。因常作为烹调用酒，故特称料酒。主产于浙江、福建、山东等地，以浙江绍兴所产质量最好。料酒是用糯米或小米酿造而成，主要含有酒精、有机酸类、糖分、糊精、氨基酸、酯类、醛类等成分，香味浓郁，醇厚。料酒的酒精度较低，含量在15%左右。

料酒在烹调上，有渗透入味、上色、增香味、除异味、提鲜味等作用，常用于炒、熘、炝、烧、烩、蒸等菜肴的调味，用法有：菜肴烹调前的着味，主要起除异味，渗透入味的作用；烹调中期加入，则起增香、除异味、提鲜味的作用；烹调后期加入，则起回润菜肴，增香的作用；油炸前抹于原料上，主要起增香、上色、除异味的作用。

41. **曲酒、白酒**　曲酒、白酒有渗透入味、增香味、除异味、除腥味的效果，比料酒、醪糟汁的效力大得多。但由于含酒精是在57°以上，一般的烹调温度不能将它挥发尽，使菜肴含有残留的酒味，所以，不能用于烹调菜肴，只能用于原料需经高温油炸前的着味，如油炸前对鲜鱼、牛肉、猪肉等。掌握好用量，以油炸后不带酒味为准。白酒和曲酒在着味上效果一样，只是曲酒还有浓郁的曲香味，使用效果比白酒要好一些。

42. **醪糟汁**　即醪糟的原汁，是用糯米与药曲酿制而成。使用时一般都去糟取汁。醪糟汁香味醇厚，味甜，酒精含量较低，可直接用于烹调菜肴，有增香、提鲜、矫味、上色、除异味、添滋味的作用，常用于烧、蒸、炒、熘、炸收等菜肴的调味。一般都在烹调的中后期放入。醪糟汁因含糖量高，不宜用于着味，更不能用于要经高温油炸的原料着味，以防止

原料过分上色变黑。

43. **香糟** 香糟是制黄酒剩下的酒糟经加工而成，香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟分为红糟和白糟两种，红糟是福建的特产，白糟是绍兴的特产。香糟有提鲜、增香、除异味的作用，常用于烧、煨等菜肴的调味。用醪糟汁与香料配合使用，可起到与香糟同样的调味效果。

44. **柠檬酸** 柠檬酸最初是由柠檬中提制而得。现在则是以淀粉、糖蜜等为原料，经用黑曲霉发酵生产的。柠檬酸易溶于水，而且在凉水中比在热水中更易溶化。柠檬酸的酸味醇正，滋味鲜美，入口即可达到最高酸感，但后味延续较短，通常使用量为0.1～1%。

柠檬酸有决定酸味、矫色、增白、提鲜的作用，特别是在甜果冻、果羹、糖霜等类型的菜肴中，加入柠檬酸后，不但有鲜美的果酸风味，还可获得清澈透明、色泽洁白的冻汁、羹汤和糖霜。此外，还常与白糖配合调成白色的糖醋味，与番茄酱配合制成甜酸茄汁味，用于菜肴的调味。运用时，应先用凉水稀释溶化后再使用，要注意用量，加热时间不宜过久。

45. **食用香精** 食用香精，是由某些芳香植物的花、叶、果实、根、种子、茎、树皮等经加工提取后再与化学合成香料调制成具有一定香型的混合体，溶于无毒溶剂而成。香精的优劣，决定于配方中所选用的香料品种、质量及其配比是否适当。绝大多数品种是摸拟天然食品的香味，因而可以对照天然产品来鉴别，越近似天然产品香味的真实感，其香精的质量就越好。

食用香精一般分为水溶、油溶、乳化和固体四大类。常用的香型有桔子、柠檬、菠萝、香蕉、苹果、杨梅、话梅、薄荷、杏仁、陈皮梅、荔枝、奶油、牛奶、咖啡、可可、玫瑰、桂花、香草等五十多种。香精一般用于甜味类的果冻、羹、汤、泥类菜肴和各味糖馅的增香调味，可丰富品种花色，刺激食欲。使用中注意：①香型、颜色是否与菜肴或食品吻合。②香精用量一般不应高于0.1～0.2%，根据食用口味，确定最佳用量。③高浓度的甜味或酸味，都可改变或遮盖香味，要与甜味、酸味配合好，发挥最佳效果。④水溶性香精加热最好不超过70℃，油溶性不超过120℃，在不影响烹调的前提下，加入香精时温度低一些最好。⑤香精都应先稀释后再使用，要调和均匀，才能使香味一致。从资料上看，香型相宜的多种香精配合，如桔子和柠檬、苹果、香蕉、菠萝等混合使用，可使香味别具一格并能增强香味，留香久长。

由于川菜的调味的味型较多，方法多样，变化复杂，往往还需要烹调师自行加工一些复制调味品，以满足调味的多种需要。复制调味品，是指用两种以上的单一或复合调味品、油脂和其它原料，经加工再制而成的调味品。这些复制调味品要求及时使用，不宜存放过久。烹调师在加工复制时，大都有自己的配料比例和加工习惯，很难有统一的标准。现将常用的复制调味品的加工方法、性能及其应用等介绍如下。

1. **辣椒油** 辣椒油，又称熟油辣椒、红油、红油辣椒等，是川菜必备的复制调味品。辣椒油具有色泽红亮，味道香辣的特点，广泛用于凉菜、热菜、小吃、面食、味碟的调味。

调味品用量

辣椒面	1000克	菜　油	4000克
生　姜	50克	八　角	两个

制法

先将辣椒面、八角盛入专用的铝锅（也可用陶瓷、搪瓷器皿）内。菜油入锅，加入生姜（拍破），旺火炼制约达220℃（直冒青烟状）时，端离火口，拣去姜块，让油烟迅速散尽，待油温降至120～130℃（生辣椒面可用140～150℃的油温）时，倒入盛辣椒面的专用铝锅内搅匀，晾凉（不要放置在木质器具上，最好放置在阴凉处，让其迅速降温，以免烧焦）即成。

注意事项　①应根据需要可选择不同品种的辣椒面：若要制得香辣味兼有的辣椒油，最好选用二金条（成都附近出产）的辣椒面；若要制得纯辣味的可选用朝天椒的辣椒面；想辣味平缓不燥，选用良种椒的辣椒面，也可将上述辣椒面按一定比例配合后使用。

②要选用色红、新鲜、无霉变、粗细恰当的辣椒面，同时要鉴别辣椒面的生、熟，以便掌握烫制时的油温。否则，将严重影响辣椒油的质量。

③辣椒油最宜一次性烫制，供多日使用。并且以存放1～2日后的为好。急用急制的不但辣味猛烈，香味较差，而且不粘原料，使用效果差。

④掌握好用料比例：最大比例可高至1∶6，即1公斤辣椒面用6公斤菜油，最小比例为1∶3。

2. 复制酱油　又称复制红酱油，呈棕红色，汁稠，咸甜鲜美，醇香味浓。常用于凉拌菜肴、小吃面食的调味。

调味品用量

酱　油	10公斤	味　精	25克
红　糖	1500克	八　角	15克
桂　皮	10克	甘　草	25克
三　奈	3克	小　茴	15克
花　椒	5克	生　姜	50克

制法　①将八角、桂皮、甘草、三奈、小茴、花椒、生姜用纱布袋装好成香料包。红糖切碎。②铝锅洗净置中火上，放入酱油、红糖、香料包浇沸，改用微火保持微沸，熬至酱油约7.5公斤时，捞去香料包，将制好的酱油盛入搪瓷缸内，放入味精搅匀即成。

若酱油的色泽过浅，可用冰糖250克炒成棕红糖色加入。

3. 芥末糊　芥末糊呈浅黄色，为半流体的稀糊状态。具有辛香而冲的特殊风味，常用于凉拌菜肴、凉面的调味。

调味品用量

芥末粉	50克	熟菜油	100克
白　糖	50克	醋	150克

制法

先将芥末粉、白糖、醋调拌后，倒入沸水400克搅匀，再加入适量的熟菜油调拌均匀，密闭静置两小时即成香辣带冲、无苦味的芥末糊。其中醋能激发冲味，除去苦味；白糖能除苦味；熟菜油起增香和滋润的作用，密闭可使冲味不致散失。

注意事项

①要选用新鲜的芥末粉。②如果辛香冲味差，可密闭后，用热水或上笼蒸几分钟，再静置晾凉。

4. 咖喱油 咖喱粉味辛辣而香气不足，且有不愉快的气味，一般经加工成咖喱油再作调味使用。咖喱油呈姜黄色，辛香味浓，可用于鸡肉、土豆、花菜等原料的烧、炒、烩制的调味，或用于面食的调味。

调味品用量

咖喱粉	250 克	熟菜油	250 克
胡椒粉	20 克	干红辣椒面	25 克
生姜米	50 克	蒜 米	50 克
洋葱末	75 克		

制法：

炒锅洗净置中火上，下熟菜油烧至四成油温，依顺序放入辣椒面、姜米、蒜米、洋葱末炒出香味，再加咖喱粉炒匀，待喷出香味，起锅盛入瓷缸内备用。

注意事项 咖喱油宜少制勤制，存放过久会影响调味效果。

5. 椒盐 椒盐具有咸鲜香麻的独特风味，常用于软炸、酥炸类的菜肴调味。

先将上等花椒去掉椒梗和籽，入锅在微火上炒出香味，取出晾凉，研磨成细粉。再将精盐炒去水气，取出晾凉，研磨成细粉后，花椒粉与盐以1：3的比例和匀，盛瓷缸内备用。

炒精盐、花椒的火候宜小，防止炒焦。

6. 椒麻糊 椒麻糊是椒麻味的主要调料，具有葱与花椒的香辛麻味，常用于凉拌菜肴的调味。

选上等花椒 25 克去椒梗和籽、淘净、沥干、葱青叶 250 克切成细葱花，一同剁成均匀的细末，盛入瓷缸内，加入 250

克 80～100℃油温的熟菜油调匀成糊备用。

用料时要选用上等花椒才能保证调味效果，若需椒麻味清淡，熟菜油也可晾凉后才加入。椒麻糊只能现制现用，不能隔夜使用。

7. **油酥豆瓣** 油酥豆瓣具有色泽红亮，香辣浓厚，辣而不烈的特点。常用于凉拌菜肴和味碟的调味。配制方法是：将炒锅洗净置中火上，下 500 克熟菜油烧至三成油温，放入 500 克剁细的豆瓣，反复炒香至油呈红色，盛入瓷缸晾凉即成。

在炒豆瓣时，火候不宜过大，炒香即可，防止烧焦。宜少制勤制，贮存时间不宜过长。若用豆豉 25 克舂成茸泥与豆瓣一同炒香制成的油酥豆瓣，风味更别具一格，常用于兔肉的凉拌或供蘸食用的味碟。

8. **甜酸柠檬汁** 甜酸味的柠檬汁具有无色透明、甜酸清爽的特点，常用于浸渍制成凉菜的调味。是将 2 克柠檬酸加入煮沸后的 50%的糖溶液中调匀而成。其甜、酸程度可根据各地口味习惯而决定。

第三节 调味的方法与基本原则

调味，就是在烹制菜肴的过程中，将各种不同的调味品巧妙地配合成各种味型，使成菜各具不同的独特风味。它能起“五味调和百味鲜”的妙用。川菜正是由于调味的技法变化多样而赢得了“一菜一格、百菜百味”的赞誉。

烹调本身就包括“烹”与“调”。因此，烹饪人员必须掌握各种调味的方法。

一、调味的方法

调味时必须因菜肴的特点、原料的不同而采用各种不同调味方法。

调味方法大约有以下几种：

1. **多次性调味** 菜肴在调味过程中，需要在烹制前、烹中、烹制后进行几次调味，才能完成菜肴风味的调味方法多次调味。

(1)**烹制前的调味** 烹制前的调味也称为基础调味，烹制前使已加工成型的原料先有一个基础味，同时也解除些原料的腥膻气味。例如，对某些动物性的原料，先用盐、酒、香料、酱油等调匀拌均或对炸、熘、爆、炒等烹调原在下锅以前先用盐、酱油、水豆粉等着味、上浆或挂糊等，是烹制前的调味。

(2) **烹制中的调味** 烹制中的调味也称为定味调味。当料下锅以后，按照菜肴的特点加入各种调味品，最后决定份菜肴的味道。如炒、熘、爆的菜肴，烹调时急火短炒，一成菜。这就得在烹制中恰当的时机将事先调配好的调味汁入，以决定菜肴的风味。

(3) **烹制后的调味** 也称为辅助调味。有些菜肴在烹制和烹制过程中所进行的调味，都还不能满足菜肴的调味要，必须在烹制后进行辅助调味，使菜肴味道更加完善。例，一些炸、蒸、烫、卤等菜肴要在烹调后撒椒盐、白糖或香油、红油，放芝麻等，就属于烹制后调味。

上述调味的三种方法，不一定每份菜肴都必须全部采用，的菜肴只需采用一种，有的需要采用两种或三种，这要根

据菜肴的要求而定。

2. **一次性调味** 菜肴的调味，只需在烹制前、烹制中或烹制后一次就能完成菜肴调味的方法。

（1）**烹制前一次性调味** 菜肴在烹制前，一次加入所需要的调味品就能完成菜肴调味的方法。如粉蒸肉、雪花鸡淖、咸烧白、清蒸全鸡等菜肴即是。这种调味方法，一般适用于蒸、软炒等菜肴的调味。调味时要注意掌握调味品的性能和用量，正确估计调味品经组合及烹制后所表现的复合物味。

（2）**烹制中一次性调味** 菜肴在烹制中，一次加入所需要的调味品就能完成菜肴调味的方法。例如，八宝锅蒸、素炒豌豆苗、干煸鱿鱼丝、干煸冬笋、回锅肉、盐煎肉、红烧三鲜、红烧豆腐等菜肴即是。这种调味方法，一般用于炒、干煸、烧、烩、卤等菜肴的调味。调味时，要注意掌握调味的渗透效果，调味品的先后次序；在检验复合味的味感后，也可再次酌放调味品加以矫正。

（3）**烹制后一次性调味** 菜肴原料经过熟处理加工后，一次加入所需要的调味品，就能完成菜肴调味的方法。如怪味鸡丝、椒麻鸡片、蒜泥白肉、姜汁豇豆、花仁拌兔丁、鱼香蚕豆等菜肴的调味。这种调味方法，一般用于凉拌类菜肴的调味。调味时应事先将所需调味品调成均匀的滋汁，再淋于原料上，或与原料拌和均匀。

二、调味的基本原则

准确、恰当地运用各种调味方法，是烹调技术的基本要求。由于各种烹饪原料的质地、形态、本味以及各地方的口

味不相同，同一类菜肴在烹调时具体操作方法也有差异。因而，在掌握菜肴的调味方法、味型的应用、调味品的数量，以及投放的时机上，都要遵循以下的基本原则：

1. 确定口味、准确调味 先要根据菜肴的特点、原料性质、质地老嫩和各地方的消费习惯，确定一份菜肴的味型。再根据这一味型考虑应该使用哪几种调味品，及它们的用量，做到准确调味。

2. 正确使用调味品 每一种调味品，都有其本身的特点和作用。如酱油中有红酱油与白酱油之分，白酱油咸鲜，用于提味；红酱油甜咸，用于提色，各有不同的作用。又如醋和糖醋，一种是醇酸，基本用于加热过程中的调味，一种是甜酸，基本用于凉拌菜肴的调味。因此，要正确使用调味品，就要掌握调味品的性能和作用。

3. 根据原料控制调味品的用量 对不同性质的原料所采用调味品的种类和用量都要慎重。例如，鸡、鸭类及新鲜的蔬菜等，在烹调时，应保持其本身鲜味，太甜、太咸、太酸、太辣都不适宜。否则，调料将鲜味掩盖，反而不美；对有腥、膻、臊等异味的原料，如牛、羊肉、鱼类等，就要酌情多加一些能除异味的调味品；对本身无多大鲜味的原料，如鱼翅、海参、燕窝等，烹制时，必须加入滋味鲜美的鸡、火腿、口蘑、鲜汤等才能使成菜鲜美。

4. 适合各地的口味 由于各地区的气候、出产和饮食习惯的不同，故各地有其独特的口味要求，如山西、陕西多喜吃酸、湖南、四川、云南、贵州等地多喜吃香辣；江浙等地则多喜甜与清鲜；而河北、山东、东北各地又多喜偏咸与辛辣。这也是构成地方菜肴特色的主要原因。因此，调味时，就

要在不失川菜的独特风味的基础上，适当照顾不同的口味要求。

5. **适应食者的要求进行调味**　人们的口味，常常随着季节的变化而有所不同：夏天一般喜食口味较清淡的菜肴；冬天则喜食口味较浓香、肥美的菜肴；一天早、午、晚三餐对味的需要也有差别；小孩、年青人、老年人或病人、脑力劳动者或体力劳动者，对口味的要求也不相同。又如，饮酒菜肴味宜轻，佐餐菜肴味宜重等。这都要根据食者的具体情况，采用不同的调味。

第四节　复合味的调制方法及应用

复合味是由两种或两种以上的调味品调配而成的口味。常用的复合味有以下几种：

一、凉菜（冷菜）复合味

1. **红油味**　红油味具有色泽红亮，咸里略甜，辣中有鲜，鲜上加香，四季皆宜的特点。是由酱油、精盐、白糖、味精调匀溶化后，加入红油（辣椒油）、香油调匀而成。红油味一般用于凉拌菜肴，或与其它复合味配合用于下酒佐饭的菜肴调味。

2. **姜汁味**　姜汁味具有姜味浓郁，咸中带酸，清爽不腻的特点。是将老姜洗净去皮剁细末或舂成茸泥后再与精盐、醋、味精、香油调和而成。姜汁味多用于凉拌菜肴，最宜在夏季、春末、秋初用于下酒菜肴的调味。

3. **蒜泥味**　蒜泥味具有蒜味浓，咸味鲜，香辣中微带甜

的特点。是由酱油、精盐调匀溶化后加入味精、蒜泥、红油、香油调匀而成。蒜泥味多用于春、夏凉拌菜肴，佐饭最宜。因大蒜素易挥发，应现吃现调，味才鲜美。

4. **椒麻味** 椒麻味具有咸麻鲜香，味性不烈，刺激性小的特点，是由精盐、椒麻末（制法详见“复制调味品 5”）、酱油、味精、香油充分调匀而成。常用于凉拌菜肴，四季皆宜。

5. **怪味** 怪味的特点是：咸、甜、麻、辣、鲜、香、酸各味皆具，风味别具一格。

调制时先将白糖、精盐在酱油、醋内溶化后，再与味精、香油、花椒面、芝麻酱、红油、熟芝麻充分调匀即成。怪味一般用于下酒菜肴的调味，是四季皆宜的复合味。

6. **白油味** 白油味具有清淡适口、鲜香醇厚、四季均宜的特点，是由香油、味精、酱油充分调匀而成，可拌入菜肴或淋入菜肴内使用，适宜拌鲜味较好的原料，如鸡、肉等。最宜与糖醋、麻辣味、豆瓣味配合，但不可与五香、麻酱味合用。

7. **芥末味** 芥末味具有咸、酸、鲜、香、冲、清爽解腻的特点。调制时先将精盐、酱油、醋、味精调匀，再加入现调制的芥末糊（制法见复制调味品 3）调匀，淋入香油即成。

芥末味最宜在春、夏两季食用。尤以调制佐酒菜肴最善，与其它复合味配合均较适宜。

8. **麻酱味** 麻酱味具有咸鲜可口，香味自然，四季皆宜的特点，是将精盐、酱油、味精、芝麻酱调匀而成。多用于本味鲜美的原料，尤以作下酒菜肴的调味最佳。所用的芝麻酱以自制的为好。其制法是：先将芝麻淘净，炒至微黄，碾

细，用七层油温的菜油烫出香味即可。

9. **麻辣味**　麻辣味具有麻辣咸香，味厚，四季皆宜的特点，是由精盐、白糖、酱油、红油、香油、花椒面调匀而成。此味性烈而浓厚，多用于凉拌菜肴。除红油外，与其它复合味配合使用，尤其是与糖醋、咸鲜味配合效果最佳。

10. **鱼香味**　其特点有：色泽红亮，辣而不燥，咸酸甜辣兼备，姜葱蒜味浓馥。调制时先将精盐、白糖、味精放入酱油、醋内充分溶化，呈咸酸甜鲜的味感时，再加入泡红辣椒末，姜蒜米、葱花搅匀，然后放入辣椒油、香油调匀即成。

鱼香味主要用于酥炸、凉拌等菜肴，是理想的宴会筵席中的凉菜味型，四季皆宜。常用于鸡、鸭、兔、鱼虾、花仁、鲜核桃仁、鲜青豆、豌豆、蚕豆、莴笋、黄瓜等为原料的菜肴的调味

11. **糖醋味**　糖醋味具有甜酸并重，清爽醇厚的特点。调制时先将精盐、白糖在酱油、醋中充分溶化后，加入香油调匀即成。

糖醋味一般用于凉拌菜肴，四季皆可应用，夏季用于下酒菜肴的调味最佳。

12. **酸辣味**　其特点是：香辣咸鲜、鲜美可口。调制时先将酱油、醋、精盐充分调匀，加入红油、香油调匀即成。

此味是夏末、秋季应用的复合味，用于下酒、佐饭的菜肴调味都较可口。

二、热菜复合味

1. **鱼香味**　此味系川菜的特殊风味，具有咸、甜、酸、

辣、香、味鲜、且姜、葱、蒜的香味浓馥。系仿民间烹鱼的调料和方法而得名。制法有二，分述如下：

鱼香味之一

烹调时，原料先用精盐上浆着味，另将酱油、葱、白糖、醋、味精兑成滋汁；锅内用混合油烧至七成油温时投入原料，散籽后加入泡红辣椒（剁至极细）、和姜、蒜炒香上色，原料断生时喷入滋汁，收汁亮油起锅。此味四季适合，烹制下酒佐饭的菜肴均宜。这是传统的烹制方法。

鱼香味之二

烹调时，先将酱油、白糖、醋、葱、味精兑成滋汁；锅内混合油烧至7成油温，投入事先着味上好浆的原料，炒散籽后，加入郫县豆瓣炒香上色，再加入姜、蒜炒出香味。原料断生时，喷入滋汁，收汁亮油起锅。这是在没有泡红辣椒的情况下，用郫县豆瓣代替的烹调方法。

在烹调鱼香味时，不论郫县豆瓣或泡红辣椒都应炒香上色、姜、葱、蒜也要炒香再加入味汁。否则，将影响鱼香味的味质。

2. **糖醋味**　糖醋味具有甜酸味浓，鲜香可口的特点，是在菜肴的烹调中应用较广的味型。

糖醋味之一

烹调时，原料先经精盐、料酒着味后再上浆，放入油锅炸至外酥内嫩时起锅入盘，然后滗去炸油。另加混合油烧至六成油温时，加入姜、葱、蒜稍炒一下，将酱油、白糖、味精、醋兑成的滋汁喷入，用清二流芡稍收汁，味正后，起锅淋于炸好的原料上即可。

糖醋味一般适用于炸、熘的菜肴，如糖醋脆皮鱼、糖醋

里脊等菜肴，有除腥除腻的作用，是四季皆宜，作下酒菜肴的调味最佳。

糖醋味之二：

烹调时，原料先用精盐、料酒、姜、葱、花椒、酱油着味，待其浸渍入味后，上笼旱蒸至熟（也可直接入锅）再下油锅炸至外酥内熟时，捞起，捡去葱、姜、花椒不用、油锅滗去炸油，再倒入原料，掺鲜汤适量，再加入适量的酱油（以咸味恰当为准）、醋（主要用以提鲜），收汁前，加入白糖（亦可用红糖）、醋、待糖醋味正后收汁起锅，稍晾凉，撒上熟芝麻即可。

此味适合于炸收的菜肴，如糖醋排骨等。

3. **荔枝味** 其特点是：味微咸，甜酸味如荔枝。

荔枝味的原料和调制方法，基本同于糖醋味，只在甜酸程度有所区别：糖醋味突出甜酸，而咸味微弱。荔枝味则是甜酸味和咸味并重，其它调料如：姜、葱、蒜、泡红辣椒的香味与糖醋味的用法基本相同。

荔枝味在实际运用中，根据菜肴要求，酸甜味可轻可重。如锅巴肉片的甜酸味可重些；荔枝腰块的酸甜味较轻。

4. **麻辣味** 其特点是：咸、香、麻、辣、烫、鲜各味皆备。

烹调时，先将豆豉剁茸、辣椒面炒香上色，掺入鲜汤，放入原料，烧沸入味后，放入白酱油、味精、蒜苗，收汁浓味起锅，撒以花椒面即成。

此味常用于“麻婆豆腐”的调味。在烹制中，如佐以牛肉或猪肉粹粒与好鲜汤提味则效果更好。此味虽性烈而浓厚，但麻辣有味，香鲜俱备，适应于四季下酒佐饭。

5. **煳辣味** 其特点是：荔枝味突出，麻辣而不燥，鲜香醇厚。

烹调时，先将原料用精盐、酱油等着味、上浆。另将酱油、蒜、姜、葱、白糖、醋、料酒兑成滋汁。炒锅内待油烧至六成油温时，投入辣椒、花椒炸至金棕红（不能炸焦），加入原料炒至散籽断生，烹入兑好的滋汁，收汁亮油起锅即成。

此味一般用于“宫保鸡丁”等类菜肴的调味。煳辣味风味独特，是四季皆宜，佐酒下饭均可的复合味。

6. **咸鲜味** 烹调中应用较为广泛，按菜肴不同其制法有三种，分述如下：

（1）**盐水咸鲜味** 其特点是：咸中有鲜，鲜中有味，清香可口。

烹调时，将葱挽结、姜拍破与洗净的原料（以鸡为例）投入水中，汆去血腥味捞出，趁热抹上料酒、精盐放入蒸盆，再加入胡椒粉、花椒、姜、葱、鸡汤入笼蒸至八成烂，取出用湿纱帕盖着晾凉，砍条装盘。另将蒸鸡原汁滗出，加味精、香油调匀。食用时淋于鸡条上即成。

此味一般用于本味鲜美（如鸡、鸭等）的原料，以在夏季作下酒菜肴为好。

注意在烹制过程中，不能沾染其它异味。原汁内，应将杂质如花椒、姜、葱等除去，以免影响菜肴的外观。

（2）**白油咸鲜味** 其特点：咸鲜可口，清香宜人。

烹调时，先将原料用精盐、料酒着味，使其有一定的咸味基础。另将精盐、味精、胡椒末、姜、葱、蒜兑成滋汁。若用于炒菜时，锅内倒入化猪油，烧至5～6成油温，放入原料，散籽、断生后喷入滋汁，收汁亮油起锅即可。若用于“熘”，

化猪油烧至3～4成油温；用于“爆”则烧至7～8成油温方加入原料。

此味一般用于炒、熘、爆的菜肴，如：熘肉丝、白油肉片、熘鸡丝、火爆肚头等的调味，是四季皆宜，尤以夏季，用于下酒、佐饭的菜肴最佳。

（3）**本味咸鲜味** 其特点有：咸鲜清淡，突出本味。

烹调时，在恰当时机适量加入精盐、胡椒粉、味精充分调匀即可。应突出原料本身的鲜美味，调味品只能起辅助作用。精盐、胡椒粉、味精用量要配合得当，以食用时有味感为宜。

此味一般用于各种糁、蒙、贴、镶的清汤、奶汤菜肴及白汁咸鲜菜肴等的调味。味极清淡平和，四季适合，尤以夏季运用最宜。

因此味清淡鲜香，应注意勿沾染异味。所使用的调料，均应选用上品。菜肴原料应以质地细嫩、本味鲜美者为宜。

7. **咸甜味** 咸甜味是：以咸味为主，甜味为辅的复合味。其特点是咸甜鲜香，醇厚爽口。

烹调时，先将原料入锅烧沸撇尽浮沫，放入糖色、料酒、姜、葱、花椒、五香粉和微量的精盐，使之微带咸味为度；烧至即将成熟时放入冰糖并再次放入精盐，用量以咸甜味兼具，味正为准。收汁浓味后，将起锅时，捡去姜、葱，放入胡椒粉、味精搅匀起锅即成。

此味一般用于烧菜类调味，用于下酒用饭的菜肴均宜。

8. **甜咸味** 甜咸味，是以甜味为主，咸味为辅的复合味。其特点是：甜咸清香，鲜美宜人。

烹调时，先将猪油入锅烧至五成油温，放入原料炒一下，

掺入鲜汤后加盐，待原料即将成熟，再放入白糖，烧入味后勾清二流芡，下味精和猪油适量，起锅即成。

此味常用于“”白油豌豆”等的调味，甜咸、清香，宜与辛辣性烈、刺激大的复合味菜肴配合。

9. **家常味** 其特点是：咸辣兼备，味美醇鲜。

烹调时，一般是将混合油倒入炒锅内烧至六成油温，放入原料炒散籽，加入微量精盐，炒干水气至亮油，加入豆瓣豆豉炒香上色，放入蒜苗炒出香味，加入适量酱油，搅匀起锅即成。

一般用于“生爆盐煎肉”、“熊掌豆腐”、“回锅肉”、“小煎鸡”等菜肴，四季皆宜。

10. **豆瓣味** 其特点有：豆瓣味醇厚，荔枝味可口。

烹调时，先将豆瓣剁细炒至酥香，加入姜、葱、蒜、醋（适量）、料酒、白糖、酱油、掺入鲜汤，待收汁味浓后，再加入醋、味精、葱花，味正后，淋于经清炸后或煮熟的菜肴上即成。此味一般用于鱼类，如豆瓣鲜鱼、豆瓣肘子等菜肴，是四季皆宜的复合味。

11. **酸辣味** 酸辣味的特点：咸酸鲜辣，清香醇正。

烹调时，炒锅内猪油烧至五成油温，先放入肉粒炒酥香，再加其它原料炒一下，掺入鲜汤，加入精盐、料酒、姜、胡椒粉烧沸出味，用湿淀粉勾薄芡，放入酱油、醋、味精、葱，味正后盛入碗内，淋香油适量即成。

此味一般用于酸辣蹄筋、酸辣蛋汤、酸辣虾羹汤、酸辣海参等菜肴。

12. **甜味** 甜味用于甜味菜肴，往往都以冰糖和白糖作为甜味剂，红糖使用较少。为使甜味丰富多彩，各具特色，有

时还加入玫瑰、桔红、桂花、蜜饯、鲜水果及果汁等辅助调料。

调制时，还应注意各香料的配合恰当，如玫瑰不与桔红同用，桂花不与香焦同用，苹果不与柠檬同用等。此外，甜度要适当，不要使人感觉腻或背味。

总之，冷、热菜肴的复合味较多，这里只写了常用的一部份。在应用中，要认真研究每一种调味品的特性，按照复合味的要求，使之有机结合，准确调味。防止滥用调料，导致调料的互相抵消、互相掩盖、互相压抑，造成味觉上的混乱。所以，在复合味的运用中，必须认真掌握，组合得当，勤于实践，灵活运用，以达到更好的效果。

第五节　调味品的盛装保管与合理放置

一、调味品的盛装保管

要充分注意调味品的盛装与保管，如果盛装的容器不妥，保管的方法不当，就可能导致调味品变质或使用紊乱，会严重影响调味效果和菜肴质量。

1. 盛装调味品器皿的选择

调味品有不同的物理和化学性质，如有的是固体，有的是液体，有的具有芳香的气味。因此，应根据它们不同的性质科学地选用不同的容器。例如，不能用金属器皿盛装盐、酱油、醋等。因为它们不仅会使容器腐蚀而损坏，本身也会变质报废；不能用塑料器皿盛装油脂类调味品。因为油脂会溶解塑料，使其中的有毒物质进入油脂而不能食用。玻璃、瓷

器不能盛装高温油料，否则易使其爆裂。

2. 调味品的保管

（1）存放调味品的环境条件

①温度不宜过高或过低。如温度过高，糖易溶化，醋易发酵变浑浊，葱、蒜、姜易变色，其香味也受损失；但如果温度太低，葱、蒜、姜等也易冻坏变质。

②不宜太潮或太干。如环境太潮湿，盐、糖都易溶化，酱油、甜酱等易生霉；如果太干燥，葱、蒜、姜、芫荽等易枯萎变质。

③注意避光和密封。有些调味品，不宜接触日光和空气。例如油脂类接触日光易氧化变质；姜多接触日光易生芽；香料不密闭易散失香气等。

（2）保管调味品时应注意以下几点：

①调味品一般不宜久存，特别是加工后的复制调味品，应现调现用，先加工先使用，以避免失去香味或变质。虽然少数调味品如黄酒等，越陈越香，但开罐后，也不宜久存。

②需要事先加工的调味品，一次不可加工太多。如湿淀粉、椒麻糊、蒜泥、芥末糊，切碎的葱花、姜末等，都要根据用量加工，避免加工太多，造成变质浪费。

③不同性质的调味品，应分类贮存。例如同是植物油，生油和炼熟的油，没有使用过的清油和用过的浑油，必须分别放置，不宜相互混合，以免影响质量。

二、调味品的合理放置

烹调菜肴时，灶台上的调味品的放置要便于使用，常用的放在靠近右手边。一般的原则是：先用的放得近，后用的

放得远；常用的放得近，少用的放得远；有色的放得近，无色的放得远，同色的间隔放置；湿的放得近、干的放得远。有时还要考虑其它因素。如糖、酒、盐等应放得离炉口较远，因为它们都是无色的调味品，取出时若滴落一些在前一排如酱油或油的器皿内影响不大；但如果相反排列，把酱油、醋、油等滴落到糖、盐等器皿内就不好了。又如，油、酱油、醋、湿淀粉的使用范围较广，使用次数较多，而且烹调时往往是先用油、酒、酱油，后用糖、盐等。所以，把油等排在前列，糖、盐等排在后列。还有，盐、糖的颜色和形状都相似，放置时，必须隔开，以免用错。

复习题：

1. 什么叫调味和调味品？
2. 调味的意义有哪几点？
3. 基本味有哪几类？在调味时各起什么作用？
4. 试简述 20 种以上常用的调味品。
5. 调味的方法有哪几类？各分有哪几种方法？
6. 掌握调味有哪些原则？
7. 常用的凉菜复合味与热菜复合味主要有哪些？
8. 试述一般放置调味品的原则。

第九章　火候

第一节　火候的意义与火力的分类

一、火候的意义

火候就是指菜肴在加热过程中所用火力的大小与时间的长短。烹制菜肴过程中对火候掌握得恰当与否，对菜肴的老、嫩、酥、脆、软、烂，有决定性的影响，也会影响菜肴的色、香、味、形及营养价值。

因为菜肴的材料是多种多样的：有老的，有嫩的，有整只的，也有零碎的，其化学成分也各有不同，这就不能用同一种加热方法，同一种火力，烹调出千差万别，各具风味的菜肴来。所以，熟悉看火技术，掌握好火候，是一个烹饪人员必须具备的本领。

二、火力的分类

火力怎样算大，怎样算小？很难具体划分。按道理讲，根据温度的高低分类是比较合理、科学的。但是，菜肴在烹制过程中，温度不可能是恒定的，我们也不可能不停地用温度计去测量它。因此，目前一般烹饪人员是根据火焰的高低、火光的颜色等来对火力进行大概的分类。火力一般为旺火、中火、小火、微火。对它们的鉴别和使用，可从下表中得知：

火力的鉴别与应用

火力种类	鉴　别	使用范围
旺　火	烹调上所用的最大火力。火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气袭人。	宜用于炒、炸、爆、蒸等烹调方法及原料的汆、焯。能使成菜细嫩、香酥、松脆，对除异味、保鲜味有一定的作用。
中　火	其火力次于旺火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，热气逼人。	宜用于烹制时间较长或不需大火力的菜肴，如熘、卤、煮、烧、烩等。能使原料熟软、细嫩，鲜香入味。
小　火	火力微立，火焰细小而时起时落，呈青绿色，光度发暗，热气不大。	宜用于长时间烹制的菜肴，如烧、炖、煨、焖等。能使原料形整不烂，烂糯入味，鲜香不腻。
微　火	有火无焰，红而无力。	主要用于长时间烹制的菜肴，如烧、煨、焖、炖的辅助火力以及为了保持温度的煨菜等。

以上所说的这些火候特征，要依靠积累一定的烹调经验来灵活掌握。此外，还应注意火势的变化，因为火力的大小会随时因外部的条件而发生急剧的变化。上表仅就烧煤的炉灶而言，所以要掌握火候，还须了解不同的炉灶和燃料。

第二节　烹调时热量的传导情况

热量传递的方式有三种：传导、对流、幅射。在烹调过程中，这三种方式往往同时存在。菜肴的原料在加热成熟的过程中，可有两种情况：一是外部热量对原料的传导；二是原料内部的热量传导。现在分述如下：

一、外部热量对原料的传导

燃料在炉膛内燃烧，通过火焰强烈的幅射和炉膛内空气的对流把热量传向锅底。又因锅具有很强的热传导能力而迅速地把热量传导给锅内的原料。

在烹制过程中，往往还借用某些介质来传导热量，使原料受热均匀。常用的介质有水、油、盐（或沙粒）等等，现分述如下：

1. 用水传热　水的传热能力很差，主要靠对流作用传热。在1个大气压下水的沸点是100℃。因此，不论火力再大，水的温度都不会超过100℃，此时，火力只能使水变成蒸气而温度不会再升高。如果我们提高锅内的压强，或者在锅内溶解一些可溶性固体物质（如食盐），则可以使锅内温度略为升高，达到102～105℃左右。用水传热的菜品有汆肉片汤、汆肝片汤、水煮肉片等。

2. **用油传热** 油的传热作用也是靠液体的对流。不过油的沸点比水高得多，当锅内的油温升高，开始冒青烟时，菜油、黄豆油、花生油、猪油可达210～250℃，可用作炸脆皮鱼、炸丸子、炸鱼块等。

3. **用盐（或沙粒）等传热** 盐（或沙粒）传热能力较差。运用盐（或砂粒）作热的传导的介质时，必须不断地进行翻动，才能使原料受热均匀。如炒板栗、炒花生等。

4. **用蒸气传热** 水受热至100℃，即沸腾而转化为蒸气。因此，在1个大气压下，它的最低温度是100℃。蒸气温度的高低，主要决定于气压的高低。所以在使用蒸笼时必须使盖不漏气，以增大笼内的压强。用蒸气传热烹制的菜品有粉蒸肉、清蒸全鸡等。

5. **用空气传热** 空气主要由于热幅射和空气的对流作用，进行热的传导。烤炉内使原料受热成熟，就是以这种方式进行的。烤炉温度的高低，是根据火力的大小与烤炉的结构和形式（敞开或封闭式）而定。用空气传热的菜肴有叉烧鱼、叉烧火腿等。

二、原料内部热的传导

热通过铁锅以及各种介质传到原料的表面以后，要使原料的内外全部受热，在原料内部还要有一个传热的过程。这一过程非常重要，我们必须加以分析研究。只有使原料全部受热，才能保证食物成熟并起到充分杀菌消毒的作用；只有掌握全部受热情况才能保证食物具有一定的色、香、味、形和避免过多地损失其营养成分。

我们知道，一般原料都是热的不良导体，较大的肉块和

鱼块，如果加热时间过长，尽管它的表面温度已经很高，但内部的温度仍然很低，深藏在内部的细菌仍未杀灭。根据实验：一块1.5公斤多重的牛肉，放在沸水内煮一个半小时，才能把牛肉内部的温度提高到62℃。一只3公斤左右的火腿，放在冷水锅中逐渐加热，当水达到沸点时，火腿内部温度仅有25℃左右。因此，在原料加热时，必须掌握以下几项原则：

1. 用旺火短时间加热烹调时，如采用炒、爆等烹调方式，必须将原料切得小些、薄些。若原料比较大，比较厚，就应该在原料上剞一些花刀，使热容易传入内部。

2. 对大块的原料，如大块鱼、肉，必须用小火长时间加热，直至鱼、肉内部呈灰白色，这时内部温度至少已达到85℃左右，细菌一般也被杀死了。若使用旺火一直烧下去，锅中的水会很快被烧干，而鱼、肉内部可能还未成熟。

3. 烹调时必须注意原料受热均匀，特别是用旺火而时间又短的烹调方法如炒、爆、熘、炸等，更应注意这一点，要不断搅动、翻锅。

4. 烫、汆食物时，水必须沸腾而且水量要充足一些。

第三节　加热对原料的影响

一、原料加热的几种变化

原料在加热过程中，会产生各种不同的物理变化和化学变化、现归纳叙述如下：

1. 物理变化　原料受热后所发生的物理变化，包括吸水、膨胀、分裂和溶解等等。生的蔬菜和水果细胞中充满水份，细

胞之间有果胶物质连接着。加热时，果胶溶于水中，形成溶液，在适宜条件下，可形成凝胶。果酱和果冻就是这样制成的。若因受热细胞膜破裂，里面一部可分溶性物质，如矿物质、水溶性维生素等可溶于水中。所以蔬菜加热后，汤中含有丰富的矿物质和维生素，不可随意弃去。

淀粉是一种白色粉末，没有甜味，微溶于冷水。淀粉分为直链淀粉和支链淀粉。当它与水共热（60～80℃）时，可在水中溶胀、分裂、形成均匀糊状溶液，这一现象称为淀粉的糊化作用，如勾芡就属于糊化现象。淀粉中含支链多，则粘性较大，如土豆粉、红苕粉、豌豆粉所含的支链淀粉比米、面多。故粘性较大，可以做上浆、挂糊、勾芡之用。

2. 水解作用　原料在水中加热时，很多成分会被水解，如淀粉会水解为糊精、低聚糖和单糖，故成熟后带甜味；蛋白质会不解成氨基酸，故成熟后带有鲜味；肉类在受热后，结缔组织逐步水解，胶原分解成为明胶，明胶冷却后成为凝胶，这就制冻的原料。

3. 凝固作用　原料受热后，有些水溶性蛋白质即逐渐凝固。如鸡蛋受热后便结成块状。血红蛋白也是一种水溶性蛋白质，加热到85℃便结成块状。凝固的程度随加热时间而增加。所以煮蛋、鸡、鸭血、猪血时，加热时间要避免过长。否则变硬，鲜味减少，也不利于消化。蛋白质胶体溶液在受热条件下加入电解质，可使凝结加快，如豆浆中加入石膏或盐卤等电解质，即可凝成豆腐。在制汤中，如放盐（电解质）太早，使原料表面的蛋白质过早凝结，不能溶于汤中，影响汤汁的鲜味和色泽。

4. 酯化作用　脂肪与水一同加热时，一部分即水解为脂

肪酸和甘油。如再加入酒、醋等调味品，即能与脂肪酸化合而成有芳香气味的酯类。这种作用叫做脂化作用。酯类常有芳香气味。因此，鱼、肉等原料在烹调时，加酒后即有香味透出。

5. **氧化作用** 某些维生素在加热或与空气接触时均易被氧化破坏，在碱性溶液中更容易氧化，特别是维生素C最易被破坏，其次是维生素B_1、B_2。所以含维生素C较多的蔬菜，在烹调时应尽可能避免与空气接触，加热时间不能过长，不能投放碱，也不宜用铜锅、铜铲，因铜能加速维生素C的分解。

6. **其它作用** 原料在加热时除了上述几种主要变化之外，还会发生其它各种各样的变化，例如：淀粉和糖类在很高的温度下，可发生部分炭化而呈黄色或焦黑色；又如鸡蛋在煮熟后，蛋黄的表面往往呈现一层黑绿色，这是由于蛋白的蛋白质中含有一些硫元素；而蛋黄的蛋白质中含有一些铁质，硫与铁化合，便产生暗绿色或褐色的硫化铁。

二、不同加热方式对原料的影响

1. **用油传热** 一般多用旺火，可使原料外脆内嫩，并且有鲜香气味。因油的沸点高，对原料表皮的干燥和凝固作用很强，原料表面骤受高热，很快干燥收缩成一层薄膜而变酥变脆；在原料内部的水分还来不及溢出，使原料保持鲜嫩，原料中所含的香料因高温而变化，香味四溢。

2. **用水传热** 一般多用中火或小火，原料中的养分多溶于水，形成鲜美的汤汁。但是，对蔬菜（尤其是绿叶菜）必须在水沸后再下锅。因为蔬菜加热后，细胞膜被破坏，释放

出一种氧化酶，它对维生素C有很强烈的破坏作用。可是氧化酶本身不耐高温，它在65℃时活力很强，但当达到85℃以后就被破坏，如蔬菜在冷水下锅，当水温升至65℃时氧化酶大肆活动，维生素C即遭破坏。所以待水煮沸再下蔬菜，氧化酶就不起作用了，可以大大减少维生素C的损失。

3. **用蒸气传热**　一般是用旺火蒸菜时采用（花色菜要用中火或小火），其特点是可使菜肴柔软而鲜嫩，保持原料的形态，但不易入味。因为蒸菜不需翻动，故可以保持原有形态的完整；同时蒸笼密闭，笼内的水蒸汽可达到饱和，原料水分不易蒸发，故营养素损失较少，菜肴柔软鲜嫩。正因为如此，原料也不容易入味，所以蒸的菜肴往往在上蒸笼前后都要进行调味。

4. **烘烤加热**　用火烤时火力必须均匀。火烤的特点可使菜肴外部干香，内部鲜嫩。烘、烤都是使食物在干燥的空气中受热，表皮干燥，浆汁溢出原料表面，再受到干热，立即凝结成薄膜，防止原料内部水分继续外溢。如用密封的烤炉加热，水分蒸发较慢，溢出的浆汁不易凝固，会一滴一滴地流入烤炉，因而营养成分损失比敞开的烤炉为多。如用泥烤，原料被泥密闭，不直接接触火焰，只慢慢地外熟内熟，使原料成熟，原料的水分蒸发极少，可以保持较多的营养成分，故特别鲜嫩。这种烤的方法实际上与焖相似。

第四节　掌握火候的原则及方法

掌握火候就是指掌握使用火力的大小和用火时间的长短，以控制原料的成熟程度，使菜肴各具嫩、松、酥、脆、烂、

糯等特色。加热过程中所采用不同的火力和不同的传热方法，要由原料的性质、形状以及菜肴的特色而定，一般掌握火候的原则如下：

一、要适应烹调方法的需要

不同的烹调方法对火候的要求也不同，有的需要旺火，有的需要中火，有的需要微火，有的需要先旺火后微火，有的需要先口火后旺火，甚至有的是要三种火力交替使用。如蒸类菜肴需要旺火；蒸花色菜肴需用中火；蒸贴类菜肴则需要微火。再如烧类菜肴的烹调，一般是用旺火将菜肴烧沸，用微火烧肥，用中火收汁浓味。因此，火候要适应烹调方法的需要，在烹制过程中灵活掌握。

二、要适应原料种类的需要

原料的种类不同，它们所需要的火候也不同。如肉类中的牛肉、猪肉、羊肉、兔肉；家禽中的鸡、鹅、鸭；水产中的鱼、虾；蔬菜中的萝卜、豆苗、土豆、大白菜、菠菜等，它们的性质都各不相同，所需要火力的大小与用火时间的长短上也不相同。因此，掌握火候要因料而异。

三、要适应原料质地、形状的需要

同一原料，由于质地、规格的不同，采用的火候也不同。如：性质细嫩、柔软的原料应用旺火快速加热，以保持其柔嫩、细软；性质坚韧的原料，则应用中火或微火经长时间的加热，使其纤维组织松散易于咀嚼、消化；形体大、粗、长、厚的原料，温度不易传入内部，加热时间就要长些，否则不能熟透；形体小、细、短、薄的原料，加热时间要短，火要旺，否则就会使成菜过老或溃不成形。

现将掌握火候的一般方法列表如下：

掌握火候方法一览表

项目	可变因素	火力	时间	备注
原料性质	质老、坚韧	中或小	较长或长	动物性与植物性原料有差异
	质嫩、细软、松散	旺	短	
原料形状	大、粗、长、厚	中或小	较长或长	还要考虑原料性质的因素
	小、细、短、薄	旺	短	
投料数量	数量多	中或旺	较长或短	仅指快速成熟的烹调方法的投料，如炒、熘、爆等的投料
	数量少	中	短	
取汁制汤	奶汤	旺或中	长	
	清汤	小或微	长	
烹调方法	炒、熘、煸、爆	旺	短	还需根据原料的性质、形状及是动物性还是植物性原料而灵活掌握
	炸、烩、蒸、煮	旺或中	短或较长	
	烧	旺→小→中	长	
	焖、煨、炖	旺→小或微	长	
菜肴质感	脆嫩	旺	短	
	熟软	小	长	

四、要适应菜肴风味特色的要求

菜肴风味有各种不同的要求。如白油猪肝要细嫩才爽口；火爆双脆要鲜香嫩脆才宜人；冰糖肘子要烂香才可口；粘糖羊尾则要酥脆等。这就需要根据菜肴的不同特色，采用适当的烹调方法，正确掌握烹制中所需用的火力大小和用火时间，才能使烹制菜肴的火候恰到好处，以突出它们的风味特色。

五、根据原料在加热过程中形体和颜色的变化

原料在受热成熟的过程中其形体和颜色要发生变化。因此，只要掌握形体与颜色的变化规律，就可掌握它们的成熟程度，以便控制加热时间的长短。

形体变化方面：如肝片、肉丝、肉片，生的呈软状，老的呈卷状，伸展的就是刚熟，此时既熟又嫩，就应迅速起锅。又如鸡、鸭，当看到缩筋、散籽、离骨就是软熟了。

颜色变化方面：如炒猪肝颜色变化的过程是：酱色→灰白色→乌红色。酱色为生，灰白色刚熟，乌红色就老了。因此，看见肝片呈灰白色时就应迅速起锅。又如爆肚头，颜色变化的过程是：肉红色→乳白色→白灰色。肉红色为生，乳白色嫩脆，白灰色就老了。因此，火爆肚头在乳白色时起锅最宜。再如炒鱼片，颜色变化的过程是：由白灰色→洁白如玉→青灰色。白灰色为生，洁白如玉刚熟，青灰色则老。因此，洁白色时起锅，才能达到烹制效果。看颜色变化时，应注意排除调料色彩掩盖的因素。

菜肴在烹制时可用口尝，直接用口感去鉴别嫩软脆酥的程度，有的可以用手拍或用筷子插入，去鉴别生熟以控制火候。肉质松柔绵软是肉未熟，发硬的是刚熟，烂的是熟透。

另外，菜肴要能得到好的烹饪效果，除掌握火候外，厨师操作的动作也很重要。厨师在操作时，应做到：动作合理，原料在锅内必须推转翻匀，使其受热一致。否则，也会出现生熟不匀，老嫩不均。有些需用急火的菜肴，操作动作慢了也会影响菜肴质量。

如果菜肴是几种原料组合而成，还要视其质地，分别按先后次序下锅，用先后投料的办法使之达到成熟程度一致。

总之，要把火力的大小、传热的方式、用火的时间、原料的性质与形状、烹调的方法、菜肴的风味特色这几个主要因素联系起来，相互照应，灵活运用，才能准确掌握好火候。

复习题：

1. 火力有哪几种？如何鉴别？每种火力主要运用在哪些方面？

2. 原料受热时会发生哪几种变化？

3. 热传导的方式有哪几种？原料内部传热的情况是怎样的？

4. 分别写出用不同介质传热时对原料的不同影响。

5. 掌握火候的原则有哪些？

6. 烹调方法对掌握火候有什么联系？

7. 如何根据原料的性质与形状去控制火候？

8. 试说明菜肴的风味特色与掌握好火候的关系。

第十章　原料的初步熟处理

有些菜肴的原料在正式烹调以前，往往需要进行初步熟悉处理。所谓“初步熟处理”，就是把经过加工的原料，根据菜肴的需要在油、水和蒸汽中进行初步加热，使其半熟或刚熟。这是原料发生质地变化的开始，也是为正式烹调作好准备的过程。常用的初步熟处理有：焯水，水煮，过油，走红，气蒸等方式。这项工作做得好与不好，将影响菜肴的正式烹饪，也影响成菜的质量。

第一节　焯　　水

焯水就是把经过加工后的原料，放入水锅中加热至半熟或刚熟的过程。需要焯水的原料比较广泛，大部分蔬菜及一些有血污或有腥、膻、臊异味的肉类原料，都应进行焯水。

一、焯水的作用

1. 保持蔬菜色泽鲜艳，味美脆嫩　蔬菜中含叶绿素较高，但有的具有某些不正常味道，通过焯水后，可保持其原有的碧绿色泽，除去一些涩味、土腥味、过重的苦味。如笋尖、萝卜、豇豆、四季豆、苦瓜、菜头等蔬菜原料的焯水。

2. 排出肉类血污，除去异味　通过焯水，使禽类、畜肉

类原料中的血污排出，并除出牛、羊肉及动物内脏的腥、臊、膻等异味。

3. 调整原料的成熟时间 各种烹饪原料，由于质地不同，加热成熟所需的时间也不相同，有些很易烧熟，而有些则需较长时间才能烧熟。如一般肉类原料要比蔬菜类的原料烧的时间长；禽类原料的成熟时间较畜肉类原料快，蔬菜原料中的莴笋、白萝卜、胡萝卜等，其成熟速度也不尽一致。这就需要将不易成熟的原料，先进行焯水，而使在正式烹调时，一份菜肴中的各种原料成熟的时间一致。

4. 可以缩短正式烹调的时间 经过焯水的原料，成为半熟或刚熟，因而正式烹调的时间就可大大缩短，这对于一些必须在较短时间内迅速成菜的菜肴尤为重要。

5. 可使原料便于去皮或加工切配 一些生料去皮比较困难，而焯水后去皮就比较容易，如土豆、板栗等。另一些原料，如肉类、笋、茭白等，焯水后比生料更便于切配加工。

二、焯水的方法

1. 冷水锅焯水 将原料与冷水同时下锅加热至一定程度，捞出洗涤后备用。

这种方法适用于腥、臊、膻等异味较重，血污较多的原料。如牛肉、羊肉、大肠、肚、心肺等。这些原料如果在水沸后下锅，则表面会因骤然受高温而立即收缩，内部的血污和异味就不易排出。所以冷水下锅为好。

在冷水锅焯水的过程中，要注意经常翻动，使各部分受热均匀。同时，应根据原料性质和不同的要求，有秩序地分别进行，防止加热时间过长，致原料软烂。

2. **沸水锅焯水**　先将锅中的水加热至沸，再将原料放入，待加热至一定程度，捞出备用。

此法适用于需要保持其色泽鲜艳，味美脆嫩的蔬菜类原料，如菠菜、芹菜、莴笋、绿豆芽、青菜等。这些蔬菜体积小，含水量多，叶绿素丰富，如果冷水下锅，加热时间过长，不能保持鲜艳的色泽，又影响味美脆嫩，所以，必须在水沸后放入原料，水宽、火旺，迅速焯水。蔬菜原料焯水捞出后，迅速用凉水冲凉或透凉，铺开晾放，直至完全冷却为止。

此法也适用于腥、膻、臊异味小，血污少的肉类原料，如鸡鸭、蹄膀、方肉等。

对鸡鸭、方肉、蹄膀等原料，在焯水前必须洗净，入沸水焯一下即可捞出，不能久焯，以免损失原料的鲜味，而且焯水后的汤汁不可弃去，可作制汤之用。

三、焯水的原则

1. **恰当掌握各种原料的焯水时间**　各种原料均有大小、粗细、厚薄之分，有老嫩、软硬之别，在焯水中应区别对待，正确控制好焯水的时间，使原料符合烹调的需要。

2. **防止互相串味、串色**　对有特殊异味的原料应与一般原料分开焯水。如芹菜、韭菜、牛肉、羊肉、肠、肚等，这些原料如果与一般无特殊异味的原料同时、同锅焯水，由于扩散和渗透的作用，使一般原料也会沾染上特殊的异味。

深色的原料应与浅色的原料分别焯水，以免浅色原料沾染上深色原料的颜色而影响美观。

3. **正确采用焯水的方法**　要熟悉各种原料的不同性能，正确采用沸水锅或冷水锅焯水。一般新鲜蔬菜及异味小的原

料用沸水锅焯水；有异味和血污多的原料、牛、羊肉、蛋类等用冷水锅焯水。

四、焯水对原料的影响

原料在焯水加热过程中，要发生物理或化学变化。有很多变化是有益的，是我们所要利用的。例如菠菜，笋尖所含的草酸，通过焯水，便溶解于水中；萝卜中所含的黑芥子酸钾能分解生成一种无色、透明、有辛辣味的芥子油，这是生萝卜有辛辣味原因。萝卜焯水时，芥子油大部分挥发掉，辛辣味也就消除了，而萝卜中所含的淀粉在受热的同时，被水解为葡萄糖，又增加了甜味。同时在焯水时又使部分营养素损失掉。例如，鸡、鸭、肉等含蛋白质和脂肪较多，在沸水中会使蛋白质及脂肪分解，散失在汤中。我们日常见到的煮鸡、鸭、肉的汤形成似莹珠般的液汁，正是由于溶解于水的蛋白质和脂肪形成的。当然，因为汤汁可以利用，从整体来看，损失还不大。但焯水对蔬菜的营养是有影响的，一般新鲜的蔬菜中所含维生素、无机盐类，它们既怕加热，又怕氧化，最易溶解于水，焯水时造成的损失就大了。但是，在烹调操作中，由于原料品种多，数量较多，要求成菜迅速，讲究色、香、味、形，焯水还是必不可少的。当然今后应当进一步研究，在原料焯水时如何趋利避害，把营养素的损失缩小到最低限度。

第二节　水　　煮

采用水煮的方法，在凉拌菜肴中应用较为广泛；也有不

少热菜在烹调中也需要先经水煮的。水煮就是将动物性的整只或大块原料，在焯水后或直接投入温水锅煮至所需的成熟程度的熟处理方法。这也是为正式烹调作好准备。

一、水煮的作用

采用水煮熟处理是适应烹调方法的需要。有很多热菜的原料，需要在烹调前先加热，使之成为熟料再进行烹调。如回锅肉、姜汁热窝鸡、回锅肘子、芙蓉杂烩等等；动物性的凉拌菜肴，几乎都要经水煮熟后，再进行凉拌。

二、水煮的方法

1. 水煮的方法　原料水煮前，一般都应先经焯水后再煮制；新鲜又基本无异味的原料，如新鲜的鸡肉、猪肉等也可洗涤干净后直接煮熟。

另外，要根据原料的不同性质和菜肴的要求，严格控制水煮的成熟程度。如猪肚、牛肉、肘子等原料应煮至软熟；鸡、兔、肝、心等原料应煮至刚熟；舌、鸭、肫等原料应煮至熟透。又如蒜泥白肉只煮至断生，晾冷片成片后，再入鲜汤内烫一下，才会恰到好处。

2. 适用范围　常用于动物性的凉拌菜肴和某些要求用熟料进行烹制的热菜肴。如：牛肉、羊肉、鸡、鸭、兔、猪肉和禽畜的内脏等。

3. 操作要领　水煮的原料，都要求在水煮前清洗干净。煮时要掌握好水量，并一次掺足（一般水量应控制在以淹没原料一指高为度），中途加水会影响水煮的质量。控制好火力的大小，应保持水面微沸不腾。这样，原料的鲜香味和滋润

度才不受影响。煮的原料不能沾染异味和异色。根据原料的老嫩，掌握好成熟程度。同一原料也有老嫩之分，因而其水煮的时间也不同，应视原料的老嫩，适时从汤中捞出。有些原料捞出后，还可以用原汤浸泡一下，以保持其皮面滋润光泽，颜色美观，如鸡、鸭、兔、猪肉、猪肚等，就经常采取这种方法。

三、水煮的原则

1. 水煮的原料应分类，分别煮制。如牛肉与鸡肉是决不能同锅煮制的，因为牛肉膻、臊味重，要影响鸡肉的鲜香味。一般情况，不同类别的原料都应分别煮制，即使是同类原料，如猪肉、猪肝、猪肚、心、舌等，也应分别煮制，才能更好地保证烹制成菜的质量。

2. 将要经水煮的原料一次放入，不要边煮边捞边下。否则，煮制的原料鲜香味差，颜色也不好看。

3. 要充分利用煮料的汤汁。煮料的汤汁中，由于蛋白质的水解和脂肪溶化等原因，许多营养素都溶解在汤内，所以煮料的汤汁不能丢弃，要很好的利用。

第三节　过　　油

过油又称为油锅，它是以油为介质，将已加工成形的原料，在油锅内加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油在烹调中是一项很重要而且很普遍的操作技术，对菜肴的质量关系很大。过油时火力的大小、油温的高低、投料数量与油量的比例及加热时间的长短，都要掌握恰当，否则就会造

成原料的老、焦、生，或达不到酥脆的要求而影响菜肴的质量。

一、过油的作用

1. 使原料成菜后有滑嫩或酥脆的质感 原料在加热前拌上不同性质的浆糊，过油时采用不同的油温加热，便可获得不同质感的半成品。

2. 保持或增加原料的鲜艳色泽 例如烹制油滑虾仁时，虾仁与蛋清豆粉拌匀后，入锅用油滑熟，其色泽更加洁白如玉；又如烹制脆皮鱼时，鱼与湿豆粉粘裹后入锅炸制成初坯，其色泽呈浅金黄色。原料采用不同的辅料、不同油温过油会得到不同的效果。

3. 能丰富菜肴的风味 原料在过油时，由于油脂富于香味，且在不同油温的作用下，能使原料除去异味，显示出各种鲜香的风味。

4. 能保持原料形整不烂 原料经油炸制，其表面会因高温而凝结成一层硬膜，不但能保住原料内部的水分和鲜香味不外溢，而且还能保持原料形态的完整，使原料在烹制中不会碎烂。

二、油温的识别与掌握

1. 油温的识别 油温就是油在锅中加热后达到的温度。不论滑油或走油，都应当正确掌握油温。要正确掌握油温，首先要能正确地鉴别各种不同的油温。在烹饪过程中是不可能随时用温度计来测量的。因此，凭实践经验来鉴别油温就很重要了。现将鉴别油温的经验列表如下：

油温鉴别表

类别	油温成数	鉴别方法	运用
低油温	三至四成热	指油温在60℃～100℃之间，无青烟，油面上有泡沫，无响声，油面平静。	适宜于熘或干料涨发，如放蹄筋、响皮的温油过程。有保鲜嫩或除水分的作用。
中油温	五至六成热	指油温在110℃～160℃之间，有少量的青烟从四周向锅中间翻动，油面上泡沫基本消失，搅动时有微响声。	适宜于炒、炝、炸和炸酥肉、丸子、炸鱼等，有酥皮增香，不易碎烂的作用。
高油温	七至八成热	指油温在170℃～220℃之间，冒青烟，油面平静，搅动时有炸响声。	适宜于爆、重油炸或煎鱼等，有脆皮和凝结原料表面，不易碎烂的作用。

2. **油温的掌握**　必须根据火力大小、原料性质及投料多少，正确地掌握油温。

(1) **根据火力大小**　用旺火加热，原料下锅时油温应低一些。因为旺火可使油温迅速升高。如果原料在火力旺、油

温高的情况下入锅，极易造成原料间粘结，外焦内不熟的现象。

用中火加热，原料下锅时油温应高一些。因为用中火加热，油温上升较慢。如果原料在火力不太旺，油温低的情况下入锅，则油温会迅速下降，造成脱芡、脱糊等。

在过油的过程中，如果发现火力太旺，油温上升太快，应将锅端离火口或部分离火口、或者加入适量冷油，使油温降低至适宜的程度。

(2) **根据投料数量多少** 投料数量多，下锅时油温应高一些。因为原料本身是冷的，下锅时油温必然会迅速下降，而且投量越多，油温下降的幅度越大，回升越慢，故应在油温较高时下锅。反之，投料数量少的，下锅时油温可以低一些。

(3) **根据原料质地老嫩和规格** 质地细嫩的和小型规格的原料，下锅时油温低一些；质地粗老，韧硬和整形大块的原料，下锅时油温应高一些。

总之，以上各条不是孤立的，必须综合考虑，灵活掌握，合理地控制油温，烹制出合乎要求的菜肴。

三、过油的方法

按照油温高低，油量多少和过油后原料质感的不同，过油的方法可分为滑油和走油两种。

1. **滑油** 滑油又称为划油、拉油，是指用中油量、低油温锅，将原料滑散成半成品的一种熟处理方法。滑油时，多数原料都要上浆，使原料不直接同油接触，水分不易溢出，保持其香鲜、细嫩、柔软的质感。

滑油的应用范围较广。对鸡、鸭、鱼、虾、猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等原料都适用。一般用于烧、烩、煮的丝、片、丁、条、粒、块等规格的原料，例如鱿鱼烩肉丝、水煮鱼片、山菌烧鸡片等。

滑油时应注意以下几点：

（1）油锅要洗净、炙好，油要炼熟，否则影响原料的色泽和香味。

（2）对上浆的原料应分散下锅，未上浆的原料应抖散入锅。原立上浆后由于表面有一层带有粘性的浆状物。如果一起倒入油锅内，容易发生粘连，影响菜肴的形状。所以，应分散下锅，然后及时将原料轻轻拨散籽，避免粘连。

（3）油量要适中，一般油为原料的 4～5 倍较宜。基本应用温油锅，其油温应掌握在 3～4 成热的幅度内，油温过高或过低都要影响原料滑嫩的程度。

一般 2 成热以下的油温，可使原料上的浆汁脱落，导致原料变老，失去上浆的意义；超过 5 成热的油温，则会使原料粘连在一起，并使原料表面发硬变老。

2. 走油　走油又称为跑油、过油、油炸等，是指用大油量、中油温将原料炸成半制成品的一种熟处理方法。走油时，因油炸的温度较高，能迅速地驱散原料的水分，使原料定形、色美、酥脆或外酥内嫩。

走油的适用范围较广，鸡、鸭、鱼、猪肉、牛肉、羊肉、兔肉、蛋品、豆制品等原料都适用。走油的原料一般都是大块或整形等规格，主要用于烧、炖、焖、煨、蒸等烹调方法制作的菜肴，例如红烧狮子头、家常豆腐、豆瓣鲜鱼以及酥肉、丸子等。

走油时应注意以下几点：

（1）必须用多油量的热油锅，使油能淹没原料，让原料能自由滚动，使其受热均匀；并且要在热油温时分散投入原料；火力要均匀，火候要一致，防止外焦而内不熟。

（2）走油时要使原料外酥内嫩，还应该重油，重油就是重复油炸。经过挂糊的原料，如果要求表面酥脆，里面刚熟细嫩，应先将原料放入旺火热油锅内炸一下，再改用中火温油锅继续浸炸，让原料的内外在温油锅中都渐渐熟透后捞出，又放入旺火热油锅内炸一下捞出，达到外酥内嫩。

（3）若要原料酥脆就用温油锅浸炸。对内外要求酥脆的菜肴原料，如葱酥鱼、麻辣酥鱼等，应先将原料放入中火热油锅炸一下，再改中小火温油锅继续炸至酥脆。

（4）有皮的原料在下锅时应当皮朝下。由于肉皮组织紧密、韧性较强，如果肉皮朝上就不易炸透。肉皮朝下，才能使其多受热易炸透，达到松酥发泡的要求。

（5）注意锅中油的爆声，待爆声微小时，应将原料推动、翻身。当原料放入油锅时，由于原料表面水分在高油温下急剧蒸发，油锅内会发生油爆声，到爆声转弱时，说明原料表面的水分已基本蒸发，这时就应将原料推动、翻身，使其受热均匀，防止粘连、粘锅或炸焦。

（6）必须注意安全，防止热油飞溅。当原料放入油锅时，因原料表面的水分骤然受高温，而迅速气化逸出，引起热油沫四溅，容易造成烫伤事故。防止的方法：一是原料下锅时与油面距离尽量缩短，迅速放入；二是将要油炸原料的表面水分擦干，防止水分过多引起热油飞溅。

四、过油的原则

1. 正确掌握过油的油温　油温是过油的关键。应以原料过油后的质感来确定油温的高低。一般过油后质感细嫩柔软的原料，应用低油温；过油后质感外酥内嫩的原料，应用中油温，并运用重油方法达到过油的效果。

2. 投料数量与油量的比例要恰当　原料的数量和油量应成正比，使火候一致，才不会影响原料受热均匀。

3. 按照菜肴的要求掌握好过油时原料的不质地，火力的大小，油温的高低，及加热时间的长短。

4. 植物油一定要炼熟后再用，以保证原料过油后色、香、味、形等的质量要求。猪化油不宜使用，因其温度达不到过油的要求，且油质易变色，香味也易受损失。

第四节　走　　红

有些用烧、蒸、焖、煨等烹调的原料，需要先将原料上色后再进行烹制，就需要用走红。走红，就是将原料投入各种有色调味汁中加热，或将原料表面涂抹上某些调味品，再经油炸，使原料上色的一种熟处理方法。

一、走红的作用

1. 增加原料的色彩　各种家禽、猪肉、蛋品，通过走红能使原料带上浅黄、金黄、橙红、棕红等颜色。

2. 增香味，除异味　原料在走红过程中，不是在调味卤汁中加热，就是涂抹上调味品后在油锅内炸制。这样，原料

就可在调料或油温的作用下，可除去异味，增加香味。

3. **使原料定形**　原料在走红的过程中，就基本确定了成菜后的形状（如整形或大块原料）；对一些走红后还需要切配的原料，也十分注意其走红时的规格。所以，走红也是决定成菜形态的关键。

二、走红的方法

1. **卤汁走红**　将经过焯水或走油后的原料，放入锅中，加上鲜汤、香料、料酒、糖色等，用小火加热至原料达到菜肴所需要的颜色。例如芝麻肘子、生烧大转弯、红烧狮子头、灯笼鸡等菜肴，就是先经焯水或走油后，在有色的卤汁中烧上色后，再装碗加原汁，上笼蒸至软熟成菜的。

2. **过油走红**　将经过焯水后的原料，在其表面涂抹上料酒或饴糖、酱油、面酱等，再放入油锅，经油炸上色，例如咸烧白、甜烧白等菜肴的坯料，就是先将带皮猪肥肋肉刮洗干净，入水锅煮至断生，捞出揩干水气，涂抹上饴糖或酱油、料酒等，放入油锅炸至皮呈橙红色的。又如油烫鸭、鹅、鸡等菜肴，系经抹上饴糖，入油锅炸至棕红色的。

3. **适用范围**　卤汁走红一般适用于皱皮肘子、红烧全鸡、豆渣全鸭等菜肴的半成品原料的上色。过油走红一般适用于龙眼甜烧白、芽菜碱烧白、龙眼咸烧白、过油肘子、香糟鸡、香糟鸭等菜肴的半成品原料的上色。

4. **操作要领**

（1）卤汁走红应掌握卤汁颜色的深浅，使其色泽符合菜肴的需要。

（2）卤汁走红应先用旺火烧沸，再改用小火继续加热，

使味和色缓缓渗透，避免损失香鲜味。并用些鸡骨垫底，既增加香鲜味，又可使原料不会粘锅。走红的原汁应加入原料内。

（3）用过油走红时涂抹在原料表面的饴糖等调味品，由于其中含有糖分遇高温焦化，所以，过油走红前，必须调剂好糖分的含量并涂抹均匀，油炸后着色才会一致。

（4）过油走红的油温，应掌握在5～6成油温的范围内，使原料上色均匀，肉皮酥松而不致出现焦点、花斑色等。

二、走红的原则

1.根据菜肴的要求决定原料走红的颜色 各种菜肴有各自的风味特色。因此，原料走红时，要根据菜肴的特点确定卤汁内的糖色或调味品颜色的深浅和用量，对原料表面涂抹饴糖等调味品的厚薄，都要估计到油炸后颜色的深浅程度。

2.控制好原料在走红加热时的熟化程度 原料走红上色时有一个受热熟化的过程。由于走红还不是正式的烹调阶段，更不是烹调的终结。所以，要尽可能在原料已上色的前提下，结束走红，迅速转入烹调，避免因原料走红过久，导致过分烹化，而影响到正式烹调。

3.走红过程中要保持原料的形态完整 原料在走红过程中就基本决定了成菜后的形态，所以，在走红前，要将鸡、鸭、鹅的形状整理好，并在走红中保持原料形态的完整。

第五节 汽 蒸

汽蒸在烹调上属于笼锅工作的范围。汽蒸是以蒸气为加

热的介质，将已加工整理的原料入笼，采用不同火力蒸制成半成品的熟处理方法。汽蒸是在封闭状况下进行加热的，这就要求厨师有较高的技术和判断能力，能掌握好原料的质地，蒸制后的质感，火力的大小，蒸制时间的长短等。否则，是难以使半成品符合烹制菜肴的要求。

一、汽蒸的作用

1. 能保持原料形整不烂。原料经整理加工后入笼，在封闭状态下加热，成熟后能保持原样。

2. 能更有效地保持原料的营养成分和原汁原味。

3. 能缩短烹调时间。原料通过汽蒸，已加热至符合烹调的成熟程度，所以能缩短正式烹调的时间。

二、汽蒸的方法

汽蒸的方法可分为两种。

1. 旺火沸水长时间蒸制　是用旺火加热至水沸腾，经较长时间的蒸制，将原料蒸制为软熟的半成品的一种熟处理方法。

此法主要适用于体积较大、韧性较强、不易软糯的原料。例如：鱼翅、干贝、海参、蹄筋、银耳、鱼骨等干货原料的涨发以及红苕、土豆等根茎类的植物性原料。还有香酥鸡、八宝鸡、炸板指、早蒸回锅肉、软炸酥方、姜汁肘子等菜肴的半成品的熟处理。

蒸制时，要火力大、水量多、蒸汽足。蒸制时间的长短，应视原料质地的老嫩、韧硬程度、形体大小及菜肴的要求而定。

2. **中火沸水徐缓蒸制法** 是用中火加热至水沸，徐缓地将原料蒸制成鲜嫩细软的半成品的一种熟处理方法。

此法主要适用于极新鲜、细嫩、易熟、不耐高温的原料或半成品。例如绣球鱼翅、竹荪肝膏汤、芙蓉嫩蛋、五彩凤衣、蒸花鸡等菜肴的熟处理和蛋糕、鸡糕、肉糕、虾糕、金钩等半成品原料的熟处理。

蒸制时，火力要适当，水量要充足，蒸汽冲力不大。如果火力过大，蒸汽的冲力过猛，就会导致原料起蜂窝眼，质老、色变、味败，有图案的工艺菜还会因此而冲乱其形态。如发现蒸汽过猛，可减小火力或把笼盖虚一条缝隙放气，以降低笼内的温度和蒸汽。同时，要把握好蒸制的时间，使半成品原料具有质地细嫩、柔软的特点。

三、汽蒸的原则

1. **要与其它初步熟处理方法配合** 一些原料在进行汽蒸以前，还需要进行其它方式的熟处理。如过油、走红、焯水、热水涨发等。应针对不同质地的原料，把其它熟处理方法与汽蒸配合进行。

2. **要掌握好火候** 汽蒸除了要考虑原料的类别、质地、新鲜度、形状和蒸制后的质感等因素外，火候的调节很重要，否则，就达不到汽蒸的效果。

3. **要防止多种原料同时汽蒸时相互串味或串色** 原料不同，半成品的类型不同，它们所表现出的色、香、味也不相同，汽蒸时要以最佳方案放置，防止串味或沾染上其它颜色。

复习题：

1. 焯水有哪些作用？焯水有哪几种方法？其操作要领有哪些？

2. 焯水的原则有哪些？

3. 水煮的操作要领和原则有哪些？

4. 怎样识别和掌握油温？

5. 过油可分为哪几类？各自的操作要领有哪些？

6. 过油的原则有哪些？

7. 过油、走红的操作要领分别有哪些？

8. 汽蒸分为哪几种？各自的操作要领是什么？

第十一章　着味、挂糊、上浆、勾芡

第一节　着　　味

着味，行话叫码味，就是按成菜的要求，在菜肴的烹制前，对原料加入一定数量的调味品进行基础调味的操作技术。在川菜的烹调中，一般常用于炒、熘、爆、蒸、炸、炝、煎、腌、炸收、凉拌等烹调方法制作的菜肴运用颇为普遍，它直接影响菜肴的味感和质感。

一、着味的作用

1. 渗透入味　原料在烹制前经精盐等调味品着味后，使调味品中的咸味、香鲜味渗透入原料内，能增加菜肴的滋味，使之回味悠长，不致产生进口有味，越嚼越乏味的现象。

2. 除异增鲜　原料经过着味，在精盐、料酒、姜葱、花椒、香料、酱油等调味品的作用下，能在一定程度上，解除腥、膻、臊、土、涩等异味，增加鲜香味。

3. 保持原料的细嫩鲜脆　肉类原料经过着味，在精盐的作用下，能提高肉类原料的持水力，使原料在烹制成菜后能获得良好的细嫩质感。蔬菜类原料，在精盐的渗透压作用下，能析出过多水分，使其易于吸收其他调味品，并使成菜细嫩鲜脆。

二、着味的方法和种类

1. 着味的方法 ①先将所需调味品装入碗内，调匀后，再与原料拌和均匀。②要区别不同情况进行着味，如炒、熘、爆、炸等类菜肴原料的着味，应在挂糊、上浆前进行；炝、煎、炸收等类菜肴的着味，应在加热前的一定时间内进行；凉拌，特别是对蔬菜类原料的着味，应留有充分渗透入味的时间。

2. 着味的种类 原料的着味，由于各地烹制方法的差异，很难有一个统一的模式。根据原料的性质和烹调方法的不同需要，着味大体可分为以下几种类型：

（1）由精盐、五香粉、姜、葱、料酒、花椒配合组成的着味，以突出五香味为主。此种方法一般用于“炸、蒸、腌、炸收”等类菜肴。

（2）由精盐、胡椒、姜、葱、料酒配合组成的着味，以突出咸鲜味为主（注意其中姜葱的用量宜小，主要作用在于和味除异）。此种方法一般只用于“蒸”的菜肴。

（3）由精盐、料酒、花椒、姜、葱配合组成的着味，以突出咸鲜味和姜葱的香味为主。此种方法一般用于“炸、蒸、炸收、熏、腌”等菜肴。

（4）精盐、料酒，或精盐、酱油、料酒，或只要精盐等不同种类的着味，用在原料上浆前，主要用于“炒、熘、爆”等类菜肴。

（5）由精盐、火硝、花椒等组合组成的着味，一般适合于“腌、卤、熏”等类菜肴。这种着味可追出原料的血水，渗透入味，保鲜增色。

（6）只用精盐着味。此法利用精盐追出原料过多水分，适合于蔬菜类原料，以便渗透入味，保持原料的细嫩鲜脆。此法一般用于“炒、炝、干煸、凉拌”等类菜肴。

还有一些着味方法只是在个别调味品上有所增减，如将料酒改用曲酒、白酒，或某种调味品只在用量上有区别。对这些大同小异的方法就不再一一叙述了。

三、着味的原则

1. 将着味的调味品配合调匀放入原料后，应拌和均匀，才能达到着味的预期效果。

2. 着味的多种调味品，一定要严格按照成菜要求，在组合上有所突出。如五香味的菜肴应重用香料或五香粉；不是五香味的菜肴，只在借助五香粉或香料的增香作用，其用量就绝不能喧宾夺主；对腥、膻、臊等异味较重的原料，应重用料酒、姜、葱等；本味较佳的原料烹制咸鲜味的菜肴时，调料只起辅助作用，增加其本身的鲜味。

3. 着味的调味品要根据烹调方法而灵活运用。如酱糟汁、酱油，极易在炸制时使原料上色，使成菜的色泽较难掌握。因此，在制作炸类菜肴的原料着味时，最好慎用或不用，或以料酒、曲酒、白酒、精盐代替。又如炒、熘、爆类菜肴，有的要求成菜后色泽棕红或深黄，其原料的着味，就可酌加酱油，以获得良好的效果。

4. 着味的时间应根据烹调要求而定。一般作炒、熘、爆、清蒸类菜肴的原料，着味时间以拌匀即入锅烹制为准；而作炸、旱蒸、熏、腌、卤、烤、拌类菜肴的原料，着味时间应根据需要而定。一般而言：作咸鲜味型菜肴的原料，着味时

间短；五香味型的时间长；咸味重的时间长；咸味轻的时间短；异味重的时间长；鲜味好的时间短。

5. 蔬菜类的原料，用精盐着味后，以自然滴干水分为宜，不能用手挤捏或用重物压榨，以免影响原料色、形、质地而降低菜肴的质量。

6. 使用精盐着味，应严格掌握其用量，过多或过少都会影响成菜质量。

第二节　挂糊、上浆

挂糊，行话叫“穿衣”，就是在切配加工好的原料表面蒙上一层用淀粉调制成的糊状物；上浆，行话叫“码芡”，就是在切配好的原料表面粘裹上一层用淀粉调制成的较稀的浆液。

一、挂糊、上浆的意义

在用爆、炒等法烹制菜肴时，所用原料系软嫩薄小的丝或片，又是急火短炒，一锅成菜，菜肴的质量又要求嫩、滑、柔软，这就要在烹制前对原料先上浆。在用油炸的方法烹制菜肴时，由于所用原料的体形较大或原料又带韧性，油炸时，火旺油温高，炸制时间较长，菜肴在质量上又要求香、酥、松、脆，这就要在烹制前对原料先挂糊。

二、挂糊、上浆的作用

原料经过挂糊、上浆后。一般是用油加热。如采用炸、熘、爆、炒等烹调方法时，热能透过淀粉糊浆，使原料间接地受热成熟。这样，就不致于因烹制时间稍长，影响菜肴质量。在

用水煮或汆时，对原料上浆，也具有同样的作用。

挂糊、上浆的主要作用，有以下三个方面。

1. **保持原料的原汁原味** 原料经过加工成形后，经挂糊或上浆，再进行烹制，可使油不致浸入原料内部，原料的原汁原味也不致外溢。成菜后，味道鲜美，具有质地嫩、滑、柔软或香、酥、松、脆等特点。

3. **保持原料养分，增加菜肴营养** 鸡、鸭、鱼、肉等原料，含有丰富的脂肪、蛋白质、糖、无机盐及多种维生素。如直接受热过久，或油温过高，营养成分会被破坏。原料经挂糊或上浆后，间接受热成熟，就会减少营养成分的损失。挂糊或上浆用的糊、浆，又系用淀粉与清水或鸡蛋清等调制而成，本身亦具有一定的营养成分，就更增加了菜肴的营养价值。

3. **保持原料形状，使成菜更加美观**

菜肴中的鸡、鸭、鱼、肉等原料，根据烹制的要求，或加工成片、丝、丁、块、条，或用整料，经过挂糊或上浆后再进行烹制，就可保持原料的形状，使菜肴外形美观。否则，烹制时容易发生原料断裂、碎烂，乃至卷缩、干瘪等现象。

三、挂糊、上浆所用糊或浆的调制方法

挂糊、上浆常用的原料有豌豆粉、玉米粉、葫豆粉、红苕粉、面粉、米粉以及面包粉等。这些原料与一定量的水或鸡蛋清调制成糊或浆。现将这些糊或浆的调制及使用方法分述如下：

1. **生粉浆（即水粉糊、浆）** 生粉浆是用干豆粉加清水调

制成的。常作爆、炒、熘等原料的上浆用。

2. 蛋清豆粉　蛋清豆粉是用细干豆粉与鸡蛋清调制而成。一般是用50克豆粉加两个鸡蛋的蛋清。浓稠者叫蛋清糊，常用于软炸，成菜色白而松脆酥香；稀薄者叫蛋清浆，常用于熘、滑，成菜质地细嫩，色泽白中透红。

3. 全蛋豆粉　全蛋豆粉是用细干豆粉加鸡蛋调制而成。一般是500克豆粉加六个鸡蛋，常作炸制原料的挂糊用。成菜外酥内嫩，色泽鸭黄。

4. 蛋泡豆粉　蛋泡豆粉是将鸡蛋清搅打成泡沫后，加入细干豆粉和面粉调和均匀而成，多用于炸制菜肴的挂糊。原料粘裹上蛋泡豆粉，经油炸后，使体积膨胀，成菜外酥松而内鲜嫩，色泽洁白，极为美观。如牡丹鸡片、水晶球等菜肴。

5. 滚蛋豆粉　滚蛋豆粉是先将鸡蛋搅散，加入调味品后，再分次投入原料，然后将粘裹上鸡蛋浆的原料放在面粉上滚上一层干粉。如此重复挂糊，直到原料比原状大一倍时为止。如蛋酥花仁，就是用这种方法挂糊后，炸制成的，其特点是内外酥脆、色泽鸭黄。

四、挂糊、上浆应注意的事项

1. 挂糊、上浆所用的糊或浆，要根据原料性质和烹制菜肴的要求，恰当掌握其稀、稠程度。一般地说原料质地嫩，含水分多的，要求浓稠一些；原料质地较老，水分少的，要求稀薄一些。同一种原料经冷冻的原料含水分较多，要求浓稠一些，反之，就稀薄一些。原料经过挂糊、上浆就立即烹制的，要求浓度大一些，因为，这时原料还来不及吸收糊、浆中的水分，烹制时糊浆容易脱落；挂糊、上浆后，要过一些

时候才进行烹制的，所用的糊、浆的浓度就可以稍小一些，使原料能够充分吸收水分，减少糊、浆脱落的现象。

2. 挂糊、上浆的糊、浆，要搅拌均匀，特别是用鸡蛋豆粉调制的，更应如此，不能有粉粒存在。如果有小粉粒附着在原料表面，投入油锅后，会引起爆裂脱落，严重影响菜肴色形的美观。

3. 搅拌糊、浆时，时间要稍长一些，并做到先慢后快，使豆粉逐步溶解，增强粘性。特别是蛋泡豆粉，要求要搅拌到色白如雪的程度。

4. 挂糊、上浆后的原料，在烹制时特别要注意火候与油温。在使用炸制时，不宜在油温太高时下锅，以免外焦内生；如在油温太低时下锅，原料所含水分随着油温的逐步增加，又不断渗透出来，容易使原料内部质地老化，外部的糊、浆也容易脱落或干硬，影响菜肴质量。所以，对经过挂糊、上浆后的原料，在烹制时，必须严格按照菜肴的工艺要求，掌握好火候和油温，以保证菜肴的质量。

第三节　勾　　芡

菜肴在烹制过程中，由于原料内所含可溶于水的糖类和蛋白质随着水分析出与调味的汁液融合一体，形成了滋味鲜美的汤汁。勾芡后，可使汤汁变浓，附着于原料上，使菜肴滋味更鲜美。

一、勾芡的意义和作用

勾芡又称挂芡、着腻。在菜肴接近成熟时，将调好的芡

汁喷入锅内，收汁即成。勾芡是烹调过程中一项非常普遍而又非常重要的环节，其适用范围极为广泛，用熘、炒、烧、烩、炸等方法烹制菜肴，都要经过勾芡这一环节。

勾芡对菜肴的色、香、味、形影响很大，其作用表现在以下三个方面：

1. 增强菜肴汤汁的浓度和粘性，使菜肴更能入味。

2. 使菜肴质地柔嫩、外形美观。菜肴经过勾芡后，汁液变稠，粘性增强，易附着在菜肴表面，使菜肴质地柔嫩、光滑，色泽美观。

3. 保持菜肴的温度。勾芡后，菜肴汁液浓稠而带粘性附着在菜肴表面，使菜肴散热较慢，能保持一定的温度。

二、勾芡的分类及其运用

1. 兑汁芡 兑汁芡是用水豆粉、鲜汤和调味品调拌而成，常用于炒、爆等用旺火快速成菜的菜肴。将兑汁芡喷入锅内，使汤汁收浓，稍加推转簸匀，汤汁就可均匀附着在菜肴上，成菜鲜嫩入味，如炒肉丝、火爆肚头等。

2. 浓汁芡 有些炸制的菜肴，须先将炸好的成品盛于盘内，将兑好的芡汁放入锅内，待汤汁收浓后起锅，淋在盛入盘内的成品上，如脆皮鱼、糖醋里脊等一些味重、味厚的菜肴。

3. 薄汁芡 薄汁芡又称米汤芡，常用于烧、煮、烩、焖等方法烹制的菜肴。当菜肴成熟时，将芡汁喷入锅内与原料汤汁融合均匀成菜，如白油青丸、烧什景等。还有的菜肴是在成熟起锅后，再将芡汁喷入锅内收汁，淋在菜肴上，如金钩凤尾、火腿菜心等味较清淡的菜肴。

三、勾芡的注意事项

1. **掌握好勾芡的时间** 一般以菜肴刚成熟时为好，勾芡过早，原料未成熟，尚需继续加热，则汤汁水分蒸发过多，菜肴容易烧焦，变色变味；勾芡过晚，原料早已成熟，再继续加热，则菜肴会失去鲜嫩，乃至老化，影响菜肴质量。

用水豆粉勾芡时，要待原料的色味都定性后再勾芡，因为勾芡后，一般就不再放调味品了。

2. **掌握好芡的用量** 烧、煮、烩的菜肴在勾芡前，如汤汁太多，可在旺火上先收一下汤汁，再投入芡汁；如汤汁太少，可再加入适当的汤汁，然后再放入芡汁。

3. **菜肴表面上的油量不能太多** 勾芡时如菜肴表面的油量太多，汁液不能附着在菜肴上，影响勾芡的作用。所以，应将多余的油，用瓢撇去后再勾芡。

复习题：

1. 着味的作用有哪些？如何掌握着味的方法？
2. 着味有哪几种类型？它们各适用于哪些菜肴？
3. 着味的原则有哪些？有何指导意义？
4. 为什么原料经挂糊上浆后，就能使菜肴细嫩鲜香或外酥内嫩？
5. 决定挂糊、上浆所用糊浆的稀稠程度的因素有哪些？
6. 勾芡分有哪几类？它们各适用于哪些烹制方法？
7. 勾芡的注意事项有哪些？

第十二章　烹调方法及其应用

第一节　烹调的意义和作用

烹调的意义：任何一种菜肴，在经过选料，初步加工，切配等操作过程后，就可进行烹调了。什么叫做“烹调”呢？“烹”就是加热，“调”就是调味。“烹调”就是将切配好的原料，通过加热和调味，制成菜肴的操作过程。现在，我们分别研究“烹”和“调”在菜肴的制作中所起的作用。

一、烹的作用

1. 杀菌消毒　一般生的原料，不论如何新鲜，都可能或多或少的带有细菌和寄生虫，如果不予消毒、灭菌，人们吃了以后，就很容易致病。这些病菌，在温度高达80℃左右时，一般就可以杀死。对于鸡、猪、鱼等肉类的块状原料，在烹调过程中，尤应充分注意杀菌消毒。有些原料在加热过程中表面温度很高，但原料内部的温度仍很低。因此，要按原料品种及其形态的不同，掌握加热时间，并适当地翻动原料，使其受热均匀，以便把原料内部的细菌也能杀死。

2. 使菜肴气味芳香　将肉类、谷物等入锅中烧煮时，不加调味品，原料中所含的脂肪、糖类、蛋白质等受热后就能

分解出一种芳香的气味。所以食物通过烹调加热，就能有香味溢出。

3. **烹制成复合味美的菜肴** 一个菜肴有两种以上的原料，都各有它自己特有的味。经过加热后，就会相互渗透，成为复合的美味。例如“芽菜烧肉”（又名水煮烧白），通过加热，互相渗透，于是芽菜中含有肉的味道，肉中也含有芽菜的味道，使芽菜和肉都味美可口。

4. **使菜肴的色、香、味、形俱佳** 通过加热成菜，不仅菜肴香味突出，复合味美，菜肴的色、形也更加美观。例如“芙蓉鸡片”只要在加热时火候掌握得恰当，菜肴颜色洁白，形似芙蓉，不仅滑嫩鲜美，味道可口，而且色、形具佳。

二、调的作用

调的作用请参看第八章“调味的意义”。

第二节 烹调在整个菜肴制作过程中的地位

烹调在整个菜肴制作过程中，占着非常重要的地位。

1. 菜肴的制作少不了烹调两个环节。菜肴大致可分为热菜和冷菜两类。冷菜，一般都是先烹制，后切配；而热菜，一般是先切配，后烹调。不管冷菜、热菜都要经过烹调才能装盘上席。

2. 烹调能使菜肴具有各自的色、香、味、形。固然，通过初步加工和切配能去掉原料的污秽和杂质，改变原料的形状，而只有通过烹调，原料才能发生复杂的物理变化和化学

变化（质的变化）成熟为菜肴。就是烹调同一种原料，如果用不同的烹调方法，也可制成各式各样不同风格的色、香、味、形各异的菜肴。所以，通过烹调可以制成适合各地风俗习惯、适合各种不同口味的菜肴。

3. 烹调是技术性、艺术性和科学性的总和。烹调时，对火候的大小，时间的长短，调味品的多少以及勾芡、着味、翻锅（簸转）、装盘等方面，均具有一定的技术性和艺术性，需要巧妙地、熟练地加以运用，才能使菜肴的色、香、味、形都恰到好处。另外，还要设法尽量减少原料在烹调中营养的损失，以增强菜肴的营养价值。

第三节　热菜烹调方法的运用

菜肴的烹调方法，会因原料品种、使用地区和各人风格等的不同而不同。因此，制作菜肴时，要善于根据原料、季节、地区、食用者的要求等情况，灵活运用烹调技术，以保证菜肴质量，满足广大消费者的需要。

川菜热菜类常用的烹调方法有：炒、滑、熘、爆、煸、炸、烩、煮、烫、蒸、炝、焖、炖、烘、烤、冲、粘、醉、汆、拨丝、蜜汁等。现分述如下：

一、炒

炒，是使用最广泛的一种烹调方法。用此法制作菜肴，不换锅，不过油，用旺火，中油温，急火短炒，一锅成菜，体现了川菜的特殊风格。适用于炒的原料，多数是经过刀工处理后的片、丝、丁、条等小形原料。炒时所用的油量与火

力大小，要根据原料而定。炒又可分为生炒、熟炒、软炒三种：

1. **生炒** 一般是将不上浆的生原料，放入5～6成热的油锅内炒至断生，加入调料，炒匀起锅即成。如盐煎肉。

2. **熟炒** 把经过熟处理后的半成品，切成丝、片、块等，放入5～6成热的油锅内翻炒，再依次加入调味品，炒匀成菜后起锅入盘即成。如回锅肉。

3. **软炒** 将肉类原料，加工成丝、丁、片等，用川盐、湿豆粉拌和均匀，另将调料装入碗内，加进水豆粉、鲜汤等，调成滋汁，将拌和均匀的生料放入6～7成热的油锅内，翻炒散籽、放入配料炒至断生后，喷入调匀的滋汁，再翻炒均匀，至吐油时起锅入盘。如炒肉丝、肉片、肝片等。

二、滑

滑，就是将加工成丝、丁、片的原料加入沸水中滑熟，再捞放入旺火高油温锅中轻轻滑炒几下即成的烹制方法。如水滑熘肉片、水滑熘鸡丝等。先将切好了的肉片加入盐、蛋清、豆粉拌匀，放入沸水锅内滑熟捞起。另将调料、水豆粉、鲜汤装入碗内调成滋汁。将滑熟的肉片，同其他配料一起，投入4～5成热的油锅内（旺火）喷入滋汁，轻轻用锅铲推动几下，簸转起锅，入盘即成。这样的作法，使菜肴柔嫩，加以配料，色彩更加美观，称为“水滑”。

三、熘

熘，是用旺火、中油温的一种烹制方法。根据原料的处理与滋汁的不同，可分为焦熘、鲜熘等。

1. 炸熘　又称脆熘、酥熘。是将原料切好后先用蛋清豆粉、蛋豆粉或水豆粉拌匀，放入6～7成热的油锅内炸熟。但有的需要炸两次或三次，炸至皮面酥脆，里面细嫩。然后滗去余油，另用碗装好调料，水豆粉、鲜汤，兑成滋汁喷入锅内的原料上，快速翻簸均匀起锅即成。有的原料炸好后，不再下锅烹制，可将其装入盘内，将烹制好的滋汁淋于面上即可，如糖醋里脊、脆皮鲜鱼等菜肴就是采用这种烹调方法。

2. 鲜熘　鲜熘，是将切配好的原料，加入盐、蛋清豆粉拌匀，入中火、中油温锅内，快速滑散，滗去余油，喷入调好的滋汁，簸匀收汁后，起锅入盘即成。如鲜熘鸡片、醋熘鸡等菜肴，均系采用此种作法。

四、爆

爆，是将原料投入旺火、高温油锅内快速爆散的一种烹制法。在刀工上要求大小厚薄均匀。在烹调前，将调味品与水豆粉调成滋汁，原料上浆后，入锅爆散，烹入滋汁，翻簸几下，即起锅入盘。爆的菜肴色泽美观，脆嫩爽口，如火爆肚头等。

五、煸

煸，又称干煸，是川菜特有的烹调方法。煸的菜肴，用中火，油量少，成菜慢。多用于加工成丝、片、丁状的根茎蔬菜和肉类。煸的具体操作方法是不上浆、不勾芡、中火、中温油，原料入锅后，用汤瓢不停地翻动，手法要灵活，煸熟后，按菜肴要求加入调味品；不易熟者先煸，易熟者后放，使生熟一致，水分煸干。煸的菜肴较多，如干煸牛肉丝、干煸

鱿鱼丝、干煸冬笋等。

六、炝

炝，是用旺火中温油，使主料吸收干辣椒、花椒为主要调味品的香辣味的一种烹制方法。将原料切成片、丝、丁、小一字条，有的需用盐渍一下。干辣椒切成段，下花椒、干辣椒入旺火中温油锅，炒出香味后，用漏瓢捞出，再下原料炝熟，加调味品，起锅时再加入花椒、辣椒。有的是花椒、干辣椒入锅炸酥香时，就将原料倒入炝之，在锅内必须来回翻动，使其炝熟。并使花椒、辣椒的香辣味渗透到原料的内部去。炝的菜肴较多，如炝莲白、炝绿豆芽、炝豌豆苗、炝黄瓜、炝青笋、炝锅鱼等等。

七、炸

炸，是常用的一种烹调方法，用油量多，根据原料的情况，有的采用旺火、中火和小火炸制，有的一次炸成，有的要先后炸二、三次以上，要求达到香、酥、脆、嫩。由于具体的方法不同，又可分为清炸、软炸、酥炸三种。

1. **清炸**　是指将生原料拌上调味品后，放入旺火中温油锅内炸制的方法。一般都不需挂糊、上浆，在炸的时候，须按原料的质地老嫩，体积大小，适当掌握火候。清炸的品种有瓦块鱼、油淋鸡等。

2. **软炸**　是将原料加工成形，裹上一层蛋清豆粉或蛋豆粉，投入中温油锅内炸制的方法。如原料系较小的块、片、条，火力不宜太大，一般可采用中火。在炸制时，必须逐一将原料放入，使其在锅内不粘连，炸至表面酥脆时捞出，待油温

回升至七成热时，再放入一炸即成。其特点是外层酥脆而内层香嫩，如软炸腰块、软炸里脊等。食用时，一般要配上葱酱或椒盐碟子。

3. 酥炸　是指原料先煮或蒸后，再裹上蛋豆粉或面包粉、水豆粉，放入中温油锅内炸至黄色、发酥时为止。酥炸的特点是外酥内嫩，松脆异常。酥炸的菜肴应掌握好几个环节：

（1）原料要先着味。将洗净的原料用盐、料酒等调味品在周身内外抹匀，放一定的时间，待其渗透入味后再进行蒸或煮。（2）原料着味后，如选用蒸的方法，可将原料放入容器内，并加上姜、葱、花椒、香料等，上笼蒸烂。（3）凡需挂糊的原料都必须除去骨头，但应保持原料表层的完整。（4）酥炸的原料均系烂熟料，在炸时火候要掌握好，如油温过高，入锅时会引起剧烈爆炸；油温过低，会使原料脱糊酥烂。例如炸仔盖，先着味蒸烂后，再裹蛋豆粉炸酥。

八、煮

煮，就是将原料加工成形后，放入汤汁锅内，用中火煮熟的一种烹制方法。它适用于柔嫩的荤、素原料，直接煮熟成菜。有的汤汁较多，有的味道较为浓厚。如水煮肉片、连锅汤等。

九、烫

烫，是将加工成片的原料在调制好味的沸汤内烫熟即食方法。如火锅毛肚就是将原料切成片，叶菜切成块或段，分别盛入盘内，与火锅的汤汁同时上桌，让食者自食自烫，使

生料烫熟，熟料烫热，即可食用。

十、煎

煎，是在热锅内放少量油，原料入锅用中火煎成两面黄色并烹制成菜的烹制方法。之后，再按照菜肴的规格、要求，加入配料、调味品，烹制成菜。如熊掌豆腐、合川肉片等。

十一、蒸

蒸，是将原料切配成形，着味后装入碗内，入笼蒸制的方法。其火力，因原料的质地、烹调的方法和成菜的要求而不同，可分别选用旺火、中火、小火三种火力。蒸的关键是：笼锅水要加足，火力要稳定，中途不能散气软火。

蒸菜在川菜烹调中占重要地位，是一大菜类，并有专任蒸菜的烹调师。蒸菜有：粉蒸类、清蒸类、旱蒸类、烧蒸类、炸蒸类、膏蒸类、酿蒸类等等。

1. **粉蒸类** 一般用生的原料加工成片、条、块等，然后着味、挂糊（裹上粉）。挂糊时应掌握好肉类与粉子、粉子与水的比例。其品种有粉蒸肉、粉蒸鸡、粉蒸鱼、粉蒸肥肠、粉蒸豌豆等品种，特别如荷叶蒸肉，肥肉多、瘦肉少，肉的脂肪被荷叶吸收一部份，蒸肉则吸收了荷叶的芳香，更显得蒸肉肥而不腻，芳香味美。

2. **清蒸类** 清蒸菜品很多，有清蒸全鸡、清蒸全鸭、清蒸杂烩、清蒸扣鸡、清蒸肘子、清蒸白菜肉卷、清蒸鲶鱼、清蒸青鳝、清蒸肥头鱼、清蒸鲫鱼、攒丝杂烩、芙蓉杂烩、清蒸扣鸭等。将原料煮熟后，根据菜肴的要求，或用整只鸡鸭，

或加工成各种不同形状，逐一装入碗内，加上调料，注入原汤，上笼蒸制，可保持菜形完整，汤汁鲜美。

3. 旱蒸类　旱蒸菜品有旱蒸全鸡、旱蒸全鸭、旱蒸脑花鱼、旱蒸回锅肉、旱蒸香辣回锅肉等。将原料入沸水中汆一下，除去血腥味，取出搌干水分，加调料拌匀，放于碗内或盆内用皮筋纸密封住碗口放入蒸笼中，使之蒸熟成菜。其特点是保持了原汁原味，鲜香而富于营养。

4. 烧蒸类　先烧后蒸的品种有烧肘子、红烧全鸡、烧蒸鸭子、灯笼鸡、朝珠鸭子、南边鸭子、酱烧鸭条等，有的品种用于灌汤，有的挂滋汁，要保持其烂、糯、松、软、色、香、味、形俱佳的特点。

5. 炸蒸类　先炸后蒸，也有先蒸后炸的。如焦皮肘子、四喜丸子、烟熏全鸡、樟茶鸭子、脆皮糯米鸡。

6. 膏蒸类　先将原料加工成茸泥，加入调料搅拌均匀，如肝膏、鸡膏、虾膏、蛋膏等，注意要用火力均匀的中火，控制时间的长短，保持膏蒸类的鲜嫩。大盆的芙蓉蒸蛋要用大火。

7. 镶蒸类　将馅料剁成茸泥或切成颗粒镶成菜品，有镶冬瓜、镶甜椒、镶苦瓜、镶南瓜、镶丝瓜等，注意食品的鲜嫩、味美。

8. 其它类　有咸烧白、甜烧白、龙眼烧白、八宝饭和其它半成品等。

十二、烧

烧是将原料加工成形后，入锅加汤汁，用旺火烧沸后，改用中火或小火烹制成熟的方法。在成菜后多数要勾芡，也有

不勾芡的。有的是用生料经过油炸或煸炒后，加入调味品进行烧制；有的先将原料蒸制或水煮后再进行烧制。一般是用中火，加热时间有长有短，按菜品的老嫩而定。烧又可分红烧、白烧、干烧等，是借助于调味品，使菜肴成为红色、白色、香辣以及各种复合味。适应范围极为广泛，鸡、鸭、鱼、肉、山珍、海味以及根茎类蔬菜等多宜烧制。

1. **红烧** 是加入有色调味品，或有辣椒的调味品，进行烧制的方法。调料中的糖色，是用白糖或冰糖入锅，加少许的油、酱油、辣豆瓣等，在锅内炒至红色或深红色，再加适量的汤或水而成。烧制的菜品，有红烧肉、豆瓣鱼、家常海参等。

2. **白烧** 是用本色的调味品如盐、味精、胡椒粉等调味烧制菜肴的方法。白烧的菜肴有：金钩豇豆、白汁鱼肚等。

3. **干烧** 是将原料入锅后加上调料和汤汁，在中火上慢烧，不加水豆粉，直至汤味浓稠，收干汤汁的烹调方法。如干烧鱼、干烧豆瓣肘子等。

十三、焖

焖，是将原料下锅稍加爆炒后，加适量鲜汤用小火加盖焖至烂软的一种烹调方法。焖的目的是为了保持主料原味，吸收调料的香味。一般是将已加工成形的原料，先放入中油锅内煸炒几下，或稍加油炸后，加葱、姜、料酒、酱油、白糖、盐（或不用酱油、白糖）装入砂锅或铝锅，加盖密封不使走气，用微火焖烂。有的可在主料焖至半熟时加入配料，焖烂为度。如原料已烂，汤汁还多，可将砂锅端到旺火上收浓汤汁。如黄焖鸡等。

十四、炖

炖，是将原料加工成形放入砂锅或铝锅内，加清水，用旺火烧沸，移至小火上使之成熟的烹制方法。炖菜一般是选择大块、整料、肉质较老的原料，进行长时间的加热，成品以烂透为度，原汤原汁，汤清味鲜。炖的菜品一般在成菜时加味(盐)即成，但有的菜品可不加盐，如虫草鸭子、贝母鸡等。

十五、煨

煨，有红煨、白煨之分。红煨，是指将初步加工的原料经焯水或过油，掺汤用旺火烧沸，撇去浮沫，放入糖色、调味品，加盖后改用微火慢煨，保持汤微沸而不腾，使滋味浸透原料之内的烹调方法。菜肴具有色泽黄亮或橙红、汤汁不多、稠而不糊、香鲜醇厚的特点，如红枣煨肘、坛子肉、东坡肉等。白煨，是沿用农村中一种古老的家常烹调方法，与炖大体相同，其不同点是，煨的用水量比炖要少，是沸水下料，撇去浮沫后加盖，用微火慢煨，加热时间较长。成熟后，具有原料形整不烂、汤白汁浓、鲜香纯正的特点，如煨鸡、煨甲鱼、煨猪蹄肘等。

十六、烩

烩，是指经过蒸、煮、炸、滑等熟处理后的小型半成品原料，加汤汁、调料，用中火加热成菜的烹制方法。常用于柔软质嫩的荤、素原料。烩荤原料时，一般是将原料同姜葱一起入锅油炸一下，以去其腥味，再加汤汁烩。起锅时，勾上二流芡，使汤汁成半流体状。如番茄烩鸭腰、烩鸭舌等。

十七、烘

烘，是将原料加工好，先用旺火将油烧至四五成油温，再下主料，改用中火或小火烘制的方法。有的需将主料翻身，烘至两面黄，再滗去余油起锅；有的另烹制调味滋汁、淋上即成。如烘蛋等。但也有先将主料拌足调料，下锅烘制，起锅后不再淋滋汁，如香椿（椿芽）烘蛋。

十八、烤

烤，是将加工成形的原料，再用调料着味，或加工成半成品再放入烤炉，利用辐射热能，把原料直接烤熟的烹调方法。根据烤炉的设备，以及操作方法的不同，烤又可分为明炉烤、暗炉烤两类。

1. **明炉烤**　又称叉烤、生烤，一般是在冲天炉口或火盆上放有铁架，烤时将原料用叉叉好，或放在烤盘上，反复烤制。一般用于烤的原料都属整块、如猪肋肉、整只奶猪、整鸭、整鸡、整鱼等。其中猪肉、肥鸭的肉层中都积有较多的脂肪，可直接叉烤；鸡和鱼皮薄质嫩，肉层中脂肪含量较少，叉烤前都必须先要包裹几层猪网油。一般都用旺火烤。其火力的大小，主要靠原料与火焰之间的距离来调节。叉烧的过程大致如下：

先将原料按要求进行初加工后，加入料酒、葱、姜、花、椒、盐等调味品，腌渍两小时左右，（有的可不腌渍，用明火烧去老皮）用两齿长柄铁叉插入原料，置于明火炉的铁架或烤盘上，手握铁叉柄不断转动，直至原料烤熟为止。烤熟的整料，从叉上取下，改刀装盘即可上桌。如烤酥方、叉烧全

鸡等。

2. **暗炉烤** 又称挂烤，是在一种专用烧烤的炉子内进行烹调的方法。根据制品要求和各地操作习惯的不同，炉子有砖砌的，也有橄榄形铁桶做的。烤时有用柴、炭、煤、煤气等为燃料，利用辐射热能，将放进烤炉内的原料直接烤熟。炉内火焰不直接与原料接触，保持一定的距离。暗炉内可保持高温，使原料四周受热均匀。不管是什么形式的烤炉，在使用时，必须先用大火烧热炉壁，然后将原料上钩悬挂炉内四周，再封闭炉门进行加热，使制品成熟。用暗炉烤的品种有挂炉鸭子、叉烧腰子等。

十九、粘

粘，又称挂霜，就是经过酥炸的原料，在锅内再上一层糖霜的烹制方法。其作法是锅内放清水适量，加入白糖，在中火上熬至起大泡时用锅铲铲起“吊牌”时，即将原料放入，不停地翻炒，使原料粘满糖汁，待其起白霜时，簸转起锅即成。如粘糖羊尾等。

二十、冲

冲，就是将原料加工成茸泥状，加汤汁调料解散搅匀，在沸汤中烹制成菜的方法。如鸡豆花、肉豆花。各地的作法大同小异，如有的地方的芙蓉鸡片也采取冲的作法。

二十一、汆

汆是在沸水或清汤中烹制成熟的一种办法。是用较多汤汁在旺火上烧沸，放入原料汆断生（刚熟）。成品质地极为柔

嫩，适用于质地嫩脆的荤食原料。在操作时，有的原料汆好连原汤起锅即成，如肉片汤、肝片汤等。

二十二、糟

糟，就是将原料加工成形后，用香糟（无香糟可用醪糟汁代替）在中火上烹制而成。如香糟鸡、香糟鸭等。

二十三、醉

醉，就是将原料清洗干净，经加工整理后，用绍酒醉制，再蘸调料食，如醉虾。

二十四、拔丝

拔丝，是将原料加工成块、段、球等形后，挂糊或不挂糊，用油炸至一定成熟度，放入熬好的糖浆或者是油浆中挂糖，待主料挂好糖浆时盛盘，将其中几块相互粘结的主料拔出糖丝即可。拔丝菜肴的特点是口味甜香、外脆里嫩、明亮晶莹，如拔丝香焦、拔丝红苕等。

二十五、蜜汁

蜜汁，是将加工后的原料放入糖汁或蜜汁内，酌放香精或花类蜜饯，用微火慢煨或上笼蒸熟，再将原汁收浓（或不经收汁）浇于主料上的烹制方法。蜜汁的菜肴具有甜鲜软糯、滋润明亮、清香爽口的特点，如蜜汁莲米、蜜汁桃脯、蜜汁苕枣等。

第四节　凉菜（冷菜）烹调方法的运用

冷菜在四川菜中占有很重要的地位，品种繁多，是群众喜爱的菜品。冷菜在色、香、味、形、器方面都很讲究，要求菜肴质地细嫩、味美气香、形状优美、色泽鲜艳。

一般热菜是先切配，后烹调；冷菜则是先烹调，后切配。因冷菜切配好了就端上桌食用，对刀工十分讲究。刀法的轻、重、缓、急，要由材料而定，其速度比生料要慢一些，要做到条、块、片、丁等大小均匀，长、短、厚、薄一致，使装盘整齐美观。

冷菜的香和味，是通过调味品来达到的，特别讲究使用五香料、姜、葱、蒜、菜油、香油、红油、花椒、海椒、香菜等等调味品，经精心调配成各种口味，并达到冷菜的要求。

冷菜的烹调方法有：拌、炸收、卤、熏、腌、腊制品、脱水制品及烧、炸、酱、冻、糟等。

一、拌

拌，是常用的一种冷菜烹调方法。选用嫩、脆新鲜荤素原料均需经煮、蒸后改切为丝、片、丁、块等形状后拌制。能生吃的蔬菜也要经过加工或焯水后改切成丝、片、丁、块等形状后再拌制。也有生料不经过焯水的，如银针萝卜丝、香菜、黄瓜等等，用冷水漂洗后即用调味品拌制。凉拌味汁的味型有：怪味、麻辣味、红油味、椒麻味、姜汁味、蒜泥味等等，其用法有：拌味汁、淋味汁、醮味汁三种。

1. **拌味汁**　拌味汁的用法是把按要求调配好的味汁加入切好的材料中拌匀、装盘即成。如花仁拌兔丁、麻辣鸡丁、椒麻肚丁、拌萝卜丝等。

2. **淋味汁**　其用法是将事先调成的味汁在走菜时淋于菜上即可上桌，由客人自拌自吃。如香椿（春芽）白肉丝、麻酱笋尖、白砍鸡、棒棒鸡丝、豆芽拌鸡丝等等。

3. **蘸味汁**　蘸味汁的用法是将事先调成的味汁，舀入碟内，走菜时，将菜肴和味碟一起上桌，由进餐者挟起片料在味碟中蘸味汁自食。如四上玻璃肚头带四味碟（即怪味、椒麻味、红油味、白油味），即是此种吃法。

二、炸收

炸收，是指将清炸的半成品入锅，加少量汤汁，酌情调味，用中火或小火收汁入味的烹制方法。此法的特点是：半成品或经刀工和着味后的原料，一经油炸，水分大减，外酥内嫩，再加汤汁调味收汁，则菜品酥松而有润气，干香而滋润、化渣、利口、不顶牙，愈嚼味愈浓，食之津津有味，为佐酒上品。炸收，可烹制各类肉品与豆制品，而选料总以质地细嫩无筋者为好。在冷菜制作中，广用此法，其菜品繁多，风味各具，如花椒鸡丁、陈皮牛肉、五香酥鱼、香糟虾仁、麻辣兔块、芝麻豆腐干等。

卤、熏、腌、腊制品、脱水制品等下册中还要详细讲述，这里就不再叙述。

复习题：

1. 简述热菜、冷菜常用的烹调方法分别有哪些？

2.炒和熘有何区别？分别写出它们的操作过程。

3.要烹制好“烧”类菜肴，其操作关键有哪些？

4.“蒸”类菜的烹制方法的方法有几种？试说明每一种方法需要的火力与蒸制时间。

5.“拌”的菜肴有哪几种上味汁的方式？试举例说明其中的道理？

第十三章　装　　盘

第一节　装盘的基本要求和盛具的配合原则

一、装盘的意义和要求

装盘，就是将烹制成熟的菜肴，装入盘中以备上席食用的操作方法。它具有一定技术性和艺术性。装盘技艺的高低，对菜肴形态美观有很大的关系。又因装盘后，菜肴不再进行消毒，所以必须严格注意清洁卫生。

装盘时的基本要求

1. 注意清洁，讲究卫生　菜肴经过烹调，已经消毒杀菌。装盘时要严防细菌或灰尘对菜肴污染，应严格做到：

(1)在装盘前必须对盛器消毒。

(2)装盘时操作人员应注意保持双手的清洁。

(3)装盘时使锅与盘保持一定距离，防止锅底上的煤灰落入盘内，影响清洁卫生。

(4)菜肴应装在盘的正中，不可把汤汁溅在盘沿，如汤汁溅在盘沿，应用清洁的毛巾擦净。

2. 菜肴要装得饱满成形，突出主料　菜肴中的主料应装在显著的地位，不可被辅料所掩盖，使主料突出、醒目。例如雪里红鸡淖，主料是鸡淖，辅料是蕃茄。用粉红色的蕃茄

衬托雪白色的鸡淖。又如回锅肉，肉片呈深红色，配以蒜苗，呈翠绿色。装盘时，一定要注意用菜肴鲜艳的颜色去刺激人们的食欲。如果将番茄遮盖着鸡淖、蒜苗遮盖着肉片，就喧宾夺主了。

3. **注意菜肴的色形、美观** 装盘时，注意整个菜肴色、形的和谐美观，使主辅料密切配合，色彩鲜艳，形态优美。例如芙蓉鸡片，鸡片配以豌豆苗、火腿片，鸡片乳白，豆苗翠绿，火腿鲜红，使菜肴色泽在红、绿、白相衬托下，更加鲜艳协调。又如糖醋脆皮鱼，鲜鱼油炸后形态很美，色泽棕红，立放在条盘内，浇以深红色的糖醋汁，再撒上葱丝、红辣椒丝，更使成菜色调鲜艳，诱人食欲。

4. **一锅菜肴分份装盘要均匀** 如一锅菜肴要分份装盘，则每盘菜肴的数量要均匀。

二、盛具的种类和使用原则

1. 盛具的种类

盛具式样很多，大小尺寸不一，各地也有所区别，但各种盛具大致可分为以下几种：

(1)**条盘** 条盘亦称腰盘，椭圆形，有些像腰子形。尽管大小不一，长轴最小的约 22 厘米，最大的 60 多厘米。小的可盛小菜、冷碟，中等的可盛炒菜，大的多用作盛鸡、鸭、鱼及筵席冷菜中盘之用。

(2)**圆盘** 圆形、平坦。直径最小的约 16 厘米，最大的约 60 多厘米，其用途与条盘相同。

(3)**汤盘** 盘底较深，呈凹形，直径最小的约 20 厘米，最大的约 30 多厘米，主要用于盛煨、烧的菜肴或半汤菜。

(4)**汤碗**　汤碗盛汤菜，直径一般约为 20～30 厘米。另外，还有一种有盖的汤碗，叫“瓷品锅”(盆子)，是作为盛装整只鸡、鸭的汤菜用。

(5)**扣碗**　扣碗系盛扣肉、扣鸡、扣鸭、粉蒸菜等用，直径一般为 16～26 厘米。还有一种扣钵，用于清蒸全鸡、全鸭、全肘等。

(6)**火锅**　火锅有铜、锡、铝几种。圆形、中空，要放炭火，可使锅内的汤沸腾，以便临时将生原料投入锅中烫熟食用。是在冬季使用的器具。

2. 盛具的使用原则：

菜肴制成后，要用盘、碗盛装才能上席。用适宜的盛具盛装菜肴可起衬托作用，使整个席面和谐悦目。一般说来，盛具使用时应该注意以下几点：

(1)**盛具的大小与菜肴的分量相适应**　量多的菜肴用较大的盛具，量少的菜肴用较小的盛具，相互匹配，和谐大方。装盘时，菜肴不要装到盘边，应装到盘的中心圈内；装碗时菜肴应占碗容积的 80～90%为宜，汤汁不要淹及碗沿。

(2)**各种盛具要使用得当**　盛具的品种很多，各有各的规格、形态和用途，必须互相配合恰当。一般来说，炒菜、冷菜都宜用条盘、圆盘盛装，整条的鱼宜用较大的条盘盛装；煨菜及一些带汤汁、半汤汁的菜肴宜用汤盘盛装；汤菜宜用汤碗盛装；全鸡、全鸭宜用大汤盘或“瓷品锅”(盆子)盛装。

(3)**盛具色彩与菜肴色彩的协调**　盛具的色彩与菜肴的色彩相互配合得宜，就能把菜肴的色彩衬托得更加鲜明美观。纯白色的盛具，固然可供多数菜肴使用；但有些菜肴，用带色

彩的盛具盛装，就比纯白色盛具更能衬托出菜肴的特色。如鲜熘肉片、芙蓉鸡片、雪花鸡淖等，盛装在全白色的盘中，色彩难免有些单调；若盛装在淡绿色或珊瑚色花边的盘中，就衬托得鲜明美观了。

(4)筵席中的盛具要配合得当，形、色完美　在一席菜肴中，除了盛具与菜肴应配合得宜外，还应当进一步注意盛具与盛具之间在形状与色调上的配合。如果是筵席，应当用适宜的整套盛具来装盛，以增加筵席菜肴的特色。

第二节　热菜的装盘方法

一、炸、熘、爆、炒的装盘方法

炸、熘、爆、炒的菜肴，性质类似，其装盘要求大致相同，一般都应注意以下几点：

1. 菜肴装在盘中，应与盘的形状相适应，圆盘装成圆形，条盘装成椭圆形。

2. 菜肴不可装到盘边。

3. 两种菜肴需要同装一盘时，应在盘的正中分开，必须界线分清，有汁的先装，无汁的后装，应力求分量平衡，不宜此多彼少，界线不清。

二、烧、炖、焖、煨类菜肴的装盘方法

用烧、炖、焖、煨等方法烹制的菜肴，一般都是形大或整只的原料，装盘方法大致相同，一般有以下几种方法。

1. 拖入法：　一般适用于整只原料(特别适合于整鱼)

的装盘，先将锅略掀一下，趁势将炒瓢插入原料下面。再将锅靠近盘边，把锅身倾斜，用炒瓢连拖带倒地将菜肴装入盘中。

2. **盛入法：** 一般适用于不易破碎的块形菜肴。用炒瓢将菜肴盛入盘中，先盛小的碎的块，再盛大的好的块。对不同的原料在色、形上应加以适当整调配合。不可将菜肴戳烂。尽量避免将盛器弄污，影响美观。

3. **扣入法：** 成菜装盘时要求表面整齐、光滑、丰满的，在加工制作时，先装好底碗（如咸烧白、甜烧白等菜肴都用这种扣入法），临走菜时用盘反扣在已蒸熟的蒸菜碗上，迅速连盘带碗一齐翻转过来，再将碗轻轻拿掉即成。

4. **拨入法：** 菜肴在锅中排列成整齐的平面，装盘后仍要保持原来形状。可在装盘前，将锅摇动一下，使菜肴不粘锅底，趁热迅速将菜肴边梭边拨装入盘中，不可破坏排列的形状。如干烧鱼翅、金勾菜心等菜肴，均宜这样装盘。但这些菜肴有的卤汁较浓稠，要趁热迅速装盘成形，稍一冷却，易粘锅底，不易装入。

三、整只或大块菜肴的装盘法

1. **整鸡、整鸭** 鸡、鸭的腹部肌肉丰满，背部骨胳突出，应使腹部朝上，背部朝下。鸡、鸭颈部较长，头应弯转过去紧贴在身旁，使形态饱满。

2. **蹄膀** 蹄膀的外皮色泽鲜艳饱满，应将皮朝上，骨朝下。

3. **整鱼** 整鱼应装在盘的中间。若两条鱼同盛入一盘时，大小应大体一致，腹部向盘中，背部向盘外，相互紧靠在一起。

装盘后如需淋汁，应从头向尾全面淋均匀，但鱼的头部应多淋一些，尾部可少淋一些。

四、汤菜装盘方法

1. 汤汁一般应占盛具容积约 80～90%为宜。

2. 大型原料应先将菜肴整齐地扣入碗中，再将汤沿碗边缓缓倾入，不可冲动菜肴，以保持菜肴的整齐美观，并可使汤汁不会溅出碗外。

3. 小型原料和入碗中后，应用炒瓢将菜肴盖住，再将汤从炒瓢上慢慢倒下，就能保持菜肴形态的美观。

第三节　冷菜的装盘方法

一、冷菜装盘的分类

1. **单盘**　装单盘的形式有两头低、中间高的桥形、一颗印的正方形、三叠水、或馒头形等。

2. **双拼**　两种熟料装在一个盘中，要注意配合整齐，形式好看，色彩调和。

3. **三拼**　就是三种不同的熟料装入一个盘里。要求刀工、色泽、装配技艺精致、形态美观。

4. **什锦拼盘**　就是用多种不同的熟料装盘成菜。这种装盘技艺又较三拼略高一筹。

5. **彩色冷盘**　就是用各种熟料，在盘里装成花鸟虫鱼等形状，其技术性和艺术性要求更高。常见的如二龙戏珠、白鹤闹松、熊猫戏竹等。

6. **荤素拼盘**　就是几种荤熟料和几种素熟料拼摆在一个盘里。是饮食业通常供应的一种冷盘菜。如三对镶、四对镶等。

二、冷菜装盘时对色和味的配合

冷菜的装盘对色、香、味、形、器都非常讲究，而对色、形配合的要求特别高。要求色彩鲜艳，形态优美，努力使食者从中还得到美的艺术享受。

在配色方面，通常是不能把几种颜色相同，或原料相近的菜肴摆在一起。例如熏鱼、糖醋排骨、松花蛋等颜色相近的菜肴，就要用另一种颜色的菜肴将其隔开。味的配合则要力求多样化，防止单一化。例如六个单碟冷盘菜，六样菜肴，六个颜色，六个味道，组合在一起就更添风趣。可根据当时的原料情况，灵活运用。在双拼、四拼等冷盘菜肴中，也要注意色、味的配合。

美食要配美器。冷盘盛具，尽量要和菜肴的颜色配合好。例如一盘盐水鸡，用白色的盘子盛装，就不如用有花色的或有图案的盘子盛装好看。

三、冷菜装盘的方法：

冷菜的装盘是与刀工紧密相结合的。冷碟菜肴，经过刀工处理后，有块、片、条、丝、段等不同形状。装盘时，一般都有垫底、盖边、装刀面三个步骤及排、堆、叠、围、摆、翻六种手法。

1. 三个步骤：

(1)**垫底**　装盘时要用一些零碎不整齐的碎料，如鸡颈、

鸡翅尖等，垫在盘中，称为垫底。

(2)**盖边**　就是用比较整齐的熟料，盖在垫底的零碎料周围，称为盖边。

(3)**装刀面**　用质量最好，切得整齐、排得均匀美观的熟料，先铲在刀面上，再托放到盘中间盖在面上。这称为装刀面，放在刀面上的熟料，称为刀面料。如鸡的两个胸脯和两条大腿肉就是刀面料，小腿等则是做墙子盖边用，其余的料，可作为垫底料。

2. 装盘的手法：

(1)**排**　将熟料平排，有规律有层次的排在盘中，叫做排。根据各种熟料的具体规格等情况，可以取各种形状和各种不同的排法。如火腿的骨牌片，就宜于排成锯齿形，一层一层排叠上去，可以排出很多花样。

(2)**堆**　就是把熟料放在平盘中堆成各种形状。如肫肝、牛肉、叉烧肉、红油萝卜丝、地芽鸡丝等。也可配各种颜色堆成纹，显现出美丽的色彩，如筵席上的四冷荤碟，可堆成宝塔形、三角形等。

(3)**叠**　将切好的熟料，一片一片地整齐叠起，一般叠成梯形。叠时需加刀工结合起来，随切随叠，切一片，叠一片，叠好后铲在刀面子上盖在已垫底、盖边的盘中。其所用的熟料主要是韧性、坚性及软脆性的居多。如火腿、猪舌、牛肉、卤肉等的装盘，都可以用“叠”的装盘法。

(4)**围**　将切好的熟料排列成环形，层层围绕，显示出有层次和花纹的冷菜装盘法叫做围。通过围的手法，可以把冷盘排列出很多种花样。有的在主料的周围围一圈配料，使配料的颜色衬托主料，称为围边。有的将主料一排一排围成一个花

朵，中间配一点辅料点缀成花心的称为排围。如皮蛋切成爪楞形（爪瓣的形状），在盘中一圈一圈地围成菊花，中心点缀一些肉松作为花蕊，就非常美观。

（5）摆　是在装花色冷盘时，运用各式各样的刀工，采用各种不同色彩，不同形状的熟料，摆成凤凰、孔雀开屏等形象。这要靠烹调师的经验和智慧，用巧炒的手法，摆出生动、活泼、美丽、逼真的形象。

（6）翻　是在碗或其它盛具内先把冷碟菜肴装好，临走菜时，将盘子倒扣在碗口上，将碗内的菜肴翻扣在盘中，这种装盘法叫翻。

复习题

1. 装盘时有哪些基本要求？

2. 盛具有哪几种？各有什么用途？

3. 盛具与菜肴的配合原则是什么？

4. 热菜装盘有哪些方法？写出每种方法的适用范围。

5. 冷菜装盘有哪几个步骤？哪几种手法？试述冷菜装盘手法的操作过程。

第十四章　食品雕刻

第一节　食品雕刻的重要性及其特点

一、食品雕刻的重要性

食品雕刻是使用多种特制的刀具，对食品原料进行雕刻，以装饰美化菜肴的一种特殊技艺。通过精巧的刀工，将食品原料雕刻成平面的或立体的人物、山水、鸟兽、虫鱼、花草、树木等各种实物形象，使筵席中菜肴的色、形更加美化，场面丰富多姿，不仅满足人们食用的要求，而且使食者得到一种艺术上的享受。所以，食品雕刻是筵席中重要的组成部分，也是我国烹饪技术的宝贵遗产。

二、食品雕刻的特点

食品雕刻是一项非常精细的操作过程，其特点有：

1. 食品雕刻要适应筵席的需要，做到主题明确，结构完整，形态生动。

2. 食品雕刻使用特制刀具与一般的刀工在操作方法上有所不同，大体上与木刻相近。

3. 食品雕刻所用的原料，一般带有脆性，含水分较多，因而容易腐变和萎蔫。

4. 食品雕刻的成品，有的专供欣赏，不能食用；有的既供欣赏又能食用。

5. 必须保持成品的色泽新鲜、质地脆嫩，并注意清洁卫生。

第二节　食品雕刻的原料

食品雕刻的原料很多，一般需要具有脆性和一定体积的瓜果及茎类、根类蔬菜等。在选料时，要注意选用质地脆嫩、无筋，肉实不空而色彩明亮，形态端正的原料。

一、根类

常用于食品雕刻的根菜类有萝卜（包括白萝卜、胡萝卜、白心萝卜、红皮白心萝卜、圆根萝卜、青皮萝卜等）及大头菜等。一般可雕刻成各种菊花、牡丹花、牵牛花、喇叭花、蝴蝶、各种花瓣以及鸟、兽、虫、鱼等。

二、瓜类

作雕刻的原料有冬瓜、南瓜、西瓜、黄瓜、丝瓜等。在瓜的表面上刻上各种花纹，图形，再挖去瓜瓤，填上其它原料，组成菜肴。如冬瓜盅、西瓜盅。

三、薯类

作雕刻的原料有马铃薯、红薯（红苕）等。以肉质色白的用途最为普遍，色白带黄的可雕刻各种花朵，红心的可雕刻人物。

四、茎类

作雕刻原料的有茎兰、莴笋。茎兰可以雕刻鸟兽；莴笋可以雕刻花朵。

五、其它类

在雕刻原料中，经常用其它菜类作为配料，如大蒜、葱叶、头发菜、芹菜、菠菜、洋葱、韭菜叶、海带、百合、红椒、丝瓜皮、黄瓜皮、黑木耳、银耳、金针菜以及蜜饯、黑芝麻等。大蒜、洋葱可以做花瓣，芹菜叶可以做花叶，黑木耳、银耳可以做鱼尾等。这类原料常用于花摆、牵摆以及配色、配形等，用以摆出各种花、鸟、鱼、虫、草等形象。

第三节　食品雕刻的一般工具

食品雕刻的工具很多，形式各有不同，且没有统一的标准和规格。雕刻刀具的形式多是由厨师根据艺术造型的需要而设计制成的。现将使用较普遍的各种刀具的口径和用途分述如下：

一、圆口戳

又称圆口刀。两头都有刀刃，刀面呈凹状的半圆形（图14—1）。常用于刻花蕊细丝、鸟兽羽毛、花瓣、波浪形的花纹等。刀形大小分为五种。

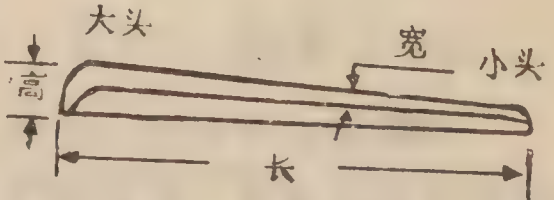


图14—1　圆口戳

一号圆口戳全长　9厘米，大头{宽　0.2厘米 / 高　0.4厘米；小头{宽　0.2厘米 / 高　0.3厘米。

二号圆口戳全长　9厘米，大头{宽　0.4厘米 / 高　0.6厘米，小头{宽　0.3厘米 / 高　0.4厘米。

三号圆口戳全长　9厘米，大头{宽　0.6厘米 / 高　0.8厘米，小头{宽　0.4厘米 / 高　0.6厘米。

四号圆口戳全长10厘米，大头{宽　0.8厘米 / 高　1厘米，小头{宽　0.6厘米 / 高　0.8厘米。

五号圆口戳全长10厘米，大头{宽　1.2厘米 / 高　1.5厘米，小头{宽　0.9厘米 / 高　1.1厘米。

二、三角戳

两头都有刀刃，刀面呈凹状的三角形，常用于雕戳三角形的图形、花纹等，如图14—2。

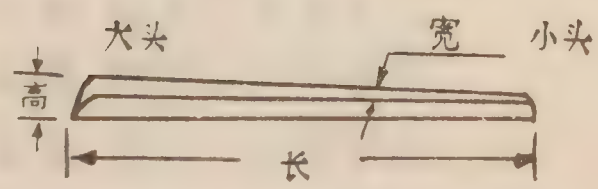


图14—2　三角戳

一号三角戳全长　9厘米，大头{宽　0.3厘米 / 高　0.35厘米，小头{宽　0.2厘米 / 高　0.2厘米

二号三角戳全长　9厘米，大头{宽　0.5厘米 / 高　0.5厘米，小头{宽　0.35厘米 / 高　0.3厘米。

三号三角戳全长 10厘米，大头{宽　1.2厘米 / 高　1厘米，小头{宽　0.67厘米 / 高　0.6厘米。

三、弯尖三角戳

弯尖三角戳，只有一端有刀刃，刀刃呈凹状的弯度形。常用镂空雕品的内部组织成空花状或半空花状等，如图14—3。

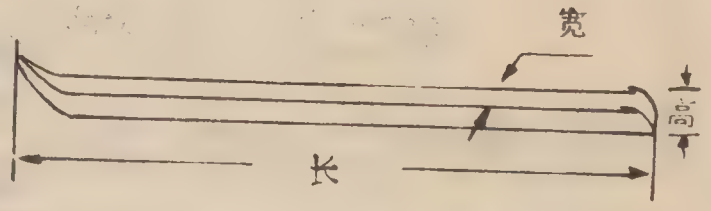


图14—3　弯尖三角戳

一号弯尖三角戳　高0.2厘米，宽0.2厘米，全长9厘米。

二号弯尖三角戳　高0.3厘米，宽0.3厘米，全长9厘米。

三号弯尖三角戳　高0.4厘米，宽0.4厘米，全长9厘米。

四号弯尖三角戳　高0.4厘米，宽0.5厘米，全长9厘米。

四、圆筒刀

一般用不锈钢、白铁皮等原料制成。有大、小圆筒刀之

分。常用于印刷各种不同大小的圆圈、半圆形以及不同形状的叶子、花瓣等。常用的小圆筒刀有四种（如图14—4）。

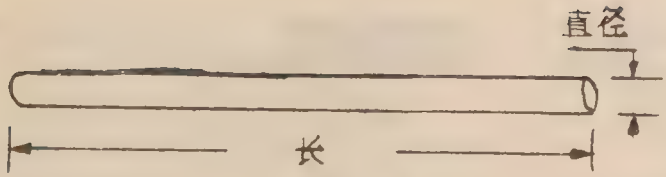


图 14—4　小圆筒刀

一号圆筒刀　全长　7 厘米，直径　0.2 厘米。
二号圆筒刀　全长　7 厘米，直径　0.3 厘米。
三号圆筒刀　全长　7.5 厘米，直径　0.5 厘米。
四号圆筒刀　全长　8 厘米，直径　0.7 厘米。

大圆筒刀有十多种（如图 14—5）。

大圆筒刀高五厘米，一号直径为 1.1 厘米，二号直径为 2.3 厘米，三号直径为 3 厘米，四号直径为 3.4 厘米，五号直径为 4 厘米，六号直径为 4.5 厘米，七号直径为 5.2 厘米，八号直径为 5.5 厘米，……最大的直径为 9.5 厘米。

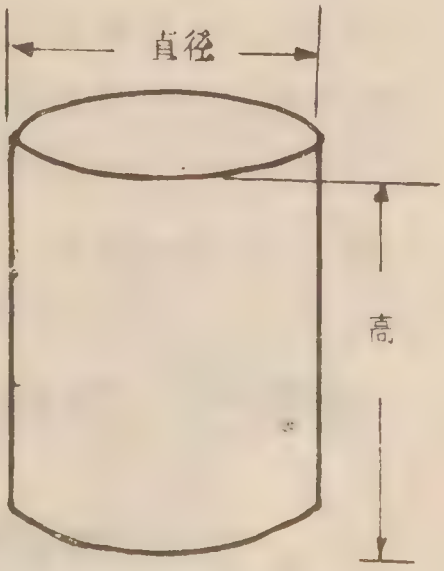


图 14—5　大圆筒刀

五、平刀口

平口刀的形状较多，主要用于雕刻花朵、花瓣、旋花心、削皮、切片、勾刻各种实物的轮廓等。平口刀有以下几种刀形：

（一）用水果刀加工成的平口刀（如图 14—6）。

（二）用锯皮刀口加工成的平口刀（如图 14—7）。

图 14—6　平口刀

图 14—7　平口刀

（三）平口雕刀。

1 号　宽 0.2 厘米，全长 9 厘米

2 号　宽 0.4 厘米，全长 9 厘米

3 号　宽 0.7 厘米，全长 9 厘米

4 号　宽 1 厘米，全长 9 厘米

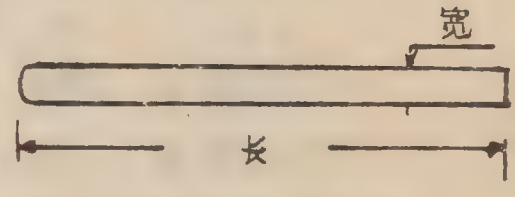


图 14—8　平口雕刀

（四）圆口雕刀。

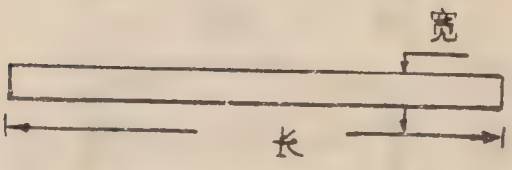


图 14—9　圆口雕刀

1 号　宽 0.2 厘米，全长　厘米

2 号　宽 0.4 厘米，全长 9 厘米

3 号　宽 0.6 厘米，全长 9 厘米

4 号　宽 0.8 厘米，全长 9 厘米

第四节　食品雕刻的种类和刀法

一、食品雕刻的种类

食品原料通过各种刀法雕刻的各种形状大体可分为六类：

1. **整雕**　是由一种原料雕刻成一件完整的立体形状，无须其它物体的支持和衬托，从上、下、左、右、前、后观察，它都是一个独立的完整形象。如图 14—10—1，双狮滚绣球，

图 14—10—2，金鸡。

图 14—10—1　双狮滚绣球

图 14—10—2　金鸡

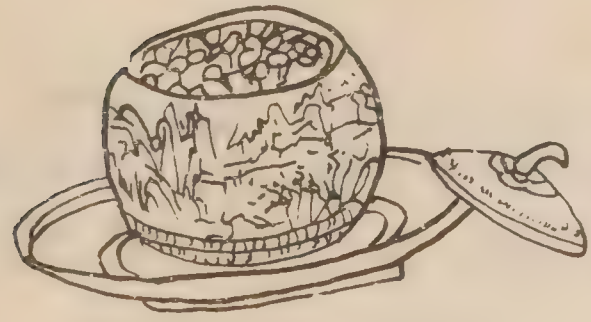


图 14—11—1　西瓜盅

2. **凸雕**　凸雕又称阳文雕刻或浮雕。就是先在原料表面画上各种图形，雕刻时将实物形象凸出在平面上。在凸雕中按显形的实际需要可分为高雕、中雕和低雕三种。如图 14—11—1 中的山水西瓜盅、图 14—11—2 中的嫦娥奔月等。

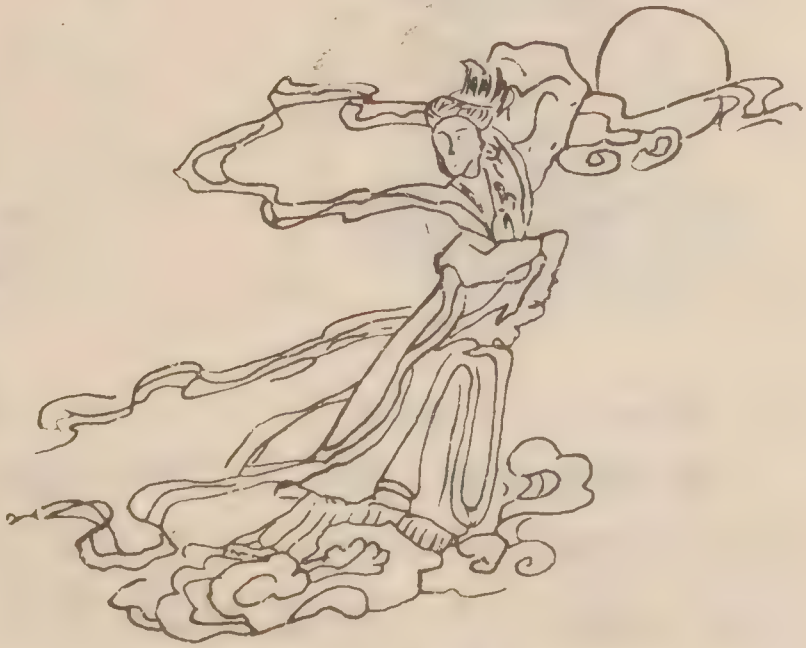


图 14—11—2　嫦娥奔月

3. **凹雕**　凹雕又称阴文雕刻，是凸雕的逆向雕法。在原料表面绘画成各种图形后，雕刻时在平面上显出凹

状的实物形象。如图的 14—12—1 中的蝴蝶闹花，图 14—12—2 中的冬瓜盅等。

图 14—12—1　蝴蝶闹花

图 14—12—2　冬瓜盅

4. **镂空雕**　就是将原料雕刻成各种中空的立体实物形象。如图 14—13—1 中的寿字宫灯、14—13—2 中的玉塔等。

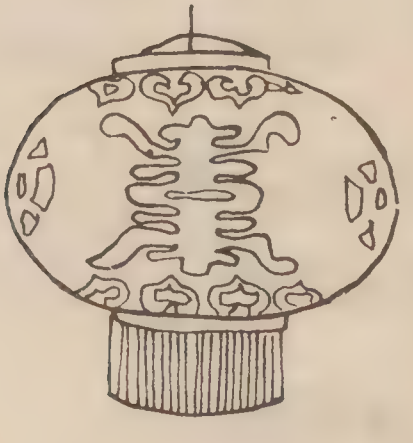


图 14—13—1　寿字宫灯

图 14—13—2　玉塔

5. **零雕装整**　就是用几种不同颜色的原料分部位雕刻成一个实物形象。刻好后，依先后次序装成一个完整的立体形象。如图14—4—1中金龙抢宝、图14—14—2中的玲珑塔等。

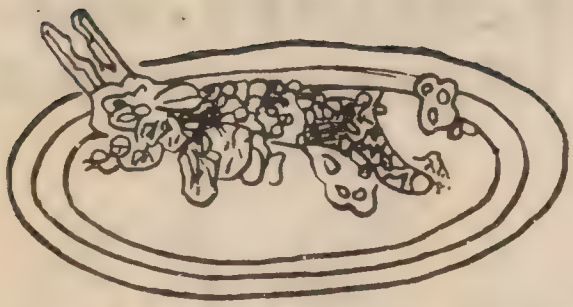


图 14—14—1　金龙抢宝

图 14—14—2　玲珑塔

6. **雕牵摆**　就是将食品原料按主题和设计的要求雕刻，并加工成半成品，再经过配形、配色，牵摆成各种花鸟、虫、鱼、山、水、人物等形象。如图 14—15—1 中的金鱼闹莲，图 14—15—2 中的孔雀开屏等。

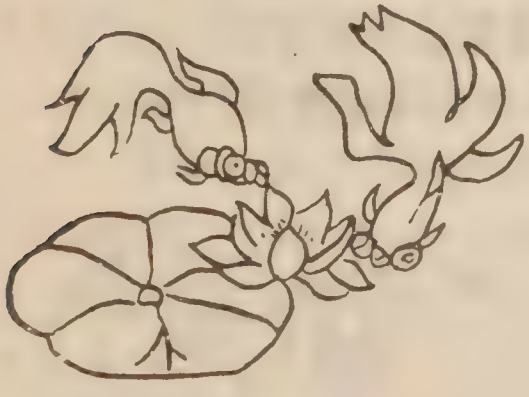


图 14—15—1　金鱼闹莲

图 14—15—2　孔雀开屏

二、食品雕刻的刀法

食品雕刻的刀法与一般的刀法有所不同，类似木刻，但又较木刻复杂而灵活。它的刀法运用是根据图象的设计和原

料的性质来决定的。因此，必须熟练掌握各种刀法和原料的性质。常用的刀法有下列几种：

1. 切　用刀把原料放在菜墩上切成各种形状。运用切刀法，可以把原料切成各种形象。如图 14—16—1 中的玉兔、图 14—16—2 中的花叶、荷叶等。

图 14—16—1　玉兔

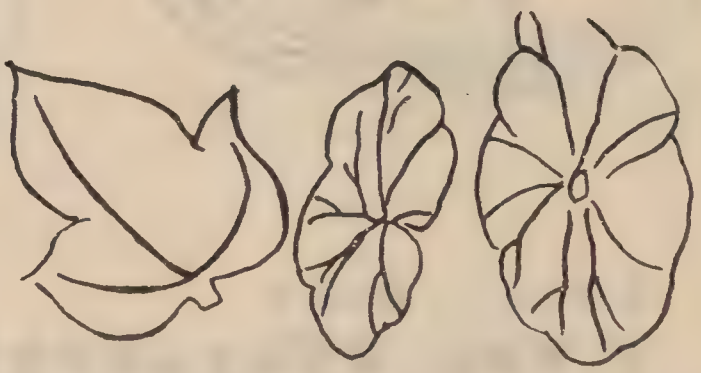


图 14—16—2　叶

2. 削　削是在雕刻前进行和加工的一种刀法，就是把原料先削成平正光滑或者削成雕品的雏形，以便进行雕刻，其具体操作是左手持住原料，右手握住平口刀把或水果刀把用力向前推削，将原料削成符合雕刻品外形轮廓，也可以直接削成各种花朵，如图 14—17—1 中的马蹄莲、图 14—17—2 中的牵牛花等。

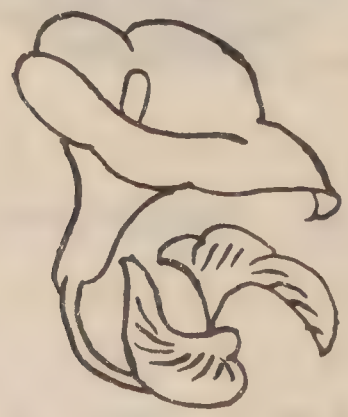


图 14—17—1　马蹄莲

图 14—17—2　牵牛花

3. **旋**　旋刀又称车刀法，是一种用途很广的刀法。具体操作是右手大指拇配合左手握住原料，其余四指握住刀柄，右手腕来回滚动，旋出各种花朵，如图 14—18—1 中的牡丹花、野山茶花、美人蕉等。

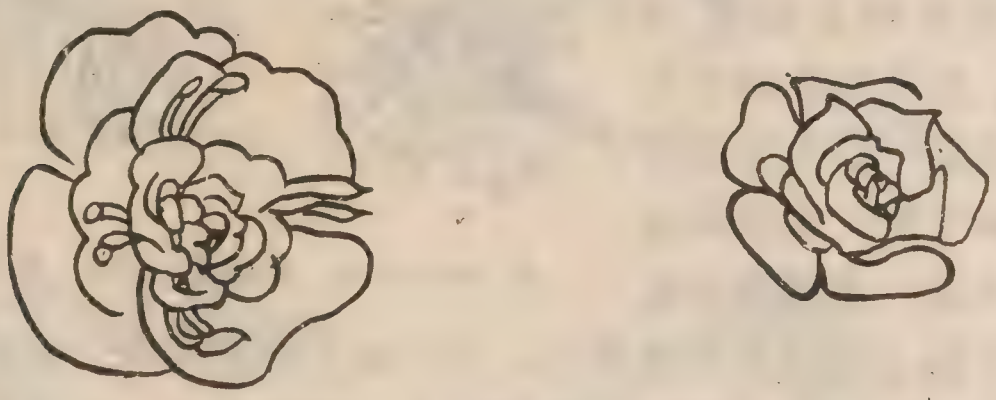


图 14—18—1　牡丹花

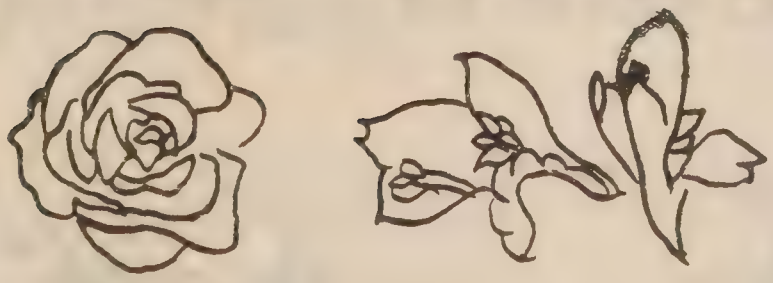


图 14—18—2　野山茶花、美人蕉

4. **直刻**　是一种较为简单的刀法，常配合其它的刀法用于凸凹雕、花板以及一些含苞待放的花朵。如筵席上用的“西瓜盅”、“冬瓜盅”、“蝴蝶闹花”等。

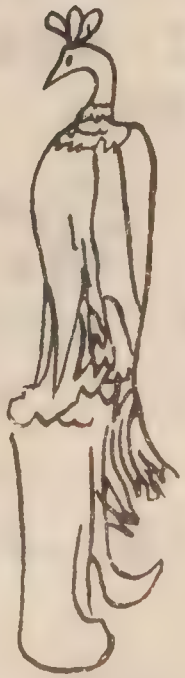


图 14—19—1　孔雀

5. **戳雕**　常用各种圆口刀，三角戳刀雕刻成细条花朵和动物羽毛等。具体操作是左手握住原料，右手拇指和食指捏住刀中间，刀身在中指上，刀口向前或向下，对原料用力平推或旋戳，刀刃相排，层层插空。图 14—19—1 中的孔雀、图 14—19—2 中的

绣球花、龙爪菊、蟹爪菊等。

图 14—19—2　绣球花、菊花、蟹爪菊

6. 模刻　模刻又称压刻或印刻，是用各式各样的模型刀具，将原料压刻成各种形象，是最简单的一种方法。其具体操作方法，是将原料放在木板上，右手持模型刀，刀口向下对准原料。用力向下平按，就能得到所需要的雕制形象。视其需要，有的不必再行加工；有的还要加工切成片等。如图 14—20 中的凤凰头部等模刻制品。

图 14—20—1　凤凰头部

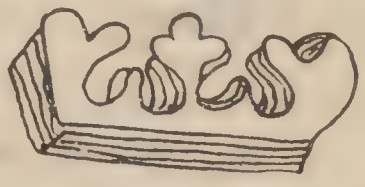


图 14—20—2　平面花篮

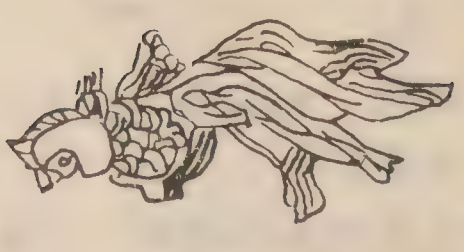


图 14—20—3　平面金鱼

图 14—20—4　菊花瓣

图 14—20—5　平面梅花

图 14—20—6　平面蝴蝶

图 14—20—7　平面凤凰

图 14—20—8　平面兔

三、食品雕刻的程序

食品雕刻是一项细致复杂的工作，必须按一定的程序，有条不紊地进行工作，才能做到主题突出、形态逼真、大方美观。一般可分以下几个程序：

1. 命题　命题就是根据各种宴会的性质和需要，结合时令、确定雕品的主题思想和内容。

2. 定型　题目选定之后，应确定雕品的类型，如整雕、凹雕以及雕品的规模等。定型要根据宴会的主题和性质来确定。

3. 选料　根据题目和雕品类型选择原料，在满足雕品的需要的同时要注意大材大用，小材小用，节约用料。

4. 布局　根据雕品的主题和内容进行全面设计，首先

安排主体部分，其次安排陪衬部分，避免喧宾夺主，或者主次不分，使主题突出，形象逼真。

5. 雕刻　以上四项工作，全面安排就绪之后，即可开始雕刻。先雕轮廓和粗线条，再刻具体内容和精细加工，最后制成雕品。

第五节　雕刻品的保管及运用

食品雕刻的原料和成品，一般含水分较多，如果保管不当，温度不宜，容易变质。特别是雕品的艺术性高，费工又大，必须妥善保管，才能延长使用时间。

一、原料的保管

用作雕刻的原料比较多，常用的有：白萝卜、胡萝卜、薯类、茎兰等，应贮存在地窖、缸内或木箱中。放一层原料放一层黄沙，并经常注意检查，防止发芽生须，肉质空松，不能使用。

二、半成品的保管

原料在雕刻时应在木板上铺上洁布，防止花纹碰伤，并保持原料的清洁卫生。如果当天不能完成，须用湿布包好，防其干枯变色，以便次日继续雕刻。

三、成品的保管

1. 水浸法：用清水 5 千克与白矾 50 克溶解成矾水，用来浸泡雕品，使其能较久的保持脆嫩鲜艳，不易掉色（如果

放入清水中浸泡，雕品容易变色）。如白矾水混浊时，应及时换新矾水浸泡。

2. 低温保管法：将雕品放入盆内，掺入清水，淹没雕品为度，再放入冰箱内，温度保持在1℃左右，这样，就能保管较长时间和连续使用几次。

四、雕品在筵席上的运用

雕品在冷菜中运用比较多。一般应根据筵席的性质和宾客的要求，选用雕品的花样和形象，拚摆成各种图形，使冷盘更加丰采多姿。如在结婚的筵席上可刻“双喜”；在寿辰的筵席上可刻福、寿、喜等字；在招待亲友的筵席上可拚摆松、竹、菊、兰；高级筵席，可摆上凤凰展翅、或者孔雀开屏，显示出高雅的场面。至于雕品在热菜中的运用，要注意少而精的原则，在一桌筵席中只能出现一、二个带有艺术性的菜肴，如“金鱼闹莲”，“出水芙蓉”，“四君迎宾”等，以增添筵席的愉快气氛。但不宜过多，否则费功费时，反而达不到良好的效果。

复习题

1. 食品雕刻的特点有哪些？

2. 食品雕刻的原料有那几类？简述每类原料的具体应用。

3. 熟悉每种雕刻工具的规格和用途。

4. 食品雕刻的刀法有几种？举例说明每种刀法的具体运用。

5. 食品雕刻可分为几类？

6. 简述食品雕刻的程序。

7. 为什么要强调雕刻品的原料、半成品、成品的保管？如何保管？

8. 怎样才能将雕刻品更好地运用在菜肴和筵席上？

第十五章　泡　　菜

第一节　泡菜的起源、价值和特点

四川泡菜历史悠久，流传广泛，几乎家家会做，人人爱吃，甚至在筵席上也要上几碟泡菜。据北魏贾思勰著的《齐民要术》一书中，就有制作泡菜的叙述，可见至少在一千四百多年前，我国就有制作泡菜的历史。在清朝，川南、川北民间还将泡菜作为嫁奁之一，足见泡菜在人民生活中所占的地位。

泡菜不仅是人民生活中价廉味美的佐饭菜品，而且制作泡菜又是蔬菜的一种加工贮藏方法，能起调剂蔬菜淡、旺季节的作用。四川蔬菜虽品种繁多，四季皆有新鲜菜品，但蔬菜季节性强，最难长期贮藏，特别是夏秋季节，更易腐烂变质，造成损失。做成泡菜可使旺季不烂，淡季供应不断。这也是一项有重要经济意义的措施。

蔬菜含有糖、维生素及无机盐等各种营养成分。经过洗涤，用盐水浸泡后，经封闭（水封）发酵，在乳酸菌的作用下，产生乳酸和二氧化碳（CO_2）。这对维生素C有保护作用。蔬菜经过盐水浸泡和发酵后，能杀灭细菌，且产生特有的鲜香风味，能诱人食欲。

泡菜是川菜中的一门专项技术。要掌握它就要对各种蔬

菜的营养成分、时令、质地及盐水的咸淡与蔬菜质地的关系等有所了解。质量好的泡菜应是不变形、不变色、咸酸味正，咸中带酸，酸中带咸，或咸酸带微辣，酸中带微甜，具有色、香、味、形、脆俱佳的特点。

第二节　泡菜的制法

一、泡菜房和泡菜坛的设置

泡菜房包括蔬菜加工房、洗涤处、泡菜房。

1. **蔬菜加工房**　要求空气流通，干湿度适宜，设置晾架、加工台和摊菜地面。经常打扫清洁，除去渣滓。

2. **洗涤处**　要求阳光充足，供水、排水良好，设有洗涤池和盐水出坯台，使水沟通畅，防止蚊蝇孳生，保持清洁卫生。

3. **泡菜房**　泡菜房的地势要高一些，室内三合土或水泥地应高于室外约 30 厘米，要求阳光充足，但要避免阳光直射。四周靠地面有通气小窗，使空气流通，门窗要有防蝇、防尘设备，经常保持室内外清洁卫生。泡菜坛不能紧靠室内壁墙，应顺门排行，四周留下行距，以利于工作。

二、盐水的制法

盐水分为出坯盐水和泡菜盐水两种。泡菜质量的好坏，主要决定于盐水的质量。盐水质量与所用的辅料、香料、盐和水的质量有关，特别是盐和水的质量很为重要。泡菜用的盐，以自贡盐为最好；没有自贡盐时，也要注意选择质量好、咸味重的盐。用于泡菜的水，必须经过沙缸过滤，切忌用塘水、

沸水。因塘水所含微生物多；沸水又缺少部分无机盐类，减缓了乳酸菌的作用。

1. **出坯盐水**　出坯盐水的制法：盐和水以 1∶5 混合即成。出坯盐水可以继续使用，但每次都要适当地加入盐，以保持约 1 比 5 的浓度，出坯盐水不用时可澄清后，去掉沉淀物后，另作别用。

2. **泡菜盐水**　泡菜盐水分为以下五种：

（1）**新盐水**　配制新盐水时，将精盐与水按 1 比 6 的比例混合搅匀，待澄清后去净水面泡沫，取澄清部分待用。有的地方还加母子盐水 20～30%，以加速新盐水的乳酸发酵作用。另根据所泡蔬菜的用量，再酌加辅料、香料和盐。

（2）**母子盐水**　起接种作用的盐水，叫做母子盐水。将新起的盐水留下一部分，经常泡一些蔬菜的老茎，如蒜苗杆和陈年泡青菜等在内，经过较长时间密封发酵，就成母子盐水。

（3）**洗澡盐水**　边泡边吃的泡菜所用的盐水，叫洗澡盐水，配制的比例和办法同上述“新盐水”，另再加 5%左右的母子盐水，以加速新盐水中乳酸菌的发酵，还要酌量加上辅料、香料，使泡菜芬香脆嫩，形、色、味俱佳。

（4）**陈盐水**　存放和使用在 500 天以上的泡菜盐水，叫做陈盐水，可用于接种。

（5）**老盐水**　存放和使用在两年以上的泡菜盐水，叫做老盐水，亦可用于接种。

三、泡菜原料的选择

泡菜原料一定要选用鲜嫩、肉厚、坚挺的蔬菜。蔬菜质量不好，会使一缸泡菜变质、变味甚至腐败。选择蔬菜，应

掌握以下两条标准。

1. **鲜嫩** 最好是当天采摘，当天处理，以免蔬菜水分丧失过多，糖份分解，泡菜就不鲜嫩。

2. **肉厚** 要选用体质坚挺的蔬菜，如泡辣椒，要选用体质坚挺，肉质厚的；泡子姜，要选用母茎短，嫩芽瓣多的子姜。质地松软的蔬菜，如菠菜、小白菜等，经过盐水浸泡后，会失去大量水分糖分和而碎烂，故不宜做泡菜。

选用的蔬菜还要经过整理、洗净并削去不适用部分，才能进行泡制。

四、泡菜盐水中的主、辅、香料的作用

1. **主料** 泡菜盐水中的主料是川盐（自贡盐）。盐能渗透蔬菜组织内部，使其析出过多的水分，能起定色、定形、杀菌，使泡菜成熟的作用。

2. **辅料** 辅料包括干酒、绍酒、醪糟汁、干红辣椒、甘蔗、红糖等。白酒、绍酒、醪糟汁等在泡菜盐水中起渗透和辅助定味、提味增鲜、保脆嫩、杀菌等作用，也可加速盐水发酵，和利于盐水的保存。

泡菜盐水中辅料的用量：

澄清的盐水 10 公斤，绍酒 250 克，干酒 50 克，醪糟汁 100 克，红糖 250 克，干红辣椒 500 克。

在盐水产生变质现象时，可酌情加入几节甘蔗。

3. **香料** 10 公斤盐水中，可加草果、花椒、八角、排草（切成节）各 5 克，香菌 50 克。去净泥沙杂质后，用纱布包好做成香料包，放入盐水内同泡菜一齐浸泡。但对于泡子姜、白菜等浅色菜时，不用八角、草果、花椒等有色素的香料，以

免影响泡菜的颜色。三奈、胡椒仅在特殊的情况下可使用。胡椒用于泡鱼辣椒时，以除去腥味；三奈只在为保持泡菜鲜色，不能使用八角、草果时才用，份量一般为八角的1/2。坛内生霉花时，加入鲜紫苏50克左右，即可以去霉花，并保存香味。总之，香料在泡菜盐水中的作用，在于除去异味，增加香味。

五、泡菜的管理

1. 泡菜的管理

(1) 出坯　泡菜出坯又叫泡头道，有杀菌、退色、去涩味和除水分的作用。将洗好的蔬菜放入出坯盐水内，用干净竹笆和石头压在菜上，务使盐水淹没蔬菜，否则，会咸淡不均匀或变质。各种蔬菜出坯的时间如下表：

泡菜出坯时间表

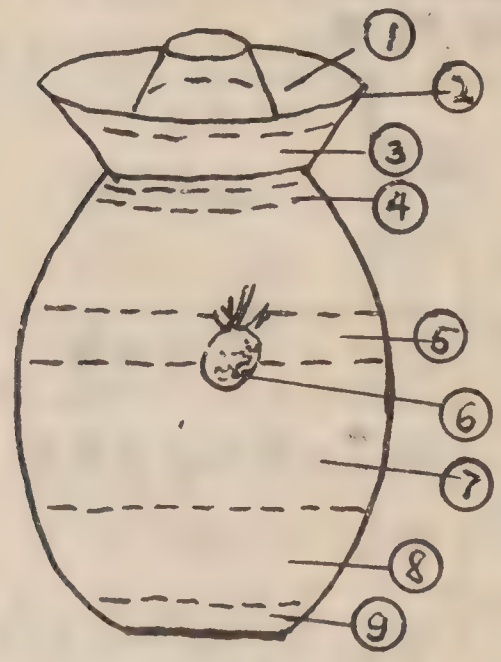
菜名及出坯时间 / 菜的种类及特点	菜名	出坯时间	渗透效果	出坯作用
质地细嫩	青菜头 莴笋	2～3小时	好	保持细嫩
质地较老	芋艿 大葱	5～7天	差	在利除去异味
茎叶类	青菜 瓢儿白	2～3天	好	定色、保色
茎根类	萝卜 洋姜	2～4天	差	追出过多的水分
本味较鲜	卷心白 芹菜心	1～2小时	好	保持本味鲜美
本味较浓	大蒜 子姜	2～10天	差	除去过大的浓烈味
夹果	豇豆 四季豆	1～2天	好	利于断生味

蔬菜出坯后要随时检查菜体内部是否渗透入盐味，只要咸味适度就可以捞起，滤去水分，准备装坛。

（2）装坛方法

①分层装坛　首先将坛子洗刷干净，用净布擦去坛内水分。在坛底放上一层底盐和少许红糖，装入初坯；装至半坛时，再加入腰盐和少许红糖、花椒粒，并将香料包放入，随即装初坯至坛口 7～10 厘米处，撒上盖盐，即可灌注盐水淹过原料。然后掺上坛沿水，盖上坛盖，浸泡一段时间，经过淹制、发酵、成熟时，即可食用。

②盐水装坛　萝卜蕻头等茎根类原料，直接放入泡菜盐水坛内，装至半坛时放入香料，装至九成时，盐水淹没原料，然后掺上坛沿水，盖上坛盖即可。



①—盐水，②—坛沿水，③—卡蔑片处，④—加盖盐处，⑤—加腰盐红糖处，⑥—香料包，⑦—泡菜，⑧—加底菜处，⑨—加底盐处

图 15—1

2. 盐水的管理

泡菜盐水的管理工作，是保证泡菜质量的一项重要工作。因为蔬菜含水量一般在 90%左右，出坯时虽已析出一部分水分，但再放入盐水后，还会析出水分来，使盐水的浓度降低，

咸度减淡。盐水太淡会发生变质、病态冒泡、盐水浑酽、生霉花、生蛆虫及明显涨缩等。所以，要注意盐水的管理。

（1）泡菜所用的工具、器具要消毒，原料必须洗净，坛沿水要用过滤的清水，并定期更换，严禁生水带入坛内。

（2）暂时不泡菜的盐水，应酌加佐料、香料妥善保存；不同的盐水，不要混装，以免降低质量。

（3）应经常检查盐水质量，发现问题及时处理。

①变质冒泡　盐水变质冒泡的鉴别及其预防补救方法见下表。

冒泡的鉴别表

项目 / 种类	鉴别方法	冒泡原因
正常冒泡	间隔冒，响声不大；揭开坛盖不冲人；泡菜和盐水的色、香、味均正常。	泡菜泡制过程中，释放出的二氧化碳气体。
病态冒泡	连续冒泡，较急、响声较大；揭开坛盖有热气并冲人；水较浑浊，泡菜和盐水色香均不正常。	1. 坛内盐水与外界温度差异大，调剂不好。 2. 受细菌感染后，在繁殖过程中产生大量气体。

变质冒泡的预防补救

预防方法	补救方法
1. 盐水淹没泡菜。 2. 不泡空坛。 3. 作好泡菜房的通风工作。 4. 掺满坛沿水，密封泡菜坛。 5. 随时搅动盐水。 6. 注意清洁卫生。	1. 将坛盖揭开几小时。 2. 将盐水搅转。 3. 每5公斤盐水加白酒50克搅转。 4. 加甘蔗四、五节。 5. 适当加盐。

②浑酽　盐水发生乌黑、浑浊、起涎等现象，应取洁净纱布数层，放于筲箕内，将盐水滤过，澄清后，去掉沉淀，只用清液部分。

③蛆虫　若发现盐水生蛆，可将盐水倒出，用沸水把坛内洗刷干净。若泡菜盐水已发臭就不能再用；只有轻微变质时，可将盐水过滤后只用澄清的部分，另再加些川盐、白酒、花椒、辅料、香料、用以杀菌增香，提高盐水质量。

④霉花　盐水坛内起霉花时，可将坛口倾斜，再轻轻加入一些新盐水，使霉花溢出；也可以打捞浮起的霉花，另加入鲜藿香50～100克，或酌加其它辅料、香料，以杀菌增香。

⑤盐水涨缩，装坛时应留一定空隙；温度过高盐水会膨胀外溢，可舀出盐水或揭开坛盖几小时，或降低室内外温度；盐水骤缩时，做好室内保温工作和酌加盐水，淹没泡菜。

第三节　泡菜的吃法

泡菜可从坛中取出即吃，也可烹吃、拌吃或改制为甜味、辣味、玫瑰味、怪味等味型的泡菜。无论是泡一年以上的老泡菜，或现泡现吃的“洗澡泡菜”，一般都可略加辅料进行改味，使泡菜的吃法更多。现以泡子姜为例：

一、本味

不再加工，用手撕成粗条即可食用。

二、凉拌

将泡生姜500克，切成细丝，用水漂去咸味，加入好醋100克、白糖100克、麻油25克、川盐10克、泡红辣椒500克、熟菜油50克和原盐水300克，调拌均匀即可食用。

三、甜味

用有鲜味的盐水300克、红糖200克、醪糟汁50克，混和拌成甜汁，装入玻璃瓶待用。再将泡子姜切成片或丝。如泡子姜咸、酸味重，先入冷水中漂一下，漂时要注意检查，入水10分钟后，如原有的咸、酸味不重了，就捞出，用干净帕子轻轻搌干生水后装入瓶中，浸泡1～2小时左右，便成为颜色橙黄、鲜、香、甜、脆的泡姜了。如果少放点糖，则汁水颜色淡，甜味不太浓，吃时有微甜，又称为二甜菜。

四、甜酸味

用麸醋150—250克、红糖250克、白酱油125克、醪糟

汁 50 克和原盐水 300 克调成汁，装入瓶中待用。泡子姜 500 克切成片或丝，放入清水中漂去咸酸味（漂法同上），然后入瓶浸泡 1 小时，即成颜色黑黄、甜中带酸的泡子姜了，改甜酸味的子姜，如果泡的时间过久，或管理疏忽，就会变为乌黑。

五、玫瑰味

用鲜味好的盐水 300 克、红糖 50 克、白糖 200 克、醪糟汁 50 克，混合拌成汁，再加入玫瑰 100 克（红、白玫瑰均可）装入瓶中浸渍，约半小时后，汁水即成甜味。随即将泡子姜 500 克切成片或丝装入瓶内，1 小时后，即成甜味中带玫瑰香味的泡姜。

六、辣味

取干辣椒 5 克、花椒 5 克、均去籽，用菜刀剁碎，与鲜盐水 300 克、红糖 50 克、醪糟汁 50 克，调成汁装入瓶内。另将泡子姜 500 克切成丝或片。汁水入瓶 5 分钟后就下姜，姜入瓶 2 小时后即变为鲜、香、脆、辣并带微甜的子姜了。

复习题

1. 泡菜盐水分哪几种？每种盐水的作用是什么？

2. 泡菜的主料、辅料、香料分别有哪些？各有些什么作用？

3. 如何管理好泡菜盐水？

附 录

餐厅的日常工作与分工

餐厅的日常工作，包括水杂、笼锅、墩子、炉子、冷菜、饭灶、面点、招待等。这些工作，既要有合理的分工，又要彼此之间协作配合，形成一个有机的整体。

一、招待人员的日常工作和要求

1. 招待人员必须不断提高思想和技术水平，树立全心全意为人民服务的思想。

2. 做好店堂内外如桌、凳、门窗及环境的卫生工作和杯匙碗筷等的清洁消毒工作。

3. 主动、热情、耐心、周到地接待顾客。

（1）主动打招呼，指引座位，介绍菜肴的特点、质量、价格等；

（2）态度和蔼、热情，讲究文明礼貌；

（3）耐心回答顾客的提问，尽量满足顾客的要求；

（4）想顾客之所想，急顾客之所急，处处为顾客着想做到服务周到。

4. 懂得所供应菜肴的烹制方法、风味特色，了解菜肴价格，卖票、算帐要准确无误。

5. 对较高级的筵席，要做好餐前准备工作，注意摆台、安座、走菜次序，上菜、撤菜的方法。并注意招待礼节。

6. 不接受顾客的礼物。

二、水杂人员的日常工作

水杂人员工作包括以下几个方面：

1. 蔬菜类的初步加工整理　要求摘去黄叶、老叶、削根、去皮、脱壳、去筋等，对用于筵席的蔬菜原料，还必须进行精加工。

2. 清洗

（1）蔬菜、瓜果、鲜活、干货等，要用清水淘洗，做到无泥沙、杂质。理顺后放在有防尘、防蝇设备的地方待用。

（2）家畜肉类及内脏，如心、舌、肺、肚、肠等，应刮洗干净，彻底清除污垢脏物，做到洁净无异味。对猪头、蹄、尾等更要细心拈尽或烧尽残毛，刮洗干净。

（3）宰杀家禽、鱼类后，要刮洗干净，做到去净毛、壳、杂物等，并保持原料的完整。

3. 协助搞好调味品的加工工作，如花椒、胡椒、辣椒面、姜汁、蒜泥等；搞好“增产节约”，如打浮油、收集杂骨、鸡、鸭毛、鸡内金、冬瓜皮等以便利用。

4. 工作结束后，打扫清洁卫生，工具用具管理好，并作好鲜菜的整理保管工作，防止腐烂变质。

三、笼锅人员的日常工作

笼锅是饮食业制作蒸菜的一项工种。担任这项工种的人员必须懂得墩子、炉子、下料、配料等工种的操作方法。

1. 备好柴、煤等炉灶生火的用品，及时作好勾炉灰、拣

二炭、搬运炭渣等工作，并将灶台、地面、工具、器具洗刷干净。

2. 做好刀和墩的使用和保养工作。

3. 就根据每天席桌、零餐计划开出的菜单品种按需要下料并切成大小均匀、厚薄、长短一致的片、条、块等初加工原料。

4. 做好炒洗沙、炒糖汁、制米粉等半成品加工工作。

5. 安笼时，要将蒸笼在锅内放平，不能倾斜；安底笼时（又称底桶或底圈）需在四方垫上四块木片，使笼上汽水流入锅内，以便检查锅内水量的多少；锅内的水量一般应淹没底笼 10～13 厘米，防止烧坏蒸笼。

6. 做好定碗入笼工作。定碗又称装碗。正料摆中间，俗称“面子菜”，甜、咸烧白要一块挨着一块，皮子朝碗底、排成“一封书”形，两边镶配较次一点的原料，翻盘走菜时才美观大方。入笼时将有色的菜品放在下层，无色的菜品放在上一层；后出笼的放在下层，先出笼的放在上层。

7. 合理选料、称料、用料，掌握蒸的时间，使菜品软糯适度，色香味美，保持特色。

四、墩子人员的日常工作

墩子是指饮食业中把原材料加工成片、丝、块、丁、末、茸泥以及配菜、选盘等的一项工种。担任这项工作的人员的日常工作如下：

1. 搞好墩子、案板、地面的清洁卫生，以及刀墩的使用和保养。

2. 每天清点存货和进货，开出供应菜单品名。

3. 剔肉除骨，分档下料，加工切配。

4. 进货中的肝、腰、舌、肚、肉类要尽早清洗干净，保持鲜味。对鸡、鸭、鱼、兔、海水产品等原料按照席桌、零餐用途安排品种和用量。

5. 要精通刀法，选料认真，配料周密，以保证菜肴的风味特色。

6. 做好干料涨发、加工、清洗、去皮、去心、切配等工作。

7. 指定专人配菜，掌握好主料、配料的准确份量。

8. 收堂时，对多余的物料，要清点数量，存放保管好。注意防鼠、防尘、防蝇、防腐、防毒。

9. 食品保管做到两隔离（生与熟隔离、成品与半成品隔离），三分开（生熟墩子分开、生熟切肉刀分开、生熟食品抹帕分开）。

五、炉子人员的日常工作

炉子是负责在炒锅上烹制热菜肴的一个工种。担任这项工种的人员的日常工作如下：

1. 负责发火、加煤、备煤、补灶、拣二炭、清除炭灰、打扫灶台、案板、地面清洁卫生，并做好碗、盘、碟和调味品等的准备工作。

2. 切实做到三帕分开（即端锅帕，擦盘、擦碗帕，擦灶台帕），严防细菌污染和食物中毒。

3. 做好半成品的加工烹制，如熬油、汆、焯水、放响皮、放蹄筋等工作。

4. 做好汤锅的掺水换水工作。汤锅最好设置两个以上，

一个装温水，一个熬汤。掺汤要掺沸水。

5. 做好海产品、干货的煮、泡、加工涨发工作。

6. 掌握火候和调味品的用量，烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴。

7. 做好收堂工作。每天准备的半成品和成品如销售不完时，必须妥善保存，使之不变色、不变质、不变味，烧开晾冷。汆后的原料不能摇动，冬天汆一次，热天汆二、三次。汆脑花、脊髓时要放少许食盐，减慢它的溶化时间。余菜，一定要烧透晾冷。

六、冷菜人员的日常工作

冷菜是指烹制冷菜（碟子菜）的一个工种。

担任冷菜工种人员的日常工作如下：

1. 每天要负责发火、添煤、备煤、补灶、拣二炭、清除炭渣、打扫灶台、案板、地面清洁卫生等。

2. 根据筵席、零餐供应情况，存货多少，开出用货计划数，排出菜单、品种、数量。

3. 做好盘、碟的准备和加工配制底菜。做好选料，加工腌、卤、熏、拌、冻等制品，以及加工调味品和复合味的调制工作。

4. 生、熟墩子要严格分开，按菜单品种及规格质量，要求刀工精细、装盘美观大方。

5. 出菜要按菜单排列的先后顺序，手续清楚，责任明确，核算简便。

6. 做好窗橱、盘碟的清洁卫生，陈列菜肴丰满，美观大方，色、香、味、形俱佳。

7. 收堂时要做好刀、墩、灶台、案板、地面的清洁卫生工作，将剩余的原料，半成品放入保管室或冰箱保存。

七、饭灶人员的日常工作

饭灶是负责制作米饭的一个工种。本工种人员的日常工作如下：

1. 做好生火、添煤、备煤、拣二炭、除尽炭渣、洗锅、掺水等工作，工具用具要随时洗刷干净，保持环境卫生。

2. 淘米前和淘洗过程中，要除去米中杂质、泥沙等，淘洗时不要用手搓，勿用温度较高的热水，以免损失营养成分。

3. 在作饭的过程中，无论使用蒸、煮、焖等任何一种方法，都要掌握大米、杂粮的质量，涨发性能，吸水量多少，确定加水量，并掌握好火候，先大后小，火力均匀，使成熟后的米饭松、软、干、香。

4. 收堂时剩下的米饭，要透风摊凉，妥善保管，严防鼠、虫、蚊蝇、细菌等的污染。

八、面、点人员的日常工作

负责面、点人员的日常工作如下：

1. 每天早上要生火、添煤、备煤、拣二炭、去炭渣，以及工具、用具的清洗和消毒，保持案板和地面的清洁卫生。

2. 根据供应的品种和数量进行备料，做好发面、子面、烫面、三生面、油水面和酥面的加工工作。

3. 做好面点皮、馅心的加工及制作，经蒸、煮、烤、烘、炸、煎、摊等方式制成食品。

ISBN7—5408—0331—2/G・286
定价：　　4.66元