



# 新加坡中餐厨师 职业课程教材

吴正格 编著

辽宁科学技术出版社

XINJIAPAO ZHONGCAN CHUSHI  
ZHIYIE KECHENG JIAOCAI

新加坡中  
餐廚師職  
業課程教材

吴正格 编著

辽宁科学技术出版社

(辽)新登字 4 号

图书在版编目(CIP)数据

新加坡中餐厨师职业课程教材/吴正格编著.-沈阳:辽宁科学技术出版社,1994.8

ISBN 7-5381-2081-5

I. 新…

II. 吴…

III.

IV.

辽宁科学技术出版社出版  
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)  
沈阳七二一二厂印刷 辽宁省新华书店发行

---

开本:787×1092 1/16 印张:23 1/2 字数:480,000  
1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

---

责任编辑:陈慈良  
封面设计:庄庆芳

版式设计:李夏  
责任校对:舒心 刘庶

---

印数:1—9,000

定价:22.00 元

# 序 言

新加坡建国 27 年来政治、经济、文化等各方面都取得了骄人的成就，举世注目，被誉为亚洲经济“四小龙”之一。随着形势的发展，旅游业也蓬勃地发展起来，旅馆与各国风味餐馆相应地到处设立，目前，酒楼餐馆就多达 1300 家左右，应聘前来工作的香港、台湾以及中国大陆的厨师，为数众多，再加上当地厨师及各级工作人员，形成了一股庞大的工作队伍。如何提高厨师及各级工作人员的素质，成为重要的课题。1985 年，新加坡酒楼餐饮业公会响应技能发展基金的号召并在它的资助下，创办了训练中心，八年来，培养了数以千计的厨师及楼面各级工作人员。接受培训的人数，逐年增加，1991 年达到了高峰，烹饪班及非烹饪班毕业的人数共计 743 位。为了更有系统地培养厨师及培养厨师训练人才，训练中心在技能发展基金的赞助下，聘请了中国特一级厨师吴正格先生为专任教师，为期 6 个月，成为新加坡第一家被获准聘请外来专业人才的训练中心。吴先生的任务是编写教材、教导烹饪技术。使学员既掌握了理论常识，也有实际的操作能力，成为一位具有全面知识的厨师，能有效地承担今后培训厨师的责任。

吴先生曾经在同乐饮食业集团属下百乐酒家工作一年多，对新加坡饮食业的情况颇为了解。因之，他广征传引，结合当地实际情况编写了这部《中华烹饪—新加坡中餐厨师职业课程教材》时，可以在较短的时间内完成，令人鼓舞！全书洋洋四十万言，对中华烹饪的历史沿革，八大菜系与地方风味的烹调特色，尽情阐述，中华筵席及筵席知识等，现身说法，进行科学的分析和具体的指导。学员只要精读这部教材，也就具备了厨师的基本知识，通过实践、开拓、创新，就可以成为一位合格厨师。

吴先生也是一位作家，因此，这部教材的编写，深入浅出，若行云流水，图文并茂，学习时兴趣倍增。所以，它同时也是一部饮食行业者必备

的工具书。

教材编写过程中，公会训练中心小组主席张兼嘉先生、训练中心副主任冯婉心小姐、同乐饮食业集团总厨师长霍铭田先生、龙城大酒楼董事兼总厨师谢秋霖先生和东方大酒店中餐行政总厨黄清标先生共同参与校阅，提供宝贵意见，充分发挥集体协作精神，树立了典范，值得表扬。

今后，训练中心规定以这部教材，作为施教的教科书，相信会培养更多的厨师专业人才，壮大烹饪界队伍，更好地为新加坡人民及世界各国人士服务！因编写时间匆促，不周之处，在所难免，冀望同业人士提供宝贵意见，以期再版时予以补充，使这部教材，日臻完善。是为序！

**新加坡酒楼餐馆业公会会长 周颖南**

1992年10月18日于新加坡映华楼

# 新加坡中華烹飪教育的新起點

新加坡是以華人為主中西薈萃的環球大都會。新加坡酒樓餐館業從業人員也有負着繼承發揚世界各國飲食文化的重任。我會成立訓練中心的宗旨即在於透過飲食文化企業的發展，以促進國家經濟的繁榮，國民生活水平的提高。自1985年8月1日正式開班授課以來基本上都朝此目標邁進。在1990年1月3日又開辦第三級國家職業證書“食物生產”(中餐烹飪)的課程。學員們的反應非常良好，几乎是班班額滿。總結二年來的實驗，我會計劃在1993年年中開辦第二級國家職業證書課程。即於1991年10月11日向我國技能發展基金提出聘請主任講師來承擔這個任務的建議，到了1992年1月6日終於得到該基金的核准並同意資助新幣七萬二百元。我們即通過適當的渠道禮聘中國遼寧瀋陽著名的特一級廚師兼作家吳正格老師前來任職。

吳老師在1992年3月初至10月底這段期間里，除了開班講授中餐任指導員的課程外，更卯足全力編寫“中華烹飪”這本書，準備作為本中心即開辦的國家職業證書第二級及第一級中餐烹飪的基本教材。在這麼短的期間里於繁重的教學任務之外，竟然能夠完成這部近四十萬言的大作，實在令人佩服，也顯得吳老師在烹飪與寫作上高深的功力。新加坡及海內外的司廚者尚能從中得益，那就是我們衷心的希望了。

本書充分體現了我國未來中餐烹飪教育的新起點，總的來說：

(一)將有悠久歷史的中華烹飪技藝給予新觀點、新應用以及反映當代中餐美食的新境界。

(二)發揮新加坡作為中西文化匯合點的优势，創新並具新加坡特色的

美食,以争取他日扬名世界“食在星洲”的荣誉。

(三)将切实可行的烹饪理论予以阐述及应用,让新加坡及世界各地从事中华烹饪者能够以理论创新实践,为中餐成为世界饮食文化的主流,做出积极的贡献。

**新加坡酒楼餐馆业公会训练中心小组主席 张兼嘉**

1992年10月20日



序言 .....	周颖南 [1]
新加坡中华烹饪教育的新起点 .....	张兼嘉 [1]
绪论 .....	[1]

## 第一章 中华烹饪与中华饮食文化

第一节 “烹饪”的含义 .....	[4]
一、“烹饪”的注释 .....	[4]
二、烹饪的历史含义 .....	[5]
三、烹饪的现代含义 .....	[6]
第二节 火、盐、陶器、原料 .....	[6]
一、烹饪之源——火 .....	[6]
二、烹饪之纲——盐 .....	[7]
三、烹饪之始——陶器 .....	[8]
四、烹饪之本——原料 .....	[10]



第三节 中华烹饪在历史上的三个高峰时期 .....	[11]
一、商周、春秋时代的烹饪 .....	[12]
二、汉、唐时代的烹饪 .....	[14]
三、清代和乾隆年间的烹饪 .....	[15]
第四节 食俗与食风 .....	[18]
一、节日食俗 .....	[18]
二、饮食习惯 .....	[21]
三、饮食文化民俗 .....	[23]
第五节 中华烹饪的地位和价值 .....	[27]
一、历史背景和哲学的影响 .....	[27]
二、孙中山先生的中华饮食观 .....	[29]
三、中华烹饪在世界上的影响 .....	[30]
四、时间的统计 .....	[33]
第六节 烹饪属于文化范畴 .....	[34]
一、烹饪属于知识技能型 .....	[34]
二、烹饪属于意识形态型 .....	[36]
三、烹饪属于历史文物型 .....	[40]

## 第二章 八大菜系与地方风味

第一节 八大菜系 .....	[45]
一、粤菜(广东菜) .....	[45]
二、闽菜(福建菜) .....	[46]
三、川菜(四川菜) .....	[47]
四、湘菜(湖南菜) .....	[47]
五、苏菜(江苏菜) .....	[48]
六、浙菜(浙江菜) .....	[49]
七、鲁菜(山东菜) .....	[50]
八、皖菜(安徽菜) .....	[51]
第二节 地方风味 .....	[52]
一、京菜(北京菜) .....	[52]

二、沪菜(上海菜).....	[53]
三、豫菜(河南菜).....	[53]
四、鄂菜(湖北菜).....	[54]
五、秦菜(陕西菜).....	[54]
六、辽菜(辽宁菜).....	[54]
七、素菜(寺院菜).....	[55]

### 第三章 中华烹饪的技艺特色

第一节 中华菜肴的烹调技艺特色 .....	[57]
一、用料广泛,选料讲究 .....	[57]
二、刀工精细,拼配恰当 .....	[58]
三、烹技多样,品种繁多 .....	[58]
四、擅用火候,精于调味 .....	[59]
五、营养丰富,盛装精美 .....	[60]
第二节 中华菜肴的色、香、味、形和食用感觉 .....	[61]
一、色 .....	[61]
二、香 .....	[63]
三、味 .....	[65]
四、形 .....	[66]
五、食用感觉 .....	[67]

### 第四章 入厨须知

第一节 厨房工作守则 .....	[69]
一、个人仪表礼貌要求 .....	[69]
二、工作纪律要求 .....	[70]
三、工作岗位要求 .....	[71]
第二节 餐饮行业是卫生的行业 .....	[72]
一、饮食、烹饪卫生的重要性 .....	[72]
二、清洁的食物有益健康 .....	[73]
三、搞好饮食、烹饪卫生的具体方法 .....	[73]
第三节 厨房工种与职责分工 .....	[75]
一、杂工 .....	[75]

二、打荷·····	[76]
三、水台·····	[76]
四、蒸炖·····	[76]
五、头砧板·····	[76]
六、二砧板·····	[77]
七、三砧板·····	[77]
八、头锅·····	[77]
九、二锅·····	[77]
十、三锅·····	[78]

## 第五章 厨房内的工作流程及其结构、设备

第一节 厨房内的工作流程·····	[79]
-------------------	------

一、营业前的准备工作·····	[79]
二、营业中的工作流程·····	[81]
三、营业后的收尾工作·····	[82]

第二节 厨房的结构和设备·····	[83]
-------------------	------

一、灶台部分·····	[83]
二、砧板部分·····	[83]
三、水台部分·····	[84]
四、蒸炖箱部分·····	[84]
五、烤炉和烤箱部分·····	[84]
六、白案部分·····	[84]
七、货仓部分·····	[85]
八、冷冻库部分·····	[85]

第三节 厨房工具的使用和保养·····	[85]
---------------------	------

一、烹调工具·····	[85]
二、切配工具·····	[86]
三、餐具·····	[88]

## 第六章 常用烹饪原料的性能及应用

第一节 烹饪原料的种类·····	[89]
------------------	------

一、蔬菜类·····	[89]
二、家禽类·····	[90]

三、家畜类·····	[91]
四、海鲜类·····	[92]
五、干货类·····	[92]
六、水果类·····	[93]
第二节 烹饪原料的选择和鉴别·····	[93]
一、烹饪原料选择和鉴别的基本知识·····	[93]
二、主要原料的质量鉴定方法·····	[95]
第三节 烹饪原料的保藏与活养·····	[96]
一、原料保藏的意义·····	[97]
二、原料变质的分析·····	[97]
三、原料保藏的方法·····	[99]
四、原料的活养·····	[99]

## 第七章 烹饪原料的初步加工

第一节 初步加工的基本知识·····	[101]
一、初步加工的范围·····	[101]
二、初步加工的要求·····	[102]
三、合理使用原料,减少损耗·····	[103]
四、保持原料形状的完整和美观·····	[103]
五、保证菜肴的色、香、味不受影响·····	[103]
第二节 蔬菜类原料的初步加工·····	[103]
一、蔬菜初步加工的要求·····	[104]
二、蔬菜初步加工方法·····	[104]
三、蔬菜半成品的加工·····	[105]
第三节 家畜类原料的初步加工·····	[105]
一、常用的初步加工方法·····	[106]
二、常用的半制成品加工·····	[106]
第四节 家禽类原料的初步加工·····	[107]
一、整料出骨·····	[107]
二、起肉初步加工·····	[108]

三、初熟加工 .....	[108]
第五节 常见海鲜类原料的初步加工 .....	[109]
一、剖鱼 .....	[109]
二、起鱼肉 .....	[110]
三、剪明虾 .....	[110]
四、剖蟹 .....	[110]
五、剖鳝鱼 .....	[111]

## 第八章 常见干货原料的涨发加工

第一节 冷水涨发方法与实例 .....	[112]
一、冷水直接发料 .....	[113]
二、事前配合发料 .....	[113]
三、事后配合发料 .....	[113]
第二节 热水涨发方法与实例 .....	[114]
一、泡发 .....	[115]
二、蒸发 .....	[115]
三、煮发 .....	[115]
四、焖发 .....	[115]
第三节 油涨发方法与实例 .....	[116]

## 第九章 海味山珍干货原料的涨发加工

第一节 海珍类干货原料的涨发加工 .....	[119]
一、鱼翅 .....	[119]
二、鲍鱼 .....	[121]
三、燕窝 .....	[122]
四、广肚 .....	[123]
五、大乌参 .....	[123]
六、海参 .....	[123]
第二节 野珍类干货原料的涨发加工 .....	[124]
一、鹿茸 .....	[124]

二、鹿筋 .....	[125]
三、猴头蘑 .....	[125]
四、羊肚菌 .....	[126]
五、驼峰 .....	[126]
六、熊掌 .....	[126]

## 第十章 刀工与切配

第一节 刀工的基本要求 .....	[129]
一、要适应烹调的需要 .....	[129]
二、切配要整齐、均匀、利落 .....	[129]
三、要配合菜肴形状和颜色的美观 .....	[130]
四、要合理使用原料 .....	[130]
第二节 刀工要领和刀法概念 .....	[130]
一、刀工操作的基本要领 .....	[130]
二、刀法的概念 .....	[131]
第三节 刀法 .....	[132]
一、切 .....	[132]
二、片 .....	[133]
三、斩 .....	[135]
四、起 .....	[135]
五、剝 .....	[135]
六、改 .....	[136]
七、劈 .....	[136]
八、排 .....	[137]
九、拍 .....	[137]
十、削 .....	[137]
十一、旋 .....	[137]
十二、刮 .....	[138]
十三、撬 .....	[138]
十四、剗 .....	[138]
第四节 原料成形 .....	[138]
一、块 .....	[138]
二、片 .....	[139]

三、丝 .....	[139]
四、条 .....	[140]
五、段 .....	[140]
六、丁 .....	[141]
七、粒 .....	[141]
八、末 .....	[141]
九、丸 .....	[141]
十、茸泥 .....	[142]
十一、球 .....	[142]
第五节 原料的部位和使用 .....	[142]
一、猪的部位和使用 .....	[143]
二、牛的部位和使用 .....	[144]
三、鸡的部位和使用 .....	[145]
四、火腿的部位和使用 .....	[145]
第六节 料头的加工和使用 .....	[145]
一、料头和用料的成形 .....	[146]
二、料头的分类 .....	[146]
第七节 腌制与馅料 .....	[148]
一、原料腌制原理 .....	[148]
二、原料腌制方法 .....	[149]
三、馅料成品制作 .....	[151]
第八节 配菜 .....	[152]
一、配菜的工作性质 .....	[152]
二、配菜工作的业务要求 .....	[154]

## 第十一章 烹调前的预制

第一节 制汤 .....	[156]
一、顶上汤 .....	[156]
二、二汤 .....	[157]
三、素上汤 .....	[157]

第二节 原料的初熟处理 .....	[157]
一、干货原料的初熟处理 .....	[158]
二、常用原料的初熟处理 .....	[158]
第三节 拌湿粉、上粉与浆糊 .....	[162]
一、拌湿粉、上粉和浆糊在烹调中的作用 .....	[162]
二、各种粉浆的调剂 .....	[163]
三、拌湿粉、上粉和浆糊的操作要领 .....	[166]

## 第十二章 调味

第一节 调味的作用和目的 .....	[169]
一、能解除菜肴原料的生味、异味 .....	[170]
二、能增生美味、冲淡菜肴原料的烈味 .....	[170]
三、能确定菜肴的口味 .....	[170]
四、能增加菜肴的色泽 .....	[170]
第二节 调味方法和注意事项 .....	[170]
一、烹调前的调味 .....	[171]
二、烹调过程中的调味 .....	[171]
三、烹调后的调味 .....	[171]
四、调味的注意事项 .....	[171]
第三节 调味品的种类和功能 .....	[172]
一、单一味调味品 .....	[173]
二、复合味调味品 .....	[173]
三、调味品的功能 .....	[173]
第四节 调味品的复制 .....	[174]
一、味汤 .....	[175]
二、炒汁 .....	[175]
三、烧汁 .....	[175]
四、果汁 .....	[175]
五、煎封汁 .....	[175]
六、糖醋汁(广东) .....	[175]
七、糖醋汁(本地) .....	[175]



八、沙叻酱 .....	[175]
九、红卤水(广东) .....	[176]
十、白卤水(广东) .....	[176]
十一、白卤水(本地) .....	[176]
十二、豉油盘 .....	[176]
十三、芡汤 .....	[176]
十四、酸辣椒 .....	[176]
十五、酸姜 .....	[176]
第五节 调味品的保管 .....	[177]
一、调味品的准备和放置 .....	[177]
二、调味品的盛装 .....	[177]
三、调味品的管理 .....	[178]
<b>第十三章 火候</b>	
第一节 火候的构成因素 .....	[179]
一、火力 .....	[179]
二、火性 .....	[179]
三、火具 .....	[180]
四、火媒 .....	[180]
第二节 烹调过程中的传热原理 .....	[180]
一、传热方式 .....	[180]
二、传统媒介 .....	[181]
三、原料自身传热 .....	[182]
第三节 火候的掌握和运用 .....	[184]
一、火力的鉴别 .....	[184]
二、火候的动用要领 .....	[185]
第四节 原料在加热中发生的变化 .....	[186]
一、油传导加热 .....	[187]
二、水传导加热 .....	[188]
三、蒸汽传导加热 .....	[189]
四、热空气传导加热 .....	[190]