

Textbooks Series For 21st Colleges of Business



# 中 餐 烹 调

张建军 主编



中国商业出版社

高等商科系列教材

# 中 餐 烹 调

---

张建军 主 编

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

中餐烹调 / 张建军主编. —北京: 中国商业出版社,  
2008. 5

ISBN 978—7—5044—6089—9

I. 中… II. 张… III. 烹饪—方法—中国—高等学校:  
技术学校—教材 IV. TS972. 117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 021986 号

**责任编辑: 刘树林**

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店总店北京发行所经销  
国防工业出版社印刷厂印刷

\*

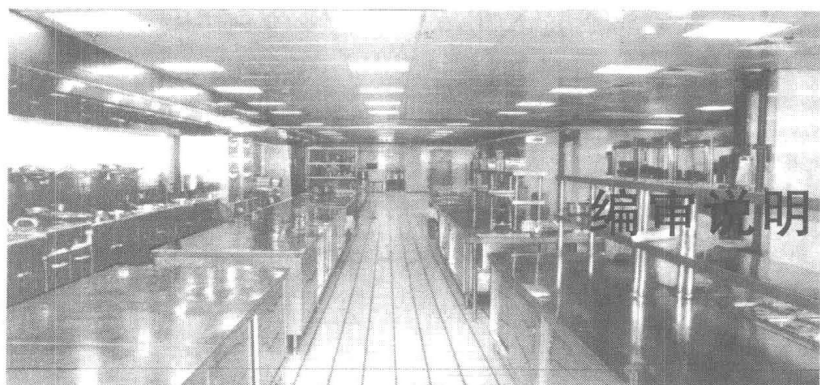
850×1168 毫米 32 开 13.5 印张 337 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价: 21.00 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)



随着我国社会主义市场经济体制的建立与完善,高等教育改革的深化,要求对教学内容进行充实和调整,以反映我国改革开放出现的新经验,吸收近年来本学科发展的新成果,适应新形势下的教学需要,经研究,决定对原部编的“高等商科教材”饭店管理系列进行配套建设和全面修订。

根据我国已经加入世贸组织的客观实际,面对 21 世纪经济全球化、信息化、网络化的时代要求,吸收国内外饭店管理的新经验,我们组织力量精心编写了《客房服务与管理》、《前厅服务与管理》、《康乐服务与管理》、《中餐烹饪基础》、《中国饮食文化概论》、《外国饮食文化》、《餐饮企业经营与管理》、《中餐烹调》、《西餐烹饪技术》等新书,使本系列教材内容新颖、突出管理运行实际,从结构体系和理论知识等多方面都有新的提高。

本书是为高等院校饭店(酒店)管理、旅游管理、烹饪等专业本、专科编写的教材,也可作为同层次成人教育、

自考及高等职业技术学院和本行业专业人员培训用教材。

本书在编写过程中曾得到有关部门、院校、出版社及编审者的大力支持,在此一并致谢。

为了进一步提高本教材的质量,培养 21 世纪经济管理人才,望各有关院校和广大读者提出宝贵意见,以使之更加完善。

全国高等商科学科建设指导组

2008 年 1 月



《中餐烹调》是高等商科教材饭店管理系列书目之一,是为普通高等院校、高职高专饭店管理、旅游管理、烹饪专业编写的专业教材。它秉承了以往烹调书籍的优点,兼收并蓄,并结合编者多年的工作经验,集理论和实践于一体,可以让学生更准确、更系统地了解 and 掌握烹调工艺的基本规律及实际运用。它重点阐述了中餐菜肴制作的基本理论、技术方法,运用中餐菜肴制作的相关知识,通过大量的原料实例介绍菜肴的烹制和调味及其基本规则;力求体现中餐烹调的特点,在编写框架和内容上有所创新。

传统的烹调类书籍对烹饪工艺及机理的阐述比较系统和详尽,而对实际操作的知识介绍过于零散和不连贯,使理论与实践脱节,学生学习后有困惑,实用性较差。本书正是基于这个目的,试图在这方面有所尝试。

本教材共分为十章,分别介绍了中餐厨房、原料的基础加工、原料的调味、原料的加热、水产品的烹调、禽类的烹调、家畜的烹调、蔬菜与果品的烹调、冷菜的加工与烹调、厨房的卫生与安全操作等与中餐烹调相关的内容。在编写过程中借鉴和吸收了国内外同类教材之长,并融入了编者多年专业工作经验和研究成果。本教材既有比较实效的烹调理论和技术,又有比较科学的实验数据

作为学习指导,同时,本书图文并茂,简明易懂,还可以作为中职、技校及在职厨师培训专业提高教材,也可以作为烹饪爱好者及行业人士的专业参考书。

本教材主要以中餐厨房作为切入点,结合厨房操作谈烹饪,使学生在了解烹饪知识的同时熟悉厨房的生产流程,更具有实效性、真实性。编写的具体思路主要有以下几方面:一是结合厨房岗位运用烹饪知识。通过了解厨房的岗位,将烹饪知识落实到位,让学生既掌握基础的理论知识,又懂得知识在厨房中的运用;二是强调烹饪技术中的两大要素,既烹制和调味,将烹法和调法分列章节进行专门的介绍,其中比较详尽地阐述了各种原料的烹调,这是以往中餐烹调书籍较少涉及的;三是选择比较实用的烹饪知识点,摒弃过时、过期的内容。随着食品加工业的发展,相当多的原料被半成品化,即进入厨房前原料就已经被加工处理过,烹饪操作的重点已经不集中在前期的初加工上,故本书淡化了这方面的内容,而选择了与烹调结合紧密的加工;四是增加了原料保鲜与贮藏方面的内容,让学生在了解基础的烹饪加工后,更多地掌握原料品质的控制方法,为以后的烹饪操作服务;五是让学生掌握的烹饪知识更加系统、全面,更加有效,所介绍的烹饪知识都是贴近中餐烹调操作的,比如对厨房设备、器具的了解,对厨房安全与卫生方面的了解,对厨房生产加工流程的了解等等。

本教材的构想能够实现,得益于李维冰老师的支持与推荐,同时在本书的编写过程中,得到了金贤姬(韩国)老师的支持与帮助,她提供了烹调方面不少有用的资料,并给予了专业方面的建议,在此谨向他们表示深切的谢意。

由于作者水平有限,难免会有遗漏或不足之处,恳请广大读者和同行不吝赐教。

编 者

2007年11月



|                  |     |
|------------------|-----|
| 编审说明             | 1   |
| 前    言           | 1   |
| 第一章 中餐厨房         | 1   |
| 第一节 中餐厨房的种类及岗位划分 | 2   |
| 第二节 中餐厨房的设备与用具   | 13  |
| 第三节 中餐厨房的操作流程    | 33  |
| 第二章 原料的基础加工      | 38  |
| 第一节 初加工厨师的加工     | 38  |
| 第二节 砧板厨师的加工      | 60  |
| 第三节 上杂厨师的加工      | 81  |
| 第四节 打荷厨师的加工      | 98  |
| 第三章 原料的调味        | 113 |
| 第一节 味的特性         | 113 |
| 第二节 调味的方式        | 125 |
| 第三节 调味品的运用       | 132 |
| 第四节 复合调味料的调配     | 151 |
| 第四章 原料的加热        | 160 |
| 第一节 原料的熟制及方法     | 160 |



|               |                        |            |
|---------------|------------------------|------------|
| 第二节           | 火候及火候的运用·····          | 200        |
| 第三节           | 原料的预熟制·····            | 210        |
| 第四节           | 原料风味的形成·····           | 217        |
| 第五节           | 临灶的基本功·····            | 238        |
| <b>第五章</b>    | <b>水产品的烹调·····</b>     | <b>250</b> |
| 第一节           | 水产品的储存与保鲜·····         | 250        |
| 第二节           | 鱼类的烹调·····             | 264        |
| 第三节           | 有壳类及其他水产的烹调·····       | 277        |
| <b>第六章</b>    | <b>禽类的烹调·····</b>      | <b>290</b> |
| 第一节           | 禽类原料的储存与保鲜·····        | 291        |
| 第二节           | 禽类原料的烹调·····           | 295        |
| 第三节           | 蛋类原料的烹调·····           | 305        |
| <b>第七章</b>    | <b>家畜类的烹调·····</b>     | <b>315</b> |
| 第一节           | 畜类原料的储存与保鲜·····        | 316        |
| 第二节           | 家畜类原料的烹调·····          | 321        |
| 第三节           | 乳及乳制品的烹调·····          | 334        |
| <b>第八章</b>    | <b>蔬菜与果品类的烹调·····</b>  | <b>346</b> |
| 第一节           | 蔬菜类原料的储存与保鲜·····       | 347        |
| 第二节           | 果品类原料的储存与保鲜·····       | 352        |
| 第三节           | 蔬菜与果品类原料的烹调·····       | 355        |
| <b>第九章</b>    | <b>冷菜的加工与烹调·····</b>   | <b>370</b> |
| 第一节           | 冷菜的加工·····             | 370        |
| 第二节           | 冷菜的烹调·····             | 384        |
| 第三节           | 冷菜的造型·····             | 397        |
| <b>第十章</b>    | <b>厨房的卫生与安全操作·····</b> | <b>405</b> |
| 第一节           | 厨房的卫生管理·····           | 405        |
| 第二节           | 厨房的安全操作·····           | 415        |
| <b>主要参考书目</b> | <b>·····</b>           | <b>421</b> |



### **本章导读：**

本章主要介绍了中餐厨房的类型和岗位划分；厨房中常见的厨具及加工用具；厨房的操作流程。

### **关键词：**

厨房 打荷 上杂 炒锅 冷菜 厨具 烹调用具 操作流程

简单地讲，厨房是加工、制作菜肴和点心的场所。它应具备一些基本要素：专业的生产人员、必需的操作空间和场地、必需的设施、设备、烹饪的原料及能源。不过，现代餐饮业态种类繁多，厨师加工菜肴的方式越来越多样，厨房的一些功能逐渐被移植到餐厅，于是，日式的铁板烧、现场烹调的鲍翅、自助餐及快餐店中的透明厨房等等应运而生，以上形式似乎也具备了厨房的基本要素，但仔细分析这只是餐厅中的烹调操作，这种场所并非厨房。因为最终衡量厨房的标准还应该看其场所是否具备与餐厅之间的相对独立性。

## 第一节 中餐厨房的种类及岗位划分

现代餐饮企业的业态众多,需要与之相适应的厨房,以满足正常的生产与运作。厨房种类的划分一定要依据餐饮店的经营模式、特色来进行。不同的餐饮经营模式应该需要不同类型的厨房。

### 一、中餐厨房的种类

#### (一)以厨房的规模来分

1. 大型厨房。大型厨房是指生产规模大,能提供众多宾客同时用餐的生产厨房。它要求生产设备齐全,场地面积宽敞,生产人员多,岗位设置全,分工具体,生产能力强,能提供各式菜肴。

通常经营面积在 3000 平方米或餐位数在 800 个以上的餐饮酒楼,它的厨房会有一些的匹配额,这类厨房面积超大,人员、设备众多可以称为大型厨房。

2. 中型厨房。中型厨房是指生产规模较大,能提供较多宾客同时就餐的生产厨房。它要求场地面积适中,一般的生产设备齐备,生产人员较多,岗位设置基本齐全,分工具体,提供正常的特色菜式。如目前大部分社会餐馆厨房,其供应的餐位数多在 300 ~ 600 个之间。

中型厨房应该说是餐饮企业中各种厨房的基础,行业中所需要的最基本的设备,最必要的岗位,都能在这里体现出来,所谓“麻雀虽小,五脏俱全”。其实,除了部分大型厨房具有超大的面积外,有部分大型的厨房应该是若干个中型厨房的组合物。比如新加坡会展中心的酒店(Suntec Singapore)经营面积超大,设有 6 个厨房,每个厨房有厨师长,最后都划归行政总厨管理;太原的“海世界海鲜广场”营业面积 15000 平方米,实际厨房 3 个。这其中每个厨房都行使中型厨房的功能,结合起来形成一个大型的厨房。

3. 小型厨房。小型厨房是指生产规模较小,提供少量宾客同时就餐的生产厨房。一般场地面积不大,具有主要的生产设备,生产人员少,岗位设置不全,分工不具体,提供的菜式零散。如社会上经营特色风味菜的小型餐馆,其供应的餐位数多在 80~150 个之间。

小型厨房和中型厨房唯一的区别应该在于岗位设置,即厨房人员所从事的工种是否重叠。小型厨房由于面积所限,加之投资较小,需要厨师充当多重角色。比如蒸笼岗(粤菜称上杂)厨师兼做排菜(粤菜称打荷);砧板厨师兼做炉灶等等。

4. 微型厨房。微型厨房是指只提供简单食品制作,场地小、生产人员少的生产厨房。如歌舞厅、茶吧、酒吧、咖啡屋等提供水果服务的厨房和社会上连锁经营型饼屋厨房。

## (二)以厨房生产的功能来分

1. 加工厨房。加工厨房是专职加工烹饪原料的初加工、切割、干货涨发的生产厨房。有的酒店将其称为主厨房,这种厨房可以承担食品原料的初加工和切配的任务,还可以承担某些面点和菜肴的制作和烹调工作,所以也称“中心厨房”,能为许多“卫星厨房”提供各种半成品的原料。近几年,随着餐饮企业的扩张,许多连锁餐饮企业都建立了中心厨房,其目的是完成各连锁店的原料加工及配送任务。

2. 冷菜厨房。冷菜厨房是专职加工餐前凉菜的厨房。大型酒店会备有专门的冷菜厨房,而一般的厨房中只设冷菜加工区。近几年,由于冷菜连锁店的兴起,也使冷菜中心厨房相继出现。

3. 面点厨房。面点厨房是专职加工面食和点心的厨房。由于面点区别于热菜具有相对的独立性,许多专营早餐或早点的餐饮店及特殊面食店,比如深圳的面点王,通常会有专门或固定的面点厨房。

4. 零点厨房。零点厨房主要负责零散客人的用餐,有时也负责部分宴会菜肴的制作。从餐厅来看,零点厨房主要负责酒店、酒

楼散台客人的接待工作。

5. 宴会厨房。宴会厨房主要负责各种商务、庆典宴会、团队及会议客人的菜肴制作。目前,有些酒楼、酒店只设包厢,而不设零点餐厅,为其提供餐食的厨房就成为专门制作宴席的厨房。

6. 其他厨房。其他厨房如粤式的烧腊厨房、韩、日式烧烤厨房、专营燕、鲍、翅的厨房及私房菜厨房。

### (三)以厨房经营的特色来分

1. 海鲜厨房。海鲜厨房是专营海鲜加工制作的专门厨房。具有海鲜制作的一些特点。比如选择更多的蒸柜,减少煲仔和炒灶等等。

2. 粥面厨房。粥面厨房是专营粥、面等菜肴、点心的专门厨房。一般不经营其他菜肴,因此,厨具设备有着自身特殊的要求。

3. 快餐厨房。快餐厨房是专营快餐食品的专门厨房。它要求所提供的菜肴、点心售出要快,因此,较多地选择半成品原料或增加配送,保持厨房的清洁、设备的效率及减少厨房面积成为这种厨房的特点。

4. 糕饼厨房。糕饼厨房是专营糕饼、西点的专门厨房。通常使用无明火的灶具,不过有些厨房不进行烘焙制作,只进行糕饼的后期装饰制作,比如裱花、装饰等。

5. 其他厨房。其他厨房如火锅店的厨房,以冷餐为主的冷餐厨房。

## 二、厨房岗位的划分

家庭菜肴的制作多是由主妇一人担当完成,而中餐厨房的各种加工和操作却不是由一个或几个厨师独自完成的,常需要各厨师之间分工协作共同完成,于是就有了厨房的岗位分工。过去,厨房的岗位多分为“红案”和“白案”,而“红案”中又分为“炉灶”、“砧板”及“冷菜”。现代餐饮对菜品的质量要求很高,这样厨房岗位的

分工被进一步细化。从目前的岗位分工来看,粤菜的模式较为先进,全国很多餐饮企业的厨房直接或间接地采用这种模式,并取得了很好的工作效益。

### (一) 厨师长

厨师长是厨房中权力最大的管理者。根据厨房规模的大小,厨房数量的多少,有时需要设立一个或几个厨师长,往往负责几个厨师长的行政领导者又称行政总厨。他主要负责所有分厨房的行政工作,而生产工作主要由各分管厨房的厨师长负责。

厨师长的工作主要有以下职责:

1. 根据酒店各餐厅的特点和要求,制定各餐厅的菜单和厨房菜谱。

2. 制定各厨房的操作规程及岗位责任制,确保厨房工作正常进行。

3. 根据各厨房原料使用情况和库房存货数量,制订原料订购计划,控制原料进货质量。

4. 负责签批原料出库单及填写厨房原料使用报表。确保合理使用原材料,控制菜肴的装盘、规格和数量,把好质量关,减少损耗,降低成本。

5. 巡视检查各厨房工作情况,合理安排厨师技术力量,统筹各个工作环节。

6. 检查各厨房设备运转情况和厨具、用具的使用情况,制定订购计划。

7. 根据不同季节和重大节日,组织特色食品节,推出季节菜肴,增加品种,促进销售。

8. 听取客人意见,了解菜肴销售情况,不断改进提高食品质量。

9. 每日检查厨房卫生,把好食品卫生关,贯彻食品卫生法规和厨房卫生制度。

10. 定期实施和开展厨师技术培训,对厨师技术水平进行考

核、评估。

## (二)炒锅<sup>①</sup>

炒锅岗位是负责厨房所有菜肴烹调的工作部门,其作用不言而喻。一般炒锅要设立专职的主管,多是头锅,负责炒锅的一切事务,其直接上司是厨师长。

1.炒锅岗的分工。炒锅岗位的分工一般是按技术水平的高低来分。

头锅:是炒锅岗领班。一般处理较名贵的原料及技术要求较高的菜肴,或处理特别的贵宾、客人所要求的菜肴。当然,有的饭店考虑到自身的经济和技术实力,也有让厨师长兼做头锅的做法。

二锅:烹制中、高档的菜肴,配合头锅完成灶前的烹饪工作。头锅不在时,顶替头锅的工作,其实他是厨房承上启下的关键人物,需要有较高的技术水平。



图 1-1 厨房炒锅岗位

其余锅:处理日常小炒、烧煮菜肴,调配酱、汁及对原料进行必要的熟处理。

<sup>①</sup> 炒锅:即炉灶,粤菜中主要负责菜肴烹、炒、煎、炸、熘等快速加热的岗位。

## 2. 头锅的岗位职责

- (1) 负责厨房的炉灶全面工作, 合理安排分工。
- (2) 主理烹制高档或大型筵席菜肴。
- (3) 指挥、辅导其他锅厨师的烹调工作。
- (4) 与头砧师傅配合拟定筵席、零点餐, 并策划增添、创制菜肴新品种。
- (5) 监督、检查炉灶的卫生工作和菜肴的加工质量。
- (6) 负责炉灶人员的人事安排和考勤工作。
- (7) 督促炉灶节约用电、水、油、煤气。

## (三) 砧板

砧板岗位是负责厨房所有菜肴切配的工作部门。一般砧板要设立专职的主管, 这个主管也叫头砧, 负责砧板的一切事务, 其中包括验货的工作, 其直接上司是厨师长, 如果头锅是厨师长, 其上司也可以是头锅。

### 1. 砧板岗的分工。砧板岗位的分工一般如下。

头砧: 通常是砧板领班, 负责了解原料的市场行情, 追查货源, 控制原材料的进价成本, 指挥员工进行备料。同时应该具备腌制各种高档原料的能力。

二砧: 备料头、花式料头。作好头砧的助手。负责各种海、河鲜的斩、切, 改制(鸡、鸭)。腌制各种中、低档原料。做好原料的冷藏和保管工作。

其他砧板: 专门负责普通原料的切配工作。能够使用和保养各种加工设备和保藏设备。

## 2. 头砧的岗位职责

- (1) 负责砧板的全面工作, 熟悉厨房砧板的各项业务知识。
- (2) 监督及负责较为高档的烹饪原料的加工、腌制工作。
- (3) 负责订购、检查、验收烹饪原料货源。
- (4) 对货仓、冷库、雪柜中的烹饪原料进行妥善管理和使用。



(5)与厨师长负责拟订筵席、零点菜单。

(6)与财务部作好配合,作好清点库存、检查进货帐目和计算菜肴成本等工作。

(7)监督砧板的工作情况和控制菜肴用量、质量标准。

#### (四)打荷<sup>①</sup>

打荷是中餐厨房炉灶的主要帮手,与炉灶、砧板、传菜部、上杂有着密切的关系,它犹如交通警察一样指挥着厨房的生产运作。打荷人员除了辅助炉灶进行生产外,还要进行原料申领、炉灶开档(拿取、摆放炉灶厨师的用具)和花草制作等具体工作。一个好的打荷人员所懂的东西,并不亚于一个炉灶师傅或砧板师傅,所以一般炉灶人员的提拔多从打荷厨师中挑选。打荷岗是一种专门负责

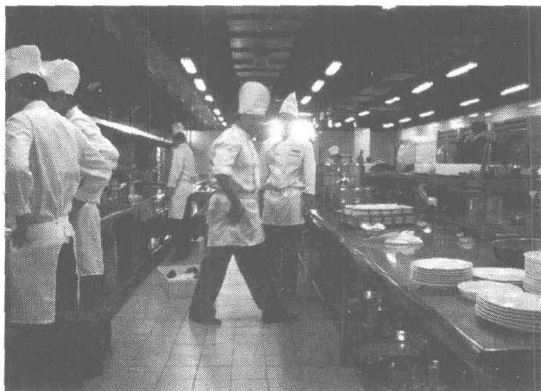


图 1-2 厨房打荷岗位

联系砧板、炉灶、传菜部的岗位。过去这个岗位多让走菜员来担当,不过,由于服务人员不隶属厨房管理,加之对菜肴的业务知识不可能胜过厨师,工作的效率和工作质量远不如打荷人员专业,故现代的厨房多将这个岗位设置成专职岗位。打荷岗位的上司是头

<sup>①</sup> 打荷:负责菜肴运送、指挥菜肴走向的岗位。一般位于炉灶岗后面。