

GO

零起点就业

直通车



中式烹调入门

刘伟 编著

从零开始 瞄准就业

教你一技之长

储备上岗技能



化学工业出版社

GO 零起点就业



中式烹调入门

刘伟 编著



化学工业出版社

·北京·

本书紧密结合“中式烹调师”的职业要求，以通俗易懂的语言介绍了中式烹调的基本知识和初级技能。主要内容包括：烹饪原料、调味、刀工技法、鲜活原料的初加工、干货原料的初加工、烹调技术、制汤技术、冷菜的烹调技法、热菜的烹调技法等。

本书不仅可作为零起点读者的就业培训用书，还可以作为宾馆、饭店的厨师和广大烹调爱好者的自学读物，也可作为各职业技能鉴定所培训的用书和各高职院校学生的实习指导用书。

图书在版编目（CIP）数据

中式烹调入门/刘伟编著. — 北京：化学工业出版社，2010.4

（零起点就业直通车）

ISBN 978-7-122-07824-7

I. 中… II. 刘… III. 烹饪-方法-中国
IV. TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第032022号

责任编辑：贾娜 张兴辉

责任校对：王素琴

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张6 字数157千字

2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.80元

版权所有 违者必究



中·式·烹·调·入·门

出版者的话

为解决日益严峻的农民工就业、下岗职工再就业问题，国家启动了多项系统工程。人力资源和社会保障部等三部委联合下发通知，提出对失业返乡的农民工实施职业技能培训或创业培训；教育部要求中等职业学校面向返乡农民工开展职业教育培训工作的紧急通知也已正式下发。专家指出，对农民工、下岗职工进行培训是应对当前就业问题的有效途径之一，能够延迟劳动力进入市场的时间，从而缓解就业压力。为响应国家这一特别职业培训计划，化学工业出版社借助已有的资源优势，紧密结合农民工、城市下岗职工技能培训的实际需要，邀请国内具有丰富职业培训经历的一线专家共同编写了零起点就业直通车系列图书。

本套丛书涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七个热门就业行业，主要针对农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业人员、下岗人员，为他们就业或再就业上岗培训提供帮助。

零起点就业直通车系列图书突出以下几大特点。

- ① 起点低：主要针对零起点人员的培训，读者具有初中以上文化程度即可。
- ② 突出就业：技能培训的目的是就业，一切以就业为目的。
- ③ 通俗易懂：语言通俗，形式活泼，许多内容的介绍都以图解的形式进行。

④ 适合短期培训或自学：一般培训2~3个月，也适合读者自学，以掌握一些就业的基本技能为目的。

本系列图书在内容上力求体现“定位准确、结构合理、注重技能、突出就业”的特色，从工作实际出发，简明扼要，突出“入门”的特点，以详尽的技能训练操作步骤和图文并茂的形式，教给读者最基本的操作技能，使他们尽快走上工作岗位。

化学工业出版社



零起点就业直通车系列图书是专为农村进城务工人员，以及没有相应技能基础的广大城乡待业、下岗人员这些“零起点”的待就业人员编写而成的，涉及机械加工、工程机械、汽车维修、电工电子、建筑装饰、园林、服务七大热门行业，内容言简意赅、通俗易懂，力求帮助广大读者快速掌握行业技能，顺利上岗就业。

《中式烹调入门》是零起点就业直通车系列之“服务行业”中的一本。中式烹调具有悠久的历史，菜式丰富，品种繁多，烹调人员需要掌握的技能较多。本书紧密结合“中式烹调师”的职业要求，以通俗易懂的语言介绍了中式烹调的基本知识和初级技能。主要内容包括：刀工技法、原料初加工、烹调技术、制汤技术、冷菜的烹调技法、热菜的烹调技法等。

全书图文并茂，内容简练易学，便于读者随书操作。

本书不仅可作为零起点读者的就业培训用书，还可以作为宾馆、饭店的厨师和广大烹调爱好者的自学读物，也可作为各职业技能鉴定所的培训用书和各高职院校学生的实习指导用书。

本书由刘伟编著，在撰写过程中，得到了各界同仁和朋友的大力支持、鼓励和帮助，在此表示衷心的感谢！

书中如有疏漏和不足之处，恳切希望广大读者批评指正。

编著者



目录

中·式·烹·调·入·门

■ 第1章 烹调基本知识	1
1.1 厨师必读	2
1.1.1 厨师的职业道德及要求	2
1.1.2 厨房的卫生与操作安全	3
1.2 基础营养卫生知识	6
1.2.1 合理烹调	6
1.2.2 食物中毒	7
1.3 烹饪原料基础知识	9
1.3.1 烹饪原料的分类	9
1.3.2 烹饪原料的检验方法	9
1.4 调味	13
1.4.1 味的种类	13
1.4.2 调味方法	16
1.4.3 常用调味料	17
■ 第2章 烹饪基础技能	19
2.1 刀工	20
2.1.1 刀工的基本设备	20
2.1.2 刀工的基本操作	21

2.1.3 刀法	22
2.1.4 原料成形	30
2.1.5 技能训练	33
(1) 土豆丝的切制	33
(2) 榨菜丝的切制	34
(3) 猪肉丝的切制	35
(4) 鸡肉丝的切制	35
(5) 鱼肉丝的切制	35
(6) 蓑衣黄瓜的切制	36
(7) 鱿鱼卷的切制	37
(8) 腰花的切制	37
(9) 料头花的切制	37
2.2 鲜活原料的初步加工	39
2.2.1 蔬菜的初步加工	39
2.2.2 家禽的初步加工	40
2.2.3 家畜的初步加工	41
2.2.4 常见水产品的初步加工	42
2.2.5 技能训练	44
(1) 苦瓜的初加工	44
(2) 冬瓜的初加工	44
(3) 菜心的初加工	45
(4) 芦笋的初加工	45
(5) 山药的初加工	46
(6) 鱼类的初加工	46
(7) 黄鳝的初加工	49
(8) 白鳝的初加工	50
(9) 甲鱼的初加工	51
(10) 虾的出肉加工	52
(11) 蟹的初加工	52

(12) 鱿鱼、鲜墨鱼的加工	53
(13) 龙虾的加工	53
(14) 牡蛎的初加工	55
(15) 蛭子的初加工	55
(16) 鲍鱼的初加工	56
(17) 海螺的初加工	57
2.3 干货原料的加工	57
2.3.1 常用干货品种	57
2.3.2 干货原料涨发的方法	59
2.3.3 技能训练	61
(1) 冬菇的涨发	61
(2) 木耳的涨发	62
(3) 银耳的涨发	62
(4) 竹荪的涨发	62
(5) 干鱿鱼的碱发	63
(6) 鱼肚的油发	64
(7) 蹄筋的油发	65

■ 第3章 烹调技能

67

3.1 烹调技术	68
3.1.1 常用的工具设备	68
3.1.2 勺功	69
3.1.3 油温的识别与运用	70
3.1.4 浆的种类与运用	71
3.1.5 糊的种类与运用	72
3.1.6 芡汁的种类与运用	73
3.1.7 原料初步热处理	75
3.1.8 技能训练	78

(1) 花生米的炸制	78
(2) 薯条的炸制	79
3.2 制汤技术	80
3.2.1 选料	80
3.2.2 汤的种类及制作方法	80
3.2.3 制汤技术的关键	82
3.2.4 技能训练	83
(1) 清汤的制作	83
(2) 奶汤的制作	83
(3) 鱼汤的制作	84
(4) 蔬菜汤的制作	84
3.3 冷菜的烹调技法	84
3.3.1 冷菜烹调技法	85
3.3.2 技能训练	92
(1) 挂霜核桃仁	92
(2) 蜜汁银杏	93
(3) 京葱拌耳丝	94
(4) 开洋西芹	95
(5) 炝拌老虎菜	95
(6) 柠檬瓜条	96
(7) 酸辣白菜	96
(8) 酱牛肉	97
(9) 水晶鸽蛋	98
(10) 酥鲫鱼	99
(11) 米熏鱼	100
(12) 醉虾	101
3.4 热菜的烹调技法	102
3.4.1 炒	102
技能训练	105

(1) 炒木樨肉	105
(2) 炒回锅肉	107
(3) 清炒虾仁	108
(4) 银芽鸡丝	110
(5) 干煸牛肉丝	112
(6) 抓炒鱼片	114
(7) 滑蛋牛肉	115
3.4.2 爆	118
技能训练	119
(1) 油爆腰花	119
(2) 芫爆里脊丝	121
(3) 酱爆鸡丁	123
(4) 葱爆羊肉	125
(5) 爆肚	126
3.4.3 熘	128
技能训练	129
(1) 菠萝咕嚕肉	129
(2) 滑熘里脊	130
(3) 糟熘鱼片	132
(4) 芙蓉鸡片	134
3.4.4 炸	137
技能训练	138
(1) 美味蒜香骨	138
(2) 菊花鱼	140
(3) 软炸虾仁	142
(4) 纸包鸡	143
(5) 吉列海鲜卷	144
(6) 脆皮炸鲜奶	146
3.4.5 煎	148

技能训练	148
茄汁煎牛柳	148
3.4.6 塌	150
技能训练	150
锅塌豆腐	150
3.4.7 烧	152
技能训练	153
(1) 红烧茄子	153
(2) 干烧鱼	155
(3) 葱烧海参	157
3.4.8 焖	159
技能训练	159
油焖大虾	159
3.4.9 扒	161
技能训练	161
香菇扒菜心	161
3.4.10 蒸	162
技能训练	163
(1) 清蒸鲈鱼	163
(2) 粉蒸肉	164
3.4.11 烩	166
技能训练	166
八宝素烩	166
3.4.12 煮	168
技能训练	168
水煮牛肉	168
3.4.13 炖	170
技能训练	170
清炖蟹粉狮子头	170

3.4.14 涮	172
技能训练	172
涮羊肉	172
3.4.15 烤	174
技能训练	174
风味烤鸡翅	174
3.4.16 拔丝	176
技能训练	176
拔丝苹果	176

■ 参考文献

第 1 章

烹调基本知识



1.1 厨师必读

1.1.1 厨师的职业道德及要求

厨师在传统的职业道德方面主要表现在师徒之间或与老板之间，并无成文的规定，但大都约定俗成。随着社会的不断进步和经济的飞速发展，餐饮业以及厨师间的竞争加剧，厨师职业道德越发显得重要。

(1) 厨师的职业道德

“民以食为天，厨以德为本”，厨师应具备良好的职业道德，即厨德。未来的餐饮业，竞争会更加激烈，厨师之间的竞争，也不可避免地要加剧。更多的用人单位在选择厨师方面已不仅仅局限在技术方面，而是从理论知识、综合素质和人格方面考虑。对厨师来说，素质、修养以及人格魅力的一个综合体就是厨德。德是才之师，是成就事业的基础。具备高尚的人格和良好的厨德是现代厨师最重要的素质之一。

(2) 现代餐饮企业对厨师的要求

① 应具备扎实的基本功和高超的烹饪技艺

俗话说：“练武不练功，到老一场空”，这句话充分说明了基本功的重要性。厨师是技术人员，其中有刀工切配、烹调火候、原料加工、干货涨发等多项专业基本技能，如果基本功不扎实，就无法将原料用科学的方法进行加工、改刀、配菜、烹调。也可以说，没有扎实的基本功就不可能烹制出色、香、味、形俱佳的菜点。

另外，除了要有扎实的基本功外，还要有高超的烹饪技艺。所谓“卖什么，吆喝什么。”作为现代厨师，如果没有几道“绝活”，就很难得到食客的满意，食客不满意也就无法给企业带来经济效益，企业没有经济效益，厨师很快就会面临失业，这是相互关联的。所以，作为现代厨师，提高基本功水平和自身的烹饪技艺是相当重要的。



② 应具备一定的文化知识

现代社会飞速前进，对传统烹饪提出了更高的要求，没有一定文化知识，就无法利用现代媒体，如报刊、杂志、互联网等传播方式快速补充新知识，也可以说没有文化知识必将被社会淘汰。

③ 应具备超强的创新意识

传统的“一招鲜，吃遍天”已无法适应现代餐饮业的发展。现在的餐饮业已从传统的“卖方市场”转为“买方市场”，从过去的菜品决定客人变为现在的客人决定菜品，这是从根本上发生了变化，那么，就要求我们新时代的厨师在烹饪原料、烹调工艺、口味质感、就餐方式等多方面进行大胆改革和创新，只有具备敢于创新的思想，厨艺才会进步，企业才会发展。所以，创新是厨师的生命，发展才是真正的硬道理。

④ 应具备相互协作的精神

作为现代职业厨师，一定要树立虚心好学，团结协作的精神。拿酒店来说，有配菜的、有炒菜的、有传菜的、有摆台的、有收银的、有打扫卫生的，如果大家不团结协作，即使你的水平再高，一个人也不可能干完所有的工作。所以，树立团队意识和相互协作的精神是非常重要的。

1.1.2 厨房的卫生与操作安全

(1) 厨房的卫生管理

① 个人卫生

- 厨师必须每年参加体检和食品卫生知识的培训。
- 必须每天做好本人负责的卫生区域的清洁工作。
- 进入厨房必须做到工装、鞋、帽整洁。
- 严禁上岗时戴首饰、涂指甲油，工作场所严禁吸烟。
- 女职工不准长发披肩，男职工不准留长发和胡须。

② 环境卫生

- 保持地面无油腻、无水迹、无卫生死角、无杂物。
- 保持瓷砖清洁光亮，勤擦门窗。

- 下班前应将冰箱、炉灶、配菜台、保洁橱柜等清理干净。
- 冰箱、保洁橱柜、门等必须在下班时上锁。
- 厨房、冰箱等设备损坏应及时报修。
- 发现“四害”，马上采取灭虫措施。

③ 冰箱卫生

- 冰箱应定人定岗，实行专人保管。
- 保持冰箱内外清洁，每日擦洗一次。
- 每日检查冰箱内食品质量，杜绝生熟混放，严禁叠盘；鱼类、肉类、蔬菜类要相对分开，减少串味，必要时应采用保鲜膜。

④ 食品卫生

● 上班后由厨房切配人员清理隔日蔬菜，蔬菜不得有枯叶、霉斑、虫蛀、腐烂，如卫生不合格，要退回粗加工清洗。

● 干货、炒货、海货、粉丝、调味品、罐头等，要妥善储藏，不得散放摆落地面。

● 保持食材新鲜、无异味，烹调时烧熟煮熟，现卖现烧，隔餐、隔夜和外来熟食品要回锅加热后再出售。

● 按政府有关规定，禁用不允许销售的食品。

⑤ 餐具卫生

● 切配器具要生熟分开，加工机械必须保持清洁。

● 熟食、熟菜装盆，餐具不得缺口、破边，必须清洁，经消毒后，无水迹、油迹、灰迹，方能装盆出菜。

● 不锈钢器具必须保持本色，不洁餐具退回洗碗间重洗。

⑥ 切配卫生

● 切配区域上下必须保持清洁、卫生、整洁。

● 砧板清洁卫生，用后竖放于固定位置，每天清洗，定期消毒。

● 不锈钢盆、盘内外必须保持清洁、光亮。

● 遇有下水道不通或溢水，要及时报修。

⑦ 炉灶卫生

● 灶台保持不锈钢本色，不得有油垢，工作结束后清洗干净。

● 锅具必须清洁、摆放整齐。