



全国烹饪专业系列教材
Quanguo Pengren Zhuanye Xilie Jiaocai

中餐烹调技术

ZHONGCAN
PENG TIAO JISHU

贾人卫 王小敏 / 编著



旅游教育出版社



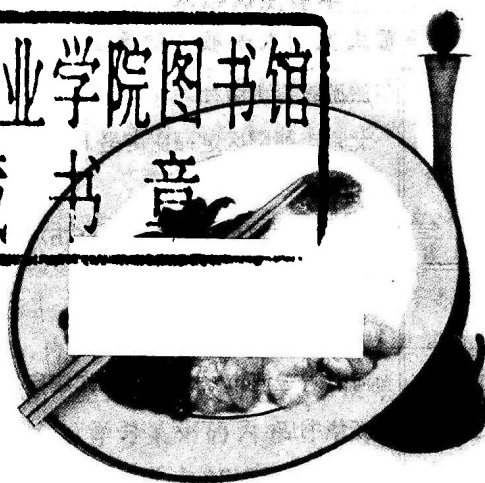
全国烹饪专业系列

中餐烹调技术

ZHONGCANPENG TIAOJISHU

贾人卫 王小敏 / 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



旅游教育出版社

· 北京 ·

责任编辑：陈 志 杨晓娟

图书在版编目 (CIP) 数据

中餐烹调技术/贾人卫, 王小敏编著. —北京: 旅游教育出版社, 2004. 9
(全国烹饪专业系列教材)

ISBN 7-5637-1219-4

I. 中... II. ①贾... ②王... III. 烹饪—方法—中国—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080280 号

全国烹饪专业系列教材

中餐烹调技术

贾人卫 王小敏 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www. tepcb. com
E-mail	tepfx@ sohu. com
印刷单位	河北省三河市文化局灵山红旗印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	787 × 960 1/16
印 张	12.25
字 数	185 千字
版 次	2004 年 9 月第 1 版
印 次	2004 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5000 册
定 价	17.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

出版说明

改革开放以来,我国的烹饪教育得到了快速发展,烹饪专业教材建设也取得了丰硕的成果。但是,随着人民生活水平的不断提高,不仅对烹饪教学提出了许多新要求,餐饮业自身也发生了许多新变化。因此,编写一套符合我国烹饪职业教育发展要求,满足烹饪教学需要,规范、实用的烹饪专业教材就显得尤为必要。

该烹饪专业系列教材就是为了配合国家职业教育体制改革,服务于培养旅游、餐饮等服务行业烹饪岗位的应用型人才,由我社聘请众多业内专家,根据《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》和教育部《2003—2007 年教育振兴行动计划》中关于职业教育课程和教材建设的总体要求与意见,结合餐饮旅游行业的特点精心编写的国家骨干教材。

在教材编写中,我们征求了教育部职业教育教学指导委员会有关专家委员及餐饮行业权威人士的意见,对众多烹饪学校及开设烹饪专业的相关学校和企业进行了调研,并在充分听取广大读者意见的基础上,确定了本套教材的编写原则和模式:针对行业需要,以能力为本位、以就业为导向、以学生为中心,重点培养学生的综合职业能力和创新精神。

该系列教材在编写中,始终立足于职业教育的课程设置和餐饮业对各类人才的实际需要,充分注意体现以下特点:

第一,以市场为导向,以行业适用为基础,紧紧把握职业教育所特有的基础性、可操作性和实用性等特点。根据职业教育以技能为基础而非以知识为基础的特点,尽可能以实践操作来阐述理论。理论知识立足于基本概念、基础理论的介绍,以够用为主,加大操作标准、操作技巧、模拟训练等操作性内容的比重。做到以技能定目标,以目标定内容,学以致用,以用促学。另外,考虑到烹饪专业学生毕业时实行“双证制”的现实要求,编者在编写过程中注意参考劳动部职业技能鉴定的相关标准,并适当借鉴国际职业标准,将职业教育与职业资格认证紧密相联,避免学历教育与职业资格鉴定脱节。

第二,充分体现本套教材的先进性和科学性。尽量反映现代科技、餐饮业中广泛运用的新原料、新工艺、新技术、新设备、新理念等内容,适当介绍本学科最新研

究成果和国内外先进经验,以体现出本教材的时代特色和前瞻性。

第三,以体现规范为原则。根据教育部制定的有关职业学校重点建设专业教学指导方案和劳动部颁布的相关工种职业技能鉴定标准,对每本教材的课程性质、适用范围、教学目标等进行规范,使其更具有教学指导性和行业规范性。

第四,确保权威。本系列教材的作者均是既有丰富的教学经验又有丰富的餐饮工作实践经验的业内专家,对当前职教情况、烹饪教学改革和发展情况以及教学中的重难点非常熟悉,对本课程的教学和发展具有较新的理念和独到的见解,能将教材中的“学”与“用”这两个矛盾很好地统一起来。

第五,体例编排与版式设计新颖独特。对有关制作过程、原料等的讲述,多辅以图示和图片,直观形象,图文并茂。在思考与练习的题型设计上,本套书的大部分教材均设置了职业能力应知题和职业能力应用题两大类,强化教材的职业技能要求,充分体现职业教育教材的特点,既方便教师的教学,又有利于学生的练习与测评。

作为全国唯一的旅游教育专业出版社,我们有责任把最专业权威的教材奉献给广大读者。在我们将这套精心打造的烹饪专业教材奉献给广大读者之际,我们深切地希望所有的教材使用者能一如既往地支持我们,及时反馈你们的意见和建议,我们将不断完善我们的工作,回报广大读者的信任与厚爱!

旅游教育出版社



目 录

第1章 中餐烹调基础知识	1
学习目标	1
第一节 烹调的起源与中国烹饪的发展过程	1
一、烹调的起源	1
二、中国烹饪发展的主要过程	2
三、烹调的作用	4
第二节 中国菜肴的特点	6
一、选料讲究	6
二、刀工精致	6
三、配料巧妙	7
四、烹调方法多样	7
五、菜肴品种繁多	7
六、调味丰富多样	7
七、精于运用火候	8
八、讲究盛装器皿	8
第三节 学习烹调技术的方法和要求	8
一、学习烹调技术的方法	8
二、学习烹调技术的一般要求	8
三、厨师的基本要求	8
四、烹调基本功的一般要求	9
第四节 厨房设置	10
一、菜肴烹调的一般程序	10
二、厨房组织机构设置	11
第五节 烹调的主要设备与工具	12
一、烹调的主要设备	12
二、烹调的主要工具	15
第六节 烹调在菜肴制作中的地位	16



一、烹调是制作菜肴最关键的一道工序	16
二、烹调对菜肴的色、香、味、形起决定性作用	16
三、烹调是形成菜肴多样化的主要因素	16
四、烹调是一个具有高度技术性、艺术性和科学性的工艺过程	16
本章小结	17
思考与练习	17
第2章 烹饪原料的选择与初步加工	18
学习目标	18
第一节 正确选择原料的意义	18
一、提供良好的风味基础	18
二、保障食用安全	18
三、提供合理能量	19
第二节 正确选择原料的基本要求和方法	19
一、正确选择原料的基本要求	19
二、选择原料的基本方法	21
第三节 烹饪原料的初步加工	21
一、蔬菜原料的初步加工	22
二、禽类原料的初步加工	25
三、水产类原料的初步加工	28
四、畜类原料的初步加工	33
五、干货原料的涨发加工	36
本章小结	40
思考与练习	40
第3章 刀工、刀法基础知识	41
学习目标	41
第一节 刀工	41
一、刀具的种类及用途	41
二、刀工的意义和作用	43
三、刀工的要求	45
四、菜墩的使用与保养	46
第二节 刀法	46
一、刀法的种类	46
二、刀工的基本操作要求及姿势	53
第三节 原料成形	54



一、原料的一般成形	54
二、原料的特殊成形	58
本章小结	59
思考与练习	59
第4章 配菜	61
学习目标	61
第一节 配菜的类型、意义和基本要求	61
一、配菜的类型	61
二、配菜的意义	62
三、配菜的基本要求	63
第二节 配菜的原则和方法	64
一、配菜的一般原则	64
二、配菜的基本方法	66
第三节 菜肴命名的要求和方法	68
一、菜肴命名的要求	68
二、菜肴命名的方法	68
第四节 宴席中整桌菜的配菜常识	69
一、宴席配菜的重要性	69
二、宴席的配菜类型	69
三、宴席配菜的基本要求	70
四、宴席配菜常识	71
本章小结	72
思考与练习	73
第5章 火候	74
学习目标	74
第一节 火候的重要性和烹调过程中的热传递	74
一、火候的意义	74
二、火候的重要性	74
三、热的传递	75
第二节 加热对烹饪原料的作用与影响	77
一、加热对烹饪原料的作用	77
二、加热对烹饪原料的影响	78
第三节 火候的掌握	79
一、火力的鉴别	79



二、掌握火候的方法	80
三、掌握火候的原则	80
本章小结	81
思考与练习	81
第6章 调味	83
学习目标	83
第一节 味觉与调味	83
一、味觉	83
二、调味	84
第二节 味的种类	85
一、单一味	86
二、复合味	88
第三节 几种常用调味品的加工	89
一、花椒盐	89
二、西柠汁	90
三、香糟卤	90
四、花椒油	90
五、咖喱油	91
六、辣椒油	91
七、糖醋汁	91
八、芥末糊	92
第四节 调味的方式与调味的原则	92
一、调味的方式	93
二、调味的原则	93
第五节 调味品的盛装保管与合理放置	94
一、调味品的盛装保管	94
二、合理放置调味品	95
本章小结	96
思考与练习	96
第7章 原料的初步熟处理	97
学习目标	97
第一节 焯水	97
一、焯水的意义与作用	97
二、焯水的方法	98



三、焯水的原则	99
四、焯水对原料的影响	100
第二节 过油	100
一、过油的意义与作用	100
二、过油的方法	101
三、过油的原则	102
第三节 走红	102
一、走红的意义与作用	102
二、走红的方法	103
三、走红的原则	104
第四节 汽蒸	104
一、汽蒸的意义与作用	104
二、汽蒸的方法	105
三、汽蒸的原则	106
本章小结	106
思考与练习	106
第8章 制汤	108
学习目标	108
第一节 制汤的意义、种类和方法	108
一、制汤的意义与作用	108
二、制汤的种类和方法	109
第二节 制汤的关键	111
一、必须选用鲜味足、无腥膻气味的原料	111
二、煮汤的原料均应冷水下锅,且不宜中途加水	111
三、恰当地掌握火力与时间	111
四、调味品选用要适当	111
五、制汤的原料与加水量比例要恰当	112
本章小结	112
思考与练习	112
第9章 挂糊、上浆和勾芡	113
学习目标	113
第一节 挂糊、上浆、拍粉	113
一、挂糊、上浆、拍粉的意义及作用	113
二、挂糊、上浆的原料与种类	114



三、挂糊、上浆的种类	115
四、挂糊、上浆、拍粉的方法和操作关键	117
第二节 勾芡	118
一、勾芡的意义及作用	118
二、勾芡粉汁的种类及调制方法	120
三、勾芡的分类	120
四、勾芡的方法	121
五、勾芡的操作关键	122
本章小结	123
思考与练习	123
第10章 热菜的烹调方法	125
学习目标	125
第一节 常用的烹调方法	125
一、炸	125
二、烹	133
三、炒	136
四、爆	140
五、熘	142
六、烩	146
七、余(cuān)	147
八、煮	148
九、炖	149
十、焖	150
十一、煨	150
十二、煊	151
十三、烧	152
十四、扒	153
十五、煎	154
十六、贴	155
十七、焗	156
十八、余(tǔn)	157
十九、蒸	159
二十、烤	160
二十一、盐焗	161



二十二、涮	161
第二节 甜菜的烹调方法	162
一、拔丝	162
二、挂霜	163
三、冰霜	164
四、琉璃	165
五、蜜汁	166
六、蜜蒸	167
七、撒糖	168
八、甜冻	169
九、甜羹	170
十、粘糖	170
本章小结	171
思考与练习	171
第11章 热菜的装盘	173
学习目标	173
第一节 装盘的基本要求及盛器的配合原则	173
一、装盘的基本要求	173
二、盛器的种类及盛器与菜肴的配合原则	174
第二节 热菜装盘的方法	177
一、盛入法	177
二、拖入法	177
三、左右交叉轮拉法	177
四、拨入法	177
五、倒入法	178
六、分主次倒入法	178
七、覆盖法	178
八、扣入法	178
九、扒入法	178
十、浇入法	179
十一、摆入法	179
第三节 花色热菜的装盘	179
一、花色热菜装盘的意义	179
二、花色热菜装盘的特点	179



三、花色热菜装盘的手法	180
四、花色热菜装盘的原则	180
本章小结	181
思考与练习	182
后 记	183

第 1 章

中餐烹调基础知识



- 了解我国烹调技术发展概况以及主要特点
- 初步掌握基本知识,为全面掌握烹调技术打下基础
- 学会从菜肴烹调的一般程序来考虑厨房组织机构设置
- 了解烹调的主要设备与工具
- 掌握烹调的基本操作常识
- 了解烹调在菜肴制作中的地位

第一节 烹调的起源与中国烹饪的发展过程

烹调是制作菜肴的一项专门技术。烹就是对烹饪原料加热或以微波使原料分子剧烈震荡摩擦生热而成熟;调是调和滋味。烹调是烹和调的结合,具体地说,就是将经过各种加工整理的烹饪原料进行加热和调味,制成色、香、味、形、营养俱佳的菜肴的工艺过程。

一、烹调的起源

(一) 烹的起源

在远古时代,原始人长期过着生吞活嚼、茹毛饮血的生活,他们吃的是猎取到的飞禽走兽,捕捞到的鱼虾、蚌蛤,采集到的野果野菜。当时,在炎热的夏季,森林因雷电袭击而引起大火。火熄灭之后,逃散的原始人重归故里,却意外地从烧得毛焦肉烂的禽兽上嗅到一股诱人食欲的香味。原始人在饥饿之际偶然食用这些被烧过的禽兽肉,觉得滋味比生食更鲜美。于是原始人为生存便也学着用干树枝取天然火种来烧烤食物。后来,原始人又学会了钻木取火、击石取火,火的利用,才使人类由生食进入了熟食的文明时代。据考古发现,早在 170 万年前的云南元谋猿人遗址中,就已发现用火的遗迹。而烹饪至少源于 40 万年以前,其证据就是北京郊



区周口店的原始人洞穴遗址中残留的大量被烧焦的兽骨。由于火的使用,大大促进了人类大脑和体质的发展,“从而最终把人同动物分开”。我们的祖先从使用天然发生的火,到保留火种,到渐渐地懂得食用熟食,这就是说“烹”起源于火的利用。

(二) 调的起源

原始人开始食用熟食时,仅仅是简单地把食物烧煮而已,还谈不上调味。又经历了漫长的岁月,有些海滨地带的原始人偶尔把猎取的食物放于海滩上,表面上沾上了些盐粒,食物烧煮熟后,吃时感到滋味特别鲜美。于是原始人开始注意盐和食物的关系,经过长期的反复实践,证明盐能够增加食物的滋味,于是人们开始收集盐,后来发明了烧煮海水提取食盐,作为烧食物时调味的调料。这就是说“调”起源于盐的利用。

(三) 发明烹调的重大意义

烹调的发明,是人类进化的一个关键环节,是人类发展史上的一个里程碑。“熟食是人类发展的前提”。人类懂得烹调食物以后,至少有以下几个方面的进步:

1. 改变了人类的生活方式。从原始人的生吞活剥、茹毛饮血的野蛮生活,发展到熟而后食的饮食方式,使人类开始区别于动物。

2. 保障了身体健康。食物的烹调可以杀菌消毒,有利于人体的消化吸收,使人类的体质得到进一步的改善。

3. 扩大了食源。烹调技术的发明扩大了食物的食用范围,人们不但懂得食用一些陆生动植物,而且渐渐懂得食用一些水生动植物。开始从内陆迁移到江河海岸边居住,不再受气候及地域的限制。

4. 形成了定时饮食习惯。自从人类懂得熟食以后,渐渐地养成了定时的饮食习惯,不再像过去那样整天忙于撕嚼食物,有了更多时间从事生产劳动,发展了生产力。

5. 促进了人类文明。随着烹调技术的不断发展,人们的饮食和生活方式逐渐趋于文明,饮食不仅是为了填饱肚子,而且孕育了独特的文化。

二、中国烹饪发展的主要过程

我国烹调技术经历了数千年的发展,形成了自己的特色,成为中国的宝贵文化遗产。纵观其发展过程,大致可以概括为以下几个历史时期:

(一) 萌芽时期(史前至殷商时代)

中华民族的祖先在漫长的历史岁月中,通过与大自然的斗争,逐渐懂得了食用熟的食物,制作陶器,用盐调味,进入了烹调萌芽时期。

这一时期,人们已经有了定居之处,开始饲养家畜、家禽,种植粮食作物、蔬菜



果类等,有了各种食物原料;从发明石器到发明陶器,开始有了炊具;从直接烧烤的原始方法发展到使用各种器具,产生了烹煮和汽蒸法,人类在日常饮食中开始使用烹调技术,制作一般食物。

(二) 形成时期(商周至秦朝)

在这个时期,中国历史从原始社会进入了奴隶社会,然后进入了封建社会的初期。在这个进程中,我国的烹调技术得到了迅速的发展。在调味方面,已能酿造酱油、醋、酒及各种各样的酱品,烹调方法也相应地多样化了。例如在《礼记》中所记载的周代的“八珍”,就是指八种珍贵食物原料采用的多种烹调方法,有点类似今天的烧、烤、炖、焖、煎、炒等方法。在炖的方面,已经知道用小鼎盛装原料放在大鼎内炖,大鼎里的水量要求在沸腾时不至于浸到小鼎中去,这和现在的隔水炖法差不多。从宫廷官府到民间有了专职的庖厨,像宫廷设有“亨人”(古字“亨”同“烹”)专管膳食,民间有“沽酒市脯”的“庖人”专司饮食业。到周末战国时代以后,在很多古籍书中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋》就曾经对烹调理论作出了全面而精确的总结,书中指出火候与调味是烹调的两大关键,并且说明旺火、温火、小火必须正确运用,酸、甜、辣、咸、苦五味必须适当调和,才能达到去除原料恶味、突出原料美味的目的。

(三) 发展时期(秦汉至隋唐)

从秦汉至隋唐,中国经历了封建社会的发展时期,在这近千年的历史进程中,烹调技术也在起伏中不断地向前发展,到盛唐时代烹调菜肴色、香、味、形、器已完全具备。

春秋战国出现了铁器,经过了秦汉帝国,铁器逐步取代了铜器,民间的烹饪器具锅、刀、叉、勺一般都用铁制造。刀具锋利耐磨,为更精细的刀工技艺创造了条件。

通过经济贸易和文化交流,汉使通西域输出了丝绸等手工业品,同时输入了胡瓜、胡豆、胡麻、胡椒、胡葱、胡萝卜、菠菜等多种蔬菜以及油料和调味品,给中国的烹调技术提供了新的原材料。这时期,由于佛教传入我国,吃素的风俗逐渐兴起,这对烹调技术也有较大的促进作用。汉淮南王刘安创制了豆腐,丰富了素食菜品。榨制植物油技术不断提高,使植物油成为烹调的重要原料。

魏晋南北朝时期,我国烹调技术已由“术”向“学”发展,就是说开始把烹调技术作为一门学问加以研究了。一些烹饪专著相继问世,北魏时期的贾思勰所著的《齐民要术》中有专讲食品、烹调的内容;西晋的《安平公食学》、南齐虞棕的《食珍录》、谢枫的《食经》都是世界上最早的烹调技术之作。

隋唐时代是我国封建社会发展的昌盛时期,经济发展达到了较高的水平,特别是陶瓷手工业的发展,使我国菜肴充分具备了色、香、味、形、器五种特色,更推动我国烹调技术进入了一个新的阶段。



(四) 昌盛发展的时期(两宋至明清时代)

两宋和明清时代,虽然经过战乱,但经济繁荣,烹饪饮食也更加精美多样,进入了比较成熟的时期,山珍海味入饌,注重饮食疗法,饮食市场繁荣,各地方风味形成排场华贵的宴席,我国当时的烹饪技艺水平发展到了世界烹饪技艺的前列。

北宋汴梁、南宋临安餐饮业繁荣,酒楼昼夜经营,菜肴品种繁多,还有各地风味的“川饭店”、“北食店”、“南食店”及供斋戒素食用的“素食店”,适应了各类人士的不同需求。

明代定都南京后,有官办酒楼,令民设酒肆其间,以接四方宾客。燕王朱棣迁都北京,以山东风味为主的饮食餐馆繁荣昌盛起来。清代鲁、川、苏、粤四大菜系在全国成为主要菜系。清代康熙、雍正、乾隆年间宴会之风盛行,有名的“满汉全席”集奇珍异味于一席。这时在厨房分工上日益细致,在原料加工和保藏方法上更加先进,在烹调技术上更讲究色、香、味、形,烹饪著作的水平较前代有很大提高。这一时期,我国烹调技艺更加成熟。

(五) 烹饪发展新时期

全国解放后,党和政府十分重视烹饪事业的发展,在全国建立了大批烹饪技校、职高、中专,培养了大批烹饪技术人才。特别是1983年以后,建立了烹饪专科院校,培养烹饪技术理论人才。这对挖掘、创新、引进先进烹调技术,使我国烹调技术发展到一个更高的科学水平,起了巨大的作用。

三、烹调的作用

烹调作为一个操作过程,包含着两个主要部分,一是烹、二是调。它们既对烹饪原料有着不同的作用,又是紧密结合不可分的。烹饪原料中的各种成分,包括蛋白质、脂肪、糖类、颜色成分、风味成分等组成一个多元体系。这个体系在外界的温度、光线、空气等条件的作用下,各个成分本身以及各种成分之间都发生着复杂的物理、生物和化学变化。

(一) 烹的作用

烹的目的就是把生的烹饪原料通过加热制成熟的食物。它的作用主要表现为:

1. 保证食用的安全性

生的食物原料,无论多么新鲜,大都带有病菌或寄生虫,有些还带有少量的动、植物天然毒素。这些有害因素一般都可以在烹饪加热过程中被杀灭和破坏,从而保证了食用的安全性。各种菌虫在温度达到85℃左右时,一般都可以杀死,使食物可供食用,有利于人体健康。

2. 便于人体对食物中的养料消化吸收

烹饪原料中含有维持人体正常生理活动及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、