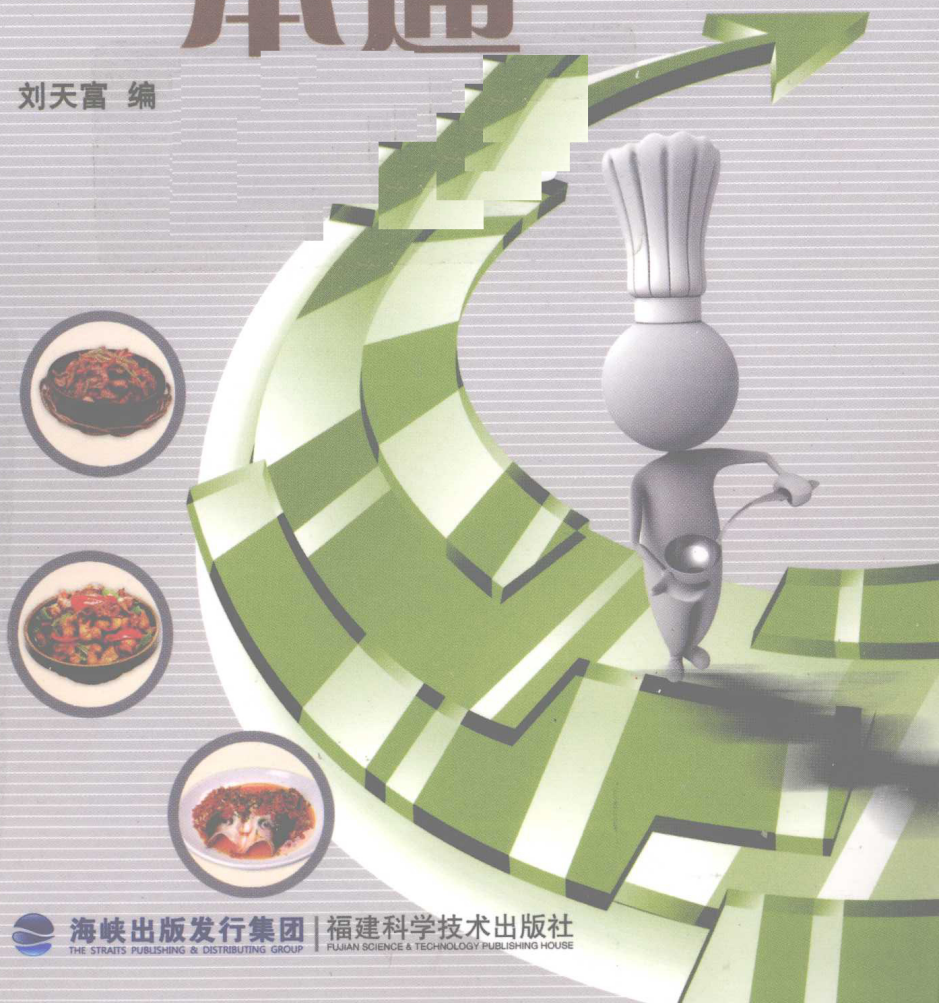


务工技能步步高  
系列

# 中式烹调 一本通

刘天富 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

务工技能步步高  
系列

# 中式烹调 一本通

刘天富 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中式烹调一本通/刘天富编. —福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

(务工技能步步高系列)

ISBN 978-7-5335-3672-5

I. ①中… II. ①刘… III. ①烹饪—方法—中国  
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 079917 号

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 书 名  | 中式烹调一本通<br>务工技能步步高系列    |
| 编 者  | 刘天富                     |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社   |
| 社 址  | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址  | www.fjstp.com           |
| 经 销  | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司      |
| 排 版  | 福建科学技术出版社排版室            |
| 印 刷  | 福建二新华印刷有限公司             |
| 开 本  | 889 毫米×1194 毫米 1/32     |
| 印 张  | 4.75                    |
| 字 数  | 104 千字                  |
| 版 次  | 2010 年 7 月第 1 版         |
| 印 次  | 2010 年 7 月第 1 次印刷       |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-3672-5  |
| 定 价  | 12.00 元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

## 出版者的话

伴随着经济全球化，我国的城市化进程日益加速，不论是在沿海地区，还是在中西部城市，新型的产业工人大量涌现。他们就业于各行各业，奔波于城市各个角落，日夜辛劳，为自己的生存与梦想而打拼，为城市的建设与繁荣而奉献。然而，突如其来的金融海啸却让他们中许多人失去了工作。如今，海啸虽已渐退，但就业形势依然严峻。

“打铁先得本身硬”，缺乏专业技能，没有过硬技术，是就业困难的根本所在。提高劳动者职业技能，完成产业升级，铸造“中国制造”品牌，也是当今政府制定的国策之一。响应国策，服务大众民生，出版人身负使命。为此我们组织了有职业技能培训经验的教师，以及工作在生产第一线的高级技师，紧扣各行业的实际需求，编写了本套丛书。

丛书涵盖了工矿、建筑、服务等行业的诸多工种，在写法上，力求图文并茂，通俗易懂，避开过深的理论阐述，深入浅出地介绍应知应会的知识，尤其注重实际上岗操作的技能，以便学习者能够快速领会和掌握。

本套丛书满足务工人员学习技能的需求，还可作为各地职业培训机构、职业学校的短期培训教材，也适用于读者自学。

## 前 言

随着我国经济的高速发展，人民生活水平的提高，餐饮业出现了空前的繁荣。众多餐饮业从业人员，都希望通过自学或培训，在尽可能短的时间内，掌握职业技能，或使已学到的职业技能得到提高。为此，我们编写了《中式烹调一本通》一书。本书共三章，第一章介绍了烹饪原料知识、烹饪原料加工技术、配菜与宴席知识、烹调技术、凉菜拼摆常识、食品雕刻常识、餐饮业成本核算、营养配餐及食品卫生；第二章介绍了中式菜肴的九大菜系（流派）及主要的白酒、葡萄酒等酒类；第三章介绍家禽类、家畜类、水产品类、蛋品类、豆制品类、蔬菜类的原料品质、营养成分、加工方法及其菜肴的名称、制作过程。同时还介绍了药膳炖品、综合性技能的应用。

本书由刘天富主编，漳州市第一技工学校烹饪专业实习指导教师、中式高级烹调师张亚发、王智敏、杨宝美，漳州市第一技工学校烹饪特聘专业教师、中式高级烹调师邱秀珍、卢永三、林添禄、蔡耀南等参加编写。在编写过程中，得到漳州市第一技工学校校长、高级讲师范学宁的指导以及漳州师范学院学报编辑部主任郑镛的大力支持，承蒙漳州市第一技工学校、漳州市天天富厨艺美食有限公司等单位协助，在此一并致谢。由于时间仓促，水平有限，书中缺点及疏漏在所难免，惟祈广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪协会名厨专业委员会委员、高级烹调技师  
福建省中式烹饪专家组副主任委员  
福建闽菜大师、福建省“十佳厨师”  
漳州市第一技工学校烹饪专业教研室主任

刘天富

## 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一章 烹饪基本知识 .....         | (1)  |
| 一、烹饪原料知识 .....           | (1)  |
| 1. 烹饪原料的概念及种类 .....      | (1)  |
| 2. 烹饪原料的营养成分 .....       | (1)  |
| 3. 检验烹饪原料的感观方法及标准 .....  | (2)  |
| 4. 烹饪原料在保管中质量变化的因素 ..... | (2)  |
| 5. 烹饪原料的保藏方法 .....       | (2)  |
| 二、烹饪原料加工技术 .....         | (3)  |
| 1. 烹饪原料的粗加工 .....        | (3)  |
| 2. 烹饪原料的细加工 .....        | (5)  |
| 3. 刀工的作用及基本要求 .....      | (7)  |
| 4. 刀法的分类及运用 .....        | (8)  |
| 5. 刀工加工常见的形状 .....       | (15) |
| 6. 刀工美化形状 .....          | (16) |
| 三、配菜与宴席知识 .....          | (19) |
| 1. 配菜常识 .....            | (19) |
| 2. 配菜的技巧和要求 .....        | (19) |
| 3. 菜肴的命名方法 .....         | (22) |
| 4. 宴席配菜知识 .....          | (22) |
| 四、烹调技术 .....             | (23) |
| 1. 烹调的作用及特点 .....        | (23) |
| 2. 中国菜肴特点 .....          | (24) |
| 3. 烹调操作的基本训练要求 .....     | (24) |

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 4. 烹调基本方法 .....                   | (24) |
| 5. 水为主要导热体的热菜烹调方法 .....           | (24) |
| 6. 油为主要导热体的热菜烹调方法 .....           | (27) |
| 7. 水蒸气和干热空气为主要导热体的热菜烹调方法<br>..... | (31) |
| 8. 盐为主要导热体的热菜烹调方法 .....           | (32) |
| 9. 冷菜烹调方法 .....                   | (33) |
| 10. 挂糊、上浆、勾芡、拍粉 .....             | (37) |
| 11. 调味品及调味方法 .....                | (38) |
| 12. 火候 .....                      | (39) |
| 13. 油温 .....                      | (40) |
| 14. 烹调中原料的变化 .....                | (41) |
| 15. 原料的初步热处理 .....                | (41) |
| 16. 制汤 .....                      | (43) |
| 五、冷菜拼摆常识 .....                    | (44) |
| 1. 冷菜拼摆的特点和要求 .....               | (44) |
| 2. 冷菜拼摆的步骤和手法 .....               | (45) |
| 3. 冷菜拼盘的应用及艺术性 .....              | (46) |
| 六、食品雕刻常识 .....                    | (47) |
| 1. 食品雕刻的特点 .....                  | (47) |
| 2. 食品雕刻的技法、刀法 .....               | (47) |
| 3. 雕刻作品的艺术性及应用 .....              | (49) |
| 4. 雕品的保管方法和注意事项 .....             | (50) |
| 七、餐饮业成本核算 .....                   | (50) |
| 1. 成本核算的各类公式 .....                | (50) |
| 2. 成品名称及预算的内容 .....               | (51) |
| 3. 市场供货情况、毛利率及经营 .....            | (51) |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| 八、营养配餐及食品卫生 .....        | (51)        |
| 1. 营养的概念及特性 .....        | (51)        |
| 2. 合理营养配餐 .....          | (54)        |
| 3. 食品卫生 .....            | (55)        |
| <b>第二章 主要菜系及酒类 .....</b> | <b>(56)</b> |
| 一、主要菜系 .....             | (56)        |
| 1. 北京菜 .....             | (56)        |
| 2. 上海菜 .....             | (56)        |
| 3. 四川菜 .....             | (57)        |
| 4. 山东菜 .....             | (57)        |
| 5. 江苏菜 .....             | (58)        |
| 6. 广东菜 .....             | (58)        |
| 7. 福建菜 .....             | (59)        |
| 8. 浙江菜 .....             | (59)        |
| 9. 湖南菜 .....             | (60)        |
| 10. 安徽菜 .....            | (60)        |
| 11. 素菜 .....             | (61)        |
| 二、主要酒类 .....             | (61)        |
| 1. 酒的度数及分类 .....         | (61)        |
| 2. 主要白酒 .....            | (62)        |
| 3. 主要葡萄酒 .....           | (63)        |
| 4. 其他酒类 .....            | (64)        |
| <b>第三章 烹调技能训练 .....</b>  | <b>(67)</b> |
| 一、家禽类 .....              | (67)        |
| 1. 家禽类原料的加工及烹调方法 .....   | (67)        |
| 2. 家禽类原料的品质、营养成分 .....   | (67)        |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 3. 家禽类菜肴的制作及成品特点 ..... | (68) |
| 咖喱鸡块 .....             | (68) |
| 腰果鸡丁 .....             | (68) |
| 油酥鸡 .....              | (69) |
| 穿心凤翼 .....             | (70) |
| 葱白鸡丝 .....             | (70) |
| 嫩姜炒鸭片 .....            | (71) |
| 焖沙茶鸭块 .....            | (71) |
| 葱烧肥鸭 .....             | (72) |
| 爆炒肫球 .....             | (73) |
| 柴把鸭汤 .....             | (73) |
| 二、家畜类 .....            | (74) |
| 1. 家畜类原料的加工及烹调方法 ..... | (74) |
| 2. 家畜类原料的品质及营养成分 ..... | (75) |
| 3. 家畜类菜肴的制作及成品特点 ..... | (75) |
| 五彩肉丝 .....             | (75) |
| 蒜芹炒三层肉 .....           | (76) |
| 糖醋肉 .....              | (76) |
| 红烧肉 .....              | (77) |
| 爆炒腰花 .....             | (78) |
| 葱烧猪蹄膀 .....            | (78) |
| 栗子烧猪蹄膀 .....           | (79) |
| 梅菜扣肉 .....             | (80) |
| 金钱酥 .....              | (80) |
| 网油酥卷 .....             | (81) |
| 芋城荔枝肉 .....            | (82) |
| 沙茶牛肉 .....             | (82) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 葱爆牛肉丝 .....                | (83) |
| 蚝油牛肉串 .....                | (84) |
| 芝麻牛排 .....                 | (84) |
| 香芋猪蹄煲 .....                | (85) |
| 花生猪尾煲 .....                | (85) |
| 苦瓜排骨煲 .....                | (86) |
| 白果猪肚煲 .....                | (86) |
| 大肠芥菜煲 .....                | (87) |
| 冬瓜肉米汤 .....                | (88) |
| 三、水产品类 .....               | (88) |
| 1. 水产品类原料的加工及烹调方法 .....    | (88) |
| 2. 动物性水产品类原料的品质、营养成分 ..... | (89) |
| 3. 水产品类菜肴的制作及成品特点 .....    | (90) |
| 腰果虾仁 .....                 | (90) |
| 滑炒虾球 .....                 | (90) |
| 吉烈虾 .....                  | (91) |
| 干炸凤尾虾 .....                | (92) |
| 香脆虾排 .....                 | (92) |
| 太极明虾 .....                 | (93) |
| 蚝油大虾串 .....                | (94) |
| 闽台盐酥虾 .....                | (94) |
| 龙身凤尾虾 .....                | (95) |
| 燕子归巢 .....                 | (96) |
| 白炒鱼丝 .....                 | (96) |
| 滑炒鱼片 .....                 | (97) |
| 淋卤菊花鱼 .....                | (98) |
| 松鼠鱼 .....                  | (99) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 椒盐鱼条 .....             | (99)  |
| 金筒鱼卷 .....             | (100) |
| 蒜烧鳗球 .....             | (101) |
| 葱烧河鳗 .....             | (101) |
| 爆炒墨鱼卷 .....            | (102) |
| 蒜香鱿鱼环 .....            | (103) |
| 沙司鱿鱼串 .....            | (103) |
| 爆炒鳝鱼片 .....            | (104) |
| 翠竹鳝丝 .....             | (104) |
| 蒜仁焗文蛤 .....            | (105) |
| 老蛭扒油条 .....            | (105) |
| 爆炒黄螺片 .....            | (106) |
| 四、蛋品类 .....            | (107) |
| 1. 蛋品类原料的加工及烹调方法 ..... | (107) |
| 2. 蛋品类原料的品质、营养成分 ..... | (107) |
| 3. 蛋品类菜肴的制作及成品特点 ..... | (107) |
| 黑木耳炒蛋 .....            | (107) |
| 煎蛋烩紫菜 .....            | (108) |
| 海蛎一品蛋 .....            | (108) |
| 滑蛋虾仁 .....             | (109) |
| 菜脯煎蛋 .....             | (109) |
| 菊花蛋 .....              | (110) |
| 日月蛋 .....              | (110) |
| 蒸水蛋 .....              | (111) |
| 芙蓉四宝 .....             | (111) |
| 番茄蛋汤 .....             | (112) |
| 五、豆制品 .....            | (113) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 豆制品的加工形式及烹调方法 ..... | (113) |
| 2. 豆制品的原料品质、营养成分 ..... | (113) |
| 3. 豆制品菜肴的制作及成品特点 ..... | (113) |
| 韭菜烧豆腐 .....            | (113) |
| 干煎豆腐 .....             | (114) |
| 家常豆腐 .....             | (114) |
| 肉末豆腐 .....             | (115) |
| 麻辣豆腐 .....             | (116) |
| 珊瑚豆腐 .....             | (116) |
| 金箱豆腐 .....             | (117) |
| 金莲豆腐 .....             | (117) |
| 虎皮豆腐卷 .....            | (118) |
| 海鲜豆腐煲 .....            | (119) |
| 六、蔬菜类 .....            | (119) |
| 1. 蔬菜类原料的加工及烹调方法 ..... | (119) |
| 2. 蔬菜类原料的品质、营养成分 ..... | (120) |
| 3. 蔬菜类菜肴的制作及成品特点 ..... | (120) |
| 冬笋炒扁豆 .....            | (120) |
| 鸡蛋炒笋丝 .....            | (121) |
| 双冬扒菜胆 .....            | (121) |
| 高汤烩菠菜 .....            | (122) |
| 瑶柱扒时蔬 .....            | (122) |
| 肉末焖冬瓜 .....            | (123) |
| 瑶柱焖冬瓜 .....            | (123) |
| 椒盐茶树菇 .....            | (124) |
| 异香茄子煲 .....            | (124) |
| 罗汉煲 .....              | (125) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 七、药膳炖品 .....            | (125) |
| 1. 食物的加工及炖制方法 .....     | (125) |
| 2. 原料营养成分及疗效 .....      | (125) |
| 3. 炖品特色及搭配 .....        | (126) |
| 4. 炖品美食及疗效 .....        | (126) |
| 八、综合性技能运用 .....         | (127) |
| 1. 综合利用原料, 提高技能水平 ..... | (127) |
| 2. 熟悉原料性能, 科学营养搭配 ..... | (128) |
| 3. 综合菜肴的制作及成品特点 .....   | (128) |
| 油爆双脆 .....              | (128) |
| 蛋黄香酥卷 .....             | (129) |
| 沙律桂花蟹 .....             | (129) |
| 蚝油牛蛙肚 .....             | (130) |
| 绣球干贝 .....              | (130) |
| 翡翠珍珠贝 .....             | (131) |
| 杏仁葵花酥 .....             | (132) |
| 香蕉酿虾枣 .....             | (132) |
| 海皇紫菜角 .....             | (133) |
| 梅竹鲈鱼扇 .....             | (133) |
| 双色鲈鱼饺 .....             | (134) |
| 芙蓉兰花鲍 .....             | (135) |
| 冬蓉干贝羹 .....             | (135) |
| 蟹肉墨鱼蛋羹 .....            | (136) |
| 虾籽鲞鱼唇 .....             | (136) |
| 天天富面线糊 .....            | (137) |
| 金浦海蛎煎 .....             | (137) |
| 杜浔筴肠 .....              | (138) |

# 第一章 烹饪基本知识

## 一、烹饪原料知识

### 1. 烹饪原料的概念及种类

(1) 烹饪原料泛指运用于烹饪,制作菜肴、点心、小吃等食品的原材料,其与食品工业生产食品的原材料是一致的。

#### (2) 烹饪原料的种类

①按原料的性质,分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料、人工合成原料4类。

②按原料加工与否,分为鲜活原料、干货原料、复制品原料3类。

③按原料在菜肴制作过程中的地位,分为主料、配料、调料3类。

④按原料的商品种类,分为粮食、蔬菜、家畜肉及制品、家禽肉及制品、干货制品、水产品、果品、调味品8类。

⑤其他分类,第一级以在烹调中的地位分为主配料、调味料和佐助料3类;第二级以烹饪的性质分;第三级以烹饪原料的自然门类分;第四级以原料不同的种属和特点分;第五级根据各种属划分具体的原料品种。

### 2. 烹饪原料的营养成分

烹饪原料的营养成分指能够供应人体正常生理功能所必需的营养和能量的化学成分,它分为有机物质(糖、蛋白质、脂肪、

维生素等)、无机物质(各种无机盐和水)两大类。

### 3. 检验烹饪原料的感观方法及标准

感官检验方法有嗅觉检验、视觉检验、味觉检验、听觉检验、触觉检验。

标准主要有以下几方面:

- (1) 原料固有的品质标准。
- (2) 原料的纯度和成熟度标准。
- (3) 原料的新鲜度(色泽、形态、水分、质地、气味、重量的变化等)标准。
- (4) 原料的洁净卫生标准。

### 4. 烹饪原料在保管中质量变化的因素

(1) 原料本身的性质特点。一般食品原料的组织内皆含有多种组织分解酶、性状不稳定的营养成分以及不很稳定的胶体物质,这些都是促使原料质量发生变化的自身因素。

(2) 外界不良条件

①物理学方面。包括温度、湿度、光线、空气等的影响。

②化学方面。原料盛装器皿混有的铅、铜等重金属元素,可作为催化剂促进酶的作用,加速食品腐败变质,而且对人体健康有不同程度的危害。

③生物学方面。包括微生物和鼠、虫等的危害,其中微生物危害较大。微生物主要指霉菌、某些细菌和酵母菌,它们的活动与温度、湿度、酸碱度有很大的关系。

### 5. 烹饪原料的保藏方法

烹饪原料的保藏方法主要有:低温保藏、高温保藏、脱水保藏、密封保藏、腌渍(盐腌、糖渍、酸渍、酒渍)保藏、熏制保藏、气调保藏、核辐射保藏等。

## 二、烹饪原料加工技术

### 1. 烹饪原料的粗加工

(1) 蔬菜类。不同的品种采用不同的加工步骤，如摘剔一切根—去毛壳—削皮—去蒂、去籽—洗涤干净。

(2) 鱼类。可分为刮鳞、褪砂、剥皮、泡烫、宰杀、摘洗等。

①刮鳞。刮鳞—去鳃、取内脏—洗涤。

②褪砂。热水泡烫—褪砂—去鳃—开膛、取内脏—洗涤干净。

③剥皮。背面剥皮—腹面刮鳞—去鳃、取内脏—洗涤干净。

④泡烫。沸水泡烫—去鳃、取内脏—洗涤干净。

⑤宰杀。主要用于加工一些活养的鱼类。

⑥摘洗。主要用于加工一些软体类的水产品。

(3) 虾类。先将虾洗净，再用剪刀剪去虾枪、须、腿，用虾枪或牙签挑出头部的砂布袋和脊背处的虾筋和虾肠。根据不同的烹调要求，也可将虾的壳全部剥掉或只留虾尾。

(4) 贝类及其他水产品。如扇贝，可用刀（专用的工具）将两壳撬开，剔下闭壳肌（俗称扇贝），去除内脏，洗净即可。

(5) 家禽类。宰杀、烫泡褪毛、开膛、取内脏（有腹开、背开、肋开）、洗涤及内脏洗涤等。

(6) 家畜内脏。里外翻洗、盐醋搓洗、刮剥洗涤、清水漂洗、灌水冲洗等。

(7) 鸽子一般采用活杀，有摔死、闷死等。褪毛也有干褪和湿褪两种。干褪就是待鸽子死去，体温尚未散尽时将羽毛拔净。湿褪就是用 60℃ 的水烫后，将羽毛褪净。鸽子的皮较嫩，烫时

水的温度不能过高，否则皮易烫破。鸽子毛褪后即可开腹、取出内脏，将鸽身用清水洗净。

#### (8) 干货涨发

①水渗透扩散发料。冷水涨发可分为浸发、漂发，热水涨发可分为泡发、煮发、焖发、蒸发。

②碱溶液渗透发料。有碱面（碱粉）发和碱水发，碱水发又可分为生碱（5%纯碱溶液）水发和熟碱（4.5 公斤热水：0.5 公斤碱面：0.2 公斤石灰：4.5 公斤冷水的溶液）水发。

③膨松吸水发料。有油发、水发。

a. 油发蹄筋：先将蹄筋用温碱水洗去表层油腻和污垢，晾干。放入凉油锅内（必须是熟油）慢火加热，蹄筋先逐渐缩小，尔后慢慢膨胀。要勤翻动，待蹄筋开始漂起并发出“叭叭”的响声时，端锅离火并继续翻动蹄筋。当油温降得较低时，再端上锅用慢火炸，这样反复几次，俟蹄筋全部饱满、酥脆时捞出。接着蹄筋放入事先准备好的热碱水中浸泡至回软，洗去油腻、杂质，摘去残肉，用清水漂洗干净，换冷水泡着备用。

b. 干鱿鱼涨发：将干鱿鱼用温水泡至回软，抽去软骨，摘下头及边翼（头与边翼另行涨发使用）。将鱿鱼肉刮上花刀，改为小块（刀纹的密度、深度，块的大小根据需要确定），周身沾上碱面，放入盛器内，置于通风干燥处，可存 7~15 天，温度太高或湿度太大有可能糜烂，不宜久存。烹制前鱿鱼用开水冲烫发起，再用清水漂洗干净即可。

#### ④水发海参、鱼翅应注意事项

a. 水发海参注意事项：采用一般方法水发海参时，使用的盛器和水都不可沾有油、碱、盐和其他杂质，油、碱易使海参腐烂溶化，盐使海参不易发透；水发时每次加热后都要换清水；在发料过程中要注意检查，既要防止发不透，又要防止过于软烂；