

PEIXUN JIAOCAI

中级烹调师 培训教材

何荣显 主编



吉林科学技术出版社

中级烹调师培训教材

主 编	何荣显		
副主编	范希林	唐 文	姜春和
编 委	郭士敏	吕继生	闫海权
	李 政	郭兰英	郝文波
	吴长江	刘万春	张灿利
	邹吉峰	万凡英	马福林
	杨 敏	太树怀	张进伟
	王树君	康仲秋	

吉林科学技术出版社

中级烹调师培训教材

何荣显 主编

责任编辑:齐 郁

封面设计:杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 20.25 印张

发行

插页 4 444 000 字

1995 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 3 次印刷

定价:21.00 元

印刷 吉新月历公司印刷分公司

ISBN 7-5384-1488-6/TS·84

出版说明

随着人们生活水平的提高,人们对饮食的要求已不是过去那种简单的吃饱喝足即可,而是从营养、口味、色彩搭配等诸方面提出了更高的要求,使饮食上升为一种文化。为适应餐饮业快速发展的需要,厨师培训业亦得到了空前的发展。为使厨师在培训中能够科学、系统地掌握烹调技能及相关知识,我们组织编写了《中级烹调师培训教材》一书。本书除科学、系统的介绍烹调原料、烹调技术、营养保健外,还着重介绍了川、鲁、苏、粤四大菜系的代表名菜的解析,使读者能够真正掌握各菜系的代表菜,从而感悟出各菜系的精髓。本书还在最后随有复习思考题,使读者能够自我考查对本书的掌握程度。

本书在编写过程中得到了吉林省高等商业专科学校烹饪系陶牧同志、康仲秋同志,以及长春市生化制药厂杨满同志的热情支持,在此一举表示由衷的谢意。

限于时间和编者水平,书中疏漏和错误之外在所难免,敬希读者批评、指正。

编者

1994年12月

目 录

第一篇 烹调原料篇	(1)
第一章 动物性原料	(2)
第一节 畜肉类	(2)
第二节 禽肉类	(17)
第二章 植物性原料	(26)
第一节 陆地栽培蔬菜	(26)
第二节 水生蔬菜	(58)
第三节 野生蔬菜	(61)
第三章 水产原料	(64)
第一节 咸水鱼类	(65)
第二节 溯河性鱼类	(73)
第三节 淡水鱼类	(76)
第四节 头足、甲壳类	(86)
第五节 水产原料的初步加工	(95)
第四章 干货原料及其涨发	(99)
第一节 海味类	(100)
第二节 山珍类	(107)
第三节 食用菌类	(109)
第四节 其他干货类	(114)
第二篇 烹调技术篇	(116)
第五章 概 述	(116)
第一节 烹调与烹调的作用	(116)
第二节 中国菜肴的特点	(119)
第三节 中国菜肴的命名	(122)
第六章 刀工与配菜	(124)

第一节	刀工的基本要求	(124)
第二节	刀 法	(126)
第三节	美化刀法	(133)
第四节	刀工处理后原料的形状	(138)
第五节	配 菜	(142)
第七章	火 候	(149)
第一节	火力的鉴别	(150)
第二节	热的传递	(151)
第三节	掌握火候的一般方法	(153)
第四节	加热对原料所起的作用	(155)
第八章	原料的初步熟处理	(157)
第一节	焯 水	(158)
第二节	过油与走红	(160)
第三节	制 汤	(163)
第九章	调 味	(166)
第一节	味的种类及调味品	(167)
第二节	调味方法及要求	(177)
第十章	挂糊、上浆和勾芡	(181)
第一节	挂糊、上浆的作用	(182)
第二节	糊浆原料及其种类	(183)
第三节	勾 芡	(187)
第十一章	烹调方法	(192)
第一节	凉菜烹调方法	(192)
第二节	热菜烹调方法	(200)
第三节	甜菜烹调方法	(249)
第十二章	凉菜拼摆与食品雕刻	(256)
第一节	凉菜拼摆	(256)
第二节	食品雕刻	(270)
第十三章	中国地方菜	(282)

第一节	四川菜	(282)
第二节	山东菜	(283)
第三节	江苏菜	(283)
第四节	广东菜	(284)
第五节	浙江菜	(285)
第六节	湖南菜	(288)
第七节	福建菜	(291)
第八节	安徽菜	(294)
第九节	湖北菜	(296)
第十节	北京菜	(299)
第十一节	仿膳菜	(302)
第十二节	清真菜	(304)
第十三节	素菜	(306)
第十四章	筵席知识	(309)
第一节	筵席的意义、规格和种类	(310)
第二节	筵席的设计	(313)
第三节	筵席菜单组合择用	(317)
第四节	传统筵席菜单选例	(322)
第五节	现代筵席菜单选例	(327)
第三篇	营养与食疗保健篇	(331)
第十五章	营养与食物的选择	(331)
第一节	营养素	(331)
第二节	食物的选择	(338)
第十六章	合理膳食与合理烹调	(347)
第一节	合理膳食	(347)
第二节	合理的烹调方法	(354)
第十七章	补品的选择与保健食疗方	(357)
第一节	辨别症候选择	(358)
第二节	辨别病症选择	(364)

第三节 补气食疗方	(369)
第四节 补血食疗方	(371)
第五节 补阴食疗方	(374)
第六节 补阳食疗方	(376)
第四篇 四大菜系名菜解析篇	(379)
第十八章 四川名菜解析	(379)
1. 姜汁嫩肚丝	(379)
2. 陈皮牛肉	(380)
3. 五香熏鱼	(381)
4. 花椒鱗段	(382)
5. 怪味鸡块	(383)
6. 蒜泥白肉	(384)
7. 宫保鸡丁	(385)
8. 夫妻肺片	(386)
9. 干煸牛肉丝	(387)
10. 醋熘凤脯	(388)
11. 鸡豆花	(389)
12. 芙蓉鸡片	(390)
13. 口袋豆腐	(392)
14. 灯影牛肉	(393)
15. 红枣煨肘	(394)
16. 红烧雪猪	(395)
17. 豆腐鲫鱼	(396)
18. 开水白菜	(397)
19. 白汁鱼肚卷	(398)
20. 葱烧鱼皮	(399)
21. 红烧鱼唇	(400)
22. 麻酱鱼肚	(401)
23. 荔枝鱿鱼卷	(402)

24. 三鲜鹿掌	(403)
25. 一品酥方	(405)
26. 回锅肉	(406)
27. 八宝酿梨	(407)
28. 龙眼咸烧白	(408)
29. 泸州烘蛋	(409)
30. 网油鸡卷	(410)
31. 玫瑰锅炸	(411)
32. 干烧岩鲤	(412)
33. 竹荪肝膏汤	(413)
34. 水煮牛肉	(414)
35. 鱼香肉丝	(415)
36. 菠饺鸡糕	(416)
37. 大蒜干贝	(418)
38. 清蒸鳌裙	(418)
39. 清蒸江团	(419)
40. 家常海参	(420)
41. 干煸鱿鱼丝	(421)
42. 醋熘墨鱼花	(422)
43. 菊花鲍鱼	(424)
44. 太白鸡	(425)
45. 鸡淖鱼翅	(426)
46. 魔芋烧鸭	(427)
47. 小笼粉蒸牛肉	(428)
48. 锅贴鸡片	(429)
49. 菊花火锅	(430)
50. 毛肚火锅	(431)

第十九章 山东名菜解析..... (433)

1. 清汤柳叶燕菜	(433)
-----------------	-------

2. 白扒鱼翅	(434)
3. 蝴蝶海参	(435)
4. 糖醋黄河鲤鱼	(436)
5. 爆炒腰花	(438)
6. 酿荷包鸡蛋	(439)
7. 炒鸡丝蜆头	(440)
8. 香酥鸡	(441)
9. 纸包鸡	(442)
10. 清蒸加吉鱼	(443)
11. 原壳鲍鱼	(444)
12. 红烧鱼皮	(445)
13. 葱烧海参	(446)
14. 烩乌鱼蛋	(447)
15. 茄汁乌鱼花	(448)
16. 油爆海螺	(449)
17. 烤花揽鳊鱼	(450)
18. 山东蒸丸	(451)
19. 余芙蓉黄管	(453)
20. 九转大肠	(454)
21. 鸡里爆	(455)
22. 浮油鸡片	(456)
23. 捶烩鸡片	(458)
24. 酿荷包鲫鱼	(459)
25. 赛螃蟹	(460)
26. 挂霜丸子	(461)
27. 绣球干贝	(462)
28. 什锦蜂窝豆腐	(463)
29. 煎雏肉	(464)
30. 油爆双脆	(465)
31. 鲜贝冬瓜球	(466)

32. 鸡茸鱼骨	(467)
33. 干煎黄鱼	(468)
34. 元宝肘子	(469)
35. 豆豉烧鲫鱼	(470)
36. 清蒸八宝甲鱼	(471)
37. 抓炒鱼仁	(472)
38. 彩云鱼肚	(474)
39. 蒸扒三丝干贝	(475)
40. 爆炒腰花	(476)
41. 博山豆腐箱	(477)
42. 炒三泥	(478)
43. 玛瑙银杏	(479)
44. 黄焖全鸡	(480)
45. 鸡茸干贝	(482)
46. 清余丸子	(483)
47. 火爆燎肉	(484)
48. 奶汤蒲菜	(484)
49. 锅烧肘子	(485)
50. 炒肉丝拉皮	(486)
第二十章 广东名菜解析	(488)
1. 红烧大群翅	(488)
2. 浓炖鸡包翅	(489)
3. 蟹肉桂花翅	(491)
4. 红炖明鲍	(492)
5. 清汤鱼肚	(493)
6. 虾子扒海参	(494)
7. 鸭汁烩鱼唇	(495)
8. 鸡吞翅	(496)
9. 海参酥丸	(497)

10. 虾胶瓢鱼肚	(499)
11. 蟠龙大鳝	(501)
12. 干煎虾碌	(502)
13. 汾酒鱼头汤	(503)
14. 清蒸石斑鱼	(504)
15. 瓦罉焗水鱼	(505)
16. 五彩炒虾丝	(506)
17. 杏元鸡脚炖海狗	(507)
18. 瓦罉焗文蚶鲤	(509)
19. 火腩焖大鳝	(510)
20. 五彩炒蛇丝	(511)
21. 大良炒鲜奶	(512)
22. 竹丝鸡烩五蛇	(513)
23. 片皮乳猪	(516)
24. 红烧果子狸	(518)
25. 豹狸烩三蛇	(520)
26. 子罗鸭片	(522)
27. 白切鸡	(523)
28. 东江盐焗鸡	(524)
29. 竹荪鸡片	(525)
30. 脆皮炸鸡	(526)
31. 八珍扒大鸭	(528)
32. 糖醋咕嚕肉	(530)
33. 卤水扎蹄	(531)
34. 皱纱豚蹄	(532)
35. 鲜菇牛肉	(534)
36. 酥炸牛柳	(535)
37. 蚝油牛肉	(536)
38. 七彩瓢猪肚	(537)
39. 太极山楂奶露	(538)

40. 四宝炸牛奶	(539)
41. 东坡大肉	(540)
42. 肇庆扣肉	(541)
43. 茄汁煎牛柳	(543)
44. 生炆狗肉	(544)
45. 奶油扒菜胆	(545)
46. 护国菜	(546)
47. 花菇烧生筋	(547)
48. 鼎湖上素	(548)
49. 百花瓢鸭掌	(549)
50. 珧柱玉米羹	(551)
第二十一章 江苏名菜解析	(552)
1. 清汤大乌参	(552)
2. 鸡包鱼翅	(553)
3. 鸡粥鱼肚	(554)
4. 青鱼甩水	(556)
5. 蛙式黄鱼	(556)
6. 天下第一鲜	(558)
7. 双皮刀鱼	(559)
8. 白汁鲥鱼	(560)
9. 荷包鲫鱼	(561)
10. 白汤鲫鱼	(562)
11. 梁溪脆鳝	(563)
12. 银丝长鱼	(564)
13. 还丝汤	(565)
14. 月宫鲍鱼	(566)
15. 醋溜鳊鱼	(567)
16. 拆烩鲢鱼头	(570)
17. 叉烧鳊鱼	(572)
18. 松鼠鳊鱼	(573)
19. 葫芦虾蟹	(574)
20. 三鲜脱骨鱼	(576)
21. 软煎蟹盒	(577)
22. 爆余	(578)
23. 五丁鱼圆	(579)

24. 黄焖鳗	(580)
25. 杨梅芙蓉	(582)
26. 炒鳝兜	(583)
27. 荷香仔鸽	(584)
28. 荷花铁雀	(586)
29. 酥肥鸭块	(587)
30. 早红桔酪鸡	(588)
31. 鸡茸蛋	(589)
32. 黄焖鸡孚	(591)
33. 三套鸭	(593)
34. 常熟叫化鸡	(594)
35. 贵妃鸡翅	(596)
36. 蛋梅鸡	(597)
37. 蟹粉狮子头	(598)
38. 金陵丸子	(600)
39. 水晶肴蹄	(601)
40. 扒烧牛筋	(603)
41. 枣方肉	(604)
42. 松子肉	(605)
43. 樱桃肉	(607)
44. 知了白菜	(608)
45. 竹荪蛋别	(610)
46. 鸡汤煮干丝	(611)
47. 扬州蛋炒饭	(612)
48. 藕粉圆子	(614)
49. 蛋烧麦	(616)
50. 唐塔四宝	(617)

复习思考题..... (619)

一、烹调原料及加工部分 (619)

二、烹调技术部分 (626)

三、四大名菜部分 (633)

第一篇 烹调原料篇

中国烹调原料品种繁多，堪称世界之最。也可以这样说，中国的烹调原料无所不包，无奇不有，凡是自然界生长的可食用的动植物，经过厨师的妙手都可烹制出各具特色的美味佳肴，如禽畜类的猪、牛、羊、驴、骆、鸡、鸭、鹅、狗、猫，以及獐、狍、狸、鹿、野鸭、雪鸡、大雁、山鸡、飞龙、乳鸽等；山珍海味类的熊掌、猴头蘑、蛤士蟆、犴鼻、驼峰、鹿筋、海参、鱼翅、燕窝、鱼肚、鱼骨、鲍鱼、鱼唇、鱼皮、乌鱼蛋，以及淡水鱼类、咸水鱼类等；菌类及干菜类的香菇、草菇、口蘑、银耳、榛蘑、元蘑、竹荪、洋粉、发菜、鱿鱼干、蹄筋、海带、干贝、海螺、虾干、海蜇、莲子、兰片、白果等；还有各类瓜果和蔬菜。近年来，随着药膳、滋补膳的发展，又有很多野菜、野味、中药材以及珍奇的动植物也登上了餐桌，如金钱龟、蛙蛙鱼、鹿鞭、牛鞭、狗鞭、松鼠、蕨菜、薇菜、刺嫩芽、黄瓜香、蝗虫、人参、鹿茸、枸杞子、龟板、熟地等。

以上这些烹调原料，其中有很多是我们初学烹调技术者不认识、不熟悉的。但是，要学好烹调技术还必须认识和熟练地掌握各种烹调原料的形态、性质和使用方法。那么，我们怎样去认识和掌握这些原料呢？我认为有以下几种方法可循：一是向书本学习，二是看标本，三是经常去参观副食商店和市场，四是进行烹调实践。

第一章 动物性原料

动物性原料是烹调中的主要原料，它含有人体所需要的各类营养物质，特别是动物性蛋白质、脂肪、维生素和无机盐的含量十分丰富，对人体的生长发育，增强体质均有重要意义。动物性原料主要包括畜肉类、禽肉类及其制品。

第一节 畜肉类

畜肉类包括家畜肉和野畜肉。烹调中常用的家畜肉有猪、牛、羊、驴、狗等，野畜肉有兔、鹿、狸等。

1. 猪

猪又称豕、豨、豚。由野猪驯化而来，躯体肥满，四肢短小，被毛短粗，有黑、白、黑白花或酱红等色。中国是世界上最大的猪肉生产国，也是消费最多的国家之一。

类型与品种 我国猪的品种约有 100 多种，可分为以下 6 个类型：

①华北型。分布于秦岭和淮河以北，主要特征是腹腔脂沉积量大，肉香味浓，如东北民猪、淮猪、八眉猪等；②淮南型。分布于中国南部，主要特征是腿臀丰满，背膘厚，腹脂多，肉质细嫩，如小耳猪、小花猪、槐猪等；③华中型。分布于长江以南，北回归线以北大部分地区，主要特征是体呈圆桶型，腰背较宽，肉质细嫩，如金华猪，大花白猪、宁乡猪、两头乌猪等；④江海型。分布于汉水和长江中下游沿岸

以及东南沿海一带，主要特征是背腰较宽，骨骼粗壮，皮厚而松软，如太湖猪、虹桥猪、清平猪和桃源猪等；⑤西南型。分布于西南大部分地区和湖南、湖北西部，如内江猪、莱昌猪、乌金猪等；⑥高原型。分布于青藏高原，主要特征是形似野猪，瘦肉率占 52% 左右。

此外，从国外也引进了不少优良品种，如巴克夏、大约克夏、苏白、杜洛克等。其特点是生长快，瘦肉多，头蹄小。

质量鉴别 猪的肌肉一般呈淡红色，因年龄、部位、品种的不同，色泽有深浅之别。脂肪色白或粉红，带有油香气。选择猪肉，需区别健康猪肉与病猪肉、死猪肉。健康猪肉的肉色鲜艳，切面光泽，质地软嫩，皮面薄平光滑；病猪肉色暗红，切面有血渗现象，脂肪呈玫瑰红色，皮面有出血点或暗红色血斑，骨髓灰黑色；死猪肌肉黑红色，切面渗黑红色血液，脂肪呈红色，皮色青紫或蓝紫；囊虫猪的肌肉以及心、肝、肺、脑、舌等处均寄有囊虫尾蚴，呈米粒状。病猪肉、死猪肉、囊虫猪肉均不能食用。

此外，尚有皮厚、纤维粗老松弛，脂肪薄而色泽发暗的猪肉都不属于正常猪肉，不是老母猪肉就是晚豕（生仔后阉割）猪肉。

营养保健 猪瘦肉含蛋白质 20% 左右，并富含 B 族维生素和铁等。肥猪肉脂肪含量约占 37% 左右。其中含有不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸，熔点低，易于消化吸收。中医认为猪肉味甘咸性平，具有滋阴、润燥的功效，可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

烹调应用 猪肉的结缔组织比其他家畜少，质地细嫩柔软，无膻臊异味。应用时宜选择经过冷却处理的肉或冻肉。因为冷却处理的肉经过了僵直到成熟的过程，乳酸有效地控制