

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适用于职业技能短期培训使用

● 推荐使用对象:

- ▲ 农村进城务工人员
- ▲ 就业与再就业人员
- ▲ 在职人员



烹饪

基本技能

11

全国职业培训推荐教材
劳动和社会保障部教材办公室评审通过
适用于职业技能短期培训使用

烹饪基本技能

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪基本技能/刘峻岭等编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2004.6

职业技能短期培训教材

ISBN 7-5045-4528-7

I. 烹… II. 刘… III. 烹饪-方法-技术培训-教材
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 046201 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 北京顺义河庄装订厂装订

850 毫米×1168 毫米 32 开本 5.5 印张 142 千字

2004 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷

印数: 5000 册

定价: 9.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，劳动和社会保障部教材办公室组织编写了职业技能短期培训系列教材。这套教材涉及第二产业和第三产业 50 多个职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。适合 15~90 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

薄。每种教材都是一本小薄册子，字数一般在 10 万字左右。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

简 介

本书主要介绍了常用烹饪原料的初步加工方法和配菜方面的技巧，以及各类烹调技法的操作要领等知识。

本书在编写过程中，力求做到图文并茂、通俗易懂。

本书适合于职业技能短期培训使用。通过培训，初学者或具有一定基础的人员可以达到上岗的技能要求。

本书由刘峻岭、井志、祁建和、孙忠善、刘永安、梁力行编写，刘峻岭主编，吴元春审稿。

目 录

第一篇 烹饪原料加工

第一章 常用鲜活原料的初步加工	(1)
第一节 蔬菜的初步加工	(1)
第二节 畜肉类的初步加工	(2)
第三节 禽类的初步加工	(4)
第四节 水产品的初步加工	(6)
习 题	(8)
第二章 干货原料的涨发	(9)
第一节 干料涨发	(9)
第二节 干料涨发的主要方法	(11)
第三节 干料涨发的实例	(15)
习 题	(21)
第三章 出肉、取料、去骨	(22)
第一节 出肉加工	(22)
第二节 分档取料	(25)
第三节 整料去骨	(32)
习 题	(35)

第四章 刀工技术	(36)
第一节 刀工的作用和基本要求	(36)
第二节 刀法的种类	(39)
第三节 刀工处理后原料的形状	(49)
习 题	(55)
第五章 配菜	(56)
第一节 配菜的意义及要求	(56)
第二节 配菜的原则及方法	(60)
第三节 花色菜的配制	(63)
习 题	(65)
第六章 拼盘	(66)
第一节 拼盘的意义和作用	(66)
第二节 拼盘的要求和手法	(67)
第三节 拼盘的分类	(71)
第四节 拼盘的刀法及应用	(73)
第五节 装盘的方法和步骤	(75)
习 题	(77)
第七章 食品雕刻	(78)
第一节 食品雕刻的意义与注意事项	(78)
第二节 食品雕刻的原料	(79)
第三节 食品雕刻的刀具	(80)
第四节 食品雕刻的分类和步骤	(82)
第五节 食品雕刻的刀法	(83)
第六节 原料及成品的保藏方法	(85)
习 题	(86)

第二篇 烹调技术

第八章 火候	(87)
第一节 火候的概念及火力的分类	(87)
第二节 原料受热后的变化	(88)
第三节 火候的运用	(91)
习 题	(94)
第九章 调味	(95)
第一节 调味的意义及作用	(95)
第二节 基本味、复合味及常用味型	(96)
第三节 烹调中的调味方式及其原则	(102)
第四节 调味品的处置	(104)
习 题	(105)
第十章 原料的初步熟处理	(107)
第一节 焯水	(107)
第二节 过油	(110)
第三节 走红	(114)
第四节 制汤	(115)
习 题	(118)
第十一章 挂糊、上浆和勾芡	(119)
第一节 挂糊和上浆	(119)
第二节 勾芡	(123)
习 题	(128)

第十二章 热菜的烹调方法	(129)
第一节 油熟法	(129)
第二节 水熟法	(135)
第三节 汽熟法	(138)
第四节 特殊熟法	(140)
习 题	(142)
第十三章 冷菜的特点及其烹调方法	(143)
习 题	(147)
第十四章 装盘	(148)
第一节 装盘的意义与要求	(148)
第二节 盛器与菜肴的配合原则	(149)
第三节 装盘的方法	(151)
习 题	(157)
第十五章 筵席知识	(158)
第一节 筵席的作用及形式	(158)
第二节 筵席菜肴的配置	(160)
第三节 筵席的准备和上菜程序	(164)
第四节 餐厅布置与上菜礼节	(166)
习 题	(167)

第一篇 烹饪原料加工

第一章 常用鲜活原料的初步加工

第一节 蔬菜的初步加工

一、蔬菜初步加工的要求

蔬菜初步加工应符合以下要求：

(1) 黄叶、老叶必须清除干净。蔬菜上的黄叶、老叶等不能食用部分必须去净，否则会影响菜肴的质量。

(2) 虫卵杂物必须洗涤干净，蔬菜叶片背面和根部会带有虫卵，泥沙也较多，必须洗涤干净，以保证食用者的身体健康。

(3) 蔬菜必须先洗后切。蔬菜如果先切后洗，会从刀口处流失许多含有营养价值的汁液，也容易被污染。

(4) 可食用部分尽量利用。蔬菜在初步加工过程中，尽量利用可食用部分，以降低成本。

二、蔬菜初步加工的方法

蔬菜初步加工一般要经过削剔和洗涤两个步骤：

1. 削剔整理

削剔整理是蔬菜初步加工的第一个步骤。削剔整理就是把泥土、杂物及不能食用的部分完全除掉。根据蔬菜种类不同，一般有拣剔、撕择、剪切、刮削等方法。例如，白菜、菠菜、油菜等要摘掉黄叶、老帮，切去老根，剔去泥土；芹菜要摘除叶子、老

茎；茭白、竹笋、山药、土豆、莴苣要剥壳、削皮；豆角等要摘掉蒂和顶尖，并撕去老筋；冬瓜、南瓜、丝瓜要削去外皮，挖去瓜瓢等。

2. 洗涤处理

洗涤处理一般是蔬菜初步加工的第二个步骤。但是有些污物过多的蔬菜，也可边洗边拣。根据蔬菜的种类和烹调的具体要求，可以分为以下几种方法：

(1) 冷水洗涤。冷水洗涤是常用的洗菜方法。蔬菜上的泥土污物一般用清洁的冷水都能洗净，并能保持蔬菜的新鲜整洁。洗涤时，可视污秽程度，采用直接洗涤、先浸后洗，边冲边洗等方法，直至洗涤干净。

(2) 热水洗涤。热水洗涤可以除去蔬菜的异味和便于剥去外皮。番茄用热水洗涤就容易剥去外皮。

(3) 盐水洗涤。盐水洗涤有杀菌作用。有些叶菜上的小虫用清水不易洗净，如放在2%的食盐水中浸洗，小虫就会浮在水面而被除掉。

(4) 碱水洗涤。碱水洗涤可以起到解味、去皮的作用，如洗干莲子、干白果等。

第二节 畜肉类的初步加工

畜肉类的初步加工一般可分为宰杀、分档取料、洗涤三个程序。其中宰杀大都在食品加工厂专业处理，分档取料作为一节内容专门讲述，这里只讲畜肉类的洗涤加工。

畜肉类的初步加工中的洗涤加工，主要是指：猪、牛、羊的内脏，头、爪、舌、尾等部分的洗涤加工。因为这些原料大都污秽和油腻，并带有腥臭气味，如果不洗干净，根本不能食用。由于它们的机体组织及脏的程度不同，洗涤方法也比较复杂，有些

原料甚至必须经过几种洗涤方法，才能处理干净。常见的洗涤法主要有翻洗法、搓洗法、刮洗法、冲洗法、漂洗法等。

一、翻洗法

翻洗就是将原料的里外翻洗，主要用于处理里层十分污秽、油腻的肠、肚等内脏。这些原料如果不翻洗则无法洗净。洗大肠一般采用套肠翻洗法，就是把大肠口的一头翻转过来，用手撑开，再在翻过的大肠周围灌注清水，肠受水的压力就会逐渐翻套过去，至里外完全翻转后，就可将附在肠壁上的糟粕和污秽用手扯去或用剪刀剪去，然后再用水反复洗涤。

二、搓洗法

搓洗就是用盐、矾、醋或碱搓洗，主要是为了除去原料上的油腻和黏液。如肠、肚在翻洗过程中，还要用盐、矾和少许醋或碱反复揉搓、洗涤，以除去黏液和恶味。

三、刮洗法

刮洗法就是用刀边刮边洗，主要用于外皮带有污秽和硬毛的原料。如洗猪蹄，一般用小刀刮去蹄间及表面的污垢和余毛，也可先用烧红的铁器烙去或直接用火燎去余毛，然后再刮洗；洗猪舌、牛舌，一般用开水泡至舌苔发白，再用小刀刮去白苔，洗涤干净。

四、冲洗法

冲洗就是将水灌入原料内部冲洗，主要用于肺脏等原料，冲洗时，将气管套在自来水龙头上，灌入清水，使肺叶扩张，血液流出，直灌至肺色转白，再割破肺的外膜，洗涤干净。

五、漂洗法

漂洗就是用清水漂洗，主要用于质嫩易破的脑、脊髓等原料。洗脑或脊髓时，一般应放入清水中，用牙签轻轻地剔除其外层的血衣、血筋，再轻轻地漂洗干净。

第三节 禽类的初步加工

禽类分为家禽和野禽两大类。由于野禽较少，不作专述。

各种家禽的初步加工基本上相同，一般均需经过宰杀、褪毛、开膛、洗涤四个步骤。

一、家禽初步加工的要求

家禽的初步加工应符合以下几点要求：

(1) 宰杀时气管和血管必须割断，否则血流不尽，使皮肉发红，影响质量。

(2) 烫毛时应根据家禽的老嫩、季节的变化，以及种类的不同，来决定水温和烫毛的时间。一般情况下，老的家禽烫毛时间长，水温高；嫩的家禽烫毛时间短，水温低。冬季水温要高些，夏季水温应低些。鸡的烫毛时间短，鸭、鹅烫毛时间应长些。

(3) 洗涤必须干净，特别是腹腔的血污、内脏的污秽要反复冲洗干净，否则会影响菜肴的质量。

(4) 家禽的各部分都有用途，如家禽的头、爪可用来卤、酱，拆卸后的骨骼能煮汤，胗、肠、心、肝、血、腰均可烹制菜肴，鸡胗皮可供药用，鸭、鹅羽毛能作羽绒制品。这些在初步加工时应充分注意到，做到合理地利用和收集，既可增加菜肴品种，又能降低成本。

二、家禽初步加工的方法

1. 宰杀

宰杀鸡（鸭）前，先准备一个碗，碗内放少许盐和适量清水（夏天用冷水，冬天用温水）。宰杀时，将鸡的双翅拢起，左手掌心向上以虎口处插向翅根，抓住双翅，小指钩住鸡的右腿，大拇指和食指紧紧捏住靠近鸡头处的颈部，再用右手拔去少许颈毛，然后持刀在拔去颈毛的地方割断气管和血管。宰杀后用右手捏住

鸡头，左手高举，使鸡身下倾，把血流在碗里。待血全部流尽后，再将鸡的双翅交叉别起，放在地上，即已宰完。碗内鸡血用筷子搅拌一下，待凝固后另作他用。

2. 烫泡褪毛

褪毛必须在鸡完全死后，即爪子不动时进行。过早肌肉痉挛、皮紧缩，毛不易褪去；过晚体温下降，毛孔收缩，毛也不易褪尽。褪毛前，必须先把鸡放在热水中烫，水的温度根据季节和鸡的老嫩而定。一般烫老鸡需用 90℃ 的热水，烫嫩鸡宜用 70 ~ 80℃ 的热水；冬季毛厚，水温高些，夏季毛薄水温低些。总之，水温要适合。烫好后，即可动手褪毛。将鸡放在案板上，先捋去爪子上的粗皮和嘴上的壳，再由腿部开始往上推搓，去净身上的羽毛，然后顺毛捋净翅膀上的硬毛，最后逆毛捋净颈部的软毛。

鸭、鹅毛比较难褪。烫毛的方法有温烫和热烫两种。温烫适用于嫩鸭、嫩鸡，水温 60 ~ 70℃，并较长时间保持这个温度，先褪翅膀和颈部的毛，再褪全身的毛。热烫适用于老鸭、老鹅，水温 80℃。边烫边用木棍搅动，烫透后取出褪毛，先褪翅部和颈部，再褪全身。

3. 开膛

开膛是为了取出内脏，根据菜肴需要的形状，一般有腹开、肋开、背开和尾开四种。

(1) 腹开。腹开适用于一般烹调方法。先在颈部右侧靠近脊椎骨处开一刀口，取出气管和嗦囊；再在肛门与腹部之间开一长约 6 ~ 7 厘米的刀口，由此拉出内脏后，再洗涤干净。

(2) 肋开。肋开适用于整只烧烤烹制，主要避免烤制时漏油。先在右翅下开约 5 厘米的弧形刀口，由此拉出内脏、气管及嗦囊，然后冲洗干净。

(3) 背开。背开适用于炸、蒸、扒等烹制方法。因成品装盘时腹部朝上，用背开既不见刀口，又丰满美观。背开时，先顺着鸡的椎骨由颈根至肛门直线剖开，入刀不能太深，以防割破内

脏，污染原料，然后掏出内脏，洗涤干净。

无论用哪种方法开膛取内脏，都应注意不要碰破肝脏和胆囊。因为肝是较好的原料，碰破会造成损失；胆被碰破，胆汁污染在原料上，会变味发苦，严重时甚至不能食用。

4. 洗涤

家禽的洗涤主要是洗涤内脏。鸡（鸭）的内脏除气管、食管、嗦囊及胆囊外，一般均可食用。其洗涤方法如下：

(1) 胗。先割去前段食肠，再由横断面剖开，刮除污物，剥去内壁黄皮，洗净即可。

(2) 肝。摘去胆囊（切忌弄破），洗净即可。

(3) 肠。先理直并除去附在肠上的两条白色的胰脏，然后顺肠剖开，洗去污物，再用盐、矾洗去肠壁上的黏液，洗净后用水烫过（烫的时间要短，久烫则老，嚼不动）备用。

(4) 脂肪。先洗净，再切碎放入碗内，加葱、姜上笼蒸化取出即可。

(5) 血。将已凝固的血块放入沸水中慢火烫熟。但不宜久烫，否则血块起孔，影响质量。

(6) 其他。鸡（鸭）心、腰及未成熟的卵都应拣出，洗净留用。

第四节 水产品的初步加工

一、水产品初步加工的要求

(1) 应注意除尽污秽杂质。水产品往往带有血污、黏液或寄生虫等，在初步加工时要注意除尽，以免影响卫生和菜肴质量。

(2) 根据不同品种不同用途进行加工。水产品因品种不同，或品种相同而用途不同，初步加工的方法也不同，对此必须重视。例如，一般鱼都要刮鳞，但鲥鱼、鳊鱼的鳞片含脂丰富，味

极鲜美，故不能去鳞。又如同是取内脏，有的鱼需要剖腹取，有的则从口中取。再如，用鳊鱼做鳊片、鳊糊则各需不同的初步加工方法。

(3) 注意充分利用原料。进行初步加工时，应注意充分利用各部分原料，不可随便丢弃，造成浪费。例如，鱼头、骨、尾及虾头可以余汤；青鱼的肝、肠，墨鱼穗、墨鱼蛋等都是名菜的原料；黄鱼腹中的鳔还可以干制成鱼肚，更是名菜的原料。

二、水产品初步加工的方法

1. 刮鳞

刮鳞，是刮去鱼的鳞片。有的鱼带有尖锐的背鳍和尾鳍，首先要把鳍剪去，然后再刮鳞。第二步是去鳃，可用手挖出或剪去，第三步是去内脏，有两种方法：一是剖腹去脏，使用较多，即在肛门与腹鳍间沿肚皮直线开一道口，取出内脏；另一种是为了保持鱼体完整，在肛门上边横开一刀口，把肠子割断，再用两根方头竹筷紧贴鱼鳃插入鱼腹内，经绞拧后，从鱼口中取出内脏。取内脏时，应注意不要碰破苦胆（一般海鱼无苦胆）。最后一步是洗涤，即用清水洗去黏液和污秽。此外，有的鱼腹内有一层黑膜，腥气重，应在洗涤时除去。

2. 剥皮

剥皮适用于皮面粗糙，皮不能食用和不美观的鱼类，如板鱼、马面鲀等，就需要先剥去外皮，再去鳃，然后剖腹，除去内脏，冲洗干净。

3. 焅沙

焅沙，适用于皮面有沙粒的鱼类，如鲨鱼等。首先用热水烫，质老的可用开水烫得时间长些，质嫩的可用热水烫得时间短些，但不要烫破鱼皮，否则沙粒会混入鱼肉，影响食用。烫至能焅掉沙时，用刮刀刮净或用稻草搓净沙粒，然后用剪刀去鳃，剖腹除去内脏，冲洗干净。

4. 泡烫

泡烫，适用于皮面有较多黏液的鱼类。如鳝鱼、鲶鱼、娃娃鱼等。先用开水烫洗去黏液，然后除去鳃和内脏，洗涤干净。

5. 摘洗

摘洗，主要适用于软体水产品。如墨鱼、八带鱼等，一般都要除去黑液、背骨、肠等，然后冲洗干净。

6. 宰杀

宰杀用于甲鱼、鳝鱼等。

甲鱼的宰杀方法是：将甲鱼背朝下放在案板上，待头伸出后用刀剁掉，使血流尽，然后用热水烫至黑皮能刮下时捞出，刮去黑皮，用清水洗净，再把甲鱼背朝上放在案板上，用刀在盖与软边连接处把盖剔除，取出内脏，洗净即可。

鳝鱼的宰杀方法是：将鳝鱼摔昏，在腹部开一刀口，除去内脏，再用左手捏住鱼头，用右手持刀从头颈向腹部划入，并紧贴脊背骨一直向尾部推去，剔出全部脊骨，剁去头尾，洗净即可，也可先将鳝鱼头部用钉子钉在案板上，然后去骨。

习 题

1. 蔬菜的初步加工有哪些方法和要求？
2. 畜肉内脏的洗涤方法和要求是什么？
3. 家禽初步加工的原则有哪些？
4. 水产品初步加工的方法和要求是什么？