

广东省职业技能培训丛书

粤

菜

烹
饪
教
程

主
编
黄
明
超

广东省职业技能鉴定指导中心 编




中国轻工业出版社

广东省职业技能培训丛书

粤菜烹饪教程

主编 黄明超

广东省职业技能鉴定指导中心 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜烹饪教程/黄明超主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.7

(广东省职业技能培训丛书)

ISBN 7-5019-3979-9

I. 粤… II. 黄… III. 烹饪-方法-广东省-技术培训-教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 039624 号

责任编辑: 白洁 责任终审: 劳国强 封面设计: 王欣
版式设计: 丁夕 责任校对: 李靖 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010—65121390

印 刷: 北京工大印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

2003 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印张: 19.625

字 数: 500 千字

印数: 1—5000

书 号: ISBN 7-5019-3979-9/TS·2368

定 价: 40.00

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

30261J1X101ZBW

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010—65241695 传真: 010—85111730

编者名单

主 参	编 编	黄明超		
		张江	双长明	刘小颖
		谭炳强	雷宇彤	萧文清
		黄炽华	陈钢文	

序

2003年1月16日晚，在珠江河航行的蓝海豚游船上，参加广东省职业技能鉴定专家迎春联谊会的专家们正热切交谈。黄明超老师到我跟前，一边从挂包中掏出一本打印装订好的书稿一边高兴地说：“那本书可以出版了”，同时让我为“那本书”作序。我随即允诺说：“好”！回答得这么爽快，并非因我擅长作序，而是我对“那本书”多年来期盼的积淀，大有非说出来不可的感觉。至于说出来的话算不算作序，另当别论。所指的“那本书”，就是《粤菜烹饪教程》。

久旱得甘霖，这是我对出版这本教材的一个感觉。

俗话说：“兵马未动，粮草先行”。教材是开展培训工作的粮草之一。20世纪80年代中后期，南粤大地粤菜烹调师培训很红火，然而配套教材跟不上，最突出的表现为不论初级、中级、高级厨师班培训，几乎都使用同一本中级培训教材，这种尴尬局面，多年来未能明显改善。

社会经济发展造福百姓生活，随之而来的是烹饪原材料极大丰富，调味料品种繁多，花样功能各异的厨具琳琅满目。为适应南来北往、口味不同客人的需要，各种菜系、烹调手法步入宾馆、酒家、大排档亮相，招徕食客，促进了各地饮食文化汇聚、交流、交融。

争取食客，赢得市场，既要博采各家之长，又要继承传统，强化特色，推陈出新，与时俱进，迎合众口。为此，必须加强粤菜发展的研究，推进对从业人员的培训。迈进新世纪，我省参加中式烹调师职业培训鉴定人数越来越多，去年达到2万多人。编写出版新的粤菜培训教材，是培训的需求，时代的呼唤。正值此时，黄明超老师出来担纲培训教材的编写工作。

黄明超老师是广东商学院旅游系讲师，讲授酒店管理、餐饮

管理、烹饪等课程；他又是中式烹调高级技师、广东省中式烹调师职业技能鉴定专家组组长，高级考评员。他热心职业技能鉴定事业，曾多次给我省中式烹调师考评员、高级考评员培训班讲授专业课程，以考评组长身份对中式烹调技师、高级技师进行考核评定，参加由我省职业技能鉴定指导中心组织出版的《技师论文撰写与答辩》一书的组稿和论文点评，参与国家题库中式烹调师操作技能题库（粤菜）开发，从中体现出他作风踏实、治学严谨、经验丰富、责任心强，体现出他对国家中式烹调师职业技能标准及鉴定规范的娴熟把握。由他负责主编这本教材是合适的和胜任的。

参加本书编写工作的还有中式烹调高级技师萧文清、黄炽华、刘小颖、谭炳强，副教授双长明，中式烹调技师张江、雷宇彤、陈钢文。他们都是我省新一代的粤菜名师、行家，富有生产第一线工作经验，又有教学培训经验，能干、能写、能教，可以说本书编委实力是很强的。

本书从2000年下半年研究、筹备编写，2001年3月成立了编写组，写出提纲，分头写作，历时两年多，其间多次讨论研究，五改其稿，力求写好写精。为此，脱稿时间比原计划延迟了一年，这也体现了作者们的良苦用心和负责精神。现在终于要出版了，实在可喜可贺！

希望能达到编写本书的初衷。

周国添

2003年1月24日

前 言

粤菜是中国菜的主要组成部分。粤菜以其风味崇尚鲜香、偏好爽嫩、型格高雅大气、选料广博奇杂、技法灵活善变的风格闻名于烹坛，为世人所关注。粤菜北上、东进、西闯、出国，所到之处无不声势浩荡，成为食坛盛事。人们以进粤菜馆为荣耀，以品粤菜为乐趣，以学粤菜为心愿，以懂粤菜为自豪。

作为后起之秀的粤菜，近百年来发展得很快，尤其是国家实行改革开放政策，转计划经济为市场经济体制，引入竞争后，粤菜更是如虎添翼，突飞猛进。

时代已经进入 21 世纪，高新科技、信息交流、竞争给各行各业带来了机遇，也带来了挑战，每个行业都面临着重新适应新世纪的问题。粤菜也不例外。在进入新世纪的时候，有必要加强与粤菜实践相比相对滞后的理论研究，积极开展烹饪学科建设，使粤菜的发展更上一层楼。

发展粤菜，人才培养是首要问题。现在，社会已经认识到这个问题的重要性，陆续开办了各种层次、各种类型的烹饪教育。当前，教材建设成为当务之急。

现在编写的这本教材就是源自于以上的目的和目标。

本教材为理论分册，符合国家对中式烹调师提出的职业资格标准。本教材也适用于作烹饪专业教材。

本教材的内容既包含烹饪的基本原理、基本技能、基本方法，又体现了粤菜的风味和风格。

本教材是中式烹调师职业技能鉴定的依据，是培训教材，又是广东烹饪界多年实践与科研的总结，是供研究工作者认识粤菜的一份资料。

本教材有以下几个特色：

1. 科学性

粤菜烹饪由民间饮食起步，经前辈在生产实践中不懈探索和研究，逐步发展为成熟的工艺技术。今天，人类对自然的认识能力已大大提高，科学技术也迅猛发展，粤菜烹饪由“术”向“学”演进已成为必然。我们将顺应这一规律，努力使粤菜烹饪的理论朝科学化方向发展。在写作中，我们一方面运用现代科学的理论和方法对以往成果进行分析取舍，一方面重视吸收新的科学研究成果，为建造粤菜烹饪科学的理论体系尽力。

理论研究离不开实践。我们特别注意研究近几年粤菜新出现的工艺和看法。对这些新的做法和看法，我们既不盲目照搬照抄，也不将其斥为“不正宗”完全否定。在研究中，我们吸取了相当多的营养。无论是对“传统”还是“新派”，我们的态度都是一样的。

我们对每一个观点、每一种表述都反复斟酌，力求对理论的总结与论述要做到科学、严谨、全面、深入，要经得起时间的推敲。为此，每一章书稿完成后我们均反复阅读、反复修改，大规模的修改最少也有三四次，有几章更是推倒重来。

本教材不同于辅导材料，全书是粤菜烹饪的大知识体系，每章的内容也能形成一个独立的知识体系。

2. 创新性

在本教材中，我们根据本专业新知识、新工艺、新设备、新技能发展形势，大胆地对粤菜原有的理论进行了发展，提出了一些粗浅的看法。较大的创新点有以下几点：

(1) 设计了粤菜烹饪的工艺流程图和工艺流程相关图，使工艺流程的各道工序以及相关的责任岗位一目了然。

(2) 提出了刀法体系的观点，将刀法进行了科学的归类。

(3) 提出了烹调方法分类的新观点。我们根据烹调方法实际上存在着基础与实际应用的层次的关系，将烹调方法划分为烹调技法与烹调法两个层次，较好地解决了烹调方法理论研究与实际相脱离的问题。

(4) 总结了粤菜造型工艺艺术体系，详尽剖析了精美菜点艺

术形成的整个过程，为现代新菜点的开发打下基础。

(5) 对调味的方法及原则重新进行了整理、归类及定义，使调味工艺能更快地走上科学化、规范化。

除此以外，在各章中还提出了许多新的观点。我们认为，以上问题都是比较重要的，欢迎有兴趣的读者与我们共同研究，并不吝赐教。

3. 规范性

烹饪的规范性是烹饪学科发展的前提，是 21 世纪烹饪教育的必然要求。我们尝试着在本教材中体现尽可能高的规范性标准，为粤菜今后的规范化以及为中国烹饪的规范化打下基础，作出贡献。

本书在概念涵义、名词术语、烹调方法、文字表述等方面除做到准确外，特别注意做好规范化。除个别难以换用的名词术语外，文字语言一律不使用方言。

4. 实用性

本教材可供普通教育的本、专科学生学习。由于本专业目前参加职业教育的人数众多，为满足他们的需要，因此本书编进了大量的实用知识，并尽量吸收本专业的新知识、新工艺、新设备、新技能等内容，以便读者掌握一技之长。

5. 理论性

本教材必须摆脱师带徒的教学模式，力求不仅给读者以解决某个问题的具体方法，更重要是给读者以分析问题和解决问题的钥匙。为此，本教材在编写中注意具备一定的理论深度，注意吸收其他学科的知识，尽量吸收本专业新理论内容，对原理问题运用通俗易懂的语言详细讲解。

6. 层次性与系统性结合

烹饪理论的系统性很强，但是，不同等级的读者有不同的学习要求。如果按知识层次来分章分节编写教材，只能满足考试的简单要求，不能使读者系统地掌握烹饪理论。本教材就此作了探讨，以理论系统为基础，在学习指导中划分层次，使系统性与层次性较好地结合。

在每一章的最后都列有应掌握的概念和复习思考题，它们可以帮助读者学习该章的内容。根据难度和深浅的不同，概念和思考题分成高级、中级和初级三个层次，供中式烹调技工复习参考。其他级别和其他类型（如普高和职高学生）的读者应另拟思考题，也可参考这些思考题。

参加中式烹调师学习的读者在学习时要注意以下一些问题：

(1) 不同的级别有不同的要求。从技能层次上讲，初级技工要求掌握“怎样做、是什么”，中级技工要求掌握“怎样做更好”，高级技工应懂得“为什么要这样做”，技师应能掌握“如何改进、创新”，高级技师必须能进行“创新和科学分析”。

(2) 每个级别以相对应工作岗位的技能要求为重点。

(3) 除初级外，每个级别既要掌握本级别的知识重点，也要掌握低级别的知识。例如，高级技工必须掌握中级和初级的知识，如此类推。

本书的写作得到了广东省职业技能鉴定指导中心主任周国添同志的大力支持与指导，他所提出的“突出科学性、创新性、规范性”的要求，成为我们重要的写作指导思想。林丽珊、杨耀基两位副主任常常过问写作进度，并给予支持与鼓励。温世让、傅鹤两位科长在国家标准方面给了我们具体的指导性意见。

许多专家、行家、大师、名师、老师都十分关心本书的写作情况，他们从专业的角度给我们提出宝贵的建议，根据自己广博的见识、亲身的经验提出中肯的意见，并提供有重要参考价值的资料，有的还为我们审阅书稿。学校、培训中心、鉴定所等多个单位的领导都十分关心和支持教材的写作，从多个方面支持我们的工作。大家的关心与支持令我们十分感动，信心倍增。对此本应公开致谢，可惜的是，由于人数众多，无法把大家的名字一一列出。在此，我谨代表全体作者向所有关心本书出版的人士致以衷心的感谢，并欢迎大家提出宝贵意见。

本书由广东商学院黄明超主持编写，有八位作者参加了编写工作。各章编写的具体分工如下：黄明超第一、二（部分）、八、十、十一、十四章和第四章（部分），雷宇彤第三章，黄炽华第

四章（部分），谭炳强第五、十五章，张江第六、七章，刘小颖第九章，双长明第十二章，萧文清第十三章和第二章的潮州菜部分，陈钢文第二章的客家菜部分。全书由黄明超提供编写大纲和重点部分的写作思路，并负责总纂。

黄明超

2003年春于华南师大

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 烹饪、烹调与烹制.....	(2)
第二节 粤菜烹饪工艺学研究的内容.....	(4)
第三节 烹饪学科的学习方法	(14)
第四节 与烹饪有联系的主要学科	(16)
第五节 职业道德	(18)
第二章 粤菜的发展历程与特色	(22)
第一节 粤菜的形成与发展	(22)
第二节 粤菜发展的优势条件	(31)
第三节 广东名菜总体特征的量化分析	(40)
第四节 粤菜的组成	(55)
第五节 粤菜的特点	(63)
第三章 粤菜烹饪原料	(70)
第一节 烹饪原料的分类及品质鉴定	(71)
第二节 烹饪原料的保管	(75)
第三节 畜类原料	(78)
第四节 禽类原料	(86)
第五节 水产类原料	(92)
第六节 野生类原料.....	(104)
第七节 蔬果类原料.....	(107)
第八节 干货类原料.....	(117)
第九节 粮食类原料.....	(123)
第十节 调辅料.....	(126)
第四章 鲜活原料的初步加工工艺	(135)
第一节 鲜活原料初步加工的原则.....	(136)
第二节 蔬菜的初步加工工艺.....	(138)

第三节	水产品的初步加工工艺	·····	(147)
第四节	禽类的初步加工工艺	·····	(155)
第五节	畜兽类的初步加工工艺	·····	(158)
第五章	干货涨发加工工艺	·····	(161)
第一节	干货涨发加工的意义和基本要求	·····	(161)
第二节	干货涨发加工的方法及原理	·····	(165)
第三节	干货涨发加工实例	·····	(170)
第六章	粤菜刀工技术	·····	(180)
第一节	刀工的意义和基本要求	·····	(180)
第二节	刀工工具的使用和保养	·····	(184)
第三节	刀法的运用	·····	(187)
第四节	原料的成形	·····	(206)
第五节	原料的分档与整料出骨	·····	(212)
第七章	配菜	·····	(223)
第一节	配菜的意义及要求	·····	(223)
第二节	配菜的类型与基本方法	·····	(227)
第三节	料头	·····	(232)
第四节	菜品的命名	·····	(235)
第八章	粤菜烹制前的预制与排菜	·····	(239)
第一节	烹饪原料的初步熟处理	·····	(240)
第二节	上浆、上粉、拌粉	·····	(251)
第三节	烹制前原料造型基本工艺	·····	(262)
第四节	排菜	·····	(267)
第九章	粤菜造型艺术	·····	(271)
第一节	粤菜造型的一般要求	·····	(272)
第二节	热菜造型艺术	·····	(277)
第三节	冷菜造型艺术	·····	(290)
第四节	菜肴造型的设计程序	·····	(298)
第五节	食品雕刻	·····	(301)
第十章	烹调基础	·····	(313)
第一节	烹调的概念	·····	(313)

第二节	火候·····	(322)
第三节	调味·····	(340)
第十一章	粤菜的烹调方法 ·····	(370)
第一节	烹调技法·····	(370)
第二节	烹调法·····	(382)
第十二章	食品营养与食品安全 ·····	(458)
第一节	营养学基础知识·····	(459)
第二节	合理烹饪·····	(476)
第三节	食物中毒·····	(486)
第四节	烹饪原料卫生·····	(496)
第五节	食品卫生管理·····	(504)
第十三章	烹饪美学 ·····	(512)
第一节	烹饪色彩美学·····	(513)
第二节	烹饪图案美学·····	(523)
第三节	烹饪艺术美学·····	(528)
第十四章	筵席菜单与饮食成本核算 ·····	(533)
第一节	筵席菜单的编写·····	(533)
第二节	毛料量的计算·····	(544)
第三节	成本核算·····	(558)
第四节	售价计算·····	(563)
第十五章	中国烹饪古籍 ·····	(571)
第一节	烹饪古籍的出现和发展·····	(571)
第二节	烹饪古籍的分类·····	(573)
第三节	主要烹饪古籍简介·····	(575)
附录	·····	(584)
主要参考书目	·····	(608)

第一章 绪 论

学习目标

本章是研究烹饪理论与技术的入门篇。通过本章的学习，学习者应熟悉本学科的研究对象，清楚研究内容，明确研究方向，掌握研究方法，了解研究对象与相关学科的关系，并理解有关的基本概念，为深入研究烹饪打下基础。

本章也强调了合格烹调师所必须具备的职业道德。

主要内容

●烹饪学科中的几个主要概念

烹饪 烹调 烹制

●粤菜烹饪工艺学研究的内容

主要内容 中国烹饪与中国地方菜 烹调工艺流程 厨房生产组织

●烹饪学科的学习方法

实践观 基础观 创新观 扩展观

●与烹饪有联系的主要学科

●职业道德

忠于职守，爱岗敬业
讲究质量，注重信誉
尊师爱徒，团结协作
积极进取，开拓创新
遵纪守法，讲究公德

第一节 烹饪、烹调与烹制

在进入烹饪领域之前，应当对该领域的主要概念有所了解。

一、烹 饪

烹饪一词始见于《周易·鼎》，文中说道：“以木巽火，亨饪也”。亨即烹，作加热解。饪的意思就是使食物致熟。两字合成烹饪一词，其最早的含义是：运用加热的方法使生的食料变成成熟的食物。

后来又出现了两个含义基本相同的词。一个是约在唐代出现的“料理”。“料理”不久便东渡日本，保留其基本涵义，即为制作熟食物的专用词。中国使用该词的地方主要在台湾。另一个是宋代出现的“烹调”，该词与“烹饪”并存、混用了较长的时期。

社会的进步促进餐饮业的发展，而餐饮业的发展又使得“烹饪”的涵义日益丰富。烹饪学科的建立和逐步成熟，要求它的名词术语必须科学化、规范化。以上两个重要原因促使烹饪与烹调分开，被赋予各自的涵义。

烹饪被赋予一个较广的涵义，并成为学科的冠名词，叫烹饪学科。烹饪是菜肴点心等熟制食品的供食系统，包括菜肴点心的制作和生产、菜肴点心价值的实现、消费菜肴点心的功用及系统运作中所体现的文化等方面的内容。

菜肴点心的制作和生产是指从原料到成品的加工过程，它可能是一个生产性的加工过程，也可能是非生产性的个别制作的加工过程。菜肴点心价值实现的途径，目前主要是销售。消费菜肴点心的功用是指消费者、品尝者所获得的满足感，包括生理上的和心理上的，物质的和精神的满足感。文化则是在这个系统运作中形成的观念、习俗等的总和。

由于学科名称由烹饪冠名，所以，本学科内广义的、泛指的概念

念也都加上烹饪作为定语,如烹饪原料、烹饪工艺、烹饪文化等。

二、烹 调

烹调被赋予一个中等范围的涵义。烹调是制作菜肴点心的专门技术。根据菜肴点心制作的一般过程可以知道,这项专门技术包括选料技术、初加工技术、刀工技术、预制技术、调味技术、加热技术、造型技术等等多项分支技术,每项技术都有自己的工艺方法、技术要领和技术标准。烹调研究的是菜肴点心制作的所有技术问题及质量影响因素。烹调是研究食物原料的特性、用途、初加工、切配、火候、调味、烹调方法、成菜技艺等,使菜肴点心具有特定的色、香、味、形、口感和符合营养卫生标准的一门学问。烹调研究的目的和方向是向人们提供多式多样的名菜美点。

除凉菜外,菜肴的烹调以加热技术为核心,其他各项技术或是满足加热的要求,或是辅助顺利加热,或是通过加热达到成品的最佳效果。因此,烹调方法(烹调技法和烹调法)的定义与划分就与加热关系十分密切。

点心的烹调也是以加热技术为核心。点心的加热方式已成为其分类的一个依据,而其生产的工作岗位分工也是按加热方式来确定。

三、烹 制

相对于烹饪、烹调来说,烹制的涵义范围较小。烹制是指具体菜肴点心的制作方法和过程。广义的烹制指某个具体的菜肴或点心从选料到制成成品的方法和过程,而狭义的烹制仅指菜肴点心成形、加热的方法和过程。

烹制是产生具体成品的工艺过程,是食品最后成形的工艺技术。从工艺技术运用的稳定性来看,烹制可分为标准化烹制和随意性烹制两大类。所谓标准化烹制,就是指每次的工艺流程、每