

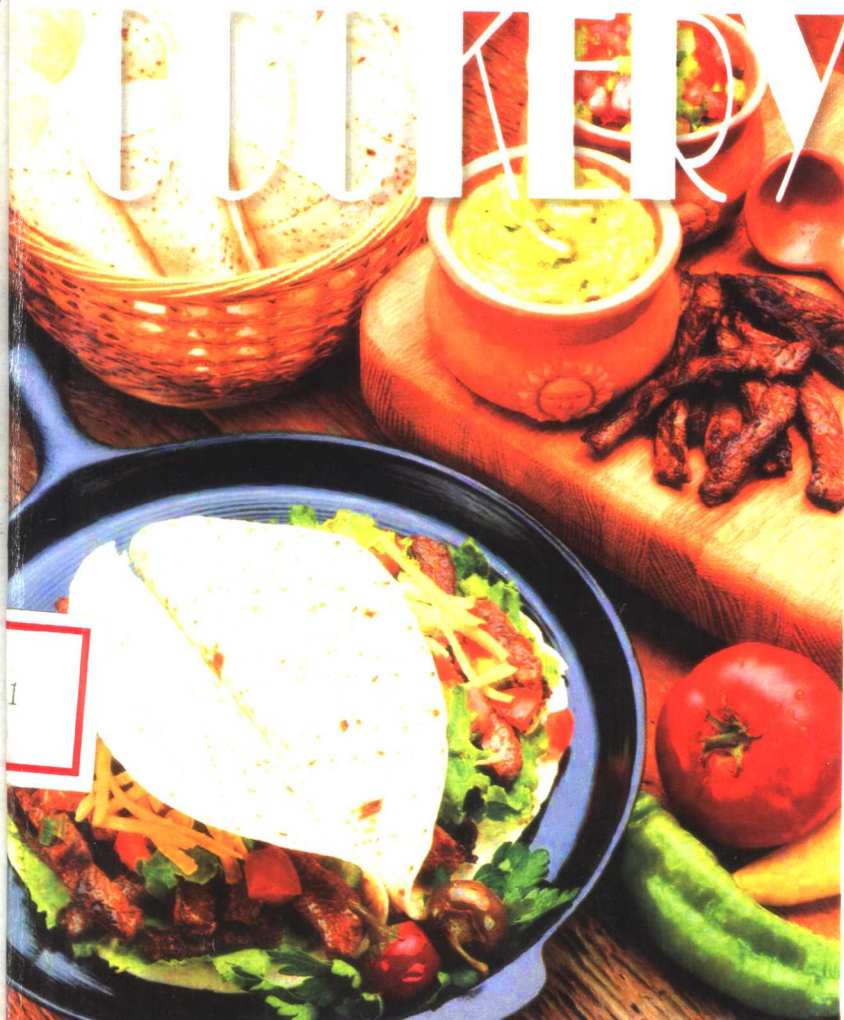


中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

烹饪专业主干课系列教材

总顾问 张世尧
总主编 杨铭铎

中式烹调技艺



主编 朱宝鼎 李军



FE 东北财经大学出版社
Dongbei University of Finance & Economics Press

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定
烹饪专业主干课系列教材

总顾问 张世尧

总主编 杨铭铎

中式烹调技艺

主 编 朱宝鼎 李 军
责任主审 石长波
审 稿 石长波 闫喜霜

东北财经大学出版社
大 连

© 朱宝鼎 李军 2002

图书在版编目 (CIP) 数据

中式烹调技艺/朱宝鼎,李军主编.——大连:东北财经大学出版社,2003.1

中等职业教育国家规划教材·烹饪专业主干课系列教材

ISBN 7-81084-192-0

I. 中… II. ①朱…②李… III. 烹饪-方法-中国-专业学校-教材 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083648 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

总编室: (0411) 4710523

营销部: (0411) 4710711

网址: <http://www.dufep.com.cn>

读者信箱: dufep@mail.dlptt.ln.cn

大连理工印刷有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm × 260mm 字数: 280 千字 印张: 12

印数: 1—5 000 册

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 孙平

责任校对: 那欣

封面设计: 冀贵收

版式设计: 孙萍

定价: 15.00 元



中等职业教育国家规划教材

出版说明

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成〔2001〕1号）的精神，我们组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从 2001 年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教学大纲（课程教学基本要求）编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司



编写委员会

总顾问

张世尧

主任委员

王晋卿

副主任委员 (以姓氏笔划为序)

王 勇 乔正康 华国梁 许景行 杨铭铎 康书民
葛长森

委 员 (以姓氏笔划为序)

于 勤 刘学伟 纪家胜 刘耀华 陈克生 张元柱
李志仁 陈明远 何清渭 陈慧玲 周 俊 赵志广
施启仁 荆忠一 唐 文 桑世忠 夏德润 黄为民
曹仲平

代型策划

许景行



总序

“国以民为本，民以食为天”，这是我们的祖先把饮食提到治国安邦的高度来认识的名言。饮食是人类生存和发展的物质基础。中国烹饪作为中国饮食活动的核心和基础，已成为中国的三大国粹之一，以“选料广泛、技法众多、口味多变、品评多元”等特点在世界上享有盛誉。以烹饪为生产环节的餐饮业是我国第三产业的传统产业，生活和投资环境的重要产业，国家扩大内需的支柱产业，提高人民生活质量和中华民族健康素质、全面建设小康社会的基础产业，也是安排就业的主要领域。“九五”期间，我国餐饮业的营业额年增幅达到了20%，每年新增就业人数160万。现有餐饮网点350多万家，从业人员1800多万。餐饮业的快速发展要求培养数以万计的德、智、体、美全面发展的高素质烹饪工作者。

2000年教育部为贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》（以下简称“《决定》”），在大量调查研究的基础上，组织专家制定并颁布了《中等职业学校专业目录》（以下简称“《目录》”），并在其中确定83个专业为中等职业学校重点建设专业。烹饪专业便是其中之一。

教育部在颁布《目录》的同时，结合实施《面向21世纪教育振兴行动计划》提出的“面向21世纪职业教育课程改革和教材建设规划”，组织相关行业的职业教育教学指导委员会和项目课题组，制定和颁布了中等职业学校重点建设专业的《教学指导方案》，包括专业课程设置（《教学计划》）、部分主干专业课程的《教学基本要求》（《教学大纲》）以及专业设置标准等。烹饪专业的《教学指导方案》（以下简称“《方案》”）和《教学基本要求》（以下简称“《要求》”）为这个专业的国家/行业规划教材编写提供了依据。

国务院于2002年7月主持召开了有三个部委和相关部门领导参加的《全国职业教育工作会议》（以下简称“《会议》”），强调各级政府要加强组织领导，落实必要的经费投入，积极促进职业教育和培训的健康发展，切实加强特殊行



业从业人员职业道德、专业技能和创新精神与能力的培训。

根据上述《方案》、《要求》和《会议》精神，东北财经大学出版社和教育部商业职业教育教学指导委员会共同组织全国商业和技工两大行业系统的重点高、中等学校的烹饪专业知名带头人，编写了这套教材。

本套教材包括：1.《现代餐饮经营管理基础》；2.《烹饪原料知识》；3.《烹饪营养与卫生》；4.《中式烹调技艺》；5.《中式面点技艺》；6.《中式热菜制作》；7.《中式面点制作》；8.《冷菜、冷拼与食品雕刻技艺》；9.《烹饪基本功训练》；10.《烹饪基础化学》；11.《中式快餐》；12.《西餐烹调技术》；13.《烹饪工艺美术》；14.《餐饮设备使用与保养》；15.《食疗与保健》。其中：第1~8种为国家规划教材；第9~15种为与国家规划教材相配套的行业规划教材。这些教材涵盖了教育部新近颁布的《烹饪专业教学指导方案》中开列的全部专业课程。为方便教学，所有这些教材的主教材都配有《教师手册》。

在本套教材的编写过程中，我们在落实《决定》中关于“职业教育要增强专业的适用性，开发编写能体现新知识、新技术、新工艺和新方法的具有职业教育特色的课程及教材”的要求方面，做了不少努力。本套教材的编写委员会总顾问、世界中国烹饪联合会会长兼中国烹饪协会会长张世尧先生为我们落实这些要求提出了许多宝贵意见；东北财经大学出版社在全国率先推出的“换代Ⅱ型”教材的总体设计方案，是实施这些要求的具体化，其中包括：“体现21世纪新概念要求”，“突出中等职业教育的‘层次性’、‘职业性’和‘可衔接性’三重特征”，“坚持‘能力本位’和‘素质、知识、能力三统一’的原则”等。

应当指出：我们奉献给读者的以“‘部颁大纲’+‘换代Ⅱ型’总体设计”为主要依据的这套国家/行业规划教材，只是一种探索性尝试和阶段性成果，加之编写时间仓促，不足之处在所难免。殷切期望专家、学者和使用这套教材的全国中等专业（职业）学校的广大师生提出宝贵意见，以便通过修订使其成为质量更高的21世纪课程教材。

编写委员会
2002年12月



前 言

改革开放以来,我国餐饮业发展迅猛,近几年持续保持15%的增长速度。2001年全年营业额达4 200亿元,为我国国民经济的发展做出了积极贡献。进入21世纪,我们面临着新的机遇和挑战,客观地分析餐饮业发展现状,仍存在亟待解决的问题,科技含量不高、创新能力不足、专业人员素质不高、发展不平衡等,尤其是面对全球经济一体化和加入WTO后的挑战,更显人才匮乏。因此,加速培养高素质的烹饪技术人才,十分迫切。

《中式烹调技艺》是中等职业学校烹饪专业的主干专业课程。本书主要讲解烹饪专业所需的专业基础知识,使学生在掌握专业基础理论知识的基础上进行技能操作,培养学生运用烹调基础知识解决烹调过程中实际问题的能力。该教材具有科学性、先进性、理论性和技能性。

本书由朱宝鼎、李军主编。参加编写的有:南京市商业中等专业学校朱宝鼎(第1、12章),长春市商业技工学校李军(第10、11、13、14章),包头市商业技工学校孟令勤(第2、3、4、5章),四川省商业服务学校张社昌(第6、7、8、9章),南京市商业技工学校胡畏也参加了部分章节的编写,全书由朱宝鼎总纂。本书在编写过程中参阅了一些教材和著作,并得到了有关部门和学校的大力支持,在此一并表示感谢。

由于编写时间仓促,水平有限,书中尚有疏漏和不妥之处,敬请广大读者和专家提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

编 者

2002年12月



目 录

第 1 章 中式烹调概述	1
■ 学习目标.....	1
1.1 烹饪与烹调的概念	2
1.2 中国烹饪的起源与发展	4
1.3 中国菜肴的特点	6
1.4 我国主要地方风味流派	8
■ 本章小结	13
■ 主要概念和观念	13
■ 基本训练	13
■ 观念应用	14
第 2 章 鲜活烹饪原料的初步加工	15
■ 学习目标	15
2.1 鲜活原料初步加工的意义和原则	16
2.2 新鲜蔬菜的初步加工	17
2.3 水产品的初步加工	19
2.4 家禽、家畜内脏及四肢的初步加工	22
■ 本章小结	25
■ 主要概念和观念	25
■ 基本训练	25
■ 观念应用	26
第 3 章 刀工刀法和勺工技艺	27
■ 学习目标	27
3.1 刀工刀法	28
3.2 勺工技艺	40
■ 本章小结	44
■ 主要概念和观念	44
■ 基本训练	44
■ 观念应用	44
第 4 章 出肉、整料去骨	45
■ 学习目标	45
4.1 出肉加工	46



4.2 整料去骨	50
■ 本章小结	51
■ 主要概念和观念	51
■ 基本训练	52
■ 观念应用	52
第5章 干货原料的涨发	53
■ 学习目标	53
5.1 干货原料涨发的意义	54
5.2 干货原料涨发的方法	55
5.3 干货原料涨发的基本原理	58
5.4 常见干货原料涨发实例	59
■ 本章小结	63
■ 主要概念和观念	63
■ 基本训练	63
■ 观念应用	64
第6章 原料的初步热处理	65
■ 学习目标	65
6.1 初步熟处理的意义	66
6.2 焯水	67
6.3 走油	69
6.4 汽蒸和水煮	71
6.5 走红	74
■ 本章小结	76
■ 主要概念和观念	76
■ 基本训练	76
■ 观念应用	77
第7章 配菜	78
■ 学习目标	78
7.1 配菜的意义	79
7.2 热菜配菜的原则和方法	81
7.3 菜肴命名的方法和要求	83
■ 本章小结	84
■ 主要概念和观念	84
■ 基本训练	85
■ 观念应用	85
第8章 火候	86
■ 学习目标	86

8.1	火候的概念及应用	87
8.2	传热介质与传热方式	90
8.3	加热对原料的影响	92
■	本章小结	94
■	主要概念和观念	94
■	基本训练	94
■	观念应用	94
第9章	调味	96
■	学习目标	96
9.1	味觉和味的分类	97
9.2	味的相互作用	101
9.3	调味的阶段与原则	102
■	本章小结	105
■	主要概念和观念	105
■	基本训练	105
■	观念应用	106
第10章	制汤	107
■	学习目标	107
10.1	制汤的意义	108
10.2	汤汁的制作及操作关键	109
10.3	汤汁形成的原理	113
■	本章小结	115
■	主要概念和观念	115
■	基本训练	115
■	观念应用	116
第11章	上浆、挂糊、勾芡	117
■	学习目标	117
11.1	浆、糊、芡所用原料及糊与浆的区别	118
11.2	上浆	121
11.3	挂糊	123
11.4	勾芡	126
■	本章小结	130
■	主要概念和观念	130
■	基本训练	130
■	观念应用	131
第12章	热菜烹调方法	133
■	学习目标	133



12.1	水烹法	134
12.2	油烹法	143
12.3	汽烹法	152
12.4	辐射法	155
■	本章小结	158
■	主要概念和观念	158
■	基本训练	158
■	观念应用	159
第 13 章	热菜装盘	161
■	学习目标	161
13.1	热菜装盘的基本要求与方法	162
13.2	盛菜器皿的种类和用途	164
13.3	盛器与菜肴配合的关系与原则	167
■	本章小结	169
■	主要概念和观念	169
■	基本训练	169
■	观念应用	170
第 14 章	筵席知识	171
■	学习目标	171
14.1	筵席的意义、作用和种类	172
14.2	筵席菜肴的配制	174
14.3	筵席菜单设计的基本要求	176
■	本章小结	178
■	主要概念和观念	179
■	基本训练	179
■	观念应用	179
主要参考书目		180

第 1 章

中式烹调概述

■ 学习目标

- 1.1 烹饪与烹调的概念
- 1.2 中国烹饪的起源与发展
- 1.3 中国菜肴的特点
- 1.4 我国主要地方风味流派

■ 本章小结

■ 主要概念和观念

■ 基本训练

■ 观念应用



学习目标

通过本章学习，了解烹饪与烹调的概念、烹饪与烹调的联系与区别；了解烹调技艺的内涵及烹调的作用；熟悉中国烹饪的起源与发展；了解中国菜肴的特点；知晓风味流派的界定及我国主要地方风味流派及其特点。



1.1 烹饪与烹调的概念

1.1.1 烹饪与烹调

烹饪与烹调是烹饪科学中两个最基本的概念，二者既有联系，又有区别，人们常把它们混为一谈，这对于理解烹饪、学习和掌握烹调技艺是十分不利的。

“烹饪”一词，最早见于2700年前先秦典籍《易经·鼎》中，原文为“以木巽火，亨饪也”。亨通烹，作加热解；饪亦甑，作制熟释。烹饪可理解为运用加热的方法制熟食物，这仅为词意定义。

较为科学的解释应为：烹饪是人类为了满足生理和心理的需求，把可食原料用适当方法加工成为直接食用成品的活动。它包含烹饪生产及饮食消费的全过程。一般也可定义为：烹饪是人们依据一定的目的，将烹饪原料加工成菜点等食物的技艺。

“烹调”一词，在唐宋时期既已出现，如陆游《剑南诗稿·种菜》曰：“菜把青青间药苗，豉香盐白自烹调。”它的含义开始与烹饪基本相同，但随着历史的变迁，现在人们已逐渐将其演变为制用菜肴的专门技艺。

烹调是人们依据一定的目的，综合运用各种操作技能，遵循一定的工艺流程，将烹饪原料加工成菜肴的专门技艺。

烹饪与烹调的联系与区别在于：烹饪包含着烹调，烹调是烹饪的一个重要组成部分；烹饪是将原料加工成为菜点等食物的技艺，烹调仅指制作菜肴的技艺。

1.1.2 烹调技艺

烹调作为一项技艺，必须由科学理论、操作技能、工艺流程以及相应的物质技术设备所构成。烹调技艺以科学理论作指导，物质技术设备为保证，操作技能及工艺流程则是其核心。烹调技艺包含的上述诸多内容，都是本书需要研究和表述的。

烹调技艺的操作技能包含鲜活原料的初步加工，刀工与勺工，出肉与整料出骨，干货原料的涨发，初步熟处理，配菜，火候，调味，制汤，上浆、挂糊和勾芡，热菜的烹调方法，装盘，筵席配制等方面。

烹调技艺的工艺流程随菜肴的不同有所区别，为了研究的方便，将其归纳于图1-1。

1.1.3 烹调的作用

在将烹调原料加工成菜肴的过程中，烹和调一般是密不可分、相伴而行的，即所谓的烹中有调，调中有烹。烹调的作用主要有：

1) 杀菌消毒，保证食用安全

烹调时，不管是用何种传热介质，传热温度都在100℃以上，而一般的细菌或寄生虫在85℃以上的温度中就会被杀死。经过高温加热，可保证菜肴的食用安全。

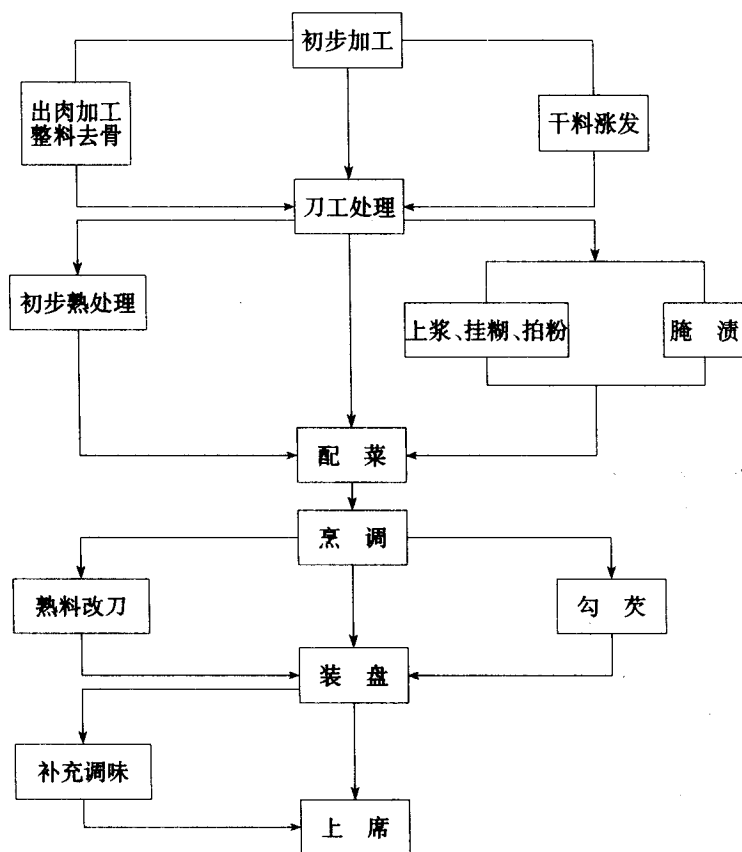


图 1-1 烹调工艺流程

另外，作为调味品的盐、醋、酒、芥末等都有较强的杀菌消毒效果，也可保证菜肴的食用安全。

2) 分解养料，便于消化吸收

烹调可以使食物中的营养成分得到初步分解，便于人体消化吸收。例如，加热时，蛋白质一部分凝固了，另一部分溶解到汤中；淀粉一部分变成糊精，另一部分分解为糖；植物原料中坚韧的细胞壁被破坏等。这些变化等于人体在摄入食物前先行在体外对其进行了初步的分解，从而减轻了人体消化器官的负担，提高了人体对食物营养物质的吸收利用率。尤其是小火长时间加热的烹调方法，更能使原料中的营养成分得到充分的溶解，便于人体消化吸收。

3) 显色调色，增进菜肴美观

某些原料经加热后，可使其色彩发生变化，显现自然色彩。如虾壳、蟹壳受热由青白变红；绿叶菜、豆类焯水后，色泽更加翠绿；虾仁、鱼片经滑油由透明变玉白等。

烹调除使原料自色显现外，还可利用有色调味品和挂不同的糊浆使菜肴色彩更加千变万化，增进菜肴美观。

4) 去异增香，促进风味形成



烹调过程中,根据原料的不同,分别加入葱、姜、绍酒、香醋以及各种香料等,可使腥膻异味较重的原料除去异味,增进香味。

中国菜肴与西菜的主要不同在于:一个菜肴往往由主辅料或数种原料同烹而成。在烹调前,每种原料的滋味独立存在,互不融和,但同放一起烹调后,随着烹制时间的延长,各种原料的滋味相互渗透,你中有我,我中有你,就会形成复合的美味,如江浙名菜霉干菜烧肉、腌笃鲜、鞭尖老鸭煲等风味就是原料合理搭配经烹调后产生的。

各种调味品均有其特定的味道,用其分别调味,可形成不同的口味,但用不同的调味品合理搭配,也会形成不同的复合味,即通常所说的“五味调和百味香”。

5) 改变质地,达到质感要求

中国菜肴最为讲究的是质感。质感是指经过在口腔内咀嚼而产生的触觉感受,有酥、松、脆、嫩、软、浓、糯、肥等。用不同的烹调方法烹制出的菜肴由于火力的大小和加热时间的长短及传热介质的不同,质地各异,所形成的质感千差万别。每种菜肴均有其特定的质感要求,合理烹调,改变原料的质地,就能达到不同菜肴的质感要求。

6) 确定造型,改善外观形态

烹调能确定一些花色菜肴的造型,改善其外观形态,如松鼠鳊鱼、金毛狮子鱼、龙凤鱼等象形类菜肴的造型必须经过高热油温才能定型,采用混合刀法制成的麦穗、荔枝、菊花、蓑衣、鱼腮、梳子等花刀也必须经过高热油温、水温才能曲卷成相应的外观形态,否则刀工再精细也难以成形。



(1) 烹调技艺有哪几方面构成?

(2) 烹调的作用主要有哪几方面?

答:(1) ①科学理论;②操作技能;③工艺流程;④物质技术设备。

(2) ①杀菌消毒,保证食用安全;②分解养料,便于消化吸收;③显色调色,增进菜肴美观;④去异增香,促进风味形成;⑤改变质地,达到质感要求;⑥确定造型,改善外观形态。

1.2 中国烹饪的起源与发展

1.2.1 中国烹饪的起源

人类的饮食文明,经历过生食、熟食、烹饪三个阶段。在我国,生食、熟食与烹饪三个阶段的划分,大致以北京猿人学会用火以及先民发明制作陶器作为分界线。

大约在50万年前,先民学会了人工取火,在北京周口店遗址挖掘发现“北京人”已能保存火种,用火熟食。熟食阶段又称中国烹饪的萌芽时期。

距今约1万年前,社会生产力有了一定的发展,出现了陶器,相继诞生了农业、畜牧业,再加上盐的发现,梅子、野蜜的采集利用,既为烹饪提供了必不可少的饮具,又初步解决了调味品,中国烹饪初步形成。

中国烹饪诞生后,先民生活发生了质的飞跃。发明烹饪的意义在于:



(1) 彻底改变了生吞活剥、茹毛饮血的生活方式，在摄食以维持生存这一关键生活方式上，使人与动物有了根本的区别。

(2) 火与盐的烹而后食，可以杀菌消毒、改善食物营养、帮助消化，为先民体力和智力的发展创造了有利的条件。

(3) 发明烹饪后，加快和扩大了饮食源的利用步伐和范围，使先民相继由山林迁往川原、江河岸边，最终脱离了与野兽为伍的生活环境，开始了聚村而居的部落生活。

(4) 食源充裕后，先民逐渐养成定时而食的习惯，可以利用较多的时间从事其他生产劳动，生活日趋条理化。

(5) 通过烹饪，先民懂得了使用和制作炊具，开始讲究食礼，加快了文明进程。

(6) 烹饪的问世，促进了氏族社会内部分工，妇女主持家政，男子外出打猎农作，母系氏族社会向父系氏族社会更移。

总之，烹饪的诞生是中华民族从蒙昧野蛮走向文明的开始。它对于维系中华民族的昌盛、促进生产力的发展、推动社会的进步起到了不可估量的作用，有着极其重要的意义。

1.2.2 中国烹饪的发展过程

中国烹饪的发展过程主要有先秦、秦汉魏六朝、隋唐宋元、明清这样几个阶段。

1) 先秦

先秦指秦始皇统一中国之前，即从发明制陶到公元前 221 年，约 8 000 年。这是中国烹饪的草创阶段，包括新石器时代、夏商周、春秋战国三个各具特点的发展时期。

新石器时代由于没有文字，其烹饪概况只能靠出土文物、后世史籍的追记及有关神话传说进行推断。此时食物原料多系猎渔所获的野味及水鲜，间有驯化了的禽兽、采集的草果和试种的五谷，不很充裕。烹调方法是火炙、石爨与水煮、汽蒸并重，比较粗犷。

夏商周三代属于奴隶社会，系中国烹饪发展史上的初潮。食物原料有所增加，有了“五谷、五菜、五畜、五果”和“五味”之说。烹调方法已经可以较好地运用烘、烤、烧、煮、煨、蒸等技法。

春秋战国是奴隶社会向封建社会的过渡时期，烹饪成就较为突出。食物原料进一步扩大，由于使用牛耕和铁制农具，农产品供应充裕了许多。除家禽野味、蔬果五谷，还有简单的冷饮制品和蜜渍、油炸点心。

2) 秦汉魏六朝

指公元前 221 年秦始皇统一中国到公元 589 年隋文帝统一南北止，共约 800 年，这是我国封建社会的早期，战争不断使中国烹饪在急剧的社会变革中演化，广泛采集我国各民族肴饌之精华，展示新的特质。

在烹饪原料方面，经过张骞通西域，丝绸之路的开辟，引进了茄子、黄瓜、扁豆、大蒜等原料。水稻跃居粮食作物首位，植物油开始得到利用。猪的饲养和消费超过牛、羊，成为肉食的主要来源。

在烹调技法方面，此时已总结出炙炮、羹臠、消煎炒、脯腊菹、鲊酱等诸类方法，尤其是油煎方法的广泛运用，对后世影响极大。在此期间厨房出现两次大分工，即先为红、