



烹饪技艺系列丛书

中式烹调技术

◎总策划 徐 涵 安如磐
◎主 编 刘镇宝 王俊峰
◎副主编 武 军 刘海英
曹星星 王润鹏



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

烹饪技艺系列丛书

中式烹调技术

总策划	徐 涵	安如磐
主 编	刘镇宝	王俊峰
副主编	武 军	刘海英
	曹星星	王润鹏

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书根据中餐厨师要求具备的基本技能和岗位素养,由浅入深地介绍了基本功菜肴、过油类菜肴、流质芡菜肴、包汁芡菜肴、清汁菜肴、熘汁菜肴、甜品菜肴、汤羹菜肴、凉制菜肴以及考级菜肴制作等,共 10 个学习领域 44 个学习任务。每个学习任务通过学习目标、学习任务描述(包括学习准备、计划与实施、评价反馈、知识链接等部分)将基本技能、原料知识、营养卫生、职业道德等内容融汇其中。

本书在编写过程中征求并听取了中餐烹饪行业一线从业人员的意见,融入了教师们多年的教学实践经验,具有实用性、科学性和系统性等特点。

本书可作为中等职业技术学校中餐烹饪专业的教材,也可作为技工学校相关专业及在职人员的培训和自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技术/刘镇宝,王俊峰主编.

—西安:西安电子科技大学出版社,2014.5

(烹饪技艺系列丛书)

ISBN 978-7-5606-3354-1

I. ① 中… II. ① 刘… ② 王… III. ① 中式菜肴—烹饪—中等专业学校—教材

IV. ① TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第086069号

策 划 高 樱

责任编辑 张晓燕 曹 锦

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西百花印刷有限责任公司分公司

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 13

字 数 320千字

印 数 1~2000册

定 价 39.00元

ISBN 978-7-5606-3354-1/TS

XDUP 3646001-1

****如有印装问题可调换****

本社图书封面为激光防伪覆膜,谨防盗版

序

“国以民为本，民以食为天”，以烹饪为生产环节的餐饮业是我国第三产业的传统产业，国家扩大内需的支柱产业，也是安排就业的主要领域。《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》强调要大力开发和培养经济社会发展重点领域急需紧缺的专门人才。党的十八大报告也明确要求：“深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生社会责任感、创新精神、实践能力。”要贯彻落实党的十八大精神，就要以提高质量为核心，更加注重教育内涵发展；要坚持科学的教育质量观，把促进人的全面发展和适应社会需要作为衡量质量的根本标准。

为了切实贯彻落实国家有关政策和文件的精神，我们组织策划了“烹饪技艺系列丛书”。本套丛书坚持科学发展观，以现代职业教育“学习领域课程开发设计”为指导，以五星级酒店厨房各岗位工作职责为依托，以企业真实岗位具体的典型工作任务为载体，经过专家多年的探索和积淀，摸索出的行动导向教学理念已被烹饪专业老师熟谙和应用，具有实用性强、特色鲜明的特点。

这套丛书的作者均是既有丰富的教学经验又有丰富的餐饮工作实践经验的业内专家，对当前职教情况、烹饪教学改革和发展情况以及教学中的重难点非常熟悉，对本课程的教学和发展具有较新的理念和独到的见解，能将书中的“学”与“用”这两个矛盾很好地统一起来。这些都为本套丛书的图书质量奠定了坚实的基础。

本套丛书共分为四册，分别是《西式烹调技术》、《中式烹调技术》、《中西面点技术》和《西餐英语》。其中《西式烹调技术》介绍了刀工训练、配菜的制作、冷少司与沙拉、早餐与快餐、汤菜及热菜制作等6个学习领域知识，涵盖了西餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中式烹调技术》由浅入深设置了基本功菜肴制作、凉制菜肴制作、考级菜肴制作等10个学习领域知识，涵盖了中餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中西面点技术》根据面点厨师要求具备的基本技能和岗位素养，由浅入深设置了冷水面团制作、面包类制品制作、蛋糕类制品制作等11个学习领域知识；《西餐英语》设计的词汇、词组、对话内容，能够紧密联系实际，体现了英语知识与烹饪专业知识的完美结合。

在丛书的编写过程中，大连市现代服务职业教育集团的相关成员学校给予了大力支持，集团副理事长大连商业学校校长安如磐教授、集团秘书长大连商业学校副校长邓国民教授多次对丛书编写悉心指导；大连餐饮行业协会、大连富丽华大酒店、大连香格里拉大酒店、大连浪琴酒楼、大连新海味餐饮公司、大连教育学院职教部的相关领导都给予了技术指导，并提出修改意见；大连商业学校、大连市烹饪职业中专的一线老师、西安电子科技大学出版社的各位编辑对本套丛书的出版都倾注了大量心血。

本套丛书是为适应目前职业教育改革和发展的有益尝试。希望本套丛书能为烹饪专业的教育发展，为培养具有综合能力的技术型、技能型的烹饪专业人才做出贡献。

沈阳师范大学职业教育研究所 徐涵

2014年1月

前 言

烹饪专业是传统服务类专业,《国家中长期教育改革和规划纲要(2010—2020)》提倡职业教育新理念,职业教育要积极与行业企业职业岗位相对接,参照相关的职业资格标准,改革课程体系和教学内容。为此,我们以市场为导向,以行为适用为基础,紧紧把握职业教育所特有的基础性、可操作性和实用性等特点,尽可能以实践操作来阐述理论。

《中式烹调技术》由浅入深设置了基本功菜肴制作、凉制菜肴制作、考级菜肴制作等10个学习领域的知识,涵盖了中餐行业从业必备的基本知识和操作技能。通过学习目标、学习任务描述(包括学习准备、计划与实施、评价反馈、知识链接等部分)将基本技能、原料知识、营养卫生、职业道德等内容融汇其中。

《中式烹调技术》是在依据中餐烹饪行业一线业务骨干提炼的典型岗位工作任务的基础上,参照中式烹调师职业资格标准,结合中餐烹调专业老师多年丰富的教学和实践经验编撰而成。为了充分体现本书的先进性和科学性,尽量反映现代科技、餐饮业中广泛运用的新原料、新工艺、新技术、新设备、新理念等内容,我们适当地介绍了本学科的最新研究成果和国内外先进经验,以体现出时代特色和前瞻性。书中对有关制作过程、原料等的讲述,多辅以图示和图片,直观形象。本书在体例编排与版式设计上新颖、独特,令人耳目一新。

本书由大连商业学校的刘镇宝、王俊峰任主编,武军、刘海英、曹星星、王润鹏任副主编,安如磐任编委会主任。本书在编写过程中得到了大连富丽华大酒店、大连香格里拉大酒店、大连新东方渔人码头、大连绿之都大酒店的大力支持,在此深表感谢!

由于编者水平有限,本书中难免存在不妥与疏漏之处,敬请读者不吝指正。

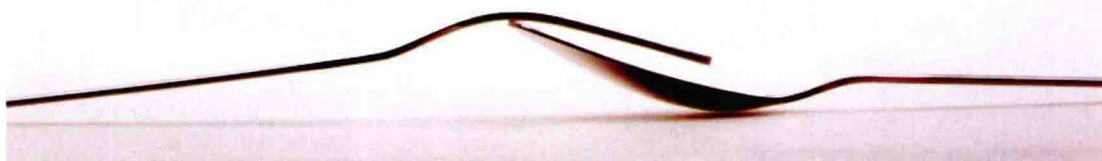
编 者
2014年1月

目 录

学习领域一 基本功菜肴制作	1
任务一 土豆酱的制作	2
任务二 拌土豆丝的制作	7
任务三 炆土豆丝的制作	11
任务四 煎土豆饼的制作	15
任务五 尖椒炒土豆丝的制作	19
任务六 肉丝炒掐菜的制作	23
任务七 炸萝卜丝丸子的制作	27
任务八 萝卜丝肉片炒粉条的制作	31
任务九 火爆牛心菜虾皮的制作	35
学习领域二 过油类菜肴制作	40
任务一 干炸里脊的制作	41
任务二 炸鸡块的制作	45
任务三 炸豆腐丸子的制作	50
任务四 软炸里脊的制作	54
任务五 炸茄盒的制作	58
任务六 炸黄瓜盒的制作	63
任务七 炸鸡干的制作	66
学习领域三 流质芡菜肴制作	71
任务一 滑熘肉片的制作	72
任务二 水熘鸡片的制作	76
任务三 南煎豆腐饼的制作	80
任务四 熘肝尖的制作	84
任务五 滑熘肉丝的制作	88
任务六 糖醋黄花鱼的制作	92
学习领域四 包汁芡菜肴制作	97
任务一 樱桃肉的制作	98
任务二 酱爆鸡丁的制作	102
任务三 麻婆豆腐的制作	106
任务四 爆炒鱿鱼花的制作	110
任务五 果仁辣肉丁的制作	114
学习领域五 清汁菜肴制作	118
任务一 家常焖偏口鱼的制作	119
任务二 芫爆鸡片的制作	123

任务三 锅塌豆腐的制作	127
任务四 滑炒鸡丝的制作	131
任务五 锅塌豆腐盒的制作	135
任务六 炸烹肉条的制作	139
学习领域六 熘汁菜肴制作	143
任务一 干熘鸡块的制作	144
任务二 干烧鱼的制作	148
学习领域七 甜品菜肴制作	152
任务一 拔丝土豆的制作	153
任务二 蜜汁地瓜的制作	157
学习领域八 汤羹菜肴制作	161
任务一 酸辣汤的制作	162
任务二 醋椒鲫鱼的制作	165
学习领域九 凉制菜肴制作	170
任务 酱凤爪、卤水豆腐蛋、五香鱼的制作	171
学习领域十 考级菜肴制作	177
任务一 成本核算知识辅导	178
任务二 花色凉菜蝴蝶和梅花的拼摆	179
任务三 花色热菜的制作	184
任务四 考级规定菜肴考评标准	192
参考文献	200

学习领域一 基本功菜肴制作



刀工、勺工是每一名中餐厨师必须具备的基本功。经过长期实践，中餐烹饪职业的发展形成了我国特有的刀工和勺工是密不可分的。

娴熟的刀工和勺工能美化菜肴的形态和增加菜肴的质感，加快烹调速度，使菜肴成熟一致，保持菜肴的鲜、脆、嫩等特点。刀工和勺工是烹饪过程中最重要的环节。



任务一 土豆酱的制作

学习目标

在完成本任务的学习后，应做到以下几点：

- (1) 运用直刀切的刀法切制土豆丝。
- (2) 叙述切制原材料时的站姿、持刀及运刀的姿式和动作要求。
- (3) 叙述刀具、砧板等相关用具的使用和保养方法。
- (4) 叙述炉灶、炒勺的使用要则。
- (5) 用初步的刀工和翻勺技术加工土豆酱。

建议完成本任务学习的课时数为 4 课时。

学习任务描述

土豆酱是东北地区的一道家常菜，它是把土豆煮熟，抿成泥，再加调料、配料制作成的菜肴。请利用首次学习的刀工切制粗细不一的土豆丝，并制作土豆酱。

一、学习准备

(1) 刀工操作的姿势是什么？

答：操作姿势合理，要求双脚自然分开呈倒八字形，身体直立，腹部与菜墩间隔 10 厘米，右手拿刀，左手按住原料切下去。

(2) 什么是直刀法？其要领是什么？

答：直刀法是刀刃与墩面呈 90° 角的一种刀法。要控制好刀刃的走向，刀刃一定要垂直于墩面，采用推刀切的方法。

(3) 土豆丝的标准是什么？

答：标准规格的土豆丝是长 5 厘米、粗 3 毫米的四柱体。切好的土豆丝在菜墩上能滚动起来。

(4) 厨师在工作时为什么要工装整齐？

答：《食品卫生法》规定，厨师在工作时一定要工装整齐，包括厨帽、厨衣、围裙、围巾等。要求工装干净、整洁，不穿短裤、拖鞋等。

(5) 制作肉末采用什么样的肉？

答：肉末是行业中常用的一种原料，一般是用碎肉加工而成的。现在有不少不法商贩在制作肉末时用一些废肉、猪腰子等加一些肥肉搅拌而成，既不卫生又有健康安全隐患。



作为新一代厨师和大众健康的守护者，我们一定不能唯利是图，以次充好，赚黑心钱、昧心钱，要杜绝不法商贩违规操作情况的发生。

二、计划与实施

1. 工具准备

准备的工具有菜刀、菜墩、垃圾盒、手布、盆、炒勺、手勺、漏勺、炊帚、盘子等。

2. 工装准备

准备的工装有厨帽、厨衣、围裙、毛巾等。

3. 原料准备

准备的原料有土豆、肉末、葱、姜、蒜、色拉油、甜面酱、料酒、酱油、盐、味素、糖等，如图 1-1-1 所示。



图1-1-1 制作土豆酱的原料

4. 操作流程

1) 土豆初加工

剝去土豆芽眼，将其去皮、洗净，如图 1-1-2 所示。

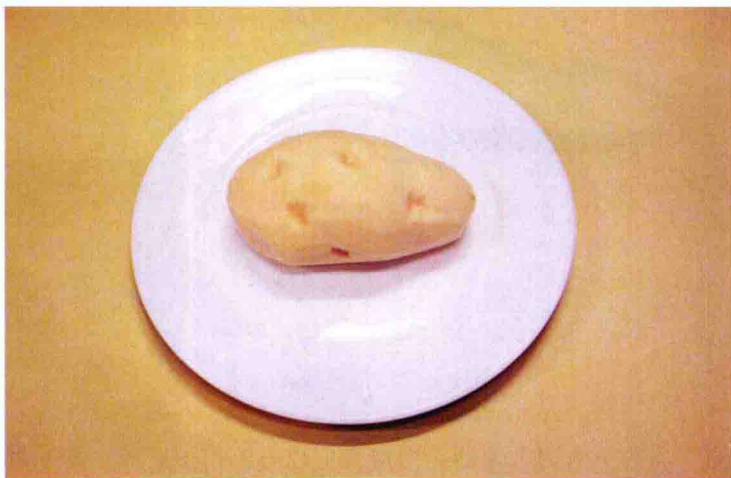


图1-1-2 去完皮的土豆



2) 切丝

(1) 先将土豆顺长切一刀，找出平面。

(2) 用直刀法将其切成 3 毫米厚的片，码摆成楼梯形，如图 1-1-3 所示；再用推刀切的方法笔直切下去，将其切制成粗丝，如图 1-1-4 所示。



图1-1-3 码片



图1-1-4 切制

(3) 将葱、姜、蒜切末。

3) 熟制

用锅烧水，水开后放入切好的土豆丝煮熟，过凉。

4) 抿压成泥

用刀面在菜墩上反复抿压煮熟的土豆丝成泥，如图 1-1-5 所示。



图1-1-5 抿压成泥

5) 炒制

(1) 锅中加油，油热下入肉末煸炒，当肉末变色时，用葱、姜、蒜末爆锅。

(2) 下入面酱煸炒，当面酱炒出香味时，烹入料酒，加入酱油、少许汤。

(3) 再放入抿好的土豆泥，调味，炒匀装盘即成，如图 1-1-6 所示。

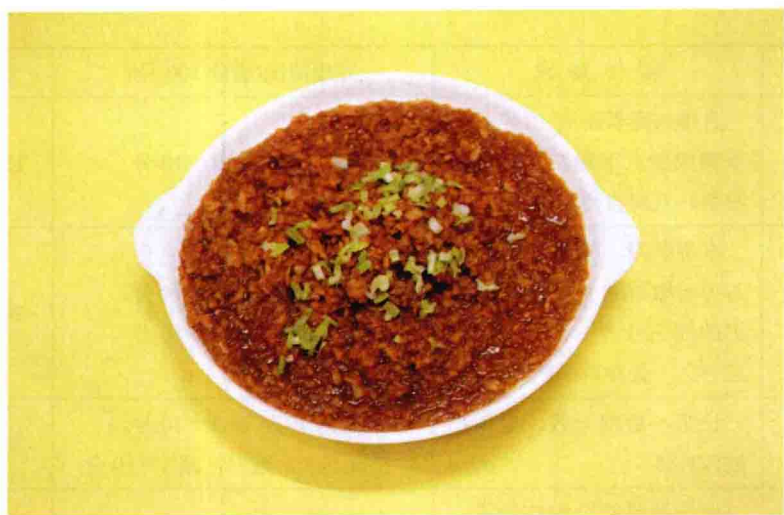


图1-1-6 土豆酱成品

5. 特点

土豆酱呈金红色，酱香浓郁，口感浓稠。

※ 小提示：

- (1) 肉末一定要炒变色，否则不容易成熟。
- (2) 面酱要炒出香味，去掉发酵时带来的不良味道。
- (3) 常见的非标准土豆丝出现的原因参见表1-1-1。

表1-1-1

序号	非标准土豆丝情况	出现的原因	如何改正
1	长短不一	没按土豆形状切片	按土豆形状切片
2	粗细不匀，不是四柱体	片的厚度和直刀切的刀距不相配	片的厚度和直刀切的刀距一致
3	斧头片	刀刃与墩面不垂直	右手握刀不要太紧
4	数量过少	去皮多，刀工差	去皮刀要紧贴土豆，加强刀工练习
5	过细或过粗	片的厚度切得不好	加强切片练习

三、评价反馈

- (1) 直刀法是刀刃与墩面呈_____角的一种刀法。
- (2) 土豆丝的标准是_____。
- (3) 切土豆丝的关键点是_____。
- (4) 厨师上岗时要着装整齐，是_____的规定。
- (5) 肉末是用_____肉加工而成的。



(6) 切制土豆丝的评价标准参见表1-1-2。

表1-1-2

评分内容	制 作 要 求	完成情况(满分 100 分)	分值	得分
操作姿势	身体与案板距离 10 厘米， 双脚成倒八字形站立，挺胸 收腹，双肩自然端平	姿势不正确，减 1~10 分	15 分	
握刀 和运刀	右手握刀，左手摀住原料， 刀刃与墩面成 90° 角，在刀 刃的前三分之一处下刀，后 三分之一处垂直切断	握刀不正确，减 1~10 分。 运刀不正确，减 1~10 分	20 分	
质量	长短、粗细一致，呈规则 的四柱体	粗细不均匀，减 1~10 分。 长短不一，连刀，减 1~10 分	30 分	
数量	所切数量符合规定数量， 为土豆的 90%	数量偏少，减 1~8 分	10 分	
所剩废料	合理运用，减少浪费	去皮多、废料多，减 1~3 分	5 分	
卫生	墩面干净，刀具摆放标准， 器皿及操作卫生符合食品卫 生要求	不符合要求的，减 1~15 分	20 分	
总分			100 分	

学生根据教师评分情况，对于减分较多的项目，应有针对性地练习，以达到标准要求。

四、知识链接

1. 甜面酱

甜面酱又称面酱、甜酱，全国各地一年四季均产。

1) 甜面酱的外形及品质特点

甜面酱是以面粉为主要原料，加食盐经发酵制成的酱状调味料。甜面酱成品红褐色或黄褐色，有光泽，带酱香，味甜适口，呈黏稠状半流体。

2) 甜面酱的品质鉴别

甜面酱以色泽金红、味道鲜甜、滋润光亮、酱香醇正、浓稠细腻者为佳。

3) 甜面酱的烹饪运用

甜面酱一般用于烧、炒、拌类菜肴，主要起增香、增色的作用，并且可起解腻的作用。

2. 抿

抿是刀工成型的一种方法，是指在菜墩上用刀面将食材反复碾压成型。抿多用于软烂的食材。

3. 直刀切

直刀切是刀工成型的一种基本方法，是刀刃与墩面或原料保持垂直运动的刀法。根据



力量的大小，直刀切又分为切、砍(劈)、剁(斩)。

4. 推刀切

推刀切是直刀法的一种，适用于加工韧性比较大的原料。一般是从刀刃的前三分之一处下刀，在其后三分之一处垂直切断。

任务二 拌土豆丝的制作

学习目标

在完成本任务的学习后，应做到以下几点：

- (1) 叙述刀工操作的基本知识。
- (2) 运用直刀切的方法较好地切制土豆丝。
- (3) 加工拌制土豆丝。
- (4) 叙述拌的概念。
- (5) 叙述原材料土豆的知识。
- (6) 叙述凉菜的卫生要求。

建议完成本任务学习的课时数为 4 课时。

学习任务描述

拌土豆丝是中餐较常见的凉菜，它体现出了操作者的刀工。请利用切制的基本符合规范的土豆丝，加工制作拌土豆丝菜肴，学会拌制菜肴的操作方法。

一、学习准备

- (1) 切土豆丝的基本要求是什么？

答：姿势正，刀要直，推刀切，不黏连。

- (2) 什么叫拌制菜肴？

答：拌是将生料或晾凉的熟料加工成丝、片、条、块等形状，再加调味料拌匀的一种烹调方法。

- (3) 土豆在蔬菜的分类中属于哪一类蔬菜？

答：土豆在蔬菜的分类中属于茎菜类的地下茎。

- (4) 土豆的芽眼为什么要剝干净？

答：因为土豆芽中含有对人体有害的龙葵素，所以不能食用。在去土豆芽眼时，深度要达到 2 厘米，宽度要达到芽眼周围 1 厘米左右。

- (5) 拌菜过程中在卫生方面有哪些要求？

答：由于拌菜的原料经刀工切配后直接食用，因此一定要注意卫生。生料要消毒洗



净，熟料要加强保管，隔夜原料一定要重新加热、加温；墩面要保持干净，工具要专用，这样才可以预防食物中毒的情况发生。

二、计划与实施

1. 工具准备

准备的工具有菜刀、菜墩、垃圾盒、手布、盆、炒勺、手勺、漏勺、炊帚、盘子等。

2. 工装准备

准备的工装有厨帽、厨衣、围裙、毛巾等。

3. 原料准备

准备的原料有土豆、胡萝卜、木耳、青椒、蒜、盐、味素、醋、花椒油等，如图 1-2-1 所示。



图1-2-1 制作拌土豆丝的原料

4. 操作流程

1) 土豆初加工

剝去土豆芽眼，将其去皮、洗净。

2) 切丝

(1) 先将土豆顺长切一刀，找出平面。

(2) 用直刀法将其切成 3 毫米厚的片，码摆成楼梯形，再用推刀切的方法笔直切下去，切成长 5 厘米、粗 3 毫米的丝。

(3) 将胡萝卜、木耳、青椒切成相应粗细的丝，蒜切末，如图 1-2-2 所示。



图1-2-2 切配好的原料

3) 漂烫

用锅烧水，水开后放入切好的土豆丝、胡萝卜、木耳、青椒丝漂烫成熟，过凉，控净水放入盆内。

4) 拌制

在漂烫熟的土豆丝里加入蒜末、盐、味素，调好口味，再放入花椒油拌匀装盘即成，如图 1-2-3 所示。



图1-2-3 拌土豆丝成品

5. 特点

拌土豆丝色泽鲜艳，口味清香，口感脆嫩。

※ 小提示：

(1) 在漂烫土豆时要注意火候。如果漂烫过火，土豆丝达不到脆的口感；而漂烫火候轻时，土豆丝不熟，食用时容易中毒。

(2) 拌制时一定要先放调料后放花椒油，这样调料的味才能渗入到土豆丝里。

(3) 拌土豆丝常见的错误参见表 1-2-1。

表1-2-1

序号	常见的错误	出现的原因	如何改正
1	颜色不白	切土豆丝时没及时浸泡，漂烫时没熟	切好的土豆丝要在水中浸泡，防止土豆褐变。 漂烫时根据土豆丝的粗细延长或缩短漂烫时间
2	口味过辣	蒜末过粗，不细，量过多	蒜末剁小一些，吃到嘴里就没有辣味，量要适度
3	口感不脆	过凉不及时	漂烫土豆丝时，准备好过凉的用水，及时过凉
4	刀工粗细不匀	没按要求切制	加强刀工练习



三、评价反馈

- (1) 切土豆丝的基本要求是_____。
- (2) 土豆在蔬菜分类中属于_____菜类的_____。
- (3) 土豆芽含有_____，有毒，不能食用。
- (4) 拌制菜肴的工具要_____。
- (5) 拌土豆丝评价标准参见表 1-2-2。

表1-2-2

评分内容	制 作 要 求	完成情况(满分 100 分)	分值	得分
色	色泽洁白，鲜艳	颜色不白，缺配料，减 1~10 分	15 分	
香	体现出淡淡的蒜味和清香的花椒油味	酸味过浓，花椒油过多，酌情减 1~15 分	20 分	
味	口味咸鲜，口感脆	过咸或过淡，口感不脆减 1~25 分	20 分	
形	土豆丝粗细均匀，装盘干净利落，呈馒头形	粗细不匀，减 1~10 分。 装盘不是馒头形，减 1~5 分	20 分	
所剩废料	合理运用，减少浪费	去皮多、废料多，减 1~3 分	5 分	
卫生	墩面干净，刀具摆放标准，器皿及操作卫生符合食品卫生要求	不符合要求的，减 1~15 分	20 分	
总分			100 分	

学生根据教师评分情况，对于减分较多的项目，应有针对性地练习，以达到标准要求。

四、知识链接

1. 土豆

土豆又名马铃薯、地蛋、洋芋、土芋、山药蛋，在蔬菜分类中属于茎菜类的地下茎。土豆于明代传入我国，现全国各地均有栽培，夏季、秋季为上市季节。

1) 土豆的外形、种类及品质特点

土豆块茎呈圆形、卵形、椭圆形等，茎皮呈红色、黄色、白色或紫色，富含淀粉，能供给人体大量热量。土豆含有多酚酶类的单宁物质，切后在氧化酶的作用下会变成褐色，故切后应放入水中保存，并及时烹调。

2) 土豆的品质鉴定

土豆以体大形正、整齐均匀、皮薄光滑者为佳。黄瓢土豆的口感要好于白瓢土豆。

3) 土豆的烹饪运用

土豆可代粮食做主食、入菜、制作小吃、提取淀粉等。在菜肴制作中，土豆适用于各种烹调方法。

4) 注意事项

在食用土豆时，一定要把芽眼剜净。这是因为芽眼含有对人体有害的龙葵素，不能食用。