

新型农民职业技能培训教材

新技术  
新热点

# 烹饪基本技巧

刘曦 主编



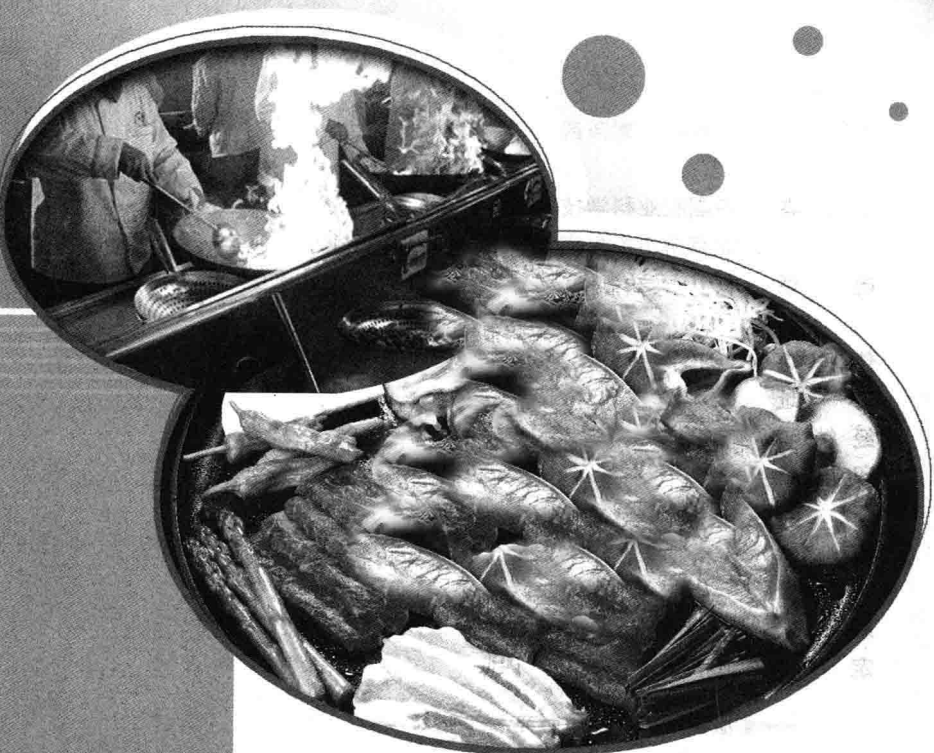
中国农业科学技术出版社

新型农民职业技能培训教材

新  
新热

# 烹饪基本技巧

刘 曦 主编



中国农业科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪基本技巧/刘曦主编. —北京: 中国农业科学技术出版社,  
2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5116 - 0776 - 8

I. ①烹… II. ①刘… III. ①烹饪 - 方法 IV. ①TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 268713 号

- 责任编辑** 杜新杰  
**责任校对** 贾晓红 郭苗苗
- 出版者** 中国农业科学技术出版社  
北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081
- 电 话** (010)82106638(编辑室) (010)82109704(发行部)  
(010)82109709(读者服务部)
- 传 真** (010)82106624
- 网 址** <http://www.castp.cn>
- 经 销 者** 各地新华书店
- 印 刷 者** 中煤涿州制图印刷厂
- 开 本** 850mm × 1 168mm 1/32
- 印 张** 7. 125
- 字 数** 190 千字
- 版 次** 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
- 定 价** 18. 00 元

# 《烹饪基本技巧》

## 编委会

主 编 刘 曦

编 委 赵祁龙 周建生 赖院生 李 璟

# 目 录

第一章 常用鲜活原料的初步加工 .....	(1)
第一节 蔬菜类原料初加工 .....	(1)
第二节 家禽的基本加工 .....	(7)
第三节 水产类原料初加工 .....	(16)
第二章 干货原料涨发 .....	(24)
第一节 干料涨发 .....	(24)
第二节 干料涨发的方法 .....	(25)
第三节 干料涨发的实例 .....	(30)
第三章 出肉、取料和去骨 .....	(39)
第一节 出肉加工 .....	(39)
第二节 分档取料 .....	(43)
第三节 整料去骨 .....	(48)
第四章 刀工技术 .....	(53)
第一节 刀法的种类 .....	(53)
第二节 刀工处理后原料的形状 .....	(72)
第五章 配菜 .....	(76)
第一节 配菜的重要性和基本要求 .....	(76)
第二节 配菜的原则和方法 .....	(77)
第三节 配几道异色同形的冷热菜 .....	(81)
第六章 食品雕刻工艺 .....	(83)
第一节 食品雕刻的性质与目的 .....	(83)

第二节	食品雕刻的工具及执刀方法 .....	(85)
<b>第七章</b>	<b>火候技术</b> .....	(93)
第一节	烹调过程中热的传递 .....	(93)
第二节	加热对原料的影响 .....	(95)
第三节	火候的掌握 .....	(98)
<b>第八章</b>	<b>调味技术</b> .....	(101)
第一节	调味的意义、作用和原则 .....	(101)
第二节	常见菜肴味型 .....	(105)
第三节	调味的程序与方法 .....	(109)
<b>第九章</b>	<b>原料的初步熟处理</b> .....	(135)
第一节	初步熟处理的作用和种类 .....	(135)
第二节	预热处理加工方法 .....	(140)
第三节	走红 .....	(145)
<b>第十章</b>	<b>挂糊、上浆和勾芡</b> .....	(148)
第一节	糊、浆的处理 .....	(148)
第二节	勾芡 .....	(152)
<b>第十一章</b>	<b>冷菜制作技术</b> .....	(158)
第一节	冷菜的制作 .....	(158)
第二节	腌制菜肴的制作 .....	(162)
第三节	卤制菜的制作 .....	(166)
<b>第十二章</b>	<b>热菜制作技术</b> .....	(172)
第一节	热菜制作 .....	(172)
第二节	炸制菜肴的制作技术 .....	(181)
第三节	烧制菜肴制作技术 .....	(186)
第四节	蒸制菜肴的制作技术 .....	(190)
<b>第十三章</b>	<b>装盘</b> .....	(196)
第一节	装盘的基本要求 .....	(196)

## 目 录

---

第二节	盛具与菜肴的配合原则 .....	(197)
第三节	装盘的方法和步骤 .....	(200)
<b>第十四章</b>	<b>筵席知识 .....</b>	<b>(206)</b>
第一节	宴会的种类 .....	(206)
第二节	筵席菜肴的配置 .....	(207)
第三节	餐厅布置与筵席程序 .....	(211)
第四节	宴会菜单的制定 .....	(214)
<b>参考文献</b>	.....	<b>(218)</b>

# 第一章 常用鲜活原料的初步加工

## 第一节 蔬菜类原料初加工

对蔬菜的加工，要遵从原料初加工的要求和原则，进行合理的加工，就蔬菜原料而言，主要要做的就是摘剔加工和洗涤加工：摘剔加工的主要方法有摘、剥、削、撕、刨、剝等；洗涤加工常用流水冲洗、盐水洗涤、高锰酸钾溶液洗涤等方法。

### 一、蔬菜初加工的基本要求

#### （一）根据蔬菜的基本特性进行加工

蔬菜会因产地的不同和食用部位的不同，而有着不同的特性，加工蔬菜时应熟悉其质地，合理加工，从而获取净料。如叶菜去老叶、老根；根茎类则要去除表皮，洗去泥沙；果菜类去掉外皮及果心；豆类去掉豆荚上的筋络等。

#### （二）根据烹调食用的要求进行加工

蔬菜加工，要根据烹调加工方式的不同，采用不同的初加工方式，以利于进一步的烹调加工。应根据成菜要求，选用不同部位的原料，满足菜品的需求。如大白菜的叶、帮、菜心均可食用，制作“开水白菜”时应选用白菜心；用以制馅时应选取白菜的帮和叶。此外，蔬菜的枯黄叶、老叶、老根以及不可食用的部分必须清除干净，以确保菜肴的色、香、味、形不受影响。

#### （三）根据清洁卫生、食用安全的要求进行加工

蔬菜在种植、采摘、运输过程中，会带来一些不符合食用要求的物质，加工市售蔬菜时，我们要采取适当的方法除去夹杂的杂物、虫卵、残留农药等不能食用的杂质，然后洗涤，确保原料



符合饮食卫生的要求。另外，清洗后的蔬菜原料要注意保存，防止二次污染。

### （四）根据合理取舍、保持营养的要求进行加工

蔬菜加工要避免浪费，要尽量保持可食部分，降低成本。加工后的蔬菜原料要合理利用，同时，防止原料产生不良的变化。为保持蔬菜原料的营养成分，在保证清洁卫生的情况下要尽量减少蔬菜浸泡的时间，要做到原料先洗后切，切后即用。

## 二、蔬菜初加工的方法

根据蔬菜的原料品种、食用部位和烹调方法不同，我们应当使有不同的加工方法。

### （一）叶类蔬菜的初加工

叶类蔬菜初加工步骤：摘剔→浸泡→洗涤。

#### 1. 摘剔加工

加工中将枯黄老叶、老根、杂物等不可食用的部分摘除，并清除泥沙等污物。

#### 2. 浸泡、洗涤

叶类蔬菜常用的洗涤方法有以下几种。

（1）冷水洗涤 将摘剔后的蔬菜放入冷水中稍浸泡，洗去叶面上的泥土等污物，再反复清洗干净即可。这种方法是最常用的方法之一。

（2）盐水洗涤 这种方法多用于叶面上附着虫卵的叶类蔬菜。夏季上市的蔬菜在叶面和叶柄上往往附有虫卵，将原料用2%~3%的食盐溶液浸泡5分钟左右，可使大部分虫卵脱落，再用清水反复洗涤，最终达到清洁的目的。

（3）高锰酸钾溶液洗涤 这种方法一般用于直接生食用的叶类蔬菜，是通过高锰酸钾的杀菌作用，确保原料的卫生要求。把经过初步清洗的蔬菜用0.3%的高锰酸钾溶液浸泡5分钟左右，然后，再用凉开水洗涤即可。

（4）洗涤剂洗涤 现在市面上出售有各种用于蔬菜洗涤的

洗涤剂，使用时按使用比例将洗涤剂进行稀释，洗涤蔬菜，洗涤后应用清水再次洗涤。

### （二）根茎类蔬菜的初加工

根茎类蔬菜初加工步骤：整理→清洗→去皮→洗涤。市售根茎类蔬菜原料一般都经过了初步清洗，在加工时我们只需进行一般的整理，去掉头尾和根须等。一些带壳原料要进行去壳处理，如茭白、竹笋等。接下来清洗原料，再将清洗后需要去皮的原料进行去皮加工。我们常用的去皮方式就是削剥去皮法，用刀削去不符合食用要求的部分即可。处理后的原料再经过清洗即可使用，处理好的原料要注意防止原料因氧化而出现的原料变色等情况。为防止变色，一般将原料浸泡在干净的清水中，使用时再取出。

### （三）果类蔬菜的初加工

果类蔬菜依照可食用的果实的构造特点不同，可分为：瓜类、茄果类和豆类蔬菜。

#### 1. 瓜类蔬菜初加工步骤

整理→清洗→去皮→去籽瓤→清洗。瓜类蔬菜整理表面后一般都要进行去皮处理，然后去籽瓤，再进行清洗即可。但选作容器或用作雕刻原料时，应不去皮进行加工。

#### 2. 茄果类蔬菜初加工步骤

整理→清洗→去蒂、表皮或籽瓤→洗涤。茄果类蔬菜初加工步骤与瓜类蔬菜相同，个别茄果类蔬菜去皮方式有所不同，如番茄的去皮加工一般采用沸汤去皮法，用热水浸泡后剥去外皮即可。

#### 3. 豆类蔬菜初加工步骤

（1）豆荚类蔬菜初加工步骤 掐去蒂和顶尖→去筋→清洗。比如我们常用的扁豆、嫩豌豆等。

（2）种子类蔬菜初加工步骤 剥壳→取种粒→清洗。如豌豆、毛豆等。

### （四）花菜类蔬菜的初加工

花菜类蔬菜初步加工步骤：去蒂及花柄（茎）→清洗。花菜类蔬菜加工时，根据花型大小和成菜要求，去掉花菜的蒂和花柄以及一些花类蔬菜的花心，然后进行清洗即可。一般在加工中还

还对花菜进行初步熟处理。随着花类蔬菜原料种类的增加，有越来越多的花卉用于菜肴制作，有些餐厅更是以花卉菜肴作为吸引顾客的法宝。

由于烹饪中用到的蔬菜原料加工量较少，加工后也不宜长期存放，因此，蔬菜的初加工一般采用传统的手加工方式。现在也出现了部分工业加工，这为厨房带来了极大的方便。

### 三、各种初步加工的方法及实例

#### （一）原料

- （1）叶类原料 青菜、蕹菜、芹菜。
- （2）根茎类原料 莴笋、藕、芋艿、笋、山药。
- （3）果类 丝瓜。
- （4）花菜类 花椰菜。

#### （二）主要器具

刀、竹筷、水盆。

#### （三）青菜加工

步骤：摘剔→洗涤。

先用刀切去青菜的老根，随即剥去黄叶和老叶。剥下嫩的菜叶，连同菜心一起放进冷水盆里清洗干净即可。如果是夏秋季节的青菜，虫卵较多，可采用盐水洗涤，就是将摘剔后的青菜直接放入对好的2%~3%的盐水盆中，先浸泡5分钟左右，使虫卵吸盘脱落，再用冷水反复冲洗干净即可。

#### （四）菜梗菜叶的加工

步骤：摘剔→洗涤。

先用刀切去青菜的老根，剥去青菜的老叶和黄叶。用刀顺着菜梗和菜叶的连接部位切开，把青菜分成菜梗、菜叶两个部分，

用两个水盆，把菜梗和菜叶分别用冷水清洗干净。

### （五）菜包的加工

步骤：摘剔→刀工整理→洗涤。

先用刀切去青菜老根，剥去老叶和黄叶。继续用手剥下青菜的嫩叶，留菜心，用刀顺着青菜的根部旋转一周，修成橄榄状，注意刀口的表面要光滑，让菜根的中心突出。然后放入水盆里浸泡5分钟后洗净，再投入沸水中焯水。为了保持菜心光泽艳丽、色泽翠绿，可在锅中滴数滴植物油，水滚时立即捞出，浸入冷水盆冲凉。如果用于直接凉拌，切忌用冷水冲凉，以防食物中毒。可将烫熟的菜包捞出后沥干水分，倒入盆内淋入麻油拌和，待凉后再加调味品拌食。

### （六）菜心的加工

步骤：摘剔→刀工修整→初步成形→洗涤。

先将青菜的老根切去，剥去老叶和黄叶，继续剥去嫩叶，留菜心，随即用刀沿着根部旋转一周，修成橄榄状，根据菜包的大小，顺切成2份或4份，洗涤即可。

### （七）薺菜的加工

步骤：摘剔→洗涤。

薺菜质地细嫩，摘剔时不需用刀加工，左手握住薺菜，用右手的食指和拇指，摘去老根、老叶，留下嫩叶，随后放入清水盆里，浸泡5分钟，再用清水洗涤几次，在使用之前用手成形即可。有人先将菜折断再用水冲洗，这种方法不太科学，会造成营养的损失。薺菜一般不刀工成形。

### （八）芹菜的加工

步骤：切去老根→抽打去叶→洗净。

用刀切去老根，剥去老茎和老叶，随后取出方竹筷抽打，至芹菜叶片脱尽为止，在抽打时注意用力均匀。将去叶的芹菜放在清水中冲洗干净，为了去除根部的泥土，可用力搓洗。

### (九) 莴笋的加工

步骤：撕皮→洗涤。

先用手剥去莴笋的叶子，然后取一把小刀，先在莴笋根部横切一刀，然后左手食指和中指按在刀口处，右手持刀先切一刀口，左右两手用力配合，右手趁势往下拉，即可去掉外皮。用手撕去外皮，皮净肉滑，出肉率高。将加工去皮后的莴笋直接放在水盆里，冲洗一下即可。如果不立即烹制，最好仍然浸在水盆里，以防莴笋表面氧化发黑。

### (十) 藕的加工

步骤：刮削去衣→清洗→浸泡。

先用刀切去藕的根部，随后用刀刮去藕表面的黑衣，将藕放入盆中，用清水冲洗。如果孔内污泥多，无法洗净，可用筷子或竹针穿入藕孔内，边冲边洗。如果污泥多且厚，无法捅出，可以用刀沿着藕孔切开，浸泡在水盆里，泥土受潮会自然散开沉淀析出，再用清水冲洗即可。藕含有丰富的鞣酸，为防止氧化，需浸泡在水盆里待用。

### (十一) 芋艿的加工

步骤：刮削去皮→洗涤。

用刀刮去芋艿的外皮，然后浸泡在水盆里，边冲边洗，直到芋艿呈白色、无污物、无白沫为止。去皮的芋艿含有丰富的鞣酸，应浸泡在水盆里。由于芋艿表皮含有皂甙物，在去皮时，双手会感觉到奇痒难忍，因而，去皮操作之前，要戴好手套，或者是在芋艿上洒些醋，使酸碱中和，降低皂甙对皮肤的刺激。

### (十二) 笋的加工

步骤：去壳→修净老根→洗涤→初步熟处理。

笋类包括竹笋、毛笋、冬笋，用手剥壳会耗时甚久，效率低下。可先用刀在笋的外壳从头至尾划一刀，然后，将刀紧嵌在原料根部，左手握住原料，用力向左面滚动旋转，便可一次除去全部笋壳。再用刀剥去笋的根部，并修净笋衣，用水冲洗后，投入

冷水锅，待水烧滚后捞出。

### (十三) 山药的加工

步骤：刨去外皮→洗涤→浸泡。

山药外皮粗糙，味苦涩，一般都要把山药的外皮去掉。方法是用刨刀直接刨去外皮，然后放入水盆里，用清水冲洗干净。山药需浸泡在清水里，随用随取。

### (十四) 丝瓜的加工

加工步骤：去衣或去皮→洗涤。

加工嫩丝瓜时，只要用小刀刮去表面的绿衣，随后放入清水内冲洗即可。老丝瓜的皮衣较老，加工时可用小刀削皮，也可以用刨刀刨皮，随后放入清水内冲洗。

### (十五) 花椰菜的加工

加工步骤：洗涤→分割。

先用清水浸泡或冲洗花椰菜表面，除去表面杂质，必要时可用刀削去污染部分。然后用手或刀将花菜分成适当大小即可。

## 第二节 家禽的基本加工

### 一、家禽初步加工的基本要求

#### (一) 两管割断，血要放尽

宰杀家禽时，同时，割断其血管、气管，这样家禽会迅速死亡，血液迅速流尽。如果家禽的血液排不尽，则会导致禽肉色泽发红，从而降低烹饪原料的品质，同时限制了原料的用途。

#### (二) 应符合卫生要求，防止交叉污染

加工禽类时应防止细菌、微生物的侵蚀，要分类加工，防止交叉污染。加工处理内脏时不要碰破胆囊，以免污染其肉质。洗涤禽类时，必须用冷水冲洗干净，特别是禽类的腹腔必须反复冲洗，直至血污冲净为止，否则会影响菜肴的口味和颜色。

### （三）调控好水温和烫泡时间

家禽褪毛要根据家禽的品种、老嫩和季节的变化来合理调控好水的温度和烫泡的时间。一般情况下，质老的家禽浸烫的时间应略长一些，水温也高一些。在冬季浸烫家禽时，水温较夏季应高一些，春秋两季的水温和时间要适中。另外，不同家禽品种浸烫的时间及水的温度要有所不同，鸡的肉质要比鸭、鹅的肉质嫩一些，所以，浸烫鸡要比鸭、鹅的时间短而且水温会低一些。

### （四）适合烹调要求

根据不同菜肴的原料要求分档取料；根据成菜要求选取以下不同的开膛方式。

①以蒸制法用整只家禽制作菜肴时，一般选用背开的方法进行开膛处理；

②以烤制法用整只家禽制作菜肴时，一般选用肋开的方法进行开膛处理；

③我们最常用的还是选择腹开，这种开膛方式适用于分档取料和其他加工方式。另外，加工时要做到物尽其用，避免浪费，降低经营成本。

### （五）家禽初加工步骤

用于制作菜肴的家禽主要有鸡、鸭、鹅、鸽、火鸡等，其初步加工主要有以下几个步骤：宰杀→褪毛→开膛取内脏→清洗、整理。另外，家禽的初加工还包括内脏的洗涤、整理，家禽内脏是制作许多特殊菜肴的必备原料。

家禽的宰杀方法主要有两种：放血宰杀和窒息宰杀。放血宰杀是割断家禽的颈部血管和气管，排尽家禽血液导致家禽死亡，该方法主要用于宰杀鸡、鸭等家禽。宰杀时，应注意宰杀口的大小要控制好，既要便于放血，又不能破坏整体造型。放血时一定要将血排干净，否则会影响菜肴的色泽。窒息宰杀主要是针对一些野生禽类和小型家禽采用的方式，窒息宰杀是指将禽类闷死或用水淹致死。如鸽子宰杀一般都采用此法。

家禽原料宰杀之后下一步加工就是褪毛加工。褪毛加工分为湿褪和干褪两种，家禽一般采用湿褪法，野禽则两种方法都可以采用。采用湿褪法时，浸烫应把握好时机，浸烫过早则会因家禽肌肉痉挛、皮紧缩而不易褪毛；过迟则家禽肌体僵硬，羽毛也不易褪净。浸烫后应趁热将毛褪去。鸽子一般采用干褪法（无须烫泡）褪毛或温褪法。干褪法要在鸽子死后但体温尚未散尽时将羽毛拔净。若体温完全消失（僵硬），鸽子的羽毛就不易褪净，且易使表皮破损。鸭、鹅的羽毛比较难褪，宰杀前可先给鸭、鹅灌一些冷水，就比较容易褪毛。此外，给家禽褪毛时还应注意手法，先要按顺毛方向褪净翅膀的羽毛，逆毛方向褪净颈毛，然后逐层逆向褪净全身羽毛，最后用冷水洗净待用。褪毛时一次摘毛不宜过多，否则容易引起表皮的破损。

开膛的目的是为了清除内脏，但开膛要根据菜肴的要求，对家禽采用不同的开膛方式，如腹开、背开、肋开等。掏出内脏时一定要小心有序，如果破坏了鸡嗉囊和胆，将给我们的加工带来麻烦。

开膛后取出内脏，再根据不同内脏的不同特性，采取不同方式进行加工，从而满足菜肴的下一步加工要求。鸡鸭的内脏中，食包、气管、肺污秽重，不能食用，其他的如心、肝、肠等经过清洗，不仅可以食用，还有一定的医疗作用。

### 1. 肫

先割去前段食肠，从侧面将肫剖开，除去其污物，剥掉黄皮（角质膜），洗净即可。

### 2. 肝

摘去附着在肝上面的苦胆，洗净即可。

### 3. 肠

先去掉肠内污物，然后，用剪刀顺肠剖开并冲洗。随即用剪刀轻轻刮去依附在肠壁上的附着物，加盐、醋、明矾搓洗去肠壁上的污物、黏液，最后反复用冷水冲洗干净即可。



### 4. 血

将已凝结的血块，放入沸水锅中煮（或蒸）熟后取出备用。煮（或蒸）时须注意火候，煮（或蒸）的时间不宜过长，否则影响其质量。

### 5. 油脂

家禽腹内的油脂经加工后可作为明油使用。

## 二、活鸡初加工

### （一）准备工作

（1）原料 活鸡一只、光鸡一只。

（2）主要器具 准备装盛鸡血的盛器、冷水（加入少量盐）、刀、开水、水盆。

（3）基本步骤 宰杀→浸烫（或不浸烫）→褪毛→开膛取内脏→清洗、整理

（4）活鸡的加工 宰杀家禽之前，要事先准备好一个盛器。盛器内放适量的冷水（冬季可用温水）并加入少许的食盐，把血液滴入盛器内。

宰杀时左手握住鸡翅，小拇指勾住鸡的右腿。用拇指和食指按住鸡头、捏住鸡颈皮并向后收紧，使手指捏到鸡颈骨的后面（以防下刀时划伤手指）。在下刀处拔净颈部鸡毛，然后用刀割断气管和血管，随后将鸡身下倾倒置，放尽血液，血要流入盛器内。待血全部流尽后，用筷子将鸡血和盐水调匀待用。

浸烫、褪毛时，水的温度应视家禽的品种、大小，并根据季节和家禽的老嫩而定。一般情况下，大而老的鸡宜用85℃的水温；小而嫩的鸡宜用65~80℃的水温。冬季水温可高一些，夏季水的温度可低一些。浸烫时间以2~3分钟为宜，浸烫时间过短，不宜褪毛，浸烫时间过长，易使家禽表皮受损，而影响成品质量。浸烫时一般先用鸡爪进行水温的测试，并先将爪部的老皮去掉。浸烫后，再趁热将羽毛褪净：先去掉翅膀及尾部的大毛，然后顺着羽毛生长方向拔掉身体其他部位的羽毛。