

顾 问：余德禄
总 主 编：董家彪
副总主编：杨结 吴宁辉 张国荣

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

粤菜烹饪基础工艺实训

YUECAI PENGREN JICHU GONGYI SHIXUN

张江 主编



旅游教育出版社

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

顾问：余德禄

总主编：董家彪

副总主编：杨 结 吴宁辉 张国荣

粤菜烹饪基础工艺实训

主 编 张 江

北京·旅游教育出版社

责任编辑:张 娟

部分图片提供:微图网

图书在版编目(CIP)数据

粤菜烹饪基础工艺实训 / 张江主编. — 北京: 旅游教育出版社, 2014. 7

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材
ISBN 978-7-5637-2943-2

I. ①粤… II. ①张… III. ①粤菜—烹饪—方法—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 116777 号

国家中等职业教育改革发展示范校创新系列教材

粤菜烹饪基础工艺实训

张江 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepdfx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
经销单位	新华书店
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	18.375
字 数	352 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价	42.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

编委会

主 任：董家彪

副主任：曾小力 张 江

委 员(按姓氏笔画排序)：

王 娟(企业专家) 王 薇 邓 敏

杨 结(企业专家) 李斌海 吴宁辉

余德禄(教育专家) 张 江 张立瑜

张璆晔 张国荣 陈 焯 董家彪

曾小力

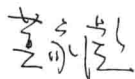
总序

在现代教育中,中等职业学校承担实现“两个转变”的重大社会责任:一是将受家庭、社会呵护的不谙世事的稚气少年转变成灵魂高尚、个性完善的独立的人;二是将原本依赖于父母的孩子转变为有较好的文化基础、较好的专业技能并凭借它服务于社会、能独立承担社会义务的自立的职业者。要完成上述使命,除好的老师、好的设备外,一套适应学生成长的好的一系列教材是至关重要的。

什么样的教材才算好的教材呢?我的理解有三点:一是体现中职教育培养目标。中职教育是国民教育序列的一部分。教育伴随着人的一生,一个人终身学习能力的大小,往往取决于中学阶段的基础是否坚实。我们要防止一种偏向:以狭隘的岗位技能培养代替对学生的文化培养与人文关怀。我们提出“立德尚能,素质竞争”,正是对这种培养目标的一种指向。素质与技能的关系就好比是水箱里的水与阀门的关系。只有水箱里储满了水,打开阀门水才会源源不断。因此,教材要体现开发学生心智、培养学生学习能力、提升学生综合素质的理念。二是鲜明的职业特色。学生从初中毕业进入中职,对未来从事的职业认识还是懵懂和盲从的。要让学生对职业从认知到认同,从接受到享受到贯通,从生手到熟手到能手,教材作为学习的载体应该充分为这些目标服务。三是符合职业教育教学规律。理实一体化,做中学、学中做,模块化教学,项目教学,情境教学,顶岗实践等,教材应适应这些现代职教理念和教学方式。

基于此,我们依托“广东旅游职教集团”的丰富资源,成立了由教育专家、企业专家和教学实践专家组成的编撰委员会。该委员会在指导高星级饭店运营与管理、旅游服务与管理、旅游外语、中餐烹饪与营养膳食等专业创建全国示范专业的过程中,按照新的行业标准与发展趋势,依据旅游职业教育教学规律,共同制定了新的人才培养方案和课程标准,并在此基础上协同编撰了这套系列创新教材。该系列教材力争在教学方式与教学内容方面有重大创新,突出以学生为本,以职业标准为本,教、学、做紧密结合的全新教材观,真正体现工学结合、校企深度合作的职教新理念、新方法。

在此次教材编撰过程中,我们参考了大量文献、专著,均在书后加以标注,同时我们得到了旅游教育出版社、南沙大酒店总经理杨结、岭南印象园副总经理王娟以及广东省职教学会教学工作委员会主任余德禄教授等旅游企业专家、行业专家的大力支持。在此一并表示感谢!



2013年8月于广州

前 言

“民以食为天”。随着我国经济社会的发展和人民生活水平的日益提高,餐饮行业也在蓬勃发展。与此相应的是各旅游院校烹饪专业也在快速发展,为行业提供大量的初、中级技术人才。烹饪专业具有操作技术性强的特点,因此如何培养出符合行业实际需要的实用型人才,是职业学校共同面对的问题。为了适应现代职业教育的发展和行业对烹饪人才的新要求,借创建国家示范性学校和烹饪专业教学改革之机,编者以粤菜烹饪专业《原料加工技术》和《烹调技术》两门核心专业教材为依托,编写了这本《粤菜烹饪基础工艺实训》教材,作为烹饪专业实训的配套教材。本书具有以下特点:

- 本书立足于现代职业学校“工作任务驱动法”的教学模式改革,以粤菜烹调岗位要求为导向,以能力本位为出发点,强调理论与实践融合,内容力求涵盖国家有关职业标准及中式烹调师职业技能鉴定考试的相关内容。教材针对本专业学生需要掌握的知识点和技能点统一设计实训内容,力求做到规范实训教学,统一人才培养规格。

- 本书有效地弥补了原有教材技术理论与操作不同步的缺陷,既有简明扼要、针对性强的技术理论,也有详细的实训过程安排。在对每一个操作实训内容进行设计时,都是按照先介绍技术原理和相关理论,再列出工艺流程和操作要领,然后进行实训操作的顺序安排。这种内容安排既符合学生学习的规律,对于实践教学也起到较好的辅助作用。

- 烹饪技术实训需要消耗大量的原材料,所以教学必然受到经费的制约。为此,本教材所选取的实训案例既有教学代表性又相对经济,比较符合实际,能够保证实训的落实。教材分为两个单元八个实训模块,每个模块又包括若干个实训项目,便于任课教师根据需要灵活选用。

- 粤菜具有浓厚的地方特色和丰富的烹饪理论,本教材在吸收了粤菜烹饪理论新成果的基础上,对每一个观点和每一种表述都经过斟酌推敲,力求准确严谨。

- 本书附有较多的案例图片,尤其是每个烹调法品种都有菜式样本照片,方便读者了解菜品的外观。

本书既可作为职业学校烹饪专业的实训配套教材,也可作为厨师岗位培训用书和餐饮从业人员、烹饪爱好者的自学用书。在制作本书插图相关品种的过程中得到了广东省旅游职业技术学校烹饪高级技师陈少勇、邝永泉的大力协助,在此表示感谢。

由于时间紧促,编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请读者指正。

编者
2014年3月于广州

目 录

第一单元 原料加工技术实训

模块一 砧板基本功实训	3
一、刀具保养	3
二、持刀操作	7
模块二 刀工实训	10
一、直刀法	10
二、平刀法	19
三、斜刀法	22
四、弯刀法	25
五、非标准刀法	28
模块三 原料初加工实训	34
一、新鲜蔬菜初加工	34
二、水产品初加工	43
三、家禽类初加工	56
四、家畜类初加工	61
模块四 干货涨发实训	66
一、植物性干货涨发	66
二、动物性干货涨发	71
模块五 半成品制作实训	83
一、馅料制作	83

二、肉料腌制	96
--------------	----

第二单元 烹调技术实训

模块一 炒锅基本功实训	109
一、炉灶使用	109
二、锅功	111
模块二 烹制前处理实训	114
一、初步热处理	114
二、上粉上浆	123
三、烹制前造型	128
模块三 烹调法与菜式实训	135
一、炒法菜式	135
二、泡法菜式	161
三、蒸法菜式	169
四、焖法菜式	181
五、焗法菜式	189
六、焗法菜式	195
七、煎法菜式	204
八、炸法菜式	221
九、扒法菜式	247
十、扣法菜式	255
十一、浸法菜式	259
十二、烩法菜式	265
十三、滚法菜式	270
十四、煲法菜式	274
十五、炖法菜式	280
主要参考书目	285



第一单元

原料加工技术实训

模块一 砧板基本功实训

模块二 刀工实训

模块三 原料初加工实训

模块四 干货涨发实训

模块五 半制品制作实训

模块一 砧板基本功实训

一、刀具保养

【实训项目】

刀具保养与磨刀

【实训目的】

1. 了解刀的种类、用途和保养知识。
2. 掌握磨刀的方法和刀锋的鉴别。

【技术理论与原理】

1. 烹调使用的刀具有很多种,除一些特殊刀具以外,大多数常用刀具外形是相似的,按用途具体可分为以下几种:

(1) 桑刀(习惯称之为菜刀):根据刀的长短,桑刀分为一号、二号、三号等几种规格,一般重量在 500 克以下,薄而轻巧,刀刃锋利,钢质纯硬,主要用于加工精细而不带骨的肉类和植物原料。

(2) 片刀:重约 500 克,轻而薄,刀刃锋利,钢质纯硬。主要用于切或片精细的原料,如鸡丝、火腿片、肉片等,但不可切带骨的或硬的原料,以免碰伤刀口。

(3) 文武刀:重约 750 克,前部近于片刀,后部近于斩刀,刀口一边平直一边斜,适用范围较广,前面可以切精细的原料,后面可以斩带骨的原料,但只能斩小骨,如鸡、鸭骨,不能斩较大的硬骨。

(4) 骨刀(斩刀):重约 1000 克,背厚,刀口呈三角形,刀体厚重,专门用于砍带骨的或质地坚硬的材料。

2. 选择刀具的主要参考标准为:表面光滑,刀刃锋利,使用舒适,使用安全。

3. 刀具用后保养的一般方法:

(1) 用刀后必须用干净手布揩干刀身两面的水分,特别是带有咸味或黏性的原料,如咸菜、藕、菱角等,切后黏附在刀面的鞣酸容易氧化使刀面发黑,所以用后要用水洗净揩干。



(2) 要注意刀具手柄部分洁净,最好是用牙签清理污垢并用热水溶掉不易清理的污渍,充分保持手柄摩擦力才能保证使用安全。

(3) 刀使用后放在刀架上,刀刃不可碰在硬的东西上避免碰伤刀口。

(4) 在潮湿环境下,刀用完后最好在刀口涂上一层植物油,以防生锈被腐蚀,影响使用。

4. 磨刀:

为使刀刃锋利,必须经常磨刀,通过刀刃和磨刀石之间的反复摩擦,使刀刃锋利程度达到加工原料的要求。要使刀锋符合实际要求,不仅要有质地较好的磨刀石,而且要采用正确的磨刀姿势和方法。

(1) 磨刀的工具:

磨刀的工具是磨刀石。磨刀石有粗磨刀石、细磨刀石和油石三种。粗磨刀石的质地松而粗,多用于磨出锋口。细磨刀石的质地坚实而细,容易磨出刀刃,使刀刃锋利。油石是一种天然矿物经烧结而成物,根据制品的粒度可分为不同粗细程度的磨石,一般是双面组合。一般情况下,文武力、骨刀要在粗磨刀石上磨,磨出锋口后,再在细磨刀石上磨。桑刀、片刀只能在油磨刀石上磨。

(2) 磨刀的要领:

① 站好姿势。

② 刀要淋水、刀石要浸湿透;磨刀过程中也要视情况淋水。

③ 磨刀时刀刃应推过磨刀间 $1/2$ 。

④ 磨刀时刀刃紧贴刀石并保持一定的角度。

⑤ 磨刀时用力要均匀,并保持一定的节奏,刀两面磨擦的次数基本相同。

⑥ 有缺口的刀,应先在粗磨刀石上磨,把缺口磨平出锋后,再拿到细磨刀石磨。

(3) 刀锋的检验:

一种方法是将刀刃朝上,两眼直视刀刃,如果刀刃上看不到白色光泽,就表明已经很锋利;如果有白痕,就表明刀有不锋利之处。另一种方法是用大拇指在刀刃上横向轻轻拉一拉,如果指纹上有毛拉的感觉,则表明刀刃锋利;如果感觉光滑,则表明刀刃还不够锋利,仍需继续磨。

【实训方法】

1. 工艺流程:

准备工作→站立→磨刀→鉴别。

2. 操作过程及方法:

(1) 将磨刀石放在磨刀架上,如果没有磨刀架,可在磨刀石下面垫一块布,以防止磨刀石滑动。磨刀石要用水浸透,磨刀前准备一盆清水备用。

(2) 两脚分开或一前一后站定,胸部稍微向前,右手执刀,刀刃向外,左手要按得重一些,以防刀脱手对人造成伤害。



(3) 文武刀、骨刀用粗石磨,刀背略翘起 5 度左右;桑刀、片刀用油石磨,刀背略翘起 8 度左右。

(4) 磨刀时用力要均匀,刀的正反面和前、中、后各部位都要轮流磨匀滑。

(5) 磨刀后鉴别刀刃是否锋利,如果还不够锋利则需继续打磨,直至刀刃锋利为止。

(6) 最后将磨好的刀用清水洗净再用布擦干,放入刀箱保管。

【实训组织】

1. 老师演示(操作示范:介绍刀的种类、磨刀)。
2. 学生实训(磨刀,单独操作)。
3. 老师点评(小结,评分)。

【实训准备】

1. 实训工具:
刀具、抹布、磨刀石、刀箱。
2. 实训材料:
清水。

【作业与思考】

1. 常用刀具有哪些种类,各有什么用途?
2. 磨刀石有哪些种类,各有什么用途?
3. 磨刀的技术要领是什么?

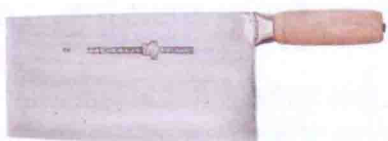
学生实训评价表

年 月 日

班别	姓名		学号
实训项目	磨刀训练		老师评语
评价内容	配分	实际得分	老师签名:
磨刀姿势	30		
磨刀方法	30		
锋利程度	40		
总分			



桑刀



片刀



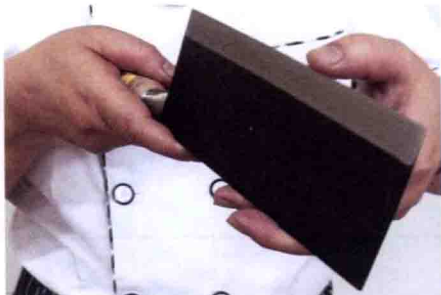
文武刀



骨刀



磨刀的方法



刀锋的检验



二、持刀操作

【实训项目】

持刀操作

【实训目的】

1. 了解砧板的作用。
2. 掌握持刀的基本操作姿势。

【技术理论与原理】

1. 砧板是对原料进行刀工操作的衬垫工具,主要作用有:

(1) 使食物清洁:在砧板上切配原料,能使食品保持清洁卫生。应将切生料与切熟料的砧板分开,以防细菌的传染。在切料时要注意将不同性质的原料分开切。一种原料切好后,须用刀铲除砧板上留下的各种污秽汁液,用干净手布揩干净后再切其他原料。

(2) 使原料整齐均匀:用合格的砧板容易将原料切得整齐均匀,并且使操作更加便利。整个砧板应均匀使用,如出现凹凸不平时,应随时修整刨平。

(3) 对刀起保护作用:砧板的木质是直丝缕,刀刃不易钝。

2. 刀的放置要有固定的位置,要经常注意保持砧板、工作台及其四周的清洁卫生。对加工生料和熟料的刀具设备需要分开放置,不能混用。

3. 持刀操作既是一项细致的技能,也是一种耐力劳动。从事刀工(砧板)工作不仅要练就精湛的刀法技艺,而且要注重卫生、安全、体能、协调性等方面。具体要求是:

- (1) 在平时要注意身体锻炼,才能使臂力和腕力有较好的持久力。
- (2) 要有正确的基本操作姿势。
- (3) 在操作时要集中精神,注意安全。
- (4) 要掌握和熟练运用各种刀法。
- (5) 要注意清洁卫生。

【实训方法】

1. 工艺流程:

准备工作→站立→握刀→切料。

2. 操作过程及方法:

(1) 站立姿势:

操作时,两脚自然地分立站稳,上身略倾向前,前胸稍挺,不要弯腰曲背,目光注视两手操作部位,身体与砧板保持一定的距离。



(2) 握刀姿势:

一般以右手握刀,握刀部位要适中,大多以右手大拇指与食指夹着刀身,其余三指和手掌用力紧紧握住刀柄,握刀时手腕要灵活而有力。一般操作时主要运用腕力。

(3) 操作姿势:

① 一般以左手稳定物料,要根据物料性质的不同特点采用不同的力道手法,不能千篇一律。

② 左手稳住物料移动的距离和移动的快慢,必须配合右手落刀的快慢,两手要紧密而有节奏的配合。

③ 切物料时左手要呈弯曲状,手掌后端要与原料略平行,利用中指第一关节抵住刀身,使刀有目标地切下,刀刃不能高于关节,否则容易将手指切伤。

④ 下刀时分寸要把握准,刀口不要偏里向外,保持刀身垂直。

【实训组织】

1. 老师演示(操作示范,操刀实训)。
2. 学生实训(操刀实训,单独操作)。
3. 老师点评(小结,评分)。

【实训准备】

1. 实训工具:
刀具、砧板、抹布、码碗。
2. 实训材料:
清水、萝卜、旧报纸。

【作业与思考】

1. 砧板的作用是什么?
2. 从事砧板工作要注意哪些方面?
3. 刀工的基本姿势有哪些具体内容?

学生实训评价表

年 月 日

班别		姓名		学号	
实训项目	操刀训练		老师评语		
评价内容	配分	实际得分	老师签名:		
站立姿势	30				
握刀姿势	30				
操作姿势	40				
总分					



刀工姿势



持刀