



中等职业教育行业规划教材
教育部商业职业教育教学指导委员会审定

烹饪专业系列教材

总顾问 张世尧
总主编 杨铭铎

烹饪基本功训练

COOKERY

主 编 王辉亚
副主编 万 斌



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

中等职业教育行业规划教材
教育部商业职业教育教学指导委员会审定
烹饪专业系列教材

总顾问 张世尧

总主编 杨铭铎

烹饪基本功训练

主 编 王辉亚

副主编 万 斌

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

大 连

© 王辉亚 万斌 2004

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪基本功训练 / 王辉亚主编. —大连: 东北财经大学出版社, 2004.6

(中等职业教育行业规划教材·烹饪专业系列教材)

ISBN 7-81084-350-8

I. 烹… II. 王… III. 烹饪-专业学校-教材 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 112722 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) 84710523

营销部: (0411) 84710711

网址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@vip.sina.com

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: 73 千字 印张: 9 1/4

印数: 1—4 000 册

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 孙平

责任校对: 王莉

封面设计: 张智波

版式设计: 孙萍

定价: 16.00 元



编写委员会

总顾问

张世尧

主任委员

王晋卿

副主任委员 (以姓氏笔画为序)

王 勇 乔正康 华国梁 许景行 杨铭铎 康书民

委 员 (以姓氏笔画为序)

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 肖 波

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



前 言

《烹饪基本功训练》是中等职业教育烹饪专业行业规划系列教材之一。本教材坚持面向 21 世纪,适应中国入世后的经济形势,适应我国社会主义市场经济发展的需要,立足于提高学生的专业素质,培养学生的综合能力,其内容和形式都有所创新。

本书贯彻了科学性、实用性、先进性、规范性四项原则,广泛总结了众多烹饪学校的先进教学经验和有效方法,注重知识的应用性和可操作性。其主要内容包括:身体部位训练、刀工技能训练、勺工技能训练、烹饪原料的初加工、调味技能训练、火候技能训练和清、检场的基本技能。全书始终贯串怎样利用有限时间来完善和强化烹饪基本技能,为学生能更快、更好地进行菜肴制作服务。

本书由王辉亚任主编,万斌任副主编。参加编写的人员有:武汉商业服务学院万斌(第 1, 5, 6 章),武汉市第二商业学校代涛(第 2, 3 章),武汉商业服务学院王辉亚(第 4, 7, 8 章)。全书由武汉商业服务学院王辉亚总纂。本书在编写过程中得到了哈尔滨商业大学副校长杨铭铎教授的指教,也得到了有关部门和武汉商业服务学院的领导、专家、教师和同学们的大力支持,并且参阅了众多专著和论文,在此一并致谢。

由于编写时间仓促,书中尚有疏漏和行文不妥之处,敬请有关同仁及广大读者不吝赐教,以便于修订,使之日臻完善。

编 者

2004 年 5 月



目 录

第 1 章 绪论	1
■ 学习目标.....	1
1.1 中式烹饪基本功训练的范围与要求	2
1.2 如何学好这门课	5
1.3 烹饪基本功在专业课程中的地位	7
■ 本章小结.....	7
■ 主要概念和观念.....	8
■ 基本训练.....	8
■ 观念应用.....	8
第 2 章 身体部位训练	9
■ 学习目标.....	9
2.1 身体相关部位训练概述	10
2.2 手臂解剖分析	11
2.3 身体部位的力量训练	11
2.4 灵巧性训练	16
■ 本章小结	17
■ 主要概念和观念	18
■ 基本训练	18
■ 观念应用	18
第 3 章 刀工技能训练	19
■ 学习目标	19
3.1 刀工概述	20
3.2 刀工用具	22
3.3 磨刀技术训练	27
3.4 刀工技能训练	29
3.5 刀法种类与基本料形	32
■ 本章小结	46
■ 主要概念和观念	47
■ 基本训练	47
■ 观念应用	48



第4章 勺工技能训练	49
■ 学习目标	49
4.1 勺工概述	50
4.2 勺工用具	52
4.3 运勺的基本姿势	54
4.4 勺工技能训练	56
■ 本章小结	60
■ 主要概念和观念	60
■ 基本训练	61
■ 观念应用	62
第5章 烹饪原料初加工训练	63
■ 学习目标	63
5.1 烹饪原料的初加工技法	64
5.2 鲜活原料的初加工	66
5.3 干货原料的涨发	75
5.4 烹饪原料异味的处理方法	80
■ 本章小结	85
■ 主要概念和观念	85
■ 基本训练	86
■ 观念应用	87
第6章 调味技能训练	88
■ 学习目标	88
6.1 调味概述	89
6.2 调味品知识	93
6.3 味的关系与味型	100
6.4 调味的手法	106
■ 本章小结	108
■ 主要概念和观念	108
■ 基本训练	108
■ 观念应用	109
第7章 火候技能训练	111
■ 学习目标	111
7.1 火候概述	112
7.2 火候的识别	114
7.3 火候的运用	119



■ 本章小结	125
■ 主要概念和观念	125
■ 基本训练	125
■ 观念应用	127
第 8 章 清、检场基本技能训练	128
■ 学习目标	128
8.1 清、检场的作用	129
8.2 清、检场的内容和方法	130
■ 本章小结	133
■ 主要概念和观念	133
■ 基本训练	133
■ 观念应用	134
附录	135
主要参考书目	136

第 1 章

绪 论

- 学习目标
- 1.1 中式烹饪基本功训练的范围与要求
- 1.2 如何学好这门课
- 1.3 烹饪基本功在专业课程中的地位
- 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，了解烹饪基本功训练的目的和意义；熟悉烹饪基本功训练研究的范围及学科地位，特别是要明确烹饪基本功训练对专业人员的要求。



俗话说：万丈高楼平地起。做任何事情都需要从基础做起，比如习武要从基本步法开始学起，练书法要从点、横、竖、撇、捺等基本笔画开始练起。没有坚实的基础就不可能建起摩天大厦，否则就是空中楼阁。学习烹饪技术也一样要从基本功开始学起，烹饪基本功具有很重要的作用，但是很少有人单独把烹饪基本功当作一门课程来研究和进行专门的烹饪基本功技能训练。因此我们尝试着运用现代的、整体的眼光来重新探讨烹饪基本功，来讲授烹饪基本功技能训练。

1.1 中式烹饪基本功训练的范围与要求

1.1.1 传统烹饪基本功的界定

传统的烹饪界、烹饪书籍及整个餐饮行业对烹饪基本功都没有明确的界定，而且对整个烹饪基本功的讲授存在着散、乱、缺、落后的特点。

1) 散

以前的烹饪书籍没有将烹饪基本功归集到一起来讲授，而是把它们分散到各章节各部分中去，用到的时候才进行讲解，实际上这样就存在一个基本问题。基本功是学习其他技能的基础，它必须先于其他技能之前学习，也是技能训练的第一课。如果把它们分散教学就偏离了基本功的含义，也增加了学习基本功的难度。

2) 乱

传统烹饪基本功的界定，没有一个明确的标准，以及以什么标准来判断。因为基本只是一个相对的概念，并不是绝对的，这就使得烹饪基本功的内容很乱。有人说磨刀、切丝、翻勺是烹饪的三大基本功；有人将基本功又划分为刀工基本功和烹调基本功，其中烹调基本功又可以分为上浆挂糊、勾芡、勺工、火候、识别油温、投料、出锅、装盘等八项内容；而又有人将烹调技法归入烹调基本功等等。另外，在



餐饮行业中又将学徒所做的事，比如以前的学徒劈柴生火及为师傅的个人生活所做的事情如端茶倒水、洗衣等统统归入烹饪基本功的范畴，现在又将水台、打荷所做的事情如杀鸡、杀鱼、装盘、围边等认为是基本功的主要内容。

3) 缺

传统的烹饪基本功缺乏必要的主线和规范。

(1) 缺主线

传统的烹饪基本功的讲授都缺乏一条主线将它联系起来，这就使得它的内容联系不紧密，不能顺理成章地讲下去。

(2) 缺规范

传统的烹饪基本功的操作姿势和操作流程缺乏必要的规范，常常是：一个师傅一个法，千个师傅千个法。这就给烹饪基本功的学习带来很大难度。

4) 落后

随着科学技术的发展带来先进的餐饮设备，因此有的传统的烹饪基本功，比如灶的垒法、封火、加煤等基本上已经过时了，因为煤在餐饮业中特别是城市中已经被天然气、液化气、柴油、汽油等新型燃料所取代，因此关于这部分的基本功就要更新换代了。此外，越来越细的社会分工也使有些烹饪基本功变得简单了，比如传统基本功中禽类的宰杀、畜肉的分档是一项重要的内容，而现在我们买回来的禽类已经宰杀处理完成了，畜肉也可以根据烹调的要求直接买回需要的部位。烹饪原料的推陈出新也使得烹饪基本功的内容有所变化，比如传统基本功中有象鼻、熊掌的处理，但现在象和熊都是国家保护动物，加工烹调都是国家法律所禁止的，所以这些东西应该摒弃；而有些以前不曾使用过的烹饪原料，比如大龙虾、鲍鱼等却越来越受到人们的欢迎，因此这些都应当作为添加的新内容。



传统烹饪基本功的讲授存在哪几大不足？

答：散、乱、缺、落后。

小思考 1—1

1.1.2 现代烹饪基本功的界定

现代烹饪基本功就是在烹饪过程中所必须掌握的基本知识和技能。

由此，我们界定烹饪基本功训练的范围主要包括身体部位训练，刀工技能训练，勺工技能训练，烹饪原料初加工训练，调味技能训练，火候技能训练，清、检场基本技能训练等。其中在每一个项目中还包含许多子项目。

1.1.3 中式烹饪基本功训练的要求

烹饪基本功训练是基础，也将一直贯串于整个烹饪操作过程之中，因此在练习中必须做到：

1) 严格操作规程

操作规程是保证安全生产的重要措施之一，违反操作规程就可能带来严重后果。烹饪基本功训练的过程中要接触许多易燃、易伤物品。例如，使用煤气炉灶如果开错阀门或保管不当而引起漏气，就有可能导致失火、爆炸，造成人身和财产损失；使用刀具如果在磨、切、砍、剁时不按要领操作，也有可能产生刀伤事故。此外，在原料加工中不按操作规程办事也易出现事故。

2) 养成正确的操作姿势

正确的操作姿势是烹饪工作者仪表美和保持持久操作的关键，同时也是确保安全生产的基础。站立时弯腰曲背、歪头叉腰，首先就给人一种不好的印象，而这种不良姿势，也是造成烹饪工作者患职业病的一个重要原因。



3) 掌握关键要领，领会操作技巧

烹饪基本功操作练习中有许多技巧性的东西，诸如腕力的运用，双手的协调配合，运刀的角度等等。掌握好这些操作的关键要领，在实习操作中就能达到事半功倍的效果。

4) 养成清洁卫生的习惯

清洁卫生是确保食品安全、进餐者身体健康的保障，同时也是烹饪工作者的职业道德要求。烹饪工作者的清洁卫生习惯必须一开始就要养成，如刀具用完或用之前要洗净擦干，砧板要刮洗干净等等。



烹饪基本功训练有哪些要求？

答：严格操作规程；养成正确的操作姿势；掌握关键要领，

小思考 1—2 领会操作技巧；养成清洁卫生的习惯。

1.2 如何学好这门课

1.2.1 做好思想准备

1) 具备良好的职业道德

具有良好的职业道德是我们所从事的职业对我们的基本要求，它将贯串于整个职业的始终，因此必须具备良好的职业道德。

(1) 爱岗敬业

有人觉得从事烹饪工作有一种吃亏的心理，认为烹饪工作是侍候人的事，没有树立起良好的思想觉悟，没有认识到为人民服务是光荣的事情，在学习烹饪的过程中，只有爱岗敬业才会对工作产生热情，这才是学习的动力。

(2) 遵纪守法

在烹饪基本功的操作中，对于国家保护的原料不加工，有害人体的原料不加工等，要做到不违反法律，同时要保障食用者的身体健康。



(3) 吃苦耐劳

烹饪工作是一项比较辛苦的工作，基本功的训练更是单调枯燥，这就要求我们在学习的时候要做好吃苦耐劳的准备，这样才能在困难面前不退缩，才会使技能不断进步。

(4) 灵活用脑

在学习烹饪基本功的时候，不仅要用功，而且还要用心，对待问题要灵活，不要呆板，要从多角度看问题，才能使知识技能比较全面。



学好烹饪基本功应有怎样的思想准备？

答：爱岗敬业、遵纪守法、吃苦耐劳、灵活用脑。

小思考 1—3

1.2.2 掌握学习方法

在烹饪基本功学习的过程中要掌握好学习方法，要多看、多练、多想、多问。

1) 看

在烹饪基本功学习的时候要看老师的示范动作，在看的时候要抓住要领，要看操作姿势，看身体各部位如何用力，看老师左右手如何协调，看老师的操作速度，看工具如何运用，看原料如何处理。总之，要仔细地看，认真地看；看清楚，看明白，而且要看在眼里。

2) 练

烹饪基本功学习的落脚点就是要亲自动手操作、实践，因此烹饪基本功最重要的学习方法就是练习，要多练才能熟能生巧，练不仅要在课堂上练习，更重要的是课后多练，反复练，练姿势、练体能、练耐力、练协调、练速度、练质量等等。只有坚持练习，才能把烹饪基本功学好、学扎实。

3) 想

烹饪基本功的练习要理论结合实践，多想、多思考，想老师如何



示范，想自己有何不足，想如何提高自己的技能。在烹饪基本功学习的过程中不能只做不想，要想与做相结合，才能使烹饪基本功的学习进步得快。

4) 问

在烹饪基本功学习的时候要多问，问老师自己的动作有什么不规范的地方，问同学的心得体会。总之，要多问几个为什么，这样才能找出存在的问题。



学好烹饪基本功应掌握怎样的学习方法？

答：多看、多练、多想、多问。

小思考 1—4

1.3 烹饪基本功在专业课程中的地位

烹饪基本功是一门综合性课程，涉及运动解剖学、训练学、人体力学、烹饪美学、烹饪原料学、热学、生物学、运动力学等众多学科领域。烹饪基本功将一直伴随着我们的整个烹饪学习和烹饪工作，我们以后的学习就是对它不断巩固、提高、深化的过程。

烹饪基本功是一门古老的技术，但却是一门新兴的专业课程。人们在上古的时候就已经懂得用石制的刀来切割烹饪原料，但是直到20世纪末才开始有人尝试开设这门课程。因此它的起步很晚，直到现在依然有许多争议的问题还不能完全统一，但我们可以看到，随着时间的推移烹饪基本功将处于一个日趋完善的过程。

本章小结

烹饪基本功是从事烹饪工作的基础，只有学好了本课程，才能更深入地了解和学习烹饪专业的其他课程。烹饪基本功将一直伴随着我们的整个烹饪学习和烹饪工作，我们以后的学习就是对它不断巩固、提高、深化的过程。