



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



高等职业学校餐饮类专业教材

PENGTIAO
GONGYI SHIXUN JIAOCHENG

烹调工艺实训教程

(第二版)

冯玉珠 主编

专业
核心课程

★
ZHUANYE HEXIN
KECHENG



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定



高等职业学校餐饮类专业教材

PENGTIAO I
GONGYI SHIXUN JIAOCHENG

烹调工艺实训教程

(第二版)

冯玉珠 主编

图书在版编目(CIP)数据

烹调工艺实训教程 / 冯玉珠主编. —2版. —北京:

中国轻工业出版社, 2014.9

“十二五”职业教育国家规划教材

高等职业学校餐饮类专业教材

ISBN 978-7-5019-9801-2

I. ①烹… II. ①冯… III. ①烹饪—方法—高等职业
教育—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第133354号

责任编辑: 史祖福 责任终审: 唐是雯 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第2版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18.25

字 数: 421千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9801-2 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131407J2X201ZBW

第二版前言

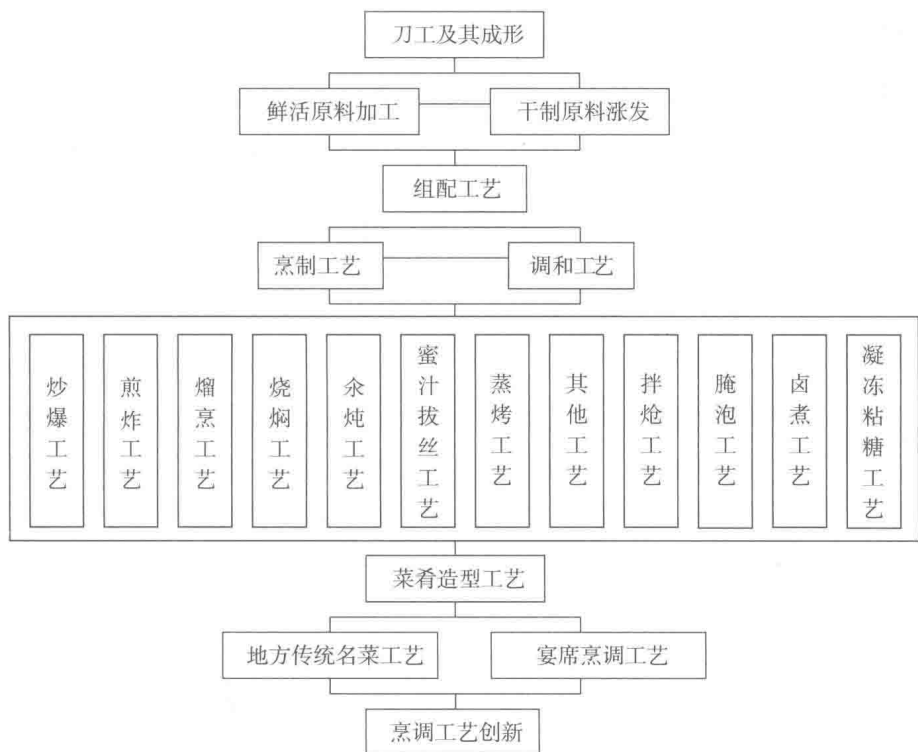
为了贯彻《教育部关于“十二五”职业教育教材建设的若干意见》(教职成〔2012〕9号)和《高等职业学校专业教学标准(试行)》，紧跟高等职业教育发展改革的步伐，适应餐饮业对高素质中式烹调专门技术人才的客观需求，我们在2010年出版的《烹调工艺实训教程》基础上进行了本次修订。

本教材第二版是“十二五”职业教育国家规划教材《烹调工艺学》(第四版)的实训配套教材，2013年8月获“十二五”职业教育国家规划教材选题立项，2014年6月通过全国职业教育教材审定委员会审定，被认定为“十二五”职业教育国家规划教材并正式出版。

本教材第二版突出了以下鲜明特点：

一是切实贯彻“以市场为导向，以行业为引线，以能力为本位”的新的课程观和教学观，准确把握本门技术的发展动态和市场对技术工的要求动向。既有与时俱进的理念，又尊重传统技术。合理安排教学内容，扎扎实实地提高学生的技术水平。

二是与理论课程有机结合，互相衔接，在时间安排上与理论课同步开设，相互独立，



烹调工艺实训模块图

以确保训练时间和训练质量。在内容选择上与理论课内容相互对应，以确保理论与实践相结合。

三是采用“模块—项目—任务”的结构框架，使实训内容模块化，模块操作项目化，项目实施任务化。教材结构层次分明，重点突出，可操作性和针对性强。

四是在具体内容上进一步优化整合了实训模块、实训项目和实训任务，删除了一些不太实用或不易操作的实训内容。

五是本教材首次引入了二维码技术，将一些网上视频教学资源制成二维码图，师生可以通过扫描教材中的二维码，获取相关信息。此外，还配套开发了教学课件、题库等数字化教学资源。教材更加情景化、动态化和形象化。

参与本次修订的主要有河北师范大学旅游学院副院长、烹调高级技师冯玉珠教授，中国烹饪大师、石家庄中茂海悦酒店餐饮总监王广东，中国烹饪大师、石家庄海参皇餐饮管理有限公司张彦雄总经理，中国烹饪大师、北京海棠红餐饮管理有限公司行政总厨李学伟，烹调高级技师、无锡商业职业技术学院陈金标副教授，酒泉职业技术学院边振明副教授和河北师范大学旅游学院高级实验师刘鑫峰老师。

本书在修订过程中，借鉴了国内烹调工艺实训教学研究的最新成果，参考了许多专家、学者的论著和大量报纸、杂志、网络的相关资料。同时，本教材从编写到完成，得到了河北师范大学有关领导、老师和学生的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢！

由于编者水平有限，教材中难免会有不妥和错误之处，恳请读者批评指正。

冯玉珠

2014年2月于河北师范大学

第一版前言

实训教学是培养学生操作技能和技术应用能力的主要环节，而实训教材又是保证实践教学体系的建立和实践教学质量的必备的基本条件。《烹调工艺实训教程》是普通高等教育“十一五”国家级规划教材《烹调工艺学》（第三版）的补充和完善，它将烹调工艺职业岗位的基本技能和核心技能进行提炼归纳，着重培养学生的烹调实践能力、职业习惯和创新精神。

在教材编写中，我们征求了教育部高职高专餐旅管理与服务类专业教育教学指导委员会和中国烹饪协会专家工作委员会有关专家委员及餐饮行业权威人士的意见，对众多开设烹饪专业的院校和餐饮企业进行了调研，并在充分听取广大读者意见的基础上，确定了本教材的编写原则：针对行业需要，以中式烹调师国家职业标准为依据，以能力为本位，以就业为导向，以学生为中心，重点培养学生的综合职业能力和创新精神；确定了教材“模块—项目—任务”的结构框架；强化职业技能要求，充分体现了高职教材可操作性和实用性的特点，既要方便教师的教学，又要有利于学生的练习与测评。

本教材具有以下几个特点：

1. 实训内容模块化

本教材参照中式烹调师国家职业标准和要求，结合烹调工艺的特殊性和各地风味菜肴的制作工艺与特点，以烹调工艺流程为主线，将各工艺环节的主要技能进行归纳和提炼，按中式烹调师职业岗位工作过程设置教学模块，即分为烹调工艺准备实训、烹饪原料加工实训、调配工艺实训、烹制基本工艺实训、热菜烹调方法实训、冷菜烹调方法实训、菜肴造型工艺实训、地方传统名菜制作实训、宴席菜肴设计与制作实训、烹调工艺创新实训等十大模块，充分体现了中式烹调师国家职业标准中规定的职业技能、工作内容和技能要求。各模块可随时根据烹调技术的发展和菜肴工艺的改进，及时调整实训内容。

2. 实训模块项目化

实训项目是在实训模块的基础上形成的。本教材大量采用来自厨房现场的工作任务作为承载教学内容载体的实训项目，完成这些实训项目的工作过程，将引领学生掌握操作技能，理解理论知识，积累工作经验和培养职业道德等。在确定实训项目时，我们主要遵循以下基本原则：一是努力做到求同存异，尽量保证所选项目的典型性与代表性。二是统一性与地方性相结合。中国烹调工艺经过几千年的发展，因受地方习俗、地域文化、社会经济的影响，具有明显的地方性和复杂性。因此，在实训项目的开发上，对基本素质、基本技能要规定统一的内容和要求；而在某些地方特色突出的项目上，则强调地方性、实用性。在实训时各校可直接选用本教材中的实训项目，也可依据实训模块标准和实际情况自行设计、编制实训项目。三是注重经济性与实用性。在不降低技能训练标准和模块要求的

前提下,在具体实训项目开发上,则考虑经济和实用。例如,由于学校经费的限制,在原材料的选用上,能用低、中档的不用高档或少用高档原料;由于教学课时的限制,干料泡发要选用一些泡发时间较短的项目,并且要与菜肴实训同步进行;在宰杀一项的实训时,要尽量选用在当地常见的动物性原料;对于具体菜肴项目的选定,则强调实用性、代表性和典型性,尽量避开那些技术难度低而原料高档,或加热时间长、技术含量不高的菜品,更不要考虑那些华而不实的菜品。

3. 实训项目层次化

实训项目选取的基本依据是烹调工艺所涉及的工作领域和工作范围,按照“以能力为本位,以职业实践为主线,以项目课程为主体的模块化专业课程体系”的总体设计要求,同时遵循高等职业学校学生的认知规律,从简单到复杂,从单一到综合,从传统到创新,将完成各个工作任务(项目)的学习内容,分步进行编写,循序渐进地培养学生的动手实践能力,充分体现任务引领、实践导向的课程思想,使工作任务具体化。每一个实训项目都是典型的工作任务,将工作任务作为学习的载体或学习的中心,实现学习内容与企业实际运用的新知识、新技术、新工艺、新方法的同步。

此外,本教材体例编排与版式设计新颖独特。在实训模块和实训项目中,设计了“实训目标”、“实训内容”、“模块描述”、“实训项目”、“实训方法”、“原料与器具”、“实训指导”、“原料组配”、“工艺关键”、“操作过程”、“名师指点”、“成品特点”、“举一反三”、“技能考核”等别具特色的栏目,彰显教材的科学性、实用性、先进性、规范性和可操作性。

当然,没有任何一本教材可以取代实际的厨房经验,而且一本教材也无法取代一名富有经验的专业教师的地位。专业教师通常能够为学生做现场演示,指导学生的学习,回答学生提出的各种问题,在必要时给予建议和帮助。每一位专业教师都拥有自己独特的烹调经验并总结出自己特有的烹调技法和制作程序。因此,尽管本书介绍了许多被普遍接受和认可的烹调方法和烹调技巧,我们还是希望专业教师在具体教学中能把自己的烹调经验讲给学生,以作为对本书的补充。

对于学生来说,烹调技能的掌握绝非一日之功。学艺先学理,理不通则艺不明。只有在正确的理论指导下,有目的、有步骤、按规范,一步步地多练,才能出成绩。多练的内容是教师指定的实训项目,多练的要求是“严”字当头,多练的目的是“学会”,多练的步骤是先模拟后实践,在反复多次的模拟练习中,教师要不断地找出学生练中的不足,不断提出更严格的要求。学生要练习、练习、再练习,熟练、熟练、再熟练。因为烹调技能的掌握没有捷径,只有勤奋和努力,才能够成为真正的大师、名师。

本书由河北师范大学旅游学院冯玉珠教授任主编,河北省人民政府办公厅行政处中式烹调技师沈集良、河北师范大学旅游学院实验师尹汝龙、无锡商业职业技术学院副教授陈金标任副主编。具体分工是:模块1、5、6、10由冯玉珠编写,模块2由沈集良编写,模块3由陈金标编写,模块4由河北师范大学旅游学院王莉、刘鑫峰、王卫民编写,模块7由广东环境保护工程职业学院郝志阔、酒泉职业技术学院边振明编写,模块8由黑龙江旅游职业技术学院张绍山、石家庄旅游职业学校刁力、张艳荣编写,模块9由尹汝龙编写。此外,昆明学院旅游系杨滨、孙志强等老师参加了部分内容的编写和校对工作。由冯玉珠主编对

全书内容进行整理、补充。

本书在编写过程中参考和借鉴了国内众多专家和学者的最新研究成果，特别是袁新宇、张胜来、丁玉勇、刘致良、陈金标等的著作给了我们很多启发和帮助。本书的编写得到了河北师范大学职业技术学院、旅游学院有关领导和老师的大力支持和帮助，获得了2009年度河北师范大学校级精品教材建设项目经费资助。在此一并表示衷心的感谢！

由于水平有限，经验不足，书中必定存在谬误之处，敬请读者批评指正。

冯玉珠

2010年6月于河北师范大学

目录

CONTENTS

模块一 刀工及其成形 / 1

项目一 刀工准备 / 1

任务1 磨刀 / 1

任务2 刀工姿势训练 / 2

项目二 基本刀法 / 3

任务1 切(直刀法) / 3

任务2 剁、砍(直刀法) / 4

任务3 批(平刀法和斜刀法) / 5

项目三 基本形状加工 / 6

任务1 片的加工 / 6

任务2 丝的加工 / 7

任务3 段、块、条、丁、粒、末的加工 / 8

项目四 剞刀法及成形 / 9

任务1 剞刀法 / 9

任务2 一般原料剞花 / 9

任务3 整鱼剞花 / 10

技能考核 / 11

模块二 鲜活原料加工 / 13

项目一 禽类加工 / 13

任务1 光鸡的分割与出肉 / 13

任务2 整鸡去骨 / 14

项目二 鱼类加工 / 15

任务1 鱼类的初加工 / 15

任务2 鱼类的剔骨出肉 / 16

任务3 整鱼出骨 / 17

项目三 虾蟹加工 / 18

任务1 虾、蟹的初加工 / 18

任务2 虾、蟹的出肉加工 / 19

技能考核 / 20

模块三 干制原料涨发 / 21

项目一 水发 / 21

任务1 黑木耳、香菇、玉兰片的水发 / 21

任务2 海蜇皮、海参的水发 / 22

项目二 碱发 / 23

任务1 碱水发鱿鱼 / 23

任务2 碱面发鱿鱼 / 24

项目三 蒸发 / 25

任务1 莲子、银杏的蒸发 / 25

任务2 干贝、哈士蟆的蒸发 / 25

项目四 油发与盐发 / 26

任务1 猪蹄筋和鱼肚的油发 / 26

任务2 猪肉皮和猪蹄筋的盐发 / 27

技能考核 / 28

模块四 组配工艺 / 29

项目一 配一般菜肴 / 29

任务1 清蒸鱼的配菜 / 29

任务2 鱼香肉丝的配菜 / 30

任务3 扒三白的配菜 / 30

项目二 配花色菜肴 / 31

任务1 扒酿海参的配菜 / 31

任务2 百花大虾的配菜 / 31

任务3 三丝鱼卷的配菜 / 32

技能考核 / 32

模块五 烹制工艺 / 33

项目一 勺工 / 33

任务1 小翻勺 / 33

任务2 大翻勺 / 34

任务3 出锅装盘 / 35

任务4 勺工综合训练 / 36

项目二 初步熟处理 / 36

任务1 滑油 / 36

任务2 走油 / 37

技能考核 / 37

模块六 调和工艺 / 39

项目一 味汁的调制 / 39

任务1 糖醋汁的调制 / 39

任务2 鱼香汁的调制 / 40

任务3 怪味汁的调制 / 41

任务4 西汁的调制 / 42

项目二 鲜汤的调制 / 42

任务1 一般清汤的调制（鸡清汤） / 42

任务2 高级清汤的调制 / 43

任务3 一般白汤的制作 / 44

任务4 高级奶汤的调制 / 45

项目三 蓉泥的调制 / 46

任务1 猪蓉胶的调制 / 46

任务2 鸡蓉胶的调制 / 46

任务3 鱼蓉胶的调制 / 47

任务4 马铃薯泥的调制 / 48

项目四 蛋泡糊、发粉糊的调制 / 48

任务1 蛋泡糊的调制 / 48

任务2 发粉糊的调制 / 49

技能考核 / 50

模块七 炒爆工艺 / 51

项目一 炒 / 51

- 任务1 生炒——炒土豆丝 / 51
- 任务2 生炒——木樨肉 / 52
- 任务3 熟炒——回锅肉 / 53
- 任务4 干炒——干煸牛肉丝 / 54
- 任务5 软炒——白玉鸡脯 / 55
- 任务6 滑炒——银牙鸡丝 / 56

项目二 爆 / 57

- 任务1 油爆——油爆双脆 / 57
- 任务2 芡爆——芡爆墨鱼 / 58
- 任务3 酱爆——酱爆鱿鱼卷 / 59
- 任务4 蒜爆——蒜爆腰花 / 60
- 任务5 火爆——火爆腰花 / 60

技能考核 / 61

模块八 炸煎工艺 / 63

项目一 炸 / 63

- 任务1 清炸——清炸鸡块 / 63
- 任务2 干炸——干炸里脊 / 64
- 任务3 软炸——软炸鸡柳 / 65
- 任务4 松炸——松炸鱼条 / 65
- 任务5 酥炸——香酥鸡 / 66
- 任务6 粘挂碎料炸——芝麻鱼排 / 67
- 任务7 包卷炸——干炸响铃 / 68
- 任务8 油淋——油淋仔鸡 / 69
- 任务9 油浸——油浸鲤鱼 / 69

项目二 煎、贴、焗 / 70

- 任务1 清煎——清煎鱼 / 70

- 任务2 干煎——煎猪肉饼 / 71
- 任务3 软煎——软煎茄夹 / 72
- 任务4 锅贴——锅贴豆腐 / 73
- 任务5 锅贴——锅贴银鳕鱼 / 74
- 任务6 锅煽——锅煽豆腐 / 75
- 任务7 锅煽——锅煽银鱼 / 75

技能考核 / 76

模块九 熘烹工艺 / 78

项目一 熘 / 78

- 任务1 滑熘——滑熘里脊 / 78
- 任务2 炸熘——焦熘丸子 / 79
- 任务3 炸熘——糖醋鲤鱼 / 80
- 任务4 软熘——西湖醋鱼 / 81
- 任务5 煎熘——鱼香虾饼 / 82
- 任务6 炒熘——醋熘白菜 / 83

项目二 烹 / 83

- 任务1 炸烹——炸烹鸡条 / 83
- 任务2 煎烹——煎烹带鱼 / 84
- 任务3 炒烹——烹掐菜 / 85

技能考核 / 86

模块十 烧扒焖工艺 / 88

项目一 烧 / 88

- 任务1 红烧——红烧鲤鱼 / 88
- 任务2 白烧——鲜菇烧豆腐 / 89
- 任务3 干烧——干烧鱼 / 90
- 任务4 酱烧——酱汁瓦块鱼 / 91
- 任务5 葱烧——葱烧海参 / 92
- 任务6 家常烧——家常豆腐 / 93

项目二 扒 / 94

任务1 白扒——香菇扒菜心 / 94

任务2 红扒——红扒茄条 / 94

任务3 盖面扒——素扒鱼翅(即黄花菜) / 95

任务4 拼配扒——扒三白 / 96

项目三 焖 / 97

任务1 油焖——油焖春笋 / 97

任务2 红焖——红焖羊肉 / 97

任务3 黄焖——黄焖鸡 / 98

任务4 酒焖——啤酒焖牛肉 / 99

任务5 酱焖——酱焖茄子 / 100

技能考核 / 101

模块十一 余炖工艺 / 103

项目一 余、烩 / 103

任务1 清余——清汤鱼丸 / 103

任务2 混余——萝卜丝余鲫鱼 / 104

任务3 汤爆——汤爆肚仁 / 105

任务4 普通烩——西湖牛肉羹 / 106

任务5 滑烩——烩鸡丝 / 106

项目二 煮、炖 / 107

任务1 煮——煮干丝 / 107

任务2 煮——水煮牛肉 / 108

任务3 清炖——清炖鸭 / 109

任务4 隔水炖——清炖鸡 / 110

任务5 砂锅炖——砂锅豆腐 / 111

技能考核 / 112

模块十二 蜜汁与拔丝工艺 / 114

项目一 蜜汁 / 114

任务1 蜜炖——蜜汁红薯 / 114

任务2 蜜汁——蜜汁三果 / 115

任务3 蜜蒸——蜜汁火方 / 116

项目二 拔丝 / 117

任务1 拔丝——拔丝土豆 / 117

任务2 拔丝——拔丝苹果 / 118

任务3 拔丝——拔丝葡萄 / 118

技能考核 / 119

模块十三 蒸烤焗与微波烹调工艺 / 121

项目一 蒸 / 121

任务1 清蒸——清蒸鱼 / 121

任务2 粉蒸——小笼粉蒸牛肉 / 122

任务3 包蒸——荷叶粉蒸肉 / 123

项目二 烤 / 124

任务1 明炉烤——烤羊肉串 / 124

任务2 烤箱烤——烤鲤鱼 / 124

任务3 叉烤——叉烧肉 / 125

任务4 挂炉烤——烤鸭 / 126

任务5 泥烤——叫花鸡 / 127

项目三 焗 / 128

任务1 盐焗——盐焗鸡 / 128

任务2 气焗——葡汁焗四蔬 / 129

任务3 汤汁焗——葱姜焗肉蟹 / 130

项目四 微波烹调工艺 / 131

任务1 微波法——清炖牛肉 / 131

任务2 微波法——咖喱嫩鸡 / 131

任务3 微波法——鱼蓉花菜羹 / 132

技能考核 / 132

模块十四 拌炆工艺 / 134

项目一 拌 / 134

任务1 生拌——大拌菜 / 134

任务2 腌拌——蓑衣黄瓜 / 135

任务3 熟拌——双味鸡片 / 136

任务4 生熟拌——酸辣蜆头 / 137

项目二 炆 / 137

任务1 普通炆——炆腰片 / 137

任务2 滑炆——滑炆鱼丝 / 138

任务3 特殊炆——南乳炆虾 / 139

任务4 芥末炆——芥末三丝 / 140

技能考核 / 141

模块十五 腌醉糟泡工艺 / 142

项目一 腌 / 142

任务1 生腌——腌黄瓜条 / 142

任务2 熟腌——盐水鸡条 / 143

项目二 醉 / 144

任务1 生醉——酒醉鲜虾 / 144

任务2 熟醉——醉腰丝 / 144

项目三 糟 / 145

任务1 生糟——糟莴笋 / 145

任务2 熟糟——香糟仔鸡 / 146

项目四 泡 / 147

任务1 咸泡——爽口老坛子 / 147

任务2 甜泡——什锦泡菜 / 148

任务3 酒泡——红酒雪梨 / 149

技能考核 / 149

模块十六 卤酱煮工艺 / 150

项目一 卤 / 150

任务1 红卤——卤肥肠 / 150

任务2 白卤——白卤仔鸡 / 151

项目二 酱 / 152

任务1 酱——酱牛肉 / 152

任务2 酱——酱鸡脖 / 153

项目三 煮 / 153

任务1 盐水煮——盐水鸡肫 / 153

任务2 白煮——白斩鸡 / 154

技能考核 / 155

模块十七 凝冻与粘糖工艺 / 156

项目一 凝冻 / 156

任务1 凝冻——肉皮冻 / 156

任务2 凝冻——潮州冻肉 / 157

任务3 凝冻——水晶鸡脯 / 158

任务4 凝冻——巧克力木瓜冻 / 159

项目二 粘糖 / 159

任务1 蜜汁——蜜汁排骨 / 159

任务2 挂霜——挂霜荸荇丸 / 160

任务3 琉璃——琉璃莲藕 / 161

技能考核 / 162

模块十八 菜肴造型工艺 / 163

项目一 花色热菜造型 / 163

任务1 “珍珠玉米鱼”的造型 / 163

任务2 “百花鱼肚”的造型 / 164

任务3 “水恋花”的造型 / 165

任务4 “葫芦鸭”的造型 / 165

任务5 “龙舟献宝”的造型 / 166

任务6 “满载而归”的造型 / 167

项目二 一般冷菜拼盘造型 / 167

任务1 盐水鸭拼盘 / 167

任务2 双味（双色）拼盘 / 168

任务3 扇面三拼 / 168