

走向职业化高职高专“十一五”规划教材
【旅游及酒店管理系列】

HZ BOOKS
华章教育

烹饪基础

刘致良 主编
石 强 主审

免费
赠送

授课用电子课件



机械工业出版社
China Machine Press

走向职业化高职高专“十一五”规划教材
【旅游及酒店管理系列】

烹饪基础

刘致良 主编

石 强 主审

巫炬华 林永庆 伍建海 副主编

邓宇兵 陆 鹏 参编



机械工业出版社
China Machine Press

本书主要介绍了中餐烹饪文化、厨房组织与生产、原料选择与加工、刀工工艺、菜肴与宴席配制工艺、烹前工艺、调味工艺、烹调方法、烹饪美学工艺、菜肴质量控制及其评定、食品营养与安全管理、餐饮成本核算等基础知识。

本书在重视理论系统性、指导性的基础上,兼顾实操技术的务实性、灵活性。本书可作为大专院校旅游、酒店、餐饮管理专业师生以及烹饪爱好者学习与参考用书。

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基础/刘致良等编. —北京:机械工业出版社, 2008. 6
(走向职业化高职高专“十一五”规划教材旅游及酒店管理系列)

ISBN 978-7-111-24265-9

I. 烹… II. 刘… III. 烹饪—方法—中国—高等学校:技术学校—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 079586 号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:刘 斌 版式设计:刘永青

北京慧美印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm·11.75 印张

标准书号:ISBN 978-7-111-24265-9

定价:24.00 元

凡购本书,如有倒页、脱页、缺页,由本社发行部调换
本社购书热线:(010) 68326294

投稿热线:(010) 88379007

高职高专经管类、旅游类规划教材 总编委会名单

顾 问 吴念香 卢 一 陈 智 康乃真
 叶小明 唐子峰 杨群祥 查振祥

主 任 委 员 陈粟宋

副主任委员 陈云川 林惠华 刘跃南 廖俊杰 张渝涓

委 员 (排名不分先后)

唐 宇	黄文刚	汪 治	石 强	谢金生
陈 健	刘志娟	刘佩华	赵 红	于雁翎
熊 焰	朱 权	曾艳英	肖 平	罗千人
陈碧凤	谢小梅	高 伟		

秘 书 长 欧阳丽
秘 书 高 伟

高职高专经管类、旅游类规划教材 旅游分编委会名单

主任委员 陈云川

副主任委员 陈 健 石 强 李 丽

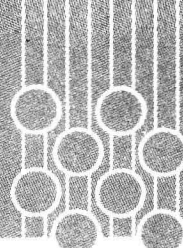
委 员 (排名不分先后)

付钢业	刘致良	刘国强	苏日娜
陈咏淑	舒惠芳	姜先行	黄文刚
梁王巧云	曾国友	蒲 阳	

走向职业化高职高专经管类、 旅游类规划教材联编院校名单

(排名不分先后)

1. 深圳职业技术学院
2. 顺德职业技术学院
3. 广东轻工职业技术学院
4. 广东工贸职业技术学院
5. 四川烹饪高等专科学校 [四川旅游学院 (筹)]
6. 广东交通职业技术学院
7. 中山职业技术学院
8. 广东白云学院管理系
9. 广东农工商职业技术学院
10. 广州番禺职业技术学院
11. 广东邮电职业技术学院
12. 广东铁路职业技术学院
13. 广州航海高等专科学校
14. 黄河水利职业技术学院
15. 佛山职业技术学院
16. 珠海城市职业技术学院
17. 广东女子职业技术学院
18. 广东培正学院
19. 广东教育学院
20. 内蒙古财经学院职业学院
21. 山西金融职业学院



出版说明

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分，它以培养生产、建设、管理、服务第一线的高等技术应用性专门人才为根本目标。随着我国经济的迅速发展，高等职业教育正得到空前的发展。目前高等职业教育规模已占全国高等教育的半壁江山。“十一五”期间，全国将向社会输送 1100 万高职毕业生。然而，高等职业教育在全国的发展水平仍不均衡，各高职高专院校的教学质量也参差不齐。这种情况大大制约了高职教育的发展。因此，推动教学改革、提高教学质量已成为高职教育的当务之急。为此教育部先后下发文件，要求全国高职院校“加快高职教育改革与发展，提高高职教育教学质量”。

广东省是中国改革开放的前沿，也是我国高等职业教育蓬勃发展的代表之一。在广东省汇集了一大批优秀的高职院校和优秀教师。在教育部有关领导的指导及广东省教育厅高教处的大力协助下，我们以广东省为中心，联合全国一批致力于高职教育改革且已具成效的院校，共同成立了“高职高专经管类、旅游类教学改革规划教材编审委员会”。编委会以研讨高职高专教育教学改革方向、交流教学改革成果及经验为宗旨，并借助教材这一形式将成果和经验进行分享与传播，从而进一步向全国推广，为我国的高职教育发展尽一份力量。

教材是体现教学内容和教学要求的知识载体，是教师进行教学活动的基本工具，是提高教学质量的重要保证。发展高等职业教育，提高教学质量，必须重视教材的建设。目前，编委会以机械工业出版社为平台，计划用 2~3 年的时间出版经济管理类和旅游类高职高专系列教材 100 余种，范围覆盖经济管理类专业基础课、电子商务、物流管理、会计电算化、旅游管理、酒店管理等专业的主要课程。此次规划教材按照教育部“提高教学质量、推行工学结合、以就业为导向”等要求，根据高职高专教育的实际情况，邀请具有丰富高职教学经验的一线授课教师、具有相关行业工作背景的双师型教师以及企业一线工作者联合编写，旨在真正做到“产学结合”、“工学结合”。

此次系列教材的编写指导思想体现了编委会研究制定的方针：教材编写要结合教学方法的改革与实践；要与相关的职业资格认证相结合；在写作方法上要打破传

统的以学科体系设置课程体系、以知识点为核心的框架，更多地考虑学生所学知识与行业需求及相关岗位、岗位群的需求相一致，使教材内容“项目化”、“工作流程化”；突出“走向职业化”的特点，努力培养学生的职业素质、职业能力和专业技术。此外在高职教育的理论“必需、够用”方面也进行了有益的探索与尝试。在系列教材的开发过程中，众多资深的一线授课老师、双师型老师、企业工作者们，在教学、专业知识与企业实际工作的有效结合方面进行了探索。此批教材以“立足广东，面向全国”为目标，在突出广东特色的同时更兼顾到与全国通用性的结合。

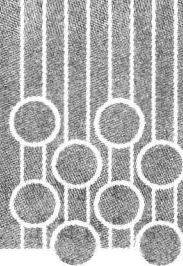
系列教材尝试打破常规的学科体系教学模式，探索一种更符合高职教育实际情况的模式。在通过案例教学、项目式教学、互动式教学强化实践性、应用性和针对性的同时，以学生为本的思想也增强了学生学习的趣味性和主动性。系列教材以建设成为立体化教材为最终目标，将会在实践中逐步完善整个教材体系。

此批教材为编委会组织编写的高职高专教育教学改革规划教材，被机械工业出版社列为“十一五”期间重点发展的规划教材，同时已参评广东省“十一五”省级规划教材。

在编委会运作及系列教材出版期间，得到了广东省教育厅高教处吴念香副处长以及顺德职业技术学院、深圳职业技术学院、四川烹饪高等专科学校、广东轻工职业技术学院和广东工贸职业技术学院等一大批优秀院校的鼎力支持，在此特别致以衷心的感谢！

高职高专经管类、旅游类教学改革规划教材编委会

机械工业出版社华章分社



前言

餐饮业务是酒店经营管理中重要的营业创收来源,掌握一定的烹饪知识对于提升酒店管理学生的综合素质和职业技能,显得十分必要。基于酒店管理涉及的知识技能目标多,而中餐烹饪的地域文化差异大等因素的考虑,本书在编写过程中,力求做到:

1. 本书主要供酒店管理专业使用,烹饪技术仅作为一般知识性介绍,主要是关于“是什么”和“怎样做”两个问题,对于“为什么”和“从哪里来”的问题基本不涉及。

2. 中餐烹饪因受地域习惯、地域文化及社会经济的影响,表现出明显的地方性。在编写过程中,我们以“立足广东,面向全国”为指导方针,多结合广东地区的实际,突出广东特色,同时兼顾全国范围的通用性。

3. 本书的编写以厨房烹调工作岗位为主线,淡化了烹饪学科的专业性,融入了岗位管理知识,即“从岗位管理的角度学习烹饪知识,从烹饪技术的角度理解岗位管理知识”。

4. 本书紧紧围绕高职高专人才培养的目标导向要求,打破传统的学科体系,将课程内容进行了整合和集成,实现整体优化,以提高学生整体素质为基础,以能力为本位,兼顾职业知识、职业技能和职业素养能力的培养。

本书共分13章。深圳职业技术学院刘致良副教授任主编,广东白云职业技术学院高级技师巫炬华老师、深圳职业技术学院实验师林永庆老师、广东轻工职业技术学院伍建海老师任副主编。本书具体编写工作分工如下:刘致良(第1、7、9章),巫炬华(第2、3章),林永庆(第4、5、6、8章),伍建海(第12、13章),第11章由广东白云职业技术学院邓宇兵老师编写,第10章由深圳市劳动局职业技能培训中心高级技师陆鹏编写,图片由林素兰同志绘制,全书由刘致良副教授负责统稿,深圳职业技术学院石强教授担任审稿工作。

本书在编写过程中参考和借鉴了国内外众多专家和学者的最新研究成果,四川烹饪高等专科学校黄文刚副教授在本书完稿后给予了一些有益的修改建议,在此一并表示感谢!

由于时间仓促,水平有限,书中错误之处在所难免,希望各位专家学者、广大同仁和读者批评指正。

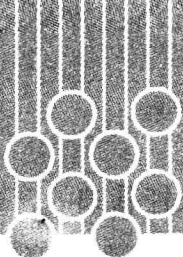
目 录

出版说明

前言

第 1 章 绪论	1	本章导读	46
学习目标	1	4.1 烹饪原料的鉴别与选择	46
本章导读	1	4.2 常用烹饪原料的分类与保管	51
1.1 烹饪基础的含义及研究内容	1	4.3 干货原料的涨发	62
1.2 烹饪基础与其他学科的关系和发展趋势	4	第 5 章 刀工工艺基础	66
第 2 章 烹饪文化基础知识	7	学习目标	66
学习目标	7	本章导读	66
本章导读	7	5.1 刀工刀法	66
2.1 中餐历史文化演变及形成	7	5.2 刀工处理后的常见的原料形态	68
2.2 中餐烹饪主要菜系及流派特征	20	第 6 章 菜肴和宴席的配制工艺	71
第 3 章 厨房组织结构概述	32	学习目标	71
学习目标	32	本章导读	71
本章导读	32	6.1 菜肴配制工艺基础知识	71
3.1 厨房生产工艺基本流程	32	6.2 菜肴配制的形式与方法	77
3.2 厨房的组织结构和职能	34	6.3 宴席菜肴配制的形式与方法	79
3.3 厨房生产应具备的基本素质和能力	43	6.4 菜肴和筵席的命名	80
第 4 章 烹饪原料的鉴别与加工基础	46	第 7 章 烹前工艺基础	85
学习目标	46	学习目标	85
		本章导读	85
		7.1 烹调热源及加热设备	85
		7.2 原料熟处理工艺	87
		7.3 上浆和挂糊工艺	88
		7.4 勾芡和制汤工艺	89

7.5 火候的掌握及其调控	89	第11章 菜肴质量及其 创新	133
第8章 调味工艺基础	92	学习目标	133
学习目标	92	本章导读	133
本章导读	92	11.1 菜肴的质量及其控制	133
8.1 调味的作用及基本方法	92	11.2 中餐菜肴的创新方法	137
8.2 常用复合味	96	第12章 食品营养与食品 安全管理	141
8.3 调味品的保管	97	学习目标	141
第9章 烹调方法	99	本章导读	141
学习目标	99	12.1 食品营养基础知识	141
本章导读	99	12.2 食品卫生管理	154
9.1 热菜烹调方法	99	第13章 餐饮成本核算	165
9.2 凉菜烹调方法	114	学习目标	165
第10章 烹饪美学工艺 基础	117	本章导读	165
学习目标	117	13.1 餐饮成本概述	165
本章导读	117	13.2 餐饮成本控制	167
10.1 烹饪美学基本知识	117	参考文献	174
10.2 凉热菜造型工艺	121		
10.3 食品雕刻工艺	127		



第 1 章

绪 论

学习目标

1. 烹饪基础的含义
 2. 烹饪基础研究内容
-

本章导读

中国烹饪是中华民族优秀文化中的重要组成部分，有着悠久的历史和丰富的内涵。烹饪对人类文明的发展曾产生过重大影响，也是人类区别于其他低级动物的主要标志。烹饪基础是以烹饪学科知识为依据，以烹调工艺研究为主线，重点介绍烹饪学科最基本的、最主要的知识，其内容涉及生物学、植物学、原科学、营养学、物理学、生物化学、生理学、食品雕刻工艺学等基础学科知识，有着数千年的发展历史。随着科学技术的发展和人民生活水平的提高，烹饪技艺、膳食营养、菜肴成品属性等将更为成熟与完善。

1.1 烹饪基础的含义及研究内容

烹饪学是为了满足人类生理和心理的两方面需要，以烹调工艺为主线，与其他相关学科紧密结合，以完善餐饮理论体系为己任的学科。烹饪基础是以烹饪学学科知识为依据，重点介绍烹饪学科最基本、最主要的知识而自成体系的一门基础知识，其含义和内容主要包括以下内容。

1.1.1 烹饪基础的含义

(1) 烹饪基础是以烹调工艺为主要研究对象,为了满足人类生理和心理需要,把可食用的原料用适当的方法和手段加工成可食用菜肴的实践活动。

(2) 烹饪基础是具有艺术性的一门技术。从本质方面讲,属于技术范畴,是将可食用的原料加工成供人们直接食用的菜肴制品,同时将饮食文化、营养卫生、菜单设计等知识融于其中,意在提高餐饮服务质量的一门技术。

(3) 烹饪基础包括饮食文化,对原料的选择、应用、各种形式的加工,菜肴和宴席的配合与设计,烹调方法的应用,盛装技术及成品质量控制、营养健康等技术应用过程。

(4) 烹饪基础的直接目的和客观作用,是能够不断地满足人们的生理和饮食心理方面的需要。

(5) 烹饪基础作为一门艺术,正在不断地与其他社会性活动相互影响、相互渗透。

1.1.2 烹饪基础主要研究内容

烹饪的内涵可以概括为科学、文化及艺术。因此,烹饪基础是以烹调工艺知识为主要研究对象,其研究内容主要包括以下几个方面。

1. 烹调原料的鉴别与选择

中国幅员辽阔,地大物博,水域充分,烹调原料种类繁多。由于烹调原料的质量千差万别,能否对原料进行科学的鉴别与合理的选择,切实做到烹调原料价有所值,物尽其用,对能否烹制出质量好的菜肴就显得尤为重要。

鉴别与选择原料需要有正确的方法,不同形式的原料,如鲜活、速冻、保鲜,等等,有不同的鉴别与选择的标准,都需要有相应的鉴别手段和选择方法。

2. 烹调原料的加工

烹调原料种类繁多,性质各异,不同的烹调方法及不同的菜肴,对原料的加工要求各不相同。各种原料的加工方法的选择要以一定的学科为依据,并在此基础上与所烹制的菜肴品种相联系。如畜禽类的初加工是以解剖学为基础的,植物性原料的初加工则是以植物学、营养学为基础的,等等。通过初加工,能够取其营养并使其符合菜肴的质量要求,以备正式烹制菜肴之用。

3. 刀工技法

刀工是烹制菜肴的基础,任何厨师都需要在了解刀的种类和用途的基础上了解并掌握具体的行刀技法。可以说,精湛的刀工是菜肴质量的有力保证。

4. 菜肴和宴席的配置

到目前为止,自然界中还没有一种原料能满足人体的全部生理需要。因此,人类为了满足身体健康的需求,就要不断从各种食物中摄取必需的营养素,从而满足人对营养的需求。单一菜肴及宴席菜肴内容的结构与是否合理,是否适合消费者需求,因菜肴品种和宴席内容而异。

5. 原料初步熟处理

由生食到熟食是人类饮食的一大进步。由生到熟离不开加热,火的发现与利用才使“烹”成为现实。“烹”的过程就是原料由生转熟的过程,因此,传热学在烹调中有着广泛的应用。将热源传递给菜肴要以一定的物质为媒介,了解传热介质的不同特点,使其在菜肴烹制中发挥作用,也为烹调方法的多样化提供物质保障。通过加热,烹调原料要发生一系列复杂的物理、化学变化。研究这些变化,对于菜肴属性的形成具有重要的意义。烹制菜肴时产生的美拉德反应和焦糖化反应不仅能使菜肴增加色泽,也是许多菜肴香气产生的重要途径。热源是烹制菜肴的基础条件,不同的热源具有不同的特点。因此,了解和掌握热源特点,根据烹调的不同需要选择不同的热源显得尤为重要。

6. 味与调味

味是菜肴成品属性的重要方面之一,调味是烹制菜肴的重要环节。一般来说,无论是何种原料在其内部都含有不同的味道,只不过有的表现得强一些,有的表现得淡一些,对于调味料来说也是如此,这些味道本身的好与坏作用于人体口腔的味蕾之后,其味觉便自然产生于其中。

调味主要是指对菜肴的色、香、味的调制,是在菜肴烹制的不同阶段,通过使用各种调味料来影响菜肴原料。应了解调味料的性质,结合不同的调味手段,使原料与调味料相互之间发生一系列的变化,形成不同风格的菜肴。

菜肴的色、香、味不是独立存在的,而是相互联系的。研究味与调味工艺,给菜肴滋味一个合适的定位,科学地运用调味手段,对于指导烹调实践有着重要的意义。

7. 烹调的辅助工艺

糊、浆、芡虽不属于直接烹制菜肴的范畴,但却是一般菜肴的制作不可缺少的重要组成部分。了解菜肴的构成、加热后原料的变化及对菜肴质量产生的影响,都会起到积极作用。

“唱戏的腔、厨师的汤”,一语道出汤在烹调中的作用,汤有主汤与调汤之分,有高级与一般之别。怎样能加工好汤,烹制菜肴时是否能有较合适的汤作为辅助成分,是否能按照烹制菜肴的要求加工出理想的汤,是不同时期每一位厨师都须认真

对待的。

8. 烹调方法及装盘

烹调方法种类繁多，方法各异，而同一方法在不同的地区所表现的形式又各有不同。应注意研究具体方法的基本理论与实践，各种菜肴原料在不同烹调方法中的应用，加热前后的变化，形成菜肴成品后的各自特点等。

装盘是烹制菜肴过程的最后一道工序，选择合适的器皿，运用恰当的装盘手法，保证盛装过程的卫生，符合装盘的其他有关要求等都是不容忽视的。

9. 菜肴的质量

菜肴的质量是烹调工艺研究的最终目的，烹调的全部工艺都是围绕着如何保证和提高菜肴的质量来进行的。菜肴的质量主要是由色、味、香、形、质、营养成分等要素构成。如何评定菜肴的质量，按照哪些方法去评定菜肴质量，已经成为烹调工艺研究的内容之一。

1.2 烹饪基础与其他学科的关系和发展趋势

1.2.1 烹饪基础与其他学科的关系

烹饪基础是一门以多边缘学科为基础的基本知识，它与诸多学科知识有着一定的联系，主要涉及到的学科知识有以下几类

1. 烹饪原料知识

“巧妇难为无米之炊”烹调离不开原料，要了解原料的产地、品种、养殖、栽培、饲养过程、生活习性、上市季节、结构特点、化学成分、适应烹调方法等基础知识。

2. 生物学知识

很多烹调原料属于生物学的范畴，在研究烹饪原料的同时，必然要涉及到有关生物学的知识。

3. 解剖学知识

鲜活原料的初加工环节，要涉及到相当一部分的动物性原料的解剖。应对各种原料的生理结构，肢体构成有所了解，并能按烹调的需要进行动物性原料的分类，最好能有“庖丁解牛”之功能。

4. 生理学知识

在储藏过程中，原料的内部成分会发生一系列的变化。各种不同原料中所含的成分是相当复杂的，随着储藏条件与时间的变化，原料内部成分必然要发生变化，

会影响人的味觉、嗅觉及温度感觉等，这些都与生理学方面的知识有关。

5. 营养学知识

在刀工、配菜、宴席菜肴的设计及烹调工艺中的各个环节都会涉及到有关营养学方面的知识。

6. 卫生学知识

在整个烹调工艺过程中，要研究并掌握原料及菜肴烹制过程中的卫生状况，烹调过程中各种有害物质的形成对人体健康所造成的影响以及装盘过程中的卫生条件等。

7. 物理学知识

研究锅（镬）及翻锅（镬）过程中原料的运动形式及规律需用到物理学方面的知识。

8. 生物化学知识

在研究烹调原料中所含成分及性质，以及在烹调过程中的化学变化规律时，需用生物化学知识。

9. 力学知识

研究刀工工艺，解释刀工技法在切割原料时的受力情况及方法的选择时，会涉及到力学方面知识。

10. 传热学知识

烹制菜肴过程中随时都会有大量的传热现象产生，在研究加热对菜肴质量的影响及传热介质特性与传热学有关。

11. 美学知识

菜肴原料的改切、配制、食品雕刻、工艺菜的设计与造型等都需要美学知识。

12. 电学知识

炉具的不断更新，新热源形式的不断出现，不同的加热形式对菜肴原料产生的各种变化，这些都需要用到电学知识。

13. 历史学知识

中国饮食文化发展史，可谓是中国历史发展长河中的一朵奇葩，继承和发展中国烹饪技艺，必须认真地学好历史学。

1.2.2 烹饪基础的发展趋势

烹饪基础知识经过不断发展，已经形成了一定的规律，而这一规律正在进一步的完善。随着科学技术的不断发展和人民生活水平的提高，消费者对饮食方面不断提出新的需求，因此，烹饪基础知识也存在着不断向前发展的趋势。

1. 原料选择安全多样化

在对原料选择、鉴别时,要保证人们进食后身体不受损害,食物所含成分安全、多样,且具有营养价值。

2. 加工、配菜营养化

无论选用什么样的原料,烹制什么样的菜肴,人们的最终目的是使菜肴中的营养成分最大限度地保存下来。尤其在菜肴搭配方面更应该讲究营养化,从而起到预防疾病和调节生理机能的作用。

3. 加热及烹调方法合理化

由于热源的种类、加热的形式较为多样,从而使烹调方法更为复杂。在烹制菜肴时,要力争做到使菜肴原料中的营养成分不受破坏或少受破坏,并避免生成对人体有害的新物质。

4. 烹调工艺卫生化

在烹调加工工艺的每一个环节,都应该卫生化,防止“病从口入”。

5. 烹调生产机械化

在一定的范围内,从事烹调生产人员的人数较多,生产时间长,并且有一定的劳动强度。加速机械化生产,减轻从业人员的劳动强度,实现规模化生产,是饮食业的发展目标。

6. 中、西餐结合化

借鉴西餐的优点,强化中餐的优势,走中西餐结合化的道路。

本章小结

烹饪基础是一门综合性学科知识,它涉及面广泛,既包括对各种原料的认识、鉴别及食用,又包括原料的生长及生产情况和如何烹制菜肴等知识。怎样进行合理的烹调,从而使烹制出的菜肴更加合理,更好地为人类的健康服务。在此基础上,应加强与其他有关学科知识的联系,并在一定的范围内走中西餐相结合的道路。

关键概念

烹饪基础

课后思考与练习

烹饪基础的主要研究内容