

技工学校中式烹调专业教改教材

# 烹调工艺与原料

中国劳动出版社

技工学校中式烹调专业教改教材

# 烹调工艺与实习

劳动部教材办公室组织编写

中国劳动出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺与实习/柏富荣主编. —北京:中国劳动出版社,1994.12

技工学校中式烹调专业教改教材

ISBN 7—5045—1441—1

I. 烹… II. 柏 III. 烹饪—工艺—实习 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 01209 号

## 烹 调 工 艺 与 实 习

劳动部教材办公室组织编写

责任编辑 陈卫国

中国劳动出版社出版

(北京市惠新东街1号)

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

850×1168毫米 32开本 8.375印张 208千字

1994年11月北京第1版 1999年3月北京第4次印刷

印数:5 000册 定价:7.60元

本教材是根据技工学校“三产”教改教材编委会,审定的中式烹调专业《烹饪工艺与实习》教学大纲编写的。主要内容包括刀工、勺工、原料初步熟处理、挂糊上浆与勾芡、调味,以水、油、蒸汽或干热空气、盐为介质的各种烹调方法及装盘技法、食品雕刻等。

本教材适于技工学校、职业学校中式烹调专业教学用书,也可用于企业职工培训及自学等。

本书由柏富荣、彭榜志、夏建华、余中华、姜斌、杨利华、赵之义编写,柏富荣主编;张晨、余樵、刘辉审稿,张晨主审。

## 前 言

大力发展职业教育是我国长期的战略性任务。最近颁布的《中华人民共和国劳动法》规定：“国家通过各种途径，采取各种措施，发展职业培训事业，开发劳动者的职业技能，提高劳动者的素质，增强劳动者的就业能力和工作能力。”我们要树立这样的目标，即要逐步做到使大多数新生劳动力基本上能够受到适应从业岗位需要的、最基本的职业技术训练。从事技术工种的劳动者，上岗前必须经过培训。技工学校是培养工人后备力量的专门学校，是职业技术教育的重要组成部分。我国工人队伍中的骨干力量，大多是技工学校培养的。因此，技工学校的办学质量，直接影响我国工人队伍的素质。教材作为办学的基本要素，对学生素质有着重要的影响。随着职业教育的发展，教材建设的任务十分繁重。为了更好地完成这一任务，需要制订出近期和长远的规划，要逐步建成适合技工学校使用的、品种多、配套全的教材系列，为发展我国技工教育服务。

加快发展第三产业，是我国社会主义经济发展过程中的一项具有重大战略意义的决策。加快第三产业的发展，是生产力提高和社会进步的必然结果；加快第三产业的发展，可以促进市场充分发育，是适应社会主义市场经济的需要；加快第三产业的发展，是缓解经济生活中深层次矛盾和促进经济发展的有效途径；加快

第三产业的发展,是缓解我国日益严峻的就业压力的重要出路;加快第三产业的发展,可以促进社会主义物质文明和精神文明建设。技工学校为了贯彻中央加快发展第三产业的决定,纷纷调整专业方向。中国劳动出版社为了适应这一新形势,及时调整了出版力量,不失时机地组织编写了商品经营、中式烹调、饭店服务等三个专业的教材。这批教材的问世,对技工学校的专业调整,无疑是一个有力的支持。

九十年代,我国每年都将有大批新成长的劳动力和从第一、第二产业转移出来的劳动力需要安置。第三产业行业多,门类广,劳动密集、技术密集、知识密集行业并存,能够吸纳大量的劳动力。为了使大批劳动者能够适应第三产业的各个行业需要,必须大力发展有关各种职业技术教育。除大力兴办技工学校外,还要举办短期和中长期的专业培训。我们应当适应这种形势,大力开发第三产业的教材,充分满足各种培训的需要。这是出版为劳动工作服务的最佳形式。

教材建设,必须始终注重质量,要牢固树立质量第一的观念,要严格按照新闻出版署的质量标准,以严肃认真的态度,抓好教材质量。要搞出高质量的教材,决非一朝一夕所能做到的,必须下苦功夫,常抓不懈。中国劳动出版社应当集中力量,有计划、有步骤地编写出一批内容好、质量高的技校教材,以满足技工学校教学的需要。

编写技工学校教材,要特别注意对广大技工学校学生加强党的基本路线教育,爱国主义、集体主义和社会主义思想教育,近代史、现代史教育和国情教育,引导学生运用马克思主义的立场、

观点、方法认识现实问题。要注意改革教育内容和教学方法，要按照现代科学技术文化发展的新成果和社会主义现代化建设的实际需要，更新教育内容，调整课程结构，加强基本知识、基本理论和基本技能的培养和训练，重视培养学生分析问题和解决问题的能力，注重职业道德和实际能力的培养。这些原则是评价教材质量的重要依据。

开发职业培训教材，是关系到提高劳动者素质的大事。十多年来，中国劳动出版社已出版了数百种各类职业培训教材，对发展我国职业培训事业起了积极的作用，得到了社会的承认。希望今后能开发更多的、符合我国国情的、适用性强的、受大家欢迎的新教材。在此，对参加这批教材编审工作的同志顺致谢意。

中华人民共和国劳动部副部长 张左己

一九九四年七月十四日

# 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| 绪言 .....               | (1)  |
| 课题一 刀工刀法及训练 .....      | (2)  |
| 分课题 1. 1 刀工基本知识 .....  | (2)  |
| 分课题 1. 2 烹饪刀法及运用 ..... | (8)  |
| 分课题 1. 3 烹饪原料的成形 ..... | (37) |
| 分课题 1. 4 刀工训练 .....    | (56) |
| 课题二 勺工技法 .....         | (65) |
| 分课题 2. 1 勺工知识 .....    | (65) |
| 分课题 2. 2 翻勺操作 .....    | (67) |
| 分课题 2. 3 勺工训练 .....    | (72) |
| 课题三 原料的初步熟处理 .....     | (76) |
| 分课题 3. 1 焯水 .....      | (76) |
| 分课题 3. 2 水煮 .....      | (78) |
| 分课题 3. 3 过油 .....      | (80) |
| 分课题 3. 4 走红 .....      | (85) |
| 分课题 3. 5 汽蒸 .....      | (86) |
| 分课题 3. 6 制汤 .....      | (88) |
| 课题四 挂糊上浆 勾芡 .....      | (92) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 分课题 4. 1 挂糊上浆 .....      | (92)  |
| 分课题 4. 2 勾芡 .....        | (96)  |
| 课题五 味及其调制 .....          | (99)  |
| 分课题 5. 1 复合调味品的制作 .....  | (99)  |
| 分课题 5. 2 菜肴中复合味的调制 ..... | (105) |
| 课题六 以水为介质的烹调方法 .....     | (124) |
| 分课题 6. 1 烧 .....         | (124) |
| 分课题 6. 2 扒 .....         | (132) |
| 分课题 6. 3 焖 .....         | (135) |
| 分课题 6. 4 煨 .....         | (137) |
| 分课题 6. 5 炖 .....         | (140) |
| 分课题 6. 6 煮 .....         | (142) |
| 分课题 6. 7 涮(烫) .....      | (145) |
| 分课题 6. 8 氽 .....         | (148) |
| 课题七 以油为介质的烹调方法 .....     | (151) |
| 分课题 7. 1 炒 .....         | (151) |
| 分课题 7. 2 干煸 .....        | (160) |
| 分课题 7. 3 熘 .....         | (162) |
| 分课题 7. 4 爆 .....         | (170) |
| 分课题 7. 5 炸 .....         | (173) |
| 分课题 7. 6 烹 .....         | (182) |
| 分课题 7. 7 煎 .....         | (184) |
| 分课题 7. 8 贴 .....         | (187) |
| 分课题 7. 9 焗 .....         | (189) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 分课题 7. 10 拔丝 挂霜 蜜汁 .....     | (191) |
| 课题八 以蒸汽或干热空气及盐为介质的烹调方法 ..... | (199) |
| 分课题 8. 1 蒸 .....             | (199) |
| 分课题 8. 2 烤 .....             | (205) |
| 分课题 8. 3 盐焗 .....            | (208) |
| 课题九 凉菜制作 .....               | (210) |
| 分课题 9. 1 拌 炆 .....           | (210) |
| 分课题 9. 2 腌 卤 酱 .....         | (214) |
| 分课题 9. 3 炸收 .....            | (220) |
| 分课题 9. 4 冻 .....             | (223) |
| 课题十 装盘技法 .....               | (225) |
| 分课题 10. 1 装盘的基本知识 .....      | (225) |
| 分课题 10. 2 装盘的类型和技法 .....     | (228) |
| 分课题 10. 3 装盘技能实习 .....       | (235) |
| 课题十一 食品雕刻 .....              | (240) |
| 分课题 11. 1 食品雕刻知识与基本技法 .....  | (240) |
| 分课题 11. 2 雕刻技法训练 .....       | (246) |

## 绪 言

中国烹饪具有悠久的历史，是我国人民创造的灿烂文化中一颗璀璨的明珠。千百年来，我国人民在长期的烹饪实践中，在原料的选择及处理、烹饪技艺的变化、菜肴营养成分的探求、主副食品的搭配等方面积累了丰富的经验，创造了数以万计的风味各异具有不同特色的菜肴，它不但为中国人民所乐用，也受到世界各国人民的喜爱。中国以“烹饪王国”而享誉世界。

改革开放以来，中国烹饪从实践到理论都获得了很大的发展。由于我国商贸、旅游等各项事业的发展和国际交往的日益频繁，对烹饪技术的需求与日俱增。为适应中国烹饪发展的新形势，一方面需要从事烹饪工作的人员特别是各家名厨、大师在继承发扬我国传统烹饪技艺基础上不断提高；一方面加快培养适应社会主义市场经济所需要的掌握烹饪技术的一代新人。近年来，全国除原有烹饪学校扩大招生外，各地相继兴办烹饪学校及各种烹饪培训班。本教材就是为培养中级烹调师的需要，在总结其他烹饪教材基础上编写的。本书侧重于烹饪技能操作，与《烹饪知识》、《烹饪原料及其初加工》、《饮食营养与卫生》等教材，按教学计划配套使用。

本书包括刀工、勺工、原料处理、调味、各种烹调技法、装盘及食品雕刻等烹饪工艺的各项技能。按技能编排课题，每个课题编有相关知识、操作方法和步骤、实习菜肴及成绩评定内容。

# 课题一 刀工刀法及训练

## 教学要求

1. 了解刀工的基本要求
2. 熟练掌握磨刀方法及保养方法
3. 熟练掌握各种刀工的技巧与运用
4. 熟练掌握各种原料的成形方法技巧。

## 分课题 1.1 刀工基本知识

### 一、刀工的基本要求

刀工是根据烹调和食用的需要，将各种原料加工成一定形状的操作技术。

#### 1. 整齐划一

无论切配什么原料，无论是将原料切成丁、丝、条、块等何种形状，都必须大小相同、厚薄均匀、长短整齐、粗细相等，不可参差不齐。如果大小不等，厚薄不均，烹制时小而薄的原料已熟，大而厚的原料还生，调味也难均匀，这样就会影响菜肴的质量。

#### 2. 干净利落

在进行刀工操作中，不论是条与条之间、丝与丝之间、块与块之间，都不能有连接，不允许出现肉断筋不断，或似断非断的

现象。否则同样影响菜肴的质量，也影响菜肴的美观。

### 3. 适应烹调方法的需要

原料切配成形要适应不同的烹调方法。例如爆、炒等烹调方法，所用的火力较大，烹制时间较短，要求成品脆、嫩，为了入味和快速成熟起见，原料宜切制得薄小一些。炖、焖等烹调方法所用火力较弱，烹制时间较长，成品要求酥烂入味，为防止原料烹制时碎烂或成糊，则需将原料切得厚大一些。

### 4. 适应原料的不同性质

各种原料由于质地不同，在加工时也应采用不同的刀工处理。例如同是块状，有骨的块要比无骨的块小些。同是切片，质地松软的就要比质地坚硬的厚一些。同是切丝，质地松软的就要比质地坚硬的粗一些。在运用刀法上也有区别，如生牛肉应横着纤维的纹路切，鸡脯肉可顺着纤维的纹路切，猪肉筋少，可顺着或斜着肌纤维的纹路切。

### 5. 合理使用原材料

在刀工操作中，应有计划用料，要量材使用，做到大材大用，小材精用，不使原料浪费。如能鲜熘的猪里脊就不要用来炸丸子，能炒肉丝用的原料就不要去制熘。特别是在大料改为小料时，落刀前就得心中有数，使其每部分都能得到充分利用。

## 二、刀工操作姿势

切制各种原料时，砧板要安放平稳，操作者要精神集中，目不旁视，两腿分立站稳，上身略向前倾，前胸稍挺，不要弯腰曲背，两肩不能有高有低，腹部与砧板要相距20cm。左手持物，右手持刀，切时要求稳、准、快。

1. 手势及正确站案姿势见图 1—1、1—2、1—3；图 1—4 为错误站案姿势。

2. 双脚自然分开如图 1—5 所示站在案前。

3. 握刀方法如图 1—6 所示，图 1—7 为错误握法。

4. 放刀位置,当刀具不用时应平放在砧案中间,如图 1—8 所

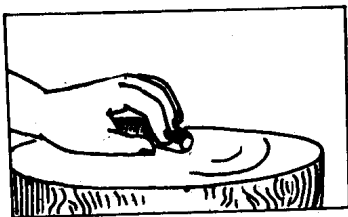


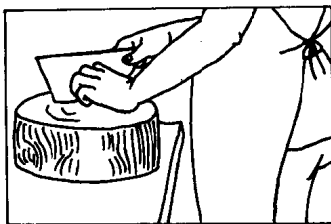
图 1—1 手势



图 1—2 中指位置



a)



b)

图 1—3 正确站案姿势

示。

### 三、刀具的保养

1. 用刀后必须用干净布擦干刀身两面的水分,特别是切咸味带有粘性的原料,如咸菜、藕、菱等原料,切后粘附在刀两侧的鞣酸容易氧化而使刀面发黑,而且盐渍对刀具有腐蚀性,故刀用完后必须用清水洗净擦干。

2. 使用之后,必须固定挂在刀架上,或放入刀箱内分别放置,避免碰撞硬物,损伤刀刃,影响操作。

3. 为保证刀的光泽、锋利,用完刀后,必须擦干水分,可再



图 1—4 错误站案姿势

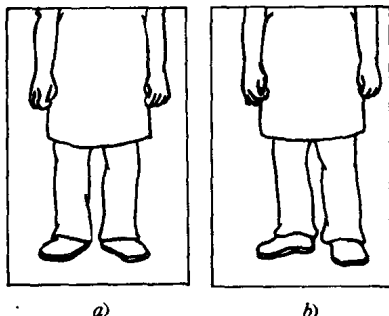


图 1—5 站案脚法

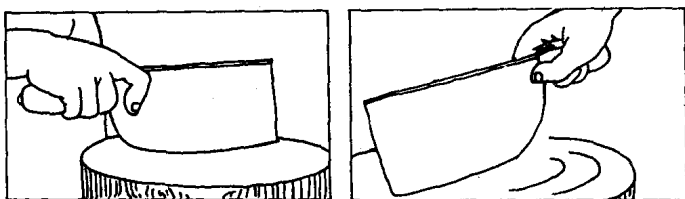


图 1—6 正确握刀方法

在刀身两面涂抹一层干淀粉或涂上一层植物油，以防生锈腐蚀。

#### 四、磨刀的方法

1. 首先将磨石固定，以操作方便、运用自如为准。磨刀时右手握住刀背前端直角部位，左手握住刀柄前端，两手持稳刀，将刀身端平，刀口锋面朝下，刀背向里，刀与磨石的夹角为 3—5 度。

2. 磨刀须按一定程序进行：向前平推（膛与磨石呈平行状态）至磨石尽头，然后向后提拉，始终保持刀与磨石的夹角为 3—5 度，切不可忽高忽低，向前平推是磨刀膛，向后提拉是磨刀口锋

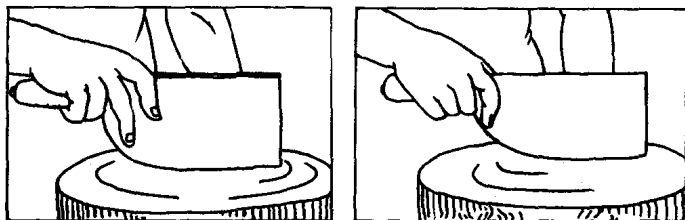


图 1—7 错误的握刀方法

面。无论是前推还是后拉，持刀都要讲究平稳、均匀、一致。当磨石面起沙浆时，须淋点水继续再磨。磨刀时重点放在磨刀口锋面部位，刀口锋面的前、后、中端部位都要均匀的磨到。磨完刀具的一面后，再换手持刀，磨另一面，这样才能保证磨完的刀刃锋面平直锋利，符合要求。

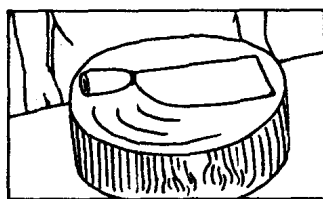


图 1—8 正确放刀位置

### 3. 磨刀姿势

要求两脚分开，一前一后，前腿弓、后腿绷，胸部略向前倾，收腹、重心前移，两手持刀，意守双手，目视刀锋（见图 1—10）。

### 4. 刀刃的检验

（1）将刀刃朝上，两眼直视刀刃，如果刀刃上看不见白色光泽，就表明已磨锋利了。如果有白痕，则表明刀刃有不锋利之处。

（2）把刀刃轻轻放在大拇指手指盖上轻轻一拉，如有涩感，则表明刀刃锋利；如刀刃在手指盖上感觉光滑，则表明刀刃还不锋

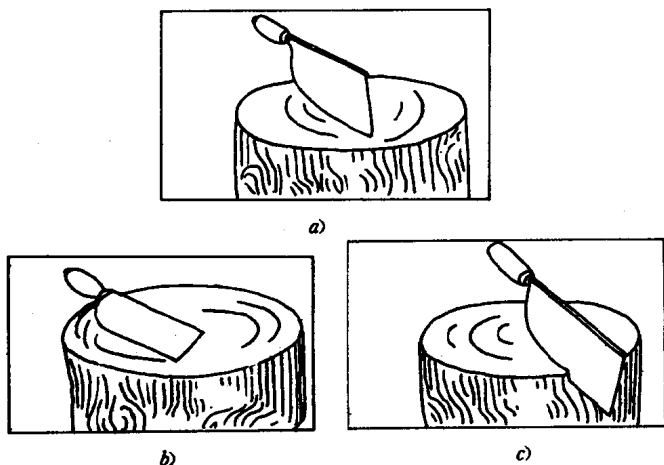


图 1—9 错误的放刀位置

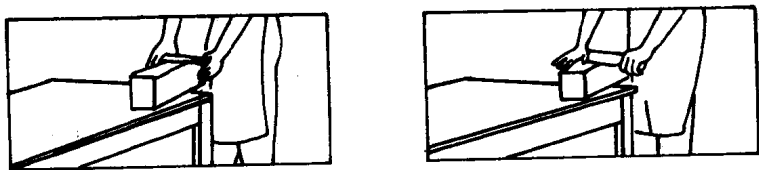


图 1—10 磨刀姿势

利，仍需继续磨。

### 五、菜墩的选择与保养

菜墩（又称墩子、砧墩）是指刀对烹饪原料加工时的衬垫工具。对菜墩有一定的基本要求，如墩要平直，不可凹凸不平，墩子的质地太硬、太软都会直接影响刀工技术的正确展现和原料成