

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业

烹饪原料加工技术

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
唐美雯 主编

高等教育出版社

关于国家教育委员会规划教材的说明

为了贯彻国务院《关于大力发展职业技术教育的决定》，提高职业高中的教学质量，抓好教材建设工作，国家教育委员会职业技术教育司对通用性强、经济发展急需、专业开设稳定的一部分专业，以及必须统一要求的一部分课程，组织编写了少量的示范性教材。

这些教材正式列入国家教育委员会所制定的八·五教材选题规划。它是通过全国性专业教学研讨会，并在有关业务部门的指导下，与相应的教学计划、教学大纲相配套，由国家教育委员会组织的教材编写组编写而成。这些教材在理论体系和技能训练体系方面均作了新的尝试。

我们希望各地根据实际情况，认真组织试用，及时提出修改意见，使之不断完善和提高。

国家教育委员会职业技术教育司

1992年11月

前 言

1993年6月,国家教育委员会职业技术教育司在北京召开了全国职业高中、职业中专饭店服务与中餐烹饪专业教学计划及专业课程教学大纲审定会议,出席会议的有北京、上海、江苏、山东、广东、四川、辽宁、陕西等省市教委和国家旅游局委派的专家及教师。本书就是根据这次会议审定通过的“烹饪原料加工技术”教学大纲,参照行业部颁中级工人技术等级标准编写的。

本书共分为六章:刀工的基础知识,鲜活原料的初步加工,出肉、去骨与分档取料,干货原料的涨发,原料成型的刀法技术,配菜等。系统地介绍了烹饪原料加工的原则、内容、要求和方法,突出了基础知识和基本技能,实例丰富、插图形象,具有一定的科学性和实用性。全书教学时数共216课时,具体课时分配可参照下表:

序号	课程内容	课 时		
		总计	授课时数	教学实习课时
(一)	绪 言	2	2	
(二)	刀工的基础知识	36	10	26
(三)	鲜活原料的初步加工	39	12	27
(四)	出肉、去骨与分档取料	27	9	18
(五)	干货原料的涨发	18	8	10
(六)	原料成型的刀法技术	46	9	37
(七)	配 菜	28	12	16
	机 动	20	8	12
	总 计	216	72	144

本书的绪言、第一章、第五章、第六章由唐美雯编写,第二章、第三章、第四章由林兴国、张家璜编写,主编是唐美雯。由周元昌

负责本书彩图菜肴的设计与制作,本书插图由上海轻工业高等专科学校施霞蔚绘制。

本书由上海市烹饪协会副会长、上海衡山集团公司高级技师王致福主审,由上海华夏宾馆总厨师长、高级技师周元昌任技术顾问。参加本课程教学大纲与编写提纲审定会议的有山东省教学研究室尚志平,济南市第三职业中专孙一慰,北京市103中学李刚,北京劲松职业高中田伟、瞿弦音,南京旅游学校张荣春,北京市新源里二中刘建宇,无锡市旅游职业学校鲍治平。此外,上海市旅游局教育处处长段明发,上海市教育局职教处领导费爱伦、郭菊生、李炳伟,上海旅专附属旅游职业学校在本书的编写过程中也给予了热情的支持与帮助,在此一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平有限,加之时间仓促,书中难免存在各种缺点和错误,敬请广大读者提出宝贵意见。

编 者

1994年8月20日

内 容 简 介

本书是由国家教育委员会职业技术教育司组织编写的中等职业学校中餐烹饪专业教材,是国家教委规划教材。全书依据行业部颁中级工人技术等级标准编写。

本书的主要内容包括:刀工的基础知识,鲜活原料的初步加工,出肉、去骨与分档取料,干货原料的涨发,原料成型的刀法技术,配菜等。

本书可作为职业高中、中专及技工学校中餐烹饪专业教材,也可作为饭店、宾馆职工岗位培训教材,还可作为烹饪爱好者的自修读物。

责任编辑 苗凤立

目 录

绪言	1
第一章 刀工的基础知识	3
第一节 刀工	3
第二节 刀具和砧墩的种类、使用及保养	9
第三节 刀法	13
第二章 鲜活原料的初步加工	33
第一节 新鲜蔬菜的初步加工	34
第二节 河鲜的初步加工	38
第三节 海鲜的初步加工	41
第四节 家禽的初步加工	44
第五节 家畜类原料的初步加工	48
第六节 常见野味的初步加工	51
第三章 出肉、去骨与分档取料	54
第一节 家畜类原料的去骨与分档取料	54
第二节 河鲜、海鲜的出肉、分档与整料去骨	62
第三节 家禽的分档取料与整料去骨	68
第四章 干货原料的涨发	71
第一节 干货原料涨发的目的与要求	71
第二节 干货原料涨发的方法与实例	73
第五章 原料成型的刀法技术	84
第一节 原料基本成型的刀法技术	84
第二节 原料美化成型的刀法技术	92
第六章 配菜	107
第一节 配菜的意义和要求	107
第二节 配菜的原则和方法	112
第三节 筵席的配菜	123

绪 言

“烹饪原料加工技术”是中餐烹饪专业的基础课程,这门课程,以烹饪原料加工为研究对象,以加工的具体工艺为内容,其中包括刀工的基础知识,鲜活原料的初步加工,出肉、去骨和分档取料,干货原料的涨发,原料成型的刀法技术、配菜等方面的基础知识和基本技能。

烹饪原料加工的目的是为烹调提供所需的成型原料。烹饪原料加工技术是整个烹饪技术的重要组成部分,在菜肴制作过程中占有极其重要的地位。原料加工不仅决定原料的形状,而且对菜肴制成后的色、香、味、形、质、营养等方面均起着重要作用,这主要表现在如下几方面:

1. 营养卫生

原料必须经过加工,才能达到营养和卫生的要求。营养卫生是烹饪过程中应特别注意的问题,在原料加工工艺中尤为重要。任何未经初步加工的原料,或多或少带有污物,有的本身还带有一些不能食用的部分。在对原料初步加工时,将所有污物和杂质都清除干净,这样不仅能达到卫生要求,而且还有利于提高菜肴的质量。每一种原料都含有一定的营养成分,在加工时,既要去除污物和不能食用部分,又要尽可能保存其营养成分。如对绿叶蔬菜初加工时,不仅要老叶、黄叶、虫卵杂物清除干净,还要先洗后切,以防营养素从刀口处流失。在配菜时,可将营养成分不同的原料合理地搭配在一起,以达到营养成分的互补,提高菜肴的营养价值,例如,将蛋白质、脂肪含量丰富的动物性原料适当配以维生素含量丰富的植物性原料等。可见,原料加工技术是确保菜肴卫生、保存和提高菜肴营养价值的一项重要措施。

2. 便于成熟入味,便于食用

烹饪原料品种繁多,形状各异。有的原料很大,如整只猪、羊、牛;有的原料大小不一,形态多样,如海参,大小老嫩差别很大。而原料的加热成熟,调味品的渗透入味,都与原料的形状有着密切的联系。形状较大的原料不易成熟,调味品也不易渗透,烹调时较费时费力,也不便于食用。而形状不一的原料放在一起烹调时,小的熟了,大的还夹生;待大的熟了,小的就老了或已焦糊,以致影响了菜肴质量。运用分档和刀工技术,将整形的原料按性能、部位、用途分档取料,将形大的原料改小、改细、改薄,根据烹调的要求加工成丝、丁、条、片、块、茸等形状,以此扩大原料的受热面积,使调味品易于渗透入味,这样既便于烹调,也便于食用。

3. 美化菜肴形态,丰富菜肴品种

我国菜肴的品种丰富多彩,除了采用加热调味等手段可丰富菜肴的品种之外,还可通过原料加工技术这种重要手段来美化菜肴形态,丰富菜肴品种。例如,一条鱼、一只鸡、一块肉,通过分档、刀工、配菜等技术措施,可制作出多种多样的菜肴;普普通通的原料,经过叠、包、镶、嵌、卷、扎、扣、拼摆等工艺手法,可以制作成造型优美、生动别致的花式菜肴。

4. 物尽其用、降低成本

烹饪原料加工不仅对菜肴的质量起着重要的作用,而且与菜肴的成本有着极大的关系。通过原料的初步加工、分档取料,可以使原料物尽其用,即使是下脚原料,如猪肠、肚等,经过加工处理,也可烹制出具有特殊风味的美味佳肴。可见,原料加工是降低菜肴成本,使原料物尽其用的重要途径之一。

“烹饪原料加工技术”是一门技术性、实践性较强的课程,它与食品学、营养卫生学、生物学、解剖学、数学、美术等学科都有一定的联系。我国烹饪工作者经过长期实践,在原料加工技术方面积累了丰富的经验,形成了较为系统的理论。在学习这门课程时,一定要将这些理论与实际的技能操作结合起来,在理论指导下进行实践,在实践基础上提高理论水平和技术水平。

第一章 刀工的基础知识

第一节 刀 工

一、刀工的意义

刀工是根据烹调和食用的要求,运用各种刀法,将烹饪原料加工成一定形状的操作过程。

大多数烹饪原料仅通过初步加工还不能直接烹调,或者虽经烹调还不便食用,必须运用刀工技术,将烹饪原料加工成符合烹调和食用的各种形状,才能烹制出美味可口的菜肴。此外,随着人类社会的发展,作为中国文化之一的烹饪艺术也在不断发展。人们在用餐过程中,不仅要满足物质的要求,而且要得到精神上美的享受。因此,对刀工的要求已不再局限于只是改变原料的形状,而是要进一步美化菜肴形状,使制成的菜肴既美味可口,又能使人赏心悦目。中国烹饪刀工技术不仅能使菜肴发生形的变化,而且还能在千姿百态“形”的变化中给人以美的享受。所以说,刀工是中餐烹调技术不可缺少的组成部分,也是整个烹饪过程中的重要工序之一。

中国烹饪刀工有着悠久的历史。孔子说:“割不正不食”。这里的“割”就是现在所说的刀工技术。中国菜肴历来以讲究色、香、味、形、质、器、营养而著称于世,这里的“形”与刀工有着密切的关系。几千年来,我国广大劳动人民,特别是从事烹饪工作的技术人员,经过长期实践,创造出我国独特的优美精巧的刀工技术,使我国刀工不仅具有形象性,而且具有较高的艺术性。

“刀工精细”已成为中国菜肴的一大特点。作为中餐烹饪专业的学生——未来的优秀厨师,必须继承前人精湛的刀工技艺,并予以不断的发展和提高。

二、刀工的作用

刀工不仅能决定原料的形状,而且对菜肴有多方面的作用。

1. 便于烹调,有利于菜肴的成熟入味

烹饪实践表明:原料的形状与加热时间密切相关,与调味品的渗透紧密相连。大块整料直接烹调很难成熟,而且加入的调味品大多停留在原料表面,不易渗透到原料内部。如果将原料加工成形态整齐、粗细均匀的丁、丝、条、段、块等形状,或在整料表面剞上花纹,这样既便于加热成熟,也利于调味品渗透入味,就能取得融质感与滋味于一体的效果。烹饪原料品种繁多、性状各异,烹调方法多样,操作程序也各不相同,必须用刀工因料制宜地处理以后,才能便于烹调。

2. 便于食用,有利于人体的消化吸收

烹饪的意义在于让人们通过美味可口的菜肴,达到养生健体的目的。通过刀工处理,可以使原料由大变小、由粗改细、由整切零,不仅适宜于烹调,同时能方便人们食用,促进人体的消化吸收。

3. 能丰富菜肴的品种

中国烹饪刀工技术给中国菜肴品种的发展提供了广阔的天地。运用刀工技术可以把不同质地、不同颜色的原料加工成各种形态,制成不同的菜肴;也可以把同一种原料加工成各种不同的形状,制成多种菜肴。如一条青鱼可加工成鱼丝、鱼片、鱼条、鱼茸、花刀形等,制成瓜姜鱼丝、糟熘鱼片、红烧划水、菊花青鱼等菜肴。可见,刀工技术的发展丰富了菜肴的品种。

4. 能美化菜肴的形态

刀工对菜肴的形态和外观起着决定性的作用。整齐、均匀、多姿的刀工成型,会使一桌菜肴显得格外协调美观。尤其是运用剞

刀法,在原料表面剞上各种刀纹,经加热后便会卷曲成各种美观的形状,如麦穗形、梳子形、荔枝形、松鼠形、葡萄形,使菜肴的形态丰富多彩。

5. 能提高菜肴的质感

动物性原料中纤维的粗细、结缔组织的多少、含水量的高低,是影响原料质地的内在因素。提高菜肴的质感,达到脆、嫩、爽的效果,除了依靠相应的上浆、挂糊等烹调技术措施外,还需用刀工做技术处理。例如采用切、剞、拍、捶、剁等方法,可使肌肉纤维组织断裂或解体,扩大肉的表面积,从而使更多的蛋白质亲水基显露出来,增加肉的持水性,再通过烹调即可取得肉质嫩化的效果。例如,在制作糖醋排条时,要把里脊肉拍松,再改刀成条;制作葱爆鱿鱼卷时要在鱿鱼上剞花刀。上述的加工目的,都是通过一些刀工技术措施,提高菜肴的质感,以达到嫩、脆、爽的效果。

三、刀工的原则

刀工的目的不仅是要改变原料的形状,而且要进一步美化菜肴的形态,以求烹制出色、香、味、形、质俱佳的菜肴。因此在处理烹饪原料时,刀工应遵循一些基本的原则。

1. 适应烹调需要

刀工和烹调作为烹饪技术整体中的两道工序,相互制约,相互影响。烹饪原料的形状一定要适应烹调技法的需要。烹调方法不同,对原料形状的要求也不同。如爆炒等烹调方法采用的火力较大,加热时间较短,制作出的成品鲜、嫩、滑、爽,这就要求所加工的原料形状以薄小为宜,如果原料形状过分厚大,烹调时就会里生外焦,达不到成品的要求。又如炖、焖、烧等烹调方法采用的火力较小,加热时间较长,制作出的成品酥烂味透,这就要求所加工的原料以厚大为宜,否则,成品就容易破碎,甚至制成糊状。

2. 根据原料性质灵活下刀

我国的烹饪原料品种繁多、质地各异,有软、硬、脆、韧、疏松、

紧密、有骨、无骨等区别,刀工应根据原料的不同性质进行不同的处理。例如,同是切肉丝,质地较老的牛肉要顶着肌纹下刀(顶丝切),而质地较嫩的鸡脯肉则顺着肌纹下刀(顺丝切);韧性强的猪、牛肉丝应切得细一点;质地松软、韧性较差的鱼肉应切得粗一些。否则,就会影响菜肴的质量,也不符合食用的要求。

3. 整齐划一,清爽利落

经刀工处理过的原料形状,花样繁多,各有特色。任何形状都应做到大小一致、厚薄均匀、粗细一致、长短相等,否则,不仅严重影响菜肴的外观,而且在烹调时还会出现生熟不一、入味不匀的现象。

在用刀工处理原料时,还要做到清爽利落,不能连刀。因此必须保持刀刃锋利、菜墩平整,用力要均匀,否则就会“藕断丝连”,既不美观,又不利于烹调 and 食用。

4. 合理使用原料,做到物尽其用

合理使用原料是烹饪工作的一条重要原则,刀工更应遵循。否则,既浪费了原料,又增加了菜肴的成本。所以应计划用料,合理搭配,做到大材大用、小材小用。尤其是将大料改小时,落刀前要心中有数,务使各档原料都得到充分利用。

5. 符合卫生要求,力求保存营养

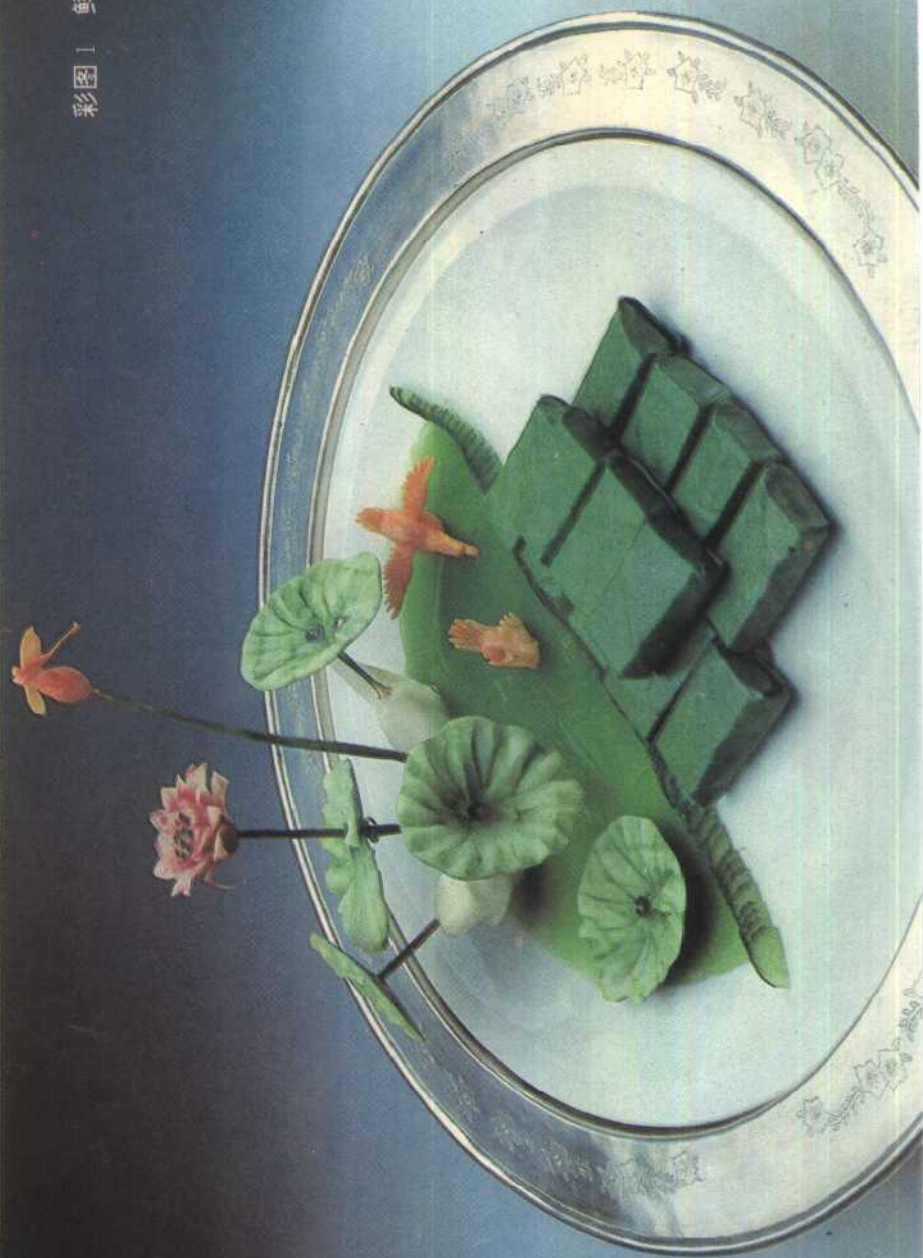
刀工操作中,从原料到各种工具、用具,都要做到清洁卫生、生熟隔离,不污染、不串味。要尽量保存原料中所含的营养素,避免因加工不当而造成的营养损失。

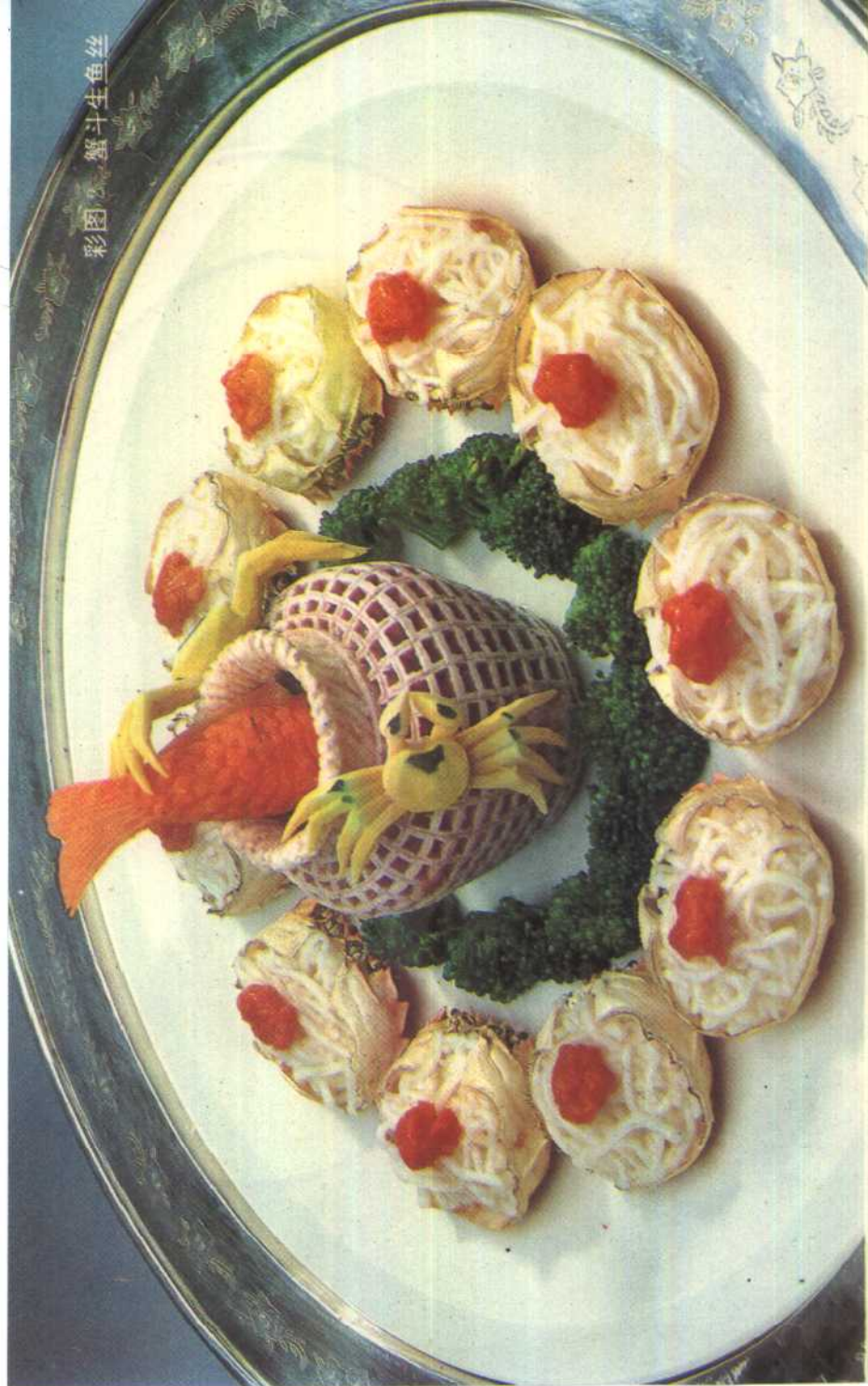
四、对操作者的基本要求

刀工是一项技术性高、劳动强度大的手工操作。目前虽然已有不少烹饪原料的加工机械,如切丝机、切片机、绞肉机、粉碎机等,但大量技术要求高、难度大的加工还需手工操作完成。对操作者的基本要求是:

1. 具有健康的体魄及耐久的臂力和腕力

彩图 1 鲜荷鸭方





彩图 3 蛟龙金环



彩图 1 白汁圆蹄



