

布衣巴國

BAGUOBU

丛书主编 胡志强

BAGUOBUYI ZHONGSHI PENGREN CHUANCAI DAZHONGZHUAN JIAOCAI

巴国布衣中式烹饪（川菜）大中专教材



# 川菜烹饪技术基础

CHUANCAI PENGREN JISHU JICHU

张刚 编著



四川大学出版社

# 川菜烹饪技术基础

CHUANCAI PENGREN JISHU JICHU

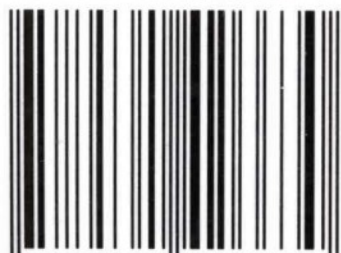


巴国布衣中式烹饪（川菜）

大中专教材



ISBN 7-5614-2663-1



9 787561 426630 >

ISBN 7-5614-2663-1/G·477

定价：18.00元

# 第一章 烹调技术的基本功

## 第一节 烹调技术的特点

烹调技术从本质上看是使用一定的工具，依照一定的方法，对可食性原料进行制作加工，使之成熟并具有一定滋味的操作技术。其产品主要是供人们一日三餐食用的菜点。这种技术属于食物供给技术的大范畴，但与其他的食物供给技能相比，它的特点是极其明显的。

在当代，烹调仍是以手工操作技术为主。掌握烹调技术应注重基本功的训练及操作经验的积累，并要求操作人员具有良好的身体素质和悟性。

烹调是以现制现食为主的操作技术，而不同于工业化生产的食品加技术。它不仅要求操作人员熟练地掌握操作技术，而且要求有一个与操作过程配套的良好服务系统，强调操作过程中各道工序的紧密配合。

烹调是供给人们日常生活中餐饮食品的制作技术。它以社会烹调、家庭烹调两种形式存在于生活之中。

烹调是注重实用性与艺术性相结合的技术，不仅让人得到饱腹的食物，而且让人得到美食的享受。

烹调是有多元化产品结构的生产技术，技术内容复杂，产品质量有一定的弹性，难以制定统一的质量标准。这是因为消费者

对产品的要求是多种多样的，很难统一。

现在，烹调正在由口传心授、感性经验为主的经验型技术向规范、量化、标准化为特点的科学型技术转化。

## 第二节 烹调技术基本功的意义、内容和训练要求

### 一、烹调技术基本功的意义

烹调技术的基本功是烹调操作过程中各种单项基本技能的总称。它区别于一学就会的基础操作，也区别于指导操作方法的基本理论。烹调技术的基本功包括熟练的原料初加工、娴熟的刀工、准确的调味、灵活多样的配料及正确的掌握火候等。它具有手工技艺性较高的特点，对于一些专业工种中的单项基本技术，只有进行经常的、有意识的、刻苦的学习和训练，才能熟练地掌握；只有在熟练地掌握各项基本技术的基础上，才能提高个人的烹调技术；只有刻苦地操练，才能使自己的技术由熟练到精湛，进一步达到炉火纯青的程度。作为一名烹饪人员，如果没有过硬的烹调技术基本功是绝不可能制作出色、香、味、形俱佳的菜肴的。因此，各工种中单项基本技术的训练，是培训烹饪人员的必修课。

### 二、烹调技术基本功的内容

烹调技术基本功的内容主要包含以下几个方面：

(1) 能正确使用烹调机械、工具和用具，并有正确的操作姿势。

(2) 能快而准地对原料进行初加工。如对家禽家畜的出骨、

按部位分料，对于干货原料的涨发等操作都要符合用料要求。

(3) 有熟练的刀工技术，对刀工技术中的切、片、划、斩四大刀法，要达到得心应手、随心所欲的熟练程度。经刀工处理后的半成品原料，应符合烹调方法对用料规格的要求。

(4) 熟悉糝、贴、镶、摊、卷、制汤等半成品的精加工。

(5) 能灵活多样地进行配料。对菜肴原料的组合既要符合规格标准，又要不拘一格、灵活多样。

(6) 熟悉各种烹调方法的火候要求。弄清每种烹调方法的操作程序和要求，正确运用旺火、中火、小火、微火等各种火力和加热时间，做到火候掌握恰到好处。

(7) 能适时投料。根据原料的特性和菜肴的要求，加入原料要先后有序、时机恰当，能调剂好同一菜肴中各种原料的同时成熟程度。

(8) 挂糊、上浆和勾芡要适度、均匀。熟悉各种糊、浆、芡的性能、调制方法、应用范围、实施方法、使用效果，做到糊浆厚薄均匀，芡汁稀稠有度。

(9) 调味准确。能掌握调味理论、原料性能和烹调方法，懂得各种调味品的性能，基本味、复合味的调制方法和要领，能达到最佳的调味效果。

(10) 操作合理。懂得各种烹调的操作方法和要领，使操作程序合理。临灶、翻锅、掌勺均能熟练自如。

(11) 能按照菜肴规格、标准的实际需要，烹制出达到质量标准的成菜。

(12) 菜肴出锅及时，成菜温度适当，装盘造型美观。掌握器具组合，使用盛具得当，整个席面具有完美的艺术效果。

### 三、烹调技术基本功的训练

烹调技术基本功的训练是指从基础操作开始，循序渐进地掌

握全部的基本技能。

在烹调基本功训练中要做到：

(1) 从实践出发，勤学苦练；从严从难，持之以恒；好中求稳，稳中求快。

(2) 必须与操作实践紧密结合。只有在操作过程中学习，在复杂变化的环境中训练，才能练出有应变能力的过硬功夫。

(3) 仔细观摩并悉心体会老师的技术示范操作。同学之间要互教互学，取长补短，共同进步。

(4) 不畏难、不自满，既相信自己，又谦逊好学，力求做到精益求精，好上加好。



## 第二章 烹调原料的初加工技术

### 第一节 烹调原料初加工的基本原则

烹调原料的初加工是对烹调原料进行洗涤、宰杀和整理的处理过程。它是烹饪工作中一项最基本的工序，一般包括摘、削、宰杀、洗涤和整理等内容。

#### 一、保证原料清洁卫生

在农贸市场购进的各种鲜活原料，一般都带有污秽杂物（如寄生虫、微生物及有害物质），有些原料本身还带有不能食用的部分，所以必须经过摘、削、洗涤和整理后才能使用。

#### 二、保持原料营养成分

烹调原料都含有一定的营养成分。在进行初加工时，应采用适当方法，尽可能使原料中的营养成分不受损失或少受损失。例如，蔬菜中含有的维生素和矿物质是维持人体正常生理活动所需要的，而这些营养成分又极易受到破坏。因此，在初加工时应采取适当方法，如先洗后切，洗涤时间不宜过长，浸泡时间不宜过久等，以便更好地保存原料的营养成分。

### 三、注意节约原料

在进行初加工的过程中，既要清除污秽物和不能食用的部分，同时又要注意合理用料，做到物尽其用，不会造成原料的浪费。

### 四、符合烹调要求

在对原料进行初加工的过程中，应符合烹制菜肴的规格、质量等要求，保证菜肴的色、香、味、形不受影响。如剖鱼时不能弄破苦胆，宰杀家禽时要放尽血液等。

### 五、保持原料形态的完整

有的原料需要保持原有的形态，特别是对要求分部位取料和整料出骨的原料，在初加工操作时必须仔细，以保持原料的完整，否则就会影响分档、整料出骨的质量或造成原料浪费。

## 第二节 蔬菜的初加工

### 一、蔬菜初加工的要求

#### (一) 按规格分档加工

根据不同菜肴对蔬菜部位及质量的不同要求，将蔬菜的心部、尖部、内叶、外叶、嫩茎、老茎等按档次区分加工。在同一蔬菜的加工中，还要按照原料的粗细、长短、大小等规格分别整理，以适应刀工和烹调的需要。

#### (二) 洗涤得当，确保卫生

根据蔬菜的具体情况，有的洗涤后整理，有的整理后洗涤；

有的削剔后洗涤，有的洗涤后削剔。总之，要保证加工后蔬菜原料的卫生质量。

### （三）合理放置

根据蔬菜品种的特性，将其分别放置在通风、阴凉、干湿度适宜的环境中，以确保蔬菜加工后的质量。

## 二、蔬菜初加工的方法

蔬菜的种类很多，初加工的方法也多种多样。由于产地、季节、食用部分和烹制要求各不相同，因而初加工的方法也随之而异。

### （一）选择整理

选择整理是蔬菜初加工的第一个步骤。它包括摘剔、撕摘、剪切、刮、削等。根据不同的蔬菜进行不同的整理，如叶菜类需要摘去黄叶、烂叶、须根，除去泥土杂质；根茎类需要削去或剥去表皮；果蔬类需要刮削外皮，挖掉内瓢；鲜豆类要摘除豆荚上的筋络或剥去豆荚；花菜类需要摘除外叶，撕去筋络等。

### （二）洗涤

洗涤是蔬菜初加工的第二个步骤，一般是在选择整理之后进行的；但如果蔬菜上带有过多污物、虫类或部分变质，也可先洗涤后选择整理。洗涤时，可根据蔬菜的具体情况，分别采用冷水、热水、盐水及高锰酸钾溶液等洗涤。一般来说，冷水洗涤可保持蔬菜的鲜嫩，凡是附带泥土、污物的蔬菜，只需在冷水中淘洗，即可干净。有些带有异味或需除去外皮的蔬菜，则应用热水进行洗涤，如用热水烫洗番茄，便于剥去外皮；用热水洗涤豆制品，可以除去豆腥味等。特别是在寒冬季节，菜叶枯萎的情况下，采用温水稍浸，使其回生，更易洗净污物。有些蔬菜上带有较多的细小虫类和虫卵，不易洗净时，则可用2%的食盐溶液浸洗，菜上的小虫即浮出水面，易于清除。

根据蔬菜的不同，初加工过程一般有两种。

第一种加工过程：

原料验收→按规格摘除，分档→洗涤→整理待用。

这种过程，一般用于对韭黄、葱、蒜苗、辣椒、大白菜、菠菜、豆类等蔬菜的加工。

第二种加工过程：

原料验收→第一次洗涤（如土豆、萝卜等）→削剔加工→第二次洗涤→整理待用。

这种过程，主要适用于莴笋、青菜头、萝卜、苕蓝、土豆、藕等根茎类蔬菜的加工。

### 第三节 家禽类的初加工

#### 一、家禽初加工的要求

（一）杀口准确，放尽血液

宰杀时放尽禽血，才能保证禽类加工后皮和肌肉的色泽白净。

（二）褪尽禽毛

根据家禽的种类及禽龄的不同，掌握好烫毛的水温和褪毛的方法。

（三）洗涤干净

在剖腹前洗涤干净，去尽残毛，剖腹后再进行清洗整理。

（四）剖口正确

根据菜肴的需要，决定剖口位置和剖口的大小。

（五）物尽其用

对家禽的内脏要认真清洗整理，合理利用。

## 二、家禽初加工的方法

各种家禽初加工的方法基本相同。

### (一) 宰杀

宰杀鸡(鸭)前,先准备接血的器皿,并放入少许食盐及适量清水。宰杀时用左手捏住鸡翼,小指勾住鸡的右腿,把鸡颈弯转,用拇指和食指紧紧捏住鸡颈骨后面的皮。右手在下刀处(一般在第一颈椎处)拔去少许颈毛,持刀割断气管和血管(刀口不宜过大)。宰杀后,用右手握住鸡头使之向下,鸡身倒置,让血流尽,否则将影响肉质的色泽和口味。血放完后,用筷子在接血器皿内搅动一下,使血与盐水混合均匀,待其凝结。

### (二) 煺毛

鸡煺毛的方法:鸡宰杀后,待其完全停止动弹时(过早则鸡肉痉挛,过晚则鸡体僵硬,毛不易煺尽),放入 $70^{\circ}\text{C}\sim 85^{\circ}\text{C}$ 的热水中烫1分钟~2分钟,然后先煺翅毛、腿毛、身毛,后煺头毛、颈毛,扯掉鸡脚上的粗皮和嘴壳,再将鸡浸入温水中搓尽茸毛。煺毛时水温不宜过低或过高,用力不宜过大,否则毛不易煺掉还损伤外皮。

鸭、鹅煺毛的方法:一般是在鸭或鹅宰杀后,将其放入 $60^{\circ}\text{C}\sim 70^{\circ}\text{C}$ 的热水内,先按顺毛方向煺翅毛,再按倒毛方向煺颈毛,直至煺完全身的毛后,再放入冷水中拔尽细毛。需要说明的是,如果是老鸭或老鹅,水温应稍高一些,以 $80^{\circ}\text{C}$ 为宜。

### (三) 开膛

开膛就是破肚取出内脏。根据烹调的不同需要,可采取腹开、肋开和脊开三种方式。

#### 1. 腹开

操作时,先在鸡颈与椎骨之间开一刀口,取出鸡嗦、食管、气管和喉头,割去鸡脚,使鸡腹朝上;接着,在肛门与腹部之间开一约7厘米长的刀口,将手从刀口伸入腹内,用手指撕破腹

膜，再轻轻拉出内脏，挖去双肺；最后用水将腹内冲洗干净。这种方法适用于一般烹制需要。

## 2. 肋开

先按腹开的操作方法取出鸡嗦、气管和喉头；然后在翅膀肋下开一约5厘米长的刀口，先拉出肫、肝和肠等；再用清水洗净腹腔内血水。这种方法适用于制作筵席上的烤鸡，但刀口不宜过大，否则烤制时易漏油汁。

## 3. 脊开

脊开是在背脊处破骨，取出内脏。这种方法适用于以整鸡装盘的需要。

无论采用上述哪一种方法，在开膛取脏时，都要注意不能碰破苦胆。若碰破苦胆，使胆汁流出，污染鸡肝、鸡肉，会造成肉质带苦味，甚至不能食用。

## （四）洗涤内脏

鸡、鸭内脏除鸡嗦（食包）、气管、食管、胆囊和肺叶外，其余均可食用。鸡、鸭内脏的清洗整理方法如下。

### 1. 鸡、鸭肫

割断肫上的食肠，从其侧剖开，除去污物，剥去内壁黄皮（内金），洗净备用。

### 2. 鸡、鸭肝

开膛取出肝后，随即摘去上面的胆囊，注意不要撕破，洗净备用。

### 3. 鸡、鸭肠

将肠理顺，除去附在肠上面的两条白色油膜；然后穿入竹筷将肠由里向外翻出或用剪刀尖顺肠剖开，用水冲去粪便；再用少量的盐、矾等揉搓，去掉肠壁粘腻物质，洗净扎好；最后用沸水稍烫后待用，但不宜久烫，否则将失去脆性。

#### 4. 鸡、鸭油

母鸡、鸭腹中的油可取出另用。为了保持鸡、鸭油的色泽鲜艳，不宜熬炼，应用笼蒸。

#### 5. 鸡、鸭血

鸡、鸭血凝结之后，用刀划成几个大块，放在热水中微火煮熟，但不宜久煮，以免血中起孔，影响质量。

此外，如鸡心、腰及未成熟的卵等，也是较好的原料，不可弃去，只需洗净即可烹制食用。

### 第四节 家畜类的初加工

家畜的肉类原料一般都是经屠宰场宰杀后供应的。因此，它的初加工，主要在于洗涤整理，一般较易洗涤干净。家畜的内脏、头、蹄等异味重，污染多，较难清洗，故本节着重介绍内脏、头、蹄等的初加工。这是切配菜肴和烹调的基础，也是烹制前的一项重要操作程序。

#### 一、家畜内脏、头、蹄等初加工的要求

##### （一）迅速处理

内脏污秽，适宜于细菌孳生，容易变质，初加工要及时，才能保证内脏质量。

##### （二）洗涤干净

由于家畜内脏粘液多，污秽较重，一定要采用相宜的方法洗涤干净。

##### （三）除去异味

采用洗涤、出水、刮剥或用石灰、盐、矾、醋等将内脏异味最大限度地除去。

## 二、家畜内脏、头、蹄等初加工的方法

由于内脏器官的污秽程度各不相同，所以其洗涤整理的方法也有不同。

### （一）翻洗法

翻洗法是将内脏由里向外翻出，主要用于洗涤肠、肚等，必要时还可用刀或剪刀除去内壁附着的糟粕和污秽。

### （二）搓洗法

搓洗法主要用于除去脏腑的油腻、粘液和异味。如肠、肚经翻洗后，还要用食盐、明矾和醋反复揉搓，再进行洗涤。这样才能把粘液、油腻和异味除去。

### （三）烫洗法

烫洗法主要用于腥膻气味及血污较重的内脏等。如牛、羊的肠、肚等，经过洗涤之后，再投入冷水锅加热（掌握烫煮的温度和时间），即可除去内壁的污秽和粘膜，并减少腥膻气味。

### （四）刮洗法

刮洗法就是用刀刮去外皮的污秽和硬毛。如头、蹄、尾上的余毛和污垢一般采用火燎、水烫和拔除的办法去毛，再用刀刮洗除去污垢。猪舌和牛舌一般采用在水中将舌加热至表层发白时捞出，用小刀刮去表层，再进行洗涤。

### （五）冲洗法

冲洗法主要用于洗涤肺脏。肺叶的气管和支气管组织较复杂，肺孔多，血污不易清除。因此，洗肺时，应将肺管套在自来水管的出口上，灌水入内，使肺叶扩大，大小血管充水后，再将水倒出。如此反复冲灌几次，直至肺的颜色变为白色，再划破肺的外部，清洗干净。

### （六）漂洗法

猪、牛、羊的脑或脊髓等，细嫩易碎，应放在清水内先用竹

笠挑去外层的血衣、血筋，再轻轻地进行漂洗。至于心、肝、腰等外表附着的污物，用清水稍加漂洗即可除去。

以上各种方法可随原料的不同而选择使用。如肠、肚等必须经过上述中的几种洗涤方法才能洗净。因此，在初加工时应根据实际情况灵活运用。

## 第五节 水产类的初加工

### 一、水产类初加工的要求

#### （一）除尽污秽杂物

水产品有较重的污秽、粘涎、皮壳等，在加工中应尽量将其除去。

#### （二）按用途或品种区别加工

一般鱼都从腹部取内脏，也有从背脊开口取内脏的。除水弥子、青波等无鳞鱼外，一般鱼都需去鳞。龟、鳖、鳝鱼等则要去壳或剔骨。

#### （三）勿弄破苦胆

淡水鱼破腹时，要注意刀路和深度，切勿弄破苦胆，否则影响菜肴味感。

#### （四）合理使用原料

加工比较大的鱼，应注意分部位取料，合理使用。

### 二、水产类初加工的方法

#### （一）鱼类的初加工方法

##### 1. 清洗

将鱼先放入清水内洗净，清除污秽、血水、杂质。

## 2. 去鳞、挖鳃

有鳞鱼要先刮去鳞片，黄鱼、鳊鱼等鱼的背鳍锐利，应先剪去，然后刮鳞，再用手摘除或用刀挖去鱼鳃。

## 3. 剖腹

剖腹通常有两种方法：一是从鱼的肛门与腹鳍之间，沿肚腹开一直刀口，取出内脏，并将附着在肚内的黑膜除去；二是在鱼肛门正中开一横刀口，割断鱼肠，再用竹筷从鱼鳃部插入肚内卷出内脏和鱼鳃，以保持鱼体完整。无论采用哪种方式，均应注意不能弄破苦胆，同时，内脏取出后应立即冲洗干净。如鱼胆破裂，可在被胆汁沾染的鱼肉上抹些小苏打或酒，使胆汁溶解，然后再用水冲洗，即可除去苦味。

鱼类的加工程序可归纳如下：

洗涤干净→去鳞→清洗干净→挖鳃→剖腹→取内脏→洗净→整理待用。

## （二）虾的初加工方法

### 1. 整洗

一般较大的虾应剪去须、脚，剔除泥肠，挑去头顶上的泥沙，再洗净。较小的虾冲洗干净，即可待用。

### 2. 出肉

一般较小的虾，可用手捏着虾的头、尾部，用力从颈背部挤出虾肉（虾仁）。较大的虾，则用手剥去皮壳，取出虾仁，这种方法虽较费工，但出肉率高，肉形完整。虾仁取出后再用2%的食盐水洗净，滴干水分贮存或待用。

## （三）蟹的初加工方法

河蟹如系炸、蒸后食用，可将蟹洗刷干净后，用网罩住，不让爬动，以免脱脚和流黄；如系取肉，可分腿、螯、脐和身四个部位处理。拔下蟹腿，剪去两头，用擀面杖碾压，可取出腿肉；用刀轻拍破壳，剥壳取出螯肉；扳下蟹脐，挖出小黄，再剥下蟹

壳，挖出蟹黄；最后用刀将蟹身片开，用尖头刀或竹签挑出蟹肉。

#### （四）甲鱼的初加工方法

宰杀甲鱼时，一般是将甲鱼翻身切去头部，或用脚踏住甲鱼背部，待甲鱼头伸出时，即用刀斩掉其头，让血流尽；再放入开水锅中洗烫约 10 分钟，立即捞出放入冷水内，用小刀刮去裙边上的粗皮；再煮 10 分钟后，即可揭开硬壳，取出内脏，斩去足爪，洗净备用。

#### （五）鳝鱼的初加工方法

根据烹调的要求鳝鱼的初加工方法一般有两种。

##### 1. 鳝片

先将鳝鱼打昏，再将其头钉于木板的铁钉上，以左手握紧鳝身，右手用刀从鳝颈部横割一刀，然后用刀尖贴近背脊骨往下拉割到尾部，剔净脊骨和内脏，切去鱼头，用 5% 的食盐水洗净备用。

##### 2. 鳝丝

将鳝鱼放入冷水锅中烧开后（不宜过久），待鱼口张开立即捞起，浸在冷水中洗尽白涎，然后用竹刀（竹制刀）从鳝鱼颈部刺入，紧贴脊骨划成鳝丝，再切断备用。

#### 复习思考题

1. 什么是原料的初加工？它的原则是什么？
2. 蔬菜的初加工有什么要求？根据蔬菜的不同，初加工分为哪两种过程？
3. 家禽类的初加工有什么要求？它的方法是怎样的？
4. 怎样清洗处理家畜的内脏、头、蹄？
5. 鱼类的初加工有什么要求？加工程序是怎样的？
6. 怎样宰杀和清洗甲鱼？