



# 厨 师 培 训 教 程

刘 一 主编  
赵小郁

四川科学技术出版社

PDG

## 前 言

我国烹饪技术，历史悠久，技艺完美精湛，内容丰富多彩，是劳动人民创造的宝贵文化遗产的一部分，在国际上享有很高的声誉。

为了继承和发扬这一宝贵遗产，满足人民生活日益提高的要求，以及适应经济发展的需要，我们通过教学实践的经验，结合实际情况，并参考有关资料，编写出了这本《厨师培训教程》，其内容包括烹饪源流、选料、干料涨发、刀工、分部取料和整料出骨、配料、火候、制汤、穿衣、码芡、勾芡、调味、烹调、装盘、筵席、雕刻、面点制作等技术。

本书图文并茂，文字生动活泼，读者易于理解和掌握，可作为烹饪专业人员培训的教材，也可供饮食行业职工以及家庭生活参考。



# 目 录

## 第一章 烹调的源流

- 第一节 烹调的起源和发展····· (1)
- 第二节 烹调的作用····· (7)
- 第三节 风味菜大转盘····· (10)

## 第二章 饮食营养与卫生

- 第一节 营养及营养价值····· (18)
- 第二节 营养素的保持····· (23)
- 第三节 饮食卫生····· (24)
- 第四节 预防食物中毒····· (28)

## 第三章 烹调原料及初步加工

- 第一节 蔬菜的初加工····· (32)
- 第二节 水产品及其初加工····· (35)
- 第三节 家禽的初加工····· (40)
- 第四节 猪、牛、羊肉的分档····· (43)



|     |                |      |
|-----|----------------|------|
| 第五节 | 原料的初步熟处理 ..... | (51) |
| 第六节 | 制汤 .....       | (58) |

#### 第四章 干货原料的泡发

|     |                 |      |
|-----|-----------------|------|
| 第一节 | 干货原料泡发的要求 ..... | (63) |
| 第二节 | 干货原料泡发的技巧 ..... | (65) |
| 第三节 | 常用干货的泡发方法 ..... | (69) |

#### 第五章 刀工与配菜

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第一节 | 刀工的基本要求 .....     | (77)  |
| 第二节 | 刀具、菜墩的使用与保养 ..... | (79)  |
| 第三节 | 刀法 .....          | (81)  |
| 第四节 | 原材料切制后的形状 .....   | (90)  |
| 第五节 | 配菜 .....          | (93)  |
| 第六节 | 菜肴定名 .....        | (100) |

#### 第六章 火候与调味

|     |             |       |
|-----|-------------|-------|
| 第一节 | 火力的鉴别 ..... | (102) |
| 第二节 | 热的传递 .....  | (104) |
| 第三节 | 调味 .....    | (107) |
| 第四节 | 调味方法 .....  | (115) |
| 第五节 | 调味的原则 ..... | (116) |



## 第七章 挂糊、上浆和勾芡

- 第一节 糊和浆的作用····· (118)
- 第二节 糊和浆的原料及调制····· (120)
- 第三节 糊和浆的种类····· (122)
- 第四节 勾芡····· (123)

## 第八章 凉菜制作与拼摆

- 第一节 凉菜制作方法····· (128)
- 第二节 凉菜拼配····· (139)

## 第九章 热菜烹调方法

- 第一节 炸、烹、爆、炒····· (143)
- 第二节 烧、扒、熘、焖、煨····· (155)
- 第三节 煎、贴、塌、酿····· (163)
- 第四节 蒸、烤····· (169)
- 第五节 余、烩、涮、锅····· (172)
- 第六节 蜜汁、挂霜、拔丝····· (176)
- 第七节 热菜盛装方法····· (179)

## 第十章 面点制作

- 第一节 蒸食的制作····· (182)



|     |       |       |
|-----|-------|-------|
| 第二节 | 煮食的制作 | (188) |
| 第三节 | 烙食的制作 | (190) |
| 第四节 | 炸食的制作 | (194) |
| 第五节 | 炉食的制作 | (197) |
| 第六节 | 凉食的制作 | (199) |

## 第十一章 食雕技艺

|     |         |       |
|-----|---------|-------|
| 第一节 | 食雕的特点   | (203) |
| 第二节 | 食雕的实际应用 | (205) |
| 第三节 | 食雕的注意事项 | (207) |
| 第四节 | 食雕的工具   | (208) |
| 第五节 | 食雕的原料   | (210) |
| 第六节 | 种类和操作程序 | (211) |
| 第七节 | 食雕举隅    | (215) |

## 第十二章 筵席

|     |            |       |
|-----|------------|-------|
| 第一节 | 筵席菜肴结构     | (219) |
| 第二节 | 筵席配菜       | (221) |
| 第三节 | 筵席的准备和上菜程序 | (223) |
| 第四节 | 宴席菜单实例     | (224) |

## 第十三章 创新菜单

|     |    |       |
|-----|----|-------|
| 第一节 | 热菜 | (231) |
|-----|----|-------|



|     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 第二节 | 汤类·····   | (279) |
| 第三节 | 凉菜·····   | (305) |
| 第四节 | 小吃·····   | (329) |
| 第五节 | 小菜制作····· | (348) |



## 第一章 | 烹调的源流

饮食烹调随着人类社会的出现而产生，又随着社会的进步而发展。显然，我国烹饪技艺源远流长，有着悠久的历史和丰富的内容。素以选料讲究、制作精湛、名目繁多闻名于世。学习和继承这一祖国宝贵的文化遗产是我们的光荣任务。

### 第一节 烹调的起源和发展

#### 一、烹调的起源

人类在地球上生存，大约已有 200 多万年的历史了。人们什么时候开始知道烹调，我们已无从考证。但以事理推测，那必须是在发明火之后，还要再经过一个长的时间，然后才能懂得烹调。

最初的原始人，成群结队的在一起生活，他们每天依靠采集野果、捕捉兽类充饥，过着“茹毛饮血，食肉寝皮”的原始生活。那时，只要能找到东西塞在嘴里，维持生命就满足了。

经过了若干万年以后，在我们祖先居住的森林里，常遇有雷电而引起火灾，火把山林中的野兽烧熟，散发出诱人的香味。人





们食用以后，觉得比生食味美可口，于是就开始觅寻熟食充饥。后来人们又学会了“钻木取火”，开始把食物架在火上烘烤。这种简单地使食物由生变熟的方法，就是烹调的开始。

人类用火熟食，至少有 50 多万年历史。到目前为止，所知的烹饪最初诞生地在中国北京周口店地区的猿人遗址。因此，可以说这是中国烹饪的发源地。

火改变了人类获取食物营养的方式，扩大了食物的来源及品种，熟食大大减少了咀嚼器官的负担，缩短了消化食物的过程，使人体能从食物中吸取更多的养料，增强了体质，促进了人类脑髓的发达和进步。烹调被人类利用，使人类从此告别了野蛮的茹毛饮血的饮食生活。人类的文明自熟食而开始，烹饪是人类文明史上的一个里程碑，明显地划分出野蛮与文明的分界线。

人类刚刚开始吃熟食时，仅仅是把食物烧熟，还不知道如何调味。不知经过多少万年，生活在海滨的原始人，偶然把猎取的食物放在海滩上，沾上了一些盐的晶粒，在烧熟食用时，感到滋味鲜美，这种发现就是最简单最原始的调味。这就说明了，烹调是起源于盐的利用。

陶器的产生，推动了烹调技术的进一步发展，从而结束了将烹饪原料置于火上，或火中烧烤，或埋入火灰中煨等直接传热制熟食物的有烹无调、没有炊具的原始熟食时期。陶罐、陶釜的问世为利用水作传热介质，提供了物质基础，湿加热的熟食方法由此诞生。后来，人们又逐渐摸索创制了灶具、杵臼、磨盘等炊事用具。陶甑、陶钵等炊具的发明，粥和饭等主食品的应运而生，人类一举跨入利用蒸气加热至熟的时代，初步形成了“火食之道始备”，铸成多种烹调技艺应用的雏形。

人类懂得烹调以后，才正式和其他动物在生活方式上有了显



著的区别；同时，经过烹调后的食物，可以杀菌消毒，帮助消化，增加营养，并逐步养成定时饮食的习惯，使人类的体力和智力得到了进一步的增强，进而懂得了一些礼节，开始向文明迈进了一大步。

## 二、烹调技术的发展

我国的烹调经历了漫长的发展过程，形成了独具特色的烹调技术。纵观发展过程，可概括为以下几个历史时期。

### 1. 萌芽时期（史前时期至殷代）

人类经过漫长的岁月，懂得了用火烘烤食物，用盐调味，逐渐脱离了蒙昧野蛮状态，进入烹调萌芽时期。在这一时期里，人们开始饲养家畜，种植蔬菜及粮食作物，生产了一定的饮食原料，懂得了利用石器把食物烘烤烙熟。随着陶器的发明，开始有了鼎、鬲等简单炊具，增加了煮、蒸等加水烹调的方法，也能制作一般菜肴。

### 2. 形成时期（殷至秦以前）

这个时期，中国历史从原始社会进入奴隶社会，然后又进入了封建社会的初期，我国的烹调技术有了迅速的发展。已有铜制的刀、俎、锅、勺、铲等烹调工具。铜刀代替了原来的石刀，可以把肉类原料切成条、片、丁等小的形状，便于成熟和入味。铜锅的传热速度快，可加热动物的油脂，有了炸、烹等方法，可制作较为精细的菜肴。在调味方面，已能酿造酱油、醋、酒，而且能制作多种多样的酱，使酸、甜、苦、辣、咸五味俱全。如著名文学作品《楚辞》中有一篇叫做《招魂》的文章，通篇都是描绘当时王室祭祀排场的，等于一张丰盛的菜单，其中饭食、菜肴、点心、美酒、甜羹等样样俱全。



到了战国以后，在很多古籍中都有关于烹调理论的记载。《吕氏春秋》就对烹调的理论作出过较为详细的总结，书中指出火候与调味是烹调的两大关键。并有很多能人贤士从事烹调工作，据传“伊尹割烹要汤”就是在商汤王时期，伊尹求见商汤王时，是以割烹技术求见的。他不仅理国事、揽朝政，而且能割善烹。据古书记载，当时帮助周武王打败殷纣王的军师吕望（姜太公），在没有遇到周文王时，就在商都朝歌和重镇孟津干过“屠宰”和“卖饮料”的行业。

这个时期是我国人类历史开始走向文明时期，由于祭神祭祖的需要，各种筵席也开始出现。

### 3. 发展时期（秦至明清）

这个时期，我国封建制度已经形成，由于频繁的战争、人口流动、通商往来、文化交流等影响，促进了烹调技术的发展，出现了专门研究烹调的著作。如《食珍录》、《食经》以及北魏时贾思勰所著《齐民要术》等，开始了烹饪从技术到学术研究的新阶段。

这一时期，外来的调味品、食品，陆续传入我国，如菠菜、胡豆、胡瓜、西瓜、胡萝卜、胡葱、胡椒等，进而发明了榨制植物油的技术。随着制瓷业的发展，瓷器成为饮食盛器，为菜肴增加了色彩，形成了中国烹调中的五大属性，即色、香、味、形、器。由于统治阶级的穷奢极欲，比富豪、讲吃穿已成为上层社会的风气，宴会、祭祀日益增多，使我国的烹调技术又有了新的发展。

### 4. 昌盛时期（明清至今）

明清时代，封建社会进入末期，开始孕育着资本主义的萌芽。明代定都南京后，有官办的酒楼，以接待四方宾客。燕王朱



棣迁都北京后，以山东风味为主的饮食餐馆开始繁盛起来。到清代康熙、雍正、乾隆时期，由于统治阶级极度腐化享乐，宴会之风盛行，产生了最著名的“满汉全席”，以及“全羊大菜”这类庞大的筵席菜肴。同时，四大风味菜：鲁、川、苏、粤的烹饪特色已成为体系。

鸦片战争以后，中国沦为半封建、半殖民地社会，为适应洋人的需要，创制了“古老肉”一类菜品，也学到和吸收了一些西餐菜的制法，如“板炸”、“铁扒”等，调味也增加了咖喱、番茄酱等。同时，中国的烹饪技术也开始传到世界各地，华人办的中国餐馆在各国受到欢迎。

解放后，烹饪作为一门科学艺术受到人们的普遍重视。全国相继出刊了《中国烹饪》、《食品科技》、《中国食品》等专业性杂志，开展了挖掘和整理中国烹饪史籍和传统技艺的工作。全国各地相继建立了烹饪专科学校和商业学院烹饪系。各种流派一反过去派系限制，公开了技术，交流了经验，形式多样的厨师考评大赛，统一发放厨师等级证书，使烹饪技术得到了普及和提高，我国的烹饪技术出现了前所未有的喜人局面。

### 三、我国烹调技术的展望

随着进一步对外开放和人民群众生活水平的提高，我国的食品结构将会发生深刻变化。过去主要以淀粉为主，今后将不断增加蛋白质和脂肪的比重。这不仅增加了食品的品种，而且食品的烹制方法也将得到相应改进。

为加快工作节奏，提高效率，人们的饮食将由家庭化逐步转向社会化。

目前，世界一些食品工业较发达的国家，快餐和方便食品已



广泛被家庭所接受，食用这种食品非常简便，节省时间。如速食面（也称方便面）和我国目前所采用的油炸法方便面不同，是采用新的干燥法加工的，并配有各种菜肴，如牛肉、大虾、鸡肉等，这些食品具有复水快、组织状态好、口味接近鲜货的特点。此外，还有“速食米饭”，以及用猪肉、鸡肉、牛肉等为原料，经过提汁、浓缩、干燥而成的食品，加水冲调即成各种美味汤，也可以做菜肴的配料。

我国目前已有的快餐、方便食品有：

#### **冷冻调理食品（又称预制食品）**

这类食品经过微波处理、压缩、真空干燥等工艺过程，体积只有原料的1/16，复水后可恢复原状。主要品种有四季豆、胡萝卜、蘑菇、鸡肉、菠菜、牛肉等。

#### **工程化食品**

工程化食品是近几年新兴的一种食品，是将天然原料的各种成分分开，制成各种配料，再根据不同需要设计出理想的配方比例，经过特定的处理方法，把它们重新组合起来。这类食品的组织形态和营养成分，比天然食品更为完美，更符合人体生长的需要。如再型肉，是将肥瘦肉分开，按最佳比例加进调味料，再经挤压成型。这种再型肉经工程处理后，外型整齐美观，美味可口，为天然肉所不及。

#### **疗效食品**

它是满足各种病人营养需要的食品。如为了增加食物的纤维，又不影响人们饮食习惯和口味的粗粮食品，有全麦粉面包、面皮饼干、微粒纤维素代替面包粉做的油炸食品以及加大豆蛋白质的鱼肉制品等。



## 第二节 烹调的作用

### 一、烹的作用

“烹”的目的是把生的食物通过加热制成熟的菜肴。它的作用如下：

#### 1. 杀菌消毒

一般生的食物原料，不论多么新鲜，总或多或少带有一些致病的细菌和寄生虫。但它们在温度达到 85℃ 左右时，一般可以被杀死。因此，烹的第一个作用，就是通过加热对食物杀菌消毒，使食物成为安全卫生的食品。

#### 2. 分解养分便于消化

人必须从食物中获得水、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素等营养成分，才能维持生命。但是，这些营养成分都包含在各种食物的组织中。人们进食后，食物必须经过牙齿的咀嚼，通过唾液、胃液、肠液的拌和，肠胃的蠕动和各种消化酶的分解作用，使食物营养素分解，才能成为可以被吸收的营养成分。而食物经过高温加热，就会发生复杂的物理变化和化学变化，使它的营养素初步分解。例如蛋白质，一部分凝固，另一部分分解物如某些氨基酸溶解在汤内；淀粉，一部分变成糊精，另一部分分解为简单的糖类，植物原料中坚韧的细胞膜也被破坏。这种种变化，都等于在人体外先对食物进行初步的消化工作，减轻了人体消化器官的负担，使食物的营养成分更易于消化吸收。

#### 3. 使菜肴增添香味

未经烹制的生肉没有什么滋味。如把肉放在锅里烹制，即使



仅仅放一些水，不加任何调味品，煮到一定的时候，也会肉香四溢。其他食物原料，即使是蔬菜和谷物，煮熟了以后也会有些香味溢出。其中的道理是：原来食物原料中大都含有一些醇、酯、酚、糖类等，在受热时，一方面它们随着食物原料组织的分解而游离出来，另一方面它们又可以发生某些化学变化，变为某种芳香性的物质。所以通过煮的作用，食物就能够味香可口，诱人食欲。

#### 4. 使单一味变成复合味

一个菜肴往往有好几种原料，而每一种原料都有其特有的滋味。在烹调之前，各种原料的滋味都是独立存在，互不融合的。

物理学关于分子运动的原理告诉我们，任何物质中的分子都处在运动中，温度越高，运动就越激烈。几种原料放在一起加热，随着温度的升高，各种食物中的分子运动就激烈起来，一种原料内的一部分分子就会进入另一种原料内部。特别是通过锅中沸热的水和油的作用，使各种原料中的分子更易于相互渗透，融合而形成复合的美味。例如，把干菜和肉放在一起烧煮，肉中的一些分子会渗入到干菜中去，干菜中的一些分子也会渗入到肉中去，于是干菜中含有肉的味道，肉中又含有干菜的味道，使肉和干菜都变得更为美味可口。

#### 5. 使食物富有美感

烹可以大大改善食物的外观。例如：用急火速炒成熟的蔬菜，颜色碧绿；油炸的原料颜色金黄；虾经过油炸后变得殷红悦目；鱼片经过滑油后变得洁白如玉。同时，有些镡过花刀的原料，加热后会形成为球形、麦穗形、菊花形、兰花形等优美的形状。



## 二、调的作用

“调”的目的是使菜肴滋味鲜美、色泽美观。它的作用如下：

### 1. 除去异味

有些原料，如牛肉、羊肉、水产品等，往往有较重的腥膻气味，通过加热只能除去其一部分。如果在加热时加入葱、姜、蒜、酒、盐、糖、花椒、香菜等调味品，就能更多地除去这些肉类或水产品的腥膻味。同时，有些肉类原料往往油腻过重，使人感觉腻口，在烹制这些原料时加入适当的调味品，也可以起到解腻的作用。

### 2. 增进美味

所有的调味品，都有提鲜、添香和增加菜肴美味的作用。特别是有些原料淡而无味，难以引起食欲，必须加入调味品或采取其他调味措施，才能成为佳肴。例如，豆腐、粉皮、萝卜等食物滋味都很清淡，只有加热时适当加入一些盐、葱、姜、蒜、糖、醋等调味品或把它们与鱼、肉等味浓的原料同煮，才能使它们变得味美可口；又如鱼翅、海参、燕窝之类，基本上没什么滋味，如果不与鸡汤或其他鲜汤一同烹制，就不能成为滋味鲜醇的珍贵佳肴。

### 3. 确定口味

菜肴的口味，是通过调味确定的，菜肴的多种多样的口味，也是通过调味实现的。用类似的烹调方法烹制相同的原料，只要调味方法不同，菜肴口味也就各异。例如：原料同样是肉丝，同样用“滑炒”的方法烹制，用烧“豆瓣鱼”的调味品调味，则成为口味香、辣、咸、甜、酸的“鱼香肉丝”；以盐作主要调味，则成为口味咸鲜的一般的“炒肉丝”。又如同样是黄鱼，同样用





“烧”的方法烹制，以牛奶、盐等调味，就成为咸鲜的“白汁黄鱼”；用酱油、糖等调味，则成为咸中带甜的“红烧黄鱼”。可见，调味还是扩大菜肴花色品种，形成各种不同风味的地方菜系的重要手段。

#### 4. 丰富多彩

调味品的加入，还可以丰富菜肴的色彩。例如，酱油能使菜肴呈金黄色或酱红色，咖喱粉能使菜肴呈淡黄色，番茄酱能使菜肴呈鲜红色，红糟汁能使菜肴呈玫瑰红色等，从而使菜肴色彩浓淡得宜，鲜艳美观。

烹和调是紧密结合在一起的操作过程。在制作过程中，除个别冷菜外，往往是烹中有调，调中有烹，很难把它们截然分开。

烹调在整个菜肴（指热菜）制作过程中占有非常重要的地位。因为它是制成菜肴最后一道程序，也是最后一个重要环节。它对菜肴的色、香、味、形具有决定性的作用，是使菜肴变化多样的主要因素。

### 第三节 风味菜大转盘

我国幅员辽阔，民族众多，历史悠久，由于各个地区的气候不同、风俗习惯不同，使我国的烹饪菜肴在总的格调一致的情况下，形成了众多的风格各异的菜系和万种以上的菜品。其中，最有影响的是我国“三大流域”孕育的“四大菜系”，即黄河流域的鲁菜系，长江上游的川菜系，长江下游的苏菜系，珠江流域的粤菜系。此外，北京、浙江、福建、安徽、湖南、湖北等地方菜系也各具特色，在技法上都有自己的独到之处。下面简要介绍一些主要地方菜。