

● 专项职业能力考核培训教材 ●



职业技能 短期培训教材

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

推荐使用对象：▲ 农村进城务工人员 ▲ 就业与再就业人员 ▲ 在职人员

烹饪原料初步加工

PENGRN YUANLIAO CHUBU JIAGONG

 中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
适合于职业技能短期培训使用

烹饪原料初步加工

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料初步加工/沈作恒主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7779-5

I. 烹… II. 沈… III. 烹饪-原料-加工 教材 IV. TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第022990号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码:100029)

出版人:张梦欣

*

北京金明盛印刷有限公司印刷装订 新华书店经销
850毫米×1168毫米 32开本 1.75印张 40千字
2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

定价:5.00元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64954652

前言

人力资源和社会保障部出台了组织实施专项职业能力考核的有关文件。所谓专项职业能力，即一个可就业的最小技能单元，其适用范围小于“职业”。一个专项职业能力构成一个独立的培训项目，与传统的培训相比，专项职业能力培训的目标直接定位于具体的岗位或工位，培训针对性更强，内容更细化。学员希望从事哪一个岗位的工作，就参加相应的专项职业能力培训。这样的培训，时间短、效率高，既有利于培训机构根据市场需求灵活制订培训计划并开展培训，也有利于学员根据自身情况选择培训项目，以达到上岗和职业技能提升的要求。

针对这一新的培训类型，我们会同中国劳动社会保障出版社组织编写了适合各级各类职业学校、职业培训机构开展专项职业能力考核培训使用的教材。在教材编写过程中，我们始终坚持以职业活动为导向、职业技能为核心的指导思想，根据国家专项职业能力考核规范的要求，确定每本教材的知识点和技能点，力求反映岗位的实际工作环境、工作流程和工作要求。教材以技能操作为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学员理解和对照操作。通过学习，学员能够掌握岗位要求的操作技能，取得专项职业能力证书，从而顺利实现上岗或职业技能提升。

由于编写专项职业能力考核培训教材是一项新的工作，需要在实践中不断探索，教材中会存在不足之处，希望培训教师 and 学员提出宝贵意见，以便适时修改，使其趋于完善。

人力资源和社会保障部教材办公室

简介_____

《烹饪原料初步加工》是烹饪专业的一门主要专业课程，它针对行业需要，以就业为导向，以能力为本位，以学员为中心，重点培养学员的职业操作能力。

本书主要包括：鲜活原料的初步加工、干货原料的涨发加工。通过本书的学习，培训学员能够从事烹饪原料初步加工工作。

本书由鞍山技师学院商餐饮服务分院沈作恒主编。

目录

第一单元 鲜活原料的初步加工	(1)
模块一 鲜活原料初步加工的意义和要求	(1)
模块二 蔬菜类的初加工	(3)
模块三 家禽、家畜的初加工	(11)
模块四 水产类的初加工	(23)
思考与练习	(29)
第二单元 干货原料的涨发加工	(30)
模块一 干货原料涨发加工的意义和要求	(30)
模块二 水发、碱发的涨发加工	(32)
模块三 油发、盐发的涨发加工	(42)
模块四 干货原料涨发后的保存	(46)
思考与练习	(47)

第一单元 鲜活原料的初步加工

模块一 鲜活原料初步加工的意义和要求

鲜活原料是指新鲜的动物性、植物性原料及活体动物原料。例如新鲜的蔬菜、河鲜、海鲜、家禽、家畜，新鲜的食用菌类及活体动物等。这些原料从市场上采购回来以后，大都不宜直接食用。有的原料含有不能食用的成分，有的原料的某些可食用部位质量下降而失去食用价值。因此，在正式烹制之前要进行宰杀、煺毛、去鳞、择剔、除污、清洗等处理，以除去不能食用的部分，从而成为菜品、面点制作备用的材料。这个由毛料向净料转变的过程就称为鲜活原料的初步加工。概括地说，鲜活原料的初加工就是通过不同的加工方式，去除原料中不符合食用要求的部分，使之达到烹制菜品所需要的净料要求的加工备料过程。

鲜活原料初加工的质量，直接关系到菜品色、香、味、形的质量，关系到原料使用的合理性，关系到食用的营养。对鲜活原料进行初加工时，应遵循以下基本要求：

1. 清洁卫生，食用安全

从市场上采购来的各种烹饪原料，一般都带有污秽杂物和不能食用的部分。植物性原料带有泥土、黄叶、残留农药、虫卵等；动物性原料尚未去除皮毛、血污等；有些原料局部有毒害或者出现变质，这些都要通过初加工加以去除，从而保证原料清洁卫生、食用安全。

2. 保持营养，减少流失

各种烹饪原料都含有一定的营养素，如蛋白质、脂肪、糖、

维生素、矿物质、水分等。由于各类营养素的化学性质不同，在原料初步加工过程中，首先要了解原料中主要营养素的种类和性质，然后采用科学的加工方法，使营养成分不受或少受损失。例如青菜、菠菜等叶菜类在加工过程中最可能流失的营养成分是维生素B、维生素C和矿物质，而这些原料中的营养成分很容易在洗涤加工中溶解流失，也容易因日光、空气的影响而受到破坏。因此，在初步加工时就要先洗后切，存放时间越短越好，以减少营养素的损失。鲢鱼、鳊鱼等鱼类在初加工时一般不去鳞，因为它们的鱼鳞含有丰富的脂肪和大量鲜美物质，去除之后不但影响菜品的造型和口味，而且还造成了许多不饱和脂肪酸及其他物质的损失。

3. 方法正确，保证质量

在对鲜活原料进行初加工时，必须根据原料的不同性质和菜肴成品的具体要求，采用相应的加工方法，从而确保菜肴成品在色、香、味、形等诸方面不受影响。例如，为了使叶菜类保持原有的碧绿，必须放入沸水锅内一烫即起；如要去除根茎类蔬菜内的苦涩味，则必须放入冷水锅内慢煮。活鱼在剖腹取内脏时，不可碰破苦胆，否则胆汁进入鱼肉内会产生苦涩味，直接影响菜品的口味。宰杀活的禽类时一定要割断血管和气管，放尽血液，以免过多的血液留在体内，既影响色泽，又会有浓重的腥膻味。菜品的要求不同，初步加工的方法也不同。如要制作“八宝鸡”或“葫芦鸭”，就不采用剖腹取内脏的方法，而是要用整料去骨的方法。将内脏连同骨骼一同取出，并在煸毛时掌握好水的温度和烫泡的时间，不要弄破外皮，否则不仅影响到菜品形状的美观，而且还会使腹内的馅料溢出体外。

4. 合理用料，物尽其用

原料在加工过程中去除了不符合食用要求的部分，从而使原料能满足烹饪的要求，但我们在加工过程中要尽量避免浪费，做到物尽其用。只有正确加工和使用各种鲜活烹饪原料，才能达到

减少损耗、降低成本、增加企业效益的目的。例如在加工鸡时，鸡的各个部分都要加以利用：头、脖可用来烧、卤等；翅用来红烧、卤制、干煸等；爪用来泡、卤、烧等。另外，鸡内脏可用来制作特殊的风味菜品等。

模块二 蔬菜类的初加工

一、蔬菜类初加工的技术要求

1. 按蔬菜的种类和食用部位合理加工

蔬菜的种类不同，其食用部位也不一样。加工蔬菜时应熟悉其质地，合理加工，从而获取净料。例如叶菜类去老叶、老根；根茎类则要去除表皮，洗去泥沙；果菜类去掉外皮及果心；豆荚类去掉豆荚上的筋络等。

2. 采用符合卫生要求的洗涤方法

蔬菜外表沾有很多杂质污物，如虫卵、蝼蛄、泥沙、病菌，有的蔬菜还可能有残留的农药等。因此，对于不同种类的蔬菜要有针对性地采用不同的洗涤方法。

(1) 对于易夹带泥沙的蔬菜，洗涤时要特别注意，掰开菜柄部位进行仔细冲洗。

(2) 对带有病虫害的蔬菜，必须细心择除虫卵后，再采用清水浸泡，虫卵较多不易择除的，可用手轻搓或用盐水浸泡后，再用流动水洗涤，也可用高锰酸钾溶液进行洗涤。

(3) 对有残留农药的蔬菜，必须进行反复冲洗、浸泡，彻底清除蔬菜上残留的农药。

(4) 蔬菜洗涤干净后，应盛放在清洁的器皿中，防止二次污染。

3. 根据合理取舍、保持营养的要求进行加工

加工蔬菜要避免浪费，要尽量保留可食部分，降低成本。加

工后的蔬菜原料要合理利用，同时防止原料产生不良的变化。为保持蔬菜原料的营养成分，在保证清洁卫生的情况下要尽量减少蔬菜浸泡的时间，要做到原料先洗后切，切后即用。

二、蔬菜类初加工的方法

蔬菜的品种繁多，可食用的部分各不相同，有的食用叶子，有的食用果实和种子，有的食用根茎，有的食用花蕾等。因此，初加工方法也不相同，必须分门别类地进行加工。

1. 根菜类蔬菜的初加工

根菜类蔬菜是指以肥大的变态的根部为食用部位的蔬菜，如山药、萝卜、胡萝卜等。其加工方法较为简单，即清洗干净后，进行削皮整理，再用清水洗净即可。

(1) 初加工方法

1) 削皮、整理。将根菜类蔬菜先削去外皮，再切掉老根。

2) 洗涤。将整理后的根菜类蔬菜用清水洗涤干净，根据烹调的需要进行焯水或不焯水处理。因根茎类原料大多含有一定量的鞣酸（单宁酸），去皮后容易氧化变色。因此，对这类原料在去皮后应立即浸入清水中，以防变色。

(2) 初加工实例

1) 山药的初加工

加工步骤：刨去外皮→洗涤→浸泡。

山药外皮粗糙，味苦涩，初加工时应把外皮除去。方法是用刨刀直接刨去外皮，放入清水中洗涤干净后，浸泡在清水中，随用随取。山药的初加工操作如图 1—1 所示。

2) 藕的初加工

加工步骤：刮削去衣→清洗→浸泡。

先用刀切去藕的根部，随后用刀刮去藕表面的黑衣，将藕放入盆中，用清水冲洗。如果孔内污泥多，无法洗净，可用筷子或竹针穿入藕孔内边冲边洗。如果污泥多且厚，无法捅出，可以用刀沿着藕孔将藕切开，浸泡在水盆里，泥土受潮会自然散开沉淀



图 1—1 山药的初加工操作

析出，再用清水洗净即可。藕含有丰富的鞣酸，为防止氧化，需浸泡在水盆里待用。

2. 茎菜类蔬菜的初加工

茎菜类蔬菜是指以肥大的变态茎为食用部位的蔬菜，如冬笋、春笋、茭白、莴笋、土豆、芋头等。其加工方法较为简单，即去皮、整理后用清水洗净即可。

(1) 初加工方法

1) 剥壳、去皮、整理。将茎菜类蔬菜外表的壳、皮去掉，然后切掉老茎，剔除不能食用的部分，再进行适当的整理。

2) 洗涤。将整理后的茎菜类原料用清水洗涤干净。根据烹调要求，如需进行焯水，则要用冷水下锅，慢火煮熟，然后用冷水浸泡备用。

(2) 初加工实例

1) 莴笋的初加工

加工步骤：去叶→削皮→洗涤。

先剥去莴笋的叶子，用刀切去莴笋的老根，接着从切口处进刀，一直削至顶部除去老皮，最后洗涤干净备用。莴笋叶子也应洗涤干净，另做他用。

2) 笋类的初加工

加工步骤：去壳→切去老根→修净根须老皮→洗涤→初步熟

处理。

笋类包括竹笋、毛笋、冬笋，用手剥壳会耗时太久，效率低下。可先用刀在笋的外壳上从头至尾划一刀，深度为笋壳的厚度。然后，将刀根紧嵌在原料的根部，左手握住原料，用力向左边滚动旋转，即可一次性去除全部笋壳。再切去老根，修净根须、老皮及笋衣，用水冲洗干净，放入冷水锅中焯水处理好后，捞出备用。在焯水时体形较大的笋可对剖开，以缩短焯水时间。

3) 芋头的初加工

加工步骤：刮削去皮→洗涤。

用刀刮去芋头的外皮，然后浸泡在水盆里，边冲边洗，直到芋头呈白色，无污物、无白沫为止。去皮的芋头含有丰富的鞣酸，应浸泡在水盆里。由于芋头表皮含有皂甙物，在去皮时，双手会感觉到奇痒难忍，因而在去皮之前要戴好手套，或者是在芋头上洒些醋，使酸碱中和，降低皂甙对皮肤的刺激。

4) 茭白的初加工。先削掉根，去掉表皮和筋，用清水洗净，再进行细加工。茭白的初加工操作如图 1—2 所示。

3. 叶菜类蔬菜的初加工

叶菜类蔬菜是指以植物鲜嫩的菜叶与菜柄作为食用部位的蔬菜，常见的有大白菜、小白菜、青菜、菠菜、卷心菜、油菜、韭菜、生菜等。

(1) 初加工方法

1) 择剔整理。将蔬菜原料中的枯黄老叶、老根、污物、杂草、泥沙等不能食用的部分择剔除尽，并进行初步整理。

2) 洗涤。将择剔、整理好的蔬菜用清水洗涤。洗涤时应考虑品种、季节和用途的不同，分别采用不同的洗涤方法。

①清水洗涤。此方法适用于大多数蔬菜的洗涤。将择剔、整理后的蔬菜先放在清水中浸泡、清洗以除去泥沙等污物，再反复冲洗干净，置于清洁的盛器中沥干水分。

②盐水洗涤。此方法适用于带有虫卵的蔬菜洗涤。虫卵在盐

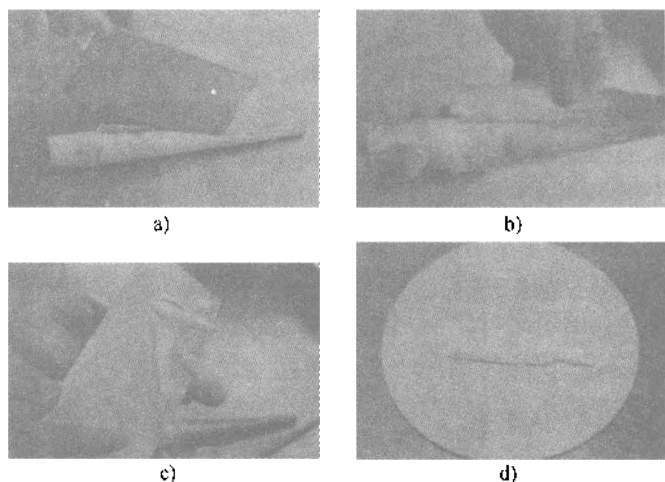


图 1-2 茭白的初加工操作

a) 切开外皮 b) 除去外皮 c) 削去老皮 d) 初加工完成

水的作用下，其吸盘收缩脱落，从而洗掉虫卵。具体方法是：将择剔、整理后的蔬菜先放入浓度为 2% 的食盐溶液中浸泡 5 分钟，然后用清水冲洗干净。注意：在盐水中浸泡的时间不宜过长，否则会影响原料的质量。

③高锰酸钾溶液洗涤。此方法主要适用于生食凉拌的蔬菜洗涤。新鲜的蔬菜在初加工之前会带有一些细菌，为防止生食凉拌的原料对人体造成危害，可采用高锰酸钾溶液洗涤。洗涤方法是：将择剔、整理后的原料放入浓度为 0.1% 的高锰酸钾溶液中浸泡 5 分钟，然后用清水洗涤干净，放在清洁的盛器内，防止细菌或其他杂物再次污染。

(2) 初加工实例

1) 青菜的初加工

加工步骤：切根→择剔→洗涤。

先切去青菜的老根，剥去老叶和黄叶，掰开菜柄放入清水中洗净泥沙即可。如带有虫卵则采用盐水洗涤。

2) 菠菜的初加工

加工步骤：择剔→削刮→洗涤。

先择剔菠菜中的老叶、黄叶，较大的菠菜用小刀削刮或用剪刀剪除细根，留其粗根，掰开菜柄放入清水中洗净泥沙，再用清水冲洗干净。

3) 薹菜的初加工。薹菜，也叫做空心菜。其质地细嫩，择剔时不需刀加工，左手握住薹菜，用右手的食指和拇指择去老根、老叶，留下嫩叶，随后放入清水盆里浸泡5分钟，再用清水洗涤几次，在使用之前用手成形即可。有人先将菜折断再用水冲洗，这种方法不太科学，会造成营养的损失。薹菜一般不用刀工成形。

4. 花菜类蔬菜的初加工

花菜类蔬菜是指以植物的花部器官为食用部位的蔬菜，如黄花菜、花椰菜、白菊菜、非菜花等。初加工时一般去其茎叶、花蒂，冷水洗或开水焯即可。

(1) 初加工方法

1) 初步整理。将花菜类蔬菜去蒂、花心和茎叶，或将花瓣取下。

2) 洗涤。用清水漂洗干净，洗涤时要保持原料的完整。

(2) 初加工实例

花椰菜的初加工如下：

加工步骤：冲洗→分割→洗涤。

先用清水浸泡或冲洗花椰菜表面，除去表面杂质，必要时可用刀削去污染部分，然后用手或刀将花椰菜去蒂、茎叶和花心，或将花瓣取下，最后用清水洗净。

5. 果菜类蔬菜的初加工

果菜类蔬菜是指以植物果实为食用部位的蔬菜。根据果菜类蔬菜原料种类的不同，其加工处理方法也稍有区别。

(1) 瓜类蔬菜的初加工。瓜类蔬菜是指以植物瓠果为食用部

位的蔬菜，如黄瓜、苦瓜、丝瓜、冬瓜、南瓜、西葫芦等。

1) 初加工方法

①去皮、去籽。有些瓜类蔬菜的皮、籽硬而老，应将其除去，如冬瓜、南瓜等，这些原料应先去掉外皮，然后剖开，去掉中间籽瓤。

②洗涤。将去皮、去籽的瓜类蔬菜整理好，用清水洗涤干净；不需去皮、去籽的原料可直接用清水洗涤。

2) 初加工实例

①冬瓜、西葫芦的初加工

加工步骤：削皮→洗涤。

先洗刷掉其表面的泥沙和茸毛，削去表皮，再将其由中间切开，用刀或匙刮去籽瓤洗净即可。

②丝瓜的初加工

加工步骤：去衣或去皮→洗涤。

加工较嫩的丝瓜，可用小刀或毛竹片刮去表面的绿衣；对外皮较老的丝瓜，则用小刀削皮或用刨刀刨皮，随后放入清水中洗净。

(2) 茄果类蔬菜的初加工。茄果类蔬菜是指以植物果实为食用部位的蔬菜，如西红柿、茄子、辣椒等。

1) 初加工方法

①去皮、去蒂、去籽。根据茄果类蔬菜种类的不同，有的去皮、去蒂，有的只去蒂不去皮，有的去籽瓤。

②洗涤。将去皮、去蒂或去籽后的茄果类蔬菜用清水洗涤干净备用。

2) 初加工实例

西红柿的初加工如下：

加工步骤：洗涤→去蒂；或洗涤→烫泡→去皮→去蒂。

西红柿加工一般有两种方法：一种是带皮食用的，即先用清水洗涤干净，然后用刀对剖开，切去西红柿蒂即可；另一种是去

皮食用的，先用清水洗涤干净，然后用 90℃ 左右的热热水浸泡 10 秒钟，用手剥去西红柿皮，对剖后切去蒂即可。

(3) 豆类蔬菜的初加工。豆类蔬菜是指以豆科植物的荚果或籽粒为烹调原料的蔬菜，如刀豆（四季豆）、毛豆、豌豆、扁豆等。其具体加工方法因原料种类及食用部位的不同而有所区别。

1) 初加工方法。有以下两种情况：

①以荚果为食用部位的要掐去蒂和顶尖，撕去两边的筋，洗净即可。

②以籽粒为食用部位的则需剥去荚壳，取籽粒洗涤干净，根据烹调要求进行焯水处理。

2) 初加工实例

刀豆的初加工如下：

加工步骤：去蒂、去顶尖，撕去两边的筋→掰成相应的长度→洗涤。

先将刀豆用手掐去蒂、顶尖，撕去两边的筋，然后用手掰成所需要的长度，用清水洗涤干净备用。

6. 菌类蔬菜的初加工

菌类蔬菜是指以菌类的伞冠部、子柱部为食用部位的蔬菜，如金针菇、香菇、草菇、白灵菇、杏鲍菇等。其初加工包括初步整理和洗涤工序。

(1) 初步整理。去掉子柱下部硬根，剪掉老根或将菌冠取下。

(2) 洗涤。将初步整理后的菌类蔬菜用清水漂洗干净即可。
注意：洗涤时要保持原料的完整。

7. 藻类蔬菜的初加工

藻类蔬菜是指以藻类植物的叶为食用部位的蔬菜，如海带、石花菜、鹿角菜等。其初加工包括初步整理和洗涤工序。

(1) 初步整理。藻类蔬菜的初步整理是指根据原料的品质去除杂质和老根。

(2) 洗涤。将初步整理后的藻类蔬菜用清水反复漂洗，去净泥沙即可。注意：洗涤时要保持原料的完整。此外，洗涤海带时也可用热水浸泡 2~3 小时，再洗净泥沙即可。

模块三 家禽、家畜的初加工

家禽、家畜是重要的烹饪原料，常见的家禽有鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑等；常见的家畜有猪、牛、羊等。家禽初加工的一般方法是：宰杀、烫泡、煺毛、开膛取内脏及内脏洗涤等。家畜原料体形较大，食用部位较多，性质各不相同，所以初加工较复杂，而且都为定点统一屠宰。这里着重介绍家畜内脏及四肢的初加工。

一、家禽的初加工

1. 家禽初加工的技术要求

(1) 宰杀时必须割断血管、气管，放净血。割断血管的目的是使家禽的血液迅速放净，割断气管的目的是使家禽很快死亡。

宰杀家禽时，如果家禽的气管没有割断，家禽就不能很快死亡，将会影响以后初加工的进行；如果家禽的血管没有割断，家禽的血液放不尽，就会使家禽肌肉淤血，肉质颜色发红，从而影响家禽的肉质。

(2) 控制水的温度及烫泡时间。应根据家禽的老嫩及季节而定。一般情况下，质嫩的家禽用 80℃ 左右的热热水，冬季水温可高些，夏季水温则低些。烫泡后，应趁热将羽毛煺净。

(3) 煺净禽毛，注意清洁。煺净禽毛要掌握好烫泡的水温及时间，同时也要耐心、细致。有些正值换毛期的家禽有许多绒毛，这些绒毛要用镊子仔细去除干净。

宰杀后的家禽必须洗涤干净，特别是腹腔要反复冲洗，去净血污。若初加工后的禽类原料不符合卫生要求，则会直接影响菜