



中式烹调师 实用手册

邵建华 编著



117-62



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

中式烹调师实用手册

邵建华 编著



机械工业出版社

本手册是根据中等级别厨师以及家庭自制菜肴要求编写的,内容包括中式菜概述、烹调原料的配备与选择、原料的加工技术、烹调技术、烹调前的准备、冷菜烹调制作方法、热菜烹调方法、筵席知识与装盘技术、烹调美学与应用、烹饪营养与卫生以及附录等。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师实用手册/邵建华编著. —北京:机械工业出版社, 2004.1

ISBN 7-111-13196-7

I. 中… II. 邵… III. 烹饪—方法—中国—手册 IV. TS972.117-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092097 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:杨溥泉 版式设计:冉晓华 责任校对:王欣

封面设计:姚毅 责任印制:闫焱

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

787mm × 1092mm $\frac{1}{32}$ · 10.5 印张 · 2 插页 · 234 千字

0 001—4 000 册

定价:22.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话 (010) 68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

前 言

随着我国经济的迅速发展，科学的不断进步，大大丰富了人们的生活内容，烹调就是其中之一。

我国的菜肴烹调有着悠久的历史，盛名于世。建国后，特别是改革开放以来，各地出现了很多烹调高手，应时名菜不断出现，花色繁多。同时随着人们生活水平的提高已逐步进入小康生活，很多家庭对自制菜肴颇感兴趣，想方设法进行尝试。

编者从事这方面工作多年，积累了一定经验，掌握了很多烹调方面的资料，于是就把这些经验和资料编写成此手册，供读者参考。

为方便读者应用，本手册采用表格形式，这样可以做到开门见山，查找方便。为扩大知识面，在书后附录中还增加了一些烹调师、餐厅服务员必备的常用资料，以供使用。

本手册在编写过程中，曾得到上海许多位前辈烹饪大师、名家指点和审阅，尤其得到陈家芳老师的具体指导，在此深表谢忱。

参加本书编写的还有陈雨昕同志。

由于编者水平有限，定有不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

邵建华 2003 年 4 月

目 录

前言

第一章 中式菜	1
第一节 中式菜概述	1
第二节 中式菜的特点	2
第三节 烹调的作用和流程	6
第四节 对烹调师的要求	9
第二章 烹调原料的配备与选择	10
第一节 原料的品质鉴定与保藏	10
第二节 家畜类原料的组织结构与种类	14
第三节 家禽与蛋品的结构、特点与保管	20
第四节 水产原料的种类与特点	28
第五节 蔬果(豆制品)原料的种类与特点	49
第六节 野味原料的种类与特点	69
第七节 干货原料的种类与特点	71
第八节 调味料与食品添加剂	84
第三章 原料的加工技术	89
第一节 原料的粗加工	89

第二节	分档取料	106
第三节	刀法及成形	114
第四章	烹调技术	121
第一节	烹调工具、设备及翻锅	121
第二节	识别火候、鉴别油温	124
第三节	勾芡	129
第四节	调味	135
第五章	烹调前的准备	156
第一节	焯水	156
第二节	熬汤	158
第三节	干货原料涨发	163
第四节	配菜	170
第五节	糊浆处理	177
第六章	冷菜烹调制作方法	183
第一节	冷菜的个性特点	183
第二节	冷菜烹调制作方法	184
第七章	热菜烹调方法	199
第一节	烹调方法的种类和含意	199
第二节	热菜的烹调特点和操作要点	211
第三节	面点制作	240
第八章	筵席知识与装盘技术	248
第一节	筵席知识	248

第二节 装盘技术	252
第九章 烹调美学与应用	259
第一节 菜肴的味感调控	259
第二节 菜肴的色彩调控	263
第三节 菜肴的造型工艺	268
第四节 食品雕刻	272
第五节 水果拼盘	281
第十章 烹任营养与卫生	286
第一节 营养与营养素	286
第二节 食物的消化和吸收	289
第三节 合理营养与烹调	291
第四节 饮食卫生	293
第五节 预防食物中毒	295
附录	298
附录 A 餐厅服务员	298
附录 B 酒类常识	311
附录 C 干货涨发率参考表	313
附录 D 家禽毛料拆净率参考表	314
附录 E 水产毛料拆净率参考表	315
附录 F 肉类毛料拆净率参考表	317
附录 G 蔬菜类毛料拆净率参考表	319
附录 H 生料煮熟折算参考表	321
附录 I 两小时内不宜同吃的食品	321
附录 J 食物的营养价值	322

第一章

中 式 菜

第一节 中式菜概述

中式菜肴花色品种繁多，并各具特色，现选几种有代表性的成菜样品列于表 1-1。

表 1-1 中式菜样品及其特点

序号	菜 名	菜 料	烹调方法及特点
1	水晶虾仁 (见 × × 页 菜样)	河虾仁 柠檬片等	滑炒 外观晶莹剔透，珠圆玉润，口感鲜咸 富有弹性
2	红烧鲰鱼 (见 × × 页 菜样)	长江鲰鱼	自来茨烧 鲰鱼切成块，煨后经 45 分钟闷烧 成品不散不碎，色泽红润油亮，入口 酥软柔嫩，肥美
3	糯米扣肉 (见 × × 页 菜样)	猪五花肉 糯米饭 菜心	蒸 糯米饭拌作料与五花肉同蒸至酥烂， 大有“肉粽”风味，香味浓郁，滋润肥 美，外形美观
4	八宝辣酱 (见 × × 页 菜样)	虾仁 鸡肫 鸡丁 白果 花生米 冬笋 香菇等	烧 多料混合，煸炒后经过一定时间的焖 烧，诸味融合，加上甜酱复合成特有美 味，鲜、咸、甜、略辣，口味极佳
5	麦 香 虾 (见 × × 页 菜样)	草虾 麦片等	炸 事先将草虾腌制炸脆，埋于炸脆的麦 片中间。外观别致，口感好，麦片香脆 佐助草虾的鲜嫩，相得益彰

(续)

序号	菜 名	菜 料	烹调方法及特点
6	火夹鲍脯 (见××页菜样)	鲍鱼 火腿 香菇 菜心 冬笋	蒸 涨发的鲍鱼与提鲜的火腿、香菇紧密结合一体, 鲜香味十足, 色彩漂亮
7	焗蟹斗 (见××页菜样)	大闸蟹的肉	炒、烤 蟹以鲜取胜, 但缺乏香味。将炒好的蟹粉复酿入蟹壳, 再加黄油入烤箱烤制。成品香味扑鼻、蟹肉鲜美, 菜肴显得高档
8	日式烤河鳗 (见××页菜样)	河鳗 糖浆	烤 河鳗涂上糖色烤制后, 外表金光油亮, 表皮略带韧脆, 鳗肉软脆鲜咸带甜, 口味别致
9	蟹粉豆腐盒 (见××页菜样)	豆腐 蟹粉 蟹黄	炒、蒸 将豆腐修成盒状, 体现了精工细作, 外形美观, 实以炒蟹粉, 则使无味之豆腐顿生美味, 堪称色、味、形俱佳
10	玉兰酥 (见××页菜样)	面粉 连蓉	余 以水油面包干油酥再造型, 油余之后酥层清晰, 外形美观, 又经修饰, 类似工艺品一般, 口感香甜
11	鸡火煮干丝 (见××页菜样)	豆腐干丝 火腿丝 鸡丝 青豆等	煮 豆腐干丝切得粗细一致, 鸡和火腿加上高汤焖煮, 使豆腐干有鲜美醇和的口感
12	醉鸡 (见××页菜样)	草母鸡 糟油	腌 草母鸡煮熟以后, 用特制的糟油(以香糟与花雕酒加桂花等料浸泡而成)泡腌, 味透肌里, 香沁齿颊, 回味无穷

第二节 中式菜的特点

中式菜有以下几个特点:

1. 选料广博;

2. 切配讲究;
3. 烹调方法多样;
4. 菜品丰富、特色鲜明;
5. 地方风味多姿多彩。

上述几个特点在全国各地风味特色中都可见到, 详见表

1-2。

表 1-2 全国各地的菜肴风味特色

地 名	特 色	擅用原料及烹调方法	代表名菜
北京菜	历史悠久, 综合蒙、汉、满、回等民族烹调技艺, 以山东风味为基础	爆、扒、烤、溜、烹	北京烤鸭、涮羊肉、烤肉、糟溜鱼片、醋椒鱼
四川菜 (以成都、重庆为代表, 包括乐山、自贡、合川等地方菜)	麻辣、百菜百味、一菜一格	多用胡椒、花椒、辣椒、豆瓣酱、醋、糖, 长于干烧干煸、小煎小炒	樟茶鸭、鱼香肉丝、宫保鸡丁、怪味鸡、干煸牛肉丝、麻婆豆腐
广东菜 (由广州、潮州、东江等地方菜组成)	强调鲜活, 口味清淡生爽	擅用蛇、狸等野味, 烹调方法长于炸、灼、油浸、蒸、烩、烧烤、卤水	竹丝鸡烩五蛇、烤乳猪、东江盐焗鸡、潮州冻花蟹、大良炒鲜奶
浙江菜 (由杭州、宁波、绍兴等地组成)	咸鲜合一, 强调入味	用河、海鲜及鸡、肉、蔬菜为料, 长于炒、煨、烧、焖、煮、霉、臭、腌	西湖醋鱼、咸炆蟹、咸菜大汤黄鱼、东坡肉、霉干张
江苏菜 (由扬州、南京、镇江、苏州等地组成)	重火候, 讲究刀功, 口味平和, 原汁原味, 略甜	烹鱼、虾、蟹、鳝肴最有心得, 长于炖、焖、煨、烧、酿等	母油船鸭、蟹粉狮子头、炆虎尾、白汁鲥鱼
上海菜 (又称海派菜)	集各地特色为一体, 又加以本土化, 新潮菜特别多, 出品精细	擅用海河鲜及时令蔬菜, 长于炒、烧、糟、煸、炸、味型综合各地甚至西菜	虾子大乌参、油爆虾、生煸草头、糟八珍、百粒虾球、玉米烙、红烧鲥鱼

(续)

地 名	特 色	擅用原料及烹调方法	代表名菜
山东菜 (由济南和胶东两地组成)	历史悠久,长于用汤,味道清、脆、鲜、嫩。多用葱、蒜、茺荳调味	多用海鲜及畜禽,长于扒、爆、炸、余、熘等方法	油爆双脆、扒原壳鲍鱼、炸蛎蝗、九转肥肠
湖南菜 (包括长沙、衡阳、湘潭等地)	朴实、浓重、入味、重辣、熏腊腌品出名	选料平常,擅用辣椒调味。烹调方法多用烧、熏、腌、腊、蒸、炒	东安子鸡、腊肉、焖鳝片、毛家红烧肉
湖北菜 (包括武汉、荆州、黄州等地)	重火候,口味平和,鲜咸带辣,烹制长江水鲜颇有心得	多用武昌鱼、龟及禽畜蔬菜,擅用煨、蒸焖、余诸法	八卦汤、清蒸武昌鱼、鸡茸笔架鱼肚、桔瓣鱼
河南菜 (包括洛阳、开封、长垣等地)	菜肴朴实,口感偏咸鲜,味浓厚	擅以黄河鲤鱼及猴头山珍制馐,烹调方法,长于扒、炆、溜、爆、炸	黄河鲤鱼、牡丹燕菜、清汤芙蓉猴头、桂花皮丝
河北菜 (包括保定为代表的冀中南派、承德为代表的宫廷塞外派、以唐山为代表的京东派)	既有类似北京的宫廷菜,细腻高档,又有传统的色重、味浓、重套汤特色	擅以野味山珍制馐、多用炸、溜、爆、扒、煨、烹诸法	烤全鹿、香酥野鸡、八仙过海、酱汁瓦块鱼
福建菜 (包括福州、泉州、厦门等地方菜)	最擅烹制海鲜,口味异常清淡,体现原料本味	鲷、鳗、蛭、蚌、石鳞、香菇等最出名,烹调方法长于余、炒、煮、煨。红糟是颇具代表性的调料	佛跳墙、鸡汤、海蚌、红糟鸡丁、白炒鲜竹蛭、煎糟鳗鱼
安徽菜 (包括沿江、沿淮、徽州之地组成)	菜肴朴实、重油、重色、强调入味,口味浓郁	以山珍野味入馐最有特色。果子狸、马蹄鳖、斑鸠、山鸡等。烹调方法长于烧、焖、煮、熏、腌等	葡萄鱼、红烧果子狸、无为熏鸭、符离集烧鸡等

(续)

地 名	特 色	擅用原料及烹调方法	代 表 名 菜
云南菜 (包括各少数民族菜)	昆明菜咸鲜而辣, 少数民族菜奇而怪	多用菌菇类、淡水鱼、蔬菜、鲜花入馔颇有特色。烹调方法多用煮、腌、烩、炒、炖法	鸡茸金雀花、生煎鸡块、酿宝珠梨、汽锅鸡、竹荪烩乳饼
辽宁菜	集满族与东北菜为一体, 酥烂香脆, 色鲜味浓, 明油亮芡, 讲究造型	多用山珍及渤海海鲜、烹调方法长于扒、熘、溜、烤、余	八大锤、熘大虾、铁板烤肉、游龙戏凤、金鱼卧莲
香港菜	以广东菜为底子, 吸收全国各地风味及西菜, 餐饮市场异常发达兴旺。菜名多趋利吉祥。多以水果围边点缀, 而不刻意求工。口味偏向清淡	用南海海鲜及生猛原料, 讲究鲜活。烹调方法多用蒸、灼、焖、炸、烩、焗、求原料之本味	发财好事(发菜蠔豉)、香妃宝盒(酿香菇)、黄油焗龙虾、清蒸石斑
清真菜	禁忌较多, 牛羊肉及面点很有特色。口味清鲜脆嫩见长	南方以牛肉为主, 北方以羊肉为主, 不吃猪肉, 忌非阿訇宰杀之动物原料以及形状怪异之原料	涮羊肉、炸羊尾、水爆肚仁、赛熊掌
朝鲜菜	泡菜、狗肉冷面最负盛名。菜肴突出辛辣香鲜, 脆嫩爽口	多以牛肉、鸡、鱼、狗肉、辣椒为料, 擅长烤、炒、拌、煮、煎诸法	烤牛肉、凉拌狗肉、煎肉饼、泡菜
维吾尔族菜	以面食和纯肉类小吃为主	多选牛、羊、驼等原料, 擅长烤、煮、炒诸法	烤全羊、烤犊瘪羊肉、烤羊肉串、手抓羊肉

(续)

地 名	特 色	擅用原料及烹调方法	代 表 名 菜
宫廷菜	选料严、档次高、制作精、形色美观,以北方风味为主	山珍海味、高档原料,擅长爆、溜、扒、酿诸法	烩鸡脯、四大抓炒、荷色里脊、黄焖通天翅、清汤燕窝
官府菜	制作精细,强调味感,注重用汤,讲究火候	选料可高可低,但均极讲究,搭配合理。擅长焖、扒、煨、炒、煨等方法	宫保鸡丁、带子上朝、桃花泛、老蚌怀珠
寺院菜	戒荤茹素,以素料做成荤料形,神形毕肖,口味清淡	选三菇六耳及时鲜蔬菜、豆制品为主要原料。烹调方法则炸、溜、煮、烩、烧、炒齐备	炒蟹粉、罗汉斋、炒鳝丝、炒山鸡片

第三节 烹调的作用和流程

一、烹调的作用

“烹”就是对烹饪原料加热,使之成熟;“调”就是调和滋味。烹调就是将经过加工整理的烹饪原料,用加热和加入调味品的综合方法,制成菜肴的一门技术。

烹和调在具体操作过程中,虽然是紧密结合、同时进行、不可分割的,但它们对原料所起的作用各不相同。

1. 烹的作用 烹的作用见表 1-3。

表 1-3 烹的作用和原理

作 用	原 理
杀 菌 消 毒	一般生的食物原料,不论多么新鲜,总或多或少地带有一些致病的细菌或寄生虫。但它们在温度达到 85℃ 左右时,一般都可以杀死。因此,烹的第一个作用,是通过加热对食物杀菌消毒,使食物成为可供安全食用的食品

(续)

作用	原理
分解养料, 便于吸收	人必须从食物中获得糖、脂肪、蛋白质、矿物质、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, 人们进食以后, 食物必须经过牙齿的咀嚼、唾液、胃液的拌和、肠胃的蠕动, 和人体的酶的分解作用, 使食物的组织分解, 才能吸收营养成分。而“烹”却可以起类似的分解食物的作用。因为食物经过高温加热, 就会发生复杂的物理和化学变化, 而使它的组织初步分解。等于在人体外先对食物进行了初步的消化工作, 减轻了人体消化器官的负担, 使食物中的营养成分更易于消化吸收
增香	未经烧煮的生肉完成没有什么香味, 但把肉放在锅内煮烧, 即使仅仅放些水, 不加任何调味品, 也会肉香四溢。其他食物原料, 即使是蔬菜类和谷类, 煮熟了以后, 也总有一些香味逸出。这是因为食物原料中大都含有一些醇、酯、酚、醌(淀粉)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引起化学变化, 变为某种芳香性的物质。所以通过烹, 食物就能够味香可口, 诱人食欲
构成复合味	一个菜肴往往有好几种原料组成, 而每一种原料都有其特有的滋味。在烹调以前, 各种原料的滋味都是独立存在、互不融和的。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, 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, 而形成复合的美味。例如把霉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, 肉中含有干菜的味道, 使肉和干菜都更加美味可口了
增色美形	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, 虾经过油炸后鲜红可爱, 鱼片经过滑油后洁白如玉。同时, 有些剞过花刀的原料, 加热后会形成球形、佛手形、麦穗形、菊花形、兰花形等优美的形态

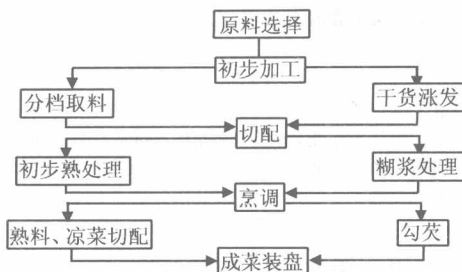
2. 调的作用 调的作用见表 1-4。

表 1-4 调的作用和原理

作用	原理
除异味	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、花椒、大料等调料,就能更多地盖过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比如醋,也可以起到解腻的作用
增美味	所有的调味品,都有增加菜肴美味的作用。特别是有些原料淡而无味,难以引人食欲,必须加入调味品或采取其他调味措施,才能成为佳肴。如鱼翅、海参、燕窝之类,基本上没有什么滋味,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馐
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。用类似的烹调方法制相同的原料,只要调味方法不同,菜肴口味也就迥异 调味还是扩大菜肴花色品种和形成各种不同风味的重要手段
添色彩	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,红乳腐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

二、中菜烹调工艺流程

从烹调原料选择、验收,再经初步加工、切配、调味、加热或腌拌到成菜装盘,这一系列连续进行的全部操作过程就是烹调工艺流程,可用下面方法表示:



第四节 对烹调师的要求

作为一名中式烹调师，应该做到以下几点（供参考）：

1. 处处为消费者着想，使消费者高兴而来，满意而归。
2. 刻苦钻研技术，虚心向前辈学习，向同事请教。
3. 尊重同行，爱护徒弟；要谦虚谨慎，不骄不躁，把技术毫无保留地传给徒弟。
4. 掌握各类菜肴的选料、切配、调味、火候的操作技术。
5. 熟悉炸、溜、爆、炒、蒸、焖、烧、煮、煨、氽、煎等常用烹调方法。
6. 掌握鉴别应用原料、调料的质量，熟悉它们的用途。
7. 熟练地掌握常用副食品和一般干货原料的初加工技术。
8. 能正确运用各种刀法，熟练地掌握批、削、斩等刀功，并能掌握一般的食品雕刻技术。
9. 掌握原料的冷藏、保管技术。
10. 能掌握和安排原料的初步熟处理；对水锅、油锅、红锅的焯水、过油、走红应用较正确。
11. 能掌握常见点心的制作工艺，调制一般常用的馅心。
12. 能独立制订烹调中型招待客菜的菜单、菜品。
13. 懂得并遵守饮食卫生的有关条例。
14. 懂得如何防止食物中毒。以及如何进行急救的知识。

第二章

烹调原料的配备与选择

烹调原料品种繁多，包括飞禽、走兽、家畜、蔬菜、水果、粮食、水产品和调味品等。据不完全统计，其总数仍在万种以上，其中常用的约有 3000 多种。

按原料性质不同有动物性原料（家畜、家禽、鱼类、虾蟹等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱、矾等）和人工合成原料（香料、色素等）。

第一节 原料的品质鉴定与保藏

一、原料的品质鉴定

原料的品质鉴定可以有感官鉴定法和理化鉴定法两种。

感官鉴定法就是用视觉、嗅觉、味觉、听觉、触觉等来鉴定原料品质的方法，该法主要用于鉴定原料的外形结构、形态、色泽、气味、滋味、硬度、弹性、质量、声音以及包装等方面的质量情况。

具体鉴定方法见表 2-1。

原料品质也可以用下面所述的理化鉴定法来鉴定。

理化鉴定法是采用各种试剂、仪器和器械来鉴定原料品质的方法。理化鉴定法的结果较感官鉴定法的结果准确，可用具体数值表示。

理论鉴定分为物理鉴定和化学鉴定两种。例如用比重计