

北京市高等教育精品教材立项项目

中式烹调工艺基础

主 编 高 山

中国劳动社会保障出版社

前 言

尊敬的读者朋友，我们真诚地希望本书能够成为你的良师益友，为你学习中式烹调工艺技术提供必要的支持和帮助。

中式烹调工艺在几千年的历史发展长河中，兼收并蓄，容纳百川，承传了众多优良的中华文明传统，奠定了博大精深的中华饮食文化的基石，创造了绚丽多姿的中华美食，为繁荣经济、丰富人们的生活做出了不可磨灭的功绩，成为中华文明的重要标志之一。

当今，安全卫生、注重营养、崇尚自然、讲究经济的饮食理念已经成为人们的饮食文化追求，这种追求为传统的中式烹调工艺注入了时尚科技和创新活力，正在积极促进其变革与发展，逐步实现绿色烹饪、科技烹饪、人文烹饪，使这块中华文明的传统瑰宝重新焕发出更加绚丽的风采。

作为创作本书的烹饪专业技术人员，我们基于对中华烹饪的无限钟爱，致力于发扬中华饮食文明，承传中华传统饮食文化的精髓，融入了现代烹饪文化时尚，精心制作完成了这本北京市高等烹饪教育的中式烹调基础教科书。

本书由高山策划、主编，陈北摄影，由杨俊礼、顾久如、郑乃鹏、吴思飞、杨怡创作设计，吴江（北京黎昌餐饮集团市场部经理）、刘建平（北京全聚德集团有限责任公司宣传部部长）、王美萍（北京联合大学旅游学院餐饮管理系主任）、臧纯跃（北京联合大学旅游学院国际培训中心副主任）、莫鸣行（北京黎昌餐饮集团总经理办公室主任）提供技术支持，相互协作，共同完成。

在本书的创作过程中，得到了中国劳动社会保障出版社、北京联合大学旅游学院、北京全聚德集团有限责任公司、北京黎昌餐饮集团、北京美千代

餐饮陶瓷公司、北京饭店等单位领导和同志们的大力支持与帮助，对此我们表示由衷的感谢。

本书属于北京市教育委员会2002年高等教育精品教材立项项目。为此，我们创作室全体成员根据新型高等职业教育的要求，内容上力求体现以职业活动为导向、以职业技能为核心的指导思想，突出职业培训特色，淡化学科教育模式；结构上针对职业活动的特点，按照模块化方式编写，力争充分展现中式烹调技术的精华。但由于这是一项探索性工作，我们还缺乏相应的经验和完善的条件，因此存在缺点乃至错误在所难免，恳切希望读者朋友提出宝贵意见，以便今后改进。

高山创作室全体成员

2004年1月于北京

目 录

1 单元 新鲜原料基础加工	1
1.1 新鲜蔬菜原料的基础加工	1
1.2 新鲜畜禽原料的基础加工	17
1.3 动物性水产原料的基础加工	35
2 单元 腌制和脱水干制原料基础加工	63
2.1 腌制原料的基础加工	63
2.2 脱水干制原料的基础加工	65
3 单元 原料加工成型	76
3.1 动物性原料的分割加工成型	76
3.2 原料切割加工成型	97
3.3 原料综合加工成型	117
3.4 蓉胶的加工	124
4 单元 菜品配置与命名	127
4.1 菜品配置	127
4.2 菜品命名	130
5 单元 原料在加热过程中的变化	134
5.1 烹制加热过程中的热传递现象	134
5.2 原料在烹调过程中的理化变化	137
6 单元 前期预热处理与基础汤汁制作	143
6.1 前期预热处理方式	143
6.2 基础汤汁的制作	145

7 单元 着衣与增稠工艺	151
7.1 着衣处理	151
7.2 挂浆处理	151
7.3 挂糊处理	153
7.4 粘挂包裹处理	154
7.5 芡汁和增稠处理	155
8 单元 味觉调理工艺	158
8.1 人体生理味觉	158
8.2 调理滋味	163
8.3 调料的品种及存放管理	164
8.4 基础调味	164
8.5 正式调味	167
8.6 辅助调味	173
9 单元 热菜制作工艺	176
9.1 菜肴制作工艺概述	176
9.2 炒	177
9.3 爆	178
9.4 溜	179
9.5 炸	181
9.6 烹	182
9.7 煎	183
9.8 烧	183
9.9 扒	184
9.10 焖	185
9.11 炖	185
9.12 烩	186
9.13 灼	186
9.14 煮	186
9.15 余	187

9.16 焗	187
9.17 蒸	187
9.18 涮	191
9.19 烤	191
10 单元 菜肴盛装设计	196
10.1 盛器选择	196
10.2 盘饰设计	197
10.3 传统装饰图案纹样和颜色具有的象征意义	216

1 单元 新鲜原料基础加工

新鲜原料的基础加工是菜肴制作过程中涉及环节最多的工作，基础加工是决定菜品质量的前提条件。通过基础加工可以使原料从毛料逐渐转为净料，最大限度地表现出原料特有的使用价值。新鲜原料主要包括生鲜原料、鲜活原料、冷冻原料和冷却原料。

1.1 新鲜蔬菜原料的基础加工

1.1.1 蔬菜加工过程中的注意事项

- 严格遵循食品加工操作的规范标准。
- 根据具体原料的性质、特征、品种、规格进行加工处理。
- 采用合理的清洗方法达到清洁卫生的要求。



- 先洗后切，防止原料中维生素等营养物质发生沥滤流失。

- 合理存放，保持原料自然品质卫生标准的相对稳定。

1.1.2 蔬菜的清洗方法

- 蔬菜的清洗方法有冷水清洗和溶液清洗。
- 没有受到污染的蔬菜可以直接采用冷水清洗，具体方法有泡洗、冲洗、漂洗、搓洗和刷洗。
- 对于污染较重或生食的新鲜蔬菜，清洗过程中要使用溶液清洗。溶液主要有食盐溶液、活性洗涤剂溶液和消毒剂溶液。



■消毒剂溶液的品种有 84 消毒水溶液(0.3%)、过氧乙酸水溶液(0.2%~0.5%)、高锰酸钾水溶液(0.03%)、氯亚明水溶液、尤氯净水溶液、次氯酸钠水溶液、次氯酸水溶液等,这些溶液具有杀灭细菌和病毒的作用。活性酶解毒剂水溶液(1%)具有降解残留农药的作用。使用消毒剂溶液时要按照具体使用说明配制,浸泡蔬菜的时间要保持 10 min,才能达到杀菌消毒、降解毒素的清洁功效。采用消毒溶液浸泡之后的蔬菜,要用清水洗净药液物质成分。

■食盐水溶液(5%)具有杀灭虫卵、寄生虫和部分细菌的作用,浸泡蔬菜的时间保持 5~10 min,然后用清水洗净。

■活性洗涤剂溶液能够清除蔬菜外表残留的泥沙污物。蔬菜洗净之后,控尽水分。

1.1.3 蔬菜存放过程中的注意事项

■防止有害细菌和病毒虫害侵蚀 食品原料的污染主要发生在生长、运输、加工、存放、烹调以及盛装环节。在加工环节要严格防止原料污染。新鲜蔬菜不宜久存;保存不当极易感染亚硝酸菌以及其他有害细菌;短期保存的蔬菜需要加盖容器盛装或用保鲜膜密封后,整齐放置在低温环境中储存。

■防止颜色发生氧化酶促褐变 尤其是经过去皮加工后的茎类和茄果类蔬菜,如茄子、青笋、土豆、茭白、莲藕、荸荠等,适宜在清水中浸泡存放,不宜使用铁质的盛器。在浸泡的清水中加入少量的食盐、柠檬酸或白醋等抗氧化物质,能够减缓氧化酶和氧气活性催化作用,阻碍原料中的鞣酸与铁质化合发生褐变现象。在原料表面

擦涂柠檬酸也可以起到防止氧化的作用。

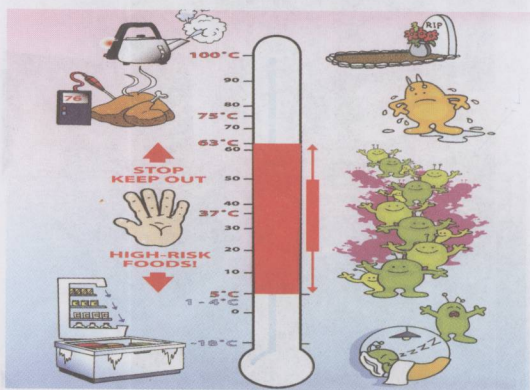
■防止叶绿素色泽减退 如果存放环境温度较高和氧气充足,容易降低叶绿素的稳定性,造成鲜艳绿色减退消失。

■防止水分和气味散发流失 采用加盖盛装或保鲜膜密封保存,可以防止蔬菜组织间的水分蒸发和气味挥发。水分蒸发影响菜肴的口味;气味挥发会造成蔬菜之间相互感染异味。

■防止紫外线和强烈光线照射 在强烈的光线和紫外线照射下,容易破坏蔬菜中的维生素有效营养成分。

■防止蔬菜冷冻伤害 由于蔬菜组织中的水分多以自由水形式存在,低温冻结会结成冰晶刺破细胞膜,造成组织细胞之间的持水能力下降,使组织中的汁液渗出,形成冻伤。

■有效控制存放环境温度和湿度 将蔬菜存放的环境温度控制在 4~10℃ 范围之间,湿度控制在 40%~60% 范围之间,可以延长原料的保质期。



1.1.4 蔬菜的基础加工

新鲜蔬菜的基础加工方法主要是清除

附在蔬菜上面的硬皮、老叶、瓢子、斑痕、蒂把、污物、粗老的筋膜、虫卵毒素和病毒、腐烂部位、残留药物等，达到符合切配烹调、便于食用和清洁卫生的要求。

■大白菜 去掉外层腐烂的老帮、老叶、黄叶和烂叶，切去根部，清洗干净。在



蔬菜的腐烂叶子中，极易感染亚硝酸菌，在亚硝酸菌的作用下，容易形成对人体有害的亚硝酸氨类物质。

■菜心 选择体小细嫩的叶类蔬菜，去掉外层的老帮、黄叶、烂叶、老叶和粗老的叶脉，保留内部1~2层细嫩的叶片，去掉较老的叶尖和叶柄上的粗老筋膜，将菜根部分修整平滑，较为粗大的菜心根部需要切成十字形或米字形刀口，便于清洗加热。菜心的清洗方法是：先用清水浸泡，再用清水冲洗干净，控尽水分。



■生菜 将外层的老叶、黄叶和烂叶去掉，分离叶片，去掉根部。生食叶片要用消毒溶液浸泡10 min，再用清水漂洗后控尽水分，注意及时密封保存，防止感染有害病毒和细菌。

■圆白菜 剥去外层腐烂、粗老的叶子，削去黄叶和烂叶，切掉根部，削去叶脉上面的粗老筋膜，清洗后控尽水分。



■ 茴香 分棵去掉烂叶和黄叶,剪掉根部,清洗干净。



■ 蒿子秆 分棵择掉烂叶和黄叶,剪掉根部,清洗干净。

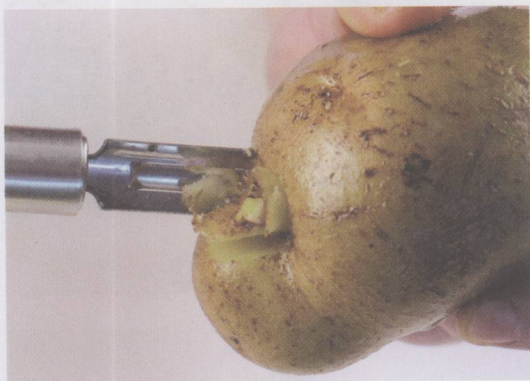




■胡萝卜 刮掉须根和表层皮膜，挖去斑痕，切掉坚硬的根部，清洗干净。



■土豆 首先将外部泥沙初步清洗之后，挖去斑痕，削去青绿和发芽部位(龙葵毒素主要集中在变青和发芽的部位)，然后再削去外皮，清洗干净，浸泡密封，低温存放，防止氧化酶(酪氨酸酶)引起褐变。



■冬笋 剥去冬笋外部较硬的叶皮，削去坚硬的表皮，因为鲜笋中有少量的氢氰酸毒素物质，需用清水充分煮制加热以降解毒素，暂时不用时要浸泡密封，低温存放。



■**茭白** 刮去茭白外部较硬的表皮，削去较硬的根部，清洗干净。暂时不用时要密封起来，或放在清水中浸泡存放，防止氧化酶引起褐变。如果茭白感染黑穗菌就会变成黑色，影响茭白的色泽品质。

■**圆葱头** 削去圆葱头的根须及顶尖部位，撕去外层干枯硬皮，由于葱头中含有挥发性物质对眼睛有刺激，所以加工后应及时浸泡在水中，并清洗干净，注意密封存放。

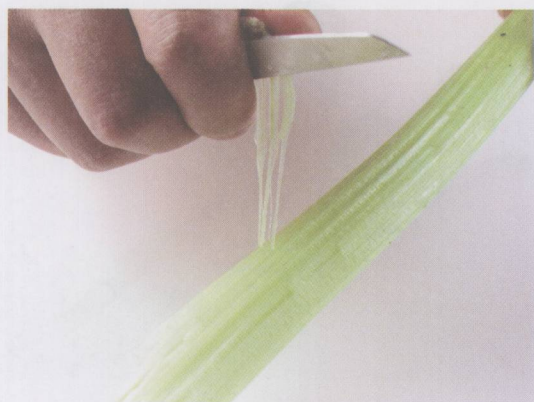
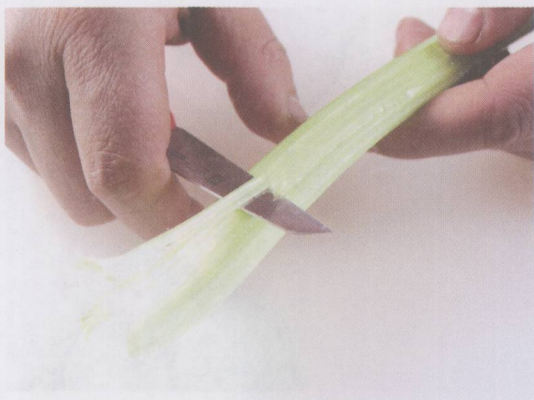


■芥兰 先去掉外层的老叶、黄叶和烂叶，留取细嫩的叶片，再去掉较老的叶尖，将叶柄和茎部坚硬的外皮削去，修整平滑，清水浸泡，洗涤干净。



■芹菜 除去芹菜的叶子，切掉粗老的根部，将茎部粗老的植物纤维撕去，去掉腐烂斑痕，刷洗干净，控尽水分。



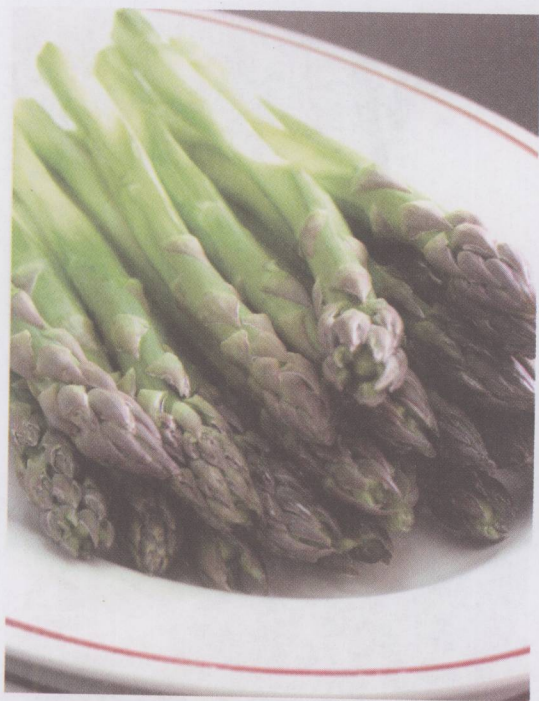


■仙人掌 将仙人掌外皮初步刷洗之后，剥去外部表皮，清洗干净，浸泡密封存放。



■芦笋 切掉粗老的尾端，刮去茎部坚硬的外皮，修整平滑，洗涤干净。





■牛蒡 经过刮皮、切根之后的牛蒡应及时浸泡在清水中存放。

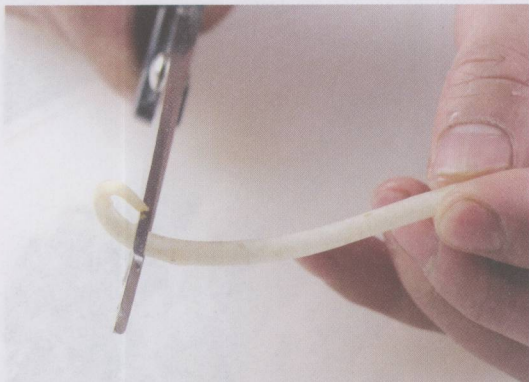


■莲藕 刮去根茎表皮，清洗干净，及时浸泡在清水中，密封存放。

■青笋 经过刮皮、切根之后的青笋应及时浸泡在清水中，在低温环境下存放。

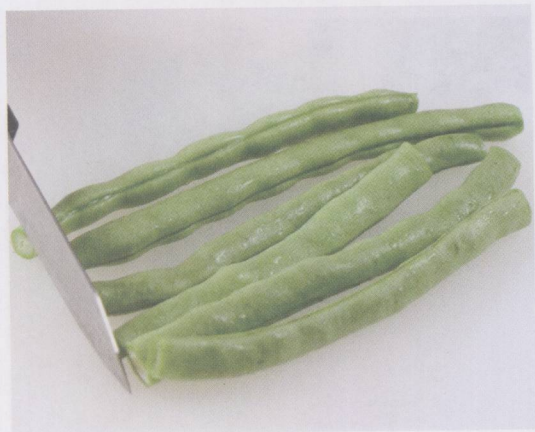


■豆芽 将浸泡洗净的豆芽剪去两端芽尖和胚根，留取中间细嫩的芽茎。



■扁豆 首先撕去豆类顶端粗老坚硬的豆尖、蒂部和豆筋(因为豆尖中含有相对较多的豆角皂素有毒物质)，然后用清水浸泡洗净。





■四棱豆 去掉豆荚两端的尖部,切掉棱部粗老的边缘,清洗干净。



■甜豆 撕去豆荚坚硬粗老的顶端豆尖、蒂部和豆筋,清洗干净。

