

● 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

烹饪原料调配与预制加工

PENGRÉN YUANLIÀO TIÀOPEI YU YÚZHÌ 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

烹饪原料调配与 预制加工

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪原料调配与预制加工/沈作恒主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

ISBN 978-7-5045-7780-1

I. 烹… II. 沈… III. ①烹饪-原料-配制②烹饪-原料-加工
IV. TS972.111

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2009)第 027983 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 1.875 印张 46 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

《烹饪原料调配与预制加工》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：配菜工艺、着衣处理、调味工艺。通过本书的学习，培训学员能够从事烹饪原料调配与预制加工工作。

本书由鞍山技师学院商饮服务分院沈作恒主编。

目录

第一单元 配菜工艺	(1)
模块一 配菜的意义和作用.....	(1)
模块二 配菜的基本要求和原则.....	(4)
模块三 一般菜品的配制方法及实例.....	(11)
模块四 花色菜品的配制方法及实例.....	(14)
思考与练习.....	(18)
第二单元 着衣处理	(19)
模块一 着衣的意义和作用.....	(19)
模块二 上浆、挂糊的种类、方法和用途.....	(21)
模块三 拍粉、粘皮的种类、方法和用途.....	(27)
思考与练习.....	(31)
第三单元 调味工艺	(32)
模块一 调味的意义、作用和原则.....	(32)
模块二 味的种类及味型.....	(37)
模块三 调味方法及味型调制实例.....	(48)
思考与练习.....	(54)

第一单元 配菜工艺

模块一 配菜的意义和作用

一、配菜的意义

配菜是烹饪过程中承上（刀工）启下（烹调）的加工环节，是菜品整体与局部的设计创意过程，通过配菜使得菜品进入定性、定量的基本阶段。

配菜，也叫做配料，又称为菜肴组配，就是根据烹饪原料的性质、烹调方法以及菜肴成品的质量要求，把各种加工成形的原料加以恰当的组织配合，使其成为一道可以直接食用的完整菜品，或经过烹调过程转化为可以直接食用的完整菜品，这种加工过程就称为配菜。

配菜质量的高低，不仅影响菜品的色、香、味，而且还影响到菜品的成本。因此，一名优秀的配菜厨师，不仅要熟悉原料知识，掌握刀工技术和烹调加工技术，而且还要具备丰富的配菜经验和相关业务知识，比如对于菜品的构成就应该有一个基本的了解。

各种菜品都由一定的质和量构成。所谓质，是指组成菜品的各种原料总的营养成分和风味指标；所谓量，是指菜品中各种原料的重量及菜品本身的重量。一定的质量构成菜品的规格，而不同的规格决定了它的销售价格和食用价值。因此，对菜品的不同规格进行确定，是配菜工艺的首要任务。

一般来说，一道完整的菜品由三个部分组成，即主料、辅料

和调料。

1. 主料

主料是指在菜品中作为主要成分、占主导地位、起突出作用的原料。它所占的比重较大，通常为 60% 以上，其作用是能反映该菜品的主要营养与主体风味指标。

在菜品组成方面，主料起关键作用，是菜品的主要内容。对于一道菜品而言，主料的品种、数量、质地、形状均有一定的要求，是固定不变的。

2. 辅料

辅料又称“配料”，在菜品中为从属原料，是配合、辅佐、衬托和点缀主料的原料。它所占的比重较少，通常为 30% ~ 40%，作用是补充或增强主料的风味特性。

由于季节、货源等因素的影响，部分菜品的辅料是可以改变的。例如“炒肉丝”在配辅料时，春季用韭芽、春笋，夏季用青椒，秋季用茭白、芹菜，冬季用韭黄、青蒜、冬笋。又如“翡翠蹄筋”的绿色配料，春季用茼蒿，夏季用丝瓜，秋季用鲜白果等。

3. 调料

调料又称调味品、调味原料，包括一些不属于主料、辅料及起调味作用的原料，如天然色素、人工合成色素、发酵粉、泡打粉、石碱、嫩肉粉等。调味品是用于烹调过程中调和食物口味的一类原料。在烹调中用量虽少，但作用却很大，其原因在于每一种调味品都含有区别于其他调味品的特殊成分。

总之，确定了菜品的规格质量，也就确定了菜品的价格、营养成分、烹调方法、口味、造型、色泽等。

二、配菜的作用

1. 确定菜品的用料

菜品的用料一经确定，就具有一定的稳定性，不可随意增减、调换，每道菜品均应根据其主料、辅料、调料数量配比表进

行配料。菜品原料数量配比表既是厨房配菜人员要核对的依据，同时也是顾客查询的依据。保证菜品用料的稳定和菜品用料配比的准确无误，对维护企业信誉和消费者利益，让顾客吃得放心、吃得舒心，均起到积极的作用。

2. 确定菜品的营养价值

菜品的规格质量确定下来以后，各种原料的营养成分也就固定了下来。通过组配将多种原料有机地结合在一起，原料之间的营养成分相互补充，从而更加符合人体对营养素的要求，有利于人体对菜品原料的消化吸收。

3. 确定菜品的口味和烹调方法

(1) 菜品的主料、辅料和调料确定下来以后，菜品的口味也就随之确定了下来。例如，是咸鲜味型还是麻辣味型等。

(2) 在烹制菜品时，采用何种烹调方法是依据配菜生坯中主料及辅料的形状、调料的用量来确定的。例如整条鳊鱼剖牡丹花刀，表明该菜的烹调方法为脆熘；大鳊鱼剖柳叶花刀，盘边放上葱段、姜片及其他配菜，表明该菜的烹调方法为清蒸。只有根据菜品的配料合理采用烹调方法，才能达到预期的目的。

4. 确定菜品的色泽、造型

菜品的色泽与三个方面有关。一是主料和辅料本身固有的色泽，这是菜品的基本色彩；二是调味品赋予的色泽，这是菜品的辅助色彩；三是加热过程中的变化色泽，它是各种原料经加热而产生、随加热的进行而逐步变化的，如“落锅的大虾，穿上了大红袍”。

5. 确定菜品的成本

配菜时配料的粗细、用量的多少，直接影响菜品的成本。如果配菜时分量不准确，粗料和精料的配合比例不适当，结果不是影响菜品的质量，使消费者吃亏，就是提高菜品的成本，影响企业合理的经济收入。因此，配菜是掌握成本核算的一道重要关口。

6. 配菜是形成菜品多样化的重要环节

除刀工的变化、烹调方法的不同运用可以使菜品多样化以外，不同原料的相互配合也可以形成形式不同的菜品，创造出更多的新品种。

模块二 配菜的基本要求和原则

一、对配菜人员的基本要求

1. 了解原料的市场供应和库存状况

烹饪原料是由市场供应的，它的质量和价格随生产季节、采购、运输情况的变化而变化，有时这一品种多些，有时那一品种少些。配菜人员必须对这些情况有所了解，才能做到多用市场上供应较多的品种，适当少用市场上供应较少的品种。

此外，配菜人员还必须了解企业中的备货情况，做到心中有数，以确定供应品种，并及时向企业管理人员提出建议，哪些原料必须进货，哪些原料不必购买，使企业中的存货既不积压，也不脱档。

2. 熟悉烹饪原料的特点

烹饪原料种类繁多，特点各异。一种原料各部位的质量有所差异；同一种原料，因为季节不同、产地不同、饲养或种植条件不同，又有优劣之分。在配料时都要按其质量合理配合。例如猪的里脊肉鲜嫩，坐臀肉干老，夹心肉肥瘦相间，肋条肉肥瘦分明。又如春季有春笋，夏季有鞭笋，秋冬季有冬笋，它们之间的质量、口味等都有较大区别。这些对配菜人员来说都要了如指掌。在配菜时应根据菜品的质量要求，选用具有相应特点的原料，使之配合得当，适合于所用的烹调方法及菜品标准。

3. 熟悉菜品的名称、制作方法及特点

我国菜品品种繁多，各地区有各地区特殊风味的地方菜，各

企业也有各企业的特色菜，形成了自己的特有风格、名称和制作特点，并有一定的用料标准、刀工形态和烹调方法。因此，配菜人员只有熟悉菜品名称、用料标准和制作特点，才能在配菜工作中得心应手、见单即配、投料准确、传递及时，以保证菜品质量。

4. 既精通刀工，又熟悉烹调

刀工、配菜、烹调紧密相连，配菜是联结刀工与烹调的桥梁。作为一名配菜人员，只有既精通刀工，又熟悉烹调，才能配制出高质量的菜品。如果不熟悉刀工和烹调，在配菜时可能会产生形状小的与形状大的配在一起，质嫩的与质老的配在一起，这样就会很难控制火力与加热时间。

5. 要掌握菜品的质量标准和净料成本

每桌菜品都有特定的质量标准，配菜人员要掌握每款菜品的规格质量和成本毛利，并懂得成本毛利和售价的换算。具体要做到：熟悉和掌握每种原料从毛料到净料的损耗率；确定构成每款菜品的主料、辅料和调料的质量、数量和成本；根据企业所规定的毛利幅度确定每款菜品的毛利率和售价，然后制定每款菜品的规格质量成本单。配菜人员要严格按照成本单配菜，不能随意改变原料的数量和质量，增加或降低菜品的成本，使企业或消费者利益受损。

6. 注意营养成分的配合

合理的膳食，就是对不同原料进行合理的配合，使其所含的营养成分能够满足人体的营养需要。不同原料所含营养素的种类和数量不同，而人体对各种营养素的需要则是全面的，要求数量充足、比例合适。因此，在配菜时既要掌握合理的营养原则，又要了解各种烹饪原料的营养成分构成，以便配制出营养、科学合理的菜品。

7. 要将主、辅料分别放置

在配制两种或两种以上原料的菜品时，应将不同性质的原料分别放置在不同的配菜盘中。因为这些原料特点不同，成熟时

间、成熟方法、调味方法也不一样。有的先下锅，有的后下锅。如不分别放置，烹制时就无法分开，会造成生熟不匀的现象，既影响菜品质量，又影响烹调的顺利进行和出菜速度。

8. 应具有一定的审美意识

中国烹饪，不仅是一门精湛的技术，而且是一种独特的艺术。烹饪的艺术效果，主要表现在色、香、味、形、器方面。其中色、形的配合与盛器的选择主要通过配菜来实现。因此，配菜人员应具有一定的审美意识，只有这样，才能配制出图案新颖、色彩协调的菜品。

9. 能够推陈出新、大胆创新

配菜人员不仅要能够配制已定型的各种菜品，而且还应当推陈出新，创造新品种。在实践中应不断探索、研究和总结，在遵循烹调基本原则的前提下，结合人们的饮食需求，根据市场货源的变化，以及刀工和烹调方法的特点，设计出深受消费者喜爱的新菜品。

二、配菜的一般原则

配菜技术的高低直接影响菜品质量。配菜主要是使原料（即主料与辅料）之间的搭配符合菜品质量的要求。在配菜时必须重点突出主料在菜品中的地位。辅料在菜品中起辅助、衬托的作用，切忌喧宾夺主，这是配菜最基本的原则。下面具体介绍配菜在量、色、香、味、形、营养成分、质等方面的一般原则。

1. 量的配合

一道菜品的分量，由主、辅料按一定比例配制而成。它是决定菜品质量的重要因素。每道菜品的分量与用餐人数及菜品价格密切联系。一般可归纳为以下几种搭配情况：

（1）配制单一原料的菜品。单一原料的菜品按单盘菜量的标准即可，如“清炒里脊丝”等。

（2）主料由两种或两种以上的原料构成，则这几种原料的用量应基本相同，如“炒两样”“爆双脆”“扒三白”等。

(3) 配有主、辅料的菜品，应突出主料，主料应占菜品分量的70%左右，如“青椒炒鱼片”“生炒仔鸡”等。

2. 色的配合

菜品中各种原料颜色的搭配应做到艳而不俗，素雅而不单调，和谐悦目，给人以美的享受。配色的方法有两种：一种是顺色，另一种是花色。

(1) 顺色。就是搭配的原料在色泽上力求相似，白色与白色相配，绿色与绿色相配，如“猪里脊配冬笋”“银芽配鸡丝”“鱼片配笋片”等。又如“糟熘三白”，是由鸡片、鱼片、笋片组配而成，成熟后三种原料都呈现固有的白色，色泽近似，鲜亮清洁。再如“韭黄炒肉丝”，是由韭黄和里脊肉丝两种原料组配而成。成品菜韭黄呈蛋黄色，肉丝呈乳白色，经芡汁裹包，水油糊化淀粉交融在一起，透出淡淡的奶黄色，色泽光亮，给人以和谐、顺畅、清新的感觉。

(2) 花色。就是由几种不同色彩的原料相配，成菜颜色鲜艳。这种配法应用最多。配色时一般要求其他原料和主料颜色的反差要大些，以起到对主料的衬托、点缀作用，使整个菜品颜色主次分明、浓淡适宜、美观鲜艳、色调和谐。例如“芙蓉鱼片”中鱼片本身颜色洁白，配以小菜心、火腿片，则红绿辉映，衬托白色，非常鲜明，使人赏心悦目。又如“三丝鸡蓉蛋”，主料鸡蓉蛋色泽洁白，配以火腿丝、香菇丝、绿菜叶丝，菜品色彩十分和谐，将鸡蓉蛋的洁白衬托得淋漓尽致。再如“炒虾仁”，如单用虾仁清炒，白中透微红，色调自然优美；倘若配以青豆同炒，白绿相间，十分和谐；倘若用笋丁、茭白丁同炒，就要比青豆逊色；如用木耳同炒，虾仁是白色，木耳是黑色，色调就不够和谐，不能达到美的要求。同时，一桌菜还应考虑菜与菜之间的色泽是否协调。

3. 香和味的配合

菜品的香和味，主要通过加热和调味体现出来，但原料本身

特殊的香和味也是决定菜品味道的一个重要方面，如番茄酸中带甜，牛奶乳润甜香。如果在配菜时既了解原料本身所特有的香和味，又知道烹调后香和味的变化，则可在烹饪时按原料的香和味进行合理搭配。香和味的搭配一般可分为以下几种类型：

(1) 突出本味法。以突出主料的香和味为主。一般以鲜活原料为主料的菜品可采用这种配制方法。例如鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等，这些原料中的某些成分经加热汽化后会散发出浓郁的鲜香味。如果在这些主料中配入没有特殊香味的辅料，如茭白、冬笋、花菜、萝卜等，就可以在突出主料鲜香味的基础上增加鲜美滋味。

(2) 补充搭配法。以辅料来补充主料香和味的不足。有些主料香和味不足，如干货原料，经过涨发、多次漂洗以后，本身已没有什么味道了。为了增加这些主料的香和味，可以选用具有特殊鲜味和香味的原料，以辅料形式配入，以弥补主料香和味的不足。例如海参、蹄筋、肉皮、鱿鱼等，往往配以干贝、虾米（开洋）、火腿、香菇以及各种鲜汤等，以增加其鲜味。同样，水发鱼翅本身没有什么滋味，在制作菜品时需配火腿、鸡脯肉、鲜笋、香菇等辅料，以增加鲜香味。福建名菜“佛跳墙”就是补充搭配法的典型菜品，其中既有味道清淡的鱼翅、鱼皮、鲍鱼，又有鲜味浓郁的干贝、老鸡、高汤、火腿。它们相互配合、相互渗透，形成了菜品香气四溢、鲜美可口的风味特征。

(3) 冲淡搭配法。以清淡的辅料冲淡或调味浓、油腻的主料。有些原料味道过于浓厚，如猪五花条肉、蹄膀、肥鸭等。若配些味道清淡的新鲜蔬菜（如菜心、冬瓜、芋头、萝卜）、粉丝、粉皮等，可达到解腻、提鲜的目的。

如果香和味配合不适当，就会影响菜品质量。例如“蟹黄狮子头”若以香菜作搭配，则会起破坏作用。香味相似的原料不宜相互搭配，如牛肉和羊肉、青鱼和黄鱼、马铃薯和芋头、丝瓜和黄瓜、青菜和卷心菜、鸭肉和鹅肉等，配在一起不能起到相互补

充、相互调剂的作用。又如，将鳝鱼和鳊鱼、蟹粉和河蚌、文蛤和竹蛏一起同煮，同样得不到较好的风味效果。

4. 形的配合

菜品形态美观能给人以舒适的感觉，增加食欲；臃肿杂乱则使人产生不快，影响食欲。总的要求是同形相配、近形相配，辅料要适应、服从于主料，衬托、突出主料。

(1) 按相似相近组配。菜品的主、辅料必须和谐，相似相近。

1) 料形必须统一。料形统一是指根据烹调需要确定主料形状，辅料形状与主料形状保持一致，即丁配丁、丝配丝、条配条、片配片、块配块。

2) 辅料服从主料。辅料在菜品中处于从属地位，其形状大小不能超过主料，必须等于或小于主料。

3) 辅料形状尽量近似于主料。主料是自然形状，辅料形状应接近于主料形状，如虾仁可配青椒丁、胡萝卜丁等。有的主料是花刀块，配入的辅料就应与主料成熟后的形状相接近，如主料成熟后呈菊花状，辅料可切成柳叶片、秋叶片。又如“荔枝腰花”配笋尖、青椒时，辅料不易造型，可将其加工成菱形片、长方片。

(2) 按加热时间长短组配。菜品的加热时间有长有短，菜品原料的形状大小必须适应烹调方法。

1) 凡加热时间较短的菜品，组配的原料形状宜小不宜大，最好选择形状细小的烹饪原料。

2) 凡加热时间较长的菜品，组配的原料形状宜大不宜小，最好选择稍大或整形原料。

5. 营养成分的配合

不同原料所含的营养成分不同。配菜时首先应考虑菜品中所含营养素的全面性；其次是考虑原料加热前后营养素含量的变化；再次要考虑原料初步加工过程中营养素的流失情况；最后再

进行搭配。例如银芽、青椒配入肉丝中可以补充维生素 C；马铃薯配入牛肉中可以提高蛋白质的生理价值；花生米配入鸡肉丁中可以增加菜品脂肪酸及矿物质的含量，并且还有助于蛋白质的分解，有利于消化吸收。

配菜时虽然应从色、香、味、形和营养成分等各方面来考虑，但是在这几方面也应有轻重之分，首先应该注意营养成分及香和味，然后再注意色和形。因为人们食用菜品主要是吸收它的养分，品尝它的香和味，然后再观赏它的色泽和形态。不可单纯注意色和形的美观，而忽视了营养成分及香和味的配合，甚至添加非食用色素等，这样就会失去菜品食用的主要意义。

6. 质的配合

组配菜品的原料品种较多，同一品种的原料由于其生长环境和时间的不同，性质有所差异，质地也有软、硬、脆、嫩、老、韧之别。因此，在配菜时应根据原料的性质进行合理搭配，使之符合烹调和食用要求。

原料质地组配包括同质原料组配和不同质原料组配两种形式。

(1) 同质原料组配。同质原料组配是指将相同的两种或两种以上的原料组配在一起，即脆配脆、嫩配嫩、软配软。例如“汤爆双脆”，主料以猪肚尖、鸭肫两种脆性原料组配在一起。又如“炒虾蟹”，虾仁和蟹粉都是软嫩原料。

(2) 不同质原料组配。不同质原料组配是指将不同原料组配在一起，即脆配嫩、脆配软、软配韧，使菜品的质地有脆有嫩，有脆有软，口感丰富，给人以一种质地反差的口感享受。例如“宫保鸡丁”，鸡丁软嫩，油炸花生米酥脆，质地反差极大。酥脆的配料一般在菜品成熟后投放。又如“荸荠炒虾仁”中的虾仁、荸荠；“冬笋炒鸡丝”中的冬笋、肉丝；“鸡丝银针”中的鸡丝、豆芽菜也都属于“异质相配”，具有或脆软或脆嫩的口感。“异质相配”时应注意，由于原料的性质不同，成熟度不一致，必须在

烹饪时通过投料、火候加以调节，以达到主、辅料成熟时间一致。

模块三 一般菜品的配制方法及实例

一、一般菜品的配制方法

一般菜品，是指那些选料普通、原料构成简单、形状和色彩搭配自然的一类菜品。一般菜品的配制可直接采用盛器配料法，即在配菜时根据菜品规定的原料数量，由配菜人员定量放入不同的盛器中。一般菜品的配制方法分为单一料的菜品配制，主、辅料的菜品配制，多种料的菜品配制三种。

1. 单一料的菜品配制

单一料的菜品配制就是按菜品规定的重量，取一种原料放在盛器中即可。但是，为了保证菜品质量，在配菜时应注意以下几点：

(1) 必须突出原料的优点，避免原料的缺点。由单一原料构成的菜品，直接体现原料的特点，因此在配制时一定要突出这种原料特有的味道。例如选用蔬菜原料，可以是时令鲜笋、菜心、刀豆、莴笋等；选用水产品，可以是河虾、青蟹、鲫鱼、鳊鱼等。但对于海参、蹄筋、鱼肚等原料，由于经过反复涨发、漂洗，本身已没有多少鲜味，如果作为单一原料来配制，必须搭配一些具有特殊香味、鲜味醇厚的辅料一起烹调，以增加菜品的美味，可以在上席前除去辅料，仍以单一料上席。

(2) 有些菜品虽然选用某些原料作点缀，但仍应列入单一料。例如“兰花鸽蛋”就是将一只只鸽蛋分别磕入小盅内，以火腿薄片作花瓣，以葱丝作茎叶，以发菜作须根，在鸽蛋表面排成一株兰花图案。这类菜品虽然使用了火腿、发菜等，但仅作点缀，仍应列入单一料。