

# 职业技术

培训教材

上海市职业技术教育培训教材编审委员会 主编

# 中式烹调师 (初级)

邵建华 焦正福 编著



上海科学普及出版社

职业技术培训教材

# 中式烹调师

(初级)

上海市职业技术教育培训教材编审委员会主编

邵建华 焦正福 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师:初级/邵建华,焦正福编著. —上海:上海科学普及出版社,1999.5(2000.10重印)

ISBN 7-5427-1561-5

I. 中… II. ①邵… ②焦… III. 烹饪-方法 IV. TP972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 23961 号

责任编辑 端木鑫 李 乔

中式烹调师

(初级)

邵建华 焦正福 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

---

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8.625 字数 215000

1999 年 5 月第 1 版 2000 年 10 月第 4 次印刷

印数 22001—30000

---

ISBN 7-5427-1561-5/TS·76

定价:12.00 元

## 编委名单

名誉主任：沈锡灿

主任：阎友民

副主任：华建芳 吴智仁

委员：张赞明 李春明 顾国萍

陈家芳 周仁才 施聘贤

## 前 言

要实现培养同现代化建设要求相适应的高素质劳动者和专门人才的战略任务,迫切需要大力发展职业教育和职业培训。因此,切实加强职业技术教育培训教材的开发与建设已成当务之急。

职业教育和就业培训的教材建设是发展职业教育和促进就业培训的一项基础性工作,是提高劳动者素质的重要保证。为了适应上海经济建设发展的需要,配合当前实施再就业培训和就业预备制培训工作的开展,急需开发技工学校教改教材、各类职业技术等级培训教材、转岗转业及就业培训教材、职业技能鉴定辅导教材、开发新专业(职业)、新工种的培训教材、模块式和多媒体培训教材等等。总之,要通过各方努力,形成有上海特点的、突出技能训练的多层次、多规格、多品种的职业技术培训教材体系。

这次组织编写的教材涉及的行业和职业种类很多,但列入新开发的教材,严格按照国家颁发的《技术等级标准》、《岗位规范》技术要求编写,在内容上遵循理论联系实际的原则,力求由浅入深,通俗易懂,重点突出,具有较强的针对性和实用性。这些教材不但适用于职业技术教育,而且还适用从业人员的岗位培训、技术等级工培训,也适用于各企业职工的转岗转业的短期培训。

由于撰写时间仓促,教材中难免有错漏之处,敬请使用者提出批评和改进意见。

上海市职业技术教育培训教材编审委员会

一九九八年 12 月

## 编写说明

《中式烹调师》是根据国家劳动和社会保障部、国内贸易局和国家旅游局颁发的《中式烹调师技术等级标准》和《职业技能鉴定规范》编写的,是一套中式烹调师工程培训、鉴定、自学丛书。教材详细叙述中式烹调师应掌握的基本知识、相关知识及其操作技能。

本教材针对成年人学烹调的特点,根据烹调的工艺流程安排章节内容,包括中国菜的特点、厨师应具备的素质、原料知识、切配技术、烹调基本功、烹调前的准备、菜肴制作方法、饮食卫生、成本核算等。教材条理清晰、深入浅出,在把握中国烹调工艺总体要求的基础上,充分体现了上海特色,适宜于专业厨师的技能鉴定、再就业转岗培训、中专技校、职校烹饪专业教材以及烹调爱好者自学。

本教材由邵建华、焦正福编著,姚楚豪、阮汝玮主审。教材在编写过程中得到了上海市职业技能鉴定中心的大力支持,对此,谨表谢意。

编写中难免错误之处,恳请广大读者在使用过程中提出宝贵意见。

编 者

1999年3月

# 目 录

## 第一章 绪论

第一节 中国菜的特点	1
一、选料广博	2
二、切配讲究	2
三、烹调方法繁多	3
四、菜品丰富、色香味形俱佳	4
五、地方风味各具特色	5
第二节 烹调的作用和流程	11
一、烹调的作用	12
二、中菜烹调流程	14
第三节 厨师应该具备的素质	16
一、良好的厨德	16
二、丰富的烹饪理论知识	16
三、娴熟的烹饪操作技术	17
四、通晓与厨师业务相关的知识	19

## 第二章 烹饪原料

第一节 家畜类原料	21
一、家畜类的品种及特点	21
二、常用家畜脏杂	23
三、家畜肉的检验与保管	24
第二节 家禽与蛋品	27
一、常见禽、蛋及用途	27
二、家禽的品质检验及保管	32

三、蛋的品质检验和保管 .....	33
第三节 水产原料 .....	34
一、常用水产品 .....	34
二、水产品的品质检验 .....	41
三、水产品的活养与保管 .....	42
第四节 蔬果(豆制品)原料 .....	43
一、常用蔬果原料的分类 .....	43
二、常用蔬果原料的品种 .....	44
三、蔬果原料的品质检验与保管方法 .....	63
第五节 常用干货原料 .....	65
一、动物类干料 .....	65
二、植物类干料 .....	67
三、常用干料的鉴别 .....	70
四、干货制品的保管 .....	71
<b>第三章 原料的加工</b>	
第一节 原料的洗涤、宰杀、分档与活养 .....	73
一、蔬菜类原料的粗加工 .....	74
二、家畜类原料的粗加工 .....	75
三、禽类原料的粗加工 .....	79
四、水产类原料的粗加工 .....	86
第二节 菜刀、菜墩(砧板)的使用与保养 .....	92
一、刀的种类 .....	92
二、刀具的保养 .....	92
三、菜墩的使用与保养 .....	93
第三节 常用刀工技法及原料成形 .....	93
一、操作姿势 .....	93
二、刀工技法 .....	93
三、原料成形 .....	97



四、注意事项 .....	98
<b>第四章 烹调基本功</b>	
第一节 烹调工具及设备 .....	103
一、烹调工具 .....	103
二、烹调设备 .....	104
第二节 临灶操作 .....	106
一、临灶姿势 .....	106
二、基本动作 .....	106
第三节 掌握火候 .....	108
一、火力的鉴别 .....	108
二、热量的传递 .....	109
三、掌握火候的要点 .....	111
四、掌握火候的一般原则 .....	112
第四节 识别油温 .....	113
一、油温识别 .....	113
二、油温的掌握 .....	114
第五节 勾芡 .....	114
一、勾芡的作用 .....	115
二、勾芡的原料 .....	116
三、勾芡的种类 .....	117
四、勾芡的基本手法 .....	118
五、勾芡的操作要领 .....	119
第六节 调味 .....	121
一、基础调味品和基础味型 .....	121
二、调味的方式与原则 .....	128
三、调味品的保管和合理放置 .....	130
第七节 热菜盛装 .....	132
一、盛装的基本要求 .....	132

二、盛具的种类	133
三、盛具与菜肴的配合原则	134
四、热菜盛装方法	135
<b>第五章 烹调前的准备</b>	
第一节 焯水	141
一、焯水的意义和作用	141
二、焯水的分类	142
三、焯水时必须掌握的几项原则	143
四、焯水对原料的影响	143
第二节 熬汤	144
一、熬汤的作用	144
二、熬汤的方法	144
第三节 干料涨发	145
一、干料涨发的方法	145
二、干料涨发实例	147
第四节 配菜	151
一、配菜的意义	151
二、配菜的基本方法	153
三、色、香、味、形、质、营养成分的配合原则	156
四、配菜的基本要求	158
五、排菜	159
六、菜肴的命名	160
第五节 糊浆处理	162
一、挂糊	162
二、上浆	167
三、拍粉	168
<b>第六章 菜肴烹制方法</b>	
第一节 冷菜制作	170

一、冷菜的特点	170
二、冷菜与热菜的区别	171
三、一般冷菜制作方法	172
四、冷菜拼装	178
第二节 热菜烹调方法	180
一、炸	180
二、爆	186
三、炒	189
四、溜	194
五、烧	196
六、余	204
七、煮(熬)	207
八、蒸	210
<b>第七章 饮食卫生与成本核算</b>	
第一节 饮食卫生	217
一、店堂卫生	217
二、个人卫生	218
三、食品用具卫生	218
四、预防食物中毒	219
第二节 成本核算	221
一、成本构成	221
二、合理确定毛利率	223
三、销售价格的计算	224
四、销售毛利率与成本毛利率之间的换算	225
<b>第八章 我国部分少数民族及部分国家的饮食习俗</b>	
第一节 我国部分少数民族的饮食习俗	227
一、蒙古族	227
二、回族	228

三、藏族·····	229
四、维吾尔族·····	230
五、朝鲜族·····	231
六、满族·····	231
七、其他少数民族·····	232
第二节 部分国家的饮食习俗·····	233
一、英国·····	233
二、美国·····	234
三、俄罗斯·····	235
四、东欧国家·····	235
五、日本·····	236
六、法国·····	237
七、德国·····	238
八、其他国家·····	239
附件一：初级中式烹调师应知考核自测题·····	241
附件二：初级中式烹调师应会自测·····	259

# 第一章 绪 论

## 第一节 中国菜的特点

烹调起源于火和盐的被发现和利用。距今约 170 万年以前的原始人茹毛饮血的生活根本谈不上烹调技艺。后来考古学家发现，云南元谋人的遗址中有炭火的遗迹。那不是天然火灾后的遗存，而是先人自觉用火的记录。可以设想，先人们的熟食也是出于一种本能。当他们在拣食了被森林火灾焚烧而死的野兽后，觉得熟肉较生肉更香、更易咀嚼，于是追求熟食而保留火种，开始由生食逐渐过渡到熟食。另外，海滩退潮后，经阳光照射水气蒸发，留下的白色晶粒，被先人发现、利用，使得食物的味道起了质的变化。有意思的是这最原始的烹和调，仍是今天烹调中的主要角色。盐被誉为百味之主自不必说；用火直接烘烤的烤鸭，几乎就是中国菜的代名词。

从火盐的用之于烹调，到满汉全席，人们经历了一百几十年，如果说经历了这漫长的岁月之后，烹调精华的集中体现就是清朝的满汉全席的话，那么在科学技术飞速发展，人们生活水平日益提高的今天，烹调技术又达到了一个新的高峰。新的原料不断被开发，新的炊事器具不断被发明创造出来，新的烹调方法和新的菜肴不断涌现。烹调理论得到普遍重视，烹调技术的科学性不断加强。可以说今天的烹调进入了一个崭新的阶段。纵观当今烹调的特点，可以概括为选料广博严谨、切配精细合理、烹调考究多样、菜品丰富精美、地方菜种繁多。

## 一、选料广博

中国菜的烹饪原料大致可分为禽类、畜类、蛋品、蔬菜、果品、水产、粮食、干料、调味料等几大类。每类又可以分为许多品种。即使同品种也因加工复制不同、部位不同、用途也就两样。尤其是水产和蔬菜，季节性很强。中餐厨师能按菜选料，因料制菜，安排得十分巧妙合理。比如同是猪肉，上脑部分肥瘦参半，又很细嫩，于是被选作广东菜咕咾肉的原料；腿肉中的坐臀肉，纤维粗糙，但香味很足，做白切肉非它莫属；价格低廉的猪直肠，做成炸溜圈子是上海本地菜的名菜。“灯影牛肉”是四川名菜，它的特点是肉片能透出灯光，味道干香，携带方便。制作这个菜只能用牛的两只后腿，因为后腿纯瘦肉体积大，筋络少，肉质嫩，香味足。同是鸡，炖汤要用老母鸡，白斩鸡要用嫩鸡；做炒鸡丁要用嫩鸡的胸脯肉；做芙蓉鸡片要用鸡胸骨边的两条鸡芽肉（里脊）。

## 二、切配讲究

中国菜肴刀工的精细，是国内外顾客有口皆碑的。刀工处理所用工具就是刀与砧墩，但中菜厨师能把原料切成片、丝、丁、条、块、粒、米、茸等形状，而且大小、粗细、厚薄整齐划一。有些原料经过刀工美化，制成栩栩如生的鸟兽花草等美丽的图案和形象，更是中菜刀工的独特之处，颇具艺术美感。例如，鸡鸭肫的本身形态不会引人注目，但经过刀工处理，放在油里一爆，就会变成惹人喜爱的“菊花肫”；经剞制的黄鱼放在油锅里一炸，能制成人们赞不绝口的“蛙式黄鱼”、“松鼠黄鱼”；萝卜、土豆是极普通的菜肴原料，但一经厨师们琢磨，就变成鲜艳的菊花、大理花、月季花、康乃馨、梅花和凤凰、孔雀等艺术品。

刀工决定了原料的形态。中菜有个很大的特点，一盘菜中往往有主副料拼配而成。在以前人们还没有认识到营养与配菜的关系，但厨师们凭着口感、色彩和形态的审美感觉，将菜肴的主副料搭配得非常合理，许多菜用今天的营养观点来分析，完全符合科学性。

比如鸡粥蹄筋，以蹄筋配鸡茸和火腿粒。蹄筋含胶元蛋白质，这是一种不完全蛋白质，而鸡茸和火腿所含完全蛋白质，两者相辅，使蛋白质起到了互补的作用，提高了营养价值。从口味上来讲，细小的鸡茸和火腿裹附在蹄筋表面，使本身无味的蹄筋顿生美味，火腿末的颜色又点缀了鸡茸、蹄筋洁白的主色调。又如酿青椒，新鲜碧绿的青椒，里边酿上猪肉或鸡肉茸、火腿末、虾仁末等作馅心、荤素有机结合，口味丰富多样，使得菜肴更具吸引力。

### 三、烹调方法繁多

中国菜的烹调方法之多，也是世界上首屈一指的。烹调方法也就是做菜的方法，常见的烹调方法大类就有几十种，一个烹调方法大类还可分为好多小类。热菜、冷菜、甜菜各有其独特的烹调法，全国各地还有许多地方色彩浓郁的地区性烹调法，真是不胜枚举。

中国菜的烹调方法多样，正是中国厨师能够根据原料的不同性质而合理运用火候和调味加以组合，最后合成美味的高超技术的具体体现。

原料性质大致分老、硬、脆、软、嫩、韧。刀工加工后的形状也不相同。有的大、有的小、有的厚、有的薄、有的粗、有的细。烹调的目的也不相同，有的要求香脆，有的要求鲜嫩，有的要求酥软。因此加热的火候即火力的大小、油温（水温）的高低、时间的长短，不可能相同，必须分别对待。例如烹制上海盛行的春季时令菜“生煸草头”时，火力要大，油温要高，速度要快。一般从下锅到起锅以秒计时，还要加上高粱酒。而“肉骨头黄豆汤”则不能用上述方法，而是用大火烧开后，再以小火煨，一般一锅汤要一个晚上才能使原料酥烂、汤浓、油重，鲜香入口。

调料多也是中国菜的一大特色。川菜讲究七滋八味，广东菜讲究五滋六味，这都是基本味和复合味的概称。而调味的不同是形成地方风味特色菜的主要原因之一。例如属广东菜的潮州菜，十分重视调味。每样大菜上席时，必配上具有各种味道的“味碟”作伴。当

“生蒸鱼”上桌时，必须用桔油碟；烧、炸、焗、煎之类，有的是用甜酱或梅膏碟，有的则用桔汁或红醋之类蘸着吃，风味特殊。

中菜在烹制过程中，也很讲究味的变化。例如煎炸的菜，有的先将主料用葱姜汁渍过，再在表皮上滚上生粉，然后下锅加料烹制。作用在于去掉腥味，增加香味，保证菜的脆嫩。有的先下调料，后下主料，有的在起锅前用生粉勾芡，这样既有本味又有外来味。再如煨、焖、烧、炖的菜，有的先用冷水入锅将主料烧至6~7成熟再加调料烹制，使主料收缩，不致走失原味。又如氽、拌的菜，只在沸水或滚汤里烫一下，再用热汤冲入或者用调料拌和，使菜肴色美，味清，质地松脆。烤的菜肴，一般在其表皮搽以饴糖，再直接放在火上一气烤成，然后另蘸花椒盐或麻辣酱吃。

#### 四、菜品丰富、色香味形俱佳

原料多、烹调方法多，它们排列组合，便生化出无穷无尽的菜肴来。比如同是鸭子，用不同的加热方法和不同的调料，就可以做成香酥鸭、八宝鸭、奶油莲香鸭、京葱扒鸭、脆皮鸭、葫芦鸭、琵琶鸭、烤鸭、炸熘鸭条等等几十种鸭馐。全鸭席、全牛席、全羊席等在一些大城市里随处可见。由于全国各地气候、环境、物产、风俗习惯不尽相同，各地的口味嗜好也不同。比较粗略地说，川湘的麻辣、闽粤的清淡、苏沪的偏甜、东北的咸浑等等。这些特色都在各地的菜肴中具体体现了出来，也丰富了菜肴的品种。有人作过统计，全国比较有名的菜肴不下万种。

当今菜肴更强调色、香、味、形、器俱佳。这是一个菜的标准，也是一席菜的标准；前者偏重于逐字落实，后者强调菜与菜组合的整体美。

色指菜肴的颜色，是原料本色与作料的颜色有机组合。中菜讲究搭配的合理性。洁白的原料，除非为调剂口味，一般都不用有色作料。有时还常用青绿色素菜来衬托点缀，如虾仁、鱼丝；而牛肉总是与酱油为伴。黑的香菇、红的火腿、黄的胡萝卜、绿的青椒，常



常充当配角，去陪衬主料。整桌菜肴，则强调菜与菜之间颜色的参差，根据季节有其不同主色调：夏天偏淡，寒冬偏深。

菜肴的香气包括气香与骨香。热菜中所含呈香物质随热气飘散空气中，冷菜烹调时重用香料，香透肌里。香有清香、浓香区别。一些本身具有清香味的原料，厨师烹调时很少用香料，以避喧宾夺主。如芹菜、老母鸡、蹄膀；而一些本身缺乏香味甚至有些不良气味的原料，香料就用得多，如鱼翅、海参总离不开葱、姜。

口味是菜肴的灵魂。各种原料本身都有独特的本味和质感，加上众多的调料组成的味型以及不同的烹调法，使得菜肴千种百味。还有地方菜种多的原因，比如川菜就号称一菜一格、百菜百味。颇有名气的鱼香、宫保、辣子、干烧味型所用作料粗略一看，都差不多（四川豆瓣酱、糖、醋、酱油、葱、姜、蒜、泡椒等），辣字当头，甜酸稍作变化便成一味。

形由原料形态，装盛形态及菜与菜之间的形态变化组成。经刀工处理的片、丁、丝、条、块等都有其规定的尺寸，一盘炒肉丝，肉丝要长短一致，配料略细、略短于肉丝，体现了一种形式美。更富有艺术性的是通过精细的刀工，将原料处理成麦穗形、荔枝形、松鼠形的花刀法及拼摆出栩栩如生的像形冷盘及点缀整桌席面的食品雕刻。它们常常为宴席增添欢乐气氛。

器指盛菜的器皿。近年来，人们开始重视器皿对菜肴的衬托作用。许多菜肴选择盛器匠心独具。清蒸鲜鱼盛在一大长盘中，盘底是荷塘景色，隐隐约约显露出来，使人联想到清清荷池，依柳垂钓的野趣。拼雄鹰展翅冷盘时，“雄鹰”巧妙地拼摆在底色为山峰、浮云、松树的大圆盘里，很好地突出了雄鹰搏击长空，翱翔蓝天的主题。

## 五、地方风味各具特色

现在，在全国较有知名度的地方菜种有：京、川、广、苏、鲁、沪、浙、湘、鄂、豫、闽、徽、云南、辽宁、香港等，以及少数民族菜，宫廷