

浙江省农民与农村预备劳动力
职业技能培训系列教材

浙江省教育厅组织编写
本册主编 李玉崑
浙江科学技术出版社

烹 饪

ZHEJIANGSHENG

NONGMIN YU NONGCUN

YUBEI LAODONGLI

ZHIYE JINENG PEIXUN

XILIE JIAOCAI



浙江省农民与农村预备劳动力职业技能培训系列教材

烹 饪

浙江省教育厅组织编写

本册主编 李玉崑



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪/浙江省教育厅组织编写. —杭州:浙江科学技术出版社,2007.6

(浙江省农民与农村预备劳动力职业技能培训系列教材)

ISBN 978-7-5341-3100-4

I. 烹... II. 浙... III. 烹饪-技术培训-教材
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 088036 号

丛 书 名 浙江省农民与农村预备劳动力职业技能培训系列教材

书 名 烹饪

组织编写 浙江省教育厅

主 编 李玉崑

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85103059

E-mail:ccttff@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司制作

印 刷 杭州之江印刷厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 710×1000 1/16 印张 12.25

字 数 257 000

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3100-4 定价 17.20 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

丛书策划 沈振杰 褚天福 责任编辑 卞际平

封面设计 孙 菁 责任校对 马 融

责任出版 田 文

编辑指导委员会

主 任 鲍学军

副 主 任 叶向群 方展画

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 彦 叶志林 杨官校

余雨生 邹学伟 沈素娥

张惠平 陈良玉 胡惠华

顾朝渔 黄国汀 董亮明

程江平 谢益荣 楼永木

本册主编 李玉崑

编写人员 李玉崑 范震宇 李 鑫

王 丰

本册审稿 张 娅 李伟士

前 言

开展农村预备劳动力培训,提高社会新增劳动力素质,是建设社会主义新农村、构建社会主义和谐社会的一项战略性举措。为配合各地开展农村预备劳动力培训,切实提高培训质量和培训效益,浙江省教育厅组织编写了浙江省农民与农村预备劳动力职业技能培训系列教材。系列教材包括《职业道德与法律常识》、《择业与创业指导》、《安全常识》3册公共课教材和各主要职业工种的专业培训教材,针对农村预备劳动力培训的特点和要求,突出了专业培训和技能训练,供各地开展农村预备劳动力培训时使用。同时,也适合农村劳动力转移技能培训、企业职工岗位技能培训以及农民和企业职工“双证制”教育培训等。

本教材为专业培训教材,是为适应农村劳动力转移培训及就业培训,参照中式烹调师、中式面点师国家职业标准(中级)规定的工作内容、知识水平和技能要求而编写的。

本教材主要内容:烹饪原料介绍与加工、烹调的基本技法、热菜的烹制、冷菜的制作与拼摆、中式面点的制作、中级烹调师考核要求与训练等。

本教材与以往教材有较大不同,它注重了传授知识与技能培训相结合,重在技能培养。根据提高学生职业能力和综合技能的实际需要,增强了教材的适用性和实践性,力求做到概念准确、表达清晰、通俗易懂,具有知识性、针对性、可读性。希望通过本教材的出版,能为全省培养大量中级技术人才发挥应有的作用。

本教材由浙江商业职业技术学院副教授、高级技师李玉崑主编,讲师范震宇,高级技师李鑫、王丰参编。由于编写时间仓促,难免有不到之处,请专家同仁不吝赐教。

编者

2007年5月

目 录

CONTENTS

模块1 烹饪原料介绍与加工

第一单元	烹饪原料介绍	1
第二单元	常用工具与设备	4
第三单元	原料加工的刀工与刀法	7
第四单元	原料的加工	16
第五单元	配菜	40

模块2 烹调的基本技法

第一单元	火候与油温的控制	47
第二单元	原料的初步熟处理	53
第三单元	上浆、挂糊与勾芡	58
第四单元	调味	63
第五单元	制汤	69

模块3 热菜的烹制

第一单元	炸	75
第二单元	炒	82
第三单元	其他烹调方法	88

模块4 冷菜的制作与拼摆

第一单元	冷菜的制作	106
第二单元	冷菜的拼摆	117

模块5 中式面点的制作

第一单元	面点制作的程序	145
第二单元	面团的调制与应用	155

模块6 初、中级烹调师考核要求与训练

第一单元	考核要求	172
第二单元	考核训练	174

模块 1

烹饪原料介绍与加工



和菜肴配制。

通过本模块的学习,主要让学员了解和熟悉常用烹饪原料、工具、设备的种类及使用,原料的加工方法和配菜的一般知识,掌握主要刀法的操作要领,使学员能对常见原料进行加工处理和菜肴配制。

第一单元 烹饪原料介绍

什么是烹饪原料?在不同的文献中所下的定义有很大的区别。在此,我们将“烹饪原料”一词定义为:通过烹饪加工可以制作各种主食、菜肴、糕点或小吃的可食性原材料。

烹饪原料的“可食性”包括以下三个方面:

(1) 具有营养价值。烹饪原料的营养价值取决于其中所含营养素的种类和数量。

(2) 具有良好的口感和口味。原料的口感和口味直接影响菜点产品的质量。

(3) 具有食用安全性。烹饪原料的食用安全性相对于前两点更为重要。比如说河豚,具有很好的口感和味感,但是它有很强的毒素,所以就不能作为烹饪原料。

此外,对于烹饪原料还应考虑资源产量情况,以及是否容易繁殖和栽培等因素。

查一查

哪些原料不能够作为烹饪原料?国家卫生法对原料有哪些规定?



一、烹饪原料的分类

烹饪原料的分类方式很多,为了方便学习并兼顾科学性和实用性原则,综合考虑各个等级的分类标准,提出了一种烹饪原料综合分类的体系(表1-1)。

在一级分类中,按“烹饪原料在烹饪中的作用”将烹饪原料分为“主配料”和“调辅料”两大类。

在二级分类中,按“烹饪原料的属性”将“主配料”分为“植物性原料”和“动物性原料”,将“调辅料”分为“调料”和“辅料”。

在三级分类中,将“植物性原料”分为“粮食”、“蔬菜”和“果品”三类,将“动物性原料”按动物的自然类群分类,将“调料”分为“食用油脂”和“食用淡水”。

表 1-1 烹饪原料综合分类

	一级分类	二级分类	三级分类
烹 饪 原 料	主配料	植物性原料	粮食类
			蔬菜类
			果品类
		动物性原料	畜类
			禽类
			鱼类
			两栖爬行类
			无脊椎动物类
	调辅料	调料	食用油脂
			食用淡水
		辅料	

1. 植物性原料分类

(1) 粮食类

- 1) 谷类。如大米、小米、玉米等。
- 2) 豆类。如大豆、蚕豆、绿豆等。
- 3) 薯类。如甘薯、木薯、参薯等。
- 4) 粮食制品。① 谷类制品:如米粉、米线、锅巴、面筋等。② 豆制品:如豆腐皮、腐竹、豆腐、豆腐干等。③ 淀粉制品:如粉丝、粉皮、西米等。

(2) 蔬菜类

- 1) 根菜类。如白萝卜、山芋、胡萝卜等。
- 2) 茎菜类。如土豆、山药、藕、姜、马蹄、茭白、竹笋、芦笋、莴笋等。

- 3) 叶菜类。如青菜、菠菜、芹菜、小白菜、卷心菜、韭菜、大蒜等。
- 4) 花菜类。如花椰菜、黄花菜、青花菜等。
- 5) 果菜类。如黄瓜、南瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、茄子、番茄等。
- 6) 孢子植物类。如蕨菜、木耳、海带、紫菜、蘑菇等。
- 7) 蔬菜制品。如笋干、土豆干、莴笋干、霉干菜、冬腌菜、雪菜等。

(3) 果品类

- 1) 鲜果。如西瓜、草莓、菠萝、樱桃、苹果、雪梨等。
- 2) 干果及果仁。如葡萄干、杏仁、开心果、腰果等。
- 3) 糖制果品。如蜜饯、糖水黄桃、山楂糕等。

2. 动物性原料分类

(1) 畜类

- 1) 家畜类。如猪、羊、狗、牛等。
- 2) 野畜类。如野兔、野猪、野山羊等。
- 3) 畜肉制品。如火腿、腊肉、腌肉、肉松、香肠等。
- 4) 乳及乳制品。如牛奶、奶酪、黄油等。

(2) 禽类

- 1) 家禽类。如鸡、鸭、鹅、鸽子等。
- 2) 野禽类。如野鸡、野鸭、鹌鹑等。
- 3) 禽制品。如腊鸡、酱鸭、风鸡等。
- 4) 蛋及蛋制品。如鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、咸鸭蛋等。

(3) 鱼类

- 1) 淡水鱼类。如鲫鱼、鲤鱼、草鱼、白条鱼、桂鱼等。
- 2) 海产鱼类。如大黄鱼、小黄鱼、带鱼、鲳鱼、鲈鱼等。
- 3) 鱼制品。如鱼干、鱼松、鱼子等。
- 4) 两栖爬行类。如乌龟、甲鱼等。

(5) 无脊椎动物类

- 1) 棘皮动物类。① 海胆类。② 海参类：如梅花参、刺参等。
- 2) 节肢动物类。① 甲壳类：如蟹、虾等。② 昆虫类：如蚕蛹、松虫等。
- 3) 软体动物类。如鲍鱼、螺类、贝类、蛭子等。

3. 调料

调料又称调味品，是在烹调过程中主要用于调和食物口味的一类原料统称。

根据调料本身的味型，烹饪上将其分为五大类：

- (1) 咸味调料。如食盐、酱油、酱、豆豉等。
- (2) 甜味调料。如食糖、饴糖、蜂蜜、糖精等。

查一查

根据上述分类，我国烹饪原料有哪些？每种原料具体在什么时候上市，适用哪些烹调方法？每种原料对人体有哪些帮助？



(3) 酸味调料。如醋、番茄酱、柠檬酸、苹果酸等。

(4) 麻辣味调料。如辣椒及辣椒制品、胡椒、芥末、咖喱粉、花椒等。

(5) 鲜味调料。如味精、鸡精、鱼露、虾油等。

调料在烹饪中运用十分广泛,常用于各种食品的烹调过程中。其作用主要包括:① 对本身不显味的原料赋味。② 确定菜点的口味。③ 矫除原料的不良异味。④ 增加菜点的色泽。⑤ 增加菜点的营养。⑥ 杀菌消毒。⑦ 增加食欲,促进消化。

想一想

你所在的地方有什么特殊的烹饪原料?



实训园地

一、实训项目

进行原料市场的考察。

二、实训目的与要求

通过市场调查了解原料的分类,掌握各种原料的产季、品质特点、食用范围。要求同学们回去后,结合教材写出调查报告。

三、实训时间与组织安排

1. 实训时间:半天(3学时)。

2. 组织安排:可以安排业余时间,回家后完成。

第二单元 常用工具与设备

烹饪设备即用于厨房加工、配份、烹调以及与之相关的,保证烹饪得以顺利进行的各类器械。烹饪设备是厨房生产运作必不可少的物质前提条件。本单元将针对各类烹饪设备的主要使用部门及岗位进行划分,简要、系统地对厨房加工、冷藏、冷冻、加热等主要设备及其特点进行介绍。

一、烹饪加工设备

烹饪加工设备主要是指对原料进行去皮、分割、切削、打碎等处理,以及面点制作时用于和面、包陷、成形等的设备。

1. 刀具

按刀具在烹饪中的功能不同,可将其分为片刀(薄刀)、切刀、砍刀(劈刀)、前切

后砍刀、烤鸭刀、羊肉刀、刮刀、镊子刀等。

按刀具的形状不同,可将其分为圆头刀、方头刀、马头刀、尖头刀、三角形刀等。

按刀具的用途不同,可将其分为批刀、砍刀、特殊刀等。

(1) 批刀。也称片刀、切刀。

1) 特点。刀身轻而薄,钢质纯,刀口锋利,使用灵活方便,是用来切、批的主要刀具。

2) 用途。适用于加工精选后无骨的动物性和植物性原料,刀工成形一般为片、条、丁、丝、粒等。如片肉片、鱼片、笋片等。

(2) 砍刀。也称劈刀、斩刀、骨刀。

1) 特点。刀背较厚,分量较重,是用来砍、劈的主要刀具。

2) 用途。适用于加工带骨或质地稍硬的原料,刀工成形一般为段、块等。如砍猪脚爪、排骨等。

(3) 特殊刀

1) 特点。刀形种类各异,品种较多,一般刀身窄小,刀刃锋利,轻巧灵便。

2) 用途。刀具不同,用途也不一样。主要用于对原料的粗加工、分档等的刀工处理,如刮、削、剔等。

3) 形状。因用途不同,刀具的形状也各不一样,常见的有:①烤鸭刀:专用于片熟烤鸭用。②刮刀:多用于刮去畜皮表面上的毛等污物及鱼鳞等。

③镊子刀:前半部分是刀,后半部分是镊子,为刀工的辅助工具。④刻刀:主要用于食品雕刻。种类较多,用法也各不相同。⑤刨刀:多用于刮去蔬菜和瓜果的皮、瓢等。

查一查

如何磨一把刚买来的新刀?



刀具的使用和保养

刀具在使用过程中,必须养成良好的使用保养习惯。具体应做到以下几点:

1. 掌握正确的磨刀方法,保持刀刃不变形,而且锋利和光亮。

2. 刀具用后必须先用清水洗净,再用干净的抹布将刀身擦干。特别是切咸味的或带有黏性的原料(如咸菜、榨菜、藕、菱等)时更应如此。因为盐渍对刀具具有腐蚀性;而黏性原料含有鞣酸,切后容易氧化使刀面发黑。

3. 长时间不用或遇到气候潮湿的季节,应先将刀具擦干水分,再在其表面涂抹一层植物油,并放置于干燥处,以防生锈或腐蚀,失去光泽和锋利。

4. 刀具使用之后,必须放入刀箱内或固定在刀架上,避免碰撞硬物损伤刀刃。

5. 传递刀具时,要以刀柄传向对方,且刀刃向下,等到对方拿稳刀柄后才可松手。

6. 切不可拿刀具当玩具,这样极易发生危险。

小

贴

士

2. 炉灶

炉灶是熟制的必需设备,因熟制方法及成品要求不同而有不同的种类。常用的有:

(1) 蒸煮灶。① 蒸汽蒸煮灶:是利用开关控制蒸汽热能进行熟制面点的炉灶。② 燃烧蒸煮灶:目前常用的有煤气灶、柴油灶及煤火灶等。

(2) 烘烤炉。有缸炉、吊炉、电烤箱等,主要用于烘烤面点。较为常用的是远红外线电烤箱,并配有盛装生坯的烤盘,具有卫生、安全、控制灵活的特点。

(3) 微波炉。其原理是利用微波深入原料的内部,引起物质分子的偶极子随着电场方向的高频变化而不断改变排列方向,并发生剧烈的摩擦而产生热效应使食物成熟。具有安全卫生、加热迅速、食物营养损失少等特点。

(4) 电磁灶。是采用高频电磁感应方式,将电源转变为高频交变电流,通过线圈产生交变磁场,当接触导磁容器时形成涡流而产生热量的新型炉灶。具有安全卫生、经济轻便的特点。

3. 机械

(1) 和面机。有立式和卧式两种类型。用于调制面团、馅等。

(2) 打蛋机。主要用于抽打蛋液、奶油,也可用于调制面团、馅等。

(3) 搅肉机。有手动和电动两种类型。用于搅碎肉末或其他馅料,使之成为泥茸状。

(4) 磨粉机。有干磨粉碎机 and 带水磨浆机两种。用于磨制各种粉料。

(5) 压面机。用于调制面团、轧压面皮等。

4. 其他设备

(1) 秤。包括各种类型的磅秤、盘秤、电子秤等。用于称取原料的分量。

(2) 砧板。是切配馅料等操作时的衬垫设备。要求质地紧密、软硬适中、光滑平整,以木头及有机塑料为常用。

(3) 冰箱。用于冷冻、冷藏生熟料。

二、工具、设备的使用与养护

烹饪工具与设备的种类繁多,且性能、特点、作用也不同,要使各种工具和设备在菜肴制作中发挥良好的效果,在使用过程中必须正确操作,并要懂得保管和养护知识。

1. 定点存放,专人保管

烹饪原料品种丰富,花样繁多,不同的菜肴制作采用的工具和设备也不尽相同,在使用过程中应分门别类、定点存放,并且要有专人负责保管,做到随用随取。

2. 熟悉器具的性能,正确使用

为发挥烹饪工具和设备的最大效能,提高工作效率,操作者上岗前必须了解和熟悉

各种器具的结构、性能和操作方法,不可盲目操作,以免损坏器械,并影响制品质量。

3. 搞好器具的卫生,保持清洁

工具和设备的清洁卫生与否,会直接影响菜肴制品的质量。在制作过程中,一方面对使用后的器具要及时清洗;另一方面要将器具用干净抹布擦干,放于通风处,并做好保洁工作。

4. 安全操作,及时维修

器具的使用不当会导致意外事故的发生,故在操作时必须做到:思想集中,专心致志,人离机停,规范操作,严格执行安全责任制度。

第三单元 原料加工的刀工与刀法

刀工是根据烹调 and 食用的需要,采用与其相适应的刀具和刀法,将烹饪原料加工成一定形状的操作过程。

烹饪原料在烹调前一般都要经过刀工的处理,除了便于烹调又方便食用外,在品尝菜肴时还具有精神上的享受。因此,刀工技术不单纯局限于改变原料的形状、满足食用的需要,更是从美化菜肴的形状着手,使制作的菜肴不仅味美适口,而且形象逼真、赏心悦目。

一、刀工的基本姿势

刀工加工的姿势是刀工操作者的一项重要的基本功。正确的操作姿势能提高工作效率,降低劳动强度,保持工作的持久性和稳定性。其姿势主要包括站立、握刀和指法等方面的动作要求。

1. 站立要求

正确的站立姿势是:身体保持自然挺直,上身稍向前倾,头要端正,双眼正视两手操作的部位,腹部与菜墩保持大约10厘米的距离,菜墩放置的高度应以操作者身高的一半为宜,即以既不耸肩又不弯腰为准。双脚要自然分立站稳,呈八字形或稍息状态,与肩同宽,以保持身体重心垂直于地面,重力分布均匀。

2. 握刀要求

握刀姿势根据原料的质地、所用的刀法及操作者习惯的不同而有所不同。一般正确的握刀手势是:右手全手握住刀柄,拇指与食指握住刀箍处,食指自然弯曲。手腕要灵活有力,轻松自然,握刀牢而不死,硬而不僵。

特别提示

初学刀工技术时,容易出现许多错误的动作,如歪头、哈腰、拱背、身体与菜墩距离过宽或过近、手动身移、重心不稳、下刀浑身牵动等。一旦出现上述现象,应及时加以纠正,否则,久而久之就形成了不正确的姿势。



3. 指法要求

在刀工加工时,双手既分工又合作,相互作用,相互配合。手指的分工和合理放置,是提高刀工技术、保证原料成形符合要求的重要环节。

左手用于固定原料,其基本手法是:五指合拢,自然弯曲,稍有间隙,前后有序。

刀工加工时,中指的作用最明显,它在其他四指的前面,自然向里弯曲,第一节指关节紧贴刀面,轻按原料,主要作用是控制刀距,调节刀的行进尺度。食指和无名指略在中指的后面,也自然向里弯曲,主要作用是按稳原料;其作用力较中指大,以操作时不使原料滑动为度,方向垂直向下。小拇指也要自然弯曲呈弓形,配合并协助无名指和大拇指按稳或捏住原料,防止原料左右滑动移位。大拇指略向里弯,平放在原料边上,与食指、小指共同扶稳原料,防止行刀用力时原料的滑动;同时也起着支撑作用,避免重心过于集中在中指和手掌上。手掌起到支撑作用,要求紧贴墩面或原料上,使重心主要集中在手掌上,从而使其他手指灵活自如;否则,当失去手掌的支撑时,重心势必前移至手指上,使各个手指活动受到限制,移动不灵活,刀距也不能很好的掌握,容易出现忽宽忽窄、刀距不均的现象。

二、刀工的方法

刀法是根据原料的性质及烹调和食用要求,将原料加工成一定形状的行刀技法。刀法的种类很多,各地刀法的名称和操作要求也有所差异。根据刀面与菜墩面接触角度和刀具运动规律的不同,刀法可分为直刀法、平刀法、斜刀法、混合刀法及其他刀法等。

1. 直刀法

直刀法是刀面与墩面基本保持垂直的刀法。根据用力的大小和刀的运动幅度可分为切、剁、砍等。

(1) 切。切是直刀法中刀的上下运动幅度最小的刀法,一般适用于无骨的原料。由于原料性能的不同,又有许多种不同的刀法。

1) 直切(又称跳切)

操作流程:右手持刀→刀刃的中前部位对准原料被切部位→垂直向下将原料切断。如图 1-1 所示。

操作要领:① 左手手指收拢按稳原料,随着刀的上下运动,慢慢向左均匀地移动。② 右手持刀垂直对准原料的被切部位,手腕着力切下去,用力要均匀。③ 两手一切一退,落刀的距离以左手向后移动的距离为准,配合要协调。

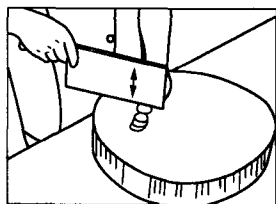


图 1-1 直切

空切练习

通过模拟直切刀法的练习,体会实际刀法的动作和手指移动时的灵活程度,从而感受手与手、手与刀、刀与菜墩之间的相互协调和配合。经过一段时间的“空切”练习,可逐步加大行刀的速度,以便增强腕力和臂力及其灵活性。

适用原料:脆性或软嫩的原料,如萝卜、竹笋、土豆、茭白、豆腐等。

2) 推切

操作流程:左手按稳原料→右手持刀→用刀刃的前部对准原料被切部位→自上而下→向前向下推切→将原料切断。如图1-2所示。

操作要领:①左手手指收拢按稳原料,为防止原料滑动,用力比直切稍大。②推切时,通过右手腕的起伏摆动,使刀刃产生一个小弧度,以加大刀在原料上的运行距离。③刀的着力点从刀头移至刀根,用力将原料推切断开。

适用原料:无骨的韧性原料,如猪肉、牛肉、羊肉;也适用于带细小骨的原料,如鱼肉;有时也适用于无骨较硬的原料,如火腿、香肠、鸡(鸭)肫。

3) 推拉切

操作流程:左手按稳原料→右手持刀→用推切的刀法将原料切断→再用拉切的刀法将原料切断→推切与拉切连贯起来。如图1-3所示。

操作要领:①左手指法要求、手腕的摆动、两手的配合与推切相同。②刀的着力点从刀头移至刀根,再从刀根移至刀头。

适用原料:无骨、韧性较弱的原料,如鸡脯肉、里肌肉、猪肝等。

4) 滚料切

操作流程:左手按稳原料→右手持刀→刀刃对准原料要切的部位直切下去→切一刀→原料滚动一下→将原料切断。如图1-4所示。

操作要领:①左手指法要求与直切相同,但在按稳原料的同时还需将原料转

特别提醒

针对无骨、质地较硬或松软易碎的原料,如熟肉、面包等,可以采用“锯切”的刀法。基本手法的的要求与推拉切相同,但动作较缓慢,一推一拉像拉锯一样,经过几个来回将原料切断。另外,左手按住原料时用力要小,以防原料压扁、压碎;在没有切断原料之前,手不可移动。

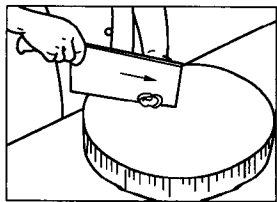


图1-2 推切

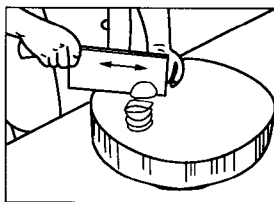


图1-3 推拉切

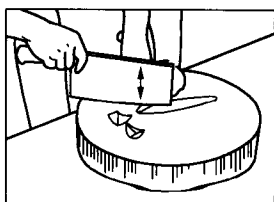


图1-4 滚料切