



全国烹饪专业系列教材
Quanguo Pengren Zhuanye Xilie Jiaocai

烹饪基本功训练

PENGRÉN
JIBENGONG XUNLIAN

主编 / 袁新宇



旅游教育出版社

全国烹饪专业系列教材

烹饪基本功训练

PENGRÉN JIBENGGONG XUNLIAN

主编/袁新宇



旅游教育出版社

· 北京 ·

责任编辑:张瑞芳 李静

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本功训练/袁新宇主编. —北京:旅游教育出版社,2007.3

(全国烹饪专业系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1474 - 2

I. 实… II. 袁… III. 烹饪—方法—教材 IV. TS972. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 034504 号

全国烹饪专业系列教材

烹饪基本功训练

袁新宇 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
E - mail	tepx@163.com
排版单位	首都经济贸易大学出版社激光照排部
印刷单位	中国科学院印刷厂
装订单位	河北省三河市东兴装订厂
经销单位	新华书店
开 本	787 × 960 1/16
印 张	14.25
字 数	219 千字
版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 册
定 价	20.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

出版说明

改革开放以来,我国的烹饪教育得到了快速发展,烹饪专业教材建设也取得了丰硕的成果。但是,随着人民生活水平的不断提高,不仅对烹饪教学提出了许多新要求,餐饮业自身也发生了许多新变化。因此,编写一套符合我国烹饪职业教育发展要求,满足烹饪教学需要,规范、实用的烹饪专业教材就显得尤为必要。

本烹饪专业系列教材就是为了配合国家职业教育体制改革,服务于培养旅游、餐饮等服务行业烹饪岗位的应用型人才,由我社聘请众多业内专家,根据《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》和教育部《2003—2007年教育振兴行动计划》中关于职业教育课程和教材建设的总体要求与意见,结合餐饮旅游行业的特点精心编写的国家骨干教材。

在教材编写中,我们征求了教育部职业教育教学指导委员会有关专家委员及餐饮行业权威人士的意见,对众多烹饪学校及开设烹饪专业的相关学校和企业进行了调研,并在充分听取广大读者意见的基础上,确定了本套教材的编写原则和模式:针对行业需要,以能力为本位、以就业为导向、以学生为中心,重点培养学生的综合职业能力和创新精神。

本系列教材在编写中,始终立足于职业教育的课程设计和餐饮业对各类人才的实际需要,充分注意体现以下特点:

第一,以市场为导向,以行业适用为基础,紧紧把握职业教育所特有的基础性、可操作性和实用性等特点。根据职业教育以技能为基础而非以知识为基础的特点,尽可能以实践操作来阐述理论。理论知识立足于基本概念、基础理论的介绍,以够用为主,加大操作标准、操作技巧、模拟训练等操作性内容的比重。做到以技能定目标,以目标定内容,学以致用,以用促学。另外,考虑到烹饪专业学生毕业时实行“双证制”的现实要求,编者在编写过程中注意参考劳动部职业技能鉴定的相关标准,并适当借鉴国际职业标准,将职业教育与职业资格认证紧密相联,避免学历教育与职业资格鉴定脱节。

第二,充分体现本套教材的先进性和科学性。尽量反映现代科技、餐饮业中广泛运用的新原料、新工艺、新技术、新设备、新理念等内容,适当介绍本学科最新研

究成果和国内外先进经验,以体现出本教材的时代特色和前瞻性。

第三,以体现规范为原则。根据教育部制定的有关职业学校重点建设专业教学指导方案和劳动部颁布的相关工种职业技能鉴定标准,对每本教材的课程性质、适用范围、教学目标等进行规范,使其更具有教学指导性和行业规范性。

第四,确保权威。本系列教材的作者均是既有丰富的教学经验又有丰富的餐饮工作实践经验的业内专家,对当前职教情况、烹饪教学改革和发展情况以及教学中的重难点非常熟悉,对本课程的教学和发展具有较新的理念和独到的见解,能将教材中的“学”与“用”这两个矛盾很好地统一起来。

第五,体例编排与版式设计新颖独特。对有关制作过程、原料等的讲述,多辅以图示和图片,直观形象,图文并茂。在思考与练习的题型设计上,本套书的大部分教材均设置了职业能力应知题和职业能力应用题两大类,强化教材的职业技能要求,充分体现职业教育教材的特点,既方便教师的教学,又有利于学生的练习与测评。

作为全国唯一的旅游教育专业出版社,我们有责任把最专业权威的教材奉献给广大读者。在我们将这套精心打造的烹饪专业教材奉献给广大读者之际,我们深切地希望所有的教材使用者能一如既往地支持我们,及时反馈你们的意见和建议,我们将不断完善我们的工作,回报广大读者的信任与厚爱!

旅游教育出版社

目 录

绪论	(1)
一、烹饪基本功训练的意义与基本要求	(1)
二、烹饪基本功的基本内容	(1)
三、烹饪基本功训练的方法和思路	(2)
第1章 刀工技能训练	(4)
学习目标	(4)
基础知识	(4)
一、刀工、刀法的概念	(4)
二、刀工的设备	(4)
三、刀工训练的基本要求	(8)
四、原料的形状规格	(9)
基本功训练	(12)
单元训练一: 刀具识别和处理	(12)
单元训练二: 直刀法训练	(14)
单元训练三: 平刀法训练	(25)
单元训练四: 斜刀法训练	(30)
单元训练五: 混合刀法训练	(32)
单元训练六: 原料成形训练	(33)
本章小结	(41)
思考与练习	(42)
第2章 临灶技术训练	(43)
学习目标	(43)
基础知识	(43)
一、勺工的概念	(43)
二、勺工的作用	(43)
三、勺工训练的设备、器具	(44)



四、勺工的基本要求	(44)
五、勺工技术各个环节的基本要领	(45)
基本功训练	(45)
单元训练一:推勺、晃锅训练	(45)
单元训练二:翻锅训练	(47)
单元训练三:出锅装盘训练	(48)
单元训练四:临灶技术综合训练	(49)
本章小结	(50)
思考与练习	(50)
第3章 鲜活原料初加工训练	(51)
学习目标	(51)
基础知识(一)	(51)
一、鲜活原料初加工的意义和要求	(51)
二、鲜活原料初加工的基本原则	(52)
三、蔬菜类原料初加工	(53)
基本功训练(一)	(55)
单元训练一:蔬菜类原料初加工训练	(55)
基础知识(二)	(58)
一、家禽初步加工的基本要求	(58)
二、家禽初加工步骤	(59)
基本功训练(二)	(60)
单元训练二:家禽类原料初加工训练	(60)
基础知识(三)	(63)
一、家畜类原料的分档	(63)
二、家畜内脏初加工的基本要求	(64)
三、家畜内脏初加工方法	(64)
基本功训练(三)	(65)
单元训练三:家畜类原料初加工训练	(65)
基础知识(四)	(67)
一、水产类原料初加工的基本要求	(67)
二、水产类原料初加工的方法	(67)
基本功训练(四)	(69)
单元训练四:水产类原料初加工训练	(69)
本章小结	(73)



思考与练习	(73)
第4章 干货原料涨发训练	(74)
学习目标	(74)
基础知识	(74)
一、干货原料知识	(74)
二、常见干货原料的鉴别标准	(76)
三、干货原料的储存方法	(77)
四、干货原料的涨发方法	(78)
五、干货原料涨发的基本原则	(80)
基本功训练	(81)
单元训练一:常用植物性干货原料的鉴别	(81)
单元训练二:常用动物性干货原料的鉴别	(83)
单元训练三:水发干货原料	(83)
单元训练四:油发干货原料	(85)
单元训练五:盐发干货原料	(86)
单元训练六:碱发干货原料	(87)
本章小结	(87)
思考与练习	(88)
第5章 调味技术训练	(89)
学习目标	(89)
基础知识	(89)
一、调味的意义、作用和原则	(89)
二、基本味及其类型	(92)
三、味型	(93)
四、形成菜肴味型的重要阶段	(93)
五、调味品摆放方法和原则	(94)
基本功训练	(94)
单元训练一:单一调味品的口味特征	(94)
单元训练二:常见复制调味品调制	(100)
单元训练三:常见冷菜复合味型调制(一)	(105)
单元训练四:常见冷菜复合味型调制(二)	(114)
单元训练五:常见热菜复合味型调制	(117)
本章小结	(130)
思考与练习	(130)



第6章 火候掌握与运用	(132)
学习目标	(132)
基础知识	(132)
一、热源常识	(132)
二、火力与火候	(132)
三、传热介质	(133)
四、掌握火候的基本方法	(134)
基本功训练	(135)
单元训练一:火力识别	(135)
单元训练二:油温识别	(136)
本章小结	(138)
思考与练习	(138)
第7章 初步熟处理技术训练	(139)
学习目标	(139)
基础知识	(139)
一、初步熟处理的意义和作用	(139)
二、初步熟处理的种类和方法	(140)
基本功训练	(143)
单元训练一:初步水加热处理技术训练	(143)
单元训练二:初步油加热处理技术训练	(146)
单元训练三:初步汽蒸加热处理技术训练	(147)
本章小结	(148)
思考与练习	(148)
第8章 糊浆调制	(149)
学习目标	(149)
基础知识	(149)
一、上浆挂糊基本知识	(149)
二、浆的类型、特征与运用	(149)
三、糊的类型、特征与运用	(150)
基本功训练	(151)
单元训练一:常见浆的调制	(151)
单元训练二:常见糊的调制	(153)
本章小结	(156)
思考与练习	(156)



第9章 冷菜烹制方法训练	(157)
学习目标	(157)
基础知识(一)	(157)
一、拌制菜肴	(157)
二、凉拌菜的调味装盘方式	(157)
基本功训练(一)	(159)
单元训练一:常见拌制菜肴制作	(159)
基础知识(二)	(162)
一、腌	(162)
二、泡	(163)
三、醉	(165)
四、糟	(165)
基本功训练(二)	(166)
单元训练二:常见腌制菜肴制作	(166)
基础知识(三)	(170)
一、卤汁的制作方法	(171)
二、卤制原料的处理	(171)
三、卤制	(171)
四、出锅装盘	(172)
基本功训练(三)	(173)
单元训练三:常见卤制菜肴制作	(173)
基础知识(四)	(177)
基本功训练(四)	(178)
单元训练四:常见炸收菜肴制作	(178)
本章小结	(181)
思考与练习	(181)
第10章 热菜烹制方法训练	(182)
学习目标	(182)
基础知识(一)	(182)
一、滑炒	(182)
二、生炒	(183)
三、熟炒	(184)
四、软炒	(185)
基本功训练(一)	(186)



单元训练一:滑炒菜肴制作	(186)
单元训练二:生炒菜肴制作	(190)
单元训练三:熟炒菜肴制作	(191)
单元训练四:软炒菜肴制作	(192)
基础知识(二)	(193)
一、清炸	(194)
二、酥炸	(195)
基本功训练(二)	(196)
单元训练五:清炸菜肴制作	(196)
单元训练六:酥炸菜肴制作	(197)
基础知识(三)	(199)
一、红烧	(200)
二、干烧	(201)
基本功训练(三)	(202)
单元训练七:红烧菜肴制作	(202)
单元训练八:干烧菜肴制作	(203)
基础知识(四)	(204)
一、清蒸	(204)
二、旱蒸	(205)
三、粉蒸	(206)
基本功训练(四)	(207)
单元训练九:清蒸菜肴制作	(207)
单元训练十:旱蒸菜肴制作	(209)
单元训练十一:粉蒸菜肴制作	(210)
基础知识(五)	(211)
基本功训练(五)	(212)
单元训练十二:常见煮制菜肴制作	(212)
本章小结	(214)
思考与练习	(214)
参考文献	(215)
后记	(216)

绪 论

一、烹饪基本功训练的意义与基本要求

人们认为烹饪是文化,是科学,是艺术,给予了烹饪很高的评价。确实如此,烹饪为人们提供了太多的美食,给人以太多味的享受和美的感觉。众所周知,一名真正的烹饪大师、名师,可以凭借自己的聪慧头脑和娴熟的手上功夫,创作出一道又一道精美佳肴,将人们引入美食豪宴,使之体会巅峰味感。一个又一个的美食家就这样被征服。这样的烹饪大师、名师难道不值得受人称道,令人羡慕,被人尊敬吗?

但是,一般人只看到大师们最光彩的一面,却看不到他们为之付出的努力和艰辛。正是因为这种勤奋和付出,他们才拥有了扎实的基本功,才练就了一身真功夫和真本领,这是一种积累,一种由量变到质变的转化。人们说“行行出状元”,行行都必须先练就一身扎实的基本功才能够最终达到较高的水平和要求。烹饪这一行也不例外,烹饪工作辛苦而有乐趣,烹饪的核心本质是追求“鼎中之变”,创新和变化是烹饪事业发展的永恒动力。烹饪工作讲究的是勤思考、勤动手,手脚利落、感觉到位、规范而不失灵活、善变而又有规律,这实际上就是烹饪基本功的内涵。要想成为真正意义上的烹饪大师、名师,练好基本功是唯一的出路。

二、烹饪基本功的基本内容

烹饪基本功训练课是帮助初学者入门、人行的一门重要的基础课程,它是烹调工艺课程的补充和完善,它将烹调工艺的实验实训部分进行提炼归纳,着重培养学生的动手能力、观察能力和职业习惯。具体来讲,即通过技能训练,培养学生的动手能力和观察能力;在技能训练的过程中,规范学生的工作行为,逐步使学生养成良好的职业习惯,比如,站姿训练、坐姿训练、着装规范、言语规范、卫生习惯规范等。本书主要围绕技能环节展开讲解,内容涉及刀工技能训练、临灶技术训练、鲜活原料初加工训练、干货原料涨发训练、调味技术训练、火候火力掌握与运用、初步熟处理技术训练、糊浆调制、冷菜烹制方法训练和热菜烹制方法训练等十个方面。其中,刀工技能训练、调味技术训练是烹饪基本功的核心内容,作为一个初学者,应



当掌握一定的刀工技术和调味技术;临灶技术训练、鲜活原料初加工训练、干货原料涨发训练、初步熟处理技术训练、糊浆调制也是烹饪基本功训练的重要内容,是切入厨房工作必备的技术;火候火力掌握与运用、冷菜烹制方法训练和热菜烹制方法训练是烹饪基本功训练的高级阶段,要熟悉了解,力争做到熟练操作。尤其是火候火力掌握与运用要经过长期的练习与摸索,与人的经历、阅历、理解和认识有着十分密切的联系,是一个烹饪工作者要毕生学习的。

三、烹饪基本功训练的方法和思路

烹饪基本功训练的方法很多,可谓见仁见智。但它们有一个共同点就是,都需要讲究效率和效果。从总体上看,烹饪基本功训练要把握以下几点:

(一) 加强基础知识学习,用脑指挥你的手

烹饪工作是一项技术活,不是纯粹的体力活,在工作中是要开动脑筋的,在每个单元练习时,首先要思维跟上、思路对头,要用脑指挥你的手,控制你的动作,达到应有的效果。开始可能慢一点,只要方法和思路对,效果好,快慢的问题会随着熟练度的增加得到很好的改变。

专业思维能力培养,是可以加强专业基础知识学习达到的,这一点很重要,也是初学者很容易忽视的。某些人会有错误理解,简单地认为烹饪只是靠练习,做多了效果就好了。其实这是一种误解,会延缓你进步的速度。所以,烹饪基本功训练,首先要训练你的脑子,养成专业思考问题的习惯,培养自己的专业思维能力。

(二) 注重培养自己的观察能力

烹饪技术动作有很强的模仿性,作为初学者,可以通过观察烹饪老师或厨师的操作动作来进行模仿操作,这有一定的效果,但不一定能学得全面。因为每个人的观察能力和模仿能力不会完全一样。所以,培养敏锐的观察能力显得很重要。观察什么?怎样观察?是烹饪基本功训练中重要的环节。

烹饪中有很多环节和细节是要留意观察的,一是手锋。这是一个优秀厨师在工作中通过手上动作展示出来的灵巧、潇洒、自如的节奏感,这是一种流畅优美的工作音符,这需要基本功的积累。二是过程。结果是通过过程实现的,对过程的把握十分重要,比如,切银针丝的过程,就是先将萝卜修成方形,再片成薄片,然后切成很细的丝,再把它放到清水里浸泡,至发亮、发挺,最后捞出控干水分,装盘,这是一个完整的过程,观察时要注意对整个过程的印象。三是细节,还是举刚才的例子,如何片成薄片,左右手如何配合,刀是怎样进入原料内的,又是如何从原料内出刀的,这些细节都需要大家去仔细观察把握。对细节的把握,会让你找到关键点和控制点。



(三) 多练、多实践,养成良好的工作习惯

所有的理解和认识还得通过练习、实践,才能够转变成属于自己的技能。练习、练习、再练习,熟练、熟练、再熟练。烹饪工作是没有捷径的,只有勤奋和努力,才能够成为真正的烹饪大师、名师。

烹饪基本功训练主要的目的就是要使学生掌握基本知识、基本技能和技巧,并对其工作行为、方式加以规范。在此前提下,速度训练显得尤为重要,不仅应教会学生如何做,而且应要求动作快,要达到一定的频率要求。快速训练要贯穿于每次训练的全过程,要使学生逐渐养成良好的工作习惯,具备相当的能力,适应高度紧张和高强度的工作环境。只有这样才能适应现代餐饮业的节奏。

第 1 章

刀工技能训练



- 掌握磨刀的技术
- 熟练掌握各种刀法的技巧,并加以运用
- 掌握常见刀法的操作要领和各种规格的原料成形
- 熟悉各种特殊形状的切法



一、刀工、刀法的概念

(一) 刀工的概念

刀工,是指根据烹调和食用的要求,使用不同的刀具,运用不同的刀法,将烹饪原料或半成品加工切割成不同形状的操作过程。这是厨师必须掌握的一项基本功。

(二) 刀法的概念

刀法,是指用不同的刀具,将烹饪原料加工成一定形状的运刀方法。根据刀与菜墩接触所组成的角度来划分,可分为直刀法、平刀法、斜刀法和混合刀法四种。

二、刀工的设备

(一) 刀具的种类及用途

1. 片刀

刀呈长方形,重约 500 克,长约 8 寸,宽约 3 寸。其特点是刀轻而体薄,刀刃锋利,使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片,也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料,如对丝、丁、片、条等形状的刀工。但是不可切带骨的或坚硬的原料,否则易伤刀口。(参见图 1-1。)

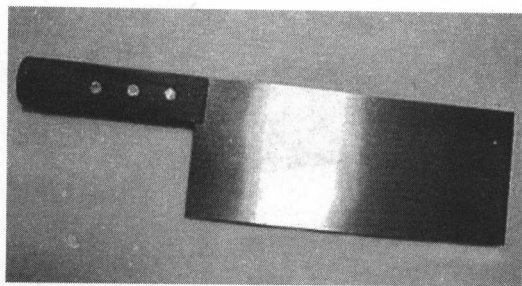


图1-1 片刀

2. 切刀

刀呈长方形,重约600~750克,长约5~7寸,宽约4寸。其特点是:刀背较厚,刀口较薄,刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料,也可切成“片”,制片时效果不如片刀好。(参见图1-2。)

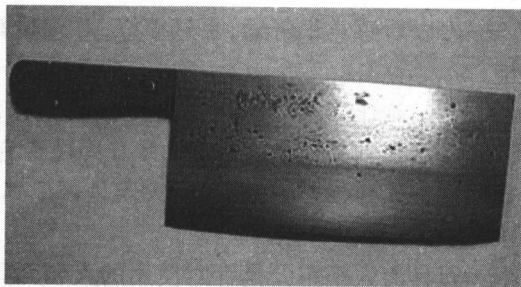


图1-2 切刀

3. 砍刀

这种刀大多数呈长方形,也有刀跟是圆弧形的,重约1000克,长约5~6寸,宽约4寸。其特点是:刀身宽厚、体重,刀刃不够锋利,适用于砍切带骨的和质地坚硬的原料。(参见图1-3。)

4. 专用刀具

除上述几种刀具之外,还有一些专用刀具,这类刀的种类有很多,如镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等。它们的用途主要是针对某种或某一类形状的原料进行加工。

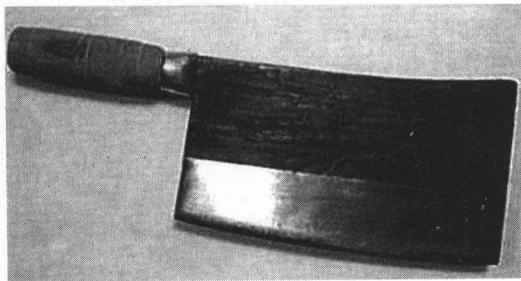


图1-3 砍刀

(二) 刀具的鉴别及保养

1. 刀具的鉴别

刀具质量的好坏、形状的大小以及重量的多少对刀工都有一定的影响,如何挑选、鉴别刀具也是每位烹饪工作者必须掌握的一项基本技能。刀具的鉴别一般从以下几个方面来完成:

第一,刀具形状。握刀以后感觉很舒适,手感很好,刀刃顺着看一条线上,横起看成弧形,刀身平整。

第二,刀具质量。主要是制作刀具时所用钢材质量的好坏,钢材质量好,做出来的刀具质量相对要好些,反之则差点。其次,要看刀具是否有夹灰、刀刃是否有夹层。最后,要看刀刃的钢火怎样,就是在退火时火候是否正确。具体是通过眼看以及敲打听声音来鉴别。

第三,刀具的大小。刀具的大小主要是针对使用的人和刀具的用途而设定的。不同的人对刀具的大小要求不同,一般情况,个子大的人使用的刀具要大一点,反之则小一点。按用途,切刀比片刀要大点。

第四,刀具的重量。刀具的重量主要是根据刀的用途来确定的。片刀体轻而薄,在500克左右;切刀比片刀稍厚、略宽,重量在600~750克之间;砍刀宽厚体重,在1000克左右。在挑选时,刀具的重量最终还应根据使用者的要求来决定。

2. 刀具的保养

刀是刀工运用技术的主要工具。作为烹调人员,不仅要了解刀的特点和用途,还必须善于使用、爱护和保养。因此,使用刀时,应该注意:操作时要小心谨慎,爱护刀刃。落刀时遇到阻力,如顶刀、夹刀等,应该另选部位,重新落刀,否则,会伤刀刃。使用后必须用洁净的布擦干水分。特别是切咸味、酸味或带有黏性的原料,附在刀面的无机盐、酸、碱、草鞣酸等物质容易使刀变黑或锈蚀,故使用后,应该用热水洗净,擦干水分,存放在固定地点或刀架上。若长期不用,可在表面上涂一层油,