


中餐烹饪专业品牌课程与教学资源库建设教材

# 中餐烹调技术

ZHONGCAN PENG TIAO JISHU

谢云 陈宇超 潘晓东 周秀中 主编



 广西科学技术出版社

中餐烹饪专业品牌课程与教学资源库建设教材

# 中餐烹调技术

ZHONGCAN PENG TIAO JISHU

谢云 陈宇超 潘晓东 周秀中 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中餐烹调技术 / 谢云等主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2016. 9  
ISBN 978-7-5551-0670-8

I. ①中… II. ①谢… III. ①中式菜肴—烹饪—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2016 ) 第 230680 号

## 中餐烹调技术

ZHONGCAN PENG TIAO JISHU

谢 云 陈宇超 潘晓东 周秀中 主编

---

策划/组稿: 陆媛峰

责任编辑: 池庆松

责任校对: 高海江

装帧设计: 苏 畅

责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西万泰印务有限公司

地 址: 南宁市经济开发区迎凯路 25 号

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数: 310 千字

版 次: 2016 年 9 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5551-0670-8

定 价: 32.00 元

邮政编码: 530031

印 张: 10.25

印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

---

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接与本社调换。

服务电话: 0771-5842790

## 编写委员会

主 编：谢 云 陈宇超 潘晓东 周秀中  
副主编：黄永明 陈识芳 黄红艳 龙叶鸿  
编 者：刘 慧 朱俊彰 张文红 梁之雨 张小燕 李彦鸿  
杨雅婷 梁 莹 袁成燕 梁薇薇 许 涛 黄 东  
罗 云 陆大有 施 向 屈孝庆

# 目 录

## 项目一 鲜活烹饪原料的初步

### 加工/1

- 第一节 新鲜蔬菜的初步加工/1
- 第二节 水产品的初步加工/3
- 第三节 陆生动物的初步加工/5
- 第四节 实训菜肴练习/7

## 项目二 刀工刀法实训/11

- 第一节 刀工的使用工具/11
- 第二节 刀工的基本要求和作用/13
- 第三节 刀工的基本原理/15
- 第四节 实训菜肴练习/33

## 项目三 勺工技术/39

- 第一节 基本知识/39
- 第二节 实训菜肴练习/44

## 项目四 出肉及整料去骨/49

- 第一节 常用水产品的出肉加工/49
- 第二节 整料去骨/50

## 第三节 实训菜肴练习/52

## 项目五 干货原料的涨发/55

- 第一节 干货原料涨发的概念及意义/55
- 第二节 干货原料涨发的方法和基本原理/56
- 第三节 常用干货原料涨发实例/60
- 第四节 实训菜肴练习/64

## 项目六 烹饪原料的初步

### 热处理/67

- 第一节 焯水/67
- 第二节 过油/70
- 第三节 汽蒸/72
- 第四节 走红/74
- 第五节 实训菜肴练习/75

## 项目七 热菜的配菜/78

- 第一节 热菜配菜的重要性/78

第二节 热菜配菜的原则和方法/81

第三节 菜肴的命名/83

第四节 实训菜肴练习/84

## 项目八 火候知识/87

第一节 火力与火候/87

第二节 烹制时的热源和传热  
方式/91

第三节 实训菜肴练习/95

## 项目九 调味/99

第一节 味觉和味/99

第二节 调味的作用和原则/102

第三节 调味的过程和过程/103

第四节 实训菜肴练习/105

## 项目十 制汤/108

第一节 制汤的意义和汤汁的  
分类/108

第二节 汤汁的制作/109

第三节 荤汤形成的原理/111

第四节 实训菜肴练习/112

## 项目十一 上浆、挂糊和勾芡/115

第一节 上浆、挂糊、勾芡的用料  
及其作用/115

第二节 上浆/118

第三节 挂糊/120

第四节 勾芡/124

第五节 实训菜肴练习/129

## 项目十二 菜肴的烹调方法/132

第一节 烹调方法的分类/132

第二节 热菜的烹调方法/134

第三节 实训菜肴练习/142

## 项目十三 热菜装盘/145

第一节 热菜装盘的基本要求/145

第二节 菜肴与盛器的配合/146

第三节 热菜的装盘方法/147

第四节 热菜的装饰/148

第五节 实训菜肴练习/151

## 项目十四 考证训练/154

## 项目一 鲜活烹饪原料的初步加工



### 学习目标

- (1) 能说明常用新鲜蔬菜、水产品以及家禽、家畜的内脏和四肢的初步加工过程。
- (2) 能概述鲜活烹饪原料初步加工的基本原则。
- (3) 熟悉常用的水产品，了解家禽、家畜内脏及四肢初步加工的基本要求和步骤，能对其进行初步加工。

### 第一节 新鲜蔬菜的初步加工

蔬菜原料在烹调加工时，一般具有加热时间短、容易成熟的特点，许多蔬菜原料是可以直接生食的，因此蔬菜原料的初步加工非常重要。蔬菜原料是否符合卫生要求，取决于加工方法是否正确。

#### 一、新鲜蔬菜初步加工的基本要求

##### (一) 应熟悉新鲜蔬菜的基本特性

新鲜蔬菜因可食用的部位不同而质地各异，在加工新鲜蔬菜时应熟悉其质地，合理加工，从而获取净料，以备下一工序使用。

##### (二) 应视烹调 and 食用的要求，合理择取原料进行加工

在加工新鲜蔬菜时，应根据烹调菜肴的需要，选取不同部位的原料，使之达到成品菜肴的需求。大白菜的叶、帮、菜心均可食用，应根据菜肴烹调的要求进行选择，如制作“开水白菜”时应选用白菜心，用以制馅时应选取白菜的帮和叶。此外，蔬菜的枯黄叶、老叶、老根以及不可食用的部分必须清除干净，以确保菜肴的色、香、味、形不受影响。

##### (三) 应讲究清洁卫生，减少蔬菜营养成分的流失

新鲜蔬菜一般都夹杂着污物、杂质及虫卵等，应采取合理的初步加工方法予以去除，将其冲洗干净，以确保原料符合饮食卫生的要求。新鲜蔬菜不但要洗涤，而且在加工时宜先洗后切，并尽量减少蔬菜浸泡的时间。先洗后切旨在防止新鲜蔬菜流失过多的营养成分，也为防止细菌、污物通过切口侵蚀蔬菜。故在保证菜肴质量的前提下，要做到先洗后切，减少浸泡时间，以防营养成分的流失。

#### 二、新鲜蔬菜初步加工的方法

因新鲜蔬菜的原料品种、产地、上市期、食用部位和食用方法不同，故初步加工方法各异。

##### (一) 根茎类蔬菜初步加工的方法

一般初步加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—去表皮（污斑）—洗涤—浸泡—

沥水。

根茎类蔬菜原料一般先去除杂质、污物，清洗后去其表皮（壳、头尾、根须），如茭白、土豆。之后，应立即置冷水中浸泡，或洗净后立即进行下一道工序的操作，以防原料呈现锈斑色。

## （二）叶菜类蔬菜初步加工的方法

一般初步加工步骤：择剔—浸泡—洗涤—沥水—理顺。

### 1. 择剔

在加工叶菜类蔬菜时，应将枯黄老叶、老根、杂物等不可食用的部分择除，并清除泥沙、污物。留取可食部分并理顺，以备下一道工序的加工处理。

### 2. 浸泡、洗涤

叶菜类蔬菜一般都采用冷水洗涤，也可根据具体情况而采用盐水或高锰酸钾溶液洗涤。

（1）冷水洗涤法。将经过择剔整理的蔬菜放入冷水中稍浸泡，洗去叶面上的泥土等污物，再反复清洗干净，沥水理顺即可。

（2）盐水洗涤法。适用于叶面上附着虫卵的叶菜类蔬菜。因为栖息在叶菜类蔬菜（特别是在夏秋季节上市的蔬菜）叶面、菜梗和叶片间的虫卵较多，一般用冷水很难清洗干净，放入适当温度的盐水中浸泡后，可使虫卵的吸盘收缩脱落，便于清洗干净。洗涤方法：将经择剔整理的叶菜类蔬菜先放入2%的盐水中浸泡4~5分钟（时间不宜过长，以防营养成分的流失），再用冷水反复清洗，沥水理顺即可。

（3）高锰酸钾溶液洗涤法。适用于直接食用的叶菜类蔬菜，旨在杀菌消毒，确保原料的卫生要求。将经择剔整理的叶菜类蔬菜置于0.3%的高锰酸钾溶液中浸泡4~5分钟，然后用冷水洗净，沥水理顺即可。

此外，还可选用食品洗涤溶剂进行清洗。但是无论选择何种洗涤方法，均要达到清洗的目的。

## （三）花菜类蔬菜初步加工的方法

一般初步加工步骤：去蒂及花柄（茎）—清洗—浸泡—沥水。

### 1. 去蒂及花柄

将花菜类蔬菜去蒂及花柄，留花朵（其大小视成菜要求而定）。

### 2. 清洗

将花朵用冷水洗净。

除传统烹调用花菜类蔬菜外，近年来花卉入饌已经成为新的饮食时尚。此类烹饪原料最大的特点是清香质嫩、色泽美观且易于人体消化吸收。其加工方法与一般叶菜类蔬菜的初步加工方法相同。

## （四）瓜类蔬菜初步加工的方法

一般初步加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—去表皮（污斑）—洗涤—去籽瓤—清洗。

瓜类蔬菜应根据烹调菜肴的需求进行加工。一般先去除其表面的杂质、污物，清洗后去其表皮（头尾、根须），再剖开去除籽瓤，清洗备用。若选用瓜类蔬菜制作瓜盅（如西瓜盅、冬瓜盅等）类菜肴时，则在清洗后原料可不去表皮，直接进行表皮雕刻，然后去除



籽瓢。

#### （五）茄果类蔬菜初步加工的方法

一般初步加工步骤：去除原料表面杂质—清洗—去蒂及表皮或籽瓢—洗涤。

茄果类蔬菜初步加工一般先去除其表面的杂质，清洗后去蒂及表皮或籽瓢（如辣椒），洗净备用。若选用番茄制作冷菜时，可先用清水洗净并去蒂，再用沸水略烫，入冷水中浸凉，剥去外皮即可。

#### （六）豆类蔬菜初步加工的方法

（1）荚果均食用的豆类蔬菜初步加工步骤：去蒂和顶尖—去筋—清洗—沥水，如荷兰豆、扁豆等。

（2）食其种子的豆类蔬菜初步加工步骤：剥去外壳—取出籽粒—清洗—沥水，如豌豆等。

## 第二节 水产品的初步加工

### 一、水产类原料的初步加工

水产品一般都需经过宰杀、刮鳞、去鳃、去内脏、洗涤等加工过程。但这些过程还必须根据其品种的不同和具体的用途而定。

（1）熟悉原料的组织结构特点。水产品的品种繁多，形状、品质各异，我们应熟悉其组织结构，以便加工整理。此外，还要根据原料的不同用途和成菜质量要求，合理地进行加工。如大多数的鱼都要进行刮鳞处理，但新鲜鲥鱼体表的鳞片，含有一定量的脂肪，加热熔化后可增加鱼的鲜美滋味，鳞片柔软且可食用，故不需要进行刮鳞处理。因烹制菜肴品种的不同，鳝鱼的加工方法可选取生杀或熟（煮）杀的加工处理方法。

（2）应去除污秽杂质，以确保清洁卫生，避免发生食物中毒。水产品在进行初步加工时，应按照卫生要求，保证加工原料的卫生质量，注意除尽污秽杂质。在加工水产品时，必须去除鱼鳞、内脏、鱼鳃、硬壳、小沙子、黏液等杂物，并清洗干净。特别是要去除水产品的腥臭异味，以保证菜肴的质量不受影响。加工水产品原料时，加工方法要得当。特别是直接生食（不需加热）的海鲜原料，加工时应避免交叉污染。另外甲鱼、河蟹、鳝鱼死后禁止食用，以免发生食物中毒（因甲鱼、河蟹、鳝鱼死后其内脏极易腐败变质，肉中的组胺酸转变为有毒的组胺，对人体有害）。

（3）注意原料的合理使用，避免浪费。水产品在进行初步加工时，应按用途和成菜的要求，合理地使用原料的各个部位。作为厨师应了解菜肴加工制作的过程及标准，以便根据菜肴的需求，择取加工整理烹饪原料。要因材施教、量材而用。如鲢鱼头可入馔，不应废弃，可用于制作“砂锅鱼头”。制作“红烧鱼尾”时，可选用青鱼的尾巴。形体较大的鱼可充分利用其中段出肉，加工成片、条、丝、茸、花块等。总之，在水产品的初步加工时，要充分合理地使用原料的各个可食用部位，开发新的菜肴品种，避免浪费，降低损耗。

## 二、水产品初步加工的方法及实例

### (一) 水产品初步加工的方法

#### 1. 鱼类的初步加工

鱼类的加工步骤：宰杀—刮鳞（或不刮鳞）—去鳃—修整鱼鳍—开膛（或不开膛）取内脏—清洗—沥水。

(1) 宰杀。一般采用摔的方法，将鱼摔晕后再进行下一道工序的操作。

(2) 刮鳞。一般鱼体表鳞片没有使用价值，所以在初步加工时，应选用刮鳞器或竹片，将鱼体表面（特别应注意鱼头及腹部）的鳞片刮净，以便下一道工序的操作。

(3) 去鳃。鱼鳃质地较硬，且夹带着污物，故无食用价值，应予以清除。一般用剪刀顺着鱼鳃两侧剪除即可。

(4) 修整鱼鳍。为使菜肴成品外形美观，根据烹调的需求，应用剪刀修整鱼的胸鳍、腹鳍、背鳍、尾鳍。

(5) 开膛取内脏。有以下三种方法：

背开法，用刀从鱼背沿脊骨切开，将内脏从脊背掏出。

腹开法，从腹部开刀取内脏，注意不要划破鱼胆。

鳃出法，先将鱼肠在肛门处切断，刀口要浅，然后用筷子从鱼嘴部插入，夹住两边鱼鳃插入鱼腹，转动筷子将内脏和鳃一同搅出。

(6) 清洗。人工饲养的鱼类腹腔内附着一层黑衣膜（有较重的腥味），开膛后鱼的腹腔血污较多，应将其清除干净，并用冷水洗净腹腔，以备下一道工序的使用。

#### 2. 虾类的初步加工

虾类的初步加工方法一般是用剪刀剪去额剑、触角、步足，去虾线，挑出头部的沙袋和脊背的虾线，然后洗净即可。也可根据制作菜肴的需要，将虾壳全部剥去，留取虾肉；或将虾壳（皮）去除，留取虾尾。

#### 3. 蟹类的初步加工

蟹类初步加工方法一般是将附着在其体表及螯足（毛钳）上的绒毛和残留污物，用软毛刷刷洗干净，以便根据烹调的需求进行下一道工序的操作。

#### 4. 贝类的初步加工

贝类（扇贝、蛏子、鲍鱼、蛤蜊等）初步加工的一般步骤：冷水（或淡盐水）静养（旨在去除污泥）—置水中（或用沸水煮至壳张开）—剥壳—割断闭壳肌—取肉—去除污物（细沙、筋膜、内脏）—清洗—浸泡。

### (二) 水产品初步加工（宰杀）实例

#### 1. 鳊鱼的初步加工（宰杀）

(1) 生杀（生出骨）。先将鳊鱼摔昏，在颈椎处下刀开一个刀口，放出血液，再把鳊鱼的头部置于木板上，用小钉钉住，用刀尖顺沿脊背（紧贴脊骨）从头至尾划开，将脊骨剔出，去其头、尾、内脏，洗净后改刀即可。

(2) 熟杀（熟出骨）。将沸水锅置灶口上加热，加入适量的盐、醋、料酒、葱段、姜片（加盐的目的是使肉中的蛋白质凝固，便于“划鳊”，加醋、料酒、葱段、姜片则是去

其腥味)，再将活鳝鱼置沸水锅中迅速盖上锅盖。继续煮至鳝鱼嘴张开时，捞出鳝鱼放入冷水中浸凉，洗去黏液。然后从鳝鱼的颈部用刀尖顺着脊骨从头至尾部划开，出骨留肉即可。

## 2. 甲鱼的初步加工

常见的宰杀甲鱼方法有两种，一种是将甲鱼放在地面，待其爬动时用脚猛踩，待头伸出时用左手握紧头部，然后用刀割断血管和气管，放尽血即可。另一种方法是将甲鱼腹部向上，放在菜墩上，待头伸出时将其剁下，放尽血即可。

# 第三节 陆生动物的初步加工

## 一、禽类的初步加工

大部分禽类原料都采用放血宰杀的方法，其加工程序：宰杀—褪毛—开膛取内脏—整理内脏—洗涤。

### （一）宰杀

宰杀家禽的方法有放血宰杀和窒息宰杀（闷死或呛淹法）。放血宰杀即用刀割断家禽的血管、气管，随后倒置放尽血。宰杀家禽之前，要事先准备好一个盛器。盛器内放适量冷水（冬季可用温水）并加入少许食盐，把血液滴入盛器内。现以鸡为例介绍此法。宰杀时左手握住鸡翅根部，用左手小拇指勾住鸡的右爪，拇指和食指捏住鸡头后部的鸡颈皮并向后收紧，使手指捏到鸡颈骨的后面（以防下刀时划伤手指）。在下刀处拔净颈部鸡毛，然后用刀割断气管、血管，随后将鸡身下倾倒置，让血流入盛器内。待血全部流尽后，用筷子将鸡血和盐水调匀待用。窒息宰杀（闷死和呛淹法）是将禽类用闷死或用水呛淹致死的方法。如鸽子可采用此法进行宰杀。

### （二）褪毛

家禽宰杀后即可浸烫、褪毛。这个步骤应在家禽停止挣扎后迅速进行。应把握好时机，浸烫过早则会因家禽肌肉痉挛、皮紧缩而不易褪毛；过迟则家禽肌体僵硬，羽毛不易褪净。浸烫、褪毛时水的温度应视家禽的品种、大小，并根据季节和家禽的老嫩而定。一般情况下，大而老的家禽宜用85~90℃的水温；小而嫩的家禽宜用65~80℃的水温。冬季水温可高一些；夏季水温可低一些。浸烫时间以2~3分钟为宜，浸烫时间过短不宜褪毛，浸烫时间过长易使家禽表皮受损而影响成品质量。

浸烫后，要趁热将羽毛褪净。鸡、鸭、鹅褪毛可采用湿褪法（温烫或热烫），鸽子可采用干褪法（无须烫泡）或温褪法。干褪法要待鸽子完全死后而体温尚未散尽时将羽毛拔净。若体温完全消失（僵硬）时，鸽子的羽毛不易褪净，且易使表皮破损。鸭、鹅的羽毛比较难褪，宰杀前可先给鸭、鹅灌一些冷水，就比较容易褪毛。此外，给家禽褪毛时还应注意手法，要按顺毛方向褪净翅膀的羽毛，逆毛方向褪净颈毛，然后逐层逆向褪净全身羽毛，最后用冷水洗净待用。总之，在浸烫、褪毛的过程中，以褪净绒毛而不使家禽表皮破损为宜。

### （三）开膛取内脏

开膛取内脏的方法，可视家禽原料用途和烹调的要求而定。常用的开膛取内脏的方法

有三种，即腹开法、肋开法和背开法。

#### 1. 腹开法

先在家禽颈右侧的脊椎骨处开一刀口，取出嗦囊，然后在胸骨以下的软腹处（肛门与肚皮之间）开一道5~6厘米长的刀口，由此处取出内脏，然后将家禽冲洗干净即可。腹开法适用广泛，凡成品形状为块、片、丝、丁、茸等，用以制作菜肴的，均可采用腹开法。

#### 2. 背开法

先在家禽的脊背处（沿背骨从尾至颈部）剖开取出内脏，然后将家禽冲洗干净即可。背开法适用于整形菜品的制作，如“清蒸鸡”“红扒鸡”等。一般用整只家禽制作的菜品，装盘时均为腹部朝上。采用此法取内脏后加工制作的菜肴，可使成品上席后既看不见刀口，又使家禽腹部显得丰满。

#### 3. 肋开法

在家禽的右肋（翅腋）下开一刀口，然后从刀口处将内脏取出，同时取出嗦囊，将家禽冲洗干净即可。肋开法主要适用于“烤鸡”“烤鸭”的制作，使家禽在烤制时不致漏油，在烹调后的口味更加鲜美。

无论采用哪一种方法，操作时均应注意不要碰破家禽的胆囊。家禽胆囊苦味较重，破碎后易使禽肉因沾染胆汁而出现苦味，影响成品菜肴的质量。

#### （四）整理内脏

禽类的内脏除嗦囊、气管、食管和胆囊不能食用外，其他均可入馔食用。

（1）肫。先割去前段食肠，从侧面将肫剖开，除去其污物，剥掉黄皮（角质膜），洗净即可。

（2）肝。摘去附着在肝上面的苦胆，洗净即可。

（3）肠。先去掉肠内污物，然后用剪刀顺肠剖开并冲洗。并用剪刀轻轻刮去依附在肠壁上的附着物，加盐、醋、明矾搓洗去肠壁上的污物、黏液。最后反复用冷水冲洗干净。

（4）血。将已凝结的血块，放入沸水锅中煮（或蒸）熟后取出备用。煮（或蒸）时需注意火候，煮（或蒸）的时间不宜过长，否则影响其质量。

（5）油脂。家禽腹内的油脂经加工后可作为明油。明油的制作方法：先将油脂洗净后改刀切碎，放入容器中，加上葱段、姜片，上蒸笼蒸至油脂熔化后取出，去掉葱段、姜片等后即为色黄而香的明油。明油主要用于菜肴成熟后，临出锅时淋入，可起到增亮、增色、增香的作用。

## 二、家畜内脏及四肢初步加工的基本要求

家畜内脏和四肢泛指心、肝、肺、肚、腰、肠、头、爪、尾、舌等组织器官。由于这些烹饪原料带有较多的黏液、污物及油脂和脏腑异味，故在加工时应选用恰当的方法进行加工处理后，方能达到制作菜肴的要求。

（1）应注意清洁卫生，保护营养成分不受损失。家畜内脏和四肢带有较多的黏液、污物及油脂和脏腑异味，整理加工时要去除其污物和异味，以确保烹饪原料的食用卫生及安全。同时要尽量减少用水浸泡的时间（时间的长短以除去污物异味为宜），以防止烹饪原

料中营养成分的流失。

(2) 加工方法要得当,以确保菜肴质量。由于家畜品种不同,其内脏和四肢的质地各异,所以应选用恰当的方法进行加工整理,以确保成品菜肴的质量。

(3) 要严把质量关,减少污染环节。家畜内脏及四肢含有大量的水分,易造成微生物的侵蚀,进而导致原料的腐败变质。因此要严把质量关,防止在加工环节出现问题。

### 三、常用家畜内脏及四肢初步加工的方法

常用家畜内脏及四肢的初步加工方法有里外翻洗法、盐醋搓洗法、刮剥洗涤法、冷水漂洗法和灌水冲洗法等。在加工处理家畜内脏及四肢时,一般需要几种方法并用才能达到加工处理的要求。

#### 1. 里外翻洗法

主要适用于家畜的肠、肚等内脏的洗涤加工。因为其里外带有较多的黏液、油脂和污物,所以把外面洗净后,须将其翻转过来洗里面,以达到清洁卫生的要求。

#### 2. 盐醋搓洗法

主要适用于洗涤加工油腻和黏液较多的肠、肚等家畜内脏。具体方法是先将肠、肚上的污物、油脂去掉,放入盐(利用盐的渗透作用)搓揉去除黏液,再加醋搓揉去除异味,用冷水冲洗,采取里外翻洗法搓洗,直至其不再有黏液和异味为止,最后再用冷水冲净。此法须和里外翻洗法结合进行,缺一不可。

#### 3. 刮剥洗涤法

主要适用于去掉家畜原料表皮上的污垢、残毛和硬壳。如家畜的头、舌、爪、尾的加工,可选用此法。

#### 4. 冷水漂洗法

主要适用于洗涤易散开、易破或易碎的家畜原料,如家畜的脑、肝、脊髓等。此法是将家畜原料置于冷水中漂洗干净即可。

#### 5. 灌水冲洗法

主要适用于洗涤家畜的肺、肠等内脏。

(1) 将家畜(如猪)肺的大小气管和食管剪开,用冷水反复冲洗干净,再置入沸水锅中去血污,捞出后冲洗干净即可。

(2) 将家畜(如猪)肺的气管套在水龙头上,灌水冲洗数遍。去除表层污物,再置入沸水锅中去血污,捞出后冲洗干净即可。

## 第四节 实训菜肴练习

### 一、剁椒鱼头

教学重点:鱼类的初步处理和加工。

教学难点:调料的搭配和蒸制时间控制。

(一) 主料

草鱼鱼头 1 个。

(二) 配料

剁椒、葱、花椒各适量。

(三) 调料

白胡椒 2 克，料酒 10 克，盐 2 克，油 150 克，姜 5 克。

(四) 操作

1. 刀工切配

(1) 先将鱼头洗干净，把鱼头从中间剖开，不要斩断。

(2) 葱切段，姜切片。鱼头配上料酒、葱段、花椒、白胡椒、盐、姜片腌制 20 分钟。

2. 勺工操作

(1) 将腌好的鱼头码放在盘中，在鱼头上放一层剁椒。

(2) 蒸锅加水烧开，放入鱼头，蒸制 10 分钟，关火焖 5 分钟；鱼头蒸好后，撒上葱段。炒锅烧热，放油，把热油淋在鱼头上即可。

(五) 特点

味鲜香，质脆爽。

(六) 要点

(1) 有的厨师是把剁椒先炒一下，使味道更重一些，也会更加香。但是感觉比较油，所以一般不采用这种做法。

(2) 腌制鱼的时间可以稍微久一点，蒸鱼的水不用全部倒掉，这样鱼头更入味。

(3) 孕妇尽量食用鱼头里的精华部分，少食用剁椒。

## 二、姜葱炒花蟹

教学重点：蟹的生理骨骼结构和宰杀方法。

教学难点：火候的控制和制作过程及重要环节。

(一) 原料

蟹 500 克，蒜 3 粒（拍碎），葱 2 根（切段），姜 4 片（切茸）。

(二) 调料

盐 5 克，生粉、芝麻油、醋、米酒、油等各适量。

(三) 操作

1. 刀工切配

(1) 将蟹剖好洗净切块备用。

(2) 将各种调料混合调匀制成调味汁备用。

2. 勺工操作

(1) 锅下多量油，烧至 180℃ 左右，把蟹略炸一下至色红，倒出滤油。

(2) 烧热油锅，放入蒜、姜另炒香，再倒入蟹及调料翻炒片刻，滴入米酒，加入葱段，淋上芝麻油即可。

#### (四) 特点

色泽鲜红，味道鲜美。

#### (五) 要点

- (1) 蟹钳要拍一下。
- (2) 注意油温的控制，根据烹调量掌握好时间，蟹味才鲜。
- (3) 蟹本身味道鲜美，不用加增味剂。

### 三、酸菜鱼

教学重点：鱼的初步加工及鱼肉的剔出要求。

教学难点：菜肴的烹调方法和过程。

#### (一) 主料

鲜活草鱼 1 尾。

#### (二) 配料

酸菜适量。

#### (三) 调料

料酒 15 克，花椒 1 克，胡椒粉 3 克，姜 15 克，味精 1 克，蒜 10 克，鸡蛋 2 个，泡红辣椒 15 克，鲜汤（或清水）1 500 克，盐 5 克，混合油 50 克，湿淀粉适量。

#### (四) 操作

##### 1. 刀工切配

- (1) 将酸菜改刀切片。
- (2) 将鲜活草鱼宰杀洗净，从鱼尾开始，顺着鱼骨用刀将鱼肉和鱼骨分开，直至鱼头以分开一侧的鱼肉，另一侧同样处理。

##### 2. 勺工操作

- (1) 将鱼肉改斜刀切成大片，加盐、味精、蛋清抓匀上浆，淋上湿淀粉，待用。
- (2) 鱼骨切 5 厘米长的段，鱼头从中间劈开，一分为二，待用。
- (3) 在油锅内下入泡红辣椒、姜、蒜爆香；后入酸菜，小火慢炒 1 分钟，倒入鲜汤或清水，大火烧开。
- (4) 然后放入鱼头和鱼骨，盖上锅盖，大火烧 5 分钟后，加入少量味精和胡椒粉。
- (5) 最后慢慢下入鱼片，看到鱼片全部发白后半分钟即可出锅。

#### (五) 特点

味鲜香，质脆爽。

#### (六) 要点

- (1) 必须用鲜活草鱼，方可做汤菜。亦可整鱼入煲，去鳃及内脏，剔鳞洗净，两侧剖刀，斜切 2 段，入汤碗时对齐。
- (2) 整鱼不要炸硬，过油除腥即可。武火熬鱼，才能出白色奶汤。酸菜应后下，因为酸菜煮得久会使汤色发黑发暗，汤味皆差。

## 四、粉丝螺蒸带子

教学重点：掌握贝壳原料的加工方法和烹调方法。

教学难点：蒜茸汁的调制。

### (一) 主料

带子螺 12 只。

### (二) 配料

粉丝 200 克。

### (三) 调料

姜、蒜茸、葱、盐、料酒、味精（鸡精）、酱油、辣椒、芝麻油、湿淀粉、油等适量。

### (四) 操作

#### 1. 刀工切配

将带子螺用刀分成两半，去掉一边外壳，除去体内的肠等杂物，清洗干净。

#### 2. 勺工操作

(1) 将粉丝用热水泡软，放在带子螺上。

(2) 将姜、蒜茸、葱、盐、料酒、味精（鸡精）、酱油、辣椒、芝麻油、湿淀粉、油混合拌匀，淋在带子螺上面，上蒸笼用旺火蒸 8 分钟，取出淋上热油即成。

### (五) 特点

味道鲜美，口感脆爽，微辣。

### (六) 要点

秋季是吃带子螺的好季节。带子螺可以在海鲜档剖好，但自己处理的会比较干净，而且带子螺存活的时间比较长。从菜市买回来放几个小时都是鲜活的。处理带子螺要特别小心，带子螺的壳非常脆，容易破裂，很容易割伤手。

## 练习

1. 蔬菜原料初加工的内容有哪些？
2. 鲜活烹饪原料初步加工的意义是什么？
3. 简述禽类原料的初加工程序。
4. 水产鱼类开膛取内脏有几种方法？
5. 家禽的初步加工的基本要求是什么？其加工步骤是什么？家禽类烹饪原料开膛取内脏的方法有哪三种？



## 项目二 刀工刀法实训



### 学习目标

- (1) 了解烹饪刀工（以下简称为刀工）。
- (2) 熟悉常用刀具的用途及保养方法。
- (3) 掌握刀工的基本方法和要求。
- (4) 掌握直刀法、平刀法、斜刀法、刮刀法，并能根据烹调和食用的要求运用各种刀法，将烹饪原料加工成不同的形状。
- (5) 通过教学加强学生身体各部位协调性的练习，注意动作和节奏的变化，强化刀工技能要领。
- (6) 树立信心、勤学苦练、科学训练、循序渐进、持之以恒。

所谓刀工，就是运用刀具及相关用具，采用各种刀法和指法，把不同质地的烹饪原料加工成适宜烹调需要的各种形状的技术。中国刀工吸收了几千年来前人创造和积累的实践经验，并加以不断创新和发展，以其众多的技法形成现代的刀法体系。

### 第一节 刀工的使用工具

优秀的刀工依靠一整套得心应手的使用工具，各种类型的刀是刀工的主要工具。“工欲善其事，必先利其器”，因此，刀工工具在原料加工过程中起着主导作用。因为刀具的优劣，使用是否得当，都将关系到菜肴的外形和质量。此外还需要有与刀具相配、质地优良的菜墩和磨刀石。刀具有哪些种类，刀具如何保养，磨刀采用什么方法，菜墩如何选择和使用等，这些都是一个厨师必须掌握的基本知识。

#### （一）刀具的种类、用途和保养

##### 1. 刀具的种类和用途

餐饮行业所使用的刀具种类繁多，各地的刀具外形也不一致，体积、重量也不尽相同，但其用途是基本相似的。掌握刀的种类和用途是刀工技术中很重要的基础知识。

由于菜肴品种繁多，原料质地也不相同，只有掌握各种刀具的性能和用途，结合原料的质地，选用与之相适应的刀具，才能保证原料成形后的规格和质量。

根据不同的用途，可将刀具分为四大类：片刀（又称批刀）、砍刀（又称劈刀、斩刀、骨刀、厚刀）、前片后剃刀（又称文武刀）和特殊刀。

##### 2. 刀具保养

刀具的保养可延长刀具的使用年限，是确保刀工质量的重要手段。保养刀具时应做到以下几点：

- (1) 刀具使用之后必须洗净，并用洁布擦干刀身两面的水分，特别是切有咸味的或带