

饮食服务技工学校试用教材

烹饪原料加工技术



中国商业出版社

饮食服务技工学校试用教材

烹饪原料加工技术

中国商业出版社

饮食服务技工学校试用教材
烹饪原料加工技术

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
中国青年出版社印刷厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开 4 印张 70 千字
1981 年 10 月第 1 版 1985 年 8 月北京第 5 次印刷
印数: 240,001—340,000 册
统一书号: 4237·040 定价: 0.60 元

编 审 说 明

本书根据商业部系统一九七九年长沙教材规划会议的要求，在我部基层局和教育局的组织领导下，由山东省饮食服务技工学校负责编写。经我们审定，可作为饮食服务技工学校烹饪专业的试用教材，也可作为饮食业职工培训或自学的参考书。

参加本书编写的有山东省饮食服务技工学校孙润书、孙学斌、王振才、王志霄、曲维刚、毛方玺、王树温等同志，并由王新之同志插图，孙润书同志总纂。上海市饮食服务学校的许传铭同志和武汉市饮食服务学校的邹剑峰同志参与了本书的修改。

在编写过程中，北京、上海、天津、四川、江苏、广东、山东、沈阳、西安、长沙、株州、广州、烟台等饮食服务技工学校和商业学校提了修改意见，在此一并致谢。

中华人民共和国商业部
教材编审委员会
一九八一年三月

序 言

烹饪原料加工技术，是研究烹饪原料的初步加工、干货涨发、生熟原料的切配、冷菜的拼摆以及食品雕刻等方面的基本知识和基本技能的。

烹饪原料加工技术，是整个烹饪技术中的重要组成部分。在凉菜与热菜的烹制过程中，原料加工技术都占着极其重要的地位。因为它不仅决定着原料的形状，而且对菜肴制成后的色、香、味、形等各方面均起着重要作用。中国菜肴所以能达到非常精美的程度，与我国历代劳动人民在烹饪过程中，讲究对原料的加工处理是分不开的。原料加工技术在我国不但有悠久的历史，而且对于改善人民物质生活和促进烹饪技术的发展起着很大的作用。特别是随着我国“四化”建设的进展和国际交往的日益发展，对饮食业的要求将愈来愈高，所以研究烹饪原料加工技术更有其重要的意义。

烹饪原料加工技术，它要求技术性较强，艺术性较高。它与食品学、营养卫生学、微生物学、解剖学、美学等学科有一定的联系。我国的烹饪技术人员通过长期实践，在原料加工技术方面积累了丰富的经验，但由于种种条件的限制，还没有使这种实践经验上升为完整而系统的理论。我们一方面，要继承前人的经验，把老一辈的精湛的技术学到手；另一方面，应努力增强这门课程的系统性和科学性，把丰富的实践

经验逐步上升到理论，再以逐步深化了的理论来指导实践。
使烹饪原料加工技术本身以及整个烹饪技术得到进一步发展和提高。

目 录

序言

第一章	鲜活原料的初步加工	1
第一节	新鲜蔬菜的初步加工	2
第二节	水产品的初步加工	5
第三节	家禽、家畜的初步加工	8
第四节	常见野味的初步加工	13
第二章	干货原料涨发	16
第一节	干料涨发的意义与要求	16
第二节	干料涨发的主要方法	18
第三节	干料涨发实例	24
第三章	刀工刀法	35
第一节	刀工	35
第二节	刀和菜墩的使用与保养	39
第三节	刀法	44
第四节	原料形状及其刀法	54
第五节	刀工的美化	58
第四章	出肉、取料、去骨	61
第一节	出肉加工	61
第二节	分档取料	65
第三节	整料去骨	73
第五章	配菜	76
第一节	配菜的意义及重要性	76
第二节	配菜的基本要求	79
第三节	配菜的原则和方法	82

第六章	冷菜制作	93
第一节	刀工在冷菜中的应用	93
第二节	冷菜拼摆的要求和手法	95
第三节	冷盘的类型及其制作步骤	98
第七章	食品雕刻常识	102
第一节	食品雕刻工具	103
第二节	食品雕刻的原料	108
第三节	食品雕刻的种类	109
第四节	食品雕刻的刀法	111
第五节	食品雕刻的制作步骤	115
第六节	雕刻成品的保管及应用	117

第一章 鲜活原料的初步加工

鲜活原料洗涤、宰杀和初步整理的过程。称为原料的初步加工。

原料的初步加工在整个烹饪过程中占有相当重要的地位。因为，无论动物性或植物性的烹饪原料，都不可以直接用来烹制菜肴，而必须按原料的不同种类、性质进行不同的初步加工，以适应烹调的需要。如果原料或者经过初步加工的原料在卫生、取料和营养等方面都不符合要求，那么，即使有丰富经验的烹调技师也难以做出“色、香、味、形”俱佳的菜肴。

鲜活原料初步加工应符合以下基本要求：

一、卫生要求

鲜活原料在市场购进时，一般都带有污秽杂物，有的原料本身还带有一些不能食用的东西，必须经过洗涤、刮削和整理加以清除。

二、保存原料的营养成分

各种原料所含的营养成分，在进行初步加工时要尽可能加以保存。例如，一般的鱼都要刮去鱼鳞，但“鲥鱼”和“白鳞鱼”则不可刮去鱼鳞，因为它们的鳞片中含有大量的脂肪，加热成熟之后，可以大大增进滋味的鲜美。

三、使菜肴的“色、香、味、形”不受影响

在进行初步加工时，必须根据原料的不同性质和所要烹制菜肴的不同要求而采取不同的措施，以使原料制成菜肴后，在“色、香、味、形”各方面不受影响。例如，为了保持新鲜蔬菜的鲜绿颜色，可在开水中“焯”一下，但焯后必须用凉水浸透，否则叶绿素氧化而使蔬菜的色泽变黄。制作“干烧鱼”的鱼在取内脏时，不能从腹部开刀取，而须从口中取，否则会影响菜肴“形态”的完整。下脚料的初步加工也须综合运用“冲、洗、刮、剥”等方法并恰当地进行焯水以除去异味，以免影响菜肴口味。宰鸡、鸭、鹅时，要将血放净，不然肉质会变红。

四、合理使用原料，减少损耗

原料在洗涤、刮削、拆卸和整理过程中，既要除净污秽和不能食用的部分，同时还要注意节约，不能将可食用的部分去掉，造成浪费。只有这样，才能做到物尽其用，降低成本，增加收益。

第一节 新鲜蔬菜的初步加工

蔬菜是人们日常膳食中不可缺少的副食品，它除含有能促进肠蠕动，以利排泄的纤维素外，还含有丰富的维生素和无机盐，这些都是人体所不可缺少的。蔬菜也是烹制菜肴的重要原料，既可广泛用作各种菜肴的配料，也可单独制作某些菜肴品种，如“奶汤蒲菜”、“炆芹菜”、“生煸草头”、“油焖笋”等。不仅如此，我们还可用蔬菜制作出相当高级的菜肴。至于著名的素菜馆，则更能完全用蔬菜制作出整桌筵席的菜肴。

由于蔬菜的品种很多，同时其可供食用的部位也各不相同，有的用种子，有的用叶子，有的用茎，有的用根，有的用皮，也有的用花等，所以蔬菜的初步加工也必须有区别地进行。

一、蔬菜加工的一般原则

(一) 黄叶、老叶必须清除干净 蔬菜上的老、黄叶片一般不能食用，与好的菜叶混在一起会影响菜肴的质量，因此应该把它去掉。

(二) 虫卵杂物必须洗涤干净，以保证人体健康 尤其是蔬菜叶片背面和根部，往往带有许多虫卵，必须洗涤干净。

(三) 蔬菜要先洗后切 如先切后洗，会从切口处流失较多的营养素。所以在保持菜肴风味特点的前提下，要尽可能做到先洗后切。

二、蔬菜初步加工的方法

蔬菜种类很多，其产地、上市季节和食用部分又各不相同，因而初步加工的方法也不尽相同。蔬菜有新鲜的和干制的两种，本节主要讲述新鲜蔬菜的初步加工。

(一) 叶菜类 叶菜指以肥嫩的茎叶作为烹调原料的蔬菜。常用的有大白菜、小白菜、菠菜、油菜、卷心菜、生菜、韭菜、大头菜、香椿芽等。其初步加工的基本步骤是：

1. 摘剔 洗涤前将黄叶、老根、老帮、杂质等不能食用的部分摘掉、剔去和清除泥沙。

2. 洗涤 一般用冷水洗，也可以根据需要而用盐水或高锰酸钾溶液洗涤。

(1) 冷水洗 冷水洗主要洗去蔬菜上的泥土污物。可

先将经过摘剔的菜，放入清水中浸泡一会，再反复洗涤干净。

(2) 盐水洗 用盐水洗涤蔬菜有特殊作用。它主要用于夏秋之间的蔬菜；因这时吸栖在菜梗、菜叶上的虫较多，用冷水往往洗不掉，把菜放入浓度为2%的食盐水中浸泡5分钟，则可使菜虫足上的吸盘收缩而脱落。

(3) 高锰酸钾溶液洗 这种洗法主要用于供冷拌食用的蔬菜。因为供冷拌食用的蔬菜不再经过加热处理，为了杀灭菜上的病菌，只要用0.3%的高锰酸钾溶液浸泡5分钟，然后再用清水洗净，即可杀灭病菌。

(二) 根茎类 根茎类蔬菜是指以脆嫩变态的根茎为烹调原料的蔬菜。常用的有竹笋、茭白、茼蒿、土豆、山药、芋头、圆葱、葱、姜、蒜等。加工的方法有：

1. 刮削整理 如竹笋、茭白、茼蒿等带壳和外皮的原料，先要将外皮剥去，然后再用刀将老根和外皮削净。

2. 洗涤 茼蒿、山药、土豆、芋头等，经刮削去皮之后，用清水洗净即可。由于这些原料本身都含有多少不等的鞣酸（即单宁酸），去皮后很容易氧化变色，所以洗涤后应立即浸在清水中，用时再取出，以防色泽变深。

(三) 瓜果类 指以果实为烹调原料的蔬菜，又分为瓜果和茄果两类。瓜果包括冬瓜、南瓜、茭瓜、丝瓜、黄瓜等，加工方法是：刨去外皮，挖去瓜瓢洗净；嫩的黄瓜只要洗净外皮的泥土即可。茄果包括西红柿、茄子、辣椒等，加工方法一般是去掉皮、籽、蒂等洗净。西红柿剥皮，用开水一烫，就很好剥。

(四) 豆类 常用的有青豌豆、毛豆、蚕豆、扁豆、云豆（又名四季豆）、豆角等。加工的方法是：弃去豆荚而食

用其豆子的，可剥去外壳煮透，然后放入冷水中浸凉；荚、豆全部食用的，则须掐去蒂和顶尖，同时撕去两边的筋，如云豆、豆角、扁豆等。

(五) 花菜类 指以花作为烹调原料的蔬菜，常用的有菜花、黄花菜、韭菜花、菊花等，其特点是质嫩而易于消化。加工方法是将菜花去根和叶洗净；黄花菜去蒂和花心；韭菜花是韭菜苔上的花蕊，一般腌后食用；菊花大都用白菊，将花瓣摘下洗净即可。

第二节 水产品的初步加工

水产品可分为咸水产品（海中产的）和淡水产品（江、河、湖、塘、池中产的）两大类。水产品中含有大量的蛋白质、脂肪和无机盐等，种类繁多，使用广泛，是一种重要的烹调原料。

一、水产品初步加工的一般原则

水产品在进行切配、烹调之前都要经过宰杀、刮鳞、去鳃、去内脏、洗涤、出骨、分档等过程。至于这些过程的具体做法，则须看品种和用途而定。水产品初步加工的一般原则是：

(一) 注意除尽污秽杂质 水产品中往往有较多不易除去的污秽、粘液、血水，在初步加工中必须将这些杂质除尽，尽量除去腥味或异味。

(二) 根据不同用途和不同品种进行初步加工 如一般鱼都须去鳞，但有的鱼不能去鳞。取出内脏的方法也不是千篇一律的，有的剖腹取，有的从口中取。鳝鱼的初步加工，

因其用于烹制“鳝片”、“鳝糊”或“鳝筒”而有所不同。

(三) 注意合理使用原料，防止浪费 加工比较大的鱼，应注意分档取料，合理使用。如青鱼的头尾、肚腩、划水可以分别红烧，鱼肉可加工成片、丁、丝等用途。还应注意节约原则。如鱼出骨尽量使骨上不带肉；下脚料要充分利用，鱼骨可以煮汤，鱼花可用于清炸，鱼籽也可以食用，有的鱼肚干制后还是上等烹调原料。总之，切不可将能食用的部分随意丢掉，要避免浪费。

二、水产品初步加工的方法

水产品的初步加工，大体可分为刮鳞、褪沙、剥皮、泡烫、摘洗、宰杀等几种方法。应当指出的是，这里所说的“刮鳞”、“褪沙”等，实际上是指“取鱼身”的整个过程，包括去掉鱼鳃、内脏等在内；之所以分别把它们称为“刮鳞”、“褪沙”等，只是突出不同品种的水产品的初步加工方法的重点而已。

(一) 刮鳞 刮鳞的第一步是去鳞。要刮鳞的鱼大都属骨片鳞一类，其中有的带有尖锐的背鳍或尾鳍，在刮鳞前应先去掉。但有的鱼因鳞片中含有脂肪不宜去鳞。第二步是去鳃。一般可用手指挖去，但有的鱼鳃片过硬，则可用剪刀剪去或用筷子夹住绞去。第三步是去内脏。一般都先剖腹，再取出内脏，但有少部分鱼为了保持鱼身的完整，不剖腹而从口内取出内脏。在取内脏时千万不要碰破苦胆。最后一步是洗涤。即用清水洗去粘液和污秽。有的鱼（如鲳鱼等）腹内有一层黑衣，在洗涤时必须去掉。

(二) 褪沙 要褪沙的鱼较少，饮食业中常见的有鲨鱼。褪沙前先要鉴别质地老嫩。褪沙的第一步是用热水烫，

质地老的可用开水，嫩的则要适当降低水温。烫的时间不要过长，能褪去沙即可。如将皮烫破，则在去沙时，沙粒易于嵌入鱼肉，影响食用。第二步是去沙，可用刮刀将沙刮净。接着是去掉鳃和内脏，冲洗干净。鲨鱼的鳃片较难除去，要用剪刀慢慢剪掉。

(三) 剥皮 有的鱼如板鱼、鲳目鱼等，皮很粗糙，颜色也不美观，必须剥掉。先刮掉鳞片，再从头剖开一刀口，将皮剥掉；接着除去鳃和内脏洗净。

(四) 泡烫 有些鱼需要泡烫后才能洗净。例如海鳗，鱼体表面有一层腥气很大的粘液，用冷水洗不净，需要用热水烫泡，才能洗净。洗净粘液后除去鳃和内脏。

(五) 摘洗 软体水产品须采用摘洗的方法，如墨鱼、八带鱼等。这些原料都要除去黑液、盖、肠等。实际操作中比较简单，在这里就不详述。

(六) 宰杀 须宰杀鱼类多系淡水活鱼。这里着重介绍常见的甲鱼和鳝鱼的宰杀方法。

甲鱼初步加工的一般过程是：宰杀→烫皮→开壳→取内脏→煮→洗涤。先将甲鱼腹面朝上，待其伸出头来，准确地把头剥下；然后放入 70°C — 80°C 的热水中，烫 2~5 分钟取出（水温和烫泡的时间可根据甲鱼的老嫩和季节的不同掌握），从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开，将盖掀起，取出内脏，用清水洗净；再放入开水内煮去血污，取出用冷水洗净；将盖上的裙边摘下（盖不要）。最后根据不同的烹调要求将净甲鱼肉改刀。

鳝鱼的宰杀方法是：用左手的三个手指（食指、中指、无名指）勾夹住鳝鱼的颈部，右手执尖刀，将刀尖刺入鳃

鱼腹面的颈根部，并向尾部顺长割划，剖开腹部，洗净即可。还有一种古老的宰杀办法，是用钉子将鳝鱼头部钉在案板上再剖腹杀死。

此外，南方还有一种较普遍的宰杀鳝鱼的方法：大缸内放上适量的盐和醋，将鳝鱼放入，再把准备好的开水倒上，立即盖上盖，待鳝鱼都张开口，即可取出剖腹洗净。当然，采用哪种宰杀方法，须根据所烹制的菜肴的要求而定。如制作“炒蝶形鳝鱼片”，鳝鱼的宰杀又是一种方法。先将头剥下，然后从背部顺长剖开，取出脊骨、内脏，洗净再横批成坡刀片。这样鳝片烹调出来很象一只蝴蝶。如果用其他宰杀的方法，就不能达到这个要求了。

第三节 家禽、家畜的初步加工

家禽、家畜为烹制菜肴的重要原料。它们的初步加工比较复杂，而且处理的恰当与否直接关系到菜肴的质量。

一、家禽初步加工的一般原则

用以制作菜肴的家禽有鸡、鸭、鹅、鸽等，其初步加工主要有四个步骤，即宰杀、褪毛、开膛和洗涤。家禽初步加工的一般原则是：

（一）宰杀时血管、气管必须割断，血要放尽 这两点有密切联系，因为血管、气管割不断，血就不能出净。而不把血放尽就会使肉质发红，影响质量，因此必须割断二管，放尽血液。

（二）褪毛时要掌握好水的温度和烫的时间 这主要应根据家禽的老嫩和季节的变化来掌握。质地老的，烫的时

间要长，水温也要高一些；质地嫩的，烫的时间可短一些，水温也可略低一点。冬季水温应高一些，夏季水温低一些，春秋两季适中。另外还要根据品种的不同而异。就烫的时间而言，鸡可短一些，鸭、鹅就要长一些。

(三) 洗涤干净 禽类的内脏和腹腔的血污都要反复搓洗冲净，直至污秽、血污除尽为止，否则会影响成品质量。

(四) 做到物尽其用 家禽的各部分都有用。头、爪可用来卤、酱、煮汤，拆卸后的骨骼能吊汤，鸡、鸭、鹅羽毛可供出口，鸡肫皮可供药用，肫、肠、心、肝可用来烹制菜肴。所以家禽的各部分在初步加工时不能随意抛弃。

二、家禽初步加工的方法

(一) 宰杀 宰杀鸡、鸭前，先备好一只碗，碗中放少许食盐和适量的冷水（冬天可用温水）。宰杀时左手握住鸡翅，小指勾住鸡的右腿，用拇指和食指捏住鸡颈（要收紧颈皮，使手指捏到鸡颈骨的后面，以防割伤手指），在落刀处拔去少许颈毛，然后割断气管和血管，立即把鸡身下倾，放尽血液（血要滴入碗中，待血全部流尽后，用筷子调和一下）。

(二) 褪毛和烫泡 宰杀后要烫泡、褪毛，这个步骤必须在鸡停止挣扎，完全死后进行。过早可因肌肉痉挛，皮紧缩，不易褪毛；过晚则肌体僵硬也不易褪毛。烫毛时所用的水的温度，应根据季节和鸡的老嫩而定。一般情况下，老鸡用开水，嫩鸡用 $60^{\circ}\text{--}80^{\circ}\text{C}$ 的水。总之，烫泡褪毛的过程中不能搞破鸡皮，影响美观。

鸭、鹅毛比较难褪。根据经验，宰杀前先给鸭、鹅喂些凉水，并用凉水浇透全身，褪毛就比较容易。鸭、鹅烫毛的