

唐山市晋级培训考核丛书

# 中式烹调理论教程

王志新 编著



唐山市劳动局培训处

## 前 言

随着社会主义市场经济的发展，社会力量举办的中式烹调职业技能培训学校日益增多，由于缺乏规定的统一教材，相应在教学理论上出现了任意选材，各取所需的情况，形成了与培训人员达标极不协调的局面，鉴于此，为了培训高质量的烹调人员，并使烹调师培训在国家规定的晋级标准下规范进行，达到有章可循，与鉴定内容接轨的目的，根据形势的需要与发展，唐山市商业技工学校专门从事社会烹饪人才培养工作的王志新同志，经过对烹调师各等级标准的分析，结合短期培训的教与学的特点，系统地编著了烹调师各等级培训综合教材，以便在烹调师理论培训上有保障，晋级考核上有指导。并借此推荐教学单位使用。

本书审稿有如下人员：

唐山市劳动局培训处 副处长王振生

唐山市劳动局培训处 主任科员庄连合

中国烹饪协会理事、高级考核评委 查惠忠

唐山市九州烹饪学校 校长

唐山市烹饪协会秘书长、高级考核评委 李廷臣

唐山市饮食服务公司培训学校 校长

中国烹饪协会会员、讲师、高级烹调师 李玉山

唐山市商业技工学校 校长

唐山市商业技工学校 副校长 高级政工师 王志全

本书在编写中吸收借鉴了相关书籍的精华，在此说明以示不

敢掠美，借此仅向作者致谢。由于时间和水平所限，难免有错误和不足之处，请在使用中提出宝贵建议。

唐山市劳动局培训处

1995年8月26日

## 内 容 说 明

《中式烹调理论教程》系晋级培训考核等级烹调师的规定性理论专业教材，作者根据社会力量办学的发展需要和人才求学的趋势，运用自己多年教学及从事短期中式烹调培训工作的经验，和烹调理论教研的最新成果，对烹调基础知识应知应会理论进行了科学系统与知识实用的综合归纳，使学员通过对该书的学习，在短时间内达到与国家规定等级标准接近的知识水平，具有事半功倍的效果并满足社会急需。

本书与作者所编的《烹饪与烹饪教学》、《烹调理论解题指导（合著）》两书，构成了系列烹调丛书，对教、学、解全方面学习大有裨益。

掌握全册，定会增强对烹调理论的全面性、系统性、透明度的理解，保证无师自通。

作者 95.8.20

# 目 录

## 前言

## 内容说明

<b>第一章 绪 论</b> .....	(1)
第一节 如何学好烹调技艺.....	(1)
第二节 烹调简说及作用.....	(6)
第三节 中国菜肴的特点.....	(9)
第四节 中国菜肴的命名.....	(12)
第五节 菜肴特色的评价标准.....	(14)
<b>第二章 烹调原料及加工技艺</b> .....	(17)
第一节 动物性原料及加工.....	(18)
第二节 植物性原料及加工.....	(48)
第三节 水产原料及加工.....	(71)
第四节 干货原料及涨发.....	(111)
<b>第三章 刀工与配菜技艺</b> .....	(153)
第一节 刀工的基本要求.....	(153)
第二节 刀具与保养.....	(155)
第三节 基本刀法.....	(157)
第四节 刀工处理后原料的形状.....	(166)
第五节 刀工的美化.....	(169)
第六节 配菜.....	(179)
第七节 热菜工艺造型的分类.....	(186)

<b>第四章 火候技艺</b> .....	(193)
第一节 火候的意义及火力鉴别.....	(193)
第二节 烹调中热的传递过程.....	(194)
第三节 掌握火候.....	(199)
第四节 加热对原料所起的作用.....	(201)
<b>第五章 调味技艺</b> .....	(204)
第一节 味的种类及调味品.....	(204)
第二节 调味品的盛装、保管及放置.....	(215)
第三节 调味方法及要求.....	(217)
第四节 关于香和嗅觉.....	(223)
<b>第六章 挂糊、上浆和勾芡技艺</b> .....	(225)
第一节 挂糊、上浆.....	(225)
第二节 糊浆种类及基本要求.....	(226)
第三节 勾芡.....	(231)
<b>第七章 原料的初步熟处理技艺</b> .....	(237)
第一节 焯水.....	(237)
第二节 过油与走红.....	(240)
第三节 制汤.....	(243)
<b>第八章 烹调方法技艺</b> .....	(247)
第一节 冷菜烹调方法.....	(247)
第二节 热菜烹调方法.....	(257)
第三节 甜菜烹调方法.....	(341)
<b>第九章 装盘技艺</b> .....	(348)
第一节 装盘的意义与要求.....	(348)
第二节 盛器的种类.....	(349)
第三节 盛器与菜肴的配合原则.....	(351)

第四节	装盘的方法	(352)
<b>第十章</b>	<b>冷菜拼摆与食品雕刻技艺</b>	(356)
第一节	冷菜拼摆	(356)
第二节	食品雕刻	(370)
<b>第十一章</b>	<b>中国地方菜</b>	(380)
第一节	四川菜	(380)
第二节	山东菜	(382)
第三节	江苏菜	(384)
第四节	广东菜	(386)
第五节	浙江菜	(388)
第六节	湖南菜	(389)
第七节	福建菜	(391)
第八节	安徽菜	(393)
第九节	湖北菜	(394)
第十节	北京菜	(396)
第十一节	仿膳菜	(398)
第十二节	清真菜	(400)
第十三节	素菜	(401)
第十四节	河北菜	(403)
<b>第十二章</b>	<b>筵席知识</b>	(406)
第一节	筵席的意义、规格和种类	(407)
第二节	筵席的设计	(409)
第三节	筵席菜单组合择用	(413)
第四节	传统筵席菜单选例	(419)
第五节	现代筵席菜单选例	(424)
第六节	京东派现代新格式筵席菜单选例	(427)

附录一：中式烹调师晋级考核理论标准模拟试题·····	(432)
附录二：中华人民共和国职业技能标准和工人技术 等级标准（中式烹调师）·····	(443)
作者简介：·····	(448)



# 第一章 绪 论

社会主义和共产主义建设的根本目的，就是要最大限度地满足人们日益增长的物质和文化的需要。人所共知，物质的需要主要是指人们的吃、穿、用。而且吃是人们赖以生存的条件，民以食为天，关系到人的生命延续，是物质生活的第一需要。吃的水平高低，标志着一个国家、一个民族的生活水平、社会物质生产、科学文化进步的程度。目前，我国人民的生活消费约40%用在吃上，要想让近十二亿的人民吃的好，讲卫生有营养，具有健康的体魄从事社会主义建设，学习和研究中国烹调技艺，掌握一些吃的学问，由其十分必要。

## 第一节 如何学好烹调技艺

我们置身于中国烹调艺术的大百花园中，看到那些千姿百态、万紫千红的美味佳肴，无不为祖国烹调艺术层出不穷的新奇美馔而欣慰，吃的艺术联系了千家，联系了世界。那么，这许许多多风味不同，色彩各异的佳肴，在制作方法等方面有没有一条带有普遍性和指导意义的共同的规律可循呢？那些热爱中国烹饪事业和愿意研究一点“吃”的学问的初学者，难道就只能一盘盘、一样样地孜孜以求吗？诚然，要想大量了解和掌握中国菜肴的制作方法，提高自己的烹调技术水平，是有一条捷径可循的，那就是用马克思主义哲学的方法，即唯物辩证法去探索中国烹调

规律。

其实，中国烹饪几千年，经过前辈厨师的生产实践，积累了很多宝贵经验，已经揭示了很多规律，只是过去由于受历史的局限，科学文化的落后，没有认识到它的规律性而已。

现实讲，就“烹调”二字而言，“烹”就是加热，核心就是火候。无论旺火、中火、小火，还是水传热、油传热、蒸汽传热等，都离不开火候，都属于“烹”的范畴。“调”是调和滋味，无论是加热前、加热中、加热后调味，还是单一调味，如酸、甜、苦、辣、咸、香、鲜，或复合调味，如酸辣、酸甜、咸辣、麻辣、鱼香、怪味，都属于“调”的范畴。因此概言，所有烹调过程都离不开火候和调味，火候和调味贯穿于烹调过程的始终。

由此可见，火候和调味就是烹调内部的本质的必然联系，也就是烹调的基本规律。

翻开中国的烹调历史，从“茹毛饮血”到“鸣钟鼎食”，从烤、炒、煮、蒸、煎，到炸、熘、爆、烹、烧，从无到有，从低到高，都是始终沿着火候和调味这一基本规律向前发展的。在我国历史上从南到北，从地方到宫廷的各种名菜佳肴、各种地方风味都是在火候和调味上狠下功夫才形成发展起来的！

当然，在烹调的千变万化中，火候和调味又有各自的规律，它们相互依存，又相互制约（即矛盾的对立统一），而火候是主要方面，是起主导作用的。由于各种烹调方法的火候和调味都具有普遍性与特殊性（运动规律），标志着它们相互之间的区别。

从上述观点出发不难得出这样的结论：学好烹调技艺（临灶操作）要从掌握火候和调味入手，主要是火候。要看其对烹调方法的理解所运用的火力的程度和时间的长短；掌握调味，主要是掌握味型。因为从某种意义上说，烹调方法和味型是菜肴分类的

条件，所以要拓宽菜路之广度，这也是基础。

在了解与掌握火候和调味的同时学习各种烹调方法。学习烹调方法也要紧紧抓住共性与特殊性这两个方面，比如学“熘”，熘分为焦熘、滑熘、软熘、糖醋熘等种，这些分支熘法都要经过熘汁的过程，没有熘汁的过程就不成其为“熘”。这就是这些分支熘法的共性。而焦熘必然经过油炸，滑熘必然经过油滑，滑熘不炸，焦熘不滑，这就是二者相区别的特征。明白这些，若学会了“焦熘肉片”的做法，自然“糖醋肉片”、“辣子肉片”、“熘鱼段”等菜也就随心所欲了，因为这些菜肴的操作程序一样，都属于焦熘过程，只是味型或配料、用糊差别而已。又如清蒸菜的基本操作规律是水烫、加调料蒸制，那么无论是“清蒸鸡”、“清蒸鱼”都是本着这一操作规律烹制的。学会了“清蒸鸡”，其它则就迎刃而解了。

学好烹调技术还要具备一定的基础知识和基本技能。基础知识包括烹调原料、原料加工、干料泡发、配菜、凉拼、筵席、营养卫生、成本核算等诸多知识。基本技能也就是基本功，所谓烹调基本功：就是在烹制菜肴的各个环节中所必须掌握的技艺和手法。其主要内容有八项，谓为八大功：

- (1) 投料准确适时（包括汤水和调味料的投放）。
- (2) 挂糊上浆适度均匀（浓度厚薄适当，包裹均匀）。
- (3) 正确识别油温（从现象认识本质）。
- (4) 灵活掌握火候（包括炮台火的运用）。
- (5) 勾芡恰当（包括卤汁多少和浓度适当）。
- (6) 翻勺自如（颠翻、大翻和旋锅以及手勺的灵活配合）。
- (7) 出锅及时（保证脆嫩……）
- (8) 装盘熟练（成型美观）。

这八个方面即临灶的一系列技术程序，那么，这些技术程序完美的实施，究其核心还应在如下方面立足精湛，堪称基本技能中的基础之功吧。

### 一、刀工：

学习做菜要先学会切菜，要熟练做到运用多种方法并坚持不懈的磨练，才能达到娴熟的程度。学习切菜也得学会磨刀，俗语讲“人巧不如家什妙”，“工欲善其事必先利其器”，讲的就是这个道理。“七分墩，三分灶”的经验之谈也道出了刀工的重要。

切菜是运用腕关节运动，初学平时可在墩上空刀进行练习，也可以用菜叶、树叶、废旧纸、面片等进行程序练习，达到腕关节灵活，切时稳、准、匀。

### 二、勺工：

翻勺是使烹调原料受热均匀的一项技术措施。炒菜时只会用手勺拨拌不能确保菜肴质量，必须得会翻勺，而且要做到姿势优美、潇洒、熟练，才能在突出八大功中达到要求。翻勺包括晃勺、颠翻勺（小翻）、大翻勺等，尤以大翻勺更见真功。平时我们可以用潮沙、菜帮，砧布进行练习，同时还要注意良好的操作姿势的形成并伴有适当的体育锻炼。如举重、单杠、双杠等，以增强其臂力和耐力。

### 三、抽糊（打蛋泡）

指蛋清抽打成蛋泡。这是制蛋泡糊的前奏，为有抽起才能制出。此技是一种典型的单项技能，看似简单实则不易，而且用途

较广，是烹调中必须练就的一项。为此掌握时，即要搞清抽泡程序（手法），又要明白泡起之标准，同时要注意盛皿选择，如筷子抽打用大平盘，蛋器抽打用碗和小盆，并保持器皿干净无水。利用蛋泡配合做菜多为高档，如“白玉鸡脯”、“芙蓉鸡片”，茸泥中加蛋泡；“拔丝桔子”等一类菜，也多以蛋泡制糊。

#### 四、宰剔：

烹制菜肴使用的鸡、鸭、鱼等大多需要宰杀、开膛、分档取料；使用的猪、牛、羊肉要按部位进行剔取。特别是家畜类，合理剔取，达到一料多用，如一个猪后腿，即出瘦肉，又出花椒肉，还要取肘用等，怎样下刀才能达到合理。因此，熟练地掌握必要的宰杀、分割剔取原材料的技术，也是厨师必备的首要基本功，如何做好就要多注意研究各种动物的结构和部位。

除此上述四条之外，当然还有原料鉴别之功，干货涨发之功等等，这些方面对菜肴成败将有举足轻重的影响，此乃将在叙文中作释。

学好烹调技术还要立足于实践。因为烹调原料在加热过程中的变化是非常复杂的，正如前人所总结的那样：“千变万化，精细微妙，鼎中之变，难以言喻。”确实烹调中的变化有很多只能意会而不能言传的问题。如书本上对拔丝熬糖的叙述，都是范范的写道：“当把糖浆熬制能拔出丝来的时候”，什么时候？哪个时候？就不容易说清楚了。认识来源于实践，实践是认识的基础，又是检验真理的唯一标准。学习烹调技术特别强调实践，唯有多看、多练，才能加快学习进程。我们共同的信条便是：“多学善思，勤劳忍苦，尊上和下。”

## 第二节 烹调简说及作用

### 一、烹调简说:

烹调是制作菜肴的一项专门技术。烹，就是对烹调原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味；烹调，就是烹和调的结合。具体的说，烹调就是将经过加工整理的烹调原料进行合理搭配，用加热和调味的综合方法，制成菜肴的一门技术。

食物有“性”和“味”两方面的本质属性，“性”泛指食物的脆、嫩、软、韧、松、酥的质感和所含营养成分；“味”则指食物的苦、辣、酸、甜、咸、香、鲜的味道。

这里同时要分清“烹调”与“烹饪”的区别。“烹调”是专指菜肴烹制；而“烹饪”是包括菜肴制作和主食制作两个方面。单指菜肴制作称为烹调技术，又叫“红案”，单指主食制作称为面点制作技术，又叫“白案”，二者统称为烹饪技术。

### 二、烹调的作用:

烹和调在具体操作过程中，虽然紧密结合同时进行，不可分割，但它们对原料所起的作用却各不相同，我们分别探讨。

#### (一) 烹的作用

##### 1. 杀菌消毒

生的食物原料，不论多么新鲜，总或多或少带有一些细菌和寄生虫。但它们在温度达到85℃左右时，一般都可以杀死。因此，通过加热对食物可以起到杀菌消毒的作用，使食物成为安全食用的食品。

## 2. 促使养料分解，便于人体消化

人必须从食物中获得水、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素等营养成分，才能维持生命。但是这些营养成分都包含在各种食物的组织中，人们进食以后，食物必须经过牙齿的咀嚼，唾液、胃液、肠液的拌和，胃肠的蠕动和各种消化酶的分解作用，使食物的营养素分解，才能成为可被吸收的营养成分。而“烹”不仅能使食物软化，而且可以起到类似分解食物的作用。因为食物经过高温加热，就会发生复杂的物理变化和化学变化，使营养素初步分解。例如蛋白质，一部分凝固，一部分分解成某些氨基酸溶在汤中；淀粉，一部分变成糊精，一部分分解成简单的糖类；植物原料中的细胞膜被破坏。这种种在人体外对食物原料的变化，减轻了人体内消化器官的负担，从而使食物的营养成分易于人体消化吸收。

## 3. 使食物香味四溢，变得芳香可口

未经烹制的鱼、肉、蛋、禽，嗅到的是些腥、膻味，但把它们放在锅里烹制，即使仅仅放些水，不加任何调味品，加热到一定时候就会香味四溢；蔬菜和谷类煮熟以后，也总有些香味溢出。其中的道理是：食物原料中都含有一些醇、酯、酚、糖等，在受热时从原料组织中分解游离出来，变为某种芳香性物质。所以，食物通过加热就能够香味四溢，变得芳香可口。

## 4. 使各种原料中单一的滋味相互渗透，形成复合美味

几种原料烹制在一起时，在烹制前，各种原料的滋味都是独立存在的，互不融合的。物理学关于分子运动的原理告诉我们，任何物质中的分子都处在运动中，温度越高，运动就越激烈。几种原料放在一起加热，随着温度的升高，各种食物中的分子运动就激烈起来，一种原料内的一部分分子就会进入另一种原料内部，特

别是通过沸水热油的作用,各种原料中的分子更易于相互渗透,融合而形成新的复合的美味。例如牛肉炖萝卜,吃牛肉有萝卜味,吃萝卜品出牛肉味等等。

#### 5. 使食物色泽鲜艳,形状美观

加热可以大大改善食物的外观,绿色蔬菜水烫后颜色更碧绿;高温油炸原料色呈金黄;温油滑出鱼片色呈洁白如玉;虾、蟹经高温后变得鲜红;同时剞花刀的原料,经高温油炸和水焯可形成各种美丽形态,这些都是加热的结果。

### (二) 调的作用

#### 1. 除异解腻

《吕氏春秋·本味篇》载:“夫三群之虫,水居者腥,肉攫者臊,草食者膻”,因此说明不同烹调原料均有不同的腥膻臊味,这些不能引起人们食欲的味,在我们行业上笼统称为异味。在运用加热的同时放入一些调味料,通过加热中发生的化学和物理变化,可达到去除大部分异味。同时有些油腻过重的原料,经过适当调味,可变芳香,掩盖或去除腻味。

#### 2. 增进美味

作为调味品本身都具有提鲜、添香、增加菜肴美味的作用。特别是某些原料本身不具备什么滋味或淡而无味,如鱼翅、海参、豆腐、粉条等,运用正确调味方法,促使调料本身的作用发挥,就可以使原料变成美味佳肴。

#### 3. 确定口味

菜肴的口味是通过调味来确定的,同是一种原料,同类似方法烹制,只要是调味方法和调味品的选择不同,菜肴的口味特色也不尽相同。

#### 4. 丰富色彩



一些调味品都带有鲜艳的色泽，所以，调味品的加入能丰富菜肴的色彩。如酱油能使菜肴呈金黄或酱红色，蕃茄酱使菜肴呈玫瑰红色，红糟使菜肴成为鲜红色，咖喱使菜肴呈淡黄色，牛奶使菜肴呈乳白色等。

### 第三节 中国菜肴的特点

从我国人类发明火到现在的漫长岁月中，我国的烹调技术集中了各民族烹调技艺的精华，形成了别具一格的具有中国气派的许多特点：

#### 一、用料广泛，选料讲究

我国菜肴用料广泛可称世界之最，大至山珍海味，小至花、鸟、鱼、虫，天上飞的，地上跑的，水中游的，山上长的，无所不用，无所不食，均能入馔。据不完全统计，蔬菜有150余种，各种鱼类500余种，各种菌类有200余种，禽畜肉类有110种，各种瓜果70余种，连一般人认为很奇特的狸、猫、蛇、鼠、猴、狗、蛙、熊、獐、鹰以及鲜花、香茶、药材等都可以制成精美佳肴。而且，各种原料都有不同的选料要求，同一原料又分很多品种、很多部位进行选择。如做滑熘肉丝用通脊，做焦熘里脊用里脊肉；北京烤鸭必选北京填鸭；清蒸鱼要选用新鲜、质嫩、肉细味美的鱼。

#### 二、刀工精湛，刀法多样

我国厨师能依据烹调的需要，结合原料的质地，运用各种不同的刀法，将原料切成各种几何图形。而且动作敏捷，清爽利落，切成的丝、片、条、块、丁，大小、长短一致，粗细薄厚均