



农村劳动力转移技能培训用书

JINENG PEIXUN

中式烹调技能

程三望 编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

农村劳动力转移技能培训用书

中式烹调技能

程三望 编



机械工业出版社

为了贯彻实施国家“农村劳动力技能就业计划”，我们根据农民工培训的职业特点开发了这套实用性、针对性强的“农村劳动力转移技能培训用书”。本书主要内容包括：烹饪的起源、发展情况，中国的四大菜系，烹饪原料的认识与加工，切配加工技术，冷热菜的烹调技法，基础的营养卫生知识等内容。全书以职业岗位技能为主线，结构清晰，内容深入浅出，图文并茂，实用性强，适合有志踏上中式烹调师岗位的人员使用。

本书可作为各类农村劳动力转移技能培训班的培训用书，同时也可作为军地两用人才，下岗、转岗、再就业人员上岗取证的短期培训用书，还可作为相关职业读者的自学读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

中式烹调技能/程三望编. —北京: 机械工业出版社, 2008. 2
农村劳动力转移技能培训用书
ISBN 978-7-111-23477-7

I. 中… II. 程… III. 厨师—技术培训—教材
IV. TS972.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 018270 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑: 何月秋 责任编辑: 王晓洁 责任校对: 王欣
封面设计: 鞠杨 责任印制: 邓博
北京诚信伟业印刷有限公司印刷
2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
130mm×184mm·7.25 印张·161 千字
0001-4000 册
标准书号: ISBN 978-7-111-23477-7
定价: 13.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
销售服务热线电话: (010) 68326294

购书热线电话: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话: (010) 88379080

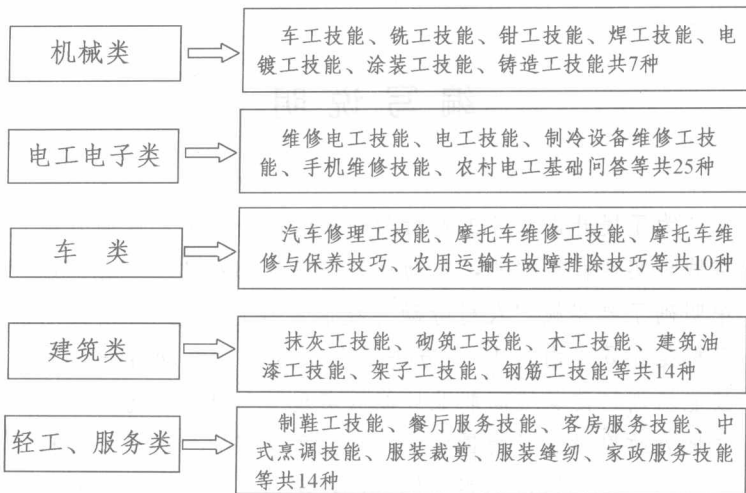
封面无防伪标均为盗版

编写说明

为了提升进城务工农村劳动者的就业能力，促使农民工在城市实现稳定就业，劳动和社会保障部在“十一五”规划中明确了要实施“农村劳动力技能就业计划”。这项计划的目标是在5年内对4000万进城务工的农村劳动者开展职业技能培训，使其提高职业技能后实现转移就业。为此，中央和地方政府投入了大量资金，建立了许多农村劳动力转移培训基地。但要切切实实搞好培训，实用、适用的培训教材也是必不可少的。

作为国家级优秀出版社的机械工业出版社，在技能培训教材出版领域有着悠久的历史、骄人的业绩和众多优秀作品，面对国家“服务三农”的号召和数亿农民工的迫切需求，我们有责任和义务为构建和谐社会、“服务三农”尽一份社会责任。目前图书市场上针对这一读者群的培训教材不多，成规模成系列的更是难以寻觅。上海、四川、广州、重庆、河南等地的培训部门纷纷反映农民工培训教材缺乏。面对这样的政策和市场环境，机械工业出版社认真调研了各地农民工培训的职业，利用自身出版技能培训教材的优势开发了一批针对农民工培训需求的“农村劳动力转移技能培训用书”。

首批开发了机械、电工电子、车、建筑、轻工服务等一系列适合农村劳动力转移的技能培训用书。



这套丛书以《国家职业标准》初级工的知识要求和技能要求为依据，目的是教会农民工最基本的专业知识和操作技能，使之能顺利通过技能鉴定，上岗就业。书中还有针对性地设计了一定量的技能训练，且操作步骤详尽，真正做到手把手教技能。

尽管我们在努力为农民工打造一套实用性、针对性强的技能培训用书，但由于水平有限，难免会存在这样或那样的问题，恳请广大读者批评指正。

机械工业出版社愿意为构建和谐社会，与农民兄弟共享阳光生活；同时也希望我们这套丛书真正成为农民兄弟的良师益友，为农民兄弟学习技能带去福音。

机械工业出版社

前 言

随着农村大量富余劳动力向城镇的转移、城市下岗转岗职工的增多，烹饪行业越来越受人们青睐，烹饪行业的岗前短期培训工作也相应火爆起来。目前，尽管我国已有不少适应不同层次、不同类别职业教育的烹饪类教材，但针对农民工和短期培训读者的教材和指导书还相当缺乏，该书就是针对这部分读者群的实际需要而编写的。该书紧密结合“初级中式烹调师”职业应掌握的相关知识与技能，以简学、易懂、通俗的语言，介绍了烹饪的相关知识和各种技能，并将烹饪行业的职业道德及相关的法律知识贯穿于其中。

本书的特点是：第一，内容实用性强，所涉及的知识与技能以实用、够用为原则，摒弃了传统的追求系统性和全面性的做法；第二，构思和内容安排新颖，该书采用职业导向的教学模式展开内容，以岗位技能的实际需求出发，以技能为主线，80多个技能训练详细介绍了多种烹饪实用技能，将必须掌握的理论知识有机地穿插于这些技能的训练中；第三，操作步骤清楚，图文并茂，可使学员在最短的时间内掌握相关的知识与技能，实现迅速上岗就业。该书可作为农村劳动力转移及城市转岗工人进入烹饪行业的岗前短期培训用教材，也可作为从事烹饪行业的读者的参考资料，还可作为烹饪业余爱好者迅速提高家庭烹调水平的参考用书。

本书的编写得到了有关专家的大力支持，尤其是广州白云工商高级技工学校旅游与酒店管理系的各位教师为本书提

供了丰富的资料，其中江镇球、杨锦棠老师提供了最新收集的粤菜酱汁资料，并提出了宝贵的修改意见，书中部分图片由2006级艺术与装潢系的翁继财同学绘制，在此一并表示衷心的感谢。

由于水平有限，文中不足之处在所难免，诚望广大读者提出宝贵的意见。

编者

目 录

编写说明

前言

绪论	1
一、烹饪与烹调	1
二、地方风味与四大菜系	1
三、厨师的职业道德及要求	4
四、厨房的卫生与操作安全	6
课题一 认识和加工常见的烹饪原料	9
第一节 烹饪原料基础知识	9
一、烹饪原料的分类	9
二、烹饪原料的感官检验	10
三、烹饪原料的变质与保管	10
第二节 加工常见蔬果类	12
一、蔬果类的洗涤方法及加工原则	12
二、蔬菜的分类	13
三、常用蔬果简介	14
技能训练 1 苦瓜的初加工	19
技能训练 2 冬瓜的初加工	20
技能训练 3 菜心的初加工	20
技能训练 4 大白菜的初加工	21
技能训练 5 芥菜、小白菜的初加工	21
技能训练 6 慈菇的初加工	22

第三节 加工常见的水产品	22
一、鱼、虾、蟹类的质量鉴别	22
二、水产品的雌雄鉴别	24
三、常见水产品介绍	24
四、鱼去内脏的方法	34
五、水产品初步加工的原则	34
技能训练 7 鲢鱼、大头鱼、鳊鱼、鲮鱼、鲤鱼、鲫鱼 和鲢鱼的加工	34
技能训练 8 桂鱼、鲈鱼、石斑鱼和银雪鱼的加工	34
技能训练 9 生鱼的加工	35
技能训练 10 山斑鱼、乌鱼和笋壳鱼的加工	37
技能训练 11 白鳝的加工	37
技能训练 12 甲鱼和山瑞的加工	37
技能训练 13 蟹的加工	38
技能训练 14 蚝、鱿鱼、鲜墨鱼和螺的加工	38
技能训练 15 龙虾的加工	39
第四节 认识和加工畜禽蛋类	39
一、畜禽肉的常用品种	39
二、畜禽肉的组织结构	42
三、畜禽肉宰杀后的变化阶段	43
技能训练 16 鸡的宰杀	44
四、原料的分档取料	45
五、蛋的组织结构、新鲜度鉴别及保存	48
第五节 认识和加工干货原料	50
一、干货的干制方法与分类	50
二、常用干货品种及质量鉴别	50
三、干货的涨发方法	58

技能训练 17 冬菇的冷水涨发	60
技能训练 18 木耳的冷水涨发	60
技能训练 19 银耳的热水涨发	60
技能训练 20 发菜的冷水涨发	61
技能训练 21 竹荪的沸水涨发	61
技能训练 22 干鱿鱼的碱发	61
技能训练 23 鱼白的油发	61
技能训练 24 蹄筋的油发	62
第六节 认识常用的调味品	62
一、人的味觉	62
二、常用调味料及其作用	63
课题二 切配技术	69
第一节 刀工技术	69
一、刀工的定义及作用	69
二、刀具的种类及用途	69
三、刀具的保养	69
技能训练 25 砧板的选购与保养	70
四、刀工的基本要求	71
五、刀工的操作姿势	71
第二节 刀法与成形规格	72
一、直刀法	73
技能训练 26 用推刀法切鸡丝(或鱼肉丝、猪肉丝、牛肉丝、羊肉丝)	76
二、平刀法	79
技能训练 27 改生鱼球	79
三、斜刀法	80
四、其他刀法	81

技能训练 28 麦穗花刀剖鱿鱼	81
五、刀法成形与规格	82
六、广东菜中的料头	84
技能训练 29 姜的常用料头的加工	86
技能训练 30 葱的常用料头的加工	86
第三节 配菜技术	88
一、配菜的重要性	88
二、配菜人员必备的素质与要求	90
三、配菜的基本方法	91
四、配菜的基本原则	91
课题三 烹调基础知识	96
第一节 烹调的工具设备及基本操作	96
一、常用的烹调工具	96
二、常用的烹调设备	99
技能训练 31 柴油灶的点火技法(开炉技法)	101
技能训练 32 柴油灶的关炉技法	102
三、临灶操作姿势	102
四、抛锅与晃锅	103
技能训练 33 小抛锅	103
技能训练 34 大抛锅	104
技能训练 35 晃锅	105
第二节 火候	105
一、火候的概念与运用	105
二、传热方式与传热媒介	107
技能训练 36 油温的识别	110
第三节 浆糊处理与勾芡工艺	111
一、浆糊处理所用原料的主要性能与作用	111

二、浆糊处理概念与分类	112
技能训练 37 肉片、肉丁、肉丝的上浆	115
技能训练 38 牛肉的上浆	115
三、广东菜中的浆糊处理与其他地区的区别	116
四、勾芡工艺	117
第四节 原料初步热处理技法	120
一、原料初步热处理的基本概念	120
二、焯水	120
三、走油	121
技能训练 39 炸花生米	122
技能训练 40 炸腐竹	122
技能训练 41 炸圆蹄	122
四、上色	122
技能训练 42 红卤水的调制	123
五、汽蒸	123
第五节 调味	124
一、味的种类	124
二、调味方法	125
三、调味的基本原则	126
四、调味品的保管与合理放置	127
第六节 制汤技术	128
一、制汤的选料	128
二、汤的种类及其制作	128
三、清汤和奶汤的主要区别	129
四、制汤技术关键	129
课题四 热菜的烹调技法	131
第一节 炒	131

一、生炒	132
技能训练 43 炒木樨肉	132
技能训练 44 家乡炒蚕蛹	133
二、熟炒	134
技能训练 45 炒回锅肉	134
三、清炒	135
技能训练 46 清炒虾仁	135
四、滑炒	136
技能训练 47 银针炒鸡丝	138
五、干炒	139
技能训练 48 干煸牛肉丝	140
六、抓炒	140
技能训练 49 抓炒豆腐	141
七、软炒	141
技能训练 50 滑蛋炒虾仁	142
第二节 爆	143
一、油爆	143
技能训练 51 油爆腰花	143
二、芫爆	144
技能训练 52 芫爆里脊丝	145
三、酱爆	145
技能训练 53 XO 酱爆花枝片	146
四、葱爆	146
技能训练 54 葱爆羊肉	147
五、汤爆	147
技能训练 55 汤爆肾球	148
第三节 熘	148

一、焦熘	149
技能训练 56 香菠咕噜肉	149
二、滑熘	150
技能训练 57 糟熘鱼片	150
三、软熘	151
技能训练 58 金华玉树鸡	152
第四节 炸	153
一、清炸	154
技能训练 59 美味蒜香骨	154
二、酥炸	155
技能训练 60 西湖菊花鱼	156
三、吉列炸	157
技能训练 61 吉列海鲜卷	157
四、纸包炸	158
五、脆皮炸	159
技能训练 62 脆皮炸鸡	160
六、脆浆炸	160
技能训练 63 脆炸生蚝	162
第五节 煎	162
一、煎熘	163
技能训练 64 果汁煎猪扒	163
二、煎焖	164
技能训练 65 煎酿双宝	165
三、干煎法	166
技能训练 66 芙蓉煎蛋	166
四、贴	167
技能训练 67 锅贴明虾	168

五、其他煎法	169
第六节 烧	169
一、红烧与白烧	170
技能训练 68 红烧甩水	170
二、干烧	171
技能训练 69 干烧鲫鱼	171
三、葱烧	172
技能训练 70 葱烧蹄筋	172
第七节 焖	173
一、拉油生焖	173
技能训练 71 咖喱焖鸡	174
二、炸焖	174
技能训练 72 苦瓜焖鲩鱼	175
三、生爆酱焖	176
技能训练 73 生焖狗肉	176
第八节 扒	177
一、汁扒	177
技能训练 74 蚝油鲜菇	178
二、肉扒	179
技能训练 75 四宝扒菜胆	180
第九节 蒸	181
技能训练 76 粉蒸青鱼	183
技能训练 77 三色蒸水蛋	183
第十节 烩、氽、煮	184
一、烩	184
技能训练 78 凤凰粟米羹	184
二、煮	185

技能训练 79 金汤煮花蟹	186
三、余	186
技能训练 80 腰片粉丝汤	187
第十一节 煨、炖、燻、涮、焗、烤	187
一、煨	187
二、炖	188
三、燻	190
四、涮	190
五、焗	190
六、烤	191
课题五 冷菜的制作	192
技能训练 81 盐焗鸡	194
技能训练 82 熏鱼	195
技能训练 83 凉拌酸辣黄瓜	196
课题六 基础营养卫生知识	197
一、人体所需的七大营养素与平衡合理的营养观念	197
二、合理烹调,减少营养素损失	201
三、食品污染	201
四、食物中毒	202
附录	206
附录 A 广东菜常用酱汁调配与运用	206
附录 B 专业术语解释	214
参考文献	216

绪论

一、烹饪与烹调

烹饪可简单理解为“加热，制熟”。烹即“加热”，饪即指“熟食”，合起来即指通过加热使食物原料由生变熟的全过程。广义的烹饪是食品加工制作技术的泛称，狭义的烹饪可理解为菜肴与面点的制作，而不包括酿酒、饮料等其他食品的加工生产。

烹调是指厨师对食品原料进行选择、切削、拼配、炊制、调味和装盘的全部操作过程。其中，“烹”通常理解为加热烹制，“调”通常理解为配料、调味。烹调是从烹饪转化而来的，但范围较烹饪窄，一般仅指饭菜的制作，而不包含面点类的制作。

二、地方风味与四大菜系

地方风味亦称为风味流派、帮或菜系，是指由于地理环境、气候物产、历史变迁、文化传统、宗教信仰、民族习俗以及烹调工艺诸因素的影响，长期以来在某一地区所形成的多数菜肴，尤其是有代表性的一些菜肴，在烹制方法上都和平时所说的外地菜肴有所不同，并在当地流传极广、深受当地人们喜爱的一整套传统膳食体系。

中国菜有四大菜系（山东菜、江苏菜、四川菜、广东