

● 专项职业能力考核培训教材 ●



职业技能 短期培训教材

- ◆ 全国职业培训推荐教材
- ◆ 劳动和社会保障部教材办公室评审通过
- ◆ 适合于职业技能短期培训使用

推荐使用对象：▲ 农村进城务工人员 ▲ 就业与再就业人员 ▲ 在职人员

朝鲜族冷面制作

CHAOXIANZU LENGMIAN ZHIZUO



中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材

劳动和社会保障部教材办公室评审通过

适合于职业技能短期培训使用

朝鲜族冷面制作

滕照刚 编写

中国劳动社会保障出版社



普通冷面



高级冷面



特级冷面



生鱼丝拌冷面



鸡丝拌冷面



泡菜冷面



豆浆冷面



花式冷面



温面

前言

2006年，劳动和社会保障部出台了组织实施专项职业能力考核的有关文件。所谓专项职业能力，即一个可就业的最小技能单元，其适用范围小于“职业”。一个专项职业能力构成一个独立的培训项目，与传统的培训相比，专项职业能力培训的目标直接定位于具体的岗位或工位，培训针对性更强，内容更细化。学员希望从事哪一个岗位的工作，就参加相应的专项职业能力培训。这样的培训，时间短、效率高，既有利于培训机构根据市场需求灵活制定培训计划并开展培训，也有利于学员根据自身情况选择培训项目，以达到上岗和职业技能提升的要求。

针对这一新的培训类型，我们会同中国劳动社会保障出版社组织编写了适合各级各类职业学校、职业培训机构开展专项职业能力考核培训使用的教材。在教材编写过程中，我们始终坚持以职业活动为导向、职业技能为核心的指导思想，根据国家专项职业能力考核规范的要求，确定每本教材的知识点和技能点，力求反映岗位的实际工作环境、工作流程和工作要求。教材以技能操作为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学员理解和对照操作。通过学习，学员能够掌握岗位要求的操作技能，取得专项职业能力证书，从而顺利实现上岗或职业技能提升。

由于编写专项职业能力考核培训教材是一项新的工作，需要在实践中不断探索，教材中会存在不足之处，希望培训教师 and 学员提出宝贵意见，以便适时修改，使其趋于完善。

劳动和社会保障部教材办公室

简介

本书主要介绍了朝鲜族冷面的制作方法、操作要领和技巧，常用原料的使用和鉴别知识，以及冷面制作的用具结构、使用、维护等常识，并对朝鲜族习俗进行了简要的介绍。本书在编写过程中，力求做到图文并茂，通俗易懂，并列举了各式冷面的制作实例，便于学员培训和掌握。

本书由滕照刚编写。

目录

第一单元 基本知识 1

- 模块一 朝鲜族习俗 1
- 模块二 冷面的由来与分类 6
- 模块三 刀工技术 7
- 模块四 饮食成本核算 18

第二单元 原料与用具 23

- 模块一 冷面原料知识 23
- 模块二 朝鲜族冷面制作器具与设备 36

第三单元 冷面制作方法 45

- 模块一 冷面面条的制作方法 45
- 模块二 冷面汤的制作方法 51
- 模块三 冷面帽的制作方法 58

第四单元 各式冷面的制作实例 98

- 模块一 普通冷面的制作方法 98
- 模块二 高级冷面的制作方法 99
- 模块三 特级冷面的制作方法 100
- 模块四 其他冷面的制作方法 102

第一单元

基 本 知 识

模块一 朝鲜族习俗

朝鲜族是我国人口超过百万的少数民族之一。朝鲜族人民热情好客、勤劳勇敢、乐善好施、文明礼貌、能歌善舞、崇尚知识、敬老爱幼。在待人接物中，非常注重礼仪。

根据第四次全国人口普查结果，全国共有 192.38 万朝鲜族人。主要分布在东北三省，共有 186.83 万人，占全国朝鲜族人口总数的 97%。其中吉林省有 118.3 万多人，占朝鲜族人口总数的 61%；黑龙江省有 45.4 万多人，占朝鲜族人口总数的 23%；辽宁省有 23 万多人，占朝鲜族人口总数的 12%，其余分布在内蒙古、北京、天津、上海、广州、成都、西安等地。这就形成了东北朝鲜族较为集中聚居的分布特点。在东北的朝鲜族多沿河谷平原形成民族聚居区，再由东往西、由南往北逐渐稀疏、减少。其中吉林延边朝鲜族自治州是中国朝鲜族最大的聚居区。自治州包括延吉市、图们市、敦化市、龙井市、和龙市、珲春市、汪清县和安图县。自治区首府为延吉市。延边朝鲜族自治州又是东北著名的“水稻之乡”，所产大米，色白如雪，油性较大，口感香美，驰名全国。中国朝鲜族文化同朝鲜半岛的文化有着极其深厚的历史渊源。现如今又吸收、融合了中国其他各民族的文化，正朝着多元化方向发展。在党和国家的关怀下，民族传统被很好地保留了下来。

一、饮食

朝鲜族人民在饮食上格外讲究，不仅花样繁多，而且还营养丰富。平时主食主要以米饭为主，有白米饭、二米饭、五谷饭、菜包饭、紫菜饭等。其采用有盖的铸铁锅煮饭，做出的米饭色泽油亮，饭香扑鼻。米饭主要以大米饭为主，也有用大米掺入玉米或小米、豆类的米饭。朝鲜族喜食酱，主要用煮熟的大豆发酵而成的大酱和辣椒粉、饴糖、芝麻等做成辣椒酱。

朝鲜族人民喜欢喝汤，主要有大酱汤、梅云汤等。用大酱制作的石锅酱汤，风味更是独特，它是用大酱、豆腐、蔬菜、海菜、葱花、蒜片等为主要原料，有时还加入肉类或明太鱼等动物性原料，采用石锅为加热工具制成，酱香浓郁，营养丰富。

泡菜是朝鲜族饮食中不可缺少的美食，它主要以白菜、萝卜等为原料，腌制中加入辣椒、姜、蒜等各种调味品，经自然发酵而成，其色泽红润、脆嫩可口。

朝鲜族人民爱吃狗肉、牛肉，尤其制作狗肉更具特色，用煮好的狗肉蘸着用狗油、豆油、辣椒、野苏子等炒制出的狗酱食用。用呈乳白色狗肉汤制作成狗肉火锅，更是不可多得的美味。

冷面是朝鲜族男女老幼都喜食的大众化小吃，面是按适当的比例把荞麦粉、淀粉、面粉等混合后用热水揉成面团，放入冷面机压制而成，汤是用精牛肉等熬制而成的汤，再加入糖、醋等调味品。吃时配以牛肉、鸡蛋、泡菜、苹果等一起食用，汤冰凉酸甜适口，面条滑爽筋道，开胃解酒。

朝鲜族饮食多样，用糯米蒸熟后捶打而成的打糕，是喜庆宴席上不可或缺的食品。食用时，将刀蘸上水，把打糕分割成小块，配上用红小豆等制成的豆面，入口软糯香甜。除此之外还有米肠、糕片、土豆饼、土豆饺子、江米鸡等风味食品。

朝鲜族人民的一日三餐，饭前要单独给老人摆桌，只有老人举匙后，全家人才开始用餐。父子一般不同席，如果同席，晚辈则需要举杯侧身背饮，以示敬意。

二、服饰

朝鲜族人民能歌善舞，注重衣着打扮，讲究仪表，爱整洁，历史上喜欢穿白色素衣裳，因此有“白衣民族”之称。

朝鲜族服装具有鲜明的民族特色，每逢喜庆节日、婚礼、花甲寿辰等无不穿着民族服装进行庆贺。朝鲜族服装最大的特点是斜襟，无钮扣，以长布带打结。而且根据年龄、性别的不同也稍有变化。朝鲜族男装有袄、坎肩、长袍、裤子。男人裤子的裤腿和裤裆比较肥大，适合于盘腿而坐，裤腿系上丝带，同时喜欢在上衣外加穿带钮扣的有色坎肩。朝鲜族女装有袄、长裙、长袍。上衣短小，到胸背，裙摆长而宽。裙子可分为缠裙和筒裙两种。中老年妇女多穿着缠裙，年轻妇女一般穿着质地华贵、色彩艳丽的长衣裙。朝鲜族的装饰品，大体可分为头饰和腰佩。头饰主要有发带、钗等，非常华丽。男女还戴有笠，一般多为黑色。

朝鲜族儿童服装的样式与大人的衣服样式基本相同，只是在面料的选择上考虑到孩子的皮肤细嫩，一般选用质地较为柔软的面料。在上衣的袖筒处用多种颜色相配的“七色缎”面料做成，穿上后好似彩虹一般，非常艳丽。朝鲜族人民认为彩虹是光明和美丽的象征，用“七色缎”给孩子做衣裳，意味着孩子会更加漂亮和幸福。

三、房屋

朝鲜族人民建房时对选址十分讲究。房屋喜欢选择建在背风朝南、依山傍水、环境幽雅的地方。房子有瓦房与草房，房子外墙多刷白色。瓦房多为大屋顶形状，屋脊外观是中间平、两头翘，斜脊四角飞檐，组成了屋顶所有的线和面，呈现一种稳重、优美的特点。

房屋的门窗，都以纵横交错的细木格子门窗为主，并糊上窗纸。对窗格子的形状十分讲究，花样种类繁多，总体看来干净、整齐、大方、悦目。室内多用烧火地炕，炕与地面高度一致，约占整个屋子面积的三分之二，进屋就可脱鞋上炕。采暖极好，烧

炕时需拿开炕前的隔板，下去烧炕。朝鲜族房屋内部多以木制的拉门隔断，把屋子内部分割出灶间、卧室、客房，可以随意打开。

四、民族节日

中国的朝鲜族传统民间节日主要有“元旦”（阴历正月初一）、“上元”（元宵节，阴历正月十五）、“上巳”（农历的三月初三）、“寒食”（清明节）、“端午”（阴历五月初五）、“流头节”（阴历六月十五）、“秋夕”（阴历八月十五）、“重九”（阴历九月初九）等。其中元旦、上元、寒食、端午、秋夕为大的节日。如清明上坟添土，中秋除草等，都是全家人带着祭品前往进行祭祀，以示对故人的思念。

五、民俗礼仪

朝鲜族历来重视礼节，以敬老爱幼为习尚。讲求父慈子孝，长子赡养父母。对老人长辈非常尊重，尊敬师长也是朝鲜族的一个传统美德。在社会交往中对长辈必用敬语，平辈初次见面，也互致问候。日常生活中，一切以老人为先，晚辈不与长辈同桌而餐，不并肩而行。尊敬老人也是朝鲜族的一个传统美德。每年的8月15日是朝鲜族的老人节。此外朝鲜族对老人的花甲和儿童的生日重视程度不亚于婚礼。每当为老人举办花甲时，首先摆上与婚庆一样的宴席，老人穿着民族服装端坐正中，子孙、亲朋好友都前来祝寿祝福，他们也都穿着民族服装给老人敬酒祈福，席间亲朋好友载歌载舞非常热闹。有时要摆回甲宴，回甲宴是老人过60周岁举行的宴会，晚辈要大摆宴席，按子女长幼以及宾朋亲疏逐一敬酒，礼毕后，大家唱歌跳舞，祝老人健康长寿。值得一提的是还有回婚礼。回婚礼是老人结婚60周年举行的特殊仪式，但它要求夫妻必须是原配，子女都健在才能举行，所穿的礼服是结婚时穿的礼服。

朝鲜族家庭每遇婴儿降生时，会在大门下或屋檐下，挂一条草绳，告诉外人忌人，直到出生后的21天。当小孩子出生100

天时，要设宴庆祝，当孩子一岁的生日纪念日时，也要大摆宴席庆贺，父母、孩子都身着节日盛装，父母要把孩子抱到摆有食品、书、笔等具有美好象征意义的礼物旁，让孩子任意抓取，看孩子拿到什么，就预祝孩子的未来，以此代表孩子未来的发展志向。

朝鲜族的婚姻为一夫一妻制。有议婚、订婚、纳币、迎亲等程序。纳币就是新郎向新娘家送彩礼。按照传统习惯，结婚当天新郎新娘要身穿民族结婚礼服，要进行奠雁礼、交拜礼等古老的礼仪。随着社会的发展，有些仪式逐渐被一些新的婚礼仪式所取代。如宣读结婚证书、新郎新娘交换礼物等。但一些传统习俗还是被很好地保留下来，延续至今。婚礼无论在哪里举行，都要为新郎新娘单独摆设筵席，即新郎新娘接受“大桌”，这是来自旧式婚礼的传统礼仪。大桌上摆放各种食品，其中最显眼而有特色的是嘴里叼着红色尖椒的一只蒸熟的整公鸡，公鸡象征婚姻之喜，红色尖椒象征新郎新娘红心相印，日子红火，多子多福。新郎饮罢伴郎斟的三杯酒，便要把大桌上的食品每样都拣出一点，敬献给父母品尝，此为“打奉送包”。新郎的饭碗里埋入三个剥了皮的熟鸡蛋，新郎只能吃半碗饭和两个鸡蛋，剩下的留给新娘吃。

朝鲜族传统多为土葬。出殡忌讳双日，认为双日出殡意味着要死两人，故出殡必择单日。

朝鲜族人民酷爱体育活动，跳板和荡秋千在妇女和孩子中广为流行。丰收的季节和一些节假日，为了庆贺，常穿着节日的盛装以这种方式表达内心深处对生活的热爱。而男人则喜欢足球和摔跤。

六、文化教育

朝鲜族有自己的语言和文字。在语言的使用上，按不同的对象使用不同的语调称呼。例如，对长者和尊敬的人以及第一次见面的人使用上行语，也就是敬语；对平辈和同龄人，使用平行

语；对晚辈则使用下行语。但要是客人，即使比自己年龄小，也要使用上行语。对初次见面的人，告诉自己身份时，要同时鞠躬或上身前倾。晚辈与长辈接递东西时，要用双手。

朝鲜族是能歌善舞的民族，乐器有长鼓、伽倻琴、洞箫等。著名的舞蹈有长鼓舞、橡帽舞、顶水舞、扇子舞等。舞姿舒展优美，沉静或刚劲热烈，体现出一个民族善良、勤劳、勇敢之美，其中长鼓舞、橡帽舞已入选中国非物质文化遗产名录。朝鲜族歌曲金达莱、阿里郎等更是被人们所熟知。

朝鲜族是一个非常重视教育的民族。如今在朝鲜族聚居地，已经普及了九年义务教育。1949年在延吉成立了第一所朝鲜族民族大学——延边大学，发展至今，已经成为国内具有相当规模的新型综合性大学。

模块二 冷面的由来与分类

朝鲜族冷面是朝鲜族人民非常喜爱的食物，是朝鲜族的传统食品，且有着悠久的历史。根据史料记载，17世纪时，朝鲜冷面就已出现。朝鲜族人民不仅在炎热的夏天爱吃冷面，即使在冬天也非常喜欢吃冷面。特别是每年农历正月初四中午，有全家一起吃冷面的习俗。相传玉皇大帝的七位仙女，厌倦了天上冷清的生活，便瞒着玉皇大帝，偷偷飘降在长白山天池。她们戏水为乐，日子过得逍遥快活。正月初四这天，最小的仙女在沐浴时，忽然发现一个白衣秀士走来，急忙上岸取衣裳躲避。就在这时，一只大鸟突然从天而降，衔走了仙女的衣裳，仙女羞得欲躲回水中。说时迟那时快，只见白衣秀士搭箭就射，大鸟大吃一惊，抛下衣裳展翅逃去，而衣裳却不偏不倚飘落在仙女身上。于是，白衣秀士成了七位仙女的座上宾，她们精心调制了冷面请秀士品尝。秀士从没吃过如此美味的面条，便向仙女们讨教做面的方

法，下山以后仿照制作，并传授给了自己的子孙。秀士活到很大年龄，并且儿孙满堂，故冷面也称作“长寿面”。据民间传说，在这一天吃面条，可以长命百岁，于是，每年农历正月初四吃“长寿面”就成了朝鲜族的传统习惯。

制作冷面的传统主要原料是荞麦面、淀粉、小麦面，现在有些地方还使用玉米面等制作冷面。做法是把荞麦面、淀粉、小麦粉炒拌均匀后，用碱水和热水和匀成面团，压成面条，入热水锅中煮熟后用凉水冲凉，加香油、辣椒、泡菜、酱牛肉和牛肉汤等调料配制而成，吃起来清凉爽口，味道鲜美，很少含有油脂。

1. 按形式分，可分为水冷面和拌冷面。前者汤多、爽口，口味以酸甜为主。后者以辣椒酱等为调味料的无汤冷面，口味以咸鲜为主，味道更加浓厚。

2. 按地区分，可分为延边冷面和沈阳冷面。主要原料都是荞麦面、淀粉、小麦面。

3. 按等级分，可分为普通冷面、高级冷面和特级冷面。

模块三 刀工技术

一、刀工的作用

刀工就是运用各种不同的刀法将原料加工成各种形状，以利于烹制和食用的操作技能。

刀工的作用是：有利于烹制、调制入味，食用方便，可以美化菜点，并有利于食物的消化和吸收。

二、刀工的要求

1. 根据原料的不同性质，运用不同的刀法进行切配。
2. 根据烹调的不同要求，进行改刀。
3. 根据菜肴的不同要求，合理用料，减少浪费。
4. 原料改刀后的形状、大小、薄厚要一致。

5. 原料改刀后要清爽利索，该断则断，该连则连。

三、刀法的种类

所谓刀法，就是根据菜点制作的实际需要，把不同性质的原料，用刀切配成一定形状时所采取的运刀方法。

刀法的种类很多，在学习和掌握各种刀法时，要依据各类刀法的操作方法和要求，认真观看教师的操作演示，仔细体会并加以练习。首先要做到动作的正确规范，再通过逐步的练习，逐渐提高切配质量和速度。在实际运用时要根据原料性质和制作要求加以灵活运用。

根据运刀时刀身与墩面所成的角度，刀法可以分为直刀法、斜刀法、平刀法、剞刀法。

1. 直刀法

直刀法是指运刀时刀身与墩面成 90° 的刀法。直刀法用途广泛，按照运刀的幅度和用力的大小又可分为切、斩、砍等。

(1) 切

切主要依靠腕部的运动和力量，通过大臂带动小臂，小臂带动腕部，用刀将原料加工成形的刀工技法。它的运刀幅度和力度较小，原料多加工成片、丝、丁等小型形状。切根据运刀和原料移动方式的不同，又可分为直切、推切、拉切、锯切、铡切、滚料切。

1) 直切（也称跳刀）

操作方法：

操作时左手扶料，五指自然弯曲，中指第一关节顶住刀身，右手执刀，刀刃中部或中前部对准原料，小臂带动腕部，运用腕力，通过手腕的抖动，刀身做上下垂直运动，将原料切断，左手则根据切配规格的要求，有规律的逐渐向后移动，直到将原料切完。

适用原料：

主要适用于加工脆嫩性的植物性原料。如胡萝卜、梨、白

菜、卷心菜、黄瓜等。

刀法要求：

刀身必须与墩面垂直，右手运刀时，刀刃的高度不能超过左手指第一关节，左右手要协调一致，左手移动要均匀，保持刀距相等。

2) 推切

操作方法：

操作时左手扶料，五指自然弯曲，中指第一关节顶住刀身，右手执刀，刀刃前部对准原料被切部位，刀身由后向前，由上至下运动，一刀将原料切断，左手则根据切配规格的要求，有规律的逐渐向后移动，直到将原料切完。

适用原料：

主要适用于加工无骨、韧性强的动物性原料。如猪肉、牛肉等，也适用于较硬的植物性原料。

刀法要求：

刀刃运行的距离要充分，刀在下切时，要一切到底，避免连刀。刀身必须与墩面垂直，右手运刀时，刀刃的高度不能超过左手第一关节，左右手要协调一致，左手移动要均匀，保持刀距相等。

3) 拉切

操作方法：

操作时左手扶料，五指自然弯曲，中指第一关节顶住刀身，右手执刀，刀刃中后部对准原料，大臂带动小臂，小臂带动腕部，刀身由上向下，由前向后运动，将原料切断，左手则根据切配规格的要求有规律的逐渐向后移动，直到将原料切完。

适用原料：

主要适用于加工无骨、韧性较弱的动物性原料。如鸡脯肉、鱼肉等。

刀法要求：

刀身与墩面垂直，要配合手腕的抖动将刀送回原位。

4) 推拉刀

推拉刀是将推切和拉切结合起来运用的一种刀法，是先用推刀将原料基本切断，然后顺势再采用拉切将原料彻底切断。运刀时，推切和拉切的衔接要自然连贯，推刀比拉刀要用力，起主要作用，主要适用于加工韧性强的原料。

5) 锯切

操作方法：

操作时左手扶料，五指自然弯曲，中指第一关节顶住刀身，右手执刀，刀身垂直于菜墩，刀刃前部对准原料，先将刀身向前平行移动，至原料到刀的中后部，再将刀向后拉回，至原料到刀的中前部，如此重复推拉，直到将原料切开。

适用原料：

主要适用于松软易碎，较硬、带筋的原料。如面包、牛筋等。

刀法要求：

刀身与墩面垂直，在切松软易碎的原料时，不要太用力下压，可增加运刀的次数，将原料切断，保证切配后的原料形状整齐。

6) 铡刀

铡刀有两种方法。

第一种方法操作时，左手按住刀背前端，刀尖着墩，右手握住刀把，将刀的后部提起，刀刃对准原料，右手用力向下压，刀跟着墩，将原料切断。主要适用于形体较大、质地较硬、带有小的骨头或容易动的原料。如鸭蛋等。

第二种方法操作时持刀方法与第一种相同，只是右手在向下压切之后，刀把继续向下略压，左手则顺势将刀的前部提起，然后左手按住刀的前部向下压，刀的后部提起、下压，如此反复，直至将原料切碎，达到加工要求。主要适用于较小且硬的原料。