

中餐烹調 (上)

中餐廚師入門

中國大陸特一級廚師

吳正格◎著

中餐烹調名師

李梅仙◎特別推薦



百通圖書股份有限公司

餐飲觀光系列 2

中餐烹調(上)

— 中餐廚師入門

百豐

集團股份有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

中餐烹調：中餐廚師入門／吳正格著．-- 第1
版.-- 臺北市：百通圖書，1996 [民85]
冊；公分.-- (餐飲觀光系列；2-3)
ISBN 957-802-036-8(上冊：平裝). -- ISBN
957-802-037-6(下冊：平裝)

1.烹飪

427.8

85007373

中餐烹調
(上)
——
中餐廚師入門

作 者/吳正格

發 行 人/陳文良

出 版 者/百通圖書股份有限公司

台北市民生西路6號4樓之1

電話：(02) 5315500·5233206~7

傳真：(02) 5315503

郵政劃撥/18411686 百通圖書股份有限公司

排 版/法德電腦排版有限公司

出版日期/1996年8月 第1版第1刷

登 記 證/局版台業字6383號

ISBN 957-802-036-8

定 價/新台幣360元

本書由遼寧科學技術出版社授權出版

推薦序

【期待已久的中餐烹調教材】

◎李梅仙

「喜愛烹飪的人，有一種溫柔敦厚的特質。」

浸淫在烹飪的領域二十多年，教烹飪、寫食譜、做菜，日日在柴米油鹽醬醋茶中打轉，也結識許多愛吃且懂吃的朋友，因此而悟出了人與菜之間的奇妙關聯。

初見《中餐烹調——中餐廚師入門》這套書時，真是喜出望外！因為這套書對中餐的歷史、文化，各種烹飪材料的處理、加工，廚房的工作流程、管理，八大菜系的區分，熱菜、冷菜的作菜要訣，有趣的名菜掌故，以及中餐烹調中最重要的刀工、火候、調味……等，不但有非常詳盡的說明，而且在舉例與專有名詞的註解上，也可使不認識烹飪的人，對中餐烹調有全方位的了解；對初學者及餐飲業的從業人員，則更能知其然並知其所以然。

同時本書的作者吳正格先生是中國大陸特一級的廚師，他在應聘到新加坡期間寫了這套教材，因著環境的影響，他的思考也跳脫了傳統模式，擁有國際視野。

正如作者在書中所說，「吃」佔了我們一生中七分之一的時間，如果食不知其味、食不知其理，豈不是「白吃」了？

.....李梅仙.....

1942年生，浙江省鄭縣人。1975年開始從事烹飪教學工作，現任中國食品衛生研究基金會天然飲食之友理事。

Handwritten signature: 11/16/17

序

【全方位的廚師訓練】

◎周穎南

新加坡建國二十餘年來，政治、經濟、文化等各方面都獲得了傲人的成就，舉世注目，被譽為亞洲經濟「四小龍」之一。隨著經濟的發展，旅遊業也蓬勃地發展起來，旅館與各國風味餐館相應地到處設立，酒樓餐館就多達一千三百家左右，應聘前來工作的香港、台灣以及中國大陸的廚師，為數衆多，再加上當地廚師及各級工作人員，形成了一支龐大的工作隊伍。如何提高廚師及各級工作人員的素質，成為重要的課題。

一九八五年，新加坡酒樓餐館業公會響應技能發展基金的號召並在它的資助下，創辦了訓練中心，十幾年來，培養了數以千計的廚師及各級工作人員。接受培訓的人數，逐年增加，一九九一年達到了高峰，烹飪班及非烹飪班畢業的人數共計七四三位。為了更有系統地培養廚師及培養廚師訓練人才，訓練中心在技能發展基金的贊助下，聘請了中國大陸特一級廚師吳正格先生為專任教師，為期六個月，成為新加坡第一家被獲准聘請外來專業人才的訓練中心。吳先生的任務是編寫教材、教導烹飪技術，使學員既掌握了理論常識，也有實際的操作能力，成為一位具有全面知識的廚師，能有效地承擔今後培訓廚師的責任。

吳先生曾經在同樂飲食業集團屬下百樂酒家工作一年多，對新加坡餐飲業的情況頗為了解。因之，他廣徵博引，結合當地實際情況編寫了這部《中餐烹調——中餐廚師入門》時，可以在較短的時間內完

成，令人鼓舞！全書洋洋四十萬言，對中餐烹調的歷史沿革，八大菜系與地方風味的烹調特色，盡情闡述，中餐筵席及筵席知識等，現身說法，進行科學的分析和具體的指導。學員只要精讀這部教材，也就具備了廚師的基本知識，通過實踐、開拓、創新，就可以成爲一位合格廚師。

吳先生也是一位作家，因此，這部教材的編寫，深入淺出，若行雲流水，學習時興趣倍增。所以，它同時也是一部餐飲行業者必備的工具書。

教材編寫過程中，公會訓練中心小組主席張兼嘉先生、訓練中心副主任馮婉心小姐、同樂飲食業集團總廚師長霍銘田先生、龍城大酒樓董事兼總廚師謝秋霖先生和東方大酒店中餐行政總廚黃清標先生共同參與校閱，提供寶貴意見，充分發揮團隊合作精神，樹立了典範，值得表揚。

.....周 穎 南.....

曾任新加坡酒樓餐館業公會會長。

吳正格小傳

中國大陸特一級廚師吳正格，左手掌杓、右手執筆，是位理論與實務兼具的中餐烹調專家，尤其特別的是，他曾應聘到新加坡，擔任新加坡酒樓餐館業公會訓練中心的講師，不但訓練了許多優秀的餐館從業人員，更擁有開闊的世界觀。

百通餐飲觀光系列叢書

- | | |
|------------------------|----------|
| 1. 餐飲服務入門 | NT. 360元 |
| 2. 中餐烹調(上)
— 中餐廚師入門 | NT. 360元 |
| 3. 中餐烹調(下)
— 中餐廚師入門 | NT. 360元 |
| 4. 宴會設計入門 | NT. 360元 |
| 5. 現代酒店管理經典 | NT. 360元 |

封面設計／漢臨文化事業
封面圖片提供／淑馨出版社

【目錄】

期待已久的中餐烹調教材……李梅仙

全方位的廚師訓練……周穎南

《上冊》

第一章 中華烹飪

第一節 「烹飪」的含義……【4】

一、「烹飪」的注釋……【4】

二、烹飪的歷史含義……【5】

三、烹飪的現代含義……【6】

第二節 火、鹽、陶器、材料……【7】

一、烹飪之源——火……【7】

二、烹飪之綱——鹽……【9】

三、烹飪之始——陶器……【11】

四、烹飪之本——材料……【13】

第三節 中餐烹調在歷史上的三個高峰時期……【16】

一、商周、春秋時代的烹調……【16】

二、漢、唐時代的烹調……【20】

三、清代和乾隆年間的烹調……【23】

第四節 食俗與食風……【27】

一、節日食俗……【27】

二、飲食習慣……………【32】

三、飲食文化民俗……………【35】

第二章 中華飲食文化

第一節 中餐烹調的地位和價值……………【46】

一、歷史背景和哲學的影響……………【46】

二、孫中山先生的中華飲食觀……………【48】

三、中餐烹調在世界上的影響……………【52】

四、時間的統計……………【55】

第二節 烹飪屬於文化範疇……………【57】

一、烹飪屬於知識技能型……………【57】

二、烹飪屬於意識形態型……………【61】

三、烹飪屬於歷史文物型……………【69】

第三章 八大菜系與地方風味

第一節 八大菜系……………【77】

一、粵菜（廣東菜）……………【77】

二、閩菜（福建菜）……………【79】

三、川菜（四川菜）……………【80】

四、湘菜（湖南菜）……………【82】

五、蘇菜（江蘇菜）……………【83】

六、浙菜（浙江菜）……………【85】

七、魯菜（山東菜）……………【86】

八、皖菜（安徽菜）……………【88】

第二節 地方風味……………【89】

一、京菜（北京菜）	【 89 】
二、滬菜（上海菜）	【 91 】
三、豫菜（河南菜）	【 92 】
四、鄂菜（湖北菜）	【 92 】
五、秦菜（陝西菜）	【 93 】
六、遼菜（遼寧菜）	【 93 】
七、素菜（寺院菜）	【 95 】

第四章 新加坡中餐的風味小吃

第一節 菜式小吃	【 100 】
一、肉骨茶	【 101 】
二、沙嗲生鍋	【 101 】
三、沙嗲肉串	【 102 】
四、鮮蝦炒果條	【 103 】
第二節 粥式小吃	【 104 】
一、潮州粥	【 104 】
二、皮蛋粥	【 105 】
三、魚粥	【 105 】
四、八寶粥	【 106 】
第三節 粉式小吃	【 107 】
一、星洲炒米粉	【 107 】
二、海南牛肉粉	【 108 】
三、牛肉炒河粉	【 109 】
第四節 麵式小吃	【 110 】
一、雲吞叉燒麵	【 110 】

- 二、潮州香菇腩麵……………【 111】
- 三、乾燒伊麵……………【 111】
- 四、福建炆蝦仔麵……………【 112】
- 第五節 飯式小吃……………【 113】
 - 一、海南雞飯……………【 114】
 - 二、燒臘雞飯……………【 115】
 - 三、禮查燴飯……………【 115】
 - 四、鹹魚炒飯……………【 116】

第五章 常用烹飪材料的性能及應用

第一節 烹飪材料的種類……………【 120】

- 一、蔬菜類……………【 120】
- 二、家禽類……………【 121】
- 三、家畜類……………【 123】
- 四、海鮮類……………【 123】
- 五、乾貨類……………【 125】
- 六、水果類……………【 125】

第二節 烹飪材料的選擇和鑒別……………【 126】

- 一、烹飪材料選擇和鑒別的基本知識……………【 126】
 - 二、主要材料的品質鑒定方法……………【 128】

第三節 烹飪材料的保藏與活養……………【 131】

- 一、材料保藏的意義……………【 131】
- 二、材料變質的分析……………【 132】
- 三、材料保藏的方法……………【 135】
 - 四、材料的活養……………【 136】

第六章 烹飪材料的加工

- 第一節 初步加工的基本知識……………【 140】
 - 一、初步加工的範圍……………【 140】
 - 二、初步加工的要求……………【 142】
 - 三、合理使用材料，減少損耗……………【 142】
 - 四、保持材料形狀的完整和美觀……………【 143】
 - 五、保證菜餚的色、香、味不受影響……………【 143】
- 第二節 蔬菜類材料的初步加工……………【 143】
 - 一、蔬菜初步加工的要求……………【 144】
 - 二、蔬菜初步加工方法……………【 144】
 - 三、蔬菜半成品的加工……………【 146】
- 第三節 家畜類材料的初步加工……………【 147】
 - 一、常用的初步加工方法……………【 147】
 - 二、常用的半製成品加工……………【 148】
- 第四節 家禽類材料的初步加工……………【 149】
 - 一、整料出骨……………【 149】
 - 二、起肉初步加工……………【 151】
 - 三、初熟加工……………【 152】
- 第五節 常見海鮮類材料的初步加工……………【 152】
 - 一、殺魚……………【 152】
 - 二、起魚肉……………【 154】
 - 三、剪明蝦……………【 154】
 - 四、殺蟹……………【 155】
 - 五、殺鱔魚……………【 155】

第六節	乾貨冷水漲發方法與實例……………	【 156 】
	一、冷水直接發料……………	【 157 】
	二、事前配合發料……………	【 157 】
	三、事後配合發料……………	【 158 】
第七節	乾貨熱水漲發方法與實例……………	【 159 】
	一、泡發……………	【 160 】
	二、蒸發……………	【 160 】
	三、煮發……………	【 160 】
	四、燻發……………	【 161 】
第八節	乾貨油漲發方法與實例……………	【 162 】
第九節	海味山珍乾貨材料的漲發加工……………	【 164 】
第十節	海珍類乾貨材料的漲發加工……………	【 166 】
	一、魚翅……………	【 166 】
	二、鮑魚……………	【 169 】
	三、燕窩……………	【 170 】
	四、廣肚……………	【 171 】
	五、大烏參……………	【 172 】
	六、海參……………	【 172 】
第十一節	野珍類乾貨材料的漲發加工……………	【 173 】
	一、鹿茸……………	【 173 】
	二、鹿筋……………	【 175 】
	三、猴頭蘑……………	【 176 】
	四、羊肚菌……………	【 176 】
	五、駝峯……………	【 177 】
	六、熊掌……………	【 177 】

第七章 烹飪和飲食中的營養知識

- 第一節 華人的飲食營養觀念……………【182】
- 第二節 食品中的營養素……………【186】
 - 一、蛋白質……………【186】
 - 二、醣類……………【187】
 - 三、脂肪……………【188】
 - 四、維生素……………【189】
 - 五、無機鹽……………【189】
 - 六、水……………【190】
- 第三節 攝取最高的營養價值……………【191】
 - 一、營養觀念與營養知識……………【192】
- 第四節 營養知識與烹飪技術的結合……………【196】
 - 一、切洗、加熱對材料營養素的影響……………【197】
 - 二、減少材料營養素損失的方法……………【199】

第八章 入廚須知及廚房工作流程

- 第一節 廚房工作守則……………【204】
 - 一、個人儀表禮貌要求……………【204】
 - 二、工作紀律要求……………【205】
 - 三、工作崗位要求……………【206】
- 第二節 餐飲行業是衛生的行業……………【209】
 - 一、飲食、烹飪衛生的重要性……………【209】
 - 二、清潔的食物有益健康……………【210】
 - 三、做好飲食、烹飪衛生的具體方法……………【210】

第三節	廚房工種與職責分工……………	【 213 】
	一、雜工……………	【 214 】
	二、打荷……………	【 214 】
	三、水台……………	【 214 】
	四、蒸燉……………	【 214 】
	五、頭砧板……………	【 215 】
	六、二砧板……………	【 216 】
	七、三砧板……………	【 216 】
	八、頭鍋……………	【 216 】
	九、二鍋……………	【 217 】
	十、三鍋……………	【 217 】
第四節	廚房內的工作流程……………	【 218 】
	一、營業前的準備工作……………	【 218 】
	二、營業中的工作流程……………	【 222 】
	三、營業後的收尾工作……………	【 224 】
第五節	廚房的結構和設備……………	【 224 】
	一、灶台部分……………	【 225 】
	二、砧板部分……………	【 225 】
	三、水台部分……………	【 226 】
	四、蒸燉箱部分……………	【 226 】
	五、烤爐和烤箱部分……………	【 227 】
	六、白案部分……………	【 227 】
	七、貨倉部分……………	【 228 】
	八、冷凍庫部分……………	【 228 】
第六節	廚房工具的使用和保養……………	【 228 】

- 一、烹調工具……………【 229 】
- 二、切配工具……………【 230 】
- 三、餐具……………【 232 】

第九章 筵席和筵席知識

- 第一節 筵席的起源和發展……………【 236 】
- 第二節 新加坡中餐筵席的特色……………【 241 】
 - 一、眾藝合一、眾味一體……………【 241 】
 - 二、四季無別、擇優選料……………【 242 】
 - 三、油類上乘，講究用湯……………【 242 】
 - 四、精於調味，清鮮脆嫩……………【 243 】
 - 五、組合完善，菜名典雅……………【 243 】
- 第三節 筵席的構成、配套和製作……………【 244 】
 - 一、筵席的構成……………【 244 】
 - 二、菜單的編定……………【 246 】
 - 三、筵席的準備和製作……………【 249 】
 - 四、筵席的上菜程序……………【 251 】
- 第四節 筵席種類和筵席菜單……………【 253 】
 - 一、筵席的種類……………【 253 】
 - 二、筵席的風味……………【 257 】

第十章 廚房業務管理

- 第一節 廚房生產設備安排……………【 264 】
 - 一、廚師長的生產設備安排……………【 264 】
 - 二、砧板部的生產設備安排……………【 265 】