



新编厨师 培训教材

刘敬贤 邵建华 主编

辽宁科学技术出版社

XINBIAN CHUSHI PEIXUN JIAOCAI



数据加载失败，请稍后重试！

新 編
廚師培訓教材

刘敬贤 邵建华 主编

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编厨师培训教材/刘敬贤, 邵建华主编. - 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 1994. 8
ISBN 7-5381-2080-7

- I. 新…
- II. ①刘…②邵…
- III. 烹调—培训—教材
- IV. TS972-43

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 06397 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳市第三印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 24 3/4 字数: 520,000

1994 年 8 月第 1 版 2001 年 9 月第 9 次印刷

责任编辑: 陈慈良 版式设计: 李 夏

封面设计: 庄庆芳 责任校对: 舒 心 东 戈

插图: 韩 梅

印数: 42,001 - 46,000 定价: 28.00 元

邮购咨询电话: (024) 23284502



第一章 概述

第一节 中国烹饪的发展轨迹	(1)
一、烹调的起始	(1)
二、陶器、青铜器的贡献	(2)
三、铁器和油沟通现代烹饪	(3)
四、集古代烹饪之大成的满汉全席	(5)
第二节 中国烹调的特点	(5)
一、选料广博严谨	(6)
二、切配精细合理	(6)
三、烹调方法考究多样	(7)
四、菜品丰富精美	(7)
五、地方菜种繁多	(8)
第三节 中西烹调之比较	(13)
一、中西饮食观念的差异	(13)
二、中西烹调的差异	(13)
三、我们向西菜学什么	(15)

第二章 烹调设备和工具

第一节 烹调设备	(17)
一、炉	(17)

二、灶·····	[18]
三、炉灶·····	[19]
第二节 烹调用具·····	[20]
一、锅·····	[20]
二、勺·····	[20]
三、小工具·····	[20]
四、蒸屉·····	[21]
第三节 装盛器皿·····	[21]
一、切配盛器·····	[22]
二、烹调盛器·····	[22]
三、菜肴盛器·····	[22]

第三章 烹饪原料

第一节 蔬菜类·····	[25]
一、蔬菜的分类·····	[25]
二、常见蔬菜的特点及烹调·····	[26]
第二节 果品类·····	[41]
一、鲜果·····	[42]
二、果干·····	[46]
三、干果·····	[47]
第三节 家畜肉类及其制品·····	[50]
一、家畜肉类·····	[50]
二、肉制品·····	[54]
第四节 家禽、禽蛋及蛋制品·····	[57]
一、家禽的种类·····	[57]
二、禽蛋·····	[61]
三、蛋制品·····	[63]
第五节 水产品·····	[65]
一、咸水产品·····	[65]
二、淡水产品·····	[73]
三、常见水产品的品质鉴别·····	[78]
四、水产制品·····	[79]

第六节 生猛海鲜	186
一、鱼缸水鲜	187
二、野味	188
第七节 豆制品类	192
一、豆腐	192
二、豆制品	193
第八节 干货原料及其涨发	194
一、干料涨发的基本要求及方法	194
二、植物类干料	197
三、动物类干料	1031
四、干料水产品	1106
第九节 原料的保藏	1118
一、原料保存的目的	1197
二、原料变质的原因	1119
三、原料的保藏方法	1120
四、几种常用原料的保藏	1122

第四章 烹饪营养与卫生

第一节 营养与健康的关系	1126
一、营养素的分类	1126
二、营养素的功能	1126
第二节 营养素	1127
一、蛋白质	1127
二、糖类	1128
三、脂肪	1130
四、无机盐	1131
五、维生素	1134
六、水	1136
第三节 常用烹饪原料的营养	1136
一、粮食	1137
二、蔬菜	1138
三、家畜肉	1139

四、禽蛋	[140]
五、水产类	[141]
六、乳类	[141]
第四节 烹调中营养素的保护	[142]
一、烹调与营养素的关系	[142]
二、几种烹饪原料营养成分在烹调中的变化	[144]
三、烹调加工方法对营养素的影响	[147]
四、烹调中营养素的保护	[148]
第五节 烹饪卫生	[150]
一、食具卫生	[150]
二、环境卫生	[151]
三、个人卫生	[152]
四、烹饪卫生制度	[152]

第五章 切配技术

第一节 切配的基本知识	[155]
一、刀工的作用	[155]
二、切配工具	[156]
三、切配工具的保养	[157]
四、运刀操作的基本功	[158]
五、切配的基本要求	[159]
第二节 基本刀法	[161]
一、刀法种类	[162]
二、混合刀法	[168]
三、刀法成形	[173]
第三节 原料的剔骨和分档取料	[176]
一、原料剔骨取肉技术	[176]
二、常用原料的拆骨方法	[176]
三、原料的分档取料	[179]
第四节 配菜技术	[183]
一、热菜的配制	[184]
二、冷菜的拼配	[187]

第六章 食品雕刻

第一节 食品雕刻的特点及作用	〔192〕
一、食品雕刻的特点	〔192〕
二、食品雕刻品在菜肴中的应用	〔193〕
三、选择食品雕刻注意事项	〔194〕
第二节 食品雕刻的工具和原料	〔195〕
一、食品雕刻的工具	〔195〕
二、食品雕刻的原料	〔196〕
三、选用食品雕刻原料的原则	〔198〕
第三节 食品雕刻的表现形式和操作流程	〔198〕
一、食品雕刻的表现形式	〔198〕
二、食品雕刻的操作程序	〔200〕
三、食品雕刻的刀法	〔201〕
四、食品雕刻材料及成品保管方法	〔204〕
第四节 食品雕刻实例举隅	〔205〕
一、菊花	〔205〕
二、南瓜盅	〔205〕
三、西瓜花篮	〔206〕

第七章 调味

第一节 调味的作用和方式	〔208〕
一、调味的作用	〔208〕
二、调味的方式	〔209〕
第二节 味的分类	〔211〕
一、基本味	〔211〕
二、复合味及其调制	〔212〕
第三节 常用调味料及其用法	〔216〕
一、咸味调料	〔216〕
二、甜味调料	〔219〕
三、酸味调料	〔220〕
四、辣味调料	〔221〕
五、鲜味调料	〔222〕
六、香味调料	〔223〕

七、肥味调料	[226]
八、复合调料	[226]
第四节 新潮复合味型	[230]
一、腌料	[230]
二、烧、炒、卤调料	[233]
三、蘸汁料	[235]
第五节 鲜汤熬制	[238]
一、制汤原料的选择	[239]
二、鲜汤的种类	[239]
三、制汤的方法	[240]
四、制汤的操作要领	[241]
第六节 调味注意事项	[242]
一、拿准菜品的口味	[242]
二、把握好原料的性质	[243]
三、注意季节的变化	[243]
四、掌握调味与加热的关系	[243]

第八章 烹调技术

第一节 勺功	[244]
一、运勺的方法	[244]
二、出勺与装盘	[245]
第二节 火候	[246]
一、掌握火候的意义	[246]
二、火候的种类	[247]
三、掌握火候的方法	[248]
四、烧火技术	[250]
第三节 原料的初加工	[252]
一、蔬菜原料的初加工	[252]
二、下水料初加工	[253]
三、水产类原料的初加工	[254]
四、禽类的初加工	[255]
五、野味原料的初加工	[257]
六、原料的焯水处理	[258]

第四节 上浆、挂糊	[260]
一、浆和糊的作用	[260]
二、浆、糊的种类及调制	[261]
三、浆、糊操作方法及要点	[262]
第五节 勾芡	[263]
一、勾芡的作用	[264]
二、勾芡的原料	[265]
三、芡的种类	[266]
四、勾芡的基本方法	[266]
五、勾芡的操作要领	[267]
第六节 菜肴的装盛	[268]
一、菜肴装盛的基本要求	[268]
二、盛具和菜肴的配合	[269]
三、热菜的装盘	[270]
四、汤菜的装盘	[272]
五、冷菜的装盘	[272]

第九章 热菜的烹调方法

第一节 以油、油与金属作为主要导热体的烹调方法	[276]
一、炒	[277]
二、爆	[281]
三、煎	[284]
四、炸	[286]
五、余	[290]
六、油浸	[292]
第二节 以水作为主要导热体的烹调方法	[293]
一、烧	[293]
二、焖	[298]
三、烩	[300]
四、余	[301]
五、煮(熬)	[303]
第三节 以气作为主要导热体的烹调方法	[305]
一、蒸	[305]

二、烤	(308)
第四节 以盐作为导热体的烹调方法	(310)
一、什么是盐焗	(310)
二、盐焗操作要点	(310)
第五节 综合烹调方法	(310)
一、熘	(311)
二、烹	(312)
第六节 特色热菜的烹调方法	(313)
一、酿	(314)
二、芙蓉	(317)
第七节 甜菜制作方法	(319)
一、拔丝	(319)
二、蜜汁	(321)
三、其它方法	(322)

第十章 冷菜制作

第一节 冷菜的特点	(324)
第二节 冷菜制作方法	(325)
一、煮烧类	(325)
二、炮拌类	(328)
三、汽蒸类	(328)
四、腌制类	(328)
五、烧烤类	(332)
六、炸余类	(333)
七、糖粘类	(333)
八、冻制类	(335)
九、卷酿类	(336)
十、脱水类	(336)

第十一章 筵席设计

第一节 筵席诸要素	(338)
一、筵席的种类	(338)

二、筵席的格式	(339)
三、筵席的准备	(341)
第二节 筵席菜单设计方法	(342)
一、筵席菜单的设计依据	(342)
二、筵席菜单设计的要点	(343)
第三节 筵席菜单的改革与创新	(344)
一、筵席菜单的常见病	(344)
二、筵席菜单创新手法及要点	(345)
三、筵席菜单举例	(348)

第十二章 烹调美学与创新菜

第一节 菜肴的色彩美	(350)
一、关于色彩的知识	(351)
二、烹调中的用色法	(353)
三、运用色彩的注意事项	(355)
第二节 菜肴的形态美	(355)
一、热菜的造型工艺	(356)
二、冷菜的造型工艺	(359)
第三节 菜肴的味感美和意境美	(360)
一、味感	(360)
二、味感的烹调调控	(362)
三、菜肴的意境美	(363)
第四节 创新菜的设计	(364)
一、创新菜设计要求	(364)
二、创新菜设计内容	(365)
三、菜肴创新的方法	(366)

第十三章 厨房管理

第一节 厨房的合理设计	(369)
一、厨房布局	(369)
二、厨房设备	(371)
三、厨房设备的管理	(373)

第二节 厨房管理	〔373〕
一、合理设置岗位,安排人员.....	〔373〕
二、厨房各岗位的分工	〔374〕
三、厨房的技术和质量管理	〔375〕
第三节 成本管理	〔377〕
一、成本核算	〔377〕
二、成本管理的措施	〔380〕
三、菜肴成本控制	〔381〕
四、原材料成本控制	〔381〕
第四节 厨房卫生管理	〔382〕
一、厨房环境卫生	〔382〕
二、餐具和用具卫生	〔382〕
三、厨房工作人员的个人卫生	〔383〕
四、厨房的操作卫生	〔384〕

第一章 概 述

古老的民族,古老的文化,孕育出璀灿夺目的明珠——烹饪技艺。烹,从火,以火熟物也;饪,熟也。原料加热成熟成为食物即为烹饪。烹饪的含义相当宽泛,它指一切食品加工技术。调者,调和。《吕氏春秋·去私》:“庖人调和而食之”。烹调是原料经加热,调和滋味,组成一个完整菜肴的全过程。烹调从属于烹饪。

饮食是人类赖以生存的最重要的物质条件之一。熟食使原始人类脱离了茹毛饮血的蒙昧野蛮时期走向文明,烹调,使食物具有了审美价值。千万年来兴盛衰亡、朝代更替,丝毫没有影响烹调技术的发展。尽管华筵丰饷为历代统治阶级所专享,但其中哪个菜肴不凝聚着劳动人民的血汗和智慧?古代限于认识范围,加上行厨低贱的社会地位,人们把更多的笔墨留给了描摹美味和操作方法的直观写照,直到今天,烹调技术才被人们充分认识,它与物理、化学、生物学、解剖学、美学等众多学科密切相关。现代厨师担负着继往开来的重任。一方面要继承先辈留下的宝贵遗产;另一方面,又要紧跟社会发展,跟上世界新技术革命的浪潮,将烹饪技术与现代科学技术紧密结合起来,赋予烹调技术的科学性,艺术性,提高菜肴的审美价值,以更好地丰富和改善人们的物质文化生活。

第一节 中国烹饪的发展轨迹

一、烹调的起始

烹调起源于火和盐的被发现和利用。原始人生吞活剥,抓食掬饮的生活是在距今约170万年以前,那是考古学家的发现,云南元谋人的遗址中发现了炭火的遗迹。那不是天然火灾后的遗存,而是先人自觉用火的记录。推想,先人的熟食也是出于动物的本能,在拣食了被森林火灾焚烧而死的野兽后,意识到熟肉较生肉更香、更易咀嚼,于是追求熟食而保留火种,由生食逐渐

过渡到了熟食。海滩退潮后,经阳光照射蒸发水气,留下的白色晶粒,被先人发现、利用,使得食物的味道起了质的变化。有意思的是最原始的烹和调,到今天仍是烹调中的主要角色。盐被誉为百味之主自不必说;用火直接烘烤的烤鸭,几乎就是中国菜的代名词。

从现存的文字记载来看,中国的神话和传说远不及西方那么丰富,但在有限的记载中,有关饮食的内容却很多。《周礼·食文嘉》中有:“燧人始钻木取火,炗生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽”。《古史考》载:“神农时,民食谷,释米加烧石上而食之”。“黄帝作釜甑”、“黄帝始蒸谷与饭,烹谷为粥”。《淮南子·修务训》云,“宿沙氏始煮海作盐”。晋人江流《酒话》中说:“酒之所兴,肇自上皇。成自帝女,一曰杜康”,上皇即黄帝,帝女指大禹之女。《世本》云:“帝女令仪狄始作酒醪,变五味”。酒现是饮品,又是调味。古人所食酸味取之于酸梅。文中出现的燧人氏、黄帝、宿沙氏、帝女等都是传说中的人物,据考证是原始氏族部落的首领。可见在原始社会的初期,烹调所必备的一应条件都已经具备了。

烹调技术的日臻完备,快速发展并不受政治所左右。政治清明、国富民强,烹调技术在民间普及发展;政治黑暗,国家衰微,统治者荒淫无道,在饮食上则表现出穷奢极欲,烹调技术就在御膳房和达官贵人的家庭厨房中畸形地发展。烹调技术的发展并无朝代可分,但自有其阶段性。让我们来看看每个阶段的烹饪特征。

二、陶器、青铜器的贡献

自从人类发明了陶器,烹调技术又有了飞跃,因为随之使煮、渍、熬、蒸等烹调法得以产生,加上最原始的烘烤,菜肴品种大大丰富了。进入夏朝以后,人类文明进入了青铜器的时代,铜鼎、铜刀、铜俎的应用大大优越于陶器,它传热快,坚固耐用,铜刀的利刃又可随意切割原料,加上这时期动物油脂开始用于烹调。烹调方法炸、煎、烙等产生了,菜肴的形体也丰富起来。著名的司母戊大方鼎,除了象征着权力之外,它本身的作用就是用来煮肉。

这时期最有名气的菜是“八珍”。据《礼记·内则》所载八珍为“淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝、背”。淳熬是将肉酱煎熬之后,放在旱稻做成的饭上,然后再浇上油脂;淳母是将煎熬肉汤浇在用黍子做成的饭菜上。再浇上油脂;炮豚、炮牂是在乳猪和羊羔肚中塞进红枣,外表用芦草裹起来,再涂满粘土,放在火上烤,随后除去泥,再裹上米粉糊放油中炸,然后取出切片,配上香料,装小鼎、中小鼎放在汤锅中,隔水炖三天三夜,最后用酱醋调味食用,捣珍是用牛、羊、麋、鹿、麝的脊肉,反复拍打,烧熟后把肉揉软;渍是将鲜牛羊肉逆丝缕切成薄片,在好酒中浸一夜,调酱醋食用;熬是将牛羊肉捶打后撒上剁碎的桂皮和生姜末,加盐腌制,到晾干后食用;肝背是用狗网油包狗肝,放火上烤至焦而食。“八珍”的烹调方法已比较复杂。

《庄子·养生主》中庖丁解牛的故事中,我们可以一睹庖丁解牛游刃有余的风采;老夫子的“食不厌精,脍不厌细”也可见当时人们已在追求精细的刀工。

用来烹调的原料已相当丰富,据对文献的粗略统计,计有六畜,马、牛、羊、鸡、犬、豕;六兽,麋、鹿、麝、熊、兔、野豕;六禽,雁、鹑、鷓、雉、鸠、鸽及水产,鲂、鲤、鲟、鳢、鲮、鲷、鳊、鲩、鳙、嘉鱼、河蚌;蔬菜,水芹、水藻、菠菜、黄瓜、瓠、韭、芥、野豌豆苗、芥菜、葵菜、萝卜、竹笋、蒲笋、藕、瓢菜、芋头、木耳等;果实有,桃、李、杏、樱桃、桔、柚、郁、榛栗、木瓜、杞子、枣、菱等;调味品有,盐、梅、酒、酱、醋、饴、蜜、柘浆、姜、葱、桂、椒、菜黄、甘草、苦菜、芙蓉等;谷物则有,稻、菽、麦、黍、粱、稷等等。

烹饪技术突飞猛进的同时,烹饪理论也具备了相当水准,虽然见诸文字的仅仅是议论政治而举的例子,但从中反映出来对烹调的认识和理解已经很深刻了。《吕氏春秋·本味篇》中有一段精采的文字:“凡味之本,水最为始。五味三材,九沸九变,火为之纪,时疾时徐,灭腥去臊除膻,必以其胜,无失其理。调和之事必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少,其齐甚微,皆有目起。鼎中之变,精妙微纤,口弗能言,志弗能喻。若射御之微,阴阳之化,四时之数,故久而不弊,熟而不烂,甘而不浓,酸而不酷,咸而不减,辛而不烈,淡而不薄,肥而不腻。……”以下还有对原料选择的精采论述。这里有对火候的阐述,有对调味的议论,许多理论则今天仍然适用。

《礼记·曲礼》还有这么一段记载:凡祭祀宗庙之礼,牛曰一元大武,豕曰刚鬣,豚曰腍肥,羊曰柔毛,鸡曰翰音,犬曰羹献,雉曰疏趾,兔曰明视,脯曰尹,祭豪鱼曰商,祭鲜鱼曰艇,祭水曰清涤,酒曰清酌,黍曰芻合,粱曰芻英,稷曰明粢,稻曰嘉蔬,韭曰半本,盐曰咸鹺。”这段话的意思是,凡是祭祀祖宗的典礼,牛要用一头大蹄子的壮牛,用猪要鬃毛刚硬的,小猪要肥而结实的,羊要羊毛细密柔软的,鸡要叫声洪亮而长音的,狗要吃剩饭羹长大的,野鸡要两趾宽疏的,兔要双目明亮,肉要方正的上峰,鱼干要干湿适宜,鲜鱼要挺,用水要清静,酒要用清酒,黍要又粘又香,高粱要香喷喷的,稷子要颗粒明亮的,稻要用优质品种,用韭菜要根茎粗壮的,用盐要咸味浓厚的。这种典型的选料经验谈。

三、铁器和油沟通现代烹饪

秦统一中国以后,封建社会渐趋成熟,统一的国家给生产力的发展起了很大的推动作用,人们的饮食生活日益丰富起来。烹调技术又有了进一步的发展。最明显的标志是铁制炊具和植物油应用于烹调。铁器较之铜器更耐高温。青铜器大多比较粗笨,如鼎,外壁很厚,相对传热就慢,而铁器则轻巧多了,加上冶铁的原料取之较易,铁器很快就普及开来,用铁做的刀、铲更薄、更锋利,大大方便了原料的切割。植物油的使用使烹调更方便,菜肴也因油脂的参加变得更加美味可口,同时,油使许多原先单一的烹调方法派生出了分枝,丰富了技法的种类,潘岳在他的《西征赋》里描摹了一幅厨师缕切图:“饗人缕切,鸾刀若飞,应刃落俎,霏霏霏霏,红鲜纷其初载,宾旅竦而迟御”。精湛的刀工令观看的客人钦佩得驻足不发。

据统计,在这个时期的典籍中出现的烹调方法有:脯腊法,羹臠菹法,煎臠暗法,炙炮法、蒸法、消煎炒法、酢酱法、菹绿法,辟臭糟苞法、素食法菹