

最简洁生动的语言，为您展现最基本的烹饪常识；  
最全面详细的技巧，帮您轻松掌握烹饪技能。

PENGRN JIBEN JIQIAO

# 烹饪基本技巧

一本最简单、最全面、最实用的技能宝典

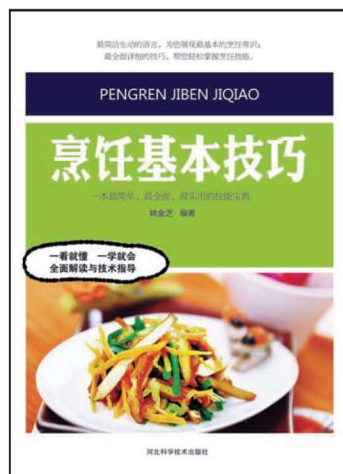
姚金芝 编著

一看就懂 一学就会  
全面解读与技术指导



河北科学技术出版社

烹饪基本技巧  
电动缝纫工培训教程  
家政服务员培训教程  
园林绿化工培训教程  
月嫂服务技能培训教程  
美容 保健按摩师培训教程  
农产品质量安全读本  
农产品加工贮藏技术  
常用农业机械使用与维修指南  
常用木材材积速查手册  
现代农业生产技术  
现代玉米高产优质栽培技术  
现代小麦种植与病虫害防治技术  
现代水稻高产优质栽培技术  
现代棉花高产优质栽培技术  
无公害蔬菜标准化生产技术(北方本)  
无公害蔬菜标准化生产技术(南方本)  
温室大棚蔬菜栽培与病虫害防治技术  
果树修剪 整形 嫁接新技术  
果树栽培与病虫害防治技术  
优质茶叶生产新技术  
核桃栽培与病虫害防治技术  
无公害甜樱桃丰产栽培技术  
马铃薯脱毒种薯生产与高产栽培  
农作物测土配方施肥技术  
新编农药安全使用技术指南  
食用菌高产栽培与加工技术  
中草药栽培与加工技术  
瓜类 豆类蔬菜生产技术  
茄果类蔬菜生产技术  
葡萄高效栽培技术  
桃 梨 苹果高效栽培技术  
白菜 萝卜 辣椒种植技术  
四季养花大全  
现代养殖实用技术  
高效养猪技术  
高效养鸡技术  
高效养兔技术  
高效养羊技术  
高效养蜂技术  
高效养鸭技术  
高效养鹅技术  
高效养牛技术  
奶牛高效养殖技术  
肉羊高效养殖技术  
肉鸽 信鸽 观赏鸽养殖技术  
宠物狗驯养技术  
猪病防治实用技术  
鸡病防治实用手册  
羊病防治实用手册  
幼猪饲养实用手册  
猪饲料科学配制与应用  
无公害肉牛高效饲养技术  
无公害蛋鸡高效饲养技术  
无公害肉鸡高效饲养技术  
鸡饲料科学配制与应用  
肉兔标准化生产技术  
高效池塘养鱼技术  
新编兽药安全使用手册  
钓鱼技巧



总 策 划：段晓猛

图文策划：天雨图书 腾飞文化

装帧设计：兰旗设计 [www.lanqi.com](http://www.lanqi.com)

责任编辑：沈鸿宾 闫 娇

特约编辑：余欣荣 陈晓华 车艳芳

投稿联系：[tyax@vip.qq.com](mailto:tyax@vip.qq.com)

媒体支持：中国养殖网 农业技术信息网

# 烹饪基本技巧

本书从各种原料的选择、处理到刀工、配菜，从火候到调味，从热菜到冷菜等，对烹饪的基本技巧做了全面解读与技术指导，让您一看就懂，一学就会。



一看就懂 一学就会  
全面解读与技术指导

ISBN 978-7-5375-6573-8



定价：25.80元

# CONTENTS

## » 目 录

### 第一章 烹饪绪论

第一节 烹饪基础知识 .....	2
一、烹饪的作用 .....	2
二、烹饪的科学 .....	3
三、烹饪的艺术 .....	4
第二节 中式烹饪介绍 .....	5
一、中式烹饪的历史 .....	5
二、中式烹饪的发展 .....	6
三、我国菜肴的特点 .....	8
第三节 各大菜系概况 .....	9

## 第二章 刀工技巧及勺工要求

第一节 刀工刀法 .....	16
一、直刀法 .....	16
二、片刀法 .....	22
三、刮刀法 .....	24
四、整鱼刀法 .....	28
第二节 原料成型 .....	29
一、片 .....	29
二、丝 .....	31
三、块 .....	32
四、条 .....	33
五、段 .....	33
六、丁、粒、末、蓉泥 .....	33
第三节 食品雕刻 .....	34
一、食品雕刻的常用原料 .....	34
二、食品雕刻的类型和工具 .....	36
三、操作特点与运用手法 .....	37
四、雕刻手法和常用刀法 .....	38
第四节 整料出骨和分档取料 .....	40
一、整料出骨 .....	40
二、分档取料 .....	41
三、实例操作 .....	42
第五节 勺工基本要求 .....	45
一、运用的方法 .....	45
二、出勺与装盘 .....	47

## 第三章 配菜技巧

第一节 配菜的作用和意义 .....	50
一、配菜的作用 .....	50
二、配菜厨师的要求 .....	52
第二节 配菜的基本原则 .....	53
第三节 配菜的基本方法 .....	55
一、根据烹制的基本要求进行配菜 .....	55
二、根据菜肴的原料特点进行配菜 .....	57
三、根据菜肴的造型进行配菜 .....	58
第四节 菜肴的命名 .....	60

## 第四章 原料的选择与初步加工

第一节 新鲜蔬菜的选择和初步加工 .....	64
一、新鲜蔬菜的检验和初步加工要求 .....	64
二、各种新鲜蔬菜初加工工艺 .....	65
第二节 水产品的选择和初步加工 .....	67
一、水产品的品质鉴别和活养保鲜 .....	67
二、水产品初加工的原则和要求 .....	70
三、各种动物水产品初加工工艺 .....	71
四、水产品初步加工实例 .....	72
第三节 禽类的选择和初步加工 .....	73
一、家禽和蛋品的选择鉴别 .....	74
二、禽类初加工的原则和要求 .....	75

三、各种禽类初加工工艺 .....	76
第四节 畜类的选择和初步加工 .....	78
一、畜类原料的品质鉴别 .....	79
二、畜类初加工的原则和要求 .....	81
三、各种畜类初加工工艺 .....	81
四、家畜内脏及四肢的初步加工实例 .....	83
第五节 干货原料涨发 .....	84
一、干货原料涨发的意义 .....	84
二、干货原料涨发的要求 .....	85
三、干货原料涨发的常用方法和原理 .....	85
四、植物性干货原料涨发实例 .....	90
五、动物性干货原料涨发实例 .....	91

## 第五章 上浆、挂糊、勾芡、制汤

第一节 上浆、挂糊 .....	96
一、上浆、挂糊的区别 .....	96
二、上浆、挂糊的作用 .....	97
三、浆、糊的调制方法 .....	98
四、制糊、浆的注意事项 .....	99
第二节 勾芡 .....	100
一、勾芡的意义及作用 .....	101
二、勾芡的原料 .....	101
三、勾芡的方法 .....	102
四、操作实例 .....	103
第三节 制汤 .....	105



一、制汤的作用和影响因素 .....	106
二、汤的种类与制汤方法 .....	107

## 第六章 火候调节与油温控制

第一节 火候的调节 .....	110
一、火力的识别 .....	110
二、火候掌握与运用 .....	111
三、火候的应用实例 .....	112
第二节 油温的控制 .....	113
一、油温的识别 .....	113
二、油温的控制 .....	114
三、不同油温的应用 .....	115

## 第七章 调味技巧

第一节 调味的基本知识 .....	118
一、调味的三个阶段 .....	118
二、调味的基本原则 .....	119
第二节 常用调味品的性质和运用 .....	120
第三节 味的种类与调制方法 .....	123
一、基本味 .....	123
二、复合味 .....	125
三、常见复合味的调制与运用 .....	125

## 第八章 原料的初步熟处理

第一节 初步熟处理的作用 .....	134
第二节 初步熟处理的方法 .....	135
一、焯水 .....	136
二、水煮 .....	139
三、走红 .....	140
四、过油 .....	142
五、汽蒸 .....	145

## 第九章 烹调方法和时尚菜例

第一节 冷菜的烹调方法 .....	148
一、拌 .....	148
二、炆 .....	149
三、腌 .....	150
四、卤 .....	152
五、酱 .....	153
六、冻 .....	153
七、酥 .....	154
八、熏 .....	154
第二节 热菜的烹调技术 .....	154
一、烧的技法 .....	155
二、炸的技法 .....	156
三、爆的技法 .....	158

四、炖的技法	160
五、煎的技法	162
六、烤的技法	163
七、蒸的技法	164
八、熘的技法	165
九、炒的技法	166
十、焖的技法	170
十一、扒的技法	171
十二、烩的技法	173
十三、氽的技法	174
十四、煮的技法	174
十五、煨的技法	175
十六、烹的技法	175
十七、贴的技法	176
十八、盐焗的技法	176
十九、拔丝的技法	177
二十、蜜汁的技法	178
第三节 经典时尚菜例制作	178
一、凉菜菜例	178
二、热菜菜例	181
三、汤例	186

## 第十章 装盘技巧

第一节 装盘的基本要求	190
第二节 盛器与菜肴的配合原则	192

一、盛器的种类 .....	192
二、盛器与菜肴的配合原则 .....	194
第三节 装盘的方法和步骤 .....	195
一、热菜装盘方法 .....	195
二、凉菜装盘方法 .....	198

## 第十一章 宴席知识

第一节 宴席的基本形式 .....	202
一、宴会 .....	202
二、招待会 .....	203
三、茶话会 .....	204
四、工作餐 .....	204
第二节 宴席菜肴的配置 .....	204
一、宴席的菜肴组合 .....	205
二、宴席中各类菜肴的配置 .....	206
第三节 宴席菜单的制定和上菜顺序 .....	207
一、制定宴席菜单的原则 .....	208
二、婚宴菜肴的菜单设计举例 .....	209
三、宴席菜肴的上菜顺序 .....	211

# 第一章



## 烹饪绪论



50. 如何拓展在青少年中培育和践行社会主义核心价值观的途径? .....	92
51. 培育和践行社会主义核心价值观为什么要建设师德高尚、业 务精湛的高素质教师队伍? .....	94
52. 为什么要推动社会主义核心价值观进教材、进课堂、进学生 头脑? .....	96
53. 如何形成家庭、社会与学校携手育人的强大合力? ...	98
54. 为什么说培育社会主义核心价值观要建设完善校园文化? .....	100
55. 如何用社会主义核心价值观引领社会思潮、凝聚社会共识? .....	101
56. 新闻媒体要如何发挥传播社会主流价值观的主渠道作用? .....	103
57. 如何建设社会主义核心价值观的网上传播阵地? .....	105
58. 如何发挥精神文化产品育人化人的重要功能? .....	107
59. 如何发挥优秀传统文化在培育和践行社会主义核心价值观中 的重要作用? .....	109
60. 如何发挥重要节庆日传播社会主流价值观的独特优势? .....	110
61. 如何运用公益广告传播社会主流价值观、引领文明风尚? .....	112
62. 如何广泛开展道德实践活动, 形成修身律己、崇德向善、礼 让宽容的道德风尚? .....	113

63. 如何形成好人好报、恩将德报的正向效应和社会保障？  
..... 115
64. 如何把培育和践行社会主义核心价值观落实到经济发展和社  
会治理中？ ..... 117
65. 农村如何培育和践行社会主义核心价值观？ ..... 119
66. 城市社区如何培育和践行社会主义核心价值观？ ..... 121
67. 机关如何培育和践行社会主义核心价值观？ ..... 123
68. 企业如何培育和践行社会主义核心价值观？ ..... 125
69. 高校如何培育和践行社会主义核心价值观？ ..... 127
70. 如何在全社会广泛形成学习先进、争当先进的浓厚风气？  
..... 129
71. 如何在全社会广泛形成守信光荣、失信可耻的氛围？ 131
72. 如何通过开展志愿服务活动形成我为人人、人人为我的社会  
风气？ ..... 133
73. 如何深化群众性精神文明创建活动，不断提升公民文明素质  
和社会文明程度？ ..... 135
74. 怎样把培育和践行社会主义核心价值观落实到全面深化改革  
中？ ..... 137
75. 为什么说“善行河北”活动是培育和践行社会主义核心价  
值的生动体现？ ..... 139
76. 如何将“中国梦·赶考行”宣传教育活动作为培育和践行社  
会主义核心价值观的有效载体？ ..... 141
77. 党员干部如何做培育和践行社会主义核心价值观的模范？  
..... 143

## 社会主义核心价值观培育和践行的组织领导和社会参与

78. 为什么培育和践行社会主义核心价值观是全党全社会的共同责任? ..... 147
79. 各级党委和政府如何在培育和践行社会主义核心价值观中强化政治责任和领导责任? ..... 148
80. 如何建立健全培育和践行社会主义核心价值观的领导体制和工作机制? ..... 149
81. 如何形成培育和践行社会主义核心价值观齐抓共管的工作格局? ..... 150
82. 党的基层组织如何在推动社会主义核心价值观培育和践行方面发挥政治核心作用和战斗堡垒作用? ..... 151
83. 培育和践行社会主义核心价值观为什么要充分发挥人民群众的创造精神? ..... 152
84. 培育和践行社会主义核心价值观如何充分依靠重点群体和主要力量? ..... 153
85. 如何使社会公众人物成为社会主义核心价值观建设的引领者? ..... 154
86. 如何发挥各民主党派和工商联在社会主义核心价值观培育和践行中的作用? ..... 155
87. 如何发挥工会在社会主义核心价值观培育和践行中的作用? ..... 157
88. 如何发挥共青团在社会主义核心价值观培育和践行中的作用? ..... 158



89. 如何发挥妇联在社会主义核心价值观培育和践行中的作用?  
..... 159
90. 如何发挥非公有制经济组织和新社会组织在培育和践行社会主义核心价值观中的作用? ..... 160
91. 怎样以思想政治工作创新推动社会主义核心价值观的培育和践行? ..... 161
92. 怎样以严格的教育管理推动社会主义核心价值观入脑入心?  
..... 162
93. 如何形成有利于弘扬社会主义核心价值观的良好政策导向?  
..... 163
94. 如何形成弘扬社会主义核心价值观的法治保障? ..... 164
95. 如何把培育和践行社会主义核心价值观的任务落实到基层?  
..... 165
96. 如何把培育和践行社会主义核心价值观的要求落实到干部考核选拔管理之中? ..... 166
97. 如何强化舆论引导, 着力营造培育践行的浓厚氛围? 167
98. 如何深化研究阐释, 为社会主义核心价值观建设提供理论支撑? ..... 168
99. 如何以制度硬约束确保培育和践行社会主义核心价值观落到实处? ..... 169
100. 社会各界如何形成协调推进社会主义核心价值观建设的工作合力? ..... 170