

Nucleus
新核心

初职教育专业技术学本丛书

丛书主编 沈 立 全桂红

本册主编 苏晓平

ZHONGSHI
PENGREN

中式烹饪

(专业技术学本)

上册

上海市长宁区初级职业技术学校

组织编写



上海交通大学出版社

SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书共分为三大部分，分别为单一技能篇、基本技能篇和拓展技能篇。单一技能篇主要是学习烹饪首先要掌握的一些基础性技能，如基本刀法、翻锅和上浆等。基本技能篇主要是初级烹饪技能的考核内容，其中共包括刀工成型、冷盆拼制和热菜烹调三个模块，38项技能。拓展技能篇是在基础技能篇学习的基础上，拓展延伸出来的学习内容，主要是以菜肴围边制作为主，其中包括了简单的食品雕刻。通过分模块、小步骤的学习，最终使学习者达到逐步提升、牢固掌握的地步。

本书突破了同类教材的旧模式，可作为广大初级考证人员的参考教材，也可作为广大烹饪爱好者的学习读物。

图书在版编目（CIP）数据

中式烹饪：专业技术学本：全2册 / 上海市长宁区初级职业技术学校组编. — 上海：上海交通大学出版社，2014
（新核心初职教育专业技术学本丛书）
ISBN 978-7-313-11722-9

I. ①中… II. ①上… III. ①烹饪-方法-中国-特殊教育-教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第153210号

中式烹饪（专业技术学本） 上册

组 编：上海市长宁区初级职业技术学校

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：上海锦佳印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

总 字 数：190千字

版 次：2014年8月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-11722-9/TS

总 定 价（全2册）：56.00元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

总 印 张：12.75

印 次：2014年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：021-56401314

新核心·初职教育专业技术学本丛书

丛书主编 沈 立 全桂红

丛书编委会 周颖芳 王 玥 乔 悦 宋永川

苏晓平 邵志明 于忠美 王丹平

郭天旻 范 莹 施光宇 李 峰

颜 明

本册主编 苏晓平

编 者 全桂红 张毓喆 郭天旻 梁 健

徐志琴 刘 斌

主 审 张文虎 张桂生



前言

Preface

每个孩子都是金子，我们要充分挖掘每个孩子的潜在能力，用爱实现他们融入社会的希望和展现自我的梦想。作为一所对有特殊教育需要学生开展初级职业技术教育的学校，1998年始，上海市长宁区初级职业技术学校致力于支持式课程的开发和实施，帮助每个学生掌握一技之长，自食其力，并最大限度地支持其终身发展，提升幸福感，有尊严地实现社会融合。作为支持式课程中专业技术课程的持续发展，我们希望通过本丛书的编写和使用，进一步体现对学生学习专业技术的支持性。

本系列丛书突出实用性、补偿性、基础性、发展性等特点，邀请相关行业的专家参与丛书的编审工作，分为《中式烹饪》、《中式面点》、《餐厅服务》、《花卉园艺》四册。依据学生的学习特点，精选了适应与实用相结合的专业技术类课程内容，作为学生从事该领域的基本技能。本丛书既考虑到学生发展的规律，又考虑到职业发展的要求，还兼顾学生个体的特点，强调专业学习的科学性和发展性，促进学生最大限度地实现有效学习。每册将参加市职业鉴定中心初级鉴定考核的技能编入基本技能篇，将超越初级的技能或是增强学习兴趣的其他技能编入拓展技能篇，为了支持学生更好地掌握基本技能和拓展技能，通过总结教学实践经验，将部分技能学习的基本功或是需要反复训练的技能编入了单一技能篇。通过核心技能数量化、模糊技能具体化、抽象技能直观化、平行技能序列化、单元技能体系化，打破传统的教学模式，把学生需要学习和掌握的各种单元技能分解成为一个个小的模块来进行学习，通过分技能的逐步掌握，最终完成整体单元技能的学习和拓展技能的探究学习。

为了保障学生的学习效果和教学质量，我们开始了专业技能精致化教学的实证研究，建立了学生学习支持服务系统，在精心开发系列丛书的过程中，坚持“图文并茂，动静结合”的原则，形成配套的专业学习资源库、配套课件和辅助视频。为

为了更好地帮助学生学习和掌握专业技能，采用图解的方法介绍技能学习，每一个动作技能均配有分步骤的操作图片，采用“工作分析步骤”的方法，适应学生的个体差异，降低学生学习技能的难度，把特定的、复杂的学习行为或技能分解成为一个个简单的步骤，由步骤到较为完整的程序，并依次将其串联起来，再配合上其他有效的教学策略和辅助方法，循序渐进。

本丛书是基于学生又为了学生的校本专业技术学本，是中国职业技术教育学会2008—2009年度科研规划项目优秀成果一等奖的主要成果之一，在编写过程中，得到了市教委教研室、市教科院相关专家的悉心指导，在此表示衷心的感谢。作为初职学生使用的专业技术学本丛书的编写是一项探索性工作，欢迎使用者对丛书提出宝贵意见和建议，以便今后修订时补充更正。

丛书编委会

目 录

Contents

第一部分 单一技能篇

1. 磨刀.....	6
2. 翻锅.....	7
3. 直刀法.....	8
4. 平刀法.....	10
5. 上浆.....	11

第二部分 基本技能篇

一、刀工成型

1. 土豆片.....	16
2. 姜片.....	18
3. 姜丝.....	20
4. 肉丝.....	22
5. 兰花形豆腐干.....	24
6. 麦穗形鱿鱼卷.....	26

二、冷盆拼制

1. 桥形单拼.....	30
2. 黄瓜盘形.....	32

三、热菜烹调

1. 青椒肉丝.....	36
2. 银芽肉丝.....	38

3. 炒双菇.....	40
4. 虾仁豆腐.....	42
5. 麻婆豆腐.....	44
6. 香酥凤翼.....	46
7. 椒盐排骨.....	48
8. 蒜爆鱿鱼卷.....	50
9. 蚝油牛肉.....	52
10. 木樨汤.....	54
11. 榨菜肉丝蛋汤.....	56
12. 肉丝豆腐羹.....	58
13. 肉圆粉丝汤.....	60

第三部分 拓展技能篇

一、菜肴围边

一枝独秀.....	66
同心同德.....	66
金玉满堂.....	67
牡丹盛放.....	67
花语.....	68
翩翩起舞.....	68
太极八卦.....	69
鲤鱼吐泡.....	69

二、食品雕刻

君子兰.....	72
天坛.....	72
凉亭.....	73
阁楼.....	73
大丽花.....	74
玉兰花.....	74
热带花.....	75

燕鱼.....	75
---------	----

三、热菜烹调

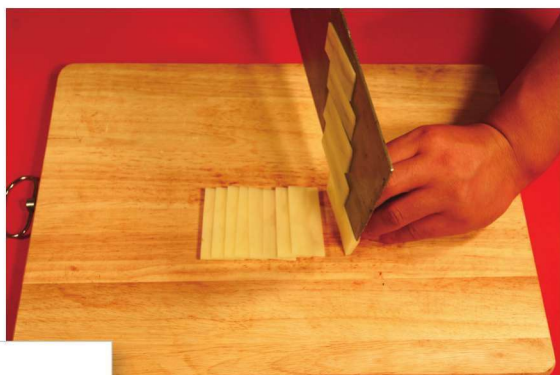
蘑菇豆腐.....	78
鸡火煮干丝.....	78
芙蓉肉片.....	79
荷花鲜奶.....	79
脆皮鱼条.....	80
三色鱼丁.....	80
挂霜腰果.....	81
莼菜牛肉羹.....	81

四、拓展欣赏

八大菜系简介.....	84
中国名菜典故.....	89
后记.....	93

第一部分 单一技能篇

单一技能篇共包括五项技能，分别是磨刀、翻锅、直刀法、平刀法和上浆。这些技能是烹饪初学者必须掌握的技能。



1. 磨刀

磨刀是烹饪学习的基本功之一，磨刀要做到磨两头带中间，刀要推出磨刀石。

工具

磨刀石1块、抹布1块、两号批刀1把

工作分析步骤



1 准备一块抹布，放上磨刀石。



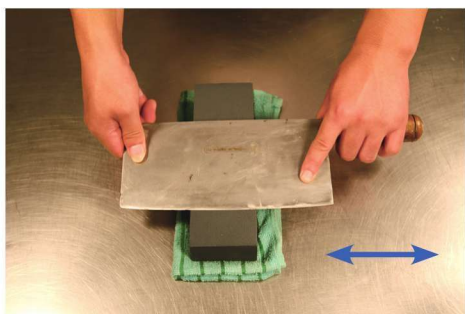
2 双手持刀，将刀身端平，平放在磨刀石上。



3 在刀面或磨刀石上淋水之后就可以前后推拉。



4 推拉时刀背与磨刀石平面保持1厘米左右的距离。



5 磨刀时，刀的两面都要磨到，磨两头带中间。

学习目标：

掌握正确磨刀方法，检验时，刀的两面锋口无白刃即可。

基本要求：

刀刃锋利，不出现卷刀、缺口现象。

fān guō 2. 翻 锅

翻锅是烹饪学习的基本功之一，翻锅技术的好坏对菜品质量的影响很大。翻锅的方法可以分为小翻锅和大翻锅两种。

工具

双耳铁锅1个、抹布1块、粗盐1包

工作分析步骤



1 准备抹布，折叠成长方形。



2 摊在手心。



3 大拇指卡住锅柄，其余四指分开托住锅底。



4 左手握住锅，以水平姿势持锅，锅的外头一侧略低一点。



5 手臂与身体夹角为45~50°，手托住锅，自外往里收。



6 再往外推出。



7 在推出的过程中，顺势将锅内的原料向上翻，最后托住原料。

学习目标：

掌握正确的翻锅姿势，完成“收、推、翻、托”四个小翻的连续动作。

基本要求：

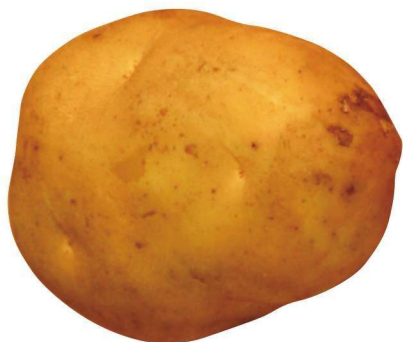
连续翻锅1分钟18次，并能持锅30秒。

zhí dāo fǎ 3. 直刀法

直刀法运用时刀与原料或砧板的角度为 90° ，直刀法包括直切（跳切）、推切、拉切、推拉切（锯切）、劈、砍、剁（排剁）等多种，切土豆丝为推切。

原料

土豆1个

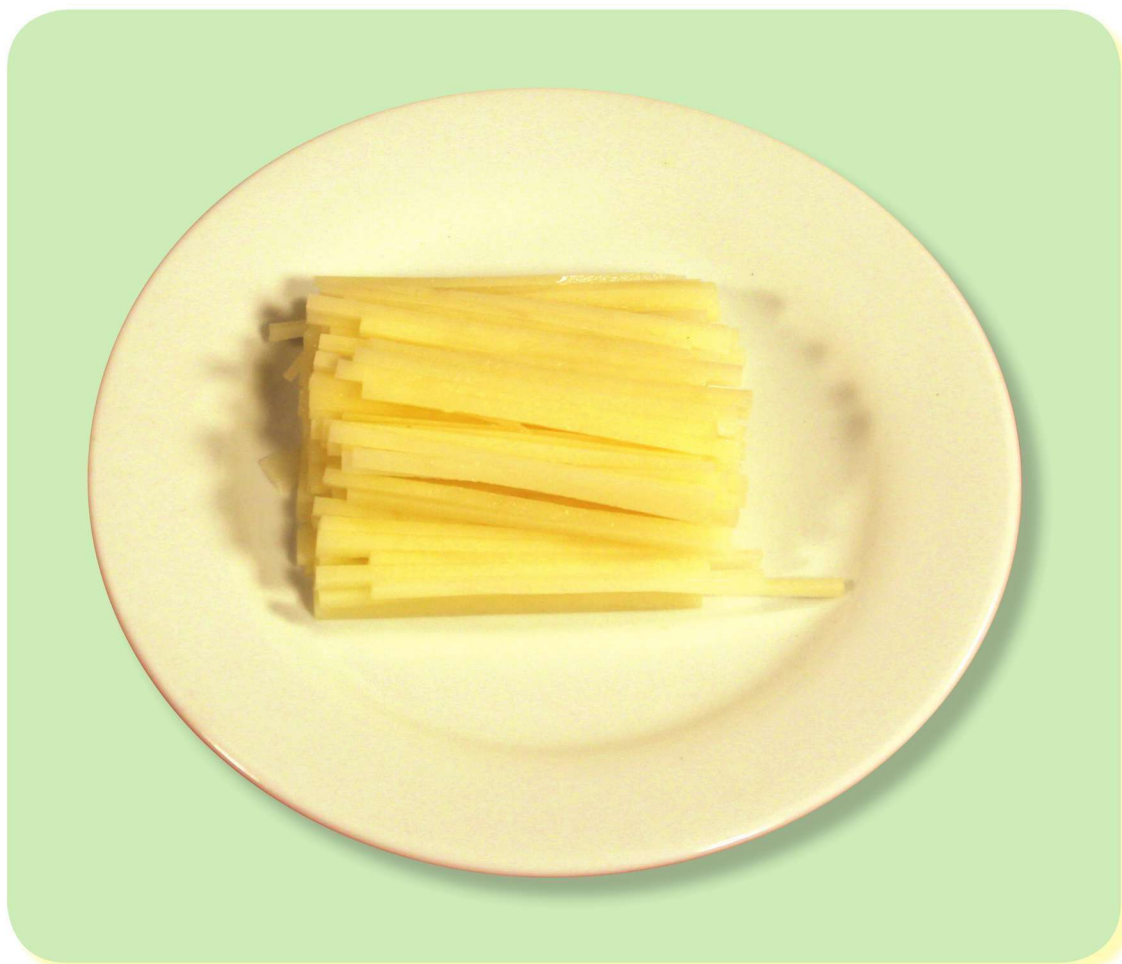


学习目标：

掌握和运用直刀法，使之达到稳、准、快、美、巧的刀工要求。

基本要求：

所切的片厚薄均匀，丝粗细均匀（火柴梗丝）。



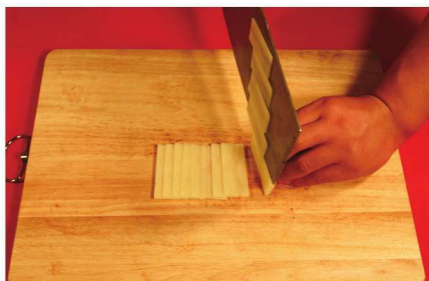
工作分析步骤



1 将土豆修成长方体。



3 右手握刀，刀面紧贴左手中指指关节。



5 左右手配合协调，直至把土豆切完。



7 右手持刀紧贴左手中指指关节推切土豆片，边推切边向左均匀移动。



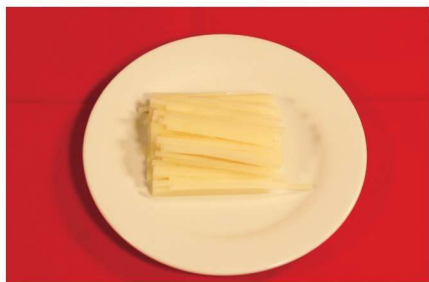
2 左手自然弯曲成弓状按住土豆。



4 右手一边推切，左手一边等距离向左移动，片厚薄一致。



6 把切好的片以瓦楞状叠法叠放整齐。



8 直至把片切成丝。



操作要领：

中指第二节指关节顶住刀面，刀刃与砧板呈90°垂直。

4. 平刀法

píng dāo fǎ

平刀法运用时，刀与原料或砧板的角度基本平行，平刀法适用于脆性、韧性和软性的原料。

原料

土豆1个

工作分析步骤



1 将土豆修成长方体。



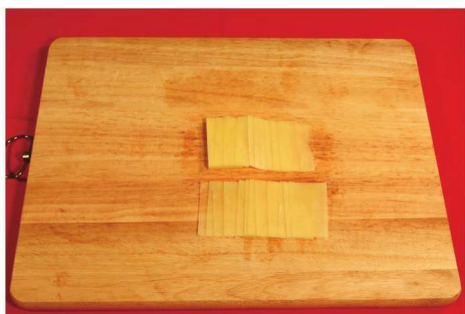
2 左手食指和中指分开按住土豆，右手握刀与砧面平行。



3 刀刃从右侧批进，左手食指、中指指尖按住刀刃。



4 右手平刀批进，全刀着力，自右向左做平行运动，直至批断。



5 将批好的片，一片片呈瓦楞状叠放整齐。

重点
步骤

学习目标：

掌握平刀批的要领和方法。

基本要求：

5分钟内完成1个土豆的批片操作。

shàng jiāng 5. 上 浆

上浆的种类有蛋清浆、全蛋浆、蛋黄浆、水粉浆、苏打浆几种，此方法为蛋清浆，适用于白净的菜肴。

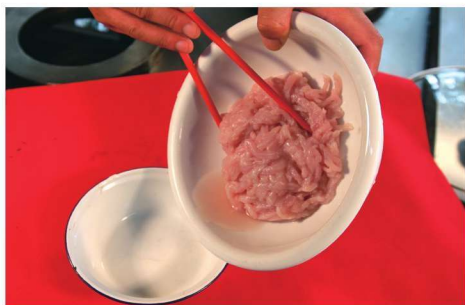
原料

肉丝250克

调料

蛋清、料酒、精盐、生粉

工作分析步骤



1 上浆原料撇去水分。



2 加入少许精盐、料酒、味精。



3 加入半只鸡蛋清（少量葱姜汁水）一起搅拌上劲。



4 加入少量生粉拌匀。



5 表面封油入冰箱醒制。

学习目标：

知道上浆的流程，掌握操作方法。

基本要求：

浆料均匀包裹在原料表面，有黏性，无粉粒。

第二部分 基本技能篇

基本技能篇包含三个模块，分别是刀工成型、冷盆拼制、热菜烹调。这三部分的内容以中式烹调师初级考核内容为主，是学习烹饪初级必须掌握的一些技能。本册教材需要掌握六个刀工、两个冷盆和十一道菜肴。