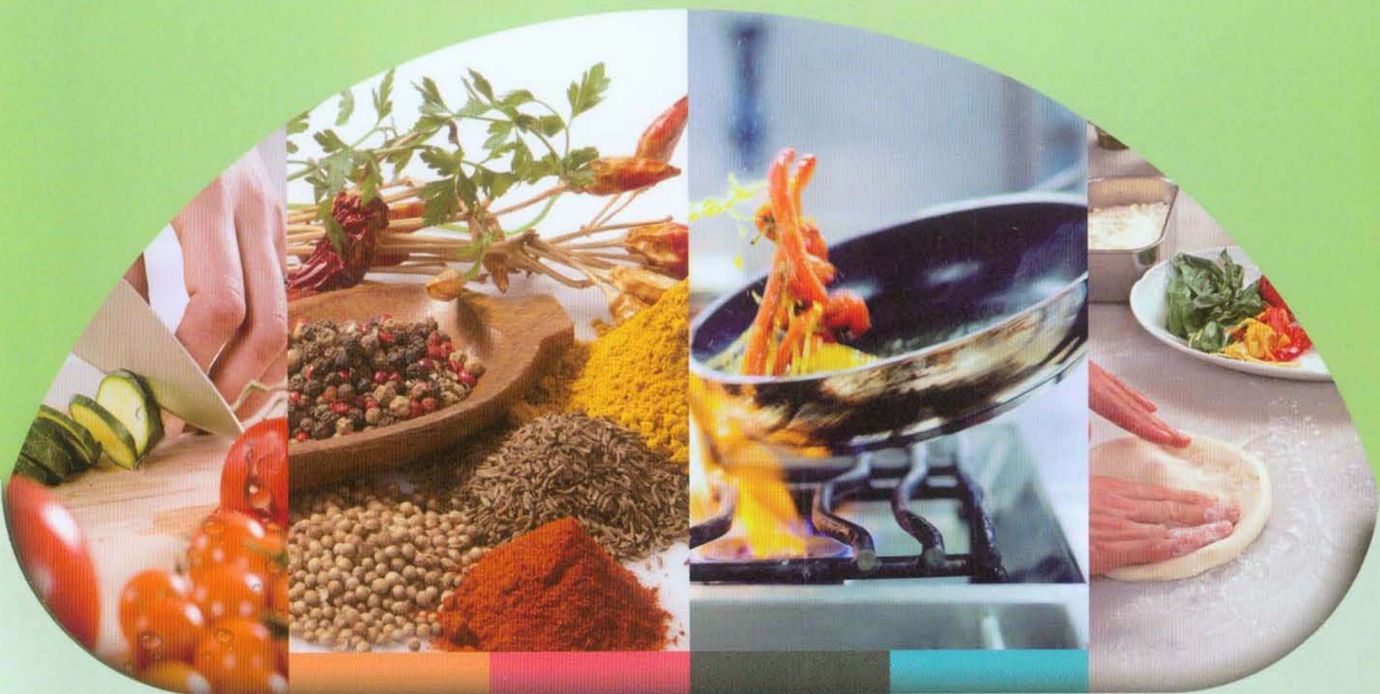


教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



〈 中式烹调技艺 〉

ZHONGSHI PENG TIAO JI YI

主编 许启东



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

内容提要

《中式烹调技艺》是烹饪专业的核心技术课程,包括“中餐烹饪概述”“烹饪原料的初步熟处理”“火候”“调味”“制汤”“上浆、挂糊、勾芡”“热菜的烹调方法”“热菜装盘”“宴席知识”九个模块的知识内容。

本书系统阐述了中式烹调技术的内涵。从专业理念、职业素养的要求、中国餐饮业的现状和发展趋势,以及围绕菜肴制作过程中如何对原料进行处理,以达到烹调的要求;如何掌握火候及正确运用;菜肴美味的调制原理和方法;如何吊制鲜美可口的鲜汤并运用于菜肴;怎样进行上浆、挂糊、勾芡,使菜肴的品质更加完美;正确掌握常用的各种烹调方法并运用于实际操作;对烹调好的菜肴如何进行合理盛装,使菜肴的品相进一步提升;以及如何了解宴席种类、作用的前提下,设计出符合成本核算、体现风格特色、内容丰富、主题突出、保障营养卫生、能适合不同顾客群体需求的宴席菜单等知识内容。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调技艺 / 许启东主编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2015.8
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材
ISBN 978-7-5624-9361-7

I. ①中… II. ①许… III. ①中式菜肴—烹饪—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第171848号

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

中式烹调技艺

主 编 许启东

副主编 胡 阳 吴子彪 蔡圣明 夏海龙

责任编辑: 范 莹 版式设计: 范 莹

责任校对: 谢 芳 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185(中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 8.5 字数: 212千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5624-9361-7 定价: 29.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业

国规立项教材主要编写学校

北京市劲松职业高中

北京市外事学校

上海市商贸旅游学校

上海市第二轻工业学校

广州市旅游商务职业学校

扬州商务高等职业学校

扬州大学旅游烹饪学院

河北师范大学旅游学院

青岛烹饪职业学校

海南省商业学校

宁波市鄞州区古林职业高级中学

云南省通海县职业高级中学

安徽省徽州学校

重庆市旅游学校

重庆市商务高级技工学校



2012年3月19日,教育部印发了《关于开展中等职业教育专业技能课教材选题立项工作的通知》(教职成司函〔2012〕35号)。根据通知精神,重庆大学出版社高度重视,认真组织申报,与全国40余家职教教材出版基地和有关行业出版社展开了激烈竞争。同年6月18日,教育部职业教育与成人教育司发函(教职成司函〔2012〕95号)批准重庆大学出版社立项建设“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材”,立项教材经教育部审定后列为中等职业教育“十二五”国家规划教材。这一选题获批立项后,作为国家一级出版社和教育部职教教材出版基地的重庆大学出版社积极协调,统筹安排,主动对接全国餐饮职业教育教学指导委员会(以下简称“全国餐饮行指委”),在作者队伍的组织、主编人选的确定、内容体例的创新、编写进度的安排、书稿质量的把控、内部审稿及排版印刷上认真对待,投入大量精力,扎实有序地推进各项工作。

2013年12月6—7日,在全国餐饮行指委的大力支持和指导下,我社面向全国邀请遴选了中餐烹饪与营养膳食专业课程标准制定专家、餐饮行指委委员和委员所在学校的烹饪专家学者、骨干教师,以及餐饮企业专业人士,在重庆召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业国规划教材编写会议”,来自全国15所学校30多名校领导、餐饮行指委委员、专业主任和骨干教师出席了会议,会议依据“中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业课程标准”,商讨确定了25种立项教材的书名、主编人选、编写体例、样章、编写要求,以及教学配套电子资源制作等一系列事宜,启动了书稿的编写工作。

2014年4月25—26日,为解决立项教材各书编写内容交叉重复、编写样章体例不规范统一、编写理念偏差等问题,以及为保证本套国规划教材的编写质量,我社又在北京召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材审定会议”,邀请了全国餐饮行指委秘书长桑建、扬州大学旅游与烹饪学院路新国教授、

北京联合大学旅游学院副院长王美萍教授和北京外事学校高级教师邓柏庚组成专家组对各书课程标准、编写大纲和初稿进行了认真审定,对内容交叉、重复的教材,在内容、侧重点以及表述方式上作了明确界定,并要求各门课程的知识内容及教学课时,要依据全国餐饮行指委研制、教育部审定的《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》严格执行。会议还决定在出版此套教材之后,将各本教材的《课程标准》汇集出版,以及配套各本教材的电子教学资源,以便各校师生使用。

2014年10月,本套立项教材的书稿按出版计划陆续交到出版社,我们随即安排精干力量对书稿的编辑加工、三审三校、排版印制等全过程出版环节严格把控,精心工作,以保证立项教材出版质量。此套立项教材于2015年5月陆续出版发行。

在本套教材的申请立项、策划、组织和编写过程中,我们得到了教育部职成司的信任,把这一重要任务交给重庆大学出版社,也得到了全国餐饮职业教育教学指导委员会的大力帮助和指导,还得到了桑建秘书长、路新国教授、王美萍教授、邓柏庚老师等众多专家的悉心指导,更得到了各参与学校领导和老师们的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

我们相信此套立项教材的出版会对全国中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的教学和改革产生积极的影响,也诚恳地希望各校师生、专家和读者多提改进意见,以便我们在今后不断修订完善。

重庆大学出版社

2015年5月



本书是中等职业教育烹饪专业国家规划立项教材之一，在参考历次出版的同类教材和餐饮行业国家技能鉴定规范及中式烹调师中级工考核标准的基础上，做了充分的市场调研，结合部分学校在长年教学中的成功经验及适应现代餐饮发展状况的一些先进专业理念和技术编写而成。

本课程是中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的一门专业方向课程，更是该专业的核心技术课程。其任务是讲授中餐烹调专业所涉及的专业基础知识，使学生在掌握专业基础理论知识的基础上进行技能操作；培养学生运用所学烹调基础知识，解决烹调过程中实际问题的能力，为学生继续深造和适应职业岗位转换奠定必要的知识和能力基础。

本书充实了最新研究成果，去除了一些繁杂的理论阐述，增加了实例、案例等感性知识，对教学目标定位明确，便于学生对知识的掌握。

本书由安徽省徽州学校高级教师、全国餐饮职业教育教学指导委员会委员许启东担任主编，并负责模块1、模块5的编写；副主编胡阳（安徽省绩溪县胡氏宴酒业、天津胡氏宴酒楼董事长）全程参与并给予了大力支持；广州市旅游商务职业学校吴子彪、上海市商贸旅游学校蔡圣明、青岛烹饪学校夏海龙担任副主编，并分别负责模块3、模块4，模块6、模块8、模块9和模块2、模块7的编写。

本书在编写过程中，得到了四川旅游学院烹饪系副主任，从事中国饮食文化教学与科研工作，在饮食文化应用研究、烹饪教育、烹饪应用研究方面取得了显著的研究成果，积累了丰富的研究经验的李想副教授的指导，并在模块2、模块7中参与了编写工作；另外得到了“中华餐饮名店”——安徽歙县披云山庄有限公司的技术支持，在此一并表示感谢。

由于编者能力和认识的局限，书中多有不足之处，敬请专家和广大读者提出宝贵意见。

作者

2015年5月

目录

contents

模块 1 中餐烹调概述

1

- 项目 1 烹调概述 3
- 项目 2 中式菜肴的特点 6
- 项目 3 职业素养的培养 8
- 项目 4 中国餐饮业的发展趋势 12

模块 2 烹饪原料的初步热处理

15

- 项目 1 焯水 16
- 项目 2 过油 21
- 项目 3 走红 25
- 项目 4 汽蒸 27

模块 3 火候

31

- 项目 1 火候概述 32
- 项目 2 传热 34
- 项目 3 原料受热后的变化 37

模块 4 调味

42

- 项目 1 味和味觉的种类、调味特点和芡色运用 43
- 项目 2 调味的要求、原则和调味方式 47

模块 5 制汤

52

- 项目 1 制汤的意义、高汤的作用和分类 53

目 录

contents

项目 2	制汤的原理	54
项目 3	高汤制作要领	56
项目 4	高汤制作方法	57
项目 5	制汤实例	59
模块 6	上浆、挂糊、勾芡	61
项目 1	上浆	62
项目 2	挂糊	67
项目 3	勾芡	70
模块 7	热菜的烹调方法	76
项目 1	水烹法	78
项目 2	油烹法	89
项目 3	汽烹法	101
项目 4	其他烹调方法	104
模块 8	热菜装盘	110
项目 1	热菜装盘的基本要求	111
项目 2	盛器的种类和用途	112
项目 3	盛器与菜肴配合原则	113
模块 9	宴席知识	115
项目 1	宴席的作用	116
项目 2	宴席的种类	117

目录

contents

项目 3 宴席菜肴的配置方法	118
项目 4 宴席菜肴上菜顺序及宴席菜单设计的基本要求	120
参考文献	123



模块 1

中餐烹调概述

[项目导学]

“吃”，是人类生活最重要的物质基础。在中国，吃，更是被人们赋予浓厚的感情色彩。古人说得好，“民以食为天”，老百姓说得更直白，“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”。在这些带着非常朴素感情色彩的话语中，折射出中国人对“吃”的看重和感情。也正因为如此，中国人在世界文明史上创造了举世瞩目的中国饮食文化，树立了“烹饪王国”的地位。在当今代表世界饮食文化的两大体系中，以中国菜为代表的“东方饮食体系”——中餐，和以法国菜为代表的“西方饮食体系”——西餐，中餐的影响力无论是在传播范围、风格魅力、口味变化都远远超过西餐。中国菜独到而丰富的风味流派、精湛而高超的制作技艺，精彩绝伦地展现了中国菜色、香、味、形、意、养等厚重的内涵，风靡全球，倾倒世界。英国前首相撒切尔夫人在访华期间，专门观看了中国厨师的操作，惊叹不已，感叹道：“简直是表演魔术！”从一个侧面反映了中国烹饪的魅力。

中式烹调作为一门具有高度技术性、艺术性、科学性和文化内涵的技艺，曾创造了灿烂辉煌的历史，在人类文明史上发挥了重大的历史作用，极大地丰富了人类的物质生活和精神生活。在经济高度发展的当今社会，我们更有责任把中国的烹调技艺进一步继承和发展，使传统的中式烹调技艺向科学化、标准化加速迈进，达到更高的层面，使这一优秀的传统文化更好地发挥其独特的历史作用。

[教学目标]

【知识教学目标】

1. 了解“烹调”的概念。
2. 熟悉烹调的作用。
3. 了解中国菜的特点。
4. 了解中国餐饮的发展趋势。
5. 掌握职业素养的内容。

【能力培养目标】

1. 对中式烹调有一个基本的概念。
2. 对中国菜有一个基本的了解。
3. 自觉培养自己的综合素养，为今后的职业生涯打好基础。

【职业情感目标】

1. 培养对中式烹调技艺的自豪感。
2. 培养对继承、发展中国烹饪文化的使命感、责任感。

[案例导入]

我们每天在家里吃着香喷喷的饭菜，已经习以为常了，有时还会对菜肴挑三拣四。很少有人，尤其是孩子会关注家人为此付出了很多辛勤的努力。其实，料理家里每天的一日三餐，就是最基础也是很烦琐的烹调内容，要花费大量的心血和劳动。一个家庭饭菜的质量对家人的日常生活和身体健康起着很大的影响。

酒店的烹调，其内容要庞大得多、技术要求也更高。因为酒店的饭菜供应的对象是社会全体，是为全体人民服务的，因此，对社会产生的影响力非常巨大。



[任务布置]

要学好中餐烹调技艺，首先要对烹调的概念、作用有一个了解，对中国菜的特点要加以掌握，要学会把握好餐饮的规律和发展趋势，树立对继承、发展中餐烹调的历史责任感和使命感，以极大的热情投入到中式烹调技术的专业学习中。

[任务实施]



项目1 烹调概述

烹调是菜肴制作的一项专门技艺，它包含“烹”“调”以及“烹与调的完美组合”3个方面的含义，三者既有各自的内涵，又是一个完整统一的结合体。

1.1.1 烹调的概念

1) 烹

烹，就是烹制。《易经·鼎》有：“以木巽火，烹饪也。”之说，巽，八卦之一。代表风，巽为木，为风。意为借助风以木点火，就是加热的意思，古人的理解非常直观，烹就是加热。现代的完整意思是：运用各种加热手段，使原料完成由生到熟的变化，并达到一定的成熟度，形成有一定质感、形态、香气的加热过程。烹制方法以其形式和传热介质可分为“火烹法”“水烹法”“油烹法”“汽烹法”和“电磁波烹法”“固体烹法”“其他烹法”等方式。

2) 调

调，就是调和滋味，指根据原料的性状和菜品的质量要求，有针对性地运用各种调味料和调味方法，使菜肴具有一定的滋味、香气和色彩。从调味的目的来看，主要有调味、调香和调色等基本方法。

3) 烹调

烹调，就是指将经过初加工的烹饪原料，通过加热和调味，制成完整菜肴的过程。烹与调之间的有机配合，决定菜肴完成后的品质。

1.1.2 烹调的作用

1) 烹的作用

(1) 杀菌消毒，保障食品安全

自然界中的烹饪原料，不可避免地会受到各种寄生虫、卵、毒素等因素的侵扰，对人体会造成侵害。如蛔虫、钩虫、苍蝇及其卵等，是常见危害人类健康的寄生虫类；另外，在某些烹饪原料中含有危害人体的毒素，如四季豆中含有皂素、鲜黄花菜中含有秋水仙碱等，对人体均有一定的危害，而这些寄生虫、卵、毒素均不耐高温，据测定，100℃高温即可对其进行杀灭或分解，消除对人体的危害。因此，对烹饪原料进行加热，即可起到杀菌消毒的作用，

从而保障人们的饮食安全。

（2）分解原料中的养分，便于人体的消化吸收

维持人体正常生理机能的运转、机体生长和体能消耗等所需要的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等营养素，广泛存在于各类烹饪原料中。但是，它们大都以各种复杂的化合物形式存在，除了少量的营养素如水溶性维生素、单糖等及少量的矿物质等能被人体直接吸收，大部分是人体无法或难以对其进行分解从而影响消化和吸收，而加热则可以使烹饪原料发生复杂的物理变化和化学变化，能使烹饪原料进行较大程度的分解，进而方便人体对这些营养素的吸收和利用。如蛋白质加热后，会发生凝固现象，即蛋白质分子从溶液中凝结出来，这种变化又称变性，会使蛋白质的分子结构的空问构型受到破坏，同时，一部分蛋白质溶于水成为汤；淀粉在水温至53℃以上时，其物理性能发生明显变化。淀粉在高温下溶胀、分裂形成均匀糊状溶液，称为淀粉的糊化。这些变化实际上都在对原料进行了一定程度的分解，因而都利于人体对这些营养素的消化和吸收。

实例：在中国民间，很多地方都有给哺乳期的妇女熬鱼汤、炖老母鸡汤进补的习俗，效果非常好，就是因为熬汤时，鱼和鸡体中的营养和有效成分溶于汤中，很容易被人体吸收的缘故。

（3）生成香气，促进食欲和美味

大多数烹饪原料，尤其是动物类原料未经加热前是没有香气的，但经过加热后会产生各种诱人的香气。如烤熟的面包、蛋糕、肉类等，香气四溢。这是因为在烹饪原料中含有脂肪族化合物、芳香族化合物、含硫化合物、含氮化合物和环烃化合物等呈香物质，这些呈香物质加热后会有一部分醇、脂、酚、糖类等随着原料的分解而挥发出来而产生香气，还有一部分会发生各种化学变化和物理变化而变成某种芳香物质。这样一来，成熟的食品就会散发出各种诱人的香味，使人们食欲大开。

案例：相信大家都有这样的体验，当放学回家，饥肠辘辘地走进家门时，迎面扑来的饭菜香气，顿时使我们精神一振，食欲大开。这就是烹饪原料经加热后挥发出的各种香气所产生的效果。

（4）合成滋味，形成复合美味

每一种烹饪原料中都要其独有的滋味，没加热前，这些滋味都是以分子的形式单独存在于原料中，即使放在一起，彼此间的滋味也不会相互融合。这是因为物质中的分子虽然是处在运动中的，但是，分子运动与热量关系密切，热量越大，分子运动越激烈。因此，把两种或两种以上的烹饪原料放在一起加热，再加上有水、油、蒸汽等作为载体，随着分子运动的加快，彼此间的滋味就会相互融合而产生新的复合美味。如中国的传统美食——粽子，熟制后，原来的主要原料糯米中就会有各种辅料、调料的味，而且还有粽叶独有的清香，因而流传几千年来，一直深受中国人的喜爱。

（5）增色美形，美化外观形态

通过加热，可极大地丰富菜肴的外观，使菜肴的色彩、形态更加美观、漂亮。原料经加热后，其形状、色彩会发生各种变化，利用这些变化，巧妙运用各种加热手段，掌握好加热时机，就会使菜肴呈现出各种美观的外形和色彩。如各种油炸菜肴，由于原料表面的部分焦化，会呈现出浅黄、金黄、深黄等色彩；鸡蛋的蛋白，没加热前是透明的，但加热后，由于其蛋白质变性和凝固，会呈现出洁白的颜色，而且，液态的鸡蛋，加热后，其成型也因为在加热



时运用各种手段而变成各种形状，如蛋花、蛋黄糕、煮鸡蛋、荷包蛋等；虾蟹类体内含有虾青素，以与蛋白质结合的形式存在，加热后，蛋白质变性凝固，虾青素溶出，其本身的红色就体现出了，呈现出鲜艳的大红色，非常美观。

（6）丰富菜肴的质感

菜肴美味的内涵，除来自于菜肴的各种独特而诱人的味道之外，还有一个很重要的因素，就是在品尝菜肴时呈现的各种各样不同的口感。或滑嫩、或脆爽、或焦酥、或绵软，这些不同的感觉，给人们带来了极大的愉悦感，很大程度地提高了菜肴的无穷魅力。而这些美妙的口感，主要就是在对原料进行加热时，采取了有针对性的加热处理。如对鸡进行长时间的焖、炖，肉质就会呈现软烂、多汁的感觉，用快速、短时的滑炒方式处理肉片，菜肴就会给我们带了滑嫩、清新的享受；烤羊肉串给人们带来的则是焦香脆滑、酥润鲜美的口感。因此，加热能极大地丰富菜肴的质感。

2) 调的作用

（1）去除异味

烹饪原料特别是动物性原料中，有较多的腥、膻、臭、臊、油腻等不良异味，用加热的手段，只能去除一部分，但运用调料或是调味手段再结合加热，则可将异味消除、减弱或掩盖，并将原料中的特有美味调制出来。这主要通过三种方式进行：一是利用酸碱平衡原理，大多数腥、膻、臭等异味均为碱性物质，用醋等酸性调料加以中和达到去腥的效果；二是溶解挥发，大多数腥、膻、臭等异味都易溶于酒精，遇热便挥发掉了，同样能去除异味；三是掩盖原理，通过辣味、姜、葱、香料等较重的味道，将异味加以掩盖，去异味的效果也很好。这样，通过调料和调味手段，便可将原料中的不良异味进行有效的去除。

（2）确定口味

菜肴鲜美的味道，是由调料中的咸、鲜、香、酸、甜、苦、辣等味道复合而成的，制作菜肴时，将各种调料按一定的标准配伍进行烹调，就会呈现出丰富多彩的特色口味。如同样是排骨，原料相同，如果用盐、酱油为主要调料，烹制处理的菜肴就是咸鲜香醇的红烧排骨；如果用糖和醋为主要调料，则为酸甜适口的糖醋排骨。所以，调最后确定菜肴的口味。

（3）增进美味

原料中都有特定的本味，但是不经过调味，则很多本味无法得到很好地体现，如肉类中的鲜味，如没有盐来提鲜，则肉的鲜味人们无法品味，所谓“无咸不鲜”就是这个道理。糖醋排骨这道菜，如果增添番茄酱进行调制，则排骨不仅酸甜适口，更增加了番茄特有的香甜，使味道更加诱人。香气四溢的烤羊肉串，其香则主要是由孜然这种香料发挥作用的。因此，调能使菜肴增加各种丰富多彩的美味。

（4）增进色彩

很多调料都有自己特有的色彩，这些色彩在调的时候作用于菜肴，则会使菜肴的颜色显得五彩缤纷。如红烧类的菜肴，由于使用酱油及各种酱制品、红曲米、焦糖色等进行调制，会呈现出以红棕色、酱红色等为主色调的颜色，这是中国人日常菜肴所常见的色调；还有辣椒油、番茄酱的红色，咖喱、孜然的黄色以及各种天然色素、食用色素等所具有的各种颜色，在对菜肴进行调制时，会使菜肴的颜色更加丰富多彩。



项目2 中式菜肴的特点

中国菜经过几千年的传承发展，随着社会的发展而不断前进。不同于世界其他国家菜品的是，中国菜不仅极大丰富了人们的物质生活，而且对中国人的精神生活也产生了巨大的影响，中国人的饮食文化、酒文化在世界上是独树一帜的。正因为如此，中国菜不仅民族风格特色鲜明，而且形成了以风味特色为主体、具有明显的地域特征、流派众多、庞大而统一的综合体系。具有众多的特点：

1.2.1 注重选料

中国菜非常注重对烹饪原料的选用，中式烹调技艺把选料看成是菜肴制作成功的重要前提。在中国烹饪史上占有及其重要一席地位的《随园食单》中就总结出“凡物各有先天，如人各有资禀。……物性不良，虽易牙烹之，亦无味也……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四”。人们在实践中体会到选料的重要性。因此，中式烹调对选料非常严格，对原料的鲜活度、季节性、部位、产地、规格等均有明确的要求。如“清炖鸡”，要求选用两年以上的老母鸡，而且必须是自然放养的原生态土鸡，这样才能保证菜肴的鲜醇；而“炒仔鸡”，则是选用一年之内的雏公鸡，以突出其嫩脆；“酸菜鱼”，以选用刺少肉嫩的黑鱼最佳；红遍全国的“龙虾”，产地首选当然是江苏盱眙等。

1.2.2 讲究刀工

刀工是中式烹调技艺中最重要的基本功之一，厨师学艺大都从刀工开始，刀工水平基本决定菜肴成型的美观程度、菜肴成熟的均匀度。中国菜注重菜肴的成型，把它作为菜肴质量高低的一个重要评判标准。中国的刀功技法，是世界上最具水平的刀法，不仅刀法多、要求高，在运用时还必须根据原料的特性和菜肴的质量要求，有针对性地使用各种刀工技法，为中国菜增添了无尽的魅力。如能穿过针眼的“大煮干丝”、比头发还细的“文思豆腐”、能映出文字的“灯影牛肉”、经过“整鸭去骨”处理后制成葫芦形状的“葫芦鸭”，用花刀处理形成的麦穗花型、荔枝花型，还有众多的仿自然形态的花、鸟、鱼、虫等各式造型，使人们在惊叹中国菜做工精巧的同时，不禁对中式烹调的高超水平产生由衷的敬意。

1.2.3 配料巧妙

大部分中国菜品均使用两种或两种以上的原料进行组配成完整菜肴，如“青椒炒肉片”“板栗烧鸡”等。两种或两种以上的原料组配，首先在口感上比较丰富，使品尝效果更加有趣味性；同时，色彩上也能互相衬托，使菜肴更加好看，更内在的原因是菜肴的口味会有绝妙的提高，因为在原料配伍时，中国菜非常注重把互相韵味后能使味道得以提升的原料组合在一起，使复合后的味道比原来单一原料的味道更加美妙。而且，原料之间的有机组合，会使菜肴的营养配伍科学化、合理化，营养价值就会大大提高，以实现中国菜讲究养生的传统理念。因此，中国菜在设计时非常注重原料的形状、色彩、质地、口味、营养等方面的有机组合，使得中



国菜表现得更加趣味无穷。

1.2.4 技法多样

中式烹调技艺是世界上技法最多、最丰富的一门高超技艺，不仅起源早，而且种类多、分类细。常见的热菜烹调方法就有几十种，还有十几种冷菜的烹调方法，很多烹调方法还有分类，如最常见的热菜烹调方法“烧”，就有“红烧”“白烧”“干烧”“生烧”“徽式烧”等。烹调方法的多样性，使得中国菜更好地体现出口味丰富、形态多样、色彩斑斓的强大魅力。

1.2.5 菜品繁多

经过几千年的传承和发展，中国菜已形成比较成熟、规模庞大的综合体系。以风味为主体的地方菜系就有 20 多种，还有寺院菜（素菜）、清真菜、官府菜、少数民族菜为补充，以我国富饶的物产为后盾，以高超的烹调技艺为表现形式，使得中国菜的品种高达一万以上，新的菜品还在不断涌现，向全世界展现出了一幅浩瀚灿烂、绚丽多彩的社会画卷。

1.2.6 味型丰富

中国菜的中心灵魂就是口味。中国人对口味的追求是永无止境的，为美味付出的努力和汗水堪称世界无双，“拼死吃河豚”一说，最能反映出美味对中国人的极大诱惑力。

中国幅员辽阔，人口众多，在长期的饮食生活中，由于地域差异、季节变化和风土习俗的不同，造就了中国菜最为丰富多样的味型，普遍说法是“北咸南淡、西辣东甜”，这只是大框架的划分，就现以成型的 20 多个地方菜系来说，每个菜系都有其区分其他菜系所不同的典型风味特征。如淮扬菜的清鲜、川菜的麻辣、鲁菜的厚重、粤菜的生猛等，风味独特，特征鲜明，并且，随着社会的发展，人们对口味的不断追求，中国菜的味型还在继续推陈出新，不断探索。可以说，中国菜的味型多样，是世界上任何一个国家无法比拟的。

1.2.7 注重火候

中式烹调技艺对菜肴成熟阶段所运用的关键技术就是火候，在烹制菜肴时，加热的时间长短和火力的大小，直接决定菜肴的质地和口感，也就直接影响人们品尝美味时的感觉，可以说火候对菜肴的质量影响非常大。比如，旺火短时间加热的菜肴，其质地往往以嫩、脆、滑、爽为多；而长时间小火的加热方式所体现出的质地则是以软、烂、醇、绵为常见。正因为火候的关键作用和重要地位，中国人经常把对一个人经验和能力大小用“火候”来描述：如“年轻人办事还差把火”“这个人办事火候老道”等。中国菜正是在烹制菜肴时能够根据菜肴的质量要求和食材的特性，巧妙地运用各种火候并施以各种美味，呈现给了世界众多脍炙人口、精彩缤纷的美味佳肴。

1.2.8 追求意境

中国菜比较看重完美，不仅有色、香、味、形、意、养等要求，而且还要求菜肴能体现一定的意境，在菜肴中包含人们的感情色彩如向往、纪念、喜庆、祝福等因素，有一定的文

化内涵。为达到这一目的，除了对菜肴本身精益求精之外，包括盛装菜肴的器皿、菜肴的取名都有很大的讲究，特别是在器皿上，中餐的器皿品种众多、质地精良，美味佳肴配上精美的器皿，如红花绿叶，相得益彰，达到完美的组合，更好地把菜肴中所要表达的内涵最大限度地体现出来，力求在各方面达到和谐统一，给人们提供最愉悦的享受。

案例：在中国人的婚宴上，除了用大红色调渲染气氛，还会以“团团圆圆”“百年好合”“鸳鸯戏水”等为主题在菜肴上大做文章，就是为了体现婚宴的吉祥、喜庆、祝福的美好意境。

1.2.9 医食同源

《黄帝内经·素问》第二十二篇提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”这是中国最早见于文字记载的食疗理论，传统的中国饮食文化中的一个重要内容就是食疗养生的理念，在中国人心目中，食材不仅能提供营养，而且很多食材中含有对人体保健、养生、防治疾病的功效，运用中医学的原理对食材有针对性地使用，就能在品尝美味的同时起到防治疾病、强身健体的效果。如传统的“药膳”“保健食品”就是典型的代表。唐朝大医圣孙思邈就著有《养老食疗》16个方子；明代医学家李时珍更直接地说出：“饮食者，人之命脉也！”在科学高度发展的今天，如何进一步发展中国传统的食疗理念，更好地与美食相结合，强健中国人的体质，具有划时代的历史和现实意义。



项目3 职业素养的培养

每个人都是一棵树，原本都可以成为大树，而根系就是一个人的职业素养。枝、干、叶、形就是其显现出来的职业素养的表象。要想枝繁叶茂，首先必须根系发达。

职业素养是指职业内在的规范、要求以及提升，是在职业过程中表现出来的综合品质。首先重要的一点就是要把个人价值观与专业和企业的价值观能够衔接，达到目标一致；同时，还包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识规范；时间管理能力提升、有效沟通能力提升、团队协作能力提升、敬业精神、团队精神等。

1.3.1 热爱专业，在专业发展和企业发展中实现人生价值

1) 树立专业兴趣、热爱烹饪专业

专业是指人类社会科学技术进步、生活生产实践中，用来描述职业生涯某一阶段、某一人群，用来谋生，长时期从事的具体业务作业规范。烹调技艺是专业技术的一个门类，从个人的角度来讲，就是从事餐饮加工和生产的人群立足社会的谋生工具。对于即将要从事烹饪专业工作的人来说，首先要了解自己专业的性质、内容、社会地位和发展前景，更重要的是，对自己今后所从事的专业要有一种敬爱之心。人类对知识的追求，兴趣永远是最大的动力，

