

《《最新厨师培训教材丛书

ZUIXINCHUSHIPEIXUNJIAOCAICONGSHU



烹饪

PENGRNJICHULILUN

基础理论

最权威、最实用、最新颖、最全面、最系统的全国第一套顶级厨师培训教材 张仁庆 / 主编



《《《最新厨师培训教材丛书

ZUIXINCHUSHIPEIXUNJIAOCAICONGSHU



烹饪

PENGRNJICHULILUN

基础理论

最权威、最实用、最新颖、最全面、最系统的全国第一套顶级厨师培训教材

张仁庆 / 主编

◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基础理论/张仁庆主编 —北京:中国时代经济出版社, 2006.7

ISBN 7-80221-103-4

最新厨师培训教材丛书

I 烹... II 张... III 烹饪-理论-技术培训-教材 IV.TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第051788号

最新厨师培训教材丛书(烹饪基础理论)

主 编: 张仁庆
出 版: 中国时代经济出版社
地 址: 北京东城区东四十条24号青蓝大厦11层
邮政编码: 100037
电 话: 010-68320825(发行部)
010-68320498(编辑部)
010-88361317(邮购部)
传 真: 010-68320634
印 刷: 北京新丰印刷厂
发 行: 各地新华书店
开 本: 787×1092 1/16
版 次: 2006年7月第1版
印 次: 2006年7月第1次印刷
印 张: 17.5
字 数: 353千字
印 数: 1-10000册
定 价: 35.00元
书 号: ISBN 7-80221-103-4/G·052

未经出版者许可不得
铺网摘编、转载本书

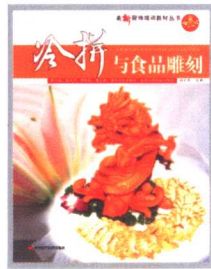
版权所有 侵权必究
印装错误 随时退换

张仁庆简历



1955年3月出生于山东烟台，法学硕士学位，中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化的书刊90余本。并策划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调制》、《宫廷御膳》等二十多部VCD和电视教学片。他的事迹曾在中央电视台、中央人民广播电台，《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等四十余家新闻媒体上做过介绍。1993年6月北京电视台摄制大型系列人物传记片《燕山儿女》，对张仁庆的事迹作了专题报道。大型报告文学集《小平您好——记改革开放浪潮中的先进人物》高度评价了他。今天他更加勤奋地为中国烹饪事业的发展和祖国食文化的研究、开发工作而奔波。



责任编辑：林晓靖

一品坊 装帧设计工作室
黄墨言 / 13681273392

《最新厨师培训教材丛书》

编委会名单

特邀高级顾问:

| | |
|-----|--------------------|
| 姜 习 | 世界中国烹饪联合会名誉会长 |
| 杜子端 | 中国食文化研究会会长 |
| 郭献瑞 | 北京市原副市长 北京烹饪协会会长 |
| 李正权 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 朱明媚 | 中国人口文化促进会常务副会长 |
| 袁宗堂 | 中国旅游饭店协会高级顾问 |
| 黄静波 | 全国人大常委 青海省原省长 |
| 吴景松 | 中华人民共和国民政部社会福利司原司长 |
| 甘纯庚 | 新华出版社原常务副社长 |
| 母建华 | 中国消费者协会秘书长 |
| 丛国滋 | 中国食文化研究会副秘书长 |
| 孙晓春 | 中国烹饪协会副会长 |
| 李鸣德 | 中国烹饪协会特邀顾问 |
| 何义钊 | 上海饮食行业协会会长 |
| 李有堂 | 陕西省烹饪餐饮行业协会会长 |

编委会名单: (以姓氏笔划为序)

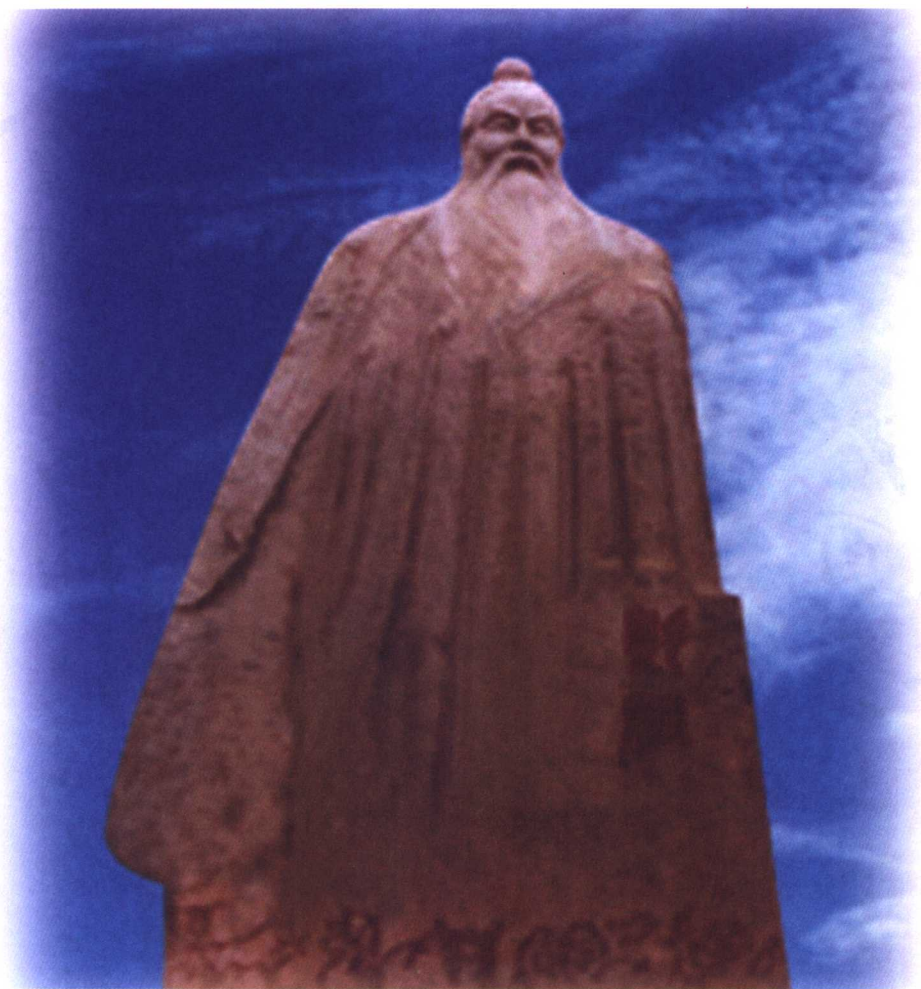
| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 丁 燕 | 于 壮 | 于梁洪 | 于德良 | 马丽燕 | 马凤岐 | 马健鹰 | 尹 凤 | 王书发 |
| 王 丰 | 王发荣 | 王耀辉 | 王树亭 | 王子辉 | 王 美 | 王美萍 | 王长宽 | 王景涛 |
| 王献立 | 方松来 | 牛铁柱 | 文逸民 | 区成忠 | 叶连方 | 田三珠 | 白学彬 | 乐享荣 |
| 史瑞彩 | 付建平 | 江照富 | 李继先 | 李世清 | 李恩波 | 李世君 | 李志仁 | 李建民 |
| 李志顺 | 李有堂 | 李广龙 | 李 刚 | 李宗恒 | 李长茂 | 李志刚 | 初立健 | 孙汉文 |
| 孙宝宗 | 孙晓春 | 刘敬贤 | 刘法魁 | 刘元建 | 刘耀辉 | 刘卫民 | 任原生 | 冯保荣 |
| 朱宝鼎 | 朱瑞明 | 吕良福 | 许振克 | 许堂仁 | 朱诚心 | 吴继章 | 吴敬华 | 来庆祝 |
| 苏耀荣 | 汪声瑜 | 杜 莉 | 肖永利 | 张仁庆 | 张艳丽 | 张奔腾 | 张帅林 | 张志广 |
| 张铁元 | 孟士信 | 孟庆华 | 孟祥萍 | 陈功年 | 陈志云 | 陈平辉 | 陈明远 | 陈现旺 |
| 陈苏华 | 陈沧海 | 陈光新 | 杨科庭 | 杨益华 | 邱庞同 | 邱 顺 | 周三金 | 周 雄 |
| 周兴起 | 周兴志 | 林俊春 | 林承步 | 林建璋 | 邵万宽 | 武录山 | 郑佐波 | 郑秀生 |
| 胡嘉牧 | 段永祥 | 夏德润 | 赵留安 | 赵军红 | 赵长安 | 赵西颖 | 赵惠源 | 赵春源 |
| 侯玉瑞 | 郭方斌 | 郭恩亮 | 郭树军 | 郭亚东 | 贾富源 | 祝阿毛 | 郝文明 | 姚荣生 |
| 骆炳福 | 海 兰 | 唐代英 | 高光军 | 高关岐 | 高 山 | 高凤志 | 栾宝谦 | 徐宝林 |
| 钱文亮 | 凌凤春 | 邹德昌 | 康 辉 | 常维臣 | 韩文明 | 韩正泽 | 程卫华 | 强木根 |
| 童辉星 | 董国龙 | 简振兴 | 鲍力军 | 裴春歌 | 熊四智 | 蔡育发 | 黎永泰 | 潘宏亮 |
| 潘镇平 | 戴桂宝 | 顾明钟 | | | | | | |

《烹饪基础理论》

编委会名单

(排列不分先后)

| | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 许堂仁 | 郭文彬 | 王明珠 | 王 美 | 方玉梅 | 秦 辉 | 林小岗 | 刘哲男 | 周右呈 |
| 冯翊纲 | 叶国文 | 李政立 | 吴学文 | 秦成恕 | 陈 伟 | 梁冠谋 | 杨双木 | 德发长 |
| 宋江伟 | 王 慧 | 冯树茂 | 高同喜 | 吴淑欣 | 傅丽君 | 季广辉 | 徐瑞兰 | 高 胜 |
| 赵 刚 | 郭庆杰 | 李园园 | 李 政 | 陈燕琼 | 常淑芬 | 陈笑鸿 | 余平华 | 宋 铃 |
| 董天平 | 姜淑华 | 李建福 | 杨执锐 | 潘玉兰 | 关 勇 | 安嘉祥 | 牛小娟 | 樊建国 |
| 李宝莲 | 任继生 | 梁炎志 | 崇建红 | 逯云英 | 王治平 | 杨水伦 | 姚 力 | 夏晓东 |
| 黄明基 | 管延松 | 何 涛 | 孙正安 | 王淑霞 | 陆锦康 | 张素莲 | 张奇峰 | 鞠红凤 |
| 王 丽 | 晋 卿 | 马旺林 | 曹俊美 | 张银娟 | 李志刚 | 憨景聪 | 李 春 | 姜 忠 |
| 陈岸儒 | 何京宝 | 黎柱权 | 王书成 | 贺红亮 | 梁 丽 | 高 晒 | 李继云 | 吴小兵 |



中国厨圣——彭祖

彭祖,生于夏代,距今已有 4300 多年的历史,他为颛顼帝之玄孙,姓钱名铿,到殷代末年已有 800 多岁。他善于养生,倡导美食、健康、中医中药、养生、房中术等观念。因献雉鸡羹于尧帝而被封于彭城。他创造发明的《羊方藏鱼》《天下第一羹》等名菜流传至今,是中国烹饪界名副其实的始祖。

张仁庆 摄影 / 文

全國廚師培訓班結業誌賀

香飄四海
藝傳八方

癸酉李天鵬



目 录

第一编 烹饪原料篇

| | | | |
|-------------------------|----|-----------------------|----|
| 第一章 烹饪原料知识 | 2 | 第二章 配菜技巧 | 12 |
| 第一节 原料的基本概念 | 3 | 第一节 精打细算 | 13 |
| 第二节 植物性原料 | 4 | 第二节 配菜的基本要求 | 15 |
| 第三节 动物性原料 | 6 | 第三节 配菜的原则与方法 | 18 |
| 第四节 其他原料 | 8 | 第四节 花色菜的搭配 | 22 |
| 思考题 | 11 | 思考题 | 25 |

第二编 技术火候篇

| | | | |
|-----------------------|----|-----------------------|----|
| 第三章 火候概述 | 28 | 第六节 勾芡 | 64 |
| 第一节 火的起源与沿革 | 29 | 思考题 | 69 |
| 第二节 概念与火力 | 30 | 第六章 水烹技法 | 70 |
| 第三节 原料受热与变化 | 32 | 第一节 炖 | 71 |
| 第四节 火候的运用 | 35 | 第二节 煮 | 73 |
| 思考题 | 36 | 第三节 氽 | 74 |
| 第四章 火烹技法 | 37 | 第四节 蒸 | 76 |
| 第一节 烧 | 38 | 第五节 拌 | 80 |
| 第二节 烤 | 39 | 第六节 炆 | 82 |
| 第三节 焯水与走红 | 40 | 第七节 酱 | 84 |
| 第四节 过油与制汤 | 44 | 第八节 卤 | 86 |
| 思考题 | 52 | 第九节 烩 | 87 |
| 第五章 石烹技法 | 53 | 第十节 熘和煨 | 88 |
| 第一节 煎 | 54 | 第十一节 扒 | 89 |
| 第二节 烙 | 55 | 第十二节 焖 | 90 |
| 第三节 炒 | 56 | 第十三节 沙锅 | 91 |
| 第四节 贴 | 59 | 第十四节 火锅 | 92 |
| 第五节 上浆挂糊 | 60 | 第十五节 焗 | 95 |

| | | | |
|-----------------------|-----|--------------|-----|
| 思考题 | 95 | 第三节 烹 | 103 |
| 第七章 油烹技法 | 96 | 第四节 爆 | 104 |
| 第一节 炸 | 97 | 第五节 拔丝 | 105 |
| 第二节 熘 | 100 | 思考题 | 106 |

第三编 调味卷盘篇

| | | | |
|------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 第八章 调味知识 | 108 | 思考题 | 192 |
| 第一节 调味三步曲 | 109 | 第十二章 饮食卫生 | 193 |
| 第二节 味型的划分 | 111 | 第一节 卫生要求 | 194 |
| 第三节 调味的原则 | 118 | 第二节 生熟分开 | 196 |
| 第四节 调味品的选择 | 122 | 第三节 食品的污染 | 197 |
| 第五节 味、味型代表符号 | 126 | 第四节 食物的腐败变质 | 199 |
| 思考题 | 127 | 第五节 食品卫生制度 | 201 |
| 第九章 菜肴装盘 | 128 | 思考题 | 203 |
| 第一节 瓷盘的选择 | 129 | 第十三章 饮食成本核算 | 204 |
| 第二节 装盘的要求 | 130 | 第一节 饮食成本 | 205 |
| 第三节 合理搭配 | 132 | 第二节 成本核算 | 206 |
| 第四节 装盘与热盘 | 135 | 第三节 出净率 | 208 |
| 思考题 | 140 | 第四节 成本核算原则 | 211 |
| 第十章 宴席知识 | 141 | 第五节 饮食成本核算常用公式 | 212 |
| 第一节 宴席的历史 | 142 | 第六节 烹饪原料取净率参阅表 | 216 |
| 第二节 宴席的作用 | 145 | 思考题 | 222 |
| 第三节 菜肴的配置 | 147 | 附录一 八荣八耻与职业道德 | 223 |
| 第四节 宴前的准备 | 149 | 附录二 社会培训机构中式烹调师 培训计划、大纲 | 224 |
| 第五节 上菜的次序 | 150 | 附录三 中式烹调师国家职业标准 | 244 |
| 第六节 餐厅与礼节 | 151 | 附录四 《中华人民共和国食品卫生法》 | 254 |
| 思考题 | 153 | 附录五 中国居民膳食指南 | 261 |
| 第十一章 饮食营养 | 154 | 附录六 餐饮业食品卫生管理办法 | 264 |
| 第一节 六大营养素 | 155 | 附录七 模拟考试题 | 268 |
| 第二节 热量 | 184 | 后记 | 270 |
| 第三节 食物的消化与吸收 | 186 | | |
| 第四节 露卡素与纤维素 | 189 | | |
| 第五节 食物分类 | 190 | | |

第一编

烹饪原料篇

烹饪原料是烹饪的基础,俗话说:“巧妇难为无米之炊。”没有原料就没有菜肴、面点,有了丰富的原料才能加工出丰富多彩的美食。

——题记



第一章

烹饪原料知识

烹饪原料种类繁多,主要原料有两大类,即动物性原料和植物性原料。其次是矿物质原料和工厂化生产的原料。(工厂生产也离不开动物性原料和植物性原料)。

原料是烹饪的基础,有鱼做原料、才能烹调出红烧鱼、干烧鱼、瓦块鱼、红焖鱼、剁椒

鱼、鱼头汤、鱼丸子等美味佳肴;有了猪肉才能加工制作出红烧肉、东坡肉、滑溜肉片、炖肉、酱肉、肉馅水饺、肉馅包子、肉丝、肉末、肉丁、肉块。因此,好的原料是烹调的基础,是饭菜质量的保障。



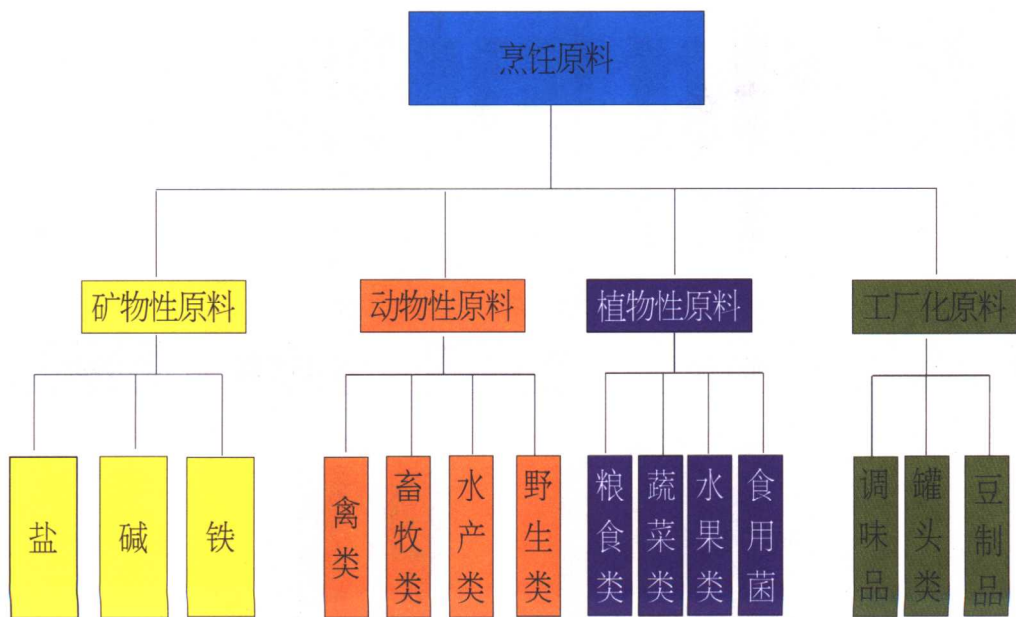
第一节 原料的基本概念

烹饪原料是烹调的基础，有丰富的原料才能烹调出丰富多彩的美食。烹饪原料是指经过烹调工艺能够成为食品的原材料。

全世界可食的原料约3000多种，人们经常食用的有1000多种。烹饪原料要具有：安全

性(无毒无害无污染),营养性(有营养价值),经济性(有经济价值),审美性(有美丽的色泽),文化性(有一定的文化色彩),实用性(能被广泛应用)。

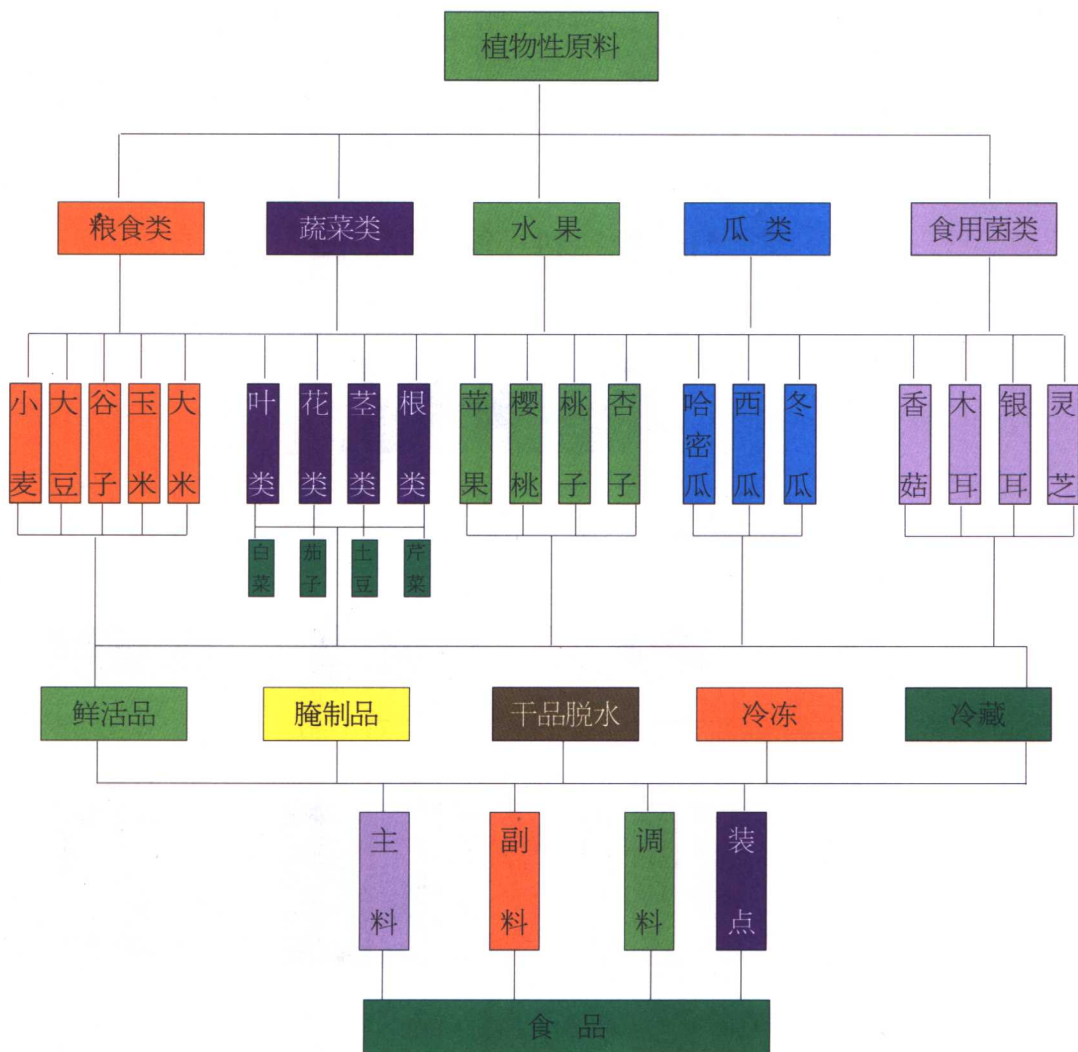
烹饪原料简解图



第二节 植物性原料

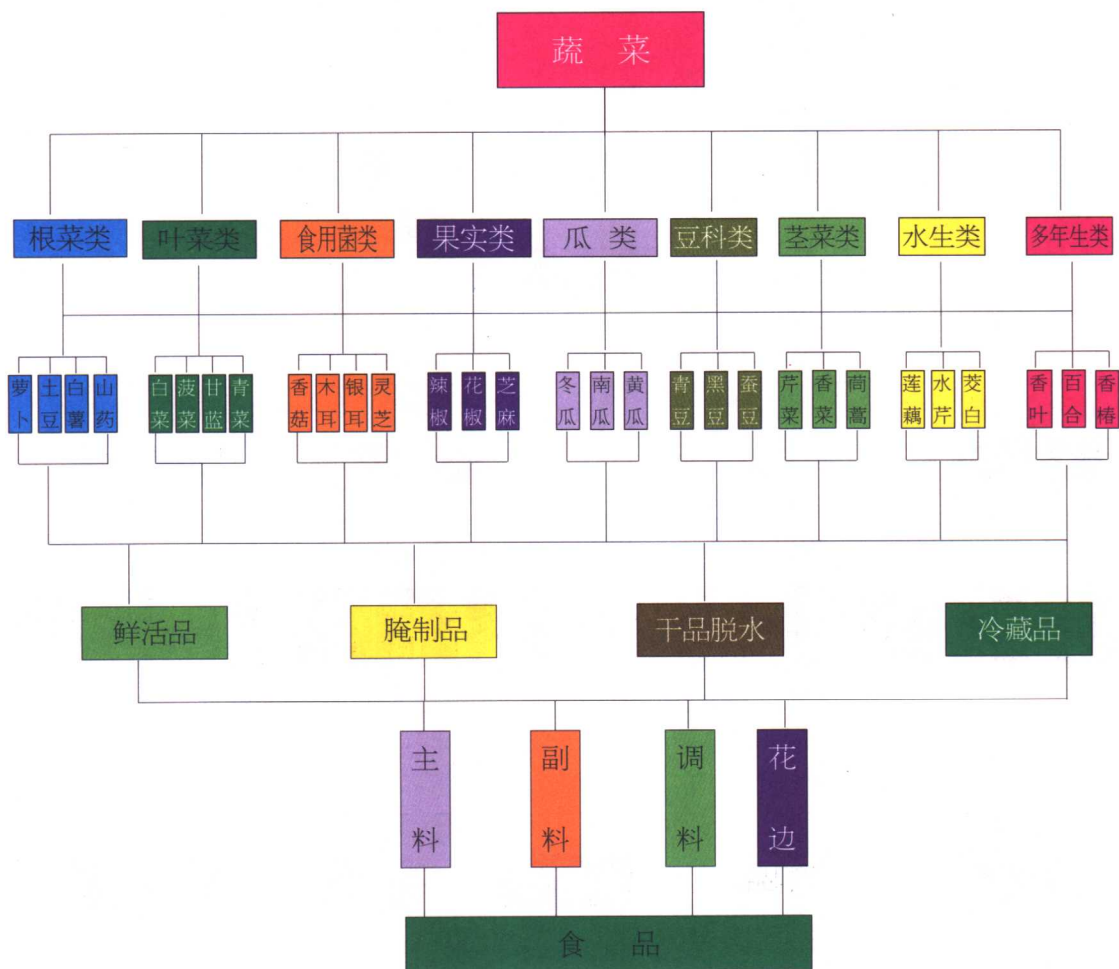
植物性原料是土壤里生长的经过烹调工艺后可以食用的原材料,特点是绿色带根的植物。

植物性原料简解图



在植物原料中蔬菜的品种比较多，用途也比较广泛，在此给读者再做详细介绍，以便

灵活掌握，合理使用。



第三节 动物性原料

动物性原料包括一切经过烹饪工艺加工，可以食用的原材料。一般多指天上飞的、地上跑的、水里游的会呼吸的动物。

动物性原料简解图

