

初级职业技术教育培训教材

厨 师

初级职业技术教育培训教材编审委员会主编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书全面论述初级厨师应具备的烹饪基础知识和烹饪操作技术。全书共分五章,内容包括:烹饪原料的选择和初加工;菜肴的切配定型,即刀工和配菜技术;菜肴烹调的基本技术,如火候、调味、勾芡、装盆等;热菜的烹调方法,分别介绍了以水、油、蒸汽为加热体的烹调方法;最后介绍了普通点心的制作技术,包括面团制作和馅心制作,还介绍了若干种点心制法。

本书宜作为厨师上岗的基本培训教材,对烹调有兴趣的读者亦可作为参考书。

前 言

从根本上说,科技的进步,经济的振兴,乃至整个社会的进步,都取决于劳动者素质的提高和大量合格人才的培养。进一步加强职业技术教育,培养大批合格的技术工人,迅速提高劳动者素质,努力发展生产力,已成为国家经济建设中的当务之急。

为了适应经济建设发展的需要,方便大批初级技术工人的培训,1988年由上海市劳动局、上海市农机局、上海市经委教育处、上海市成人教委办公室、上海市军民共建共育领导小组办公室、上海警备区政治部、海军上海基地政治部和上海科学技术出版社等有关单位和部门组成教材编审委员会,组织编写了第一批教材,计有:《文书工作必读》、《机械工人基础知识》、《车工基础知识》、《钳工基础知识》、《电工基础知识》、《维修电工基础知识》、《电工操作技能》、《电子工人基础知识》、《电镀基础知识》、《油漆施工常识》、《化工基础知识》、《服装裁剪》、《服装缝纫》、《羊毛衫编织》、《电视机修理》、《收录机修理》、《电冰箱修理》、《汽车驾驶》、《汽车维修》、《汽车构造》、《汽车电器》、《柴油机修理》等二十二种。1989年正式出版发行,受到了广大读者的欢迎。随着职业技术教育形势发展的需要,编委会决定继续编写出版第二批初级职业技术培训教材,计有:《自行车装配与维修》、《摩托车维修》、《机械手表修理》、《电子钟表修理》、《照相机结构与维修》、《缝纫机修理》、《针织横机修理》、《静电复印机维修》、《洗衣机修理》、

《电风扇、吸尘器修理》、《打火机、电熨斗修理》、《拖拉机修理》、《水泵修理》、《电动机修理》、《建筑工人基础知识》、《建筑木工》、《抹灰工》、《砖瓦工》、《钢筋工》、《管道工》、《化工基本操作》、《厨师》、《企业职工应用文》等二十三种。

这套教材是本着改革的精神，贯彻落实先培训后就业、先培训后上岗的原则，以部颁初级技术等级标准为依据，并考虑了上岗必须具备的技术基础要求进行编写的。在内容上遵循理论联系实际的原则，力求由浅入深，讲究实用，着眼于打基础。适用于工矿企业和劳动就业培训中心培养具有初中文化程度的技术工人，也适用于乡镇企业工人和军地两用人才的短期培训。

由于组织编写初级职业技术教育培训教材缺乏经验，加上撰写时间仓促，书中难免有错漏之处，敬请使用者提出批评和改进意见。

初级职业技术教育培训教材

编审委员会

1990年7月

目 录

第一章 原料准备	1
第一节 烹饪原料的选择.....	1
第二节 原料的初步加工.....	10
第三节 制汤.....	43
第二章 菜肴制作的切配定形	49
第一节 刀工.....	49
第二节 常用的成形刀法.....	54
第三节 配菜知识.....	73
第三章 热菜烹调基础	79
第一节 火候.....	79
第二节 调味.....	87
第三节 勾芡.....	99
第四节 热菜盛装.....	104
第五节 烹调操作要求和基本功训练.....	108
第四章 热菜烹调方法	112
第一节 以水为加热体的烹调方法.....	112
第二节 以油为加热体的烹调方法.....	118
第三节 以汽为加热体的烹调方法.....	130
第五章 点心制作技术	132
第一节 水调面团.....	132
第二节 膨松面团.....	139
第三节 制馅.....	144

第一章 原料准备

第一节 烹饪原料的选择

厨师要烹制出色、香、味、形、质俱佳的菜肴，必备的条件是能选择优质的烹饪原料。因此作为一名好的厨师，不但要有一手高超的烹调技术，而且必须善于鉴别原料的优劣。

一、选择原料的基本要求

1. 掌握原料的上市季节

大部分的烹饪原料，在一年中都有它的旺产期、低产期和停产期，在质量上也有肥壮和瘦弱期，掌握这些特点就可以在不同季节选择不同的原料。如甲鱼是在菜花和桂花盛开季节；鲢鱼是在桃花盛开的季节，清水蟹则以“九雌十雄”为好。注意原料上市的季节性，才能烹制出不同的时令佳肴。

2. 掌握原料各个部位的不同用途

家畜家禽等动物性原料，都是由肌肉组织、结缔组织、脂肪组织、骨骼等组成，所以有老嫩、肥瘦之分，有的适应油加热，有的适应水加热，只有根据不同部位的不同特点，分别加以利用，才能保证菜肴的质量和特色。

二、鉴别原料品质的基本标准和方法

原料品质不仅直接关系到菜肴质量，更关系到食用者的身体健康，因此，有病或被病菌污染的原料不能使用；含有毒素的原料不能使用；腐烂、发霉变质、虫蛀鼠咬的原料不能使

用。

1. 基本标准

原料的新鲜度是鉴别原料品质的基本标准。各种原料由于存放时间过长或保管不当，而使新鲜度下降甚至引起质的变化。这些变化，一般都会从外观上反映出来，由此可以判断其品质优劣。

形态变化 任何原料都有一定的形态，越是新鲜，越能保持原有的形态，反之就会变形走样。蔬菜不新鲜就会下瘪发蔫，鱼不新鲜就会变形脱刺，通过观察形态变化的程度来判断新鲜程度。

色泽变化 每一种原料都有其本身固有的色泽和光泽，如新鲜猪肉一般呈淡红色；新鲜鱼鳃呈鲜红色；新鲜的河虾呈青绿色，由于质量的变化，就会逐渐变色或失掉光泽。如果原料固有的色泽和光泽已变，就说明新鲜度已降低或已经变质。

水分变化 新鲜原料都有正常的含水量，含水量的变化，说明原料质量起了变化，特别是含水量丰富的植物性原料，水分损失越多，新鲜度越低。

重量变化 重量的变化也能说明原料新鲜程度，由于原料通过内部分解、水分蒸发，就会减轻重量，同样的原料，重量越轻，新鲜度越差，越重新鲜度就越好。

质地变化 新鲜原料的质地大都是坚实饱满，富有弹性和韧性，如新鲜度降低，原料的质地就会变得松软而无弹性或产生其它分解物。

气味变化 各种新鲜原料一般都有其特有的气味，如果失去特有的气味而出现一些异味、怪味、臭味及不正常的酸味、甜味，都说明原料新鲜度已经降低。

2. 鉴别方法

鉴别原料品质的方法主要是理化鉴定和感官鉴定。

(1) 理化鉴定

包括理化检验和生物检验，理化检验是利用仪器或化学药剂进行鉴定，以确定其品质的好坏，这种鉴定方法比较精确，能作出原料新鲜程度的科学结论，还能查出变质原因。生物检验主要测定原料或食物有无毒害，常用小动物来试验，此外还有用显微镜鉴定原料污染细菌和寄生虫的状况。进行上述鉴定必须有一定的试验场所和设备，检验者还必须掌握一定的科学知识，具有熟练的技术。

(2) 感官鉴定

就是用眼、耳、鼻、舌、手等器官分析鉴定原料品质的一种检验方法，它是实际工作中最简便、最实用的检验方法。

嗅觉检验就是利用鼻子“嗅觉”来鉴定食品的气味，如蔬菜有清香味，肉类有正常的香味，如果出现异味，就说明品质已有问题。

视觉检验就是直接用肉眼对原料的外部特征（如形态、色泽、结构、斑纹）进行观察，这种方法可以直接确定原料品质的好坏。

味觉检验即通过舌头上的味神经接触外物。不论咸、甜、酸、苦、辣，哪一种滋味都可以分别出来，象南瓜、夜开花等蔬菜都可采用这种方法鉴定原料品质的。

听觉检验可以鉴别有些原料品质的好坏，如在耳边摇动鸡蛋，听蛋中是否有声音，不新鲜的蛋，由于蛋清较稀，系带缺乏韧性，摇动时会出现响声。

触觉检验即通过手指对原料的接触检验原料组织的粗细、弹性、硬度等，象肉类、禽类、蔬菜都可以用这种方法鉴定

其品质的好坏。

感官鉴定方法大体上有这五种，这五种方法不是孤立使用的，有时要几种方法同时并用，如检验猪肉，观察它的形态、颜色、结构有无变化，嗅气味是否正常，还可触摸质地，这样基本上能对猪肉的品质作出较正确的结论。

在实际工作中，感官鉴定是常用的基本方法，它不需要仪器设备，简单易行，可以很快得出结论。但这种方法有它的局限性，没有理化鉴定可靠，而且各人的感官敏锐程度、经验、知识也有差别，容易发生偏差。对于那些难以用感官鉴定作出结论的原料，可以通过理化鉴定检验原料品质好坏程度。

三、常用的鲜活原料

1. 蔬菜

蔬菜是可供食用的植物性原料，包括人工栽培的和野生的。蔬菜大都含有较多的维生素和矿物质，是烹饪中不可缺少的原料。不仅可以作为辅料、调料，起点缀衬托主料的作用，有时还作为主料出现在菜肴之中，蔬菜的种类很多，大致可分为：

叶菜类：可食部位为叶子，如白菜、菠菜、油菜、青菜、芥菜等。

豆类：蚕豆、豌豆、刀豆、扁豆、豇豆等。

茎菜类：可食部位为地上茎，如莴笋、竹笋、茭白等。可食部位为地下茎，如土豆、芋头等。根据形态又可分为根茎、球茎、鳞茎，根茎有藕、姜、萝卜等，球茎有茨菇、荸荠（地力）等，鳞茎有大蒜、洋葱、百合等。

花菜类：花菜、黄花菜、韭菜花等。

果菜类：茄果类有蕃茄、茄子、辣椒等。瓜类有黄瓜、冬瓜、南瓜、北瓜、丝瓜等。

常用蔬菜上市情况，

春季：韭菜、竹笋、莴笋、豆苗、小白菜等。

夏季：黄瓜、蕃茄、蚕豆、刀豆、卷心菜、丝瓜、青椒等。

秋季：茭白、花菜、藕、土豆、冬瓜、山药等。

冬季：菠菜、白菜、荸荠、芹菜(黄芹)、油菜等。

2. 水产

水产品含有高质量的蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物和维生素等多种营养物质，在烹调中大都作为主料。有的是整料做菜，有的是经过刀工处理成条、块、丁、丝、片等。并且都具有质地细嫩、口味清香等特点，使人多食不腻。

(1) 淡水鱼类

江、河、湖泊、池塘中所产的鱼统称淡水鱼，约有五百多种，常见的有：

鲤鱼，常年有，以二、三月间最肥美。

鲫鱼，又名鲋，古称脊，常年有，以二至四月，八至十二月最肥美。

青鱼又名青鲩、黑鲩，常年有，以九月至第二年四月最肥美。

草鱼又名鲩鱼、草浑子，常年有，以四月至九月最肥美。

鳊鱼又名黄鳊、长鱼，产期为六至十月，以小暑前后的最肥美。

甲鱼又名元鱼、鳖，十二月开始冬眠，开春后开始行动，以五至六月，十至十一月最肥美。

鳙鱼又名花鲢、胖头鱼，常年有，以十至十二月最肥美。

鲢鱼又名白鲢，鲢子鱼，常年有，以十至十二月最肥

羹。

鳊鱼又名桂鱼、鳌花鱼，以二、三月最肥美。

(2) 海洋鱼类

海洋鱼类有一千多种，常用的海产鱼有：

小黄鱼，俗称小鲜，又名黄花鱼。主要产区为渤海和黄海，小黄鱼的汛期在清明节前后，小满节前后捕捞量最多。

大黄鱼，俗称大鲜，又名大王鱼。主要产区为东海和南海，大黄鱼汛期在广东沿海以十月为旺季，在福建以十二月至第二年三月为旺季，浙江沿海以五月最盛。

带鱼，又名白带鱼、裙带鱼。主要产于山东、浙江、河北、福建和广东沿海，每年九月至第二年三月为旺季。

鲳鱼又名平鱼、银鱼。主要产于辽宁，以五月产的质量最好。

鲈鱼又名青花鱼、油筒鱼。每年春季产卵期由外海游近沿海地区，夏季为盛产期。

鲅鱼又名马鲛鱼，体形与鲈鱼很相似，每年四、五、七、八月为盛产期。

海鳗体长而圆，长达60余厘米，分布于朝鲜、日本和我国、辽宁、山东沿海，夏季为盛产期，以农历六月为最肥。

墨鱼又名乌贼、墨斗，以舟山群岛出产最多，每年广东二、三月，东海四、五月，黄海六、七月，渤海十、十一月为旺季。

马面鲀鱼，俗称橡皮鱼，剥皮鱼，产于东海、黄海、渤海，夏季为盛产期。

鲨鱼，产于河北、山东沿海一带，鲨鱼是胎生鱼类，大鲨鱼的鱼肚、鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼骨都是名贵菜品的原料。每年五、六月是捕鲨的旺季。

(3) 虾蟹

对虾又名明虾 主要产于渤海湾,每年三、四月为汛期,对虾体长16~23厘米,雌虾比雄虾稍大。

晃虾又名白虾 海里、河里都产,盛产期在立春前后,淡水产的虾较好,皮软而薄,肉质鲜嫩。

海蟹又名盖子,我国沿海均有,每年三、四月最肥,雌的圆脐,雄的尖脐。全身略呈梭形,俗称梭子蟹。一般重0.25~0.5公斤,肉色白而鲜嫩,但不如河蟹味厚,其蟹黄也不如河蟹肥厚醇香。

3. 家畜肉

家畜的种类很多,作为肉用家畜,在我国主要有猪、牛、羊三种。

猪肉是我国肉食品中最主要的一种,猪肉肉质细嫩柔软,结缔组织少,脂肪比其它家畜肉含量多。

目前我国较有名的品种有:北京黑猪,四川荣昌猪,辽宁的新金猪,浙江的金华猪,广东的梅花猪,江苏的太湖猪等。

我国的牛一般以劳役为主,肉用为辅,也有小部分为乳用牛。牛肉的肌肉纤维较猪肉为粗,结缔组织亦较坚硬,因此牛肉不如猪肉鲜嫩易煮。相比较而言,牦牛的肉质细嫩味美,黄牛的肉质比较细,水牛的肉质较粗。

羊肉纤维较细,易于咀嚼和消化,肉呈红色,比猪肉略深,脂肪颜色纯白,质坚而脆,山羊不如绵羊肉质好。

家畜宰杀后进入了保管过程,在这过程中会发生许多变化,对肉的品质有一定的影响。

尸僵阶段 家畜宰杀后,由于肌肉中的糖元在酶的作用下,被逐渐分解为乳酸,随着乳酸的增加,肉的pH值(酸碱度)

逐渐降低。肌肉蛋白质在酸的作用下发生凝固现象，因而肌肉变硬、关节间失去活动力，四肢直伸，这种现象称为肉的尸僵作用。此时的肉质坚硬，潮湿、弹性差，无自然芳香味，不易煮软，不易消化。

成熟阶段 尸僵的肉，由于酶的继续作用，使肉由坚硬状态转变为柔软、多汁状态，容易煮烂，易于消化，并具有肉的芳香味，这个过程称为肉的成熟阶段。

自溶阶段 成熟后的肉，在酶的作用下，仍在不断变化，直到进入腐败或开始腐败的过程，称为肉的自溶作用，此时的肉色变暗，脂肪稍有酸味。自溶阶段的肉虽然可以食用，但在滋味和气味上已减色很多。

腐败阶段 自溶阶段的进一步发展，导致肉的腐败，在腐败细菌和酶的作用下，使蛋白质和脂肪进一步分解，并带有恶臭和产生毒物，食用这些腐败肉类会引起食物中毒，所以腐败的肉不能食用。

肉类保管的重点在于控制有害微生物的活动和繁殖。低温保藏是保管肉类的最好方法。零下 6°C 可使肉类保存90天，零下 12°C 可使肉类保存200天以上。

夏秋季购进的新鲜肉，首先要用冷水冲洗，然后吹干，装进冰箱或冷冻。冬季购进后，只要刷去污物，用湿布包上，随时洒水，防止风吹而肌肉干硬。

夏秋季购进冻肉后，要迅速放进冰箱，以防溶化而影响质量。冻肉在加工前，可放在冷水中浸泡，待冷解后再加工使用，但浸泡时间不宜过久。

4. 家禽

(1) 种类

家禽按年龄分类，鸡有雏鸡（童子鸡），出生在7~8个月

的雌雄子鸡，体重在 500 克以下；新鸡（嫩鸡），1~2 年的雌雄鸡；老鸡，2 年以上的雌雄鸡，体重在 1500 克以上。

鸭有雏鸭，出生 6~12 个月的雌雄鸭；新鸭，1~2 年的雌雄鸭；老鸭，2 年以上的雌雄鸭。鹅有雏鹅，1 年以内，体重在 3 公斤以内；羽毛未齐；成鹅，1~2 年以内。

家禽按性别分，成年雄鸡冠肥大而直立，肉垂发达，羽毛美丽，颈毛长；成年母鸡冠小，肉垂小，羽毛短，没有光泽；阉鸡，雄鸡阉后，肉垂不发达，颜色干白，羽毛少光泽，性温顺安静。

公鸭头部较大，颈粗体美，尾有四根幼羽，叫声沙哑；母鸭颈部较小，外貌不及公鸭漂亮，叫声响亮。

公鹅体型大而重，头部较粗，举动沉着，胸宽而粗；母鹅体型小而轻，头部较小，胸部狭，脚较细，臀部丰满。

按家禽的用途分：

蛋用型 体型较小，躯体长，腿较高，觅食力强，成熟早，产蛋量高，不抱窝。

肉用型 体型重大，体躯宽，身体短，呈方形，就巢性强，易育肥，产卵量低，但肉质鲜嫩肥美。

兼用型 具有上述两种类型的优点，肉质良好，产卵多，体质强健，生长快。

如芦花鸡、洛岛红、麻鸭等。

(2) 新鲜度检验

新鲜家禽的喙部有光泽、干燥、有弹性，无异味。不新鲜的家禽，喙部无光泽，部分失去弹性，稍有腐败味。腐败的家禽，喙部暗淡，角质部软化，口角有粘液，有腐败气味。

新鲜家禽的眼部，眼球充满眼窝，角膜有光泽。如眼球部分下陷，角膜无光，就不很新鲜。腐败的家禽，其眼球下陷，有

粘液，角膜暗淡。

新鲜家禽皮肤呈黄色或淡白色，表面干燥，具有特有的气味。不新鲜的家禽，皮肤灰黄，有的地方带淡绿色，表面湿润有霉味或腐败味。

新鲜家禽的脂肪色白，稍带淡黄色，有光泽、无异味。不新鲜家禽的脂肪色泽变化不明显，但稍带异味。腐败家禽的脂肪呈灰色或淡绿色，有酸臭味。

新鲜家禽的肌肉，结实而有弹性，稍湿不粘，有特有的香味。不新鲜家禽的肌肉弹性小，有酸味。腐败家禽的肌肉为暗红色、暗绿色或灰色，有浓重腐败味。

新鲜家禽的肉汤透明，鲜香，表面有大的脂肪油滴。不太新鲜的家禽肉汤，不太透明，脂肪滴小，没有特殊的香味。

第二节 原料的初步加工

一、鲜活原料

1. 蔬菜

(1) 蔬菜初加工要求

符合菜肴的质量要求，拣剔时必须把黄叶、老叶全部清除干净，否则会影响菜肴的质量。

符合食品卫生要求，虫卵杂物必须洗涤干净，蔬菜叶片背面和根部会带有虫卵，泥沙也较多，有些蔬菜表面还有农药成份必须洗涤干净，以保证食用者的身体健康。

符合营养学的要求，蔬菜必须先洗后切，否则会从刀口处流失许多含有营养价值的汁液。洗净的蔬菜不宜在水中浸泡过多的时间，以防营养素的水溶解。

符合降低成本、增加收益的要求，可食部分应尽量利用，由于蔬菜含水量较高，不易贮藏，应计划采购，不要积压以免浪费。

(2) 蔬菜初加工方法

蔬菜初步加工一般要经过削剔和洗涤两个步骤：

削剔整理就是把泥土、杂物及不能食用的部分完全除掉。

根据不同的蔬菜种类，一般有拣剔、撕择、剪切、刮削等方法。例如，白菜、菠菜、油菜等要摘掉黄叶、老帮、切去老根；芹菜要摘除叶子、老茎；茭白、竹笋、土豆、莴笋要剥壳削皮；豆角要摘掉蒂和顶尖，并撕去老筋；冬瓜、丝瓜、南瓜要削去外皮，挖去瓜瓢等。

根据蔬菜种类和烹调的具体要求，洗涤处理可分为：

冷水洗涤 这是常用的洗菜方法。蔬菜上的泥土污物一般用清水都能洗净，可以直接洗涤、先浸后洗、边冲边洗，直至洗涤干净。

热水洗涤 热水洗涤可以除去蔬菜的异味，便于剥去外皮。如豆腐干，用热水泡洗能除去豆腥味，蕃茄用热水洗涤后容易剥去外皮。

盐水洗涤 有些叶菜上的小虫用清水不易洗净，如放在2%食盐水中浸五分钟，小虫就会浮在水面。

2. 畜肉类

畜肉类的初步加工，是指猪、牛、羊的内脏、头爪、舌尾等部分的洗涤加工，因为这些原料大都污秽和油腻，并带有腥臭气味，如果不洗干净根本不能食用。由于它们的肌体组织及脏的程度不同，洗涤方法也有所不同。主要有翻洗、搓洗、刮洗、冲洗、漂洗等，当然并不是一种原料就用一种方法洗涤，有

些原料必须经过几种方法洗涤才能处理干净。

翻洗 将原料里外翻洗，主要用于里层污秽、油腻的肠、肚等内脏，翻转后可将附在肠、肚壁上的糟粕和污秽用手扯去或用剪刀剪去，然后用水反复洗涤。

搓洗 用盐、醋或碱搓洗，除去原料上的油腻和粘液。如肠、肚在翻洗过程中再用盐醋反复搓洗，能除去粘液和臭味。

刮洗 用刀边刮边洗，刮去外皮带有的污秽和硬毛。如爪子一般用小刀刮去蹄间及表面余毛。洗舌、肚一般在冷水中煮沸，煮至舌苔、肚苔发白，再用小刀刮去白苔，洗涤干净。

冲洗 将水灌入原料内部冲洗，冲洗时只需将肺脏的气管套在自来水龙头上，灌入清水，使肺叶扩张，血液流出，至转白色即可。

漂洗 用清水漂洗，主要用于质嫩易破的脑，一般应放入清水中，用牙签轻轻地剔除其外层的血衣、血筋，再轻轻地漂洗干净。

3. 禽类

(1) 要求

宰杀时气管和血管必须割断，否则血流不尽，使皮肉发红，影响菜肴质量。

烫毛时应根据家禽的老嫩和季节的变化，掌握好水温和烫泡时间。

洗涤要干净，特别是腹腔里的血污、内脏污秽物要反复冲洗干净。

(2) 方法

宰杀 宰杀家禽前，先准备一个碗，放上适量盐和清水。