

北京市外事服务职业高中教材

北京市外事服务职业高中教材



中餐烹饪

● 孙林东 著

科学普及出版社

北京市外事服务职业高中教材

中餐烹饪

孙林东 著

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中餐烹饪/孙林东著. -北京:科学普及出版社,1994.8

北京市外事服务职业高中教材

ISBN 7-110-03803-3

I. 中… II. 孙… III. 烹调-职业教育-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 06314 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国科学院印刷厂印刷

※

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.25 字数:140 千字

1994 年 8 月第 1 版 1996 年 10 月第 3 次印刷

印数:10001~15000 册 定价:7.50 元

内 容 提 要

本书是北京饭店特级厨师孙林东根据多年实践经验编写而成。全书共分八章,概括介绍了厨师的工作细则,我国地方菜的形成及特点等;对蔬菜、豆制品、食用菌、畜禽、水产、干货等各类烹饪原料的营养价值、特点、鉴别、保管及加工方法都作了详细、具体的介绍;还讲述了各种菜的烹饪方法。

该书是北京外事服务职业高中教材,也适用于各种烹饪培训班及初学烹饪者使用。

目 录

第一章 概述

- 第一节 厨师工作细则 (1)
- 第二节 厨房布局与岗位责任 (5)
- 第三节 我国地方菜的形成和特点 (11)

第二章 烹饪原料

- 第一节 烹饪原料概述 (20)
- 第二节 蔬菜 (26)
- 第三节 常见常用的蔬菜 (32)
- 第四节 豆制品类 (43)
- 第五节 食用菌类 (46)
- 第六节 畜肉类 (50)
- 第七节 禽类 (59)
- 第八节 水产品 (63)
- 第九节 干货原料 (74)
- 第十节 调料 (80)

第三章 原料的鉴别与保管

- 第一节 原料的鉴别 (92)
- 第二节 原料的选择 (94)
- 第三节 原料的保管方法 (96)

第四章 烹饪原料的加工技术

- 第一节 原料加工的作用及要求 (99)
- 第二节 植物性原料的加工 (102)
- 第三节 畜类原料的加工 (104)
- 第四节 禽类原料的加工 (108)

第五节 水产品的加工·····	(112)
第五章 刀工与刀法	
第一节 刀工·····	(116)
第二节 刀法·····	(119)
第三节 原料的成形·····	(126)
第六章 干货原料泡发的方法	
第一节 干货原料的泡发要求·····	(129)
第二节 原料的泡发方法·····	(131)
第三节 常见原料的泡发过程·····	(134)
第七章 烹调概述	
第一节 炊具·····	(139)
第二节 挂糊、上浆、勾芡·····	(142)
第三节 烹调前的热处理·····	(147)
第四节 煮汤·····	(151)
第五节 调味·····	(154)
第八章 烹调方法	
第一节 炒、爆·····	(163)
第二节 熘·····	(167)
第三节 炸、烹·····	(170)
第四节 烧、扒、烩、煎、贴·····	(173)
第五节 烤、熏·····	(178)
第六节 炖、煮、蒸·····	(181)
第七节 拔丝、挂霜、蜜汁、糖水·····	(184)
第八节 火锅、砂锅·····	(186)
附:宴会知识 ·····	(191)

第一章 概 述

饮食是一门科学,烹调是一门技术。烹饪技术是祖国的一项重要重要的文化遗产,继承和发扬传统技术是我们的责任。

我国传统学习烹饪技术的方法是师带徒,采用这种方法不但有它的局限性,而且也满足不了社会发展的需要。为了适应社会进步与发展的需要,就要进行必要的职业教育。因为,课堂专业教育的教材,是经过较广泛的资料和系统整理的知识和技术,既有本单位的成功经验,又有其他地方的好方法、好经验,使用这样的教材对我们掌握专业知识是一种很好的办法。

这一章主要介绍“厨师工作细则”、“厨房布局及岗位职责”、“地方菜形成及特点”。这几个问题是当一名好厨师,尤其是在大饭店里工作的厨师首先要知道的。

第一节 厨师工作细则

在大饭店工作的厨师,不仅要有熟练的业务技术和丰富的食品知识,还要有严格的组织性、纪律性,使自己的言语行动完全适合外事服务工作的需要。饭店是一个外事服务工作的整体,她的每一个成员都必须按制度进行每天的服务工作,否则,服务就受影响,工作就会出差错。

一、礼节礼貌要求

(1)说话要谦和,言语干净,不说粗野话,不大声喧哗;要有礼貌,举止大方。

(2)在前厅走路、出入门口、上下电梯等要礼让客人,不哼唱,不打响指,不吃食物,手拿食品要包好。

(3)接传电话时,主动报姓名,态度要温和,说话要简明。

(4)无事不进餐厅,如果宾客请厨师进餐厅要遵守餐厅的规定。

(5)站立姿势要端正,遇有店内外领导检查工作,应表示欢迎,不可端坐无礼。

二、工作要求

(1)工作时要精力集中,坚守岗位,认真负责,严格按操作规程办事,严格履行岗位职责和交接班手续。

(2)主动热情地为第一线服务,尽力满足宾客要求,做到“三轻”、“四勤”、“四高”、“一主动”。

三轻是:说话轻、操作轻、走路轻。

四勤是:眼勤、嘴勤、手勤、腿勤。

四高是:工作热情高,技术水平高,饭菜质量高,劳动效率高。

一主动:主动与餐厅联系。

(3)工作时间“十不许”:不许会客,不许办私事,不许开放收音机、录音机,不许看书报,不许用电话闲谈,不许扎堆聊天,不许做错菜点,不许遗忘与服务有关的事项,外出工作不许遗忘食品用具,不许将外单位的東西带回饭店。

(4)要以工作为重,遇有特殊任务要服从工作需要,个人的困难应尽力克服。

(5)与餐厅工作人员要团结协作,互相学习,互相支持,互相尊重。

(6)在餐厅烹制、盛舀汤菜,要衣帽整洁,站立工作。若餐

厅人员未听清交明宾客所要汤菜,致使拿错、误做,而宾客要求重新制作时,要以满足宾客要求为原则。

(7)在餐厅门口,要有一位负责人与餐厅密切配合,处理问题,解决宾客提出的临时性、特殊性的要求。

(8)值班人员要尽职尽责,注意防火、防盗、防特、防事故,下班前要认真检查机器设备、煤气、电器等,发现不安全因素要报告,并及时采取措施。

(9)去使馆服务要做到:不携带笔记本、地方报纸、内部刊物,不谈论国内外和饭店内部情况,不到处乱走和单独行动,不乱动乱摸使馆的陈设,不翻阅使馆的刊物,不私自接受任务,损坏东西要汇报,要表示歉意。

三、卫生要求

1. 环境卫生

(1)各加工间周围环境、通道、墙壁必须经常保持清洁、光亮、整齐并要分片、分段落实到人。垃圾要分类存放,及时送到指定地点,厨房内不准存放杂物,有蚊蝇季节必须关严纱窗,做到无蚊、无蝇、无鼠、无蟑螂、无蚂蚁。

(2)加工间墙壁、炉灶、案、水池、货架、地面、屋顶等要分项、分段、分片落实到人,保持光亮、清洁。

(3)盆、筛、筐、盘、锅、桶、缸、坛、勺、刀、叉、剪、砧、模等每次用完后要洗净、擦净,放回原处,码放整齐。

(4)盛菜用的餐具要洗净、擦干、消毒。

(5)禁止用盆、盘在火上烹制菜肴。

(6)冷菜间用的刀、砧、案每天必须消毒。

(7)调料坛每天必须洗刷一次,液体调料应过滤一次。使用前要认真检查,保证无杂物。

(8)抹布专人专用,每天煮洗一次,保持无油腻。

2. 食品卫生

(1)开生和细加工用具分开。开生所用的刀、砧、案、容器等和细加工用具必须分开使用,以免污染。

(2)泡料分开。冷冻的原料,必须经过水泡解冻后方可加工,因为鱼、虾、鸡、鸭、猪、牛、羊、狗及各种野味等,本身都含有不同的腥膻臭等异味和致病菌,分开泡可避免彼此串味和污染。

(3)洗涤分开。蔬菜和肉类加工洗涤用具必须分开,因为有的蔬菜带有粪便、农药、致病细菌,沾上油后不易洗净。

(4)盛具分开。所用盛具要生熟分开,荤素分开,各有专用。

(5)生熟分开。熟指的是冷菜、热菜、点心等直接入口食品,其切、拼、摆、装所用的刀、砧、抹布、容器等要专用,熟食品存放 24 小时后,在食用前要重新加热,保证无毒无害。

(6)生吃的瓜、果、生菜,点缀用的萝卜花、菜叶,切熟食品用的刀、砧、抹布、盛具等,都要消毒后再用;端拿或运送食品要遮盖。

(7)食品制售人员,必须严格执行食品“卫生五四制”。

3. 个人卫生

(1)严格遵守各项卫生制度。

(2)身体要健康无传染病,若患有传染病时,要及时汇报,脱离厨房工作,病愈后再进入厨房接触食品。

(3)工作服要穿戴整齐,保持清洁,戴帽子要盖严前发,做到六不准。即:不准敞胸露怀;不准在加工间吸烟剪指甲;不准用工作服、油裙、帽子擦汗、擦鼻涕、抠耳鼻;不准对着食品咳嗽、打喷嚏;不准用厨房容器洗泡衣物;不准戴着油裙、帽子去

厕所。

第二节 厨房布局与岗位责任

厨房是厨师加工烹制各种菜肴、点心的工作场所。在厨房加工食品、烹制菜点,从进货到烹制成形需要很多工序、很多人工作,因此厨房要有分工,但分工又必须合作。厨房是个整体,各道工序是互相联系、互相依存的。每道工序都有具体的工作及要求。

厨房从餐种上讲分为中餐厨房和西餐厨房。厨房内又分为配菜间、加工间、热菜间、冷菜间、面点间、冷藏库、干货库。

1. 配菜间

它负责餐厅零点、零卖的切配及宾客定菜的准备工作。其工作特点是:备料广泛,切配迅速,加工精细,抓料准确。它的岗位责任是:

(1)见到选菜单后,要看清记准所要汤或菜的名称、份数、要求,切配要符合要求,抓料份量要准确。

(2)宾客有急事,提出要迅速进餐时,应迅速切配给予满足。

(3)宾客提出菜单以外的汤或菜时,应尽力解决,如确无原料,可向服务员说明情况,不准有图省事怕麻烦的思想。

(4)当宾客自备食品需要加工制作时,要给予满足,属于费工费时的汤或菜应把所用时间和费用告诉宾客。

(5)当宾客点了菜单上的汤或菜而没有准备时,应说明情况,并介绍1~2种口味相同的汤或菜供宾客选用,切勿轻易拒绝。

(6)当宾客对汤或菜口味及用料提出要求时要给予满足。

(7)当所备原料经常积压或不够用时,要了解宾客进餐情况,调整所备各种原料的数量,有针对性地进行备料。

(8)上班后,应检查备料的数量、品种,按照菜单备足备齐。

(9)在送来的选菜单多、配菜人员也多的情况下,注意不要把夹子夹错。

(10)配好的汤或菜,要及时送到火上,不要凑数安排,防止造成积压。

2. 加工间

它负责制定整个厨房各类食品的购进计划,原料的加工、储存、保管。其特点是:工作面积大,作业战线长,摊子多,工作复杂、量大,号称厨房总后勤。加工间设有“素菜间”、“宰割间”、“细加工间”。

(1)素菜间。专门负责各种蔬菜的加工。

①上班后按菜单要求取出各种蔬菜,按不同规格进行加工,如切片、去筋、去皮、削、旋、刻等,要保质保量,刀口整齐,规格划一。

②洗菜要根据池子的大小适量投放,在洗的过程中,不要用力拍打,应轻轻翻动,边洗边检查,做到洗净、挑净(无泥沙、无昆虫、无杂物)。

③备用蔬菜每天都要进行检查,分类码放,整齐条理,做到推陈贮新,防止腐烂变质。

④各种盛具在使用前要洗净。

⑤存入冷藏室的洗净蔬菜,要注意冷藏温度,必要时应包盖好。

(2)宰割间。负责各种动物性原料的宰、掏、刮、洗的处理工作。

①对购进的鸡、鸭、鱼、虾、头、蹄、下水等各种食品原料，按不同要求、规格进行剔、刮、剥、宰、掏、泡、洗。加工要细致，下刀要准确，洗刷要干净，码放要整齐。

②购进带五脏的生原料，要及时去其五脏，冲洗干净。有的原料购进后，需存一段时间，这就要放在适当的盛具或水池内，为其创造生存条件，保证使用新鲜。

③如果同时购进几种食品原料，要分类进行加工。每加工完一类，都要将案、砧、水池等冲洗干净，再进行另一类的加工，防止串味和污染。

④对加工、洗净的各类原料要分类码放，存入冷库。凡属被舍弃的猪、牛、羊肉头要妥善处理保管。

(3)细加工间。负责便饭、宴会的配菜及原料的加工。

①根据进餐人数和菜单要求，定质定量进行领料加工。不得定少用多，也不得定多用少，更不准定好用次或定次用好。

②凡属泡发费时费工的原料，要提前泡发，做好使用的准备。

③加工要细致，刀口要均匀，配料要齐全，达到标准规格要求。

④要善于使用原料，做到物尽其用，处理好下脚料，防止出现废品或造成浪费。

⑤对于加工好的各类原料，要严格检查其质量是否符合要求，配料是否齐全，小料是否齐备。

⑥加工好的原料要妥善保管，尤其是在炎热季节，随时加工随时放在凉爽或有冷气的地方，防止变质或干枯。

⑦接受外出任务，要按菜单上的汤和菜进行认真备料加工，原料、调料、炊具等要备齐。

3. 热菜间

热菜间是整个菜肴烹制过程的中心环节,它负责菜肴的烹调工作。其工作特点是:烹调灵活多变,使用调料错综复杂,要求火候适当,口味纯正,出菜迅速,工作灵活,细致耐心,色、香、味、形具佳。它的岗位职责是:

(1)上班后检查炊具、用具、设备,按分工搞好卫生,备足备齐调料、小料。

(2)做好开饭前的准备工作。按分工、灶眼各自检查所需炊具、用具是否备齐备足,检查所烹制的菜肴加工是否符合要求,有无杂质等。

(3)坚持“四不做”“七不出”的制度。“四不做”为:a. 原料变质变味的不做;b. 加工刀口不匀不均的不做;c. 加工不合格的不做;d. 配料不齐的不做。“七不出”为:a. 火候不当、味道不合乎要求的不出;b. 温度不够不出;c. 颜色不正不出;d. 菜量不够不出;e. 拼摆不整齐不出;f. 小料不齐不出;g. 器皿破损或不洁不出。

(4)坚持随来随炒,现吃现炒,小锅小炒,急需先炒。

(5)认真遵守操作规程,保证风味特点,满足宾客要求。做到:a. 宾客对菜点口味、原料提出其他要求时(如少辣、少油、少盐、不要动物油、少要主料、多要配料等)应给予满足;b. 加工宾客自备食品时,要按要求尽力给予满足;c. 宾客有急事或临时加菜时,要给予满足,优先制做;d. 宾客的汤菜凉了,需要加热时,要优先给予满足;e. 烹制火候要求严格的菜肴,要与餐厅配合,随炒随上;f. 交接班时,尚有许多菜肴没有烹制,不要急于下班,应主动协作,以完成任务为重。

(6)做好善后工作,为下一班创造好的条件,并做好交接班工作。

4. 冷菜间

冷菜间担负着加工、制作、拼摆各种冷菜的任务。其工序复杂,常备食品种类繁多,卫生要求严格,制作讲究口味,切配讲究刀口,拼摆讲究形象艺术,严禁使用化学添加剂,保证无毒无害。它的岗位职责是:

(1)按分工搞好室内及各种设备用具卫生,检查消毒水的浓度。

(2)检查食品的备用情况,剩余食品超过 24 小时后要回火加热。

(3)根据任务情况,领料加工。制作时刀口均匀,整齐划一,下料准确,口味纯正,符合风味特点。常备菜肴要品种齐全,保证供应。切装迅速整齐。

(4)做好的冷菜要分类摆放,严禁使用不经消毒的盛具,容易串味的菜肴不能放在一个盘内储存。

(5)不断创制式样新颖的花式拼盘,拼摆各种冷盘要份量准确,华、实结合,讲究艺术、美观、大方,拼摆要有名称、形象逼真。

(6)食品取样化验合格率必须达 95% 以上。

5. 面点间

面点间负责各种米饭、面食、点心的加工制作。其特点是:操作环节严谨,下料准确,品种繁多、复杂,口味灵活多变。它的岗位职责是:

(1)按分工搞好室内及各种设备、用具的卫生。

(2)检查食品的备用情况和剩余食品的使用情况,对不能使用的食品或下脚料要及时进行处理。

(3)根据宴会通知单要求领料加工,制作时下料要准确,要符合风味特点,并要根据宴会的不同对象、不同要求、不同季节合理地搭配各种主食点心。

(4)备足、备齐零点零卖的食品。根据平日进餐的情况,有针对性地决定不同种类食品的用量,以少剩够用为准。

(5)有计划地制定出每周或每月便饭的点心单,做到每周食品不重样,月月食品有翻新。

(6)中、小灶用的米饭、花卷、馒头等,做到适量、新鲜,不准回笼次数过多。

(7)宴会不用陈货,各种点心要求形态一致,加工细致,个匀量准,粥不稀不稠,饭不软不硬、不夹生。做到“五不出”:①温度不够不出;②没有熟透不出;③碱大碱小不出;④不合风味特点不出;⑤色泽不正、大小不匀不出。

(8)制作食品时,严禁使用化学添加剂,做到食品无毒无害,剩余食品严格保管,妥善处理,严禁使用馊、坏、变质食品。在日常工作中要求做到:

①当煎、炸、煮、烙、烤、蒸各种食品时,要掌握火候大小、时间长短,以免因火候过大,时间过长而影响质量。凡制作时间要求较强的食品,精力要集中,一般不离岗位干其他事情。下料时要注意比例适当,采用“面种”、“化学”、“气泡”等发酵时,要注意季节性、时间性和特殊性。

②下馅类料时要加工细致、搅拌均匀、比例适当,口味符合要求,包馅类食品不准将馅露在外面。

③遇有临时要豆浆、油条、龙须面及各式蛋糕等费工费时食品时,要不怕麻烦,创造条件,尽力满足。

④当客人要日常备用的饺子、馄饨、各式点心时,动作迅速,不推不拖,保质保量。

6. 冷藏库

冷藏库负责储存厨房所用的各种鲜货原料,由于饭店的用量大,均有专人负责。其岗位责任是:

(1)根据任务情况计划进货,加强验收检查,保证新鲜,使用安全。

(2)按品种分类,有条理地进行摆放,使食品整齐清洁。经常检查冷库的冷度,保证温度适宜。

(3)经常检查冷库原料贮存情况,做到心中有数,先来先用,后来后用,推陈贮新,不损坏食品原料。

(4)严格执行领料手续,从宴会菜单和实际需要情况出发,把好关,看好库。

7. 干货库

负责保管厨房所用的一切干货、粮食、油料等原料,负责计划进货、发货。由于饭店用量大,都有专设库房或专人负责,它的岗位责任是:

(1)根据任务情况计划进货,严格验收手续,做到四不收:

①数量与发货票不符的不收;②不合乎规格的不收;③虫吃鼠咬的不收;④腐烂变质的不收。

(2)按品种分类码放整齐,勤检查,做到所保管原料无发霉、无虫、无蛆、无鼠咬、不腐烂变质。

(3)严格执行领料手续,做到四不发:①没有领料单的不发;②不过称点数不发;③写少用多不发;④写次用好不发。

第三节 我国地方菜的形成和特点

中国的烹饪技术具有丰富多彩的民族特点,素有烹饪王国之称。我国是一个地大物博,人口众多的多民族的国家。由于气候、物产和风俗的差异,各地区人民的生活习惯、饮食和口味爱好也有较大程度的不同,这样日久天长,就逐步形成了各地区特殊的地方风味。这些丰富多彩、风味独特的地方菜