



就业训练烹饪专业统编教材



烹饪技术

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

烹 饪 技 术

(试 用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳 动 人 事 出 版 社

烹 饪 技 术

(试用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳 动 人 事 出 版 社 出 版

(北京市和平里中街12号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

787×1092 32开 10.5印张 228千字

1987年4月北京第1版 1987年4月北京第1次印刷

印数：1—99,000册

书号：4238·217 定价：1.70元

前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，我局于今年七月委托部分省、市劳动人事部门(劳动服务公司)，分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。其他专业的就业训练教材，将分期分批地组织编写。这套教材，培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务。对于他们的

辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动人事部培训就业局

一九八六年八月

目 录

绪 论	1
第一节 烹饪与烹调技术的概念	1
第二节 烹调的起源及发展	2
第三节 中国烹饪技术的特点	5
第四节 中国主要的地方菜系	7
第五节 努力学好烹调技术	11
习题	13
第一篇 烹饪原料知识	
第一章 烹饪原料知识概述	15
第一节 烹饪原料的分类及食用价值	15
第二节 烹饪原料的选择及鉴别	16
习题	21
第二章 常用的鲜活原料	22
第一节 四季蔬菜	22
第二节 水产品	34
第三节 家畜肉类	43
第四节 禽类蛋品	56
第五节 鲜果	63
习题	68
第三章 常用的干货原料	69
第一节 动物性海味干料	69

第二节	植物性海味干料	76
第三节	陆生动物性干料	77
第四节	陆生植物性干料	79
第五节	陆生藻类及菌类干料	80
第六节	干果	83
第七节	干货制品的保管	85
习题		86
第四章	常用的调味品	87
第一节	调味品的概念	87
第二节	调味品的特点及其作用	88
第三节	调味品的种类	88
第四节	常用调味品的性质及用途	91
习题		103
第五章	食用油脂	104
第一节	食用油脂的作用	104
第二节	食用油脂的种类	108
第三节	食用油脂的质量鉴别	112
第四节	食用油脂的保管方法	114
习题		114
第二篇 烹饪原料加工技术		
第六章	常用鲜活原料的初步加工	117
第一节	蔬菜的初步加工	117
第二节	畜肉类的初步加工	118
第三节	禽类的初步加工	120
第四节	水产品的初步加工	123
习题		125
第七章	干货原料的涨发	126

第一节	干料涨发的意义和要求	126
第二节	干料涨发的主要方法	128
第三节	干料涨发的实例	133
	习题	143
第八章	出肉、取料、去骨	144
第一节	出肉加工	144
第二节	分档取料	147
第三节	整料去骨	155
	习题	158
第九章	刀工技术	159
第一节	刀工的作用和基本要求	159
第二节	刀法的种类	162
第三节	刀工处理后原料的形状	169
	习题	174
第十章	配菜	175
第一节	配菜的意义及要求	175
第二节	配菜的原则及方法	180
第三节	花色菜的配制及定名	183
	习题	187
第十一章	拼盘	188
第一节	拼盘的意义和作用	188
第二节	拼盘的要求和手法	190
第三节	拼盘的分类	195
第四节	拼盘的刀法及应用	198
第五节	装盘的方法和步骤	200
	习题	201
第十二章	食品雕刻	202

第一节	食品雕刻的意义与注意事项	202
第二节	食品雕刻的原料	203
第三节	食品雕刻的工具	204
第四节	食品雕刻的表现方法和工作步骤	205
第五节	食品雕刻的刀法	206
第六节	原料及成品的保藏方法	209
习题		210

第三篇 烹调技术

第十三章	火候	211
第一节	火候的概念及烹饪用火的种类	211
第二节	原料受热后的变化	212
第三节	火候的运用	215
习题		218
第十四章	调味	219
第一节	调味的意义及作用	219
第二节	基本味、复合味及常用味型	220
第三节	调味的阶段和原则	226
第四节	调味品的处置	229
习题		230
第十五章	原料的初步热处理	232
第一节	焯水	232
第二节	过油	235
第三节	走红	239
第四节	制汤	240
习题		243
第十六章	挂糊、上浆和勾芡	245
第一节	挂糊和上浆	245

第二节	勾芡	249
习题		255
第十七章	热菜的烹调方法	256
第一节	热菜烹调方法概述	256
第二节	油熟法	257
第三节	水熟法	263
第四节	气熟法	267
第五节	特殊熟法	269
习题		272
第十八章	冷菜的烹调方法	273
第一节	冷菜的特点	273
第二节	冷菜的制作	273
习题		278
第十九章	装盘	279
第一节	装盘的意义与要求	279
第二节	盛器的种类	280
第三节	盛器与菜肴的配合原则	281
第四节	装盘的方法	282
习题		286
第二十章	筵席知识	287
第一节	筵席的意义和作用	287
第二节	筵席的种类及形式	287
第三节	筵席菜肴的配置	289
第四节	筵席的准备和上菜程序	293
第五节	餐厅布置与上菜礼节	295
习题		297
第二十一章	西餐知识	298

第一节	西餐在我国的发展.....	298
第二节	西餐的特点.....	298
第三节	西餐工具.....	301
第四节	西餐原料.....	303
第五节	西餐的烹调方法.....	305
习题		324

绪 论

我国的烹饪技术，历史悠久，源远流长，有着精湛的技艺和丰富的经验。它是我国劳动人民几千年辛勤劳动的成果和智慧的结晶，是祖国一分珍贵的文化遗产，在国内外享有极高的声誉。在人类社会文化高度发展的今天，烹饪作为一门具有高度的技术性和一定艺术性与科学性的技艺，正不断改善和丰富人们的精神生活和物质生活；在对外友好往来等社会活动中，正发挥着越来越重要的作用。因此，我们应当认真学习好烹饪基础理论知识，刻苦练好各项操作的基本功，全面学习继承传统烹饪技术，有所提高，有所创新。

第一节 烹饪与烹调技术的概念

“烹饪”与“烹调”是既有联系又有区别的两个概念。

“烹饪”是个历史术语。是由“烹”和“饪”组合而成的。在古汉语里，“烹”作烧煮解释；“饪”指食物煮熟到适当程度。《易经》解释“烹饪”，就是“以木巽火”四字。“烹”和“饪”组合一起，意思就是“煮熟食物”。随时代的发展，烹饪的含义引申扩大成食品加工过程的一切技术。诸如，主食(面、饼、米饭、馒头、包子等)、副食(各种热、冷、荤、素菜肴)、饮料(酒、冰淇淋等)等的制作。

烹饪学是研究食物来源、加工、制作、保藏和食用价值的一门科学。它要求以科学原理作指导，运用精湛的技艺，

制出品种繁多、质地优良、富于营养的食品。烹饪学涉及的范围很广，它与动物学、植物学、化学、物理学、生理学、营养卫生学、饮食心理学、工艺美术学等，都有十分密切的关系，并以之构成自己的科学基础和理论根据。

“烹调技术”是近代语词。“烹”，就是对烹饪原料加热，使之成熟；“调”，就是调和滋味；“烹调技术”是指将经过加工整理的烹饪原料，加热和加入调味品，制作成菜肴的工艺过程。它属于烹饪学的研究范畴。

第二节 烹调的起源及发展

我们的祖先，在原始时代，长期过着“茹毛饮血”、“生吞活嚼”的生活。这样的生活方式，大约持续了若干万年。根据考古学推测，古代人们所居的森林，在酷热的夏天，往往因遭雷电的袭击而引起大火。当大火熄灭后，逃散的原始人再回到烧毁了的家園，从烧得毛焦肉烂的兽体上意外地闻到一股诱人食欲的香味。人们在饥饿之际偶然食用这些被烧过的兽肉，觉得滋味更加鲜美。于是，人们便学着用干树枝取天燃火种，用来烧烤食物。这大概就是人类“烹”的起源。

我国古代有燧人氏钻木取火的故事。可能因当时人们居住还没有固定下来，火种难以长期保存，人们熟食还有一定的偶然性，所以到了燧人氏时代，人们在劳动实践中才发明了钻木取火，击石取火的方法，使人们熟食的习性才得以固定下来。这是人类一大进步，从而结束了“茹毛饮血”的蒙昧时代。

人们开始熟食，仅仅是把食物烧熟而已，当然还谈不上调味。又经过了很多年，有些海滨地带的原始人偶尔把猎得食物放于海滩上，经海水冲洗后，表层上沾了些盐粒，再把

这沾了盐粒的食物烧熟吃，感到滋味异常可口。因此，人们以后注意到盐和食物的关系，并开始有意识地收集盐和制取盐食用。这大概就是人类“烹调术”的开始。

综合上述，人类的烹调技术起源于对火的使用和对盐的利用。

几十万年以前，由于当时人类进化和经济发展还很缓慢，还谈不上烹饪技术，人们仅仅停留在直接用火烤的阶段，直到距今五千年前的新石器时代晚期，我国劳动人民发明了陶器之后，才增加了烹煮法和蒸汽法。陶器的发明，标志着人类饮食烹调方法由简单的烧烤进入到较复杂的烹煮阶段，是人类烹调史上又一次大飞跃。再加上人们的定居，扩大了家畜饲养和垦殖事业，烹饪原料和工具的多样化，更促进了烹饪技术的发展。

到了商代，人们掌握了青铜的冶炼技术，能制做出锋利的铜刀和传热快的铜锅。这样就促进了原料形态的多样化，扩大了许多烹调方法，如炒、熘、爆等。

春秋战国时期，中国进入封建社会，经济的繁荣和冶铁技术的发明与发展，给我们烹调又带来了一个新的飞跃。它的标志是：调味品的种类增多，除盐外，又有了酱、酒和香料等；烹调中还注意灭腥去臊除膻，注意火候及刀工。这些在《本味》、《礼运》、《论语》中都有记载。孔子的名言：“食不厌精，脍不厌细；……割不正，不食；不得其酱，不食。”可见当时人们对刀工、烹调术的要求。冶铁技术为烹饪技术的发展提供了廉价适用的工具。同时，根据社会发展的需要，饮食业开始了商业化，社会上有专门从事饮食职业的。菜肴制作的工序也日益复杂，一种菜品往往需经多种烹调方法制成。

西汉时期，我国农业和手工业的进一步发展，促使烹调技术不断丰富提高。此外，由于国内外贸易和文化交流，从国外输入了胡瓜、胡豆、胡麻、胡椒、胡葱、胡萝卜、菠菜等多种蔬菜、油料和调味品，给中国的烹饪技术提高提供了新的物质条件。这时期，由于佛教传入我国，吃素的风俗逐渐兴起，这对烹调技术也有很大的促进作用；汉淮南王刘安创制了豆腐，亦丰富了素食菜品；榨制植物油技术的提高，使植物油成为烹调的重要原料；红、白案也有了明确分工；面点方面已有了馓子一类的油炸食品。

魏晋南北朝时期，我国的烹调技术已由“术”向“学”发展，就是说已开始把烹饪技术作为一门学问加以研究了，一些烹饪专著相继问世。北魏时期的贾思勰所著的《齐民要术》中有专讲食品、烹调的内容，西晋的《安平公食学》，南齐虞翻著的《食珍录》，谢讽的《食经》都是世界上最早的烹饪技术之作。

隋唐时代是我国封建社会发展昌盛时代，经济发展达到了极高的水平。特别是陶瓷工业的发展，使我国菜肴充分地具备了色、香、味、形、器五种属性，更说明烹调技术进入了一个新的阶段。

从宋代至旧中国，在这期间，由于不断遭外族侵略，我国的社会经济发展受到破坏，也直接影响了烹调技术的发展。虽然如此，但由于与海外贸易的活跃及反动统治阶级的腐化奢侈，也使烹调技术有所提高。例如，南宋统治者偏安苏杭一带，就利用当地丰富的资源，尽情地享受。从一些资料上看，当时的植物性原料就有七十多种，动物性原料就有三十多种；食物的品种就有二百多种，仅羹就有三十多种，堪称“食前方丈”。又如清朝“汉满全席”，其形式和内容也十分可观。可见其烹调技术的精湛。

解放以来，由于党和政府的关怀，烹调技术有了突飞猛进的发展。随着工农业的迅速发展和人民生活的日益改善，对烹调技术的要求日趋迫切。饱经了旧社会风霜的老厨师们，解放前受尽了压迫和剥削，解放后做了国家的主人，政治上焕发了青春，他们打破技术保守的旧观念，无私地将祖国的传统烹调技术传授给新一代。党和国家十分珍视烹饪人才的培养，在全国各地区，相继举办了各种类型的烹饪技术学校和学习班。这对烹饪技术的经验交流、发明创造和普及推广提供了极为有利的条件，使我国烹饪技术走向了新的道路。

第三节 中国烹饪技术的特点

经过长期的发展和提高，我国的烹饪技术融汇了我国灿烂的文化，集中了各民族烹调技艺的精华，形成了具有中国特色的各种菜肴。

一、选料讲究

我国古今厨师在菜肴制做上，选料都非常讲究，质量上逢季烹鲜，力求鲜活；规格上，不同的菜肴选料有不同的要求。以用猪肉做原料的菜肴为例，滑溜肉片宜用里肌肉，红烧肘子宜用蹄膀，粉蒸肉宜用“五花肉”。至于名菜的选料则更为精细，如制做北京烤鸭，必须选用北京填鸭等。

二、刀工精细

我国厨师在刀工处理原料时讲究形态的大小、粗细、厚薄一致，以保证原料的受热均匀，成熟度一样。同时还创造了切、片、斩、剞等刀法，能根据原料特点和菜肴要求，将原料切成各种形态，不仅便于烹制入味，而且又能使菜肴外形美观。

三、配料巧妙

烹制一个菜肴，除选择好主料外，还要作好辅料的拼配工作，才能使菜肴丰富多彩，滋味调合，营养成分齐全。我国厨师还特别擅长用多种原料拼制平面、立体的花式冷盘，使菜肴不但具有食用价值，还具有艺术欣赏价值。

四、烹调方法多样

中国菜肴的烹调方法多达几十种，如炸、熘、爆、炒等，而且每一种方法，又可具体分为几类，如炸有干炸、软炸、纸包炸、焦炸等等。厨师运用不同的烹调方法，就能制做出口味不同、形态各异、色彩绚丽的菜肴来。

五、菜肴品种丰富

我国幅员辽阔，各地区的自然气候、地理环境、物产以及人民的生活习惯不同。长期以来，当地的劳动人民，利用各种丰富多彩的产物，创造出多种多样的具有地方风味特点的菜肴和与之相适应的烹调方法，从而形成了各种地方菜。目前我国不同风味的地方菜系有二十多个，各式名菜就有五千余种，花色品种有万种以上，是世界上任何国家不能比拟的。

六、调味丰富多彩

中国菜肴的口味之多，也是世界上首屈一指的，除几种基本味外，还有许多复合调味，如酸甜味、麻辣味、鱼香味、怪味等等。厨师在制做菜肴的各个阶段，巧妙地使用各种调味品，便能制出味道各具特色的菜肴来。

七、精于运用火候

在烹调菜肴时，火力的大小和加热时间的长短是决定菜肴质量好坏的关键。中国菜肴在烹制过程中，使用火力相当考究，有旺火速成的菜肴，有用微火长时间煨煮的菜肴，也有旺火与微火兼用的菜肴。在根据原料性质、菜肴特色不同