

烹调技术

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

劳动保障出版社



全国中等职业技术学校烹饪专业教材

烹 调 技 术

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹调技术/李玉崑等编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2001
全国中等职业技术学校烹饪专业教材
ISBN 7-5045-3211-8

- I. 烹…
- II. 李…
- III. 烹饪-方法-专业学校-教材
- IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 034698 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 唐云岐

新华书店经销

北京印刷二厂印刷 河北三佳集团装订厂装订
890 毫米×1240 毫米 32 开本 5 印张 152 千字
2001 年 6 月第 1 版 2004 年 8 月第 5 次印刷

印数: 10100 册

定价: 10.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

说 明

为适应技工学校调整专业设置、培养第三产业专业技能人才的需要，我们于1994年组织编写了商品经营、中式烹调、饭店服务三个专业的教材。这批教材的出版，对促进技工学校三产专业教学质量的提高起到了积极的作用。但是，随着时间的推移，教材的部分内容业已陈旧。2000—2001年，我们根据劳动和社会保障部培训就业司制定的商品经营、烹饪、饭店服务专业教学计划与教学大纲，组织编写（修订）了相应的中等职业技术学校教材。

在组织编写新的烹饪专业教材的过程中，充分考虑了我国经济建设、社会发展以及科技进步对劳动者素质的要求，参照了中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师国家职业标准（中级）规定的工作内容、技能要求和知识水平，使整套教材具有较强的职业针对性；注重传授知识与培养技能相结合，根据提高学生全面素质和综合职业能力的实际需要，确定教材内容，增强了教材的适用性和实践性；力求做到教材概念准确、表达清楚、循序渐进、通俗易懂，具有科学性和可读性。我们相信新的烹饪专业教材的出版，会更好地适应中等职业技术学校的教学需要，为在21世纪培养出更多的高素质技能人才发挥应有的作用。

这次教材的编写、审稿工作得到天津、江苏、浙江、福建、山东、河南、广东、四川等省、市劳动保障厅（局）及有关学校的大力支持，编审人员付出了辛勤的劳动，在此一并表示衷心的感谢。

劳动和社会保障部教材办公室

2001年3月

本书根据劳动和社会保障部培训就业司颁发的《烹调技术教学大纲》编写，是中等职业技术学校烹饪专业的必修课教材。主要内容有：概述、火候、初熟制备、调味、挂糊上浆勾芡、烹调方法、菜肴盛装、筵席知识、我国菜肴的主要地方流派等。

本书也适合作为职业培训教材和烹饪爱好者自学用书。

本书由杭州商业技工学校李玉崑主编，周珠法、陈百春参加编写；天津市机关行政管理局培训中心王建忠审稿。

目 录

第一章 概述	(1)
§ 1—1 中国烹调的起源和发展	(1)
§ 1—2 中国烹调技术的特点	(3)
§ 1—3 烹调的主要设备和工具	(4)
§ 1—4 烹调的作用和基本要求	(7)
复习思考题	(10)
第二章 火候	(11)
§ 2—1 热传导的方式	(12)
§ 2—2 原料在加热过程中的变化	(15)
§ 2—3 火候的掌握	(16)
复习思考题	(18)
第三章 初熟制备	(19)
§ 3—1 焯水	(19)
§ 3—2 走红	(22)
§ 3—3 过油	(24)
§ 3—4 汽蒸	(28)
§ 3—5 制汤	(30)
复习思考题	(35)
第四章 调味	(36)
§ 4—1 基本味和复合味	(36)
§ 4—2 调味品的加工工艺	(38)
§ 4—3 调味的方式、方法和基本原则	(40)

§ 4—4 调味品的盛装保管和放置·····	(42)
复习思考题·····	(43)
第五章 挂糊、上浆、勾芡·····	(44)
§ 5—1 挂糊、上浆·····	(44)
§ 5—2 勾芡·····	(47)
复习思考题·····	(50)
第六章 烹调方法·····	(51)
§ 6—1 炸、炒、熘、爆·····	(51)
§ 6—2 煎、贴、塌、烹·····	(73)
§ 6—3 烧、扒、焖、燻、烤·····	(80)
§ 6—4 炖、蒸、烩、煨·····	(92)
§ 6—5 氽、煮、涮、烫·····	(100)
§ 6—6 挂霜、拔丝、蜜汁·····	(106)
§ 6—7 拌、炆、腌·····	(110)
§ 6—8 卤、酱、冻·····	(117)
§ 6—9 酥、熏、腊·····	(121)
§ 6—10 其他烹调方法·····	(125)
复习思考题·····	(127)
第七章 菜肴盛装·····	(128)
§ 7—1 菜肴盛装的要求·····	(128)
§ 7—2 菜肴盛装·····	(130)
复习思考题·····	(133)
第八章 筵席知识·····	(134)
§ 8—1 筵席的概念·····	(134)
§ 8—2 筵席的种类及菜肴配置内容·····	(136)
§ 8—3 筵席的设计与上菜次序·····	(138)
复习思考题·····	(140)
第九章 我国菜肴的主要地方流派·····	(141)
§ 9—1 鲁、京、津、豫、陕菜·····	(141)
§ 9—2 川、湘、鄂、云、贵菜·····	(143)
§ 9—3 粤、桂菜·····	(145)

§9—4 苏、浙、沪、闽、徽菜·····	(146)
§9—5 黑、辽、吉菜·····	(148)
§9—6 素菜·····	(149)
§9—7 少数民族风味菜·····	(150)
复习思考题·····	(152)

第一章

概

述

烹调是综合运用各种技术手段和相应的技术设备，将烹调原料加工成可供直接食用的菜肴，以满足人们在饮食方面物质和精神的享受，具有一定艺术性的技术科学。

简单地说，烹就是加热，调就是调味、调和。烹调的定义包括以下四层含义。第一，烹调是具有一定艺术性的技术科学。从本质上讲，烹调属于技术科学，是将食物原料加工成可供人们直接食用的菜肴的一种专门技能。其艺术性自然渗透其中，与烹调技术水乳交融般地结合在一起。因此，烹调既是技术，又是科学，更是艺术。第二，烹调的最终产品是成品菜肴，是一种直接用来食用的产品，既有商品生产的一般规律，又有不同于一般商品生产的特殊性。第三，烹调技术包括多种技术方法，如焯水、过油、上浆、挂糊、勾芡、烹调方法、装盘等，并以一定的物质技术设备为基础。第四，烹调技术的直接目的和作用满足人们在饮食方面的物质和精神的享受。

§ 1—1 中国烹调的起源和发展

一、烹调的起源

1. 烹的起源

人类的祖先从猿进化成为原始人以后，经过了若

千万年的“茹毛饮血、生吞活剥”生活。到了太古时代，原始森林常因雷电而起火，原始人不得不食用被烧熟的野兽的尸体，食后觉得远比生的兽肉味道要好。这种现象重复若干次，经过长时期的领会，人类认识到火的高温能烧熟食物。在长时期的摸索中，人类慢慢学会了从天然火的灰烬中保留火种及取火的方法，懂得了用火来“燔肉食之”。这就是烹的起源。

2. 调的起源

又经过了若干万年，当生活在海滨的原始人无意地把烧熟的食物掉在海滩上，然后捡起来再食用时，感觉到滋味特别，才慢慢地仿效、收集进而发明了煮海水制盐的方法，于是最简单的调味就开始了。可以说，盐的利用是“调”的起源之一。

二、中国烹调的发展过程

中国烹调的发展历史十分悠久。自从我们祖先懂得用火熟制食物后，中国烹调经历了萌芽时期、形成时期、发展时期、繁荣时期四个历史阶段。

1. 萌芽时期

烹调的诞生，以用火熟制食物为标志。烹调诞生以后，一直到陶器发明以前的约50万年间，属于萌芽时期。这段时期又可分为两个阶段。前一阶段没有炊具，只能利用火直接传热制熟，如煨、烤、烘、炕等。后一阶段因原始炊具的产生，出现了间接加热法。

2. 形成时期

又称陶烹时期。距今1.1万余年前，农耕、畜牧业的诞生，陶器的出现，制陶艺术的发展是这一时期的特征。由于烹调工具的改进，以鼎、鬲、甑等来煮食物，用水为介质传热的烹调方法问世，加上较简单的调味，开始形成有烹有调的格局。“火食之道始备”，故称为形成时期。

3. 发展时期

又称铜烹时期。距今4000年左右有了铜制炊具。铜鼎的出现，把烹调技术发展到了新的历史阶段。铜制炊具耐高温，使用油作为传热介质的煎、炸、油烹等烹调法诞生，从而更有利于对动物性原料的熟制加工。

4. 繁荣时期

又称铁烹时期。铁鼎始见于春秋晚期，铁锅、铁釜始见于西汉。铁锅带来了快速加热制熟的“炒”法，水熟油熟混合制熟法逐步形成，烹调工艺日趋完善。

中国烹调的发展，是一个由粗放到细致、由简陋到精美的发展过程。

§ 1—2 中国烹调技术的特点

经过长期的发展和提高，我国烹调技术融会了灿烂的文化，集中了各民族烹调技艺的精华，吸取了世界各国的经验，充实、丰富了自己，我国烹调具有以下几个特点。

一、用料广泛，选料讲究

中国烹饪所应用的原料，总数达万种以上，分为主配料、调味料、佐助料三大类。常用的约有千种左右。它是中国杂食思想指导下广采博取、兼收并蓄的结果。其标准在于既美味、又可养生。故烹饪原料十分讲究产地、产季、部位、鲜活等，各种名菜的选料更为精细。从产地讲，我国有不少特产。如螃蟹，华北地区以河北霸州所产的为最肥，华东地区以江苏常熟阳澄湖产的最有名。又如在产季上，端午前后的鲥鱼为最肥，桃花时节的鳊鱼最美。原料的部位不同，质地也不同，以猪肉作原料的菜肴为例，“东坡肉”应选肋条肉，桂花肉应选上脑肉，软炸里脊应选用里脊肉。

二、刀工精细，配料巧妙

刀工和配料是烹制菜肴中一项重要的操作技术。根据菜肴烹制方法的不同要求和特点，运用不同的刀法，将原料加工成片、丝、条、丁、块、粒、末、泥茸及各种形状花刀等，并加以巧妙配合，有味使其出，无味使其入。不但利于滋味调和，而且能使菜肴色、香、味、形、营养等方面俱佳。

三、讲究调味，味型众多

中国烹饪特别讲究味，既重视烹饪原料的本味，又重视调味料的赋味，更注重多味调和。我国的调味料众多，加上多种的调味手法及加热

效应，充分发挥了味的综合、对比、掩盖、抑制、相乘、转换等作用，使中国菜肴味型多样，形成了各式各样的风味。

四、善用火候，功夫独到

中国烹调善用火，更善于掌握用火的强弱和时间。根据具体菜肴的不同要求和特点，厨师把火分为旺火、中火、小火、微火四类。火功独特，妙不可言。如“东坡肉”的烹制经验就是“慢着火，少着水，火候足时它自美”。

五、烹艺高超，技法多样

调味、火候等独树一帜，使中国的烹调技法多种多样。如炸、熘、爆、炒、烹、煎、贴、塌、炖、烧、焖、煨、煮、氽、烩、扣、蒸、盐焗、烤、拔丝、挂霜、蜜汁等。在同一种烹调方法中，又可细分为若干种。每种方法烹艺独特，使菜肴风味各异，形成众多的地方风味流派。

六、品式典雅，花样繁多

烹调技法的多样化，使菜肴品种花样繁多。“一料多法”“一法多料”，使菜品形成酥、脆、柔、软、嫩、烂、滑、糯等不同质感，精美典雅。

七、合理配膳，注意营养

我国烹饪十分注重掌握各种原料的营养成分、性能和特点，合理配膳，科学烹调，既保证菜肴的色、香、味、形，又保持菜肴的营养，达到合理营养的目的。

八、注意衬托，器皿适宜

我国烹饪非常重视菜肴的衬托和器皿的选配，注重利用器皿来衬托菜肴，使菜肴给人的视觉感受锦上添花。

§ 1—3 烹调的主要设备和工具

一、炉灶

炉灶是烹调加热的主要设备，也是厨房必需的设备。随着科学的进步，炉灶的燃料、能源也发生变化，从用柴禾、煤炭做燃料，发展到用煤气、天然气、液化气、柴油等为燃料，利用电能、微波加热食物，这些能源具有使用方便、清洁卫生的特点。

炉灶是烹饪加热设备的统称，“炉”一般是指用来进行烘、烤、熏的工具，如烘炉、烤炉、熏炉等。烘炉、烤炉利用辐射传热为主，火力要求弱，辐射温度高。目前使用的燃料有木炭、煤气、电等。“灶”是用于炸、炒、炖、蒸等烹调方法的加热工具，中餐烹调一般均需旺火加热，采用天然气、煤气、柴油、煤等为燃料。这些燃料燃烧后，火力相对集中，温度迅速提高，热能通过锅及水、油等介质，利用传导和对流等方式对菜肴原料进行加热，使之成熟。

1. 炉灶按所用的燃料划分，可分为煤灶、气体灶、油气灶、电灶、微波炉等。

(1) 煤灶 用无烟煤和烟煤作燃料，分吸风灶和吹风灶两种。吸风灶靠烟囱设备补充空气。吹风灶则靠鼓风设备，须使用无烟煤。

(2) 气体灶 可分为天然气灶、液化气灶、煤气灶三种。其中，煤气灶和天然气灶均以管道气体为燃料，气体从燃烧器排出，点燃即可使用，利用阀门调节火力大小。使用气体灶要注意安全，特别是使用后要关闭总阀，以免发生漏气，造成中毒及爆炸等事故。

(3) 油气灶 以柴油为燃料，炉膛内有送油管、送风管，火力的大小通过油阀和风阀来控制。

(4) 电灶 多为电炸锅，在炸制食物时使用。电力热能较为均匀，不易发生食物炸焦的现象。

(5) 微波炉 微波炉使用的是新型的热源，其本身并不产生热。微波炉是利用磁控制接通电源而得到一定频率的人工微波用于烹调加工的。微波烹调具有传导时间短，能保持食品色泽、形态的特点，而且加热无油烟，符合清洁卫生的要求。

2. 炉灶按用途划分，可分为炒灶、烤炉、烘炉、蒸灶、煲仔炉等。

(1) 炒灶（炒炉） 炒灶适用于炸、熘、爆、炒等旺火速成的烹调方法，具有火焰上窜、火力集中的特点。

(2) 烤炉 呈圆形或腰鼓形，中空。炉内上部两侧设有轨道和双层或叠层的铁架，铁架上置有活动铁钩，供挂原料用；炉底有长槽，作生火之用。这种炉灶专用于挂烤。

(3) 烘炉（平炉） 这种炉灶的特点是火眼宽大，与炉面相平，炉底开有一个小的通风口，火眼上装有一个平口铁圈，铁圈的外缘有四个

小气眼以流通空气。烘、烤原料时，多用平底锅或铁板。烘炉专用于烘、烤（明烤），有时也可用于炖、焖。

(4) 蒸灶 构造为铁锅砌入灶内，锅沿与灶面相平。为了充分利用热量，炉膛底部多砌成与锅底平行的弧身。这种灶适用于蒸、煮、炖等烹调方法，并可作蒸饭之用。

(5) 煲仔炉 多火眼兼用。广东菜中煲汤、炖煲之用。

二、烹调用具及其使用方法

烹调用具种类较多，各地因使用习惯不同，品种也不相同，现将几种常用的主要烹调用具介绍如下。

1. 铁锅（镬子、炒瓢、炒勺）

铁锅有生铁锅、熟铁锅及不锈钢锅三种，规格直径30~100 cm，饮食店中烹调菜肴一般用熟铁锅、不锈钢锅。熟铁锅有双耳式与单柄式两种，不锈钢锅仅有单柄式。双耳式一般在我国南方地区使用较多，又称“广锅”；单柄式在北方地区广为采用，又称“京锅”或炒勺。这两种铁锅各有特点，单柄式在菜肴原料翻锅时可前翻、后翻、拖翻、侧翻等；双耳式只能前翻和拖翻，但其容积较单柄式大。

2. 手勺

手勺是搅拌锅中菜肴、添加调味品及将制好的菜肴装盘的工具。勺口为圆形或椭圆形，直径9~12 cm，有一长柄，柄端可装木柄。手勺有铁制及不锈钢制两种。新近还出现了带测温装置的手勺，使用时能测定油温和水温。

3. 手铲

手铲是烹制菜肴及煮饭时使用的翻制工具。烹制菜肴用的手铲较小，一般在煎制食品时用来翻取原料。煮饭用的手铲较大。手铲有铜制、铁制、铝制、竹制、不锈钢及塑料制品等。

4. 漏勺

漏勺是滤油或滤水取料的工具，直径一般约28 cm。有铁制和不锈钢制两种。漏勺上有许多小孔，使油、汤从中滤去。

5. 笊篱

用途与漏勺同，用铁丝、篾丝等编制。铁丝笊篱多用于在汤里捞原料，而蔑丝笊篱一般用于捞面条。

6. 网筛

网筛是过滤汤汁或液体调味品用的工具，采用细铜丝网或不锈钢丝制成的圆形带柄筛子。

7. 铁叉（钩）

铁叉是在汤中捞取原料的工具，一头是铁柄，一头是两只带钩的叉头，用于捞动整只原料，有时也用于双耳式铁锅端锅。

8. 铁筷子

铁筷子是用于在锅中划散细小原料的工具，在滑油时使用较多。其作用是将上浆原料划散，防止原料粘结成块。

9. 笼屉

蒸制菜肴的工具，一般圆形的称笼，方形的称屉，可以将多层叠放在一起。置沸水锅或蒸汽口上，顶层盖圆锥形的笼盖，通过热蒸汽使原料成熟。圆锥形笼盖可使蒸汽水从四周流下，不会滴在菜肴上而破坏口味和造型。

§ 1—4 烹调的作用和基本要求

一、烹调的作用

烹和调在具体操作过程中，是有机结合，密不可分的。其重要作用包括以下几个方面。

1. 杀菌消毒，去除异味，使食物变得芳香可口

一般生的食物原料，或多或少地带有一些有害的病菌或寄生虫，这些细菌或寄生虫在 80℃ 左右时一般都可被杀死。通过烹调，可以起到杀菌消毒的作用。

有些原料有较重的腥膻气味及其他异味，如牛肉、羊肉、水产品等。在烹调过程中，经过加热和调味，可基本去除异味，原料中的芳香物质会大量释放出来，使食物变得鲜香可口。

2. 确定菜肴口味，使菜肴口味多样化

菜肴的口味主要是由烹饪原料的合理搭配、烹调方法和调味料的合理运用而形成的。每款菜肴各有其不同的口味，相同原料用不同烹调方法和调味料烹制，菜肴的口味也不同。原料不同，其味性也有所差别。

调味是扩大菜肴花色品种和形成各种不同地方风味的重要手段。合理调味，就是要求恰如其分地掌握好调料的种类和比例、顺序和时机，使菜肴味美可口。

3. 分解食物中的养料，便于消化吸收

人们必须从食物中摄取营养成分，才能维持生命。营养成分包含在食物的组织中。人们进食以后，食物通过牙齿的咀嚼，唾液、胃液的拌和，肠胃的蠕动，使食物组织分解，最终供人体吸收。适当的烹调，可初步分解食物，从而减轻人体消化器官的负担，提高人体对营养物质的吸收利用率。

4. 使食物色泽鲜艳、形态美观

菜肴色泽美观能诱发人的食欲。因此，厨师都十分注重菜肴的色泽，并通过烹调来实现。如绿叶菜，用旺火速成，颜色显得碧绿；鱼片用蛋清上浆，滑油后洁白如玉，原料挂全蛋糊后炸，色泽金黄；鸭子抹上饴糖后，可烤制成酱红色等等。

菜肴形态美观，反映在经过特殊刀工处理的原料，烹调后能形成像麦穗、荔枝、菊花等各种不同的形态。

二、烹调的基本要求

1. 烹调操作的一般要求

烹调操作是一项较繁重的体力劳动，在高温条件下进行操作，所用的工具设备又比较笨重。为了适应这一情况，烹调工作者就必须做到以下几点。

- (1) 锻炼，增强体力和耐力（特别是臂力）。
- (2) 操作姿势正确而自然，以有利于减轻疲劳，提高工作效率。
- (3) 熟悉各项工具的正确使用方法，并能灵活运用。
- (4) 在操作时，必须集中精力，动作敏捷，注意安全。
- (5) 使用调味料准确、适量、干净利落，并经常保持灶面整洁，注意清洁卫生。

2. 烹调基本功训练

烹调操作是一项复杂细致的工作，技术性很强，烹饪工作者只有切实练好基本功，才能烹制出质量稳定，色、香、味、形都符合要求的菜肴。所谓烹调基本功，就是在烹制菜肴的各个环节中所必须掌握的技艺

和手法。烹调基本功训练的内容主要有以下八项。

- (1) 投料准确适时；
- (2) 挂糊上浆适度、均匀；
- (3) 正确识别油温；
- (4) 灵活掌握火候；
- (5) 勾芡恰当；
- (6) 翻锅自如；
- (7) 出锅及时；
- (8) 装盘熟练。

三、勺工训练和要求

1. 姿势

面向炉灶，身体略微前倾，两脚分立站稳，注意力集中。

2. 工具使用

左手执锅，右手执勺或铲。操作时运用腕力，要灵活有力，不可握得太紧。一般的炒锅有两种，一是有柄锅（京锅、炒勺），使用时用手掌握住柄，拇指放在上面，其余四指放在下面；另一种是耳锅（广锅），执锅时拇指应按在耳上，四指托住耳下锅边，装盆时拇指应按在耳的左侧，两手有节奏地操作。

3. 翻锅

翻锅是烹调操作中最基本最重要的动作，技术也较高，必须端正姿势，反复锻炼，才能把锅翻好。翻锅有小翻和大翻之别。

小翻，又称“颠”，即将锅子连续向上颠动，使菜肴松动移位，卤汁包裹均匀，避免粘锅或烧焦。颠动时，不应使菜肴超出锅口。

大翻，即将锅内原料一次全部大翻身，翻前将锅内菜肴转动几次，以防菜肴粘牢锅底。翻时先将锅略向身边一拉，然后略向前一送，就势向上一扬，将菜肴全部离锅翻身，接着用锅将已翻身的菜肴托住。“拉、送、扬、托”四个动作必须迅速密切地结合在一起。翻锅也有几种不同的方式。如按翻锅时锅的位置分，可分为火眼上翻与炉边翻两种；如按翻锅的方向来分，可分为顺翻（原料由外向里翻）、倒翻（原料由里向外翻）、左翻（原料由右向左翻）、右翻（原料由左向右翻）、手勺配合翻（手勺与锅子配合顺翻）五种。基本动作都是一样的。翻时应用腕