

● 再就业培训教材 ●

中式烹调



中国劳动出版社

C9132-43

再就业培训教材

中式烹调

再就业培训教材编委会组织编写

中国劳动出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中式烹调/孟祥萍, 黄卫来编. —北京: 中国劳动出版社,
1998. 6

再就业培训教材

ISBN 7-5045-2398-4

I. 中… I. ①孟… ②黄… III. 烹饪-中国-技术培训-
教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14599 号

中式烹调

再就业培训教材编委会组织编写

责任编辑 任萍

责任设计 李沙黛

责任校对 袁学琦

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

北京朝阳区北苑印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1998年6月第1版 1998年6月北京第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 5.5

字数: 121千字 印数: 35000册

定价: 8.90元

前 言

当前，我国的国有企业改革已进入了攻坚阶段。中央提出，用三年左右的时间，通过改革、改组、改造和加强管理，使大多数国有大中型亏损企业摆脱困境，力争到本世纪末使大多数国有大中型骨干企业初步建立现代企业制度。要确保国有企业这一改革和发展目标的顺利实现，必须努力解决企业富余人员过多的问题，做好下岗职工的再就业工作。

最近，中共中央、国务院召开了国有企业下岗职工基本生活保障和再就业工作会议。江泽民总书记、朱镕基总理、吴邦国副总理等中央领导同志在会上作了重要讲话。中央领导同志在讲话中强调指出，全党动手，动员全社会的力量，共同做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业

工作，对贯彻落实党的十五大精神，深化国有企业改革，引导、保护和发挥好职工群众的积极性，促进国民经济持续快速健康发展，巩固和发展安定团结的社会政治局面，全面推进建设有中国特色社会主义事业，具有十分重大的意义。目前国有企业职工下岗增多，是我国经济发展多年积累的深层次矛盾的综合反映，也是改革和发展进程中不可逾越的阶段。国有企业职工多年来为经济建设、改革开放和企业发展做出了重大贡献，党和国家理所当然地要把解决国有企业下岗职工的问题作为工作重点。

做好下岗职工的再就业工作，一方面要通过促进经济发展，来增加就业岗位和就业机会。另一方面，要加强再就业培训，树立适应市场经济要求的就业观念，提高下岗职工的就业能力。正如朱镕基总理指出的：“要有针对性地加强职业培训，广泛利用现有的各种条件，依靠社会各方面力量，开展多形式、多层次的职业培训，使下岗职工的知识、技能等尽快适应就业市场的需求。”只要广大下岗职工的就业观念转变了，就业能力提高了，下岗职工再就业就有广阔的天地。

正是基于以上的认识，我们提出了《三年千万再就业培训计划》。为配合这一计划的实施，劳动和社会保障部有关部

门组成再就业培训教材编委会组织编写了这套再就业培训教材。首批编写出版的有《职业指导》《职业道德和经济法律知识》《客房服务员》《餐厅服务员》《中式烹调》《商业营业员》《推销员》《美容》《美发》《保安员》《护理员》《家庭服务员》《砌筑工》《装饰工》等14种。

这些教材以市场需要为依据,针对下岗职工年龄偏大、文化知识和职业技能不适应劳动力市场需要的特点,严格按照《中华人民共和国职业技术等级标准》和《中华人民共和国职业技能鉴定规范》对初级工的要求编写,重点突出,具有较强的针对性和速成性。今后还将根据再就业培训工作的需要,组织编写出版其他专业的教材。

党中央提出,要以对党和人民极端负责的精神,高度重视、加强领导、齐心协力、满腔热忱地做好国有企业下岗职工基本生活保障和再就业这项关系改革、发展、稳定全局的头等大事。广泛开展以下岗职工为重点的职业指导和再就业培训,是贯彻落实党中央这一指示精神的重要内容。希望广大就业和培训工作者共同努力,在全社会各方面的积极支持下,把再就业培训工作做好,为实现党中央提出的国有企业改革和发展的目标,为社会的发展和稳定做出贡献;也希望

有越来越多的下岗职工通过参加职业指导和再就业培训，转变就业观念，提高职业技能，尽快实现再就业。

中华人民共和国劳动 林用三
和社会保障部副部长

一九九八年五月二十一日

目 录

绪 论

第一章 烹调原料及加工知识

第一节	烹调原料基础知识	(12)
第二节	蔬菜及其加工	(17)
第三节	家畜肉及其加工	(26)
第四节	禽肉及其加工	(32)
第五节	水产品及其加工	(39)
第六节	干货制品及其涨发	(49)
第七节	调味及调味品	(60)
复习题		(64)

第二章 烹调技术

第一节	火候	(65)
第二节	原料的初步热处理	(68)
第三节	调味知识	(73)
第四节	浆糊和勾芡	(78)
第五节	热菜烹调方法及应用	(84)
第六节	冷菜烹调方法及应用	(105)
复习题		(113)

第三章 刀工、配菜和冷拼

第一节	刀工技术	(115)
第二节	配菜技术	(123)
第三节	冷拼技术	(126)
复习题		(129)

第四章 食品卫生

第一节	烹饪原料的卫生	(130)
第二节	食品卫生法知识	(138)
复习题		(140)

第五章 厨房设备及工具

第一节	厨房设备及工具的使用与 管理	(141)
第二节	石油液化气使用常识	(144)
复习题		(146)

第六章 菜肴成本核算

第一节	原料成本核算	(147)
第二节	调味品成本核算	(155)
复习题		(159)

绪 论

我国的烹饪技术，历史悠久，源远流长。它是我国劳动人民几千年辛勤劳动的成果和智慧的结晶，是祖国宝贵文化遗产的一个组成部分，在世界上享有极高的声誉。在人类社会高度发展的今天，烹饪作为一门具有高度技术性和一定艺术性与科学性的技艺，正在不断改善和丰富人们的精神生活和物质生活；在促进对外友好往来、发展国际旅游事业等社会活动中，正发挥着越来越重要的作用。

一、烹饪与烹饪技术的概念

现代的烹饪概念，狭义理解就是仅指饭菜制作，而广义理解则是指一切可以食用的饮食品的加工、生产。

烹饪技术，就是指饭菜的制作技术（这里的饭是指除菜肴之外，用各种米、面、薯等原料为主制成的各种饭、粥、糕、点等食品），它包括选料、粗加工、精加工和烹制等各个环节的操作技术。而与之有别的烹调技术，仅仅是指菜肴的制作技术，它包括选料、初加工、切配、烹制、调味和装盘等各个环节的操作技术。

二、烹调的起源及发展

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烧烤的阶段，直到距今5 000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，以及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，这样既为原料加工的多样化提供了条件，同时又增加了许多烹调方法。

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，又使烹调技术进入了一个新的阶段。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《本味篇》《礼记》《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、烹调术有了一定的要求。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，为中国的烹饪技术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，又丰富了素食菜品；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，一些烹饪著作相继问世，如北魏时卢氏著的《食经》（此书为最早的烹饪专著，早已散失），南齐虞惊著的《食珍录》，北魏时贾思勰所著的《齐民要术》等。

隋唐时代是我国封建社会发展的昌盛时代，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，这期间，一方面由于不断遭外族侵略，我国的社会经济发展受到破坏，因而也影响了烹调技术的进一步发展。一方面由于海外贸易的往来及反动统治者的腐化奢侈，又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 70 多种，动物性原料就有 30 多种，食物的品种就有 200 多种，仅羹就有 30 多种，堪称“食前方丈”；又如清朝“满汉全席”，其形式和内容也十分可观，可见其烹调技术之精湛。

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，解放后做了国家的主人，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。党和国家也十分重视烹饪人才的培养，特别是近十几年来，在全国各地区相继建

立了不同层次的烹饪技术学校、烹饪技术培训中心，这对烹饪技术的经验交流、普及推广和烹饪理论研究提供了极为有利的条件，同时也提高了厨师们的文化素质和专业理论水平，使我国烹饪技术走向春天。

三、中国烹饪技术的特点

中国烹饪技术是随着社会的发展、生产力的不断提高、科学技术的不断进步而发展起来的，发展至今已形成了自身许多突出的特点。

1. 原料广博，选料严格 我国丰富的物产资源是烹饪技术发展的一个重要条件，是烹饪技术发展的物质基础。疆土的辽阔、富饶，地理气候的千差万别，使我国物产丰富多彩，各种水产、禽兽、山珍野味、五谷蔬菜，及不断改良培育、吸收引进的大量新品种，都是烹饪的原料。据不完全统计，目前用于烹饪的原料就有2 000多种（包括加工性原料）。

中国烹饪选料严格，首先表现在对原料品种、季节的选择十分考究。广东脆皮鸡，就必需选用仔鸡；制作香浓味鲜的鸡汤，就必需选用老而肥的母鸡；北京烤鸭，就必需选用填鸭；南京板鸭，就必需选用桂花鸭。否则，均达不到最佳风味。原料的季节性也特别强。对于河蟹，厨师就有“九月团脐十月尖”的口头禅；对于菠菜，一年春夏冬三季均产，而尤以冬季菠菜质地最好；然而韭黄，四季均有，但7至9月份的色嫩黄，质细嫩，味鲜香，质量最佳。其次还表现在同一品种的原料，由于产地的不同，部位的不同，质量有天壤之别。同是虾，产于池塘沼泽地的河虾，壳厚色黑腥味重，而产于江湖的河虾，壳薄色佳鲜味足。同是猪肉，前腿肉半肥半瘦，肉质较老；后腿肉瘦多肥少，质地较嫩；里脊肉则质

地最佳，细嫩无比。

2. 刀工精细，形态各异 中国烹饪刀法精妙，名目众多，随着烹饪事业的不断发展，我国目前的刀法已不下百种。常用的有切、斩剁、排、削、拍、片等，其中又可细分，如切，又可分为直切、推切、锯切、滚切等。多变的刀法使各种质地的原料适合菜肴的需要，使原料的形态多种多样，有块、丁、片、条、丝、米、粒、末、泥、球、段等，仅片又可分为牛舌片、鱼鳃片、骨牌片、斧楞片、夹连片、蝴蝶片、月牙片、柳叶片、指甲片等。刀法的综合运用，又形成多姿的原料成型，如菊花形、蓑衣形、波浪形、螺丝形、蜈蚣形、万字形、箭尾形、钉子形等，起到了美化菜肴的作用，充分体现了中国烹饪的造型艺术。

3. 配料科学，富有营养 人们饮食的根本目的，是为了养生健身。故烹饪的意义也就是通过烹调出美味可口的饌肴，去满足人们养生健身的需要。因此，营养卫生就成了中国烹饪很重要的一个方面。我们的祖先早就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的营养观点，这也是我国人民传统的饮食结构。几千年来的实践证明，它不仅符合养生健身的总体要求，而且适合我国的国情。

4. 味型丰富，百菜百味 善于调味，是中国烹饪的一大特色，也是形成菜肴丰富多彩的重要因素之一。首先，中国烹饪调料之多，在世界上是首屈一指的。中国的烹饪调料大体可分为咸味调料、甜味调料、酸味调料、辣味调料、鲜味调料、香味调料等，若细分，每一类调料又有多种多样，如辣味调料，常用的就有干辣椒、辣椒粉、辣椒油、豆瓣酱、泡辣椒、胡椒粉、芥末粉、葱、姜、蒜等。其次，中国烹饪调味方法多样，这也是其他国家菜肴难以比拟的。例如有的菜

肴在加热前调味,有的在加热过程中调味,有的加热后调味;有些菜肴只需一次性调味;有些菜肴需要多次调味。再次,由于使用调味品的种类、数量、加入的先后次序等因素的变化,又形成了各种不同的复合味,常见的就有咸鲜味、咸甜味、酸辣味、麻辣味、荔枝味、糖醋味、椒盐味、五香味、鱼香味、姜汁味、葱油味等,约有20种之多,充分体现了中国菜“百菜百味”的风格。

5. 技法多样,精求火候 中国烹饪丰富多彩,精细微妙,在很大程度上指的是变化多端的烹调方法。烹调方法可分为几十类近百种,常见的有炒、爆、炸、煎、酿、蒸、烧、煮、烩、烤、拔丝、挂霜、涮等几十种,而且每一种还可以再细分,例如,炸又可分为清炸、软炸、酥炸、干炸及特殊炸法等。由于烹调技法的多样化及成菜质感色泽的差异性,如同是采用“炸”的烹调方法,有些要求成菜酥脆,有些要求成菜外酥内嫩,有些要求成菜色泽金黄,有些要求成菜色泽浅黄,所以掌握火候又成为制作菜肴的关键之一,有时需要旺火速成,有时需要小火长时间加热,有时需要旺火、中火、小火兼用。由此可见,烹调技法、火候与成菜的质感、色泽是密切相关的。

6. 器求之美,名求之雅 古人云:“美食不如美器”,尽管有所夸张,但也不是没有一点道理。美食与美器的完美结合,使中国烹饪艺术更加绚丽多彩,它主要体现在讲究色彩的和谐、形态的匹配、大小相称三个方面,也就是说“宜碗者碗,宜盘者盘,宜大者大,宜小者小,宜雅者雅,宜浓者浓”。若对于一桌筵席来讲,器求之美则指的是整体艺术效果。

饌肴的命名,像给孩子起名一样,并非无章可循。它确有很强的规律性,有的写实,有的寓意,但都不失其雅,主