



第二版

全国就业训练烹饪专业统编教材

烹饪技术

中国劳动出版社

全国就业训练烹饪专业统编教材

烹 饪 技 术

第 二 版

劳动部培训司组织编写

中国劳动出版社

(京)新登字114号

本书是根据劳动部培训司修订的《就业训练烹饪专业教学大纲》进行修订的,供就业训练烹饪专业使用的统编教材。

本书较系统地介绍了常用烹饪原料的种类、产地、上市季节、质量鉴别方法、用途、刀工处理技术、初步加工方法和配菜方面的技巧,以及各类烹调技法的操作要领,并介绍了冷菜制作技术、筵席、西餐等知识。修订后,图文并茂、通俗易懂。

本书与《实习菜谱》(包括成本核算)、《面点制作》、《饮食营养与卫生》配套使用,学制为半年。

本教材也可供职业学校、在职培训及自学使用。

西安市就业服务局和西安市劳动就业训练中心受劳动部培训司委托,在修订本教材的过程中作了大量的组织工作,特此感谢!

本书第一版、第二版均由刘峻岭编写;第一版由吴元春、孙忠善、刘永安、梁力行审稿,吴元春主审;第二版由吴元春、陈晋审稿,吴元春主审。

烹 饪 技 术

(第 二 版)

劳动部培训司组织编写

责任编辑 张文梁

中国劳动出版社出版

(北京市惠新东街1号)

北京怀柔东茶坞印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

787×1092毫米 32开本 11.125印张 250千字

1987年4月北京第1版

1992年2月北京第2版

1993年11月北京第9次印刷

印数:11000册

ISBN 7-5045-0831-4/TS·045(课)

定价:4.45元

第一版前言

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

1986年8月

第二版说明

自1986年以来，我司会同中国劳动出版社已经组织编写了三批全国就业训练统编教材。这些教材，对推动就业训练工作和企业的初级技术工人培训工作发挥了积极作用，受到使用单位和广大读者欢迎。但是，由于就业训练工作在我国是一项新工作，当时对编写这样的教材还缺乏经验，通过几年的教学实践，反映出教材尚存在某些不足，例如：有些教材的内容偏多、偏深、偏难，有些专业的教材配套不够齐全，有些专业的教材分工、配合和协调不够，还有些教材存在一些差错。为了进一步使教材完善，提高教学质量，适应全国就业训练和初级技术工人培训工作的需要，我们组织有关人员

对教材陆续进行修订。修订后的教材还会有不足之处，恳请各地有关同志，在使用过程中继续注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时转告我们，以便进一步修订。

劳动部培训司

1991年7月

目 录

绪 论	1
第一节 烹饪与烹饪技术的概念	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	9
第五节 努力学好烹调技术	13
习 题	15

第一篇 烹饪原料知识

第一章 烹饪原料知识概述	16
第一节 烹饪原料的分类及营养价值	16
第二节 烹饪原料的选择及鉴别	17
习 题	22
第二章 常用的鲜活原料	23
第一节 四季蔬菜	23
第二节 水产品	34
第三节 家畜肉类	49
第四节 禽类蛋品	61
第五节 鲜 果	68
习 题	73
第三章 常用的干货原料	75
第一节 动物性海味干料	75
第二节 植物性海味干料	82

第三节	陆生动物性干料	83
第四节	陆生植物性干料	85
第五节	陆生藻类及菌类干料	86
第六节	干果	89
第七节	干货制品的保管	92
习 题		93
第四章	常用的调味品	94
第一节	调味品的特点及其作用	94
第二节	调味品的种类	95
第三节	常用调味品的性质及用途	98
习 题		110
第五章	食用油脂	111
第一节	食用油脂的作用	111
第二节	食用油脂的种类	115
第三节	食用油脂的质量鉴别及保管方法	119
习 题		121

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	122
第一节	蔬菜的初步加工	122
第二节	畜肉类的初步加工	123
第三节	禽类的初步加工	125
第四节	水产品的初步加工	128
习 题		130
第七章	干货原料的涨发	131
第一节	干料涨发的意义和要求	131
第二节	干料涨发的主要方法	133

第三节	干料涨发的实例	138
习 题		147
第八章	出肉、取料、去骨	148
第一节	出肉加工	148
第二节	分档取料	152
第三节	整料去骨	160
习 题		163
第九章	刀工技术	164
第一节	刀工的作用和基本要求	164
第二节	刀法的种类	167
第三节	刀工处理后原料的形状	184
习 题		193
第十章	配 菜	194
第一节	配菜的意义及要求	194
第二节	配菜的原则及方法	199
第三节	花色菜的配制	202
第四节	中国菜肴的命名	204
习 题		206
第十一章	拼 盘	207
第一节	拼盘的意义和作用	207
第二节	拼盘的要求和手法	209
第三节	拼盘的分类	214
第四节	拼盘的刀法及应用	218
第五节	装盘的方法和步骤	219
习 题		221
第十二章	食品雕刻	222
第一节	食品雕刻的意义与注意事项	222

第二节	食品雕刻的原料	223
第三节	食品雕刻的刀具	224
第四节	食品雕刻的分类和步骤	226
第五节	食品雕刻的刀法	227
第六节	原料及成品的保藏方法	229
习 题		230

第三篇 烹 调 技 术

第十三章	火 候	231
第一节	火候的概念及火力的分类	231
第二节	原料受热后的变化	232
第三节	火候的运用	235
习 题		238
第十四章	调 味	239
第一节	调味的意义及作用	239
第二节	基本味、复合味及常用味型	240
第三节	烹调中的调味方式及其原则	246
第四节	调味品的处置	249
习 题		250
第十五章	原料的初步熟处理	251
第一节	焯 水	251
第二节	过 油	254
第三节	走 红	258
第四节	制 汤	259
习 题		262
第十六章	挂糊、上浆和勾芡	264
第一节	挂糊和上浆	264

第二节	勾 芡	268
习 题		274
第十七章	热菜的烹调方法	275
第一节	油熟法	275
第二节	水熟法	281
第三节	汽熟法	285
第四节	特殊熟法	287
习 题		289
第十八章	冷菜的特点及其烹调方法	290
习 题		294
第十九章	装 盘	295
第一节	装盘的意义与要求	295
第二节	盛器与菜肴的配合原则	296
第三节	装盘的方法	299
习 题		308
第二十章	筵席知识	309
第一节	筵席的作用及形式	309
第二节	筵席菜肴的配置	311
第三节	筵席的准备和上菜程序	315
第四节	餐厅布置与上菜礼节	317
习 题		319
第二十一章	西餐知识	320
第一节	西餐的特点	320
第二节	西餐工具	323
第三节	西餐原料	325
第四节	西餐的烹调方法及实例	327
习 题		346

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。因此,我们应当认真学习烹饪基础理论知识,刻苦练好各项操作的基本功,在全面学习继承传统烹饪技术的同时,有所提高和创新。

第一节 烹饪与烹饪技术的概念

“烹饪”一词出自《周易·鼎》一书,书中曰:“以木巽火,亨(通烹)饪也”。在古文中“烹”作烧煮解释,“饪”指食物原料煮熟到适当程度,所以现代的烹饪概念,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。至于烹调一词,是后来出现的词语,它与烹饪相比,其内涵较大,外延较小,狭义就可理解为指菜肴的制作。据考证,较早使用“烹调”一词的是宋代诗人陆游,他在《剑南诗稿·种菜》一诗中写道:菜把青青问药苗,豉香盐白自烹调”。尽管词义有所变化,但毕竟有其相似之处。

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。

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的家园，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然火种，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（后来又发明了击石取火）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的食物放于海滩上，使食物表面上沾了些盐粒（当时并不知道是盐，后来在无数次实践中发现的），这沾了盐粒的食物

烧熟后，吃起来感到滋味异常可口。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。

综上所述，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烧烤的阶段，直到距今5000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》（此书为最早烹饪专著，早已散失），南齐虞棕著的《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。党和国家也十分重视烹饪人才的培养，特别是近几年来，在全国各地区相继建立了不同层次的烹饪技术学校、烹饪技术培训班，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。

第三节 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。

一、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2000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，一年春夏秋冬三季均产，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。

二、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、刮、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、鱼腩片、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。

三、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饕餮，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，