



21世纪中等职业教材系列
ERSHIYISHUI ZHONGDENG ZHIYE JIAOCAI XILIE

中等职业教育系列教材编委会专家审定

【烹调技术与实例】

主编 周军亮



PENGREN
JISHU
YU SHILI



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNUP.COM

东北师范大学出版社

中等职业教育系列教材
中等职业教育系列教材编委会专家审定

【烹调技术与实例】

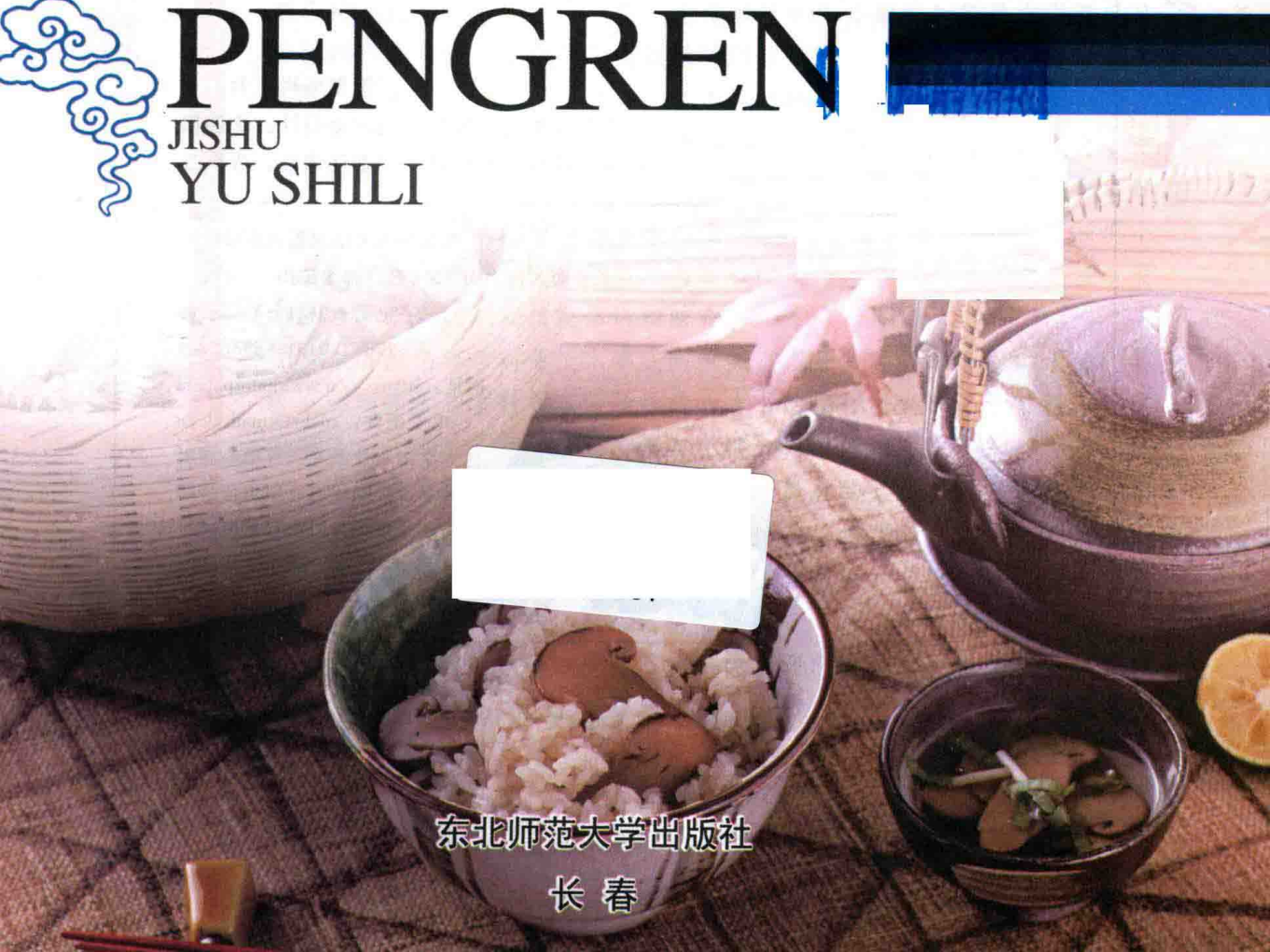
主编 周军亮



PENGREN

JISHU
YU SHILI

东北师范大学出版社
长春



图书在版编目 (CIP) 数据

烹调技术与实例/周军亮主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-5602-5527-9

I. 烹… II. 周… III. 烹饪—专业学校—教材
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199679 号

☐ 策划编辑: 刘 伟

☐ 责任编辑: 苏振禄 ☐ 封面设计: 沈朝霞

☐ 责任校对: 赵世鹏 ☐ 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春市人民大街 5268 号 (邮政编码: 130024)

电话: 0431—85685389

传真: 0431—85685389

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市彩虹印刷有限责任公司

北京市顺义区南彩镇南彩村

2009 年 1 月第 1 版 2016 年 6 月第 3 次印刷

幅面尺寸: 185 mm×230 mm 印张: 11 字数: 223 千

定价: 27.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

《烹调技术与实例》是烹饪科学中的基本学科，又是应用性和实践性最强的学科，更是中等职业教育烹饪专业的核心教材。为了适应新的教学需要，跟上时代的步伐，我们新编了这本教材。本教材主要有以下三大特点：

首先是贴近生活、贴近教学的全新编排。本教材在结构上突破了传统的教材编写模式，不但制作了音像光盘随书配套，更以模块结构为知识点，从案例导入着手。其中，模块由学习重点，基本项目，相关知识，做一做、想一想，实践模块等别具特色的栏目建构，重在突出中职烹饪教育的职业性、实用性与操作性。本教材力求处理好与高职高专教材《烹调工艺学》的衔接与过渡关系，更好地适应中职烹饪专业教学的需要及中职学生可持续发展的需要。

二是贴近学生，以“新颖”、“必需”、“够用”为原则。“新颖”是指该教材的内容不是对原教材的局部修改，而是作了较大调整：强调言简意赅，突出图文并茂，许多资料都具有原创性或是二度创作的；增加了成品造型工艺、菜品的改革与创新等内容和图片，多数资料的截止期已到2008年6月。“必需”是指本教材所介绍的知识具有很强的实用性和可操作性。“够用”指该教材所论及的内容精炼，教材更加通俗易懂，有利于学生对基本理论和基本技能的理解、掌握和应用。

三是突出操作技能的应用和培养。本教材在编写中，充分注意了中等职业教育烹饪专业的特点，注重学生实际职业能力的培养，确保中等职业教育烹饪专业的教学要求和人才培养目标的实现，并在一定程度上与全国中式烹调师职业技能鉴定内容相衔接，使中等职业教育烹饪专业的教育与中高级职业技能培训相结合。

本书由湖南省商业技术学院高级实习指导教师周军亮老师主编。高级讲师刘晓帆和贺科等老师始终关心本书的编写，对部分章节提出了修改建议，并提供了部分资料，参与了部分内容的编写。

本书在编写过程中，吸取了以往同类教材的某些成果，参考了许多专家、教授、大师的相关著述。拙稿完成后，承蒙唐文先生细阅，并提出了一些具有建设性的意见；并经过了东北师范大学出版社的编辑们的反复审校，在此一并致以衷心的感谢。

由于我们的学识和水平有限，热忱欢迎广大专家、学者和教师对教材中的问题和不足给予批评指正。

周军亮

2008.11.24 于竹叶塘

编写委员会

(排名不分先后)

主 任 唐 文

编 委 周晓燕 薛成城 李德春 吕懋国

贺敬伟 罗人桓 吴 平 李 晓

周军亮 潘文艳 孟祥忍

本书作者名单

(排名不分先后)

主 编 周军亮

副 主 编 刘晓帆 贺 科 周舒墨

参 编 胡哲平 刘 峰

目 录

CONTENTS

概论篇

模块一 烹调基础知识

- 项目一 烹调的概念及作用 / 2
- 项目二 烹调技术的起源和发展 / 4
- 项目三 中国菜肴的特点 / 6

模块二 烹调设备及基本功

- 项目四 烹调的主要设备和工具 / 8
- 项目五 烹调基本功 / 12

火候篇

模块三 火候及其运用

- 项目六 火候的内涵 / 17
- 项目七 加热对原料的影响 / 20
- 项目八 烹调前的初步熟处理 / 22

调味篇

模块四 味感的生理基础及调味

- 项目九 味及味的特性 / 34
- 项目十 调味的方式 / 41
- 项目十一 调味的阶段与原则 / 44
- 项目十二 厨房常用复合调味品的加工 / 47
- 项目十三 调味品的装盛保管与合理放置 / 51

制汤篇

模块五 荤汤的制作

- 项目十四 制汤的意义 / 54
- 项目十五 制汤的方法及关键 / 55

烹调技法辅助篇

模块六 糊浆芡

- 项目十六 调制糊浆芡常用的原料 / 60

项目十七 挂糊与拍粉 / 63

项目十八 上浆 / 70

项目十九 勾芡 / 75

烹调方法篇

模块七 菜肴的制作技法

项目二十 热菜的烹调方法 / 80

项目二十一 冷菜的烹调方法 / 118

装盘篇

模块八 热菜盛装

项目二十二 盛器与盛装 / 127

项目二十三 装盘的方法 / 131

宴席篇

模块九 宴席基础知识

项目二十四 宴席的意义、特征和种类 / 137

项目二十五 宴席设计的一般原则 / 139

项目二十六 宴席的组织与实施 / 142

菜系篇

模块十 我国主要地方菜系

项目二十七 四川菜系 / 147

项目二十八 山东菜系 / 148

项目二十九 广东菜系 / 150

项目三十 江苏菜系 / 152

项目三十一 浙江菜系 / 154

项目三十二 福建菜系 / 155

项目三十三 安徽菜系 / 158

项目三十四 湖南菜系 / 160

项目三十五 北京菜系 / 162

项目三十六 上海菜系 / 164

项目三十七 湖北菜系 / 165

参考文献 / 168

概论篇





模块一 烹调基础知识

【学习内容】

项目一 烹调的概念及作用

项目二 烹调技术的起源和发展

项目三 中国菜肴的特点

通过对以下内容的学习，学生能够基本掌握烹调的概念，了解烹调的起源和发展，领会和掌握烹调的作用以及中国菜肴的特点。

【案例导入】

“2008年全国职业院校技能大赛”于2008年6月23~30日在天津举行。此次大赛的所有参赛选手均为在校就读的学生。此次大赛呈现了各式各样的热菜和冷菜作品。它们或艳如琥珀，或净若秋云，或咸鲜酸辣，或香酥软糯，造型极为精致美观。其实，这些都是烹调技术带给人们的味觉、嗅觉和视觉上的艺术享受。因此说，学习烹调技术就是掌握菜肴色、香、味、形、质、意的制作技术。

【学习重点】

烹调的作用以及中国菜肴的特点。

【基本项目】

项目一 烹调的概念及作用

烹调技术是制作菜肴的一项专门技术。

烹，是指“化生为熟”，就是对烹饪原料进行加热、腌渍或令其受热、生热而成熟。

调，是指调和、调配、调制滋味。

烹调技术就是烹和调相结合的技术，可以将其定义为：将经过加工、整理的烹饪原料，运用加热和调味等方法制成菜肴的一门技术。

在具体实施操作的过程中，烹和调两者往往是紧密结合在一起的，它们对原料所起的



作用不尽相同。

一、烹的作用

1. 杀菌消毒

加热是在杀菌和消毒方法中应用最广泛，效果较好的方法。

一般说来，生的烹饪原料，不论多么新鲜，都会或多或少地带有一些致病菌或寄生虫。85℃左右的温度时一般都能将其杀灭。因此，加热能使烹饪原料成为可供安全食用的食品。

2. 使食物中的养料分解，便于人体消化吸收

人体要维持正常的生命特征，就必须摄食，从食物中获得各种营养成分。这些成分都包含在各种食物原料的组织中，因此摄食必须经过牙齿的咀嚼、肠胃的蠕动以及体内生物酶的分解等作用，这样食物原料中的养分才能被消化和吸收。烹可以起到一个体外初步分解食物的作用，从而减轻人体消化器官的负担。

3. 使食物变得鲜香可口

未经烹煮的生肉完全没有香味，但将其放在锅内加水加热，哪怕不加任何调味品，到一定时候，也会肉香四溢。其他食物原料煮熟以后，也总有一些不同的香味透出。这是因为食物原料中的有机成分受热后发生化学变化，生成某种芳香性的物质。所以通过烹，食物就能够味香可口，诱人食欲。

4. 使各种食物原料的滋味混合成复合的美味

一道菜往往由若干种原料组成，而每一种原料都有其特有的滋味。加热前，这些滋味是独立存在，互不融和的。将几种原料放在一起加热，随着温度的升高，各种食物中分子的运动相对剧烈，分子相向运动并相互渗透，由此就可以形成复合的美味了。

5. 使食物色泽鲜艳，形状美观

用旺火速炒一些绿叶蔬菜，可以使其达到颜色碧绿的效果；经油炸的原料的颜色可以是浅黄、金黄等；虾、蟹经高温加热后鲜红可爱；鱼片经滑油后洁白如玉。同时，有些剞过花刀的原料，加热后会形成球形、佛手形、麦穗形、菊花形、兰花形等各种优美的形态。

二、调的作用

1. 除去异味

有些原料，往往有较重的腥膻异味，通过加热只能除去一部分。如果在加热的同时加



入一些葱、姜、大料等具有芳香性的调料，异味便会彻底去除。有些肉类原料往往油腻过重，使人感觉腻口，在烹制时加入适当的调味品，还可以起到解腻的作用。

2. 增进美味

淡而无味的原料，难以引起人的食欲，必须加入调味品或采取其他调味措施，才能使其成为美味佳肴。豆腐、粉皮、萝卜、鱼翅、海参、燕窝等原料，滋味都很寡淡，只有在烹制时适当加入一些葱、盐、糖、醋等调味品或将其与鸡、肉等滋味鲜美的原料一同烹煮，它们才会成为滋味鲜醇的珍馐。所有的调味品，都具有或提鲜，或添香，或增加菜肴美味的的作用。

3. 确定口味

菜肴的各种口味是通过调味来确定和实现的。用相同或相类似的方法烹制相同的原料，调味方法不同，菜肴口味也就不同。原料同样是鳊鱼，同样用“烧”的方法烹制，以淡奶、盐等调味，会成为咸鲜的“白汁鳊鱼”，而用酱油、糖、豆瓣酱等调味，则成为香辣咸鲜回甜的“干烧鳊鱼”。可见，调味还是扩大菜肴花色品种和形成各种不同风味的重要手段。

4. 丰富色彩

酱油能使菜肴呈棕红色或酱红色，咖喱粉能使菜肴呈淡黄色，番茄酱能使菜肴呈鲜红色，红腐乳汁能使菜肴呈玫瑰红色等。调料能使菜肴色彩或清淡素雅，或鲜艳美观。

相关知识：烹饪是文化，是艺术，属科学范畴。烹调技术是烹饪科学的一个分支，是涉及多学科的综合性学科。米加水后加热可以成为米饭，发生了什么变化？与化学有关。常说的鳊鱼属于什么类型的水产？与生物学有关。僧人、尼姑为什么吃素？与民俗学有关。为了更好地学习和掌握烹调技术这门学科，建议平时多看一些与烹饪科学相关的参考书籍，比如生物学、生物化学、生理学、商品学、民俗学、美学、法学。

项目二 烹调技术的起源和发展

烹调技术对人类从蒙昧野蛮时期进入文明时期，曾有过重大的历史贡献和深远的影响，是宝贵的世界文化遗产之一。

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，过的是什么样的生活呢？《礼记·礼运》篇载：



“古者未有火化，食草木之食、鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”生食，往往对人的健康不利。正如《韩非子》所说：“上古之世……民食果蓏、蚌蛤，腥臊恶臭而伤腹胃，民多疾病。”

先民的这种蒙昧状态一直持续了若干万年。直到人类开始用火熟食，这种情况才开始改变。

原始森林常因雷电而起火，原始人食用了被烧熟的野兽的尸体，觉得远比生的兽肉鲜美芳香。这种情况经过无数次的重复后，使人们渐渐意识到熟食的功用，开始留下火种，后来又学会了“钻燧（木）取火”。《周礼·含文嘉》云：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”

所以说，“烹”起源于火的发现和利用。

2. 调的起源

原始人把沾有海水或天然盐粒的食物烧熟食用时，感觉到滋味特别鲜美。这种情况也经历了无数次的重复，使原始人渐渐懂得了这些白色小晶粒能够起到增加食物美味的作用。于是，原始人开始收集盐粒，进而又发明了烧煮海水提取食盐的方法。《淮南子·修务训》曰：“宿沙氏始煮海（水）作盐。”罗泌《路史》已考证出：“今安邑东南十里有盐宗庙”，该庙就是祭祀宿沙氏的。

东汉王莽曰：“盐者，百味之将也。”

可以说，“调”起源于盐的发现和利用。

二、烹调起源的重大意义

1. 使人们改变了生吞活嚼、茹毛饮血的野蛮生活方式，在摄食以维持生存这一主要的生活方式上使人类区别于动物。

恩格斯在《自然辩证法》中明确指出：“人类社会区别于猿群的特征又是什么呢？是劳动。”甲骨文表明，人类劳动是从创造生存的基本物质条件——谋取食物开始的。“民以食为天”就是当时的真实历史。

2. 熟食能杀菌消毒，使健康有了保障，并能帮助营养物质的消化和吸收，为人类体力和智力的进一步发展创造了有利条件。

高温熟食，可以杀菌消毒，易于消化吸收。同时，食物内部的有效营养成分释放出来，有利于营养卫生，减少了疾病，增强了体质，从而出现了“民腹无疾”的新局面。

3. 扩大了食物范围，帮助人们脱离了与兽为伍的生活环境，不受地域及气候的限制。

烹调法发明以后，人们渐渐地懂得了食用鱼类等水产品，开始从山上、树上迁移到江河岸边居住，最后脱离了与野兽为伍的生活环境。

4. 使人们逐渐养成了定时饮食的习惯，渐渐地知道使用饮食器皿，向文明人过渡。

通过烹调，人们进而懂得了生活上的一些礼节，不再像过去那样，一天到晚嘴忙手乱



地撕嚼食物，从而可以有更多的时间来从事其他生产活动。《礼记》所说的“夫礼之初，始于饮食”就是最好的例证。

三、我国烹调技术的发展过程

1. 旧石器时代

烹调的低级阶段，没有什么烹调工具，只是把食物直接放在火上烤熟后取食，或者是把谷物或肉食放在烧热的石头上烘熟食用。基本方法有燔、炮、炙等。

燔：是直接烧烤。

炮：用湿泥包草裹食物再加热。

炙：在火上烤肉。

2. 新石器时代

直接在火上“炮生为熟”的生活在有了陶器之后才发生了新的变化。陶器的出现使人类有可能煮熟食物，也便于收藏液体，它使烹调技术的发展就有了新的可能。陶器除了盛放食物，主要是作为烹调工具，如鼎、鬲、瓮，都是用来煮食食物的。这时我们的祖先已会运用煮、蒸的方法来烹制食物了。自从有了陶器，“火食之道始备”，人类生活面貌为之一新。

现代考古学家已证明：距今一万年左右左右的时期，是新石器时代。

3. 金属烹调时代

我国在三千多年前的商朝就开始用青铜器代替陶器了。这标志着人类进入了文明社会阶段。烹调炊具的改进使烹调方法更趋于多样化，以油为介质的烹调方法也得以产生和运用。

项目三 中国菜肴的特点

一、历史悠久

历代厨师在长期实践中积累了丰富的经验。商汤以后，由于金属器具在生产上的广泛应用，农业得到了一定程度的发展，食物来源进一步扩大了。这从伊尹给商汤的一份食单中可见一斑：

“肉之美者：猩猩之唇，獾獾之炙（脚）……

鱼之美者：……东海之鲈，醴水之鱼……

菜之美者：昆仑之苹，寿木之华，阳华之芸，云梦之芹……”



周代的发展更显著,《礼记·内则》的“八珍”可证:

淳熬:稻米肉酱盖浇饭。

淳母:黍米肉酱盖浇饭。

炮豚:烧、烤、炖小猪(泥烤、拖糊炸、隔水炖)。

炮脏:烧、烤、炖母羊。

捣珍:脍肉扒,一云早期肉松。

渍:酒香牛肉。

熬:五香牛肉、羊肉。

肝燎:烤网油包狗肝。

二、色香味形俱佳

中国菜肴具有色泽和谐、香气诱人、滋味调和、外形美观的特点。菜肴的口味之多,也是世界上任何国家所不能比拟的。中国菜肴还能巧妙地使用不同的调味方法,有在加热前调味的,有在加热中调味的,还有在熟制后调味的,从而使每个菜肴均有特殊的风味。

中国菜肴在花色拼盘、食品雕刻技艺上更是色、香、味、形的完美结合。

三、选料讲究,配料巧妙

中国菜肴讲究原料的选择,注重产地、季节、部位、鲜活等。例如: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;火腿以金华、宣化所产为上乘;端午前后的鲥鱼最肥润;桃花盛开时节的鳊鱼最肥美;菜花绽放时的甲鱼的品质最好。另外,各种时蔬刚上市时才最美;古老肉须选用上脑肉;腐乳肉和红烧肉须选用肋条肉;软炸里脊和滑溜肉片须选用里脊肉。

四、菜肴品种丰富

在中国,不同的地方菜有30多种,风味特色不同的名菜成千上万,这是世界上任何一个国家都难以比拟的。

烹调方法多达几十种,在同一类烹调方法中又可细分为若干种,如炸可分为清炸、脆炸、酥炸、松炸、软炸、纸包炸,因此所烹制的菜肴风味各异。

相关知识:人类社会发展到今天是与烹调技术水平的高低是息息相关,密不可分的。因此,要全面地了解烹调技术的起源和发展,必须熟悉和了解一些相关知识,如社会学、人类学、历史学。



模块二 烹调设备及基本功

【学习内容】

项目四 烹调的主要设备和工具

项目五 烹调基本功

熟悉烹调的常用工具和设备，牢固掌握烹调操作基本功，是烹调师入门的必备基础知识和技能。初学者在熟练掌握烹制菜肴各环节的技能技术技巧的基础上，还应该强化调味训练。

【案例导入】

一拨客人来到“小肥羊”连锁店品尝极具北京风味特色的涮羊肉。席间闲聊时，有人开玩笑地说：“像这样的专店如果没有火锅的话，还能做出这样的涮羊肉吗？”答案是否定的。由此可以看出，锅仔、火锅、铁板等深受广大食客喜欢的系列特色风味菜肴在制作时离不开相应的烹调工具和设备。如果没有这些烹调工具和设备，也就没有了这类菜肴的问世。所以说，熟悉、了解和掌握这些常用的烹调工具和设备，是掌握烹调技术的基本前提。

【学习重点】

熟悉烹调的主要工具和设备，牢固掌握烹调操作基本功的内容和训练要求。

【基本项目】

项目四 烹调的主要设备和工具

一、炉 灶

“炉”是指用来进行烘、烤、熏的工具，如烘炉、烤炉、熏炉。它主要是辐射传热，火力要求均匀。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。它利用煤、煤气、天然气、柴



油等为燃料，火力相对集中，温度提升快，利用传导热和对流热对菜肴原料进行加热。

1. 煤 灶

煤灶以煤做燃料。这种灶因污染大等原因目前已基本被淘汰。

2. 煤气灶 (图 1-1)

先点燃引火棒，再开启煤气阀门。不能在煤气大量溢出后点火，否则会发生危险。煤气灶使用完毕后要关掉总开关，以免发生煤气泄漏而造成煤气中毒及爆炸等危害。

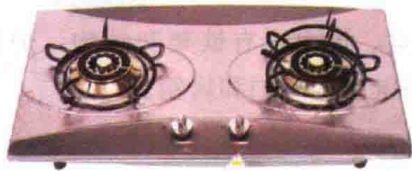


图 1-1

3. 液化气灶 (图 1-2)

使用方法与煤气灶基本相同。

4. 油气灶 (图 1-3)

油气灶以柴油为燃料，火焰的大小通过调节油阀和风阀来控制。它是目前使用比较普遍的灶具。



图 1-2



图 1-3

5. 电 灶 (图 1-4)

主要有电炸锅、微波炉、电磁灶等。电灶的电力热能较为均匀，时间和火力容易控制。

6. 炒 灶 (图 1-5)

炒灶又称炒炉，适用于炸、熘、爆、炒等旺火速成的烹调方法，具有火焰上蹿、火力集中的特点。



图 1-4



图 1-5

7. 烤 炉 (图 1-6)

烤炉呈圆形或腰鼓形, 中空, 炉内设有铁架和铁钩, 炉底有一长槽, 作为生火之用。专用于烤 (挂烤)。现也有使用电能的烤炉和烤箱。

8. 烘 炉 (平炉) (图 1-7)

烘炉火眼宽大, 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, 铁圈的外沿有若干小气眼以流通空气。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。

9. 蒸 灶 (蒸炉) (图 1-8)

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形。这种灶适用于蒸、煮、炖等烹调方法, 并可用于蒸饭。现有电、气、油的蒸炉。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

二、烹调用具

1. 铁 锅 (图 1-9)

铁锅有生铁锅与熟铁锅两种, 规格直径约 30~100cm。宾馆、饭店烹调菜肴一般用熟铁锅, 且有单柄式与双耳式两种。生铁锅易碎裂, 且传热比熟铁锅慢, 一般多用于蒸、煮。