

职业技能训练用书

ZHONGSHI PENG TIAOSHI

中式烹调师

(高级)

于贵昌 潘长庆○主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



职业技能训练用书

中式烹调师

(高级)

主 编 于贵昌 潘长庆

副主编 李茂华 朱登祥 祁可斌

参 编 王 建 于建军 单智习 侯 斌 邢 奎

机械工业出版社

本书依据国家职业标准,紧密结合技能训练要求,内容上涵盖了国家职业标准中式烹调(高级)各项操作技能的要求,坚持以能力为本,采用技能模块的模式,确保达到中式烹调(高级)的技能培养目标。本书分为五个模块,其主要内容包括原料初加工、原料分档与切割、原料调配与预制加工、菜肴烹调技法以及高级技能综合训练。

本书是中式烹调师(高级)技能训练和技能鉴定的必备用书,可作为有关职业院校技能训练用书,也可供广大的烹调专业从业人员学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师:高级/于贵昌,潘长庆主编. —北京:
机械工业出版社, 2010.10
职业技能训练用书
ISBN 978-7-111-32072-2

I. ①中… II. ①于…②潘… III. ①烹饪—方法—
中国—技术培训—教材 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第190972号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)
策划编辑:朱华 责任编辑:侯宪国 版式设计:霍永明
责任校对:王欣 封面设计:陈沛 责任印制:李妍
北京外文印刷厂印刷
2011年1月第1版第1次印刷
184mm×260mm·8印张·192千字
0001—3000册
标准书号:ISBN 978-7-111-32072-2
定价:19.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010) 68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010) 88379649

读者服务部:(010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

前 言

根据《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》、《国务院关于大力发展职业教育的决定》以及《关于进一步加强高技能人才工作的意见》等相关政策和法规，国家相关部门制定了职业教育攻坚计划，加快培养数量充足、结构合理、素质优良的技术技能型、复合技能型和知识技能型高技能人才，实施为中国“制造”千万能工巧匠的重大战略举措。

为配合职业教育攻坚计划和高技能人才的培养，作为高技能型人才的重要培养基地，高职高专、高级技工学校和技师学院正加快对高技能型人才的培养，进一步强化实训教学的改革力度。而教材的质量直接影响着高技能型人才培养的质量，因此，编制一套真正适合实训教学的教材是当今亟需解决的问题。

为了突出“加强高技能型人才的实践能力和职业技能的培养，高度重视实践和实训环节教学”的要求，结合最新的国家职业标准，我们组织了一批有实践经验的专家、教授和高级技师编写了这套“职业技能训练用书”。

本套职业技能训练用书的编写特色是：

1) 教材编写以职业能力建设为核心，在职业分析、专项能力构成分析的基础上，把就业岗位对人才的素质要求，即知识和技能进行重新整合，突破传统的学科教育对学生技术应用能力培养的局限，以模块构架实训教学体系。

2) 内容上涵盖国家职业标准对各学科知识和技能的要求，从而准确地把握理论知识在教材建设中的“必需、够用”，又有足够技能实训内容的原则；注重现实社会发展和就业需求，以培养职业岗位群的综合能力为目标，从而有效地开展对学生实际操作技能的训练与职业能力的培养。

3) 教材结构采用模块化，一个模块包含若干个项目，一个项目就是一个知识点，重点突出，主题鲜明，打破原有的教材编写习惯，不追求知识体系的多学科扩展渗透，而强调单科教学内容单纯化和系列教材的组合效应。

4) 以现行的相关技术和项目教学为基础，从提出训练目的和要求开始，设定训练内容，突出工艺要领和操作技能的培养。在项目的“相关知识”部分，将项目涉及的理论知识进行梳理。在“菜肴成品评分方法”中，以表格的形式对训练过程进行记录，将每个实训项目的训练效果进行量化，并相应地给出量化参考标准。

5) 教材内容充分反映当今的新知识、新技术、新工艺和新方法，具有一定的前瞻性和先进性。

由于时间和编者的水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者对本套丛书提出宝贵的意见。

编 者

目 录

前言

模块一 原料初加工	1	二、卷的组配方法	23
项目一 鲜活原料的初加工	1	三、扎的组配方法	24
一、贝类的初加工方法	1	四、叠的组配方法	24
二、牛蛙的初加工方法	2	五、瓢的组配方法	25
三、甲鱼的初加工方法	3	六、穿的组配方法	25
四、蛇的初加工方法	3	七、塑的组配方法	26
五、鲍鱼的初加工方法	4	八、象形冷菜的拼摆方法	26
六、蛤蜊的初加工方法	5	项目二 调色、调味、调质处理	28
七、田螺的初加工方法	6	一、天然食用色素的调色方法	28
八、乌贼的初加工方法	6	二、茶香味型的调制方法	30
九、虾的出肉加工方法	7	三、果香味型的调制方法	33
十、蟹的出肉加工方法	8	四、醋椒味型的调制方法	34
十一、菌藻类原料的初加工方法	9	五、鱼香味型的调制方法	36
项目二 加工性原料的初加工	9	六、勾芡的方法	37
一、中式火腿的初加工方法	10	项目三 制汤	39
二、碱发加工方法	11	一、高级奶汤的制作方法	39
三、鱿鱼干(或墨鱼干)的碱发加工方法	13	二、高级清汤的制作方法	40
模块二 原料分档与切割	15	项目四 制冻	42
项目一 原料部位分割	15	一、琼脂冻的制作方法	42
一、整鸡脱骨的方法与要求	15	二、鱼鳞冻的制作方法	43
二、整鱼脱骨的方法与要求	16	三、皮冻的制作方法	44
项目二 各种茸泥的加工	18	项目五 制蓉胶	45
一、火腿茸泥的加工方法	18	一、鸡肉蓉胶的制作方法	45
二、猪肉茸泥的加工方法	18	二、鱼肉蓉胶的制作方法	47
三、鸡肉茸泥的加工方法	19	三、虾肉蓉胶的制作方法	48
四、鱼肉茸泥的加工方法	19	模块四 菜肴烹调技法	50
五、虾肉茸泥的加工方法	20	项目一 热菜烹调技法	50
六、蒜茸(泥)的加工方法	21	一、蜜汁的技法与应用	50
七、红薯泥的加工方法	21	二、拔丝的技法与应用	53
模块三 原料调配与预制加工	22	三、扒的技法与应用	54
项目一 菜肴组配	22	四、煨的技法与应用	56
一、包的组配方法	22	五、炖的技法与应用	57
		六、贴的技法与应用	58
		七、塌的技法与应用	59

八、焗的技法与应用	60	二十五、锅贴豆腐的制作方法	90
项目二 冷菜烹调技法	62	二十六、冰鱼吐司的制作方法	91
一、挂霜的技法与应用	62	二十七、烧虾脯的制作方法	92
二、琉璃的技法与应用	63	二十八、炒桂花三泥的制作方法	93
三、熏的技法与应用	64	二十九、纸包虾仁的制作方法	94
四、糟的技法与应用	65	三十、荷叶米粉鸭肉的制作方法	95
模块五 高级技能综合训练	67	三十一、锅贴金钱鸡的制作方法	96
项目一 热菜制作	67	三十二、锅塌金钱腰的制作方法	97
一、龙井余鲍鱼的制作方法	67	三十三、三穿鸡翼的制作方法	98
二、烧蓑衣鲍鱼的制作方法	68	三十四、翡翠鱼丸的制作方法	99
三、清汤竹荪的制作方法	69	三十五、果汁龙鳞虾的制作方法	100
四、金银鲜贝的制作方法	70	三十六、酸辣鱼羹的制作方法	101
五、炸高丽蛭子的制作方法	71	三十七、银汤烩肚片的制作方法	102
六、酱爆牛蛙的制作方法	72	三十八、蜜汁江米枣的制作方法	103
七、清炖甲鱼的制作方法	73	三十九、拔丝西瓜的制作方法	104
八、软烧甲鱼的制作方法	74	四十、番茄煨牛肉的制作方法	105
九、韭头炒鲜鱿的制作方法	75	四十一、清炖狮子头的制作方法	106
十、酸辣乌鱼蛋的制作方法	75	四十二、盐焗凤翅的制作方法	107
十一、爆对虾片的制作方法	76	项目二 冷菜制作	108
十二、炒芙蓉蟹黄的制作方法	77	一、炆田螺的制作方法	108
十三、烧瓢香菇的制作方法	78	二、蒜泥白肉的制作方法	109
十四、鸡蓉瓢竹荪的制作方法	79	三、鱼香兔丝的制作方法	109
十五、火笋鸭的制作方法	80	四、冻鸡的制作方法	110
十六、扒鱿鱼的制作方法	81	五、青鱼冻的制作方法	111
十七、扒瓢茄夹的制作方法	82	六、水晶脍的制作方法	112
十八、套四宝的制作方法	83	七、熏鸡的制作方法	113
十九、瓢炙鱼的制作方法	84	八、糟鸡的制作方法	114
二十、三鲜脱骨鱼的制作方法	85	九、挂霜核桃仁的制作方法	115
二十一、八宝刀鱼的制作方法	86	十、琉璃核桃仁的制作方法	116
二十二、芙蓉鱼卷的制作方法	87	十一、荷塘小景的拼摆方法	117
二十三、兰花豆腐的制作方法	88	十二、蝶恋花的拼摆方法	118
二十四、真煎丸子的制作方法	89	参考文献	120

原料初加工

本模块主要介绍贝类、爬行类、软体类、虾蟹类、菌类、藻类原料的初加工方法，中式火腿的初加工方法以及干货原料的碱发加工方法。

项目一 鲜活原料的初加工

[学习目标]

通过对本项目内容的学习和训练，使学员达到以下目标：

1. 能对贝类原料进行清洗整理。
2. 能对爬行类原料进行宰杀、清洗整理。
3. 能对软体类原料进行宰杀、清洗整理。
4. 能对虾蟹类原料进行清洗整理。
5. 能对菌类、藻类原料进行清洗整理。

[训练内容]

一、贝类的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

1) 主料准备：河蚌、竹蛭若干。

2) 辅料准备：精盐适量。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 4 个，小毛刷、小尖刀各 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 贝类的特征

1) 体形左右对称，外面有两枚（面）贝壳。

2) 头部不明显，没有腭片、齿舌、触角和眼等器官。

3) 常用于烹饪加工的有蚶、贻贝、江珧贝、扇贝、日月贝、牡蛎、竹蛭、河蚌等，它们的加工方法基本相似。

(2) 贝类初加工的技术要求

1) 一定要先用清水冲净外壳的泥沙，或用淡盐水浸泡使其吐净泥沙。

2) 若是取肉，一定要除净鳃瓣和肠胃，并洗净黏液。

3. 工艺流程

(1) 加工河蚌的工艺流程 清洗→出肉→清洗。

(2) 加工竹蛭的工艺流程 清洗→吐沙→清洗。

4. 操作步骤

(1) 河蚌的加工 先用清水将河蚌外壳泥沙洗净，再用薄型小刀插入两壳相接的缝隙，向两侧移动，割开前、后闭壳肌，然后再沿两侧壳壁将肉取出，分别摘去鳃瓣和肠胃。将蚌肉放入盆中，加适量精盐揉搓，再用清水洗净黏液即可。

(2) 竹蛭的加工 先用清水冲去鲜活竹蛭外壳上的泥沙，然后浸入2%的食盐液中，静置40~80min，使其充分吐沙。体形较瘦的竹蛭吐沙速度较慢，可多浸泡一会，烹调前再用清水冲洗即可。

5. 操作要点提示

- 1) 河蚌足肉质紧密，烹煮时不易酥烂，可用木棍轻轻将蚌足捶松。
- 2) 蚌肉加工干净后会渗出汁液，其鲜味很强，可连同蚌肉一起烹调。
- 3) 烹调时既可带壳（将闭壳肌割断），也可取净肉，但外壳破裂或死的应剔除。

二、牛蛙的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 牛蛙若干只。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，剪刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

两栖类动物的主要特征如下：

- 1) 体分为头、躯干、四肢 3 部分。
- 2) 皮肤裸露而潮湿，皮肤腺丰富。
- 3) 腹部肌肉薄而分层，四肢肌肉发达，尤以后肢肌肉特别发达。
- 4) 两栖类动物中，用于烹饪原料的典型代表就是蛙类，常见的品种有：青蛙、牛蛙、哈士蟆、棘胸蛙（石鸡）等，其加工方法基本一致。

3. 工艺流程

宰杀→剥皮→去内脏→洗涤。

4. 操作步骤

- 1) 将牛蛙摔死或用刀背将其敲昏。
- 2) 从颈部下刀开口，剖开腹部，沿刀口剥去外皮，摘除内脏。
- 3) 用清水将处理后的牛蛙洗净。

5. 操作要点提示

- 1) 加工时注意，牛蛙的肝、心、油脂等可留用。
- 2) 有一些菜肴如“爆炒牛蛙”、“八宝牛蛙”等，加工时不需去皮，但需除净内脏后用精盐揉搓表皮，再用清水冲洗干净即可。

三、甲鱼的初加工方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 甲鱼若干只。
- (2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，菜墩 1 个，菜刀 1 把，小尖刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

- (1) 爬行类动物的主要特征
 - 1) 身体分为头、颈、躯干、四肢、尾五部分。
 - 2) 皮肤干燥，体被角质鳞片，龟鳖类在背腹面覆盖有大型的角质板。
 - 3) 爬行类动物中，可作为烹饪原料的主要有蛇类、龟类和鳖类。由于它们的形体结构比鱼类、畜类要复杂，加工方法只能根据具体品种确定。

(2) 甲鱼初加工的技术要求

- 1) 甲鱼学名鳖，又称水鱼、团鱼等，必须要活宰。
- 2) 甲鱼的加工方法一般有两种：一种是用于清蒸、红烧、炖汤时的加工方法；另一种是用于生炒或酱爆时的方法。此处主要指前者。
- 3) 宰杀时动作要娴熟，从颈根处割断气管、血管，防止手被咬伤。

3. 工艺流程

宰杀放血→去黑膜→去内脏→洗涤。

4. 操作步骤

1) 甲鱼的宰杀方法有两种：一种是将甲鱼放在地面，等其爬行时使劲一踩，待其头伸出时用左手握紧头部，然后用刀割断血管和气管，放入冷水盆中将血泡出。另一种方法是将甲鱼腹部朝上放在菜墩上，待头伸出时将头剁下；或是将甲鱼腹部朝上放好，待头伸出即可迅速用手捏紧颈部，用刀切断颈椎及气管、血管，放血。

2) 将放过血的甲鱼放入 80℃ 左右的热水中浸烫约 2min，取出后趁热用小刀刮去背壳和裙边上的黑膜。

3) 用刀在甲鱼腹面剖个十字口，再放入 90℃ 左右的热水中浸烫 10~15min，捞出后揭开背壳，并将背壳周围的裙边取下，再将内脏一起掏出。

4) 剪去爪尖，剖开尾部，用清水冲洗干净。

5. 操作要点提示

1) 死甲鱼不能食用，因为甲鱼死后，其内脏极易腐败变质，肉中的组氨酸转变为有毒的组胺，对人体有害。

2) 甲鱼若用于生炒或酱爆，其加工方法是在刮去黑膜以后不再入热水中浸烫，而是直接用刀沿背壳四周划开，取出内脏后，将肉改刀成块，用清水冲洗后，沥干水分即可备用。

3) 甲鱼内脏可保留心、肝、胆、肺、卵巢、肾等，背壳也可保留。

四、蛇的初加工方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 蛇若干条。
- (2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，菜墩 1 个，菜刀 1 把，小尖刀 1 把，毛巾

1 条。

2. 相关知识

蛇属于爬行类动物,身体圆而细长,体表披覆角质鳞。蛇的种类很多,有的有毒,有的无毒,毒蛇一般头呈三角形。蛇分布于热带和亚热带,生活于平地、丘陵或山地,我国南方食用蛇的较多。蛇的初加工技术要求如下:

1) 宰杀时,如果没有掌握宰杀的技巧,应请专人宰杀加工,或将蛇放入冰柜中冷冻,待冻僵后用铁夹将头夹紧,吊挂后再进行宰杀加工,以免发生意外。

2) 剁下的蛇头,特别是有毒蛇头,切不可用手接触,因为它仍可张口咬人,并使人中毒。

3. 工艺流程

划开蛇皮→剥皮→去头、尾→洗涤。

4. 操作步骤

1) 右手将蛇轻轻拿起,用左手食指和拇指将蛇头两侧捏紧,右脚踏着蛇尾,右手持小刀割开颈圈皮层,然后用小刀划开腹部,从头至尾划下。

2) 用手剥去蛇皮,连内脏带出,剁去头、尾,洗净蛇身备用。

5. 操作要点提示

1) 蛇的内脏取出后,不要将蛇胆、蛇肠弃去,它们均可入药或食用。

2) 蛇皮用小刀刮去细鳞,放入沸水中略烫后可单独成菜。

五、鲍鱼的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

1) 主料准备:鲍鱼若干。

2) 辅料准备:精盐、小苏打。

(2) 用具、餐具、设备准备 26 水盆 2 个,中号蒸笼、蒸锅、蒸灶 1 套,小毛刷 1 个,小尖刀 1 把,大砂锅 1 个,毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 软体动物

1) 软体动物的主要特征是身体柔软、不分节。软体动物由头、足、内脏囊、外套膜和贝壳五部分组成。

2) 在软体动物中又分为头足类、腹足类和瓣鳃类,其中种类最多的是腹足类。腹足类动物的身体只具有一个螺旋形的贝壳,足部和头部都很发达。

3) 腹足类动物可用来作为烹饪原料的品种很多,如鲍鱼、红螺、瓜螺、角螺、扁玉螺、东风螺、泥螺等海产品,淡水产的田螺、环棱螺等,陆生非洲蜗牛、法国蜗牛等。

(2) 鲍鱼简介 鲍鱼又称海耳,为海产“八珍”之一,素为海珍之冠。世界各海域均产,夏季、秋季盛产。供食用的鲍鱼品种有杂色鲍鱼、盘大鲍、耳鲍和半纹鲍等。

鲍鱼味极鲜美,营养丰富,可鲜食,宜清蒸。鲍鱼干又称干鲍,系用鲜鲍鱼经去壳、去内脏、盐腌、熟煮、晒干而成。干鲍品种有紫鲍、明鲍、灰鲍等,其中以紫鲍为最佳。

鲍鱼主要食用其肥厚的足块,以肌肉坚实、无破损、无污染者为佳,是宴席中的高档菜

品，多以整形用，宜于煨、烧、烩菜式，也用于冷菜和汤菜。罐头鲍鱼，开罐即可烹调。

(3) 干鲍鱼的涨发 现在常用的干鲍鱼涨发有单一水煮法和水煮加碱法两种方法。

1) 单一水煮法：即将鲍鱼在清水中浸泡约12h，洗净换清水，上笼蒸约10h，至涨大无硬心时取出，去杂质洗净，换凉水浸泡待用。

2) 水煮加碱法：将鲍鱼用水浸泡回软，洗净后，放入浓度约3%的熟碱水中浸泡8~10h，至鲍面发亮、内部已透明时捞出，漂洗去碱味，换清水浸泡备用。

此处以鲜鲍鱼为例，介绍其加工方法。

3. 工艺流程

剥壳→去内脏→去黑膜→洗涤→煲制。

4. 操作步骤

1) 剥壳：鲜活鲍鱼洗净后，用不锈钢小刀刀刃贴在鲍鱼的壳内，轻轻地来回拉动，使其壳肉分离，剥壳取肉，并去除内脏，加精盐搓洗后再用清水冲去盐分，然后剪去嘴和外套膜，用清水冲洗干净。

2) 去黑膜：先将鲍鱼放入加有小苏打的清水中浸泡约6h，用毛刷轻轻刷黑膜，用清水冲洗干净，再放入清水中浸泡12h去净碱味。

3) 煲制：将鲍鱼放入冷水锅中逐渐加热至沸，使鲍鱼定型。然后将定型后的鲍鱼肉放到特制鲜汤中，以文火煲约8~10h，捞出，封好放入冰箱即可。

5. 操作要点提示

1) 鲍鱼剥壳取肉时，要保证鲍鱼的形状完整。

2) 去鲍鱼外面黑膜用的小苏打水的浓度，一般是水与小苏打的质量比为60:1。

3) 鲍鱼定型时，不要直接放入沸水中，否则表皮会开裂而影响质量。

4) 加工和烹煮鲍鱼时应尽量不用铁、铜等金属用具，以防鲍鱼肉质变黑。

5) 煲制鲍鱼后的汤汁可作调味用。

六、蛤蜊的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

1) 主料准备：蛤蜊若干。

2) 辅料准备：精盐适量。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆2个，小毛刷1个，铁钳1把，毛巾1条。

2. 相关知识

我国沿海均产蛤蜊，秋季盛产。蛤蜊种类较多，我国有10余种，以四角蛤蜊最为常见，贝壳厚，略呈四角形，壳顶凸出。贝壳有壳皮，幼小个体多呈现淡紫色，近腹缘为黄褐色，腹面边缘常有一条很窄的缘膜，生长纹明显粗大，形成凹凸不平的同心环纹。以鲜活、大小均匀、无污染者为佳。蛤蜊肉嫩味鲜，适于氽、爆、蒸、炒、烧、炖等烹调方法。

3. 工艺流程

浸泡吐沙→刷洗→去壳→洗涤。

4. 操作步骤

洗净蛤蜊外壳，然后放入清水中，再加适量精盐浸泡，使其吐出腹内泥沙，再用清水洗

净，即可带壳用于烹制菜肴。也可将洗净的蛤蜊放入开水锅中煮熟捞出，去壳和内脏，留肉，再用澄清的原汤洗净即可。

5. 操作要点提示

- 1) 初加工时，要去净泥沙、杂质及内脏。
- 2) 蛤蜊也可放入海水中浸泡，使其吐出腹内泥沙。
- 3) 煮蛤蜊的原汤味道鲜美，澄清后可用于烹制菜品。
- 4) 蛤蜊一般用活养和冰藏的方法保鲜。

七、田螺的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

- 1) 主料准备：田螺若干。
- 2) 辅料准备：植物油适量。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，水锅 1 个，小毛刷 1 个，小尖刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

田螺又称黑口圆田螺，产于我国华北和黄河流域、长江流域等湖泊、沼泽、河流、水田处，夏季盛产。

田螺肉营养丰富，含蛋白质、脂肪、矿物质等多种成分，其中以钙、磷的含量最高。田螺贝壳大，高约 6cm，呈圆锥形，表面光滑，螺旋部较短，螺层 6~7 层，体螺层膨胀，壳口边缘呈黑色，故又称黑口圆田螺。常活养保鲜，以鲜活、大小均匀者为佳。

田螺多连壳烹调，宜炒、煮。成菜质地脆嫩、味鲜。田螺肉味一般，可整用也可取肉用，常用爆、炒法成菜。

3. 工艺流程

吐沙→刷洗→去尾壳→洗涤。

4. 操作步骤

先将田螺静养 2~3d，待其吐尽泥沙，然后刷洗外壳泥垢，用铁钳夹断尾壳以便于吸食，再反复冲洗干净即可。

5. 操作要点提示

- 1) 田螺静养时可在水中放少量植物油，便于泥沙排出。
- 2) 初加工时注意去净泥沙及杂质。
- 3) 田螺如果需要取肉，可将外壳泥垢刷洗干净后击碎，逐个选摘出螺肉，然后去除残留的沙肠，用精盐轻轻搓洗螺肉，再用清水冲洗干净即可。
- 4) 田螺破壳取肉时，切不可将碎壳带入肉中。

八、乌贼的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 乌贼若干。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，剪刀 1 把，菜刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

头足类动物的形态特征如下:

- 1) 身体两侧对称, 分为头、足和胴体 3 个部分。
- 2) 头部两侧各有一只眼睛和嗅觉器官, 口内有腭片和齿舌。
- 3) 足部发达, 环列于头前和口的周围。
- 4) 外套膜肌肉肥厚, 袋状或筒状, 被包着整个内脏和内壳, 食用部位主要是外套膜和足部。

头足类动物全部都是海产, 而且品种不多, 目前常作为烹饪原料的有各种乌贼(墨鱼)、枪乌贼(鱿鱼)、章鱼等, 其加工方法基本相同, 此处以乌贼的加工为例说明。

3. 工艺流程

择洗→去皮膜→洗涤。

4. 操作步骤

1) 将乌贼放入水中, 先用刀顺乌贼的外套膜将其剖开, 用剪刀刺破眼睛, 挤出眼球, 再把头拉出, 然后将乌贼的吸盘、唾液腺、胃肠、墨囊等摘除干净, 除去石灰质骨。

2) 将乌贼的外套膜和足需清洗一下, 然后用刀刮净(或用布擦)其皮膜, 洗净即可。

5. 操作要点提示

- 1) 乌贼初加工时, 一般需在水中进行, 以防墨鱼汁造成污染。
- 2) 加工时, 除保留外套膜和足须外, 其他皮膜、眼、吸盘、唾液腺、胃肠、墨囊、胰脏等内脏都要去除干净。
- 3) 包埋于外套膜内的石灰质骨壳可保留作药用。
- 4) 在批量加工时, 要将其体内的生殖腺保留。雄墨鱼腹内的生殖腺干制后称为“乌鱼穗”, 雌墨鱼的产卵腺干制后称“乌鱼蛋”, 均为名贵的海味烹饪原料。
- 5) 鱿鱼与乌贼加工方法相同。
- 6) 章鱼的头足有八条腕, 故称八带鱼, 加工时先将章鱼头部的墨腺去掉, 放入盆内并加盐、醋搓揉, 搓揉时可将两个章鱼的足腕对搓, 以去其足腕吸盘内的沙粒, 再用清水洗去黏液, 其嘴、眼中有少量泥沙, 要挤干净并用水冲洗。

九、虾的出肉加工方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 对虾、草虾若干。
- (2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个, 剪刀 1 把, 毛巾 1 条。

2. 相关知识

虾属于甲壳类动物, 作为烹饪原料的品种主要有:

(1) 海产虾类 有龙虾、新对虾、仿对虾、鹰爪虾、白虾、毛虾、美人虾等, 平常所说的竹节虾、基围虾都属于对虾系列。

(2) 淡水产虾类 有中华新米虾、日本沼虾等。

(3) 半淡水产虾类 有罗氏沼虾等。

一般说来, 大虾、活虾整只烹调既方便又味道鲜美, 且色彩美观。将虾去壳出肉后用于做菜还具有更高的食用价值。小虾的虾仁和对虾、龙虾的虾肉运用范围更广, 不仅丰富了虾类菜的品种, 名菜也多, 如炒虾仁、炸虾球、烧虾饼等。

3. 工艺流程

(1) 剥壳法的工艺流程 剥壳→去沙线→洗涤。

(2) 挤捏法的工艺流程 挤捏→洗涤。

4. 操作步骤

(1) 剥壳法 剥壳法一般针对大型虾，如对虾、龙虾等。从腹部先剥胸甲、腹甲，再剥尾柄，分节剥去甲壳。剥出的虾肉，因形体较大，背部沙线明显，需要挑去，否则将影响虾肉的质量、色泽，以至口感和风味，最后将虾肉洗净即可。

(2) 挤捏法 挤捏法一般针对中、小型虾，如草虾、青虾、白虾等。其方法是：左手捏住虾尾，右手捏住虾胸甲，两手同时用力挤压并向相反方向拉，使虾肉从甲壳中脱出。挤出的虾仁，因其形体较小，无需挑去沙线，只要用清水浸泡搅洗至色白即可，行业内称之为“打水”。

5. 操作要点提示

1) 虾的初加工主要是剪去额剑、触角、步足，体型较大的虾需要剔去背部沙线。

2) 大龙虾初加工一般不需剪去触角，因为触角中也带有虾肉，而且装盘时还有点缀作用。加工时要将虾卵保留，经烘干后可制成虾子，是非常鲜美的调味料。

十、蟹的出肉加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 螃蟹若干。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，中号蒸笼、蒸锅、蒸灶 1 套，小毛刷 1 个，菜墩 1 个，小尖刀 1 把，剪刀 1 把，小竹签数根，毛巾 1 条。

2. 相关知识

1) 蟹属于甲壳类动物。蟹类品种也十分丰富，常见的海产蟹有梭子蟹、锯缘青蟹、火螃蟹（学名日本鲟）等，淡水蟹有河蟹（学名中华绒螯蟹）、溪蟹等。

2) 烹调前可用棉线将蟹足捆扎，防止受热后蟹足脱落，以保持其造型完整无缺。死蟹不能食用，易引起组胺中毒。

3) 螃蟹与虾一样，整食性较强，持蟹赏菊为千古美事，但整蟹的使用范围仍具有很大的局限性，为了丰富蟹类菜品种，螃蟹拆肉具有重要意义。

4) 螃蟹外壳十分坚固，步足管壁间、胸肋与胸甲相连的腔内及肋间骨缝中都有丰满的肌肉，这些肌肉由于肌浆较多，固体性较差。背甲与胸甲之间，有丰满的“脂肪”，雌性色呈橘红，称之为“黄”；雄性色呈乳白，称之为“脂”。

3. 工艺流程

整理→蒸（煮）→剔肉。

4. 操作步骤

蒸（煮）熟→卸下步足→撬出腿节→摘下屈腹→开背壳→剔出上壳内脂肪与肌肉→剔去食胃→摘除胸肋上肺叶→剔出肋间脂肪→将胸甲剪为左右两半→剖开胸肋成上下两半→剔去肋缝中肌肉→撬开蟹足剔出肌肉→分别剪去步足关节→压或挑出足壁间肌肉→剖开曲腹除尿肠→剔出腹中肌肉→分装保管。

5. 操作要点提示

1) 蟹在加工前，应将其静养于清水中，让其吐出泥沙，然后用软毛刷刷净骨缝、背

壳、毛钳上的残存污物，最后挑起腹脐，挤出粪便，用清水冲洗干净即可。

2) 螃蟹骨缝较多，拆肉十分困难，生拆不能达到目的，因此，多采用熟拆方法。

十一、菌藻类原料的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

1) 主料准备：金针菇适量。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，菜刀 1 把，菜墩 1 个，毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 菌藻类原料的概念 菌藻类原料是指那些可供人类食用的真菌、藻类和地衣类等。它们的营养价值高于一般的蔬菜，有特殊的香气和鲜味，含有较多人体必需的氨基酸、无机盐、维生素和酶类。菌藻类原料的营养价值很高，经常食用对于心、脑血管等疾病都有一定的防治作用，对癌症也有一定的抑制作用。

(2) 菌藻类原料在烹调中的应用

1) 菌藻类原料可作菜肴的主要原料，如炸香菇、炆口蘑、烩草菇、扒草菇等。

2) 菌藻类原料是制作素菜的重要原料。

3) 菌藻类原料适宜多种烹调方法。

4) 菌藻类原料也可以作菜肴的辅料、调色原料、装饰原料。

5) 菌藻类原料是某些菜肴中重要的提鲜原料。

(3) 菌藻类原料初加工的技术要求

1) 初加工时要摘净原料中的杂质，除去老根，洗净泥沙等。

2) 初加工时要保证原料的完整形态。

3. 工艺流程

整理→洗涤。

4. 操作步骤

以初加工金针菇为例说明。把金针菇的老根用刀切去，再摘净原料中的杂质，然后放清水中洗净泥沙。

5. 操作要点提示

1) 金针菇的食用方法很多，一般在食用前把金针菇放入沸水中氽一下捞起，然后凉拌、炒、炆、烩、烧、炖、煮、蒸、做汤均可，也是火锅的原料之一。

2) 金针菇可作为荤素菜的配料使用，如鸡脯肉拌金针、金针菇炒鸡丝、金针菇豆苗竹笋汤等菜肴。

项目二 加工性原料的初加工

[学习目标]

通过对本项目内容的学习和训练，使学员达到以下目标：

1. 能对中式火腿进行清理和分档加工。

2. 能对干鱿鱼进行碱水涨发。

3. 能对干墨鱼进行碱水涨发。

[训练内容]

一、中式火腿的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

- 1) 主料准备：中式火腿一只。
- 2) 辅料准备：葱段 150g，姜块 100g。
- 3) 调料准备：料酒 200g。

(2) 用具、餐具、设备准备 36 水盆 2 个，中号蒸笼、蒸锅、蒸灶 1 套，小毛刷 1 个，菜墩 1 个，菜刀 1 把，小尖刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 中式火腿的概念 火腿又称风蹄、熏蹄、火肘等，是用新鲜的带骨猪后腿经腌制加工而成的肉类制品。火腿是我国著名的传统产品，属上等腌腊猪肉制品。各地火腿腌制剂配料和加工方法因地方风味、气候条件（气温）而有所区别，但生产工序基本相同，都要经过选料、修整、腌制（在一般气温下，腌制过程中共擦盐和倒堆 7 次）、浸洗、整形、晒腿、发酵 7 个工序。火腿由于腌制时间较长，在酶的作用下，蛋白质分解为人体易于吸收的多种氨基酸。据测定，火腿内有 18 种氨基酸，是一种高级滋补品。

我国有三大著名的火腿，产于长江以南的为南腿，长江以北的为北腿，云贵地区的为云腿，其中以浙江金华火腿为冠。金华火腿形似竹叶，皮色黄亮，肉面紫红，腿心饱满；切开后肉色红润似玫瑰，脂肪透明；加工食之香气浓郁，美味可口，营养丰富。

(2) 中式火腿与西式火腿的区别

1) 中式火腿：用鲜猪肉的带骨后腿，经过干腌加工成的一种肉类制品，是我国历史悠久的民间传统产品。火腿成品肌肉切面呈深玫瑰色或桃红色，脂肪切面呈白色或微红色，有光泽；组织状态致密结实，切面平整；具有火腿特有的香味。

2) 西式火腿：用剔去骨头的猪腿肉，经过腌制后，装入特制的铝质模型中压制；或装入马口铁罐头中，再经加热煮熟成为熟制品，是西餐中的主要菜肴。其品质特点是，肉质细嫩，膘少味鲜，咸味适中，鲜香可口。

(3) 中式火腿的等级标准

- 1) 特级火腿：腿皮整齐，腿爪细，腿心肌肉丰满，腿上油头小，腿形整洁美观。
- 2) 一级火腿：全腿整洁美观，油头较小，无虫蛀和鼠咬伤痕。
- 3) 二级火腿：腿爪粗，皮稍厚，味稍咸，腿形整齐。
- 4) 三级火腿：腿爪粗，加工粗糙，腿形不整齐，稍有破伤、虫蛀伤痕，并有异味。
- 5) 四级火腿：脚粗皮厚，骨头外露，腿形不整齐，稍有伤痕、虫蛀和异味。

(4) 中式火腿的质量鉴别

1) 色泽鉴别：

① 优质火腿：肌肉切面为深玫瑰色、桃红色或暗红色，脂肪呈白色、淡黄色或淡红色，具有光泽。

② 次质火腿：肌肉切面呈暗红色或深玫瑰红色，脂肪切面呈白色或淡黄色，光泽较差。

③ 劣质火腿：肌肉切面呈酱色，上有各种斑点。脂肪切面呈黄色或黄褐色，无光泽。

2) 组织状态鉴别：

① 优质火腿：结实而致密，具有弹性，指压凹陷能立即恢复，基本上不留痕迹，切面平整、光洁。

② 次质火腿：肉质较致密，略软，尚有弹性，指压凹陷恢复较慢，切面平整，光泽较差。

③ 劣质火腿：组织状态疏松稀软，甚至呈黏糊状，尤以骨髓及骨周围组织更加明显。

3) 气味鉴别

① 优质火腿：具有正常火腿所特有的香气。

② 次质火腿：稍有酱味、花椒味、火豆豉味，无明显的哈喇味，可有微弱酸味。

③ 劣质火腿：具有腐败臭味或严重的酸败味及哈喇味。

(5) 中式火腿的分档 火腿一般分为小爪、蹄髈、上方、下方、油头五个档次，其中以上方部位质量最好，精肉多，肥膘少，被称为“火腿心”。正常的火腿腿形细直，油头小，腿心长，骨不外露，刀工整齐，呈竹叶形或琵琶形，无斑点，无虫蛀，肌肉切面呈深玫瑰色、桃红色或暗红色，脂肪组织呈白色、黄色或淡红色。

3. 工艺流程

浸泡→刷洗→蒸制→分割。

4. 操作步骤

1) 先用刀将火腿外层霉斑、变色的脂肪等清理干净，肉皮也用刀刮除干净，然后放在清水中浸泡约6h。

2) 用热碱水将浸泡过的火腿外表刷洗干净，然后置于容器中，加入料酒、葱段、姜块及适量清水上笼蒸约3h。

3) 将蒸好的火腿踢掉硬皮、骨骼、油脂，斩掉脚爪，片去腐肉，分割成块即可。

5. 操作要点提示

1) 火腿外层若未发现霉斑、变色等现象，可清洗灰尘后再泡。

2) 火腿用碱水洗过后，一定要漂净碱味再蒸制。

3) 火腿上笼蒸制时要用中小火，并防止锅中的水熬干。

二、碱发加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备

1) 生碱水用料：碱面（学名碳酸钠）500g。

2) 熟碱水用料：碱面350g，石灰200g。

3) 火碱水用料：火碱（学名氢氧化钠）35g。

(2) 用具、餐具、设备准备 36水盆2个，水锅1个，炉灶1台，毛巾1条。

2. 相关知识

(1) 干货原料涨发的定义 干货原料涨发就是利用烹饪原料的物理性质，进行复水和膨化加工，使其重新吸水后，除去异味和杂质，基本上恢复原状，以合乎食用的要求，并利于人体的消化吸收。此过程简称“发料”。