



职业技能训练用书

ZHONGSHI PENG TIAOSHI

# 中式烹调师

(初级)

于贵昌 朱登祥 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

(初 级)

主 编 于贵昌 朱登祥

副主编 李茂华 潘长庆 祁可斌

参 编 王 建 于建军 单智习 侯 斌 邢 奎

主 审 王利琴

参 审 王春晖



机械工业出版社

本书是依据国家职业标准，紧密结合中式烹调师（初级）技能的要求编写的，其主要内容包括：原料初步加工、原料分档与切割、原料调配与预制加工、菜肴烹调技法等，并配有初级技能综合训练。

本书是中式烹调师（初级）技能操作和技能鉴定考试的必备用书，可供有关职业学校的学生进行技能训练时使用，也可作为广大烹调从业人员的学习参考书。

### 图书在版编目（CIP）数据

中式烹调师：初级/于贵昌，朱登祥主编. —北京：机械工业出版社，2010.10

职业技能训练用书

ISBN 978-7-111-32073-9

I. ①中… II. ①于…②朱… 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 190961 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：佟瑞鑫 封面设计：陈 沛 责任印制：杨 曦

北京中兴印刷有限公司印刷

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm · 8.25 印张 · 203 千字

0 001—3 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-32073-9

定价：18.00 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

销售一部：(010)68326294

销售二部：(010)88379649

读者服务部：(010)68993821

门户网：<http://www.cmpbook.com>

教材网：<http://www.cmpedu.com>

封面无防伪标均为盗版

# 前 言

职业技能训练是培养技能型人才的重要途径之一，训练用书的质量直接影响着技能型人才培养的质量。目前，突出强化中式烹调师职业技能训练用书相对匮乏，多数内容陈旧，并且有相当一部分内容与新的国家职业标准不对应。广大的培训机构和读者迫切需要一套与新的国家职业标准对接并适合于中式烹调师技能培训用书。为满足社会的需要，特编写《中式烹调师》（初级、中级、高级）三册。

本书的编写，是以国家职业标准中式烹调师（初级）为依据，内容上涵盖了国家职业标准对中式烹调师（初级）中的各项操作技能要求，注重社会发展和就业的需求，从而实现对学员实际操作技能的训练和职业能力的培养。

本书在编写形式上，以模块和项目形式构架训练体系。按国家职业标准中式烹调师（初级）的技能要求，分为若干个技能训练模块。每个技能训练模块又分为若干个项目要点。以项目训练为基础，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。训练内容主要包括操作前准备、相关知识、工艺流程、操作步骤、操作要点提示等。在“相关知识”部分，将项目要点涉及的理论知识进行梳理，重点突出，主题鲜明。在烹调技法训练模块和技能综合训练模块中，强调了训练过程和训练要点，并配有检测评分方法，将每个实训项目的训练效果进行量化，并相应地给出量化考核标准。

本书可作为高等职业院校、中等职业院校、技工学校中式烹调师的技能培训用书，还可作为中式烹调师（初级）技能鉴定和技能短期培训用书，同时也是广大烹调爱好者入门学习的好帮手。通过对本书的学习，学员在生产实习场地经过教师讲解、演示，便可以动手实际操作，确保达到初级技能的培养目标。

本书由于贵昌、朱登祥任主编，李茂华、潘长庆、祁可斌任副主编。王建、于建军、单智习、侯斌和邢奎也参加了本书的编写工作。本书由河南职业技术学院王利琴副教授任主审，王春晖参审。

在本书的编写过程中，参考了多本相关文献资料，咨询了多位烹调专家、学者。在此，特向各相关文献资料的作者和各位专家、学者表示衷心的感谢。

由于本书内容初次采用模块化结构编写，加之作者水平有限，不当之处在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见和建议，以便修订时加以完善。

编 者



# 目 录

## 前言

模块一 原料初步加工	1	十八、斜刀批的应用	27
项目一 鲜活原料的初加工	1	十九、反刀批的应用	27
一、蔬菜原料初加工的方法	1	二十、反刀刮的应用	28
二、家禽原料初加工的方法	5	项目三 原料切割成形	29
三、有鳞鱼类原料初加工的方法	7	一、片的切割成形方法	29
项目二 加工性原料的初加工	8	二、丝的切割成形方法	30
一、腌制与腌腊制品的初加工方法	8	三、条的切割成形方法	31
二、水发加工的方法及要求	8	四、丁的切割成形方法	32
三、干制植物性原料的水发加工方法	10	五、块的切割成形方法	33
四、原料的冻结方法和解冻方法	10	六、段的切割成形方法	34
模块二 原料分档与切割	12	模块三 原料调配与预制加工	36
项目一 禽类原料部位的分割	12	项目一 菜肴组配	36
鸡(鸭)胴体肉的分割取料方法	12	一、热菜主、辅料数量的组配	36
项目二 刀法的应用	14	二、由单一原料组成的冷菜的拼摆	37
一、磨刀的方法	14	三、菜肴盛器的选择	38
二、直切的应用	15	项目二 着衣处理	40
三、推切的应用	16	一、拍粉的操作方法	40
四、拉切的应用	17	二、粘挂的操作方法	41
五、锯切的应用	18	三、水粉糊的调制方法	42
六、铡切的应用	19	四、全蛋糊的调制方法	43
七、滚切的应用	19	五、水粉浆的调制方法	44
八、直剁的应用	20	六、全蛋浆的调制方法	45
九、排剁的应用	21	项目三 调味处理	46
十、直砍的应用	22	一、动物性原料的腌制调味	46
十一、跟刀砍的应用	22	二、咸鲜味型的调制方法	47
十二、平刀批的应用	23	三、酸甜味型的调制方法	48
十三、推刀批的应用	24	四、咸甜味型的调制方法	49
十四、拉刀批的应用	24	五、咸香味型的调制方法	50
十五、推拉批的应用	25	模块四 菜肴烹调技法	51
十六、抖刀批的应用	26	项目一 热菜烹调技法	51
十七、滚料批的应用	26	一、焯水熟处理的方法	52

四、生炒的技法与应用	57	十四、菜肴蜜汁莲子的制作方法	93
五、熟炒的技法与应用	58	十五、菜肴炒双冬的制作方法	94
六、软炒的技法与应用	59	十六、菜肴炸八块的制作方法	94
七、清炸的技法与应用	60	十七、菜肴炸鸡排的制作方法	95
八、软炸的技法与应用	62	十八、菜肴香酥鸡腿的制作方法	96
九、酥炸的技法与应用	62	十九、菜肴滑炒肉丝的制作方法	97
十、干炸的技法与应用	64	二十、菜肴干炸丸子的制作方法	97
十一、卷包炸的技法与应用	65	二十一、菜肴炒辣子鸡的制作方法	98
十二、油浸的技法与应用	66	二十二、菜肴孜然肉片的制作方法	99
十三、煮的技法与应用	67	二十三、菜肴芥菜肉的制作方法	100
十四、蒸的技法与应用	68	二十四、菜肴麻婆豆腐的制作方法	101
十五、氽的技法与应用	69	二十五、菜肴蒜茸炒青瓜的制作方法	101
项目二 冷菜烹调技法	71	二十六、菜肴韭菜炒茶干的制作方法	102
一、拌的技法与应用	72	二十七、菜肴水煮牛肉的制作方法	103
二、炆的技法与应用	73	二十八、菜肴炒肉片的制作方法	104
三、盐渍的技法与应用	74	二十九、菜肴炸茄盒的制作方法	104
四、糖渍的技法与应用	76	三十、菜肴鸡汤煮干丝的制作方法	105
五、醋渍的技法与应用	76	三十一、菜肴软炸里脊条的制作方法	106
六、醉的技法与应用	77	三十二、菜肴青椒炒肉丁的制作方法	107
七、泡的技法与应用	78	三十三、菜肴清蒸鸡块的制作方法	107
八、糟的技法与应用	80	三十四、菜肴干煎带鱼段的制作方法	108
九、白煮的技法与应用	81	三十五、菜肴干炸鱼(带网)的制作方法	109
模块五 初级技能综合训练	83	三十六、菜肴面包猪排的制作方法	110
项目一 热菜制作	83	三十七、菜肴干炸里脊的制作方法	110
一、菜肴醋溜土豆丝的制作方法	83	三十八、菜肴小酥肉的制作方法	111
二、菜肴胡萝卜炒春笋的制作方法	84	三十九、菜肴宫保鸡丁的制作方法	112
三、菜肴香菇菜心的制作方法	85	四十、菜肴清炒虾仁的制作方法	113
四、菜肴海米炒冬瓜的制作方法	86	项目二 冷菜制作	114
五、菜肴火腿炒蚕豆的制作方法	86	一、菜肴糖拌水果山药的制作方法	114
六、菜肴干煸四季豆的制作方法	87	二、菜肴姜汁莲藕的制作方法	114
七、菜肴料子鸡的制作方法	88	三、菜肴海米炆芹菜的制作方法	115
八、菜肴酸辣鸡血的制作方法	88	四、菜肴油炆双色菜花的制作方法	116
九、菜肴清蒸鲤鱼的制作方法	89		
十、菜肴腊肉炒西芹的制作方法	90		
十一、菜肴炸素脆鳝的制作方法	91		
十二、菜肴炒木须肉的制作方法	91		
十三、菜肴炒肉丝粉皮的制作方法	92		

五、菜肴姜末拌包菜的制作方法 .....	117
六、菜肴洋葱拌木耳的制作方法 .....	117
七、菜肴凉拌鲜黄花菜的制作方法 .....	118
八、菜肴青红椒拌腐竹的制作方法 .....	119
九、菜肴葱油拌海参的制作方法 .....	120
十、菜肴干贝炆莴笋的制作方法 .....	120

十一、菜肴醋拌萝卜丝的制作方法 .....	121
十二、菜肴酸辣黄瓜皮的制作方法 .....	122
十三、菜肴麻酱拌凉粉的制作方法 .....	123
十四、菜肴糖醋白菜梗的制作方法 .....	123
十五、菜肴蒜泥黄瓜的制作方法 .....	124

参考文献 .....	126
------------	-----

# 原料初步加工

原料初步加工就是对购进的原料进行的初次加工，除去原料不能食用的部分，使其成为烹制菜肴备用原料的加工过程。原料初步加工是烹调技术的重要组成部分，在菜肴制作过程中有着极其重要的地位。

本模块主要介绍鲜活原料的择剔、整理、除污、宰杀、焯毛、去鳞、洗涤等方法，介绍腌制品与腊制品的整理、洗涤方法，介绍干货原料的水发加工的方法以及原料冻结和解冻的方法。

## 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，使学员掌握以下技能：

1. 科学合理地整理加工、洗涤、放置蔬菜。根据不同品种，采取相应的加工处理方法。
2. 把握家禽宰杀、焯毛、剖腹、整理内脏、洗涤几大环节，按步骤规范、合理地进行家禽的初加工。
3. 掌握水产品刮鳞、去鳃、取内脏、焯沙、剥皮、宰杀、择剔等加工方法，针对不同种类的水产品，采取相应的加工处理措施。

### [训练内容]

#### 一、蔬菜原料初加工的方法

##### 1. 根菜类蔬菜初加工的方法

###### (1) 操作前的准备

- 1) 原料准备：萝卜、山药。
- 2) 工具准备：切刀、刮削用刀、撮布、洗涤用盆、漏筐等。

###### (2) 相关知识

1) 根菜类蔬菜的定义。根菜类蔬菜是指以膨胀、肥大的根部作为食用部位的一类蔬菜。这类蔬菜品种很多，主要有肉质直根，如白萝卜、胡萝卜、根用甜菜、芜菁、根用芥菜等；肉质块根，如山药、甘薯等。

###### 2) 根菜类蔬菜初加工的要求。



① 初加工时一定要除净污泥和疤痕等不能食用的部位。

② 去皮时要注意不要过厚。

③ 易氧化褐变的原料，去皮后应立即浸泡在清水中，或用塑料薄膜密封。

(3) 工艺流程

1) 萝卜：切去头尾→削去外皮→洗涤。

2) 山药：刨去外皮→洗涤→浸泡。

(4) 操作步骤

1) 萝卜。切去头、尾不能食用的部分，刮去杂须，削去斑损、外皮，冷水冲洗干净后放置漏筐中淋水备用。

2) 山药：山药外皮粗糙，不能食用，初加工时用刨刀直接刨去外皮，放入清水中洗涤干净后，浸泡在清水中，随用随取。

(5) 操作要点提示

1) 有些根菜类原料比较鲜嫩，加工时可不去皮、不切根。

2) 整理洗涤干净的原料，视烹调需要进行焯水或不焯水处理。

2. 茎菜类蔬菜初加工的方法

(1) 操作前的准备

1) 原料准备：茼蒿、竹笋、茭白、藕、洋葱、芋头。

2) 工具准备：切刀、刮削用刀、抹布、洗涤用盆、漏筐等。

(2) 相关知识

1) 茎菜类蔬菜的定义。茎菜类蔬菜是以植物肥大的茎部作为食用部位的一类蔬菜。品种很多，主要有地上茎，如茼蒿、竹笋、茭白等；地下茎，如藕、洋葱、芋头、土豆、芋艿、大蒜、鲜百合等。

2) 茎菜类蔬菜初加工的要求。

① 初加工时一定要除净老叶、老根等不能食用的部位。

② 初加工时一定要防止浪费。

③ 易氧化褐变的原料，去皮后应立即浸泡在清水中，或用塑料薄膜密封。

(3) 工艺流程

1) 茼蒿：去叶→切根削皮→洗涤。

2) 竹笋：去壳→切去老根→修净根须、老皮→洗涤→初步熟处理。

3) 茭白：去壳→切根→削皮→洗涤→入凉水浸泡待用。

4) 藕：切去藕根→削去外皮→洗涤→入凉水浸泡待用。

5) 洋葱：削根→剥去外部老皮→洗涤。

6) 芋头：刮去外皮→洗涤→入凉水浸泡待用。

(4) 操作步骤

1) 茼蒿。剥去叶子、切去老根、削去外皮，洗涤干净备用，茼蒿叶子也应洗涤干净另作他用。

2) 竹笋。竹笋外壳较硬，可先用刀在竹笋的外壳上从头至尾划一刀，深度为笋壳的厚度，然后将刀跟紧嵌在原料的根部，左手握住原料，用力向左滚动旋转，即可一次性去除全部笋壳。再切去老根，修净老皮、笋衣，洗净改刀，放入冷水锅中焯水处理后备用。

3) 茭白。先用刀顺壳划一刀,然后用手剥去外壳,切去较硬的根部,若是质地老的茭白,要削去外皮。如果茭白暂时不用,一定要用保鲜膜密封或放入清水中以防变色。

4) 藕。用刀切去藕的根部,随后刮去或削去表皮,冲洗干净后浸泡水中备用。

5) 洋葱。先用刀切去洋葱两头,并在表层划一刀剥去外面一层皮,用清水洗净备用。

6) 芋头。用刀刮去外皮,然后浸在水中,边冲边洗,直至色白无污物、白沫,浸泡在水盆中备用。

(5) 操作要点提示 芋头表皮含有皂苷物,去皮时双手直接接触会感到奇痒难忍,防止措施是去皮前戴好手套,或在芋头上洒些醋,降低皂苷物的刺激。

### 3. 叶菜类蔬菜初加工的方法

#### (1) 操作前的准备

1) 原料准备:小白菜、芹菜。

2) 工具准备:切刀、刮削用刀、抹布、洗涤用盆、漏筐等。

#### (2) 相关知识

1) 叶菜类蔬菜的定义。叶菜类蔬菜是指以植物肥嫩的叶片和叶柄作为食用部位的一类蔬菜。这类蔬菜品种很多,主要有普通叶菜,如小白菜、菠菜等;结球叶菜,如大白菜、结球甘蓝等;香辛叶菜,如芹菜、芫荽等。

2) 叶菜类蔬菜初加工的要求。

① 初加工时一定要除净黄叶、老叶、老根等不能食用的部位。

② 初加工的方法一定要适应烹调的要求。

③ 一定要洗净原料中的虫卵、泥沙等杂质。

④ 洗涤时切勿用手揉搓。

⑤ 洗涤后可根据需要用高锰酸钾溶液或淡盐水浸泡。

#### (3) 工艺流程

1) 小白菜:择剔老叶、老根→盐水泡洗→清水洗涤。

2) 芹菜:切去老根→抽打去叶→洗涤。

#### (4) 操作步骤

1) 小白菜。先切去老根,剥去老叶、黄叶,掰开叶柄,洗净泥沙,再用浓度(质量分数)为2%的食盐溶液浸泡5min,然后用清水冲洗干净。

2) 芹菜。用刀切去老根,剥去老茎、摘去老叶,随后取方竹筷子两根,用方头一端均匀用力抽打叶片,直至叶片脱尽。去过叶的芹菜放入清水中浸泡5min,用清水冲洗干净。

(5) 操作要点提示 叶菜类蔬菜多含虫卵、杂质,因此洗涤很重要。常用的洗涤方式有直接冷水洗、用浓度(质量分数)为2%的食盐溶液浸泡5min后用清水冲洗或用浓度(质量分数)为0.3%的高锰酸钾溶液浸泡5min后用清水冲洗。采取何种洗涤方式因品种而定。

### 4. 花菜类蔬菜初加工的方法

#### (1) 操作前的准备

1) 原料准备:花椰菜。

2) 工具准备:切刀、刮削用刀、抹布、洗涤用盆、漏筐等。

#### (2) 相关知识

1) 花菜类蔬菜的定义。花菜类蔬菜是以植物的花部器官为食用部分的蔬菜，常见品种有花椰菜（菜花）、韭菜花、白菊花等。

2) 花菜类蔬菜初加工的要求。

① 初加工时要除净老根、黑斑等不能食用的部位。

② 一定要用手掰成小块。

③ 一定要洗净原料中的虫卵、泥沙等杂质。

(3) 工艺流程 切去根部→裁切成大块→洗涤→掰成小块。

(4) 操作步骤 将花椰菜的根部连同叶子切去，然后将花椰菜裁切分割成大块，再用手掰成大小一致的小块，用清水洗涤干净后备用。

(5) 操作要点提示 花椰菜裁切分割成大块后，要用手掰成大小一致的小块，若用刀切容易碎。

5. 瓜果类蔬菜初加工的方法

(1) 操作前的准备

1) 原料准备：冬瓜。

2) 工具准备：切刀、刮削用刀、抹布、洗涤用盆、漏筐等。

(2) 相关知识

1) 瓜果类蔬菜的定义。瓜果类原料是以植物的果实为食用部位的蔬菜。其种类较多，有瓜果类，如冬瓜、丝瓜、南瓜等；茄果类，如辣椒、西红柿、茄子等。

2) 瓜果类蔬菜初加工的要求。

① 初加工时要除净外皮、瓜蒂、瓜瓢、黑斑等不能食用的部位。

② 可以直接生食的瓜果类蔬菜一般多用高锰酸钾溶液或淡盐水浸泡。

(3) 工艺流程 洗涤→削皮→去蒂、去瓢→洗涤。

(4) 操作步骤 将整个的大冬瓜洗净，然后拦腰裁切成两段，刀口向下立于砧板上，右手持稳刀柄，左手按扶刀头，由上而下推切去冬瓜外皮，去完皮后切块，去瓢，再洗涤备用。

(5) 操作要点提示 冬瓜体积较大，去皮时注意方法要灵活，刀法要娴熟。

6. 豆类蔬菜初加工的方法

(1) 操作前的准备

1) 原料准备：四季豆。

2) 工具准备：切刀、刮削用刀、抹布、洗涤用盆、漏筐等。

(2) 相关知识

1) 豆类蔬菜的定义。豆类蔬菜是以豆科植物的荚果或籽粒为烹调原料的蔬菜，常见品种有四季豆、豇豆、毛豆等。

2) 豆类蔬菜初加工的要求。

① 初加工时要除净顶尖和两边的筋以及虫眼等不能食用的部位。

② 有时可用手掰成小段。

③ 一定要洗净原料中的虫卵、泥沙等杂质。

(3) 工艺流程 去顶尖、撕去两边筋→洗涤→切成或掰成相应长度的段。

(4) 操作步骤 先将刀豆用手掐去顶尖，撕去两边筋，然后用手掰成相应的长度，用

清水洗涤干净后备用。

(5) 操作要点提示 豆类蔬菜多是菜果同时食用,宜选用质嫩、饱满的,加工后有的要整只使用。

## 二、家禽原料初加工的方法

### 1. 活鸡的初加工方法

#### (1) 操作前的准备

- 1) 原料准备:活鸡一只、食盐 5g。
- 2) 工具准备:切刀、镊子刀、剪刀、撮布、碗、盆。

#### (2) 相关知识

1) 家禽的定义。家禽主要指人工饲养的鸡、鸭、鹅、鸽子及鹌鹑等,其初加工方法大致相同。

2) 家禽初加工的要求。

- ① 宰杀时必须将气管、血管全部割断并放尽血液。
- ② 烫毛要在家禽死尽后进行。
- ③ 烫毛时要根据鸡的老嫩和季节的不同控制好水温和烫制的时间。
- ④ 要褪尽家禽周身的茸毛。
- ⑤ 要根据烹制菜肴的不同要求采用不同的开膛方法。
- ⑥ 家禽周身及家禽的内脏要清洗干净。

(3) 工艺流程 宰杀→烫毛→褪毛→开膛取内脏→洗涤备用。

#### (4) 操作步骤

1) 宰杀。将准备好的空碗内放入约 50g 清水和 3g 食盐。宰杀时左手握住鸡翅,小拇指勾住鸡右腿,用大拇指和食指紧紧捏住鸡的颈部,收紧颈皮。右手在下刀部位(第一颈椎处)拔去颈毛、露出颈皮,然后右手执刀割断气管与血管。宰杀后右手捏住鸡头向下全倾,左手翻转使鸡腿向上,将血放进盐水碗内。放尽血后用筷子搅匀使其凝结成块。

2) 泡烫褪毛。等鸡不再挣扎,完全死亡后,将鸡放入 80~90℃ 的热水中,先烫双脚,去鸡爪皮。再烫鸡头,剥去鸡喙壳,揪去鸡舌膜,褪去鸡头毛。然后烫翅膀和身体,依次褪毛,最后褪颈部细毛及余毛。褪毛时粗毛顺着毛根拔,细毛、厚毛逆着毛茬用手掌推或用手捋。

3) 开膛取内脏。毛褪去后根据要求开膛取出内脏,开膛取内脏的方法可视烹调及菜肴的要求而定。较常用的方法有腹开、肋开、和背开三种。如腹开,从鸡的腹部横切一刀,将腹腔中的内脏和血管、鸡嗉子、油脂等杂物一同取出。

4) 洗涤。将鸡内、外反复冲洗,冲去血污、黏液、颈部淋巴等杂物。

#### (5) 操作要点提示

- 1) 宰杀时刀口不易过大,约 1.5cm 大小。
- 2) 烫毛时要控制好水温和烫制时间。冬季水温高些,应在 80~90℃;夏季水温低些,应在 50~60℃。老鸡烫的时间长一些,嫩鸡烫的时间短一些。

3) 无论用哪种方式开膛取内脏,都不能弄破胆、肝等内脏,否则会影响成品的质量。



## 2. 家禽内脏初加工的方法

### (1) 操作前的准备

1) 原料准备：鸡血、鸡肠、鸡油、鸡肝、鸡胗、鸭心、鸭舌、鸭掌。

2) 工具准备：切刀、剪刀、抹布、洗涤用盆、食盐、醋等。

(2) 相关知识 家禽的内脏是重要的烹饪原料，如鸡油熬制后俗称明油，在爆、炒类菜肴即将出锅时放一点明油，不但味美而且菜肴色泽明亮。家禽内脏的初加工要求除净污物、杂质，同时不破坏原料的原有形态，以免影响烹制菜肴的质量。

### (3) 工艺流程

1) 鸡血：凝结的血块→冷水锅→小火煮熟。

2) 鸡肠：摘胰脏→剖开肠子→盐、醋搓洗→洗涤。

3) 鸡油：切成小块→蒸（或小火煎熬）。

4) 鸡肝：摘除胆囊→洗涤。

5) 鸡胗：撕去油脂筋膜→剖开除去污物→撕去鸡内金→洗涤。

6) 鸭心：撕去油脂筋膜→剖开除去血污→盐、醋搓洗→洗涤。

7) 鸭舌：焖煮→揪去鸭舌的硬膜→洗涤。

8) 鸭掌：焖煮→剥去鸭掌的外皮→去掉趾尖→用盐搓擦洗去黄渍→除掌骨洗涤。

### (4) 操作步骤

1) 鸡血。将已凝结的血块放入冷水锅中，小火加热，并保持水温约 90℃，使其慢慢煮熟，或用小火蒸熟。

2) 鸡肠。将鸡肠理直，去掉肠边的两条白色胰脏，然后剖开鸡肠子，洗掉污物，加盐、醋反复搓洗。去掉肠壁上的黏液和异味，用清水洗净备用。

3) 鸡油。将鸡油上的筋膜撕去，清洗干净并切成小块，放入适量的葱、姜、料酒蒸至熔化，过滤澄清即可，或将鸡油放入锅中用小火煎熬，开始色泽混浊，待水分蒸发完后会变清。

4) 鸡肝。用手摘除或用剪刀剪除附着在肝脏中的胆囊，清水洗净即可。

5) 鸡胗。将附在鸡胗上面的油脂筋膜撕去，用刀剖开，除去污物，撕去鸡内金（黄皮），用水清洗干净，再用刀将鸡胗内部坚硬的硬皮、外部的皮膜片掉，然后用食盐和醋搓洗，除掉黏液异味，用清水洗净即可。

6) 鸭心。将附在鸭心上面的油脂筋膜撕去，用刀剖开，除去血污，用水清洗干净，再用食盐和醋搓洗，除掉黏液异味。

7) 鸭舌。将鸭舌放入开水中小火焖煮约 5min，取出后及时揪去鸭舌的硬膜，用清水洗净即可。

8) 鸭掌。将鸭掌放入开水中焖煮约 5min，取出后剥去鸭掌的外皮，去掉趾尖，用盐搓擦洗去黄渍，再用刀尖沿着骨纹划开，从鸭掌的背面将掌骨分节揪除，最后用清水洗净即可。

### (5) 操作要点提示

1) 从肝脏上去胆囊时要小心，不可将其碰破。

2) 加工鸡血时，蒸、煮时间不宜过长，火不能太旺，否则血块起孔，质量差。

## 3. 鸽子初加工的方法

### (1) 操作前的准备

1) 原料准备: 鸽子一只。

2) 工具准备: 切刀、剪刀、抹布、洗涤用盆等。

(2) 相关知识 宰杀鸽子、鹌鹑等小家禽多采取用水溺、捏鼻、喙闷、摔等, 使其窒息死亡; 或灌一点白酒醉昏。鸽子初加工的要求基本与鸡初加工的要求相同。

(3) 工艺流程 宰(溺)杀→烫泡→褪毛→开膛取内脏→洗涤。

(4) 操作步骤 用左手虎口握住鸽子的翅膀, 右手抓住鸽子的头, 浸入水盆中使鸽子窒息, 直到死亡。然后用60℃左右的水浸泡鸽子, 泡透后取出, 将羽毛拔干净。开膛时在鸽子的腹部或背部下刀, 剖开后将内脏挖出, 用水冲洗干净即可。

(5) 操作要点提示 鸽子、鹌鹑等小家禽褪毛也可以干褪, 即宰杀后直接拔毛。也可以根据要求, 将皮毛一同剥除。

### 三、有鳞鱼类原料初加工的方法

#### 1. 操作前的准备

(1) 原料准备 鲤鱼、黄鱼各一条。

(2) 工具准备 刀、抹布、洗涤用盆等。

#### 2. 相关知识

1) 鱼类按商品学分类, 可分为淡水鱼和海产鱼两大类。绝大多数鱼类体外披有鳞片, 用于身体保护, 四大淡水养殖鱼类之一鲤鱼、四大海洋性经济鱼类之一黄鱼均是有鳞鱼类。有鳞鱼类的加工工序为去鳞、去鳃、剖腹、取内脏、洗涤。

2) 有鳞鱼类初加工的要求。

① 鱼鳞、鱼鳃一定要清除干净。

② 开膛取内脏的方法要根据烹制菜肴的要求而定。

③ 要洗净鱼身的污物并保证鱼身的完整。

#### 3. 工艺流程

(1) 鲤鱼 刮鳞→去鳃→剖腹→去内脏→洗涤。

(2) 黄鱼 刮鳞→去头盖皮→去鳃→去内脏→洗涤。

#### 4. 操作步骤

(1) 鲤鱼 将活鲤鱼摔晕或用力拍打致晕。鱼头向左、鱼尾向右置于砧板上, 左手拿抹布按稳鱼头, 右手持刀, 用刀头逆向刮去鱼鳞, 然后顺势用刀尖挖出两侧鱼鳃。使鱼头向里、鱼尾向外、鱼腹向右平放在砧板上, 左手扶稳鱼背, 右手持刀在鱼的腹部剖开鱼膛, 摘取干净内脏, 洗净腹内黑膜, 掰去鱼咽处的喉骨(腥味极重的软骨组织), 洗涤干净。

(2) 黄鱼 先刮去鱼鳞, 然后从头盖皮的一侧削去一点, 刀根紧压着削下的头盖皮, 将鱼向左面一滚, 揭下头盖皮。在鱼的肛门处横割一个刀口, 切断鱼肠与肛门的连接, 挖去鱼鳃, 从鳃孔处向腹内插入两根筷子, 卷出内脏, 用清水将鱼膛及外表清洗干净即可。

#### 5. 操作要点提示

1) 鲤鱼开膛方法要根据烹制菜肴的要求来掌握。若是做鱼, 刀口开在鱼腹一侧; 若是用于出肉加工, 刀口开在鱼腹正中间。

- 2) 取内脏时注意不要碰破苦胆。
- 3) 黄鱼取内脏时筷子要顺一个方向卷动，用力要得当，切莫乱捅乱绞，以免弄破鱼肉。

#### [操作练习题]

- 1) 练习蔬菜的初加工方法。
- 2) 练习活鸡的初加工方法。
- 3) 练习鲢鱼的初加工方法。
- 4) 练习鲈鱼的初加工方法。

## 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，使学员掌握以下技能：

1. 掌握腌制与腌腊制品的清理加工方法。
2. 熟悉各种水发方法，能够根据原料的特点采取相应的涨发方式。
3. 掌握常见植物性干料如香菇、玉兰片、木耳等的涨发方法。
4. 正确掌握冻制原料如冻肉、冻鱼的解冻方法。

#### [训练内容]

### 一、腌制与腌腊制品的初加工方法

#### 1. 操作前的准备

- (1) 原料准备 火腿，腊肉，腊肠等。
- (2) 工具准备 盆、抹布、刀具等。

#### 2. 相关知识

腌腊制品是用食盐、硝、糖、香辛料等对肉类进行加工处理得到的产品。腌腊制品的清理加工要求主要是洗净表面的灰尘、污物，除净不能食用的部位。

#### 3. 工艺流程

浸泡→清洗→除净杂质。

#### 4. 操作步骤

将火腿、腊肉、腊肠用温水浸泡片刻，然后用毛刷刷去表面的灰尘、污物即可。

#### 5. 操作要点提示

如果火腿、腊肉、腊肠有霉斑点或虫蛀现象，可用刀具去除，若霉斑点或虫蛀现象严重，应将原料弃去。

### 二、水发加工的方法及要求

#### 1. 操作前的准备

- (1) 原料准备 香菇、木耳、黄花菜，草菇、黄菇、发菜，银鱼、粉丝、腐竹，海参、鱼翅、牛筋，干贝、虾干、莲子。
- (2) 工具准备 盆、抹布、刀具等。

## 2. 相关知识

(1) 水发的定义 水发是利用细胞内外渗透压的不同及水对干货原料毛细管的浸润作用,使干货原料吸水胀润、体积增大、质地回软的涨发方法,任何干货原料的涨发加工方法大都离不开水发。

(2) 水发的分类 水发可以分为冷水发和热水发两类。冷水发又可分为浸发和漂发;热水发又可分为泡发、焖发、煮发和蒸发。实际工作中往往是几种涨发方法综合运用。

### (3) 水发加工的要求

- 1) 注意原料涨发的时间和水的温度。
- 2) 注意除净原料中的污物。
- 3) 涨发时注意检查原料的涨发程度,及时将发好的原料捞出。
- 4) 一定要防止原料发过火。

## 3. 工艺流程

### (1) 冷水发

- 1) 浸发:干货原料→浸泡2~3h→整理洗涤干净。
- 2) 漂发:干货原料→浸泡2~3h→用手适当挤捏漂洗→整理洗涤干净。

### (2) 热水发

- 1) 泡发:干货原料→泡入热水中→整理洗涤干净。
- 2) 煮发:干货原料→冷水或热水浸泡→上火煮→整理洗涤干净。
- 3) 焖发:干货原料→冷水或热水浸泡→上火煮→微火或离火加盖焖→整理洗涤干净。
- 4) 蒸发:干货原料→加少量水或鸡汤、黄酒→上笼蒸。

## 4. 操作步骤

### (1) 冷水发

- 1) 浸发。香菇、木耳、黄花菜等,直接用冷水浸没,使原料自然吸收水分涨发。
- 2) 漂发。蕈、藻类原料如草菇、黄菇、发菜等有涩味并多掺杂泥沙杂质,浸透后应不时用手挤捏,漂洗几遍,以除去异味、泥沙杂质。

### (2) 热水发

1) 泡发。银鱼、粉丝、腐竹等体小、质微硬的干料放入热水中泡发至透,整理洗涤干净即可。

2) 煮发。海参、鱼翅、牛筋等体形大、质坚硬、腥臊气味重的原料,先用冷水或热水浸泡一段时间,连水带原料一同上火加热煮制,使其充分吸收水分,但煮制时间不宜过长。

3) 焖发。经煮发的原料加盖离火或微火焖,使其内外均匀地吸水,进一步膨胀至发透。

4) 蒸发。干贝、虾干、莲子等体小易碎、易散的干货原料,加少量水或鸡汤、黄酒置笼中加热,利用水蒸气使原料发透。

## 5. 操作要点提示

- 1) 冷水发要注意漂洗净原料中的泥沙。
- 2) 热水发的原料一般要先用冷水或温水浸泡一段时间,以免煮制时皮面破裂。
- 3) 煮制时间也不宜过长,往往与焖发结合。



### 三、干制植物性原料的水发加工方法

#### 1. 操作前的准备

- (1) 原料准备 香菇、玉兰片或板笋。
- (2) 工具准备 刀、剪刀、不锈钢锅、涨发洗涤用盆等。

#### 2. 相关知识

1) 香菇又称冬菇，多用冷水或温水涨发，不宜用开水涨发香菇，以免表皮破裂，所含的香菇醇等香味成分流失。涨发香菇的水澄清后可做炒菜的素汤。

2) 玉兰片和板笋的涨发方法基本相同，但板笋较玉兰片更老硬一些，在泡发时应增加浸泡时间和煮焖次数，使其发透。

3) 干制植物性原料的水发加工要求。

- ① 要注意漂净原料表面的灰尘和杂质。
- ② 要注意除净原料中的老梗、老根及不能食用的部位。
- ③ 有些香味较浓的原料涨发后可浸泡在原汁中。

#### 3. 工艺流程

- (1) 香菇 清水浸泡→剪去菇腿→洗净。
- (2) 玉兰片、板笋 泡发→煮发→浸发→洗净。

#### 4. 操作步骤

(1) 香菇 将香菇中的杂物摘去后，放在足量的清水中用手顺一个方向搅动，使菌褶中的泥沙落下，淘洗干净。用清水浸泡至软，用剪刀剪去较硬的菇腿，清洗干净备用；或加适量的鸡汤、料酒、葱、姜等上笼蒸 20min 进行赋味，并原汤浸泡存放备用。

(2) 玉兰片、板笋 先将玉兰片用开水泡 10h，用手搓洗几遍，漂去黄色，放入冷水锅中，煮沸后改慢火，保持水热而不开，焖 0.5h。晾凉后取出放入淘米水中泡发 10h，连同淘米水和玉兰片一起倒入锅中，烧开、晾凉，再烧开、晾凉，如此反复多次。在反复过程中，应将发好的原料挑出，尚未发好的原料继续煮、泡、焖，直至全部发好为止。

#### 5. 操作要点提示

- 1) 发好的玉兰片用刀横切开，若不见白茬，即为发透。
- 2) 涨发时最好用不锈钢或铝制锅、盆，以免玉兰片变色。
- 3) 煮、焖时不要用急火，以使涨发均匀。
- 4) 涨发中要勤换水，最好用淘米水泡发，以保持色泽的最佳，达到除去异味的目的。

### 四、原料的冻结方法和解冻方法

#### 1. 操作前的准备

- (1) 原料准备 冻肉一块，冻鱼一条。
- (2) 工具准备 微波炉、微波炉专用盘，洗涤用盆等。

#### 2. 相关知识

(1) 冷冻储藏的含义 冷冻储藏是指将原料保存于冰点以下的低温中，使原料中的水分大部分冻结成冰，并非以 0℃ 以下低温保藏。冷冻可分为缓慢冷冻和快速冷冻。其中，快速冷冻可较好地保持原料的固有品质。

(2) 解冻的方法 冷冻储藏的原料在使用之前，都要进行解冻处理。解冻的方法有自