



职业技能训练用书

ZHONGSHI PENG TIAOSHI

中式烹调师

(中级)

李茂华 于贵昌 ○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

(中 级)

主 编 李茂华 于贵昌



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(中级)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(中级)的技能培养目标。本书分为五个模块,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、菜肴烹调技法和中级技能综合训练。

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(中级)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。

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师:中级/李茂华,于贵昌主编. —北京:机械工业出版社, 2011. 1

职业技能训练用书

ISBN 978-7-111-32892-6

I. ①中… II. ①李…②于… 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259341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:肖琳

封面设计:陈沛 责任印制:乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011年3月第1版第1次印刷

184mm×260mm·8.5印张·204千字

0001—3000册

标准书号:ISBN 978-7-111-32892-6

定价:22.00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

销售二部:(010) 88379649

教材网:<http://www.cmpedu.com>

读者服务部:(010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

前 言

职业技能训练是培养烹调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，且现有教材多数内容陈旧，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（中级）为依据，内容上涵盖了国家职业标准对中式烹调师（中级）中的各项操作技能要求，注重社会发展和就业的需求，从而实现对学生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（中级）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（中级）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，确保达到中级技能的培养目标。

本书由李茂华、于贵昌任主编，朱登祥、潘长庆、祁可斌任副主编。王建、于建军、单智习、邢奎和侯斌也参加了本书的编写工作。本书由河南职业和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 原料初加工 1

项目一 鲜活原料的初加工 1

一、家畜原料头、尾、蹄的初加工方法 1

二、家畜原料肠、肚的初加工方法 2

三、家畜原料肾、心、肺的初加工方法 2

四、无鳞鱼类原料初加工的方法 3

项目二 加工性原料的初加工 4

油发蹄筋（鱼肚）的初加工方法 4

模块二 原料分档与切割 6

项目一 原料部位分割 6

一、猪、牛、羊肉的分割取料方法 6

二、鱼类原料的分割取料方法 10

项目二 原料切割成形 11

一、整鱼的花刀处理方法 11

二、其他原料的花刀处理方法 13

模块三 原料调配与预制加工 15

项目一 菜肴组配 15

一、由主、辅料组成的热菜“色”的
组配方法 15

二、由主、辅料组成的热菜“质”的
组配方法 16

三、由主、辅料组成的热菜“形”的
组配方法 17

四、排的方法与应用 17

五、复的方法与应用 18

六、堆的方法与应用 18

七、贴的方法与应用 19

八、由五种以上原料组成的冷菜的
拼摆方法 20

项目二 着衣处理 20

一、致嫩浆（苏打浆）的调制方法 21

二、蛋清糊的调制方法 22

三、蛋黄糊的调制方法 23

四、蛋泡糊的调制方法 23

五、脆皮糊的调制方法 24

六、酥糊的调制方法 25

七、蜂巢糊（发粉糊）的调制方法 26

项目三 调味、调色处理 27

一、家常味型的调制方法 27

二、酱香味型的调制方法 28

三、奶香味型的调制方法 29

四、香辣味型的调制方法 30

五、麻辣味型的调制方法 31

六、调料调色的方法 32

项目四 制汤 34

一、基础白汤的制作方法 34

二、基础清汤的制作方法 35

模块四 菜肴烹调技法 37

项目一 热菜烹调技法 37

一、滑油预熟处理的方法 38

二、走油预熟处理的方法 39

三、走红预熟处理的方法 40

四、汽蒸预熟处理的方法 42

五、明炉烤的技法与应用 43

六、暗炉烤的技法与应用 44

七、脆熘的技法与应用 45

八、滑熘的技法与应用 46

九、软熘的技法与应用 47

十、油爆的技法与应用 48

十一、水爆的技法与应用 50

十二、汤爆的技法与应用 50

十三、芫爆的技法与应用 51

十四、酱爆的技法与应用 52

十五、葱爆的技法与应用 53

十六、烩的技法与应用 54

十七、红烧的技法与应用 55

十八、白烧的技法与应用 56

十九、干烧的技法与应用 57

二十、焖的技法与应用 58

项目二 冷菜烹调技法	59	三十、糖醋软熘鲤鱼背面的制作方法	94
一、红卤的技法与应用	59	三十一、爆三脆的制作方法	95
二、白卤的技法与应用	61	三十二、爆鱿鱼卷的制作方法	96
三、酱的技法与应用	62	三十三、油爆白鱼片的制作方法	97
四、酥的技法与应用	63	三十四、原油爆羊肝的制作方法	98
五、炸收的技法与应用	63	三十五、清汤素鸽蛋的制作方法	99
六、白煮的技法与应用	64	三十六、水爆肚的制作方法	100
模块五 中级技能综合训练	66	三十七、芜爆腰条的制作方法	101
项目一 热菜制作	66	三十八、葱爆兔肉的制作方法	102
一、桂花肥肠的制作方法	66	三十九、葱爆牛肉丝的制作方法	103
二、清蒸白鳝的制作方法	67	四十、稠满汤的制作方法	104
三、韭黄爆鳝丝的制作方法	68	四十一、红烧豆腐棍的制作方法	105
四、烧蹄筋的制作方法	69	四十二、烧瓦块鱼的制作方法	106
五、红烧肘子的制作方法	70	四十三、白烧三样的制作方法	106
六、八宝鱼方的制作方法	71	四十四、干烧鲫鱼的制作方法	107
七、茄汁菊花鱼的制作方法	72	四十五、红焖羊头的制作方法	109
八、葡萄鱼的制作方法	73	四十六、黄焖野兔的制作方法	109
九、炸麦穗腰的制作方法	74	项目二 冷菜制作	110
十、芜爆鱿鱼卷的制作方法	75	一、蓑衣黄瓜的制作方法	111
十一、松仁玉米的制作方法	76	二、酱香子姜的制作方法	112
十二、冬笋爆鸡丝的制作方法	77	三、酱香耳卷的制作方法	112
十三、红烧鲤鱼的制作方法	78	四、麻辣牛肉条的制作方法	113
十四、茭白牛肉丝的制作方法	79	五、道口烧鸡的制作方法	114
十五、软炸鸡条的制作方法	80	六、卤鸡杂的制作方法	116
十六、香酥鸭的制作方法	81	七、卤鸡蛋的制作方法	116
十七、炸鱼枣的制作方法	82	八、桶子鸡的制作方法	117
十八、脆皮鲜奶的制作方法	83	九、白卤酥鸽的制作方法	118
十九、托炒豆腐的制作方法	84	十、三不沾猪蹄的制作方法	119
二十、家常海参的制作方法	85	十一、冰皮盐水鸡的制作方法	120
二十一、脆皮肠头的制作方法	86	十二、酱猪耳的制作方法	121
二十二、重庆辣子鸡的制作方法	87	十三、酱鸡腿的制作方法	122
二十三、麻辣豆腐的制作方法	88	十四、酥菜的制作方法	122
二十四、沸腾鱼片的制作方法	89	十五、五香牛肉的制作方法	124
二十五、清汤玉带鸡的制作方法	90	十六、五香排骨的制作方法	125
二十六、烧臆子的制作方法	91	十七、棒棒鸡的制作方法	125
二十七、广州猪肉脯的制作方法	92	十八、蒜泥白肉的制作方法	126
二十八、焦熘个鱼的制作方法	92	参考文献	128
二十九、滑熘肉片的制作方法	93		

原料初加工

本模块主要介绍原料中家畜内脏和四肢的初加工方法、无鳞鱼类及油发蹄筋（鱼肚）的初加工方法，以及干货涨发中油发的方法。通过对这些方法的练习，使学员达到能熟练操作，进而加工出符合烹调要求的原料的目的。

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) 能根据鲜活原料初加工的要求，对家畜的头、尾、蹄等原料进行初加工。
- 2) 能根据鲜活原料初加工的要求，对家畜的肠、肚等原料进行初加工。
- 3) 能根据鲜活原料初加工的要求，对家畜的肾、心、肺等原料进行初加工。
- 4) 能根据鲜活原料初加工的要求，对无鳞鱼类等原料进行初加工。

[训练内容]

一、家畜原料头、尾、蹄的初加工方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 猪头，猪尾，猪蹄。
- (2) 工具准备 36cm 水盒 3 个，劈刀、刮刀、镊子刀、小尖刀各一把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

家畜内脏及四肢泛指家畜的心、肝、肺、肚、腰子、肠、头、尾、舌等。由于这些原料黏液较多、污秽较重并带有油脂和腑脏的臭味，故在加工时要特别细心、认真。

头、尾、蹄的初加工要符合以下要求：

- 1) 除净其表皮褶皱处的茸毛。
- 2) 洗涤干净。

3. 工艺流程

刮洗→焯水

4. 操作步骤

(1) 猪头 用刀或镊子刮净或择净猪头褶皱处的茸毛；再用尖刀剔去耳道中的污垢；然后将猪头由中间劈开，去其“臭鼻”并洗净；最后放入开水锅中焯去血污。

(2) 猪尾 用刀或镊子刮净或择净猪尾上的茸毛，然后将其清洗干净。

(3) 猪蹄 用刀或镊子刮净或择净猪蹄褶皱处的茸毛，然后将其清洗干净。

5. 操作要点提示

猪头、猪尾、猪蹄等部位因形态不规则，其夹缝或凹陷的地方不易洗净，加工时应先用刀反复刮洗，将杂毛、老皮刮净以后再用水冲洗。

二、家畜原料肠、肚的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 猪肠，猪肚，葱，姜。

(2) 工具准备 36cm 水盆 2 个，切刀、小尖刀各 1 把，不锈钢锅 1 个，箬篱、漏勺各 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

猪肠、猪肚的初加工要符合以下要求：

- 1) 除净肠、肚外层的脂肪。
- 2) 除净肠、肚内层的黏液。
- 3) 除净肠、肚的异味。
- 4) 洗涤干净。

3. 工艺流程

洗涤→焯水→煮制

4. 操作步骤

(1) 洗涤 将猪肚、猪肠上面附着的油脂去掉，放入盆内加盐、醋搓洗一遍，再用清水洗一遍；然后将猪肚、猪肠翻转过来，再加盐、醋搓洗净黏液，用清水反复洗涤干净。

(2) 焯水 将洗涤干净的肚、肠放入冷水锅中煮透取出，切去猪肠根部的毛。然后刮净猪肚上面的黄皮，用清水洗净。

(3) 煮制 在锅中加入清水和焯过水的猪肠、猪肚，加入适量的葱、姜，用旺火烧开并打去浮沫，再用微火煮烂，然后捞出并用凉水洗净。

5. 操作要点提示

1) 肠、肚附着很多黏液和一定的污秽杂物，加工时要采用里外翻洗的方法进行洗涤，同时加入盐和醋反复搓揉，以除去黏液和异味。用小刀修去内壁的脂肪，用清水反复冲洗。

2) 煮烂的肠、肚必须用清水浸泡，否则肚、肠会变黑，影响质量。

三、家畜原料肾、心、肺的初加工方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 猪肾，猪心，猪肺。

(2) 工具准备 36cm 水盆 3 个，切刀 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

肾、心、肺的初加工要符合以下要求：

- 1) 除净肾、心、肺外层的筋膜。

2) 除净肾、心、肺内部的血污。

3) 洗涤干净。

3. 工艺流程

整理→清洗

4. 操作步骤

(1) 猪肾 用刀从侧面将猪肾平批成两片，撕去外表筋膜，然后再用刀分别批去两片腰子上的腰臊，清洗干净即可。

(2) 猪心 先撕去猪心外皮，然后用刀修理顶端的脂肪和血管，再剖开心室，用清水洗去淤血即可。

(3) 猪肺 将水从主肺管注入，使水通过血管向外表溢出，直到外表呈银白、无血斑时再将水排出，焯水后将肺管切除，洗净即可。

5. 操作要点提示

1) 肾脏在行业中称为腰子，其内部的腰臊有很浓的腥臊味，一定要除净。

2) 肺是动物的呼吸器官，许多毛细血管分布在组织内部，要想去除沉积在体腔中的淤血和杂质，必须采用灌洗的方法进行洗涤。

四、无鳞鱼类原料初加工的方法

1. 操作前准备

(1) 原料准备 鳝鱼，鳊鱼。

(2) 工具准备 36cm 水盆 2 个，尖刀 1 把，特制铁钩 1 个，不锈钢锅 1 个，笊篱、漏勺各 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

水产品 在切配、烹调之前，一般须经过宰杀、刮鳞、去鳃、去内脏、洗涤、分档等初加工过程。至于这些过程的具体操作，则须根据不同的品种和具体的烹调用途而定。

在对水产品进行加工时，必须符合以下要求：

(1) 除尽污秽杂质 水产品 在初加工时，必须将鱼鳞（属骨片性鳞的鱼）、鱼鳃、内脏、硬壳、沙粒、黏液等杂物除净，特别要尽量除去腥臭异味，保证菜肴的质量不受影响。

(2) 根据烹调要求加工 不同的菜肴品种，对鱼体的形态要求不一。如烹制红烧鱼、干烧鱼、清炖鱼等需整条鱼上席的，在初加工时，须从鱼的口腔中将鱼鳃和内脏卷出，而不能剖腹取内脏；而用于出肉加工的鱼则可剖开鱼腹取内脏。因此，水产品 在初加工时，需要根据烹调要求的不同，采取不同的加工方法。

(3) 根据原料的不同品种进行加工 由于水产品的种类很多，性质各异，有的带有鳞片，有的带有黏液，有的体表覆盖着好似沙粒的盾鳞，所以应根据其不同的品种特点进行初加工，才能保证原料的质量符合烹调的要求。如一般的鱼都须刮去鳞片，但新鲜的鲥鱼和白鳞鱼则不能去鳞；带有黏液的鳊鱼和鳝鱼等，需经过焯水或泡烫才能去除其黏液和腥味；带有沙粒样盾鳞的各种鲨鱼，需泡烫后才能去掉。

(4) 合理取料 对一些形体比较大的鱼，初加工时应注意分档取料，使用合理。如青鱼的头尾、肚档可以红烧，中段（鱼身）则可出肉加工成片、条、丝以及制茸等；狼牙鳊的肉内带有许多硬刺，如用整段红烧、干烧、清蒸等，食用极不方便（硬刺太多），而且造

型也不美观，但狼牙鳊鱼肉色泽洁白、味道鲜美，最适宜于出肉制馅（制馅的过程中将鱼刺去掉）。

（5）物尽其用 水产品在进行加工时，还要注意充分合理地使用各种部位的原料，避免浪费。如剔鱼时，鱼骨要尽量不带肉，鱼骨可以煮汤；虾卵干制后成为名贵的虾籽；某些鱼的沉浮器官干制后成为鱼肚等。

3. 工艺流程

取料→加工

4. 操作步骤

（1）生杀 将鳊鱼或鳙鱼打晕或摔晕。然后将鱼头挂在铁钩上，左手扶稳鱼身，右手持尖刀在鱼的咽喉部横割一刀，再将尖刀插入腹内，顺鱼身将鱼腹割开，取出内脏，洗净血污，放入盆中。加入盐、醋后反复搓揉，待黏液起沫后用清水冲洗，然后用干抹布将鱼体擦净。

（2）熟杀 将活鳊鱼或鳙鱼放入锅内沸水中，迅速盖上盖，待鳊鱼张口致死，立即捞出，浸在冷水中，洗净白涎。然后用尖刀从鳊鱼颈部插进，紧贴脊骨一侧，顺鱼身将鱼腹部的肉割划掉。鱼背部也如法操作，使骨肉分离出来，再去掉肠子。

5. 操作要点提示

- 1) 鳊鱼或鳙鱼加工前必须是鲜活的。
- 2) 无鳞鱼的体表有发达的黏液腺，其分泌的黏液有较重的腥味，必须清除干净。
- 3) 要根据烹制菜肴的需要而采取生杀或熟杀。
- 4) 注意烫制的温度和时间的长短要适宜。

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：

能根据干货原料涨发的要求，熟练掌握油发的操作方法，发制出合格的原料。

[训练内容]

油发蹄筋（鱼肚）的初加工方法

1. 操作前准备

（1）原料准备 猪蹄筋或鱼肚。

（2）工具准备 36cm 水盆 2 个，尖刀 1 把，油炸锅 1 个，笊篱、漏勺各 1 把，毛巾 1 条。

2. 相关知识

（1）油发的定义 油发是将胶原蛋白丰富的干货原料放入多量的油中加热，使原料中的水分汽化，物料组织体积膨胀增大，呈现孔洞状结构，然后回软再复水的过程。

（2）油发的适用范围 油发主要适用于含胶原蛋白丰富、组织致密的动物性干料，如蹄筋、猪皮、鱼肚等。

(3) 油发的基本要求

- 1) 原料必须干燥、干净，不变质。
- 2) 原料不能有异味。
- 3) 原料复水时要用碱水洗净油污，并漂净碱味。

3. 工艺流程

温油焐制→热油炸发→复水

4. 操作步骤

(1) 温油焐制 将蹄筋放入冷油锅中，加热至 100 ~ 115℃ 进行焐制，待蹄筋内部有均匀的小气泡时捞出。

(2) 热油炸发 将油加热至 180℃ 左右时，将蹄筋投入炸制，使之膨化、松起，然后捞出。

(3) 复水 将膨化的蹄筋放入温碱水中浸泡回软，洗净油污，然后用清水浸泡。

5. 操作要点提示

- 1) 蹄筋如果粘有灰尘，可用温水洗净，并晾干水分。
- 2) 必须用温油焐制，否则蹄筋发不透。
- 3) 要用热油炸透，并防止炸过火。
- 4) 用碱溶液洗油污时，一定要掌握用碱量不能过多。
- 5) 蹄筋泡软后，还有一种洗去油污的方法：在泡软的蹄筋中加适量温水、白醋、面粉拌匀，然后反复挤压，最后再反复用温水清洗干净。
- 6) 鱼肚的涨发与蹄筋的涨发基本一样，涨发时要特别注意以下几点：
 - ① 要视鱼肚的厚薄调整焐油的时间，一定要焐至全部半透明时方可。
 - ② 复炸时要注意油温，低了发不开，高了易炸焦。
 - ③ 刚炸发好的鱼肚要等冷却下来后，再放入清水中浸泡，否则趁热浸泡会泡烂。

原料分档与切割

本模块主要介绍鲜活原料当中家畜和无鳞鱼类的分割取料方法，以及原料的花刀处理方法。通过对本模块的学习，使学员掌握部位取料的具体方法和技巧，进而能熟加工出符合烹调要求的各种花刀。

项目一 原料部位分割

[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) 能根据菜肴的质量要求，熟练地对猪、牛、羊肉进行分割取料。
- 2) 能根据菜肴的质量要求，熟练地对鱼类原料进行分割取料。

[训练内容]

一、猪、牛、羊肉的分割取料方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 猪胴体肉。
- (2) 工具准备 36cm 水盆 4 个，砍刀、剔骨刀各 1 把，案板 1 个，毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 猪肉各部位名称及品质特点

1) 前肢部分

- ① 颈肉。又称血脖、槽头肉，肉间夹杂脂肪与较多结缔组织，质老，常用作馅料。
- ② 上脑。又称颈背肌肉，肌纤维较长，结缔组织少，质嫩，适用于熘、炒余、涮等。
- ③ 夹心肉。肌阔，结缔组织多，肉质紧，吸水量大，适用于制馅、制肉蓉等。
- ④ 前蹄。皮厚，腱膜组织丰富，适用于炖、焖、煨、煮、扒、卤等烹调方法。
- ⑤ 脚圈。皮厚，筋多，适用于烧、卤、酱、煨等烹调方法。

2) 躯干部分

- ① 通脊。俗称扁担肉，肌纤维长，色淡，结缔组织少，脂肪少，质嫩，宜于炒、熘、炸、煎、余、涮等烹调方法。若和椎骨相连取下，即为大排，可以烧、焖等。
- ② 肋骨。连全部夹层肌肉取下的为肋排，即小排，适用于烧、煮、炸、焖、煨、蒸等烹调方法。

③ 硬肋。即硬五花肉，又称上五花，在肋骨下，脂肪与肌肉相夹成“五花三层”，宜于烧、烤、扒、清炖、粉蒸、红焖等。

④ 软肋。即下五花肉，无肋骨，组织疏松，脂肪多，肌肉层薄，宜于制肉蓉、制馅等。

⑤ 奶脯。脂肪多，结缔组织多，用途狭窄，宜于炼油。

⑥ 里脊。又称梅条肉，位于腰椎处，呈长条形，色红，肌肉纤维长，脂肪少，质嫩，宜于炒、爆、熘、煎、氽、涮等。

3) 后肢部分

① 股二头肌。由“弹子肉”、“黄瓜条”、“抹裆肉”三块组成，外缘由筋膜包裹，剔除筋膜后，肌肉厚实，质嫩，宜于炒、熘、爆、炸、煎、氽等。

② 臀板肉。长方形，质较嫩，用法同上。

③ 后蹄。较前蹄小，用法同前蹄。

4) 除上述三个部分的取料外，猪还有头、尾、爪及下水，其用途如下：

① 猪头。宜于扒、烧等。

② 猪尾。宜于煮、卤、酱等。

③ 猪爪。宜于白煮、红烧、煨汤等。

④ 猪心。宜于炒、熘、卤、酱等。

⑤ 猪肝。宜于炖、煨、煮等。

⑥ 猪肚。宜于煮、煨、卤、酱等。

⑦ 猪腰。宜于炒、爆、氽、涮、烩、炖等。

⑧ 猪肠。宜于煮，成熟后还适用于脆皮炸、炒、烧等。

⑨ 猪舌。宜于煮、卤、酱等。

⑩ 猪脑。宜于炖、煨、煮等，是涮锅的好材料。

(2) 牛肉各部位名称及品质特点

1) 前肢部分

① 脖头。即颈肉，瘦肉多，脂肪含量少，纤维纹理纵横，质量较差，属三级牛肉。宜于煮、卤、炖、烧等，更宜于作馅。

② 短脑。位于颈脖上方，其用途同脖头。

③ 上脑。位于脊背的前部，靠近后脑，与短脑相连。其肉质肥嫩，属一级牛肉。宜于加工成片、丝粒等，宜于爆、炒、熘、炸、烤、煎等。

④ 前腿。位于短脑、上脑的下部，前腱子肉上部，属三级牛肉。前腿肉虽然较嫩，但肉块中有筋膜夹层，经过精选和剔除，部分肌肉也可作一级牛肉使用，其用途同上脑。其余肌肉较老，宜于红烧、煨、煮、卤、酱及制馅等。

⑤ 胸口。即胸隔，位于牛的前腿中间。其肉质坚实，肥瘦间杂，属二级牛肉。宜于加工成块、片等，适于红烧、滑炒等。

2) 躯干部分

① 肋条。又称脯肋、牛脯，位于胸口肉后上方。其肥瘦间杂，结缔组织丰富，属三级牛肉。宜于加工成块、条等，适于红烧、红焖、煨汤、清炖等。

② 弓扣。即腹脯，在肋条后下方，属三级牛肉。但筋膜多的肋条韧性大，最宜于烧、炖、焖等。

③ 窝。位于牛后腿间的肉，属三级牛肉，其肉质用途同弓扣肉。

④ 外胛。即脊背肌肉，位于上脑后、米龙前的条状肉，为一级牛肉。其肉质松而嫩，肌纤维长。宜于加工成丝、片、条等，适于炒、熘、煎、炸、扒、氽、爆等。

⑤ 里脊。即牛柳，质最嫩，属一级牛肉，也有将其列为特级牛肉的。宜于煎、炸、扒、炒等。

3) 后肢部分：

① 榔头肉。即股二头肌的组成部分之一，属一级牛肉。肉质嫩，宜于切丝、片、丁，适于炒、烹、煎、烤、爆等。

② 底板。即仔盖，属二级牛肉，若剔除筋膜，取较嫩部位可视为一级牛肉使用。用法与榔头肉相同。

③ 米龙。相当于猪的臀尖肉，属二级牛肉。肉质嫩，表面有脂肪，用法与榔头肉相同。

④ 黄瓜肉。与底板和仔盖相连，其肉质、用法与底板肉相同。

⑤ 仔盖。位于尾巴根部，后腱子上面与黄瓜肉相连，属一级牛肉。其肉质嫩，肌纤维长，宜于加工成丁、条、丝、片、块，适于煎、炒、熘、炸、烧等。

⑥ 前、后腱子肉。前腱子肉结缔组织较多，质较老；后腱子肉较嫩。但二者同属于二级牛肉。宜于卤、酱、拌、煮，是制作冷菜的好材料。

⑦ 牛尾。肉质肥嫩，结缔组织多，骨多，是煨、煮、炖、烩、烧的材料。

4) 下水部分

① 牛头。皮多，骨多，肉少，脂肪少，以脸颊肉为最嫩。宜于卤、酱、白煮、制作冷菜等。

② 牛蹄。宜于白煮、煨汤，也可以成熟后凉拌等。

③ 牛肝。宜于加工成片，适于炒、熘。

④ 牛心。宜于炒、爆、卤、酱等。

⑤ 牛肺。白煮后宜于烧。

⑥ 牛肚。有板肚和百叶肚之分，可以卤、酱、白灼、爆等。

⑦ 牛腰。宜于加工成片后滑炒。

5) 牛肉的分级：我国目前尚未发布统一的牛肉质量规格标准，下面的分级标准基本上是出口牛肉的标准，供参考。

① 一级牛肉。肌肉发育良好，骨骼不外露，皮下脂肪由肩至臀部密集地布满整个肉体；在大腿部准许有不显著的肌膜露出，在肉的横断面上，脂肪纹明显。

② 二级牛肉。肌肉发育良好，除脊椎骨、坐骨结节部位外，其他部位略有突出现象；皮下脂肪层在肋部和大腿部有明显肌膜露出，腰部切面上肌肉间可见脂肪纹。

③ 三级牛肉。肌肉发育中等，髌骨及坐骨结节略微突出，由第八肋骨至臀部布满皮下脂肪，肌膜露出，颈部、肩胛前肋及后腿部均有面积不大的脂肪层。

④ 四级牛肉。肌肉发育较差，脊椎骨突出，坐骨及髌骨结节明显突出；只有坐骨结节有皮下脂肪，在腰部和后肋骨处，面积不大。

(3) 羊肉各部位名称及品质特点

1) 各部位名称及品质特点：

① 羊头。皮多，骨多，肉少。一般用于煮、卤、酱等。

② 羊尾。宜红烧、酱、煮等。

③ 前腿。属二级羊肉，肥多瘦少，筋膜不多。宜于红烧、炖、卤、煮等。

④ 颈肉。肉质较差，有筋，属三级羊肉。宜于红烧、卤、酱、炖等。

⑤ 脊背。包括里脊和外脊，属一级羊肉。宜于切片、丝、条、丁，适于爆炒、煎、炸、烤、熘等。

⑥ 肋条。肥瘦夹层，肉质较好，属二级羊肉。宜于涮、烧、焖、炖、扒等。

⑦ 胸脯。前胸肉质嫩，属一级羊肉，宜于爆、炒、烧扒等；腰窝肉位于腹部肋条后近腰处，质差筋多，属三级羊肉，宜于卤、酱、烧、炖等。

⑧ 后腿。属二级羊肉，肉质嫩，肥瘦相同，去筋膜后可代替一级羊肉使用。宜于炒、爆、烤、涮等。

⑨ 前腱子。肉瘦筋多，属三级羊肉。宜于烧、卤、煨、炖等。

⑩ 后腱子。肉质同前腱子，用途也相同。

2) 羊肉的分级：

① 一级羊肉。肌肉发育良好，骨不突出，皮下脂肪密集地布满全身，但肩颈脂肪较薄，臀部脂肪丰满。

② 二级羊肉。肌肉发育良好，骨不突出，肩颈部稍有凸起，皮下脂肪密集地布满肉体，肩部无脂肪。

③ 三级羊肉。肌肉发育尚好，只有肩部脊椎骨尖端突出，脊部布满皮下脂肪，腰部及肋部脂肪不多，荐椎骨部及股盘处没有脂肪。

④ 四级羊肉。肌肉发育欠佳，骨骼显著突出，肉体表面带有不显著的薄层脂肪，臀部脂肪较少。

3. 工艺流程

分割→剔骨

4. 操作步骤

(1) 猪胴体分割部分及分割方法

1) 前腿：应自猪前部第5~6根肋骨之间直线斩下，不能斩断肋骨。夹心肉为前腿肌肉的重要部分。

2) 后腿：应自猪的最后一节腰椎与荐椎连接处斜线斩下。

3) 脊椎排：应自大排骨下4~6cm肋骨处平行斩下。

4) 肋排：斩去大排，割去奶脯，带全部夹层肌肉并有肋骨的为肋排，去肋骨的肉为肋条肉（也叫五花肉）。肋排一般自第4根肋骨起取8根肋排骨，排骨厚度为1.2~1.8cm，肉厚0.7~1cm。要求肋排表面片割平整，肉块完整，肉层厚度大致均匀，并去掉软骨。

(2) 剔骨加工方法

1) 颈部：先在颈前部肋骨下割开，削下肩胛骨内的颈背肌肉。

2) 前腿部：先剔肩胛骨，后剔前腿骨。

3) 躯干部：先剔脊椎骨，其次剔大排肉，肌肉上腱膜要尽可能保持完整，然后剔肋骨（包括软骨）。

4) 后腿：先剔髌骨，再剔后腿骨及其他骨骼。

5. 操作要点提示

- 1) 剔骨前要熟悉各肌肉部位的位置。
- 2) 剔骨时下刀部位要准确。
- 3) 前后腿剔骨时应注意从肌肉之间的肌膜处和靠骨骼处剔开，以保持肌肉完整。
- 4) 剔骨完成后要做到骨不带肉，肉中无骨。
- 5) 牛、羊肉的分割取料方法和要求与猪的分割取料方法基本相同。

二、鱼类原料的分割取料方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 草鱼。
- (2) 工具准备 36cm 水盆 2 个，前切后砍刀、剔骨刀各 1 把，菜墩 1 个，毛巾 1 条。

2. 相关知识

1) 草鱼又称鲩鱼，与青鱼、鳙鱼、鲢鱼同为我国四大淡水养殖鱼类。草鱼与青鱼的形态特征相似，身体近似圆筒状，头部扁平，尾部侧扁。

2) 鱼类原料的分割取料主要指梭形鱼类。因为梭形鱼骨少肉多，易于加工成多种形状，适用于多种烹调方法。

3) 梭形鱼各部位名称及品质特点

- ① 鱼头 鱼头骨多肉少。适用于炖、烧、扒等烹调方法。
- ② 鱼尾 鱼尾除尾鳍外，有一根脊椎骨，肉较少。适用于炖、烧、扒等烹调方法。
- ③ 鱼中段又分为 鱼背和鱼腹。鱼背肉最多，去骨后可加工成仁、丁、条、丝、茸泥等形状，适用于爆、炒、炸、余等烹调技法；鱼腹除有一排胸刺和鱼皮外，肉较少，适用于烧、扒、炖等烹调技法。

3. 工艺流程

分档→剔骨

4. 操作步骤

(1) 草鱼的分档

- 1) 鱼头：从鱼的胸鳍向后约 1cm 处，刀面与鱼身垂直，剁下鱼头。
- 2) 鱼尾：从鱼的臀鳍向前约 1cm 处，刀面与鱼身垂直，剁下鱼尾。
- 3) 鱼中段：除去鱼头、鱼尾后，剩余的部分即为鱼中段。

(2) 草鱼的剔骨

1) 先将草鱼放在砧板上（头向右、尾向左、腹向内、脊向外），左手按住鱼体，右手持刀，在鱼身的前部从背鳍处贴脊骨上侧割一刀，横批进至鱼腹，前至鱼头，后至鱼尾，把鱼肉全部片下。

- 2) 将鱼体翻过来，用同样的方法把另一面的鱼肉全部片下。
- 3) 将两扇鱼肉的肚档余刺片净，鱼皮去掉（或不去皮），修正一下鱼肉边缘即可。

5. 操作要点提示

- 1) 要根据烹制菜肴的需要灵活掌握分档方法。
- 2) 剔骨要干净，做到骨不带肉，肉中无骨。
- 3) 剔骨后要保证肌肉的完整性。

4) 还可应用另外两种剔骨方法:

① 将初步加工整形的草鱼平稳地放在案板上(头向右、尾向左、腹向内、脊向外), 剁掉鱼头鱼尾。在去掉鱼头的一端, 从背脊部水平下刀, 沿着脊骨的上侧, 将鱼体一侧连骨带肉一同剔下; 再用刀剔除鱼脊、鱼腹部残留的鱼骨刺, 修整鱼肉后即可。调转鱼体的方向, 用相同的方法剔除另一侧的鱼肉。

② 将初步加工整形的草鱼平稳地放在案板上(头向右、尾向左、腹向内、脊向外), 左手按稳鱼体, 右手持刀将鱼头从胸鳍处剁下; 左手按住鱼体, 右手持刀紧贴脊椎骨上侧进刀, 平刀将鱼肉带刺批下, 使鱼成为两扇(不带脊骨的叫软边, 带脊骨的叫硬边)。将带脊骨的一扇鱼肉翻过来, 使肉在上、脊骨在下, 以同样的方法批去脊骨; 把两扇带胸刺的鱼肉分别片去鱼刺, 去掉鱼皮(或不去皮), 修正一下鱼肉边缘即可。

项目二 原料切割成形

[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) 能根据菜肴的质量要求, 熟练地对鱼类原料进行花刀处理。
- 2) 能根据菜肴的质量要求, 熟练地对畜类原料进行花刀处理。
- 3) 能根据菜肴的质量要求, 熟练地对禽类原料进行花刀处理。

[训练内容]

一、整鱼的花刀处理方法

1. 操作前准备

- (1) 原料准备 鲤鱼, 鳊鱼等。
- (2) 工具准备 36cm 水盆 1 个, 鱼盘 13 个, 片刀 1 把, 菜墩 1 个, 毛巾 1 条。

2. 相关知识

(1) 花刀的定义 花刀是刀工美化的简称, 就是将直刀法、斜刀法两者混合使用(混合刀法), 作用于同一原料上, 在原料表面刮上一些具有一定深度的刀纹, 使原料直接或经加热后卷曲成各种美丽的形状。

花刀是刀工的特殊内容, 具有较强的形式美特点, 但在本质上不同于雕刻, 其主要目的是缩短成熟时间, 使热传递均衡, 达到原料内外成熟的一致性。因此, 花刀是正常切割的特殊形式, 并非单纯的装饰美化加工。

(2) 花刀的种类 根据原料加热后所成的形状来分, 常用的花刀的种类有: 瓦楞花刀、葡萄花刀、鳞毛花刀、秋叶花刀、蓑衣花刀、荔枝花刀、麦穗花刀、卷筒花刀、菊花花刀。

(3) 花刀原料的选择要求 并不是任何原料都可以用于花刀处理, 花刀对原料的选择有特定的要求。

- 1) 具有刮花的必要。
- 2) 利于刮花的实施。
- 3) 突出刀纹的表现力。