

农家书屋

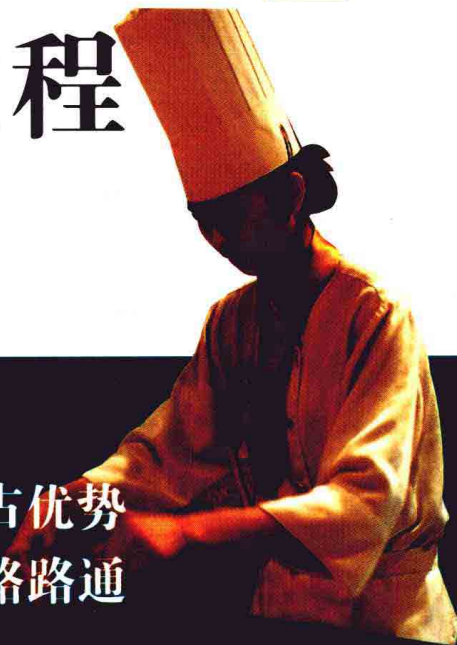
[中式烹饪 技术培训]

简明教程

胡 琴 编著

学习专业技能，就业上岗占优势
掌握一技之长，勤劳致富路路通

安徽人民出版社



中式烹饪技术培训简明教程

胡 琴 编著

安徽人民出版社

责任编辑:李稚戎

封面设计:

图书在版编目(CIP)数据

中式烹饪技术培训简明教程/胡琴编著. —合肥:安徽人民出版社,2008.12
(农家书屋丛书)

ISBN 978 - 7 - 212 - 03484 - 9

I. 中… II. 胡… III. 烹饪—方法—中国—技术培训—教材
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 212862 号

中式烹饪技术培训简明教程

胡 琴 编著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编:230071

发 行 部:0551 - 3533258 3533292(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:850 × 1168 1/32 印张:5.5 字数:130 千

版 次:2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 212 - 03484 - 9

定 价:10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

致农民工朋友

中国的饮食文化历史悠久、源远流长，烹饪技艺四海扬名，享誉全球。在数千年的历史进程中，中华烹饪技艺经过代代传承，不断地丰富和发展，并形成了以地域、风味为标志的具有鲜明特色的不同菜系和烹饪流派。烹饪以高超的技艺和特色服务，满足着人们饮食的需求和精神的享受。

拥有高超的烹饪技术，绝非一日之功。不经过勤学苦练，不通过努力钻研，不了解顾客的需求，加工制作出来的食物绝难称得上是美味佳肴。而要达到炉火纯青、技艺精湛的水平，没有扎实的烹饪基本功，也绝对难以做得到。

读者朋友手中的这本书，是烹饪从业者入门的指南，全书概括地介绍了烹饪的基础知识、技术要领、操作方式和实用技巧，从刀工技法的练习到菜肴配制的掌握；从原料加工的处理到火候、调味的配合；从爆、炒、熘、炸的大厨功夫到冷菜、煲汤的小巧技术；从营养的均衡搭配到菜式“艺术”加工的完成，可以说面面俱到。本书文字通俗易懂，实用性强。对初学者掌握烹饪的基本知识和基础技术大有帮助。

学习烹饪技术，掌握其中的技术要领、操作方式当然很重要，然而，敬业的精神、钻研的态度、勤于实践的磨炼同样必不可少。希望本书能对广大有志于从事和已经从事烹饪工作的农民工朋友，提供有益的帮助。

目 录

一

烹饪概述 >>> 1

1. 烹饪的含义及特点 / 2
2. 地方风味与四大菜系 / 3
3. 宴席的基本知识 / 5
4. 烹饪师的职业道德 / 10

二

烹饪工具 >>> 13

1. 现代厨具及设备的要求 / 14
2. 常用的烹调工具 / 15
3. 常用的烹调刀具 / 17
4. 菜墩 / 19
5. 常见的锅类用具 / 20
6. 常用的烹调炉灶设备 / 22
7. 厨用切割机械 / 23
8. 厨用搅拌机械 / 25

三

基本刀工 >>> 29

1. 刀工的定义和作用 / 30
2. 刀工的基本要求 / 32

3. 刀法的定义及常用刀法 / 34
4. 其他特殊刀法 / 41
5. 刀法成形与规格 / 45

四

合理配菜 >>> 51

1. 配菜的重要作用 / 52
2. 对配菜人员的要求 / 54
3. 配菜的基本原则 / 59
4. 科学配菜的三种依据 / 63
5. 荤素搭配, 营养均衡 / 65
6. 配菜的一般程序和方法 / 67
7. 一般菜肴的配制方法 / 69
8. 花式菜肴的配制方法 / 71
9. 筵席配菜的要求和方法 / 73
10. 经典菜肴配制实例 / 77

五

原料加工 >>> 83

1. 烹饪原料基础知识 / 84
2. 蔬菜类原料的加工 / 86
3. 水产类原料的加工 / 90
4. 飞禽类原料的加工 / 92
5. 畜类及内脏的初加工 / 94
6. 干货的初加工 / 96
7. 常见野味原料的初加工 / 100
8. 原料初步热处理技术 / 103

六

烹调技术 >>> 105

1. 烹调的基本操作方式 / 106
2. 炒：旺火快翻，迅速成菜 / 107
3. 爆：水油灼烫脆嫩食材 / 108
4. 熘：制熟后，淋浇卤汁 / 111
5. 炸：浸入热油内，加热至熟 / 112
6. 煎：双面油煎，外酥里嫩 / 115
7. 烧：汤汁传热，上色入味 / 116
8. 焖：小火加盖，长时加热 / 118
9. 蒸：利用蒸汽，加热至熟 / 120
10. 其他常用的烹调方法 / 121

七

掌握火候 >>> 125

1. 烹饪技术的核心：火候 / 126
2. 火力的强弱和大小 / 126
3. 掌握火候的原则和依据 / 127
4. 正确识别油温是掌握火候的关键 / 129
5. 把握火候对原料的影响 / 129

八

精心调味 >>> 133

1. 味的两大种类 / 134
2. 调味的基本原则 / 136
3. 调味的三种方法 / 138
4. 三种常用调味品的功能 / 139
5. 调味品的科学保管 / 140

6. 味精的正确使用 / 141

九

勾芡技术 >>> 143

1. 勾芡的概念及作用 / 144
2. 勾芡的种类 / 145
3. 勾芡的技术要领 / 145
4. 几种勾芡菜肴菜例 / 146

十

冷菜制作 >>> 149

1. 冷菜概念 / 150
2. 冷菜的操作要求 / 150
3. 冷菜的烹调技法 / 151
4. 几种冷菜制作菜例 / 155

十一

煲汤技术 >>> 157

1. 煲汤的概念及作用 / 158
2. 汤的种类 / 158
3. 煲汤的技术关键 / 160
4. 几种常见汤菜的煲法 / 161

— 烹饪概述

随着物质生活水平的不断提高，人们的饮食观念也在日趋变化，追求新鲜、保健、美味已成为当今饮食文化的潮流。中国烹饪历史悠久，具有色、香、滋、味、形、器、养等独特的艺术性和文化内涵，各种地方风味的特色菜肴和四大菜系更是深受人们的喜爱。

1. 烹饪的含义及特点

烹饪可简单理解为“加热，制熟”。烹即“加热”，饪指“熟食”，合起来即指通过加热使食物原料由生变熟的全过程。广义的烹饪是对食品加工制作技术的泛称，狭义的烹饪可理解为菜肴与面点的制作，而不包括酿酒、饮料等其他食品的加工生产。

烹调是指厨师对食品原料进行选择、切削、拼配、炊制、调味和装盘的全部操作过程。其中，“烹”通常理解为加热烹制，“调”通常理解为配料、调味。烹调是从烹饪转化而来的，但范围较烹饪窄，一般仅指饭菜的制作，而不包含面点类的制作。

中国烹饪具有艺术性和文化性的特点。中国人历来就讲究烹饪之美，从艺术角度来看，烹饪之美可分为：色、香、滋、味、形、器、养七字，它满足人们的审美要求，既有视感的、嗅感的，又有味感的、触感的美好品尝与享受，最终达到养生保健的目的。

烹调过程就是烹饪艺术的创作过程，它塑造的是味的形象，也包括辅助的色、香、滋、形等形象。

以烹饪造型为例，就更能说明问题。如糖醋鲤鱼，盛装在盘中的鲤鱼，头尾高翘，使得这道菜的造型有跳跃的动态感，品尝这道菜，除了获得酸甜适口、外脆里嫩的味觉快感外，还能令人产生“鲤鱼跃龙门”的联想，获得艺术的美感享受。苏州菜中的樱桃肉、菊花青鱼是一种象形菜，樱桃肉就是把猪肋条肉切成大小近似樱桃状的小方块，加调味料及红曲米水烧煮焖透而成。菊花青鱼是将青鱼剞花刀做成葡萄状，再油炸至酥脆浇上调味料而成的。这种菜肴色彩美、形态俊，会获得一种花、果形状的视觉印象，情趣盎然。名胜形的菜肴，是把原料做成鸟、兽、虫、鱼、花等形状，然后烹制而成，这种菜类目前已发展成为一种

“工艺菜”了。

我们中国的烹饪饮食文化，素有重视菜点选型的传统，创造食品的美好形态，以形态美为表象，以意趣美为内涵，充分体现出传统美食的文化底蕴。

2. 地方风味与四大菜系

地方风味亦称为风味流派、帮或菜系，是指由于地理环境、气候物产、历史变迁、文化传统、宗教信仰、民族习俗以及烹调工艺诸因素的影响，长期以来在某一地区所形成的有代表性的一些菜肴，在烹制方法上与外地菜肴有所不同，在当地流传极广，并深受当地人们喜爱的一整套传统膳食体系。

中国菜有四大菜系、八大菜系、十二大菜系和十六大菜系之分。由于篇幅有限，这里只具体介绍四大菜系。

(1) 山东菜

山东菜，即鲁菜，是华北地区菜式的代表，山东菜的分支构成有四种说法：内陆的济南菜和沿海的胶东菜；济南菜、青岛菜和烟台菜；济南风味、胶东风味和孔府风味；由济宁、济南、胶东三支构成。目前，第一种说法为主要的观点。济南菜擅长爆、烧、炒、炸、制汤；胶东菜擅长爆、炸、扒、蒸和制作海鲜。山东菜总的特征是味咸鲜、纯正，面酱、葱香味突出；以北方冷水鱼、禽畜为多；重火候，精爆炒、制汤；讲究刀工，装盘丰满古朴。代表菜品有九转大肠、德州扒鸡、糖醋鲤鱼、清蒸加吉鱼和油爆双脆等。

(2) 四川菜

四川菜，即川菜，是西南地区菜式的代表，主要由成都菜（上河帮）、重庆菜（下河帮）、自贡菜（小河帮）和素食斋菜组

成。其主要的特点是尚滋味，好辛香，注重调味，以味的多、广、厚著称；讲究刀工、火候，擅长干烧、干煸；以小煎、小炒见长；惯用三椒（花椒、胡椒、辣椒）和鲜姜调味，以鱼香、家常、陈皮、怪味等著称。代表菜品有糖醋脆皮鱼、干煸鲜笋、灯影牛肉、干煸牛肉、豆瓣鲫鱼、宫保鸡丁和麻婆豆腐等。

（3）江苏菜

江苏菜，即淮扬菜，是华东地区菜式的代表。江苏菜主要由扬州菜、苏州菜、南京菜、连云港菜等地方菜组成。其主要特点是选料严谨，制作精细，因材施艺，四季有别；擅长炖、焖、蒸、烧、炒；重视调汤，保持原汁，味清新，菜肴造型逼真。代表菜品有太湖鳊糊、松鼠鳜鱼、清炖蟹粉狮子头、盐水鸭、三套鸭、叫花鸡、水晶肴蹄、沛公狗肉和将军过桥等。

（4）广东菜

广东菜，即粤菜，是岭南风味、华南菜的代表，主要由广州菜、潮州菜、东江菜构成。其中广州菜配料较多，善于变化，讲究鲜、爽、嫩、滑；夏秋清淡，冬春浓郁；擅长小炒，油温火候控制恰到好处。潮州菜擅长烹制海鲜，汤菜最具特色，口味清淡，注意保持原味。东江菜主料突出，朴实大方，有乡土风味。其综合特点是：用料广博奇杂，配合四时更替，四季常新；讲究生猛，鲜淡，清美；并有五滋六味之别（五滋：香、松、脆、肥、浓；六味：酸、甜、苦、辣、咸、鲜）；讲究刀工；技法集中西之长，饮食潮流多变；点心精巧，大菜华贵，具有浓郁的热带风味。代表菜品有龙虎斗、大良炒牛奶、白云猪手、脆皮乳猪、爽口牛肉丸、东江盐焗鸡、鼎湖上素、冬瓜盅等。

3. 宴席的基本知识

宴席，又称酒席。是多种菜点按一定原则组织起来，供多人食用的一种聚餐形式。宴席是人们以饮食活动为载体开展的一种社交活动。从专业角度说，宴席的菜点是按照一定的原则设计安排的，具有较强的规律性；人们通过宴席的饮食活动，既可获得饮食技艺成品和饮食文化享受，又可增进社会交往，是一个礼仪交流的平台，具有较强的文化性。

宴席旧时写作“筵席”，源于古代的祭祀活动；早在殷商时代就已经形成，古人席地而坐，“筵”和“席”都是宴饮时铺在地上的坐具。“筵”长，“席”短；铺之为“筵”，坐之为“席”，这就是“筵席”一词的由来。延续到现代已有几千年，随着人类社会的进步和人们交往的增多，其内涵不断丰富，社交性日益明显，应用领域也更加广泛。现代人为了突出“筵席”活动本身的这些能动性，把“筵席”习惯地写成宴席。

(1) 宴席的种类及内容

中国宴席是中国饮食文化中重要的表现形式之一。受历史、民族、地域、习俗、礼仪、宗教等因素的影响，在种类上体现出鲜明的丰富性和个性，人们可以根据需要的不同选择相应标准的宴席种类。常见的分类方法有：

①按社交层次划分，有国宴、官宴、家宴

宴请是国际国内社会交往中比较常见的礼仪活动。人们通常把规模较大、具有一定目的、比较讲究礼仪的酒席称为宴会。而把私人举办的、规模较小的酒席称为宴席。宴会和宴席的基本含义相同；都是聚餐，但宴会比宴席更讲究礼节和礼仪。

国宴：庄严、隆重。升国旗，奏国歌，发表正式祝酒词。由国家元首或政府首脑主持。一般在接待外国元首、政府首脑或国

家大型庆典活动时举行。国宴侧重的是礼仪，不仅要在请柬上、菜单上、席卡上印有国徽，而且在请柬上还要注明对出席宴会人员的服饰要求。

官宴：又称正式宴会。由国家机关、地方政府、企事业单位、社会团体举办。一般在祝福、庆贺、来访、答谢时举行，具有较强的目的性。官宴不讲究严格的礼仪，气氛活跃，是社会交往的最佳方式之一。官宴以饮食为主，因此，对菜点的档次和数量都非常注意。

家宴：是在家中或以家族、个人名义举行的宴请形式。对象多为至爱亲朋，不拘礼仪，席间可随意交谈。气氛轻松、活泼、自由，充满亲情。家宴的菜点不讲档次和数量，设计以可口、适量、新鲜为主，与宴请的气氛相配合，使客人有宾至如归的感觉。

②按头菜的名称划分，有燕窝席、鱼翅席、海参席

头菜是宴席的第一道热菜，也是整桌菜中档次最高的菜肴，一般由名贵原料或特色原料烹制而成。根据宴席的配菜原则，头菜一旦确定，其他菜点将围绕头菜作出相应安排。因此，头菜的选择可以决定整桌宴席档次的高低。头菜明确地表明了宴席的档次，是宴席最主要的分类方法。

燕窝席：燕窝又名燕菜，稀有名贵，滋补性强，是中餐中最高档次的原料之一。因此，用燕窝作头菜烹制的燕窝席也是中餐中最高档次的宴席，规模宏大，加工复杂，制作精良。燕窝席一般要选择用鱼翅、鲍鱼、海参等高档名贵原料烹制的菜肴作为大菜衬托辅佐，以显示其高档。

鱼翅席：鱼翅是传统的高档名贵原料，地位仅次于燕窝。因此，用鱼翅作头菜烹制的鱼翅席也是高档宴席之一。设计制作时，要以鲍鱼、海参、竹荪等高档名贵原料作为大菜进行衬托辅佐，以显示其不凡。

海参席：海参是常见的名贵烹调原料，滋补、质嫩、无味，

可烹制多种味道的菜肴。由于海参资源丰富、种类繁多，其品质也存在很大差异。因此，在以海参为头菜制作海参席时，可根据海参的品质将海参席分为高、中、低三个档次，即高级海参席、中级海参席、初级海参席。

（2）宴席中菜点的比例

设计宴席时，应注意冷菜、熘炒、大菜、点心在整个宴席中的比例，以保持整个宴席中各类成分在质量与数量上得到均衡。以避免某些成分过好，而某些成分又过差，使宴席的整体效果遭到破坏。

- 一般宴席。冷菜约占 10%，熘炒约占 45%，大菜与点心约占 45%。

- 中级宴席。冷菜约占 15%，熘炒约占 35%，大菜与点心约占 50%。

- 高级宴席。冷菜约占 20%，熘炒约占 25%，大菜与点心约占 55%。

（3）宴席菜点的味道原则

宴席菜点在味道上要求富于变化，体现宴席菜点在口味上的多样性。口味上的变化也应具有科学性，以求菜肴对味蕾的刺激循序渐进。要尽力避免每道菜的味道在口腔中交叉产生味的消杀或变味现象。宴席菜点在口味上的变化，应该注意以下三项原则：

- 先咸鲜菜，后酸辣菜。
- 先清淡菜，后浓郁菜。
- 先单纯味，后复合味。

（4）宴席菜肴的编制

宴席菜肴编制要恰当，不仅要求菜点的组合编制完善、合

理，还要符合客人的食用心理和举办宴席的意图，要因宴制宜，灵活调配，一般说来宴席的编制要注意以下几个方面。

①充分了解客人的要求

要了解就餐者的人数、嗜好以及饮食习惯，在编制菜单时才能心中有数，胸有成竹。

②合理安排菜肴

菜肴名称要吉祥、典雅，寓示吉祥如意，注意菜名与菜肴的内容协调一致。

③因宴制宜，调配合理

根据宴席档次高低进行精心编排，强调精工细做，样式新颖，让就餐者满意。

④注意原料配置的多样化

宴席菜肴所用的原料应该是多种多样，根据宴席档次合理搭配。

⑤统筹烹调方法

宴席中菜肴的烹调方法也应是多种多样的，呈现出不同的口感，而且这些烹调方法还应尽量不重复使用，类型相近的要间隔使用，尽可能让客人有一种丰富多彩的感觉。

⑥富于颜色和形状变化

一席菜肴不仅要求形状不同，菜肴的颜色也要求不同，配色和谐，能给人美感，增加食欲，另外菜肴形状也应各具特点，有整只、原粒的，也有大片和散碎的，这样可以刺激客人的食欲，引起神经兴奋，吸引注意力。

⑦注重口味的整体配合

宴席菜肴质量的关键在于口味调剂。在编制宴席菜肴时要注意运用不同口味，避免重复。

⑧组合编制要协调、恰当

协调恰当是宴席菜肴组合编制的关键，除了要掌握荤素兼顾、浓淡相宜、营养搭配外，还要做到“五间隔”：即相同原料菜肴要间隔，相同方法制作的菜肴要间隔，相似颜色的菜肴要间隔，相似形状的菜肴要间隔，相似口味的菜肴要间隔。

(5) 宴席上菜的程序

在宴席中，菜点的上席是有一定程序的。一般情况下，要本着“七个先后”的原则：

- 先冷后热。就宴席菜肴内容而言，冷菜是惯例的首菜，冷菜上过后才上热菜。

- 先主后次。就热菜内容而言，宴席中的热菜都是主菜，如燕窝席中，燕窝是主菜，冷菜上过之后，首先要上主菜（也叫头菜），然后依次再上其他菜肴。

- 先咸后甜。在宴席中，凡是菜点都要本着先咸后甜的原则循序上桌，这样不仅顺应人们的口感习惯，也会促进食欲，因为口腔充满甜味后，会有破坏品尝其他滋味的作用，故甜菜、甜品宜在最后上。

- 先荤后素。在宴席中，尽管要荤素搭配，但也要本着荤主素补的原则进行调配上菜，荤菜要“先入为主”，素菜要调配补充，这不仅符合人们的进食习惯，也起着调剂客人口味的作用。

- 先浓后淡。就顺应客人食欲而言，先吃口味醇浓的菜肴，可起刺激食欲作用，在客人处于半饱状态下，要换口味清淡的菜来调节口腔，增进食欲。当然，先浓后淡也不是绝对的规律，要掌握客人的进食规律，适当调节上菜顺序。

- 先菜后点。在宴席中，人们习惯先饮酒、后食菜、再配汤食点的规律。

- 先菜后汤。一般宴席都有专门食用主食的汤或汤菜。此类汤或汤菜要在热菜全部上完后，也就是宴席接近尾声的时候