

工人技术培训教材

# 厨师培训教材

辽宁省工人技术培训教材编委会主编



工人技术培训教材

# 厨师培训教材

辽宁省工人技术培训教材编委会主编

辽宁科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

厨师培训教材/辽宁省工人技术培训教材编委会主编.  
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.1 1999.1 重印  
工人技术培训教材  
ISBN 7-5381-0059-8

I. 厨… II. 辽… III. 厨师-技术培训-教材 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 12833 号

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市和平区十一纬路 25 号)  
辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂分厂印刷

---

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 12 插页: 3 字数: 240,000  
1983 年 8 月第 1 版 2003 年 2 月第 29 次印刷

---

责任编辑: 陈慈良

摄影: 王群

封面设计: 秀中

责任校对: 宋玉培

---

印数: 399499—403498

ISBN 7-5381-0059-8/TS·8 定价: 9.80 元

邮购咨询电话: (024) 23284502

编著者：王甫亭 刘敬贤

审稿者：	特一级厨师	沈阳市服务技校	唐克明
	特一级厨师	辽宁省厨师培训班	徐子明
	特一级厨师	东北旅社	张朋年
	特一级厨师	辽宁宾馆	张俊
	特一级厨师	沈阳园路餐厅	刘国栋
	特一级厨师	辽宁省厨师培训班	王久章
	特二级厨师	辽宁省厨师培训班	王立国
	特二级厨师	辽宁友谊宾馆	李义
		沈阳市服务局	刘德洪
		沈阳市饮食公司	郭希廉
	特一级厨师	沈阳饭店	任树芳

烤鱼



凤凰拼盘



红梅映月



孔雀拼盘



砂锅元鱼

凤尾桃花虾



雪月奶油鱼卷



奶汤鲤鱼



青松虾球





酒锅元鱼

金钱鸡



金魚卧莲





## 一件有意义的好事

《厨师培训教材》一书出版，是一件好事。

随着人们生活水平的日益改善和提高，迫切要求饮食服务人员，特别是中、青年厨师，不断提高烹调技艺水平，为人民提供更多更好的菜肴食品。这本书的撰著出版，正是适应了形势发展的需要。

本书作者是两位闻名遐迩的厨师。厨师写教材，是前所未有的。这件事，反映出一个带根本性的社会变革，每个中年以上的人都知道，旧社会的厨师被蔑视为“下九流”，根本谈不上有什么社会地位，更不可能著书立说。解放后，厨师受到党和政府的关怀和社会的尊重与爱戴。本书作者之一，著名烹调大师王甫亭同志，就荣获了全国商业劳动模范的称号，还被选为辽宁省政协委员和沈阳市人大代表。这个变化，充分说明了人民是国家的主人，充分说明了社会主义制度的优越性。本书的另一位作者，任坛上的后起之秀刘敬贤，高中毕业之后，拜王甫亭等同志为师，热爱本职工作，虚心学习，二十年来不断地实践钻研，取得了显著的效果，不久前被破格晋升为国家特一级厨师，成为新一代厨师的榜样。

还有一点应当提出，在这次由辽宁省商业局、辽宁省食品

学会、辽宁省工人技术培训教材编委会和辽宁科技出版社联合召开的书稿审定会上，与会的烹调名家们，对书稿进行了认真负责的审定，提高了书稿的质量。这种部门之间、名师之间的团结协作精神是很可贵的，值得大大发扬。

本书的出版，对传播祖国的烹调技艺，创建具有地方特色的辽宁菜系，丰富群众生活内容，增进人民身体健康是有一定意义的。我希望，以此作为新的开端，撰著和出版更多更好的书籍，为改善人民的生活服务。

**王 纪 元**

# 目 录

第一章 烹调概述 .....	( 1 )
第一节 中国菜的特征 .....	( 1 )
第二节 风味独特的地方菜 .....	( 2 )
第二章 烹调工具及设备 .....	( 7 )
第一节 烹调工具 .....	( 7 )
第二节 烹调设备及保养 .....	( 9 )
第三章 饮食的营养与卫生 .....	( 14 )
第一节 营养及营养价值 .....	( 14 )
第二节 合理营养与烹调 .....	( 18 )
第三节 饮食卫生 .....	( 22 )
第四节 预防食物中毒 .....	( 25 )
第四章 原料的品种及初加工 .....	( 29 )
第一节 蔬菜的初加工 .....	( 29 )
第二节 畜肉类的初加工 .....	( 33 )
第三节 禽类的初加工 .....	( 41 )
第四节 蛋品 .....	( 45 )
第五节 水产品的初加工 .....	( 47 )
第六节 干料的初加工 .....	( 61 )
第五章 切配技术 .....	( 79 )

第一节	切配工具 .....	( 79 )
第二节	刀工技术 .....	( 81 )
第三节	配菜技术 .....	( 94 )
第六章	烹调操作基本技术 .....	(100)
第一节	临灶操作 .....	(100)
第二节	火候 .....	(104)
第三节	调味与调味方式 .....	(108)
第四节	勾芡 .....	(116)
第五节	上浆与挂糊 .....	(120)
第七章	凉菜制作与拼配 .....	(125)
第一节	凉菜制作方法 .....	(125)
第二节	凉菜的拼配 .....	(135)
第八章	热菜制作 .....	(141)
第一节	炒 .....	(141)
第二节	炸 .....	(148)
第三节	熘 .....	(156)
第四节	爆 .....	(161)
第五节	烧 .....	(166)
第六节	烹 .....	(171)
第七节	烤 .....	(173)
第八节	蒸 .....	(177)
第九节	酿 .....	(179)
第十节	扒、焖、熘 .....	(180)
第十一节	煎、贴、煽 .....	(187)
第九章	甜菜制作 .....	(193)

第一节	拨丝	(193)
第二节	挂霜	(194)
第三节	蜜汁	(196)
第十章	汤菜制作	(198)
第一节	吊汤	(198)
第二节	氽与涮	(200)
第三节	炖、熬、煨	(202)
第四节	烩与羹	(205)
第五节	锅子	(207)
第十一章	食品雕刻	(211)
第一节	食品雕刻的特点与种类	(211)
第二节	食品雕刻的原料与工具	(215)
第十二章	菜肴定名与筵席知识	(218)
第一节	菜肴定名	(218)
第二节	筵席知识	(219)

## 实 习 菜 谱

### 一、鸡鸭类

熘金钱鸡	(227)	奶油扒鸡	(227)
鸡茸菜花	(228)	贵妃全鸡	(228)
水晶西瓜鸡	(229)	奶油鸡卷	(229)
咖喱鸡块	(230)	母子团圆	(230)
龙穿凤衣	(231)	爆软硬	(232)
龙凤鸡片	(232)	锅烧鸡	(233)
凤宝芙蓉片	(233)	飞廷银条鸡	(234)
芙蓉鸡片	(235)	八大锤	(235)

鸡丝烹蜆头……………	(236)	油爆鸡花……………	(236)
雪炒山鸡片……………	(237)	烩鸡丝豆苗……………	(237)
芫炒鸡……………	(238)	红净鸡……………	(238)
手扯鸡……………	(239)	松子鸡……………	(239)
烩两鸡丝……………	(240)	扒山鸡卷……………	(240)
烩鸡丝酸菜……………	(241)	凤凰出世……………	(241)
鸡茸玉米笋……………	(242)	香茹凤爪汤……………	(242)
鸡丝烹掐菜……………	(243)	鸡皮羊肚菌……………	(243)
清蒸炉鸭……………	(244)	八宝鸭子……………	(244)
糟扒鸭条……………	(245)	烩鸭腰脊髓……………	(245)
鸭肝吐丝……………	(246)	芙蓉鸭腰……………	(246)
鸭掌扒菜心……………	(247)	糟熘鸭肝……………	(247)

## 二、鱼虾类

砂锅元鱼……………	(248)	松炸蛎蝗……………	(249)
扒空心鱼脯……………	(249)	三鲜锅煽鱼盒……………	(250)
烤鱼……………	(250)	酸辣乌鱼蛋……………	(251)
锅煽鱼卷……………	(251)	龙须桂鱼……………	(252)
桃花鱼仁……………	(252)	护板全蟹……………	(253)
翻酿鱼……………	(254)	麻酱紫鲍……………	(254)
红烧鲍鱼……………	(255)	扒龙须鲍鱼……………	(255)
乌龙鲍鱼……………	(256)	锅煽银鱼……………	(256)
油浸鱼……………	(257)	松塔黄鱼……………	(257)
烧鳊鱼段……………	(258)	炒鳊鱼丝……………	(259)
炒鳊鱼片……………	(259)	芙蓉鱼骨……………	(260)
蟹黄扒鱼肚……………	(260)	松炸银鱼……………	(261)
扒鱼唇……………	(261)	烧头尾……………	(262)
奶汤鲤鱼……………	(262)	风暴鱼……………	(263)

鳝鱼煮干丝·····	(264)
凤尾红梅虾·····	(265)
雪山虾片·····	(266)
炸凤尾面包虾·····	(267)
干烧大虾·····	(268)
雪花芝麻虾·····	(269)
锅巴虾仁·····	(270)
砂锅鳝鱼菠菜·····	(271)
山东鱼段·····	(272)
清蒸白鳝·····	(273)
酿扒鱼肚·····	(275)
桃花虾球·····	(276)
滑炒虾片·····	(277)
扒燕尾大虾·····	(278)
琵琶大虾·····	(279)

### 三、肉 类

山东酥肉·····	(281)
山东蒸丸·····	(282)
炸回酥大肉·····	(283)
手把菊花肉·····	(284)
扒金银蹄·····	(285)
锅巴里脊·····	(286)
龙凤肉·····	(287)
奶油吉利丸子·····	(289)

### 四、蛋 类

三鲜涨蛋·····	(290)
龙凤蛋·····	(291)

五柳鲛鱼·····	(265)
雪棉虾团·····	(266)
姜芽虾片·····	(267)
玉带虾仁·····	(268)
番茄虾饼·····	(269)
炒虾腰·····	(270)
锅煽凤尾大虾·····	(271)
清蒸江白鱼·····	(272)
砂锅头尾·····	(273)
荷包鲫鱼·····	(274)
赛螃蟹·····	(275)
青松虾球·····	(276)
三色大虾·····	(277)
刮皮芝麻虾·····	(279)

山东大肉·····	(281)
山东杂烩·····	(282)
菜包里脊·····	(283)
咖喱牛肉·····	(284)
金银里脊·····	(285)
煎熟肉丝·····	(287)
芙蓉里脊·····	(288)

三鲜凤凰蛋·····	(290)
桃仁鸽蛋·····	(292)

兰草鸽蛋…………… (292)

虎皮鸽蛋…………… (292)

### 五、豆腐类

蟹黄烧豆腐…………… (294)

一品豆腐…………… (294)

千层豆腐…………… (295)

锅塌豆腐…………… (295)

口袋豆腐…………… (296)

番茄豆腐…………… (296)

蟹黄扒冻豆腐…………… (297)

箱子豆腐…………… (297)

翡翠小豆腐…………… (298)

### 六、果品类

拔丝葡萄…………… (299)

冰雪丸子…………… (299)

炒三泥…………… (300)

蜜汁火方…………… (300)

烤苹果…………… (301)

樱桃杏仁豆腐…………… (301)

西瓜酪…………… (302)

橙子汤圆…………… (302)

什锦西瓜…………… (303)

### 七、蔬菜类

烧三冬…………… (304)

翡翠菜心…………… (304)

干烧冬笋…………… (305)

蟹黄扒白菜…………… (305)

奶油扒白菜…………… (306)

荷花白菜…………… (306)

炸茄盒…………… (307)

锅塌西红柿…………… (307)

栗子烧白菜…………… (307)

锅塌茄盒…………… (308)

松炸火腿菜花…………… (309)

镶扒香菇…………… (309)

### 八、脏腹类

干烧肚块…………… (310)

镶炸肥肠…………… (311)

砂锅肚肺…………… (311)

九转大肠…………… (311)

油爆双脆…………… (312)

### 九、山珍海味类

金果蛎蝗…………… (313)

咖喱田鸡腿…………… (314)

芙蓉螃蟹…………… (314)

扒江蟹腿…………… (315)



芙蓉江蟹腿·····	(315)	清烹铁雀·····	(316)
余哈什妈油·····	(317)	砂锅什锦·····	(317)
凤凰戏牡丹·····	(318)	蝴蝶海参·····	(318)
绣球干贝·····	(319)	干贝烧萝卜球·····	(319)
糟熘三白·····	(320)	扒三样·····	(320)
三丝扒素鱼翅·····	(321)	三鲜面包盒·····	(321)
面包火腿盒·····	(322)	金钱飞龙鸟·····	(322)
滑炒飞龙·····	(323)	山东海参·····	(324)
鸡腿扒海参·····	(324)	爪尖扒海参·····	(325)
全家福·····	(325)	烧海杂拌·····	(326)
猴头扒熊掌·····	(326)	红扒熊掌·····	(327)
奶油扒猴头蘑·····	(328)	红梅映月·····	(328)
鸡茸鱼翅·····	(329)	鸳鸯鱼翅·····	(330)
三丝鱼翅·····	(330)	砂锅鱼翅·····	(331)
清汤燕菜·····	(331)		

### 十、创新菜品

凤凰卧雪·····	(332)	雪月香鸡·····	(333)
鸳鸯松鼠鱼·····	(333)	翻镶串珠鱼·····	(334)
奶油飞廷鱼·····	(335)	金鱼卧莲·····	(336)
凤尾桃花虾·····	(337)	金鱼桃花虾·····	(338)
群虾望月·····	(339)	葵花香鸡·····	(340)
蜜汁樱花·····	(341)	乌龙奔月·····	(341)
富士风光·····	(342)		

### 附录:

一、各地名产表·····	(344)
二、菜肴成本、毛利率、售价查对表·····	(356)
三、每日膳食中营养素供给量·····	(373)