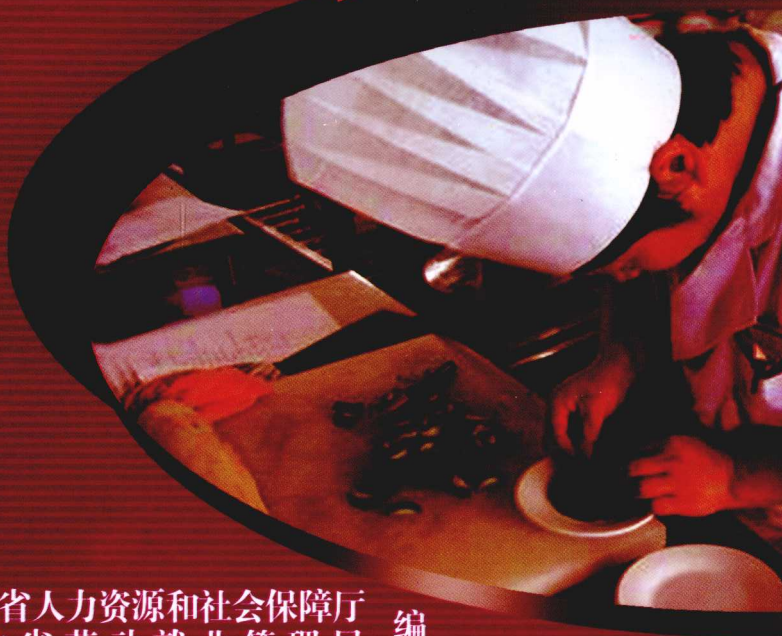


农村劳动力转移就业职业培训教材



湖北省人力资源和社会保障厅 编
湖北省劳动就业管理局

中式烹调师

ZHONGSHI PENG TIAOSHI

刘君 主编

湖北科学技术出版社

服务类

FU WU LEI

请农民朋友和转岗人员按书后所附地址免费参加培训

农村劳动力转移就业职业培训教材

湖北省人力资源和社会保障厅 编
湖北省劳动就业管理局

中式烹调师

ZHONGSHI PENG TIAOSHI

编委会

主 任	邵汉生				
副 主 任	皮广洲	鄢楚怀	高 忻	李齐贵	
	熊娅玲	党铁娃			
委 员	罗海浪	李湘泉	彭明良	程明贵	
	姜 铭	周大铭	李国俊	阎 晋	
	金 晖	卢建文	高 铮	李 琪	
	刘健飞	刘长胜	陆 军	陈 飞	
	李贞权	刘 君	李雯莉	苏公亮	
	龚荣伟	周建亚	胡 正	汪袁香	
本书主编	刘 君				

湖北科学技术出版社

服务类

FUWULEI

图书在版编目 (CIP) 数据

中式烹调师 / 刘君主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社,
2009.8

(农村劳动力转移就业职业培训教材丛书)

ISBN 978-7-5352-4028-6

I. 中… II. 刘… 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 (2009) 第 079586 号

策 划: 刘健飞 李慎谦 刘 玲

责任校对: 蒋 静

责任编辑: 刘志敏

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

850×1168 1/32

6.50印张

156千字

2009年8月第1版

2009年8月第1次印刷

定价: 11.50元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序

中国共产党十七届三中全会明确指出：农业、农村、农民问题关系党和国家事业发展全局。解决三农问题，最根本的出路在于城镇化，创造有效的就业岗位，引导农村劳动力向制造业和服务业等非农产业转移。我省是农业大省，农村劳动力资源丰富，做好农村劳动力的转移就业工作，对统筹城乡发展、建设和谐社会，具有重大意义。

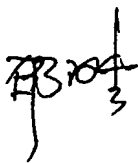
近年来，我省农村劳动力转移就业步伐加快，成效明显。但是，由于长期以来的二元经济结构，形成了城乡分割的就业管理体制，致使农村劳动力转移就业仍然面临较大困难。专业技能的缺乏，也在一定程度上成为制约农村劳动力转移就业的“瓶颈”所在。一方面，随着部分企业生产项目调整、生产方式转变、产品更新换代加快，企业对劳动者的技能要求、管理能力要求有了较大的提高，符合企业用工要求的技术工人、高级管理人员相对缺乏；另一方面，许多农村外出务工人员由于教育培训不足，文化程度偏低，职业素质与专业技能与用工单位的要求还存在一定的差距，形成有人无事做，有事无人做的局面。因此，切

实加强农村劳动力技能培训,对于有效帮助农村劳动力实现转移就业具有十分重要的意义。

加强农村劳动力的技能培训是人力资源和社会保障部门的重要职责;为提高农村劳动力的职业技能和就业能力,我们针对湖北省的实际情况,组织有关专家编写了一套《农村劳动力转移就业职业培训教材丛书》,涉及服务类、建筑类、机械加工类、电工电子类等适合农村劳动力转移就业的50多个岗位,对帮助农村劳动力转移就业有着现实的指导意义。全省各有关机构要适应形式的发展要求,积极引导和保护好农民朋友参加培训的积极性,大力推动我省农村劳动力转移就业工作上新台阶。

我衷心希望,这套丛书为广大农民朋友外出务工时获得理想的工作和收入提供帮助。

湖北省人力资源和社会保障厅厅长



2009年5月31日

目 录

第一章 中国菜肴的构成与特点	1
一、中国菜肴的构成.....	1
二、中国菜肴的特点.....	4
第二章 烹饪原料的初步加工	8
一、蔬菜原料的加工.....	8
二、水产原料的加工.....	10
三、禽类原料的加工.....	13
四、畜肉原料的加工.....	16
五、脏器类原料的加工.....	18
六、整料出骨.....	20
第三章 干货原料的涨发加工	24
一、干货原料的涨发方法.....	24
二、干货原料的涨发实例.....	28
第四章 切配技术	47
一、刀工技术.....	47
二、配菜技术.....	68
第五章 烹调技术	82
一、烹调基本功训练.....	82
二、勺工.....	83
三、火候.....	84
四、调味.....	88
五、制汤.....	102
六、出水、过油、走红.....	106

七、挂糊、上浆与勾芡·····	112
八、菜肴盛装·····	121
第六章 烹调方法·····	125
一、余·····	125
二、涮·····	127
三、熬·····	128
四、烩·····	129
五、炖·····	131
六、煮·····	132
七、焖·····	133
八、煨·····	134
九、烧·····	135
十、煨·····	136
十一、扒·····	138
十二、炒·····	139
十三、爆·····	140
十四、熘·····	141
十五、炸·····	143
十六、烹·····	144
十七、煎·····	146
十八、焗·····	147
十九、贴·····	148
二十、蒸·····	149
二十一、隔水炖·····	151
二十二、酿·····	152
二十三、烤·····	154
二十四、焗·····	156
二十五、熏·····	157

二十六、卤	159
二十七、酱	160
二十八、冻	161
二十九、酥	162
三十、松	163
三十一、拌	164
三十二、腌	165
三十三、醉	166
三十四、糟	167
三十五、炆	168
三十六、拔丝	169
三十七、挂霜	170
三十八、蜜汁	172
第七章 面点制作知识	174
一、面点原料选用	175
二、面团制作技艺	177
三、馅料配制技艺	181
四、面点成形技艺	183
五、面点成熟技术	186
六、面点制作实例	187

第一章 中国菜肴的构成与特点

我国幅员辽阔，地理环境复杂，物产、气候各异，又是一个多民族的国家。由于各地风俗、习惯和生活爱好的不同，烹调技术在其共同特点的基础上，又有各自独特的风格。单从口味上讲，已形成南甜、北咸、东辣、西酸之分，基本上概括了我国东、西、南、北方菜肴的风味。

在我国历史上，由于北方民族多次南下、东迁，出现了民族大交融。各兄弟民族的烹调经验相互渗透，逐渐形成了独具风格的中国菜的特点，从而出现鲁、粤、苏、川四大菜系，后又发展为八大菜系，乃至十大菜系，如北京、山东、四川、广东、江苏、浙江、福建、安徽、湖南、湖北等菜系的形成，在国内外均有很大的影响。

一、中国菜肴的构成

中国菜以其品种繁多，色香味形俱佳而闻名于世。中国菜肴是由历代宫廷菜、官府菜、各地风味菜(包括民间)、少数民族菜和寺院菜所组成的，它们的具体烹调技术和菜点风味又是各有特色的。

(一) 北京菜系

北京菜，简称京菜。赫赫有名的满汉全席，可称京菜发展史的一个高峰。京菜主要是由本地菜(包括民间菜、少数民族菜、寺院菜)与山东菜、宫廷菜融合所构成。

京菜以烤、涮、炸、熘、爆、炒、煎、扒等为特色，其代表菜有北京烤鸭、涮羊肉、烤肉、烤乳猪、黄焖鱼翅、油爆双脆等。尤其是北京烤鸭和涮羊肉有“国菜”之誉。

(二) 山东菜系

山东菜，简称鲁菜。

鲁菜系以济南和胶东地方菜所组成。济南菜以济南为中心，流行于德州、泰安一带。菜肴以清、鲜、脆、嫩著称，尤重清汤和奶汤的调制。胶东菜以福山为中心，流行于青岛、烟台等地。其菜特色则以烹制各种海鲜驰名，口味以鲜为主，偏重清淡，注意保持主料的鲜味。鲁菜特点是注重突出菜肴的原味，讲究调味纯正，内陆以吊制清汤调味取鲜，沿海以鲜活海味原料取鲜，均保持以鲜成为主的特色。

鲁菜擅长爆、炒、炸、烧、扒、蒸等法，其主要代表菜有九转大肠、德州扒鸡、奶汤蒲菜、红烧海螺、糖醋黄河鲤鱼、干炸赤鳞鱼等。

(三) 四川菜系

四川菜，简称川菜。

川菜特别讲究火候，其烹调技法颇多，尤以小煎、小炒、小烧、小炸、干烧、干煸见长。并特别注重调味，且调味多用“三椒”，即辣椒、胡椒、花椒。味重，以麻、辣、酸、香为主。且菜肴味型多达 20 余种，为其他菜系所不可比。其中常见特有味型有鱼香、怪味、麻辣、红油等，以味多、味广、味厚为川菜特色，成为中国地方菜中独具风格的一个流派。

川菜的主要代表菜有麻婆豆腐、豆瓣鲫鱼、鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、灯影牛肉等。

(四) 江苏菜系

江苏菜，简称苏菜。

苏菜在烹调上以煮、烧、煨、焖、蒸独有专长，并重视调汤，保持原汁，风味清鲜，适应面广，浓而不腻，淡而不清，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。其代表名菜有松鼠鳜鱼、水晶肴蹄、扬州煮干丝、清炖蟹粉狮子头等。

(五) 广东菜系

广东菜，简称粤菜。

粤菜系由广州、潮州、东江等地方菜所组成。粤菜制作精巧，花色繁多，美观新颖，独具风格。如在动物原料的选择上，除猪、牛、羊、鸡、鸭、鱼外，还善用蛇、鼠等制成佳肴。其独特的烹调技艺为其他地方菜系所不及。可见粤菜丰富多彩，具有南国风味，有“食在广州”之说。

粤菜讲究鲜、嫩、爽、滑，烹调以煎、炸、炒、扒、蒸、炖、熬、烩、熏、煲等技法多样善变，自成一格。著名代表菜有片皮乳猪、鼎湖上素、红炖鱼翅、东江盐焗鸡、潮州白鳝煲等。

(六) 浙江菜系

浙江菜，简称浙菜。

浙菜系由杭州、宁波、绍兴3个地方菜发展而成，其中以杭州菜为代表，且最负盛名。杭州菜恰如西湖美景，玲珑秀丽。以爆、炒、烩、炸为主，制工精、变化多。宁波菜鲜咸合一，以蒸、烤、炖见长，讲究鲜嫩软滑，注重保持原味。绍兴菜擅长烹制河鲜，香酥鲜醇味浓，富有乡土气息。

浙菜的著名代表菜有西湖醋鱼、龙井虾仁、清汤越鸡、宋嫂鱼羹、叫化童子鸡、西湖莼菜汤等。

(七) 福建菜系

福建菜，简称闽菜。

闽菜在烹制上擅长炒、爆、熘、蒸、炸、煨，以清汤、干炸、爆炒为主，调味奇特，尤其善用红糟，口味偏重于甜酸。著名代表菜有佛跳墙、醉糟鸡、东壁龙珠、太极明虾、淡糟鲜竹蛭、糟汁氽海蚌等。

(八) 安徽菜系

安徽菜，简称徽菜。

徽菜是以皖南、沿江和沿淮3个地方风味构成，一向以山珍野味著称。其特点是选料朴实，讲究火功，重油、重色，以此形成独特的地方风味。

徽菜擅长烧、炖、熏、蒸技术，著名代表菜有红烧划水、黄山炖鸽、腌鲜鳊鱼、无为熏鸭、符离集烧鸡、奶汁肥王鱼等。

(九) 湖南菜系

湖南菜，简称湘菜。

湘菜是以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区3种地方风味所组成。而湘江流域的菜则以长沙、衡阳、湘潭为中心，是湘江的主要代表。湘菜的特征是选材精细、用料广泛、品种繁多，且菜式适应性强。湘菜烹调方法以煨、炖、腊、蒸、炒见称，口味重于酸辣。腊味的制法包括烟熏、卤制、叉烧，在湘菜中广泛应用。而腊味菜和烟熏腊肉是湘菜的独特风味。主要代表菜有红煨鱼翅、冰糖湘莲、腊味合蒸、吉首酸肉、麻辣子鸡等。

(十) 湖北菜系

湖北菜，又称鄂菜、楚菜。

鄂菜的特征是以烹制淡水鱼鲜见长，以“味”为本，在制法上尤重于蒸、煨、炸、烧、炒，讲究汁浓芡亮，口鲜味醇，以质取胜，其主要风味名菜有清蒸武昌鱼、瓦罐煨鸡汤、黄州东坡肉、应山滑肉、沔阳三蒸、荆沙鱼糕、红烧鲢鱼、红烧野鸭等。

除上述十大菜系以外，还有上海菜、陕西菜、东北菜、河南菜、清真菜，以及仿膳菜和素菜等，也都各有特点，在国内外亦享有一定的声誉。

二、中国菜肴的特点

中国菜虽形成了各具特色的菜系，具有丰富多彩的烹调方法和繁多的花色品种，但经过长期的发展和提高，烹调技术也有共同的特点，因为它创造和融汇了我国灿烂的烹饪文化，集中了各地各民族烹调技艺的精华。

(一) 选料讲究

我国历代厨师在原料选择上都非常讲究，对不同菜肴选料都

有不同要求。古代《礼记·内则》中的选料理论，就重视菜肴原料的鉴别、选择和加工。现今各地名菜对原料和调味等均有选择。如烹制咕咾肉需选用上脑肉；滑熘肉片需选用里脊肉；北京烤鸭需选用北京填鸭；楚北风味名菜应山滑肉需选用猪奶脯肉；烹调川菜需选用四川的特产豆瓣酱等调味品。

（二）刀工精细

刀工是制作菜肴的一个很重要的环节，因为它是菜肴成型的基础。加工原料时讲究大小、粗细、厚薄一致，以保证原料受热均匀，成熟度一样，这是保证菜肴质量的要求，均为厨师基本功。

评定刀工优劣的标准要求：一是方正整齐，二是粗细均匀，三是迅速利索，四是身态优美。若制作花色菜，还得加上形态逼真。我国历代厨师创造了劈、切、楔（即雕刻）、斩等刀法，能根据原料特点和制作菜肴的要求，把原料改切成丝、片、条、块、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态，不仅便于烹饪和调味，而且能使菜肴外形美观。特别表现在花色菜和花色冷盘的制作上，更是美丽多彩、引人入胜。

（三）配料巧妙

烹制一道菜肴，除选择好主料外，还要做好辅料的拼配工作，才能使菜肴丰富多彩，滋味调和。我国厨师对主辅料的拼配技术，历来比较讲究。现今各种花式冷盘在不影响菜肴的质地和风味上，也要讲究形色的拼配，也就是既要具有食用价值，又要有艺术欣赏价值。

（四）烹调方法多样

中国菜肴的烹调方法，自先秦进入明清，各类烹调制法的论述就较为完备了。如清《中馈录》就记载有各种菜点的不同制法。现今中国菜肴常用烹调方法，约30种。如烧、煮、煨、炖、熬、扒、烩、焖、氽、涮、蒸、炸、煎、贴、焗、炒、爆、熘、

烹、熏、烤、盐焗、泥烤、拌、炆、糟、腌、卤、冻、蜜汁、拔丝、挂霜等。

(五) 菜肴品种丰富

中国菜肴品种之丰富，早在世界上享有盛誉。现在我国不同风味地方菜包括十大菜系已有 20 多种，并且恢复挖掘研制了仿膳菜、仿唐菜、仿宋菜、孔府菜、红楼菜以及药膳菜和少数民族的特色菜等。目前全国各式风味名菜发展到 5 000 多种，花色品种在万种以上，是世界上任何国家所不能比拟的。

(六) 调味丰富多彩

中国菜肴的口味之多，也是世界上任何国家不能比拟的。古云“五味调和百味香”。关于调味，古代烹调理论谈得最多论证也最精辟。现今菜肴调味除了咸、酸、甜、辣等单一口味外，还有素为群众所喜爱的咸鲜味、咸甜味、甜酸味、辣咸味、麻辣味、香辣味、鱼香味、怪味等等，都是历代厨师创造的复合美味。我国厨师除了善于掌握各种调味品的调和比例外，还能巧妙地使用不同的调味方法。有的在加热前调味，有的在加热中调味，还有的在加热后调味，从而使每个菜肴均有特殊的风味。

(七) 精于运用火候

火候和刀工、调味、烹制历来并重。在烹制菜肴时，火力的大小和加热时间的长短，是决定菜肴质量好坏的一个关键。我国历代厨师在菜肴烹制过程中，对掌握运用火候相当考究。有的旺火速成；有的微火长时间炖焖、煨煮；有的一会儿旺火加热，一会儿移到小火上慢煨，待会儿又用旺火。各种方法千变万化，运用各异，使各种菜肴具有特色。

(八) 讲究盛装器皿

中国菜肴的盛装器皿也非常讲究，具有品种多样、外形美观、质地精致、色彩鲜艳的特点。一般而言，根据不同的菜肴，选用不同的盛具，如盆、碗、盘、碟等对菜肴起着陪衬、烘托的

作用。古云：“工欲善其事，必先利其器。”对于名厨巧师来说，就离不了得心应手的食器工具。一道名菜上席需有与之相应的依托之物；配制高级筵席，则要一套可以般配的餐具。正因为如此不仅重视菜肴制作，也很重视盛器配合。精美的盛器，衬托着色、香、味、形俱佳的菜肴，犹如牡丹绿叶，相得益彰。因而，离开了盛器，佳肴不成菜点，离开了珍馐，食具无用武之地。只有二者结合，才既有食用价值，又有艺术美。由此可见，讲究盛装器皿，对美化筵席菜肴颇为重要。

思考题：

1. 我国目前著名的菜系所指哪十大菜系？
2. 中国菜肴有哪些特点？

第二章 烹饪原料的初步加工

烹饪原料的初步加工，在整个烹饪过程中占有相当重要的地位。因为，无论动物性或植物性原料，都不可能直接用来烹制菜肴，必须按照原料的不同种类、性质进行初步加工，它包括原料卫生、取料及营养等诸方面必须适应和符合烹调的要求。如活鸡要经过宰杀、掏膛、冲洗；活鱼要去鳞、挖腮、开膛、洗净；大片的猪、牛、羊肉要经过选用处理，把不同部位的肉精选下来，以用于烹制不同的菜肴；蔬菜有的要摘去黄叶老帮，有的则要削根去梗，有的要去掉外皮，并把它们改成所需要的形状。

一、蔬菜原料的加工

(一) 蔬菜加工的一般原则

- (1) 蔬菜上的老叶、黄叶必须清除干净，以免影响菜肴的质量。
- (2) 蔬菜上的虫卵杂物必须洗涤干净后烹制食用，以保证身体健康。
- (3) 蔬菜要做到先洗后切，以避免原料从切口处流失较多的营养素。

(二) 蔬菜的初步加工

蔬菜的初步加工，应包括挑选、整形、去皮毛、清洗等内容。综合应用摘、撕、剔、剪、切、削、刮等多种方法。摘，即摘去黄叶、烂帮、杂草；撕，即撕开整棵菜和撕去烂帮；剔，即剔除伤疤、虫眼；剪即剪掉干叶、边梢；切即切成需要的块或片状；削，即削掉须根、泥土；刮，即刮掉外皮、泥沙、黑疤，然后洗净备用。

1. 叶茎菜类初加工

叶茎类蔬菜初加工，一般采用摘和切的方法。如大白菜、小

白菜、菠菜、油菜、韭菜、洋白菜等，先摘去老叶、烂叶及杂质，切去根部，用清水洗净之后，再加工成所需要的形状。洋白菜、大白菜、苋菜等也可用手撕或摘择。

2. 根茎菜类初加工

根茎类蔬菜初加工，必须分别进行刮削整理和洗涤。如对各种萝卜粗加工，必须先用水洗净，再刮去外皮，然后方可进行细加工。而对土豆进行粗加工，要先洗净表面泥沙，削去表皮，剝去坑洼处的泥沙、幼芽、黑斑和腐烂部分。对青笋进行粗加工，应先削去根，去掉表皮和筋，用清水洗净再进行细加工。

3. 瓜果菜类初加工

对瓜果菜类中的冬瓜、南瓜、西葫芦进行粗加工，应先刷洗掉表面泥沙及茸毛，削去表皮，破成四瓣，再刮去籽，即可细加工。而丝瓜、黄瓜可刨去外皮，挖去瓜瓢，对于嫩黄瓜只要洗净泥土即可。扁豆、芸豆、豆角等应先摘去角，顺势撕下两边的老筋。豌豆剥掉表皮即可。

蔬菜的洗涤整理，也是一项很重要的加工程序，主要为去掉蔬菜中的泥土和污物，一般是用冷水洗，可以保持蔬菜鲜嫩，这是一种常用的洗菜方法。

夏秋季节的蔬菜，特别在叶菜上虫卵较多，可将叶菜放入2%的食盐溶液中泡几分钟，使菜虫足上的吸盘收缩，虫即浮于水面，以便洗净。

(三) 蔬菜的半成品加工

蔬菜半成品加工，一般是根据菜肴烹调的需要，其加工处理主要有以下几个方面。

1. 蒸锅或开水锅加工

为了保持原料颜色和除去苦涩气味，一般采用开水锅或蒸锅处理。开水锅处理方法是：先把水烧开，然后把原料放入开水锅继续煮到一定程度为止。蒸锅处理方法是：把原料放入盛器中，