



职业技能培训专用教材

ZHI YE JI NENG PEI XUN ZHUAN YONG JIAO CAI

# 烹饪基本技能

姜灵芝 主编



经济科学出版社

职业技能培训专用教材

# 烹饪基本技能

姜灵芝 主编

经济科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本技能 / 姜灵芝主编. —北京:经济科学出版社,2008.11  
职业技能培训专用教材  
ISBN 978 - 7 - 5058 - 7676 - 7

I. 烹… II. 姜… III. 烹饪—技术培训—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172197 号

责任编辑:张惠敏  
责任校对:远瑞华  
技术编辑:李长建

## 烹饪基本技能

姜灵芝 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191344 发行部电话:88191540

网址:www. esp. com. cn

电子邮件:esbj3@ esp. com. cn

北京密兴印刷厂印装

880 × 1230 32 开 5 印张 120000 字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7676 - 7/F · 6927 定价:13.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

# 前 言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能培训,能够在短期内使受培训者掌握一门技术,达到上岗要求,顺利实现就业。

为了适应开展职业技能短期培训的需要,促进短期培训向规范化发展,我们编写了这套职业技能短期培训教材,以相应职业的国家职业标准和岗位要求为依据,满足受培训者的需求。

本书主要包括烹饪概论、刀工技术、配菜技术、火候技术、调味技术、烹饪原料初步加工、干料涨发、食品雕刻、冷菜制作技术、热菜制作技术、筵席基础知识、特色家常菜制作实例等内容。在编写过程中力求做到通俗易懂、言简意赅,在最小的容量内加入最实用的内容,使受培训者一目了然,学习起来倍感轻松。另外,本书为了便于学习者理解和对照实践,每章后配备相关习题,供学习者参考复习,进行知识的回顾和总结。

本书由姜灵芝主编,由于时间仓促,书中难免存在不足之处,请广大读者批评指正,以便我们不断提高编写质量。

编 者

# 目 录

<b>第一章 烹饪概论</b> .....	1
第一节 烹饪基础知识 .....	1
第二节 中式烹饪的历史与发展 .....	6
<b>第二章 刀工技术</b> .....	10
第一节 刀法 .....	10
第二节 原料成形 .....	15
<b>第三章 配菜技术</b> .....	19
第一节 配菜的作用 .....	19
第二节 配菜的基本原则 .....	22
第三节 配菜的基本方法 .....	23
第四节 配菜菜肴的定名 .....	28
<b>第四章 火候技术</b> .....	30
第一节 火候的作用及意义 .....	30
第二节 火候的基本技能 .....	30
<b>第五章 调味技术</b> .....	38
第一节 调味的基本知识 .....	38
第二节 调味品的基本知识 .....	40
第三节 调味的原则与方法 .....	44
<b>第六章 烹饪原料初步加工</b> .....	57
第一节 烹饪原料初步加工的基本要求 .....	57
第二节 蔬菜类原料的初步加工 .....	58
第三节 禽类原料的初步加工 .....	60
第四节 水产类原料的初步加工 .....	63

<b>第七章 干料涨发</b> .....	71
第一节 干料涨发的基本原理.....	71
第二节 干料涨发的基本方法.....	72
第三节 干料涨发的应用举例.....	77
<b>第八章 食品雕刻</b> .....	82
第一节 食品雕刻的意义和历史.....	82
第二节 食品雕刻的原料.....	83
第三节 食品雕刻的类型.....	85
第四节 食品雕刻的工具.....	85
第五节 食品雕刻的方法.....	87
第六节 食品雕刻的应用实例.....	88
第七节 食品雕刻的注意事项.....	90
<b>第九章 冷菜制作技术</b> .....	92
第一节 冷菜的特点.....	92
第二节 冷菜的制作方法.....	94
第三节 冷菜调味汁的配制方法.....	99
<b>第十章 热菜制作技术</b> .....	103
第一节 热菜的特点.....	103
第二节 热菜制作技术.....	103
<b>第十一章 宴席基础知识</b> .....	122
第一节 宴席的特点.....	122
第二节 宴席的基本形式.....	124
第三节 宴席的菜肴配置.....	126
第四节 宴席的准备和上菜程序.....	127
第五节 宴席菜肴的菜单设计.....	130
<b>第十二章 特色家常菜制作技术</b> .....	135
第一节 家常菜的特点.....	135
第二节 特色家常菜的制作实例.....	135
<b>附录</b> .....	146
<b>参考文献</b> .....	153

# 第一章 烹饪概论

## 第一节 烹饪基础知识

### 一、烹饪的定义

人离不开吃饭,因此也就离不开烹饪。烹饪出自《周易·鼎》一书,“烹”就是煮的意思,“饪”是熟的意思。狭义地说,烹饪是对食物原料进行热加工,将生的食物原料加工成熟食;广义地说,烹饪是指对食物原料进行合理选择调配,加工洗净,加热调味,使之成为色、香、味、形、质、兼美的饭食菜品,使其安全无害、利于吸收、益人健康、强人体质,包括调味熟食,也包括调制生食。烹调是指将可食性的动植物、菌类等原料进行粗细加工、热处理及科学地投放调味品等烹制菜肴的过程。烹调比烹饪范围小,烹是火的利用,其包含两个主要内容:一个是烹;另一个是调。烹就是加热,通过加热的方法将烹饪原料制成菜肴;调就是调味,通过调制,使菜肴滋味可口,色泽诱人,形态美观。烹调与烹饪的区别在于:烹调是单指制作菜肴而言,烹饪则包括菜肴和主食的整个饭菜制作。烹调技术的基本功包括:刀工技术;投料技术;上浆、挂糊技术;掌握火候技术;勾芡泼汁技术;调味的数量和数量掌握技术;翻勺技术和装盘技术。

### 二、烹饪的作用

烹饪和烹调的作用很多,概括起来一般可分为以下几个方面:

1. 杀菌消毒。生的食物原料,尤其是蔬菜的叶片,不论怎样新鲜干净,也都会有一些细菌和各种寄生虫,如不杀死,人食后易致病。菌虫多怕高温,一般在 $80^{\circ}\text{C}$ 左右,就可以将其杀死,因此,烹调是杀菌消毒的有效措施。

2. 使生变熟。烹调可以使主、辅料和调料受热后发生质的变化,即由生变熟。各种食物原料大都要通过烹调才能成为可食的菜肴。

3. 促进营养成分分解,利于消化吸收。凡是食物原料都含有一定的营养成分,食物中的营养成分,必须经过分解,才能利于人体吸收。烹调能促进食物原料中营养成分的分解,如淀粉遇热可发生糊化,有利于淀粉的分解;蛋白质遇热,可变性凝固,变性后的蛋白质易于分解成氨基酸,利于人体吸收;脂肪加热可水解成脂肪酸和甘油等。烹调不仅能减轻人体消化的负担,而且能提高营养成分的吸收率。

4. 调解色泽,增加美感。烹调可以使原料色泽更加美观,如叶菜类加热后会变得更加碧绿;鱼片会更加洁白;虾会呈鲜红色彩等。如配上各种调、配料,色彩更艳。还有些原料,如鱿鱼、腰子等经花刀处理后,通过烹制可成为各种美丽的形状,给人以美的享受。

5. 调和滋味,促进食欲。生的食物原料都有一种特殊的味道,有的味道是不适合人的口味要求的,尤其是鱼、羊的腥膻味,更为人们所厌恶。通过烹调,调味品在加热中互相“扩散”、“渗透”、相互影响,会使一些腥膻异味或许多单一味变为人们所喜欢的复合美味,从而促进食欲,如“糖醋鱼”、“蘑菇鸡”等。

6. 调剂汁液,使菜肴丰润。食物原料在加热中,一部分水分会被蒸发,使主、辅料变为不饱和状态。这样,在烹制中加入鲜汤和调味品,就容易被吸入主、辅料内而使菜肴口味更加鲜美。当然,要科学地掌握在烹制过程中添加鲜汤和调味的最佳时间。

### 三、烹饪的科学

中国烹饪是科学、文化、艺术,是中华民族的一份宝贵而丰厚的文化遗产。中国烹饪的科学内涵十分丰富,其核心内容,在于符合营养要求,达到养生效果。

1. 美食观。五味调和的美食观:《黄帝内经》说,“天食人以五气,地食人以五味”,“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密。如是则骨气以精,谨道如法,长有天命”。“味”是饮食五味的泛称,“和”是饮食之美的最佳境界。这种“和”,由调制而得,既能满足人的生理需要,又能满足人的心理需要,使身心需要能在五味调和中得到统一。美食的调和,是对饮食性质、关系深刻认识的结果。味是调和的基



础,阴阳平衡是人体健康的必要条件。饮食五味的调和,以合乎时序为一项原则。中国烹饪科学依据调顺四时的原则,调和与配菜都讲究时令得当,应时而制作肴馔,追求肴馔适口。

2. 营养观。养生食治的营养观:《黄帝内经》说,“味归形,形归气,气归精,精归化”,“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生、津液相成,神乃自主”。这个观念认为人的饮食,目的在于使人体气足、精充、神旺、健康长寿。围绕这个目的,逐渐形成了中国式的传统养生食治学说。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”这一膳食结构不仅使中华民族得以生存与发展,而且避免了许多“文明病”的困扰,为海外营养学家所称道。另一组成部分则是药膳,可达到无病养生、有病食治的效果。中国烹饪与法国烹饪、土耳其烹饪齐名,并称为世界烹饪的三大风味体系。

#### 四、烹饪的艺术

众所周知,中国之所以在世界享有烹饪王国的美称,离不开中国菜肴的八大特点,即选料讲究、刀工精细、配料巧妙、烹调方法多样、菜肴品种丰富、口味丰富多彩、精于运用火候、讲究盛装器皿。其中,刀工精细、配制巧妙与艺术造型有着密切的关系。用精湛的刀工,加以巧妙的制作,使每道菜肴都能体现烹调艺术的魅力。随着时代的发展,生活水平的提高,人们对美有更多的要求。于是,出现了一种与实际需要相联系的艺术。这种艺术渗入到传统的菜肴中,使“形”的加工更富有艺术感,更带有时代的色彩、气息,更符合当代人饮食心理的需要。

中国烹饪艺术是在烹饪历史发展过程中,逐渐形成、发展并丰富起来的,具有实用目的与审美价值紧密相联的特点。如陶制炊器的器形从实用需要出发设计,本意为放置平稳,受热均匀,同时给人以对称、均衡美的感受。陶器、铜器、铁器的不断演进,不仅是对工艺、性能方面的改进,还包含着追求形式美的意图。随着物质生产的发展和社会生活的进步,烹饪越来越具有审美价值,直至发展成为实用与审美并重的各种花色造型菜点及丰盛华丽的筵席。中国烹饪艺术虽然受到烹饪原料、烹饪技术、食品实用功能等因素的制约,具有相

对的局限性,但它与其他艺术种类相比较,却有自己的特点,即融绘画、雕塑、装饰、园林等艺术形式于一体。中国烹饪艺术的表现形式多种多样,这里主要通过肴馔本身的色、形、香、味与筵席组合来体现。人们常把前者概称为味觉艺术,将后者称为筵席艺术。味觉艺术与筵席艺术归结为味的艺术。中国烹饪既讲研究生理味觉的美,也注重心理味觉的美,从而使人们在烹调师调制的饮食之中得到物质与精神交融的满足,这便是中国烹饪艺术精髓之所在。

### 五、主要菜系

中国的饮食文化历史悠久、博大精深、世界闻名,与美国加利福尼亚菜(快餐为主)、乌克兰菜、法国菜并驾齐驱。中国人讲究吃,不怕费工夫,突出精,体现了八个字:色(看)、香(闻)、味(尝)、形(看)、质(口感)、皿(餐具)、营(营养)、卫(卫生)。它的主要特点可概括为七个方面:原料广博,优选用料;刀工精细,形态美观;配料科学,富有营养;味型丰富,特色突出;技法多样,菜品丰富;火候恰当,精于运用;器皿精美,盛装得当。下面介绍中国现在流行的主要菜系及其代表菜。

1. 四川菜(川菜)。四川是天府之国,物产丰富,六畜兴旺。川菜调味复杂多变,具有一菜一格,百菜百味的美称。调味品丰富,口味各具特色,以麻、辣、鲜、香、烫著称。擅长小煸小炒,干煸干烧等技法。代表菜肴有麻婆豆腐、宫保鸡丁、鱼香肉丝、干烧岩鲤、樟茶鸭子、肉片锅巴、夫妻肺片等。

2. 湖南菜,又称湘菜。湖南地处湘江流域,洞庭湖区、湘西山区。湘菜制作精细,用料广泛,品种繁多,油重色浓,讲究实惠,咸鲜酸辣,口感软嫩。烹调方法有煨、炖、腊、蒸,其中以腊、熏最有特色。洞庭湖区河鲜家畜的烹饪口味咸辣香软。春季香椿,夏季荷叶,秋季香芹,冬季熏腊;湘西地区以烹制山珍海味为主,口味咸香酸辣,以柴炭为燃料,特点是口味浓厚,重颜色外观,香醇软烂。代表菜有东安子鸡、腊味合蒸、剁椒鱼头、金钱鱼、冰糖湘莲等。

3. 江苏菜,原为淮阳菜。地处淮阳、南京、苏南、苏北一带,鱼米之乡,物产丰富。特点是选料严谨,四季有别,因材施教;口味咸中有甜,

甜中有鲜,菜肴浓而不腻,淡而不薄。酥烂脱骨而不失其原形,滑嫩脆爽而不失其味。擅长炖、蒸、炒、煮、熘等技法。代表菜有清炖蟹粉狮子头、盐水鸭、清蒸鲥鱼、鸡汤煮干丝、松鼠桂鱼、雪花蟹斗、水晶肴蹄等。

4. 广东菜,也称粤菜。其特点是选料精细,操作严谨,刀功精湛。原料新颖奇特,天上飞的,地上跑的,水里游的,有鸟、兽、鱼、虫无不食之说。原料以生猛鲜活而见长,口味以鲜嫩清爽淡滑而著称。冬春偏醇浓,注重药膳和滋补。菜品讲究造型和色彩。擅长炖、烤、烩、白灼、盐焗等技法。代表菜有龙虎斗、烤乳猪、清蒸鱼、白灼虾、东江盐焗鸡、西柠软煎鸡、蚝油牛柳、椒盐虾等。

5. 福建菜(闽菜)。福建地处东南沿海,物产丰富,海产品驰名。特点是甜、酸、咸、香,甜中带酸,口味清淡,淡而不薄,甜而不腻,酸而爽口,红糟是福建特殊的调味品。代表菜有佛跳墙、周家清蒸鱼、煎糟鳗鱼、清汤鱼丸、蒜子白鳝、虎头鸡块等。

6. 浙江菜。包括杭州、宁波、绍兴一带,上有天堂,下有苏杭,烹调的菜肴胜似风景。善于烹调河鲜湖泊菜肴,主要特点是:清新细腻,制作精细。烹调方法以爆、炒、烩、焖为主。代表菜有龙井虾仁、宋嫂鱼羹、干炸响铃、东坡肉、叫花鸡、梅菜扣肉等。

7. 安徽菜,又称徽菜。包括沿江、徽州、沿淮(芜湖、安庆等)一带。沿江善于用糖调味和烟熏技术,以烹调河鲜家畜见长;沿淮以咸为主,咸中带辣;徽州重油色火功,原汁厚味,讲究烹制山珍野味。代表菜有无为熏鸭、红烧果子狸、毛峰熏鲥鱼、花菇石鸡、符离烧鸡、毛峰熏鲫鱼类等。

8. 山东菜,又称鲁菜。山东地处黄河流域地区,菜肴以咸鲜为主,注意保持原料本身的鲜味。口味浓醇,脆嫩爽口。善于制汤:清汤,汤清而味鲜;奶汤,汤白而味浓。擅长爆、炒、扒、氽等烹调技法。代表菜有酱爆核桃鸡、九转大肠、油爆海螺、黄河鲤鱼、烩肚丝乱蒜、炸烹刀鱼等。过去的清汤燕窝、红扒熊掌等菜肴闻名全国。

9. 天津菜(津菜)。天津地处九河下梢,盛产水产品,八月的紫蟹,三、四月的对虾,一月的银鱼;春季大雁,秋季河蟹,冬季飞禽。狗

不理包子、十八街麻花和耳朵眼炸糕为天津的三绝。过去有句老话叫：借钱吃海货，不算不会过。津菜烹调技法完整独特，口味多变，精于调味，善于用大佐料，面酱、姜汁调味，吃姜不见姜，打明油用花椒油、花生油，突出菜肴的本味。注重勺功，善用各种烹调技法。代表菜有清炒虾仁、酸辣紫蟹、油爆鸡里蹦、鸡丝银针、高丽银鱼、炸溜软硬飞禽、素笃面筋等。

10. 北京菜(京都菜)。北京为历代首都，菜肴取料广泛，烹调讲究，刀功精细，花色繁多，善于调味，注重卫生，最早从元朝开始，闻名于世。宫廷菜和山东菜、淮阳菜相结合，以爆、炒、熘、烩、烹、煎著称，涮、烤最有特色。主料突出，菜肴朴实，注重色、质、味、器，兼顾造型华美。代表菜有北京烤鸭、葱爆羊肉、象眼鸽蛋、水爆肚仁、油爆双脆等。

## 第二节 中式烹饪的历史与发展

### 一、中式烹饪的历史

烹饪历史是饮食烹饪文化发展的历史，是人类征服自然、适应自然以求得自身生存和发展的历史。不同国家和地区的政治、历史、经济、文化和思想观念等方面的差异，导致它们在烹饪历史上产生了不同的特点。中国的饮食文化可谓历史悠久、博大精深。总的来说，烹饪历史呈现出大一统式的发展格局，各主要地区的饮食烹饪在每一重要历史阶段的发展都较为平衡。其主要原因是中国长期处于统一大国的地位，经济和文化均衡地发展。

首先，从政治上看，中国在数千年的历史发展过程中合多分少，大部分情况下处于统一大国的地位，并且长期采用封建中央集权制，中央直接控制着主要地区各方面的发展。中国自公元前 21 世纪的夏朝开始就是一个统一的国家，接着历经商、周千余年的统治，到周朝末年出现了诸侯国割据争雄的局面，不久后，秦始皇重新统一中国、建立秦朝，并制定了封建中央集权制政策。随后的封建王朝大多对其政策进行改进和完善，有力地保证了中央对地方的绝对领导和控

制,出现了汉、唐及元、明、清长达千余年的统一鼎盛时期。各主要地区在不同阶段的饮食烹饪发展状况可能不同,但发生根本变化的时期是相同的,这使得中国烹饪历史必然呈现大一统式的发展格局。

其次,从经济和文化上看,经济的繁荣是文化昌盛的物质基础,但它们又同时受到政治的制约。在中国,统一的政治和长期的封建中央集权决定了经济和文化的统一性。以中国历史而言,除了历朝的首都之外,南北各地虽都有经济和文化中心,但无不受中央政府的严格控制,特别是文化上更以儒家思想为核心,力求统一而均衡地发展。在远古时代,北方的黄河流域文明和南方的长江流域文明是中华民族共同的发祥地,其经济和文化的繁荣程度相差无几。到商周以及春秋战国时期,北方的齐鲁大地与南方的吴楚之地在经济和文化发展上也是并驾齐驱。秦汉以后的封建社会时期,在文化上推行“罢黜百家,独尊儒术”,儒家思想成为中国文化不可替代的核心;而在经济上,虽然多数朝代建都于北方,促进了北方经济的发展,但南方凭借自身地理、气候、物产等方面的优势,大力发展经济、促进繁荣,从而使南北经济的发展基本处于相对平衡之中。在这些因素的影响下,中国烹饪始终是相对平衡地发展着,各地的饮食烹饪虽有一些不同之处,但也有许多相同点,由此构成中国烹饪的总体特征。

在中国,饮食烹饪历史的大一统式、相对平衡的发展格局具体表现为:南北菜点都在陶器烹制阶段的周朝出现了明显的地区特征;全国各主要地方风味流派大多在铁器烹制阶段,经过汉魏南北朝的雏形、唐宋的快速发展而到明清时形成稳定格局。早在周朝,作为中原及北方名食代表的周代八珍和作为中南风味代表的楚宫名食,在用料、调味上已表现出明显的地区特征,形成了中国烹饪上南北地区风味的分野。到汉魏南北朝时期,区域性地方风味食品的区别更加明显,南北各主要地方风味流派先后出现雏形。进入唐宋时期,各地的饮食烹饪快速而均衡地发展,据孟元老的《东京梦华录》等书记载,在两宋的京城已经有了北食、南食和川食等地方风味流派的名称和区别。到明清时期尤其是清朝中晚期,东西南北各地的烹饪技术全面提高,加上长期受地理、气

候、物产、习俗等因素差异的持续影响,主要地方风味形成稳定的格局。清末徐珂在《清稗类钞·饮食类》中指出:“肴饌之有特色者,为京师、山东、四川、广东、福建、江宁(即南京)、苏州、镇江、扬州、淮安。”在中国众多的地方风味流派中,最具代表性、最著名的川、鲁、粤、淮扬四大风味流派基本上都是按照这个轨迹发展而成的。

### 二、中式烹饪的发展

随着人们生活水平的提高,现代中式烹饪的特点可以总结如下:

1. 开发新食源。除了充分利用现有原料,增加产量,提高质量外,人们继续引进新食料,如牛蛙、孔雀、鸵鸟、袋鼠、海狸、王鸽、芦笋、腰豆、玉米笋、夏威夷果、泰国米、绿花菜等。与此同时,还在开发海底牧场、人工试管造肉、繁殖食用昆虫、提取植物蛋白、利用野生草木、推广强化食品等方面开展科研,成果显著。

2. 炊饮器皿逐步现代化。许多餐厅的厨房设备已大为改观,普遍使用冰柜、煤气炉、红外线烤箱、微波炉、炒冰机、紫外线消毒柜、自动洗碗机、不锈钢工作台、自动刀具、新型模具和其他饮食机械设备。因此工作环境更加清洁、污染减少,劳动强度下降,工作效率提高。

3. 注重营养配膳。现代中式烹饪讲究膳食结构合理和营养平衡,强调三低两高(低糖、低盐、低脂肪、高蛋白质、高纤维素),历史遗留下来的大鱼大肉、厚油浓汤的食风正在改变。鸡鸭鱼鲜和蔬菜水果利用率提高,破坏营养素和有损健康的烹饪方法减少,并推出不少营养菜谱、食疗菜谱、健美菜谱、养生菜谱和优生菜谱。

4. 重视造型艺术。食雕、冷拼、围边和热菜装饰技术发展很快,从立意、命名到定型、敷色,都注意表现时代精神和民族风格。而且运用美学原理,借鉴实用工艺美术的表现手法,赋予菜品新的情韵,提高艺术审美价值。同时在餐具上也有很大革新,流行明净的新工艺瓷,使美食、美器相辅相成。

5. 烹调工艺逐步规范化。重视菜品研究,对名菜点的每道工序、各种用料的比例都注意分析,并用菜谱或录像方式进行记录。如中国财经出版社出版的《中国名菜谱》和《中国小吃》,都是由各省组织名师和

专家逐一试制、审核,要求定性、定质、定量,操作规范,文字准确。

6. 积极进行筵席改革。从国宴开始,渐及各种礼宴、喜宴、家宴,总的趋向是向“小”、“精”、“全”、“特”、“雅”发展。

烹饪发展到 21 世纪,可以说到了一个全新的鼎盛时代,时代的多样性,人民生活的丰富性,决定了人们对食品的追求,对烹饪的要求越来越高。而烹饪艺术的发展空间越大,对厨师的要求也越来越高,尤其是高级厨师,不但要求专一性,即把某一个菜品做到最好,而且要求是多面手,什么菜都会做,不但红案要做好,白案也能有两手。不但做出的饭菜好吃,而且具有艺术性、欣赏性。厨师不但是一个专家,而且是一个艺术家。就技术的开发、创新而论,有人曾提出了菜点“八化”的观点,即传统菜点现代化;现代菜点古典化;民间菜点餐馆化;餐馆菜点大众化;大众菜点标准化;家常菜点营养化;外地菜点本地化;本地菜点规范化。若是中国各地的餐馆、饭店,无论新店老店,都能在创新上下工夫,相信一批符合时代进步、社会发展、适应消费者需要的健康美食品种,将会受到人们的青睐。

本章主要从烹饪的定义、烹饪的作用、烹饪的科学与文化、中国流行的主要菜系几个方面介绍了烹饪的基本知识,分析了中国烹饪的历史与发展。可见,烹饪包含着深厚的科学与文化底蕴,中式烹饪可谓历史悠久、博大精深。在 21 世纪的今天,烹饪发展到了一个新的高峰,美食观和营养观是现代烹饪的内涵及外延,这就需要我们开拓创新,为打造出更加健康营养的美食而努力。

## 习 题

1. 烹饪在日常生活中的意义是什么?
2. 我国的主要菜系有哪些?

## 第二章 刀工技术

《中国烹饪百科全书》称“刀工是运用刀具对烹饪原料进行切削或雕刻等加工,使之成为所需形状的工艺,是烹饪原料加工中的重要程序”。一般来说,它是根据烹调、实用、美观和成菜的要求,原料的种类、质地、大小的不同,将原料加工成一定形状的过程。只有掌握精湛的刀工,才能把原料加工成规格整齐、断连分明、形态美观的半成品。刀工的作用是利于烹调、便于入味、方便食用、增加美感、丰富品种。刀工的体现在于掌握不同的刀法,原料成形在于刀法的熟练运用,因此刀法和原料成形归属于刀工的范畴。刀工从某种意义上来说,影响着菜的色、味、形、质地,是烹调技术的重要组成部分。为了帮助大家掌握刀工的基本技能,走好迈入烹饪领域的第一步,下面从刀法和原料成形两方面来介绍刀工技能。

### 第一节 刀法

刀法是根据成菜的需要,将烹饪原料加工成一定形状的技巧和方法。刀法根据刀具与菜墩的接触角度,主要分为直刀法、片刀法和刮刀法等。

#### 一、直刀法

直刀法是刀具运刀方向与菜墩成直角,根据原料处理方式的不同大致分为切、剁、砍等。

##### 1. 切

切是最常用的一种刀法,分为直切、推切和拉切、推拉切、滚切、铡切。

(1)直切。直切是从刀的中后部着力,用刀对准原料待切的部位一次性垂直切断,同时还可利用刀刃和菜墩的自然回弹力和腕部的灵活性进行均匀而有序的跳动,所以又叫“跳刀切”。多用于各种蔬



菜、豆制品。

(2)推切和拉切。推切是从刀的后部着力,刀的前部先触及原料,由里向外推动的同时一刀切断原料。拉切(又叫“拖切”)则正好相反,多用于硬性植物性原料和无骨比较韧性的动物性原料,如萝卜、肉类等。

(3)推拉切。推拉切是推刀切和拉刀切的刀法同时运用,刀首先推出去,再拉回来切断原料,一推一拉,如同拉锯,所以又叫“锯切”,适用于有一定的韧性和松散易碎的原料,如五花肉、西火腿等。

(4)滚切。滚切又叫“滚料切”,切时一手按住原料,另一手持刀与原料保持一定的角度垂直切下去,每切一刀,转动原料一次,边滚边切,多用于茄子、土豆等圆形、柱形原料。

(5)铡切。铡切又叫“压切”,切时一手握住刀柄,另一手按住刀背,对准原料待切部位,上下反复、错落有致地压切下去;或者一手握住刀柄(或刀尖)按在原料待切部位贴着菜墩不动,另一手按住刀尖(或刀柄)压切下去,多用于带壳、带软骨(或小硬骨)、小而圆且易滑动的原料,如螃蟹、花椒、板栗等。

## 2. 剁

剁又名“斩”,用于将无骨原料如鱼泥、鸡茸、姜末等,剁制成泥、茸、末、粒状,通常用单刀直剁、双刀排剁、刀背剁(又叫“捶”),也可用于将带骨原料剁制成形,常用单刀直剁,适用于畜禽类生熟原料,如整鸡、鸭、烤禽等。剁时可以右手执刀或左右手各执一把刀,两刀前端呈八字形,刀的前端相距约2厘米,用手腕的力量,由左至右或由右至左反复排剁,并不停翻动原料,使茸、泥均匀细致,在剁制的过程中可以讲究声音的节奏韵律,通常可剁出快马奔跑或者打击鼓点的节奏韵律。但提刀不要过高,用力不宜过猛,防止碎末飞溅和损坏菜墩。

## 3. 砍

砍又叫“劈”,即手持刀具,对准原料待切部位,刀具抬起一定的幅度(有时也可高于头顶,以增加惯性冲击力),猛力下刀,一次或多次切断原料,砍分为直刀砍、跟刀砍、拍刀砍等。