

中等职业教育烹饪专业精品规划教材

围方采

原料加工技术



马健雄 杨继杰 谭子华 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

粤菜
粤点系列

中等职业教育烹饪专业精品规划教材

粤菜

原料加工技术

马健雄 杨继杰 谭子华 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜原料加工技术/马健雄, 杨继杰, 谭子华编著. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 7

(中等职业教育烹饪专业精品规划教材——粤菜粤点系列)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0590 - 4

I. ①粤… II. ①马…②杨…③谭… III. ①粤菜—原料—加工 IV. ①TS972.111

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 108409 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广海照排设计中心

印 刷: 广州市快美印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 6.75

字 数: 132 千

版 次: 2013 年 7 月第 1 版

印 次: 2013 年 7 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 26.00 元 (随书附送光盘一张)

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

总 序

随着我国社会经济、科学技术和饮食文化的发展变化，人们对美食健康、饮食安全的要求日益提高，同时伴随着餐饮行业中传统烹饪技术的创新进步，作为烹饪职业教育者，为餐饮行业培养实用型的厨师人才，急需全新的教学思维与模式。

为落实创建国家示范学校工作目标，建设烹饪精品专业，适应新时代中职教育烹饪专业的发展需要，广州市旅游商务职业学校精心挑选了一批资历深厚、经验丰富、教学卓有业绩的专业教师参与这套“粤菜粤点”教材的编写工作。新教材在编写过程中，还特聘了一批餐饮行业中资深的烹饪大师和相关院校的专家、教授参与相关课程标准、教材和影视、网络资源库的编写、制作和审定工作。

本系列教材的编写着眼于全国中职粤菜烹饪教育，努力将其打造成广东现代烹饪职业教育的特色教材。其根据培养高素质烹饪技能型人才的要求，与国家职业工种标准中的中级中式烹调师、中级中式面点师职业资格标准接轨，以粤菜厨房生产流程中技术岗位工作任务为主线，做到层次分类明确。

在教材编写中，编写者尽力做到以就业为导向，以技能培养为核心，突出知识实用性与技能性相结合的原则，注重传统烹饪技术与现代餐饮潮流技术的结合。编写者充分考虑到中职学生的认知规律，创新教材体例，体现教学与实践一体化，在教学理念、教学手段、教学组织和配套资源方面有所突破，以适应创新性教学模式的需要。

本系列教材在版面设计上力求生动、实用、图文并茂，并在纸质教材的基础上，配套 DVD 视频教材，制作网络教学内容，建立资源库，为学生延伸学习提

供条件,拓展学生的学习视野,丰富学生的专业知识,提高学生的操作技能。

本系列教材包括5册,分别是《粤菜原料加工技术》、《粤菜烹调技术》、《粤菜制作》、《粤式点心基础》、《粤式点心制作技术》。该系列教材在编写过程中得到了餐饮业相关企业的大力支持和很多在职厨师精英的关注与帮助,充分体现了校企合作精神,在此特致以谢意。由于编者水平所限,书中难免有不足之处,敬望大家批评指正。

广州市旅游商务职业学校

粤菜粤点系列教材编写组

2013年5月

前 言

本教材的编写是基于工作过程系统化的职业教育理念，在教学改革和实践的基础上将“烹饪原料知识”和“烹饪原料加工技术”两门课程进行整合，以粤菜厨房生产流程中的原料采购、原料加工等相关工作岗位的任务为引领，以岗位职业能力为依据，并按学生的认知特点，采用按项目任务、工作任务流程的结构来展示教学内容的。学生通过学习本课程，能够熟练掌握烹饪原料加工的各项技能，并加深对烹饪原料基础知识的理解，从而培养学生的综合职业能力，以满足学生职业生涯发展的需要。

本教材的内容共分七个模块，分别为蔬菜原料加工、禽类原料加工、畜类原料加工、水产类原料加工、干货原料加工、料头的使用和半成品配制。在每个模块中，根据原料种类又分若干项目，每个项目通过若干典型任务来学习相关的原料知识、初加工方法、原料成形及烹饪应用等。

编写本教材的具体分工为：谭子华负责模块一；杨继杰负责模块二、三、四；马健雄负责模块五、六、七。

编 者
2013 年 3 月

目 录

总 序 / 1

前 言 / 1

模块一 蔬菜原料加工 / 1

- 项目 1 叶菜类原料加工 / 3
- 项目 2 根茎菜类原料加工 / 10
- 项目 3 花果菜类原料加工 / 20
- 项目 4 菇菌菜类原料加工 / 27

模块二 禽类原料加工 / 32

- 项目 5 鸡肉加工 / 34
- 项目 6 鸭肉加工 / 38

模块三 畜类原料加工 / 41

- 项目 7 猪肉类原料加工 / 43
- 项目 8 牛肉类原料加工 / 47

模块四 水产类原料加工 / 50

- 项目 9 鱼类原料加工 / 51
- 项目 10 虾蟹类原料加工 / 58
- 项目 11 贝类原料加工 / 61
- 项目 12 其他水产类原料加工 / 65

模块五 干货原料加工 / 69

- 项目 13 植物类干货原料加工 / 70
- 项目 14 动物类干货原料加工 / 76

模块六 料头的使用 / 88

项目 15 料头原料及成形 / 89

模块七 半成品配制 / 96

项目 16 馅料的制作 / 96

项目 17 肉料的腌制 / 100

模块一 蔬菜原料加工

蔬菜，是指可以烹饪成为食品的、除了粮食以外的其他植物（多属于草本植物），也包括少数可作副食品的本本植物的幼芽、嫩叶以及食用菌类和藻类等。

一、蔬菜在饮食中具有重要的意义

1. 蔬菜是多种维生素的重要来源，如抗坏血酸、胡萝卜素和核黄素。
2. 蔬菜中含有丰富的无机盐，如钙、铁、钾等，对维持人体内的酸碱平衡十分重要。
3. 蔬菜中所含的纤维素、果胶质等物质具有一定的生理学意义。
4. 蔬菜中含有大量的酶和有机酸，可促进消化，如萝卜中含有丰富的淀粉酶。
5. 某些蔬菜还具有一定的生理学或药理学作用，如大蒜中的蒜素具有较强的杀菌力，苦瓜有降血糖的作用，洋葱可明显地降低血脂和胆固醇。

二、蔬菜在烹饪中的作用

1. 作为主料，单独成菜。如酸辣白菜、鱼香茄子、麻酱笋尖、蒜泥黄瓜等。
2. 含淀粉多的蔬菜，可用于主食、小吃的制作。如南瓜、薯蓣（山药）、芋头等。
3. 作为配料，与动物性原料、粮食类原料等共同制作菜点、汤品等。如干贝白菜、回锅肉、青豆火腿、八宝酿藕等。
4. 作为调味料，具有去腥、除异味、增香的作用。如姜、葱、大蒜、芫荽、韭菜等。
5. 作为雕刻、装饰原料，用于菜点的美化。如萝卜、南瓜、芋头、马铃薯、黄瓜、白菜等。
6. 用于盐渍、糖渍、发酵、干制等加工，延长食用期，改善原料的口感或风味。如咸菜、糖冬瓜条、泡菜、腌雪里蕻、玉兰片等。

三、蔬菜初加工的常见方法

（1）浸洗。浸就是把蔬菜放在水中浸泡。浸泡能使泥沙杂物松脱，便于洗出；浸泡可使残留的农药渗出；若在水中添加某些物质（如高锰酸钾、食盐），浸泡还有杀菌除虫的作用。洗就是洗涤，浸和洗往往是连在一起的。洗涤有以下

几种方法：

①清水洗。把蔬菜放在清水中清洗是最常用的方法，清水洗又有冲洗（菜胆类要特别注意冲净菜叶中的泥沙）、搓洗、刮洗、漂洗等多种方法。

②消毒水浸洗。一般用浓度为0.3%的高锰酸钾溶液作为消毒水，把蔬菜净料放在消毒水中浸泡5分钟，然后用净水清洗。此方法适用于生食的蔬菜。

③盐水浸洗。将蔬菜放入浓度为2%的食盐水中浸泡约5分钟，蔬菜中的虫或虫卵就会浮起或脱落，再用清水洗净即可。

④洗洁精溶液清洗。在清水中滴入数滴适用的洗洁精，搅匀后放进蔬菜浸泡几分钟，然后用清水洗净便可。

（2）剪择。可用剪刀或手择，去掉废料，再把蔬菜加工成规定的形状，分类放置好。

（3）刮削。用刀或瓜刨刨去蔬菜的粗皮或根须。

（4）剔挖。用尖刀清除蔬菜凹陷处的污物，掏挖瓜瓤。

（5）切改。用刀把蔬菜净料切成需要的形状。

（6）刨磨。用专用的或特制的刨具、磨具将蔬菜刨成丝、片或异形片，磨成蓉状。



项目1 叶菜类原料加工



学习目标

1. 了解通菜、菜心、小棠菜、小白菜、芥菜、绍菜、生菜、菠菜等叶菜类原料知识。
2. 掌握通菜、菜心、小棠菜、小白菜、芥菜、绍菜、生菜、菠菜的初加工方法。
3. 掌握通菜、菜心、小棠菜、小白菜、芥菜、绍菜、生菜、菠菜的常用成形及加工方法。
4. 能够掌握通菜、菜心、小棠菜、小白菜、芥菜、绍菜、生菜、菠菜的烹饪应用。
5. 能够对其他叶菜类原料进行初加工和刀工处理。



前置作业

1. 请到菜市场对叶菜类原料进行市场调查。
2. 请搜集用叶菜类原料制作的菜肴图片。



知识链接

植物的叶分为三个组成部分,即叶片、叶柄和托叶。叶片由表皮、叶肉和叶脉组成,为叶菜类蔬菜的主要食用部位,其叶肉组织发达,且表皮薄、叶脉细嫩。叶柄是由表皮、基本组织、维管束组成,其基本组织发达,维管束中一般缺乏机械组织。托叶是保护幼芽的结构,通常早落,食用价值不大。

叶菜类蔬菜是指以植物肥嫩的叶片、叶柄为食用对象的蔬菜。其品种繁多,有的形态普通,如小白菜、菠菜、苋菜等;有的形体较大,且心叶抱合,如大白菜、皱叶甘蓝等;有的则具特殊的香辛风味,如韭菜、芹菜、葱、茴香等。

叶菜类蔬菜由于常含叶绿素、类胡萝卜素而呈现绿色、黄色,为人体无机盐及B族维生素、维生素C和维生素A的主要来源。

尽管叶菜类蔬菜含水分多,但其持水能力差,若烹制时间过长,不仅质地、颜色会发生变化,而且营养及风味物质也易损失,所以,这类蔬菜多适于快速烹调或生食、凉拌。选择时以色正、鲜嫩、无黄枯叶、无腐烂者为佳。

任务1 通菜加工



通菜，又称蕹菜、空心菜，为生或多年生草本植物，原仅限于中方种植。茎中空，有水生和旱生。水生的通菜，茎叶粗大，色浅；旱通菜，茎叶细小，茎节较短，色绿。以嫩茎、叶炒食或做汤，富含维生素、矿物质。通菜春季初出时最好，它也是夏秋季重要的蔬菜。

品质特点：新鲜、质嫩、株形完整。

初加工方法：择去老茎、黄叶，浸洗干净。

刀工成形及应用：

原棵：长的宜折成段，每段茎必须带叶。适用于炒和做汤，如蒜蓉炒通菜、椒丝腐乳炒通菜。

通菜梗：取粗茎长约7厘米，略拍。适用于炒，如铁板虾酱通菜梗。

任务2 菜心加工



菜心又名菜薹、广东菜心，以花薹供食用，广东菜心是特产之一，是常用的蔬菜。为一二年生草本植物。菜心直立或半直立，叶片较少，有狭长形、长椭圆形和卵形，色为黄绿色或青绿色。菜心产于南方，广州的青骨菜心优质。秋风起后上市的菜心最好。菜心可炒食、煮汤。

品质特点：质爽脆，味甘甜，鲜嫩柔软。

初加工方法：剪去老茎、黄叶、菜花，浸洗干净。

刀工成形及应用：

菜远：用剪刀在顶部顺叶柄斜剪出1—2段，每段长约7厘米。菜远适炒，如生炒菜心。

郊菜：将菜心用剪刀在顶部顺叶柄只剪一段，长约 12 厘米。郊菜适用于扒、拌、围，如肉丸扒郊菜。

直剪菜：按菜远剪法，将整棵菜心剪完。直剪菜适用于炒和滚汤。

任务 3 小棠菜加工

小棠菜又称上海青，是以叶片为产品的普通白菜的一个变种，原产于中国，为常见的绿叶蔬菜，全国各地均有栽培。该菜质地柔嫩，味甜而清香，可炒、做汤。

品质特点：叶片椭圆形，叶柄肥厚，青绿色，株形束腰，美观整齐，纤维细，味甜，口感好。

初加工方法：择去老叶，浸洗干净。

刀工成形及应用：

小棠菜菜胆：将外层叶掰去，留菜胆。适用于扒、围边等，如鸡丝扒菜胆。

开边小棠菜菜胆：用刀削齐根部，视菜胆大小，一开二或一开四。适用于炒、扒等，如香菇扒菜胆、蒜蓉炒小棠菜。

小棠菜菜胆花：将菜胆叶上端剪去，留 3 厘米长段。适用于装饰。



任务 4 小白菜加工

不结球白菜俗称小白菜，同属大白菜的变种，一年生草本植物，原产于中国。小白菜性喜冷凉，又较耐低温和高温，几乎一年到头都可种植、上市。但如果从适口性、安全性和营养性看，一、二、三月则是小白菜食用的最佳季节。此外，小白菜营养丰富，软糯可口，清香鲜美，带有甜味。它可煮食或炒食，亦可做成菜汤或凉拌食用。小白菜性平，味甘。其株体直立，基叶坚挺发达，叶片为卵形、圆形或匙状，叶脉明显，为浅绿色、深绿色或墨绿色。可分圆柄形（柄细圆，长于叶



片的两倍以上)、阔柄形(矮小,叶柄短扁阔或略长于叶片)。叶柄有白色(如江门小白菜)、青色(如小棠菜)。

品质特点:新鲜、脆嫩,棵形完整。

初加工方法:择去老叶,削去根须,浸洗干净。

刀工成形及应用:

白菜胆:取头部一段,长约12厘米,切成两半,用于扒、拌、围等,如上汤菜胆。

白菜叶:切去根,掰取叶片,洗净。适用于炒、做汤,如蒜蓉炒小白菜。

任务5 芥菜加工



芥菜,别名大心芥菜、大叶芥菜、辣菜。二年生草本植物,原产于中国。芥菜的种类多,有大叶芥(色泽深绿,茎高叶大,柔软)、卷芥(心露,呈卷心状)、包心芥(中心叶片卷合成球状,肉质,茎宽大肥厚)和雪里蕻、花叶芥等。该菜盛产于冬季。广东以茂名水东出产的芥菜最为出名。芥菜可炒食、做汤,经腌制风味更佳。

品质特点:质脆硬,有特殊香辣味。

初加工方法:剪去老叶,洗净。

刀工成形及应用:

芥菜胆:选用矮脚菜,取头部一段,长约14厘米,用于扒、拌、围。

芥菜段:将芥菜横切成段,用于炒或滚汤。

任务6 绍菜加工

绍菜为十字花科草本植物,是我国蔬菜特产之一。株体直立,叶宽而大,椭圆形或长圆形,边缘波状有齿,色泽浅绿或淡白,菜叶紧紧裹着。山东、河北等地种植最多。绍菜品种众多,名品也多,常用于炒、拌、煮、制馅等,也可作为食品雕刻的原料。

品质特点：软嫩清甜，味鲜美。

初加工方法：掰去老叶，将嫩叶片取下，洗净。

刀工成形及应用：

绍菜胆：剥出叶瓣，撕去叶筋，切成 12 厘米的长段呈大橄榄形。心部取 12 厘米，顺切成 2 半或 4 块，用于扒、拌、垫底等。

绍菜段：横切成段，用于炒。根据需要切宽段或窄段。



任务 7 生菜加工

生菜是叶用莴苣的俗称，属菊科莴苣属，为一年生或二年生草本植物。生菜按其叶形分为三种：长叶生菜，外叶直立，叶薄柔软，叶面有皱褶；皱叶生菜，叶面多皱缩，叶片深裂；结球生菜，叶平滑或微皱，心叶呈球形。生菜按其颜色又分为青叶、白叶、紫叶和红叶生菜。生菜含热量低，可生食或熟食，以冬春季产的为好。烹饪中可用于凉拌、蘸酱、拼盘、炒食、做汤，也可作为菜肴的衬底，或包上烹调好的饭菜一同进食。



品质特点：清脆爽口、纤维少、清香、软滑、味甘，有些略有苦味。

初加工方法：择去老叶，浸洗去泥沙。

刀工成形及应用：

生菜胆：切去叶尾端，取头部长约 12 厘米的部分。用于高档菜品时还需要修剪叶片，留下尖形叶柄，形如羽毛球。适用于炒、扒、围边等，如花菇扒生菜。

圆形叶片：将叶片修剪成圆形，用消毒水浸洗，可生吃。

任务8 菠菜加工

菠菜为一年生或二年生草本植物，又称雨花菜、鹦鹉菜、赤根菜等。菠菜主根发达，肉质根呈红色，味甜可食。菠菜叶柄长，有尖叶和圆叶两种，呈深绿色，头部带有红色，含铁质丰富，但含硝酸盐和草酸较多，烹调时要进行恰当处理。烹调时用以凉拌、炒或做汤，亦可用其茎叶制菠菜汁。

品质特点：质地软滑，茎脆，叶嫩清香，根红味甘。

初加工方法：择去老叶、根须，浸洗干净。

刀工成形及应用：

原棵菠菜：削去根须，原棵洗净。适用于炒、扒、做汤等，如蒜蓉炒菠菜。

菠菜汁：菠菜还可榨汁使用。



小贴士

增城迟菜心

迟菜心是增城小楼镇腊圃村有名的特产，一般从农历十月开始栽种，90—120天后收割，生长期长，到收割时一棵菜心的重量有500克左右，最重的可以达到1500多克。

该菜因其时至深冬才上市，比一般地区的菜心收割都要迟，所以称为迟菜心。由于一般的菜心一棵不超过50克重，而迟菜心每棵可达500克重，故广州人称之为“菜树”。20世纪80年代最初卖到广州时，很多市民不认识，以为这菜心很老，是农民吃不动才拿到省城里来卖的，所以都叫它“菜树”，也没什么人买。实际上，迟菜心虽然长得又高又大，但菜质却很鲜嫩，吃起来香脆甜爽。菜心胸径较粗的下半部分，可以横着切片炒肉，味道和芥蓝差不多。现各地均有栽培，可能因水土原因，增城其他地方产的迟菜心与腊圃村产的有一些差别，略带涩味。为了推广迟菜心这个品牌，增城每年的冬至期间都会举办为期一周的增城菜心美食节。



想一想

1. 叶菜类原料有哪些特点？
2. 叶菜类原料初加工常用的方法有哪些？



练一练

根据工作任务，反复训练通菜、菜心、小棠菜、小白菜、芥菜、绍菜、生菜、菠菜等原料的初加工方法和刀工成形。