



广东省“粤菜师傅”工程培训教材

广东省职业技术教研室 组织编写

潮式风味菜 烹饪工艺



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



广东省“粤菜师傅”工程培训教材

广东省职业技术教研室 组织编写

潮式风味菜 烹饪工艺

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

潮式风味菜烹饪工艺 / 广东省职业技术教研室组编. —广州: 广东科技出版社, 2019.8

广东省“粤菜师傅”工程培训教材

ISBN 978-7-5359-7149-4

I. ①潮… II. ①广… III. ①粤菜—烹饪—方法—技术培训—教材
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第139044号

潮式风味菜烹饪工艺

Chaoshi Fengweicai Pengren Gongyi

出 版 人: 朱文清

责任编辑: 尉义明

封面设计: 柳国雄

责任校对: 杨峻松

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 创溢文化

印 刷: 广州市岭美文化科技有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢 邮政编码: 510385)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张 10.5 字数 210千

版 次: 2019年8月第1版

2019年8月第1次印刷

定 价: 40.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



粤菜师傅

封面人物：李道康（教师） 杨雄森（学生）

人物摄影：李 强 于 巍



广东省“粤菜师傅”工程培训教材

指导委员会

主任：陈奕威

副主任：杨红山

委员：高良锋 邱璟 刘正让 黄明
李宝新 张广立 陈俊传 陈苏武

专家委员会

组长：黎永泰 钟洁玲

成员：何世晃 肖文清 陈钢文 黄明超
徐丽卿 黄嘉东 冯秋 潘英俊
谭小敏 方斌 黄志 刘海光
郭敏雄 张海锋

《潮式风味菜烹饪工艺》编写委员会

主编：黄志 肖文清 刘松彬

副主编：李光亮 陈少俊

参编人员：江本华 林贞标 陈邦涛 林顺利
詹明亮 林敏淳 尤焕荣 叶飞
肖伟忠 高庭源



F O R E W O R D

前言

粤菜，一个可以追溯至距今两千多年的菜系，以其深厚的文化底蕴、鲜明的风味特色享誉海内外。它是岭南文化的重要组成部分，是彰显广东影响力的一块金字招牌。

利民之事，丝发必兴。2018年4月，中共中央政治局委员、广东省委书记李希倡导实施“粤菜师傅”工程。一年来，全省各地各部门将实施“粤菜师傅”工程作为贯彻落实习近平总书记新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神的具体行动，作为深入实施乡村振兴战略的关键举措，作为打赢精准脱贫攻坚战的重要抓手，系统研究部署，深入组织推进，广泛宣传发动，开展技能培训，举办技能大赛，掀起了实施“粤菜师傅”工程的行动热潮，走出了一条促进城乡劳动者技能就业、技能致富，推动农民全面发展、农村全面进步、农业全面升级的新路子。2018年12月，李希书记对“粤菜师傅”工程做出了“工作有进展，扎实推进，久久为功”的批示，在充分肯定实施工作的同时，也提出了殷切的期望。

人才是第一资源。培养一批具有工匠精神、技能精湛的粤菜师傅，是推动“粤菜师傅”工程向纵深发展的关键所在。广东省人力资源和社会保障厅结合广府菜、潮州菜、客家菜这三大菜系的特色，组织中式烹饪行业、企业和专家，广泛参与标准研发制定，加快建立“粤菜师傅”

职业资格评价、职业技能等级认定、省级专项职业能力考核、地方系列菜品烹饪专项能力考核等多层次评价体系。在此基础上，组织技工院校、广东餐饮行业协会、企业和一大批粤菜名师名厨，按照《广东省“粤菜师傅”烹饪技能标准开发及评价认定框架指引》和粤菜传统文化，编写了《粤菜师傅通用能力读本》《广府风味菜烹饪工艺》《广式点心制作工艺》《广东烧腊制作工艺》《潮式风味菜烹饪工艺》《潮式风味点心制作工艺》《潮式卤味制作工艺》《客家风味菜烹饪工艺》《客家风味点心制作工艺》9本教材，为大规模培养粤菜师傅奠定了坚实基础。

行百里者半九十。“粤菜师傅”工程开了个好头，关键在于持之以恒，久久为功。广东省人力资源和社会保障厅将以更积极的态度、更有力的举措、更扎实的作风，大规模开展“粤菜师傅”职业技能培训，不断壮大粤菜烹饪技能人才队伍，为广东破解城乡二元结构问题、提高发展的平衡性、协调性做出新的更大贡献。

广东省人力资源和社会保障厅

2019年8月



C O M P I L A T I O N

编写说明

《广东省“粤菜师傅”工程实施方案》明确提出为推动广东省乡村振兴战略，将大规模开展“粤菜师傅”职业技能教育培训。力争到2022年，全省开展“粤菜师傅”培训5万人次以上，直接带动30万人实现就业创业。培养粤菜师傅，教材要先行。

在广东省“粤菜师傅”工程培训教材的组织开发过程中，广东省职业技术教研室始终坚持广东省人力资源和社会保障厅关于“教材要适应职业培训和学制教育，要促进粤菜烹饪技能人才培养能力和质量提升，要为打造‘粤菜师傅’文化品牌，提升岭南饮食文化在海内外的影响力贡献文化力量”的要求，力争打造一套富有工匠精神，既适合职业院校专业教学又适合职业技能培训和岭南饮食文化传播的综合性教材。

其中，《粤菜师傅通用能力读本》图文并茂，可读性强，主要针对“粤菜师傅”的工匠精神，职业素养，粤菜、粤点文化，烹饪基本技能，食品安全卫生等理论知识的学习。《广府风味菜烹饪工艺》《广式点心制作工艺》《广东烧腊制作工艺》《潮式风味菜烹饪工艺》《潮式风味点心制作工艺》《潮式卤味制作工艺》《客家风味菜烹饪工艺》《客家风味点心制作工艺》8本教材，通俗易懂、实用性强，侧重于粤菜风味菜的烹饪工艺和风味点心制作工艺的实操技能学习。

整套教材按照炒、焖、炸、煎、扒、蒸、焗等7种粤菜传统烹饪技

法和蒸、煎、炸、水煮、烤、炖、煲等7种粤点传统加温方法，收集了广东地方风味粤菜菜品近600种和粤点点心品种约400种，其中包括深入乡村挖掘的部分已经失传的粤式菜品和点心。同时，整套教材还针对每个菜品设计了“名菜（点）故事”“烹调方法”“原材料”“工艺流程”“技术关键”“风味特色”“知识拓展”7个学习模块，保障了“粤菜师傅”对粤菜（点）理论和实操技能的学习及粤菜文化的传承。另外，为促进粤菜产业发展，加速构建以粤菜美食为引擎的产业经济生态链，促进“粤菜+粤材”“粤菜+旅游”等产业模式的形成，整套教材还特别添加了60个“旅游风味套餐”，涵盖广府菜、潮州菜、客家菜三大菜系。这些套餐均由粤菜名师名厨领衔设计，根据不同地域（区），细分为“点心”“热菜”“汤”等9种有故事、有文化底蕴的地方菜品。

国以民为本，民以食为天。我们借助岭南源远流长的饮食文化，培养具有工匠精神、勇于创新的粤菜师傅，必将推进粤菜产业发展，助力“粤菜师傅”工程，助推广东乡村振兴战略，对社会对未来产生深远影响。

广东省职业技术教研室

2019年8月



C O N T E N T S
目录

一、潮式风味菜“粤菜师傅”学习要求	1
(一) 学习目标	2
(二) 基本素质要求	3
(三) 学习与传承	4
二、潮式风味通用菜	7
(一) 水产类	8
(二) 家禽家畜类	15
(三) 蔬果类	20
(四) 甜菜类	24
(五) 其他类	30
三、潮式地方风味菜	33
(一) 水产类	34
(二) 家禽家畜类	68


（三）蔬果类·····	101
（四）甜菜类·····	115
（五）其他类·····	138

四、旅游风味套餐····· 145

（一）旅游风味套餐的概念·····	146
（二）旅游风味套餐设计目的·····	146
（三）旅游风味套餐设计要求·····	146
（四）旅游风味套餐设计实例·····	148

附录 部分烹饪专用词及原料、调料名称解释·····	156
---------------------------	-----

后记·····	158
---------	-----



一、潮式风味菜 “粤菜师傅”学习要求

潮式风味菜发源于潮汕平原，覆盖潮州、汕头、揭阳及汕尾等地，还包括所有讲潮汕话的地方在内。潮汕地区位于广东省的东南部，面临南海，海岸线约660千米，东面距台湾省约560千米，海产资源丰富。韩江、榕江、练江三条大江河贯彻整个潮汕地区，形成富饶的广东省第二大平原——潮汕平原。潮式风味菜烹饪具有岭南文化特色，讲究食材生猛新鲜、菜品原汁原味，刀工精细、口味清醇、注重造型也是潮式风味菜的显著特点。潮式风味菜与中原各大菜系最大的区别，就是特别擅长烹制海鲜，这是潮州美食最为独特之处。潮式风味菜还非常注重刀工，拼砌整齐美观，在讲究色、味、香的同时，还有意在造型上追求赏心悦目。

潮式风味菜代表菜品有：炸凤尾虾、生炊肉蟹、油泡鱼球、返沙芋头、炒沙茶肉丝、八宝素菜、玉枕白菜、豆酱焗蟹、北菇鹅掌、云腿护国菜、炒凤凰鸡肠粉、揭西苦笋煲、莆田笋丝炒粿条、鲫鱼橄榄汤、珠瓜（苦瓜）鲜虾煎蛋、海丰狮子头、鲜淮山芡实煲等。



炸凤尾虾

（一）学习目标

通过对潮式风味菜“粤菜师傅”的学习，粤菜师傅实现知识和技能的双线提升，既具有娴熟的潮式风味菜操作技术，也掌握系统的潮式风味菜理论知识。学习目标主要包括知识目标和技能目标两方面，具体内容如下。

1. 知识目标

- （1）了解潮式风味菜的组成和风味特点的基本知识。
- （2）掌握潮式风味菜常用烹饪原料的种类、品质鉴定及保管方法的基本知识。
- （3）了解潮式风味菜中刀工的基本要求及注意事项，掌握肉料的腌制基本方法，掌握配菜的基本原则及方法的基本知识。
- （4）了解潮式风味菜烹调中的火候种类，掌握调味的基本原则及方法，掌握菜肴制作中的上浆、上粉、勾芡的基本知识。

(5) 了解潮式风味菜厨房中的各个工作岗位及职责和厨房食品卫生有关知识。

2. 技能目标

(1) 能进行潮式风味菜常见烹饪原料的简单初步加工。

(2) 能进行潮式风味菜刀工的正确砧板岗位操作, 熟悉“料头”的使用。

(3) 能进行鼎工中的“抓鼎、抛鼎、搪鼎”的基本操作, 熟练掌握烹制菜肴前的操作姿势及技巧。

(4) 能进行潮式风味菜烹调过程中的火候调节和掌握各种烹调设备与工具的使用。

(5) 能进行潮式风味菜各种烹调法的菜式操作、制作及掌握要领和调味技巧。

(二) 基本素质要求

潮式风味菜粤菜师傅除了需要掌握系统的理论知识和扎实的操作技能之外, 同时必须具备良好的职业素养。根据餐饮服务行业的特点, 粤菜师傅必须具备的职业素养包括以下几个方面。

1. 具备优良的服务意识

餐饮业定义为第三产业, 是服务业的一块重要的拼图, 这就决定了餐饮业从业人员必须具备强烈的服务意识及优良的服务态度。服务质量的优劣直接影响企业的光顾率及回头率、直接影响企业的可持续发展, 由此决定粤菜师傅的工作态度, 直接影响菜品的出品质量, 间接决定了粤菜师傅的行业影响力。基于此, 粤菜师傅必须时刻端正及重视自身的服务态度, 这是良好职业素养的基石。常言道, 顾客是上帝。只有把优良的服务意识付诸行动, 贯彻于学习和工作之中, 才能够精于技艺, 才能够乐享粤菜师傅学习的过程, 才能够保证菜品的出品质量。



厨艺展示

2. 具备强烈的卫生意识

粤菜师傅必须具备良好的卫生习惯，卫生习惯既指个人生活习惯，同时也包括工作过程中的行为规范。卫生是食品安全的有力保障，餐饮业中的食品安全问题屡见不鲜，其中很大一部分与从业人员的卫生习惯密切相关。粤菜师傅首先必须从我做起，从生活中的点滴小事做起，养成良好的个人卫生习惯，进而形成健康的饮食习惯。除此之外，粤菜师傅在菜品制作过程中要严格遵守食品安全操作规程，拒绝有质量问题的原材料，拒绝不能对菜品提供质量保障的加工环境，拒绝有安全风险的制作工艺，拒绝一切会影响顾客身心健康的食物安全问题。没有良好的卫生习惯，一定不能成就一位合格的粤菜师傅。

厨师既是美食的制造者，又是美食的监管者，因此，厨师除了具有食物烹饪的技能之外，还必须具备强烈并且是潜移默化的卫生意识，绝对不能马虎以及时刻不能松懈。厨师的卫生意识包括个人卫生意识、环境卫生意识及食品卫生（安全）意识三个方面。

3. 具备突出的协作精神

一道精美的菜品从备料到出品要经过很多道工序，其中任何一个环节的疏忽都会影响菜品的出品质量，这就需要不同岗位的粤菜师傅之间的相互协作。好的菜品一定是团队智慧的结晶，反映出团队成员之间的默契程度，绝不仅是某一位师傅的功劳。每位粤菜师傅根据自身特点都拥有精通的技能，是专才，并非通才。粤菜师傅根据技能特点的差异而从事不同的岗位工作，岗位只有分工的不同而没有高低贵贱之分，每个岗位都是不可或缺的重要环节，每个粤菜师傅都是独一无二的。粤菜师傅之间只有相互协作、目标一致，才能够汇聚成巨大的能量，才能够呈现自身的最大价值。

（三）学习与传承

粤菜的快速发展离不开一代又一代粤菜师傅的辛勤付出，粤菜师傅是粤菜发展的原动力。粤菜文化与粤菜师傅的工匠精神是粤菜的宝贵财富，需要继往开来的新一代粤菜师傅的学习与传承。

1. 学习粤菜师傅对职业的敬畏感

老一辈粤菜师傅素有专一从业的工作态度，一旦从事粤菜烹饪，就会全心全意地投入钻研粤菜烹饪技艺及弘扬粤菜饮食文化的工作中去，把自己一生都奉献给粤菜烹饪事业，日积月累，最终实现粤菜师傅向粤菜大师的升华。这种把一份普通工作当作毕生的事业去从事的态度，正是我们常说的敬业精神。在任何时候，老一辈粤菜师傅都会怀有把自己的掌握技能与行业的发展连在一起，把为行业发展贡献一份力量作为自身奋斗不息的目标，时刻把不因技艺欠精而给行业拖后腿作为激励自己及带动行业发展的动力。这份对所从事职业的情怀与敬畏值得后辈粤菜师傅不断地学习，也只有喜爱并敬畏烹饪行业，才能够全身心投入学习，才能够勇攀高峰，才能够把烹饪作为事业并为之奋斗。

2. 学习粤菜师傅对工艺的专注度

老一辈粤菜师傅除了具有敬业的精神之外，对菜品制作工艺精益求精的执着追求也值得后辈粤菜师傅学习。他们不会将工作浮于表面，不会做出几道“拿手”菜肴就沾沾自喜，迷失于聚光灯之下。他们深知粤菜师傅的路才刚刚开始，粤菜宝库的门才刚刚开启，时刻牢记敬业的初心，埋头苦干才能享受无上的荣耀。须知道，每一位粤菜师傅向粤菜大师蜕变都是筚路蓝缕，没有执着的追求，没有坚定的信念，没有从业的初心是永远没有办法支撑粤菜师傅走下去的，甚至还会导致技艺不精，一事无成。只有脚踏实地、牢记使命、精益求精才是检验粤菜大师的试金石，因为在荣耀背后是粤菜大师无数日夜的默默付出，这种执着不是一般粤菜师傅能够体会到的。因此，必须学习老一辈粤菜师傅精益求精的执着态度，这也是工匠精神的精髓。



师傅授艺

3. 传承粤菜独树一帜的文化

粤菜文化具有丰富的内涵，是南粤人民长久饮食习惯的沉淀结晶。广为流传

的广府茶楼文化、点心文化，筵席文化、糍文化、粿文化，还有广东烧腊、潮式卤味等，都成了粤菜文化具有代表性的名片，是由一种饮食习惯逐步发展成文化传统。只有强大的文化根基，才能够支撑菜系不断地向前发展，粤菜文化是支撑粤菜发展的动力，同时也是粤菜的灵魂所在，继承和弘扬粤菜文化对于新时代粤菜师傅尤为重要。经过历代粤菜师傅的不懈努力，“食在广州”成了粤菜文化的金字招牌，享誉海内外，这是对粤菜的肯定，也是对粤菜师傅的肯定，更是对南粤人民的肯定。作为新时代的粤菜师傅，有义务更有责任把粤菜文化的重担扛起来，引领粤菜走向世界，让粤菜文化发扬光大。

4. 传承粤菜传统制作工艺

随着时代的发展，各菜系之间的融合发展越来越明显，为了顺应潮流，粤菜也在不断推陈出新，粤菜新品层出不穷，这对于粤菜的发展起到很好的推动作用，唯有创新才能够永葆活力。粤菜师傅对粤菜的创新必须建立在坚持传统的基础上，而不是对粤菜传统制作工艺的全盘否定而进行的胡乱创新。粤菜传统制作工艺是历代粤菜师傅经过反复实践总结出来的制作方法，是适合粤菜特有原材料的制作方法，是满足南粤人民口味需求的制作方法，也是粤菜师傅集体智慧的结晶，更是粤菜宝库的宝贵财富。新时代粤菜师傅必须抱着以传承粤菜传统制作工艺为荣，以颠覆粤菜传统为耻的心态，维护粤菜的独特性与纯正性。创新与传统并不矛盾，而是一脉相承、相互依托的，只有保留传统的创新才是有效创新，也只有接纳创新的传统才值得传承，粤菜师傅要牢记使命，以传承粤菜传统工艺为己任。

总之，粤菜师傅的学习过程是一个学习、归纳、总结交替进行的过程。正所谓“千里之行始于足下，不积跬步无以至千里”，只有付出辛勤的汗水，才能够体会收获的喜悦；只有反反复复地实践，才能够获得大师的精髓；只有坚持不懈的努力，才能够感知粤菜的魅力……通过潮式风味菜粤菜师傅的学习，相信能够帮助你寻找到开启粤菜知识宝库的钥匙，最终成为一名合格的潮式风味菜粤菜师傅。让我们一起走进潮式风味菜的世界吧，去感知潮式风味菜的无限魅力……



糯米酥鸡