

烹饪工艺

赵品洁，杨俊，韦昔奇主编



重庆大学出版社



职业教育 **烹饪专业** 教材

烹饪工艺

主 编 赵品洁 杨 俊 韦昔奇
副主编 寇恩华 李 波 张 宇 陈 刚
刘宗汉 甘雨林
参 编 苏 立 刘向阳 张伟强 朱玉龙



重庆大学 出版社

内容提要

烹饪工艺是职业教育烹饪专业的一门主要专业课程。本书根据烹饪工艺的基本教学要求、职业教育最新教学要求,采用项目驱动任务的模式进行编写,主要涵盖刀工与原料成形,烹饪原料初加工,分档取料与整料出骨,火候与油温,原料的初步熟处理,上浆、挂糊、勾芡、拍粉,制汤,调味工艺,烹调方法,配菜等内容。

本书可作为职业教育烹饪专业教材,也可作为餐饮企业员工的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

烹饪工艺 / 赵品洁, 杨俊, 韦昔奇主编. — 重庆 :
重庆大学出版社, 2021.9
职业教育烹饪专业教材
ISBN 978-7-5689-2720-8

I. ①烹… II. ①赵… ②杨… ③韦… III. ①烹饪—
方法—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第094463号

职业教育烹饪专业教材

烹饪工艺

主 编 赵品洁 杨 俊 韦昔奇
副主编 寇恩华 李 波 张 宇 陈 刚
刘宗汉 甘雨林
参 编 苏 立 刘向阳 张伟强 朱玉龙
策划编辑: 沈 静
责任编辑: 杨育彪 版式设计: 沈 静
责任校对: 刘志刚 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆魏承印务有限公司印刷

*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 10.5 字数: 278千

2021年9月第1版 2021年9月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5689-2720-8 定价: 49.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

Preface 前言

烹饪工艺是职业教育烹饪专业的一门主要的专业课程。烹饪工艺也是一门既有技术性又有理论性，既有科学性又有艺术性，既有专门性又有综合性的实践性很强的应用型学科。

本书主要涵盖刀工与原料成形，烹饪原料初加工，分档取料与整料出骨，火候与油温，原料的初步熟处理，上浆、挂糊、勾芡、拍粉，制汤，调味工艺，烹调方法，配菜等内容。因为从菜肴制作的总体来讲，烹饪工艺技术的好坏会直接影响餐饮企业的经营成本，对个体菜肴的色、香、味、形也起到了决定性的作用。所以，本书将整个烹饪工艺环节中的理论知识与规范操作要领进行了系统的归纳，为烹饪专业的学生和从事烹饪专业教学的老师提供了一本详细的、图文并茂的教材。本书根据职业教育最新教学要求，采用项目驱动任务的模式进行编写，理论阐述力求准确、科学，内容讲解力求丰富、完整。

本书由中国烹饪大师、川菜烹饪大师、四川省商务学校烹饪教研组长赵品洁，川菜烹饪名师、四川省商务学校烹饪教师杨俊，注册中国烹饪大师、川菜烹饪名师、成都农业科技职业学院烹饪教研室主任韦昔奇担任主编，寇恩华、李波、张宇、陈刚、刘宗汉、甘雨林担任副主编，苏立、刘向阳、张伟强、朱玉龙担任参编。本书在编写过程中得到了四川省商务学校领导和烹饪专业全体教师的大力支持，在此表示衷心的感谢。中国烹饪文化博大精深，烹饪工艺是一门涉及面非常广的学科。由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，恳请广大专业教师和烹饪同行不吝指教，提出宝贵意见和建议。

编者
2021年3月

Contents 目录

绪论

1

项目1 刀工与原料成形

4

- 任务1 刀工的作用及要求 5
- 任务2 刀的选择及使用 7
- 任务3 菜墩的选择及使用 11
- 任务4 磨刀技术 13
- 任务5 直刀法 16
- 任务6 平刀法 22
- 任务7 斜刀法 26
- 任务8 刮刀法 28
- 任务9 其他刀法 31
- 任务10 块的成形方法与规格 36
- 任务11 片的成形方法与规格 40
- 任务12 条的成形方法与规格 45
- 任务13 丝的成形方法与规格 47
- 任务14 丁、粒、末、蓉、球珠的成形方法与规格 51

项目2 烹饪原料初加工

55

- 任务1 鲜活原料初加工概述 56
- 任务2 新鲜蔬菜初加工 58

任务3 家禽初加工 ·····	61
任务4 家畜内脏初加工 ·····	64
任务5 水产品初加工 ·····	69
任务6 干货原料的特点及涨发要求 ·····	74
任务7 干货原料涨发的方法 ·····	75
任务8 常见干货原料涨发实例 ·····	79

项目3 分档取料与整料出骨 85

任务1 分档取料 ·····	86
任务2 整料出骨 ·····	91

项目4 火候与油温 95

任务1 火候 ·····	96
任务2 油温 ·····	98

项目5 原料的初步熟处理 101

任务1 焯水 ·····	102
任务2 过油 ·····	104
任务3 走红 ·····	106
任务4 汽蒸 ·····	108

项目6 上浆、挂糊、勾芡、拍粉 111

任务1 上浆 ·····	112
任务2 挂糊 ·····	115
任务3 勾芡 ·····	118
任务4 拍粉 ·····	121

项目7 制汤 124

任务 制汤 ·····	125
-------------	-----

项目8 调味工艺 128

- 任务1 调味的意义和作用 ····· 129
- 任务2 调味的方法和时机 ····· 130
- 任务3 调味的原则 ····· 132
- 任务4 冷菜味型 ····· 133
- 任务5 热菜味型 ····· 139

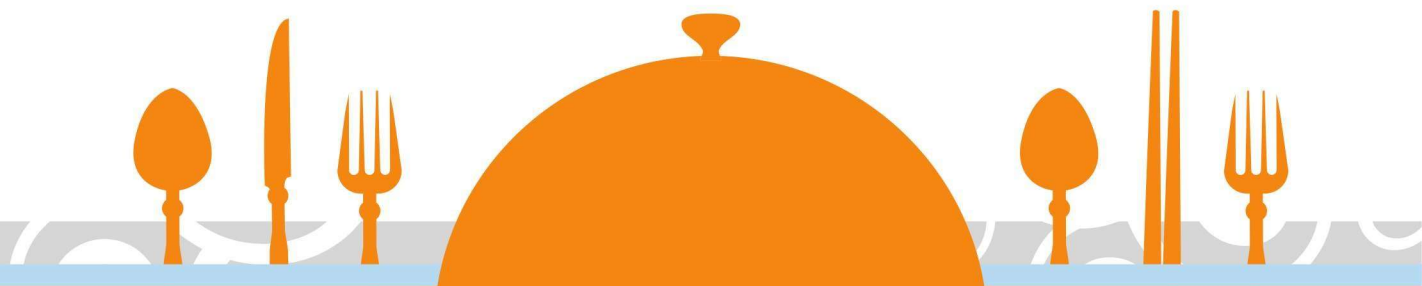
项目9 烹调方法 146

- 任务1 热菜烹调方法 ····· 147
- 任务2 冷菜烹调方法 ····· 149

项目10 配菜 152

- 任务 配菜 ····· 153

参考文献 159



绪 论



烹饪是人类学会保存火种并用火熟食的文化创造。中国烹饪是中国人为了自身的生存、发展所需的独具特色的文化创造。我国地大物博、物产丰富，运用在烹饪中的各种食材品种繁多、形态各异，而我国各地的物产、气候、民族及风俗习惯均有所不同，因此烹饪技术在其发展过程中就自然形成了若干各具特色的地方菜系，同时也形成了独特的烹饪原料加工技术。

中国烹饪之所以独具特色、享誉世界，除了得益于独特的烹调技艺外，还与其在原料加工过程中运用的加工技术科学、规范密切相关。在烹饪原料学中，用于制作菜肴的原料主要分为新鲜蔬菜类原料、家禽原料、家畜原料、水产品原料以及名目繁多的干货原料，这些原料由于自身的生长特点，绝大部分都不宜直接运用于烹调和食用，因此必须经过一系列初加工，才能成为符合烹饪要求的原料。

烹饪原料的初加工技术是烹饪技术的重要组成部分，在整个菜肴制作过程中占有极其重要的地位。总体来说，烹饪原料在进行初加工的过程中，应该遵循以下几个基本原则：

第一，符合卫生要求。首先，所有烹饪从业人员在从事烹饪原料加工的过程中，必须严格遵守《中华人民共和国食品卫生法》的各项规定，把为顾客提供卫生、安全的食品作为首要任务。在对各种原料进行初加工时，针对其不同特点，采取科学、合理的加工方法，最终达到符合烹调的卫生要求。

第二，保持营养成分。现代烹饪非常讲究菜品的营养构成，在对原料进行初加工的过程中，应采取正确、合理的方法，尽可能地使原料中的营养成分不受损失或少受损失。但有的烹饪原料除了含有营养成分以外，还含有一些不能食用甚至对人体有害的物质。因此，必须对其进行合理、科学的加工，以达到烹调的要求。此外，由于不同原料所含的营养素种类和数量各不相同，只有对其进行合理搭配，才能使菜肴中所含的营养成分充分满足人体对各种营养素的需求。

第三，便于食用，便于烹调。未经加工的烹饪原料，有的形状较大、有的带有老韧的外皮，通常不适宜直接用于烹调和食用，在菜肴的实际操作中，针对菜肴对成菜形状、成形规格、成品色泽等方面的要求，应采取相应的加工方法，从而达到菜肴成品的质量要求。如一些烹调方法烹制时间较短，就需要将整形原料运用各种不同的刀法对其进行适当合理的刀工处理，使其质地、大小、形状等方面都能够与菜肴的烹调方法相适应，从而在加热烹调时保持相同的成熟时间，满足菜肴的成菜特点。

第四，丰富菜肴品种，美化菜肴形态。中餐菜肴，成菜后讲究色、香、味、形，其中，菜肴色泽、形状的搭配，与烹制前的原料初加工密切相关，各种烹饪原料，在初加工过程中，厨师运用各种不同的刀法，通过精湛的刀工技术将其加工成丝、丁、片、块、条等造型，再通过配菜环节的巧妙配合，最终将品种繁多、形态各异的美味佳肴呈现在我们面前。

第五，物尽其用，降低成本。餐饮企业要生存、要发展，降低成本是永恒的主题，在烹饪原料的加工过程中，应该尽量做到根据菜肴的品质要求，选择与之适应的用料与加工方法，使

各种烹饪原料的每个部位都得到合理的运用，这样，既提高了菜肴质量，也有效地降低了菜肴的制作成本。

烹饪原料的初加工环节是整个烹饪过程中不可或缺的重要组成部分，它作为一项基本的烹调技术，非常强调动手能力，需要烹饪从业人员具备吃苦耐劳的实干精神，从理论学习入手，结合实践操作，系统地进行学习。

随着中国经济的高速增长，人们的生活水平有了质的提升，对烹饪的需求有了更高的标准，中餐烹饪已进入了一个全新的阶段。一方面，要求烹饪从业人员具备工匠精神，潜心钻研，做好传统经典技艺的传承；另一方面，市场对新工艺、新原料、新创意的需求又迫切地促使所有烹饪工作者锐意进取、勇于创新。由此可见，继承、发展、创新是我们未来共同努力的目标。



项目

刀工与原料成形

【项目介绍】

刀工是指切菜的技术，根据烹饪与食用的需要，将各种原料加工成一定形状，使之成为组配菜肴的操作技术。操作者要具备扎实的刀工，并能够根据食材的特性和烹饪的需要合理使用各种刀法。刀工不仅决定原料的形状，而且对菜肴的色、香、味、形、卫生起着重要作用。本项目主要学习刀工的作用及要求、刀的选择及使用、菜墩的选择及使用、磨刀技术、各类刀法的操作要领及原料的成形规格等。



任务1 刀工的作用及要求

【前置任务】

学员通过实地考察、查阅资料，充分了解各种中餐刀具的作用和要求（如切刀、片刀、砍刀等）。查阅相关资料，了解刀工在烹调中的作用和要求。

【任务介绍】

刀工，就是根据食用和烹调的要求，使用不同的刀具，运用不同的刀法，将原料切成各种不同形状的操作技术。刀工技术属于厨房内四大工种（墩子、配料、炉子、面点）的技能之一，是每个烹调师必须熟练掌握的基本功，能否运用各种刀法技巧使菜肴锦上添花，反映了一个烹调师的技术水平。通过本次操作，基本掌握正确的握刀手法及站姿。

【任务实施】

- 1) 任务实施地点
烹饪实训室。
- 2) 理实一体化任务实施时间分配
 - ①注意事项（5分钟）。
 - ②准备用具（5分钟）。
 - ③教师理论讲解、示范（35分钟）。
 - ④学生实训（15分钟）。
 - ⑤评价（10分钟）。
 - ⑥打扫卫生（10分钟）。

【任务资料单】

1) 刀工的作用

(1) 便于烹调

经过刀工处理成块、片、丝、条、丁、粒、末等规格的烹饪原料，其形态、大小、厚薄、长短应完全一致，在烹调时，才能在短时间内迅速而均匀地受热，达到烹调的要求。

(2) 便于入味

如果整料或大块原料直接烹制，加入的调味品大多停留在原料表面，不易渗透到内部，会形成外浓内淡甚至无味的现象。如果将原料切成小料，或在较大的原料表面剖上刀纹，就可以使调味品渗入原料内部，烹制后的菜肴，内外口味一致，香醇可口。

(3) 便于食用

整只或大块原料，若不经刀工处理，直接烹制食用，会给食用者带来诸多不便。如果能先将原料由大变小、由粗改细、由整切零，再按照制作菜肴的要求加工成各种形状，烹制成菜

肴，更容易取食和咀嚼，也有利于人体消化吸收。

(4) 整齐美观

经过整齐均匀的刀工处理，原料成菜后格外协调美观，尤其是运用削刀法处理的原料，加热后，原料卷曲，使菜肴层次更加丰富，令人赏心悦目，美不胜收。

2) 刀工的要求

(1) 姿势正确、精神集中

①运刀的正确姿势：两脚站稳，上身略向前倾，自然放松，身体与菜墩保持约10厘米距离，前胸稍挺，注意菜墩高度，不要弯腰弓背，两眼注视墩上两手操作的部位。正确的姿势不仅方便操作，而且能提高效率，减少疲劳。

②握刀讲究牢而不死，腕、肘、臂3个部位的力量配合协调，运用自如，不论运用何种刀法，都要做到下刀准，着力均匀。一般是右手握刀，左手中指顶住刀壁，手指和掌跟要始终固定在原料或墩子上，控制住原料平稳不动，以保证上下左右有规律运刀。

③操作时要精神集中，不能左顾右盼，心不在焉，避免刀起刀落发生意外，也不应边操作边说笑，污染原料。

(2) 密切配合烹调要求

根据不同的烹调方法采取相应的刀工处理。例如，用于爆、炒的原料，因为旺火短时加热，就应切小一点、薄一点；用于煨、炖的原料，加热时间长，就宜切较大、较厚一点。有的菜肴特别讲究造型美观，因此就要在原料上运用相应的花刀。

(3) 根据原料特性下刀

加工各种原料，首先应根据原料特性来选择刀法，例如，川菜中有“横切牛肉竖切鸡”的说法。牛肉质老筋多，必须横着纤维纹路下刀，才能把筋切断，烹调后才比较嫩，否则顺着纤维纹路切，筋保留着原样，烧熟后又老又硬，不容易嚼烂。猪肉的肉质比较细嫩，肉中筋少，斜着纤维纹路切，才能既不易断又不老，否则横切易断易碎，顺切又易变老。鸡肉最细嫩，肉中几乎没有筋，必须顺着纤维纹路竖切，才能切出整齐划一、又细又长的鸡丝，如果横切、斜切，都很容易断裂散碎，不能成丝。还有鱼肉，不但质细，而且水分大，切时不仅要顺着纤维纹路切，还要切得比猪肉丝和鸡肉丝略粗一些，才能不断不碎。

(4) 整齐均匀、符合规格

原料在进行刀工处理时，根据规格要求，做到整齐、大小一致，在烹调时，受热均匀，成熟度才一致。

(5) 清爽利落，互不粘连

加工过的原料，必须清爽利落，该断的必须断，丝与丝、条与条、片与片之间必须截然分开，不可藕断丝连。该连的则必须连（如镢腰花）。这不仅是为了使菜肴的外形美，而且是为了烹调时火候与时间均匀一致，确保菜肴的口味与质量。

(6) 合理使用原料，做到物尽其用

刀工处理原料时，要根据手中的材料合理使用，分档原料要做到胸中有数，尽可能使各个部位都能得到合理、充分的利用。

[技能考核标准]

序号	考核细分项目	标准分数/分
1	站立姿势	40
2	握刀姿势	30
3	切配方法	30
合计		100

[任务考核标准]

项目	前置任务	技能	通用能力	小组互评	教师总评
分值	10	70	5	5	10

任务2 刀的选择及使用

[前置任务]

①实地考察、查阅资料，充分了解各种刀具的品牌、售价、用途。

刀具种类	品牌	售价	用途
片刀			
切刀			
切片刀			
砍刀			
前切后砍刀			

②查阅相关资料，了解后厨常用刀具的各种保养知识。

[任务介绍]

刀具是对原料进行加工的必备用具。刀具的优劣，以及使用是否得当，都将直接影响菜肴的质量。首先要了解片刀、切刀、切片刀、砍刀、前切后砍刀及专用刀具等的特性，然后才能正确选择合适的刀具进行烹饪原料的处理加工，达到学以致用目的。

- ①通过本次任务驱动，基本了解刀的种类。
- ②掌握各类刀具的特性及用途。

③熟练掌握刀具的选择和保养。

[任务实施]

1) 任务实施地点

烹饪实训室。

2) 理实一体化任务实施时间分配

①原料制备(5分钟)。

②教师讲解、示范(20分钟)。

③学生实训(30分钟)。

④评价(15分钟)。

⑤打扫卫生(10分钟)。

[任务资料单]

1) 刀的认识

片刀。



片刀的刀身较窄、刀刃较长、体薄而轻、刀口锋利，使用灵活方便，主要用于切肉片，亦可切肉丝、肉丁、肉条、肉块或水果等。

准备工具：墩子1个，片刀1把，码碗1个，条盘1个，毛巾1张，清水等适量。

用料(以重量估算)：白萝卜150克，胡萝卜150克，大头菜150克。



注意事项：

①正确的握刀方法。

②选择质地紧实、新鲜的原料。

- ③正确使用片刀加工原料的方法。
- ④刀工操作时，要仔细谨慎，爱护刀刃，注意安全。
- ⑤刀用完后须将刀用热水洗净晾干或涂少许油，然后正确放入刀箱。

2) 其他刀的认识

(1) 切刀

切刀比片刀略宽、略重，长短适中，刀口锋利，结实耐用。用途广泛，最宜用于切块、片、条、丝、丁、粒等。



(2) 砍刀

砍刀又叫骨刀或斩刀，刀背、刀身都较厚，专门用于砍带骨及质地坚硬的原料。



(3) 前切后砍刀

前切后砍刀综合了切刀和砍刀的用途，大小与切刀基本一致。不同的是，刀跟部位比切刀厚，既能切又能砍。前切后砍刀是目前运用最为广泛的一种刀具。

(4) 其他

除了上述刀外，还有其他一些较小的轻而灵便的刀具。

削皮刀	主要用于削瓜果蔬菜的表皮
剪骨刀	主要用于剪一些小的骨头或其他的小料
镊子刀	主要用于夹镊鸡、鸭等身上的杂毛
剔骨刀	主要用于肉类原料的出骨



3) 刀具的保养与维护

(1) 了解刀的形状和功能特点

根据刀的形状和功能特点,运用正确的磨刀方法,保持刀的锋利和光亮,保证刀刃有一定的弧形。

(2) 刀工操作时,要仔细谨慎、爱护刀刃

片刀不宜斩砍,切刀不宜砍大骨,运刀时以断开原料为度,合理使用刀刃部位。落刀若遇到阻力,不应强行操作,应及时清除障碍物。不得硬片或硬切,防止伤到手指或损坏刀刃。

(3) 刀用完后清理的注意事项

刀在切咸味、酸味、带有黏性和腥味的原料之后,如泡菜、咸菜、番茄、藕、鱼等,黏附在刀面上的无机酸、碱、盐、鞣酸等物质容易使刀变黑或锈蚀,失去光度和锋利度,并污染所切的原料。因此,刀用完后,必须将刀用热水洗净,然后用洁净的布擦净晾干或涂少许油,以防氧化生锈。刀用完后,要挂在刀架上,不要随手乱丢,避免碰损刃口。严禁将刀砍在菜墩上。

[技能考核标准]

序号	考核细分项目	标准分数/分
1	刀具的正确辨别	40
2	刀具的正确使用方法	40
3	刀具的保养与维护	20
合计		100

[任务考核标准]

项目	前置任务	技能	通用能力	小组互评	教师总评
分值	10	70	5	5	10