

# 烹饪基本功

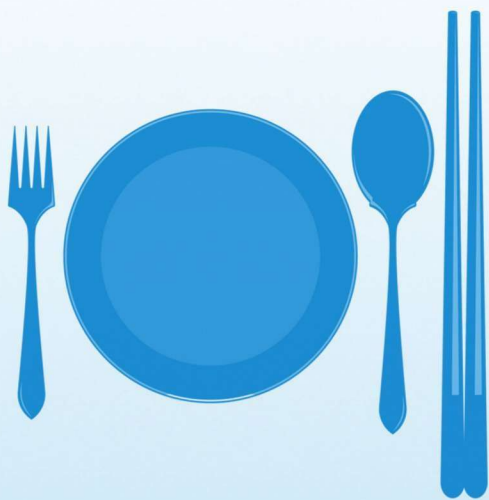
宁丰钧 宁丰贤 主编



重庆大学出版社



职业教育 **烹饪专业** 教材



# 烹饪基本功

主 编 宁丰钧 宁丰贤  
副主编 王世豪 杨 柳  
参 编 黄明超 陈 洁

重庆大学 出版社

## 内容提要

烹饪基本功是职业教育烹饪专业的一门基础必修课程,是中式烹调、中西式面点课程的基础。通过基本功一体化教学,学生在烹调、面点基本功学习与训练的过程中,理论与实训同步进行,相辅相成,每次学习完一个项目,就能使烹饪技艺进一步提高。

本书遵循科学性、实用性、先进性、规范性、以人为本的原则,在编写过程中注重一体化教学的知识内容。本书主要内容包括:抛锅基本功、刀工训练、面点基本功、中餐菜肴烹饪技法训练等。全书以烹饪基本功与菜肴制作、面点基本功与面点制作上承下接的教学模式,让学生在学的过程中,既训练了基本功,又学会了一些基本菜肴、基本面点的制作方法,为整个烹饪学习打下良好的基础。

本书适合职业教育烹饪专业学生使用,也可作为烹饪从业者的参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本功 / 宁丰钧, 宁丰贤主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2021.8  
职业教育烹饪专业教材  
ISBN 978-7-5689-2686-7

I. ①烹… II. ①宁… ②宁… III. ①烹饪—方法—职业教育—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第082362号

职业教育烹饪专业教材

### 烹饪基本功

主 编 宁丰钧 宁丰贤

策划编辑: 沈 静

特约编辑: 石孝云

责任编辑: 李桂英 版式设计: 沈 静

责任校对: 王 倩 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](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆俊蒲印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6.75 字数: 176千

2021年8月第1版 2021年8月第1次印刷

印数: 1—3 000

ISBN 978-7-5689-2686-7 定价: 35.00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

# 前言

为了更好地执行《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》（国发〔2014〕19号），构建现代职业教育体系，我们在现代教学的基础上，依据这几年学生对专业的学习兴趣需求，适当地改变原有的烹饪基本功教学，把先练刀工改成先练抛锅基本功，这样的安排让学生更加有兴趣学习，为后期练刀工节省原料奠定基础，以便传授能力和职业素质培养紧密结合起来，增强课程改革的灵活性、适应性，满足现代烹饪基本功的要求以及社会进步和专业发展等具体要求。

本书在编写过程中，既尊重了本课程知识结构的传统特点，又结合了现代教学心得成果，注重核心知识的应用性、可操作性和艺术性，教学内容详细、全面，操作步骤标准、规范，操作过程细致、完整。本书的知识深浅程度符合现代职业教育教学实际，难易适中，达到让学生提高学习的兴趣与积极性的目的。

本书主要包括烹调过程中应具备的抛锅基本功、刀工训练、面点基本功和中餐菜肴烹饪技法训练4个模块，对烹饪基本功操作训练做了详尽、系统的说明。这些模块中的训练项目搭配使用，能起到强化训练效果的作用。

本书为职业教育烹饪专业烹饪基本功第一学期课程的教材。烹饪基本功课程共计授课148课时，具体课时分配参照如下，但在教学中可以灵活变通。

模块内容	项目内容	任务内容	课时分配/节
模块1 抛锅基本功	项目1 翻（抛）锅（镬 huò） 基本功训练	任务1 翻（抛）锅（镬）的基本操作要求	8
		任务2 推拉翻（小翻）、（小抛）	8
		任务3 侧翻、旋锅、大翻锅	8
		任务4 侧翻锅、前翻出锅两种手法	8
模块2 刀工训练	项目2 刀具及刀法训练运用	任务1 磨刀训练	3
		任务2 刀工基本姿势训练	1
		任务3 直刀法	4
		任务4 平刀法	4
		任务5 斜刀法	4
		任务6 刮刀法	4
		任务7 原料的成型方法	4

续表

模块内容	项目内容	任务内容	课时分配/节
模块3 面点基本功	项目3 面点的揉面出体手法	任务1 和面、揉面和搓条的技巧和方法	8
		任务2 出体（下挤）	8
		任务3 制皮	8
		任务4 成型（捏法）	8
模块4 中餐菜肴烹饪技法训练	项目4 冷菜技法训练	任务1 生拌菜肴训练	4
		任务2 熟拌菜肴训练	8
	项目5 热菜技法训练	任务1 炒制菜肴训练	40
		任务2 炸制菜肴训练	8
合计			148

由于个人水平所限，书中难免存在不妥之处，敬请各位老师批评指正。

编者  
2021年6月

# Contents

## 目 录

烹饪专业学前10条安全教育 .....	1
烹饪基本功在烹饪学习中的重要性 .....	2

### 模块1 抛锅基本功

项目1 翻（抛）锅（镬 huò）基本功训练 .....	4
任务1 翻（抛）锅（镬）的基本操作要求 .....	4
任务2 推拉翻（小翻）、（小抛） .....	6
任务3 侧翻、旋锅、大翻锅 .....	9
任务4 侧翻出锅、前翻出锅两种手法 .....	12

### 模块2 刀工训练

项目2 刀具及刀法训练运用 .....	14
任务1 磨刀训练 .....	14
任务2 刀工基本姿势训练 .....	17
任务3 直刀法 .....	19
任务4 平刀法 .....	32
任务5 斜刀法 .....	39
任务6 剞刀法 .....	43
任务7 原料的成型方法 .....	51

### 模块3 面点基本功

项目3 面点的揉面出体手法 .....	67
任务1 和面、揉面和搓条的技巧和方法 .....	67
任务2 出体（下剂） .....	69
任务3 制皮 .....	71
任务4 成型（捏法） .....	72

## 模块4 中餐菜肴烹饪技法训练

项目4 冷菜技法训练 .....	75
任务1 生拌菜肴训练 .....	75
任务2 熟拌菜肴训练 .....	76
项目5 热菜技法训练 .....	79
任务1 炒制菜肴训练 .....	79
任务2 炸制菜肴训练 .....	93
<b>参考文献</b> .....	100

# 烹饪专业学前 10条安全教育

1. 工作服穿戴整齐，工作帽穿戴工整。不穿工作服、不戴工作帽者不得入内。个人物品要放到存储柜中，不得乱放。
2. 学生不得穿高跟鞋、拖鞋、洞洞鞋等进入实训室，一律穿长裤，不得留长指甲，不得佩戴首饰，不得涂指甲油进入实训室。
3. 在实训室不得嬉戏打闹，严格按照老师要求进行操作。
4. 操作过程中，要做到地面无水迹，垃圾、杂物不得掉到地面上，要有专用的垃圾盆。
5. 操作过程中，所有物品一律放在操作台上，不得放在地面上。
6. 注意节约，可用的原料不得扔掉。
7. 不得带零食到实训室。
8. 提前10~20分钟进实训室做准备工作，不得迟到、早退，中途离开必须履行请假手续。
9. 学生实训成品，未经教师同意，不得擅自食用和带出实训室。
10. 下课后做好实训室物品摆放及环境卫生，老师检查后方可离开。

# 烹饪基本功 在烹饪学习中的重要性

烹饪基本功是烹饪专业的基础，无论烹制何种菜肴、美点，采用何种烹调技法，都离不开烹饪基本功。烹饪基本功是一名出色的厨师必不可少的一门技术。如果没有牢固掌握烹饪基本功，后面学习其他课程也很难跟上步伐。在烹饪过程中，烹饪基本功是操作者必须具备的、最基本的技能。只有掌握了这项技能，才能烹制出色、香、味、形、艺俱佳的佳肴美点，创造出新佳肴美点。

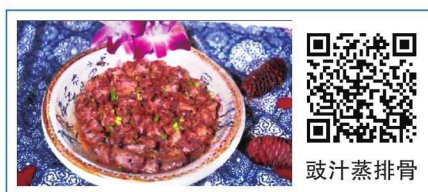
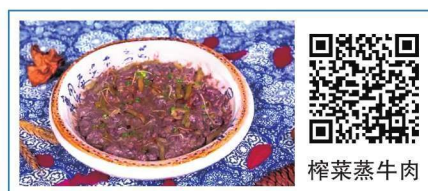
在教学过程中，学生应认真练习烹饪基本功的操作技能，教师也应耐心传道授业。在几年教学中，作者发现，教学时应该注意学生来源、家庭、教育背景等因素，然后按学生的特性设计所教的课程内容。在教烹饪基本功时，研究学生的学习意向，然后安排课程，让学生换个角度来学习，这样学生的积极性也提高了，课程的质量也会不断提高。

烹饪基本功包括抛锅基本功、刀工训练、面点基本功、中餐菜肴烹饪技法训练等知识，是一门实践性很强的课程。目前，许多新设备、新工艺在烹饪实际工作中广泛应用，大大提高了烹饪工作效率。在比较好的餐饮企业，搅拌机、切片机、压片机、高压电炒锅等成了厨师常用的厨房设备。这些设备具有加工工艺优良、规格一致、加工速度快、环保安全等特点。随着新设备的广泛应用，传统的手工加工工艺越来越不受重视。一些厨师，尤其是年轻厨师，过分依赖这些机械设备，严重影响了他们苦练烹饪基本功的热情。一些刚入门的厨师，认为只要炒好菜肴就可以了，烹饪基本功在其思维中已经不重要，对多项烹饪基本功的练习通常弱化，这种做法是不可取的。学生必须纠正这种错误的思想，投入大量的精力、时间，做好烹饪基本功的训练学习。

具备扎实的烹饪基本功是成为一名出色厨师的基本要求。对一名厨师来说，烹饪综合知识固然重要，但更重要的还是这名厨师有没有过硬的烹饪基本功。许多传统名菜需要牢固的烹饪基本功做铺垫，这些菜品原料高档，制作讲究，实际操作中难度较大，普通厨师在一般情况下很难将它们做好。如果烹饪基本功不行，怎么能做出合格的佳肴？在平时的练习中，厨师要姿势正确、动作规范，养成良好的职业道德和精益求精的心态。正确的烹饪基本功动

作是以后能加工出色、香、味、形、艺俱全的菜肴的重要保证，不规范的动作不仅无法加工出合格的佳肴，而且可能会对操作者的身体造成伤害。只有扎实学好烹饪基本功，才能更好地加工出佳肴。

另外，研究烹饪基本功的理论体系也是十分重要的。现代餐饮业对人才的需求正在由技能型、工匠型向知识型、科技型转变。虽然传统的烹饪基本功还是以手工操作为主，但是在操作时要注意加工过程中的一些变化，如花刀形成机理、刀工对肉馅持水力的影响、大翻锅的力学分析等。虽然烹饪设备可以在厨房的部分加工环节上起到一定的作用，但烹饪设备不可能完全代替烹饪手工操作，未来烹饪基本功仍是非常重要的。科技以人为本，佳肴也是人性化的产品，因此，在运用现代科技的同时，也不能遗忘烹饪基本功，使我国传统的烹饪工艺得到更好的发展。



# 抛锅基本功



## 项目1 翻（抛）锅（镬 huò）基本功训练

本项目包括勺功的基本操作姿势、推拉翻、侧翻、旋锅、大翻锅、侧翻出锅、前翻出锅等内容，由浅到深，以便学生融会贯通。本书以项目任务为载体，以学生的认知规律为依据，采用由简单到复杂的规律设计教学项目和教学任务，并组织知识内容，尽量使每一个知识点都有实例可依，有项目任务可循，充分体现了“项目驱动、任务引导”以学生为中心的方式。通过对这些项目任务的学习，学生不仅可以掌握知识，而且能熟练运用。

### 任务1 翻（抛）锅（镬）的基本操作要求

#### 【学习目标】

1. 技能目标：通过训练，学生掌握翻锅基本功训练姿势，进而掌握翻锅方法和技巧。
2. 情感培养：通过训练培养学生自主学习，学生会礼貌、礼仪，人与人之间的沟通方法和方式。



翻锅基本功

#### 【问题导入】

1. 翻锅功的基本训练姿势有哪些？
2. 翻锅功训练中需要注意的动作要求有哪些？



## 【学习内容】

### 1) 基本要求

①平时注意锻炼身体，多练习哑铃或单手提物以增强体质和持久的臂力和腕力，坚持不懈地进行翻锅基本功训练，增进熟练程度，掌握各种翻锅法的训练技能。

②训练规范，训练时精神要集中，动作要准确、快速、利落，注意安全。

③注意训练过程的清洁卫生和各种厨具的正确使用，并注意对器具的维护与保养。

④掌握和熟练烹调方法，根据烹调方法和制作的菜品不同，灵活运用各种翻锅手法。

⑤要使用正确的训练姿势，基本功训练过程中就要形成高素质的生产观念和规范训练的良好习惯。

### 2) 基本训练姿势

关于翻锅功的基本训练姿势，主要从方便训练、提高工作效率、减少疲劳和确保身体健康等方面考虑。

临灶训练时，两腿自然分开站稳，上身略向前倾，不可弯腰驼背，身体与炉灶保持10~15厘米的距离，目光注视锅中沙粒或玉米粒的变化，左手紧握铁锅耳左边90°的弧形，随着锅内沙粒或玉米粒的变化而有节奏地训练。一般是以左手持炒锅，运用臂力和腕力进行翻锅法训练，右手持炒勺，由中指、无名指和小指与手掌握住勺柄的尾部，三指弯曲起到握紧炒勺的作用，食指伸直，扶在勺柄上，拇指伸开按住勺柄的左侧。在训练时，随着炒锅中沙粒或玉米粒的变化以及不同翻锅法的训练，灵活、快速、准确地配合。

## 【训练内容】

训练要求	学生进行翻锅功每个基本动作的练习，先进行每个环节动作的训练，再进行连贯训练，熟练地掌握翻锅的基本方法
训练用具	尺4锅、沙粒或玉米粒、炒勺等
教学过程及方法	教师现场讲解、演示→强调训练中的操作安全
练习方法	分组→学生现场练习→教师巡回指导→教师评讲学生作品→小结
训练步骤与训练标准/动作要领	两脚站稳→身体稍前倾→眼睛注视沙粒或玉米粒→右手握炒勺、左手握锅耳翻锅

## 【技能训练】

### 案例：临锅训练姿势

#### 训练流程：

两脚站稳→身体稍前倾→眼睛注视锅中的沙粒或玉米粒→右手握炒勺、左手握锅耳翻锅。

#### 训练步骤：

1. 上身自然挺起，不要弯腰驼背，两腿自然分开站稳。
2. 身体稍前倾，不要弯腰驼背，身体与炉灶台保持一定的距离，间隔10~15厘米。

3. 目光注视锅内的沙粒或玉米粒。
4. 右手握炒勺，左手握锅耳，两手相互配合，有节奏地翻锅。

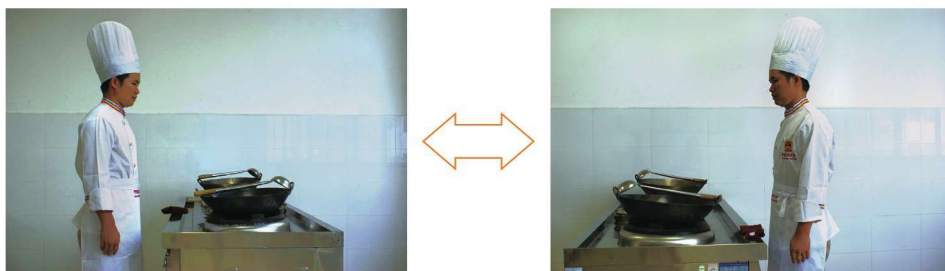
#### 训练要领：

1. 身体应稍前倾，不能弯腰驼背。
2. 目光要注意锅中的沙粒或玉米粒的翻动，不能东张西望。
3. 左手翻锅，右手炒勺同时配合，动作灵活、快速、准确、协调。

#### 思考与训练：

1. 简述临灶时正确的训练姿势。
2. 临灶训练时，需要注意哪些事项？

#### 【训练步骤图】



#### 【小知识链接】

翻锅功是厨师入门应掌握的基本操作之一。翻锅功是厨师使用锅的技巧与方法，双耳炒锅是南方握锅的常用锅，多为熟铁制成，具有传热快、体轻不易碎的特点，主要用于煎、炒、焗、烩、焖、蒸、炸、爆、拉油、挂浆等烹调方法的制作。

## 任务2 推拉翻（小翻）、（小抛）

#### 【学习目标】

1. 技能目标：通过训练，学生在掌握翻锅功基本训练姿势的基础上，掌握拉翻和推翻的方法。
2. 情感培养：通过对翻锅的学习，学生养成能吃苦耐劳的精神。

#### 【问题导入】

1. 拉翻与推翻有哪些区别与联系？
2. 拉翻、推翻各适合哪些烹调方法？

#### 【学习内容】

##### 1) 拉翻

锅不离开灶台，先将炒锅略向身前一拉，然后再向前一推，就势向下略压勺柄，炒勺顺



势向前推动沙粒或玉米粒，使沙粒或玉米粒由前向后翻过来。拉翻可以使原料均匀受热或使菜肴在勾芡时，表面芡汁均匀。拉翻多用于炒制法。

## 2) 推翻

锅不离开灶台，先将锅向后轻拉，然后向前上方一送，炒勺顺势向前推动沙粒或玉米粒（也可不使用炒勺），将沙粒或玉米粒由前向后完整翻过来，随即用锅将沙粒或玉米粒托住。推翻多用于炒、溜、挂浆等烹调方法。

## 3) 炒勺的使用方法

### (1) 翻拌法

翻拌法是用炒勺直接在铁锅内翻动原料，以达到成熟均匀的目的。翻拌法主要用于少量原料的翻动，如烹锅时就采用翻拌法使葱姜等烹锅料受热均匀。

### (2) 推拌法

推拌法是用炒勺与铁锅配合，在铁锅进行颠勺时，把铁锅中的原料向前推动，协助铁锅翻拌原料。

### (3) 搅拌法

搅拌法是用炒勺在铁锅中做顺时针或逆时针的搅动，以带动原料转动，或者与铁锅配合，铁锅做前后推拉，同时，在铁锅中延顺时针或逆时针搅动，以带动原料转动，使原料成熟均匀，如在滑油和急火快炒菜肴时运用。

### (4) 拍压法

拍压法是用炒勺的底部拍压原料，使原料均匀地覆盖锅底，受热均匀。

### (5) 淋浇法

淋浇法是用炒勺将铁锅中的汤汁或油舀起，浇淋在原料露出汤汁或油的部位上，使原料成熟，入味均匀。淋浇法多用于汤汁较多或炸制的菜肴。

## 【训练内容】

训练要求	要求学生掌握推、拉翻的技巧。翻锅功具有一定的技巧性，应加强腕力的练习，熟练掌握各种翻锅的方法
训练用具	尺4锅、沙粒或玉米粒、炒勺等
教学过程及方法	教师现场讲解、演示→学生现场训练→教师巡回指导→教师评讲学生作品
训练方法	拉翻：向身边拉炒勺→向前一送→下压勺柄→炒勺向前推沙粒或玉米粒 推翻：向后拉锅→向前一送→炒勺向前推沙粒或玉米粒→铁锅托住沙粒或玉米粒
训练步骤与训练标准/动作要领	推翻：向后拉锅→向前一送→炒勺向前推沙粒或玉米粒→铁锅托住沙粒或玉米粒 拉翻：向身边拉炒勺→向前一送→下压勺柄→炒勺向前推沙粒或玉米粒

## 【技能训练】

### 案例1：推翻训练

#### 训练流程：

向后拉锅→向前一送→炒勺向前推沙粒或玉米粒→炒锅托住沙粒或玉米粒。

#### 训练步骤：

1. 将炒锅向后轻拉。
2. 向前上方送一下，炒锅顺势向前推动沙粒或玉米粒（也可不使用炒勺）。
3. 将沙粒或玉米粒由前向后完整翻过来，随即用铁锅将沙粒或玉米粒托住。

#### 训练要领：

1. 炒锅不离开灶台。
2. 翻锅时动作要协调，炒勺应同炒锅配合使用。
3. 加强腕力的练习。

#### 思考与训练：

简述推翻的训练步骤。

### 案例2：拉翻训练

#### 训练流程：

向身边拉炒勺→向前一送→下压勺柄→炒勺向前推沙粒或玉米粒。

#### 训练步骤：

1. 将炒锅略向身前拉一下。
2. 将炒锅向前一送，就势向下略压炒勺勺柄。
3. 炒勺顺势向前推动沙粒或玉米粒，使沙粒或玉米粒由前向后翻过来。

#### 训练要领：

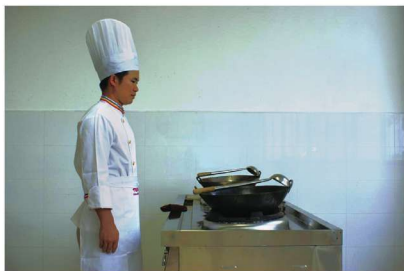
1. 翻锅时动作要协调，炒锅应同炒勺配合使用。
2. 加强腕力的练习。

#### 思考与训练：

拉翻时应注意哪些要领？

## 【训练步骤图】

### 拉翻训练





### 【小知识链接】

铁锅做菜使用率最高。铁锅重量适中，耐炒，翻炒颠锅都顺手，煎、炒、焗、烩、焖、炸都不用换锅，如客家全猪，加满水直接焖到出锅，不用换锅，方便。很多人说铁锅不好用，会粘、会生锈，这是因为没有正确使用铁锅。这里简单介绍铁锅的使用方法及经验。铁锅没有特别烦琐的开锅程序，新锅买回来后，洗干净、烧红，放盐擦一遍清洗干净，烧红，待冷却锅内不红放入油刷匀即可。如果要铁锅不粘，应先烧热锅，将原料放进去，不要急着拿铲子去翻动它，待煎至表面呈金黄色、表面有皮层时，再翻动原料自然就不粘锅。炒完菜后，要将锅洗干净才能炒下一个菜。不要用洗洁精清洗铁锅，因为洗洁精容易让铁锅生锈。洗铁锅时，加两勺冷水入锅，放炉子上一边烧一边洗，用锅刷洗铁锅内部，然后将水倒掉。如果没有洗干净再重复清洗一次，倒出水，用锅刷把锅内水刷干。将铁锅放在炉子上，开火烧干后关火。等锅凉后竖起来，铁锅这样清洗操作，以后炒菜基本就不会粘，而且长时间不用，也不会生锈。

## 任务3 侧翻、旋锅、大翻锅

### 【学习目标】

1. 技能目标：通过训练，学生掌握旋锅和大翻的方法。
2. 情感培养：通过训练，学生领悟学习做事情要有持之以恒的心态。

### 【问题导入】

1. 侧翻、旋锅和大翻锅各有哪些特点？
2. 哪些菜肴的制作适宜用旋锅和大翻锅？请举例说明。

### 【学习内容】

#### 1) 侧翻

炒锅离开灶台，将炒锅向身体的左上方扬起，使沙粒或玉米粒在勺中的左上方由左向右完整翻转过来，顺势用勺接住沙粒或玉米粒。此方法主要用于底油稍多、汤汁稍多或扒菜制作时的翻锅。

#### 2) 旋锅

锅不离开灶台，将锅放在火眼上晃动，使沙粒或玉米粒在炒锅内顺时针或逆时针轻轻转动。旋锅主要用于扒菜勾芡和烹制整条鱼类菜肴防止粘锅时使用。

#### 3) 大翻锅

翻锅时，先将炒锅略向身边一拉，然后略向前一送，就势向上一扬，将沙粒或玉米粒全部离锅翻身，接着用炒锅将已翻身的沙粒或玉米粒托住。此方法主要用于扒菜和整条鱼类菜肴制作时翻锅。

#### 翻锅法的作用

- ①使原料受热均匀。

- ②可使原料入味均匀。
- ③可使原料着色均匀。
- ④可使原料挂芡均匀。
- ⑤可使原料成熟一致。
- ⑥防止糊底，保持菜肴形态。

### 【训练内容】

训练要求	要求学生从基本动作入手，掌握侧翻、旋锅和大翻锅的技能、技巧
训练器具	铁锅、沙粒或玉米粒、炒勺等
教学过程及方法	教师现场演示→学生现场训练→教师巡回指导→教师评讲学生作品
训练步骤与训练标准/动作要领	<p>掌握翻锅的技巧，加强腕力的练习</p> <p>侧翻：锅向身体的左上方扬起→用锅接住沙粒或玉米粒</p> <p>旋锅：锅向身体前方→向前→向左→向右→向后→用锅把4个动作连接起来</p> <p>大翻锅：锅向身体前方一拉→向前一送，就势向上一扬，将沙粒或玉米粒全部离锅翻身</p>

### 【技能训练】

#### 案例1：侧翻训练

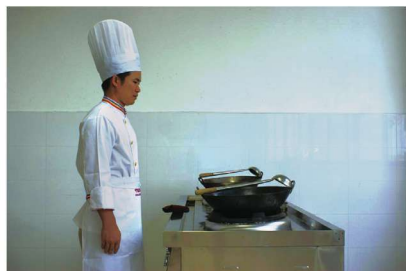
##### 训练流程：

锅向身体左上方上扬→炒勺配合侧锅接住沙粒或玉米粒

##### 训练步骤：

炒锅离开灶台，将炒锅向身体的左上方扬起，使沙粒或玉米粒在锅中的左上方由左向右完整翻转过来，顺势用勺接住沙粒或玉米粒。此方法主要用于底油稍多、汤汁稍多或扒菜制作时的翻锅。

### 【训练步骤图】



侧翻锅要领：侧翻炒勺与锅的相互配合，缺一不可。