

# 中式烹调工艺 烹饪基本技能

林梅 文歧福 孙迁清 主编



职业教育旅游与餐饮类专业系列教材

# 中式烹调工艺

## 烹饪基础技能

主 编 林 梅 文歧福 孙迁清  
副主编 经 晶 王 凯 姚 佳 周 凯 黄文荣  
参 编 黄玉叶 郭景鹏 严学迎 胡 杆 曾永南  
尧 进 张井良 邓 玮 梁启辉 徐红光  
覃福和 卓礼晓 黄明验 余正权 罗家斌  
花 健 刘东升 陆海青 李战斌 梁保迪  
陈 伟 黎宏才 谢 政 赵庭政



机械工业出版社

本书在编写过程中坚决贯彻党的二十大精神，以学生的全面发展为培养目标，融“知识目标、能力目标、素养目标”于一体，严格落实立德树人根本任务。

本书系统介绍了中式烹饪基础工作各个环节的烹饪工艺程序，内容包括中式烹调概述、烹调刀工基础、鲜活原料的初加工、原料剔骨分档出肉技术、干货原料的涨发、配菜技术、勺工技术、火候的掌握与运用、菜肴的盛装与美化。

本书既适合作为高职院校烹饪工艺与营养专业和中等职业技术学校中餐烹饪专业的教材，也可作为广大厨师及烹饪爱好者的学习参考书。

本书配有电子课件等教师用配套教学资源，凡使用本书的教师均可登录机械工业出版社教育服务网 [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com) 下载。咨询可致电：010-88379375，服务 QQ：945379158。

#### 图书在版编目（CIP）数据

中式烹调工艺：烹饪基础技能 / 林梅，文歧福，孙迁清主编. —北京：机械工业出版社，2023.12

职业教育旅游与餐饮类专业系列教材

ISBN 978-7-111-74159-6

I. ①中… II. ①林… ②文… ③孙… III. ①中式菜肴—烹饪—职业教育—教材 IV. ①TS972.117

中国国家版本馆 CIP 数据核字（2023）第 207418 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：孔文梅 责任编辑：孔文梅 张美杰

责任校对：张晓蓉 薄萌钰 韩雪清 封面设计：马精明

责任印制：李 昂

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

2023 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·11.5 印张·232 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-74159-6

定价：49.00 元

#### 电话服务

客服电话：010-88361066

010-88379833

010-68326294

封底无防伪标均为盗版

#### 网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

机工教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## 前言

## 二维码索引

1	<b>模块一 中式烹调概述</b> .....	<b>1</b>
	单元一 烹饪与烹调的认知 .....	2
	单元二 我国烹饪的起源与发展 .....	5
	单元三 中式菜肴的特点 .....	8
	单元四 我国主要的菜系 .....	9
	单元五 烹饪基础技能学习要点 .....	15
	模块小结 .....	17
	同步练习 .....	18
	<b>模块二 烹调刀工基础</b> .....	<b>19</b>
	单元一 刀工的意义、作用与基本要求 .....	20
2	单元二 刀工使用的工具与基本操作知识 .....	22
	单元三 刀法基本操作知识 .....	25
	单元四 烹饪原料的特性与刀法的应用 .....	36
	单元五 原料的成形 .....	38
	模块小结 .....	47
	同步练习 .....	47
	实训项目 .....	48
	<b>模块三 鲜活原料的初加工</b> .....	<b>51</b>
	单元一 鲜活原料初加工的意义和原则 .....	52
	单元二 新鲜蔬菜原料初加工 .....	54
3	单元三 畜类原料初加工 .....	62
	单元四 禽类原料初加工 .....	67
	单元五 水产原料初加工 .....	71
	模块小结 .....	80
	同步练习 .....	80
	实训项目 .....	81
	<b>模块四 原料剔骨分档出肉技术</b> .....	<b>83</b>
	单元一 出肉加工 .....	84

4	单元二 整料出骨 .....	90
	单元三 常见原料的整料出骨 .....	91
	模块小结 .....	94
	同步练习 .....	94
	实训项目 .....	95
<b>模块五 干货原料的涨发 .....</b>		<b>97</b>
5	单元一 干货原料涨发概述 .....	98
	单元二 干货原料涨发的方法 .....	99
	单元三 常见干货原料涨发训练 .....	103
	模块小结 .....	111
	同步练习 .....	111
实训项目 .....	112	
<b>模块六 配菜技术 .....</b>		<b>115</b>
6	单元一 配菜的意义及要求 .....	116
	单元二 配菜的基本原则 .....	118
	单元三 配菜的方法 .....	120
	单元四 菜肴的命名 .....	122
	模块小结 .....	124
	同步练习 .....	124
实训项目 .....	125	
<b>模块七 勺工技术 .....</b>		<b>127</b>
7	单元一 勺工概述 .....	128
	单元二 勺工的基本姿势 .....	131
	单元三 抛锅的力学原理与方法 .....	132
	单元四 晃锅与转锅操作 .....	136
	单元五 手勺的使用 .....	137
	模块小结 .....	137
	同步练习 .....	138
实训项目 .....	139	
<b>模块八 火候的掌握与运用 .....</b>		<b>141</b>
8	单元一 火候概述 .....	142
	单元二 火力和油温的鉴别及运用 .....	143
	单元三 火候的掌握 .....	147
	单元四 热媒介与菜肴质感 .....	149

模块小结.....	152
同步练习.....	153
实训项目 .....	154
<b>模块九 菜肴的盛装与美化.....</b>	<b>155</b>
单元一 菜肴的盛装.....	156
单元二 菜肴的美化.....	157
模块小结.....	168
同步练习.....	168
实训项目 .....	169
<b>参考文献 .....</b>	<b>171</b>

## 9

## 单元二 火力和油温的鉴别及运用

在烹调过程中，控制热源温度的重要性不可忽视。电加热、微波加热和远红外加热被广泛地采用，它们通常都设有温度控制器或显示炉内温度的仪表。燃烧热源虽然在烹调方面应用十分广泛，但其火焰温度的测定尚不可用仪表准确完成，因此，在实际操作中不可能时时做出精准的测定，常需要依靠人的感官来估测火力的大小。根据火焰的高低、火光的明暗及颜色、热辐射及热气的强弱等特征，可将火力划分为旺火、中火、小火和微火等四类。在实践中，这种鉴别方法已被广泛用于烹调过程中控制热源的温度。

### 一、火力的鉴别及运用

#### 1. 旺火

旺火（见图 8-1）又称武火、急火、猛火，是火力最强的一种火。这种火的火焰高而稳定，火光耀眼明亮，呈黄白色，辐射强，热气逼人。这种火力适合烧锅及快速的烹调方法，如炸、炒等。

#### 2. 中火

中火（见图 8-2）是介于小火与旺火之间的一种火。其特征是火焰呈红色，高度较旺火低且常会发生摇晃，火光暗淡，辐射较强。这种火力适用于烧、煮、烩、扒、煎、贴等烹调方法，是烹调中应用较多的一种火力。



图 8-1 旺火



图 8-2 中火

### 3. 小火

小火（见图 8-3）的火焰细小，呈青绿色，火光暗淡且火焰有时有些起落。这种火力适用于煨、炖、焖等。

### 4. 微火

微火（见图 8-4）是火力最小的一种火。火焰很小（或没有火焰），呈蓝紫色，有很弱的热气，适用于加热时间长的烹调方法，如炖、焖、煨和熬汤等。



图 8-3 小火



图 8-4 微火

## 二、油温的鉴别及运用

### （一）油温的鉴别

烹调大多与油打交道，于是熟悉油性、识别油温就成了一门基本功。不同油脂及油经反复煎炸，其沸点会发生变化。餐饮行业中一般以成数代替油的温度， $30^{\circ}\text{C}$ 为一成。据此，我们将油温分为三四成的低油温、五六成的中油温、七八成的高油温，它们分别对应不同烹调方法的用油情况，适用于不同性质的原料。一般来说，低、中、高油温的鉴别标准如下。

#### 1. 低油温

低油温（见图 8-5）油面无青烟，油微动。原料放入后，周围会出现缓慢上升的气泡。这种油温适合于“上浆”原料（如鸡片、枚肉片、虾球等）的“拉油”；有些用雪花糊包裹的原料也适合用这种油温炸制。



图 8-5 低油温



## 2. 中油温

中油温(见图8-6)油面微有青烟,有明显的波动。原料入锅后,周围会出现较多的气泡,并有一定的响声。这种油温适合炸制上粉、挂糊的原料,如“鸳鸯百花虾”“腌肉虾卷”等菜肴的炸制。



图 8-6 中油温

## 3. 高油温

高油温(见图8-7)油面有明显的青烟。原料下入后,周围有滚动的气泡,并有较大的响声。这种油温适合炸制体大的生鱼,以及生鹅掌、生鸡爪等。



图 8-7 高油温

## (二) 油温的运用

在烹调中,用油量有多有少,火力有大有小,油在加热过程中温差较大,原料的体积、质地和投放的数量也不一样。因此,在运用油温烹调时,应注意以下几个关键。

### 1. 油温、油量、火力与原料的关系

烹调时,旺火可以加热油温,中火也可以加热油温,只是加热时间不同。如一只锅内有1000g油,另一只锅内有2000g油,温度相同,但炸制同一款菜肴原料的效果就不一样。如果这款菜肴原料适于在1000g的油温中走油,如在2000g的油温中走油就会出现“过火”现象。因为两者的油温虽然一样,但有油量的差异,油量多则热量大、热量持久;油量少则热量相应就会减少,热量持久性也会差些。如果要使两者保持热量均衡,使同一款菜肴原料取得一致的炸制效果,就要调解火力,将盛油量多的锅下火力适当调小,将盛油量少

的锅下火力调大。这是从油温相同、油量不同，菜肴原料一样的角度来解释。如果是相同的油量、相同的油温炸制相同的菜肴原料，那就要看锅下的火力如何了。在这种情况下，如果锅下的火力不一样，这款菜肴原料的炸制效果也会不同。当锅下的火力大时，原料应在不到所需要的温度时入锅，随着原料的入锅，火力也迅速增强，及时达到了所需要的温度。如果锅下火力大，原料在达到所需要的油温时入锅，随着原料的入锅，油的温度也很快升高，原料会出现“过火”的现象。反之，当锅下火力小时，原料应在达到略高于所需要的温度时入锅，由于锅内油温高，有一定的热容量，可以弥补火力不足。所以，当我们烹调菜肴时，要统一考虑油温、油量、火力与原料的关系。

#### 2. 根据火力大小掌握油温与原料下锅的时机

(1) 猛火。原料下锅时的油温应稍低一些，因为猛火可使油温迅速升高，如猛火高油温下料，则会出现原料粘锅不散、外焦内不熟的现象。

(2) 中火。原料下锅时的油温可稍高些，因为中火加热，油温回升得慢，如中火低油温下料，则易出现脱浆现象。

#### 3. 油温与原料体积、质地的关系

各种原料在过油时，由于体积、质地不一样，过油时的油量和过油时间也就不同。一般说来，体积大、质地细嫩的原料，宜用旺火热油，炸制时间较短（如整条鱼、斩件的鱼块等）；体积小、质地细嫩的原料，宜用中火温油，过油时间也要短（如上浆的虾球）；体积大、质地较鱼肉稍韧的原料（如整只鸡），宜用中火温油，但炸制时间要长些；体积小、质地坚韧的原料（如猪排骨），也宜用中火温油，炸制时间也宜长些；体积大又较为坚韧的原料，一般不宜炸制（如大块的生牛肉），而宜煮、卤或酱制。

体积大、质地细嫩的原料，因肉层厚、水分大，需用较高温的油及时吸干原料溢出的水，又因其自身传热较快，随着水的溢出，原料成熟度达到要求，因此也就决定了其炸制时间要短些。

体积小、质地细嫩的原料，因肉层较薄，如用旺火热油，溢出的水与热油的吸力不能保持平衡，因而会出现外表变焦、内质老化的现象；如用中火温油就可弥补这些不足。

#### 4. 油温与原料数量的关系

在烹调中，油的温度范围是固定的，但经油炸制的原料数量是不固定的，有时仅炸制一盘菜肴的原料，有时要将 20 席的菜肴原料一次性炸成。如果锅下的火力相同，下油炸制的原料数量较多，就要在油温高出所需温度时入锅，因为较多的原料会使油温迅速下降，火力又不能迅速使油温恢复至未放原料时的温度；要解决这个问题，唯有提高原料入锅时所需要的温度。如果下油炸制的原料数量较少，就要在油温略低于所需要的温度时将原料下锅；因为原料数量少，油温降低的幅度也小，锅下的火力会及时补充上来。

因而在运用油温时，主要是综合考虑锅下火力大小、油量多少、油温的变化，以及原料的数量、体积、质地。这要在实践中不断领会、积累经验。

操作要求:

- (1) 上粉上浆的原料应分散下油锅。
- (2) 不上粉、上浆的原料应抖散下锅。
- (3) 如火力太大,油温上升过快,要将油锅端离火位或将火熄灭或加入冷油。
- (4) 控制油温必须要能熟练运用抛锅技术。

#### 拓展阅读

辽宁省某村一家饭馆发生火灾,火灾发生时,工人正在熬制辣椒油,结果油温过高导致油锅起火,引燃了周边的可燃物,最终导致液化气罐发生闪爆。

杭州市钱塘区一家土菜馆员工赵某在使用明火热油过程中离开厨房到餐馆门口杀鱼,导致厨房内油烟管道起火。

在案例中我们不难发现,厨房火灾往往是因为疏忽大意和消防安全意识淡薄造成的。餐饮工作人员应增强自身的消防安全意识,注意用火用电安全,在厨房操作过程中做到人离火熄,提高在操作过程中的责任感!