

广西壮族自治区供销合作联社 2024 年度 直属学校公开招聘工作人员试讲内容

岗 位：广西工贸职业技术学校中餐烹饪、中西面点专业教师

教 材：《中式烹调技艺》（第 3 版）

主编：王国君

出版社：电子工业出版社

内容： 项目一 中式烹调概述

任务二 烹调的作用（P2—P4）

一、烹的作用

二、调的作用



“十四五”职业教育国家规划教材

职业教育校企合作精品教材

中式烹调技艺

(第3版)

◆ 主 编 王国君

广西钦州商贸学校
烹饪专业教师岗位



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



▲水晶虾仁



▲美味佳肴

可以看出,烹调与烹饪的区别在于:烹调是单指制作菜肴而言,烹饪则范围广博。单从饮食来讲,烹饪包含菜肴和主食制作的整个过程。

想一想

(1) 烹调是通过加热和调制,将已加工切配好的原料加热,制成菜肴的过程,也可以称为烹饪。

(2) 烹饪就是做饭,是通过加热和调制,将已准备好的原料加热,制成菜肴的过程。

任务二 烹调的作用



任务目标

知识目标

- 烹的作用;
- 调的作用。



任务学习

一、烹的作用

1. 杀菌消毒

无论采用哪种烹饪原料,无论其多么新鲜,都会带有对人体无益的病菌或寄生虫,以及其他毒素,通过烹饪将食材加热到 85°C ,一般都可以将这些有害因素去除。因此,对烹饪原料进行加热,可以起到杀菌消毒的作用,保障人们的饮食安全。

2. 便于消化吸收

食物中都或多或少含有维持人体正常生理活动及机体生长所必需的蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等不同的营养成分。但是,它们以复杂的化合状态存在于原料的组织中,有



些不易被分解,有些甚至还会对人体产生不良的影响。通过烹调加热,可使原料组织结构、各种成分分解。例如,豆类中含有多种蛋白酶抑制剂,其中存在最为广泛的是胰蛋白酶抑制剂,它们会影响人体对蛋白的消化与吸收,造成机体胰腺增重,可采用加热的方法使其失去活性,从而便于人体消化吸收。

3. 使原料香味透出

烹饪原料没有经过加热时,通常没有香味,无论采用哪种加热方式,都能使食物散发香味,诱发食欲。例如,生鸡几乎没有任何香味,加水煮到一定程度时就会香气四溢;炸、炒辣椒时则四处弥漫着辣的味道。

4. 制成复合美味

大部分菜肴由两种以上原料制成,每种原料又有其特有的滋味。当几种原料放在一起烹调时,原料中的滋味以油、水等为载体相互渗透,形成复合美味,如香菇鸡块、鱼头豆腐等。

5. 使菜肴形状美观、色泽鲜艳

通过加热使菜肴的形状、外观、色泽等产生很大的变化,使其色泽更加鲜艳,形状更加美观。例如,青褐色的螃蟹,经过蒸制或煮制变成鲜红色;剞过花纹的原料,加热后会形成菊花、麦穗、荔枝等美丽的形状。



▲菊花豆腐



▲双吃鸡

6. 丰富菜肴质感

菜肴的美味除来自各种独特而诱人的味道,还有一个很重要的因素,那就是在品尝菜肴时呈现的各种各样的质感,如滑嫩、脆爽、焦酥、绵软等,这些不同的质感给舌尖带来了享受,这是菜肴充满魅力的重要因素之一。质感来源于加热,不同的加热处理方式可产生不同的质感,如利用滑炒技法使成品滑嫩、清鲜,利用烤的技法使成品外脆内嫩等。

二、调的作用

1. 除掉异味

部分原料有较重的腥膻气味,如羊肉、牛肉、内脏等,加入一定的调料并运用一定的方法,可消除、掩盖或减弱异味,如添加葱、姜、蒜、花椒、茴香、辣椒、料酒、精盐、白糖等调料。

2. 增进美味

调料本身具有提鲜、增加和添入香味的作用。原料中加



▲牡丹鱼

入调料,可使无味者变有味,有味者变更美,肥腻者变香浓,味淡者变浓厚,味腥者变鲜美,味美者变突出。例如,豆腐、粉皮、海参等原料本身没有什么滋味,加入葱、姜、蒜、料酒、鸡汤等调料,采用烧、扒、炖等烹调技法,就能烹调出滋味鲜醇的美味佳肴。

3. 确定口味

菜肴的口味是通过调味确定的。用相同的原料、相同的技法,只需调料不同,菜肴的口味就会截然不同。例如,豫菜中的“白切鸡”,将浸熟的鸡切剁成块装盘后,浇淋葱香味汁就是葱香白切鸡,浇淋葱椒味汁就是葱椒白切鸡。

4. 丰富色彩

调料的加入可使菜肴的色彩或鲜艳夺目,或浓淡相宜,或美观靓丽。例如,仅用酱油就可以将菜肴调成酱红色、金红色、金黄色、淡黄色等色彩。

议一议

(1) 烹和调的作用基本相同。

(2) 烹的作用是杀菌消毒,便于消化吸收,使原料香味透出,确定口味,使菜肴形状美观、色泽鲜艳。

任务三 中国菜肴特点和中国烹饪的组成



任务目标

知识目标

- 中国菜肴特点;
- 中国烹饪的组成。



任务学习

一、中国菜肴特点

1. 选料讲究

中国菜肴在制作时特别讲究选择烹饪原料。以豫菜为例,选料十分讲究,如“鸡吃谷头,鱼吃四、十”“鞭杆鳊鱼、马蹄鳖,每年吃在三四月”“鲤吃一尺,鲫吃八寸”等。一年四季中,适时严格地选择原料,在原料最好的食用时期,将原料制成美味佳肴,才能让菜肴独具特色、新鲜美味,百吃不厌。





职业教育校企合作精品教材



中式烹饪原料（第3版）

中式面点技艺（第3版）

中式烹调技艺（第3版）

烹饪营养与卫生（第3版）



责任编辑：韩 蕾
封面设计：张 昱



定价：49.00 元



CS 扫描全能王
3亿人都在用的扫描App