

初級 廚師培訓教材



号 500 案字登准(教)

初级厨师培训教材

——初级厨师考核标准

江苏科学技术出版社

15121
83

(苏)新登字第 002 号

主 编：朱祝元 朱益虎 杜国光
责任主编：季鸿昆
编 者：蒋云升 赵 廉 刘 涛 李祥睿

初级厨师培训教材

——初级厨师考核标准
朱祝元 朱益虎 杜国光 主编

出版、发行：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
照 排：南京理工大学激光照排公司
印 刷：南京通达彩印厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 18.5 字数 410,000
1993 年 10 月第 1 版 1995 年 5 月第 2 次印刷
印数 11,141—21,140 册

ISBN 7-5345-1648-X

Z·258 定价：14.30 元

责任编辑 高楚明

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换

序

近几年来,厨师(包括烹调师和面点师)的岗前培训普遍展开,培养了一批又一批中青年厨师,对促进饮食服务业和旅游事业的发展产生了积极作用。岗前培训突破了传统的师带徒式技艺传授模式的束缚,弥补了各类全日制烹饪学校招生规模的不足,提高了饮食业从业人员素质。但是,由于没有统一的培训教材,缺乏具体的培训质量标准,造成了培训工作质量参差不齐,致使同一个等级的厨师,在应知和应会两个方面,都存在着明显的差异,这对饮食业的进一步发展和提高都是很不利。

有鉴于此,我们组织了扬州大学商学院中国烹饪系和江苏省扬州商业技工学校的相关教师,编写了这套包括高级(指现行等级标准的特级)、中级(指现行标准的一、二、三级)和初级(指现行标准的四、五级厨师和厨工)三个层次的培训教材,推荐给各地培训机构和技能考核鉴定机构使用。

初级厨师的培训,可采取自学、定期进行集中考核的办法来完成。各地在考核前,可作必要的考前辅导。今后,凡参加高级厨师培训者原则上必须取得中级厨师等级证书;参加中级厨师培训者原则上必须取

得初级厨师等级证书，以确保培训工作的严肃性。

这套教材的出版，得到了江苏科学技术出版社的支持，在印刷和发行工作方面，江苏省无锡商业学校做了大量的工作，我们谨向他们表示诚挚的谢意。

江苏省劳动局培训处
江苏省商业厅教育处

前 言

初级厨师系指原商业部关于饮食服务业技术等级标准中的四、五级烹调师和面点师以及一、二级厨工。过去各地对于这部分技术工人的培训和考核,几乎没有真正抓起来,培训工作往往都是以三级为起点,加之培训和考核工作的管理体制混乱,甚至有些群众团体也大办培训班,发放各种技术等级证书,从而造成烹饪行业职工的平均技艺水平下降。至于从业人员必备的营养卫生知识,更是每况愈下,许多厨师不知好吃与营养、清洁与卫生的区别。这种现象对于提高人民健康水平,搞活社会主义的市场经济,加速改革开放的需要,都是不利的。有鉴于此,我们在江苏省劳动局培训处和江苏省商业厅教育处的指导下,根据当前厨师岗前和在职培训工作的实际需要,以从业人员具备初中文化程度为基准,编写了这套培训教材,供各地各部门在培训工作中使用。又鉴于初级厨师的人数较多,在各个饮食企业和集团伙食单位中都处于金字塔底的地位,如果都采取脱产培训的方法,势必给各饮食企业和集团伙食单位造成很大的人力和财力负担。为此,我们建议对这一层次的厨师采取业余培训的方法,即被培训人员首先分散自学本教

材,主管部门定期考核,辅以必要的考前辅导的方法。本教材的主编在序言中已指出:今后,凡参加高级厨师培训者原则上必须取得中级厨师等级证书;参加中级厨师培训者原则上必须取得初级厨师等级证书,以确保培训工作的严肃性。

本教材共有营养卫生知识、烹饪原料知识、烹调工艺知识和面点工艺知识四个部分,其中的营养卫生知识和烹饪原料知识是初级烹调师和初级面点师共用的,烹调工艺知识和面点工艺知识则视不同的工种,在培训和考核工种中各有侧重。为了保持各个部分在科学上有相对独立的系统性,所以相互之间有一些提示性的重复,我们认为这样做是必要的。

与本教材配套出版的还有一本厨师职业道德教育的教材,这对于各级厨师的要求都是一样的,所以另行出版,供大家使用。

本教材虽然酝酿已达数年之久,也曾在培训工作中使用过,但不足之处一定还会有,我们诚恳希望各地各部门在使用中严加考察,提出意见,以期在再版时改正。

目 录

第一部分 营养卫生知识

第一章 基础营养	(3)
第一节 营养与营养价值.....	(3)
第二节 营养与人体健康的关系.....	(5)
第三节 蛋白质.....	(8)
第四节 脂肪	(11)
第五节 碳水化合物	(12)
第六节 热能	(14)
第七节 无机盐和水	(18)
第八节 维生素	(20)
第二章 烹饪营养	(30)
第一节 烹饪原料的营养价值	(30)
第二节 宴席配菜的营养要求	(35)
第三节 烹调过程中营养素的损失	(36)
第四节 营养素的保护方法	(42)
第三章 食品卫生与卫生法规	(48)
第一节 食品卫生	(48)
第二节 食品污染	(50)
第三节 食品卫生法规	(61)
第四章 烹饪原料卫生	(70)
第一节 食品腐败变质	(70)

第二节	各种烹饪原料的卫生	(75)
第五章	烹调卫生与疾病预防	(90)
第一节	烹调卫生	(90)
第二节	烹调不当引起的疾病	(94)
第三节	食物中毒及其预防	(97)
第四节	其他食源性疾患及其预防	(106)
第六章	卫生管理	(112)
第一节	厨房设备的卫生	(112)
第二节	厨房布局的卫生	(114)
第三节	厨房害虫的防治	(114)
第四节	食品贮藏的卫生	(116)
第五节	厨房供水的卫生	(117)
第六节	个人卫生	(118)
第七节	餐具卫生	(120)
第八节	卫生制度	(122)

第二部分 烹饪原料知识

第一章	概述	(129)
第一节	烹饪原料知识的研究对象、内容和方法 ..	(129)
第二节	烹饪原料的分类及品质鉴定	(131)
第二章	主配原料(一)——动物性主配料	(138)
第一节	畜禽类	(138)
第二节	野味类	(147)
第三节	蛋奶类	(153)
第四节	水产类	(158)
第三章	主配原料(二)——植物性主配料	(177)
第一节	粮食类	(178)

第二节	蔬菜类	(187)
第三节	果品类	(216)
第四章	主配原料(三)——加工性主配料	(228)
第一节	畜兽制品	(228)
第二节	禽鸟制品	(233)
第三节	蛋奶制品	(235)
第四节	水产制品	(238)
第五节	粮豆制品	(242)
第六节	蔬果制品	(246)
第五章	调味原料	(249)
第一节	咸味调味品	(249)
第二节	甜味调味品	(252)
第三节	酸味调味品	(254)
第四节	麻辣调味品	(256)
第五节	鲜味调味品	(258)
第六节	香味调味品	(259)
第六章	佐助原料	(264)
第一节	食用油脂	(264)
第二节	芡粉	(267)

第三部分 烹调工艺知识

第一章	绪论	(271)
第一节	烹调技术的起源和发展过程	(271)
第二节	中国菜肴的特色和组成	(276)
第三节	烹调技术的内容和作用	(284)
第二章	烹饪原料的选择与保管	(287)
第一节	烹饪原料选择的意义	(287)

第二节	烹饪原料选择的标准和方法	(288)
第三节	烹饪原料的保管	(291)
第三章	烹饪原料的初加工技术	(294)
第一节	烹饪原料的刀工初加工	(295)
第二节	烹饪原料的初熟处理	(307)
第三节	上浆、挂糊和拍粉技术	(317)
第四节	常用干货原料的涨发加工技术	(322)
第四章	刀工技术	(332)
第一节	刀工技术的意义和作用	(332)
第二节	刀工技术的基本要求	(334)
第三节	刀法的种类及掌握方法	(335)
第四节	刀工处理后原料的形状和刀工美化	(348)
第五节	刀具、砧墩的使用和保养	(353)
第五章	配菜技术	(357)
第一节	配菜技术的意义	(357)
第二节	配菜的基本任务	(358)
第三节	配菜的基本特点和要求	(363)
第四节	配菜的一般方法	(367)
第五节	菜肴的命名和排菜	(370)
第六章	火候与火力	(373)
第一节	火候、火力的概念	(373)
第二节	鉴别火力的一般方法	(373)
第三节	掌握火候的一般原则	(374)
第七章	炊具与炉灶	(375)
第一节	炊具的种类和用途	(375)
第二节	炉灶的种类和结构	(377)
第三节	生火、添煤和封火	(379)

第四节	炒锅翻勺技巧	(381)
第八章	常用烹调方法介绍	(383)
第一节	炒法	(383)
第二节	熘法	(385)
第三节	烩法	(388)
第四节	炸法	(389)
第五节	煎法	(391)
第六节	烧法	(392)
第七节	拌法	(394)
第八节	酱法	(395)
第九节	炖法	(396)
第十节	余法	(397)
第九章	调味技术	(400)
第一节	味的种类和常用复合调味品的加工	(400)
第二节	调味的基本程序和调味原则	(405)
第三节	调味品的盛装、保管和临灶时的合理放置	(407)
第四节	勾芡技术	(409)
第十章	菜肴的装盘技术	(414)
第一节	餐具的种类及餐具与菜肴的配合原则	(414)
第二节	菜肴装盘的要求和方法	(417)

第四部分 面点工艺知识

第一章	点心制作工具与设备	(427)
第一节	点心制作的常用工具	(427)
第二节	点心制作一般设备	(430)
第三节	常用点心制作工具与设备的使用注意事项	(431)

(186)	(431)
第二章 点心原料知识	(434)
第一节 点心原料的分类与选用要求	(434)
第二节 坯皮原料	(436)
第三节 制馅原料	(442)
第四节 调味原料	(444)
第五节 辅助原料	(446)
第三章 点心制作基本操作法	(452)
第一节 点心制作一般程序	(452)
第二节 点心制作基本技术动作	(452)
第四章 面团调制	(464)
第一节 水调面团	(464)
第二节 发酵面团	(467)
第三节 油酥面团	(480)
第四节 米粉面团	(484)
第五节 其他面团	(488)
第五章 馅心制作	(491)
第一节 馅心制作的重要性	(491)
第二节 馅心制作的特点	(492)
第三节 馅心的种类及制法	(493)
第四节 包馅制品的皮馅比例与要求	(507)
第六章 点心成形技术	(509)
第一节 揉、卷、包、捏	(509)
第二节 抻、拨、削、切	(518)
第三节 叠、擀、按、摊	(521)
第四节 钳花、模印、滚沾、镶嵌	(525)
第七章 点心熟制方法	(528)

第一节 单一加热法.....	(528)
第二节 复合加热法.....	(539)
第八章 风味小吃实例.....	(542)

第一部分

营养卫生知识

蒋云升 编著

丛书一第

营养师主味所

著者 井云森

第一章 基础营养

第一节 营养与营养价值

一、营养、营养素与营养价值

食物是人类生活中必不可少的东西。人们常言道：“民以食为天”，就是这个道理。人们为了维持生命和健康，保证各种各样的生产活动能够正常地进行，开展科学技术研究，就得不断摄取食物，最后利用这些食物中的养料。从摄取食物到利用养料的整个过程，称为“营养”。这些养料，即是食物中所含的、能为人体所利用的有效成分，称为营养素。营养素也就是人们常说的营养成分，它们包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、水六大类。

脂肪又叫脂类或脂质，碳水化合物又叫碳水化物或糖类，无机盐又叫矿物质。

现在，人们在日常生活中，常将“营养”用于表示食物中营养素含量的多少，营养成分高，就叫有营养，这样的叫法已经形成了习惯。

人们日常吃的食物以米、面为主，而以蔬菜、水果、肉、鱼、豆、蛋为副，以上各种食物都含有其不同的营养素。

营养价值一词，用于对食物或膳食的营养评价。有对食物综合性的评价，也有对食物中单一营养素的质量与数量的评价。食物的营养价值，就是由食物所含的营养素的种类、分量