

1+X 职业技术·职业资格培训教材

# 中式烹调师

(初级)

劳动保障部教材办公室 组织编写  
上海市职业培训指导中心

责任编辑 / 兰 洁      责任校对 / 孙艳萍

封面设计 / 丁海涛      版式设计 / 沈 悦

## 中式烹调师

职业技术·职业资格培训教材

- 中式烹调师(初级)
- 中式烹调师(中级)
- 中式烹调师(高级)

ISBN 7-5045-4791-3



9 787504 547910 >

ISBN 7-5045-4791-3/TS·392

定价: 22.00 元

创  
级





职业技术·职业资格培训教材

# 中式烹调师

(初级)

编审委员会(以姓氏笔画为序)

孔坤寿 阮汝玮 吴万良 陈金凤 邵建华  
姚楚豪 夏庆荣 顾明钟 舒华德 薛计勇

主 编 邵建华  
编 者 孔坤寿 阮汝玮 夏庆荣 吴万良  
审 稿 顾明钟

照片菜肴制作 姚楚豪 顾明钟 欧重英

**图书在版编目(CIP)数据**

中式烹调师：初级/邵建华主编. —北京：中国劳动社会保障出版社，2004  
职业技术·职业资格培训教材  
ISBN 7-5045-4791-3

I. 中… II. 邵… III. 厨师—技术培训—教材 IV. TS972.36

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117480 号

**中国劳动社会保障出版社出版发行**

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

\*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 11印张 4彩插页 238千字

2004年12月第1版 2007年1月第4次印刷

印数：6000册

定价：22.00元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64927085

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

## 内 容 简 介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海1+X职业技能鉴定细目——中式烹调师（初级）组织编写。本教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识，对于提高从业人员基本素质，掌握初级中式烹调师的核心知识有很好的帮助和指导作用。

本教材内容分为12个单元，介绍了烹调基础理论以及烹调操作技术，其中详细介绍了常用烹饪原料及其加工方法，烹调工具及设备、火候的掌握、油温的识别、勾芡、调味、菜肴装盘等基础知识；焯水、走油、走红、汽蒸、糊浆处理、配菜、排菜等临灶准备工作，以及厨房卫生与安全的知识；此外，还通过实例详细介绍了刀工操作以及焖烧类、爆炒类、炸熘类、烩余煮类、冷菜等菜肴的制作方法。

本教材不仅能够帮助读者系统地学习烹调理论和技术，而且能通过实例帮助读者练习烹调技术，提高技术水平。

本教材可作为中式烹调师（初级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中等职业技术学校相关专业学生学习、掌握先进的初级烹调知识与技术，或进行岗位培训、就业培训使用。

# 前 言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。

## 前 言

---

本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

本教材在编写过程中，上海中亚饮食服务培训中心为菜肴的制作和拍摄提供场地和材料，在此表示衷心的感谢。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室  
上海市职业培训指导中心





彩图1 生姜片



彩图2 生姜丝



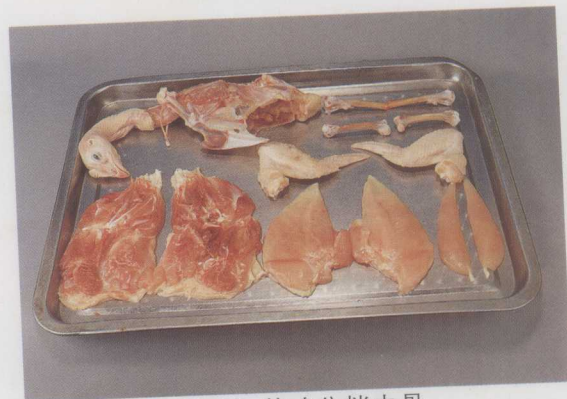
彩图3 猪肉丝



彩图4 麦穗形鱿鱼卷



彩图5 整鱼分档去骨



彩图6 整鸡分档去骨



彩图7 白汁鳊鱼

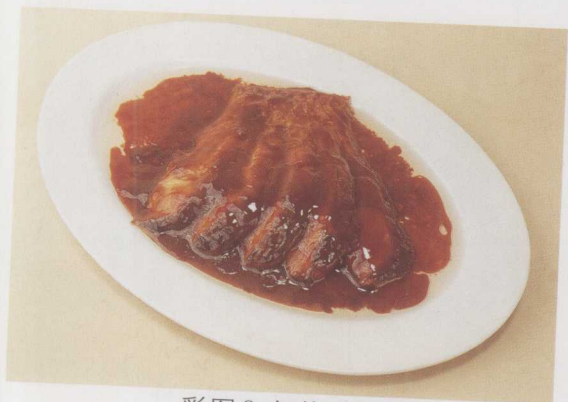




彩图 8 红烧甩水



彩图 12 响油鳝丝



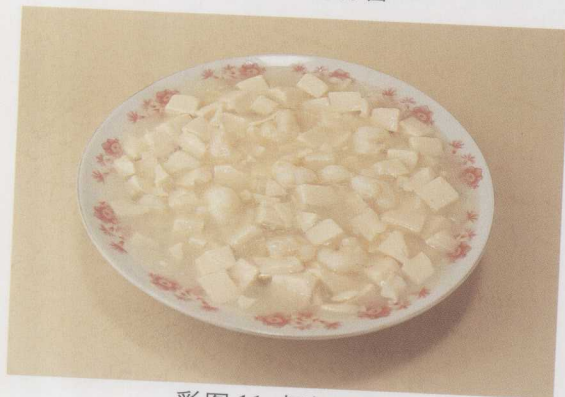
彩图 9 红烧肚腩



彩图 13 咖喱鸡块



彩图 10 鸡骨酱



彩图 11 虾仁豆腐



彩图 14 麻婆豆腐



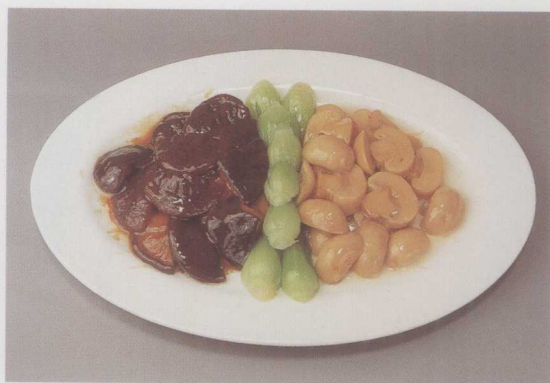
彩图 15 家常豆腐



彩图 16 酱汁中段



彩图 17 菜心双冬



彩图 18 炒双菇



彩图 19 青椒肉丝



彩图 20 清炒虾仁



彩图 21 银芽肉丝

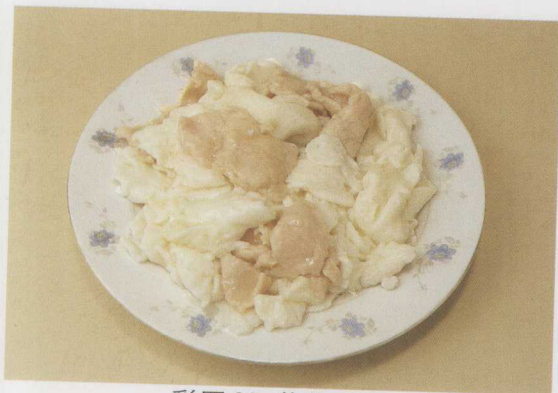




彩图 22 蚝油牛肉



彩图 26 辣子肉丁



彩图 23 芙蓉肉片



彩图 27 宫保鸡丁



彩图 24 茄汁鱼片



彩图 25 鱼香肉丝



彩图 28 三色鱼丁





彩图 29 酱爆鸡丁



彩图 30 炒猪肝



彩图 31 回锅肉



彩图 32 蒜爆鱿鱼卷



彩图 33 椒盐排骨



彩图 34 香炸凤翼



彩图 35 芝麻鱼条





彩图 36 糖醋鱼块



彩图 37 咕嚕肉



彩图 38 合川肉片



彩图 39 芙蓉蹄筋



彩图 40 蘑菇豆腐



彩图 41 肉丝豆腐羹



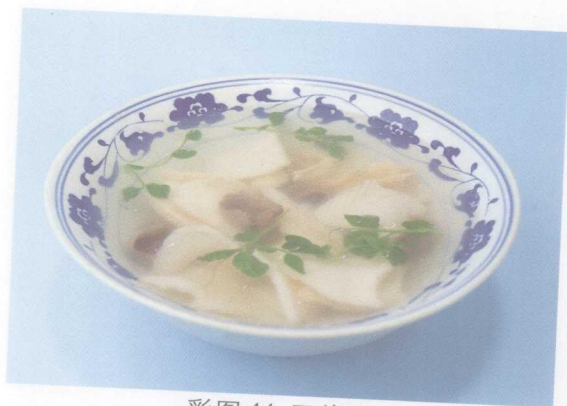
彩图 42 成都蛋汤



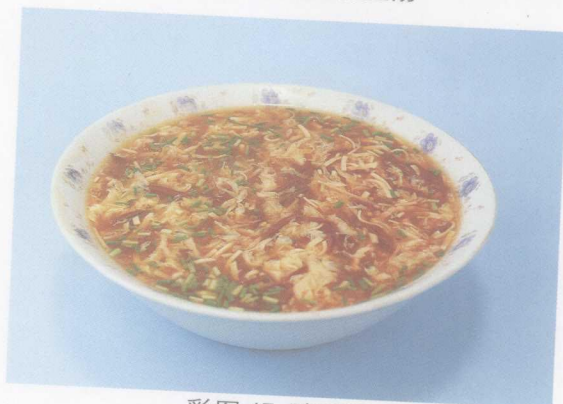
彩图 43 榨菜肉丝蛋汤



彩图 46 肉圆粉丝汤



彩图 44 三片汤



彩图 47 酸辣汤



彩图 45 木樨汤



彩图 48 菜松



彩图 49 土豆松

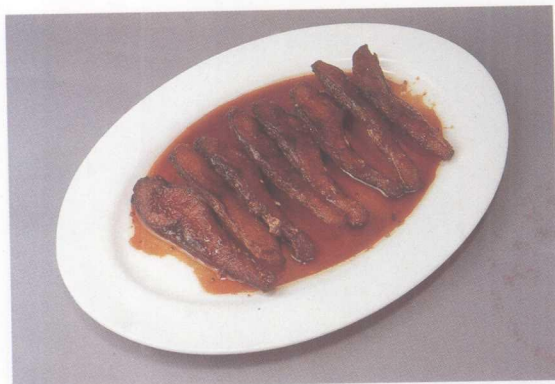




彩图 50 糖醋小排骨



彩图 51 油爆虾



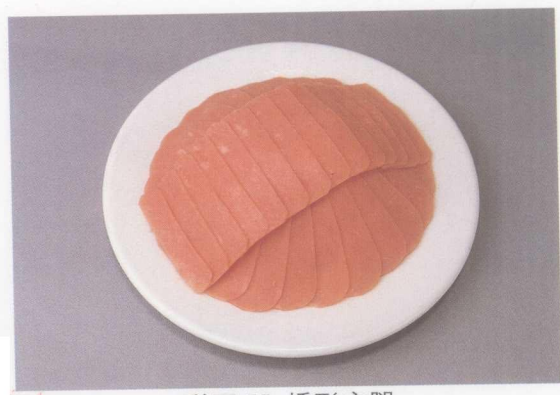
彩图 52 熏鱼



彩图 53 白煮鸡



彩图 54 盘形黄瓜



彩图 55 桥形方腿



彩图 56 馒头形白切鸡

# 目 录

---

<b>第一单元 概述</b> .....	( 1 )
第一节 烹调和烹饪 .....	( 1 )
第二节 中国菜的特点 .....	( 4 )
第三节 厨师应具备的素质 .....	( 5 )
<b>第二单元 常用烹饪原料</b> .....	( 9 )
第一节 家畜的品种及特点 .....	( 9 )
第二节 家禽的品种特点及各类蛋品的特点 .....	( 12 )
第三节 水产原料的品种及特点 .....	( 15 )
第四节 蔬果类原料的品种及特点 .....	( 28 )
第五节 干货原料的品种及特点 .....	( 43 )
<b>第三单元 原料的加工</b> .....	( 51 )
第一节 原料的加工工具和设备的使用与保养 .....	( 51 )
第二节 原料的粗加工 .....	( 54 )
第三节 原料拆骨取肉加工 .....	( 61 )
第四节 常用刀工技法及原料成形 .....	( 67 )
<b>第四单元 烹调基础知识</b> .....	( 75 )
第一节 烹调工具及设备 .....	( 75 )
第二节 临灶操作 .....	( 77 )
第三节 掌握火候 .....	( 78 )
第四节 识别油温 .....	( 81 )
第五节 勾芡 .....	( 82 )
第六节 调味 .....	( 87 )
第七节 菜肴装盘技术 .....	( 90 )
<b>第五单元 菜肴烹制前的准备</b> .....	( 97 )
第一节 焯水 .....	( 97 )
第二节 走油、上色和汽蒸 .....	( 99 )
第三节 糊浆处理 .....	( 102 )



## 目 录

第四节	配菜 .....	(106)
第五节	排菜 .....	(109)
<b>第六单元</b>	<b>厨房卫生与安全</b> .....	(113)
第一节	饮食卫生 .....	(113)
第二节	预防食物中毒 .....	(115)
第三节	厨房操作安全 .....	(116)
<b>第七单元</b>	<b>刀工操作</b> .....	(119)
第一节	刀工操作要求 .....	(119)
第二节	刀工操作实例 .....	(120)
<b>第八单元</b>	<b>焖、烧类菜肴烹制方法</b> .....	(124)
第一节	焖、烧概述 .....	(124)
第二节	焖、烧类菜肴实例 .....	(125)
<b>第九单元</b>	<b>爆、炒类菜肴烹制方法</b> .....	(132)
第一节	爆、炒概述 .....	(132)
第二节	爆、炒类菜肴实例 .....	(133)
<b>第十单元</b>	<b>炸、熘类菜肴烹制方法</b> .....	(141)
第一节	炸、熘概述 .....	(141)
第二节	炸、熘类菜肴实例 .....	(142)
<b>第十一单元</b>	<b>烩、氽、煮类菜肴烹制方法</b> .....	(146)
第一节	烩、氽、煮概述 .....	(146)
第二节	烩、氽、煮类菜肴实例 .....	(147)
<b>第十二单元</b>	<b>冷菜制作方法</b> .....	(152)
第一节	冷菜概述 .....	(152)
第二节	部分冷菜制作实例 .....	(153)
知识考核模拟试卷 (一) .....		(158)
知识考核模拟试卷 (二) .....		(162)
知识考核模拟试卷 (一) 答案 .....		(166)
知识考核模拟试卷 (二) 答案 .....		(167)