



中国 式管家服务系列培训教材 
Training materials of Chinese housekeeping service



私人厨师

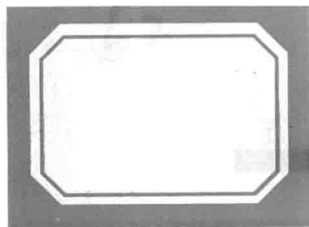
方便，城市的品位，把健康、快乐带回家！

刘 洋◎编著



中国人力资源和社会保障部中国就业指导中心


HEUP 哈尔滨工程大学出版社
Harbin Engineering University Press



管家服务系列培训教材

materials of Chinese housekeeping service



私人厨师

刘洋◎编著



中国人力资源和社会保障部中国就业指导中心

HEUP 哈尔滨工程大学出版社
Harbin Engineering University Press

内 容 简 介

本书从家庭实际出发,以家庭烹饪营养师的态度阐述了怎样对原材料进行选购、加工、烹调。本书共分十二章,第一章主要介绍了原材料方面的知识,第二章主要介绍了原材料的选购与储存,第三章主要介绍了原材料的加工技术,第四章主要介绍了原材料的制作(切配),第五章主要介绍了各类人群的饮食特点及营养搭配,第六章主要介绍了家庭宴会的设计,第七章主要介绍了菜肴、饮品及主食的制作,第八章主要介绍了家庭厨房的卫生要求,第九章主要介绍了团队的合作,第十章主要介绍了厨房的策划,第十一章主要介绍了食物搭配的禁忌、相宜,第十二章是厨房常用英语。

本书内容丰富,系统全面,科学实用,易懂好学,既可作为厨师培训的基础教材,也可供烹饪专业人员自学参考。

图书在版编目(CIP)数据

私人厨师/刘洋编著. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2013.1

ISBN 978-7-5661-0484-7

I. ①私… II. ①刘… III. ①烹饪-基本知识
IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 027883 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 14.5
字 数 239 千字
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn
美好世家 400-0090-500 www.meiyu.com.cn

“中国式管家服务系列培训教材”

编 委 会

(以姓氏笔画排序)

主任 刘 洋

委员 马 纯 李芳芳 杨雪平 张发国

范常旭 周昱杰 黄春梅





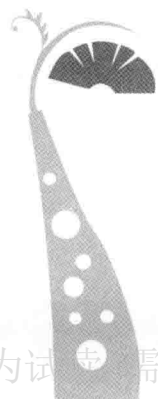
私人厨师的发展前景

随着时代变迁,人民生活水平不断的提高,饮食结构也发生了很大的变化,特别是社会的精英阶层,对生活品质也有了更高的要求。社会各界的成功人士因为“圈子”而定期聚集在一起,高档的装潢场所里配上“私人厨师”制作的美味佳肴,对于洽谈生意、交流信息来说真是锦上添花。现在是一个紧张而忙碌的年代,同样也是一个对饮食高标准要求的年代。“私人厨师”已经不再是小众化的专属,不少普通家庭对“私人厨师”的需求也日益增强。

在“北上广”等快节奏的一线城市,不少“白领”工作者把大部分精力投入到了工作和个人提升上,几乎没有闲暇时间照料自己和家人的饮食健康。天天去餐厅吃饭不现实,老吃快餐也不是长久之计,而且家中老小都需要专业的营养师进行合理膳食,从快节奏的生活和高标准的营养膳食角度出发,“私人厨师”可以解决现代人对饮食的无奈和矛盾。

同时,近些年的食品问题让国人如“惊弓之鸟”,尤其是“地沟油”等事件让不少消费者对在外用餐留下了心理阴影,相对于在外用餐,人们更倾向于自己购买原材料烹调。不过,随之而来的是“色”“香”“味”一应俱全,健康有了,“味道”没了也是件痛苦的事,“私人厨师”的出现恰好解决了这方面的问题。

目前,“私人厨师”的服务模式主要包括三种:一种是高级会



所里的御用“私人厨师”；另一种是节假日或是红白喜事时的“钟点工”式的“私人厨师”；还有一种介于前两者之间，即有长期雇佣关系，但在每周或每月固定一段时间提供服务。

提到我国“私人厨师”的现状与发展前景，山东新东方烹饪学校的老师认为：尽管国人对餐饮的质量要求较高，但“私人厨师”目前尚未在国内形成较大规模。一方面，有关“私人厨师”服务过程中的质量规范及管理条例尚未成文，例如对其健康状况及收入纳税的要求等；另一方面，“私人厨师”在服务过程中凭经验的较多，有的并不具备营养膳食的专业知识。因而“私人厨师”的入职资格有待于进一步规范。

私人厨师的职业素质

中国有句至理名言“民以食为天”，“食”离不开烹饪，烹饪离不开厨师。随着社会的不断发展以及餐饮业的日渐繁荣，“私人厨师”越来越受到人们的尊重和关注。他们用高超的厨艺、辛勤的劳动给人们奉献了一道道精美的菜肴，也弘扬了博大精深的中国饮食文化。

那么如何做才能成为一名现代的私人厨师呢？

一、提高自身的职业形象

厨师，名字也是带一个师字，但不是为人师表的师。厨师一直给人的印象就是肥头大耳，满身油腻的职业形象。过去在中国也有把厨师叫伙夫、厨子的，他们的社会地位也是比较低的；而在法国厨师的地位不亚于医生和律师。这是一个社会观念问题，当然也是我们中餐厨师人员的素质和修养问题。要改变这一社会观念厨师自身要不断地提高素养，改变形象，在现代社会中完善自己，做一个真正的现代厨师。

二、提高职业水平

(一) 洋为中用,走中西结合之路

中西结合就是把中式的烹调成品结合西式的装盘和装饰技术。这其中一定会有碰撞,有碰撞就有突破就有融合,这好比过去中国画和西方的油画相碰撞一样。当然不是生搬硬套,这是一种借鉴,是一种融合;更不是被西餐同化,失去我们中餐的文化和精髓,而是把中餐在现代生活中升华。

(二) 烹饪学与营养学结合

过去我们往往在追求一个菜品口味效果的时候,在意或不在意地添加了许多非食元素,或食品添加剂,这是一个现代厨师应该注意的问题。现代人们在饮食上,越来越注重营养、健康了。我们应该多学习一些中西营养学与现代营养学的知识,把更多好的东西吸收到我们的烹饪当中,让我们的中餐菜肴更科学、更精美,吃得更放心,这也是烹饪学发展的一条必由之路。

(三) 古为今用,把现代与古典相结合

这个结合的面比较广,有过去的烹饪的方法和现代的烹饪技巧相结合,过去烹饪的原料与现代的调料相结合等。

三、提高自身文化修养

文化是我们现代生活中任何职业的基础。现代烹饪学是以烹调为主,结合物理学、化学、营养学、美术学、管理学,乃至医学、数学的统筹学和文学的一种职业。我们要把这种职业做好,没有好的文化基础是不行的;相反,没有好的文化基础,我们在做这个职业时也只是虚度光阴,那只能叫厨子,而不能叫厨师,愧对这个“师”字。

私人厨师的岗位守则

一、服务周到,礼貌待人,爱岗敬业,诚实守信,互相尊重,不要不

无根据地批评、抱怨,不该说的不说。

二、上班前必须穿工作服,着装整齐,着工帽,戴口罩,不佩戴饰物,不擅离职守,不串岗脱岗。

三、严禁在厨房吸烟和做与工作无关的事情(如看报纸、听音乐、剪指甲、吃零食等)。

四、正确使用各项操作工具,包括电器、炉具、刀具、锅具等,严格遵守其安全操作规程,并做好其维护和保养工作。

五、合理地使用原材料和厨房用品,严格遵守食品安全制度,不用变质的、有异味的、过期的原料,防止食物中毒,在此基础上,节约用水、电、煤气及其他物品(包括保鲜袋、保鲜膜、吸油纸、垃圾袋等)。

六、工作前必须仔细检查原材料、工具、电器及设备,对不能解决的问题及时向雇主汇报。

七、根据客户的作息时间和饮食习惯,按质、按量、按时地做好饭菜,保证客户用到的是最优质的饭菜。

八、工作结束后做好厨房各项物品的收藏、整理、清洁和消毒,搞好厨房的卫生,并关好水电、煤气、开关、门窗,及时发现问题并汇报、处理(今天的问题不留到明天)。

九、努力钻研业务,提高烹饪技术,提升服务品质。

十、接受上级交给的其他任务。

本书在撰写过程中,参考或引用了国内一些专家的论著,在此表示衷心的感谢。由于作者水平所限,书中难免有错漏或不足之处,敬请广大读者批评指正。

编者

2012年8月



第一章 原材料知识/1

第一节 植物性原材料/3

第二节 动物性原材料/21

第三节 果品/27

第四节 调料/30

第二章 原材料的选购与储存/31

第一节 原料的选购/33

第二节 肉类的选购/41

第三节 水果的挑选/43

第四节 原材料的储存方法/46

第三章 原材料的加工技术/49

第一节 植物性原材料/51

第二节 动物性原材料/55

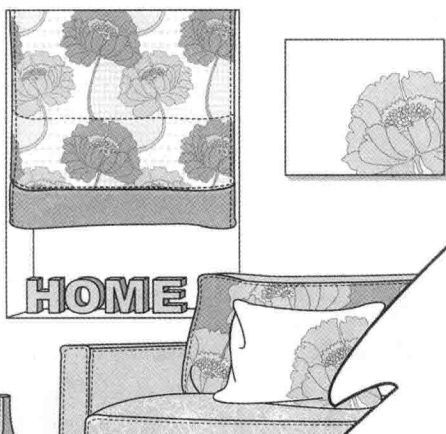
第三节 干货原料的加工/57

第四章 原材料的制作/71

第一节 家庭常用的烹饪切配及加工器具/73

第二节 刀工技术/76

第三节 配菜/83





第五章 各类人群的营养及饮食/87

第一节 年龄与饮食/89

第二节 各类人群饮食/90

第六章 宴会的设计/99

第一节 传统的节日及西方节日/101

第二节 自助餐、冷餐酒会/103

第七章 菜肴、饮品、主食/105

第一节 家庭菜肴、饮品、主食的制作工具及保 养/107

第二节 烹调方法/108

第三节 各个菜系的特点及菜品实例/127

第四节 西餐/146

第五节 家庭一日饮食/154

第八章 厨房的卫生/179

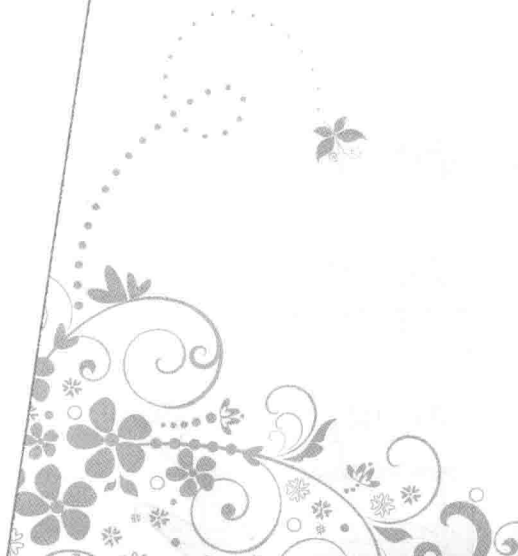
第九章 厨师与其他岗位的配合/185

第十章 厨房的策划/189

第十一章 食物搭配的禁忌/195

第十二章 厨房英语/205

参考文献/219







第一章

原材料

知识



第一节 植物性原材料



一、蔬菜

(一) 蔬菜的分类

1. 根菜类

根菜类是以变态的肉质根部作为食用部分的蔬菜。根可分为储藏根、气根、呼吸根、支持根和吸根五种类型。作为食用蔬菜的根多为储藏根,它的主要功能是储藏养分。

2. 茎菜类

蔬菜供人食用的主要部分是蔬菜的茎部。茎为地上部分的主干,连接根和叶。茎菜是以肥嫩而富有养分的变态茎作为食用的蔬菜。茎菜种类之多仅次于叶菜和果类,分为地上茎(莴笋、石刁柏、竹笋、榨菜、苤蓝等)和地下茎(马铃薯、姜、菊芋等)。这类蔬菜中的莴笋、石刁柏、竹笋以新鲜的嫩茎供人食用,久放则易老化,品质变差,可以加工成罐头储藏。而马铃薯、姜、菊芋等耐储存,可以全年供应。

3. 叶菜类

叶菜是以叶片及肥嫩的叶柄作为食用的一大类蔬菜,包括生长期短的快熟蔬菜,如小油菜、小白菜、大白菜、圆白菜等,还包括具有调味作用的葱、韭菜等。叶菜类按照产品的形态特点可分为普通叶菜、结球叶菜、鳞茎叶菜、香辛叶菜四种。

(1) 普通叶菜

以幼嫩的绿叶和嫩茎供食用。



(2) 结球叶菜

叶片大而圆,叶柄肥宽,在生长末期包心而形成紧实的叶球,由于产品收获后处在休眠状态而耐储存。

(3) 鳞茎叶菜

鳞茎并非真茎,而是叶的变态。由于叶稍基部膨大形成的鳞叶生长在短缩的鳞茎盘上,其中央有顶芽,叶腋间有腋芽,鳞茎叶菜容易发芽。

(4) 香辛叶菜

为绿叶蔬菜,但在叶片和叶柄中含有挥发油的成分,具有调味作用。

4. 花菜类

花菜是以幼嫩的花器官作为食用的蔬菜。

5. 果菜类

果菜类供食用的部位是果实和幼嫩的种子。果菜类是蔬菜中的一大类别,由于果实的构造特点,可将果菜类分为瓠果类、茄果类和荚果类。

(二) 蔬菜的品种

1. 萝卜

萝卜按生长季节可分为秋萝卜、春萝卜、夏萝卜和四季萝卜四类。

(1) 秋萝卜

著名的品种有北京的心里美、山东的青圆脆等。

(2) 春萝卜

主要有北京的四缨萝卜、杭州大缨萝卜等。

(3) 夏萝卜

主要品种有杭州的小均白、南京红萝卜、北方的象牙白等。

(4) 四季萝卜



圆形或扁圆形小萝卜,生长期短。主要品种有北京樱桃萝卜、上海的小红萝卜、南京的扬花萝卜等。

2. 胡萝卜

胡萝卜著名的品种有山东的鞭竿红、山西的二金红、北方的三寸黄等。

3. 芥菜

著名的品种主要有圆锥形和圆筒形两种。圆锥形的有济南的疙瘩菜、绍兴的大头菜、北京的二刀眉;圆筒形的有成都的大头菜、昆明的大头菜。

4. 蔓菁

原产我国,主要的品种有浙江温州的盘菜,华北和西北的紫顶白蔓菁和白蔓菁。

5. 山药

著名的品种有河南的怀山药、山东米山药、北京的白货山药和麻山药。

6. 莴笋

莴笋按其叶的形状分为圆叶种和尖叶种。圆叶莴笋著名的品种有济南白笋、陕西圆叶白笋、山西鲫鱼笋。尖叶莴笋著名的品种有北京的紫叶莴笋、陕西的尖叶莴笋、上海的尖叶莴笋等。

7. 菜薹

菜薹主要的种类有芥菜薹和油菜薹。芥菜薹是芥菜中薹芥抽出的浅绿色花茎,多产于四川、浙江、广东、上海等地,著名的品种有浙江的早长薹、广东的晚长薹。油菜薹按花茎的色泽不同有紫菜薹和青菜薹两种,湖北、四川栽培较多,是著名的品种。



8. 茭白

原产我国及东南亚地区,我国南方栽培较多,以江苏无锡的茭白最为著名。茭白的肉质茎是由于黑穗菌寄生于茭白植株内,分泌生长素吲哚乙酸刺激细胞增长而形成的肥大嫩茎。粗纤维少,适宜炒食或做汤菜,但它含有草酸,有碍人体对钙的吸收。

9. 竹笋

竹笋按照其生成季节的不同可分为冬笋、春笋和夏笋三类。冬笋是寒冷季节在土中形成的嫩芽,个小,产量低,质量和风味最佳,为竹笋中的上品,主要由毛竹生成。春笋是4~5月出土的嫩芽,个大,产量多,品质次于冬笋。毛竹在夏季出土的幼嫩根茎亦可食用,称为鞭笋。

10. 青菜头

青菜头又名大头菜,主要产地包括四川、浙江、上海等,是我国的特产蔬菜之一。

11. 香椿

香椿是以嫩叶嫩梢供食用的多年生木本植物。香椿每年4~5月间萌发幼芽,香椿萌发的幼芽在未木质化之前,一般可采收三次。初芽短而粗壮,呈紫红色,质地香浓,品质最佳;二次芽长,呈绿紫色,品质尚佳;三次芽更长,品味下降。

12. 石刁柏

石刁柏又名芦笋,龙须菜。按其颜色不同可分为白、绿两种。白色是加工罐头的良好原料,绿色主要供鲜食。

13. 马铃薯

马铃薯分白、黄、红三种。白皮种以南方栽培为主;黄皮种薯块大,水分少而软,



味美,淀粉含量高;红皮种是早熟品种,水分适中。

14. 芋头

芋头分旱芋和水芋两种。旱芋著名的品种有广西的荔浦槟榔芋头、台湾的槟榔芋头、竹节芋、杭州的白梗芋等;水芋有湖南长沙的鸡婆芋、浏阳红芋等。

15. 马蹄

马蹄分干芥和湿芥两种。干芥代表品种有广西马蹄、广东马蹄、福建马蹄、浙江马蹄,湿芥有浙江的大红袍。

16. 姜

姜的品种按颜色可分为白姜、黄姜、红姜。白姜根茎较大,呈微黄色,外皮光滑,肉黄白色,水分较大,辣味淡,纤维少。黄姜根茎中等大小,皮呈淡黄色,节间缩短,根茎嫩芽呈黄白色,肉质细密,水分小,辣味强。红姜根茎大,节间长,嫩芽呈淡红色,肉色黄,纤维少,辣味强。

17. 藕

按其花可分为红花藕、白花藕、麻花藕。红花藕为晚熟藕种,瘦长,一般3~4节,外皮褐黄色,较粗糙,并带有红絮状,肉质含淀粉量大,水分小,质地较粗。白花藕为早熟品种,藕块肥大,一般为2~4节,外皮细嫩光滑,呈银白色肉,肉质脆嫩,水分大,甜味浓,品质好。麻花藕是杂交品种,质量介于前两者之间。

18. 大白菜

大白菜分早熟、中熟、晚熟三类。早熟品种叶球较小,叶肉薄,质细嫩,纤维少,汁多味浓,食用品质中等。中熟品种叶球中等大小,食用品质优于早熟品种。晚熟品种,叶球大,叶肉厚,组织紧密,韧性大,经储藏后,口味变甜,食用品质最佳。