

普通高等学校高职高专旅游管理类专业“十二五”规划教材  
总主编 郑向敏

# 中国烹饪基本功训练教程

ZHONGGUO PENGREN JIBENGONG XUNLIANJIACHENG

主编 李自力 谢维光



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

普通高等学校高职高专旅游管理类专业“十二五”规划教材  
总主编 郑向敏

# 中国烹饪基本功训练教程

ZHONGGUO PENGREN JIBENGONG XUNLIANJIAOCHENG | 主编 李自力 谢维光

上海交通大学出版社

## 内容简介

本书对中国烹调工艺进行科学、系统的分类,让参加实验的学生对于中国烹调技术有一个较为全面的认识。本书在编写过程中突出实用性,注重各项技能的指导,对各个实习菜品均按原料组成、初步加工、原料成型、配菜组合、烹调成菜等工艺流程进行编写,并详尽介绍了成菜全过程及要领提示,力图准确、全面地展现烹调过程。

本书可作为烹饪专业教材,也可作为烹饪技术人员的培训教材,并可供广大烹饪爱好者使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国烹饪基本功训练教程 / 李自力, 谢维光主编.  
— 上海: 上海交通大学出版社, 2013  
ISBN 978-7-313-08912-0

I. ①中… II. ①李… ②谢… III. ①烹饪—方法—  
高等职业教育—教材 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190109号

## 中国烹饪基本功训练教程

李自力 谢维光 主编

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路951号 邮政编码: 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

业荣升印刷(昆山)有限公司印刷 全国新华书店经销

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 14 字数 323千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-313-08912-0/TS 定价: 39.10元

---

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-52711066

# 普通高等学校高职高专旅游管理类专业“十二五”规划教材编审委员会 推荐精品课程规划教材编审委员会

---

## 顾 问

- 宋海岩 香港理工大学旅游与酒店管理学院副院长、讲座教授、博导  
马 勇 湖北大学旅游研究院院长、教授、博导 教育部工商管理学科旅游专业组组长  
田 里 云南大学旅游与工商管理学院院长、教授、博导 教育部工商管理学科组成员  
高 峻 上海师范大学旅游学院副院长、教授、博导 教育部工商管理学科组成员  
刘静艳 中山大学管理学院旅游系系主任、教授、博导  
肖潜辉 上海春秋国际旅行社总经理  
侯 峰 浙江开元酒店集团总经理  
黄大威 广东丹霞山世界遗产地总经理

## 委 员

- |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 郑向敏 | 赵 鹏 | 普林林 | 刘桐茂 | 谢 苏 | 王成璋 |
| 张广海 | 张 岩 | 朱承强 | 彭蝶飞 | 罗兹柏 | 韩 军 |
| 王昆欣 | 杨哲昆 | 贾玉成 | 李丰生 | 李贤政 | 姜文宏 |
| 邱 萍 | 张新南 | 狄保荣 | 李勇泉 |     |     |

## 本书编写委员会

主 编 李自力 谢维光

副主编 杨国堂 侯永强

编 委 王宝刚 胡志霞 谢卫国 杨电增



21世纪是中国由旅游大国向旅游强国进军的世纪。在旅游业迅速发展的大背景下,我国旅游高等职业教育的发展也迎来了新纪元。全国80%的高职院校开设了旅游类专业,为我国旅游业的快速发展和为建设世界旅游强国培养、储备了数以万计的高素质、应用型的旅游专业人才。

教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(〔2006〕16号文件)颁布以后,我国旅游高等职业教育遵循“以就业为导向、工学结合”的人才培养指导思想,在专业建设、人才培养模式、课程改革等方面取得了一系列卓有成效的改革成果。专业精品课程建设就是其中一项重要的改革成果。几年来,我国高职高专旅游专业已经建设出一批省级、国家级精品课程,这些精品课程为高职高专旅游专业的专业建设、人才培养、课程改革提供了示范与借鉴。

教材建设是旅游人才教育的基础。目前,我国高职高专旅游专业教材建设已有一定的规模和基础。但是,从整体上看,现有的系列教材有以下几个方面的缺陷:一是系列教材虽多,但具有规范性、示范性和指导性的教材甚少;二是各系列教材的课程覆盖面小,使用学校范围不大,各院校使用教材分散,常出现一个专业使用多个系列教材而不利于专业教学的一体化和系统化的现象;三是不能满足目前多种教学体制、培养模式和授课方式的需要,在与多媒体教学、案例教学、实操讲解等多种教学情景的结合中显得无能为力。随着我国旅游教育层次与结构趋于完整化、多元化,高职高专旅游专业人才的培养目标、培养模式更为明确,因此,需要根据高职高专教育特点、高职高专教育要求和人才培养目标编写一套对课程教学具有示范性、指导性,既有理论广度和深度,又能提升学生实践能力,以及可以满足一线旅游专业人才培养需要的专业教材。

在研究和分析目前众多高职高专旅游专业系列教材现状的基础上,我们认为,精品课程建设作为教育部教学改革工作的一项重要举措,已经得到各高等院校的重视与关注。将具有规范性、示范性和指导性的精品课程通过教材的形式,进行推广与应用,使精品课程的示范、指导作用能更有效地渗透到专业课程教学中,显得非常必要。带着这种理念,我们与上海交通大学出版社一起组织了高职高专旅游管理类国家级、省级精品课程的主持人,共同编写了该套教材,得到多所高职院校精品课程主持人的积极响应和参与。

为使本套教材更具有规范性、示范性和指导性,我们采取:

一、根据各门精品课程的特点,结合高职高专旅游管理类专业建设规范与课程设置标准,组织各教材的体例与结构。

二、根据高等职业教育的培养目标和教育部对高职高专课程的基本要求和教学大纲，结合目前高职高专学生的知识层次，准确定位和把握教材的内容体系。

三、以岗位教学、工学结合的思想构建教材编写体例，以项目化、任务式体例拓展教材内容，增设教学目标、教学重点、教学难点、拓展阅读、思考练习、教学资源包（包括教学PPT课件、案例选读、图片欣赏、考试样题及参考答案等相关内容），以满足各种教学方式和不同课时的需要。

四、强调和重视各专业系列教材之间、课堂教学和实训指导之间的相关性、独立性、衔接性与系统性，处理好课程与课程之间、专业与专业之间的相互关系，避免内容的断缺和不必要的重复。

希望通过这一目前全国唯一的一套以国家级、省级等精品课程为依托的“精品课程规划教材”的编写与出版，为我国高职高专旅游专业教育的教材建设探索一个“能显点，又盖面；既见树木，又见森林”的教材编写和出版模式，并希望能使其成为一个具有规范性、示范性和指导性，优化配套的、具有专业针对性和学科应用性的高职高专旅游专业教育的教材体系。

普通高等学校高职高专旅游管理类专业“十二五”规划教材编审委员会委员  
华侨大学旅游学院院长、博士生导师  
郑向敏 博士、教授  
2010年9月8日于华侨大学

# 前言

PROLOG

伴随着我国市场经济的迅速发展，物质的不断丰富，生活质量的提高，国人对烹调的要求已成为对生活的一种时尚追求。全面推进素质教育，着力培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的烹饪人才，已成为当今中国烹饪教育的主题。为了适应中国烹饪实验教学的改革，笔者在多年实践教学的基础上，吸收国内外烹饪教学与实践的先进理论和经验，整合相关资源，编写了此书。

本书对中国烹调工艺进行了科学、系统的分类，让参加实验的学生对于中国烹调技术有一个较为全面的认识。本书在编写过程中突出实用性，注重各项技能的指导，对各个实习菜品均按原料组成、初步加工、原料成型、配菜组合、烹调成菜等工艺流程进行编写，并详尽介绍了成菜全过程及要领提示，力图准确、全面地展现烹调过程。菜例的选编以突出实用性和典型性为标准，出处以各大菜系的名菜为基础，但是“实习菜例”所选择的材料、加工方法等多选比较普通和常用的菜肴。“相似菜例”的原材料选择、加工方法则多以创新菜肴为基础，从而为学生提供与本节内容相关的大量菜例，为学生提供更多的自主学习的时间和空间。大力加强实践教学，切实提高大学生的实践能力，扩大了学生的知识面，帮助读者举一反三，使本书更加适合教学和指导烹饪实践活动。本教材内容具有以下两大特点：

一是围绕一个核心——育人目标，从提高学生分析能力、解决问题的能力入手，教材附有“知识拓展”课外阅读材料，增加了相关的烹饪知识，提高了教材的可读性。

二是突出一个环节——实践环节，本教材突出应用性的特点，注重理论与生产实践的结合，有针对性地设置教材内容，增加实践、实验内容。

本书的具体编写分工如下：漯河食品职业学院杨国堂、佳木斯大学谢维光编写第一章；信阳农业高等专科学校王宝刚编写第二章；郑州旅游职业学院胡志霞编写第三章；郑州市商业技师学院谢卫国编写第四章；河南农业职业学院杨电增编写第五章；新乡餐饮协会李自力编写第六章；河南省中豫老侯家餐饮有限公司侯永强编写第七章。李自力、谢维光担任主编，杨国堂、侯永强任副主编。

本书可作为高职高专烹饪专业教材，也可作为烹饪技术人员的培训教材，并可供广大烹饪爱好者使用。在本书编写过程中得到了新乡市餐饮协会的大力支持，在此一并致谢。由于编写时间仓促，加之我们的水平有限，书中不妥之处恳望各位专家及广大读者不吝赐教。

编者

2012年8月

# 目录

CONTENTS

## 第一章 基本功训练概述 / 1

第一节 烹饪基本功训练概述 / 1

第二节 烹饪基本功训练的目的和要求 / 6

## 第二章 勺工、刀工的基本功训练 / 9

第一节 勺工基础知识的认知 / 9

第二节 勺工操作的基本要领 / 12

第三节 刀工基本功训练 / 19

第四节 综合训练与考核标准 / 26

## 第三章 烹饪原料涨发技能训练 / 29

第一节 水发技能练习 / 29

第二节 碱溶液发料法 / 39

第三节 油发发料法 / 41

## 第四章 油导热制熟法 / 45

第一节 炸制菜肴的制作技术 / 45

第二节 熘制菜肴的制作技术 / 64

第三节 爆、炒、烹类菜肴的制作技术 / 74

第四节 煎、贴、塌、焗类菜肴的制作技术 / 90

第五节 拔丝、挂霜、琉璃类菜肴的制作技术 / 101



## **第五章 水导热制熟法 / 111**

第一节 烧、扒类菜肴的制作技术 / 111

第二节 烩、焖、煨、炖类菜肴的制作技术 / 124

第三节 煮、氽、熬、涮、酱卤类菜肴的制作技术 / 139

## **第六章 热辐射与汽态介质导热制熟法 / 157**

第一节 热辐射制熟法 / 157

第二节 汽态导热制熟法 / 175

## **第七章 非加热制熟法菜肴制作技术 / 187**

第一节 发酵制熟法 / 187

第二节 化学剂致变成熟法 / 200

第三节 调味制熟法 / 204

## **参考文献 / 214**

# 第一章 基本功训练概述

## 学习目标

通过讲述烹饪基本功的基本理论、烹饪基本功在烹饪实践中的意义，介绍练好烹饪基本功的方法，让学生了解制作菜肴的基本功的重要性。

## 第一节 烹饪基本功训练概述

### 一、烹饪基本功在烹饪中的地位

烹饪是一门古老的操作技术，在上古时候人们就已经懂得用石制的刀具切削烹饪原料。它也是一门综合性课程，涉及物理学、烹饪化学、生物学、营养学、饮食保健学、烹饪卫生学、烹饪美学、烹饪原料学、食品机械学、民俗学等。

烹饪基本功要求把与烹饪相关的科学与技术视为一个整体，通过对多学科在烹饪基本功中的不同作用来研究烹饪基本功。因此，采用自然科学与社会科学等相关学科相结合的研究方式是烹饪基本功研究的特色。

当前，许多质地精良的烹饪设备应用于烹饪加工过程中，大大地提高了烹饪加工技术的科技含量。当前，粉碎机、搅拌器、切片机、压片机、油炸锅、控温电铛等成了厨师们常用的厨房设备。这些机器设备由于具有加工工艺优良、规格大小一致、加工速度快等特点，因而被广泛应用，传统的手工加工工艺受到了挑战。然而一些年轻厨师过分依赖于这些机械设备，严重影响了厨师们苦练烹饪基本功的热情。甚至一些刚学不久的厨师，认为只要菜肴炒得好就可以了，而忽视了烹饪基本功的训练，殊不知炒菜也要靠基本功。烹饪行业手工操作的特殊性，决定了在相当长的历史阶段，传统的烹饪还是以手工操作为主，机械产品为辅。

无论烹制何种菜肴、何种面点，采用哪一种烹调方法，都离不开烹饪基本功，不具备这些烹饪基本功，也就谈不上烹饪专业。基本功是磨炼出来的，烹饪基本功是烹饪专业的基础课程。

是否具备扎实的基本功是衡量一名厨师是否合格的标准，因此要想成为优秀的厨师，就必须从基础做起，苦练烹饪基本功。



## 二、练好烹饪基本功是硬道理

科技的飞速发展为各行各业的持续发展提供了动力，在其影响下，大量的自动化加工机械被应用到烹饪这个世代传承的古老行业中，并给这个行业带来了一股新风。同时，也不可避免地影响了整个行业的格局，使许多烹饪理念发生了变化。其中，传统的烹饪基本功在一些厨师——尤其是年轻厨师的心目中逐渐弱化，甚至影响到刚入门的厨师。他们认为厨房里有了各种自动化加工设备，就无需花大力气去练基本功了，反正机械会替代手工做好所需的工作。应该说，这种想法对厨师的成长是有害的，无论厨房的设备有多先进，练好基本功对于厨师而言，仍是必须坚守的硬道理。

### （一）有先进的设备也需扎实的基本功

烹饪基本功就是在烹饪加工过程各个环节中所必须熟练掌握的基本知识、操作技能和技巧运用等的综合能力。其内容主要包括刀工精细、翻锅自如、糊浆适度均匀、正确识别和掌握油温、投料准确适时、灵活恰当地掌握火候、勾芡恰当、出锅及时、装盘熟练等。行业上一般把刀功、勺功、挂糊、宰剔作为厨师入门的必备基本功，而且在从事烹饪行业的人群中，无一不把烹饪基本功当作必修课，常抓不懈。

不可否认，烹饪机械在某种特定条件下是有超越手工劳作的优点，如速度快、质量划一；但它也有缺点，如缺乏足够的灵活性。手工劳动则可以针对不同的原料、不同的需要来灵活加工，而且随着时间积累，有了一定经验后，就能使产品的加工更优良。

当前流行的烹饪菜肴千变万化，烹饪教学不能随波流转，只能对学生在有限的时间内进行烹饪基本功的强化。

### （二）功夫是磨炼出来

烹饪基本功是烹饪专业的基石，也是一名好厨师所不可缺少的功课。

刀功是厨艺中一个很关键的部分，要经常练习方可掌握。如何握刀，如何站位，都是有讲究的，一丝一毫都不能马虎，不然，加工的菜品就不能满足成品的要求。通过一段时间的练习，要熟练掌握切、砍（劈）、剁（斩）、削、片（批）等刀法，要熟练掌握哪种材料适宜用什么刀法进行处理，同时掌握原料经刀加工后形成块、片、丝、丁、米、茸的技法。

勺功同样也非常重要。所谓勺功就是在烹饪菜品时所运用的翻勺动作。勺功根据加工菜肴所需要的力度和方向的不同，有推、拉、转、翻、颠等动作，一道菜能否得到食客的认可，勺功可以说是一勺定“生死”。

### （三）合格的厨师需要过硬的基本功

对一个厨师来说，烹饪理论知识和对饮食文化的自我理解固然重要，但更重要的还是看他有没有过硬的烹饪技艺。许多传统名菜就需要非凡的烹饪技巧，这些菜品大多原料高档，制作讲究，在实际操作中难度较大，普通厨师在一般情况下很难达到这样的水平。

在平时的练习中，要强调姿势正确、动作规范、精益求精。正确的基本功姿势是以后能加工出合格菜肴的重要保证，不规范的动作不仅无法加工出合格的菜肴，还会对操作者的身体造成损害。



在实际操作中，应把基本功的训练同生产实习有机地结合起来。烹饪基本功不是一朝一夕就能练成的，而是在长期的实践中摸索出来的，并在实际工作中，随时注意对基本功的研究、总结。

另外，注意学习研究烹饪基本功的理论体系也是十分重要的。21世纪是科技的时代，餐饮业对人才的需求也将由技能型、工匠型向知识型、科技型过渡。虽然传统的烹饪基本功还是以手工操作为主，但在操作中要注意加工过程中的一些变化，如花刀形成机理、刀工对肉馅持水力的影响、大翻锅的力学分析等，通过理论联系实际，把基本功练习科学化、规范化。科技以人为本，烹饪产品也是人性化的产品，因此，在运用现代科技手段的同时，必须加强烹饪基本功的训练力度，使我国传统的烹饪技艺得以发扬光大。

烹调基本功训练包括刀工技能训练、翻锅技能训练、火候技能训练、烹饪原料初加工训练（干货原料涨发训练）、调味技能训练等。

### 三、练好烹饪基本功的途径

#### （一）要明确指导思想，坚持高标准、严要求

厨师大多从粗加工和精加工做起，对烹饪的理解也是从那时开始的，如果没有对烹饪技术兢兢业业的刻苦学习，也谈不上发展。对一个厨师来说，烹饪理论知识和对饮食文化的理解以及过硬的烹饪基本功都同样重要。

#### （二）基本功训练要循序渐进，不能急于求成

在实际操作中，应把基本功的训练同菜点制作有机地结合起来。烹饪基本功不是一朝一夕就能练就的，正如“拳不离手，曲不离口”、“夏练三伏，冬练三九”、“三天不练手生”，可见苦练烹饪基本功必须要循序渐进，不能急于求成。

### 四、烹饪基本功训练的内容与要求

烹饪基本功训练（包括相关的动作姿势规范）是烹饪学习的重要内容与入门基础，其学习掌握情况如何，对日后的学习提高有着重要的影响。烹饪基本功训练应着重注意以下几点。

#### （一）原料的认知

需要认识及了解烹饪中常用原料的种类、外观特色、外形特征、结构特点等。原料的认识是烹饪学习的基础，学校应利用现代化多媒体手段使学生认知烹饪常用原料，也可组织或吩咐学生到大型超市、海鲜酒家巡看原料实物，以使学生对原料有更直观、更明了的认识。

#### （二）锅具的使用

##### 1. 端锅

双脚自然并拢站立，左手抓锅，手膝关节基本显直角平状，高度位于肚脐。锅及内盛物合计总重3.5~4千克，能坚持3~5分钟。端锅能慢走100米以上。

##### 2. 翻锅

要求使用双耳锅。双脚自然并拢站立，腰身相对挺直，全身放松，身正头不歪斜，左手抓锅。锅及内盛物合计总重3.5~4千克，能连续空翻100次以上。



### 3. 搪锅

左手抓锅，锅及内盛物合计总重2.5~3千克，能使内盛物做圆周运动，一次转动30圈以上。

### 4. 装盘

使用1.6尺（53厘米口径）规格加深加厚锅（空锅净重约2.5千克），内盛碎件原料500克。左手抓锅，右手拿炒勺，左右手配合，先将原料侧翻装于手勺，装入相应器皿。最多翻装3下，能将原料熟练地全部装入相应器皿，堆成自然山堆状。

使用1.6尺加深加厚锅，内盛碎件原料500克，左手抓锅，能使锅侧斜，离器皿6~7厘米，右手拿炒勺拨动原料盛入器皿。

## （三）感知度量衡及两种不同原料配合相互比例

要对0.1厘米、0.2厘米、0.3厘米、0.4厘米、0.5厘米、0.6厘米、1厘米、2厘米、3厘米、3.5厘米、4厘米、5厘米、6厘米、7厘米、8厘米、12厘米、15厘米等烹饪中常用的长度有良好的感知能力。取某一原料，对某一长、宽、厚度，一刀切下，误差能控制在10%以内；已定型的物件，对其长、宽、厚、高度等的判断力，要求误差能控制在10%以内。

常用原料，特别是调味料，能对1克、2克、3克、4克、5克、10克、15克、20克、30克、50克、100克、120克、150克、200克、250克、300克、500克、600克等重量有感知与判断力，误差能控制在10%以内。

两种不同原料配合，对相互比例有所感觉。如：原料500克，盐为原料重量1.2%；原料300克，蒜蓉为原料重量1%；牛肉250克，食用苏打粉相当于牛肉0.8%等相互配比有较为准确的感知与判断。

学习者应时常带着一支15厘米长的小直尺，时常查看以上所列的长宽度，多多测量相关物件。教者应使用电子秤带领学生测称相关物料的重量，培养好学习者度量衡及两种不同原料配合相互比例的感知能力。

## （四）刀工训练

### 1. 站立姿势

操作时两脚自然并拢站立，上身略倾向向前，前胸稍挺，不弯腰曲背或侧身；头部应摆正，不歪斜于一边；目光注视两手操作部位，身体与砧板保持约15厘米的距离。

### 2. 了解常用原料刀工成形的规格要求

原料刀工成形规格通常有丁、丝、粒、片、脯（肉扒）、块、球、花、松（米）、茸、条、段、件（旧）等13种，其中最常用的是丁、丝、片、块、条、段、件。

### 3. 整齐划一

就是粗细均匀、厚薄一致、大小相等、长短相仿。经刀工切割的原料，不论其为丁、丝、片、条、块或其他形状，每一种形态的单位体积都需要做到粗细均匀、厚薄一致、大小相等、长短相仿，才能使烹制出的菜肴色、香、味、形、口感俱佳。

刀工技术水平的高低，不在于将原料切得多么纤细，而在于整齐划一、粗细均匀、厚薄一致、大小相等、长短相仿，基本接近常规尺寸，看上去令人感觉舒服、流畅。

#### 4. 清爽利落，不可互相粘黏

刀工切割后的原料要做到无论丝与丝之间、片与片之间、条与条之间或块与块之间必须截然分开，不可藕断丝连、似断未断相互粘黏在一起。如斩鸡块，几件连在一起，这不但影响菜肴的美观，也将影响烹调与食用。

#### (五) 正确辨识水温及油温

将水烧热至一定温度范围，根据水烧热的响声或状态做出判断，再用温度测量器实测水温，通过观察及用手触摸，感知相关温度段水温的状态及热度；将水烧沸，取一定量沸水与凉水分别调兑至40℃、50℃、60℃、70℃、75℃等常用温度的水，通过温度测量器反复调节，以至能快速调兑，使误差能控制在5%以内。

通过油加热后的翻动状态及油烟的生成现象判断，再用温度测量器实测，看是否符合以下情况：中火状态之下加热食油，无烟无响声，油面平静，油温大致在90℃以下；油中有水泡翻滚出现、水蒸气产生，似烧水临滚前后的响叫状态，油温为95℃~120℃；若油从四周边沿向中心呈聚拢式翻动，油温为120℃~140℃；油的运动点到达中心，翻动速度加快，油温为160℃~180℃；油面有微烟产生，有刺激咽喉眼睛感觉并明显感到热辐射，则油温在180℃~200℃。

#### (六) 判断原料的生熟

通过原料质地（口感）、色泽、颜色的变化，形态的卷曲、收缩等变化判断并把握好熟度。

例如蒸制原条鱼的生熟判断：新鲜的鱼，熟后眼珠突出，肉皮微裂，碟内汁水清晰，没有血水，鱼的前鳍翘竖起，用筷子或竹签容易从鱼厚肉处穿插过身。

蒸碎件鱼的生熟判断：熟后刀口不齐、变形，越新鲜越变形，汁适量而清晰，肉有收缩感，肉色洁白，用手振动碟子，肉能离碟平移。

#### (七) 规范上灶炒菜的动作

(1) 左手拿锅、投料、调味、溅酒、拿笊篱。

(2) 取料落锅时应向左转身，出锅装碟时向右转身；抓锅的手布不能挂在锅耳上，不抓锅时应放在炉台围基上。

(3) 不可左手抓着锅布去取用菜料或调料；不可左手取用菜肴盛具；更不能左手端着炒锅至调料台，用右手指抓取调料。

(4) 右手抓铲锅、手勺、锅扫。

(5) 洗锅时应使用洗扫锅，注意不能锅不拉离火位就去洗锅，以免发生危险。

#### (八) 遵守良好的工作卫生习惯

首先要按食品卫生“五四”制要求，个人卫生做到“四勤”：勤洗手剪指甲、勤洗澡理发、勤洗衣服被褥、勤换工作服。

无论处于砧板、候锅、水台或其他哪个工作岗位，都应注意洁净整齐；工作的间隙要及时整理岗位卫生。一旦要离开工作岗位，无论时间长短，离开前都应先将工作岗位收拾整理干净。



## 第二节 烹饪基本功训练的目的和要求

烹饪基本功训练教学在理论知识与方法的传授、动手能力与创新能力的培养过程中起着承上启下的关键作用。烹饪基本功训练课，是以中餐菜肴制作为载体，创建一个生产和销售的平台，让学生在实践中学习技术和经营管理。其对于旅游、酒店、饭店等专业学生而言是一门实践性很强的学科，训练教学一方面可使学生增加对理论知识的感性认识，加强对理论知识的理解和掌握，认识理论知识中对应的问题，培养其组织管理能力与经营意识；另一方面可培养学生综合分析和解决问题的能力、动手操作的能力及设计创新能力，促进学生养成良好的职业习惯。

### 一、烹饪基本功训练的主要目的

(1) 加强对理论知识的理解和掌握，把管理技巧应用在食品生产制作、宴会服务和人际交往方面。

(2) 认识理论知识中对应的烹调对象。

(3) 了解和掌握烹饪工具、仪器、设备的作用和使用方法。

(4) 了解菜单制作的技巧，宴会服务的技巧，练习和掌握在安全和卫生理论指导下的食品准备和储存。

(5) 培养动手操作能力、综合分析能力、解决实际问题能力以及沟通和组织协调能力。

(6) 培养竞争意识、创新意识、团队精神。

(7) 掌握常用的采集、检索资料的技巧和方法，培养和锻炼设计创新能力。

(8) 学会根据采购原料的实际，在教师的指导下制定出标准的菜单。

(9) 把握在“仿真”企业生产经营具体业务活动中的各种约束条件、法律法规，积累经验和收集企业管理的背景材料，为日后从事实际工作打下基础。

(10) 巩固专业知识，将所学的知识内化为符合市场需要、从事管理的各种能力和素养。

(11) 让每个学生都充分体会餐饮管理的全过程，体验感受成功与失败的滋味。学生结合课上学到的管理技巧，再结合实际操作，使自身的综合素质有所提高，最终成为合格的组织生产制作和管理人才。

### 二、对参加烹饪基本功训练的学生的要求

(1) 认真复习相关理论知识，认真预习与训练教学相关的内容，完成预习思考题。

(2) 在教师的讲授和启发过程中，积极主动地思考和回答问题。

(3) 在基本功训练过程中学会手脑并用，边做训练边思考。

(4) 正确使用和爱护训练工具及仪器设备，完成训练后整理复位。

(5) 养成良好的卫生习惯，保持个人卫生整洁，衣着符合生产制作的服装要求，即硬沿蓝色棒球帽子、涤绵白色上衣、涤绵灰格裤子、涤绵白色围裙、涤绵白色角巾。

(6) 爱护训练室环境，保持训练室整洁。



- (7) 养成团体合作的意识。
- (8) 按要求独立完成训练报告或培训报告、项目报告。

### 三、对烹饪基本功训练教学环境与训练教学器具的要求

(1) 学生人均实习实践面积大于2平方米，温度、湿度、通风照明、水电气管路、技术安全、卫生、管理制度等均达到教育部对专业训练室的标准要求。

(2) 训练室设施良好、整洁卫生，训练设备摆放整齐，卫生洁具、设备保持清洁，地面要有防滑设施。

(3) 训练台表面无灰尘，地面无尘土、积水和纸屑等垃圾，墙面、门窗、管线及开关板上无积灰与蜘蛛网等杂物。每次训练结束后，对训练台面、墙壁及地面进行认真清洗。

(4) 训练室有管理制度，有安全措施，防火、防爆、防盗基本设施齐全。

(5) 严格遵守消毒洗涤的顺序、温度要求。

(6) 垃圾要分装，进行全封闭处理。

(7) 在中餐训练室的器具方面，刀、勺、墩、台、架等的规格、型号，加热灯、保温柜箱的规格、型号，温度计、天平等器具型号要按规定满足教学要求。

(8) 安全消防设备的规格、型号要满足要求，并定期更换，确保有效。

(9) 在训练室教学设备使用方面，有每次训练教学的设备使用记录、课程记录。

教学环境与设备直接影响学生的心理情绪、学习效果，浓厚的学习氛围可以诱发学生学习的积极性。

### 四、烹饪基本功训练课的学习方法

通过烹饪基本功训练的学习和实践，学生应学会基本的中餐菜肴制作技术与训练技术，具备一定的技术与组织管理能力，为培养高素质的复合型人才打下坚实的实践基础。训练前做好前期的培训手册和后期的工作报告准备，这两项工作有利于培养学生良好的学习习惯；为了完成训练内容，还要掌握涉及训练内容的专业理论知识和与训练仪器有关的使用、测试技术，这样才能顺利地达到训练目的。在训练过程中，要注意如下学习方法。

#### (一) 观察与分析相结合的方法

在训练观察的同时还要积极地思考与分析，要及时发现训练过程中出现的各种现象，细心分析、加强沟通，从而有效地获得良好的训练效果。在训练学习过程中，要善于多质疑，要培养勤于思考、严谨求实的科学作风，培养独立解决实际问题的职业素养。

#### (二) 动手与动脑相结合的方法

训练作为实践教学中的一个重要环节，首先是提高学生的实际动手能力，如正确操作训练器具和设备的能力。在提高动手能力的同时，必须同时动脑，如提高对训练预期目标差距的分析能力，以及提高训练报告、项目报告的撰写能力等。通过训练，培养学生科学研究的基本素养和能力，培养其创新意识、创新思维、创新技法和创新能力。





### （三）个体与团队相结合的方法

烹饪基本功训练是系统项目训练，具有一定规模和复杂程度，因此在训练过程中往往需要多人的协同合作。因此，参与训练的学生必须有明确的分工与合作，不但需要每个成员能独立完成所属的训练工作，而且需要成员之间具有相互沟通、交流和配合的精神和能力，在训练过程中养成团队协作意识。

### （四）学校与市场相结合的学习方法

理论与实践、课上与课下的知识相结合，特别是日常生活知识的积累至关重要。中餐菜肴制作具有广泛而系统的理论知识体系，又具有很强的应用背景。相关知识既是理论知识，又是生活常识性知识。原料市场鱼龙混杂，需要积累日常消费知识，如哪样制作好吃，哪种原料适合制作什么等，本课程体系的内容就是对这些常识性知识的系统化归纳。

### （五）知识掌握与角色体验式的学习方法

课堂知识的掌握需要与实际相结合，学生要注意角色的体验。如何指挥得力、让员工信服，如何与人交流、处理好人际关系，什么叫合作等，本课程都给学生提供了实践锻炼的平台。要体验的内容不是像理论那样很抽象，而是在实践中真正地觉察到最能体现这个管理团队的能力问题，对学生以后踏入社会有很大的帮助。

## 本章小结

烹饪基本功是烹饪基本功训练的主要内容，烹饪基本功训练要循序渐进，遵循训练规律，才能为学生今后的实际工作打下扎实的基础。