

旅游行业职业技能等级培训考核教材



烹饪基础知识

PENGREN JICHU ZHISHI

刘晓芬 主编

国家旅游局人事劳动教育司指定用书

PENGREN JICHU ZHISHI



旅游教育出版社

中国烹饪协会 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师

烹饪基础知识

中国烹饪协会 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师

中国烹饪协会 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师

中国烹饪协会 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师

PENGRÉN JICHU ZHISHI



中国烹饪协会 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师 中国烹饪大师 中国烹饪名师

- ◎ 旅游行业职业技能等级培训考核教材
- ◎ 国家旅游局人事劳动教育司指定用书

烹饪基础知识

刘晓芬 主编

旅游教育出版社
北 京

责任编辑:董茂永

策 划:单丽平 陈 霁

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基础知识/刘晓芬主编. - 北京:旅游教育出版社, 2002. 4

ISBN 7-5637-1013-2

I. 烹… II. 刘… III. 烹饪-技术培训-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005515 号

旅游行业职业技能等级培训考核教材

国家旅游局人事劳动教育司指定用书

烹饪基础知识

刘晓芬 主编

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
E-mail	tepx @ fm 365.com
印刷单位	中国科学院印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	12.5
字 数	280 千字
版 次	2002 年 4 月第 1 版
印 次	2002 年 4 月第 1 次印刷
定 价	19.00 元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

前 言

为了提高旅游从业人员的技能水平,国家旅游局曾经在 20 世纪 90 年代初组织编写过一套旅游行业工人考核培训教材,以供行业员工培训之用。近十年来,我国旅游业发展迅猛,为适应新形势的需求,我们组织编写了这套“旅游行业职业技能等级培训考核教材”,在新世纪到来之际向全国推出。

这套丛书计划编写 18 本,包括《前厅服务》、《收银审核》、《康乐服务》、《调酒》、《客房服务》、《餐厅服务》、《中式烹饪》、《西式烹饪》、《中式面点》、《西式面点》、《烹饪基础知识》、《旅游服务基础知识》、《宾客行李员》、《餐具清洗》、《公共区域保洁》、《美容》、《美发》、《按摩》等。为保证教材质量,我司多次邀请各方面的专家对编写大纲和书稿进行审定,编写中注意理论联系实际,融知识性、科学性、实用性于一体。经审定,本套教材既可供各旅游企业、各地旅游培训部门对各岗位员工进行岗前或在岗培训,也可供旅游企业各工种工人在参加考核前自学。

本书编写过程中,曾得到许多单位和部门的支持,在此一并表示感谢。

编写旅游行业的工人培训教材有一定的难度,不足之处恳切欢迎各培训单位和教材使用者提出宝贵意见和建议,以便我们再版时修订。

国家旅游局人事劳动教育司

2000 年 7 月

主 编：刘晓芬

副主编：杜桂馥

冯 俊

王敬武

编写说明

依据中华人民共和国劳动和社会保障部制定并于 2000 年 5 月 10 日起实施的《中式烹调师国家职业标准》、《中式面点师国家职业标准》、《西式烹调师国家职业标准》、《西式面点师国家职业标准》中有关“职业道德”、“基础知识”、“相关知识”的内容要求,结合我国旅游饭店、旅游餐饮企业的实际需求,同时考虑我国烹饪队伍素质不断提高的现实情况,我们编写了这本培训教材。

本书由刘晓芬任主编,杜桂馥、冯俊、王敬武任副主编。参加编写的同志及其分工如下:

初级:第一章,冯俊;第二章,王敬武;第三章,杜桂馥;第四章,王敬武;第五章,冯颖如;第六章,王敬武。

中级:第一章,杜桂馥、宗淑琴;第二章,杜桂馥;第三章,宗淑琴;第四章,王敬武;第五章,刘晓芬;第六章,王敬武。

高级:第一章,刘晓芬;第二章,冯颖如、罗子明;第三章,刘晓芬、冯俊;第四章,冯俊;第五章,杜桂馥。

烹饪英语:冯俊。

本书的编写,得到了孙万国等许多同志的支持和帮助。在这里,向他们表示衷心的感谢。

书中倘有不妥之处,希望读者批评指正。

目录

初 级

第一章 职业道德

第一节 职业道德的基本知识

一、道德与职业道德

二、职业道德的主要范畴

三、职业道德修养

第二节 饮食服务业的职业守则

一、加强饮食服务业职业道德建设的意义

二、饮食服务业工作者的职业道德守则

第二章 营养基础

第一节 人体必需营养素和热能

一、人体必需营养素

二、热能

第二节 烹饪原料的营养价值

一、谷类的营养价值

二、豆类的营养价值

三、蔬菜与水果的营养价值

四、畜、禽肉与鱼类的营养价值

五、奶类的营养价值

六、禽蛋的营养价值	37
第三章 饮食卫生	39
第一节 食物的污染	39
一、污染物的种类	39
二、食物污染对人体的危害	40
三、常见的主要污染物对食物的污染	40
第二节 烹饪工艺卫生	44
一、烹饪原料的初加工卫生	44
二、烹制工艺的卫生	45
第三节 食物中毒	47
一、食物中毒的特点与分类	47
二、各类食物中毒	47
三、预防食物中毒的原则	49
第四节 饮食卫生管理	49
一、食品卫生法规及卫生制度	50
二、饮食卫生要求	51
第四章 成本核算	55
第一节 餐饮业成本的概念	55
一、餐饮成本及餐饮成本核算的概念	55
二、餐饮食品的原料组成	56
第二节 净料率的基本知识	57
一、净料	57
二、净料率	58
第三节 净料成本核算	69
一、净料成本核算	69
二、净料成本核算的分类	71
第四节 调味品成本核算	72
一、调味品用量估算方法	72

二、调味品成本核算方法	73
第五节 成本系数	74
一、成本系数	74
二、份额成本系数	75
第六节 餐饮产品成本核算	75
一、单件菜肴成本核算	76
二、批量生产的餐饮成品的成本核算	77
第五章 饮食习俗	80
第一节 中国饮食习俗基本常识	80
一、中国各地区的饮食习俗	80
二、中国主要少数民族的饮食习俗	84
第二节 主要客源国的礼仪食俗	87
一、日本	88
二、泰国	88
三、印度	89
四、新加坡	90
五、印度尼西亚	90
六、英国	91
七、法国	92
八、意大利	92
九、德国	93
十、俄罗斯	94
十一、美国	95
十二、加拿大	96
十三、埃及	96
十四、澳大利亚	96
第六章 安全经营及设备养护	98
第一节 消费者安全	98

一、食品安全·····	98
二、用餐安全·····	99
第二节 安全生产知识·····	100
一、安全意识·····	100
二、安全生产知识·····	102
第三节 设备的养护·····	106
一、日常养护·····	106
二、定期养护·····	107
三、重点部位养护法·····	108
第四节 石油液化气使用常识·····	108
一、石油液化气的性能·····	108
二、使用方法·····	109
三、灭火方法·····	109
四、急救措施·····	109
第五节 消防安全·····	110
一、餐厅防火措施·····	110
二、厨房防火措施·····	110
三、常用灭火器简介·····	111

中 级

第一章 烹饪文化·····	117
第一节 中国烹饪发展简史和主要文献·····	117
一、中国烹饪发展简史·····	117
二、中国古代烹饪主要文献·····	125
第二节 中国主要菜系·····	127
一、山东菜系·····	127
二、四川菜系·····	127
三、江苏菜系·····	128

四、广东菜系·····	128
第三节 国外主要菜系·····	129
一、法国菜系·····	129
二、土耳其菜系·····	129
三、俄罗斯菜·····	130
第二章 合理膳食·····	131
第一节 合理膳食的概念及其营养要求·····	131
一、合理膳食的概念·····	131
二、合理膳食的营养要求·····	131
第二节 实现合理膳食的关键环节·····	133
一、合理的膳食制度·····	133
二、制订合理的食谱·····	133
三、合理配菜·····	135
四、合理烹调·····	136
第三章 烹饪化学·····	140
第一节 水分和矿物质·····	140
一、水分·····	140
二、矿物质·····	142
第二节 蛋白质·····	144
一、蛋白质的化学组成·····	144
二、蛋白质的分类·····	145
三、蛋白质的性质·····	146
第三节 糖类·····	148
一、糖类的分类·····	148
二、糖类的性质·····	148
第四节 脂肪·····	150
一、熔点和凝固点·····	150
二、溶解性和溶剂性·····	150

三、水解作用·····	150
四、热分解作用·····	151
五、热氧化聚合作用·····	151
六、酸败作用·····	151
第五节 维生素·····	152
第六节 色素·····	152
一、植物性色素·····	152
二、动物性色素·····	154
三、微生物色素·····	155
第七节 风味·····	155
一、风味的概念和风味物质的特点·····	155
二、食品风味物质形成的基本途径·····	156
三、食品风味的主要影响因素·····	158
第四章 餐饮成本控制 ·····	161
第一节 菜肴价格·····	161
一、餐饮产品销售价格的构成·····	161
二、菜肴价格计算·····	162
第二节 宴会成本核算·····	166
一、标准宴席的菜肴成本核算·····	166
二、预订宴席的成本核算·····	166
第三节 餐饮成本控制·····	168
一、采购验收与成本控制·····	168
二、厨房生产与成本控制·····	171
三、销售与餐饮成本控制·····	173
第五章 饮食美学知识 ·····	175
第一节 美学基础知识·····	175
一、美及其特征·····	175
二、美学的研究对象及饮食美的产生·····	178

第二节 饮食美学及其特征·····	179
一、饮食美学·····	179
二、饮食美学的特征·····	179
第三节 形式美的形成要素·····	180
一、色彩美·····	180
二、材质美·····	186
三、形态美·····	188
第四节 饮食产品的形式美法则·····	191
一、单纯一致·····	191
二、对称与均衡·····	192
三、调和与对比·····	192
四、比例与尺度·····	193
五、节奏与韵律·····	193
六、多样与统一·····	193
第六章 餐饮人员的培训 ·····	195
第一节 培训的内容、类型及形式·····	195
一、餐饮人员培训的意义·····	195
二、培训内容、类型及形式·····	196
第二节 培训实施·····	200
一、培训计划的制定·····	200
二、教学计划和教学大纲·····	202
三、培训组织·····	202
第三节 培训考核的内容、程序及方法·····	204
一、考核内容·····	204
二、考核程序·····	205
三、考核方法·····	205

高 级

第一章 饮食美的创造	209
第一节 饮食美的构成	209
一、食品美.....	209
二、饮食服务美.....	212
三、饮食环境美.....	214
第二节 饮食美创造的基本原则和要求	216
一、饮食美创造的基本原则.....	216
二、餐饮美创造的基本要求.....	217
第二章 饮食消费心理与职业教育心理知识	220
第一节 饮食消费心理的基本知识	220
一、研究饮食消费心理的意义.....	220
二、饮食消费行为的类型.....	222
三、饮食消费心理的一般特征.....	223
四、常见的饮食消费心理表现.....	225
五、饮食消费心理的研究方法.....	228
第二节 职业教育心理知识	231
一、教学方法.....	231
二、学习方法.....	232
三、能力培养.....	233
四、职业教育.....	235
第三章 餐饮管理与营销知识	239
第一节 餐饮管理知识	239
一、管理及管理的职能.....	239
二、菜单设计.....	242
三、原料采购验收管理.....	247

四、厨房管理·····	250
第二节 餐饮营销知识·····	255
一、市场营销观念·····	255
二、市场营销的实质·····	256
三、餐饮营销组合·····	256
第四章 计算机应用基础知识·····	266
第一节 计算机系统构成·····	266
一、计算机硬件构成·····	267
二、计算机软件构成·····	269
第二节 Windows 基础与应用·····	270
一、Windows95 的桌面构成·····	271
二、Windows 下的应用软件——Word·····	272
第三节 多媒体与互联网·····	274
一、多媒体·····	274
二、互联网·····	276
第四节 计算机在餐饮管理中的应用·····	276
一、计算机信息管理体系的构成·····	277
二、计算机信息管理体系各构成部分的功能·····	278
三、计算机信息管理体系带来的效益·····	280
第五章 营养保健·····	283
第一节 菜肴中营养成分的计算和中国宴席的营养改革·····	283
一、菜肴中营养成分的计算·····	283
二、中国宴席的营养改革·····	284
第二节 食疗和药膳·····	285
一、食疗·····	285
二、药膳·····	289

烹饪英语

第一章 常用专业词汇(初级)	297
一、烹调技术	297
二、厨房用具	302
三、原料	306
第二章 常用菜名(初级)	321
一、中菜菜肴	321
二、中式面点	328
三、西菜菜肴	331
四、西式面点	342
第三章 经营词汇与短语(中、高级)	348
第四章 专业对话常用语(中、高级)	357
一、欢迎和问候	357
二、电话用语	358
三、祝贺语	358
四、答谢和应答语	359
五、道歉语	360
六、征询语	360
七、指路用语	361
八、提醒用语	361
九、告别语	362
附录 1. 中华人民共和国食品卫生法	363
附录 2. 推荐的每日膳食营养素供给量	375
参考文献	381