

职业技能鉴定教材

中式烹调师

(初级、中级、高级)

职业技能鉴定教材
职业技能鉴定指导 编审委员会



中国劳动出版社

职业技能鉴定教材

中式烹调师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》编审委员会
《职业技能鉴定指导》

中国劳动出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师:初级、中级、高级/李桂兰,孟祥萍主编.

北京:中国劳动出版社,1995.6

职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-1659-7

I. 中… II. ①李…②孟… III. 烹饪,中式—厨师—考核—教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 08930 号

职业技能鉴定教材

中式烹调师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》编审委员会
《职业技能鉴定指导》

责任编辑 葛 玮

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1995年7月第1版 1998年3月第6次印刷

开本 850×1168毫米 1/32 印张 15.625

字数 406千字 印数 15000

定价:18.50元

内 容 提 要

本书根据《中华人民共和国职业技能鉴定规范——中式烹调师》，由劳动部职业技能鉴定中心、劳动部教材办公室、中国劳动出版社组织有关人员编写，是职业技能考核鉴定培训用书。

根据《规范》的要求，本书按照初、中、高三个等级，分别介绍了初级、中级、高级中式烹调师考核鉴定的知识要求和技能要求。涉及原料、原料初步加工、原料初步热处理、切配、烹调技法、筵席知识、成本核算、厨房设备、生产管理、营养与卫生以及中式面点、烹饪美学、烹饪简史等内容。

本书是考核鉴定前培训和自学教材，也是各级各类职业技术学校烹调专业师生必备复习资料，还可供从事烹调工作的有关人员参考。

《职业技能鉴定教材》编审委员会
《职业技能鉴定指导》

主 任 王建新 陈 宇

副主任 张维新 尤兰田 徐书敬

委 员 黄建宁 刘文广 彭向东 王希臣
孔宪森 毕结礼 孙世昌 陈 蕾
陈卫军 桑桂玉 张梦欣 葛 玮

前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定,国家对规定的职业制定职业技能标准,实行职业资格证书制度,由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。经劳动部与有关行业部门协商,首批确定了 50 个工种实施国家职业技能鉴定。

职业技能鉴定是提高劳动者素质,增强劳动者就业能力的有效措施,进行考核鉴定,并通过职业资格证书制度予以确认,为企业合理使用劳动力以及劳动者自主择业提供了依据和凭证。同时,竞争上岗,以贡献定报酬的新型的劳动、分配制度,也必将成为千千万万劳动者努力提高职业技能的动力。

实施职业技能鉴定教材建设是重要的一环。为适应职业技能鉴定的迫切需要,推动职业培训教学改革,提高培训质量,统一鉴定水平,劳动部职业技能鉴定中心、劳动部教材办公室、中国劳动出版社组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员编写了《职业技能鉴定教材》和《职业技能鉴定指导》两套书。

根据《规范》的颁布情况,首批编写了饮食服务业中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、餐厅服务员、美容师、美发师、按摩师 8 个工种的《教材》和《指导》,共 16 种书。

《职业技能鉴定教材》以相应的《规范》为依据,坚持“考什么,编什么”的原则,内容严格限定在工种《规范》范围内,是对《规范》的细化,从而不同于一般学科的教材。在编写上,按照初、中、高三三个等级,每个等级按知识要求和技能要求组织内容。在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性、实用性。

《职业技能鉴定指导》以习题和答案为主,是对《教材》的补充

和完善。每个等级分别编写了具有代表性的知识和技能部分的习题。

《教材》和《指导》均以《规范》的申报条件为编写起点,有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容,适用于各级鉴定机构组织升级考核复习和申请参加技能鉴定的人员自学使用,对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

首批饮食服务业 16 本《教材》和《指导》是由北京市劳动局具体承担组织编写工作,由山东省劳动局承担审稿组织工作。在编写过程中,还得到北京市旅游局、北京市饮食服务总公司的大力支持,在此深表谢意。

本书由孟祥萍、高山(北京旅游学院)、李桂兰、刘国芸、张永和、周秀华(北京市服务管理学校)、祁书惠(远东饭店)、王端秋(汇珍酒店)、崔琳(北京市东城区饮食公司文化技校)编写,李桂兰、孟祥萍主编;李志刚(济南市东方大厦)、张桐林(北京市服务管理学校)审稿。

编写《教材》和《指导》有相当的难度,是一项探索性工作。由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

《职业技能鉴定教材》
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

目 录

第一部分 初级中式烹调师知识要求

第一章 烹饪原料知识	(1)
第一节 烹饪原料基本常识	(1)
第二节 蔬菜	(6)
第三节 家畜肉	(13)
第四节 家禽	(18)
第五节 水产品	(22)
第六节 干货制品	(31)
第二章 烹调原料加工知识	(38)
第一节 鲜活原料的初步加工知识	(38)
第二节 切配技术	(41)
第三章 烹调技术	(51)
第一节 火候	(51)
第二节 烹调原料的初步热处理	(53)
第三节 调味知识	(57)
第四节 热菜烹调方法	(61)
第四章 食品卫生常识	(89)
第一节 烹饪原料的卫生	(89)
第二节 食品卫生法知识	(97)
第五章 厨房设备与工具	(99)
第一节 设备及工具的使用与管理	(99)
第二节 石油液化气使用常识	(102)

第六章 菜肴成本核算	(104)
第一节 原料成本核算.....	(104)
第二节 调味品成本核算.....	(111)
第七章 民俗与饮食习惯	(115)
第一节 中华民俗基本常识.....	(115)
第二节 主要客源国的民俗、民风	(119)

第二部分 初级中式烹调师技能要求

第八章 常用鲜活原料的初加工技术	(125)
第一节 常用蔬菜的加工.....	(125)
第二节 常用水产品的加工.....	(126)
第三节 常用禽类的加工.....	(130)
第四节 常用畜类的加工.....	(132)
第五节 常用动物性原料的出骨与分档.....	(134)
第九章 常用干货原料的涨发技术	(137)
第一节 涨发的意义.....	(137)
第二节 常用涨发方法.....	(138)
第三节 涨发实例.....	(142)
第十章 烹调原料加工技术	(146)
第一节 刀法的应用.....	(146)
第二节 冷盘拼制技术.....	(151)
第十一章 初步热处理技术	(154)
第一节 焯水.....	(154)
第二节 过油.....	(155)
第三节 汽蒸.....	(158)
第四节 走红.....	(158)
第五节 制汤初步.....	(160)
第十二章 浆糊及芡汁的调制技术	(162)
第一节 浆与糊的调制.....	(162)

第二节	芡汁的调制·····	(167)
第十三章	烹调技术的应用 ·····	(170)
第一节	运用烹调技法制作热菜·····	(170)
第二节	运用烹调技法制作冷菜·····	(188)
第三部分 中级中式烹调师知识要求		
第十四章	烹饪原料知识 ·····	(205)
第一节	中国菜系常见原料·····	(205)
第二节	畜、禽、鱼类原料的组织结构·····	(218)
第三节	辅助原料知识·····	(221)
第四节	调味品知识·····	(229)
第五节	果品知识·····	(236)
第十五章	烹调原料加工知识 ·····	(240)
第一节	畜、禽、鱼类原料的部位分档·····	(240)
第二节	干货原料涨发原理·····	(247)
第十六章	切配技术知识 ·····	(248)
第一节	食品雕刻知识·····	(248)
第二节	冷盘拼摆知识·····	(252)
第十七章	制汤技术知识 ·····	(257)
第一节	制汤·····	(257)
第二节	制汤方法·····	(259)
第十八章	采购验收与成本控制 ·····	(262)
第十九章	厨房安全 ·····	(271)
第二十章	中国主要菜系概述 ·····	(275)
第二十一章	中国烹饪史概述 ·····	(285)
第一节	中国烹饪发展概况·····	(285)
第二节	中国古代烹饪主要典籍文献·····	(291)
第二十二章	营养学、美学、生物化学知识 ·····	(294)
第一节	营养学基础知识·····	(294)

第二节	美学知识	306
第三节	生物化学知识	311

第四部分 中级中式烹调师技能要求

第二十三章	中餐宴会菜单的策划	324
第一节	中餐服务形式	324
第二节	中式菜单的制定	326
第三节	宴席成本	329
第二十四章	切配技术应用	331
第一节	刀法造型技术	331
第二节	花式冷盘制作实例	333
第二十五章	分割出骨技术	339
第一节	猪的分割出骨	340
第二节	鸡的分割出骨	342
第三节	鱼的分割出骨	343
第二十六章	厨房设备的使用与保养	345

第五部分 高级中式烹调师知识要求

第二十七章	高档烹调原料知识	352
第二十八章	烹调理论初步	362
第一节	加热中的理化现象	362
第二节	味觉的种类	364
第二十九章	烹饪实用美术知识	367
第一节	美术常识	367
第二节	烹调实用美术	371
第三十章	食品营养学	378
第一节	烹调原料的营养价值	378
第二节	合理烹调	387
第三十一章	企业管理知识	394

第一节	饮食市场营销知识·····	(394)
第二节	厨房管理·····	(397)
第三十二章	烹饪史学与饮食心理学·····	(408)
第一节	中国烹饪史学知识·····	(408)
第二节	饮食心理学常识·····	(414)
第三十三章	中式面点制作知识·····	(420)

第六部分 高级中式烹调师技能要求

第三十四章	高档干货原料涨发·····	(429)
第一节	海味珍品的涨发·····	(429)
第二节	野味珍品的涨发·····	(439)
第三十五章	菜单制定·····	(444)
第一节	制定各类高档菜单·····	(444)
第二节	菜单实例·····	(445)
第三十六章	高级切配技术·····	(448)
第一节	花色冷盘制作·····	(448)
第二节	雕刻作品的制作·····	(458)
第三节	围边的制作·····	(461)
第三十七章	中式面点制作实例·····	(467)
第三十八章	常用复合调料的兑制·····	(475)
第一节	复合味的调味程序·····	(475)
第二节	复合调料兑制技术·····	(475)

第一部分 初级中式烹调师知识要求

第一章 烹饪原料知识

第一节 烹饪原料基本常识

烹饪原料是指能供烹饪时使用的食品,也就是制作主、副食品所使用的原材料。

一、烹饪原料的分类

对烹饪原料分类是一项细致、严密、科学的工作。烹饪原料种类繁多,来源很广,分类的目的是使每一种原料都比较合理的归属到各自的类别之下,有利于比较系统而又有条理地了解各种原料的性质和特点。掌握烹饪原料的分类方法,对烹调理论的研究和烹调技术的提高都有重要的作用。

烹饪原料的分类,从不同角度出發,有多种方法:

1. 按原料的性质划分 可分为动物性原料(鸡、鸭、鱼、肉、蛋等)、植物性原料(蔬菜、粮食、果品等)、矿物质原料(盐、碱、矾)和人工合成原料(香料、色素)四类。

2. 按原料的商品种类划分 可分为蔬菜、家畜肉及肉制品、禽及蛋品、水产品、海味品、调味品、粮食、果品等。

3. 按原料在菜肴生产过程中的地位划分 可分为主料、配料、调料。

二、烹饪原料的选择

1. 选料的原则

(1) 要按照烹饪营养与卫生的基本要求选择原料。

(2) 要按照烹饪原料不同的质量要求选择原料。

(3) 要按照原料本身的特点和性质选择原料。

2. 选料的基本方法 烹饪原料种类繁多,品质各异。即使是同一品种的原料,由于产地不同,上市期不同,它们的品质特点也会有所差别。因此在烹制菜肴时要择优选料。

(1) 掌握原料的上市期 使用原料最重要的是做到“应时而用”。各种原料在一年四季中生长状况很不均衡,总有肥美的最佳时期,只有掌握原料季节性变化规律,才能选用质量最好的原料,做出高质量的菜肴。

(2) 熟悉原料的产地 我国地大物博,物产丰富。产地不同、加工方法不同、地理环境不同都会造成原料的特点、质量不同。因此必须了解原料的主要产地,以便择优取料。

(3) 会辨认原料的品种 由于原料品种繁多,相似的原料也很多,不会辨认相近的原料,会影响选料的效果。反之,会准确地辨认原料,合理选料,则有利于菜肴的制作。

(4) 了解原料各部位的性能 整体原料是由许多部位构成的,原料不同的部位结构不同,成分不同,品质特点也不同,因此必须了解原料的性质和用途。

三、烹饪原料的品质检验

烹饪原料的品质检验是从原料的用途和使用条件出发,对原料的食用价值进行判定。原料品质越好,食用价值越高,原料品质差,即使烹调技术再高,也难以烹制出上等菜肴。

1. 对烹饪原料品质的基本要求

(1) 必须具有营养价值 要含有人体所需要的各种营养物质,能满足人体的某种需要。

(2) 必须具有食用价值 应具有正常的感官性状,符合人的口感要求和食用习惯。

(3) 必须符合一定的卫生标准 烹饪原料不应存在有害人体健康的物质。

2. 品质检验的标准 检验原料的品质和质量主要是检验原料的新鲜度、成熟度和纯度。这些检验标准具体反映在原料的色、香、味、形等几个方面。

3. 品质检验方法 鉴定原料品质如何的方法很多,主要有感官检验和理化检验两种。感官检验原料品质的方法是实际工作中最实用、最简便而有效的检验方法。

感官检验是凭借人的感觉器官(眼、耳、鼻、舌、手)鉴定原料品质的方法。包括:

(1) 视觉检验 就是用肉眼对原料的外部特征进行检查,以确定其品质的好坏。

(2) 听觉检验 通过音波刺激耳膜引起听觉反应。某些原料可以用听觉检验的方法来鉴定品质的好坏,如西瓜、鸡蛋等。

(3) 嗅觉检验 就是应用嗅觉器官来鉴定原料的气味是否正常。

(4) 味觉检验 人的舌头上面有许多味蕾,能辨别原料的咸、甜、苦、辣、酸等滋味及原料的口感,进而确定原料品质的好坏。

(5) 触觉检验 就是用手指接触原料,检验原料的重量、弹性及硬度等,以此鉴定原料品质的好坏。

以上几种感官检验方法常常联合起来加以运用,以达到较好的效果。

四、烹饪原料的保管

1. 烹饪原料保管的目的和作用 在饮食行业中,烹饪原料一般都成批购进,适当储备,以供随时取用。因而,烹饪原料的保管是饮食业中一项重要的日常工作,原料保管得好与不好,不仅对菜肴的质量关系很大,而且关系到营养卫生、成本核算等许多问题。

2. 烹饪原料质量变化的因素 原料在保管过程中往往由于本身特性的变化和外界因素的影响,发生各种变化,其中有属于酶引起的生理生化和生物学变化,有属于微生物污染造成的变化,还有属于外界环境温湿度影响而出现的化学和物理变化。所有这些都会使原料的品质发生变化。造成原料质量变化的主要因素有:

(1)温度 适宜的保管温度是保证原料品质不变的重要条件之一。温度过高、过低都会给原料带来不良影响。温度过高会加速原料的水分蒸发,使蔬菜、水果干枯变质,温度过高还可以促进微生物的繁殖和生长。过低的温度会使蔬菜、水果受冻,使品质下降。

(2)湿度 湿度也是影响原料品质的重要因素。空气的湿度过大会引起一些干货原料吸潮而导致发霉变质,如面粉吸潮后会出现结块、变色等现象。

(3)空气 空气无孔不入,和原料接触的机会最多,对原料的影响很大。空气中的腐败细菌会随着空气的流动污染原料,使原料品质下降。特别是对于含脂肪多的原料,腐败细菌易造成脂肪酸败,使食品产生哈喇味,品质变劣,营养价值降低。

(4)微生物 烹饪原料含有丰富的营养物质,这就给微生物的繁殖创造了条件。在保管中,由于微生物的污染而发生腐败、霉变和发酵等微生物方面的变化,可影响原料的品质。

1)腐败 引起原料腐败的主要微生物是细菌,特别是那些能分泌体外蛋白质分解酶的腐败细菌,可以使富含蛋白质的原料,如肉类、鱼类、禽类、蛋类等发生彻底水解,产生有害于人体的物质,造成品质严重下降。

2)霉变 霉变是霉菌在原料中繁殖的结果。霉变最容易出现在潮湿原料的表面。霉菌在生长过程中分泌各种不同的酶,使蛋白质、脂肪和糖类有机化合物分解,使原料气味和滋味完全改变。

3)发酵 酵母菌有引起发酵的特性。它普遍存在于自然界中。天然酵母菌可使一些原料表面生长白毛。蔬菜、水果等发酵后产生不良气味,料酒发酵后浑浊发酸,最终使原料品质下降。

3. 烹饪原料的保管方法

(1)低温保管法 这是保管原料最普通的方法。低温可以抑制微生物的繁殖,还能延缓或停止原料内部组织的生化过程。所以大部分动物性原料,如鱼类、肉类、禽类等采取低温的方法保管。

(2)高温保管法 也是保管原料经常使用的方法。绝大部分的微生物惧怕高温,超过 80℃ 的高温,可以把原料中的酶破坏,防止原料因自体分解而变质。

(3)脱水保管法 也称干燥保管法。是把原料中的水分晒干、烘干,降低含水量,从而抑制微生物的生长繁殖的方法。

(4)密封保管法 是将原料严密封闭在一定的容器内,使其与外界隔绝,以防止原料被污染和氧化的方法。

(5)盐腌与糖渍保管法 在原料中加盐或加糖可以增加原料的渗透压,使原料中的水分析出,从而使微生物由于失水而死亡或停止活动,以达到保管原料的目的。

(6)熏制保管法 是一种用烟熏烤加工原料的方法。熏制不仅能使食品外部干燥,烟气中含的酚、醛等物质,还能渗入到原料内部,防止微生物繁殖。

(7)气调保管法 是一种先进的保管法。通过控制保管库内的气体组成,增加二氧化碳浓度,降低氧的含量并配以适宜的低温来保管烹饪原料。主要用于新鲜蔬菜和水果的保管。

原料保管方法很多,必须根据不同原料的性质和引起原料变质的原因,选择适宜的保管方法才能达到原料保管的目的。