

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业



中餐烹饪生产实习

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组

卢正光 魏迎利 等编



高等教育出版社

国家教委规划教材
中等职业学校中餐烹饪专业

中餐烹饪生产实习

全国中等职业学校烹饪专业教材编写组
卢正光 魏迎利 等编

高等教育出版社

2N63/20
(京)112号

内 容 简 介

本书是由国家教育委员会职业技术教育司组织编写的中等职业学校中餐烹饪专业教材,是国家教委规划教材。全书依据行业中级工人技术等级的标准编写。本书的主要内容有:烹饪原料的初加工、烹饪原料的切配、热菜制作、冷菜制作、食品雕刻、面点制作、筵席菜单的编制、厨房主要设备的使用与保养。

本书可作为职业高中、中专及技工学校中餐烹饪专业教材,也可作为饭店、宾馆职工的岗位培训教材,还可作为烹饪爱好者的自修读物。

图书在版编目(CIP)数据

中餐烹饪生产实习/卢正光、魏迎利等编. —北京:高等教育出版社,1996(1999重印)

ISBN 7-04-005566-X

I. 中… II. 卢… III. 烹饪-方法-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 18523 号

*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街 55 号

邮政编码:100009 传真:64014048 电话:64054588

新华书店总店北京发行所发行

河北省香河县印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 160 000

1996 年 4 月第 1 版 1999 年 1 月第 4 次印刷

印数 22 342-32 351

定价 6.50 元

凡购买高等教育出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

版权所有,不得翻印

前 言

1993年6月,国家教育委员会职业技术教育司在北京召开了全国职业高中、职业中专饭店服务与中餐烹饪专业教学计划及专业课程教学大纲审定会议,出席会议的有北京、上海、江苏、山东、广东、四川、辽宁、陕西等省市教委和国家旅游局委派的专家及教师。本书就是根据这次会议审定通过的“中餐烹饪生产实习”教学大纲,参照行业部颁中级工人技术等级标准编写的。

本书共分为八大部分,即:烹饪原料的初加工、烹饪原料的切配、热菜制作、冷菜制作、食品雕刻、面点制作、筵席菜单的编制、厨房主要设备的使用与保养。本书在编写时既考虑到了全国中等职业教育中餐烹饪专业的特点,又兼顾了各地区的烹饪特色,突出了职业教育技能训练。全书共1180课时,具体课时分配可参照下表:

序 号	内 容	课 时 数
	绪 言	4
一	烹饪原料的初加工	80
二	烹饪原料的切配	300
三	热菜制作	500
四	冷菜制作	30
五	食品雕刻	70
六	面点制作	150
七	筵席的设计与制作	36
八	厨房主要设备的使用与保养	10
合 计		1180

本书由山东省职业中学烹饪专业教研中心副主任卢正光,青岛烹饪职业高级中学魏迎利、王傲杰、杨世宗、逢武洲,青岛旅游学校杨秋英、冷亮晨、宁庆源、张其林,青岛美容职业高级中学张延

波、张明勤老师共同编写；由魏迎利统稿、卢正光绘图。

本书初稿由山东省饮食服务学校烹饪专业教研室王志霄主任和武传成老师审阅，由山东省济南第三职业中专高级教师孙一慰主审。参加本课程教学大纲与编写提纲审定会议的有：山东省教学研究室尚志平，济南第三职业中专孙一慰，北京市103中学李刚，北京劲松职业高中田伟、瞿弦音，南京旅游学校张荣春，北京市新源里二中刘建宇，无锡市旅游职业学校鲍治平，上海旅专附属旅游职业学校唐美雯。本书在编写过程中曾得到山东省教学研究室、青岛市职业技术教育教研室的鼎力支持。本书的附录一、二由济南第三职业中专孙一慰等老师提供。在此，对以上同志一并表示衷心的感谢。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，书中难免有不足之处，恳请广大读者提出宝贵意见。

编 者

1995年5月20日

目 录

绪论	1
第一部分 烹饪原料的初步加工	7
实习一 新鲜蔬菜的初步加工	7
实习二 常用水产品的初步加工	11
实习三 家禽、家畜内脏及四肢的初步加工	15
实习四 常用动物性原料的分档取料	19
实习五 干料涨发	24
第二部分 烹饪原料的切配	32
实习一 刀和菜墩的保养	32
实习二 刀法	33
实习三 配菜	43
第三部分 热菜制作	49
实习一 烹饪原料的初步熟处理	49
实习二 制汤	51
实习三 氽、涮、煮	52
实习四 蒸	56
实习五 烧、烩、扒、焖	57
实习六 炖、煨	63
实习七 炒、爆、烹、熘	65
实习八 煎、塌	71
实习九 炸、烤、焗	73
实习十 拔丝、挂霜、蜜汁	79
第四部分 冷菜制作	82
实习一 常见冷菜的烹调	82
实习二 冷菜的拼摆	90
第五部分 食品雕刻	95
实习一 花卉(月季花、西番莲)	95
实习二 大型禽类(丹顶鹤、凤凰)	102

实习三 鱼(金鱼、燕鱼、鲤鱼)	105
实习四 昆虫(蛴螬)	108
实习五 西瓜盅	110
第六部分 面点制作	115
实习一 面团的调制	115
实习二 馅心的加工制作	126
实习三 面条类	131
实习四 饼类	137
实习五 饺类	143
实习六 馒头	150
实习七 卷类	153
实习八 包子类	157
实习九 饅子类	160
实习十 油酥制品	163
实习十一 米类制品	168
实习十二 其他面点制品	175
第七部分 筵席菜单的编制	178
实习 一般筵席菜单的编制	178
第八部分 厨房主要设备的使用与保养	181
一、燃气灶	181
二、电蒸柜(车)	183
三、和面机	183
四、电冰柜	184
五、烤箱	185
附录一、烹调教学实习报告	187
附录二、面点教学实习报告	188
附录三、烹饪专业技能训练量化标准	189

绪 论

一、中餐烹饪专业生产实习的重要意义

中餐烹饪专业生产实习是中餐烹饪专业教学工作的重要组成部分,是学习专业理论知识和专业技能与生产实践相结合的重要途径之一。搞好生产实习课,能使学生了解社会、熟悉烹饪行业,为毕业后走上工作岗位,更快地适应社会,做一个合格的烹调师打下良好的基础。

学生在课堂学习中,较全面、系统地掌握了专业理论知识,初步具备了原料加工技术、烹调工艺、面点制作工艺等方面的基本技能,初步掌握了菜点的制作过程与方法,但对理论知识的掌握尚不够牢固,特别是对烹调基本技能及菜点制作的实际操作方法还不够熟练。一年的生产实习,可以为学生提供更多的专业技能练习机会,是提高操作技能水平、达到中餐烹饪专业培养目标的重要途径。

中餐烹饪专业是技能性很强的专业。要想掌握熟练的技术,达到较高的操作水平,跟上餐饮业发展的步伐,需要具备扎实的基本功和更多的实际操作经验,并在实践中培养良好的职业道德,为学生将来走上工作岗位,能够尽快地适应我国餐饮业的需要打下坚实的基础。

二、生产实习的主要任务

(1) 通过生产实习,能使学生在获得大量的感性认识,巩固、丰富和发展课堂上所学的专业理论知识,进一步熟练操作技能,具备直接参加生产的能力,为成为合格的中级烹调师、达到培养目标创造条件。

(2) 通过生产实习,培养学生具有良好的职业道德,树立严格

的劳动纪律观念和高度的工作责任感。在实习过程中,要坚持对学生进行思想道德教育,使他们树立良好的职业意识、劳动态度和习惯。

(3) 熟悉生产实际,初步学会厨房有关电器、厨具的使用与保养方法,基本掌握厨房生产管理业务知识,为将来从事厨房管理工作打下良好的基础。

三、生产实习的基本要求

1. 对实习单位的要求

(1) 按本单位的实际需要接受实习学生。学生上岗前首先对他们进行培训教育,从职业道德、店规店纪、劳动态度、工作责任、技术技能标准等方面分别提出具体要求,并将上述教育自始至终地贯穿于生产实习的全过程,定期检查,注重落实。

(2) 派专人负责管理。选派有一定工作经验、技术水平较高、工作责任心较强的师傅担任指导教师,负责学生日常实习的组织、教育和管理。

(3) 做好实习学生的出勤管理和统计,并定期向学校反馈。

(4) 负责实习学生的业务培训、指导与考核。

(5) 实习结束后,在学生自我总结的基础上,对每个实习学生的思想表现、职业道德、职业纪律、劳动态度、专业技能等方面写出书面鉴定,送交学校存档。

2. 对学校的要求

(1) 提前制定实习计划,落实实习单位,并召开三会——教师会、学生会和家长会,进行实习前的动员组织,明确实习目的、任务和要求。

(2) 派出班主任、专业教师或实习指导教师定期到各实习单位进行巡回检查,随时了解学生在实习中各方面的表现情况,不断总结经验,随时发现先进典型及存在的问题,与实习单位、指导教师一起做好学生的组织教育与管理工作的。

(3) 学校领导与分管主任要经常深入生产实习单位,加强与

实习单位的沟通。要定期召开有关教师会议,对实习工作情况及时进行交流、小结,并解决实习中出现的各种问题。

(4) 实习结束后,在学生个人、班级总结和实习单位鉴定的基础上,对实习工作进行全面总结。总结经验教训,实事求是地找出成绩与不足,以作为今后实习工作的借鉴。

3. 对学生的要求

(1) 从思想上明确实习意义,端正实习态度,讲究职业道德,遵守劳动纪律和实习单位的规章制度。

(2) 服从分配,听从领导,尊敬师傅,团结同事,圆满地完成实习工作。

(3) 勤学好问,做到眼勤、手勤、腿勤、口勤、脑勤。通过生产实习,使理论与实践相结合,提高操作水平。

(4) 爱护厨房用具,讲究饮食卫生,发扬勤俭节约的优良传统。

(5) 要文明生产,确保安全,规范操作,避免各种伤害事故的发生。

(6) 定期向师傅、教师汇报自己的实习情况。实习结束后要认真写出个人总结。

4. 对实习单位指导师傅的要求

(1) 把带好实习学生看作是自己义不容辞的责任和义务,对学生政治上关心、思想上教育、道德纪律上严格要求,业务上进行传、帮、带,为培养合格的技术人才尽心尽力、尽职尽责。

(2) 负责安排学生的实习劳动任务和技术要求,从初加工、切配、到烹调制作的各个环节尽可能轮流操作,循序渐进,熟悉各种菜点制作的整个过程,不断提高学生的动手能力。

(3) 与学校的实习指导教师密切配合,互通情况,如实反映学生在实习中出现的好人好事和存在的各种问题,以利于对学生的教育和管理。如发现重大问题,应及时与学校联系。

(4) 教育学生自觉抵制资产阶级思想的侵袭,培养学生热爱

专业、勤俭节约、艰苦朴素、吃苦耐劳的精神。

(5) 参加对实习学生的技术培训与考核。实习结束后对学生作出公正、准确、实事求是的实习鉴定。鉴定的内容包括思想道德、业务技术、劳动纪律与劳动态度等方面。

5. 对学校实习指导教师的要求

(1) 实习指导老师要增强责任感,不辞辛苦地加强对实习学生的巡回指导,与饭店的指导教师密切配合,共同承担起指导实习学生的责任。

(2) 结合学校传授的专业理论和技术,联系实习中的操作实际,加强对学生的技术指导,随时总结经验,纠正错误。

(3) 加强对实习学生的思想教育、职业道德教育、劳动观念及劳动态度的教育,把问题解决在萌芽之中。如发现重大问题要及时报告学校处理。

(4) 参与对实习学生的技术考核,准确把握每个学生的实习效果和技能水平,保证学生达到技术等级考核的“应会”要求。

(5) 深入实际,了解烹饪技术新信息,不断更新知识,充实自己,为以后的实习教学打下良好的基础。

四、生产实习的计划、总结与考核

1. 生产实习计划

生产实习计划是指导学生进行生产实习的纲领,是搞好生产实习,达到实习目的的重要条件。生产实习计划由学校教导处、烹饪专业教研室制订,经校长审批后实施。在实习过程中,要严格按照实习计划的要求逐项落实、检查和总结。如因某些特殊原因,经学校与实习单位领导协商,可补充、调整或修改生产实习计划。实习指导教师或师傅应遵照实习计划,组织、指导学生的生产实习活动,不得擅自修改。

生产实习计划的内容包括:

(1) 实习的目的、内容、技术标准及对职业道德、劳动态度等方面的要求;

(2) 实习起止时间,实习单位的安排;

(3) 实习学生的组织管理方法,学校与实习单位各方的职责与义务,实习指导教师与师傅的职责,实习学生的待遇;

(4) 生产实习工作的总结方法,实习学生的鉴定与考核方法、标准;

(5) 优秀实习学生的评定标准与方法。

生产实习计划应及时地传达到有关教师、全体学生及家长,并送交各实习单位、学校存档备查。

2. 生产实习的总结

要把“生产实习课”当成职业技术教育的重要课程来完成。为保证生产实习的质量与效果,要坚持每月或每个阶段一小结,实习结束时全面总结。小结由班主任、实习指导教师组织安排,总结应由学校统一组织安排。

总结的主要内容包括:

(1) 学生在实习中的出勤情况;

(2) 学生职业道德方面的表现情况;

(3) 遵守各项规章制度及纪律情况;

(4) 技术技能的掌握情况;

(5) 突出的好人好事;

(6) 存在的问题与不足。

生产实习的总结收存于教学管理档案中。

3. 生产实习的考核

首先由学生写出实习总结,然后由实习单位作出鉴定。实习考核主要包括以下几个方面:

(1) 学生实习中的出勤及劳动态度;

(2) 思想品质与职业道德情况;

(3) 遵守规章制度与纪律情况;

(4) 技术技能的掌握情况;

(5) 存在的问题与不足,今后的努力方向。

要由实习单位与学校联合对学生进行实习考核。实习单位应选派业务水平高、有考核经验的师傅,与学校实习指导教师组成评委,按照技术等级“应会”标准进行考核,考核成绩报送学校,并以书面材料(如表格式)收存于学生的管理档案中。

学生的实习考核,能为毕业技术等级考核积累经验,打好基础,使学生在技术等级考核中顺利达标,做到毕业时持“双证”上岗,达到国家教委确定的“培养中级技术工人”的目标。

第一部分 烹饪原料的初步加工

实习一 新鲜蔬菜的初步加工

一、叶菜类蔬菜

(一) 常见叶菜类蔬菜

白菜、菠菜、油菜、卷心菜、生菜、韭菜、木耳菜、豌豆苗等。

(二) 叶菜类蔬菜的初步加工步骤和方法

1. 择剔

将叶菜类蔬菜的黄叶、老叶、老根、老帮、杂物等不能食用的部分摘除、剔净。

2. 洗涤

(1) 用冷水洗涤 把择剔干净的蔬菜,放入清水中略浸泡一会,再反复用冷水清洗干净。

主要用于洗去蔬菜上的泥土污物。

(2) 用盐水洗涤 先把摘净的蔬菜放入 2%浓度的食盐溶液中浸泡 5 分钟,再用清水反复洗净。

主要用于虫卵较多的夏、秋季节上市的蔬菜。

(3) 用高锰酸钾溶液洗涤 把择剔干净的蔬菜放入 0.3%的高锰酸钾溶液中浸泡 5 分钟,然后再用清水洗净。

主要用于供凉拌食用的蔬菜。

(三) 操作要领

(1) 择剔时要根据烹调的要求来决定是否保持蔬菜的完整形状。

(2) 洗涤时尽量不使蔬菜的叶破损,并且一定要清洗干净。

(3) 蔬菜要先洗后切,以免造成营养素的损失。

二、根茎类蔬菜

(一) 常见根茎类蔬菜的种类

冬笋、茭白、土豆、芋头、圆葱、葱、姜、萝卜等。

(二) 根茎类蔬菜的初步加工步骤和方法

1. 刮削整理

(1) 将土豆、山药、芋头等带皮的原料用刀削去外皮。

(2) 冬笋、茭白等带毛壳和硬皮的原料应先将毛壳去掉,削去老根和硬皮。

(3) 姜刮去外皮,大蒜、圆葱,葱剥去外皮,切去根。

2. 洗涤

将刮削整理后的根茎类蔬菜用清水洗涤干净。

(三) 操作要领

(1) 刮削皮时要注意节约,不要把可食部分刮去过多。

(2) 根茎类蔬菜大多含有一些不等量的鞣酸(即单宁物质),去皮时与铁器接触易氧化变色,所以去皮后应立即放入冷水中浸泡,用时再取出,以防止变色而影响菜肴的色泽。

三、瓜类蔬菜

(一) 常见瓜类蔬菜的种类

黄瓜、丝瓜、苦瓜、冬瓜、西葫芦、西瓜等。

(二) 瓜类蔬菜的初步加工步骤和方法

(1) 将冬瓜、丝瓜和较老的西葫芦刮去外皮,由中间切开挖去种瓢,洗净即可。

(2) 嫩黄瓜用清水洗净外皮泥土即可。老的黄瓜可将外皮和种瓢去掉,然后洗净即可。

(3) 西瓜应根据不同的用途而采用不同的加工方法。

(三) 操作要领

(1) 瓜类蔬菜在刮皮和去种瓢时,要注意节约。

(2) 有些瓜类蔬菜可以作为食品雕刻的原料(如冬瓜等),在雕刻前也需洗涤干净。

四、茄果类蔬菜

(一) 常见茄果类蔬菜的种类

西红柿、茄子、辣椒等。

(二) 茄果类蔬菜的初步加工步骤和方法

(1) 茄子去蒂并削去外皮,洗净即可。

(2) 西红柿先用清水洗净,再用开水略烫,入凉水中浸凉,剥去外皮即可。

(3) 辣椒去蒂、籽瓢,洗净即可。

(三) 操作要领

茄果类蔬菜的初步加工要根据烹调的要求进行。

五、豆类蔬菜

(一) 常见豆类蔬菜的品种

豌豆、毛豆、扁豆、荷兰豆、豆角、芸豆等。

(二) 豆类蔬菜的初步加工步骤和方法

(1) 豆类蔬菜全部食用的,掐去蒂和顶尖,同时撕去两边的筋,洗净即可,如芸豆、豆角、荷兰豆、扁豆等。

(2) 只食其豆的,剥去外壳取出籽粒,将籽粒放入开水锅中煮透,捞出用凉水浸泡即可,如毛豆、豌豆等。

(三) 操作要领

(1) 去顶尖和边筋时要干净、彻底。

(2) 取籽粒时,要保持籽粒的完整。

六、花菜类蔬菜

(一) 常见花菜类蔬菜的种类

菜花、韭菜花、黄花菜、白菊花等。

(二) 花菜类蔬菜的初步加工步骤和方法

(1) 菜花去根和叶,洗净即可。

(2) 韭菜花用冷水洗净,一般腌制后食用。

(3) 黄花菜去蒂洗净即可。

(4) 白菊花把花瓣取下,用清水洗净即可。

(三) 操作要领

(1) 洗涤时要用冷水洗。

(2) 注意保持花菜的完整形状。

七、检测标准

项 目	无老、黄叶	无虫卵	洗涤干净	形状完整	节约	总分	备注
得分							
标准分	20分	20分	25分	15分	20分	100分	
实得分							

八、实习报告

技能实习的内容是新鲜蔬菜的初步加工。

时间	年 月 日至 年 月 日	数量	kg
实习小结	实习生		
指导教师评语	签名		