

英才职业技能训练

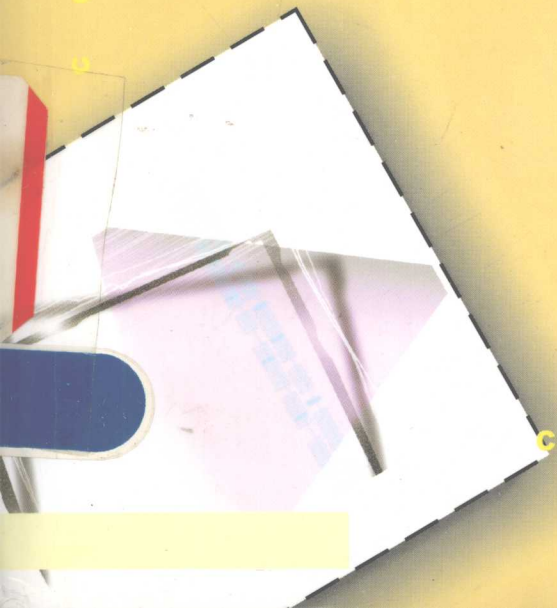


规则·程序·方法·技巧

厨师烹饪 培训教程

贝思德教育机构 编著

依据部颁职业标准，吸收国际最新技术，纵览全国知名菜系，博采名厨操作经验，既适合饭店、饮食店培养专业厨师需要，又为从业者自修自学提供实用教材。



C O O K I N G
西北大学出版社

英才职业技能训练

规则·程序·方法·技巧

厨师烹饪

培训教程

贝思德教育机构 编著

TS872/193

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

英才职业技能训练/贝思德教育机构编著. - 西安:西北大学出版社,2003.2

ISBN 7-5604-1797-3

I. 英… II. 贝… III. 经济学-高等学校:技术学校-教学参考资料 IV. F293.30

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第079653号

英才职业技能训练
厨师烹饪培训教程
贝思德教育机构 编著

出版发行:西北大学出版社

地 址: 西北大学校内

邮 编: 710069

电 话: 8302590

经 销: 全国新华书店

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

开 本: 880×1230毫米 1/32

印 张: 104

字 数: 2515千字

版 次: 2003年2月第1版 2003年2月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5604-1797-3/F·246

总定价: 190.40元(全八册)

前言

美味佳肴出自厨师之手,技艺高超的厨师被人们誉为“美食家”。由此可见,厨师的烹饪技术水平在饮食业中占有多么重要的地位。

作为一名厨师,不但要掌握与烹饪原料加工相关的知识和具体烹饪技术操作要求,食品卫生与营养理论相关的知识,厨房管理与成本核算知识,饭店经营与设施管理知识,酒吧、餐厅饮食管理知识,特色餐厅、风味饭馆的管理知识,而且更重要的是熟练地掌握和制做各种各样风格不同、花色迥异的美味佳肴,做到创新出奇,奇中有彩。

烹饪技术的操作性和实践性很强,它需要厨师具有较高的实践操作技能和一定的烹饪基础知识。为了提高厨师从业人员的烹饪技术水平,培养烹饪技艺新秀,我们结合目前饮食服务业经营管理的特点,总结和收集知名厨师的烹饪技巧和调制厨艺,在此基础上,编写了这本《厨师烹饪培训教程》。作为一本为厨师从业人员全面介绍烹饪技术,旨在掌握技能、达到适应为社会服务和满足饮食市场需求而编写的培训书,它具有实用、合理、新颖的特点。

一、实用:实际操练是本书的突出特点,所以,本书安排了大量的篇幅,对厨师烹饪技术进行了全面、详细的具体操作指导。突出

了菜肴的烹饪技术操作,而对烹饪理论知识只进行了一般的阐述。

二、合理:针对社会上厨师从业人员必须掌握的烹饪知识和科学调制结构以及实际操作程序过程,本书在编排体例上做了合理的安排,努力使内容丰富,文字简洁,通俗易懂,便于操作。

三、新颖:本书吸收和采纳了许多知名厨师多年的实际烹饪经验总结成果与积累的操作理论及其精湛独到的菜肴制作技术。

四、精练:作为厨师培训教程,考虑到厨师从业人员的烹饪技术,重在实践操练,具体操作性强的特点和厨师对掌握烹饪技术的重要性。

目 录

第一章 厨师烹饪入门

第一节 烹饪知识/3

烹调基础知识/3

烹调常识/5

调味常识/7

调味的三个阶段/11

火候基本知识/12

菜肴命名的原则及方法/18

第二节 餐饮营养知识/19

人体热能/19

蛋白质/20

食物营养原素成分计算/25

营养素功用/30

营养素供给量的标准/41

瓜菜、药材、干货的营养常识/42

烹调中减少营养损失的措施/46

讲究营养保持原料风味/47

展示筵席特色的方法/48

第三节 厨房和餐厅知识/51

烹调工具及设备/51

切配工具及设备/53

餐厅餐具介绍/54

装盘的方法/59

厨房安全工作标准/62

食品采购和贮藏卫生制度/64

烫伤及其预防的十八个方法/66

第四节 厨师经济头脑/68

计价的基本功/68

饮食业成本核算/69

调味品的成本核算/74

饮食产品成本核算/75

饮食产品价格的核算/77

厨师菜单的制定/79

第二章 原配料的加工处理

第一节 原配料知识/87

烹饪原料分类/87

配料的种类/89

干货原料的品质鉴别/91

分档取料的要求和作用/92

第二节 菜蔬的鉴别加工/93

生食菜原料是否鲜活的鉴别/93

生食蔬菜的初加工/94

清除蔬菜瓜果残留农药/95

蔬菜的保鲜法/96

第三节 其他原料的加工/99

干货原料胀法加工/99

鳗鱼的加工/100

鱼翅水发法/101

鱼肚的发制法/102

干鲍鱼种类及涨发/103

鱼唇涨发/104

海蜇的水发法/104

裙边的涨发/104

菜肴原料的初步处理/104

第三章 下厨操作初步

第一节 刀工方法与技巧/111

厨师应掌握哪些“刀工”/111

刀工的基本要领/115

刀工的基本要求/116

基本刀法/118

刀法的具体运用/122

原料的刀工形状/124

细加工的方法/132

第二节 配菜技术/144

配菜基本知识/144

配菜的作用和基本原则/149

配菜的基本要求/150

菜肴配菜的基本方法 150

配菜的一般方法及原则/154

配制菜肴的一般规律/156

配菜种类及要求/156

科学、合理着色配色/158

配菜与“切”的关系/160

第三节 不同类别菜的配制/160

配菜的准备/160

筵席菜肴的配制/162

配制花色菜/165

筵席配菜的特点/165

厨房配菜的四个技巧/167

菜肴造型种类/169

凉菜造型/170

配几道异色同形的冷热菜/171

第四章 菜肴制作

第一节 菜肴制作要求/175

制作生食菜的三种方法/175

生食菜与凉拌菜的区别/175

制作生食菜的卫生要求/176

第二节 中国主要菜系制作/177

北京菜系/177

山东菜系/178

淮扬菜系/178

江浙菜系/179

福建菜系/180

广东菜系/180

四川菜系/181

湖北菜系/182

湖南菜系/183

中餐的菜系与地方风味/184

第三节 大众菜谱/185

糖醋肉片/185

葱爆肉片/186

炒木须肉(之一)/186

炒木须肉(之二)/187

炒木须肉(之三)/187

滑溜里肌/188

回锅肉(一)/188

回锅肉(二)/188

扣肉/189

板栗烧肉/190

川白肉(东北菜)/190

红烧牛腩/191

干烧鲤鱼/191

香肥带鱼/192

干煸鳝鱼/192

青椒墨鱼丝/193

清蒸甲鱼/193

炒蟹粉/194

红烧狮子头/194

蒜油裙边/195

糟溜三白/195

老姜炖老鸡/196

何首乌炖鸡/196

鸡丝蔬菜/197

糯米素烧鹅/197

樟茶鸭子/198

香酥乳鸽/199
锅塌里脊/200
八宝芋泥/200
油煎蟹壳黄/201
蒜泥白肉/202
菠菜熏肉/202
粉皮凉拌白肉/202
米粉肉/203
粉蒸肉/204
酱核桃肉/204
荤素狮子头/205
蒸糯米圆子/206
骨酱芋艿/206
咸肉豆腐/207
咸肉菜心/207
红烧牛肉/208
栗子鸡/208
元盅鸡/209
怪味鸡/209
猴头蘑/210
竹荪/211
鲜蕃茄炒蛋/212
摊鸡蛋/213
冰糖莲子汤/213
扒奶汁白菜/214
拌芹菜/214
炒苋菜/214
糠腐竹菠菜/215

烧茄子/216
辣味茄丝/216
青椒炒豆豉/217
焖扁豆/217
素炒黄豆芽/217
青煸鲜蚕豆/218
葱油发芽豆/218
家常豆腐/218
麻辣豆腐/219
蚌肉豆腐/219
绿豆芽拌干丝/220
肉丝炒葱头/220
烩乌鱼蛋 221

第五章 烹饪技能厨艺

第一节 烹饪方法及要求/225

现代烹调法/225
热菜烹调方法/231
冷菜的烹调方法/236
凉菜烹调制作方法/237
其它烹调方法/243
炒菜的方法与特点/244
甜菜制作/245
冷菜制作的几种常见方法/249
凉拌菜的制作方法/250
菜肴与盛具的装盘技术/251
烹调阶段的调控管理/253

第二节 常见菜的制作/255

与炒菜相关的几个问题/255

“炸”菜制作/257

“酥炸”菜制作/259

“熘”菜制作/260

“焦熘”菜制作/263

“爆”菜制作/265

“炒”菜制作/267

“软炒”菜制作/272

“红烧”菜制作/273

“塌”菜制作/274

“扒”菜制作/275

“焗”菜制作/277

“蒸”菜制作/278

“炖”、“焖”菜制作/279

第三节 芡汁浆糊的调制技术/282

芡的种类/282

勾芡的种类和作用/286

勾芡的方法及操作关键/288

汁芡配备表/289

烹调时怎样勾芡/294

烹调时菜肴怎样挂糊/296

第六章 主食面点制作

第一节 主食制作/301

蒸馒头/301

湖州大馄饨/301

千层饼/302

冬菇炒面/303
麻团/304
麻心元宵/304
包子(天津风味)/305
油饼/306
法国通心面/306
肉酱面/307
松丝汤包/307
虾仁小笼/308
桃酥包/309
菊花酥/310
核桃酪/311
糖火烧/312
酥火烧 312
年糕/313
酥皮月饼(苏式)/313
鸳鸯酥合/314
豌豆黄/314
元宵/315
春饼(荷叶饼)/315

第二节 面点制作技术/316

风味食品的自制方法/316
制作点心的操作/320
揉面的技术及作用/321
揉面的方法/321
豆沙馅的制作方法/322
沸水面团的制作方法及其特点/322
温水面团制作方法及其特点/323

面团的调制对面点制作的作用/323

米粉面团的制作方法及其特点/323

蛋和面团的制作方法及其特点/324

发酵的种类及作用/324

面粉质量的检验标准及方法/325

水调面团特点、种类及用途/326

冷水面团的制作方法及其特点/326

开水面团的制作方法及其特点/327

第三节 制汤技术/327

制汤的分类和原理/327

汤的制作及关键问题/332

余与粥/339

白汤的加工方法/341

如何做出美味羹汤/341

第七章 厨师培训和管理

第一节 厨师人员培训及标准/345

厨师的业务培训/345

配菜人员的培训与管理/346

中式面点师国家职业标准规范/349

初级中式烹调师技术标准/362

中级中式烹调师技术标准/363

高级中式烹调师技术标准/365

餐饮业务技术等级标准/366

西式烹调师/370

面点专业标准/374

第二节 厨房管理/377

厨房管理知识/377

厨房岗位管理知识/379
厨房卫生消毒/386
厨房备品管理标准/388
厨房的卫生标准/389
去除厨房污垢的方法/390
厨房害虫防治/391
厨房管理的作用/391
厨师厨房生产流程控制/392
入厨的卫生要求/393
入厨卫生常识/394
熟肉食品污染的防护措施 395
餐厅卫生制度/396
厨房的成本管理/400

第一章

厨师烹饪入门

随着人民生活水平的迅速提高，厨师现在已是一门热门的职业。因为“吃香喝辣”，很多人都想从事这门职业。烹饪是一门技艺，尤其烧得一手好菜更是让人称羡不已。本章通过厨师烹饪入门，简要介绍一些烹饪、菜肴与营养的基本知识，让读者对学习厨艺有一个大概的了解和基本的掌握。