

赵建民◎主编

# 中餐



# 厨师培训教材

zhongcan chushi peixun jiaocai

辽宁科学技术出版社

# 中餐厨师培训教材

zhongcan chushi peixun jiaocai

主 编 赵建民

副主编 金洪霞 郭志刚 岳红亮

辽宁科学技术出版社

沈 阳

## 图书在版编目(CIP)数据

中餐厨师培训教材/赵建民主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5381-4872-5

I. 中… II. 赵… III. 烹饪-方法-中国-技术培训-教材 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 115884 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 130mm×184mm

印 张: 10.125

字 数: 230 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2007 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈慈良

封面设计: 耿志远

版式设计: 袁 姝

责任校对: 王晓秋

---

定 价: 15.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

# 目 录

<b>第一章 中餐厨师的职业素质</b> .....	1
<b>第一节 身体素质</b> .....	1
一、烹调师应具备强壮的体魄 .....	1
二、坚持体育锻炼 .....	2
三、保持良好的生活习惯 .....	3
<b>第二节 文化业务素质</b> .....	4
一、要有一定的文化知识 .....	4
二、掌握烹饪科学的基础理论知识 .....	4
三、掌握菜谱整理、菜单编制等能力 .....	5
四、具备娴熟的烹饪操作技艺 .....	6
五、精通与烹调技术相关的知识 .....	9
<b>第三节 职业厨师的道德素质</b> .....	10
一、要有良好的思想品德 .....	11
二、全心全意为顾客服务的精神 .....	11
三、具备良好的敬业精神 .....	12
四、树立牢固的法制观念 .....	13
思考与练习 .....	14

<b>第二章 中国烹饪概述</b> .....	15
<b>第一节 中国烹饪的起源与发展</b> .....	15
一、中国烹饪的起源 .....	15
二、中国烹饪发展的几个阶段 .....	18
<b>第二节 中国菜的综合特点</b> .....	22
一、选料讲究,用料广博 .....	22
二、刀工精细,讲究配伍 .....	22
三、善于调味,注重火候 .....	23
四、烹法多样,讲究器皿 .....	23
五、菜品繁多,风格迥异 .....	23
六、以养见长,注重保健 .....	24
<b>第三节 中国主要地方菜系</b> .....	24
一、山东菜 .....	25
二、江苏菜 .....	26
三、四川菜 .....	28
四、广东菜 .....	29
五、浙江菜 .....	31
六、福建菜 .....	32
七、湖南菜 .....	33
八、安徽菜 .....	35
九、北京菜 .....	37
十、上海菜 .....	38
<b>第四节 主要少数民族饮食风味介绍</b> .....	39
一、回族饮食风味 .....	39
二、藏族饮食风味 .....	40
三、蒙古族饮食风味 .....	41
四、朝鲜族饮食风味 .....	42

五、傣族饮食风味 .....	42
六、维吾尔族饮食风味 .....	43
思考与练习 .....	44
<b>第三章 烹饪原料 .....</b>	<b>45</b>
<b>第一节 烹饪原料的分类 .....</b>	<b>45</b>
一、烹饪原料分类的原理 .....	45
二、烹饪原料分类的方法 .....	46
<b>第二节 烹饪原料的选择与品质检验 .....</b>	<b>47</b>
一、选料的意义 .....	47
二、选料的基本原则 .....	49
三、烹饪原料的品质检验 .....	51
<b>第三节 家畜 .....</b>	<b>55</b>
一、家畜肉的主要结构及特征 .....	55
二、家畜副产品的结构及特征 .....	57
三、家畜的主要品种 .....	58
四、家畜肉的品质检验 .....	62
<b>第四节 家禽 .....</b>	<b>64</b>
一、家禽的形态结构 .....	64
二、家禽的主要品种 .....	65
三、家禽的品质检验 .....	69
<b>第五节 蛋、乳品 .....</b>	<b>70</b>
一、禽蛋的种类及品级 .....	70
二、乳品的种类 .....	72
<b>第六节 鱼类 .....</b>	<b>73</b>
一、鱼类的主要品种 .....	74
二、鱼类的品质检验 .....	84

第七节 甲壳类及其他 .....	85
一、虾、蟹类 .....	85
二、软体类 .....	88
第八节 海珍干制品 .....	90
思考与练习 .....	99
<b>第四章 原料加工工艺</b> .....	<b>100</b>
<b>第一节 原料初加工的基本原则</b> .....	<b>100</b>
一、去劣存优，弃废留精 .....	100
二、必须符合美学原理 .....	100
三、必须注重营养与卫生 .....	100
四、必须适应烹调的需要 .....	101
五、因料施法，保证质量 .....	102
六、物尽其用，避免浪费 .....	102
<b>第二节 水产品的初加工</b> .....	<b>103</b>
一、水产品初加工的基本要求 .....	103
二、水产品初加工的方法 .....	105
<b>第三节 家禽、家畜的初加工</b> .....	<b>109</b>
一、家禽初加工的要求 .....	109
二、家禽初加工的方法 .....	111
<b>第四节 出肉加工</b> .....	<b>113</b>
一、出肉加工的意义和要求 .....	113
二、常见动物出肉的加工 .....	114
三、整料出肉 .....	117
<b>第五节 干货原料的涨发</b> .....	<b>121</b>
一、干货涨发的意义和作用 .....	121
二、干货涨发的主要方法及原理 .....	124

三、干货涨发后的处理与注意事项 .....	132
四、常见干货原料涨发实例 .....	135
思考与练习 .....	144
<b>第五章 烹饪调味工艺 .....</b>	<b>145</b>
<b>第一节 调味的基本原则 .....</b>	<b>145</b>
一、基础味型 .....	145
二、调味的方式与原则 .....	147
<b>第二节 常见复合味的调制 .....</b>	<b>149</b>
一、传统味汁的调制 .....	149
二、新式味汁的调制 .....	154
三、专用菜式味汁的调制 .....	159
<b>第三节 制汤工艺 .....</b>	<b>162</b>
一、制汤的作用 .....	162
二、制汤的方法 .....	162
三、制汤的要领 .....	164
思考与练习 .....	165
<b>第六章 常用热菜烹调方法 .....</b>	<b>167</b>
<b>第一节 以油为导热体的烹调方法 .....</b>	<b>167</b>
一、炒 .....	167
二、爆 .....	172
三、炸 .....	174
四、烹 .....	179
五、熘 .....	180
六、煎 .....	184
七、贴 .....	185



八、爆 .....	186
九、挂霜 .....	188
十、拔丝 .....	189
第二节 以水为导热体的烹调方法 .....	190
一、烧 .....	191
二、扒 .....	193
三、焖 .....	195
四、炖 .....	197
五、煨 .....	198
六、煮 .....	200
七、烩 .....	201
八、余 .....	202
九、涮 .....	203
第三节 以其他为导热体的烹调方法 .....	205
一、蒸 .....	205
二、烤 .....	207
三、蜜汁 .....	208
四、焗 .....	209
五、微波烹调 .....	210
思考与练习 .....	212
<b>第七章 冷菜制作与食品雕刻</b> .....	<b>213</b>
<b>第一节 一般冷菜的制作</b> .....	<b>213</b>
一、热制冷菜肴的烹调方法 .....	213
二、冷制冷菜肴的烹调方法 .....	220
<b>第二节 冷菜的拼摆技艺</b> .....	<b>224</b>
一、冷菜拼摆的特点 .....	224

二、冷菜拼摆的分类 .....	225
三、冷菜拼摆的步骤和方法 .....	226
四、冷菜拼摆的实用技艺 .....	228
<b>第三节 食品雕刻 .....</b>	<b>231</b>
一、食品雕刻的特点与原则 .....	231
二、食品雕刻的工具与原料 .....	233
三、食品雕刻的类型与步骤 .....	236
四、食品雕刻的刀法运用 .....	240
五、食品雕刻的应用与储藏方法 .....	241
思考与练习 .....	242
<b>第八章 宴席与菜单设计 .....</b>	<b>244</b>
<b>第一节 宴席的意义和种类 .....</b>	<b>244</b>
一、宴席的意义 .....	244
二、宴席的种类 .....	245
<b>第二节 宴席菜肴的设计 .....</b>	<b>246</b>
一、宴席的结构 .....	246
二、宴席中各类菜肴的比例关系 .....	247
三、宴席菜单的设计要求 .....	248
<b>第三节 餐饮菜单设计 .....</b>	<b>251</b>
一、菜单的概念 .....	251
二、菜单的重要性 .....	252
三、菜单的种类 .....	256
<b>第四节 菜单设计的基本程序 .....</b>	<b>262</b>
一、菜单设计程序 .....	262
二、菜单设计要求 .....	265
三、菜单设计原理 .....	267

四、菜单调整 .....	269
思考与练习 .....	275
<b>第九章 烹饪营养与食品卫生 .....</b>	<b>276</b>
<b>第一节 营养素简介 .....</b>	<b>276</b>
一、蛋白质 .....	276
二、脂肪 .....	278
三、碳水化合物 .....	279
四、维生素 .....	280
五、矿物质 .....	283
六、水 .....	284
七、其他营养成分 .....	285
<b>第二节 合理营养与科学烹调 .....</b>	<b>286</b>
一、平衡膳食 .....	286
二、营养食谱设计 .....	289
<b>第三节 食品卫生基础知识 .....</b>	<b>299</b>
一、食品污染概述 .....	299
二、食品腐败变质及预防 .....	302
三、食品容器及包装材料的卫生 .....	304
四、食品添加剂的卫生 .....	307
五、食物中毒的概念、特点和分类 .....	309
思考与练习 .....	311

# 第一章 中餐厨师的职业素质

厨师，是以烹饪为职业的，是以烹调菜肴为主要工作内容的群体，是给人们制作提供可食食品的活动。因而，厨师职业素质的高低就直接关系到广大饮食消费者的切身利益。例如，菜肴加工的水平是否合乎品质的要求，所加工的食品是否干净卫生等。随着我国社会物质文明程度的不断提高，人们的生活水平也在日益得到提高，对饮食消费的食品质量要求也越来越高，这就给我们的厨师提出了更高的要求。也就是说，对厨师从业人员的素质要求也越来越高。一般来说，作为现代社会一名合格的厨师，至少应该具备以下三个方面的基本素质。

## 第一节 身体素质

目前，我国厨师所从事的烹调活动是一种以付出自己的体力为主的工作。厨师的劳动是以手工操作为主的技术性的工作，这种劳动在具体进行时，主要是以体力劳动为其表现形式，有时甚至是较重或很重的体力劳动，如有些原料的初加工过程和临灶翻锅炒菜等。因此，作为一名合格的厨师，必须要有较好的身体素质。

### 一、烹调师应具备强壮的体魄

#### 1. 从身体素质上讲，厨师必须具备强壮的体魄

厨师的工作很辛苦，不仅工作量大，工作时间长，而且繁多。无论是对原料的加工切配，还是临灶烹调，都要付出

很大的体力，没有健康强壮的体质是无法承受的。由于厨师的工作时间有时很长，在灶上有时面对炉火的高温一站就是几个小时，要在一个饭口烹调几百只各种各样的菜肴，因此，厨师还必须要具有较强的耐受力。

## 2. 厨师应具有良好的心理素质

厨师的耐受力同时还包括厨师的心理素质。厨师工作与普通的工作是完全不同的，往往是上班在人前，下班在人后，他人吃饭，厨师烹调，做在人前，吃在人后，甚至业务忙起来，连一顿完整的饭都吃不上，加上高温、油烟的工作环境，会使厨师在心理上产生一种不平衡的感觉。具备一个良好的心理素质，可以使厨师在工作中保持始终如一的稳定状态。比如，有时厨师所烹调的菜肴遭到了顾客的投诉，从而就影响了其他菜肴的烹调，也有的厨师每当菜积压的较多时，心理就会产生高度紧张的情绪等。因此，厨师无论是在心理上还是体力上都要具备很好的耐受性。

## 3. 厨师还应反应敏捷、精力充沛

厨师工作的一大特点之一是忙闲不一，厨房工作一旦开始，往往就会呈现极度紧张的状态。面对纷纷而来的菜肴，由于品质不同，烹调方法是不同的，加之不同的客人特点等，这就要求厨师必须具有良好的临场反应能力。对各种不同类型的菜肴按不同的烹调方法合理安排，做到有条不紊、井井有序，并且能自始至终保持旺盛的精力，特别是业务量较大时，更要精力集中，反应敏捷。

## 二、坚持体育锻炼

坚持不懈的体育运动，不仅能加强自己的体力，而且能磨炼自己的意志，从而增加自己的信心，提高心理素质。在厨师队伍中，许多人认为厨师所从事的工作本来就是较重的体力劳

动，如果再进行体育锻炼，岂不是多此一举，那样会使自己的体力消耗更大。事实上，厨师的劳动大多是一些重复性的操作动作，一般情况下，其劳动强度并不是很大，但动作往往比较单调、机械，重复性较强。这样长期下去的结果就养成了厨师某些方面的职业病，比如长期站墩的厨师，由于操作总是弯腰低头，会形成驼背、腰部酸痛、腿关节僵硬等职业病等。如果不通过业余时间进行体育活动，有意识地活动、锻炼这些部位，到了中老年的时候，会严重危害自身的身体健康。所以，厨师不论是出于对自身健康利益的考虑，还是出于对企业利益的保证，都必须加强自身的体育锻炼，使自己拥有健康的体魄和充沛的精力以及良好的心理素质，将自己的技术投身于社会服务中去。

### 三、保持良好的生活习惯

要想拥有健康的体魄、充沛的精力、良好的心理素质，除了坚持必要的体育锻炼外，更重要的一点是要在自己的日常工作和生活中，合理调节，保持良好的生活习惯。厨师由于起居饮食都没有规律，业务上的忙闲不一，往往导致作息时间的紊乱，尤其是饮食时间几乎是和其他人形成反差，恰恰是大多数人进餐的时候，厨师却正是最忙的时候。加之餐饮行业的环境关系，使很多厨师在不知不觉中养成了许多生活陋习，如吸烟、喝酒甚至是酗酒、夜生活无节制等。这些不良的生活习惯不仅会严重影响其身体健康，还会在某种程度上影响劳动生产。因此，厨师应结合餐饮行业的特点，适当地安排调节自己的工作和生活，培养良好的习惯，这些都是非常重要的素质培养。

## 第二节 文化业务素质

文化业务素质包括文化知识和专业技术水平两个方面，是从事厨师职业必须具备的基本要素。之所以把文化与专业技术并提，是因为只有专业技术没有文化基础的厨师在今天是不可想象的。现代各项科学技术的飞速发展，厨师必须能及时学习新的知识，以丰富自己和提高自己。而且现在学习烹饪技术的方法已经摆脱了传统的手教口授的时代，这就要求厨师必须具备一定的文化基础。

### 一、要有一定的文化知识

我国传统的厨师从业人员一般都是没有文化或文化水平很低，这种情形已经不适应现代社会。随着社会科学技术的发展，烹饪学的内涵与外延已涉及很多社会科学和自然科学领域，这就要求厨师不仅要有较高的操作技术水平，而且必须具备一定的文化知识水平，能够不断通过自学来提高自己的专业水平，不断总结经验，具有一定的文字组织能力和分析问题的能力等。

### 二、掌握烹饪科学的基础理论知识

一个合格的现代厨师，应该全面地学习烹饪的理论知识。在烹饪理论方面至少应掌握和达到以下几点：

#### 1. 掌握扎实的烹饪基础理论知识

一般说来，烹饪理论知识包括烹饪原料知识、烹饪基本概念、菜系知识、烹饪基本原理、烹调的基本原则及烹饪的工艺流程等。烹饪基本理论是厨师研究提高烹饪技术的基本要素，是厨师思维的依据，是显示一个厨师能力的基础，也是厨师能

否不断发展提高的关键因素。我国旧社会的厨师，是“以师带徒”的传授技艺的方式，只有实践，没有理论，因而学习烹饪技艺的时间很长，而且其发展空间很小。我们现今的社会，已进入了信息时代，厨师只有掌握系统的烹饪基础理论知识，才能使专业理论水平和操作技艺水平都有大幅度的提高，成为融知识与技术于一身的文化型厨师。

## 2. 具备一定的营养学知识

作为一个新时代合格的厨师必须掌握各种烹饪原料的营养含量、各类营养素的功能以及人体所需各种营养素的量与比例关系等。只有这样，厨师才能结合菜点烹调时营养素变化的特点，并根据不同的就餐者对营养素不同的需求等因素，配制出合乎营养要求的菜肴、面点等，使就餐者在享受美味的饭菜时，又保证摄入了最佳的营养量。所以，厨师要掌握菜点营养分析和科学配膳、科学烹饪等营养学知识。这不仅是对我国厨师从业人员基本素质的要求，也是我国烹饪发展的方向。

## 3. 不断扩大自己的知识领域

随着人类文明的日益进步，人们对饮食的要求越来越高，不仅能够饱腹，而且要讲营养，讲艺术，要有文化内涵等。也就是说，厨师的全面素质还要求能够不断扩大自己的知识层面，尽可能多地学习与烹饪、饮食有关的各类知识，如饮食心理学、消费心理学、生物学、食品化学、物理学，以及烹饪史学、民俗学、卫生防疫学等，以提高自身的文化素质，为烹饪工作服务。

## 三、掌握菜谱整理、菜单编制等能力

我国的厨师在历史的发展过程中创造了丰富多彩的美馐佳肴，出于缺乏文化的原因，他们的创造只能靠一代一代的“以师带徒”来传授，有许多菜肴因为没有文字记录而失传，



这是我国烹饪发展中的一大损失。新型的厨师，必须具备最起码的文字整理能力，能够将所烹制的菜点用文字记录所使用的各种原料及其用量，表述其完整的工艺过程，并能够对工艺过程进行分析，总结出操作要领及成品特点等。掌握菜谱的整理能力，不仅可以使厨师在工作中得到逐渐的积累，而且可以把自己所创新的产品记录下来，得以传播，使更多的人掌握它的制作工艺，造福于人类。

掌握菜谱的整理编写能力，同时还是现代餐饮企业生产管理的需要。由于产品生产的规格化要求，菜肴的加工需要逐步实施标准化的生产，这就要求厨师能够按照产品规格书中规定的投料标准、工艺过程等进行操作，使菜点的加工质量保持稳定，从而克服传统烹调中厨师随意性的缺点，使中国烹饪能够走标准化、规格化的道路。

现代餐饮业的经营竞争非常激烈，对厨师素质的要求也就更高，不仅要有精湛娴熟的烹饪技艺，还要具备一定的餐饮营销能力，比如分析市场、选择菜式、编制销售菜单等。作为一名高水平的厨师，能够编制一份具有销售前景的良好菜单是一项重要的素质要求。现在客人的消费意识随时都在发生变化，口味也在不断更新，餐饮经营也必须随着这种市场的需求而不断变化。厨师所烹制的菜肴因此就不能一成不变，而是要不断地推陈出新、变换菜式，以适应客人的需求。因此，不仅要求厨师能够编制菜单，而且还要能够根据客人的需求经常调整菜单中的菜式结构，以保持对客人的良好的吸引力。于是厨师就必须掌握把握市场、分析市场、洞察客人的能力，为编制菜单作准备。

#### **四、具备娴熟的烹饪操作技艺**

“鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗所喻。”也就是