

尹稚宁◎编著

新编 厨师实用手册

内容全面，实用性、可操作性、系统性和创新性完美结合

餐饮业厨师入行须知、中国厨师入厨必读、中餐厨师必知的烹饪原料加工方法、中餐厨师必练的刀工技法、厨房配菜的技巧与诀窍、中餐制作火候的掌握与运用、中餐调味的艺术、丰富多彩的中餐烹调方法、中餐宴会和宴席实用知识、中餐厨师必备的厨房管理技能



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



新编



厨师实用手册

尹稚宁◎编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编厨师实用手册 / 尹稚宁编著. —— 天津 : 天津
科学技术出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5308-9501-6

I. ①新… II. ①尹… III. ①烹饪—手册 IV.
①TS972.11-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第010428号

责任编辑: 王 璐

责任印制: 兰 毅

天 津 出 版 传 媒 集 团 出 版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市和平区西康路35号 邮编: 300051

电话 (022) 23332399

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市通县华龙印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张40 字数600.000

2015年6月第1版第1次印刷

定价: 68.80元



前言



001

新编厨师实用手册

随 随着我国市场经济的发展，产业结构也逐渐调整，各种新兴职业不断涌现，传统烹饪行业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为了更好地适应全国中等职业技术学校烹饪专业的教学要求，我们组织了一批相关的职业教育研究人员、富有多年烹饪教育经验的教师 and 行业著名的烹饪大师，编写了这本《新编厨师实用手册》。

本书围绕中式烹调技能，结合我国现在中式烹饪市场上的实际需要，重在培养理论和实际操作技能共有的人才。全书共三篇：第一篇包含厨师从业人员的素质和修养、基本常识、厨师的工种和职责、厨房的工作环节等内容。第二篇包括烹饪的起源发展、操作技能与要求、基础知识、烹饪技法、面点制作的工艺流程、中国各大菜系、少数民族饮食风味、烹饪原料的选取与鉴别、原料的加工工艺、调味品的功效、烹饪美学、冷拼与雕刻、宴席设计、营养学知识以及饮食卫生与成本等内容。第三篇详细介绍了凉菜、热菜、荤菜、素菜、汤羹、点心等菜品。附录中还收录了国家有关部门颁发的中式烹调师国家职业标准、餐饮业和集体用餐配送单位卫生规范以及相应的模拟试题等内容。

本书内容丰富，浅显易懂，系统全面，科学实用。在编写上提炼烹

前言

饪操作要点，精简理论内容，将最实用的知识和最基础的技能结合在一起，让读者在有限的时间内，快速有效掌握厨师应知的常识和操作技巧，使读者既懂烹调又会烹调，提高读者的综合能力。本书即可供烹饪专业人士自学参考，亦可作为培训厨师的基本教材。

由于编者水平有限，书中难免会有疏漏和不当之处，敬请广大读者予以指正。





目 录

理论篇

第一章 厨师从业人员的行业水准.....	002
厨师的仪表与礼貌.....	002
厨师的文化水平和技能要求.....	003
厨师个人的卫生要求.....	008
第二章 做好厨师要具备的素质.....	009
耐心，让厨师走得更稳.....	009
决心，成为名厨的起点.....	010
吃得苦中苦，方为厨中厨.....	010
优秀厨师应具备的资质.....	012
了解烹饪科学的理论知识.....	018
能进行菜谱整理、菜单编制.....	018
娴熟的烹饪操作技艺.....	019
良好的敬业精神.....	021
厨师的基本职业道德素质.....	022
一心一意为顾客服务的精神.....	023
第三章 当厨师应知道的基本常识.....	025
中式菜肴的特点.....	025
学厨师的基本功.....	030
厨师所用的行业术语.....	031
菜肴质量控制的环节.....	033
第四章 厨师的工种与职责.....	038
打荷的职责.....	038
水台的职责.....	039



001

新编厨师实用手册

目 录



凉菜的职责.....	040
烧烤的职责.....	041
蒸炖的职责.....	044
头锅的职责.....	045
二锅的职责.....	046
三锅的职责.....	046
菜单主管的职责.....	047
传菜的职责.....	048
第五章 厨房整体的工作环节.....	049
营业前的准备工作.....	049
营业中的工作流程.....	051
营业后的工作任务.....	052
实践篇	
第一章 中国烹饪的起源与发展.....	056
中国烹饪的起源.....	056
中国烹饪的发展过程.....	056
第二章 中式烹饪的操作技能与要求.....	059
烹饪工序与菜肴制作.....	059
烹调前的注意事项.....	061
烹饪人员的做事要求.....	062
烹饪操作的基本要求.....	062
第三章 中式烹饪基础知识.....	064
选料基本知识.....	064
刀工基本知识.....	066
勺工基本知识.....	072
调味基本知识.....	072
火候基本知识.....	078
配菜基本知识.....	081
第四章 中式烹饪技法.....	085
烹饪方法.....	085
挂糊、勾芡.....	098
汤品的烹制方法.....	099
原料的熟处理.....	107
起锅与装盘.....	115

第五章 面点制作的工艺流程..... 126

 面点制作的技术要领..... 126

 面点成型工艺..... 133

 面点熟制技艺..... 135

 水面制品..... 150

 发酵面制品..... 166

 面团制品..... 179

 米、米粉制品完成..... 184

 职业技能培训面点20例..... 192

第六章 中国十大菜系..... 200

 川菜..... 200

 鲁菜..... 202

 粤菜..... 207

 湘菜..... 209

 淮扬菜..... 210

 浙菜..... 213

 闽菜..... 214

 徽菜..... 214

 北京菜..... 215

 上海菜..... 215

第七章 少数民族饮食风味..... 217

 少数民族风味的发展..... 217

 回族饮食风味..... 217

 藏族饮食风味..... 218

 蒙古族饮食风味..... 219

 朝鲜族饮食风味..... 219

第八章 烹饪原料的选取与鉴别..... 220

 家畜类..... 220

 家禽类..... 222

 海鲜类..... 223

 干货类..... 224

 蔬菜类..... 225

 水果类..... 226

第九章 原料加工工艺..... 230

 原料初步加工..... 230

 原料深度加工..... 231

 家畜类原料..... 232





家畜类半成品原料	234
家禽类整料出骨	235
家禽类的起肉	236
水产类原料	237
干货类原料	240
第十章 调味品的功效	244
调味品的特点和作用	244
调味品的分类方法	245
调味品的具体应用	247
第十一章 味、味觉与味感	254
味	254
菜肴的味	255
味觉与味感	258
第十二章 烹饪美学	265
烹饪美学的原理	265
烹饪美学的色彩运用	281
菜肴的色彩搭配	293
菜肴的装饰	299
造型精美的艺术菜	305
菜肴的创新	329
第十三章 冷拼与食品雕刻艺术	333
拼盘的要求	333
冷拼的手法	334
冷拼的类型	335
冷拼的制作步骤	336
食品雕刻的源流	337
食品雕刻的特点	338
食品雕刻工具与执刀	339
食品雕刻的原料	341
食品雕刻的种类	343
食品雕刻的步骤	344
雕刻注意事项	345
雕品举例	346
雕品的配色、保管与应用	347
第十四章 筵席的设计	350
设筵席的意义与种类	350
宴席的配菜原则	352



筵席配菜的营养	359
筵席菜肴的安排	365
筵席的上菜	367
第十五章 营养学知识	369
营养学基础知识	369
谷类的营养	396
豆类与豆制品的营养	399
畜肉的营养	401
禽肉与蛋类的营养	404
鱼类及其他水产品的营养	408
食用油脂的营养	410
蔬菜的营养	415
调味品的营养	419
烹调与营养	421
膳食营养要均衡	428
第十六章 饮食卫生与成本	437
饮食卫生	437
食品添加剂	441
预防食物中毒	444
食品卫生知识要点	455
烹饪原料的卫生问题	464
食品变质的控制与处理	465
成本核算	467

操作篇

凉菜类	472
素菜热菜	490
肉类热菜	495
禽类热菜	552
水产类热菜	558
蔬菜类热菜	568
煲锅仔类	574
蛋乳类	580
点心类	584
汤羹类	593

附录一 中式烹调师国家职业标准..... 602

 一、职业概况 602

 二、基本要求 604

 三、工作要求 605

 四、比重表..... 610

附录二 卫生部、劳动部、商务部2005年共同制定颁发餐饮业和集体用餐配送单位

 卫生规范（节选） 611

 第一章 总 则 611

 第二章 加工操作卫生要求 613

 第三章 从业人员卫生要求 617

 第四章 附 则 618

厨师初级考试试题..... 619

厨师中级考试试题..... 624



理论篇



第一章

厨师从业人员的行业水准

厨师的仪表与礼貌



002

新编厨师实用手册

理论篇

作为一名厨师，应该有厨师的样子。无论是仪表上，还是仪态上，都力求端庄、大方，工作的时候，要以饱满的精神来对待工作。工作的时候，要穿上整洁的工作服，佩戴领结、干净的工作帽。每位厨师所穿的工作服，力求干净、没有任何破损，围裙要干净些、平整些，鞋子也要保持干净，并且穿着脚上要安全、具有一定的防滑功能。此外，厨师岗位的凉菜师傅和面点厨师，由于工作的特殊性，手上不可佩戴戒指，会影响制作菜肴。

上班时间，女性厨师不可涂抹一些影响工作质量的指甲油，像佩戴耳环这样的饰物也是不允许的，也不可留长指甲。在操作间处理自己的工作时，厨师要以文明的姿态去处理自己手头上的事情，绝不允许出现不雅观、不文雅的行为举止：像用手指挠头皮、大张旗鼓地打喷嚏、伸懒腰、打哈欠等都是不允许的。工作中，手指不可以到处触摸，这会给人以不干净、不卫生的感觉，为了避免这样的现象发生，一定要规避那些不雅的行为。

厨师在行使自己制菜的职责时，要站在顾客的角度为他们制作佳肴，以最大限度地达

到对方的标准。每一位顾客对菜肴的感受程度是不一样的，因为他们来自不同的地方，饮食习惯方面也存在较大差异。一名优秀的厨师，应该根据顾客的喜好，来调整自己手中的菜品，以达到顾客的进食需求，提高他们的满意度。厨师制作的菜肴，只有使顾客满意，才会有餐厅的效益，厨师所做的工作才可能得到顾客的认可，也才能提高餐厅的知名



女性厨师



度。所以，在制作菜肴时，一定要把顾客视为上帝，视为亲人，千万不能以马虎的处事方式来对待他们，不可敷衍他们，要以认真的态度看待菜肴，为顾客制作出一道道美味的菜肴来。

制作菜肴的厨师，若有机会到餐厅去，一定不可怠慢顾客，要以基本的礼貌待客，与前厅的客人交谈时，说出的话，不可过于粗鲁，尽量用文明语言与对方交谈。这样，就能让顾客在用餐的同时，真切地感受到餐厅对他们的关爱。假如顾客对有关的菜肴提出建议，一定要认真倾听，并根据顾客提供的意见，作出得体的回应。

此外，在仪表与礼貌上，厨师还要做到以下几点：

①上班时间，要求站姿端正。若是有主管部门去检查工作，或是有客人想参观厨房，应该以大方的姿态表示欢迎，千万不能以无动于衷的姿态给予回应，甚至以无礼傲慢的姿态给人难堪等。

②平日没事的时候，不可随意出入餐厅，若有特殊原因，非要去前厅，一定要遵守餐厅的规定，不可惹是生非，并向厨师长说出自己前往餐厅的理由。

③若是无意中在餐厅遇到顾客，一定要以绅士的姿态礼让顾客。走路的时候，不可随意哼歌、不大声喧哗、嘴里不吃食物。

④不管是对待家人、朋友，还是顾客，在接打电话的时候，都要态度谦和地说一声：“您好”，随后，报出自己的姓名。态度一定要温和，讲话力求言简意赅，让对方明白你要表达的意思，以这种方式给对方留下一个良好的印象。

⑤工作的时候，同事与同事之间在说话的时候，要用谦虚、礼貌用语，千万不能说粗话，在言行举止上，一定要大方，以赢得同事间的真诚与信赖。

⑥上班时间，要把所有的时间都投入工作中，不参与同事间的嬉戏、打闹，更不能与同事进行不必要的闲聊。

⑦到了用工作餐的时间，不可只考虑自己，而不顾及别人的感受，懂得谦让他人，能够去照顾对方的利益。

⑧吃完工作餐后，尽量用自己的餐巾纸抹嘴、擦手，避免使用餐厅的纸巾。同时，还应该把餐具、筷子等物件送到洗碗间，并且要把自己用过的饭桌擦净，给人以干净的感觉。



厨房

厨师的文化水平和技能要求



厨师从业人员在工作时，会出现分工、厨艺水平级别的不同，然而不同的分工与级别

都有相应的要求。那么，对于各级中式烹饪的文化知识和技能要求又是怎样的呢？

一、初级中式烹饪师

1. 具备一定的知识和能力

(1) 知识水平方面，应该具备初中文化水平或是同等学力的水平。

(2) 要有扎实的烹饪师基本功，能够记住所用烹饪原料的名称、属性、质量要求和鉴别方法与保管常识。

(3) 懂得烹饪领域里的传热介质、化热程序、火候鉴别方法、温度的控制等相关知识。

(4) 作为烹饪师，应该掌握专业领域中基本刀法的分类，也要熟练掌握烹饪技术方面的操作知识。

(5) 一名合格的烹饪师，还应该了解初步加工熟食的标准和有关常识。

(6) 从业工作者，应该掌握基本的烹调方法的分类与相关的技术操作常识。

(7) 从业人员要掌握各自所在岗位的机具、工具、设备的操作方法。并且懂得有关设备与保养常识。

(8) 能够熟知各类调味品的种类、标准、所处阶段以及使用方法等常识。

(9) 对于厨房中使用的易燃、易爆物能够了然于胸，并且知道所用物品的性能与使用常识。

(10) 清楚本地民俗与饮食习惯，了解国内外其他地区的民风、民俗与饮食习惯。

(11) 在食品行业中，一定要懂得一些食品卫生的基础知识，除了这些还不够，还必须熟知《食品卫生法》中的相关条例。

(12) 既要掌握多个菜肴的成本核算方式，也要掌握单个菜肴的成本核算方式。

2. 懂得基本技能要求

(1) 能够掌握干货的涨发技术，并且懂得原料所使用的刀法。

(2) 无论何时，都能独立地对所用的肉类、鱼类原料进行有关处理，这中间包括宰杀、清洗、清理、分档选料等简单加工。

(3) 能够以高超的技巧来调制糊、芡、浆，所用的原料组合、有关比例、投放要求、浓度标准等，都必须符合规矩。

(4) 能够独立地进行焯水、过油、走红、制汤等简单制热处理与操作。

(5) 配制菜肴时，能够以熟练技巧配出各种菜肴。同时，能够按照烹饪的要求，或是菜肴的质量合理地进行切割、配制。



004

新编厨师实用手册

理论篇



用铁板制作食物



(6) 能够对菜肴基本味型的比例给予合理运用, 并且能够调制出基本味型, 也能对各式芡汁进行运用。

(7) 能够熟练地运用较为常用的烹饪方法进行冷菜、热菜的制作。

(8) 除了能够烹饪菜肴, 还必须懂得正确地操作厨房的设备和机具等, 并能够给予合理地保养。

(9) 能够独立完成原料的净料率计算和普通菜品的成本计算, 以确保达到合理的定量。

(10) 作为一名合格的师傅, 一定要能够独立指导自己徒弟的工作。

二、中级中式烹饪师

1. 应该了解的一些知识

(1) 文化水平要达到一个层次, 最好读过高中, 具有高中文化水平或是同等学力。

(2) 不仅能够烹饪菜肴, 而且要熟悉各种不同种类菜系使用的烹饪原料的名称、特质、用途、性能、产地、质量要求和鉴别常识、保管常识。

(3) 既要知道禽类、鱼类、畜类等原料的结构组成, 也要了解原料的下刀部位、操作过程等方面的常识。

(4) 熟知各种高档原料的名称、性能, 并能准确掌握高档原料的涨发技巧与涨发原理。

(5) 要懂得一些食品雕刻的雕法, 还要了解一些花式冷拼的常识。

(6) 不仅要熟知吊汤的原理, 而且也要懂得相应的制作要领。

(7) 懂得原料的采购方法、验收环节、生产过程、销售常识, 并能运用相关的技巧进行成本控制。

(8) 作为一名复合型的厨师人才, 要求掌握原料的营养卫生、良好的烹饪美学观、基本的食品生化常识。

(9) 能够掌握安全生产方面的知识。

(10) 在掌握了上述问题后, 还应该掌握中餐菜系特点以及中餐烹饪的发展情况。

2. 要懂得一点技能要求

(1) 把顾客视为自己的上帝, 并能根据他们的不同情况和要求, 在结合实际的情况下, 烹调出令顾客满意的菜肴。

(2) 不满足于低中档原料的追求, 能够在它们的基础上对餐厅所需的高档原料进行研发, 并懂得一定的涨发常识。

(3) 不满足于某种单方面的菜系制作, 应该孜孜不倦地追求某种菜系全方面操作技能, 并在这个基础上, 能够烹调出一定数量, 且颇具特色的风味菜、凉菜特色菜、热菜特色菜。



食物雕刻