


ZHIYE PEIXUN JIHUA PEIXUN DAGANG

职业培训计划 培训大纲

# 中式烹调师

中华人民共和国劳动和社会保障部培训就业司组织制定

 中国劳动社会保障出版社

# 中式烹调师

中华人民共和国劳动和社会保障部培训就业司组织制定

中国劳动社会保障出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师/中华人民共和国劳动和社会保障部培训就业司组织制定. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2006

职业培训计划 培训大纲

ISBN 978-7-5045-5359-1

I. 中… II. 中… III. ①厨师-技术培训-教学计划 ②厨师-技术培训-教学大纲 IV. TS972.3641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 143553 号

## 中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

北京外文印刷厂印刷装订 新华书店经销

850 毫米×1168 毫米 32 开本 2.75 印张 62 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

## 说 明

为进一步贯彻《民办教育促进法》，更好地规范职业培训机构的办学行为，提高职业培训质量，劳动和社会保障部组织有关专家编制了《中式烹调师职业培训计划 培训大纲》（以下简称《培训计划 培训大纲》）。

本《培训计划 培训大纲》从经济发展对从业人员的培训要求出发，依据国家职业标准，结合职业培训特点，对职业培训目标、课时分配、教学内容等都作了明确规定。

本《培训计划 培训大纲》是分等级进行编写的，每个等级的培训计划中包括培训目标、教学要求和教学计划安排，培训大纲中包括课程任务和说明、课时分配、理论知识部分教学要求及内容和操作技能部分教学要求及内容。

本《培训计划 培训大纲》是在各有关专家和实际工作者的共同努力下完成的，参加编审的主要人员为高山、郑秀生、孟祥萍。

本《培训计划 培训大纲》由中华人民共和国劳动和社会保障部培训就业司组织制定。

# 目 录

初级中式烹调师培训计划 .....	( 1 )
初级中式烹调师培训大纲 .....	( 4 )
中级中式烹调师培训计划 .....	( 22 )
中级中式烹调师培训大纲 .....	( 25 )
高级中式烹调师培训计划 .....	( 45 )
高级中式烹调师培训大纲 .....	( 48 )
中式烹调师技师培训计划 .....	( 63 )
中式烹调师技师培训大纲 .....	( 65 )
中式烹调师高级技师培训计划 .....	( 74 )
中式烹调师高级技师培训大纲 .....	( 76 )

# 中式烹调师

1. 职业代码：4-03-01-01。

2. 职业定义：根据中式餐饮服务和成品特点的要求，能够运用煎、炒、烹、炸、熘、煸、烧、煮、烩等多种冷热菜肴烹调技法，对烹饪原料进行加工、整理、加热、调理、盛装等，制作成中式风格菜肴的人员。

## 初级中式烹调师培训计划

### 1. 培训目标

#### 1.1 总体目标

培养具备以下条件的人员：具有一定的职业道德素质，了解餐饮服务与食品制作相关的法律知识，基本掌握烹调原料加工技术、烹饪原料基础知识、一般菜肴的制作工艺，能够运用简单烹调基本技能，独立完成原料选择、加工、加热处理等厨

房常规辅助工作。

## 1.2 理论知识培训目标

依据《中式烹调师国家职业标准》中对初级中式烹调师的理论知识要求，通过培训，使培训对象了解饮食和食品生产服务过程中的职业道德和相关基本知识，理解烹饪原料切配加工知识、原料知识、菜肴制作技术知识、厨房安全生产知识、食品安全卫生知识等。

## 1.3 操作技能培训目标

依据《中式烹调师国家职业标准》中对初级中式烹调师的操作技能要求，通过培训，使培训对象掌握中式烹调基本技法，合理运用原料切配加工技术完成原料加工整理工作，掌握必要的烹调方法，制作一般菜式和汤羹，能够完成卫生清洁整理工作，能够独立上岗进行安全操作。养成良好的职业习惯，适应专业工作环境，在工作过程中能够做到安全操作，姿态正确。

# 2. 教学要求

## 2.1 理论知识要求

- 2.1.1 职业道德
- 2.1.2 饮食营养卫生知识
- 2.1.3 饮食成本核算知识
- 2.1.4 安全生产知识
- 2.1.5 烹饪原料知识

2.1.6 烹飪原料基礎（初）加工

2.1.7 烹飪原料切配加工

2.1.8 菜肴制作工艺基礎

2.1.9 冷菜制作方法

2.1.10 熱菜制作工艺

## 2.2 操作技能要求

2.2.1 干貨原料漲發加工

2.2.2 動物原料基礎（初）加工

2.2.3 刀工成形技法

2.2.4 冷菜拼擺盛裝

2.2.5 指定熱菜制作

2.2.6 抽簽熱菜制作

## 3. 教學計劃安排

總課時數：400 課時。

理論知識授課：170 課時。

理論知識復習：10 課時。

操作技能授課：50 課時。

操作技能練習：150 課時。

機動課時：20 課時。



## 初级中式烹调师培训大纲

### 1. 课程任务和说明

通过培训，使培训对象掌握初级中式烹调师工作的基础知识和必备的操作技能。培训完毕，培训对象应能够独立上岗，完成简单的常规技术操作工作。

在教学过程中，应以专业理论教学为基础，注意职业技能训练，使培训对象掌握必要的专业知识与操作技能，教学注意够用适度原则。

### 2. 课时分配

课时分配表

理论知识部分				操作技能部分			
内容	总课时	授课	复习	内容	总课时	授课	练习
职业道德	5	5	—	干货原料涨发加工	20	5	15
饮食营养卫生知识	21	20	1	动物原料基础（初）加工	20	5	15
饮食成本核算知识	16	15	1	刀工成形技法	50	10	40

续表

理论知识部分				操作技能部分			
内容	总课时	授课	复习	内容	总课时	授课	练习
安全生产知识	10	10	—	冷菜拼摆盛装	40	10	30
烹饪原料知识	43	40	3	指定热菜制作	30	10	20
烹饪原料基础 (初)加工	21	20	1	抽签热菜制 作	40	10	30
烹饪原料切配加 工	22	20	2	—	—	—	—
菜肴制作工艺基 础	16	15	1	—	—	—	—
冷菜制作方法	10	10	—	—	—	—	—
热菜制作工艺	16	15	1	—	—	—	—
机动	10	—	—	机动	10	—	—
总计	190	170	10	总计	210	50	150

总课时数：400 课时。

### 3. 理论知识部分教学要求及内容

#### 3.1 职业道德

##### 3.1.1 教学要求

通过培训，使培训对象了解认识职业道德基本知识和职业守则基本内容，以及相关法律法规知识，具备从事餐饮服务与食品加工生产销售等行业工作的基本职业道德素质。

##### 3.1.2 教学内容

###### (1) 职业道德

1) 道德的概念、种类和评价标准。

- 2) 社会主义道德建设标准。
- 3) 职业道德的概念、特点与核心。
- 4) 行业职业道德的具体要求。
- 5) 加强职业道德建设的原因。

#### (2) 职业守则

- 1) 忠于职守的概念。
- 2) 衡量产品质量的标准。
- 3) 竞争的实质。
- 4) 烹饪从业人员职业道德内容。

### 3.1.3 教学建议

以职业道德基本概念为重点，结合一些实际案例进行分析讲解，提高培训对象的职业素质，增强服务意识。

## 3.2 饮食营养卫生知识

### 3.2.1 教学要求

通过培训，使培训对象了解认识餐饮服务中的食品卫生和食品营养基本知识，增强从业人员的安全饮食责任意识和科学健康饮食观念，提高自身专业素质。

### 3.2.2 教学内容

#### (1) 饮食卫生知识

- 1) 食品污染的类型、危害和防治。
- 2) 食物中毒的概念和特征。
- 3) 食物中毒的急救处理和现场处理。
- 4) 畜肉、禽肉及水产品的卫生问题。
- 5) 餐饮从业人员的体检。

- 6) 個人衛生習慣。
- 7) 滅鼠與除蟲。
- 8) 食品容器餐具的洗滌消毒。
- 9) 食品衛生法的基本內容。
- 10) 食品衛生管理制度。

#### (2) 飲食營養知識

- 1) 糖類的種類和生理功用。
- 2) 脂肪酸的種類。
- 3) 脂肪的生理功用。
- 4) 氨基酸的種類。
- 5) 蛋白質的營養價值。
- 6) 提高蛋白質營養價值的措施。

#### 3.2.3 教學建議

以食品衛生知識部分為培訓重點，結合餐飲服務行業中發生的案例進行分析講解，提高培訓對象的認知能力，增加培訓對象的感性認識。

### 3.3 飲食成本核算知識

#### 3.3.1 教學要求

通過培訓，使培訓對象了解餐飲服務行業中的成本核算基本知識，提高從業人員有效控制成本的理財意識。

#### 3.3.2 教學內容

- (1) 原料出材率的計算
  - 1) 出材率的概念和應用。
  - 2) 影響出材率的因素。

3) 损耗率的概念。

(2) 成本核算知识

1) 成本的概念和作用。

2) 餐饮成本和菜点成本概念。

3) 成本核算的概念。

4) 进行成本核算的基本条件。

5) 成本核算的基本方法。

6) 净料的概念。

7) 净料成本计算的基本条件。

8) 净料成本的计算。

9) 生料单位成本计算。

10) 半成品单位成本计算。

### 3.3.3 教学建议

以成本核算的基本概念及简单成本计算和出材率的计算应用为教学重点,结合实际例题进行分析讲解,提高培训对象的综合职业素质,增强经营成本核算意识。

## 3.4 安全生产知识

### 3.4.1 教学要求

通过培训,增强培训对象对安全生产的认识,强化安全防范责任意识,提高从业人员的职业综合素质。

### 3.4.2 教学内容

(1) 厨房安全生产的基本知识

1) 厨房安全生产的基本要求。

2) 安全技术的概念和分类。

3) 厨房卫生与安全技术的内容。

(2) 厨房安全用电知识

1) 触电事故的类别。

2) 触电损伤的基本因素。

3) 厨房安全用电的规定。

4) 安全防护的基本措施。

(3) 厨房安全用气知识

1) 燃料的种类。

2) 燃烧的条件。

3) 燃气爆炸极限。

4) 影响燃气爆炸极限的主要因素。

(4) 厨房安全消防知识

1) 厨房安全防火的规定。

2) 厨房消防设备的种类。

3) 厨房中灭火器的种类。

4) 现场救治的方法。

(5) 厨房设备工具的安全使用

1) 压力加热容器的安全使用。

2) 金属烹调器具、搪瓷烹调器具、塑料器具的安全使用。

3) 刀具、(炒)锅的安全使用。

4) 刀伤的现场救治。

5) 肉类加工设备的安全使用。

6) 电烤箱、电饭锅、微波炉的安全使用。

### 3.4.3 教学建议

以基本知识概念、简单设备设施的使用维护为教学重点，

结合实际案例进行分析讲解，加强培训对象的安全责任意识，使培训对象能够安全使用和正常维护厨房设备设施。

### 3.5 烹饪原料知识

#### 3.5.1 教学要求

通过培训，使培训对象系统认识具体烹饪原料，增强培训对象在烹饪原料方面的认知能力，物尽其用，因材施艺，提高原料的使用价值，充实专业素质。

#### 3.5.2 教学内容

##### (1) 原料概述

- 1) 烹饪原料的概念和属性。
- 2) 烹饪原料的分类方法。
- 3) 热量食品原料。
- 4) 绿色食品的基本标准。
- 5) 有机天然食品的标准。

##### (2) 蔬菜

- 1) 蔬菜的分类方法。
- 2) 蔬菜的品种特征。
- 3) 蔬菜的用途。
- 4) 蔬菜中的物质成分。
- 5) 蔬菜品种的别称。
- 6) 蔬菜品种的产地。
- 7) 蔬菜品种的细分。
- 8) 蔬菜品种的用途。
- 9) 蔬菜品种的形体特征。

### (3) 畜类

- 1) 畜类原料的主要品种。
- 2) 畜类制品的类别。
- 3) 猪、牛、羊主要品种。
- 4) 肉制品种。

### (4) 禽类

- 1) 禽类的分类方法。
- 2) 禽类制品的类别。
- 3) 禽类品种的形体特点。
- 4) 禽类腌腊制品。

### (5) 水产动物类

- 1) 水产动物的种类。
- 2) 常用淡水鱼类品种特征。
- 3) 常用海洋鱼类品种特征。
- 4) 海洋鱼类的产区分布。
- 5) 海洋鱼类的主要属性及名称。
- 6) 海洋鱼类的生产季节。
- 7) 贝类的属性、分类、特征和产区。
- 8) 蟹类的属性、分类、特征和生产季节。
- 9) 虾类的种类、属性特点和特征。

### (6) 调料

- 1) 调料的分类方法。
- 2) 调料的用途。
- 3) 调料中的物质成分。
- 4) 调料的制作方法。



5) 调料的形态特征。

### 3.5.3 教学建议

本部分的教学内容较多,知识范围较广,主要涉及原料的品名、特征、特点、类别、成分、产地、性质、产季、用途等内容,可以结合真实的图片资料和实物进行教学,加强培训对象对原料整体形象的理解认识,为从事中式烹调师职业工作积累必要的专业基础知识。

## 3.6 烹饪原料基础(初)加工

### 3.6.1 教学要求

通过培训,使培训对象系统了解和认识烹饪原料加工技术知识,增强培训对象在烹饪原料加工过程中各个环节的技术专业方面认知能力,为专业技能的学习奠定专业基础,提高从业人员的专业技术素质。

### 3.6.2 教学内容

#### (1) 鲜活原料基础(初)加工技术

- 1) 鲜活原料加工的主要过程。
- 2) 鲜活原料初加工的基本要求
- 3) 鲜活原料的范围。

#### (2) 蔬菜原料初加工的基本要求

- 1) 蔬菜原料的洗涤方法。
- 2) 防止蔬菜褐变的方法。
- 3) 蔬菜的保存方法。

#### (3) 禽类原料初加工的基本方法

#### (3) 禽类原料初加工的基本方法