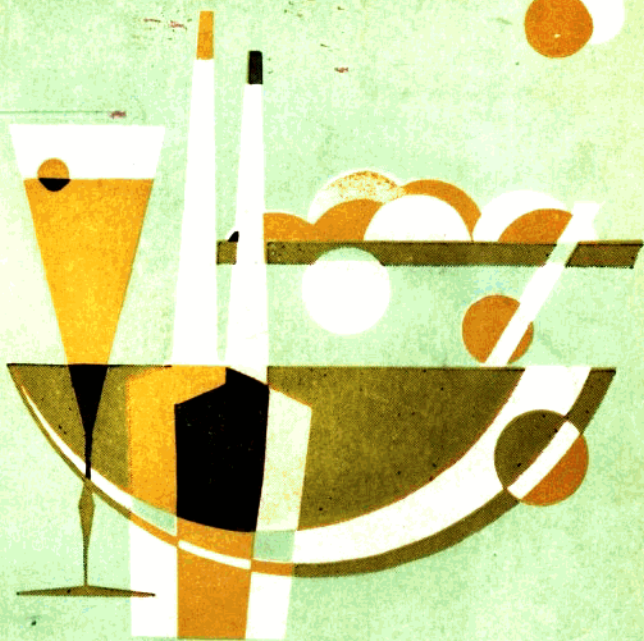




就业训练烹饪专业统编教材



# 实习 菜谱

劳动人事出版社

就业训练烹饪专业统编教材

# 实 习 菜 谱

(试 用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳 动 人 事 出 版 社

本书是由劳动人事部培训就业局组织编写，供就业训练烹饪专业使用的教材。

本书对饮食业成本核算作了简要介绍；并根据《烹饪技术》一书所讲的各类烹调技法例举了80个教学菜肴。从选料、切配、烹调、风味特点、操作关键等方面，对每个菜肴都作了较为系统的说明。

本书与《烹饪技术》、《面点制作》、《饮食营养与卫生》配套使用，学制半年。

本教材可供职业学校、在职培训及自学使用。

本书由唐协增、刘峻岭编写。

## 实 习 菜 谱

(试 用)

劳动人事部培训就业局组织编写

劳动人事出版社出版

(北京市和平里中街12号)

天津新华印刷一厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5.125印张 115千字

1987年4月北京第1版 1987年4月天津第1次印刷

ISBN 7-5045-0006-2/TS·001 统一书号：4238·218

印数：60,200册 定价：0.86元

## 前 言

根据“先培训、后就业”的原则，全面开展就业训练工作，是贯彻“在国家统筹规划和指导下，实行劳动部门介绍就业、自愿组织起来就业和自谋职业相结合”的就业方针和提高职工素质的一项重要措施。为解决就业训练所需要的教材，使就业训练工作逐步走向规范化，我局于今年七月委托部分省、市劳动人事部门（劳动服务公司），分别组织编写适合初中毕业以上文化程度青年使用的、分半年与一年两种学制的教材。

第一批组织编写的就业训练教材有：烹饪、食品糕点、宾馆服务、商业营业、理发、公共交通客运、土木建筑、服装、钟表眼镜修理、无线电修理、家用电器修理、机械加工、纺织、丝织、幼儿保教、财会等十六个专业及职业道德、就业指导、法律常识三门公用教材。其他专业的就业训练教材，将分期分批地组织编写。这套教材，培训其他人员亦可使用。

这次组织编写的教材，是按照党和国家有关的教育方针政策，本着改革的精神进行的，力求把需要就业的人员培养成为有良好职业道德有一定专业知识和生产技能的劳动者，突出操作技能的培训，以加强动手能力和处理实际问题的能力。

就业训练工作是一项新工作，参加编写这套教材的有关

同志克服了重重困难，完成了教材的编写任务。对于他们的辛勤劳动表示由衷的感谢。由于编写时间仓促和缺乏经验，这套教材尚有许多不足之处，请各地有关同志在使用过程中，注意听取、汇集各方面的反映与意见，并及时告诉我们，以便再版时补充、修订，使其日趋完善。

劳动人事部培训就业局

一九八六年八月

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>第一章 饮食业成本核算</b> ..... | 1  |
| 第一节 饮食业的成本和成本核算.....     | 1  |
| 第二节 主料、配料的成本核算.....      | 3  |
| 第三节 调味品的成本核算.....        | 7  |
| 第四节 饮食业的毛利率.....         | 9  |
| 第五节 饮食业销售价格的制定和计算.....   | 14 |
| 第六节 努力改善经营降低成本.....      | 19 |
| <b>第二章 实习菜例</b> .....    | 24 |

## 肉 菜 类

|                |    |                  |    |
|----------------|----|------------------|----|
| 1. 荷叶粉蒸肉.....  | 24 | 13. 奶汤肚块.....    | 42 |
| 2. 脆皮丸子.....   | 25 | 14. 油爆双脆.....    | 43 |
| 3. 糖醋里脊.....   | 27 | 15. 炆白肉.....     | 45 |
| 4. 炸猪排.....    | 28 | 16. 酸辣肚丝汤.....   | 46 |
| 5. 干煸牛肉丝.....  | 30 | 17. 锅烧肘子.....    | 47 |
| 6. 温拌腰丝.....   | 31 | 18. 滑熘里脊丝.....   | 49 |
| 7. 肉丝烧茄子.....  | 33 | 19. 炸春卷.....     | 51 |
| 8. 炸佛手卷.....   | 34 | 20. 仿燕菜卷.....    | 52 |
| 9. 鱼香肉片.....   | 36 | 21. 煎扒白菜卷.....   | 54 |
| 10. 生汆丸子.....  | 37 | 22. 桃仁口蘑汆双脆..... | 56 |
| 11. 珍珠丸子.....  | 39 | 23. 葱爆羊肉.....    | 58 |
| 12. 干炸核桃腰..... | 41 | 24. 红煨牛肉.....    | 59 |

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 25.炸茄夹·····60  | 27.枸杞头炒肉丝·····64 |
| 26.锅贴腰子·····62 |                  |

### 禽 菜 类

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 28.银芽鸡丝·····65  | 34.叫化子鸡·····75  |
| 29.芙蓉鸡片·····67  | 35.菊花锅·····77   |
| 30.辣子鸡丁·····69  | 36.香酥鸭·····78   |
| 31.芝麻鸡·····70   | 37.鸡火煮干丝·····80 |
| 32.栗子黄焖鸡·····72 | 38.清炸菊花肫·····81 |
| 33.葫芦鸡·····73   | 39.盐焗荷叶鸡·····82 |

### 鱼 菜 类

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 40.炒鱼片·····84    | 47.干煸鳝鱼·····95   |
| 41.红烧全鱼·····85   | 48.清炖甲鱼·····96   |
| 42.糖醋鲤鱼·····87   | 49.糟熘鱼片·····98   |
| 43.清蒸鱼·····88    | 50.松鼠桂鱼·····100  |
| 44.绣球全鱼·····90   | 51.松炸鱼条·····102  |
| 45.糖醋三丝鱼卷·····92 | 52.银丝鲫鱼汤·····103 |
| 46.干烧鱼·····93    | 53.家常熬黄鱼·····105 |

### 山珍海味菜类

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 54.煨鱿鱼丝·····106  | 59.玉扇干贝·····114  |
| 55.糖醋鱿鱼卷·····108 | 60.酿金钱发菜·····116 |
| 56.鸡米烧海参·····110 | 61.清汤酿银耳·····118 |
| 57.五彩虾丝·····111  | 62.玉珠猴头·····119  |
| 58.菊花干贝·····113  | 63.蛤蟆鲍鱼·····121  |

### 素 菜 类

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 64.锅塌豆腐·····123 | 67.箱子豆腐·····127   |
| 65.一品豆腐·····124 | 68.栗子烧白菜·····129  |
| 66.炸香椿鱼·····126 | 69.醋溜金边白菜·····130 |

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 70.虎皮豆腐..... | 131 | 72.珍珠面筋..... | 134 |
| 71.莲蓬豆腐..... | 133 | 73.烧面筋泡..... | 136 |

### 甜 菜 类

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 74.一品山药..... | 137 | 78.拔丝苹果..... | 142 |
| 75.杏仁豆腐..... | 138 | 79.蜜汁葫芦..... | 144 |
| 76.南荠饼.....  | 140 | 80.挂霜桃仁..... | 145 |
| 77.水晶冰桃..... | 141 |              |     |

|                  |     |
|------------------|-----|
| <b>附 录</b> ..... | 147 |
|------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 附表 1 蔬菜类净料率参考表..... | 147 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 附表 2 肉类净料率参考表..... | 149 |
|--------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 附表 3 水产类净料率参考表..... | 151 |
|---------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 附表 4 禽蛋类净料率参考表..... | 152 |
|---------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 附表 5 干货类净料率参考表..... | 154 |
|---------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 附表 6 成本、售价换算表..... | 155 |
|--------------------|-----|



# 第一章 饮食业成本核算

## 第一节 饮食业的成本和成本核算

### 一、饮食业成本

凡从事商品生产，在生产过程中就要耗用原材料、辅助材料、燃料、动力、各种管理费用及对固定资产折旧等，还要投入相当的劳动力，耗用人工费用，这些费用的总和就叫做成本。成本是构成商品价格的主体，也是制订商品价格最基本的依据。不同行业，不同企业都有不同的成本，如工业成本、商业成本、交通运输业成本和服务业成本等。

饮食业在加工生产中有各种原料、辅料和生产耗费，这些费用开支就是饮食业成本。加工一个菜点的耗费叫单位成本，用于整个生产中或某一个时期的生产费用叫总成本。如某饭店月、季、年度的成本，就叫做某饭店月、季、年的总成本。

饮食业既从事饮食品的加工，又为顾客提供就餐场地和就餐设备，还要为顾客提供服务性的劳动，它有别于商业和其它服务业。饮食业有加工生产、劳动服务、商品销售三方面的职能。饮食业的加工生产要经过厨师的技术性劳动，把生料、毛料变成半成品，再通过切、配、烹调才能制成菜肴。在销售中既有零售商业开票、收款等职能，还有餐厅服务工作，要耗费一定的人力。这些都是饮食业计算成本的内容和要素。

由于饮食业集产、销、服务于一店，加之供应品种多（有炒菜、面点小吃、甜食、冷饮、酱卤菜等），经营方式灵活（早点、正餐、夜市等），很难在一个品种的成本中核算并分摊产、销、服务过程的所有费用。因此饮食业习惯把实际耗用的原材料作为成本，不包括生产过程中的其它费用。

根据用途和作用，饮食业原材料可以分为三大类，即主料、配料（辅料）、调味品（调料）。这三类用料称为饮食业成本的三要素。计算饮食品的单位成本，就是把耗用在各单位产品中三类用料的数量，乘以单位进价，然后逐一相加。

## 二、饮食业成本核算的意义和作用

饮食业成本核算，是企业管理的一项重要内容，也是企业经济核算的组成部分。它关系到企业的经济效益和产品的社会信誉，因此，必须加强此项工作。

1. 正确执行党的物价政策。物价工作不仅是一项经济工作，也是一项政治工作。饮食业的价格政策是中央、省、市根据饮食业的实际情况制订的，具体又通过规定毛利率来实现的。因此，贯彻执行规定的毛利率，是饮食业体现党的价格政策的重要一环。在具体执行规定的毛利率中，要将成本核实，计算要正确。不然，即使按规定执行，也可能由于核算不准或成本不实而使售价过高或过低，影响企业盈利或损害消费者的利益。

2. 维护消费者利益。饮食业是为人民生活服务的行业，不但要求搞好服务工作，保证菜点质量，还要正确执行价格政策，执行上级领导关于价格方面的规定以维护消费者的利益。除必须按规定毛利幅度定价外，还要做到按质论

价，质价相符，买卖公平。要做到这些，首先是正确细致地核算饮食品的成本。

3. 促进企业的经营管理。成本核算是饮食企业经营管理的重要一环。通过核算可以及时发现企业管理中的漏洞和问题，提供改进管理的方向。饮食业在为人民生活服务的同时，应该取得合理利润，积累扩大再生产的资金，为社会主义建设服务。如果核算不准，也可能使企业减少利润，甚至导致亏损。要避免这方面问题的发生，重要的是搞好成本核算。

### 三、掌握成本核算的方法

成本核算是企业管理人员和厨师必修课之一。因为成本核算是企业经济核算的组成部分，也是合理定价的基础，它直接关系到企业的经济效益。每一个管理人员、物价干部都应提高对成本核算重要性的认识，掌握核算技能，积极参与核算，不断提高业务能力和管理水平。

成本核算又是烹饪技术的一个组成部分。掌握成本核算能促进烹饪技术的提高。作为直接参与成本核算的厨师，都应当熟练地掌握成本核算的方法，做到既会操作，又懂核算。

搞好饮食业成本核算，要对原材料采购、保管、加工制作、烹调等全过程有所了解。只有知道原材料的产地、用途、进价、质量，并掌握净料率和加工发制方法等，才能作好此项工作。因此必须下一定的功夫，通过勤学苦练，逐步掌握各种有关业务知识和计算方法，以适应工作需要。

## 第二节 主料、配料的成本核算

### 一、净料成本的核算

主料、配料、调料是饮食业成本的三要素。什么是主料？主料即某一个菜点的主要原料。一般指一个菜点中用量较大，质量和价格较高的原材料。什么是配料？配料即辅助原料。例如：青豆虾仁，虾仁价格高、用量大是主料，青豆为配料。由于主、配料是饮食品的主体，所以核算成本必须从主、配料作起。

主、配料一般都要经过择洗、宰杀、拆卸、涨发、出水、初熟等初步加工处理才能用于配制菜肴。没有经过初加工的原料称毛料，经过初步加工处理可以用于配菜的称净料。饮食业核算主、配料成本一般要用净料，因此必须先计算出净料成本。净料成本直接影响产品成本，故加工时损耗越小，净料率越高，成本越低，反之成本越高。

毛料经过择洗、拆卸加工后，一部分变为无使用价值的废料，一部分为净料。如没有可利用的下脚料，则用毛料总值除以净料重量，求得净料成本。其计算公式是：

$$\text{净料成本} = \frac{\text{毛料总值}}{\text{净料重量}}$$

例：活鱼一条重1.5千克，每千克5元，经刮鳞、去鳃、去内脏后，得净鱼1.1千克，求净鱼每50克的成本价？

$$\text{解：} \frac{1.5 \times 5 \times 50}{1.1 \times 1000} = \frac{375}{1100} \approx 0.34 \text{ (元)}$$

答：净鱼每50克成本价为0.34元。

毛料经加工处理后，除净料外又有可利用的下脚料，则必须从毛料总值中减掉下脚料的价值，再除以净料重量，求得净料成本。其公式是：

$$\text{净料成本} = \frac{\text{毛料总值} - \text{下脚料价值}}{\text{净料重量}}$$

例：毛鸭一只重2千克，每千克单价3.60元，经宰杀加工后得净光鸭1.5千克，下脚料头、翅、爪作价0.30元，内脏0.50元，求光鸭每50克的成本价？

$$\begin{aligned}
 \text{解：光鸭成本} &= \frac{[2 \times 3.60 - (0.30 + 0.50)] \times 50}{1.5 \times 1000} \\
 &= \frac{(7.20 - 0.80) \times 50}{1500} \\
 &= \frac{6.40 \times 50}{1500} \\
 &\approx 0.21 \text{ (元)}
 \end{aligned}$$

答：光鸭每50克的成本为0.21元。

## 二、半成品的成本核算

半成品是经过初加工和熟处理，但还未制成成品的净料。有的半成品不需要调味品，有的需要加其它原料和调味品。如蔬菜经过焯水处理后成为熟制半成品，其计算方法同一般净料算法。加入其它原料的，要把其它原料的成本加进去再求出净料价。其计算公式是：

$$\text{熟制半成品成本} = \frac{\text{毛料总值} + \text{其它原料成本}}{\text{熟制后半成品重量}}$$

例：油炸丸子用净绞肉1千克，每千克3.50元，用鸡蛋150克0.45元，用湿淀粉200克0.20元，如出净丸子1.25千克，求每50克丸子的成本价。

$$\begin{aligned}
 \text{解：净丸子成本} &= \frac{[1 \times 3.50 + (0.45 + 0.20)] \times 50}{1.25 \times 1000} \\
 &= \frac{(3.50 + 0.65) \times 50}{1250} \\
 &= \frac{207.5}{1250}
 \end{aligned}$$

$$= 0.166 \text{ (元)}$$

答：净丸子每50克成本价0.166元。

### 三、净料率及其运用

净料的成本必须用拆卸等方法加工后经过称重才能算出，饮食业每天购进的原料的品种和数量很多，不可能每一种原料加工后都过秤，这样太麻烦。用计算净料率的办法就很简单。因为每批原材料中虽有大小和质量的差异，但共同的一点是毛料与净料之间有一定的比例关系，只要一次求出这个比例，其它相同的原料就不用称重。计算净料率的公式是：

$$\text{净料率} = \frac{\text{净料重量}}{\text{毛料重量}} \times 100\%$$

例：购进芹菜6千克，经打叶、去根、洗净后得净菜4千克，求芹菜的净料率？

$$\begin{aligned} \text{解：净料率} &= \frac{4}{6} \times 100\% \approx 0.667 \times 100\% \\ &\approx 66.7\% \end{aligned}$$

答：此芹菜的净料率为66.7%。

与净料率相对应的是损耗率。毛料重量减净料重量即为损耗量，损耗量占毛料重量的百分比就是损耗率。其计算公式为：

$$\text{损耗率} = \frac{\text{损耗重量}}{\text{毛料重量}} \times 100\%$$

利用净料率可以根据毛料重量，直接计算出净料重量。公式是：

$$\text{净料重量} = \text{毛料重量} \times \text{净料率}$$

例：购进菜花13千克，已知菜花的净料率为80%，求净料

重量？

解：净料重量 =  $13 \times 80\% = 10.4$ （千克）

答：菜花的净料重量为10.4千克。

应用净料率来计算成本，虽有快速的特点，但因原材料受季节、品种、质量等因素的影响，同一原料其净料率差异很大。另外还受技术处理优劣的影响。在具体使用净料率时应灵活掌握，并注意下列几点：

1. 净料率属于一种测试的平均率，不能完全替代实测数据。某些影响较大的品种，在产地、质量起变化时，应另外测算，以实测数为准。

2. 在一个年度中由于季节不同，净料率变化很大，如冬葱可达70~75%，春葱仅为55~60%，因此必须从实际出发，搞两个或两个以上净料率。长年使用的原料，也可用年度综合平均数值来求出净料率。

3. 测定净料率不能以最优或最次质量及最佳或最劣技术处理的数据为准，应以中等质量，一般技术水平加工处理的为标准，使经测定的净料率尽可能符合实际，以保证净料率一定的精确度。

### 第三节 调味品的成本核算

#### 一、调味品成本的特点

调味品是烹制饮食品不可缺少的原料。我国各地菜肴烹制均很讲究调味，“五味调和百味香”。中国菜“味”的变化，远远超过西方菜，堪称世界第一。

调味品在饮食原料中所占比例虽不大，但往往菜点的色、香、味要由调味品来表现。在成本核算中不能认为调味用量少而不予重视。实际上调味品中的油、糖、酱油、味精

等在整个菜肴占有相当比重，有个别品种其调料成本往往超过主料。如家常豆腐中豆腐是主料，一般只占成本的15%左右，而其调料却要占到60%左右。由此可见调味品并非“微不足道”，而是饮食品成本核算的主要对象之一。

用于烹制饮食品的调味品种类很多，但在每个单位成本中用量较少。饮食业除大批量加工的成品外，烹调菜肴由于现场操作的时间短、速度快，一般采用随操作随使用的方法，不易称量核算，给正确核算调味品带来一定的困难。因此要求每个烹调技术人员必须全面掌握调味技术，熟悉各种调味品的规格、质量、价格和标准用量。

## 二、调味的估量法

1. 容器估量法。这是一种估计油、酱油、醋、料酒等液体原料数量的方法。饮食业厨师一般用手勺来估量，如：2勺、1勺、 $\frac{1}{2}$ 勺、 $\frac{1}{3}$ 勺等，每勺代表一定的重量。

2. 体积估量法。体积估量法是以原料的体积为对象，估计数量的一种方法。主要用于食糖、食盐、味精、干淀粉等粉质或晶体原料。

3. 测定标准用料法。将一些操作和用料基本相同的品种，分类测定其标准调味品用量，以后核定同类品种，比照核算。个别品种如有变化，另作适当调整。

## 三、调味品核算方法

核算调味品成本，首先必须了解其等级、规格和进价，有季节性的按年度平均价；属于议购议销的按市场价。然后根据测定的用量，乘以调味品价格，再每项逐一相加，就可计算出调味品成本。

例：炒腰花用以下调料，其成本是多少？



| 品名  | 数量<br>(克) | 单 价<br>(元/克) | 金 额<br>(元) | 品名  | 数 量<br>(克) | 单 价<br>(元/克) | 金 额<br>(元) |
|-----|-----------|--------------|------------|-----|------------|--------------|------------|
| 植物油 | 75        | 0.0024       | 0.18       | 食 糖 | 15         | 0.0014       | 0.021      |
| 料 酒 | 25        | 0.0014       | 0.035      | 食 盐 | 5          | 0.0004       | 0.002      |
| 味 精 | 2         | 0.014        | 0.028      | 水淀粉 | 40         | 0.0005       | 0.024      |
| 酱 油 | 50        | 0.0004       | 0.02       |     |            |              |            |

解：把成本金额逐一相加：

$$0.18 + 0.035 + 0.028 + 0.02 + 0.021 + 0.002 + 0.024 \\ = 0.31 \quad (\text{元})$$

答：炒腰花的调料成本为0.31元。

#### 第四节 饮食业的毛利率

##### 一、饮食业毛利率的构成

成本是价格的基础，是构成商品价格的主体。饮食业的产品成本是由制作产品所耗用的主料、配料和调味品的成本构成，也就是说制作饮食品耗用原材料的总和即饮食业的产品成本。但有了产品成本数还不能直接计算出饮食品销售价格，还需要知道毛利率是多少。有了规定的毛利率，才能计算销售价格。

饮食业产品价格和其它商品价格一样，是由生产成本、流通费用、国家税金和企业利润组成的。即：

$$\text{饮食品价格} = \text{产品成本} + \text{流通费用} + \text{国家税金} \\ + \text{企业利润}$$

由于饮食业的特殊情况，为了计算方便，习惯把后三项加到一起作为“毛利润”（简称毛利），生产成本加上毛利即为饮食品销售价格。即：