

厨师考核手册

● GUIDE OF COOK TESTING

● GUIDE OF COOK TESTING

● GUIDE OF COOK TESTING



● 湖南省机关事务管理局

● 湖南省烹饪协会

● 湖南科学技术出版社

厨师考核手册

湖南省机关事务管理局
湖南省烹饪协会 联合编写组

●湖南科学技术出版社

[湘]新登字004号

厨师考核手册

湖南省机关事务管理局 联合编写组
湖南省烹饪协会

责任编辑:王劲松

湖南科学技术出版社出版发行
(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

1991年11月第1版第1次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 11 插页: 4 字数: 287,000

印数: (平) 1——14,600 (精) 1——2,100

ISBN 7-5357-0963-X
(精装) TS·67 定价: 7.90元

ISBN 7-5357-1008-5
(平装) TS·68 定价: 5.90元

序 言

中国烹饪有着悠久的历史，源远流长。它是我们中华民族灿烂文化的组成部分，是我们伟大祖国的珍贵文化遗产，在世界上占有重要的地位，享有崇高的声誉。这是我国各族人民几千年来辛勤劳动的宝贵结晶，也是我国广大烹饪工作者世代精心创造的丰硕成果。

新中国成立以后，对于继承和发展我国的烹饪事业，党和国家是十分关怀和重视的，不断从政治、思想、经济、教育等各方面积极创造条件，这不仅促进了厨师社会地位的提高，同时，也促进了厨师烹饪技艺的进步。

党的十一届三中全会以来，我国各族人民，在党的领导下，坚持四项基本原则，坚持改革、开放，使我国的国民经济得到持续稳步发展，人民的物质生活和文化生活得到逐步提高。党中央再三强调要把经济建设转移到依靠科技进步和提高劳动者素质的轨道上来。烹饪要更好地为经济建设、人民生活和旅游事业服务，也必须依靠科技进步和提高劳动者的素质，才能使我国的烹饪事业有一个大发展，烹饪技艺有一个大提高，烹饪队伍有一个大扩展。在这种催人奋进的形势下，应广大烹饪工作者的迫切要求，湖南省机关事务管理局和湖南省烹饪协会的同志，在总结多年厨师考核经验的基础上，联合编写、出版《厨师考核手册》一书，这是一件很有意义的事。它对于培养和提高厨师的业务技术素质，以适应改革、开

放形势的发展;对于通过考核,评定技术等级,以充分调动厨师的积极性和创造性;对于开创烹饪事业的新局面,以适应人民生活需求的不断提高和旅游、服务事业的日益发展,都将起重要的推动作用。

“民以食为天”,烹饪事业是永恒的事业。继承我国的烹饪遗产,并使之发扬光大,是时代赋予我们的光荣而重要的使命。欲完成这一艰巨的任务,就必须在“继承、发扬、开拓、创新”的方针指引下,遵循提高与普及相结合的原则,一方面要为促进国际友好交流服务,为发展旅游事业服务;另一方面,也要跟上社会的需要,不断满足人民群众不同的消费需求。这里,首要的任务是,尽快提高烹饪队伍的政治思想、科学文化和业务技术素质。为此,要办好烹饪教育,大力发展职业技术培训;并在培训的基础上,有计划地组织考核,促进厨师素质的全面提高,为培养一支有理想、有道德、有文化、有纪律、技术熟练的新型厨师队伍而努力。同时,我们殷切期望广大烹饪工作者,增强使命感和责任感,虚心学习,刻苦钻研,努力把自己锻炼成为一名合格的厨师,为我国的四化建设,丰富人民生活作出新的贡献。



1991年7月19日于长沙

注:曹文举同志系湖南省人大常委会副主任、湖南省烹饪协会名誉会长

前 言

在多年的考核实践中,厨师们有一个迫切的心愿,希望有一本在业务理论和实际操作上指导考核的通俗读物公开出版,以期有助于学习和提高。《厨师考核手册》就是为了适应这种需要而编写和出版的,作为长期从事厨师考核工作并参与本书编写工作的人员,我们对此感到由衷的高兴。

本书围绕厨师考核这一主题,比较全面系统地介绍了我国烹饪的发展历史和现状,饮食业业务技术等级标准,烹制中国菜肴、面点的各类知识,以及考核菜肴、面点的质量要求和组织、技术管理等。总之,凡与厨师考核有关的内容,本书都已囊括。一卷在手,就可纵览全貌,只要悉心阅读,考核要领就不难掌握。我们期待,这本书能受到广大厨师们和烹饪工作者的欢迎和喜爱,而且在考核实践中能发挥一定的作用。

本书的编写和出版,得到湖南省人大常委会副主任、湖南省烹饪协会名誉会长曹文举同志,中共湖南省委办公厅副主任杨明同志,湖南省人民政府副秘书长焦如一同志,湖南省商业厅厅长曹文斌同志,湖南省机关事务管理局、湖南省烹饪协会的领导和有关同志,以及湖南科学技术出版社的领导和责任编辑的支持与帮助。同时,还得到四川、广东、江苏、山东、安徽、浙江、福建等省烹饪协会和饮食服务公司的领导和同行的支持与鼓励。此外,在考核菜点的质量要求方面,也还得到湘菜大师石荫祥同志,特一级烹调师王墨泉、许菊云同志和特一级面点师李寿泉、张力行、邓兆云、赵延年等同志的指点、斧正。对此,我们谨表示衷心感谢。

在编写中,我们以全国饮食服务技工学校试用教材为蓝本,按照“博采众长”的原则,从有关的书刊、教材中吸取或参考了部分资料。在此,谨表谢忱。凡参考的主要书目,已附于本书之后,特此说

明。

参加本书编写的有：林世德、曹令昌、彭哲林、杨张猷、沈逸文和周偶同志，由林世德同志总纂。

由于我们的水平有限，本书难免有不妥甚至错误之处，敬请广大读者和同行批评指正。

编 者

1991年7月

目 录

第一章 中国烹饪的历史发展	(1)
第一节 中国烹饪的发源.....	(1)
第二节 中国烹饪的形成.....	(4)
第三节 中国烹饪的发展.....	(7)
第四节 中国烹饪的高峰	(10)
第二章 中国烹饪发展的新时期	(15)
第一节 中国烹饪的新变化	(15)
第二节 发展中国烹饪的途径	(20)
第三节 中国烹饪的发展方向	(23)
第三章 中国饮食业的特点和作用	(28)
第一节 饮食业的明显特点	(28)
第二节 饮食业的重要作用	(32)
第四章 中国饮食业业务技术等级标准	(38)
第一节 《标准》的意义和特点	(38)
第二节 烹调专业技术等级标准	(42)
第三节 面点专业技术等级标准	(46)
附:饮食业西餐业务技术等级(试行)标准.....	(50)
第五章 中国菜肴知识	(57)
第一节 中国菜肴的特点	(57)
第二节 中国菜肴的分类	(60)
第三节 地方菜	(66)
第六章 中国面点知识	(74)

第一节	我国面点的发展与流派	(74)
第二节	中国面点的分类	(77)
第三节	我国风味面点简介	(81)
第七章	烹饪原料知识	(88)
第一节	肉类原料知识	(88)
第二节	蔬菜原料知识	(92)
第三节	水产品原料知识	(94)
第四节	干货原料知识	(98)
第五节	调味品原料知识	(101)
第六节	其他原料知识	(104)
第八章	烹饪原料加工技术知识	(106)
第一节	原料的初加工	(106)
第二节	干货原料涨发	(110)
第三节	刀工与刀法	(112)
第四节	取料与去骨	(116)
第五节	配菜与冷盘制作	(118)
第六节	食品雕刻	(123)
第九章	烹调技术知识	(126)
第一节	火候	(126)
第二节	调味	(128)
第三节	原料的初步熟处理	(131)
第四节	挂糊、上浆和勾芡	(135)
第五节	烹调方法	(139)
第六节	凉菜制作方法	(144)
第七节	装盘	(145)
第十章	面点制作技术知识	(150)
第一节	面点制作的一般程序与要求	(150)
第二节	馅心的制作	(154)
第三节	面点的成形与熟制	(159)
第十一章	中国筵席知识	(164)

第一节 筵席的意义、种类	(164)
第二节 筵席菜肴的配置	(167)
附:中、高档筵席菜单实例	(171)
第三节 筵席的准备和上菜程序	(174)
第四节 菜肴命名的知识	(176)
第十二章 烹饪营养知识	(179)
第一节 营养素的种类与生理功用	(179)
第二节 营养、热量与健康的关系	(185)
第三节 中国烹饪的营养	(186)
第四节 平衡膳食结构	(189)
第五节 筵席配菜的营养要求	(191)
第十三章 烹饪卫生知识	(195)
第一节 微生物知识	(195)
第二节 食品卫生	(198)
第三节 几类烹饪原料的卫生	(202)
第四节 加强饮食卫生管理	(204)
第五节 预防食物中毒	(207)
附:食品加工、销售、饮食企业卫生五四制	(211)
第十四章 饮食业成本核算知识	(212)
第一节 主、配料成本核算	(212)
第二节 调味品成本核算	(217)
第三节 饮食产品成本核算	(220)
第四节 饮食产品价格核算	(221)
第十五章 酒水知识	(227)
第一节 中国酒的历史和现状	(227)
第二节 酒的知识	(230)
第三节 饮料知识	(239)
第十六章 考核菜肴的质量要求	(242)
第十七章 考核面点的质量要求	(267)
附:几个地区面点和西点的质量要求	(278)

第十八章 外地主要菜肴的质量要求	(283)
第十九章 厨师考核的组织管理	(308)
第一节 加强组织领导.....	(308)
第二节 认真安排计划.....	(311)
第三节 搞好理论考试.....	(314)
第四节 严格操作现场管理.....	(317)
第二十章 厨师考核的技术管理	(324)
第一节 评判的组织及指导思想.....	(324)
第二节 菜点评判的内容和质量标准.....	(327)
第三节 制定操作考核项目.....	(331)
第四节 菜点评判的方法.....	(335)
主要参考书目	(340)

第一章 中国烹饪的历史发展

中国烹饪有着悠久的历史。它是我们中华民族历史文明的产物，也是我国各族劳动人民几千年来辛勤劳动和集体智慧的结晶。研究中国烹饪，就必须首先探讨它的起源和发展历史。为了叙述方便，对于解放前的中国烹饪发展史，我们粗略地分为以下几个时期，即中国烹饪的发源、中国烹饪的形成、中国烹饪的发展和烹饪的高峰。现分别简要介绍于后。

第一节 中国烹饪的发源

中国烹饪的发源，可以追溯到史前的新石器时代，起决定作用的有三大因素：一是火的利用，二是陶器的发明，三是盐的使用。

一、关于火的利用

我们伟大的祖国是世界四大文明古国之一，也是人类文明发祥地之一。我们的祖先在从猿进化成为原始人以后，长期过着“茹毛饮血、生吞活嚼”的野蛮生活。因为没有文字记载，这样的原始生活不知道经过了多少年代。在遥远的太古时期，原始人所居住的森林，常常因自然界的雷电而引起火灾。一些烧死的野兽尸体，被原始人食用之后，他们觉得这种烧熟的兽肉比之过去生吃的兽肉，味

道要好得多。这样,经过无数次的重复,使原始人逐渐懂得了熟食比生食味道鲜美。要熟食,唯一的条件是离不开火。这样,原始人就开始想方设法保留火种。后来从寻找火源、保留火种的探索中,又渐渐地发明了取火的方法。有了火,熟食便正式开始了。

我国先民用火熟食,传说的时间很早。在 2000 多年前的《周礼·含文嘉》这一篇历史文献中,就记载了发明用火的圣人——燧人氏。说:“燧人氏钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”这就是中国历史上传说的钻木取火以化腥臊的“燧人氏”时代。《古史考》称:“燧人氏钻火,始裹肉而燔之,曰炮。”这便是我国烹饪起源的先导,也是后来发展的烧烤技术的先河。

火的使用,是人类在征服自然的进程中所取得的一项伟大成果。其重要意义,正如恩格斯所指出的:火的使用“第一次使人支配了一种自然力,从而最终把人同动物分开。”

二、关于陶器的发明

我们的祖先,最初学会用火熟食的这种“炮生为熟”的生活,持续了一个相当长的历史阶段。在这漫长的烧烤食物的过程中,有时食物被烧焦了,有的食物则未烧熟,这样,吃起来都感到不是滋味。于是,原始人偶尔想出了用泥土和水揉成一定的形状,将食物放在上面,再搁到火上焙烤。这些泥块,经过火烧烤后,反而变得坚硬,比较耐用。先民们在长期的实践中,从中得到启发,并根据生活的需要,烧制成多种式样的器具,用于烹饪食物,保藏食品,进行饮食。最初的食具,是饮器和食具共为一体的。由此,陶器也就产生了。《黄帝内经》曾记载:“黄帝斩蚩尤,因作杵臼(音救),断木为杵,掘地为臼,以火坚之,使民舂粟。”这便是烧制陶器的原始工艺。

陶器的发明,也就是烹饪器具的诞生,是人类向自然作斗争的一项划时代的创造,使人类的熟食方法产生了新的变革,使烹饪技术获得了很大的发展,也使人类的饮食得到了根本的改变。

三、关于盐的使用

人们最初的熟食，仅仅是把食物烧熟而已，根本谈不上调味。要调味，就必须有调味品。我国最早的调味品是盐。《世本》和《事物记原》等书记载：“黄帝臣，夙沙氏煮海为盐”，“古者夙沙初煮海盐”。夙沙氏是我国东部沿海的一个民族，长期生活在河滨。他们世代接触海水潮汐在沙滩上留下的盐层，最先知道盐的滋味而予以食用，并慢慢地学会了晒海水为盐。仰韶文化遗址中就发现了海水煮盐的文物，说明在新石器时期，我国先民已经开始食盐。

盐的使用，在烹饪中是继火的利用之后的第二次重大突破。

至此，我国原始的“烹饪”已经出现了。早在60万年前北京猿人学会用火，揭开了中国烹饪起源的序幕。约1万年前，我们的祖先发明了陶器；6—7千年前，又揭示了盐的利用。这样，将食物原料、烹饪用具与火、盐结合起来，于是中国烹饪便初具雏型了。这就标志着我们中华民族进入了开化文明、脱离蒙昧的新时期。

烹饪的发明，是人类进化的一个重大标志，是人类发展史上的一个重要里程碑。恩格斯在《家、私有制和国家的起源》这部光辉的著作中写道：“熟食是人类发展的前提”。其重大意义，有以下几点：

1. 烹饪的发明，使人类在摄取食物以维持自己的生存这一主要生活方式上，改变了茹毛饮血、生吞活嚼的原始生活方式，从而使人类自己正式区别于其他动物。

2. 烹饪的发明，使人类扩大了食物的范围，逐渐懂得了把鱼类等水产物作为烹饪原料。先民们为了就近获取这些食用的水产原料，开始从山间、树上迁居到江河岸边，从而使人类最后脱离了与野兽为伍的生活环境。

3. 烹饪的发明，使人类掌握了烹而后食的生活规律。它既可以杀菌消毒，保障身体健康，又可以帮助消化，便于吸收营养。这就促进了人类体力和智力的进一步发展。

4. 烹饪的发明，使人类逐步养成了定时饮食的习惯，不再象过去那样一天到晚忙于寻找、撕嚼食物，可以赢得较多的时间来从事

生产活动,从而促进了社会生产力的发展。

5. 烹饪的发明,使人类在长期的生活实践中逐渐地掌握使用饮食器具,进而形成和发展了生活和往来的一些礼节,促进了人类开始向文明人过渡。

第二节 中国烹饪的形成

我国烹饪的形成,主要是在夏、商、周至秦朝时期,可以粗略地划分为:石烹阶段、水烹阶段和油烹阶段。这3个阶段的大致演变是:

一、关于石烹阶段

人类最初的烹饪方法,是把动物的皮肉和植物的根茎放在火上烧烤,有时也把原料裹起来烧烤。这种直接用火加热的方法,曾是人类早期的熟食方法。《礼记》中把远古时期的烹饪方法归结为:“以炮以燔”、“以亨以炙”四种。“燔,加于火上”;“炙,贯于火上”;“炮,裹烧之也”;“亨,煮之以镬(音货)也”。用现代的烹饪语言来说,燔和炙为直接烧烤,炮为间接烧烤,亨为间接水烹。据《古史考》中记载,相传“神农时食谷,加米于烧石之上而食之”。用石料作为传热介质的烹饪方法,烹饪学称之为“石烹时期”。

二、关于水烹阶段

随着生产的发展,人类学会了制造陶器,这是烹饪史上划时代的大事。先民有了陶质的烹饪器具,就把食物原料放在容器中加水煮熟,这样,在反复的实践中,就产生了烧、焖、煨、煮等多种烹饪方法。从出土的新石器时代的各式各样的陶器中看出,烹饪方法也在逐步增多和改进。出土文物中,就有釜、鼎、鬲(音立)、甗(音甲)、甑(音赠)、甗(音演)等。这些炊具都有各自的用途。如鼎主要用于煮

肉；鬲、甗都是当时煮粮用的饭锅；底部有许多小孔，置于釜或鬲上配合使用，是当时蒸食物的笼；而甗和鬲相结合就构成了甑，也就是最早的蒸锅。这就是我们的祖先在 6000 年前用蒸气为生活服务的实证。对以陶器为主要烹饪工具的历史时期，烹饪学称之为“陶烹时期”。烹调方法就从直接烘烤法发展到加水烹调法了。

三、关于油烹阶段

用油烹饪的方法，是继“石烹”、“水烹”之后发展的另一个极其重要的阶段。它出现较晚，因为用油烹饪，必须具备以下三个条件：一是要有传热迅速的金属锅子，二是要有锋利的金属刀具，三是要有油脂。这三者是缺一不可的。当人类进入青铜器时代，就基本具备了上述条件，一是能够制成铜锅和铜刀，二是知道使用动物油脂。这样，炸、熘、爆、炒等用油烹饪的方法就应运而生。从殷墟出土的文物中，发现有类似现在炒菜的铜锅，还有类似现在批刀形式的薄铜刀。据此推断，早在 3000 年前的殷代，我国就能够用油脂来烹饪食物了。用油作为传热介质的烹饪方法，烹饪学称之为“油烹时期”。

经过从殷至秦的近 2000 年的历史发展，我国的烹饪技术已经全面形成，并已初具规模。主要表现在：

1. **丰富了烹饪原料** 从奴隶社会到封建社会的前期，我国大多数地区的农业和畜牧业有了较大发展，为饮食提供了比较充足的原料。据考证，在《诗经》中提到的动植物的品类就比较多，其中植物约有 120 多种，动物约有 200 种。调味品除能制作酒、醋、酱油、香料等多种调料外，还有用作调味品的蜜、姜、桂、椒等。丰富的调料，这是构成中国菜品多样化的重要因素之一。此外，还注意原料的加工。如《礼记·内则》中记载：肉要剥皮脱骨，烹鱼要除鳞去内脏，用枣、桃要去掉灰尘和绒毛。这种去粗留精的经验，至今仍是可取的。

2. **改进了烹饪工具** 夏商时期出现了青铜器，并用之于烹饪。它对于掌握好水火的调剂，变换烹饪技法，产生了积极的作用。安

阳殷墟出土的文物中,就有薄刃铜刀。它是解切牲体和食物的工具。动植物原料,经过加工为丁、条、丝、片之后,再进行烹饪,就可以使菜品成熟一致,调味均匀,食用方便。在当时,由于烹饪工具的改进,已懂得文火、武火的运用,并把火候作为除腥去膻的“纲纪”。这样,就促进了烹饪技术的发展与提高。

3. 形成了食医疗法 我们的祖先在寻找食物的过程中,发现了许多食物有治疗疾病的作用。“神农氏尝百草之滋味……一日而遇七十毒”。可见当时人们已经利用食物进行治疗,遇毒而不病。夏、商、周三代利用饮食来治病,比前人有了进步和发展。在宫廷设立了专门为帝王保健的食医。其主要任务是:调剂饮膳,研究食饌,预防疾病。

在我国现存最早的一部医学文献《黄帝内经》的论述中,除比较系统地阐述中医学学术理论外,还深入到烹饪领域,提出了“饮食有节”、“膳食平衡”、“五味调和”等重要养生原则,告诫人们注意饮膳,重视卫生,以食疗疾。

4. 发展了烹饪技术 这一时期,烹饪方法也相应地多样化了,出现了类似今天的烧、烤、煎、焖、煨、煮、蒸等烹饪方法,不仅可以调制“三羹”(太羹、饔羹、和羹),“五齏”(音脐)[即昌本、脾析、蜃、豚柏、深蒲],“七菹”(音租)[即韭菹、茆(音卯)菹、葵菹、苽(音台)菹、笋菹、青菹、芹菹],还推出了在《礼记》中所记载的“八珍”,就是指八种珍贵的烹调方法,即淳熬、淳母、炮豚、炮牂(音脏)、捣珍、渍、熬、肝膏(音辽)。特别是其中的所谓“炮豚”,用今天的烹调方法来讲,可以叫做“烤炖乳猪”。这种方法非常复杂,要经过烤、炸、炖3个过程和12道工序。

5. 设置了机构和人员 在夏朝的国家组织中,就已建立膳食机构,并配有“庖正”专管膳食。夏王朝的第六代君主少康,曾在有虞氏做过“庖正”,是专门掌管庖厨的,所以有人说少康也算厨师。他是我国历史上第一个有年代可查的厨师。

商代名臣伊尹,则被人们尊为“烹调之圣”。他也是我国古代一位了不起的厨师。