

职务岗位培训教材

烹饪技术

孙世信 编



辽宁科学技术出版社

职务岗位培训教材

烹 饪 技 术

孙世信 编著

辽宁科学技术出版社

职务岗位培训教材

烹饪技术

Pengren Jishu

孙世信 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 15⁴/₈ 字数: 292,000 插页: 6

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟 插图: 申虹霓

封面设计: 庄庆芳 责任校对: 东戈

印数: 1—19,804

ISBN 7-5381-0734-7/TS·79 定价: 6.50元

提高烹飪技術，
搞好職工生活。

李森林

一九八〇年十一月廿八日



凤腿鲜贝



玉宝大虾





玉枝飘凌



玉手摘桃



素扒什锦



龙锤风卷



两吃鱼



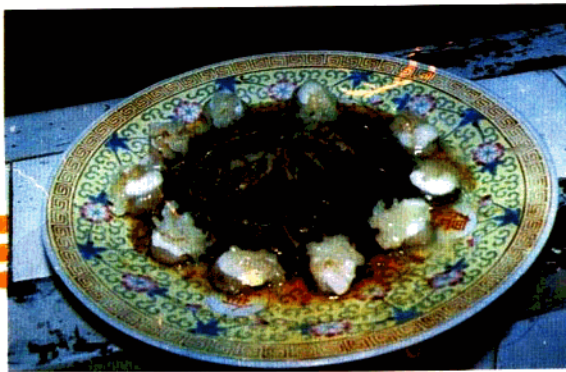
龙凤燕菜



青蛙大虾



莲子西瓜盅



兰花鱼翅



金獅鯉魚



白扒燕尾蝦



花球季果





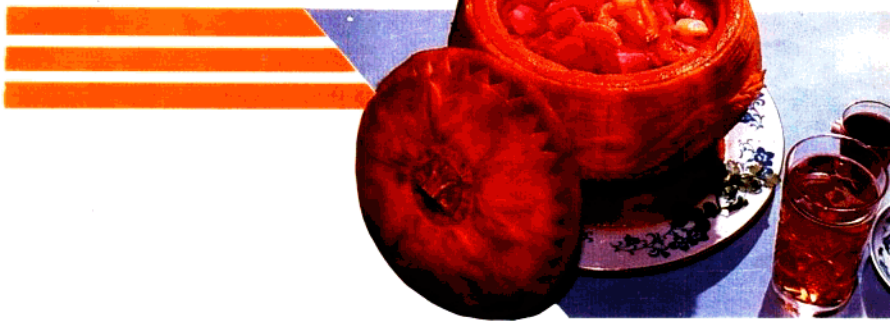
寿星如意大虾



雪色虾饼



珍珠鸽蛋



南瓜盅



宫门献鱼



蟠龙黄鱼



乌龙蟠珠



凤宝珍珠鲤



二龙戏珠

序

《职务岗位培训教材——烹饪技术》是在铁路系统职工岗位培训所使用的内部教材《烹饪技术》的基础上，参照中华人民共和国商业部1988年3月发布的《饮食服务业业务技术等级标准》，经反复修改，重新整理精编而成的一本培养各级厨师的专用教材。

本书作者孙世信同志，是一位在全国铁路系统颇有名望的国家特一级烹饪厨师，现任沈阳铁路局厨师培训班主任。在1984年全国铁路烹饪大赛中，担任总裁判。在第二届全国烹饪大赛中，担任评委。

孙世信同志，本着服务于祖国、服务于人民的宗旨，为把他积累了40多年的烹饪技艺传给下一代，孜孜不倦地工作着。在他教过的学生中，已有70多名获得了国家特级烹饪厨师证书。在1988年第二届全国烹饪大赛中，铁道部代表队参赛的5名选手均夺得了奖牌。其中金牌4枚，银牌2枚，铜牌1枚。受到铁道部领导及全国同行的好评。本书的出版，对于继承和发扬祖国传统烹饪技艺，对于推动全国铁路系统炊厨人员按职务岗位等级标准培训，普及提高烹饪技术，都是十分必要的。

为了教学方便，为了便于学员自学，全书共分十三章六十五节，注重理论与实践相结合。书后附有教学计划及考核标准，适合各级炊厨人员及广大烹饪爱好者的实际需要，是

各级厨师培训班组织教学工作较为理想的教材，是广大烹饪爱好者提高烹饪技艺的实用读物。

本书在编写过程中，曾经名师唐克明、刘国栋、李洪志、刘敬贤、韩玉明、王立国、柳进林、任泽峰、刘毅军审阅。经沈阳铁路局厨师培训班试用，颇受学员及教师的欢迎和好评。

相信该书的出版，必将促进铁路烹饪事业的飞速发展，为继承和发展祖国的烹饪事业做出贡献。

铁道部劳动人事局副局长 王玉明

目 录

序	1
第一章 绪论	1
第一节 烹调的概念	1
第二节 烹调操作要求和基本功的训练	6
第三节 中国菜肴的特点	9
第四节 各地方菜系的形成和特点	11
第二章 营养卫生与合理膳食	15
第一节 食物的选择	15
第二节 合理膳食组成	26
第三节 食谱的编制	28
第四节 合理的烹调方法	36
第五节 饮食卫生	43
第三章 饮食业的成本核算	48
第一节 成本核算的意义和作用	48
第二节 饮食业成本构成和核算	49
第三节 饮食品价格的核算	52
第四节 饮食业的定价原则	53
第五节 产品价格的计算	55
第六节 改善经营管理, 降低成本	58
第四章 原料的初步加工	60
第一节 加工的范围和要求	60

第二节	蔬菜的初步加工	62
第三节	瓜果、豆类的初步加工	64
第四节	水产品的初步加工	65
第五节	禽类的初步加工	68
第六节	家畜肉类的初步加工	70
第七节	脏品类的初步加工	71
第八节	整料出骨	72
第九节	分档取料	74
第五章	干料涨发	77
第一节	干料涨发的要求	77
第二节	干料涨发方法	78
第三节	干料涨发实例	82
第六章	刀工与刀法	99
第一节	刀工	99
第二节	刀法	103
第三节	原料形状及其刀法	109
第四节	花刀的切法	116
第七章	配菜	119
第一节	配菜的意义及要求	119
第二节	配菜的原则和方法	122
第八章	调味	127
第一节	调味的概念, 目地与作用	127
第二节	几种常用调味品的性质及其 应用	130
第三节	味的种类及功能	134
第四节	调味品的加工	137
第五节	调味品的管理	140

第九章 挂糊上浆、和勾芡	143
第一节 挂糊、上浆的意义与作用.....	143
第二节 糊、浆的原料和种类.....	145
第三节 勾芡.....	150
第四节 汁芡的种类及应用.....	152
第十章 火候	156
第一节 火候的概念与分类.....	156
第二节 火候的掌握.....	157
第三节 热量传导的方法.....	159
第十一章 热菜烹调方法	161
第一节 炒.....	161
第二节 炸.....	167
第三节 熘.....	175
第四节 烧.....	182
第五节 爆.....	189
第六节 烹.....	195
第七节 扒.....	198
第八节 靠.....	202
第九节 焖.....	203
第十节 煎、贴、塌.....	208
第十一节 炖、熬、蒸.....	214
第十二节 甜菜制做.....	218
第十三节 汤菜制做.....	221
第十二章 凉菜制作	227
第一节 拌、炆、腌.....	227
第二节 卤、冻.....	232
第三节 酥、熏.....	234