

# 高级厨师培训教材

——高级厨师考核标准

江苏科学技术出版社

**主    编** 朱祝元 朱益虎  
**责任编辑** 季鸿崑  
**编  著  者** 李维冰 彭  景 崔桂友 赵  廉  
              季鸿崑 潘永杰 胡建国 丁应林

## 序

1993年,我们为了提高中餐厨师(包括烹调师和面点师)岗前培训工作的质量,组织了扬州大学商学院中国烹饪系、扬州商业技工学校、苏州商业技工学校等单位的有关教师,按劳动部培训司1993年8月颁布的《中华人民共和国职业技能标准》中关于中式烹调师和中式面点师技能标准规定的要求,编写了一套分高级(指现行等级标准的特级厨师和新标准的技师)、中级(指现行标准的一、二、三级厨师)和初级(指现行标准的四、五级厨师和厨工)三个层次的培训教材,推荐给各地培训机构和技能考核鉴定机构使用。其中的初级和中级部分已于1993年10月出版,现已发行了3万多套,各地反映基本良好,并已被其他兄弟省、市所采用。其中的高级厨师培训教材部分在即将付梓时,我们又接到了劳动部和国内贸易部劳部发[1994]350号文件——《中华人民共和国职业技能鉴定规范》,对原技能标准作了更详细明确的规定,为此我们推迟了发稿时间,对原稿作了全面的修改,使其与鉴定规范完全接轨。1995年8月,我们又接到了国家教育委员会关于职业技术教育培训教材编写若干原则的指示,又对原稿再次作了审订,体现了建设中

国特色社会主义这个大前提,在观点上坚持辩证唯物主义和历史唯物主义,坚持以科学化和现代化的原则,发扬中华饮食文化的优良传统。我们希望这本《高级厨师培训教材》的出版,能够在“科教兴国”的大潮流中起到“科教兴业(饮食业)”的促进作用。同时,我们还将对1993年版的《初级厨师培训教材》和《中级厨师培训教材》进行修订,使其与技能标准和鉴定规范完全接轨,与这本《高级厨师培训教材》配套成龙。

高级厨师的培训都是脱产进行的,为此我们拟订了一个培训教学计划随本教材同时刊行,希望各地按此计划认真组织好培训工作,以确保厨师实际业务水平的不断提高。

本教材的出版,得到了江苏科学技术出版社的支持,在编写和发行工作中,江苏省无锡商业学校提供了许多便利,做了大量的工作,我们谨向他们表示诚挚的谢意。

**江苏省商业厅教育处  
江苏省劳动厅培训处**

## 前 言

这套培训教材,先后经过了五年多的编写历程,今天得以配套发行,的确值得庆幸。但要说明的是,这次配套发行并非完璧,因为初级和中级部分还要加以修订,使它们在内容上与高级部分完全协调。只有这样,我们才认为是完整的。

这本《高级厨师培训教材》的编写,拖了好长时间才定稿,主要是因为每有了一个相关的中央文件,我们就作一次相应的修改。本来本书的编写大纲是以劳动部培训司 1993 年 8 月颁布的《中华人民共和国职业技能标准》中的高级中式烹调师和高级中式面点师的职业技能标准为依据而制订的,在编写工作即将完成时,劳动部和国内贸易部劳部发〔1994〕350 号文件——《中华人民共和国职业技能鉴定规范》颁发了,这样促使我们作了相应的修改。1995 年 8 月,国家教育委员会颁发了关于职业技术教育培训教材的编写原则,我们也据此作了修改。1995 年 10 月 30 日新的《中华人民共和国食品卫生法》公布施行,废除试行了 12 年的旧法,于是我们又据此对有关卫生法规方面的内容作了修改。现在看来,本书编写所需要的政策性文件基本上齐备了。根据这些文件编写的厨师培训

教材,这本《高级厨师培训教材》还是第一种。因此我们希望大家能引起注意。

在我国,不像日本订有专门的厨师法规(调理师法)和营养师法规(营养士法)。但是我们在前面提到的那些文件,基本上代替了这些法规,现在所需要的就是要严格地、准确地执行这些文件所规定的各项条款。随着我国社会主义法制建设的完备,也许我们将来也会有自己的厨师法规和营养法规。到了那个时候,这套培训教材当然也就完成了它的历史使命。不过在当前,我们以为这套培训教材还是有其出版的必要的。

本书分为七个部分,每个部分又分为若干章、节等层次,各个层次的标题内容都是按上述那些文件的内容和有关学科本身的知识体系确定的,为了保持每个部分的相对完整和相对独立,在各个部分之间可能有一些必要的重复,从而保持每个部分本身的知识系统性。因此本书除了作为培训教材使用之外,还可以作为烹饪技术业余爱好者和各种层次烹饪专业师生的补充读物,其中有些部分,也可以作为全日制烹饪专业的有关教材。

本书的编写原则是科学性第一,对于行业中久已存在的那些以讹传讹的说法,力争做到全面订正,以适应当前在全国各地各行业普遍开展的“科教兴国”战略的需要。中国烹饪历史悠久,源远流长,堪称世界

第一，所缺乏者就是对她进行科学化和现代化的改革和创新，继承优良传统和吸收国外先进科学技术相结合的方法是中国饮食业振兴的根本方法，而简单的仿古复古和无原则的崇洋，都会使中国烹饪走进死胡同。在这方面，高级厨师肩负着重要的历史使命。我们竭诚希望，本书的出版，对高级厨师们的工作能够有所裨益，对中国烹饪走上科学化和现代化的道路能够有所帮助。

一套包含多方面内容的培训教材，不可能出自任何一个人的手笔，本教材当然也不例外。因此缺点甚至错误在所难免，我们竭诚欢迎同行们的批评指正。

# 目 录

|   |        |
|---|--------|
| 《中华人民共和国职业技能标准》中关于高级厨师<br>的技能标准·····      | ( 1 )  |
| 《中华人民共和国职业技能鉴定规范》中关于高级<br>厨师技能鉴定规范摘录····· | ( 4 )  |
| 高级厨师培训班教学计划·····                          | ( 15 ) |

## 第一部分 烹饪学概论

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第一章 概 述·····          | ( 19 ) |
| 第一节 烹饪与人类社会的一般关系····· | ( 20 ) |
| 第二节 烹饪学的建立·····       | ( 22 ) |
| 第二章 烹饪的发生与发展·····     | ( 27 ) |
| 第一节 简单烹饪时期·····       | ( 27 ) |
| 第二节 技术发展时期·····       | ( 32 ) |
| 第三节 技术完善时期·····       | ( 38 ) |
| 第四节 烹饪的自然发展时期·····    | ( 44 ) |
| 第五节 烹饪的科学发展时期·····    | ( 47 ) |
| 第三章 技术形态中的烹饪·····     | ( 53 ) |
| 第一节 技术特点·····         | ( 53 ) |
| 第二节 加工对象——原料·····     | ( 55 ) |
| 第三节 加工条件——厨房·····     | ( 59 ) |
| 第四节 加工工序·····         | ( 60 ) |
| 第五节 加工流程·····         | ( 69 ) |

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>第四章 消费形态中的烹饪</b> ..... | ( 75 )  |
| 第一节 消费的一般认识.....          | ( 75 )  |
| 第二节 烹饪消费的特点.....          | ( 76 )  |
| 第三节 烹饪消费的类型.....          | ( 79 )  |
| 第四节 烹饪消费的条件.....          | ( 83 )  |
| 第五节 烹饪消费的产品.....          | ( 86 )  |
| 第六节 消费与生产.....            | ( 90 )  |
| <b>第五章 科学形态中的烹饪</b> ..... | ( 93 )  |
| 第一节 生产过程的科学认识.....        | ( 93 )  |
| 第二节 摄食过程的科学认识.....        | ( 97 )  |
| <b>第六章 艺术形态中的烹饪</b> ..... | ( 99 )  |
| 第一节 烹饪艺术的基本认识.....        | ( 99 )  |
| 第二节 烹饪艺术的表现.....          | ( 100 ) |
| 第三节 烹饪的美学问题.....          | ( 103 ) |
| <b>第七章 文化形态中的烹饪</b> ..... | ( 107 ) |
| 第一节 什么是饮食文化.....          | ( 107 ) |
| 第二节 饮食文化的时代性和民族性.....     | ( 108 ) |
| 第三节 建设具有中国特色的饮食文明.....    | ( 109 ) |

## 第二部分 烹饪营养与卫生原理

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| <b>第一章 概 述</b> .....      | ( 113 ) |
| <b>第二章 人体需要的营养素</b> ..... | ( 115 ) |
| 第一节 食物的消化与吸收.....         | ( 115 ) |
| 第二节 蛋白质.....              | ( 118 ) |
| 第三节 脂类.....               | ( 123 ) |
| 第四节 碳水化合物.....            | ( 127 ) |
| 第五节 热能.....               | ( 132 ) |

|            |                    |       |
|------------|--------------------|-------|
| 第六节        | 无机盐与微量元素           | (135) |
| 第七节        | 维生素                | (145) |
| 第八节        | 水                  | (152) |
| <b>第三章</b> | <b>烹饪加工对营养素的影响</b> | (154) |
| 第一节        | 营养素在烹饪加工中的变化       | (154) |
| 第二节        | 烹调方法对营养素的影响        | (162) |
| <b>第四章</b> | <b>平衡膳食,合理烹饪</b>   | (166) |
| 第一节        | 膳食结构与人体健康          | (166) |
| 第二节        | 烹饪原料的合理选择          | (169) |
| 第三节        | 烹调方法的合理选择          | (175) |
| 第四节        | 进餐环境对营养素利用的影响      | (178) |
| <b>第五章</b> | <b>食品卫生法规</b>      | (183) |
| <b>第六章</b> | <b>食品的污染与腐败变质</b>  | (187) |
| 第一节        | 污染物的种类及性质          | (187) |
| 第二节        | 食品污染后的变化           | (190) |
| 第三节        | 食物污染与人体健康          | (192) |
| 第四节        | 食品污染的检测手段          | (193) |
| <b>第七章</b> | <b>烹饪原料的卫生</b>     | (195) |
| 第一节        | 烹饪原料的卫生问题          | (195) |
| 第二节        | 烹饪原料的卫生要求          | (196) |
| <b>第八章</b> | <b>烹饪工艺卫生</b>      | (204) |
| 第一节        | 初加工的卫生问题           | (204) |
| 第二节        | 烹制工艺对生物性污染的影响      | (206) |
| 第三节        | 烹制加工与化学性污染物        | (208) |
| 第四节        | 膳食制作卫生             | (211) |
| <b>第九章</b> | <b>烹饪环境卫生</b>      | (214) |
| 第一节        | 烹饪建筑、设施的卫生         | (214) |

|             |                            |              |
|-------------|----------------------------|--------------|
| 第二节         | 烹饪机械设备卫生·····              | (218)        |
| 第三节         | 食品容器和包装材料的卫生·····          | (219)        |
| 第四节         | 废弃物排放的卫生处理·····            | (223)        |
| <b>第十章</b>  | <b>烹饪企业的卫生管理·····</b>      | <b>(224)</b> |
| <b>第十一章</b> | <b>食物中毒及预防·····</b>        | <b>(228)</b> |
| 第一节         | 概述·····                    | (228)        |
| 第二节         | 细菌性食物中毒·····               | (230)        |
| 第三节         | 有毒动植物食物中毒·····             | (234)        |
| 第四节         | 化学性食物中毒·····               | (241)        |
| <b>第十二章</b> | <b>肠道传染病和寄生虫病及预防·····</b>  | <b>(243)</b> |
| 第一节         | 概述·····                    | (243)        |
| 第二节         | 肠道传染病及预防·····              | (244)        |
| 第三节         | 寄生虫病及预防·····               | (249)        |
| <b>附录一</b>  | <b>推荐的每日膳食中营养素供给量·····</b> | <b>(254)</b> |
| <b>附录二</b>  | <b>中国居民膳食指南·····</b>       | <b>(263)</b> |
| <b>附录三</b>  | <b>中华人民共和国食品卫生法·····</b>   | <b>(268)</b> |

### 第三部分 烹饪原料学

|            |                     |              |
|------------|---------------------|--------------|
| <b>第一章</b> | <b>概 述·····</b>     | <b>(283)</b> |
| 第一节        | 烹饪原料的基本概念和主要类群····· | (283)        |
| 第二节        | 烹饪原料的品质检验·····      | (285)        |
| 第三节        | 烹饪原料的贮藏保管·····      | (288)        |
| <b>第二章</b> | <b>植物性原料·····</b>   | <b>(295)</b> |
| 第一节        | 粮食·····             | (295)        |
| 第二节        | 蔬菜·····             | (306)        |
| 第三节        | 果品·····             | (327)        |

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| <b>第三章 动物性原料(一)——畜禽和野味</b> ..... | (338) |
| 第一节 畜类原料.....                    | (338) |
| 第二节 禽类原料.....                    | (358) |
| 第三节 野味原料.....                    | (372) |
| <b>第四章 动物性原料(二)——水产品</b> .....   | (388) |
| 第一节 鱼类.....                      | (388) |
| 第二节 棘皮动物类.....                   | (411) |
| 第三节 节肢动物类.....                   | (414) |
| 第四节 软体动物类.....                   | (421) |
| 第五节 其他水产原料.....                  | (434) |
| 第六节 水产品的品质检验和贮藏保管.....           | (435) |
| <b>第五章 调 料</b> .....             | (440) |
| 第一节 调味料.....                     | (440) |
| 第二节 调香料.....                     | (457) |
| 第三节 调色料.....                     | (461) |
| 第四节 调质料.....                     | (464) |

## 第四部分 烹调工艺原理

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第一章 概 述</b> .....          | (471) |
| <b>第二章 食物原料的初加工和精加工</b> ..... | (473) |
| <b>第三章 火 候</b> .....          | (487) |
| 第一节 火和热的科学本质和火候的基本概念.....     | (488) |
| 第二节 食物在熟制过程中的基本变化.....        | (495) |
| 第三节 热量传递的基本类型.....            | (498) |
| 第四节 勺工.....                   | (500) |
| 第五节 烹饪加热技法及其分类.....           | (501) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| <b>第四章 风味调配</b> .....       | (505) |
| 第一节 风味概念的产生和演变.....         | (505) |
| 第二节 关于食物的色.....             | (508) |
| 第三节 食物的香气.....              | (517) |
| 第四节 食品的味.....               | (529) |
| 第五节 食品的形和质.....             | (542) |
| 第六节 风味体系与菜系的关系.....         | (548) |
| <b>第五章 配菜、筵席和宴会设计</b> ..... | (551) |
| 第一节 配菜.....                 | (551) |
| 第二节 筵席.....                 | (555) |
| 第三节 宴会.....                 | (558) |

## 第五部分 面点工艺原理

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>第一章 概述</b> .....     | (563) |
| 第一节 几个基本概念.....         | (563) |
| 第二节 中式面点的分类.....        | (564) |
| 第三节 中式面点的风味流派.....      | (567) |
| 第四节 面点制作工艺的一般流程.....    | (569) |
| 第五节 中式面点的发展简史.....      | (572) |
| <b>第二章 面点的原料</b> .....  | (577) |
| 第一节 面点的主料——坯料.....      | (577) |
| 第二节 馅料原料.....           | (591) |
| 第三节 调辅料.....            | (592) |
| <b>第三章 面点工艺原理</b> ..... | (598) |
| 第一节 面团.....             | (599) |
| 第二节 馅心的制备.....          | (616) |
| 第三节 成形.....             | (621) |

|            |                      |       |       |
|------------|----------------------|-------|-------|
| 第四节        | 熟制                   | ..... | (624) |
| 第五节        | 面点制品的色彩和造型           | ..... | (630) |
| <b>第四章</b> | <b>主食和主食面点</b>       | ..... | (635) |
| 第一节        | 概述                   | ..... | (635) |
| 第二节        | 方便食品                 | ..... | (636) |
| 第三节        | 作为主食的饭和粥             | ..... | (637) |
| 第四节        | 国内常见的西式面点            | ..... | (638) |
| <b>第五章</b> | <b>特色风味面点</b>        | ..... | (641) |
| 第一节        | 概述                   | ..... | (641) |
| 第二节        | 各大菜系的主要特色风味面点        | ..... | (641) |
| 第三节        | 筵席面点的配用              | ..... | (643) |
| <b>第六章</b> | <b>其他点心与小吃</b>       | ..... | (645) |
| 第一节        | 我国著名的小吃群             | ..... | (645) |
| 第二节        | 食品胶体在面点中的使用          | ..... | (647) |
| 第三节        | 各式汤羹点心和和其他小吃         | ..... | (647) |
| <b>第七章</b> | <b>快餐和中式面点的改革和创新</b> | ..... | (649) |

## 第六部分 饮食企业经营管理学

|            |                     |       |       |
|------------|---------------------|-------|-------|
| <b>第一章</b> | <b>概 述</b>          | ..... | (655) |
| 第一节        | 饮食企业经营管理的概念和研究内容    | ..... | (655) |
| 第二节        | 饮食企业的组织机构           | ..... | (656) |
| 第三节        | 饮食企业经营管理的特点和任务      | ..... | (658) |
| 第四节        | 饮食企业经营管理的的基本职能和基本方法 | ..... | (664) |
| <b>第二章</b> | <b>饮食市场预测</b>       | ..... | (669) |
| 第一节        | 饮食市场分析              | ..... | (670) |

|            |                         |              |
|------------|-------------------------|--------------|
| 第二节        | 饮食市场调研·····             | (680)        |
| 第三节        | 饮食市场预测的类型和方法·····       | (685)        |
| <b>第三章</b> | <b>饮食企业经营策略·····</b>    | <b>(691)</b> |
| 第一节        | 饮食企业的产品策略·····          | (691)        |
| 第二节        | 菜单策划·····               | (695)        |
| 第三节        | 饮食企业订价策略·····           | (703)        |
| 第四节        | 饮食推销策略·····             | (715)        |
| <b>第四章</b> | <b>饮食成本管理·····</b>      | <b>(723)</b> |
| 第一节        | 饮食成本管理的环节·····          | (724)        |
| 第二节        | 食品成本控制·····             | (734)        |
| <b>第五章</b> | <b>厨房生产管理·····</b>      | <b>(744)</b> |
| 第一节        | 厨房生产的基本原则和基本特征·····     | (744)        |
| 第二节        | 厨房组织机构和岗位职责·····        | (749)        |
| 第三节        | 厨房设计与布局·····            | (755)        |
| 第四节        | 厨房生产过程的组织·····          | (762)        |
| 第五节        | 安全文明生产·····             | (772)        |
| 第六节        | 劳动生产分析与劳动组织·····        | (779)        |
| <b>第六章</b> | <b>厨房技术与全面质量管理·····</b> | <b>(785)</b> |
| 第一节        | 技术管理概述·····             | (785)        |
| 第二节        | 技术管理的主要内容·····          | (787)        |
| 第三节        | 技术管理组织·····             | (790)        |
| 第四节        | 厨房全面质量管理的意义、特点·····     | (792)        |
| 第五节        | 厨房质量管理的重要内容·····        | (794)        |
| <b>第七章</b> | <b>食品原料与设备管理·····</b>   | <b>(797)</b> |
| 第一节        | 食品原料的采购业务管理·····        | (797)        |
| 第二节        | 存储业务管理·····             | (805)        |
| 第三节        | 烹饪设备管理·····             | (812)        |

|     |  |       |
|-----|--|-------|
| 第四节 | 烹饪设备举要·····  | (819) |
| 附录  | 中华人民共和国国家标准 GB/T 14308—93 旅游涉外饭店星级的划分及评定(有关餐饮部分的摘录)<br>····· | (830) |

## 第七部分 饮食心理讲座

|     |                      |       |
|-----|----------------------|-------|
| 第一章 | 概 述·····             | (835) |
| 第二章 | 饮食与感知觉·····          | (836) |
| 第一节 | 味觉心理与饮食·····         | (836) |
| 第二节 | 嗅觉心理与饮食·····         | (840) |
| 第三节 | 触觉心理与饮食·····         | (842) |
| 第四节 | 视觉心理与饮食·····         | (844) |
| 第五节 | 饮食知觉心理·····          | (848) |
| 第三章 | 饮食动机与情绪·····         | (850) |
| 第一节 | 饮食动机·····            | (850) |
| 第二节 | 饮食与情绪和情感·····        | (851) |
| 第三节 | 情绪、情感在饮食活动中的作用 ····· | (854) |

# 《中华人民共和国职业技能标准》中 关于高级厨师的技能标准

(1994年8月)

## 高级中式烹调师

### 知识要求:

1. 具有高中以上文化程度或同等学历。
2. 有系统的烹饪理论知识。
3. 熟悉高档原料的品种、产地、特点、用途、质量鉴别和保管知识。
4. 了解调味品的呈味成分及味的转换、疲劳、积累;味的对比、相乘、抑制现象等有关知识。
5. 了解原料在加热过程中所发生的分解、水解、凝固、酯化、氧化等理化变化的基本知识。
6. 掌握有关美学原理和熟练运用多种手段美化原料、菜肴的造型艺术知识。
7. 熟悉原料的营养成分在烹调过程中产生的各种变化,掌握保护营养、减少损失的知识。
8. 具有市场预测、厨房合理布局和现代化管理知识。
9. 具有厨房、食品事故预防、应急方面的知识。
10. 熟悉烹饪史学和饮食心理学方面的知识。
11. 了解中式面点制作、餐厅服务的有关知识。

### 技能要求:

1. 能根据市场需求,不断挖掘传统名肴,并能进行改革