



机关事业单位技术工人考试教材

ZHONGSHI
PENG TIAO GONG

中式烹调工

四川省人事厅组织编写

主 编 张社昌



电子科技大学出版社

[Http://www.uestcp.com.cn](http://www.uestcp.com.cn)



机关事业单位技术工人考试教材

中式烹调工

四川省人事厅组织编写

主 编

张社昌

副主编

龚兴德

编写人员

张社昌 龚兴德 赵品洁 周 宏

高会学 韦昔奇 贾 晋 郑存平



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调工/张社昌主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2004.10

机关事业单位技术工人考试教材

ISBN 7-81094-664-1

I. 中... II. 张... III. 烹饪—方法—中国—技术工人

—技术培训—教材 IV.TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100022 号

内 容 提 要

本书分为五个部分, 第一部分是初级工部分, 内容基本上囊括了与烹饪相关的全部基本知识, 是烹饪专业的基础理论知识; 第二部分是中级工部分, 内容除专业知识点在初级工部分的基础上有所延伸外, 还增加了基础知识的一定难度; 第三部分是高级工部分, 是需掌握的系统理论知识, 以及原料在烹调加热过程中的变化及其正确运用; 第四部分是技师部分, 内容侧重于烹调技术方面, 主要是菜肴创新, 经营和管理应是本部分的重点; 第五部分是菜肴制作技术部分, 由初、中、高、技师四个部分组成, 独立成章, 每章按凉菜、热菜分别排列, 根据岗位等级的不同, 菜肴制作难度由低到高, 菜肴的味型、风格特点、制作过程、操作中的注意事项等, 是本部分学习的重点。本书图文并茂, 生动活泼, 具有较强的可读性。

本书可供机关事业单位中式烹调初、中、高级岗位技术工人和技师晋升(确定)技术等级培训、考试使用, 也可作为相关工种人员参考用书。



机关事业单位技术工人考试教材

中式烹调工

四川省人事厅组织编写

主 编 张社昌

出 版 电子科技大学出版社(成都市建设北路二段四号, 邮编: 610054)

出版统筹 曾 艺

责任编辑 曾 艺

发 行 电子科技大学出版社

印 刷 电子科技大学出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16 印张 18.75 字数 472 千字

版 次 2004 年 10 月第一版

印 次 2004 年 10 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-81094-664-1/G·120

定 价 24.80 元



编 委 会

主 任 黄泽云

副主任 陈其金 魏阿庆 贾壮苗

编 委 尹协雪 冯建荣 张 波

李世怀 黄培益

策 划 王小东

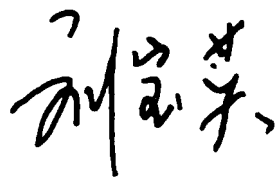
开篇寄语

科学技术的发展对人口素质乃至整个民族素质提出了越来越高的要求。新形势下,加快建立新的人才开发机制,促进劳动者素质的全面提高,最大限度地发挥人的才能和体现人的价值,对推动经济社会发展,实现人才资源向人才资本转变的新跨越,具有重要的意义。

在《中共中央、国务院关于进一步加强对人才工作的决定》中,对加强高技能人才队伍建设提出了明确要求。技术工人是我国经济发展、技术进步不可缺少的重要人才资源,加强对技术工人专业理论知识与实际操作技能的培养,是实现技术工人知识化、专业化的客观要求,是提高技能人才的素质和能力,促进技能人才队伍建设的重要举措。由四川省人事厅组织专家编写的《机关事业单位技术工人考试教材》系列用书,从内容到体例都作了精心策划与编排,是同类书籍中较有特色的学习读本。

只要是人才,都应受到尊重和重视。愿这套教材的问世,能帮助更多的技术工人通过系统学习得到提高,并为我们进一步推动技能型人才的培训开发工作,提供可借鉴的实践经验。

国家人事部专业技术人员管理司司长



2004年9月

序

根据人事部《关于印发〈机关、事业单位工人技术等级岗位考核暂行办法〉的通知》(人薪发[1994] 50 号)有关规定,按照机关事业单位工作的特点以及对工人的要求,我省在对机关事业单位技术工人思想政治表现和生产工作成绩考核的基础上,先后实施了机关事业单位技术工人晋升技术等级考试和技师职务评聘考试。

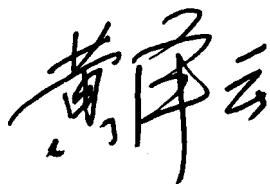
开展机关事业单位技术工人晋升技术等级和技师职务评聘考试,是机关事业单位深化人事制度改革的重要内容,也是激发机关事业单位技术工人学习专业技术热情,调动机关事业单位工人生产工作积极性,全面提高工人队伍的业务技术水平和整体素质的一项重要举措。机关事业单位工人通过技术等级考试,确定技术等级和兑现工资待遇,建立一个培训考核与工作安排使用、工资待遇相结合的运行机制,将使机关事业单位工人的管理更加制度化、规范化,以适应社会主义市场经济发展的需要,更好地为社会主义现代化建设事业服务。

为规范机关事业单位技术工人晋升技术等级和技师职务评聘考试,方便应试人员,我们组织有关主管部门和专业学校编写了这套《机关事业单位技术工人考试教材》。

《机关事业单位技术工人考试教材》以国家人事部《机关事业单位工勤人员岗位等级规范》为标准,结合机关事业单位工人实际,按照各工种、专业分等级编写,内容由浅入深,循序渐进,突出各工种、专业的基础知识及其应用,力求达到以学促考、以考促学、学以致用。

我们衷心希望机关事业单位广大工人同志们积极踊跃地投入到学习专业技术的热潮之中,通过自己努力不懈地学习和实践,提高自己的专业技术水平,拓宽在机关事业单位工勤岗位的工作能力,为加强机关事业单位建设、为社会主义现代化建设作出更大的贡献。

中共四川省委组织部副部长
四川省人事厅厅长
四川省编办主任



2004 年 9 月

前 言

根据国家人事部《机关事业单位工勤人员岗位等级规范(试行)》和四川省人事厅有关政策规定,结合机关事业单位技术工人实际情况,本着以学促考、以考促学的精神,我们编写了《中式烹调工》培训考试教材。

本教材共分为五个部分,第一部分是初级工部分,共12章;第二部分是中级工部分,共8章;第三部分是高级工部分,共8章;第四部分是技师部分,共5章;第五部分是菜肴制作技术部分,共4章。需要说明的是,由于各级别考试标准和要求不同,本教材把个别知识相近或内容较少的知识内容组合于同一章。

第一部分内容基本上囊括了与烹饪相关的全部基本知识,是烹饪专业的基础理论知识,是每位中式烹调工都必须掌握的基础知识。第二部分内容除专业知识点在初级工部分的基础上有所延伸外,还增加了理论知识的一定深度。第三部分是需掌握的系统理论知识,以及原料在烹调加热过程的变化及其正确运用。第四部分内容侧重于烹调技术方面,主要是菜肴创新;经营和管理应是本部分的重点。第五部分是菜肴制作技术,由初、中、高、技师四个部分组成,独立成章,每章按凉菜、热菜分别排列;根据岗位等级的不同,菜肴制作难度由低到高;菜肴的味型、风格特点、制作过程、操作中的注意事项等,是本部分学习的重点。

本教材内容既独立成章,又相互联系,环环相扣,循序渐进,由浅入深,并配有部分插图,图文并茂,生动活泼,大大增强了教材的可读性。

本教材由张社昌主编,副主编为龚兴德。其中,第6章、第18章、第21至第23章,由张社昌编写,第7章、第8章、第35章由龚兴德编写,第2章、第11章、第24章、第34章由赵品洁编写,第9章、第10章、第36章、第37章由周宏编写,第3章至第5章、第13章至第15章、第29章至第33章由高会学编写,第16章、第17章、第25章、第26章由韦昔奇编写,第1章、第19章、第20章、第27章由贾晋编写,第28章由郑存平编写。本书成稿后由龙青蓉教授主审。

由于编撰时间紧迫,加之编者水平有限,书中如有不当之处,敬请专家、读者不吝赐教,提出宝贵意见。

编 者
2004年8月



目 录

初级工部分

第1章 烹饪原料.....	2
1.1 烹饪原料概论.....	2
1.2 粮食类原料.....	5
1.3 蔬菜类原料.....	7
1.4 果品类原料.....	14
1.5 家畜类原料.....	18
1.6 家禽类原料.....	21
1.7 水产品类原料.....	24
1.8 干货类原料.....	27
1.9 佐助类原料.....	29
1.10 调味类原料.....	30
第2章 鲜活原料的初步加工.....	35
2.1 鲜活原料初步加工的意义和原则.....	35
2.2 新鲜蔬菜的初步加工.....	36
2.2 家禽的初步加工.....	37
2.4 家畜内脏的初步加工.....	39
2.5 水产品的初步加工.....	40
第3章 刀工技术.....	41
3.1 刀工的作用和要求.....	41
3.2 刀的种类和菜墩.....	42
3.3 刀法的种类.....	44
3.4 原料的成形.....	49
第4章 分档取料.....	52
4.1 分档取料的意义和基本要求.....	52
4.2 家禽的分档取料.....	53
4.3 猪肉的分档取料.....	54
4.4 牛肉的分档取料.....	56
4.5 羊的分档取料及用途.....	57





第5章 干货原料的涨发	59
5.1 干货原料涨发的意义和要求	59
5.2 干货原料涨发的方法	60
5.3 常见干货原料涨发实例	62
第6章 原料的初步熟处理	65
6.1 原料初步熟处理的意义	65
6.2 焯水	66
6.3 走油	67
6.4 汽蒸	68
6.5 水煮	69
6.6 走红	70
第7章 配菜	71
7.1 配菜的作用	71
7.2 配菜的基本要求和方法	72
7.3 菜肴命名的方法和要求	75
7.4 菜肴的成本核算	76
第8章 火候与油温	79
8.1 火候的概念及应用	79
8.2 热传递的几种介质	80
8.3 掌握火候的原则	80
8.4 油温的鉴别和掌握	82
8.5 常用设备与工具	83
第9章 码味、挂糊、上浆、勾芡	85
9.1 码味、挂糊、上浆、勾芡的作用	85
9.2 码味、挂糊、上浆	86
9.3 勾芡	87
第10章 调味	89
10.1 调味的意义和作用	89
10.2 基本味	92
10.3 复合味型的调制方法	94
第11章 烹调方法	101
11.1 概述	101
11.2 热菜烹调方法	101





11.3 冷菜烹调方法	107
第 12 章 食品卫生的基本知识	110
12.1 食物的污染	110
12.2 食物中毒	111
12.3 饮食卫生	112

中级工部分

第 13 章 概论	115
13.1 中国烹饪发展史	115
13.2 四川菜	117
13.3 我国主要地方菜	120
第 14 章 原料加工与成形	123
14.1 干货原料涨发	123
14.2 整料出骨	126
14.3 刀工的美化	127
第 15 章 制汤	129
15.1 制汤的意义	129
15.2 汤的种类与制作方法	129
第 16 章 菜肴的装盘与造型	132
16.1 菜肴装盘和造型的基本要求	132
16.2 热菜的装盘与造型	133
16.3 冷菜的装盘与造型	134
第 17 章 食品雕刻	137
17.1 食品雕刻基础知识	137
17.2 食品雕刻实例（花卉类）	139
第 18 章 饮食成本核算	142
18.1 饮食产品成本核算	142
18.2 饮食产品价格核算	144
18.3 加强成本管理	145
第 19 章 厨房设备与用具	148
19.1 厨房加热设备	148





19.2 制冷设备及加工设备	149
第 20 章 营养卫生知识	151
20.1 人体所必需的营养素	151
20.2 合理烹调与平衡膳食	156
20.3 食物中毒	157

高级工部分

第 21 章 高档烹饪原料	160
21.1 水产品类原料	160
21.2 干货原料	163
第 22 章 原料精加工及复合调味品制作	166
22.1 制糝	166
22.2 精加工半成品的制作	167
22.3 复合调味品制作	167
第 23 章 味的呈味及原料在加热中的变化	170
23.1 味的呈味	170
23.2 味的相互作用	171
23.3 加热对原料的影响	172
第 24 章 筵席知识	175
24.1 筵席的基本知识	175
24.2 筵席的类别	177
24.3 筵席的组合	179
24.4 筵席菜单实例	183
第 25 章 烹饪美学与菜肴围边	185
25.1 烹饪美学	185
25.2 菜肴围边	188
第 26 章 食品雕刻与花色冷拼	192
26.1 食品雕刻实例	192
26.2 花色冷拼	194
第 27 章 厨房的组织与布局	197
27.1 厨房布局类型	197





27.2 厨房环境设计	199
第 28 章 面点知识	201
28.1 概述	201
28.2 面团调制	202
28.3 馅心	206
28.4 面点成形	208

技 师 部 分

第 29 章 菜肴的创新与设计	210
29.1 菜肴创新的概念和意义	210
29.2 菜肴创新的基本原则	211
29.3 菜肴创新的方法	212
第 30 章 菜单的策划与设计	215
30.1 菜单概述	215
30.2 菜单内容及设计	216
第 31 章 餐厅管理	219
31.1 餐厅组织结构及职责要求	219
31.2 餐厅质量管理	221
第 32 章 厨房人员的管理	224
32.1 厨房工作人员的岗位职责	224
32.2 厨房人员的培训	226
32.3 厨房人员的激励	229
第 33 章 食品卫生与安全管理	232
33.1 食物中毒	232
33.2 厨房灭火常识	233

菜肴制作技术

第 34 章 初级工部分	236
34.1 冷菜部分	236
34.2 热菜部分	238



第 35 章 中级部分	246
35.1 冷菜部分	246
35.2 热菜部分	248
第 36 章 高级部分	255
36.1 冷菜部分	255
36.2 热菜部分	257
第 37 章 技师部分	261
37.1 冷菜部分	261
37.2 热菜部分	263
附录 1 人事部《机关事业单位工勤人员岗位等级规范（试行）》	268
附录 2 中式烹调工考试大纲	272
附录 3 考试规则	280
附录 4 《四川省人事考试违规违纪行为处理办法（试行）》	281
主要参考书目	283

初
级
工
部
分



第1章 烹饪原料

【本章要点】

通过本章的学习,要求了解各类原料的形态特征及营养特点;熟悉掌握各类原料的品质鉴别方法及保管方法,并合理地将其运用于烹饪菜点制作之中。

1.1 烹饪原料概论

烹饪原料是烹饪工作的物质基础,是烹饪工作的对象。由于烹饪原料种类繁多、性质各异,因此掌握各类烹饪原料的性质特征及在烹调过程中的变化特点,对指导合理烹饪,保证烹饪成品质量具有非常重要的意义,对了解烹饪原料的营养特点、指导人们合理摄取营养素也具有非常重要的意义。

1.1.1 烹饪原料概念

烹饪原料是指供烹饪使用、各种主副食品所需的物质材料。烹饪原料应当具有以下条件:具有果腹的作用,为人体提供各种必需营养素,满足人们的营养需求;具有良好的口感和口味,具有食用安全性,不含任何对人体有毒害作用的成分。

1.1.2 烹饪原料的分类

我国烹饪原料来源广泛,品种繁多,目前烹饪原料分类通常有以下几种方法:

一、按原料来源分类

动物性原料,如家畜、家禽、鱼类、虾蟹类;植物性原料,如粮食谷物类、蔬菜类、水果类;矿物性原料,如食盐、碱、矾等;人工合成原料,如食用合成色素、香精等。

二、按原料在烹饪中地位分类

主料,指在菜肴中起主要作用的原料;配料,指在菜肴中起配合、点缀、增强感官效果的原料;调味料,指在菜肴中调和及确定菜肴口味的原料。

三、按原料加工与否分类

鲜活原料,如新鲜的畜肉、蔬菜、水果等;干货原料,如干制的鱼翅、鱼肚、蘑菇、木耳等;复制品原料,如腌肉、香肠、罐头制品等。

四、按商品种类分类

粮食、蔬菜、果品、肉及肉制品、蛋品、水产品、干货制品、调味品等。





1.1.3 原料品质检验与保管

一、烹饪原料品质鉴别的依据和标准

1. 原料固有品质

原料固有品质是指某原料特有的质地、色泽、香气、滋味、外观形状等外部品质特征,以及营养物质、化学成分、结构及组织特征等内部品质特征。某一烹饪原料固有品质特征越充分,就越能体现其使用价值。检验原料的品质特征是判断原料品质的重要标准,是正确使用原料的依据之一。

2. 原料的成熟程度

原料具有恰当的成熟度才能充分体现该原料应该具有的品质特征,如幼嫩期的蔬菜多汁脆嫩,成熟期的水果芳香味甜,繁殖期的鱼类肥腴鲜美等等,此时原料品质最佳。尤其需要注意,烹调中所指的成熟是指适合食用的成熟度,而非动植物的生理成熟度。

3. 原料的新鲜程度

原料的新鲜度是指原料的组织结构、营养成分、风味特点,在采收、销售、运输、储存到使用的过程中质量变化的程度。原料的新鲜度是品质鉴定最基本、最简便的方法,也是烹饪行业中最常用的方法。原料的新鲜度越高,质量越好。

4. 原料的纯度

纯度是指原料的可食部分占原料的比例。纯度越高,原料的品质就越好。原料可食部分越多,丢弃的部分就越少,原料的食用价值就越高。

5. 原料的清洁卫生程度

烹饪原料在使用时必须符合食品卫生标准。所有腐烂变质的原料绝对不可用于烹饪加工中。被虫蛀鼠咬,或被细菌、寄生虫、病毒污染的原料也不能用于烹饪加工中。在市场购进原料时要进行认真地选择,初加工时严格遵循卫生标准,尤其是严把生食的原料关。在储存中发生变质的原料要及时剔除,树立食品卫生的观念,严把病从口入关。

二、烹饪原料品质鉴别的方法

烹饪原料品质鉴别的方法主要有理化鉴别和感官鉴别两大类。

理化鉴别是运用物理和化学的仪器设备、依据一定的检验标准对原料的质量进行鉴别。这种检验方法科学、精确、可信度高,能够准确客观地反映出原料中的成分变化、原因、结果。但由于每项检测都需专用设备和专业技术人员进行,成本高且检测时间长,所以烹饪行业中应用较少。

感官鉴别是通过人的感觉器官,根据原料的固有品质对所使用原料的质量进行鉴别。感官鉴别包括视觉鉴别、嗅觉鉴别、味觉鉴别、听觉鉴别和触觉鉴别。

视觉鉴别 它是指用人的眼睛对原料的形态、色泽变化进行观察,判断其质量的优劣。

嗅觉鉴别 它是指用人的鼻子对原料的气味进行辨别,判断其原料是否变质。

味觉鉴别 它是指用人的舌头对原料的味道进行辨别,判断其品质是否变质。

听觉鉴别 它是指用人的耳朵对原料拍击或摇动后发出的声音来判断原料是否变质。

触觉鉴别 它是指用人的手来检验原料的重量、质地(弹性、韧性、脆嫩度、细腻度),判断其质量优劣及变化程度。





三、原料的保管方法

烹饪原料的保管就是通过控制影响原料质量变化的各种因素,确定适宜的储藏方法和条件,制造不利于微生物和虫鼠生长繁殖的环境,同时抑制动植物原料自身各种生理作用引起的品质劣变,延长原料最佳食用状态的时间。

1. 低温储藏法

低温储藏的温度依不同的原料而定,常分为冷藏保藏和冷冻保藏两种。

冷藏是将原料置于 $0\sim 10^{\circ}\text{C}$ 的环境中储藏。这种方法适用于蔬菜、水果、鲜蛋和牛奶,以及鲜肉、鲜鱼的短时间储藏。蔬菜和水果应在 $5\sim 10^{\circ}\text{C}$ 的环境中储藏,热带水果温度还要高一些,肉类原料可在 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ 环境中储藏。冷藏储存一般不发生冻结现象,对原料的组织结构基本没有破坏,营养物质流失少,是短期储藏最合适的方法。但冷藏储存中原料内部的生理活动还在继续进行,微生物也能够繁殖,因此储藏时间极为有限,最多不超过一星期,否则原料不能保持其新鲜的品质。

冷冻是将原料置于冰点以下环境中冷冻,这种办法适用于畜禽肉类、鱼类虾蟹、贝类储藏。采用冻藏方法应注意尽量选择较低的冻藏温度储藏原料,避免长时间、频繁地开闭冰箱而造成温度波动,引起原料内冰晶的成长现象。由于储藏时间较长,冻藏食品表面失水干耗、串味和变色现象较为严重,造成表面粗糙干硬,应对原料进行密封处理,用保鲜薄膜或密封容器包裹原料,防止因此而引起的品质下降。

2. 高温储藏法

绝大部分的微生物怕高温。超过 80°C 的高温,微生物就会死亡。高温储藏法适用于一些半成品的肉类、水发料。具体方法是:先将原料用开水煮透或蒸透,捞出来放在通风凉爽的地方;或是将水发原料用开水氽透,仍用原汤泡上,秋季每天用开水煮一次,夏季每天煮两次,煮后不搅动、不挪动。采用以上两种方法,可使原料在较长时间内不变质。长期保存的卤水等调味汤汁也是这样保管的。

3. 活养保藏法

活养保藏法是对购进成活的动物原料进行短期饲养而保持提高其品质的特殊储存方法。一般适用于稀少罕见、价格昂贵或对新鲜程度要求较高的动物性原料。如鱼、虾、蟹、蛇等原料常用活养的方式进行保管。对原料进行短时间饲养,随用随杀,可以充分保证原料的新鲜度。

4. 通风干燥保藏法

通风干燥保藏法可以使微生物因得不到水分而失去繁殖条件,适用于各种干货原料和粮食的保藏。这些原料一般都是通过晾晒或脱水,它们都怕潮湿和怕捂。所以,必须放在通风干燥而温度变化又不太大的地方保管。

5. 腌渍保管法

腌渍储存法包括盐腌、糖渍和酸渍等方法。腌渍储存法是将原料置于高浓度的盐溶液、糖溶液或酸溶液中浸渍,使原料内部浸透溶液,细胞内渗透压增大,微生物细胞内水分渗出,影响其正常代谢活动,从而抑制微生物生长,延长原料的储存时间。

6. 烟熏储存法

烟熏储存法是将盐腌制过的原料再利用木柴不完全燃烧产生的烟进行烟熏后进行储存的方法。由于烟中含有酚类物质,可以起到杀菌的作用,盐腌时又杀死了一部分细菌,因此运

