



职业技术·职业资格培训教材

中式烹调师

(高级)

编审委员会(以姓氏笔画为序)

孔坤寿 阮汝玮 吴万良 陈金凤 邵建华
姚楚豪 夏庆荣 顾明钟 舒华德 薛计勇

主 编 邵建华
编 者 孔坤寿 阮汝玮 吴万良
审 稿 姚楚豪

照片菜肴制作 姚楚豪 胡丽妹 王致福
王惠生 顾明钟 罗来耀
马雨瑾 邢宗恩 郝秉钊
邓修青



中国劳动社会保障出版社



彩图 1 寿带鸟



彩图 3 凤凰



彩图 4 宫灯拼盘



彩图 2 孔雀



彩图 5 葡萄丰收



彩图 6 雄鸡报晓



彩图 7 海南风光



彩图 8 豆沙酥饼



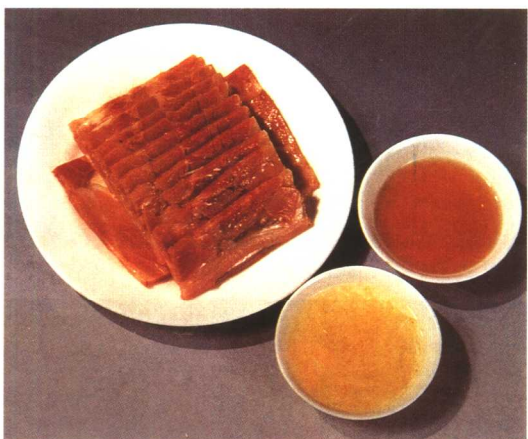
彩图 9 素菜中包



彩图 10 京味蜇皮



彩图 11 开洋扁尖拌干丝



彩图 12 水晶肴肉



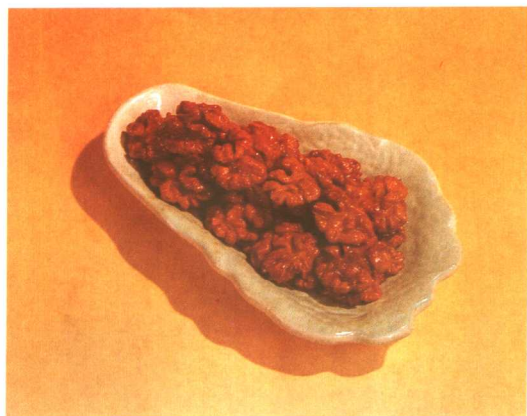
彩图 13 蒜泥白肉



彩图 14 怪味鸡丁



彩图 15 糟三鲜



彩图 16 琥珀核桃



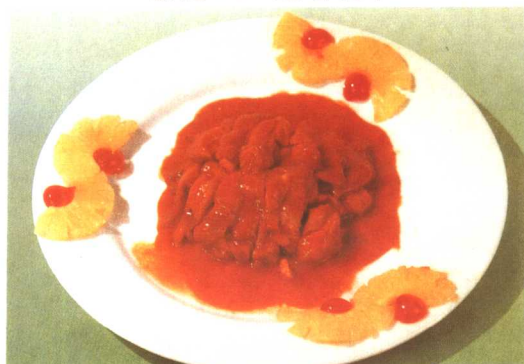
彩图 17 脆皮凤尾明虾



彩图 18 脆皮蟹肉馅饼



彩图 19 宝塔明虾



彩图 20 菠萝拌鸭片



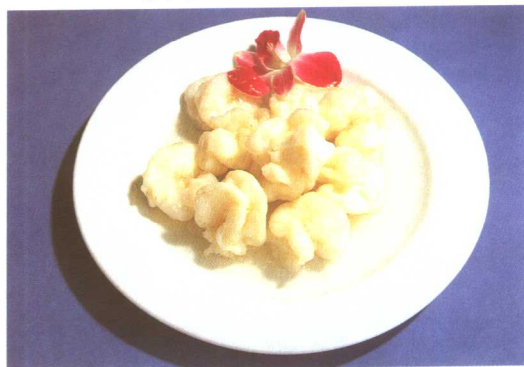
彩图 21 沙咖鲈鱼



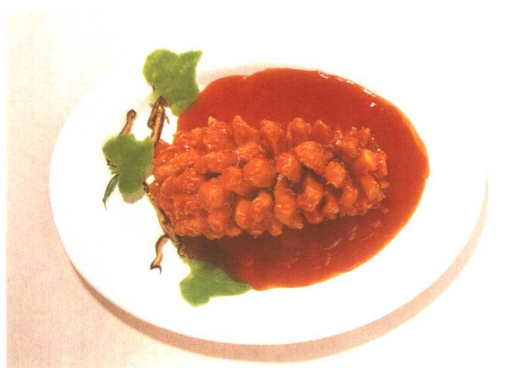
彩图 25 珊瑚炒鲜奶



彩图 22 松鼠鳊鱼



彩图 26 滑炒明虾球



彩图 23 葡萄鱼



彩图 27 豉汁白鳝球



彩图 24 茼蒿爆双脆



彩图 28 鸳鸯鸡粥



彩图 29 干煸牛肉丝



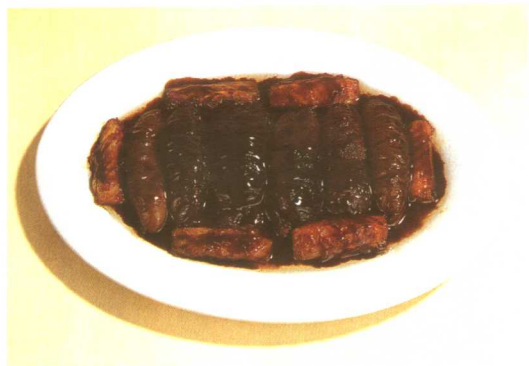
彩图 33 南乳河鳗



彩图 30 虾子牛筋



彩图 34 干烧鳊鱼镶面



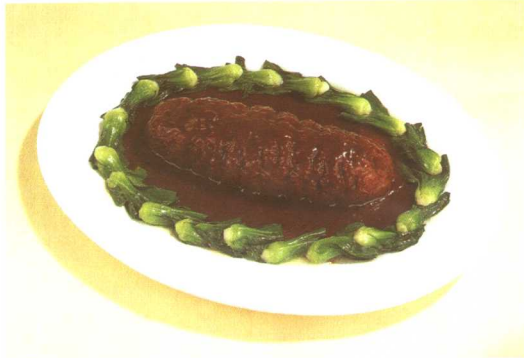
彩图 31 葱熘海参



彩图 35 油焖笋



彩图 32 广式烧凤爪



彩图 36 虾子大乌参



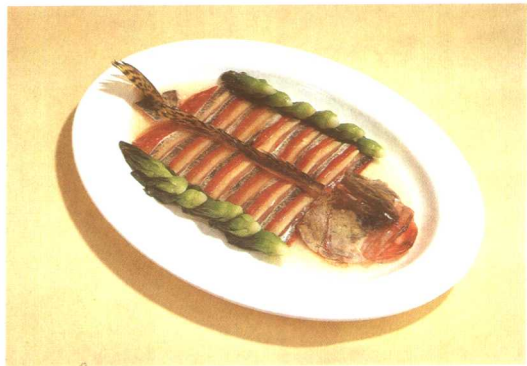
彩图 37 熘黄青蟹



彩图 41 蟹粉鱼翅



彩图 38 八宝辣酱



彩图 42 麒麟鳊鱼



彩图 39 扇形甩水



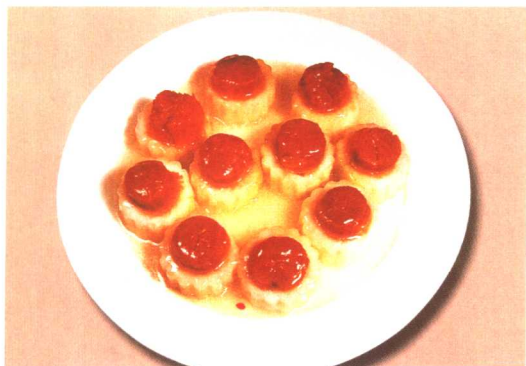
彩图 43 原笼粉蒸鲇鱼



彩图 40 鸡茸鱼肚



彩图 44 芙蓉蟹斗



彩图 45 瑶柱酿瓜脯



彩图 49 一品燕窝



彩图 46 掌上明珠



彩图 50 拆烩鱼头



彩图 47 蟹粉狮子头



彩图 51 酸辣乌鱼蛋



彩图 48 鸡火鳖汤



彩图 52 春白烩鲍片



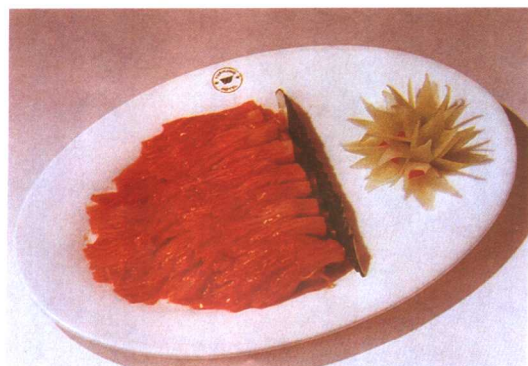
彩图 53 炆虎尾



彩图 54 明玉藏珍



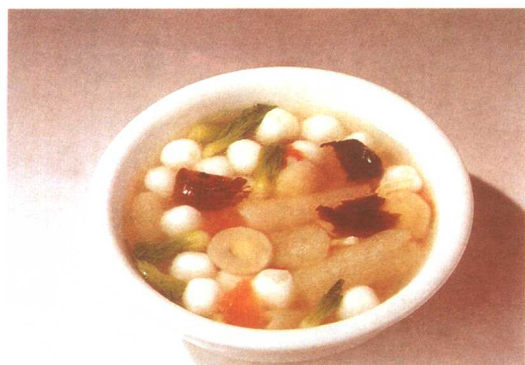
彩图 55 挂炉素鸭



彩图 56 红油梳苡



彩图 57 松仁鸡米



彩图 58 竹荪鱼圆汤



彩图 59 拔丝芝麻香蕉

内 容 简 介

本教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1+X 职业技能鉴定细目——中式烹调师（三级）组织编写。本教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识与操作技术，对于提高从业人员基本素质，掌握高级中式烹调师的核心知识与技能有很好的帮助和指导作用。

本教材内容分为 11 个单元，主要内容包括：中国烹饪发展简史、高级烹饪原料、特殊烹调方法、食品雕刻、花色冷盘与水果拼盘、面点制作、筵席的设计及制作、烹饪基础原理、创制美的菜肴、厨房管理等。

本教材不仅能够帮助读者系统地学习烹调理论和技术，同时针对高级中式烹调师操作技能的考核要求，专门组织了六大类、50 款典型菜肴烹调操作实例，希望读者通过实例练习烹调技术，提高技术水平。每单元后附有思考题，帮助读者巩固、掌握本单元重点内容，全书最后附有知识考核模拟试卷，供鉴定考核前复习、检验使用。

本教材可作为中式烹调师（三级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中等职业技术学校相关专业学生学习、掌握先进的高级中式烹调知识与技术，或岗位培训使用。

前 言

职业资格证书制度的推行，对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能，提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义，也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展，特别是加入世界贸易组织以后，各种新兴职业不断涌现，传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。为适应新形势的发展，优化劳动力素质，上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试，推出了1+X的鉴定考核细目和题库。1+X中的1代表国家职业标准和鉴定题库，X是为适应上海市经济发展的需要，对职业标准和题库进行的提升，包括增加了职业标准未覆盖的职业，也包括对传统职业的知识技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+X的鉴定模式，得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。为配合上海市开展的1+X鉴定考核与培训的需要，劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+X鉴定考核细目进行编写，教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能，较好地体现了科学性、先进性与超前性。聘请编写1+X鉴定考核细目的专家，以及相关行业的专家参与教材的编审工作，保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色，按等级、分模块单元的编写模式，使学员通过学习与培训，不仅能够有助于通过鉴定考核，而且能够有针对性地系统学习，真正掌握本职业的实用技术与操作技能，从而实现我会做什么，而不只是我懂什么。每个模块单元所附思考题用于检验

前 言

学习效果，教材后附本级别的知识考核模拟试卷，使受培训者巩固提高所学知识与技能。

本教材虽结合上海市对职业标准的提升而开发，适用于上海市职业培训和职业资格鉴定考核，同时，也可为全国其他省市开展新职业、新技术职业培训和鉴定考核提供借鉴或参考。

本教材在编写过程中，上海市徐汇职业高级中学和中华职业学校无偿为菜肴的制作和拍摄提供场地和材料，在此表示衷心的感谢。

新教材的编写是一项探索性工作，由于时间紧迫，不足之处在所难免，欢迎各使用单位及个人对教材提出宝贵意见和建议，以便教材修订时补充更正。

劳动和社会保障部教材办公室
上海市职业培训指导中心

目 录

第一单元 中国烹饪发展简史	(1)
第一节 中国古代各时期的烹饪特点	(1)
第二节 烹饪典籍介绍	(11)
思考题	(14)
第二单元 高级烹饪原料	(15)
第一节 高级干货原料	(15)
第二节 高级鲜活水产原料	(23)
第三节 人工养殖原料及野味	(28)
第四节 当前市场新潮原料	(35)
思考题	(39)
第三单元 特殊烹调方法	(40)
第一节 石烹、铁板烧、泥烤、烟熏、干锅	(40)
第二节 无明火烹调法	(44)
思考题	(47)
第四单元 食品雕刻	(48)
第一节 食品雕刻概述	(48)
第二节 食品雕刻的工具和材料	(50)
第三节 食品雕刻的类型、操作程序及成品使用	(54)
第四节 食品雕刻实例	(58)
思考题	(61)
第五单元 花色冷盘与水果拼盘	(62)
第一节 花色冷盘	(62)
第二节 水果拼盘	(66)

目 录

思考题	(69)
第六单元 面点制作	(71)
第一节 面点概述	(71)
第二节 面点的主要原料	(73)
第三节 面团	(78)
第四节 馅心	(86)
第五节 成形	(87)
第六节 熟制	(88)
第七节 面点制作实例	(89)
思考题	(91)
第七单元 筵席的设计及制作	(92)
第一节 筵席的特征与种类	(92)
第二节 筵席菜肴的设计	(94)
第三节 筵席制作	(97)
思考题	(99)
第八单元 烹饪基础原理	(101)
第一节 烹饪原料的成分	(101)
第二节 烹饪中部分理化现象的解释和应用	(106)
第三节 菜肴色、香、味的原理	(117)
思考题	(139)
第九单元 创制美的菜肴	(140)
第一节 美学与菜肴审美	(140)
第二节 菜肴的味感调控	(143)
第三节 菜肴的色彩调控	(148)
第四节 菜肴的造型工艺	(152)
思考题	(158)
第十单元 厨房管理	(159)
第一节 厨房的设计	(159)
第二节 厨房人员管理	(164)
第三节 采购和保管管理	(175)

第四节 厨房的出品管理	(181)
第五节 菜肴创新	(184)
第六节 厨房成本管理与菜肴定价	(188)
第七节 厨房安全管理	(193)
第八节 厨房卫生管理	(197)
思考题	(199)
第十一单元 烹调操作实例	(200)
第一节 冷菜	(200)
第二节 炸、熘类菜肴烹制	(204)
第三节 爆、炒类菜肴烹制	(208)
第四节 烧、焖类菜肴烹制	(212)
第五节 蒸、炖、烩、炆类菜肴烹制	(219)
第六节 素菜和甜菜	(226)
知识考核模拟试卷 (一)	(230)
知识考核模拟试卷 (二)	(234)
知识考核模拟试卷 (一) 答案	(239)
知识考核模拟试卷 (二) 答案	(240)

第一单元 中国烹饪发展简史

第一节 中国古代各时期的烹饪特点

烹饪发展史蕴含着中华五千年的文明。对于高级中式烹调师来说，应该了解烹饪发展的历程。但限于篇幅，本单元依据历史顺序，介绍各个时期在烹饪上最能反映当时烹饪水平的烹饪原料、烹饪技法、餐饮市场和筵席等方面知识。

一、先秦时期

公元前 21 世纪，我国历史上第一个奴隶制王朝——夏建立了。从夏经殷商、西周、春秋、战国直至公元前 221 年秦始皇统一中国，史称先秦时期，共 2000 余年。夏、商、周、春秋、战国的社会形态不同，但饮食文化基本上是一脉相承的。

1. 原料、技法、美味

先秦时期，我国大多数地区的农业、畜牧业较之原始社会都有了很大发展，为饮馔提供了较为充足的动植物原料。由于狩猎和捕鱼工具的逐步改进，食用禽兽和鱼鲜也较普遍。当时人们常用的原料有“五谷”，即稷、黍、麦、菽、麻；“五菜”，即葵、藿、薤、葱、韭；“五畜”，即牛、羊、猪、狗、鸡；“五果”，即枣、李、栗、杏、桃；此外还有熊、鹿、猩、獾，鱼、虾、鳖、蚌，饴、蜜、奶、酪，桂皮、花椒，笋、蒲、藕、芋等。《诗经》介绍的蔬菜更多，从这些记述中可看出众多的原料为烹饪技术的发展打下了很好的物质基础。

当时的烹调技艺已达到了一定的水平。烹调原料逐渐丰富，炊厨工具不断改进，青铜器广泛应用，仅盛酒、饮酒的器具就有爵、盂、尊、觥、缶、觚、觶等，形状各异，大小

不一。有的酒器还有盖子，用以温酒。尤其是出现了烹饪器具——鼎（三足两耳）。“伊尹负鼎俎，调五味而为相。”据说伊尹由于烹调得法，还当了大官。以后，鼎逐渐发展成为一种礼器，甚至发展为国家政权的象征。

先秦的烹饪，已很重视原料的整理与清洗，《礼记·内则》中记载：“肉曰脱之（剥皮脱骨，除去筋膜）；鱼曰作之（刮鳞、挖鳃、去脏）；枣曰新之（擦掉表皮上的尘土）；栗曰撰之（一个个挑选，除去虫蛀过的）；桃曰胆之（刷去外部的绒毛）；祖梨曰攢之（分别查看有无虫孔，坏了的不用）。”为了原料形态的美化，要注重刀工。从安阳殷墟出土的薄刃铜刀，是很好的切割食品工具。动植物原料，经过切割再烹调，生熟一致，上味均匀，成熟快，食用方便。春秋时，孔子还提出“割不正不食”和“脍不厌细”的高标准要求。庄子关于庖丁解牛的生动描绘，说明了当时的刀工技艺水平。

当时的烹调已很讲究五味调和。在《吕氏春秋·本味篇》中云：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻；若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腴。”这是古人调味经验的总结。《周礼·天官》中说：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”调味已考虑季节的因素。

周代，对前一时期的美食进行了归纳，最有名的菜是“八珍”。《礼记·内则》所载八珍为“淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝胹”。

到春秋战国时期，地方风味开始萌芽。北菜以现今的鲁、晋、豫、秦为中心，遍布黄河流域，以猪、狗、牛、羊为主料。南菜以荆、楚、吴、越为中心，遍及长江流域，淡水鱼鲜辅以异馔，鲜蔬拼配佳果，酸辣调以滑甘。同时，还产生了一代烹调名师，如彭铿、伊尹、易牙等。

2. 餐饮市场

在商代，作为政治和军事中心的都邑里，已有“市肆”。所谓市肆，就是做买卖的人聚集之处。为了解决来往人员的吃饭问题，饮食业就在市肆内出现了。《古史考》中说“屠牛于朝歌，卖饮于孟津”，这表明在商代的都邑市场上，已有杀牛卖肉的人，并出售酒饭和肉食之类的饮食。专门经营饮食品种行业在那时已经萌芽了。

周代，商品交换活动较前有了发展。《论语·乡党》云：“沽酒市脯”，说明酒与脯已是市场上的商品之一。周代烹调，炮鳖脍鲤，成了当时的名味。社会的上层，食必有鱼。其他家畜家禽类，如牛、羊、狗、豚、鸡、鹅等也都登上了筵席。“食前方丈，罗致珍馐。陈馈八簋，味列九鼎。”市肆饮食已很丰富。在魏都大梁（今开封）的市场里有屠户、酒肆等；在燕国都城燕（今北京）的市场上也有酒家。赵国都城邯郸的市场上还有“卖浆”的专门经营者。

3. 筵席

先秦时期《周礼》《礼记》等书记载，虞舜时期已出现“燕礼”。这是一种敬老宴，每