

广东省农村劳动力转移就业培训教材

ZHONGSHI PENG TIAOSHI JIBEN JINENG

中式烹调师 基本技能

ZHONGSHI PENG TIAOSHI JIBEN JINENG

人力资源和社会保障部教材办公室
广东省劳动和社会保障厅 组织编写



中国劳动社会保障出版社

广东省农村劳动力转移就业培训教材

中式烹调师基本技能

人力资源和社会保障部教材办公室 组织编写
广东省劳动和社会保障厅

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

中式烹调师基本技能/邹成继主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009
ISBN 978-7-5045-7578-4

I. 中… II. 邹… III. 烹饪-方法-中国 IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041963 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×960 毫米 16 开本 7 印张 140 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 14.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

编审指导委员会

主 任：刘友君

副 主 任：郑朝阳

委 员：谢树兴 刘碧茹 葛国兴 刘正让
魏建文 陈锐彬 甘文传 陈苏武
刘伯茂 温世让

编写委员会

编写人员：邹成继 李子森

前言

职业技能培训是提高劳动者知识与技能水平、增强劳动者就业能力的有效措施。职业技能短期培训，能够在短期内使受培训者掌握一门技能，达到上岗要求，顺利实现就业。

为贯彻落实《中共广东省委、广东省人民政府关于推进产业转移和劳动力转移的决定》精神，做好广东省农村劳动力转移就业培训工作，提高培训质量，满足广东产业结构调整升级和经济发展对劳动力的需求，促进农村劳动力稳定转移就业，人力资源和社会保障部教材办公室和广东省劳动和社会保障厅共同组织编写了广东省农村劳动力转移就业培训教材，涉及二产和三产职业（工种）。在组织编写教材的过程中，以相应职业（工种）的国家职业标准和岗位要求为依据，并力求使教材具有以下特点：

短。教材适合 15~45 天的短期培训，在较短的时间内，让受培训者掌握一种技能，从而实现就业。

实。教材中只讲述必要的知识和技能，不详细介绍有关的理论，避免多而全，强调有用和实用，从而将最有效的技能传授给受培训者。

易。内容通俗，图文并茂，容易学习和掌握。教材以技能操作和技能培养为主线，用图文相结合的方式，通过实例，一步步地介绍各项操作技能，便于学习、理解和对照操作。

这套教材适合于各级各类职业学校、职业培训机构在开展职业技能短期培训时使用。欢迎职业学校、培训机构和读者对教材中存在的不足之处提出宝贵意见和建议。

编审指导委员会

简介

本书从中式烹调师工作岗位所需要掌握的各项职业技能和相关知识出发，坚持以实物实例技能操作训练为主，理论知识为辅。同时，教学菜肴主要以“粤菜”风味为主，突出清淡生爽、轻芡轻油，讲究清、鲜、爽、嫩、滑，色、香、味、形俱全，有浓厚的岭南特色。

本书主要内容包括：入厨基础知识、烹饪原料的识别及初步加工、原料切配加工技术、烹调前的预制、烹调技术基础、烹调方法、食品卫生和成本核算。

目录

第一单元 入厨基础知识	(1)
模块一 粤菜的组成及风味特点	(1)
模块二 厨师的职业道德	(2)
模块三 厨房的工作岗位及其职责	(3)
第二单元 烹饪原料的识别及初步加工	(5)
模块一 烹饪原料的识别	(5)
模块二 烹饪原料的保管	(15)
模块三 鲜活原料的初步加工工艺	(17)
模块四 干货原料涨发加工工艺	(22)
第三单元 原料切配加工技术	(24)
模块一 刀工的基本要求	(24)
模块二 刀法的分类及用途	(25)
模块三 原料的加工成形	(27)
模块四 刀工的基本功实训	(29)
模块五 “料头”的使用	(32)
模块六 配菜工艺	(33)
第四单元 烹调前的预制	(36)
模块一 烹调前的初步热处理	(36)
模块二 上粉、上浆	(37)
模块三 烹调前的造型	(39)

第五单元 烹调技术基础	(42)
模块一 烹调设备与工具的使用	(42)
模块二 “操锅”的基本功实训	(43)
模块三 火候	(47)
模块四 调味	(49)
第六单元 烹调方法	(53)
模块一 勾芡	(53)
模块二 烹调法“炒”	(54)
模块三 烹调法“蒸”	(66)
模块四 烹调法“炖”	(69)
模块五 烹调法“煎”	(70)
模块六 烹调法“炸”	(73)
模块七 烹调法“焖”	(78)
模块八 烹调法“扒”	(83)
模块九 烹调法“滚”	(86)
模块十 烹调法“煲”	(89)
模块十一 粉、面、饭类菜式的制作	(91)
第七单元 食品卫生	(96)
模块一 食物中毒	(96)
模块二 环境卫生与用具卫生	(97)
模块三 个人卫生	(98)
第八单元 成本核算	(99)
模块一 毛料的核算	(99)
模块二 净料单价的核算	(103)

第一单元 入厨基础知识

模块一 粤菜的组成及风味特点

一、组成

粤菜也称为广东菜，它由广州菜、东江菜、潮州菜三大地方菜组成，以广州菜为主要代表。粤菜是我国著名菜系之一，是中华民族烹饪文化的重要组成部分，以其取材广泛、善于博采众长、花式品种多而著称中外，它独特的风味享誉四方。

1. 广州菜的特点

广州菜覆盖范围较广，包括广州、顺德、南海、清远、湛江等地方菜，但主要以广州为中心。由于广州是广东省的省会，也是粤菜范围内的经济、文化中心，具有丰富的物产资源，因此，广州菜是粤菜的代表。广州菜主要有以下特点：

(1) 选料精奇，用料广泛，配料多、品种多。

(2) 善于模仿和变化。

(3) 口味讲究夏秋清淡，冬春浓郁；擅长炒、泡、炸等烹调方法，注重火候，油温恰到好处。

(4) 讲究原料刀工精细，口感鲜爽嫩滑。

(5) 重视配套，如原料色泽、口味、营养和造型等搭配。

例如，五彩炒蛇丝、大良炒牛奶、碧绿生鱼卷、红烧乳鸽、红烧鸡鲍翅、白云猪手等特色名菜。

2. 潮州菜的特点

潮州菜覆盖范围较广，包括潮州、汕头、普宁、揭阳、陆丰等地方菜，但主要以汕头为中心，汕头地处广东和福建交界处，海岸线长，海产非常丰富。潮州菜主要有以下特点：

(1) 以烹制海鲜见长。

(2) 口味偏于清鲜、甜，调料较多。

(3) 使用酱料较多，如沙茶酱、鱼露、红醋等。

(4) 烹调方法以炊、蒸著名。

例如，潮州烧雁鹅、炊鸳鸯膏蟹、清汤蟹丸等特色名菜。

3. 东江菜的特点

东江菜又称为客家菜，覆盖范围较广，包括惠州、河源、龙川、梅州、惠阳等地方菜，但主要以惠州为中心，是自成风味的地方菜。东江菜主要有以下特点：

- (1) 用酱料较少。
- (2) 口味偏浓郁，重油，主咸，偏香。
- (3) 主料突出，配料不多，善于烹制禽畜类肉料。
- (4) 烹调方法比较朴实，以焗为主，砂锅菜较著名。
- (5) 花式品种变化不大。

例如，东江盐焗鸡、爽口牛丸、玫瑰露焗乳鸽、东江酿豆腐等特色名菜。

二、风味特点

风味特点是指当地多数菜肴，尤其是有代表性的一些菜肴，在烹制方法上，在风味上，在构成菜肴各种属性上都与外地菜肴有所不同，这种传统制作方法和菜肴属性，构成了各地菜式的风味特点。

三种地方菜互为补充，形成了广东菜的特色，主要风味特点有：

- (1) 选料广博、奇杂精细，鸟兽蛇虫均可入馔，配合四时更替，四季时令菜肴突出，重于色、香、清鲜，并有五滋（香、松、脆、肥、浓）、六味（酸、甜、苦、辣、咸、鲜）之别。
- (2) 注重良好口感，讲究清、鲜、爽、嫩、滑，讲究色、香、味、型俱全，丰富多彩，具有浓厚的岭南特色。
- (3) 烹调技法以我为主，博采中外为我所用，烹调技巧讲究，刀工操作吻合。
- (4) 烹调方法运用灵活，创新品种层出不穷。

模块二 厨师的职业道德

一、职业道德

职业道德是指人们在从事某种职业活动中必须遵守的行为规范。职业道德规定人们在履行职责中的具体行为，要求人们在从事自己的职业劳动中，必须遵循一定的道德规范，规定人们“应该”做什么，“不应该”做什么，“应该”怎样做，“不应该”怎样做。换言之，职业道德是从道义上要求人们以一定的思想感情、工作态度和做法去待人接物，完成本职工作。

二、职业道德守则

每一个行业都对从业人员有一定的专业和道德要求，即职业道德。无论什么行业，从业人员只有具有良好的职业道德，才会受到用人单位的欢迎和重用。厨师也不例外，也有自己的职业道德要求。作为厨师（即烹调师）除了要具有高超的厨艺技术之外，还必须

具有良好的职业道德。厨师职业道德守则如下：

1. 诚实守信，踏实工作

诚实守信是指说老实话，办老实事，做老实人。踏实就是安分守己地做好自己的工作。

2. 忠于职守，爱岗敬业

应该认识到自己工作的意义，要热爱本职工作，坚守工作岗位，积极钻研业务，履行工作职责，不断克服工作中遇到的技术问题，树立讲究科学、重研究、重思考的思想意识。

3. 积极进取，开拓创新

善于采用目前“新的烹调技法、新工艺、新设备和新知识”等四新技术，积极进取，不断开拓，创新出既健康安全，又营养、味美的新菜式，同时还要不断提高自己的烹调技术水平。

4. 讲究菜肴质量，注重信誉

应以高度的责任感对待每一道菜肴的质量，以满足顾客需求为己任。重信誉，严格把好质量关，不偷工减料，不制作变质变味的原料，不使用来源不明的原料。

5. 尊师爱徒，团结协作

良好的师徒关系和团结协作精神，有利于烹调工作的开展和管理。尊师爱徒是指要尊重自己的师傅或徒弟，虚心向有技术、有经验的师傅学习请教，认真指导徒弟的厨艺和厨德。团结协作是指同事之间要互相帮助、互相配合，技术上互相交流、学习，取长补短；思想上互相沟通和理解，营造一个良好的人际关系环境。

6. 讲究卫生，讲究安全

注重个人卫生、环境卫生和食品安全卫生，做到菜肴无污染、无毒害，符合卫生要求。同时要注意安全使用各种设备，文明生产，避免发生工伤事故。

模块三 厨房的工作岗位及其职责

厨房是菜肴生产的重要部门，是酒店经营中一个重要的核心部门，是众多工作人员分工合作，各司其职，有机联系共同完成烹制过程的场所。根据不同的生产性质，厨房工作有许多不同的岗位及相应的工作要求和职责。

一、工作岗位分类

根据厨房中工作性质的不同可分为“开线”岗位和“埋线”岗位。

1. “开线”岗位是指与原料加工过程有直接关系的工作岗位，主要包括“砧板岗、水台岗、剪菜岗”等。

2. “埋线”岗位是指与菜肴加温过程有直接关系的工作岗位，主要包括“候锅岗、

上杂岗、打荷岗”等。

二、工作岗位职责

1. 候锅岗位工作职责

- (1) 负责烹制各种筵席和散单菜肴。
- (2) 负责研究、创制新菜式及确保菜肴质量等工作。
- (3) 负责调配芡汤、糖醋等汁料及各种原料初步热处理工作。
- (4) 负责进行炒、炸、煎、焖、滚、煮等烹调法的操作。
- (5) 负责本岗位周围的环境卫生清洁工作。

2. 上杂岗位工作职责

- (1) 负责熬上汤、煲汤、炖汤，以及蒸、扣菜式等烹调法的全面技术工作。
- (2) 负责海产品类干货原料的涨发加工。
- (3) 负责上杂线周围的环境卫生清洁工作。

3. 打荷岗位工作职责

- (1) 负责协助候锅跟单上菜，搞好菜肴的形格造型及拼摆等工作。
- (2) 负责对需要造型菜肴的挤、包、卷、摆花碟等工作。
- (3) 负责每天所需窝、碟、煲仔等盛器皿之类工作。
- (4) 安排候锅出菜顺序、加温前的预备、领酱料等工作。
- (5) 负责味料库管理工作。
- (6) 负责本岗位周围环境卫生清洁工作。

4. 砧板岗位工作职责

(1) 负责各种鲜活原料的细加工、配菜、拾码、料头切配、腌制肉类及部分干货原料的涨发加工等工作。

- (2) 负责原料的进货计划，原料的质量鉴定以及执筵席单和散单菜肴等。
- (3) 负责各种原料的保管及处理工作。
- (4) 负责砧板岗位范围内各种用具的保管及环境卫生清洁工作。

5. 水台岗位工作职责

(1) 负责对各种禽、畜类和水产品类等原料进行宰杀，以及拆、斩、起、剪、洗等全面操作技术处理工作。

- (2) 协助砧板岗位做好原料的加工和收档工作。
- (3) 负责本岗位周围环境卫生清洁工作。

6. 剪菜岗位工作职责

- (1) 负责对各种蔬菜原料的剪改和清洗及保管工作。
- (2) 协助砧板做好有关原料的处理工作。
- (3) 负责本岗位周围环境卫生清洁工作。

第二单元 烹饪原料的识别及初步加工

模块一 烹饪原料的识别

烹饪原料是指能够提供营养素、维持人体生理机能，同时可通过烹饪技术加工制作成菜品的原料。

一、品种分类

按照一定标准对原料进行分类的目的是为了准确、系统、规范地了解认识原料，了解原料的性质和特点，从而合理使用原料。由于划分标准不同，因而原料的分类方法较多，常见分类方法如下：

1. 按原料自然属性分类

- (1) 动物性原料。如鸡、鹅、鸭、猪、牛、羊、鱼等。
- (2) 植物性原料。如蔬菜、果品等。
- (3) 矿物性原料。如盐、碱等。
- (4) 人工合成原料。如色素、香料等。

2. 按原料加工状况分类

- (1) 鲜活原料。如鲜肉、鲜蔬果、活禽、活鱼等。
- (2) 冷冻原料。如冷冻鲜畜肉、禽肉、鱼等。
- (3) 干货原料。如花菇、云耳、鲍鱼、鱼肚、海参等。
- (4) 复制品、腌制原料。如火腿、腊肠、罐头食品等。

3. 按原料在菜肴生产过程中的用途分类

- (1) 主料。是指一道菜中的主要原料。
- (2) 辅料。是指一道菜中的辅助原料。
- (3) 调料。是指菜品中的料头及调料。

4. 按原料商品种类分类

如粮食、蔬菜、肉制品、水产品、干货、果品、调料等。

5. 按原料资源不同分类

如农产品、畜肉类、水产品、林产品等。

二、品质鉴定的标准和方法

在烹调过程中，菜肴质量的好坏来源于两个方面：一是烹饪技术的高低；二是烹饪原

料品质的优劣。只有掌握正确的鉴定方法，才能正确选择和合理调配各种原料，从而烹制出色、香、味、形俱全，营养丰富、符合卫生标准的菜肴。

1. 鉴定标准

虽然原料的种类很多，但作为烹饪原料必须含有一种或几种营养素，这是鉴定原料品质的首要条件。此外，原料的口味质地、新鲜程度等都是鉴定其品质的重要条件。鉴定原料品质的标准是：

(1) 原料固有品质。包括营养素、口味、质地等原料本身的食用价值，食用价值越大，品质越好。

(2) 原料纯度和熟度。原料的纯度越高，成熟度恰到好处，品质越好。

(3) 原料新鲜度。原料越新鲜，品质越好。

新鲜度可从以下方面来鉴定：

1) 形态变化。观察形态改变程度，就能判断原料的新鲜度。

2) 色泽变化。原料固有的色泽变得灰、暗、黑，说明新鲜度降低。

3) 水分变化。蔬菜和水果的水分损失越多，新鲜度越低。

4) 重量变化。重量越轻，新鲜度越低，干货原料则相反。

5) 质地变化。新鲜度降低，原料的质地就会变得松软无弹性。

6) 气味变化。出现异味、怪味、酸味，说明原料新鲜度降低。

(4) 清洁卫生。原料必须符合食品卫生要求。

2. 鉴定方法

鉴定方法分理化鉴定和感官鉴定两种。

(1) 理化鉴定。理化鉴定包括理化检验和生物检验。理化检验是利用仪器、机械或化学药剂进行鉴定，以确定原料品质的好坏。生物检验是测定原料或食物有无毒害（常用小动物来做试验），以确定原料品质的好坏。

(2) 感官鉴定。感官鉴定是日常生活中最实用、最简便、最普遍的方法。主要运用眼、耳、舌、手、鼻等各种器官了解原料的外部特征、气味等。方法如下：

1) 嗅觉检验。是指运用鼻来鉴定原料的气味，如原料出现异味，说明品质有问题。

2) 视觉检验。是指运用眼睛来观察原料的外部特征，如色泽、形态、结构、斑纹等，以确定品质的好坏。

3) 味觉检验。是指运用舌的味神经接触外物受到刺激后反应的味觉来鉴定原料品质的好坏。

4) 听觉检验。是指运用耳朵来鉴定原料品质的好坏，如用手摇动鸡蛋，听鸡蛋中是否有声音。

5) 触觉检验。是指物质刺激皮肤表面的感觉，如通过用手接触，以检验肉类、鱼类等原料组织的粗细、弹性、硬度等，从而鉴定其品质的好坏。

三、常见烹饪原料的形状及特点

1. 蔬菜类原料

(1) 菜心。菜心株体直立或半直立，叶片较小，叶形有狭长形、长椭圆形和卵形，叶为黄绿色或青绿色。菜心爽脆，鲜嫩柔软，是烹调中常用蔬菜。菜心是广州特产蔬菜之一，秋季上市的菜心质量最好。菜心如图1所示。

(2) 生菜。生菜又称为叶用莴苣，生菜株体直立，叶薄而柔软，叶面多有皱缩，叶基部有耳，抱茎，多为浅绿色。生菜清脆爽口，清香味甘，略有苦味，可生食或熟食，冬季上市的生菜质量最好。生菜如图2所示。

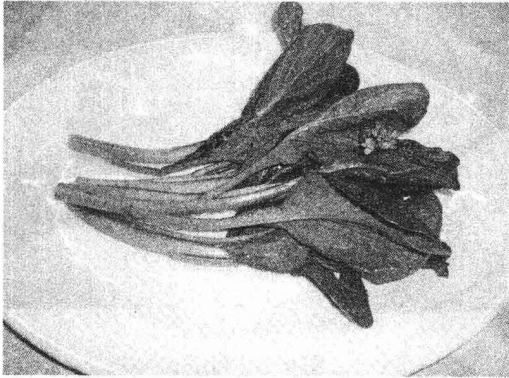


图1 菜心

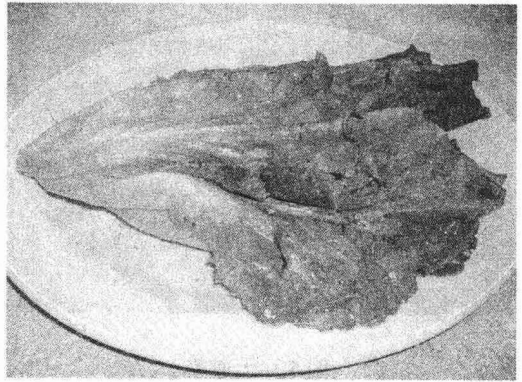


图2 生菜

(3) 大白菜。大白菜又称为黄芽白、绍菜、津白菜，株体直立，叶多而大，椭圆形或长圆形，边缘波状有齿，浅绿色或淡白色。大白菜软滑微甜，味鲜而清美，冬季上市的大白菜质量最好。大白菜如图3所示。

(4) 菠菜。菠菜叶柄长，叶片长戟形，深绿色，根部红色，菠菜质地软滑，富含铁质，广东菠菜以冬、春季供应较多，冬季上市的菠菜质量较好。菠菜如图4所示。

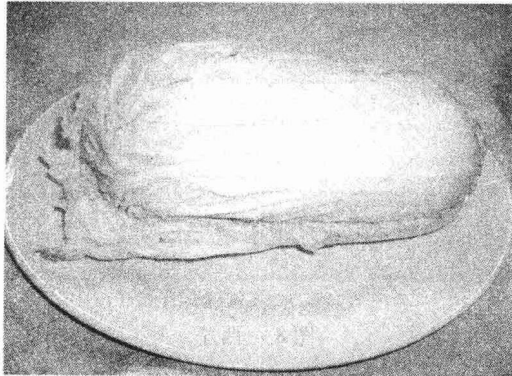


图3 大白菜

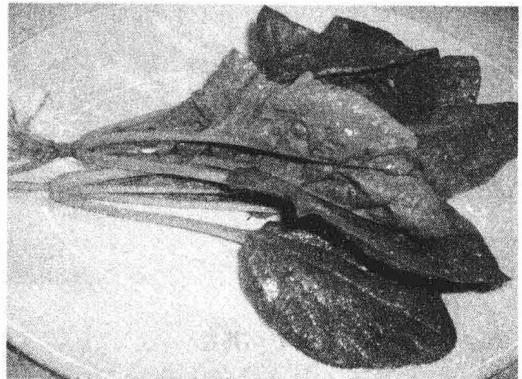


图4 菠菜

(5) 通菜。通菜又称为空心菜、茎中空，叶互生，叶片呈长卵形或短披针形，绿色，富含叶绿素，分大通菜和细通菜两种。大通菜茎叶粗大，产量高，以水生为主；细通菜茎叶细小，旱种为主，产量较低。春季上市的通菜质量较好。大通菜如图 5 所示。

(6) 芥菜。芥菜种类较多，有大叶芥，色深绿，茎高叶大，柔软；卷心芥，心叶外露，呈卷心状，夏季上市的芥菜质量较好。大叶芥如图 6 所示。



图 5 大通菜

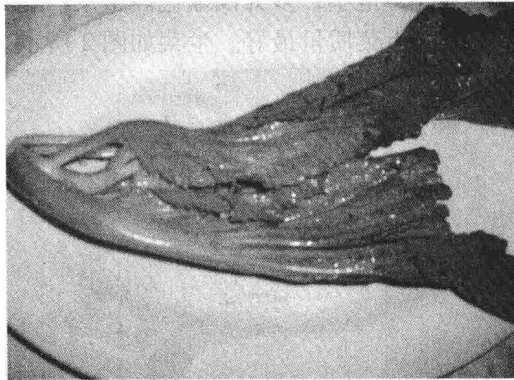


图 6 大叶芥

(7) 芥兰。芥兰株体直立，叶面平滑或皱缩，有些芥兰叶面带有白蜡粉。芥兰质脆而嫩，清甜，秋季上市、无涩味的芥兰最好。芥兰如图 7 所示。

(8) 西芹。西芹又称为洋芹，叶柄宽而厚大，实心，肉质脆嫩，味淡，四季均产，夏、秋季大量上市。西芹如图 8 所示。

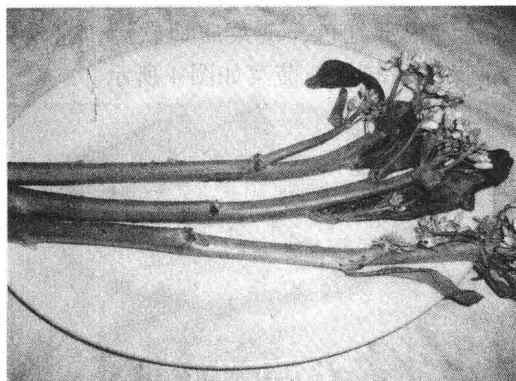


图 7 芥兰

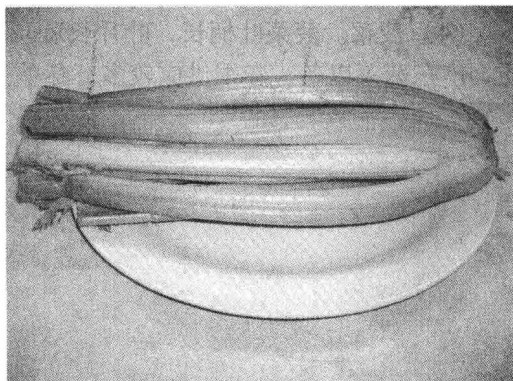


图 8 西芹

(9) 丝瓜。丝瓜又称为胜瓜，长柱形，瓜皮有明显纵形棱角，皮为绿色，质地脆嫩，味清甜，以夏季产量较多、较好。丝瓜如图 9 所示。

(10) 茄瓜。茄瓜又称为矮瓜，外形呈棒形略有弯曲，尾细，皮有光泽，有紫红色、青绿色、粉白色三种，肉质细致软滑，夏季上市的茄瓜较好。茄瓜如图 10 所示。

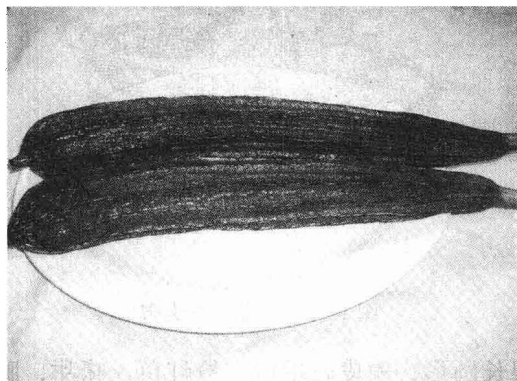


图 9 丝瓜

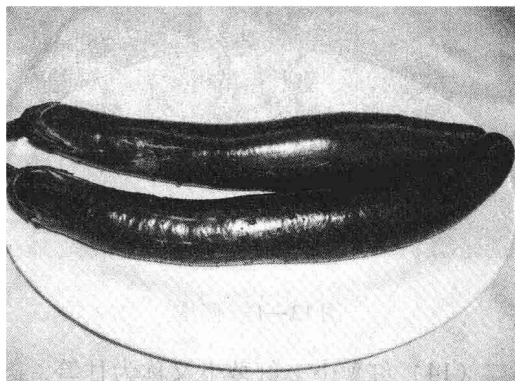


图 10 茄瓜

(11) 青瓜。青瓜又称为黄瓜，呈长棒形，表面有小刺突起，皮以绿色为主，易转黄色，瓜肉质地爽脆而甜，夏季上市的青瓜较好。青瓜如图 11 所示。

(12) 节瓜。节瓜瓜身圆筒形，表面青绿色，密披粗硬毛，肉质幼滑，以夏季产量较多。节瓜如图 12 所示。

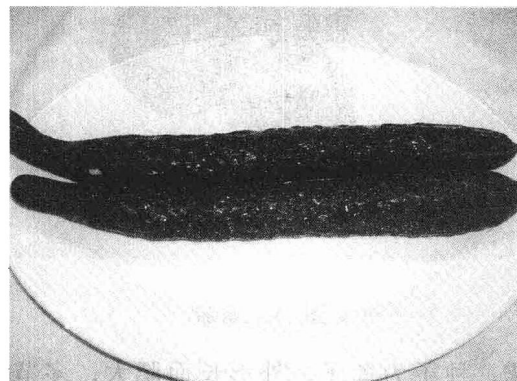


图 11 青瓜

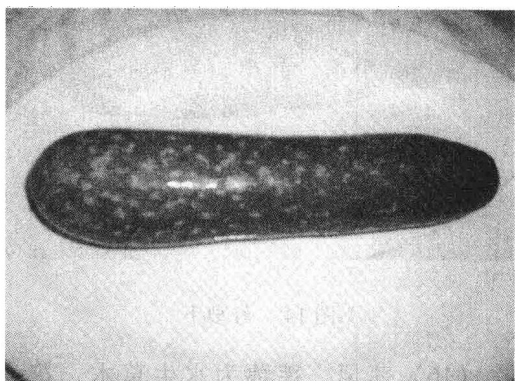


图 12 节瓜

(13) 辣椒。辣椒品种繁多，主要分圆椒（又称灯笼椒）、尖椒和指天椒三大类。圆椒有多种颜色，如红色、绿色、橙色等，肉质厚，不辣或微辣；尖椒呈细长角形，有红色和绿色两种，味甚辣；指天椒直立向上长，果实小，椭圆形，味极辣。辣椒如图 13—1，图 13—2 所示。