

职业技能 短期培训教材

全国职业培训推荐教材 | 人力资源和社会保障部教材办公室评审通过 | 适合于职业技能短期培训使用

烹饪基本技能

PENGRÉN JIBEN JINÉNG (第二版)

● 推荐使用对象：农村进城务工人员 | 就业与再就业人员 | 在职人员

 中国劳动社会保障出版社

全国职业培训推荐教材
人力资源和社会保障部教材办公室评审通过
适合于职业技能短期培训使用

烹饪基本技能

(第二版)

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪基本技能/范建新主编. 2版. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2009

职业技能短期培训教材

ISBN 978-7-5045-7689-7

I. 烹… II. 范… III. 烹饪-技术培训-教材 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 118944 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

*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 三河市华东印刷装订厂装订

850毫米×1168毫米 32开本 4.375印张 107千字

2009年7月第2版 2009年7月第1次印刷

定价:9.00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

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。

为了适应开展职业技能短期培训的需要，促进短期培训向规范化发展，提高培训质量，中国劳动社会保障出版社组织编写了职业技能短期培训系列教材，涉及二产和三产百余种职业（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 15~30 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。

薄。教材厚度薄，字数一般在 10 万字左右。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。

简介

本书从烹饪工作的职业素质要求出发，对原料基础加工、刀工、配菜、勺工，以及热菜和冷菜的制作等烹饪基本技能进行了细致的梳理。

本书在编写过程中吸取了《烹饪基本技能》第一版教材实用技能突出的优点，并且从当前烹饪市场的实际需要出发，针对职业技能短期培训学员的特点，进一步强化了技能的实用性，配备了大量的操作实例，帮助学员在实际操作训练中掌握烹调的基本方法。

全书图文并茂，形象、直观，并根据技能需要有针对性地给出操作提示和知识链接，帮助学员扎实基本功。通过本书的学习，培训学员能够从事烹饪相关岗位的工作。

本书由范建新主编，王韶晖、宫平、赵东、李世鑫参与编写，高山审稿。

目录

第一单元	入厨须知	(1)
第二单元	原料基础加工	(4)
模块一	新鲜蔬菜的基础加工	(4)
模块二	畜肉类原料的基础加工	(6)
模块三	家禽类原料的基础加工	(15)
模块四	水产品的的基础加工	(20)
模块五	常用干货的基础加工	(27)
第三单元	切配训练	(31)
模块一	刀工训练	(31)
模块二	原料成形	(46)
模块三	配菜训练	(53)
第四单元	热菜制作	(64)
模块一	厨房常用工具及勺工训练	(64)
模块二	炸菜制作	(72)
模块三	熘菜制作	(81)
模块四	爆菜制作	(85)
模块五	炒菜制作	(90)
模块六	烧菜制作	(98)
模块七	煎菜和烹菜制作	(101)
模块八	烩菜、炖菜和焖菜的制作	(105)

模块九	时尚菜例制作·····	(112)
第五单元	冷菜制作·····	(115)
模块一	冷菜装盘·····	(115)
模块二	冷菜菜例制作·····	(119)

第一单元 入厨须知

厨师是一项将各种烹调原料，经过初加工、细加工，再通过煎、炒、烹、炸、熬、炖、焖各种烹调手段，制作成色、香、味、形俱佳的菜肴的工作。

一、道德素质要求

行行出状元，但每行都有每行的“德”，教师讲师德、医生讲医德，厨师讲的是厨德。何为厨德，即厨师在其劳动过程中所应遵循的与其职业活动紧密联系的道德原则和规范的总和。

对于厨师的道德素质要求一般包括以下内容：

1. 重视企业信誉，诚实公平交易，树立“顾客第一，讲求信誉”的良好职业道德。

2. 年轻厨师必须向老一代师傅学习，真正做到尊重师傅。

3. 自觉遵守《食品安全法》和《野生动物保护法》。

二、卫生素质要求

餐饮加工人员个人卫生素质是餐馆卫生的决定性因素，再好的岗位卫生要求，也要依靠第一线的餐饮加工人员去执行。厨师的卫生素质要求应包括卫生意识、健康状况、卫生知识、卫生习惯等内容。

1. 卫生意识

食品卫生不仅影响食用者的身体健康，也关系到餐饮企业的声誉和经济效益，甚至加工人员个人的前途。对一种不符合卫生要求的操作，加工人员往往以过去没有发生过食物中毒为借口，继续进行这样的不当操作。需要特别指出的是，过去没有发生过食物中毒，并不能代表现在和将来不发生，只要隐患存在，一旦

条件具备，发生食物中毒也就成为必然，因而，厨师必须注意增强自身的卫生意识，时刻注意搞好食品卫生。

2. 健康状况

有相当一部分食物中毒和其他食源性疾病，是由于食品制作者携带病原微生物，进而污染食品引起的。餐饮加工、服务人员每年必须至少进行一次健康检查，并持健康证上岗。而且要随时进行自我医学观察，及时发现并报告自己患有的可能污染食品的疾病。

当厨师观察到自己有下列症状时，应暂停接触直接入口食品的工作或采取相应的防护措施：腹泻；手外伤、烫伤；皮肤湿疹、长疥子；咽喉疼痛；耳、眼鼻溢液；发热；呕吐。这些症状都潜伏着病原微生物污染食品的可能性，应及时治疗，直到排除有碍食品卫生的疾病后方可恢复原工作。

3. 食品卫生知识

作为一名厨师不仅要有精湛的食品加工技术，还应掌握一定的食品卫生知识。卫生部规定，厨师必须经过食品卫生知识培训，取得培训证后方可上岗，之后每两年还要接受一次复训。各个岗位的厨师必须掌握岗位卫生要求，并自觉执行。

4. 卫生习惯

(1) 厨师要时刻保持手的清洁卫生，养成勤洗手的好习惯，这对保证餐饮卫生具有重大意义。

正确清洗消毒手的方法是，在水龙头下用水湿润双手后擦上肥皂或皂液，双手反复搓洗，最好用刷子刷指甲，用流水把泡沫冲净，用75%的酒精擦拭双手，然后用干手器吹干或自然风干。

在下列情况下厨师必须洗手：一是加工直接入口食品前和加工时间过长时；二是处理食品原料后；三是接触与食品加工无关的物品后；四是上厕所后。

(2) 厨师不得留长指甲，不得涂指甲油，加工食品时不得戴戒指和手表。

(3) 厨师加工食品时不得吸烟，更不得面对食品打喷嚏或咳嗽。这是因为口腔内可能存在的致病性金黄色葡萄球菌可通过喷嚏或咳嗽污染食品。

(4) 工作时穿戴洁净的工作服、工作帽，把头发全部置于帽内，以免头发和头皮屑混入食品中。

三、安全知识

安全生产、安全操作是各行业的首要大事，厨房中的安全更不可忽视，厨师每天都要与刀、火、油、电器打交道，哪项不注意都可能造成损失。

综合来说，在厨房工作中厨师应注意以下几个方面：

1. 厨房油较多，地面较滑，走路时一定慢走、稳走，不在厨房追跑打闹。

2. 刀是厨师工作的辅助工具，是用来加工原料的，不能持刀挥舞，刀用后应放在干净、安全的指定位置。

3. 再用灶具时首先检查灶具的完好情况，点火时先点着火棒，将火种放在炉口，再开煤气阀门（即火等气）。操作完毕后务必关闭煤气总阀门。

4. 电气设备应设专人使用，没经过培训的人员不要随意使用电气设备，必要时可找有经验的师傅指导使用，用后需立即断电。

第二单元 原料基础加工

模块一 新鲜蔬菜的基础加工

新鲜蔬菜是人体维生素、矿物质及膳食纤维的主要来源，是烹制菜肴的重要原料，既能作主料，也能作配料。

一、新鲜蔬菜基础加工的质量要求

1. 按照各种原料的不同食用部位，采用不同的加工方法，去掉不能食用的部位。
2. 蔬菜要采用适当的方法洗涤干净，去掉泥土、虫卵、农药等，确保卫生。
3. 蔬菜必须先洗后切，防止营养素流失和被污染。
4. 洗净后的蔬菜应放在能沥水的盛器内，排放整齐，以利于切配细加工。

二、新鲜蔬菜的基础加工方法

新鲜蔬菜的基础加工一般要经过削剔和洗涤两个步骤，削剔处理主要除掉泥土、杂物及不能食用的部分，而洗涤处理则根据蔬菜的种类和烹调的具体要求选择冷水洗涤、热水洗涤、盐水洗涤和碱水洗涤等不同的方法，具体分析如下。

1. 叶菜类原料的基础加工

叶菜是指以叶片和肥嫩的叶柄作为烹饪原料的蔬菜，可分为普通叶菜、结球叶菜和香辛叶菜三类。常见的普通叶菜有小白菜、油菜、菠菜等，结球叶菜有大白菜、圆白菜等，香辛叶菜有韭菜、芹菜、茴香、香菜等。

加工方法：剥除老帮、黄叶，再用清水洗涤干净，如菜叶上有虫卵可用淡盐水浸泡后洗涤。

2. 茎菜类原料的基础加工

茎菜是以肥嫩的茎秆和变态茎作为烹饪原料的蔬菜，如莴笋、芥蓝、竹笋、大蒜、葱头、慈姑、荸荠、芋头、藕、姜等。

加工方法：削去外皮及老筋后用清水洗净。

3. 根菜类原料的基础加工

根菜以变老的肥大根部作为食用部位，常见的有白萝卜、胡萝卜、山药等。

加工方法：洗去外表的泥沙，用去皮器削去原料外皮，然后用清水洗净，洗涤后应将原料泡于水中防止变色。

4. 果菜类原料的基础加工

果菜类原料以果实和幼嫩的种子作烹饪原料，常见的有茄子、番茄、辣椒、黄瓜、西葫芦、冬瓜、嫩蚕豆、毛豆等。

加工方法：用去皮器除去果皮后洗净，如果皮较薄可先用开水烫皮后去皮。加工豆角类原料时，应将两侧的老筋撕去后洗净。

5. 花菜类原料的基础加工

以花作为食用部位的蔬菜种类不多，常见的有西兰花和菜花等。

加工方法：先摘去外叶，用刀削去变色部位，再从菜花连接处分开，放在清水中洗净。

6. 果品原料的基础加工

果品可分为鲜果、干果和蜜饯果脯三类，烹饪中常用的有苹果、菠萝、香蕉、红枣、桂圆、栗子、杏脯、桃脯、甜桂花、甜玫瑰等。

加工方法：洗净后，有的去皮，有的去核、蕊、子。对于鲜果类，应先用5%洗洁精溶液洗涤后再用清水洗净，以去除果品

表面残余农药，然后根据烹饪需要去皮、切块等。

知识链接

当前许多企业对新鲜蔬菜的洗涤已不再使用人工，而是直接将原料放在洗菜机中，运用臭氧、气泡经过1~2小时的洗涤即可。

模块二 畜肉类原料的基础加工

一、猪肉及其基础加工

猪肉的部位不同，其肉质相差较大。在烹调中，厨师必须能够根据猪肉各部位的性质及用途（见图2—1和表2—1），选择适宜的烹调方法，只有这样才能烹制出符合要求的菜肴。目前烹调中所使用的猪肉大多是已经分档好的，厨师可直接使用，常用分档部位肉质的鉴别见封二彩图。

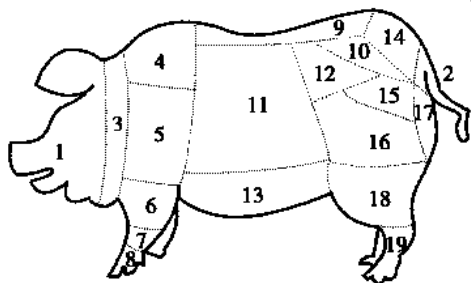


图2—1 猪的分档部位

- 1—猪头 2—猪尾 3—颈肉 4—肩颈肉 5—夹心肉 6—前臀尖 7—前蹄膀
8—前蹄 9—通脊 10—里脊 11—五花肉 12—腰窝 13—奶脯肉
14—臀尖头 15—仔盖 16—弹子肉 17—底板肉 18—后蹄膀 19—后蹄

表 2—1

猪肉各部位的性质及用途

部位名称		性质	用途
头尾部分	猪头	由猪舌、猪耳、猪脸和猪脑组成，皮厚，质老，胶质重	整只的适于卤、酱、熏、冻、烧、扒，如“扒猪脸”；猪耳可做凉拌菜；猪舌适于卤、酱、烧、扒、烩；猪脑可做烧、烩菜等
	猪尾	皮多肉少，胶质差	适于卤、酱、烧、凉拌
前腿部分	颈肉	俗称血脖、槽头肉，位于耳后部，与肩颈肉和夹心肉相连，肥瘦混合，气管两侧为股状的瘦肉	适于卤酱、做馅和腐乳肉等
	肩颈肉	又称上脑，位于前腿两侧，紧连铲子骨（猪前胛骨）上部，有肥有瘦，瘦中夹肥	适于制作清炒里脊丝、糖醋肉片、咕咾肉、叉烧肉等菜肴
	夹心肉	俗称鬼脸肉，位于肩颈肉的下部，肉质老，盘膜多，吸收水力大	适于制馅、做丸子、卤酱
	前臀尖	位于前蹄膀上端，肉质肥瘦相间	适于炒、红烧、煮汤、卤酱
	前蹄膀	又称前腱子，皮筋多，胶质重	适于烧、扒、煮汤、酱或做肘花等
	前蹄	又称前脚爪，只有皮、筋、骨骼，胶质重，短而肥，质量较后脚爪好	适于红烧、白煮、卤酱、制冻等
腹肋部分	通脊	在脊椎骨外面，和脊椎骨平行的一条肉，瘦的叫扁担肉，肉质细嫩；紧连瘦肉的肥膘称为脊膘，通脊肉同脊椎骨连在一起称为大排骨	通脊肉适于滑溜、锅爆、剁肉茸；脊膘可熬油，代替板油使用；大排骨可做红烧大排、糖醋大排等
	里脊	又称黄瓜条，在脊椎里面，是全猪身上最细嫩的瘦肉	适于干炸、软炸、焦熘、抓炒等

续表

部位名称		性质	用途
腹肋部分	五花肉	又称肋条肉、奶面，位于肋条骨下的板状肉，称硬肋或硬五花，硬五花下面的称软五花，肥瘦有规则间隔，脂肪层较瘦肉层厚	适于炖、红烧、扒、走油、粉蒸、煮汤等
	腰窝	位于里脊下部，上面有板油，中间夹着腰子，瘦肉色白，有肥肉相连	适于做炖肉、片白肉、焖肉
	奶脯肉	位于五花肉的腹部下方，又称肚囊，几乎没有瘦肉，多泡状组织	可做肉、鱼、鸡肉丸子托泥用，香而不化
后腿部分	臀尖头	又称三岔肉、二道通脊、挨打肉，肉质较老，丝缕较长，其上有一块很薄一层形如鞋底的肉，俗称鞋底肉	多用于制作回锅肉等
	仔盖	又称臀尖、宝尖肉，形状像扇面，浅红色，肉质嫩	可代替里脊使用
	弹子肉	又名磨裆、肉瓜子，形如扇面，银红色，贴底板处微白，质地细嫩，上面与臀尖头相连处有一块半圆形的肉核，称为和尚头、拳头肉、元宝肉	适于熘炒，可以代替里脊使用
	底板肉	呈长方形，一端厚，一端薄，肉质较老	适于做锅包肉、青酱肉等，在取掉拳头肉、黄瓜条后，底板肉与大块的皮膘相连，所以又称白板
	后蹄膀	又名后肘子，肉质较嫩	可用于红烧、红扒等
	后蹄	只有皮、筋、骨，从中抽得的蹄筋涨发力比前蹄好	剥去蹄壳后才可使用，多用于酱、煮、制冻等



知识链接

猪肉的分档步骤是：先扯板油，取腰子和里脊，剔骨后扯下扁担肉，剔出夹筋，再取肩颈，下后腿，最后将各部分按用途进行细分。

二、牛肉及其基础加工

新鲜的牛肉，肉质较为坚实，切面通常呈大理石纹状，肌肉呈棕红色，结缔组织为白色，脂肪为淡黄色，肉带有微香味，烹熟后香味醇厚。牛肉的剔骨和分档大致和猪肉相仿，但有些部位的质量与猪肉有所不同，用途也不一样。牛的分档部位如图 2—2 所示，各部位的性质及用途见表 2—2，其常用分档部位肉质的鉴别见封三彩图。

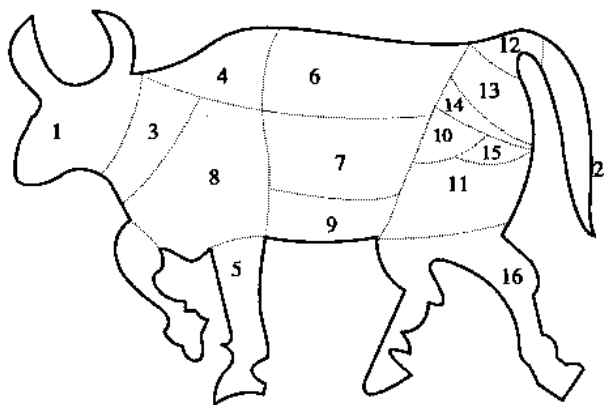


图 2—2 牛的分档部位

- 1·牛头 2·牛尾 3·颈肉 4·上脑 5·前腱子 6·腰脊 7·腑肋
8·胸口 9·白脯 10·腰窝 11·和尚头 12·下仔盖 13·三岔肉
14·黄瓜条 15·上仔盖 16·后腱子

表 2—2

牛肉各部位的性质及用途

部位名称		性质	用途
头尾部分	牛头	皮骨多而肉少，有瘦有肥	适宜卤、炖
	牛尾	骨胶多，肉质鲜美	适于煲汤
前腿部分	颈肉	牛脖头肉，肉丝混乱，横竖都有，质量较差	可制馅、红烧、煨汤
	上脑	结缔组织较多，质地坚韧	多用于红烧、炖、煨和制馅等
	前腱子	肉质较老	可作卤、酱之用，如五香牛腱花
腹部部分	腰脊	又称通脊，位于牛脊部，是牛身上最细嫩的肉。紧接上脑后部，在脊骨两侧的长条肉称“外脊”，肌肉组织呈斜形且短	可以切丝、切片，通常用于余、溜、生炒等
	腑肋	位于牛胸部，就是贴着胸肋骨的肉，相当于猪的五花肉。肉中结缔组织较多，质地坚韧	一般用于炖、煨、制馅
	胸口	相当于猪的软五花肉，一面是白色的脂肪层，质地较脆，一面是红色的精肉，肉丝较粗	是煨、炒菜肴的好原料
	白腩	相当于猪的拖泥肉，呈带状	适于制馅
	腰窝	白腩上紧连肋肉的肉，外面有一层薄皮，中间夹带白筋，横肉丝且松软	一般多用于炖和制馅，其细嫩部分经加工处理后，也可用于炒菜
后腿部分	和尚头	位于尾根部，肉丝细长，表面有层薄油，肉质较嫩	适于溜、爆、炆炒，是干煸牛肉丝最好的原料
	下仔盖	相当于猪的底板肉，一面贴皮下脂肪，一面贴股骨，肉丝斜而粗，质地较老	适于爆、炒等
	三岔肉	紧贴下仔盖，外有一层筋膜，内有三层筋片，肉色淡，质地较嫩	是爆、炒菜肴的上等原料之一