



新农村建设青年文库

精品装配“农家书屋” 智力支撑新农村建设

怎样做好 厨师

ZENYANG ZUOHAO
CHUSHI

《新农村建设青年文库》编写组 编写



新疆青少年出版社

新农村建设青年文库

怎样做好厨师

《新农村建设青年文库》编写组 编写

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做好厨师/《新农村建设青年文库》编写组编写. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2009. 4

(新农村建设青年文库)

ISBN 978-7-5371-6662-1

I. 怎… II. 新… III. 厨师—基本知识—问答

IV. TS972.36-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 054675 号

**新农村建设青年文库
怎样做好厨师**

《新农村建设青年文库》编写组 编写

新疆青少年出版社出版

(地址:乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编:830049)

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 32开 3.5印张 50千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数:1—10000册

ISBN 978-7-5371-6662-1 定价:11.80元

如有印装质量问题请与承印厂调换

编 委 会

顾问:符 强 中共新疆维吾尔自治区委员会常委、
纪检委书记

主 编:蔡 捷 原中国农业科学院农业信息研究所副
所长、研究员

张 兴 中国科技大学博士生导师

王 音 原新闻出版总署监管局助理巡视员

陈 彤 新疆农业科学院院长

编委会成员:吕英民 高亦珂 曹流俭 戴照力

王超平 陈连军 张大力 王伟强

张亚平 张亚南 刘兆丰 刘吉舟

陶予润 方成应 王 军 李结华

丁忠甫 付改兰 殷 婧 张爱萍

白舍钗 李翠玲 高 敏 曹 亮

序

这是一个龙腾盛世、凤舞九天的时代。新世纪开篇，我们迎来了“十七大”的召开，迎来了激荡着“同一个世界、同一个梦想”的奥运圣火，迎来了全体中华儿女激情满怀共建和谐社会的热潮。这是一个共享生活、共同进步的时代。建设社会主义新农村，成为建设中国特色社会主义事业一项重要而紧迫的民心工程。辛勤耕耘在神州大地数千年的中华民族的伟大农民，追随时代脚步，迎来了分享祖国繁荣昌盛、享受幸福生活的最美好时刻。

这是一个走过光荣与辉煌、充满激情与梦想、承载使命与希望的时代。重视“三农”、反哺“三农”已成为各行各业的共识，并内化为积极行动。国家新闻出版总署、中央文明办、国家发展和改革委员会、科技部、民政部、财政部、农业部、国家人口和计划生育委员会等八个部委，联合发起了“农家书屋”工程，亿万农民同胞迎来了知识、文化与科技的种子，开启了以书为友、墨香盈室的崭新大门。

在党和国家政策的指引下，在国家有关部门的积极扶持下，“农家书屋”作为社会主义新农村建设的智力工程，得到了社会各界的普遍关注和大力支持，这一战略工程中

最活跃的力量——出版社，更是为之全力以赴。

今天，这套《新农村建设青年文库》系列丛书由新疆青少年出版社出版，应该说这是出版社和编写组的大批专家、学者们倾力为“农家书屋”献上的一份厚礼。丛书编写组的最大心愿是，希望它能为解决“三农”问题提供切实有效的帮助，为加强农村文化建设和提升农民文化生活水平做出贡献，为社会主义新农村建设奉献一份绵薄的心力。

目前，“三农”读物提前进入了白热化竞争阶段，各家出版社纷纷使出浑身解数，以期占领一席之地。这是个好现象，是社会各界，尤其是扮演着传播优秀文化和先进科技知识的“大使”角色的作者和出版社，对社会主义新农村建设的空前关注和大力支持，是新时期中国图书界出现的可喜局面。

然而，众人拾柴、群策群力的大好形势背后，也存在着一些弊病和缺陷。归纳起来，有以下三个问题值得我们思考：

第一，“三农”读物的内容。从大的方面看，图书内容主要集中在种植与养殖领域；从小的方面看，种植类图书主要集中在粮食作物、传统作物和瓜果蔬菜类，养殖类图书主要集中在猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等常见家畜家禽，内容重复率高。

第二，“三农”读物的质量。部分图书在文稿质量上把关不严，有的遣词用句过于深奥晦涩，有的知识讲解过于简单老套，有的专注于理论层面的阐述而忽略了技术性指导等，质量良莠不齐。

第三,“三农”读物的出版趋势。放眼时代,“三农”读物将在很长一段时间内,一直占据着图书市场的重要席位,很多出版社在努力为社会主义新农村建设奉献自己一份心力的同时,也间接地、无意识地导致了“三农”分类读物“冷热不均”的现象。

针对这三个问题,《新农村建设青年文库》编写组成员苦费了一番心思,在构思、策划整套书的框架时,着力解决这些问题,并在耗时数月的编辑过程中,以切实解决好社会主义新农村建设过程中遇到的实际问题为着眼点和出发点,精心架构起一个集录最新知识、表述简洁明了、应用简单有效、涵盖面广泛的社会主义新农村建设的科学指导体系。具体来说,《新农村建设青年文库》系列丛书有以下几个引人注目的特点:

首先是知识点的“新”。本丛书密切结合了当下时代发展的趋势,在遴选图书主体的相关知识点时,优先强调了内容的新,摈弃了陈旧不合时宜的成分。细心的读者几乎可以从每本书中发现这个特点,尤其是有关信息化技术的图书。比如在《如何使用电脑操作系统》一书中,就详细介绍了微软公司最新的 VISTA 操作系统。

其次是叙述语言的“简”。农民读者的文化结构决定了“三农”读物的行文特点。因此,本丛书在策划阶段就提出了“让农民朋友看得懂、用得上、学得会”的编写方针。这一方针指导着编写组所有成员在创作与编辑书稿时,注重并努力做到逻辑结构清晰自然、提问设计一目了然、语言表达言简意赅,真正契合“农家书屋”装备图书的要求。

再次是实践指导的“活”。本丛书全部采用问答式架构方式,弃用了可有可无的理念、原理、原则、意义等理论层面的内容,重点推介农民生活和农村、农业生产实际需求旺盛的知识点,以期凭突出的实用性、指导性、科学性和前瞻性,为广大农民提供强大的智力支撑。

最后是知识面的“全”。除了具备市场上早已成熟的传统种植、养殖类图书,还特意把更多的目光聚焦在了特种种植与养殖、法律法规、维修与加工、农民工工作与生活指导、生活保健等市场初兴的图书领域,以及创业经营、商服技术、生态农业、新能源技术等几乎被“三农”读物市场遗忘的角落,这将为促进农村文化整体建设起到积极的作用。

《新农村建设青年文库》从多个层面见证了这套丛书本身的优越性,是“三农”读物市场不可多得的一分子,是“农家书屋”工程不可多得的装备书,也是社会主义新农村建设不可多得的好帮手。诚然,由于出版时间仓促、编者水平有限等客观因素,洋洋数百册图书存在瑕疵也是在所难免的。但瑕不掩瑜,希望广大农民朋友和热心读者,能衷心喜欢上这套丛书。

丛书编委会

2008年7月



1. 什么是厨师?	1
2. 什么是厨师的职业道德?	1
3. 厨师应具备哪些职业道德?	1
4. 优秀厨师必备哪些素养?	3
5. 厨师劳动有哪些特点?	4
6. 厨师如何提升自我技能?	5
7. 厨师的工作职责有哪些?	6
8. 厨师从业人员有哪些个人卫生要求?	9
9. 厨师从业人员要遵守哪些守则?	10
10. 厨师应改掉哪些不良习惯?	11
11. 厨师要掌握和熟知的“四率”是指什么?	13
12. 厨师配菜应掌握哪些技术?	14
13. 厨师在配菜过程中有哪些具体要求?	15

14. 厨师对优质烹饪原料采用哪些方法进行选择? ...	16
15. 厨师应掌握哪些烹调加水技巧?	18
16. 厨师应知道的烹饪用水三忌是什么?	19
17. 厨师要掌握的烹调技巧有哪些?	20
18. 厨师应掌握的厨房技巧有哪些?	21
19. 厨师应掌握哪些微波炉烹饪窍门?	23
20. 使用微波炉有哪十忌?	24
21. 厨师应如何对菜肴制作过程进行控制?	26
22. 厨师应掌握哪些特殊菜肴的上菜方法?	27
23. 厨师应掌握的基本功有哪些?	28
24. 厨师如何练好基本功?	30
25. 厨房中常用烹饪工具有哪些?	31
26. 厨房中常用烹调设备有哪些?	33
27. 刀技有哪些基本要求?	34
28. 刀技有哪些作用?	35
29. 厨师常用的基本刀法有哪些?	36
30. 什么是滚切?	41
31. 什么是锯切?	42
32. 厨师应掌握哪些刀工操作的基本要领?	43
33. 厨师切菜时要注意哪些问题?	45
34. 厨师应掌握哪些“炒”的方法?	45

35. 厨师应掌握哪些“炸”的方法？	47
36. 厨师应掌握哪些“爆”的方法？	49
37. 厨师应掌握哪些“炖”的方法？	50
38. 厨师应掌握哪些“烩”的方法？	51
39. 厨师应掌握哪几种拔丝菜技法？	52
40. 厨师应掌握哪些拔丝菜要点？	53
41. 厨师应掌握的制汤方法有几种？	55
42. 吊汤时应注意哪些问题？	56
43. 厨师应知哪几种卤水制作方法？	58
44. 焯水有哪些作用？	59
45. 焯水有哪些方法？	59
46. 焯水时应遵循哪些原则？	61
47. 焯水有哪些诀窍？	62
48. 翻锅有哪些技巧？	64
49. 什么是火候？常用的火候有哪几种？怎样 区别？	65
50. 运用和掌握好火候与哪些因素有关？	66
51. 厨师在原料初加工中应遵循哪些原则？	67
52. 厨师应掌握哪些原料加工方法？	68
53. 常用调味汁有哪些简单制法？	69
54. 厨师应掌握的调味方式有几种？	70

55. 厨师调味时要注意哪几方面问题?	71
56. 芡汁常用用法有几种?	72
57. 要勾好芡需掌握哪几个问题?	73
58. 如何用啤酒进行调味?	75
59. 用酒调味时应注意哪些问题?	75
60. 烹调时为什么不能忽视加酒时间?	76
61. 如何用葱进行调味?	77
62. 如何用姜进行调味?	79
63. 如何用盐进行调味?	80
64. 如何用味精进行调味?	80
65. 如何使菜肴鲜香?	82
66. 如何使菜肴保持鲜绿?	84
67. 厨师挂糊常用方法有几种?	85
68. 淋油有哪些作用?	86
69. 淋油时应注意哪些问题?	87
70. 厨师如何掌握好油温?	88
71. 厨师应如何识别油温?	89
72. 烹制菜肴用油应注意哪些问题?	90
73. 烹制菜肴时怎样放油才算适量?	91
74. 厨师应掌握哪些烹饪虾类技巧?	92
75. 如何祛除鸡腥味?	92

76. 如何祛除羊肉膻味?	93
77. 如何祛除辣椒碱?	94
78. 厨师应掌握哪些鉴别羊肉质量的方法?	95
79. 厨师如何烹调有利于碘的吸收?	96
80. 厨师如何避免“飞火”现象产生?	97

1. 什么是厨师?

旧时代人们把厨师叫“火夫”、“厨子”、“橱役”等，他们是以烹饪为职业，以烹制菜点为主要工作内容的人。现代社会中，多数厨师就职于公开服务的饭馆、饭店等场所。厨师一般需要先在烹饪学校学习并通过考试，以保证达到足够的业务标准和具备必需的食品安全知识才能上岗。

2. 什么是厨师的职业道德?

厨师的职业道德，是指厨师在从事烹饪工作时所要遵循的行为规范和必须的品质，又是本行业对社会应该承担的基本责任和义务。职业人员缺乏职业道德会影响行业与社会公众的关系，损害社会公众的利益，最终必然损害职业人员自己。

3. 厨师应具备哪些职业道德?

(1) 热爱烹饪事业。热爱烹饪事业是厨师职业道德的灵魂。厨师的责任是决定工作质量优势的首要因素。中国素有“烹饪王国”的美誉，作为王国中的一员，每

一位厨师都应为自己从事的工作感到自豪，将自己的身心融化在烹饪事业中，培养自己高尚的情操和优良的品质，充分发挥自己的聪明才智，以主人翁的态度对待自己的岗位和职责。

(2) 钻研业务，提高技能。钻研业务，提高技能是厨师职业道德的核心，不断提高饭菜质量是厨师应尽的职责。厨师加强理论修养的途经有如下三个：一是学习烹调技术、烹饪原料知识、食品营养与卫生等专业知识，经常阅读一些烹饪方面的书籍以便开阔视野。二是经常参加各种培训班以便获取理论知识。三是将理论与实践相结合，例如，学习如何鉴别油温、合理配菜、灵活运用火候等，在实践中不断提高自己的专业理论和技术水平。

(3) 讲究卫生，保证健康。讲究卫生，保证健康是厨师职业道德的具体体现，厨师必须持《健康证》上岗，严格遵守《中华人民共和国食品卫生法》，要讲究个人卫生和食品卫生。食品加工过程一定要严格封闭，不加工变质原料、不加工不符合卫生标准的原料。工作时，工作服、工作帽必须穿戴整齐，不抽烟、不穿工作服到洗手间等，目的是保证广大顾客就餐时不受疾病的传染、危害。

(4) 遵纪守法，不弄虚作假。遵纪守法，不弄虚作

假是厨师烹饪工作能够正常进行的基本保证，每位厨师都要自觉遵守，按国家有关规定行事。掌握好成本核算，配菜时要按不同品种准确投料，不能随意降低或提高标准，不能以次充好，损害顾客利益。

4. 优秀厨师必备哪些素养？

(1) 具备良好的厨德。优秀厨师必须具备良好的厨德，拥有好的厨德才能使厨师走向成功，在行业内有所建树。可以说，厨德是当好一名厨师的根本。如何拥有良好的厨德，一般应具备以下四方面要素：一要热爱行业，立足本职；二要谦虚谨慎，持之以恒；三要踏实工作、精益求精；四要亲和同行，尊重前辈。

(2) 拥有精湛的厨艺。厨艺是厨师立足的关键，要成为一名优秀的厨师，必须拥有精湛的技艺。例如，一名优秀的湘菜厨师，不但要精通湘菜，还必须旁通其他菜系。如何拥有精湛的厨艺，一般应做到以下几点：一要从零做起，从最基本、最基础的做起，做事一步一个脚印，有一股永不知足的钻劲。二要以博大胸怀传艺。厨师成名后，应为烹饪事业发扬光大做贡献，而不应将自身的烹饪技艺视为个人财富。正确做法应是毫不保留的将自我所知传授给热爱本职、热爱行业的学艺者，对

一些勤奋好学、有发展前途的学生要重点培养。

(3) 对企业和顾客充满感情。对企业和顾客充满感情，一般应做到以下几点：一是对企业要有“家”的感情。一个好的餐饮企业离不开技艺超群的厨师队伍，一个优秀厨师同样也需要好的企业做后盾。把企业做大做强是广大厨师义不容辞的责任。当前，一些厨师受社会不良思想的影响，单纯以经济利益为追求目标，这于已于企业都不利。作为厨师，如能将企业视为自己的家，多投入，多付出，为企业的发展出谋划策、尽职尽责，相信他一定能在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

5. 厨师劳动有哪些特点？

(1) 服务性与创造性相统一的特征。厨师的劳动产品——菜点，是销售给人们享受的，为顾客提供精美佳肴，是厨师劳动的主要目的。因此，它具有商业服务性特征。这一特征要求厨师具有全心全意为人民服务的良好品德、顾客利益至上的态度以及甘于奉献的牺牲精神。当厨师为消费者提供服务的同时，又要千方百计地为自己的企业赢得经济效益，为国家建设积累资金，增加财富，这就要求厨师们通过优质服务，赢得顾客；通过增产节约，为企业增加更多的效益，这两者看起来虽然有