

# 烹饪生产实习教程

朱秉中 主编



中国商业出版社

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材

# 烹饪生产实习教程

朱秉中 主编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

**图书在版编目(CIP)数据**

烹饪生产实习教程/朱秉中主编. —北京:中国商业出版社,  
1995. 1

ISBN 7-5044-1330-5

I. 烹… II. 朱… III. 烹饪-方法-实习-教材 IV. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12002 号

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京印刷二厂印刷

1995 年 1 月第 1 版 1998 年 2 月第 4 次印刷

787×1092 毫米 32 开 8.75 印张 175 千字

定价:10.80 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 编 审 说 明

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展需要和人民饮食结构的变化,大力提高烹饪职工队伍素质,由我司根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关教学文件的要求,组织有关烹饪高级讲师、特级烹调师和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定,可作为国内贸易部系统中等技工学校教材,也可作为职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《烹饪生产实习教程》是烹饪系列教材之一。由朱秉中任主编。参加本书编写的有:山东省饮食服务学校烹饪高级讲师朱秉中、特级烹调师王树温、杨爱民,江苏省扬州商业技术学校讲师黄勤忠,浙江省商业学校烹饪高级讲师罗林枫,西安市饮食服务学校特级烹调师孙忠善,石家庄第二商业学校烹饪高级讲师郝风成,山东省烟台商业技工学校特级烹调师李长茂。最后由有关专家教授集体审阅。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,水平有限,缺点疏漏在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司  
一九九四年十月

# 目 录

<b>第一章 概述</b> .....	( 1 )
<b>第二章 刀功训练</b> .....	( 9 )
第一节 刀功操作姿势与磨刀 .....	( 9 )
第二节 直刀法训练 .....	(12)
第三节 平刀法训练 .....	(17)
第四节 斜刀法训练 .....	(20)
第五节 综合刀法训练 .....	(22)
第六节 雕刻刀法训练 .....	(27)
第七节 刀功训练要求与考核标准实例 .....	(34)
<b>第三章 鲜活原料初步加工</b> .....	(36)
第一节 禽畜类鲜活原料初步加工 .....	(36)
第二节 鲜活水产品初步加工 .....	(40)
第三节 鲜活原料初步加工训练要求 与考核标准实例 .....	(45)
<b>第四章 干制原料的初步加工</b> .....	(48)
第一节 植物性干制原料的初步加工 .....	(48)
第二节 动物性干制原料的初步加工 .....	(54)
第三节 干制原料初步加工的训练 要求与考核标准实例 .....	(64)
<b>第五章 勺功训练</b> .....	(66)
第一节 基础训练 .....	(66)
第二节 勺法训练 .....	(69)
第三节 勺法训练要求与模拟考核实例 .....	(73)

<b>第六章</b>	<b>调制浆、糊</b> .....	( 75 )
<b>第七章</b>	<b>常用复合调味的调制</b> .....	( 84 )
<b>第八章</b>	<b>感观测算能力的训练</b> .....	( 92 )
第一节	重量感观测算 .....	( 92 )
第二节	温度的感观测算训练 .....	( 96 )
第三节	成熟度的观测训练 .....	( 100 )
<b>第九章</b>	<b>面点基本功训练</b> .....	( 105 )
第一节	调制面团 .....	( 105 )
第二节	制坯皮基本功训练 .....	( 121 )
第三节	常用成形手法训练 .....	( 130 )
第四节	制馅 .....	( 141 )
<b>第十章</b>	<b>面点综合技能训练</b> .....	( 150 )
第一节	煮制类面点 .....	( 150 )
第二节	蒸制类面点 .....	( 153 )
第三节	炸制类面点 .....	( 159 )
第四节	烤制类面点 .....	( 164 )
<b>第十一章</b>	<b>热菜制作综合技能训练</b> .....	( 170 )
第一节	氽、涮、煮 .....	( 170 )
第二节	蒸 .....	( 176 )
第三节	烧、烩、扒、熘 .....	( 178 )
第四节	炖、焖、煨 .....	( 188 )
第五节	炒、爆、溜、烹 .....	( 193 )
第六节	煎、贴、焗 .....	( 210 )
第七节	炸、烤、盐、焗 .....	( 214 )
第八节	拔丝、挂霜、蜜汁 .....	( 228 )
<b>第十二章</b>	<b>凉菜制作综合技能训练</b> .....	( 232 )
第一节	凉菜制作 .....	( 232 )

第二节	凉菜基本拼摆技法·····	(242)
第三节	凉菜艺术造型·····	(253)
第十三章	生产实习·····	(262)
第十四章	附则(关于完成实习教学任务的基本措施)·····	(267)

# 第一章 概 述

实习教学是中等职业技术教育的主要教学形式,是实践性教学活动中的重要内容。它是通过组织师生有计划的参与专业实践教学,实现教学目的的重要手段。一句话,实习教学就是在专业实践活动中进行专业技能和生产业务知识教学的活动过程。它对于学生学习掌握专业技能和生产业务知识、认识社会等方面都有着极其重要的作用。因此职业技术学校必须坚持学校工作以教学为主,教学工作以实习教学为主的原则,把培养学生的动手能力作为重点。

## 一、实习教学的重要性

首先,从广义上来讲,存在决定意识,认识来源于实践。实习教学乃是学生参加社会实践、了解社会、认识社会的极好条件。这对于培养他们正确的世界观、人生观和养成良好的职业意识、职业道德都是十分重要的。

其次,从理论和实践的相互关系来讲,理论来源于实践,而又指导实践。离开正确理论指导的实践,是盲目的实践;脱离实践的理论,则成为无源之水、无本之木,是没有生命力和实际意义的空谈。实习教学则是在学生掌握了一定的专业理论的基础上,在教师指导下的有计划、有目的的一种实践教学,因此它对学生通过实践,巩固与发展理论知识和在理论指导下的实践活动,获得一定专业技能与业务知识,都具有极其重要的意义。

第三,烹饪教育是一种职业技术教育。而职业技术教育与其它类型教育相比,一个显著的特点就在于,它是为社会某一

生产业务部门培养专业技术人才的。它的教学目的非常明确而具体,就是使受教育者在一定的时间内学习并掌握某一工种岗位所特定的职业技能,毕业后能承担其所学工种岗位的生产、业务工作。因此,有计划、有目的地组织学生参加实习教学,让学生在“游泳中学会游泳”——在职业技术的实践活动中学会专业技术,乃是职业技术教育的性质与任务所决定的,是职业技术教育区别于其它教育的一个显著标志。

第四,从烹饪专业中等职业技术教育的培养目标来看,一般都要求毕业生能具有某一技术等级所要求的应知、应会及实际动手能力。而这一要求单靠课堂理论教学是很难具体实现的。只有深入行业之中进行岗位实践,在教师的指导下让学生亲自观察、模仿、锻炼、体验才能逐步获得。从这个意义来讲,实习教学是中等烹饪职业技术教育的一门主课,是实现培养目标的一个关键性措施。

第五,烹饪专业又具有区别于其它行业工种的特点,其表现在:生产、服务、销售紧密联系在一起;产品多样性和时效性很强;工序连续性和复杂性很强;手工技艺性很强;受地方性、季节性、传统性和民俗风情的影响较大。因此从理论上把握和探索烹饪专业的教学特点,并根据它的特点,组织好实习教学则尤为重要。从这个意义讲,组织好、指导好实习教学乃是烹饪专业的特点所要求的。

综上所述,实习教学是职业技术教育的性质、任务所决定的,是职业技术教育的一门主课和实现培养目标的关键,也是根据烹饪教育的特点所必须采取的重要措施。切实搞好实习教学,对于学生深入社会、了解社会,培养正确的世界观、人生观,养成良好职业道德,熟悉生产、业务知识,掌握专业技能,培养合格的专业技术人员,具有十分重要的意义。

## 二、烹饪实习教学的基本内容及其相互关系

### (一)基本功训练

烹调专业的操作技术尽管非常复杂且又有菜系、行帮这一区域性的影响,要全面系统地学习和掌握,是有相当难度的。但若将复杂的烹调工艺流程加以科学地综合化解,使之成为若干个既具有普遍意义,又相互联接、相对独立的基本技能技巧,强化训练,对于学习掌握系统的复杂的烹调技艺,将会收到事半功倍的效果。

烹饪工艺流程中既相互联接又相对独立的、具有明确质量标准的操作技术环节,就是我们所说的基本功。现阶段基本功的主要内容包括:择菜、洗鱼、杀鸡及泡木耳、发海参等原料加工方面的基本功;调火力、观火候、掂重量、辨咸淡等感观测算方面的基本功;切肉丝、剖腰花、剁肉泥所用的各种刀法及原料成形方面的刀功;操大勺(锅)、用手勺、颠翻原料及盛装菜肴等方面的勺功。

基本功是学习掌握烹调技艺的基础,它对于熟练地掌握烹调技艺有着决定性的意义,必须进行经常的刻苦学习与训练。做到长流水、不断线,姿势正确、动作规范、耐力持久、技法娴熟。

### (二)综合技能训练

综合技能是通过对各种单一基本功的有机组合和灵活运用,加工出最终产品的技术能力。就烹调来说就是从烹调原料开始到成菜上桌的全面系统加工过程及技术能力。只有掌握各种娴熟的基本功,并结合生产业务知识,形成综合的操作技能,才能直接创造出产品、创造出效益。因此在掌握各单项基本功的基础上再进行综合技能训练,使基本功进一步得到升华、有机的结合,转化成完整的生产技能,乃是培养专业技术

人才的关键。

烹调专业的综合技能,按当前饮食企业厨房分工,大致可分为:从凉菜的原料加工、制做到切配、调味、拼摆、点缀、装盘成菜的凉菜制作工艺;热菜的原料初加工、切菜、配菜等上灶前一系列精加工的热菜切配工艺;使用切配好的原料通过上浆、挂糊、用火、投料、翻勺、调味、成熟、装盘等一系列操作过程的烹调工艺。这三个方面,特别是后两者,都是相互联系、相互配合、相互制约的。作为国家规定的等级厨师技术标准,就技能而言,则要求全面掌握。因此在教学中要全面安排,对三个方面的综合技能,要逐一轮换训练,不可偏废,更不可疏缺。

### (三)生产实习

生产实习,就是在饮食企业餐饮部门的生产岗位边生产边学习,既承担一定的生产任务,又要完成自己的学习任务。它是将各单项基本功、综合技能与生产知识(生产流程各环节之间的分工、联系、运转等情况)、业务知识(消费对象、时令季节、科学配膳、成本核算等)相结合的全面系统地运用。这不仅能使学生的知识与技能得到全面的发展与运用,而且对培养他们的生产意识、服务意识、经营意识和养成文明生产习惯和职业规范、职业道德都是十分必要的。

生产实习要选择在那些经营较全面、管理较完善、经济效益较好、技术力量较强的大中型饮食企业为宜。对学生要实行“三定”,即:定生产实习岗位、定生产实习任务、定实习指导人员。学校要和企业密切配合,认真抓好思想教育、生活管理和技术学习,明确要求,定期考核。

基本功训练、综合技能训练和生产实习既是实习教学中不同要求的不同阶段;又是联系紧密、相互渗透的统一整体。在这里,基本功是主体,是贯穿于全过程的基础。综合技能是

由各单项基本功的组合运用,形成生产业务技能的关键和向生产实习过渡的桥梁。而生产实习则是对技能与知识的全面运用,是全部实习教学的完整体现与最终目的。在教学中应精心组织,周密安排,打好基础,抓好关键,一环扣一环,环环扣紧,最终达到培养目标的要求,全面完成实习教学任务。

### 三、实习教学的主要任务

#### (一)培养扎实的基本功

如前所述,基本功是学习掌握烹调技术的基础,而且当前烹饪行业生产的机械化自动化程度极低,一切生产工艺几乎都靠人力手工操作。在这种情况下,要使技能得以充分地发挥,效率得以极大提高,全靠生产操作人员的基本功是否扎实,综合技能是否娴熟。因此,培养学生扎实的基本功,对学习掌握烹调技能和从事职业劳动都是非常重要的。通过有计划、有目的、有步骤的强化训练,培养学生的基本功,乃是实习教学的首要的基本任务。基本功扎实的基本要求是:姿势正确,操作规范,动作敏捷,耐力持久,运用自如,得心应手。因此既要有系统的计划安排,又要有阶段的训练要求;既要强调教师的正确指导,又要充分发挥学生的自觉性主动性;既要有明确质量标准,又要有检查考核制度。要循序渐进,由简到繁,日积月累,持之以恒,充分运用模拟训练、代用品、实物等多种方式,利用各种条件,培养学生扎实的基本功。

#### (二)培养专业技能的综合运用能力

培养学生掌握专业的理论、知识和基本功的目的在于使之转化成专业技能,并得以在实践中综合运用。因此对学生的专业技能综合运用能力的培养则是实习教学的主要任务。烹调菜肴是一个复杂的操作过程,是由若干可变因素形成的。比如极简单的炒肉丝,尽管肉丝切得很好,但是对配料、调料的

性能不熟悉,或是对上浆、油温、火源、火力等任何一个细节考虑不周、处理不当,都很难做出理想而满意的菜肴。在这里,选择那些能举一反三,触类旁通,具有代表性、典型性的烹调实例,做为实习课题,是至关重要的。而且对那些具有普遍指导意义或难度较大的课题要经常练习,反复练习,直至准确无误,运用自如。训练一定要结合生产,边干边学,既完成一定的生产任务,又完成实习任务。

### (三)养成良好的职业道德和文明生产习惯

培养学生具有良好的职业道德和文明的生产习惯,是我们社会主义国家职业技术教育的一项基本要求。只有既掌握专业技能又具有良好职业道德和文明的生产习惯,才是一个合格的专业技术人才。因此,除经常从思想理论上进行教育外,还应特别强调在社会实践、生产活动中进行实际的教育锻炼。因为,在实习教学中,学生能接触到五光十色的社会现象和多种多样的人际往来。自觉地运用好这一既生动活泼又严肃具体的社会课堂,充分发挥教师、职工的教育影响作用和企业的管理职能,使学生通过正面教育和示范影响,耳濡目染、潜移默化,养成学生的良好职业道德、文明生产习惯。在这里既要有明确的标准,严格的要求;又要有灵活的方法,严肃的纪律。

### (四)熟悉厨房生产的管理和业务知识

烹调人员工作的地方是厨房(或叫灶间)。厨房内部如何组织分工,协调运作以及物资的储藏保管,领料用料,工具用具的使用和养护,安全、卫生的管理等等生产的组织与管理知识。厨房与企业内部各部门的联系配合,以及企业的营销状况、市场变化、货源情况,消费需求等业务经营方面情况与知识。是每一个烹调专业技术人员所必须熟悉和了解的。这是

因为厨房生产是有机整体,对市场变化的反映最直接最敏感,如果技术操作脱离生产和业务的实际,将是盲目的毫无意义的。因此培养学生了解和熟悉厨房的生产和业务知识是造就全面的专业技术人才的重要任务。完成这一任务不仅要有课堂理论教学,更重要的是通过实习教学,在实践中获得大量的、生动的实践知识。因此在实习教学中有计划地安排这一教学内容,完成这一教学任务是十分必要和完全可能的。

#### **四、实习教学的基本要求**

##### **(一)实习教学课堂化**

实习教学是培养学生掌握专业技能和生产业务知识的完整的系统的教学过程,要按教学规律办事,按教学程序组织教学,实施教学课堂化。所谓课堂化就是有学期的,阶段(单元)的教学计划,每堂课要设计教案,认真备课,精心组织教学,积极开展双边活动,认真作好演示和讲评。具体来说要抓好五个环节:(1)课前准备——实习工具、原料等准备。(2)入门指导——讲解演示课题。(3)巡回指导——巡视、检查、指导学生操作,(4)结束讲评——对学生操作的优劣结合规范标准进行小结。(5)清理场地——工具、原料的整理和卫生清扫。

##### **(二)姿势动作标准化**

在现阶段,烹调的技术操作过程从某种意义上说也是体力运动的过程。对处于发育阶段的青年学生来讲,在这一运动过程中注意形体姿势、操作动作的标准化,既有利于减轻劳动强度和生理发育,健康成长;也有利于准确地掌握技能要领和良好生产习惯。因此教学中要研究制定操作过程中的各种(诸如站立、持械等)动作规范要求。并按这些标准指导、检查、督促学生,使之保持正确的姿势动作。经过持久不懈的训练,达到标准化的要求。

### (三)操作技术规范化

操作技术是否规范,对烹调产品质量的优劣和稳定有密切的关系。只有操作技术的规范,才能保证菜肴的质量。因此既要严格按理论教学的要求指导好学生实习;又要在实践中总结、模仿行业老职工的有效经验,做到操作技术的规范化。

### (四)工艺流程系列化

烹调工艺是一个复杂而有序的系统工程。好比是由众多的环扣组成的长链,在这个长链中,任何一环出了问题,便很难做出理想的菜肴。因此在实践教学中对工具、用具和设施安排上要体现生产流程的系列化要求。在教学内容安排上要统盘考虑、循序渐进,各个环节逐一轮换,不可有所偏废。要正确处理一专和多能的关系,坚持多能训练。在学生全面、系统地掌握多能的基础上,根据需求和可能适当考虑一专。需要强调的是学生在学习阶段的主要任务是全面、系统地掌握烹调技艺,打下牢固的基础。

## 第二章 刀功训练

### 第一节 刀功操作姿势与磨刀

#### 一、刀功操作姿势

刀功是比较细致而且劳动强度较高的手工操作,需要有持久的体力和耐力,同时还需要有灵活的腕力与臂力。所使用的工具又是利器,偶有不慎,就会发生刀伤事故。根据这些特点,在操作中既要便于操作,有利于提高工作效率;又要减少疲劳,保持安全。因此,操作时:

1. 两脚要自然分立站稳、上身略向前倾,前胸稍挺,不要弯腰曲背。
2. 目光注视着菜墩上两手操作的部位。
3. 身体与菜墩应保持一定的距离。
4. 菜墩放置的高低,以便利操作为准。

#### 二、磨刀的基本要领

为了提高切割效率和成形质量,须使用刀口锋利的刀具,要做到这一点,在切割过程中,必须经常磨刀。磨刀不仅要有质地较好的磨面;而且要有正确的磨刀姿势和方法。

##### (一)磨刀的姿势

磨刀时要求两脚分开,一前一后、前腿弓、后腿绷,胸部略向前倾,收腹,重心前移,两手持刀,意守双手,目视刀锋口。

##### (二)磨刀的方法

首先将磨面固定好位子,高度以本人身高的一半,操作方

便,运用自如为准。磨刀时右手握住刀背前端直角部位,左手握住刀柄前端,两手持稳刀,将刀身端平,刀口锋面朝外,刀背向里,刀与磨面的夹角为3—5度。

磨刀须按一定的程式进行,向前平推至磨面尽头,然后向后提拉,始终保持刀与磨面的夹角为3—5度,切不可忽高忽低。向前平推是磨刀膛,向后提拉是磨刀口锋面。不管是前推还是后拉,用力都要平稳,均匀一致。当磨面起沙浆时,需及时淋点水继续再磨。磨刀时重点放在磨刀口锋面部位,刀口锋面的前,中,后端部位都要磨到。磨完了一面后,再换手持刀,磨另一面。这样才能保证磨完的刀,刀口锋利,锋面平直,符合要求。

### (三)刀锋的检查

检验刀磨得是否合格,一种方法是,将刀刃朝上,两眼直视刀刃,如果刀刃上看不见白色的光泽,就表明刀已磨锋利了。如果有白痕,则表明刀有不锋利之处。另一种方法是把刀刃轻轻放在大姆指手指盖上轻轻拉一拉,如有涩感,则表明刀刃锋利,如刀刃在平指盖上有光滑感觉,则表明刀刃还不锋利,仍需继续磨。除上述两种方法外,厨师还可以在实践不断积累经验,创造出更多的检验方法。

## 三、刀具和菜墩的选用与养护

### (一)刀具的选用

厨师所使用的刀具种类繁多,各地的刀具外形也不一致,重量也不尽相同,但其用途是基本相似的。掌握刀的种类和用途是刀工技术中很重要的基础知识。

由于菜肴品种繁多,原料质地也不相同,只有掌握各种刀具的性能和用途,结合原料的质地,选用与之相适应的刀具,才能保证原料成形后的规格和质量。