

免费提供

★★★ 精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com

中餐烹饪 工艺基础



中餐烹饪工艺基础

主编 邢效兵 彭亮旭 赵继龙

职业教育烹饪专业系列教材
“鲁班工坊”项目配套用书

中餐烹饪 工艺基础

主编 邢效兵 彭亮旭 赵继龙
副主编 王志佳 赵国栋 王泽臣



策划编辑: 金颖杰
责任编辑: 李特军
责任校对: 乔雷
封面设计: 刘卫东

ISBN 978-7-5504-6581-7



9 787550 465817 >

定价: 120.00元



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

职业教育烹饪专业系列教材
“鲁班工坊”项目配套用书

中餐烹饪 工艺基础

主 编 邢效兵 彭亮旭 赵继龙
副主编 王志佳 赵国栋 王泽臣



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

中餐烹饪工艺基础/邢效兵,彭亮旭,赵继龙主编;
王志佳,赵国栋,王泽臣副主编. —成都:西南财经
大学出版社,2025. 1. --ISBN 978-7-5504-6581-7

I. TS972. 117

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202548ZZ28 号

中餐烹饪工艺基础

ZHONGCAN PENGREN GONGYI JICHU

主 编 邢效兵 彭亮旭 赵继龙

副主编 王志佳 赵国栋 王泽臣

策划编辑:金颖杰

责任编辑:李特军

责任校对:乔 雷

封面设计:刘文东

责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市骏杰印刷有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	30
字 数	667 千字
版 次	2025 年 1 月第 1 版
印 次	2025 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-6581-7
定 价	120.00 元

版权所有,翻印必究。



PREFACE

前言

天津市经济贸易学校（原天津市烹饪技术学校）始建于1960年，自开设烹饪专业课程至今，已为天津市餐饮行业培养了大批人才。2017年，在天津市教委的安排下，学校参与了“鲁班工坊”项目的建设，助力中餐烹饪教学标准的国际化推广。为了更好地继承和发扬中餐烹饪文化，丰富专业教学资源，学校组织相关教师将中餐烹饪基础知识编写成教材。

本教材分为5个模块16个项目54个任务，介绍了中餐烹饪工艺的基础知识，基于系统化的职业教育理念，整合了“烹饪基本功”和“烹饪原料加工技术”两门课程的教学内容。

本教材具有以下几个特色：

（1）以厨房生产流程中的原料加工等相关技能为核心，依据岗位职业能力要求，并结合学生的认知特点，采用模块、项目、任务的结构展示教学内容，整体结构层次分明，易于学生理解和掌握。

（2）突出职业教育特色，内容通俗易懂，理论与实践相结合，实用性强。

（3）以企业岗位需求为基础，结合学校教学实际，优化教材结构和内容，增加实训案例教学的比重，对工艺流程的讲解更加详细，便于教师实施理实一体化教学。

（4）不仅进行了知识拓展，还融入了课程思政的相关内容，既能丰富学生的专业知识，又有助于提升学生的综合素质。

本教材主要面向中餐烹饪与营养膳食专业的学生，也可作为科普读物面向更广泛的公众。建议采用理实一体化的教学方式，推荐授课时长为146学时，具体学时安排如下表所示（仅供参考）。



模 块	项 目	学 时 数			教学建议
		理论	实操	合计	
中餐烹饪概述	认识中餐烹饪	4		12	中烹专业 一年级
	厨师的职业要求及岗位职责	4			
	常用烹饪设备及其使用	4			
勺工操作技能	翻锅前的准备	2	2	10	
	翻锅和装盘	2	4		
刀工操作技能	刀工操作准备	2	8	58	
	基本刀法与操作	4	20		
	原料的成形与规格	4	20		
原料初加工	初加工蔬菜类原料	2	4	58	
	初加工鸡	2	4		
	初加工猪内脏及猪蹄	2	4		
	初加工水产类原料	2	8		
	出肉加工、分档取料与整料去骨	6	12		
	涨发干货原料	4	8		
菜肴配菜技能	认识菜肴配菜	4		8	中烹专业 二年级
	认识菜肴配菜的方法	4			
总计		52	94	146	

本教材由天津市经济贸易学校邢效兵、彭亮旭、赵继龙任主编，天津市经济贸易学校王志佳、赵国栋、王泽臣任副主编。具体编写分工如下：模块一由邢效兵编写，模块二由王志佳编写，模块三和模块四中的项目 13 由彭亮旭编写，模块四中的项目 9 至项目 12 及项目 14 由赵继龙编写，模块五中的项目 15 由赵国栋编写，模块五中的项目 16 由王泽臣编写。

编者在编写本教材的过程中得到了许多专家、学者的帮助和指导，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，教材中难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



CONTENTS

目录



模块一 中餐烹饪概述

▶ 项目 1	认识中餐烹饪	3
	任务 1.1 初识烹饪	3
	任务 1.2 中餐烹饪的特点及风味流派	5
▶ 项目 2	厨师的职业要求及岗位职责	10
	任务 2.1 了解厨师的职业要求	10
	任务 2.2 熟悉中餐厨师的岗位职责	14
▶ 项目 3	常用烹饪设备及其使用	19
	任务 3.1 了解常用烹饪设备	19
	任务 3.2 安全使用厨房设备	35
	任务 3.3 清理厨房设备	39
	任务 3.4 熟悉厨房事故与安全	40



模块二 勺工操作技能

▶ 项目 4	翻锅前的准备	45
	任务 4.1 勺工相关用具	45
	任务 4.2 翻锅基本姿势	49
▶ 项目 5	翻锅和装盘	55
	任务 5.1 掌握翻锅操作	55
	任务 5.2 掌握出锅装盘操作	63



模块三 刀工操作技能

▶ 项目 6 刀工操作准备	71
任务 6.1 熟悉刀工的技术要求和作用	71
任务 6.2 熟悉刀具的种类及用途	73
任务 6.3 掌握磨刀的方法与刀具保养	74
任务 6.4 熟悉菜墩的种类、使用及保养	79
任务 6.5 掌握刀工的操作姿势	81
▶ 项目 7 基本刀法与操作	85
任务 7.1 运用直刀法	85
任务 7.2 运用平刀法	122
任务 7.3 运用斜刀法	139
任务 7.4 运用剞刀法	146
任务 7.5 运用其他刀法	156
▶ 项目 8 原料的成形与规格	172
任务 8.1 基本料形加工	172
任务 8.2 加工花刀工艺形	224



模块四 原料初加工

▶ 项目 9 初加工蔬菜类原料	263
任务 9.1 初加工叶菜类蔬菜	264
任务 9.2 初加工茎菜类蔬菜	282
任务 9.3 初加工根菜类蔬菜	299
任务 9.4 初加工果菜类蔬菜	303
任务 9.5 初加工花菜类蔬菜	323
任务 9.6 初加工芽苗类蔬菜	327

	任务 9.7 初加工食用菌类蔬菜	331
▶	项目 10 初加工鸡	341
	任务 10.1 鸡的宰杀、烫泡和褪毛	341
	任务 10.2 鸡的开膛	343
	任务 10.3 初加工鸡的内脏	347
▶	项目 11 初加工猪内脏及猪蹄	352
	任务 11.1 初加工猪肠	352
	任务 11.2 初加工猪肺	354
	任务 11.3 初加工猪腰	356
	任务 11.4 初加工猪肚	358
	任务 11.5 初加工猪蹄	360
▶	项目 12 初加工水产类原料	363
	任务 12.1 初加工鱼类原料	363
	任务 12.2 初加工甲鱼	376
	任务 12.3 初加工虾类原料	378
	任务 12.4 初加工蟹类原料	385
	任务 12.5 初加工软体动物类原料	389
▶	项目 13 出肉加工、分档取料与整料去骨	397
	任务 13.1 出肉加工	397
	任务 13.2 分档取料	410
	任务 13.3 整料去骨	416
▶	项目 14 涨发干货原料	424
	任务 14.1 水发	424
	任务 14.2 碱发	444
	任务 14.3 油发	446



模块五 菜肴配菜技能

▶ 项目 15	认识菜肴配菜	455
	任务 15.1 了解配菜的作用与要求	455
	任务 15.2 熟悉配菜的原则与菜肴命名	458
▶ 项目 16	认识菜肴配菜的方法	463
	任务 16.1 掌握一般菜肴的配制方法	463
	任务 16.2 配制花色菜肴	465
	参考文献	471



模块一

中餐烹饪概述



烹饪自其诞生那一天起便标志着人类从此与其他动物划清了界限，标志着人类摆脱了野蛮，进入文明阶段。用火烧熟食物，是人类改造客观世界的一项成果。它由简至繁，由粗至精，由低级到高级，是一个漫长的历史文化发展与积累的过程。从石烹到陶烹，从青铜器烹到铁器烹，再到各种现代器具烹，在漫长的历史过程中，烹饪哺育了人类并促进了人类的发展。

中华人民共和国成立以后，烹饪事业受到了重视，改革开放又促进了烹饪事业的空前繁荣与发展。孙中山先生说过：“是烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。”中国烹饪维系着中华民族 14 亿多人的饮食生活。中国有博大精深的优秀传统饮食文化，有深厚的文化底蕴，这给予了中国烹饪文化强大的底气，夯实了中国烹饪文化建设的根基。中国烹饪文化是人类漫长发展史上一颗灿烂的明珠。

厨师是以烹饪为职业，通过制作符合卫生标准和饮食质量标准的食品，为社会提供饮食服务的专业技术人员。随着社会物质文明程度的不断提高，厨师职业也在不断发展，专职厨师队伍不断扩大。中国素以烹饪王国著称于世，厨师力量和从业人数首屈一指。

厨房是厨师的主要工作场所。要想成为一名合格的厨师，我们需要在职业素养和专业技能上做好准备，认识并适应厨房工作环境，了解厨房设备、工具的使用方法以及熟悉厨房不同岗位的职责，以利于今后更好地学习和发展。

本模块学习的主要内容：认识中餐烹饪、厨师的职业要求及岗位职责、常用烹饪设备及其使用。

项目 1 认识中餐烹饪



知识目标

1. 了解烹饪的概念、意义和作用。
2. 熟悉中餐烹饪的特点及流派。



技能目标

1. 能够正确理解烹饪的相关知识并将其应用到实际操作中。
2. 能够了解中国烹饪文化，为今后的技能学习做好铺垫。

中餐烹饪是中华民族优秀文化的组成部分，有着悠久的历史和丰富的内涵。它以工艺精湛、风味多样、畅神悦情著称于世。当前，烹饪技术的不断进步使中餐烹饪在国际上享有盛誉。

中华饮食源远流长。在讲究礼仪、民以食为天的国度里，饮食礼仪自然成为饮食文化的重要组成部分。随着中西方饮食文化的深入交流，中餐越来越受到外国人的青睐。

任务 1.1 初识烹饪

烹饪是膳食的艺术，是一种将食材转化为食物的复杂而有规律的加工过程；是对食材进行加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻的处理方式与方法。一道美味佳肴，必然是色、香、味、意、形、颜俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能使食物的营养更容易被人体吸收。

1.1.1 烹饪与烹调

在研究烹饪与烹调方法之前，我们首先应明确这两个概念之间的区别。人们习惯把烹饪与烹调混为一谈，这是不恰当的。这两个概念各有各的含义，必须严格区分开来。

那么，什么叫烹饪呢？“烹”是煮的意思，“饪”是熟的意思。对“烹饪”一词有狭义和广义两种解释。狭义的解释是煮熟食物；广义的解释是使各种饭菜由生变熟的整个过程。而原料的选择、初步加工、切配等都是为“烹饪”做准备的，是为“烹饪”服务的。所以，从原料选择、初步加工、切配开始，再根据各种不同制品的不同要求，进行各种不同的操作，形成一个体系，这个过程就叫作烹饪。



人们习惯把烹饪分为红、白两案，“烹调”一般专指红案。相对烹饪，烹调的含义就窄得多了，简单地说，“烹调”是对副食品加工而言的，是副食品加工的简称。烹与调是菜肴制作过程密不可分的两个环节。“烹”就是对食物进行加热处理，是对火候的控制，起源于对火的利用；“调”就是调味，起源于盐的发现。因此，“烹调”是烹饪学中的一个重要组成部分。

1.1.2 烹饪的物质基础与意义

1. 烹饪的物质基础

原料是烹饪的物质基础。随着我国经济的发展，烹饪原料更加丰富，国际上的烹饪原料与我国传统的烹饪原料都大显神通，各显其能。烹饪原料从品种、规格、品质、数量等方面都有了很大的发展和提高。传统与创新创新的烹饪原料，与烹饪技艺相结合，制作成新的美味佳肴，以满足全世界人们的需求。这也为中国烹饪的发展注入了强劲的活力。如传统的以鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊等为原料做成的众多菜肴，是我国历代厨师辛勤劳动、苦心经营、因材施艺、合理用料、巧妙搭配、精心烹制、细心调理的结果，在人们心目中留下了根深蒂固的印象，形成了不同的烹饪流派和饮食文化。

从国外引进的许多新型烹饪原料，进入餐饮市场后，拓宽了食物的选择范围，为现代中餐烹饪注入了新的活力，提供了充足的物质保障。如人工养殖的三文鱼、鸭嘴鱼、肥牛、鳄鱼、鸵鸟等，厨师加以巧妙、合理、科学、经济、大胆地制作，创造出了不少新的风味菜肴，适应了广大群众在饮食文化上的变化，满足了不同消费层次群体对美食的追求，也为中餐烹饪的全面发展、推陈出新打开了新局面。植物类烹饪原料如苋菜、水芹、蕨菜、马齿苋、桔梗、鱼腥草、牛蒡、香椿、豆苗、柳芽、槐花、紫苏叶、薄荷、莼菜等，人工科学栽培的如荷兰豆、意大利芥蓝、新西兰菜花、法国香菜、美国樱桃西红柿、玉米笋、夏威夷芹菜、日本三叶芹、樱桃红萝卜、紫色甘蓝、香菇、金针菇、竹荪、平蘑、口蘑、发菜、草菇等，都已成为公认的烹饪原料。

在调料方面，传统调料变得更加系列化、标准化，形成了多种调料风味，如番茄酱、辣酱油、大红浙醋、酱油、生抽、老抽、蒜茸辣酱、美极鲜酱油、海鲜酱、柱侯酱、沙嗲酱、剁椒酱、米醋、陈醋、香醋、蚝油、烧烤汁、柠檬汁、咖喱酱、桂林腐乳、蒸鱼豉油、豆瓣酱、桂林辣椒酱、排骨酱、卤水汁、虾酱、鱼露等，这些调料在我国烹饪餐饮界中被广泛使用。

2. 烹饪的意义

烹饪之所以能够成为一门技术、一种艺术、一类文化，是因为它在人类生活中具有如下意义：

- (1) 提供富含营养的膳食，强健人的体质，满足人类饮食生活中的物质需求。
- (2) 提供健康安全的膳食，保证饮食卫生。
- (3) 提供色、形、味兼备的膳食。
- (4) 创造、发展饮食文化，推进人类文明建设。

1.1.3 烹饪的作用

烹饪的作用一般可分以下几个方面：

(1) 杀菌消毒。生的食物原料，尤其是蔬菜的叶壁，不论看着多么新鲜干净，都会有一些细菌和各种寄生虫，人食用后易致病。菌、虫多怕高温，一般浸在 80℃ 左右的水中，就可以被杀死，因此，烹调是杀菌消毒的有效措施。

(2) 使生变熟。烹调可以使主、辅料和调料受热后发生质的变化，即由生变熟。各种食物原料大都要通过烹调才能成为可食的菜肴。

(3) 促进食物营养成分分解，利于人体消化。凡是食物原料都含有一定的营养成分。食物中的营养成分必须经过分解，才能被人体吸收。烹调能促进食物原料中营养成分的分解，例如，淀粉遇热可发生糊化，有利于淀粉的分解；蛋白质遇热可变性凝固，变性后的蛋白质易于分解成氨基酸，利于人体吸收；脂肪加热后可水解成脂肪酸和甘油等。烹调不仅能使食物原料分解成各种营养成分，减轻人体的消化负担，而且能提高食物的消化率。

(4) 调节色泽、增加美感。烹调可以使原料色泽更加美观，如叶菜类加热后会变得更加翠绿，鱼片会更加洁白，虾会呈红色等，如配上各种调料、配料，则色鲜味美，可促进食欲。还有些原料，如鱿鱼、腰子等经花刀处理后，通过烹制可成为各种美丽的形状，给人以美的享受。

(5) 调合滋味，促进食欲。生的食物原料都各有特殊的味道，有的味道是不适合人的口味要求的。尤其是鱼、羊的腥膻味，更为人们所讨厌。可这些食物原料通过烹调，调味品在加热中互相“扩散”“渗透”、相互影响，会使食物中一些腥膻异味或许多单一味道变为人们所喜欢的复合美味，从而能促进食欲，如“糖醋鱼”“蘑菇鸡”等。

(6) 调剂汁液，促使菜肴更丰润。食物原料在加热过程中，会有一部分水分溢出、蒸发，使主、辅料变为不饱和状态。这样，在烹制中加入的鲜汤和调味品就容易被吸入主、辅料内，使菜肴口味更加鲜美。当然，厨师要科学地掌握菜肴在烹制过程中添加鲜汤和调味品的最佳时间。

任务 1.2 中餐烹饪的特点及风味流派

在餐饮业漫长的发展历程中，中餐烹饪逐步形成了菜肴原料使用广泛、原料组合配搭百变、烹调制作复杂多样、调味技术精湛纯熟、菜品丰富技艺精美、地方风味特色突出、饮食文化绚丽多姿的风格特色。

1.2.1 中餐烹饪的特点

1. 选料讲究

中式烹调在原料的选择上非常考究，质量上，逢季烹鲜，力求鲜活；规格上，根据不同的菜肴、按照不同的烹调要求选用不同的原料，有些菜肴甚至只能选择原料的某一部位



或某一地区所产的特定品种的原料。比如，制作“糖醋里脊”时必须选用里脊肉作为菜肴的主料，“北京烤鸭”必须选用北京填鸭，“清蒸鱼”必须用鲜活的鱼，川菜中的“麻婆豆腐”“家常海参”必须用四川名特产品郫县豆瓣酱作为菜肴制作的调料等。

2. 刀工精湛

刀工是烹调的基本功之一，是菜肴制作的一个重要环节，决定着菜肴的定型和造型。中式菜肴的原料加工讲究原料的大小、粗细、厚薄一致，以保证原料受热均匀、成熟度一样。我国历代厨师经过长期实践总结，创造了片（又称批）、切、剖、剁等刀工技法，能根据烹饪原料的特点和制作菜肴的要求，把原料加工成丝、片、条、块、段、粒、末、茸等。即使对同一形状的原料，厨师也会根据菜肴的不同要求，将原料加工成各种形态。比如，同样是片，可切成象眼形、柳叶形、菱形和月牙形等。为达到菜肴美化要求，厨师常把原料加工成麦穗花块、荔枝花块、蓑衣花形等各种形状，并能巧妙地利用原料的质地，将原料雕镂成各种花、鸟、鱼、虫等不同形态，这样不仅便于烹制和调味，而且能使菜肴的外形更加美观。

3. 配料巧妙

中式菜肴注重原料的形状、质地、色泽、口味、营养的合理搭配，不仅注重主料的选择，而且注重配料（又称辅料）的搭配，如对主、配料讲究形状、色彩、质地、营养等方面的搭配。同时，我国厨师还特别擅长用多种原料拼制平面、立体的花色拼盘（造型艺术拼盘、象形拼盘），这不仅使菜肴具有食用价值，而且具有艺术欣赏价值。

4. 技法多样

中式菜肴的烹调方法丰富多彩、精细微妙，有几十种常用的热菜烹调方法，如炸、熘、爆、炒、烹、蒸、焖、炖、煎、烧等，还有十多种常用的冷菜烹调方法。而且每一种烹调方法又可分为若干种形式，例如，炸包括干炸、软炸、酥炸、卷包炸等。厨师运用不同的烹调方法，就能制作出口味不同、形态各异、色彩丰富的菜肴。

5. 菜品繁多

我国幅员辽阔，各地区的地理环境、自然气候、物产以及人民的生活习惯都不尽相同，因此各地区、各民族的菜肴风格都各具特色。长期以来，当地人民利用各种丰富的特产，创造出了多种多样、具有地方风味特点的佳肴，以及与之相适应的烹调方法，从而形成了各种地方菜。目前我国不同风味流派有 20 多种，各式风味名菜有 5 000 余种，花色品种更在万种以上，是世界上任何国家都不能比拟的。

6. 味型丰富

中式菜肴的味型之多在世界上是首屈一指的，除了咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香、麻等基本口味外，厨师还会根据季节的变化和食者口味的不同，运用多种方法进行调味。中国各地方菜肴都有自己独特而可口的调味味型，如为人们所喜爱的咸鲜味、咸甜味、辣咸味、酸甜味、香辣味以及鱼香味、怪味等。厨师在制作菜肴的各个阶段，巧妙地使用各种调料和烹调方法，便能调制出味道各具特色的菜肴来。

7. 注重火候

在烹调菜肴时，火力的大小和加热时间的长短是决定菜肴质量的关键。中式菜肴在烹制过程中对使用的火力相当讲究：有用旺火速成的菜肴，有用微火长时间煨煮的菜肴，也有旺火与微火兼用的菜肴。厨师应根据原料性质、菜肴特色的不同而使用不同火候，从而使菜肴达到鲜、嫩、酥、脆等效果。

8. 讲究盛器

中式菜肴不仅讲究色、香、味、形、质，而且对盛装的器皿也特别讲究，注重美食、美器，对于造型各异的菜肴，装在什么样式的器皿里都有严格的要求。中餐盛器品种多样、外形美观、质地精致、色彩鲜艳。精美的器皿衬托着色、香、味、形、质俱佳的菜肴，犹如红花绿叶相得益彰。这种食与器的完美统一，充分体现了我国独特的饮食文化特色。

1.2.2 中餐烹饪的风味流派

中国地方风味菜是中式菜肴重要的组成部分，中国东、西、南、北、中各地区因自然条件、环境、地理、民俗民风、人们生活习惯的差异而形成了各地具有鲜明特色的地方菜系。菜系是指在选料、切配、烹饪等技艺方面，经长期演变而自成体系，形成具有鲜明的地方风味特色，并为社会所公认的中国饮食的菜肴流派。

清朝初年，川菜、鲁菜、淮扬菜、粤菜成为当时最有影响的地方菜，被称作四大菜系。到了清朝末年，浙菜、闽菜、湘菜、徽菜四大新地方菜系分化形成，共同构成汉民族饮食的“八大菜系”。

1. 鲁菜

鲁菜起源于山东的齐鲁风味，是中国传统四大菜系中唯一的自发型菜系，是历史最悠久、技法最丰富、难度最高、最见功力的菜系之一，其因清香、鲜嫩、味醇而著名。鲁菜十分讲究清汤和奶汤的调制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇。烟台福山为胶东菜发源地，以烹制各种海鲜而驰名，其菜品特点为口味清淡；济南历城为济南菜发源地，擅长爆、烧、炸、炒，口味偏重，代表菜品有九转大肠、油焖大虾、油爆双脆、糖醋黄河鲤鱼、葱烧海参、奶汤鱼翅、锅烧肘子等。

2. 川菜

川菜是中国汉族传统的四大菜系之一、中国八大菜系之一，起源于四川，以麻、辣、鲜、香为特色。川菜是中国最有特色的菜系，也是民间最大菜系。川菜素来享有“一菜一格，百菜百味”的声誉，特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是川菜的主要调味品，通过不同的配比，化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，所以，川菜历来有“七味”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸），“八滋”（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。代表菜品有回锅肉、酸菜鱼、开水白菜、鱼香肉丝、麻婆豆腐、口水鸡、干菜炖烧系列（多以干豇豆、干烧岩鲤为主），以水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列，以辣子田螺、豆瓣虾、香辣贝和辣子肥肠为代表



的辣子系列，以泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列。

3. 粤菜

粤菜即广东菜，狭义指广州府菜，也就是广州菜（含南番顺），是中国汉族四大菜系之一。粤菜源自中原，经历了两千多年的发展历程后，到了晚清时期已渐趋成熟。粤菜的特点是选材丰富、精细和口味清淡。

粤菜可选的原料较多，自然也就精细。粤菜味道讲究“清、鲜、嫩、滑、爽、香、脆”，追求原料的本味、清鲜味。粤菜调味品种类繁多，遍及酸、甜、苦、辣、咸、鲜。代表菜品种有雁南飞茶田鸭、客家酿豆腐、梅菜扣肉、盐焗鸡、猪肚包鸡、酿苦瓜、梅菜肉饼、三杯鸭、东江东坡宴、东江酥丸、八宝窝全鸭、鲫鱼煎蛋等。

4. 苏菜

苏菜即江苏菜系。江苏菜系在烹饪学术上一般称为“苏菜”，是宫廷第二大菜系，今天国宴仍以淮扬菜系为主。江苏菜系选料讲究、刀工精细、口味偏甜、造型讲究、特色鲜明。代表菜品有清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、三套鸭、文思豆腐、文楼汤包、拆烩鲢鱼头、扒烧整猪头、水晶肴肉等。

5. 闽菜

闽菜是以闽东、闽南、闽西、闽北、闽中、莆仙地方风味菜为主形成的菜系，以福州菜为代表。闽菜清鲜、淡爽，偏于甜酸，尤其讲究调汤，汤菜品种多，汤鲜、味美，具有传统特色。闽菜有“福州菜飘香四海，食文化千古流传”之称。闽菜有以下鲜明特征：一为刀工巧妙，寓趣于味；二为汤菜众多，变化无穷；三为调味奇特，别具一格。代表菜品有佛跳墙、鸡汤焗海蚌、淡糟香螺片、荔枝肉、醉糟鸡、太极芋泥等。

6. 浙菜

浙江地处中国东海之滨，素称“鱼米之乡”，特产丰富，盛产各种鱼类。浙菜采用的原料十分广泛，注重原料的新鲜，讲求原料的合理搭配，以求味道的互补，充分发掘出普通原料的美味与营养。浙菜讲究刀工，口味清鲜，突出本味；烹调方法以爆、炒、烩、炸为主，清鲜爽脆；口味以“甜、咸、鲜、臭”为特色；以炒、蒸、烧、炖、腌制见长，讲求鲜嫩软滑，注重大汤大水，保持原汁原味。代表菜品有龙井虾仁、西湖莼菜、虾爆鳝背、西湖醋鱼、冰糖甲鱼、网油包鹅肝、荷叶粉蒸肉、黄鱼海参羹、彩熘全黄鱼等。

7. 徽菜

徽菜指徽州菜，简称徽菜，是古徽州的地方特色菜。徽州独特的地理、人文环境赋予了徽菜独有的味道。徽菜在烹调方法上擅长烧、炖、蒸，而爆、炒菜较少，其特色是重油、重色、重火功；喜用火腿佐味，以冰糖提鲜，善于保持原料的本味、真味，口感以咸、鲜、香为主，放糖不觉其甜。代表菜品有火腿炖甲鱼、腌鲜鳜鱼、黄山炖鸽等。

8. 湘菜

湘菜又叫湖南菜，是中国历史悠久的汉族八大菜系之一。湘菜特别讲究调味，尤重酸辣、咸香、清香、浓鲜。夏天炎热，其味重清淡、香鲜；冬天湿冷，其味重热辣、浓鲜。

湖南菜最突出的特色：一是辣，二是腊。代表菜品有东安子鸡、剁椒鱼头、腊味合蒸、组庵鱼翅、冰糖湘莲、红椒腊牛肉、发丝牛百叶、浏阳蒸菜、干锅牛肚、平江火焙鱼、平江酱干、吉首酸肉、湘西外婆菜、换心蛋等。



课后思考

- (1) 烹饪的作用是什么？
- (2) 中餐烹饪的特点有哪些？



知识拓展

筷子使用礼仪方面的禁忌

中国人对筷子是十分讲究的，“筷子”又称箸、筴，远在商代就有用象牙制成的筷子的记载。《史记·宋微子世家》中记载：“纣始为象箸。”用象牙做箸，是富贵的标志。考究的筷子有金筷、银筷、象牙筷，一般材质的筷子有骨筷和竹筷、塑料筷。

在长期的生活实践中，人们对如何使用筷子也有了一些礼仪方面的禁忌。

一忌敲筷：在等待就餐时，不能坐在餐桌边一手拿一根筷子随意敲打，或用筷子敲打碗盖或茶杯等。

二忌掷筷：在餐前发放筷子时，要把筷子一双双理顺，然后轻轻地放在每个人的餐位前；距离较远时，可以请人递过去，不能随手将筷子掷在桌上。

三忌交叉摆放：筷子不能一横一竖地交叉摆放；不能一根是大头，另一根是小头。筷子要摆放在碗的旁边，不能摆放在碗上。

四忌插筷：在用餐中途因故需暂时离开时，要把筷子轻轻摆放在桌子上或餐碟边，不能插在饭碗里。

五忌挥筷：在夹菜时，不能把筷子在菜盘里挥来挥去，上下乱翻。遇到别人也来夹菜时，要有意避让，谨防“筷子打架”。

六忌舞筷：在说话时，不要把筷子当作工具在餐桌上乱舞；也不要请在请别人用餐时，把筷子戳到别人面前，这样做是失礼的。



项目2 厨师的职业要求及岗位职责



知识目标

1. 了解厨师的着装要求、厨德标准和厨师应具备的能力。
2. 了解厨房岗位的工作职责。



技能目标

1. 能够正确整理作为厨师的仪容仪表。
2. 能够划分厨房岗位的工作范畴。

优秀的厨师必须具备良好的厨德。只有具备良好厨德的厨师才能走向成功，在行业内有所成就。所以说，厨德是当好一名厨师的根本。一名合格的厨师，要有热爱本职工作的敬业精神，要有较好的文化知识素养，要掌握现代烹饪营养、卫生等有关烹饪科学方面的基础理论知识；要了解祖国的烹饪文化历史，懂得一定的民俗礼仪知识；要有一定的美学修养和艺术创新基础。此外，厨师还应该勇于创造、大胆革新的精神，要具备一定的组织管理能力。

任务 2.1 了解厨师的职业要求

厨师作为一个经久不衰的职业之一，一直以来都受到人们的尊敬。厨师规范的仪容仪表是对厨师本人的一种保护。厨师的仪容仪表得体、工装穿戴整齐是厨师工作和身份的象征，是厨师形象的重要标准，也是衡量酒店、餐厅规范程度的重要依据。

2.1.1 厨师着装和仪表标准

仪容仪表与个人卫生情况是评价一名厨师是否合格的重要标准之一。仪表的规范体现了厨师的敬业精神和个人卫生态度，也是衡量厨师所在企业和团队管理规范的外在标准。厨师的着装和仪表标准要求如下：

- (1) 工装整齐洁净，工作服、工作帽、围裙无污点、油渍，无褶皱、破损。
- (2) 工作帽直立挺拔，工作服衣扣清洁齐整，无破损、短缺；领结打法符合规定标准。
- (3) 胸卡应佩戴整齐，并保持平整。
- (4) 鞋子干净，无污渍、破损。
- (5) 头发短而齐整，不留胡须，不佩戴任何首饰。

(6) 不留长指甲，指甲内无污秽物。

(7) 秋、冬季工作服内的衬衣领口、袖口保持干净，无污渍、灰尘。

(8) 女孩长发盘起，收入帽中，鬓角不留头发。

表 2-1 为厨师仪容仪表检查参照表；厨师仪容仪表规范见图 2-1 至图 2-6。

表 2-1 厨师仪容仪表检查参照表

检查项目	内 容	具体要求	评价情况		
头部检查	头发	干净整洁。前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领	合格		不合格
	面部	干净整洁，无多余毛发	合格		不合格
手部检查	洁净度	干净整洁	合格		不合格
	指甲	无长指甲，指甲缝无脏物	合格		不合格
	饰物	没有饰物	合格		不合格
着装检查	工作帽	干净整洁，无油渍、污物，及时更换	合格		不合格
	工装衣、裤、围裙	干净整洁，无油渍、污物，及时清洗	合格		不合格
	工作鞋	干净整洁，无油渍、污物	合格		不合格



图 2-1 男厨师仪容仪表规范（正面）



图 2-2 女厨师仪容仪表规范（正面）



图 2-3 男厨师仪容仪表规范（侧面）



图 2-4 女厨师仪容仪表规范（侧面）

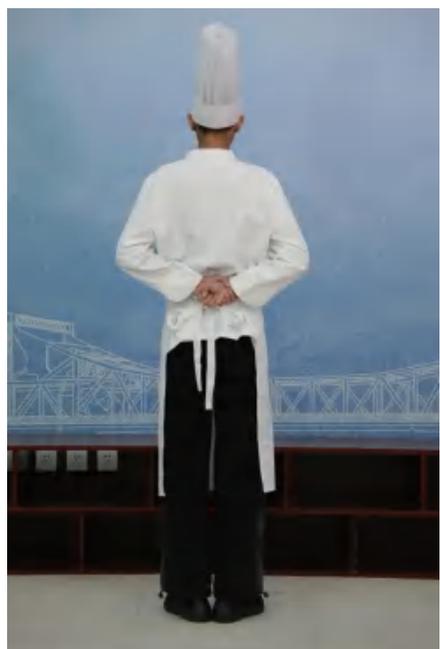


图 2-5 男厨师仪容仪表规范（背面）



图 2-6 女厨师仪容仪表规范（背面）

2.1.2 厨师职业道德标准

厨师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具备的品质。厨师职业道德标准主要包括以下几个方面。

1. 热爱烹饪事业

热爱烹饪事业是厨师职业道德的灵魂。中国素有“烹饪王国”的美誉，作为“王国”中的一员，每位厨师都应为自己从事的工作感到自豪，将自己的身心融入烹饪事业中，培养自己高尚的情操和优良品质，充分发挥自己的聪明才智，以主人翁的态度对待自己的工作。

2. 钻研业务，提高技能

钻研业务、提高烹饪技能是厨师职业道德的核心。不断提高烹饪质量也是厨师应尽的职责。劳动者只有具备较高的科学文化水平、丰富的生产经验、先进的劳动技能，才能在现代化生产中发挥更大作用。厨师的文化水平、专业素质，直接影响到自身烹饪事业的发展。

3. 讲究卫生，保证健康

讲究卫生、保证人民身体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安全法》。厨师在工作中要讲究个人卫生和食品卫生。在个人卫生方面厨师要做到勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡、勤理发、勤换工作服。在食品卫生方面，厨师加工食品时一定要遵守卫生管理条例，做到不加工变质原料、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。

4. 遵纪守法，不弄虚作假

遵纪守法、不弄虚作假是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，按国家有关的规定办事，掌握好成本核算。配菜时，厨师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，变相损害顾客利益，要做到质价统一。

5. 善于学习，开拓创新

知识经济时代，学习是永恒的主题，是推动行业发展的动力之一。21世纪，各行各业都在追求创新，餐饮行业也不例外。烹饪从业人员要不断地积累知识、更新知识，从而适应原料、工艺、技术不断更新发展的需要，适应企业竞争、人才竞争的需要，在创新中求发展，共同开发、创新、振兴、弘扬中国餐饮文化，不断扩大中国餐饮业的规模、提升中国餐饮业的档次，扩大品牌知名度。

2.1.3 厨师应具备的能力

烹饪是一门包括美学、生物学、地理学、历史、化学、营养卫生学、解剖学、食品学、心理学等众多科目的综合学科。厨师应以丰富的理论知识来指导实践操作，提升烹饪能力，创新烹饪技术，为自身的专业发展打下坚实的基础。一名优秀的厨师还应具备以下能力。

1. 精通业务技能

精通业务技能是一个好厨师必须具备的基本技能。厨师必须精通自己本菜系的烹饪技术，并且了解国内各个主要菜系的烹饪方法和技能。无论是烹调、火候、刀工、食雕、冷



盘、小吃、摆盘，其都能得心应手，而且能带动各岗位厨师爱岗敬业。对于菜式要能不断地推陈出新，对于厨师的培养和技艺的提高，其要起到领头羊的作用，使酒店、餐厅的菜品独具风味特色，以吸引更多的顾客。

2. 会理财

一名厨师还需要为酒店、餐厅精打细算。例如，增收节支、开源节流；以增加酒店、餐厅利润为目的，增加新项目，开发新品种；利用节假日推销产品，以扩大销售量，达到增加酒店、餐厅收入的目标。其还要能制定出严密、完整的操作程序和成本控制措施，并加以监督执行，从而提高酒店、餐厅的盈利能力。

3. 懂管理理念

厨师要具备现代餐饮业的管理知识，以更好地提高后厨工作效率。21世纪是知识经济的时代，科学技术极大地促进了餐饮业的发展。

- (1) 掌握收银台的电脑控制点菜技术。
- (2) 正确操作现代厨房设备与维修。
- (3) 现代厨房的组合配置及物质能源的管理。
- (4) 采购与库房的管理。
- (5) 整个酒店、餐厅毛利和纯利及收支的掌握。
- (6) 餐厅服务与厨师自身素质提升的管理。

作为名厨，其一定要具备以上所述的综合管理素质，与餐饮主管密切配合，这样才能使整个餐厅更好地发展。

任务 2.2 熟悉中餐厨师的岗位职责

厨房是从事菜肴、点心等食品加工、生产、制作的场所。常见的宴席，一般包含冷菜、热菜、汤菜、点心等。烹饪原料进入厨房后，要由加工、配菜、冷菜、烹调、面点等岗位厨师作相应处理。厨房各岗位厨师都承担着重要的职能，各岗位厨师之间要做好衔接和组织协调工作，有条不紊地完成每一道工序。

2.2.1 中餐加工岗位

加工部门是原料进入厨房的第一生产部门，主要负责蔬菜、水产、禽畜肉类等各种原料的拣摘、洗涤、宰杀、整理。加工岗位可细分为初加工和加工两个岗位。

初加工岗位厨师的具体职责如下：

- (1) 负责食品原料的初步加工整理工作。
- (2) 负责将蔬菜原料按规格要求去皮、筋、枯叶等杂物，洗涤干净。
- (3) 负责将动物、鱼虾类原料按规格去净羽毛、鳞壳、脏器等杂物，洗涤干净。
- (4) 认真钻研加工业务，努力提高出成率，保证加工原料符合营养卫生要求及规格质

量标准。

(5) 主动检查, 随时负责并保持出品部区域地面的清洁和干爽。

(6) 妥善保管加工用具, 随时保持本岗位涉及的设备用具的卫生整洁。

现代厨房的加工部门, 在对原料进行初加工的基础上, 还要按照规格要求对原料进行刀工切割处理, 并做预制浆腌(深加工或精加工), 在连锁企业、集团企业里, 加工部门的职能还要宽泛一些, 比如在将一些原料进行加工、调味的基础上, 还要按规格要求进行真空包装, 再送达各连锁销售点, 以便烹调、销售, 因此, 有些连锁企业或集团企业里会建立加工厨房, 也会将初加工和深加工分离开来。

加工岗位厨师具体职责如下:

(1) 了解客情和菜单, 负责备齐加工原料。

(2) 按加工规格要求对原料进行切割、浆制。

(3) 负责对腌制食品的原料的加工工作, 并根据用量对原料进行适当添补加工, 保证原料有一定的周转库存。

(4) 与切配、面点及其他岗位厨师密切联系, 保证提供的加工原料及时、适量, 不断改进加工工艺, 提高出净率。

(5) 随时保持本岗位的卫生整洁, 及时清运垃圾。

(6) 合理使用和维护好所用器械设备, 妥善保管加工用具。

(7) 及时妥善保管未加工及加工好的原料, 杜绝浪费。

(8) 负责每日各点所需已加工原料的发放工作。

(9) 负责每日菜肴盘饰用品的加工雕刻工作。

2.2.2 中餐配菜岗位

配菜部门负责将加工后的原料按照菜肴制作要求, 进行主料、配料、小料的组合配份。配菜部门在整个生产过程中起着桥梁、纽带的作用。配菜环节是整个菜肴制作的重要环节。

中餐配菜岗位厨师的具体职责如下:

(1) 了解客情, 熟悉菜单, 明确当日工作任务。

(2) 负责领取并涨发干货原料, 努力提高原料的涨发质量和涨发率, 保证有一定的周转库存。

(3) 负责及时领取各种原料, 备齐各种配菜盘和开餐用具及蔬菜, 做好开餐前的准备工作。

(4) 按规格切配菜肴料头, 备齐主、配料, 并准确地进行配份工作, 保证出品的速度并有效地控制成本。

(5) 根据菜肴烹制要求, 及时将菜肴原料送至炉灶。

(6) 做好开餐后的收尾工作, 妥善保存各种原料成品和半成品及用具。



- (7) 定期检查，及时整理冰箱、冷库，保持原料存放整齐和质量完好。
- (8) 随时保持个人和工作岗位及包干区的卫生整洁。
- (9) 正确使用和维护器械设备及用具，保持其完好，及时清洁。

2.2.3 中餐冷菜岗位

冷菜部门负责冷菜的刀工处理、腌制、烹调及装盘工作。冷菜大多先经烹调后再配份、装盘。因此，其生产、制作与切配、装盘是分开进行的。冷菜的切配、装盘场所特别要求低温、杀菌，卫生要求高。

中餐冷菜岗位厨师的具体职责如下：

- (1) 根据客情和菜单，负责烹制各种规格中餐所需冷菜。
- (2) 负责原料的领取、加工及烹制、装盘出品工作，对冷菜的质量和卫生负责。
- (3) 接收订单，及时按规格切配装盘，并向餐厅准确发放。
- (4) 妥善储藏剩余原料、冷菜及调味汁，做好开餐前后的收尾工作。
- (5) 定期检查、整理冰箱，保证存放食品的质量。
- (6) 随时保持个人、工作岗位及包干区卫生整洁，并负责冷菜间的消毒工作。
- (7) 正确维护和合理使用器械设备，并保持其完好、整洁。

2.2.4 中餐烹调岗位

炉灶部门将配制好的组合原料经过加热、杀菌、消毒和调味等环节，做出符合风味、质地、营养、卫生要求的成品。该部门决定成菜的色、香、味、质地、温度等，是开餐期间最繁忙，也是对出品质量、秩序影响最大的部门。

中餐烹调岗位厨师的具体职责如下：

- (1) 了解客情，熟悉菜单，负责蒸笼、油锅、烤箱、炒灶等各岗位的烹调准备工作。
- (2) 及时按规格烹制各类菜肴，保证出品符合酒店规定的质量要求。做好开餐前各项准备工作，确保开餐的顺利进行。
- (3) 随时保持个人、工作岗位及包干区的卫生整洁。
- (4) 负责所用炉灶等设备的清洁保养工作，发现问题后及时报修。

酒店厨房为利于配菜岗位与烹调岗位的组织、衔接，设置了辅助烹调岗位（称为打荷），以保证烹调前的准备、烹调的辅助手段及菜品装饰的顺利实施。

辅助烹调岗位厨师的具体职责如下：

- (1) 了解客情，熟悉菜单，领取、备齐开餐所用的各类餐具。
- (2) 负责到加工厨房领取开餐用盘饰花卉及其他盘饰品。
- (3) 根据炉灶分工和菜单出菜顺序，负责将各类切配菜肴及时传递分派给炉灶岗烹制。
- (4) 积极与炉灶厨师配合，负责给每款烹制菜肴提供合适餐具。

(5) 根据菜肴盘饰的规格要求, 快捷地为各类出品菜肴进行清洁和盘饰美化, 并及时送至出菜口。

(6) 负责打荷台里外的清洁工作, 将各类餐具摆放整齐。

(7) 负责开餐前后的各类用具的领取工作和分类、收藏保管工作。

(8) 随时保持个人、工作区域的卫生整洁。

2.2.5 中餐上什岗位

上什中的“什”字, 音“杂”, 广东方言, 为中餐厨房七大工种之一(炉头、砧板、上什、烧腊、点心、打荷、水台), 除闽粤一带外, 其余各地多称其为蒸锅或笼锅。

中餐上什岗位厨师的具体职责如下:

(1) 负责制作各种蒸、煲、炖、扣类菜品, 保证出品质量。

(2) 负责涨发高级干货(鲍鱼、海参、鱼肚、燕窝等), 严把质量关, 并做好各类珍品的用量统计及保管工作。

(3) 制作高汤、上汤、浓汤、二汤等汤底, 供炉灶及烹饪高档食品使用。

(4) 负责本厨房蒸饭供应工作。做到供应量充分, 并保证足够的热量。

(5) 开餐结束后, 清洁整理食品, 将食品妥善放入冰箱或指定地方。

(6) 保持工作台面、蒸箱干净卫生, 保证工作区域的清洁卫生。

2.2.6 中餐面点岗位

中餐面点部门主要负责点心的制作和供应。有的面点部门还兼管甜品、炒面类食品的制作。

中餐面点岗位厨师的具体职责如下:

(1) 负责点心间原料的领用和加工工作。

(2) 按规定的操作程序与质量标准, 制作各式面点, 保证及时出品。

(3) 根据安排, 提前制作大型宴会各类点心, 并按时出品。

(4) 根据需求量, 适时蒸煮米饭、粥类食物, 保证早、午、晚顺利开餐。

(5) 负责开餐前各项原料、盛器的准备工作, 保证出品及时准确; 负责餐后点心食品收藏、用具整理、原料保管、设备清洁等收尾工作。

(6) 负责点心间所有厨具设备、用具的维修保养工作。

(7) 随时保持个人、工作岗位及包干区的卫生清洁。



课后思考

(1) 厨师的仪容仪表要求是什么?

(2) 厨师的职业道德规范有哪些?



厨师帽的由来

世界各国的厨师工作时穿的工作服可能不一致，但戴的帽子是一致的，都是白色的高帽。厨师戴上这种帽子操作，可避免其头发、头屑掉入菜中。不过这种帽子最初并不是为了保持卫生，而是作为一种标志。

一种说法：中世纪的希腊，动乱频繁。每遇到战争爆发，城里的希腊人就逃入修道院避难。有一次，几个著名的厨师逃入修道院，他们为安全起见，打扮得像修道士一样，黑衣黑帽。他们与修道院的修道士相处得很好，每天都拿出自己的手艺来为修道士做菜。日子一长，他们觉得应该把自己与修道士在服饰上区别开来，于是就把黑色高帽改为白色。因为他们是名厨师，所以其他修道院的厨师也竞相仿效。直到今天，几乎全世界的厨师都戴上了这种帽子。

另一种说法：据资料记载，18世纪末，法国巴黎一家大菜馆有位颇有名气的高级厨师，名叫安托万·克莱姆。安托万生性幽默，一天，他看到有位顾客头上戴着一顶白色高帽子，觉得十分别致，就仿制了一顶，并且让自己的帽子比那位顾客的帽子更高。他戴着这顶帽子进进出出，引人注目，逗人发笑，一时顾客慕名纷至沓来。其他一些饭店、菜馆的厨师们听说后纷纷仿效，也都戴上了高顶的帽子以招徕生意。久而久之，白色的高帽子便成了厨师们的标志。

有关部门还制定了厨师帽的标准：根据厨师技术水平的高低和厨师工龄的长短，分别规定厨师所戴帽子的高低，使人们一看帽子便知道这位厨师的烹饪水平，帽子越高，厨师的手艺就越高超。