

<<中式烹调师>>

图书基本信息

书名：<<中式烹调师>>

13位ISBN编号：9787504547910

10位ISBN编号：7504547913

出版时间：2004-12

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：劳动和社会保障部教材办公室上海市职业培训指导中心组织 编

页数：167

字数：238000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中式烹调师&gt;&gt;

## 前言

职业资格证书制度的推行,对广大劳动者系统地学习相关职业的知识和技能,提高就业能力、工作能力和职业转换能力有着重要的作用和意义,也为企业合理用工以及劳动者自主择业提供了依据。

随着我国科技进步、产业结构调整以及市场经济的不断发展,特别是加入世界贸易组织以后,各种新兴职业不断涌现,传统职业的知识和技术也愈来愈多地融进当代新知识、新技术、新工艺的内容。

为适应新形势的发展,优化劳动力素质,上海市劳动和社会保障局在提升职业标准、完善技能鉴定方面做了积极的探索和尝试,推出了1+x的鉴定考核细目和题库。

1+x中的1代表国家职业标准和鉴定题库,x是为适应上海市经济发展的需要,对职业标准和题库进行的提升,包括增加了职业标准未覆盖的职业,也包括对传统职业的知识 and 技能要求的提高。

上海市职业标准的提升和1+x的鉴定模式,得到了国家劳动和社会保障部领导的肯定。

为配合上海市开展的1+x鉴定考核与培训的需要,劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心联合组织有关方面的专家、技术人员共同编写了职业技术·职业资格培训系列教材。

职业技术·职业资格培训教材严格按照1+x鉴定考核细目进行编写,教材内容充分反映了当前从事职业活动所需要的最新核心知识与技能,较好地体现了科学性、先进性与超前性。

聘请编写1+x鉴定考核细目的专家,以及相关行业的专家参与教材的编审工作,保证了教材与鉴定考核细目和题库的紧密衔接。

职业技术·职业资格培训教材突出了适应职业技能培训的特色,按等级、分模块单元的编写模式,使学员通过学习与培训,不仅能够有助于通过鉴定考核,而且能够有针对性地系统学习,真正掌握本职业的实用技术与操作技能,从而实现我会做什么,而不只是我懂什么。

## &lt;&lt;中式烹调师&gt;&gt;

## 内容概要

本教材由劳动和社会保障部教材办公室、上海市职业培训指导中心依据上海 1 + X 职业技能鉴定细目——中式烹调师（初级）组织编写。

本教材从强化培养操作技能，掌握一门实用技术的角度出发，较好地体现了本职业当前最新的实用知识，对于提高从业人员基本素质，掌握初级中式烹调师的核心知识有很好的帮助和指导作用。

本教材内容分为12个单元，介绍了烹调基础理论以及烹调操作技术，其中详细介绍了常用烹饪原料及其加工方法，烹调工具及设备、火候的掌握、油温的识别、勾芡、调味、菜肴装盘等基础知识；焯水、走油、走红、汽蒸、糊浆处理、配菜、排菜等临灶准备工作，以及厨房卫生与安全的知识；此外，还通过实例详细介绍了刀工操作以及焖烧类、爆炒类、炸熘类、烩余煮类、冷菜等菜肴的制作方法。

本教材不仅能够帮助读者系统地学习烹调理论和技术，而且能通过实例帮助读者练习烹调技术，提高技术水平。

本教材可作为中式烹调师（初级）职业技能培训与鉴定考核教材，也可供中等职业技术学校相关专业学生学习、掌握先进的初级烹调知识与技术，或进行岗位培训、就业培训使用。

## &lt;&lt;中式烹调师&gt;&gt;

## 书籍目录

第一单元 概述 第一节 烹调和烹饪 第二节 中国菜的特点 第三节 厨师应具备的素质 第二单元 常用烹饪原料 第一节 家畜的品种及特点 第二节 家禽的品种特点及各类蛋品的特点 第三节 水产原料的品种及特点 第四节 蔬果类原料的品种及特点 第五节 干货原料的品种及特点 第三单元 原料的加工 第一节 原料的加工工具和设备的使用与保养 第二节 原料的粗加工 第三节 原料拆骨取肉加工 第四节 常用刀工技法及原料成形 第四单元 烹调基础知识 第一节 烹调工具及设备 第二节 临灶操作 第三节 掌握火候 第四节 识别油温 第五节 勾芡 第六节 调味 第七节 菜肴装盘技术 第五单元 菜肴烹制前的准备 第一节 焯水 第二节 走油、上色和汽蒸 第三节 糊浆处理 第四节 配菜 第五节 排菜 第六单元 厨房卫生与安全 第一节 饮食卫生 第二节 预防食物中毒 第三节 厨房操作安全 第七单元 刀工操作 第一节 刀工操作要求 第二节 刀工操作实例 第八单元 焖、烧类菜肴烹制方法 第一节 焖、烧概述 第二节 焖、烧类菜肴实例 第九单元 爆、炒类菜肴烹制方法 第一节 爆、炒概述 第二节 爆、炒类菜肴实例 第十单元 炸、熘类菜肴烹制方法 第一节 炸、熘概述 第二节 炸、熘类菜肴实例 第十一单元 烩、氽、煮类菜肴烹制方法 第一节 烩、氽、煮概述 第二节 烩、氽、煮类菜肴实例 第十二单元 冷菜制作方法 第一节 冷菜概述 第二节 部分冷菜制作实例 知识考核模拟试卷(一) 知识考核模拟试卷(二) 知识考核模拟试卷(一)答案 知识考核模拟试卷(二)答案

## 章节摘录

插图：(2) 圆形鱼的拆骨取肉。

圆形鱼类多是肉厚刺少，适宜用来出肉，如大黄鱼、黄姑鱼、草鱼、黑鱼、鳊鱼、鲈鱼等。

先在鱼鳃盖骨后切下鱼头，随后将刀贴着背骨向里批进，批到脊骨后，刀绕过脊骨，把上片鱼片批下；随后鱼头朝右，刀在脊骨下面进刀，紧贴脊骨，左手按住脊骨，从鱼头批到鱼尾，拿下脊骨；最后批去小刺骨和肚骨即成。

如果要去鱼皮，大鱼从头、鱼肉中部下刀，切至鱼皮处，刀口贴鱼皮，刀身侧斜向前推进，除去一半鱼皮，接着手抓住鱼皮，批下另一半鱼肉；小鱼可以从尾部皮肉相连处进刀，手指按住鱼皮，斜刀向前推批去掉鱼皮。

这种方法拆肉率高，操作复杂，速度较慢，比较常见。

(3) 扁形鱼的拆骨取肉。

扁形鱼类多是肉多，如牙鲆鱼、鲳鱼、鳊鱼等。

先将鱼头去掉，鱼头部位朝外，腹部向左平放在砧板上，顺鱼的背侧线划一刀直到脊骨，再贴着刺骨片进去，直到腹部边缘，然后将鱼肉带皮撕下；接着鱼头朝里，鱼背部肉用同样方法批下。

再将鱼翻身，用相同方法批下鱼肚肉和鱼背肉即成，最后将鱼皮去掉。

这种方法因料而宜，方法简单，速度快，拆肉率高。

四、黄鳝加工黄鳝可做多种菜，它的宰杀加工也有多种方法。

1. 鳝背加工用右手的中指关节钩住黄鳝离头部15 cm左右处，然后将黄鳝用力往砧板上摔，猛击黄鳝的头部，等黄鳝无力挣扎时，左手捏住黄鳝的头，右手持剪刀在喉部横剪一刀，将剪刀插入，由喉部向尾部推进，直到肛门为止，用手拉出内脏。

随后，仍以左手捏住鱼头，右手持剪刀插入背骨右侧或左侧，紧贴着脊椎骨向尾部推去。

再用剪刀剪断脊椎骨，然后用反刀批的刀法（即右手持刀，刀背向里，刀刃向外，向上推进原料，紧贴龙骨），批去全部脊椎骨。

为了保持鳝背的脆性，一般不用水冲洗鳝背，而是用干净的抹布，来回擦干净鳝背的血迹和黏液。

2. 鳝段加工用右手的中指关节钩住距离黄鳝头部15 cm左右处，然后将黄鳝往砧板上摔，猛击黄鳝的头部，等黄鳝无力挣扎时，左手捏住黄鳝的头，右手持剪刀在喉部插入，向尾部推去，直到肛门为止，用力拉出内脏，随后放入水盆，边冲边洗，直到黄鳝无血迹、无黏液，沥干水分，就可用直切法切成段状。

3. 鳝筒加工用右手的中指关节钩住距离黄鳝头部15 cm左右处，然后将黄鳝往砧板上摔，猛击黄鳝的头部，等黄鳝无力挣扎时，左手捏住黄鳝的头，右手持剪刀，先在喉部横剪一刀，剪断血管。

随后，将两根方竹筷插入刀口内，用力卷出内脏。

将水冲入刀口内，再倒过来，直到内部淤血排干净，将黄鳝表面的黏液也冲洗干净，然后截切成段即可。

也可截成段后用筷捅去内脏。

## <<中式烹调师>>

### 编辑推荐

《中式烹调师(初级)》是1+X职业技术职业资格培训教材之一。

<<中式烹调师>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>