

上海戏剧学院后勤处食堂管理部

作业
程序
指导
规范

编号：2006-08-A/0

目录

1. 产品实现过程.....	1
2. 各环节操作基本方法及要求.....	2
2. 1 选料.....	2
2. 2 初加工（清洗）.....	2
2. 3 切配（清洗）.....	3
2. 4 烹调.....	7
2. 5 出售（窗口服务）.....	16
3. 面点制作的基本技术.....	17
3. 1 和面.....	17
3. 2 揉面的方法.....	17
3. 3 搓条的方法.....	17
3. 4 下剂的方法.....	17
3. 5 制皮的方法.....	17
3. 6 上馅的方法.....	17
3. 7 面团.....	18
3. 8 面点熟制.....	19
3. 9 蒸饭.....	20
3. 10 咸馅制作的基本要求.....	20
3. 11 甜馅制作的基本要求.....	21

产品实现过程

产品实现过程：制定菜单——选料——初加工（洗涤）——切配（洗涤）——烹调——出售（窗口服务）

- 1、有餐厅经理、班长、主要厨师根据有关信息（师生需求、市场情况、原料情况、就餐人次、前期营业额情况等）制定供应菜单及供应数量，经过餐厅经理审改后进行下一步操作。
- 2、根据制定好的菜单经过成本估算，定出所需原料规格、产地、数量上报仓库备料，由采购按各餐厅所需原料标准、规格数量进行采购备料。
- 3、餐厅经理、班长、仓库通过协调按规定的时间将经过验收的原料领出。由餐厅经理、班长根据操作人员的技术高低，供应品种及菜肴制作要求安排人员操作加工，操作人员应用掌握的技术、方法及作业要求对原料进行加工。
- 4、经经理、班长安排将各种原料分流到各班组，分蔬菜班、荤菜班、烹调组、点心组等。各班组在操作过程中相互沟通、相互协调。荤、蔬菜严格分离加工操作，蔬菜进行刀工、清洗、浸泡（绿叶菜）等加工；荤菜进行分档取料、刀工、调制加工，点心组进行点心制作，烹调组进行菜肴初期加工。
- 5、在对原料进行加工同时经理、班长，根据菜肴特点，操作人员技术特长，安排、配菜、烹调；合理安排，生料、半成品，调料的放置地方、操作人员按规定放置原料。
- 6、烹调厨师按照供应菜单的菜肴特点和要求，经经理班长安排在指定的操作地点进行烹调制作包括：油锅、荤菜、蔬菜、点心、蒸饭制作等。
- 7、由菜组操作人员准备好盛器，配合烹调人员进行装盘、分盘，运送到出售间放置准备出售。
- 8、经经理、班长安排的出售人员提前 10 分钟进入出售间进行出售前准备工作，戴上口罩并洗手消毒，所有出售用具消毒，对成品菜肴进行布菜，每张出售台为一组菜，搭配合理，颜色、荤菜和蔬菜分布均匀。备好餐具、保持周边环境清洁整齐。
- 9、有专人将菜肴出样并标明价格，检查出售卡及（POST 机）是否能正常工作。
- 10、由专人打好留样菜并做好记录以及隔夜菜回烧出售记录。
- 11、出售操作时，先礼貌询问顾客所需品种、数量。
- 12、按顾客要求及大菜标准打好饭菜传递给顾客并报明全额。
- 13、保持快餐盘周边及操作区周边整洁。供应结束后打扫卫生，用具清洗、放置合理位置。

各环节操作基本方法及要求

控制流程：选料——初加工（清洗）——切配（洗涤）——烹调——出售（窗口服务）

一、选料方法

- 1、荤菜：色泽、粘度、弹性、气味、水份及按国家有关法规规定。
- 2、蔬菜：叶肥鲜嫩，无病虫害，无散黄叶，不出苔，大小均匀，果形周正，不伤、不裂、不烂、表面光滑，质脆嫩等，新鲜度、含水量、形状、色泽、无农药超标。
- 3、干货：干爽、不霉烂、整齐、均匀、完整无虫，无杂质，保持原有色泽。
- 4、豆制品：色泽、形态、气味、粘度、不酸、均匀、有豆香。
- 5、主食：粮食（粒形、腹白、硬度、新鲜度均匀）；面粉（水分、颜色、面筋质）。
- 6、调味：色泽、气味、滋味、纯度、体态、晶粒状况。

要求：

选料目的要清楚、物尽其用，合理搭配，按季节变化考虑适用性以降低成本。

二、初加工（清洗）

荤菜、蔬菜、干货等主要方法。

（一）蔬菜类

- 1) 叶菜：摘剔、清洗。
- 2) 根茎类：刮削整理、清洗、浸泡（对于一些去皮后容易氧化变色的原料）。
- 3) 瓜果：去皮、去蒂、去籽、去瓢、清洗。
- 4) 豆类：只食豆子者、剥去豆荚、洗净；豆、荚一同入馔者，则先掐去两端，在撕去两边的筋，最后清洗。
- 5) 花类：摘下花瓣或花朵，清洗，晾干。
- 6) 水生菜：去壳；去皮；去老根洗净。
- 7) 菌、藻、地衣菜：鲜品只要去老根或去蒂、洗净后用水浸泡起来即可，干品需要用水泡软泡透然后取根或去蒂、洗净，用水浸泡备用。
- 8) 葱姜：摘去黄叶、老根、撕去老皮，用水洗净、沥干。

蔬菜初加工的要求：

- 1、蔬菜上所有不能食用的部分，如老根、黄叶、老帮、虫卵、杂物等必须清洗干净；
- 2、叶菜类菜清洗要经过浸泡、刀工处理要求、正确大小一致；
- 3、必须做到物尽其用，避免浪费，降低成本。

（二）荤菜类

1、去骨出肉要求：

- 1) 必须按烹制菜肴的要求进行去骨出肉；
- 2) 去骨出肉时刀刃必须紧贴骨骼操作，做到骨上不带肉肉中不带骨；
- 3) 熟悉原料的肌肉、骨骼的分布情况做到下刀准确；
- 4) 采用特殊方法去骨时选料必须精细。

2、分档取料的要求：

- 1) 必须熟悉原料各个部位，做到下操准确；
- 2) 必须掌握分档取料的先后次序，做到有条不紊。

说明：分档取料的作用（保证菜肴的质量，突出菜肴的特点）

（保证原料的合理使用）

（三）干货

干货原料涨发的方法：1) 水发（热水发、冷水发、碱水发）

2) 油发

3) 油水发

干货原料涨发要求：

- 1) 必须熟悉各种干货原料的品种、质量、产地；
- 2) 必须熟悉各种干货原料的涨发方法；
- 3) 涨发后的原料应具有松软的质感，以适应烹饪加工的需要，水泡后应松软适度。
- 4) 在涨发过程中，必须去除异味及不可食部分。

三、切配（清洗）

（一）熟悉了解各种刀法，掌握基本刀法。

1) 直刀法：切（直切、堆切、拉切、锯切、棍料切）。

 剁（直剁、排垛）劈（直劈、跟刀劈）。

2) 平刀法：平刀批、堆刀批、拉刀批、斗刀批。

3) 斜刀法：斜刀批、反刀批。

4) 刮刀法

5) 其他刀法：削、旋、剔、刮。

（二）刀工技术要求：

1) 刀刃锋利，刀面平滑，无锈迹，砧墩平整，无污垢，清洁卫生；

2) 刀工必须适应烹调中火候调味的需要，旺火速成的菜，刀工时原料的形状应小而薄，火工菜，则应适当得大一些、厚一些；

3) 掌握原料的不同性能，看料下刀，做到合理使用；

4) 原料经刀工处理后其形状必须整齐均匀，大小、厚薄、长短、粗细应基本一致。

（三）原料经刀工处理后所具有的一定的形状要求。

主要形状有：块、片、丝、条、丁、粒、末、茸泥、段及其他形状。

1) 块——菱形块（形状为菱形及平行四边形，厚度一般在1cm左右叉斜刀而成）。

 滚刀块（形状为不规则的多面体，大小一致均匀）。

 长方块（形状为长方体，块形不大，似骨牌，又称骨牌块，一般厚1cm，宽1.5cm，长2cm左右）。

 劈柴块（形状为长条状，约3cm长，直径约0.7cm左右，先将原料切成条块，再切成长条形，运用于脆性原料）。

 梳背块（滚刀时，原料滚动的速度慢一些，切的速度快一些，加工出的原料呈半圆形似木梳）。

 正方块（分大方块、小方块两种，大小方块约1.5cm~4cm见方）。

2) 片——柳叶片（形状和大小似柳树叶，厚约0.3cm~0.5cm左右）。

 菱形片（形状为平行四边形，厚约0.3cm~0.5cm左右）。

 月牙形（形状为半圆形。将圆形或椭圆形的原料一切两半，然后再直切而成）。

 夹刀片（一端切开成两片，而另一端连在一起的片。用直刀一刀切到底部不断，一刀切断，相连两片，厚薄要均匀）。

 三角片（将原料直切或不等边的三角形、片状、厚约0.3cm~0.5cm左右）。

 长方片（形状为长方形，约0.3cm~0.5cm厚左右）。

3) 丝——根据原料的韧性、脆性及菜肴要求将原料加工成丝，一半长度3cm~5cm，宽（厚）

一般在 0.3cm~0.5cm 之间，在操作中常将片状原料用不同的方式叠起来操作：瓦楞叠，一般叠 6 层~八层，注意原料不要塌下。齐叠，一般将原料整齐的叠起来加工，适于软软的原料。卷筒叠，将片状原料整齐的叠好，卷起来切成丝。

4) 条——条的加工方法与丝相似，先切成片再切成条。长度一般在 3cm~5cm。宽（厚）度一般在 0.5cm~0.7cm 左右。

5) 丁、粒、末——丁为正方形，分大丁、小丁、碎丁三种。

大丁约 1.1cm 左右见方；小丁约 0.7cm 左右见方碎丁约 0.4cm 左右见方；粒比碎丁小一些即可，末的大小与芝麻相似，将原料切成细丝，再顶刀直切而成。

6) 段——段分为大段、小段两种。根据菜肴要求长短适宜。

7) 其他形状——麦穗形、荔枝形、菊花形、蓑衣形等。根据原料特性及菜肴成品要求利用各种刀法组合加工而成。

（四）一般冷菜的配置：

1) 单一料冷菜的配制：

单一料冷菜是指投放原料只有一种的单拼，独碟式单盘的冷菜，由于数量多，供应时间集中，需要提前配好。最简单的方法就是将多种单一料冷菜分别盛在大盆（盘）中，定量、按指定价格出售。

2) 复合料冷菜的配制：

在一只盘中，配制两种或两种以上原料的冷菜，在操作过程中应注意用料适当，形状、色彩、口味要美观、协调、和谐，切忌各种原料互相串味。

（五）一般热菜的配制：

1) 单一料热菜：

菜肴有一种原料组成，配菜时将整只原料根据菜肴要求加工成一定形状，按一定形状，按一定的份量及菜肴要求排放好即可，配制单一料菜肴应注意突出原料的优点，如果有辅料，只能在 5~10% 以内。

3) 复合料热菜：

有两种或两种以上原料配成的热菜，这类热菜在用料比例上，大中锅菜和小锅菜有很大的不同，比例正好相反，应按定型菜肴的比例投放主辅料，一般采用 6: 3: 1 或 7: 2: 1 和 2: 1 等比例（6、7 位数才 3、2、1 为荤菜适宜）。

（六）花色菜的配制：

在一般热菜基础上方法相应提高，做法也比较考究些，色、香、味、形也比较突出，一般采用叠、穿、镶（酿、瓢）、卷、扎、包、码等方法。

（七）配菜的基本要求：

1) 熟悉并了解原料的性能。

2) 了解市场供应情况（随原料季节变化，采购运输变化，应多用市场上供应充足的品种，压缩供应紧张的品种，适当利用代用品。

3) 了解仓库情况，对仓库备货情况既不积压也不短缺。

4) 熟悉菜肴的名称及制作特点。配菜人员对有关本公司定型菜肴的用料标准，刀工形态和烹调技巧有所了解和掌握，还需了解掌握一些其他菜肴名称和特色菜的配制方法。

5) 正确使用刀法，合理配制。操作人员应懂得配菜是刀工和烹调两道工序之间的纽带，与刀工是一个整体，还需懂得不同火候、配料、形状，对菜肴质量的影

响，掌握一些基本烹调方法和特点。

- 6) 熟悉并掌握各种原料从毛料到净料的过程和操作成净料的损耗率。
- 7) 根据本公司规定的成品质量标准和菜肴特点，投放每个菜肴的主料，辅料和调料的数量，控制成本，减少浪费。
- 8) 按当日供应菜肴名称和特点及规格要求配制原料做到总重量和总成本，毛利，售价心中有数。
- 9) 在配菜作业过程中，应了解各种原料在烹调中可能不是同时下锅的特点，应将各种原料分别放置，以免混淆不清而影响菜肴质量。
- 10) 注意营养成分的合理搭配，必须懂得一些基本的营养成分的相互配合和相互补充的作用。
- 11) 注意在配菜过程中要不断提高技术，掌握菜肴色彩，造型方面的基本原理，以便增强菜肴形态上，色彩上美观协调。
- 12) 配菜操作人员不仅应当配已经定型的菜肴，还应但根据原料，刀工和烹调方法的特点，不断推出色、香、味、形俱佳，且富有营养的新菜肴，经过是指及名称、主料、配料、调料、重量、成本、售价的确定定型，以改善丰富伙食的供应。

四、烹调

火候，调味，初步熟处理，挂糊、上浆、拍粉和勾芡，常用烹制法，大灶菜烹制原则。

(一) 火候：旺火、中火、小火、微火

火候使用原则：

- 1、根据原料形状使用火候；
- 2、根据投料数量使用火候；
- 3、根据烹调方法使用火候；
- 4、根据菜肴成品的要求使用火候。

火候使用要求：

质老或形大的烹饪原料宜用小火长时间加热，质嫩或形小的烹饪原料宜用旺火短时间加热，大锅菜相对比中小锅菜用火火力要大一些，爆、炸、炒、蒸等烹调宜用旺火短时间加热，烧溜、烩等烹法宜用中火，焖、贴=炖、煨、烤烹法宜用小火长时间加热或用旺火再转为小火。脆、嫩的菜肴宜用旺火短时间加热，酥、烂的菜肴宜用小火长时间加热。奶白汤宜用旺火，清汤宜用小火。

(二) 调味

- 1) 基本味(咸味、甜味、酸味、辣味、苦味、鲜味、香味)
- 2) 复合味(鲜咸味、甜咸味、酸甜味、辣咸味、香辣味、香咸味)
- 3) 在菜肴制作过程中调味，分为三个阶段。
 - a. 烹前调(一般结合挂糊、上浆加入调味或直接加入调味浸渍和调拌)。
 - b. 烹时调(烹制过程中某一时刻加入调味，一般称为定型调味)。
 - c. 烹后调(炸制的菜肴上桌前调味或上桌时跟上的佐料)。

调料使用的规则及要求：

- 1) 掌握调味品特性及其使用方法；
- 2) 熟悉菜肴风味特点；
- 3) 适应季节变化；
- 4) 掌握烹饪原料的性质。

(三) 初步熟处理：焯水、过油、走红、制汤

1、焯水

- 1) 冷水锅焯水适用于有异味或需去皮的根茎类蔬菜，还适用于牛肉、羊肉、大肠、肚子等

腥味重或血污多的原料。

- 2) 沸水焯水适用于需要保持色泽鲜艳和口感嫩脆的蔬菜类原料还适用于鸡、鸭、蹄膀等腥味小或血污少的原料。

焯水的基本原则及要求：

- 1) 根据原料的性质，掌握焯水的时间质老块大焯水时间应长，质嫩、块小，焯水时间应短；
- 2) 根据原料有无异味，分别进行焯水；
- 3) 根据原料的色泽深浅，分别进行焯水。

2、过油：

- 1) 划油：将丁、丝、条、片、粒等经过加工的小型原料用五成以下油温加热制成半成品。大多数划油前需要上浆，以保护原料水分，使原料保持柔软鲜嫩。一般，炒、熘、爆以及烧、煮、烩等烹法制作菜肴的原料都需要经过划油，油温是划油的一个关键。
- 2) 走油：将较大的片、条、块或大型整块原料（一般不需要挂糊或上浆）直接投入油温达到七~八成热的旺油锅内进行烹制，油量要浸没原料，下锅时可加用锅盖，有皮的原料应皮朝下以防止热油飞溅伤人并能使肉皮炸透。

过油的原则和要求：

- 1) 分散下锅，使原料受热均匀，掌握好油温。
- 2) 重复走油，对于需要表面酥脆的大型整块原料，必须复炸一次，第一次炸熟透，再待油温升到旺油锅投入原料短时间，复炸一次以达到里熟透外酥脆。
- 3) 选择用油，对于需要保持原料原有色泽的菜肴过油时必须使用较清的油，此外还应注意投入原料量与火力要适当。
- 4) 掌握油温，掌握油温是过油最关键的部分，要求正确，鉴别温度不同的油温。

温油锅：俗称三、四成热，油温在 90~130° 之间，一般油面无青油，无响声，油面较平静，下料后周围出现少量气泡。

热油锅：俗称五、六成热油温在 130~170℃ 之间，一般油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下料后周围出现大量气泡，无爆声。

旺油锅：俗称七、八成热油温在 170~220℃ 之间，一般油面微有清烟，油面较平静，用手勺搅时有响声，下料后周围出现大量气泡并有轻微的油爆声。

3、走红：

- 1) 水走红：将经过焯水或走油后的原料和酱油、麻油、黄酒、糖等调味品放入水锅中，再用小火加热至原料色泽红润，以供烹调制作菜肴使用。
- 2) 油走红：将原料表面涂上有色调味品或经加热产生颜色的调味品，经过煎或炸等烹法上色。以供烹调制作菜肴使用。

走红的原则及要求：

- 1) 使用小火：用水走红时，先用旺火烧沸，再改用小火加热，以使调味汁的色则能缓慢地进入原料而着色。
- 2) 防止粘锅：有水走红时，锅内一般应放置丝篮垫底（指原料较多）以防止原料在加热过程中粘连过低而烧焦。
- 3) 用油走红时，上色的调味品必须在烹饪原料上涂抹均匀以保证菜肴的色泽美观。

4、制汤：

- 1) 白汤：一般分为浓白汤和一般白汤两类，浓白汤其制作时可用鸡、鸭的骨架、翅膀、猪脚爪、猪骨等原料放冷水锅中，用旺火煮沸，除去汤面上的血污和浮污，投入葱、姜、酒等调味品，用中火加热至汤稠而呈乳白色为宜。一般白汤要求相对浓白汤低一些，一般事煮制猪肉、鸡、鸭的副产品，故汤的浓度和鲜味均差于浓白汤，常作为一般菜肴的

汤料及调味品使用，在大锅菜中使用较多。

- 2) 清汤：在制作中，一般用鸡为主料，火候使用上先用旺火煮沸，然后改用小火较长时间加热，使原料的蛋白质和脂肪充分溶于水中。制作上汤是以清汤为基汁进一步投料加工而成。

制汤的原则和要求：

- 1) 制汤的基础是选料，应用无异味鲜味足的原料（如蹄膀、瘦肉、猪骨、鸡肉、鸡骨架等）。
- 2) 原料应冷水下锅，将锅水一次加足，制汤的原料一般用整块或整只的为好。
- 3) 恰当地掌握火力与时间。
- 4) 调味品应按顺序加入，注意不要先加盐，以免汤汁不浓和鲜味不足，葱、姜、酒等香料适宜，不要过多。

（四）、挂糊、上浆、拍粉和勾芡

- 1) 蛋清糊：主要原料用蛋清和淀粉，用料分量视烹制菜肴原料的不同灵活掌握。
- 2) 全蛋糊：主要原料为全蛋和淀粉，用料分量视烹制菜肴的原料而定，也可作浆使用。
- 3) 蛋泡糊：主要原料蛋清和淀粉，先将蛋清搅打成泡沫状，再加入适量淀粉拌和。一般蛋清和淀粉比是 2：1。
- 4) 水粉糊：主要原料是淀粉、水，根据菜肴原料灵活掌握。
- 5) 发粉糊：主要原料是发酵粉、面粉和水，用粉量视烹制菜肴原料而定。
- 6) 苏打浆：主要原料为蛋清、淀粉、小苏打、水、精盐、白糖、味精等，用料分量视烹制菜肴原料而定。调制后需静置 2 小时以上。
- 7) 拍粉拖蛋清：主要原料为干粉（面粉或淀粉）及全蛋糊，先将烹制原料表面拍上一层干粉（也可挂湿淀粉再拍干粉），然后挂上蛋糊。一般适用含水量较高或油脂成分较多的原料。
- 8) 拖蛋糊面包粉：主要原料为全蛋糊、面包粉和盐、酒、味精等调味品，根据烹调菜肴要求确定投放分量，表面面包粉外还可使用芝麻、桃仁、松仁等。
- 9) 脆浆：主要原料为面粉、淀粉、水、花生油或调和油，发酵粉等，投放分量根据菜肴要求而定。
- 10) 干淀粉：主要原料为干淀粉，即拍粉。适用炸制菜肴。

挂糊、上浆的要求：

- 1) 根据原料掌握糊浆的厚度，质嫩或挂糊上浆后即刻烹制的宜偏稠一些，质老的经过冷冻的，新鲜的，挂糊上浆后不立即烹制的，糊浆宜偏稀。
- 2) 调制糊浆宜先慢后快和先快后重，切忌使糊搅上劲。
- 3) 调制糊浆防止夹有粉团。
- 4) 浆糊包裹原料应均匀。

勾芡：菜肴将成熟时通过勾芡能使菜肴汤汁的粘性和浓度增加，使菜肴色泽光亮明洁，较长时间保持菜肴的形态，方法一般分为：

- 1) 调味品芡汁（又称兑汁芡）：用于爆、炒、熘等旺火速成烹制的菜肴，有加热时间短，操作速度快等特点。
- 2) 单纯芡汁（又称干淀粉）：用于淀粉和水搅拌均匀，稀、调适中，多用于烧、烩、煮、扒、焖等菜肴。
- 3) 厚芡（又称浓芡）：一般可分为包芡和糊芡，包芡芡汁全部包裹到原料上，适用于汤汁较少的熘、爆、炒等菜肴。糊芡较包芡略薄一些汁也多一些，多用于烩制菜肴，如烂糊肉丝，豆腐羹等在大锅菜中使用较多。
- 4) 薄芡：按稀薄程度的不同可分成流芡和米汤芡。汤芡可使汤汁变浓，浇在菜肴上能够增加菜肴的滋味和光泽，多用于烧、扒、熘等烹制的大块或整只菜肴如红烧肘子、扒雏鸡等。米汤芡使所有芡汁中最稀的芡汁，仅使菜肴的卤汁略浓，如酸辣汤等。

勾芡的基本原则及要求：

- 1、必须在菜肴将熟时进行，不可过早或过迟。
- 2、锅中汤汁必须适量不可过多或过少。
- 3、用单纯芡汁勾芡必须在菜肴口味、颜色调整后进行。
- 4、勾芡时菜肴的油量不宜过多。
- 5、根据不同的烹制方法和不同的菜肴品种，适用不同的手法和勾芡，勾芡并非所有菜的最后一道工序。
- 6、根据各种娱乐特性和菜肴土地集中、大锅菜特点采用翻、拌、摇、推、拉等操作手法要正确到位。
- 7、并非所有菜肴都需要勾芡（有很多菜肴是采用自然芡汁）。

（五）常用烹制方法

- 1、滑炒：将加工成小型的原料上浆划油，再用少量油旺火急速翻炒，最后勾芡的一种炒法。
- 2、煸炒：经过刀工处理后的原料直接用旺火热锅热油翻炒。
- 3、熟炒：原料在炒前已加工成半熟或全熟，再用旺火热油翻炒。
- 4、干炒：又称干煸，用小油量加热，将原料内部的水分煸干至见油不见水时，再加入调味品煸炒，使原料充分入味的一种炒法。
- 5、干炸：将原料先用调味品拌渍，并经拍粉或挂糊，然后再投入油锅炸至成熟的一种炸法。
- 6、清炸：将原料先用调味品拌渍，再由入油锅炸至成熟的一种方法。
- 7、软炸：将质嫩并加工成小型的原料，先以调味拌渍，再挂糊，然后投入五成熟的油锅，炸至成熟的一种炸法。
- 8、酥炸：将原料先煮熟或蒸熟，并挂以全蛋糊（也有不挂糊的），再投入油锅中炸制的一种炸法。
- 9、卷炸、包炸：将加工成片性、条状或菱状的原料先用调味品拌和，并用其它原料卷裹或包裹，拖上蛋粉糊（纸包炸不挂糊），在再由入油锅，炸至成熟的一种炸法。
- 10、脆炸：将整鸡或蒸鸭类带皮原料先经沸水略烫，使外皮收紧，并在外表挂上饴糖，吹干后投入旺火热油锅加热，不断翻动原料，将热油灌入腹内，加热至全身淡黄色时将油锅移离火口或关火，让原料在热油内加热至熟的一种炸法。
- 11、松炸：将原料先用调味品拌渍，再挂蛋糊，然后投入文油锅缓慢加热至熟的一种炸法。
- 12、油淋（油浸）：将鲜嫩的原料先经调味品浸渍，再投入七、八成熟的油锅内，并即刻将油锅移离火口（或关火），利用有的余热，缓慢加热至熟的一种炸法。
- 13、油泼：将鲜嫩、小型的原料先用调味品浸渍，放入漏勺中，待油温升到冒青烟时，用手勺将油不断浇在原料上至原料成熟的方法。
- 14、脆熘（炸熘、焦熘）：将原料先腌渍入味，再滚拌上水粉糊或干粉，然后再投入油温在六成熟以上的油锅里炸制原料呈黄色并定型时取出，再浇淋上卤汁粘裹在原料上成菜的一种溜法。
- 15、滑溜、鲜溜：将原料先划油，后投入卤汁锅内翻动，使卤汁粘裹在原料上成菜的一种溜法。
- 16、软溜：将原料先蒸熟或煮熟，再加入调味品和水调制的卤汁的一种溜法。
- 17、爆：将原料投入中油量（油、料比为2：1）的油锅中，用旺火力、高温快速加热的一种烹制方法。
- 18、煎：用少量油、小火、慢加热，使原料两面呈金黄色的一种烹制方法。
- 19、贴：又称锅贴，至少少量油、小火、慢加热，只加热一面的一种烹制方法。
- 20、塌：将原料先经过挂糊，再用小油量、小火，慢煎至原料两面呈金黄色，然后投入调味品和少量汤汁，用小火收干汤汁的一种烹制方法。
- 21、烹：将加工成小型的原料用旺火热油炸成黄色，再烹入调味汁，迅速翻拌起锅的一种烹制

方法。

- 22、煮：将烹饪原料放入多量的水或汤中，先用旺火煮沸，再用中、小火继续加热煮沸至原料变熟的一种烹制方法。
- 23、炖：将原料直接放入多量水中或用盛器将原料与水隔离开，小火长时间进行加热的一种制法。
- 24、焖：将原料先经过炸、煎、煸、炒或水煮等初步熟处理后，再加汤汁和调味品，加盖，用小火长时间加热，使原料成熟的一种烹制方法。
- 25、煨：将原料先经过炸、煎、煸、炒或水煮等初步熟处理后，再放入陶制或金属器皿中加葱、姜、酒等调味品和汤汁加盖，先用旺火烧开，再用小火长时间加热的一种烹制方法。
- 26、烧（红烧或白烧）：将原料放入水锅中，加调味品，先用旺火烧开，再用小火加热至原料熟透入味，最后旺火稠浓卤汁的一种烹制的方法。（一般留用卤汁少而稠浓，也可不留卤汁口味更鲜浓）
- 27、扒：将原料先经过初步熟处理后，再将原料整齐地放入锅内，加汤汁和调味品，用旺火烧开，改用小火烧透入味，最后旺火稠浓卤汁的一种烹制方法。
- 28、蒸：利用水加热后的蒸汽对原料进行加热至熟的一种烹制方法。（适用范围较广，不仅适用于蒸制菜肴，还适用于原料的初步熟处理和菜肴的回笼保温）。
- 29、余：用旺火沸水下料，一滚即熟的一种烹制方法。
- 30、烩：将加工成片、丝、条、丁等的多种原料一起用旺火加热，制成半汤半菜的一种烹制方法。（比较适用于大灶使用的方法。）
- 31、卤：在原料腌制的基础上，加入用酱油、盐、味精、香料等调好的卤汁，用小火长时间加热，使原料熟透入味的一种烹制方法。（卤制菜肴的卤汁，可长期保存，反复使用，但要经常清卤、撇油、过滤、加热、凉，以免变质。）
- 32、酱：将原料放入调制好的酱汁中，用旺火烧沸，再改用小火酱制熟烂的一种烹制方法。（酱制前一般都要进行焯水，再投入一次调好的酱汁中用小火长时间加热成熟烂而不烂为宜）。
- 33、涮：进食者夹取切成薄片的主料，放入火锅内滚沸的水或汤中，搅晃片刻变色即取出，蘸调料进食的一种食法。
- 34、烤：将原料经过腌渍或加工成半熟制品后，放入烤炉或烤箱，利用辐射热直接加热至熟的一种烹制方法。（暗炉烤，将原料挂在烤钩烤叉上，或放在烤盘内，放入可以封闭的烤炉内加热。明炉烤，将原料挂在烤叉上或放在烤盘上，再放在明炉的铁架上，用敞开的火炉或火盆反复加热的一种烤法。）
- 35、熏：利用木屑、茶叶、谷草等燃料不完全燃烧时所冒出的烟对原料进行加热入味的一种烹制方法。生熏是原料在用其他方法烹制前先对生料进行熏制的一种熏法。熟熏是原料在用其他方法烹制后，对熟料进行熏制的一种熏法。
- 36、泥烤：将经过调料腌渍的原料，用猪油、荷叶包扎，再用黄泥（或面粉）包裹烹制，放在火上直接烤制成熟的一种烹法。
- 37、蜜汁：将原料放入糖汁中小火进行加热成菜的一种烹制方法。（一般用糖和蜂蜜以及桂花酱、玫瑰酱、山楂糕等。制前先将糖和少量植物油略炒加水烧熔投入原料，小火加热收汁，还可以将原料加糖蒸熟烂再烧至稠浓汤汁浇在原料上。）
- 38、拔丝：用糖和水或油熬制成能拔出丝的稠浓糖浆，再投入原料翻动，使原料挂上糖浆，食时能拔出糖丝的一种烹制方法。
- 39、炆：将加工成丝、条、片、块等的生料，用沸水略烫或温油略炸沥去油或水，趁热用花椒油、花椒面等调味品掺和，然后放置片刻，使调味品渗进原料中，制作成冷菜的一种烹制方法。
- 40、将生料或凉的熟料加工成丝、条、片、块等小型原料，用调味品拌成冷菜的一种烹制方法。

- 41、腌：将原料进入调味品卤汁中或用盐等调味品拌和原料，去除原料内部的水分，使原料入味，制成冷菜的一种烹制方法。（盐腌法：用盐拌和原料或放入盐水中浸渍。醉腌法：用酒和盐为主要调味品须经过一段时间再食用。糟腌：用盐和香糟卤为主要调味品，一般先用盐腌再用糟卤浸渍。）

（六）大灶菜烹制原则和要求：

大灶菜主要特点有数量多，以普通原料为主，配菜用料比例不同，制作工艺较简单，以普通菜品为主等特点。随着高校后勤的社会化，师生生活需求的提高菜肴要求也应相应提高，一般在制作中尽量中灶烹制为主，以提高菜肴的质量，同时还需要根据大灶菜特点掌握一些基本要领。

- 1、虽然大中灶不如小锅菜那样精细讲究，但也不能粗制滥造。刀工处理要做到大小整齐，厚薄一致使大批原料能受热均匀便于成熟。原料的搭配要做到质地一致，主副料相配得当，某些不适于烹调大中灶菜的高档原料尽量不宜选入。
- 2、要做到大中灶菜肴于小锅菜一样，爽口入味，关键要掌握好，主、辅料的投放时间不易熟先投，易熟后投或分炒合成，翻炒均匀出锅迅速。特别是蔬菜要将底火烧至满膛，下油至六、七成熟时，投入原料快速翻炒，使其不适去水分，成熟一致保持鲜嫩清脆。对于红烧菜肴，应一次将水（或汤）加足，切忌中途续水，以免破坏刚刚形成的汤汁浓度，影响菜肴的鲜味。
- 3、烹制红烧菜过程中，不要中途加酱油上色，这样不但会延长烹制时间还会造成汤汁有色菜无色的不良后果。根据菜肴特点一般通过娱乐版上酱油经过过油走红再进行烹制能使烹制时间算短色泽红润美观。
- 4、在烹饪过程中必须重视菜肴的出香，应用各种加热方法除去原料腥味，注意用酒、醋、香糟、糖、葱、姜、蒜、香菜、辣椒等调味解腥，蔬菜不宜与气味浓厚的原料配合烹制。
- 5、由于大灶菜原料的数量多，不能运用于勾兑汁芡的方法，多用拨芡的方法，要求锅内汤汁不宜过多，芡粉水的浓度要稀否则易结块及拌不均匀渗不到下面的原料。还可用浇汁的方法，将菜肴起锅内分盘后，留下汤汁勾芡浇在分盘浓后的菜肴上，芡汁不宜过稠。
- 6、在温度较高的菜肴中，不要投放味精，一般烧、炒菜应即将成熟时投放，并随即翻拌出锅，汤菜则可将味精放在大汤盆（桶）里让热汤冲开即可，以免味精在高温中变成焦谷氨酸钠，对人体造成危害。
- 7、注意营养成分的保护，要正确使用烹制方法，蔬菜尽量能先洗后切，切配好后尽量缩短放置时间，另外醋能保护维生素的稳定性，某些菜肴适量加入食醋能提味保护营养成分。
- 8、掌握好起锅时机，装盘分盘有一个过程，要保持菜肴的色鲜味美，菜肴在九成熟时，即可出锅，可利用菜肴中的热度使菜肴达到十成熟。

9、大灶菜烹制方法与小锅菜相比较：

a、基本一致的烹制方法：蒸、煮、炖等。

b、大灶菜不用或少用的烹制方法：扒、涮、蜜汁等。

c、大灶菜经常使用但与小灶菜不完全相同的方法：炒、烧、烩、拌。

炒——切配不宜过细，突出旺火热油，翻炒要勤，出锅要快。

烧——正确运用火候，方汤要适量，防止粘锅底，不要时使用垫子。

烩——不宜选用高档原料，肉制品烧制前要经过初步熟处理，勾芡要适中。

拌——焯水后不能用生水冲凉，即拌即售，一次不宜拌过多，确保拌菜卫生，保持拌菜的口味和美观。

五、出售（窗口服务）

- 1、窗口组人员先做好准备工作，戴上口罩并洗手消毒。
- 2、窗口组班长检查职员的着装情况是否符合“三白”直到每人都符合标准为止。
- 3、窗口组人员开始布菜，进行菜的搭配，包括颜色、荤菜和蔬菜的搭配等。
- 4、准备开窗用具：勺子、铲子、快餐盘等准备就绪。
- 5、菜的出样：即把所卖的菜放在橱窗前的小橱里并标上价格，让顾客一目了然。
- 6、留样并做好记录。
- 7、检查收银机是否能正常工作。
- 8、当顾客来时，先询问顾客需要几两饭，吃什么菜。
- 9、按顾客的要求打饭菜。
- 10、把饭菜递给顾客的同时向顾客说明所打饭菜的总价（即唱票）。

面点制作的基本技术

一、和面

无论是人工和面还是机械和面都是将面粉加入适量的水（冷水、温水、热水、沸水）及蛋、盐、碱、矾等进行拌和。它是整个面点制作中最初一道工序，也是最主要的一个环节。面和的好坏，将直接影响成品品质制作工艺的顺利进行。

和面的质量标准：

- 1、匀、透、不夹粉粒。
- 2、符合面团性质要求。
- 3、和得干净，达到三光（手光、面光、案板光）。

和面的方法：炒拌、调和、搅和。

二、揉面的方法：捣、揣、揉、摔、擦。

揉面的质量标准：

- 1、面团达到均匀、强韧、柔润、光滑、增白或酥软。
- 2、捣、揣、揉、摔、擦基本动作要正确使用。

三、搓条的方法：用双手掌根揣在条上，来回推搓，边推边搓（必要时也可拉拉），使面条两侧延伸，成为粗细均匀的圆形长条。

基本要求：条圆、光洁（不起皮）粗细一致。

四、下剂的方法：摘剂、揪剂、拉剂、切剂、剝剂。

基本要求：剂子必须只只均匀一致，大小分量准确。

五、制皮的方法：按皮、拍皮、捏皮、摊皮、压皮、擀皮。

基本要求：

- 1、根据产品要求正确运用各种方法。
- 2、一般肉包等要边薄中厚，圆整，光洁。
- 3、皮子要求厚薄均匀，大小一致，皮面无沙眼。

六、上馅方法：包馅法（无缝法包馅，捏边法包馅，卷边法包馅，提走、提褶法包馅，提花法包馅），卷馅法，笼馅法，滚馅法，夹馅法。

基本要求：

- 1、馅要在面皮中间使成品形态更加周正。
- 2、一般品质要捏严包严防止漏馅。
- 3、根据产品要求正确运用包馅方法，使产品达到要求。

七、面团：水调面团，发酵面团，油酥面团，米粉面团等。

1、水调面团：用适量的水和面（有的要加入少量盐、碱和填料）拌和。

a、水面团：用30℃以下的水调制而成。

b、温水面团：用40~50℃的温水调制而成。

c、热水面团：用60℃以上的热水调制而成，也可以热水面同冷水面并和，有“二生面”、“三生面”、“四生面”。

注：十成面粉中用热水烫熟七成同三成冷水面柔和即称“三生面”。

2、发酵面团：用法酵母发酵，化学膨松发酵，机械力发酵。

a、酵母发酵：一般不需加碱，按比例说明投料外还需注意六个方面的基本条件：面粉的质量，酵母的用量，发酵的温度，面团的软硬程度，发酵时间的长短以及用碱多少。

b、化学膨松剂发酵：按一定比例的化学膨松剂掺入面团内搅和，一类用小苏打、臭粉、发酵粉等，另一类用矾、碱、盐等。

c、机械力发酵：利用鸡蛋经过高速搅拌后与面粉调制。

3、油酥和面：干油酥、水油酥、包酥调制。

- a、干油酥：用 500 克面粉加 250 克油（可用猪油或素油，但不能用热油）拌均，一般在 2500 克左右干油酥要推擦，10~15 分钟左右。
- b、水油酥：按面粉、猪油、温水以 10: 1.5: 4.5 的比例加入猪油、温水，炒拌和边擦边揉，直至面团具有韧性。用水的温度应随气候的冷暖而灵活掌握，一般以 30~40℃左右为宜。
- c、包酥调制：用水油面作皮，干油酥作心，运用揉、擦、擀、卷、叠等方法制作。

基本要求：

- 1、干油酥和水油酥的比例要适当。一般干油酥和水油酥的比为 4: 6 或 3: 7 也可各半。具体可根据品种要求，气候冷热及成熟方法而定。
 - 2、干油酥和水油酥的软硬要一致。
 - 3、在包入干油酥时，水油酥四壁厚薄均匀，防止顶端收口过厚。
 - 4、卷酥时要尽量卷的紧，擀皮起酥时，尽量少用生粉。
 - 5、在擀皮起酥时，两手用力要均匀，擀制皮子厚薄要一致。
 - 6、要边做边起酥，并在已起酥切成坯子上盖上干净湿布。
- 4、米粉面团：用米磨成的粉，加水与其他辅助原料调制而成。常见的有磨粉和掺粉。
- a、磨粉：有干磨粉、水磨粉和湿磨粉。
 - b、掺粉：为提高扩大用途干粉一般是在和粉时掺入。发酵面的掺合则是在和粉、擦粉是将其他干粉或湿粉掺入，再进行柔和，水磨粉的掺合一般都是先将几种米掺合在一起，浸泡后再磨出混合粉。

注：糯米面团和纯粳米面团都不能单独进行发酵，必须同其他面团掺合才能发酵。

5、其他面团如：薯类、豆类、菜类、果类、全蛋、鱼茸、澄粉等。

八、面点熟制：蒸、煮、烤、烙、炸、煎等。

1、蒸

- 1) 制品应水沸上屉，上屉后必须火旺，气足，屉严。
- 2) 制品放屉中时要互有间距，留有成熟涨发的余地，以防熟后粘边，有损于形状的美观。
- 3) 制品蒸制过程中尽量不要开屉，要根据制品的大小、厚薄、面团性质、有无馅心等确定蒸制时间，以防止走形贴底。
- 4) 不同蒸制时间的制品，不同气味的制品不能同屉蒸制，以免发生生熟不匀或串味现象。

2、煮

- 1) 水必须用旺火烧开，绝大多数制品沸水下锅。下锅后须用手勺将制品轻轻推转，以防糊底破裂。
- 2) 应保持锅内的水沸而不腾。沸腾时，应根据不同制品的品种，坯的性质、特点，加凉水和掌握“点水”次数。
- 3) 在连续煮制品时，应经常添水和换水，保持汤水清而不混。

3、烤

- 1) 须熟悉面点的特性。掌握好火力大小。
- 2) 必须熟练鉴别制品是否烤熟，防止烤制时间过长或过短，影响成品特色。
- 3) 生坯摆放烤盘中要留有距离，烤盘入炉后，烤盘之间要留有空隙，否则对成品的成熟的质量都有一定的影响。
- 4) 注意上下火的运用，根据产品要求正确使用上下火。

4、烙

一般烙的方法有油烙，干烙和水烙，是经过金属传热，使制品成熟的一种方法。大多要经过三翻四烙的过程，烙制过程中不仅要经常移动制品，而且一定要掌握好火候，防止烙制干儿发硬。

5、炸

用较多量的油传导加热使制品成熟的方法。炸与其他成熟的方法相比，操作过程更为细致和复杂。炸时除掌握火候外，还必须保持油质清洁。用植物油炸制时，要先将油熬熟，否则会有生油味。温油炸制酥品，不能用铲、勺乱动，只能晃动油锅，使之均匀受热成熟。炸制时，必须根据制品的种类，花色形状适当掌握油温。

6、煎

用少量油传热，使制品成熟的方法。一般以在锅底平抹薄薄一层油为限，有的品种需油量较多，但以不超过制品厚度的一半为宜。煎法分为油和水油两种，水油煎是在油煎时要加点水，使之产生蒸汽，连煎带焖，使制品达到一部分焦脆，一部分柔软的要求。

以上六种加热方法外，还有经过两次以上加热过程的复加热成熟方法。复加热成熟方法，一般有两类。

1) 先蒸或煮成半成品，再经过煎，炸或烤制成成熟的如伊府面、油炸包等。

2) 将蒸、煮、烙成半成品，再加调料配料烹制成熟的，如炒面、炒粉、烩饼等。

九、蒸饭

1) 火候和水量要掌握适当。

2) 根据米的性质，加水一般每 500 克米加水 750~1250 克，用旺火一次蒸熟。

3) 饭蒸好后不要焖在饭箱内时间过长，一般 500 克米，蒸熟后饭有 900 克左右。

十、咸馅制作的基本要求

咸馅原料有荤、素两类。荤料多用禽畜肉和水产品等，素料多用新鲜蔬菜，干菜和豆制品等，无论荤素，都要选用质地好的新鲜原料。要根据馅心的要求采取不同方法做好初加工，必须认真细致，不能马虎大意，否则会影响制品的成型与口味。

无论荤、素原料，一般都要加工成为细丝、小丁、粒、末、茸、泥等，要求大小一致，厚薄均匀。这样才便于包捏成型。便于面点熟制，而不至于发生皮熟馅生或馅熟皮烂的现象。

无论荤素原料，都可以用生拌，熟拌两种方法。素馅生拌可减少水分，增加粘性，以求鲜、嫩、柔软、味美、荤馅生拌可汁多、肉嫩、味鲜。素馅的熟拌，根据制品的不同风味和特点，一般采用“焯”、“炒”、“烹”、“拌”以及综合方法（通常加入湿淀粉，有的品种加入熟面粉），以增加馅料的粘度，减少原料水分的溢出，这对面点的包捏成形十分主要，不至于成熟时产生漏馅现象，从而保持了制品的脆嫩。

由于馅料在熟拌的过程中要减少一部分水分，卤汁变浓，咸味相对增加，根据不同的品种，应比一般菜肴稍淡些，这样能达到鲜美适口，咸味适中的效果。

十一、甜馅制作的基本要求

甜馅是面点中的一个大类，花色品种多，取料广泛。按用料划分，可分为糖馅、泥茸馅、果仁蜜饯馅。

豆类、鲜果、干果、蜜饯以及果仁，容易受到虫蛀发生霉粒，在保管选用过程中，对已发生虫蛀，霉粒的要去掉，并除去泥沙，杂物等，对有皮、核、壳等不能食用部分，也要进行初加工处理。如核桃仁要除掉硬壳，莲子要去掉外皮、苦心，枣子要去掉皮和核等。

为了便于包捏成形，馅料以碎小为好，一般加工成泥茸和碎粒两种，泥茸是将原料分别采取不同的方法加工如蒸、煮、焖烂成泥，或水焯后搓擦成泥，或磨碾成泥，或挤压，筛选过滤成泥，然后经过油炒，加糖，适当吸干水分，增加亮度和滋味。碎粒就是将原料斩细剁碎，有的在事前要经过水泡，油炸，炒熟的过程。在操作中火候要恰到好处，使馅心达到色、香、味、形俱佳的要求。