## **厨师SOP**

### **1. 开工准备流程**

1. **个人准备**
   * 穿戴完整厨师服装（帽子、厨衣、围裙、厨裤、防滑鞋）
   * 确保指甲修剪整齐，无佩戴首饰
   * 彻底洗手消毒（至少20秒）
   * 检查刀具与个人工具状态
2. **工作区准备**
   * 清洁工作台面并消毒
   * 准备切菜板（区分生熟、荤素）
   * 检查炉灶与设备功能
   * 备齐常用调味品与油料
3. **食材准备会议**
   * 了解当日菜单与特餐
   * 检查食材储备情况
   * 安排预处理工作分配
   * 确认出菜优先顺序

### **2. 食材处理标准**

1. **蔬菜处理规范**
   * 流水冲洗去除泥沙和农药
   * 浸泡20分钟（适用于叶菜类）
   * 去除不可食用部分，减少浪费
   * 按标准切配形状与大小
2. **豆制品处理规范**
   * 豆腐：冷水浸泡至使用前，定期更换水
   * 干豆腐：温水浸泡恢复柔软度
   * 豆腐皮：使用前轻轻擦拭表面水分
   * 素肉：按产品要求浸泡恢复
3. **菌类处理规范**
   * 干香菇：冷水浸泡2-4小时
   * 鲜蘑菇：干刷或快速冲洗，避免泡水
   * 金针菇/平菇：去根部，分离适合大小
   * 木耳：温水浸泡20分钟，去除硬根

### **3. 烹饪操作标准**

1. **素炒类菜品标准**
   * 油温控制在160-180度
   * 炒制时间控制，保持蔬菜脆嫩
   * 调味前尝味，避免过咸
   * 出锅前检查熟度与口感
   * 装盘时注意色彩搭配与层次
2. **素炖类菜品标准**
   * 前期材料煸炒至香
   * 控制火候（大火煮沸后转小火慢炖）
   * 定时检查味道与浓度
   * 汤汁粘稠度控制
   * 出锅前调整最终味道
3. **素食拼盘标准**
   * 食材搭配讲究色彩平衡
   * 每种食材保持独立风味
   * 摆盘讲究层次与结构
   * 装饰物必须可食用
   * 保证每份分量一致

### **4. 出菜与质控流程**

1. **出菜标准**
   * 严格按照先点先出原则
   * 热菜温度不低于65℃
   * 冷菜温度不高于10℃
   * 装盘前检查菜品外观
   * 确认调味均匀且适口
2. **质量检查**
   * 每道菜品出锅前进行尝味
   * 检查食材熟度与质地
   * 确认菜品温度适宜
   * 保证摆盘美观与规范
   * 剔除任何异物或不合格物
3. **特殊订单处理**
   * 过敏原控制：使用专用工具与区域
   * 纯素要求：确保无任何动物源食材
   * 无麸质要求：避免含麸质食材交叉污染
   * 儿童餐：减少调味品使用，注意温度

### **5. 收工与交接流程**

1. **厨房清洁**
   * 清洗并消毒所有使用过的工具
   * 彻底清洁工作台面与设备
   * 地面拖洗并保持干燥
   * 垃圾分类处理并清空垃圾桶
2. **食材收纳**
   * 剩余食材正确标记日期
   * 分类储存于适当温度
   * 确认冰箱与储藏室温度正常
   * 遵循先进先出原则整理食材
3. **交接程序**
   * 记录当日特殊情况
   * 告知需要补充的食材
   * 提醒设备维护需求
   * 与接班厨师当面交流重点事项