## **厨师助手SOP**

### **1. 工作准备流程**

1. **个人准备**
   * 穿戴整洁工作服、帽子与围裙
   * 确保指甲修剪整齐，无佩戴首饰
   * 彻底洗手消毒（至少20秒）
   * 准备个人工具
2. **工作区准备**
   * 清洁并消毒工作台面
   * 准备切菜板与刀具
   * 检查小型设备（食品处理机、搅拌机等）
   * 备齐容器与保鲜膜
3. **任务确认**
   * 接收厨师的工作安排
   * 了解当日菜单需求
   * 确认准备优先顺序
   * 记录特殊要求

### **2. 食材准备标准**

1. **蔬菜处理标准**
   * 分类清洗：根茎类、叶菜类、果实类分开处理
   * 去皮标准：胡萝卜轻刮表皮，土豆完全去皮
   * 切配标准：
     + 丝：2-3mm宽，3-5cm长
     + 丁：5mm×5mm×5mm
     + 片：2-3mm厚
     + 块：根据菜品要求，保持大小一致
2. **豆制品处理标准**
   * 豆腐切块：约2cm×2cm×1.5cm大小，保持一致
   * 豆腐皮折叠：按照2×4格式叠放
   * 干豆腐切丝：宽度均匀，约3mm
   * 素肉泡发：按产品比例浸泡，不过度浸泡
3. **菌类处理标准**
   * 香菇：去蒂，根据需要切片或切丁
   * 平菇：去根部，撕成均匀条状
   * 金针菇：切除根部约1cm，撕散成小束
   * 木耳：去除硬根，撕成适口大小

### **3. 准备工作流程**

1. **大批量准备规范**
   * 根据菜单需求预估用量
   * 按食材相似性分组处理
   * 使用标准量器测量
   * 批量处理时保持一致性
2. **储存与标记**
   * 使用透气保鲜盒储存切配好的食材
   * 清晰标记食材名称与准备日期
   * 合理分层，避免挤压变形
   * 适当覆盖保鲜膜防止氧化
3. **即时准备**
   * 随时响应厨师临时需求
   * 快速切配小批量食材
   * 紧急需求时保持质量标准
   * 清洁刀具与切板，避免交叉污染

### **4. 支持工作标准**

1. **备料支持**
   * 观察厨师工作节奏，提前准备下一步食材
   * 按烹饪顺序排列食材
   * 及时添加调料与辅料
   * 准备与清理炊具
2. **工作台维护**
   * 保持工作区域整洁有序
   * 即用即清理，避免杂乱
   * 定期擦拭台面，保持干燥
   * 工具使用后立即清洗
3. **厨师协助**
   * 递送工具与食材
   * 协助掌握火候
   * 辅助装盘与摆盘
   * 处理简单的辅助烹饪任务

### **5. 收尾与整理流程**

1. **食材收纳**
   * 未使用食材妥善保存
   * 标记已处理食材保质时限
   * 冷藏室整理与温度检查
   * 记录食材使用与库存情况
2. **工具清洁**
   * 彻底清洗所有刀具与工具
   * 切菜板消毒与晾干
   * 清洁小型设备并归位
   * 确保工具无水渍与污渍
3. **工作总结**
   * 向厨师汇报完成情况
   * 记录食材使用异常情况
   * 提出改进建议
   * 确认次日准备计划