

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



〈 西餐原料鉴别与选用 〉

XICAN YUANLIAO JIANBIE
YU XUANYONG

主编 王 芳



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

教育部中等职业教育“十二五”国家规划立项教材
中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材



西餐原料鉴别与选用

XICAN YUANLIAO JIANBIE YU XUANYONG

主 编 王 芳

副 主 编 刘海英 母健伟

重庆大学出版社

内容提要

根据教育部2005年《关于加快发展中等职业教育的意见》精神,中等职业学校要坚持科学发展观,以服务为宗旨,以就业为导向,以学生为中心,面向市场,面向社会,面向未来;根据经济结构和就业市场的需要,调整专业结构,加快发展新兴产业和现代服务业的相关专业,改革职业教育课程模式、结构和内容,开发新的课程和教材。为了适应当今职业教育发展的要求,培养适应西餐厨房岗位需要的技术性人才,我们编写了《西餐原料鉴别与选用》这本书。

本书既可作为中职烹饪与营养膳食专业学生的教材使用,也可作为广大西餐爱好者的培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

西餐原料鉴别与选用 / 王芳主编. —重庆:重庆大学出版社,2015.7

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材
ISBN 978-7-5624-9050-0

I. ①西… II. ①王… III. ①西式菜肴—烹饪—原料
—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 091117 号

中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材

西餐原料鉴别与选用

主 编 王 芳

副主编 刘海英 母健伟

责任编辑:范 莹 版式设计:范 莹

责任校对:张红梅 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:213千

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

印数:1—3 000

ISBN 978-7-5624-9050-0 定价:36.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



2012年3月19日，教育部印发了《关于开展中等职业教育专业技能课教材选题立项工作的通知》（教职成司函〔2012〕35号）。根据通知精神，重庆大学出版社高度重视，认真组织申报，与全国40余家职教教材出版基地和有关行业出版社展开了激烈竞争。同年6月18日，教育部职业教育与成人教育司发函（教职成司函〔2012〕95号）批准重庆大学出版社立项建设“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材”，立项教材经教育部审定后列为中等职业教育“十二五”国家规划教材。这一选题获批立项后，作为国家一级出版社和教育部职教教材出版基地的重庆大学出版社积极协调，统筹安排，主动对接全国餐饮职业教育教学指导委员会（以下简称“全国餐饮行指委”），在作者队伍的组织、主编人选的确定、内容体例的创新、编写进度的安排、书稿质量的把控、内部审稿及排版印刷上认真对待，投入大量精力，扎实有序地推进各项工作。

2013年12月6—7日，在全国餐饮行指委的大力支持和指导下，我社面向全国邀请遴选了中餐烹饪与营养膳食专业教学标准制定专家、餐饮行指委委员和委员所在学校的烹饪专家学者、骨干教师，以及餐饮企业专业人士，在重庆召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业国规立项教材编写会议”，来自全国15所学校30多名校领导、餐饮行指委委员、专业主任和骨干教师出席了会议，会议依据“中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准”，商讨确定了25种立项教材的书名、主编人选、编写体例、样章、编写要求，以及教学配套电子资源制作等一系列事宜，启动了书稿的编写工作。

2014年4月25—26日，为解决立项教材各书编写内容交叉重复、编写样章体例不规范统一、编写理念偏差等问题，以及为保证本套国规立项教材的编写质量，我社又在北京召开了“中等职业教育中餐烹饪与营养膳食专业系列教材审定会议”，邀请了全国餐饮行指委秘书长桑建、扬州大学旅游与烹饪学院路新国教授、北京联合大学旅游学院副院长王美萍教授和北京外事学校高级教师邓柏庚组成专家组对各书课程标准、编写大纲和初稿进行了认真审定，对内容交叉、重复的教材，在内容、侧重点以

及表述方式上作了明确界定,并要求各门课程的知识内容及教学课时,要依据全国餐饮行指委研制、教育部审定的《中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业教学标准》严格执行。会议还决定在出版此套教材之后,将各本教材的《课程标准》汇集出版,以及配套各本教材的电子教学资源,以便各校师生使用。

2014年10月,本套立项教材的书稿按出版计划陆续交到出版社,我们随即安排精干力量对书稿的编辑加工、三审三校、排版印制等全过程出版环节严格把控,精心工作,以保证立项教材出版质量。此套立项教材于2015年5月陆续出版发行。

在本套教材的申请立项、策划、组织和编写过程中,我们得到了教育部职成司的信任,把这一重要任务交给重庆大学出版社,也得到了全国餐饮职业教育教学指导委员会的大力帮助和指导,还得到了桑建秘书长、路新国教授、王美萍教授、邓柏庚老师等众多专家的悉心指导,更得到了各参与学校领导和老师们的大力支持,在此一并表示衷心的感谢!

我们相信此套立项教材的出版会对全国中等职业学校中餐烹饪与营养膳食专业的教学和改革产生积极的影响,也诚恳地希望各校师生、专家和读者多提改进意见,以便我们在今后不断修订完善。

重庆大学出版社

2015年5月





根据 2014 年《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》和 2005 年《教育部关于加快发展中等职业教育的意见》精神，中等职业学校要坚持科学发展观，以服务为宗旨，以就业为导向，以学生为中心，面向市场，面向社会，面向未来；根据经济结构和就业市场的需要，调整专业结构，加快发展新兴产业和现代服务业的相关专业，改革职业教育课程模式、结构和内容，开发新的课程和教材。为了适应当今职业教育发展的要求，培养适应西餐厨房岗位需要的技术性人才，我们编写了《西餐原料鉴别与选用》这本书。

《西餐原料鉴别与选用》是西餐烹饪专业一门重要的专业核心课程，其主要目的是使学生掌握西餐烹饪各类原料的品名、主要营养成分、质地、产地、上市季节、性能、用途，掌握原料的检验、储存和保管等方法，具备西餐常用原料的鉴别与选用能力。本书包括西餐原料基础、植物性原料、动物性原料、调辅原料 4 个大模块，12 个项目，34 个任务，整个教材编写模式是以模块形式展开，以“项目导学—教学目标—案例导入—任务布置—任务实施—练习与思考”的体例来编写。在编写过程中考虑现代中职生的特点，采用图、文、表的形式，便于中职生对知识的梳理，在“练习与思考”中运用选择题、判断题的形式，帮助学生对知识的复习与掌握，并辅以实践活动的作业，帮助学生将书本知识与实际结合，体现教、学、做于一体，将现代中职生认为枯燥的理论知识与实际相结合，更有利于提高学生对本课程的学习兴趣。

本书共分为 4 个模块，由上海市第二轻工业学校讲师王芳担任主编，大连商业学校高级教师刘海英、大连烹饪职业中专讲师母健伟担任副主编，大连烹饪职业中专讲师魏相杰、黑龙江省大庆市蒙妮坦职业高级中学教师吕振波、重庆旅游学校教师韩啸、上海市第二轻工业学校教师季丽雯、马晓亮担任参编，其中王芳老师负责模块一的编写，刘海英老师负责模块二中项目四的编写，母健伟老师负责模块三中项目三的编写，魏相杰老师负责模块二中项目二和项目三的编写，吕振波老师负责模块三中项目二的编写，韩啸老师负责模块二中项目一的编写，季丽雯老师负责模块四的编写，马晓亮老师负责模块三中项目一的编写，也特别感谢锦江麦德龙现购自运有限公司提供相关原料图片素材。

西餐原料具有多样性，由于本书是用于中职西餐烹饪专业的教材，受课时等限制，只将西餐中常用原料编入本书中，无法将所有原料都一一罗列，欠缺之处请读者谅解。

编 者

2015 年 5 月

目录

contents

模块1 西餐原料基础

项目1 烹饪原料概述 2

- 任务1 烹饪原料的概念3
- 【练习与思考】4
- 任务2 烹饪原料鉴别与选用的意义与方法5
- 【练习与思考】6

项目2 烹饪原料的分类及组织结构 7

- 任务1 烹饪原料的分类8
- 【练习与思考】10
- 任务2 烹饪原料的组织结构11
- 【练习与思考】13

项目3 中西餐烹饪原料 14

- 任务1 西餐烹饪原料的特点15
- 【练习与思考】16
- 任务2 中西餐烹饪原料的融合17
- 【练习与思考】18

模块2 植物性原料

项目1 蔬菜类原料 20

- 任务1 叶菜类原料21
- 【练习与思考】24

目 录

contents

任务2 茎菜类原料	26
【练习与思考】	28
任务3 根菜类原料	30
【练习与思考】	31
任务4 果菜类原料	32
【练习与思考】	34
任务5 花菜类原料	36
【练习与思考】	37

项目2 粮食类原料

38

任务1 稻米原料	39
【练习与思考】	41
任务2 麦类原料	42
【练习与思考】	45
任务3 杂粮类原料	47
【练习与思考】	48

项目3 食用菌类原料

49

任务1 常用食用菌类原料	50
【练习与思考】	51
任务2 珍贵食用菌类原料	52
【练习与思考】	53

项目4 果品类原料

55

任务1 鲜果类原料	56
【练习与思考】	61
任务2 干果类原料	63
【练习与思考】	65

目 录

contents

模块3 动物性原料

项目1 家畜类原料

68

任务1 牛	69
【练习与思考】	71
任务2 羊	72
【练习与思考】	73
任务3 猪	74
【练习与思考】	75
任务4 肉制品原料	77
【练习与思考】	80
任务5 乳制品原料	82
【练习与思考】	86

项目2 家禽类原料

88

任务1 鸡	89
【练习与思考】	91
任务2 鸭	92
【练习与思考】	93
任务3 鹅	94
【练习与思考】	95
任务4 鸽	96
【练习与思考】	97
任务5 蛋类原料	98
【练习与思考】	99

目 录

contents

项目3 水产品类原料 101

任务1 鱼类原料·····	102
【练习与思考】·····	105
任务2 贝壳类原料·····	108
【练习与思考】·····	111

模块4 调辅原料

项目1 调味品原料 114

任务1 一般调味品·····	115
【练习与思考】·····	119
任务2 常用香草和香料·····	121
【练习与思考】·····	126

项目2 辅助原料 128

任务1 常用辅助调味原料·····	129
【练习与思考】·····	132
任务2 调味腌制品原料·····	133
【练习与思考】·····	134
任务3 食品添加剂·····	136
【练习与思考】·····	139

参考文献 141



模块1

西餐原料基础



项目 1

烹饪原料概述

【项目导学】

什么是烹饪原料？世界上所有的生物是否都可以用作人类的食物？这些是作为一名厨师，无论是中餐厨师还是西餐厨师必须熟记于心的，它关系着个人的职业发展，更关系着食用者的健康。

【教学目标】

[知识教学目标]

- ①了解烹饪原料知识的重要性；
- ②掌握烹饪原料的定义；
- ③熟知烹饪原料应具备的条件。

[能力培养目标]

能够辨别原料的可食性。

[职业情感目标]

- ①正确认识原料可食性选择与职业道德的关系；
- ②激发学习兴趣，引起学习动机，明确学习目的，进入学习情境。



任务1 烹饪原料的概念

[案例导入]

2013年10月16日,中国台湾省发生了“大统长基”油品名称与内容不符以及造假事件,大统长基公司生产的食用油品约百种,违规品项已超过半数,截至19日,该公司生产的逾九成被查出是黑心油。台湾省黑心油事件被爆之后,引发了一场食用油危机,台湾省卫生福利事务主管部门对大统开出2820万台币的罚单,是台湾省单一食品厂遭罚的最高纪录。

[任务布置]

什么样的原料能作为烹饪的原料?

[任务实施]



1.1.1 烹饪原料的定义

食物是人类赖以生存的物质基础,人类必须从外界环境中摄取必要的物质,维持正常的生命活动、体力活动等。烹饪原料泛指符合饮食要求,能满足人体的营养需求,可通过烹饪手段制作成各种食品的可食性原材料。



1.1.2 烹饪原料应具有的条件

世界有万物,并不是所有的物质都能作为人类的食物,能被用来制作成食物的原材料必须满足3个条件。

1) 符合人体营养需要

绝大多数烹饪原料都或多或少地含有糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水六大营养素,通过烹饪手段,制作成美味健康的食物,是人体营养的主要来源。值得提出的是,每一种烹饪原料营养素种类、数量各有不同,如土豆中含较多的淀粉,而菠菜中含有较多的维生素C,只有通过多种食物适当的搭配,才能做到合理膳食。

2) 符合人们的口感和口味要求

烹饪原料本身所具有的口感和口味会影响菜肴成品的质量,因此,即使是含有丰富营养素的原料,如果其口感和口味极差,也是不能用作烹饪原料的。

3) 符合食用安全性要求

食用安全性比前两者更为重要。有些动植物营养价值高,口感口味良好,但含有有害、有毒物质,是不能作为烹饪原料的。一些含有致病菌的动物胴体,以及受化学污染或

因微生物感染而变质的原料也不能使用。当然，也不乏有些原料本身便含有有害成分，但通过一定的加工工艺其有害成分可以被破坏，这种原料就能作为烹饪原料。

【练习与思考】

1. 烹饪原料应满足哪 3 个可食性条件？

2. 下列原料中（ ）是可食用的？

A. 西兰花

B. 牛肉

C. 生豆角

D. 生菜



任务2 烹饪原料鉴别与选用的意义与方法

[案例导入]

图 1.1 是两种不同质量的西兰花。



图 1.1 不同质量的西兰花

[任务布置]

你会选用上述西兰花中的哪一种来制作菜肴?

[任务实施]

1.2.1 烹饪原料鉴别与选用的意义

质量优良的烹饪原料是制作优质菜点的前提,对一名专业厨师来说,掌握鉴别烹饪原料品质的能力,能按照菜点要求选择不同品质的原料,制作出符合色香味形要求的菜点,是制作合格菜点的基础;对原料的正确鉴别与选用能提高原料的出成率,有效降低菜点的成本,是成本核算的基础;了解原料应有的品质,便于区别腐败变质原料及假冒伪劣原料,有效防止危害人体健康的原料进入菜肴中,从而避免危害食用者的健康。

1.2.2 烹饪原料鉴别的方法

1) 烹饪原料鉴别的内容

烹饪原料的品质首先应该具有一定的食用价值,即具有一定的营养价值,同时符合一定的卫生标准,其次烹饪原料也应该具有良好的外部形态,使食用者具有耳目一新的感觉,因此对于烹饪原料的品质可分为外部品质和内部成分两部分,外部品质主要指原料的色泽、香气、外观形状、成熟度、新鲜度等,而内部成分主要是指原料所具有的营养成分、微生物含量、添加成分及其他有害成分等。

2) 烹饪原料鉴别的方法

烹饪原料的鉴别方法通常有感官鉴别及理化鉴别两种方法,因为烹饪原料的品质有的

是人们直接能够感知的，如原料的颜色、香气等，有的品质是不能直接感知的，如原料的营养价值等。

感官鉴别顾名思义就是用人的感觉器官如眼、耳、口、鼻、手等对原料进行品质的鉴别，如图 1.1 中的西兰花，用眼的观察可见左图的西兰花，由于放置时间过长，花蕾已略有张开，色泽呈黄绿色，属品质较差的，而右图西兰花色泽碧绿，属品质较好的。理化鉴别就是利用各种仪器及试剂能原料品质进行鉴别，它可以精确分析出原料中所含的各种营养素种类及数量，也能找出原料中我们所知的有害物质，如油脂在一定条件下会发生氧化，在氧化初期还未产生较重的气味时是无法用鼻来鉴别出来的，却可以通过测定过氧化值来鉴别其是否发生氧化或者氧化程度。

掌握原料的感官鉴别方法是厨师应具有的基本能力，也是必须掌握的能力，厨师必须能够通过感官鉴别区别原料的品质，使原料能做到物尽其用，但又能保证其安全性。理化鉴别由于涉及专业的分析仪器、试剂，更为专业的检验知识，是厨师无法使用和掌握的，但对于厨师来说必须掌握原料的营养价值、可能存在于原料中有害物质种类、食品添加剂的正确使用等相关知识，以利于合格菜点的制作。

1.2.3 烹饪原料选用的方法

掌握了烹饪原料的鉴别方法，就能根据菜点的要求合理选用烹饪原料。在选择烹饪原料时首先是要考虑到菜点的质量要求，从原料的产地、生产季节、原料的食用部位等方面合理选用原料，并在原料采购进入烹饪环节时必须充分考虑其储存条件，防止烹饪原料的腐败变质，确保制作出的菜肴在符合营养价值和安全性前提下具有一定美观性。

【练习与思考】

1. 如何鉴别烹饪原料的品质？
2. 如何正确选择烹饪原料？



项目2

烹饪原料的分类及组织结构

【项目导学】

能作为烹饪原料的材料有很多，每个国家、每个地区在烹饪原料的使用上有一定的共性，但由于饮食习惯、风俗习惯以及气候等因素都会呈现出各自的特点，因此，在西餐中常用的烹饪原料也会与中餐常用的原料有所区别。

【教学目标】

〔知识教学目标〕

- ①了解烹饪原料的意义、原则；
- ②掌握动物性原料、植物性原料组织结构；
- ③熟悉烹饪原料的分类方法。

〔能力培养目标〕

能够辨别原料所属类别。

〔职业情感目标〕

- ①正确认识烹饪原料质量与使用中的成本控制；
- ②激发学习兴趣，引起学习动机，明确学习目的，进入学习情境。