

职业技术学院烹饪专业教材



广东省职业教育特色教材

主编 江永丰 区景峰

西餐烹饪 工艺实训

XICAN PENGREN
GONGYI SHIXUN

 中国劳动社会保障出版社

职业技术院校烹饪专业教材
广东省职业教育特色教材

西餐烹饪工艺实训

江永丰 区景峰 主编

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹饪工艺实训/江永丰, 区景峰主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2013

职业技术院校烹饪专业教材 广东省职业教育特色教材

ISBN 978-7-5167-0116-4

I. ①西… II. ①江…②区… III. ①西式菜肴-烹饪-高等职业教育-教材
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 012509 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京世知印务有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 15 印张 344 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话: (010) 64954652

**广东省职业技术院校烹饪专业教材
编写委员会**

黄明超 周发茂 江海强 何世晃 徐丽卿
谭小敏 张杰棠 江镇球 谢飞明 郑慧敏
王 刚 江永丰 区景峰

前 言

广东省历来以饮食业发达而闻名，粤菜以其独特的烹饪原料、烹制技术和风味而独树一帜、广受青睐。为了更好地适应广东省职业技术学院烹饪专业的教学要求，人力资源和社会保障部教材办公室与广东省职业技术教研室共同组织开发了具有广东省职业教育特色的烹饪专业教材，首批推出《中式烹饪工艺（粤菜）》《中式烹饪工艺实训（粤菜）》《中式面点工艺（广式面点）》《中式面点工艺实训（广式面点）》《西餐烹饪工艺》《西餐烹饪工艺实训》《西点制作工艺》《西点制作工艺实训》《烹饪原料与初加工技术》，其他教材将根据教学需要陆续开发出版。

本套教材由广东省有关职业技术学院的教学研究人员、一线教师和行业专家共同编写和审定，具有以下特点：

1. 突出职业教育特色，以满足企业对技能型人才的需求为依据，并结合广东省职业技术学院烹饪专业教学的要求，合理确定教材的结构体系，降低理论知识的难度，加强实践性教学内容。

2. 贯彻职业资格证书与学历证书并重的精神，教材内容力求涵盖国家有关职业标准及中式烹调师职业技能鉴定考试的需要。

3. 继承与创新相结合，注重将新原料、新工艺、新技术、新菜品等融入教材，使教材具有鲜明的时代特征。

4. 在教材编写方面，力求文字表述通俗易懂，并尽可能多地使用图片和图表，重点教材还配有视频光盘，以增强教学的直观性，为学生营造良好的认知环境。

本套教材的编写得到了广东省人力资源和社会保障厅的高度重视，并得到了广东省职业技能鉴定指导中心、广东商学院、广东省贸易职业技术学校、湛江市商业技工学校、广州白云工商高级技工学校、肇庆市高级技工学校、深圳第二高级技工学校、深圳市第二职业学校、江门市高级技工学校、佛山市高级技工学校、肇庆商业技工学校、潮州市技工学校、暨南大学深圳旅游学院、珠海市南屏中学、广东厨艺技工学校、湛江市高级技工学校、东莞市高级技工学校、广东省华立高级技工学校、阳江市技工学校的大力支持，在此我们表示诚挚的谢意。

人力资源和社会保障部教材办公室

广东省职业技术教研室

2013年1月

简 介

《西餐烹饪工艺实训》主要包括基本功实训、初加工实训、刀工实训、西餐烹调基础实训、西餐开胃菜制作实训、沙律制作实训、西餐汤类制作实训、西餐热菜烹调实训、西式早餐制作实训和三明治制作实训 10 个模块的实训内容。

本书与《西餐烹饪工艺》教材配套使用，实训内容详细、全面，操作步骤标准、规范，操作过程细致、完整，是职业技术学院烹饪专业实训课教学较好教材。

本书为职业技术学院烹饪专业教材，也可作为职工培训用书。

本书由江永丰、区景峰主编，黄明超审稿。

目 录

模块 1 基本功实训	(1)
一、刀具的使用(操刀、磨刀)实训	(1)
二、工具和炉灶(煎盘, 炉灶)的使用实训	(3)
模块 2 初加工实训	(7)
一、新鲜蔬果初加工实训	(7)
二、水产品初加工实训	(11)
三、家禽初加工实训	(19)
四、家畜初加工实训	(24)
模块 3 刀工实训	(28)
一、直刀法实训	(28)
二、平刀法实训	(36)
三、斜刀法实训	(38)
四、其他刀法实训	(40)
模块 4 西餐烹调基础实训	(45)
一、西餐常用配菜制作实训	(45)
二、西餐基础汤制作实训	(54)
三、西餐基础热少司制作实训	(60)
模块 5 西餐开胃菜制作实训	(79)
一、开那批制作实训	(79)
二、咯嗒制作实训	(81)
三、迪普制作实训	(84)
四、鱼子酱制作实训	(86)

西餐烹饪工艺实训

五、批类制作实训·····	(87)
六、其他开胃菜制作实训·····	(90)
模块 6 沙律制作实训 ·····	(94)
一、沙律少司制作实训·····	(94)
二、沙律制作实训·····	(101)
模块 7 西餐汤类制作实训 ·····	(114)
一、奶油汤类制作实训·····	(114)
二、清汤类制作实训·····	(119)
三、菜蓉汤类制作实训·····	(123)
四、特殊风味汤类制作实训·····	(126)
模块 8 西餐热菜烹调实训 ·····	(135)
一、煎法菜式实训·····	(135)
二、炸法菜式实训·····	(142)
三、炒法菜式实训·····	(148)
四、温煮法菜式实训·····	(153)
五、沸煮法菜式实训·····	(158)
六、蒸法菜式实训·····	(162)
七、铁扒法菜式实训·····	(166)
八、烩法菜式实训·····	(171)
九、焖法菜式实训·····	(178)
十、烤法菜式实训·····	(184)
十一、焗法菜式实训·····	(192)
十二、串烧法菜式实训·····	(199)
模块 9 西式早餐制作实训 ·····	(204)
一、西式早餐蛋类制作实训·····	(204)
二、西式早餐肉类制作实训·····	(209)
三、西式早餐蔬菜类制作实训·····	(211)
四、热煮谷物类制作实训·····	(212)
五、冷煮谷类制作实训·····	(213)
六、简单饼类制作实训·····	(214)

模块 10 三明治制作实训.....	(220)
一、热三明治类制作实训.....	(220)
二、冷三明治类制作实训.....	(226)
附：学生自我评价表	(230)

模块 1

基本功实训

本项目实训基本信息

实训总学时：40 学时

学习对象：一年级西餐烹饪专业学生

实训项目与任务：刀具的使用（操刀、磨刀）实训，工具和炉灶（煎盘、炉灶）的使用实训

一、刀具的使用（操刀、磨刀）实训

1. 操刀实训

实训项目		操刀实训
目的与要求		(1) 掌握西餐刀具的种类、用途 (2) 掌握持刀的基本操作姿势
技术理论与原理		刀具按其用途不同分为西餐刀、沙律刀、去皮刀、片刀、锯齿刀、剥骨刀 (1) 西餐刀。长 15~40 cm，用途多，是最常用的西餐刀具之一，为西餐厨房必备刀具 (2) 沙律刀。长 16~20 cm，形状与西餐刀相似，但其尺寸较小且刀身较窄，常用于西餐厨房切割蔬菜、水果等 (3) 去皮刀。长 5~10 cm，用于蔬果去皮、修剪 (4) 片刀。长 36 cm，刀身窄且富有弹性，常用于切熟的肉片，如切烟熏鲑鱼 (5) 锯齿刀。刀身窄而长，可弯曲，刀刃呈锯齿形，适用于切面包、蛋糕等酥脆物 (6) 剥骨刀。刀体厚重，用于剥带骨的肉块，不锋利，但是操作不当会很危险
实训方法	工艺流程	站立→持刀→操作
	操作过程及方法	(1) 站立姿势。两脚自然分立站稳，身体略向前倾，前胸稍挺，不要弯腰曲背，目光注视两手操作部位，身体与砧板保持一定的距离 (2) 持刀姿势。一般以右手握刀，握刀部位适中，用右手大拇指与食指捏着刀身，用力握住刀柄，握刀时手腕要灵活而有力，操作时主要利用腕力 (3) 操作姿势。根据原料性能，左手稳住原料时用力也分大小，不能一律对待。左手稳住物料移动的距离和移动的快慢必须配合右手落刀的快慢，两手应紧密而有节奏地配合。切原料时左手必须呈弯曲状，手掌后端要与原料略平行，利用中指第一关节抵住刀身，使刀有目标地切下，刀刃不能高于关节，否则容易将手指切伤

续表

实训项目		磨刀实训
实训的组织	教师演示	内容：操刀实训 方式：操作演示 时间：30 min
	学生实训	内容：操刀实训 分组：单独操作 时间：30 min
	教师点评	小结、评分
实训准备	场地	实操室
	工具	刀具、砧板、抹布
	材料	清水、白萝卜 250 g
作业与思考题		(1) 西餐刀具主要有哪几种？各有什么用途？ (2) 持刀的基本操作姿势是怎样的？

评价内容与配分建议

考核评价与成绩评定	站立姿势	持刀姿势	操作姿势
	30 分	30 分	40 分

2. 磨刀实训

实训项目	磨刀实训	
目的与要求	(1) 了解磨刀棒的质料及运用 (2) 掌握磨刀的方法和刀具锋利程度的鉴别方法	
技术理论与原理	磨刀棒长 30~40 cm，钢制，顶端稍细，末端有木柄。利用磨刀棒的磁性，可吸除刀上的杂质，使刀具保持锋利	
实训方法	工艺流程	准备工作→磨刀→鉴别
	操作过程及方法	(1) 磨刀准备工作。用左手握磨刀棒，右手握住刀柄 (2) 磨刀姿势。两脚分开，或一前一后站定，胸部稍微向前，刀刃贴近磨刀棒，一上一下，刀口要稳定，以防止刀脱离磨刀棒而对人造成伤害 (3) 磨刀方法。刀刃贴近磨刀棒时略翘起 30°左右 (4) 磨刀后鉴别方法 1) 将刀刃朝上，两眼直视刀刃，刀刃上无白色的亮光即可 2) 将刀洗净、擦干，用指甲在刀刃上横向轻拉，如有涩感就表示锋利，如打滑表示未磨好

续表

实训项目		磨刀实训	
实训的组织		教师演示	内容：磨刀实训 方式：操作演示 时间：30 min
		学生实训	内容：磨刀实训 分组：单独操作 时间：30 min
		教师点评	小结、评分
实训准备	场地	实操室	
	工具	刀具、磨刀棒、抹布	
	材料	清水	
作业与思考题		(1) 磨刀棒与磨刀石有什么区别？ (2) 磨刀时要注意哪些问题？ (3) 如何鉴别刀具磨后的锋利程度？	

评价内容与配分建议

考核评价与成绩评定	磨刀姿势	磨刀方法	锋利程度
	30 分	30 分	40 分

二、工具和炉灶（煎盘，炉灶）的使用实训

1. 煎盘使用实训

实训项目	煎盘使用实训
目的与要求	(1) 了解各种烹调工具的名称和用途 (2) 掌握各种烹调工具的操作方法
技术理论与原理	常用的烹调工具有煎盘、木勺、炒勺、漏斗等 锅功包括持煎盘、持煎盘抛料、持煎盘旋盘、持木勺、持木勺翻料、装料、洗煎盘等 持煎盘有 4 个要求，即把煎盘拿稳不脱手；操作灵活、便利；合理用力、省力；安全不扭伤 持煎盘抛料分为小翻和大翻。小翻是指将煎盘连续向上翻动，使煎盘内原料翻转和匀，芡汁包裹均匀，避免粘底或者烧糊。翻动时，一般不应使菜肴超出煎盘口。大翻是指将煎盘内的原料一次全部翻身，“收”“送”“抛”“接”四个动作要连贯进行 持煎盘旋盘又称旋转翻，使原料贴在煎盘中连续转动，这样可以使原料受热均匀

实训项目		煎盘使用实训
实训方法	工艺流程	持煎盘→持煎盘抛料→持煎盘旋盘→持木勺→持木勺翻料→装料→洗煎盘
	操作过程及方法	(1) 持煎盘。身体立直，面向炉灶，上身略向前倾，双脚呈八字步站稳。拿好叠好的锅布，左手掌心朝上，五指自然合拢，握住煎盘手柄上部 (2) 持煎盘抛料 1) 小翻。将煎盘端平稳，先往前送出，使原料借助惯性滑到煎盘前端，然后顺势将煎盘略微上扬，以使原料不会滑出煎盘，与此同时再将煎盘向后轻拉，将煎盘内的原料翻转 1/2 左右 2) 大翻。将煎盘端平稳，往上斜举 45°~70°，借助惯性将原料送起，使其整体翻转过来，然后顺势使煎盘缓慢下落，使翻转的原料轻落在煎盘内 (3) 持煎盘旋盘。用手腕带动拇指快速将煎盘手柄向外拨出，再迅速用其余四指将拨出的手柄拨回原位，使原料借助惯性在煎盘内转动 (4) 持木勺。手掌心与木勺把平行，拇指和食指稍往前面伸出，控制木勺翻炒的角度，其余手指轻轻握住勺把，手臂自然下垂，不可张开 (5) 持木勺翻料。用木勺的右边翻炒为主，抛煎盘，用木勺翻动原料回转 (6) 洗煎盘。往煎盘内放水，用纱布从盘中心向四周洗刷，倒水，清洗两次，用抹布抹干盘内水分
	操作要领	(1) 操作时注意力要集中，临灶操作姿势要正确 (2) 左手要掌心朝上握煎盘手柄，以使煎盘能在炉灶上灵活运用 (3) 操作时身体放松，肌肉不要紧张、僵硬，身体要协调 (4) 操作时动作要连贯 (5) 每次翻动时要连续翻动两次以上，以使原料完全翻转
实训的组织	教师演示	内容：煎盘实训 方式：操作演示 时间：30 min
	学生实训	内容：煎盘实训 分组：单独操作 时间：120 min
	教师点评	小结、评分
实训准备	场地	实操室
	工具	煎盘、木勺、锅布
	材料	细沙、清水

续表

实训项目	煎盘使用实训
作业与思考题	(1) 小翻的操作要领及注意事项有哪些? (2) 举例说明制作什么类型的菜肴适宜运用小翻的动作。 (3) 大翻的操作要领及注意事项有哪些? (4) 为什么说大翻的动作在西餐菜肴制作中不能随意使用? (5) 煎盘旋转的操作要领及注意事项有哪些? (6) 煎盘的旋转方法适用于什么类型菜肴的制作? (7) 如何增强自己的腕力和臂力?

评价内容与配分建议

考核评价与成绩评定	持煎盘抛料 (小翻、大翻)	持煎盘旋盘	持木勺翻料	作业成绩
	30 分	30 分	20 分	20 分

2. 炉灶使用实训

实训项目	炉灶使用实训	
目的与要求	(1) 了解炉灶的构造及燃烧原理 (2) 掌握炉灶的使用方法 (3) 注意炉灶使用中的安全问题	
技术理论与原理	燃气炉灶的构造及燃烧原理: 利用气体压力使燃气充分燃烧产生大量热量供热, 通过阀门调节火候大小。以热能的辐射、传导和对流三种基本传热方式使原料接收热能	
实训方法	工艺流程	开燃气总阀→点火→开炉灶燃气阀→开明火开关→点燃明火→关闭燃气总阀→关闭前、后炉头开关及明火开关
	操作过程及方法	打开排油烟系统, 将炉灶燃气阀拧到关闭状态, 然后打开燃气总阀。打开炉灶燃气阀, 打开明火开关, 点燃明火, 根据需要打开主、副火眼开关。先关闭燃气总阀, 再依次关闭前、后炉头开关及明火开关。经常检查气阀接头处是否漏气, 保持炉灶清洁卫生
	注意事项	燃气炉灶在使用中存在着许多安全问题, 如煤气中毒、煤气爆炸, 烧伤、烫伤、火灾等, 需要引起足够的重视。需注意 (1) 燃气开关的判断。“开启”时扳手与燃气管平行, “关闭”时扳手与燃气管垂直 (2) 每间实操室燃气开关的设计不同, 由教师示范后学生再操作

西餐烹饪工艺实训

续表

实训项目		炉灶使用实训	
实训的组织		教师演示	内容：炉灶使用 方式：操作演示 时间：30 min
		学生实训	内容：炉灶使用 方式：单独操作 时间：30 min
		教师点评	小结、评分
实训准备	场地	实操室	
	工具	炉灶、打火机	
作业与思考题		(1) 西餐燃气炉灶的构造及燃烧原理如何？ (2) 西餐燃气炉灶如何使用？使用过程中应注意哪些安全问题？	

评价内容与配分建议

考核评价与成绩评定	熟练程度	控制能力
	50 分	50 分

模块 2

初加工实训

本项目实训基本信息

实训总学时：60 学时

学习对象：一年级西餐烹饪专业学生

实训项目与任务：新鲜蔬果初加工实训、水产品初加工实训、家禽初加工实训、家畜初加工实训

一、新鲜蔬果初加工实训

1. 叶菜类蔬菜初加工——圆白菜、菠菜、芹菜、生菜

实训项目		叶菜类蔬菜初加工——圆白菜、菠菜、芹菜、生菜
目的与要求		(1) 以圆白菜、菠菜、芹菜、生菜为例掌握叶菜类蔬菜初加工的方法 (2) 掌握叶菜类蔬菜初加工的操作方法和技术要领 (3) 掌握不同叶菜类蔬菜初加工的加工规格 (4) 识别叶菜蔬菜的种类和品质高低
技术理论与原理		叶菜类蔬菜是指以嫩脆有茎叶为可食部分的蔬菜。叶菜类蔬菜的初加工过程： (1) 选择及整理。这是蔬菜加工的第一个步骤，包括除去黄叶、老根、外帮、泥土及腐烂变质的部位 (2) 洗涤。一般来说，冷水洗涤蔬菜可保持蔬菜的鲜嫩，一般的叶菜类蔬菜在冷水中即可洗净。洗涤时拣净泥土、杂物，洗后用手摸水底，感到没有泥沙时表明已洗净，捞出控净水分。在夏季，有些蔬菜带有细小的虫类和虫卵，不易洗净时，可放入 2% 的盐水中浸泡 5 min，菜上的小虫即浮出水面，便于洗净 叶菜类蔬菜质地脆嫩，操作中应避免碰损蔬菜组织，防止蔬菜水分和营养素的流失，保证蔬菜的质量
实训方法	工艺流程	选择及整理→洗涤→按照规格初加工→合理放置
	操作过程及方法	(1) 圆白菜的初加工。用刀切去底端及黄叶，顺着叶片一片一片分开，将根丝去除 (2) 菠菜的初加工。用剪刀剪去红根，摘去黄叶 (3) 芹菜的初加工。根据菜肴的要求，将芹菜横切成规定长度的段 (4) 生菜的初加工。用刀切去底端及黄叶，顺着叶片一片一片分开，将根丝去除

续表

实训项目		叶菜类蔬菜初加工——圆白菜、菠菜、芹菜、生菜	
实训的组织	教师演示	内容：叶菜类蔬菜初加工 方式：操作演示 时间：30 min	
	学生实训	内容：叶菜类蔬菜初加工 分组：两人一组 时间：10 min	
	教师点评	小结、评分	
实训准备	场地	实操室	
	工具	盆、砧板、剪刀、刀具、盛具	
	材料	(每组分量) 圆白菜 250 g、菠菜 250 g、芹菜 250 g、生菜 250 g	
作业与思考题		(1) 叶菜类蔬菜的初加工时有哪些注意事项? (2) 对不同叶菜类蔬菜的初加工方法进行比较。	
相关菜品		忌廉菠菜泥	

2. 根茎类蔬菜初加工——土豆、胡萝卜、洋葱、紫菜头

实训项目		根茎类蔬菜初加工——土豆、胡萝卜、洋葱、紫菜头	
目的与要求		(1) 以土豆、胡萝卜、洋葱、紫菜头为例掌握根茎类蔬菜初加工的方法 (2) 掌握根茎类蔬菜初加工的操作方法和技术要领 (3) 能够熟练对根茎类蔬菜进行初加工，干净利落又保证原料完整 (4) 识别根茎类蔬菜的种类和品质高低	
技术理论与原理		根茎类蔬菜是以变态的脆嫩根茎为可食部分的蔬菜。根茎类蔬菜的初加工过程如下 (1) 除去外皮。根茎类蔬菜一般都有较厚的外皮，纤维粗硬，不能食用，必须除去。胡萝卜可用刮刀刮去外皮，要求均匀、干净并尽可能地减少损失率；土豆一般用削的方法去皮 由于根茎类蔬菜皮质部分含有大量的纤维素，口感老韧，若去皮后则可以得到脆爽的口感及鲜艳的颜色 此外，由于根茎类蔬菜皮质部分大量接触农药、化肥等有害物质，在整颗蔬菜中，皮质部分含毒素量远高于蔬菜的其他部分，故削皮有利于保证饮食安全 (2) 洗涤。根茎类蔬菜一般用冷水洗涤即可。由于土豆含鞣酸较多，去皮后易氧化变成褐色，所以去皮后应及时洗涤，然后用清水浸泡。而且不宜久泡，否则不但会褐变，也会造成营养素的流失	