

西餐大厨成长记录

我在烹饪学院学到的101件事

101 Things I Learned™ in Culinary School

(美) 路易斯·埃瓜拉斯 马修·弗莱德里克 著
杨姗 蔡晓琳 译



NLIC2970862457



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

西餐大厨成长记录

我在烹饪学院学到的101件事

101 Things I Learned™ in Culinary School

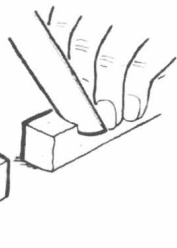
(美) 路易斯·埃瓜拉斯 马修·弗莱德里克 著
杨姗 蔡晓琳 译



NLIC2970862457



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



101 Things I Learned™ in Culinary School

Louis Eguaras with Matthew Frederick

Copyright © 2010 by Matthew Frederick

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

All rights reserved.

本书中文简体版授权机械工业出版社独家出版，

版权所有，侵权必究。

版权登记号：图字：01-2011-0491

图书在版编目 (CIP) 数据

西餐大厨成长记录：我在烹饪学院学到的 101 件事 / (美) 埃瓜拉斯 (Eguaras, L.), (美) 弗莱德里克 (Frederic, M.) 著；杨姗，蔡晓琳译
—北京：机械工业出版社，2013.2

书名原文：101 Things I Learned™ in Culinary School

ISBN 978-7-111-40819-2

I. ①西… II. ①埃… ②弗… ③杨… ④蔡… III. ①西式菜肴—
烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 306010 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：马 宏 责任编辑：马 宏 刘志刚

责任校对：赵 蕊 封面设计：鞠 杨

责任印制：乔 宇

三河市宏达印刷有限公司印刷

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

176mm × 126mm · 6.5 印张 · 2 插页 · 108 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-40819-2

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服 务 中 心：(010) 88361066 教 材 网：<http://www.cmpedu.com>

销 售 一 部：(010) 68326294 机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销 售 二 部：(010) 88379649 机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

译者的话

饮食与文化，似乎是两个密不可分的概念。当我们想要探寻某国的文化精髓时，饮食必然是所要深入了解的一个环节。不同的地域或国家，会因为气候环境、地理特征、风俗习惯等差异，形成本地区的饮食特点，比如用餐礼仪、食材搭配、口味喜好、烹调过程等，这也就是我们所说的饮食文化。

承上所言，在我们的印象中，西餐也就成为了西方文化的一个代言。这个“西”字代表的是欧美等西方国家，那么他们的“餐”是不是真的像我们所解的那样，仅仅是刀叉、沙拉、烤面包、一碗餐前汤、整块的牛排还有几块甜点那么简单呢？如果你还曾尝试过自己烹饪西餐，和伴侣来点红酒配上烛光晚餐，那想必你也觉得，西餐应该是一种雅致兼蓄精致的餐饮方式。

不论你是西餐厨师、学徒、西餐厅经营者、烹饪爱好者抑或美食评论家，通过阅读这本小书，都能体会到更多西餐的灵魂和本质。这不是一本教科书式的西餐烹饪教材，也不是一本入门级的西餐烹饪指南，更不是一本西餐食谱汇编，它展现了西餐的饮食观念，体现了中西方不同的思维方式和处世哲学。

作者寄语

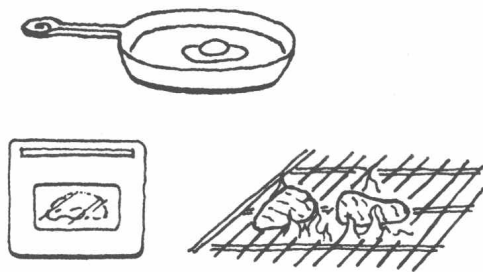
在从事了二十多年的烹饪艺术教学和相关工作之后，我深信一件事：一位厨师需要不断学习，不断成长。烹饪艺术的世界在不停演变之中，那些我们熟悉的技术和经验在不断地被取代，这就要求厨师们重新审视他们所熟悉的领域。一名厨师对于食物和烹饪的理解需要超越原材料、技术、工具、设备等方面有限的知识。一位厨师必须要成为研究色彩、质地、气味的专家，还必须了解食物的历史，它的化学机理，展示的艺术以及食品安全。他还必须知道如何掌控并满足消费者的需要和期待，如何制定并控制预算，以及如何为身边的同僚分配工作任务，并回答他们所提出的问题。

如果你有志于从事烹饪行业，你也许会问：它到底是一份工作还是一项事业？其实它两者兼具。作为一份工作，它要求很强的组织协调能力，抗压能力，提前计划并快速调整的能力。同时它要求一个人在拥挤、燥热的空间中长时间站立着工作，在忙着手头任务的同时还要留意周边出现的各种命令、请求

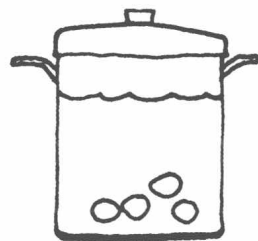
及掺杂着各种语言的声音。一些准备工作会是非常乏味单调的，例如立刻给20多磅的土豆削好皮，并且这些备料极快就会被消耗掉。如果你将烹饪视为一项事业而不仅仅是一份工作，在一步步掌握烹饪技艺的过程中，你会理解上述挑战，并且这会进一步燃起你对这个领域的热情。

这本书旨在带你深入探究烹饪世界从商业到艺术的方方面面。这些专业术语、烹饪技巧、卫生知识、展示和管理的技能无论在厨房内外都会使你受益匪浅。所以，希望你能把这本书放在厨房的台面或者咖啡桌上，随时参考；亦或是放进夹克的口袋里，在公交车上或者一天繁忙的厨房工作后翻开看看。就把它当成一个随身的小提示或者调节工作的小物件儿吧——但无论如何，别当茶杯垫儿就成！

路易斯·埃瓜拉斯 厨师培训师



干式烹饪



湿式烹饪

烹饪只有两种方法。

干式烹饪就是利用辐射、对流或者食用油直接加热。这种方式包括炒、煎、炸、焙、烧、烤、烘等，这样会使食物表面呈现褐色或者焦黄色。

湿式烹饪就是利用水、汤或者其他液体（非油类）作为媒介导热。这种方式包括热烫、沸煮、煨炖、低温煮、蒸。完成湿式烹饪后，食物不会变焦或稀软。为了达到最好的导热效果，蒸煮器皿应该足够大以使食物能完全浸没在液体或蒸汽中。

干式烹饪、湿式烹饪通常可以结合使用。在炖和焖的时候，可以先把质感较硬的肉切块用干式烹饪烤焦之后再放到液体里煨几个小时就能使它较快软化。



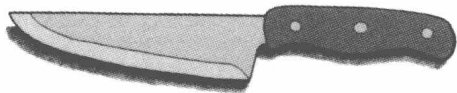
水果刀：刀片长度在2" 到4" ，用于削水果或切蔬菜。



剔骨刀：刀片坚硬，长度在5" 到7" ，用于剔下骨头上的肉。



片肉刀：刀片相对较软，长度在5" 到8" ，用于切生鱼片。



法式大厨刀：刀片长度在8" 到14" ，用处较多，可用于碎骨、切片、切丁和剁肉。



餐齿刀：刀片有锯齿，长度在12" 到14" 之间，用于切面包或者西红柿。

五把刀完成95%的工作。

即使大部分的切、剁工作可以由几把刀来完成，一个设备齐全的专业厨房应该备有多种不同用途的刀具。通常，在买刀具时应遵循少而精的原则，因为高品质的刀具在使用时可以事半功倍，而不会出现刀具滑脱或断裂的情况。

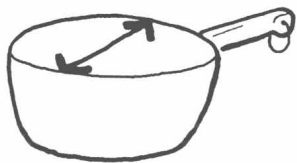
大部分的刀片是由模具制作或锻造的。模具制作成的刀子是利用模子切出的一片扁平金属。锻造而成的刀是在超高温下通过锤炼钢铁手工制作的。模压而成的刀重量轻、价格便宜，但是在整体质量和稳定性上面都不如锻造的刀具，也不容易保持刀刃锋利。刀片可能由以下几种材料制成：

碳钢：碳铁混合材料。通常用作法式大厨刀，因为不费力就可以磨得很锋利，即使它遇上酸性食物时容易脱色。

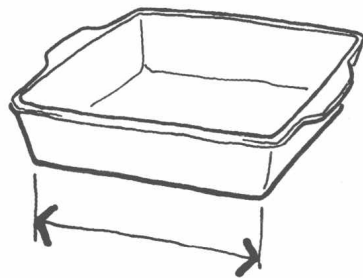
不锈钢：厨房里最通用的材料。它不会被腐蚀或脱色，比碳钢更耐久，只是刀刃不能保持锋利。

高碳钢：碳和不锈钢的混合材料。它受许多厨师青睐，因为它不会被腐蚀或脱色，也很容易磨快。

陶瓷：既不是模压的也非锻造的，它是通过模塑锆氧化物的粉末并煅烧而成（这种材料的硬度仅次于钻石）。这种刀极其锋利、抗腐蚀，易于保养和清洗，并且抗酸腐蚀。



炊具：用锅的上沿直径衡量



烤具：用烤盘的底部长度衡量

永远别买套件。

没有一种炊具是万用的。质量轻的锅适合于炒（翻炒时会比较容易），而质量重的锅适合于炸（这样在加入冷食品后它仍然能在一定程度上保持理想的温度）。常用的炊具原材料有：

不锈钢：质量轻，价格便宜且抗酸，但导热性不好，通常需要在锅底加一层铝让热能传导得更均匀。

铝：质量轻，价格便宜，导热性良好，但是易被酸腐蚀且容易产生凹痕。而阳极氧化铝就有较好的抗酸性也更耐用。

铸铁：质量重，耐用，能使食物受热均匀，且锅内能够保持高温，是烹饪的理想选择。它会对酸性物质起反应，所以需要周期性的保养（涂上一层油保护层或者碳保护层）来防止其生锈。彩饰和上釉的铸铁表面有保护瓷，不需要经常性的维护。

碳钢：耐用，导热快，但像铸铁一样，需要周期性保养，适于做炒菜锅、炒饭锅、煎饼锅。

铜：导热性最好，导热也最均匀，对温度变化反应迅速，在调味和炒菜时很受欢迎。但是铜锅的价格高，易被酸腐蚀，需要时常进行擦洗和保养。



烤盘



炖锅



平底煎锅



烤架



调味锅



平底炒锅

烤盘不同于烤架，炖锅不同于调味锅，平底煎锅不同于平底炒锅。

烤盘是一种重量较大的烹调设备，表面扁平。**烤架**则是一个网格状的烧烤设备，食物是直接与炉火接触进行烘烤的。

炖锅有一个方形的截面，主要用于食物基本的加热和煮沸。**调味锅**有锥形的截面和圆形的底盘，最适合用来做调味酱、蛋奶冻、意式烩饭以及奶油类食品，因为这种锅的形状没有拐角，使得食物不易在锅内残留或者被烧焦。而且该锅口部较宽，易于搅拌。

平底煎锅有着较低的、向外扩展的锅沿，这样有利于蒸发和水汽的扩散。这种锅在煎烤、焦糖化以及收汁等方面十分有用。它们斜坡式的锅沿也易于食物的翻炒和出锅。

平底炒锅有着直壁式的锅沿和一个锅盖。这种锅主要用于水煮或者油炸。因为其高高的锅沿可以防止锅内水、油的外溅，也有利于保持烹饪所需的湿热条件。

你好，大厨

你好，大厨

你好，大厨

你好，大厨



厨房俚语

All day: 整单, 一份订单里某个项目的总数。例如, 2个三至四分熟的汉堡+1个五分熟的汉堡=3个汉堡整单。

Check the scone: 查单, 告诉我需要准备的单子的数量。

Dragging: 正在做, 下面的餐点还没有准备好。

Down the Hudson: 扔进垃圾桶里。

Drop: 丢, 开始烹饪。例如: “把薯条丢进锅里。”

Fire: 上火, 立即开始烹饪。

Get me a runner: 现在帮我找一个上菜的人。

In the weeds: 在背后跟着。

Make it cry: 加洋葱。

The Man: 卫生检查员(不论男女)。

On a rail or on the fly: 非常紧急。例如: “给我两个汤, 非常紧急。”

