

旅游行业职业技能等级培训考核教材



# 西式烹饪

XISHI PENGREN

孙在荣 主编

国家旅游局人事劳动教育司指定用书

# XISHI PENGREN



旅游教育出版社

- ◎ 旅游行业职业技能等级培训考核教材
- ◎ 国家旅游局人事劳动教育司指定用书

# 西式烹饪

孙在荣 主编

责任编辑:魏志国

策 划:单丽平 陈 霁

### 图书在版编目(CIP)数据

西式烹饪/孙在荣主编. — 北京:旅游教育出版社, 2002. 1

旅游行业职业技能等级培训考核教材

ISBN 7-5637-1011-6

I. 西… II. 孙… III. 西餐—烹饪—职业技能鉴定—教材 IV.  
TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089890 号

旅游行业职业技能等级培训考核教材

国家旅游局人事劳动教育司指定用书

### 西式烹饪

孙在荣 主编

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 出版单位   | 旅游教育出版社                             |
| 地 址    | 北京市朝阳区定福庄南里 1 号                     |
| 邮 编    | 100024                              |
| 发行电话   | (010)65778403 65728372 65767462(传真) |
| E-mail | tepfx @ fm 365.com                  |
| 印刷单位   | 河北省三河市文化局灵山红旗印刷厂                    |
| 经销单位   | 新华书店                                |
| 开 本    | 850×1168 1/32                       |
| 印 张    | 16                                  |
| 字 数    | 364 千字                              |
| 版 次    | 2002 年 1 月第 1 版                     |
| 印 次    | 2002 年 1 月第 1 次印刷                   |
| 定 价    | 25.50 元                             |

(图书如有装订差错请与发行部联系)

主编：孙在荣

编著：孙在荣 陆理民

赵世和

## 前 言

为了提高旅游从业人员的技能水平,国家旅游局曾经在 20 世纪 90 年代初组织编写过一套旅游行业工人考核培训教材,以供行业员工培训之用。近十年来,我国旅游业发展迅猛,为适应新形势的需求,我们组织编写了这套“旅游行业职业技能等级培训考核教材”,在新世纪到来之际向全国推出。

这套丛书计划编写 18 本,包括《前厅服务》、《收银审核》、《康乐服务》、《调酒》、《客房服务》、《餐厅服务》、《中式烹饪》、《西式烹饪》、《中式面点》、《西式面点》、《烹饪基础知识》、《旅游服务基础知识》、《宾客行李员》、《餐具清洗》、《公共区域保洁》、《美容》、《美发》、《按摩》等。为保证教材质量,我司多次邀请各方面的专家对编写大纲和书稿进行审定,编写中注意理论联系实际,融知识性、科学性、实用性于一体。经审定,本套教材既可供各旅游企业、各地旅游培训部门对各岗位员工进行岗前或在岗培训,也可供旅游企业各工种工人在参加考核前自学。

本书编写过程中,曾得到许多单位和部门的支持,在此一并表示感谢。

编写旅游行业的工人培训教材有一定的难度,不足之处恳切欢迎各培训单位和教材使用者提出宝贵意见和建议,以便我们再版时修订。

国家旅游局人事劳动教育司

2000 年 7 月

## 编写说明

第一编 第一章 第六章 第八章 第九章

第十章 第十一章

第二编 第三章 第四章 第六章 第七章

第三编 第二章 第四章 第五章

第四编 第三章 第四章 第五章(由孙在荣编写)

第五编 第二章 (由陆理民编写)

其余各章由赵世和编写;全书由孙在荣统稿。

# 目录

## 初 级

|    |                        |
|----|------------------------|
| 3  | 第一章 西餐概述               |
| 3  | 第一节 西餐的概念及特点           |
| 6  | 第二节 西方主要国家餐饮特点         |
| 12 | 第二章 西餐原料知识(一)          |
| 12 | 第一节 西餐原料的概念及分类         |
| 14 | 第二节 蔬菜                 |
| 30 | 第三节 家畜肉类               |
| 36 | 第四节 家禽                 |
| 41 | 第三章 烹饪原料的选择与<br>初加工(一) |
| 41 | 第一节 原料选择初加工的意义和原则      |
| 43 | 第二节 蔬菜原料的初步加工          |
| 45 | 第三节 肉类原料的初加工           |
| 53 | 第四节 家禽的初步加工            |
| 58 | 第四章 烹饪原料的细加工           |
| 58 | 第一节 刀工刀法               |
| 62 | 第二节 蔬菜类原料的细加工          |
| 67 | 第三节 家畜肉类的细加工           |
| 74 | 第四节 鸡肉的细加工             |
| 76 | 第五章 烹饪原料的初步热处理         |

|             |                 |            |
|-------------|-----------------|------------|
| 第一节         | 初步热处理的作用、要求与方法  | 76         |
| 第二节         | 初步热处理实例         | 79         |
| <b>第六章</b>  | <b>基础汤与基础沙司</b> | <b>83</b>  |
| 第一节         | 牛肉基础汤           | 83         |
| 第二节         | 鸡基础汤            | 84         |
| 第三节         | 鱼基础汤            | 85         |
| 第四节         | 布朗基础汤           | 85         |
| 第五节         | 奶油沙司            | 89         |
| <b>第七章</b>  | <b>热菜制作(一)</b>  | <b>91</b>  |
| 第一节         | 基本烹调方法(一)       | 91         |
| 第二节         | 热菜制作实例(一)       | 96         |
| <b>第八章</b>  | <b>汤</b>        | <b>104</b> |
| 第一节         | 汤的概念            | 104        |
| 第二节         | 奶油汤             | 106        |
| 第三节         | 菜茸汤(泥汤)         | 108        |
| <b>第九章</b>  | <b>色拉</b>       | <b>111</b> |
| 第一节         | 色拉的概念           | 111        |
| 第二节         | 常用色拉制作          | 115        |
| <b>第十章</b>  | <b>西餐早餐</b>     | <b>121</b> |
| 第一节         | 西餐早餐的形式与内容      | 121        |
| 第二节         | 蛋类菜肴            | 123        |
| <b>第十一章</b> | <b>西式快餐</b>     | <b>128</b> |
| 第一节         | 面条与通心粉          | 128        |
| 第二节         | 汉堡包             | 130        |
| 第三节         | 三明治与热狗          | 131        |
| 第四节         | 比萨饼             | 133        |
| <b>第十二章</b> | <b>厨房</b>       | <b>136</b> |
| 第一节         | 厨房的设置           | 136        |
| 第二节         | 常用设备和工具         | 140        |

## 中 级

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第一章 西餐原料知识(二)</b> ..... | 155 |
| 第一节 水产品.....               | 155 |
| 第二节 野味.....                | 165 |
| 第三节 乳及乳制品.....             | 169 |
| 第四节 调味品.....               | 175 |
| <b>第二章 原料加工(二)</b> .....   | 187 |
| 第一节 水产品的加工.....            | 187 |
| 第二节 野味的加工.....             | 200 |
| <b>第三章 沙司</b> .....        | 204 |
| 第一节 沙司的概念、分类、作用.....       | 204 |
| 第二节 布朗沙司的衍生沙司.....         | 206 |
| 第三节 奶油沙司的衍生沙司.....         | 212 |
| 第四节 荷兰沙司及其衍生沙司.....        | 214 |
| 第五节 马乃司及其衍生沙司.....         | 216 |
| 第六节 其他沙司.....              | 220 |
| <b>第四章 配菜</b> .....        | 223 |
| 第一节 土豆类配菜.....             | 223 |
| 第二节 米饭、面食类配菜.....          | 231 |
| 第三节 蔬菜配菜.....              | 237 |
| 第四节 配菜的一般原则.....           | 241 |
| <b>第五章 热菜制作(二)</b> .....   | 243 |
| 第一节 基本的烹调方法(二).....        | 243 |
| 第二节 菜肴制作实例(二).....         | 247 |
| <b>第六章 汤菜</b> .....        | 259 |
| 第一节 常用蔬菜汤.....             | 259 |
| 第二节 冷汤.....                | 263 |
| <b>第七章 冷菜制作</b> .....      | 267 |

|     |             |     |
|-----|-------------|-----|
| 第一节 | 胶冻类冷菜·····  | 268 |
| 第二节 | 其他冷菜制作····· | 274 |
| 第三节 | 冷菜的装盘·····  | 276 |

## 高 级

|            |                          |            |
|------------|--------------------------|------------|
| <b>第一章</b> | <b>菜肴制作的基本准备和配料·····</b> | <b>283</b> |
| 第一节        | 腌渍·····                  | 283        |
| 第二节        | 肉浓汁·····                 | 284        |
| 第三节        | 馅中面糊配料·····              | 285        |
| 第四节        | 香味馅料·····                | 286        |
| 第五节        | 德克塞尔制作·····              | 288        |
| 第六节        | 油面酱和调味黄油·····            | 289        |
| <b>第二章</b> | <b>沙司制作·····</b>         | <b>292</b> |
| 第一节        | 布朗沙司的衍生沙司·····           | 292        |
| 第二节        | 荷兰沙司的衍生沙司·····           | 298        |
| 第三节        | 其他沙司·····                | 299        |
| <b>第三章</b> | <b>烹调的基本原理·····</b>      | <b>303</b> |
| 第一节        | 烹调过程中热能传递方式·····         | 303        |
| 第二节        | 烹调过程中不同介质的热传递·····       | 305        |
| 第三节        | 火候与原料自身的热传递·····         | 307        |
| 第四节        | 烹调过程中食物的理化性质·····        | 308        |
| <b>第四章</b> | <b>高档汤菜·····</b>         | <b>317</b> |
| 第一节        | 高档肉清汤·····               | 317        |
| 第二节        | 海鲜汤·····                 | 319        |
| <b>第五章</b> | <b>高档冷菜·····</b>         | <b>322</b> |
| 第一节        | 批·····                   | 322        |
| 第二节        | 其他类冷菜·····               | 326        |
| <b>第六章</b> | <b>影响食物风味的感官因素·····</b>  | <b>329</b> |
| 第一节        | 食物的颜色·····               | 329        |

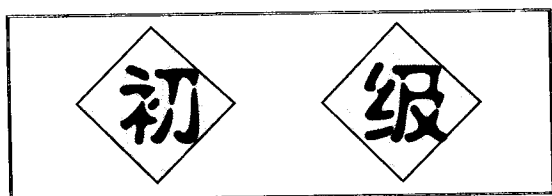
|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第二节 | 食物的香气·····    | 340 |
| 第三节 | 食物的口味·····    | 346 |
| 第四节 | 食物的质感及造型····· | 352 |

## 技 师

|     |                   |     |
|-----|-------------------|-----|
| 第一章 | 热菜制作(三)·····      | 361 |
| 第一节 | 特殊原料的加工与菜肴制作····· | 361 |
| 第二节 | 酿馅、捆扎类菜肴·····     | 371 |
| 第三节 | 西欧主要国家传统名菜实例····· | 375 |
| 第二章 | 菜单·····           | 387 |
| 第一节 | 菜单概述·····         | 387 |
| 第二节 | 菜单设计·····         | 392 |
| 第三章 | 冰雕与黄油雕·····       | 403 |
| 第一节 | 冰雕·····           | 403 |
| 第二节 | 黄油雕·····          | 407 |

## 高级技师

|     |                       |     |
|-----|-----------------------|-----|
| 第一章 | 菜肴开发与创新·····          | 413 |
| 第一节 | 菜肴创新的一般原则·····        | 413 |
| 第二节 | 菜肴创新的几种思想和方法·····     | 417 |
| 第二章 | 厨房管理·····             | 422 |
| 第一节 | 厨房管理的意义、作用和任务·····    | 422 |
| 第二节 | 厨房管理的运转流程·····        | 425 |
| 第三节 | 厨房的人员管理·····          | 429 |
| 第四节 | 制定各项管理制度·····         | 437 |
| 第五节 | 食品原料管理·····           | 440 |
| 第六节 | 厨房生产的成本控制和产品质量管理····· | 461 |
| 第三章 | 专业外语·····             | 472 |





////////////////////

# 第一章

////////////////////

## 西餐概述

### 第一节 西餐的概念及特点

#### 一、西餐的概念

习惯上,人们把以欧美为代表的外国餐饮统称为西餐。西餐作为欧美文化的一部分,具备以下几个特征:

- (一)西餐的就餐方式是以刀、叉、匙为主要进食工具;
- (二)西餐烹饪方法和菜点风味充分体现欧美特色;
- (三)西餐服务方式、就餐习俗和情调充分反映欧美文化。

#### 二、西餐的特点

西餐作为世界范围内普遍流行的餐饮方式,发展变化很快,可以说日新月异。

##### (一)选料精细,口味香醇浓郁

西餐选料精细。在规格、质量上要求很严,特别讲究原料的部位。比如“T.bone steak”,只能用外脊中带T形骨头的那一小段制作;家禽通常只用腿和脯肉;又比如猪,西餐常用大排、瘦肉,五花肉仅限做培根(bacon),至于其他部位几乎难入菜点;水产中无

鳞鱼、不像鱼的鱼也很少使用。

西餐的口味总体来说,是以香醇浓郁为特征。行话说“西餐宜于鼻”,讲的就是这个特征。西餐菜点味道醇、香气足,其主要原因如下:

### 1. 西餐广泛使用乳制品

西餐在汤、菜、点心、甜食中大量使用乳及其制品。乳酪(cheese)、黄油(butter)、鲜奶油(fresh cream)、酸奶油(sour cream)、鲜牛奶(milk)等的使用,使得西餐汤、菜、点心等具有浓浓的奶油香味。

### 2. 西餐大量使用香料

西餐香料(spice)品种,除了中餐使用的葱、姜、蒜、八角、桂皮以外,还有新鲜香草类(fresh herbs)、干制香料类(dried spices)、粉末香料类(ground spices)及蔬菜香料类(vegetable spices)四大类、上百个品种。往往一道菜要用多种香料综合调味,使得西餐菜点香气更加突出。

### 3. 大量使用酒类

“西餐用酒如用水”,虽然有些夸张,但足以说明用酒之多。西餐中很多菜、汤、点心尤其是沙司(sauce)都是大量用酒调味的。而且西餐特别讲究酒与菜点的配合。

### (二)平底锅操作,烹调方法独特

西餐烹饪与中餐烹饪的一个显著区别是几乎不用圆底锅。从汤、菜、沙司到点心都是在平底锅里完成加热、制作的。主要依靠法兰盘(frying pan)。

西餐除了中餐的烹饪方法以外,焗(又称为“烙”bake or gratin or salamand)、铁扒(grill)、烟熏(smoked)、锅烧(potroast)、铁板(网、条)烧烤(barbecue)很具特色。铁扒几乎可以烹饪各类原料。barbecue是在野外以烧烤菜肴为主的聚餐方式。焗是西餐中较科学合理的烹调方法。这种方法使菜肴既有烤的焦香风味,又避免了烤造成的原料水分流失严重的缺陷。

(三)主菜常用大块、整只原料烹饪,主料、配料分开制作,沙司另制

主菜(又称为大菜、大盘、主盘 main course)通常由四部分组成:①主料(以动物性原料为主);②蔬菜(一到数种);③淀粉类配菜(米饭、面条、土豆等);④沙司。讲究的主菜要有装饰(garnishing)。

主菜的主料通常用大块、整只、整条原料烹饪成熟后改刀装盘。这样可以避免原料在切配、加热时营养素损失,最大限度地保持营养价值。但不易入味,所以一般要佐以沙司(即调味汁 sauce)。沙司对西餐菜点的口味具有决定作用,通常由专人(sauce chief)制作。主菜沙司大多以其原汁为基础,在主料烹制完成后另行制作。沙司可以浇在主料上,但在正规场合以装沙司盅单跟上桌为宜。主菜的主料、蔬菜、淀粉类配菜和沙司一样,都是单独制作的。这样使主菜各部分风味独立、互不串味。

#### (四)科学合理的营养卫生观

西餐在营养卫生方面有以下几方面特点:

##### 1. 讲究科学的老嫩度

西餐的老嫩程度大多是从人体健康出发。比如肉类,除牛、羊肉外,家禽、猪肉都要求全熟。这是因为牛、羊是草食性动物,肉内的寄生虫、微生物含量少。嫩食时又佐以灭菌的调料,所以不会危害人体健康。西餐蔬菜生食的较多:洋葱、芹菜、胡萝卜、黄瓜等,尤其是生菜(luttec)因多用于生食而得名。蔬菜消毒洗净后生食,能最大限度保持其营养成分。

##### 2. 大块原料烹制,营养素损失少

一般来说原料切得越细薄,对原料细胞破坏越大,细胞汁流失越多,营养素损失就越大。使用大块、整只原料烹制,可避免在切配、清洗、加热中营养素有较大损失。

##### 3. 选料讲究,搭配合理

西餐多选营养丰富的原料,比如西点,多用鸡蛋、牛奶、巧克

力、奶油、水果等。几乎不用水。同时讲究搭配,比如大盘由肉类、蔬菜、淀粉类配菜、沙司组成,搭配合理,营养丰富而全面。

#### 4. 各客制就餐方式

各客制避免了同食一盘菜所造成的交叉感染,因此无疑是先进合理的。

#### 5. 一道菜一副餐具

西餐进食是一道菜一副餐具,互不串用,以保证各菜各味,避免在餐具上串味。

另外,西餐的汤是放在主菜前吃的。这样有利于胃酸分泌,刺激食欲,帮助消化吸收。

西餐这些特点,和日益发展变化的西餐现实总是有一段距离的,有待于进一步完善。

## 第二节 西方主要国家餐饮特点

由于历史的原因,西方各国餐饮在世界上流行较广、影响较大的有法式餐饮、英式餐饮、美式餐饮、意式餐饮、俄式餐饮和德式餐饮。

### 一、法式餐饮

法式大菜早已誉满全球,成为公认西餐代表。不但精美绝伦,而且品种繁多,许多大饭店都以法国大菜招徕客人。几百年来,法式餐饮一直领导着西餐新潮流,在西餐历史上占有极其重要的地位。

法国人的早餐是典型的欧罗巴式早餐(Continental breakfast)。法式面包与热饮料是主要食品。常有黑咖啡、奶咖啡、巧克力、吐司、牛角包、棍子皮面包等,比较简单。但午晚餐比较丰盛,尤其是晚餐:全家人围坐在一起,讲述着一天的经历,有色拉、汤、小盆、主菜、蔬菜、乳酪、甜食、水果和咖啡。蜗牛、蚝、蛙腿、龙虾、