

职业技能鉴定教材

西式烹调师

(初级、中级、高级)

职业技能鉴定教材
职业技能鉴定指导

编审委员会



中国劳动出版社

职业技能开发司、国内贸易部行业
国家旅游局人事劳动教育司审定

职业技能鉴定教材

西式烹调师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》
《职业技能鉴定指导》 编审委员会

中国劳动出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西式烹调师: 初级、中级、高级/郭亚东主编. —北京:
中国劳动出版社, 1995. 8

职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-1653-8

I. 西… II. 郭… III. 烹饪, 厨师-西方国家-烹饪-技术
教育-教材 N. TS972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 13367 号

职业技能鉴定教材

西式烹调师

(初级、中级、高级)

《职业技能鉴定教材》编审委员会
《职业技能鉴定指导》

责任编辑 袁宗凯

中国劳动出版社出版

(100029 北京市惠新东街1号)

北苑印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

开本 850×1168毫米 1/32 印张 14.25

字数 378千字 印数 13100

定价: 16.00元

前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定，国家对规定的职业制定职业技能标准，实行职业资格证书制度，由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。经劳动部与有关行业部门协商，首批确定了50个工种实施国家职业技能鉴定。

职业技能鉴定是提高劳动者素质，增强劳动者就业能力的有效措施，进行考核鉴定，并通过职业资格证书制度予以确认，为企业合理使用劳动力以及劳动者自主择业提供了依据和凭证。同时，竞争上岗，以贡献定报酬的新型劳动、分配制度，也必将成为千千万万劳动者努力提高职业技能的动力。

实施职业技能鉴定必须抓好基础建设，教材建设是重要的一环。为适应职业技能鉴定的迫切需要，推动职业培训教学改革，提高培训质量，统一鉴定水平，劳动部职业技能鉴定中心、劳动部教材办公室组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员编写了《职业技能鉴定教材》和《职业技能鉴定指导》两套书。

根据“规范”的颁布情况，首批编写了饮食服务业中式烹调师、中式面点师、西式烹调师、西式面点师、餐厅服务员、美容师、美发师、按摩师8个工种的《教材》和《指导》，共16种书。本书经劳动部职业技能开发司、国内贸易部行业管理司、国家旅游局人事劳动教育司审定、推荐，作为全国职业技能鉴定考核前培训用书。

《职业技能鉴定教材》，以相应的“规范”为依据，坚持“考什么，编什么”的原则，内容严格限定在工种“规范”范围内，是对“规范”的细化和解释，从而不同于一般学科的教材。在编写上，按照初、中、高三个等级，每个等级按知识要求和技能要求

组织内容。在基本保证知识连贯性的基础上,着眼于技能操作,力求浓缩精炼,突出针对性、典型性、实用性。

《职业技能鉴定指导》,以习题和答案为主,是对《教材》的补充和完善。每个等级分别编写了具有代表性的知识和技能部分的习题。

《教材》和《指导》均以“规范”的申报条件为编写起点,有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容。适用于各级鉴定机构组织升级考核复习和自学使用,对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

首批《教材》和《指导》的编写过程中,得到北京市劳动局、山东省劳动局、北京市旅游局、北京市饮食服务总公司的大力支持,在此深表谢意。

本书由郭亚东(北京市旅游学院)、南洪江(北京市旅游事业管理局)、施洪泽、单春卫、李立昇(马克西姆餐厅)、满长青(北京市旅游事业管理局)、赵红(北京外事服务高中)编写,郭亚东、南洪江主编;潘云程(新侨饭店)、刘书清(山东省机关事务管理局培训中心)审稿。

编写《教材》和《指导》有相当的难度,是一项探索性工作。由于时间仓促,缺乏经验,不足之处在所难免,恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

《职业技能鉴定教材》
《职业技能鉴定指导》

编审委员会

目 录

第一部分 初级西式烹调师知识要求

第一章 西餐概述.....	(1)
第一节 西餐概念及在我国的发展.....	(1)
第二节 西餐主要菜式的特点.....	(2)
第二章 厨房组织与设备.....	(7)
第一节 厨房组织.....	(7)
第二节 常用设备和工具.....	(9)
第三章 原料基础知识	(16)
第一节 家畜肉原料	(16)
第二节 水产品	(19)
第三节 家禽和野味	(24)
第四节 蔬菜类原料	(26)
第五节 果品	(33)
第六节 乳蛋类原料	(37)
第四章 原料加工	(42)
第一节 原料加工基本知识	(42)
第二节 刀法运用	(44)
第三节 蔬菜原料的初步加工	(48)
第五章 基础汤	(51)
第一节 制汤基本知识	(51)
第二节 基础汤的制作	(52)
第六章 常用配菜	(55)
第一节 配菜基础知识	(55)

第二节 配菜的分类与制作	(56)
第七章 烹调方法基本知识	(60)
第一节 初步热加工	(60)
第二节 用油加热的烹调形式	(62)
第三节 用水传热的烹调形式	(64)
第四节 用空气传热的烹调形式	(66)
第八章 冷菜制作	(69)
第一节 冷菜基本知识	(69)
第二节 冷少司与冷调味汁	(70)
第三节 沙拉类	(74)
第九章 饮食成本核算基础知识	(78)
第一节 饮食成本核算的概念及意义	(78)
第二节 烹饪原材料成本的计算	(79)
第十章 食品营养与卫生基础知识	(86)
第一节 营养素	(86)
第二节 食品卫生常识	(100)
第十一章 初级英语会话	(104)
第一节 厨房礼貌用语	(104)
第二节 厨房用语	(106)
第三节 西餐常用英文词汇	(108)

第二部分 初级西式烹调师技能要求

第十二章 刀工操作	(109)
第一节 蔬菜原料的加工	(109)
第二节 肉类原料的加工	(115)
第十三章 常见的烹饪方法	(118)
第一节 煎	(118)
第二节 炸	(122)
第三节 煮	(127)

第十四章 少司的制作	(132)
第一节 马乃司的制作	(132)
第二节 奶油少司的制作	(133)
第三节 布朗少司的制作	(136)
第十五章 配菜的制作	(137)
第一节 土豆类配菜	(137)
第二节 蔬菜类	(139)
第三节 米面类	(142)

第三部分 中级西式烹调师知识要求

第十六章 原料知识	(144)
第一节 肉制品	(144)
第二节 调味品	(146)
第三节 谷类原料	(150)
第四节 调味用酒	(152)
第十七章 烹饪原料的品质鉴定与保管	(159)
第一节 烹饪原料的分类与品质鉴定	(159)
第二节 烹饪原料的保管	(163)
第十八章 原料加工	(167)
第一节 肉类原料的加工	(167)
第二节 禽类原料的加工	(169)
第十九章 烹调基础理论	(171)
第一节 烹调中的热传递	(171)
第二节 味与调味	(175)
第二十章 汤菜制作	(181)
第一节 清汤类	(181)
第二节 奶油汤类	(187)
第三节 茸汤类	(191)
第四节 蔬菜汤类	(194)

第五节	冷汤类·····	(200)
第二十一章	热少司制作·····	(204)
第一节	少司的概念与作用·····	(204)
第二节	热少司的分类与制作·····	(205)
第二十二章	热菜制作·····	(214)
第一节	炸、煎、炒·····	(214)
第二节	温煮、沸煮、蒸·····	(222)
第三节	烩与焖·····	(227)
第四节	烤与焗·····	(233)
第五节	铁扒与串烧·····	(239)
第二十三章	冷菜制作·····	(244)
第一节	胶冻类菜肴·····	(244)
第二节	批类与冷肉类·····	(248)
第三节	其它类·····	(253)
第二十四章	早餐与甜食·····	(256)
第一节	早餐·····	(256)
第二节	饭点的制作·····	(260)
第二十五章	食品营养卫生与安全生产·····	(269)
第一节	各类食品的营养价值·····	(269)
第二节	食品卫生知识·····	(273)
第三节	安全生产·····	(279)
第二十六章	饮食产品成本和销售价格的计算·····	(284)
第一节	饮食产品成本的计算·····	(284)
第二节	饮食产品销售价格的计算·····	(285)
第二十七章	专业英语·····	(289)
第一节	厨房用语·····	(289)
第二节	厨房会话·····	(291)
第三节	西餐常用词汇及菜单·····	(294)

第四部分 中级西式烹调师技能要求

第二十八章	加工技术	(295)
第一节	禽、畜类加工技术	(295)
第二节	水产品的加工技术	(302)
第二十九章	菜肴制作	(307)
第一节	冷菜制作技术	(307)
第二节	热菜制作技术	(312)
第三十章	汤与少司制作技术	(320)
第一节	清汤的制作	(320)
第二节	少司的制作技术	(321)
第三十一章	甜点制作技术	(323)
第一节	布丁类制作技术	(323)
第二节	木斯类制作技术	(324)

第五部分 高级西式烹调师知识要求

第三十二章	菜肴的味香色	(326)
第一节	味觉的基本知识	(326)
第二节	菜肴的香气	(330)
第三节	菜肴的颜色	(332)
第三十三章	烹调过程中的理化变化	(338)
第一节	水的变化	(338)
第二节	糖类的变化	(339)
第三节	蛋白质的变化	(342)
第四节	脂肪、无机盐、维生素的变化	(343)
第三十四章	原料出骨及冰雕、黄油雕	(345)
第一节	原料出骨	(345)
第二节	冰雕、黄油雕	(346)

第三十五章	宴会设计	(348)
第一节	宴会的基本知识	(348)
第二节	正式宴会和鸡尾酒会	(349)
第三十六章	西餐的供应形式	(356)
第一节	套餐和点菜	(356)
第二节	自助餐和快餐	(360)
第三十七章	厨房管理知识	(365)
第一节	餐务计划管理	(365)
第二节	库存管理	(367)
第三节	生产管理	(370)
第四节	饮食成本管理	(371)
第三十八章	营养与烹调	(375)
第一节	合理烹调,降低营养素的损失	(375)
第二节	科学配餐	(377)
第三十九章	英语厨房会话	(381)
附:初、中、高外语词汇		(387)

第六部分 高级西式烹调师技能要求

第四十章	整套菜肴制作技术	(414)
第一节	法式菜肴整套制作技术	(414)
第二节	俄式菜肴整套制作技术	(425)
第四十一章	菜单编制	(429)
第一节	春季菜单	(429)
第二节	夏季菜单	(430)
第三节	秋季菜单	(432)
第四节	冬季菜单	(434)
第四十二章	特色菜肴制作	(436)
第一节	典型菜肴制作	(436)
第二节	名贵菜肴制作	(439)

第一部分 初级西式烹调师知识要求

第一章 西餐概述

第一节 西餐概念及在我国的发展

一、西餐的概念

西餐是我国及其它东方国家人民对欧美等西方各国菜点的统称。但是，西方各国的菜点又各有其不同的风味特点，就西方各国而言，并无明确的“西餐”概念。

由于西方各国，或是地理位置相邻，或是历史渊源很深，在文化生活上也有着千丝万缕的联系，因此，在菜点的制作方法上有许多共同之处，于是东方各国人民习惯上就把西方各国的菜点统称为西餐了。

二、西餐在我国的发展

西餐是从西方国家逐渐传入我国的。我国人民与世界各国人民的友好交往由来以久，但就西餐行业而言，它传入我国的时间可追溯到 17 世纪中叶。当时，西欧一些国家开始出现资本主义，一些商人为了寻找商品市场，陆续来到我国部分沿海地区，与我通商；一些政府官员和传教士，也先后到我国部分地区进行传教

等活动。由于这些人在我国居住的时间较长，为了保持他们的生活习惯，他们常常自带本国食品和本国厨师，也有的雇佣中国人为他们服务，这样，西方国家的生活方式和饮食习惯在我国就逐渐传播开来。据记载，来华的德国传教士汤若望，在京居住期间，曾“以蜜面和以鸡卵”制作的“西洋饼”款待中国人，食者皆“诧为殊味”。这些事实说明，当时西餐在我国已有流传。

到了清代，尤其是鸦片战争以后，进入我国的西方人越来越多，这样西餐烹调技术也就逐渐传入我国。到光绪年间，开始出现由中国人自己开设的、以赢利为目的的西餐厅（当时称为“番菜馆”）以及咖啡厅、面包房等。从此，我国有了西餐行业。据清末史料记载，最早的西餐厅是上海福州路的“一品香”，继之“海天春”、“一家春”、“江南春”等西餐厅也在上海开业。北京的西餐行业始于光绪年间，最早的是“醉琼林”，继之是“裕珍园”。1900年又有两个法国人创办了北京饭店，专营西餐。辛亥革命以后，由于当时和西方人往来越来越多，西餐行业也就在这种形势下很快发展起来。

50年代，由于当时我国与前苏联为首的东欧国家交往密切，所以当时主要发展了俄式菜。70年代，随着科学技术的不断进步，食品工业迅速发展，西餐业也有很多创新，但这时我国的西餐业发展很慢。

十一届三中全会以后，我国实行对外开放政策，来华旅游的西方人日益增多，全国各地相继兴建了不少高级旅游饭店，其中有不少是中外合资企业，他们聘用了不少外国厨师和香港厨师，并引进了新设备和新技术。与此同时，原来的一些老饭店也在不断更新，这样，就使我国的西餐业发展到一个新的阶段。

第二节 西餐主要菜式的特点

西方各国在菜点制作上各有其特点，其中较有名气的有法式

菜、英式菜、美式菜、意式菜、俄式菜等。下面作一简要介绍。

一、法式菜

1. 一般概况 法国有人口 5000 余万,约 90%是法兰西人,主要信奉天主教,少数信奉基督教和伊斯兰教。法国的农业和食品工业都很发达,物产丰富,粮食和肉类等除满足本国需要外,还有部分出口。此外,法国的香槟酒、葡萄酒、白兰地酒及奶酪等,也都著称于世,远销国内外。

法国人从历史上就讲究饮食,法皇路易十四曾多次在凡尔赛宫为他的 300 多名厨师举行烹饪大赛,优秀者由皇后授予绶带。此后的路易十五、路易十六,都崇尚美食。因此,历史上法国名厨辈出,烹饪著作也很多,所以法式菜在世界上很著名。

2. 菜肴特点 法式菜有很多独到之处,主要体现在以下几个方面。

(1) 选料广、精、鲜 一般地说,西餐在选料上有一定的局限性,没有中餐广泛,但法式菜选料却很广泛,如各种海鲜、野味、蜗牛、野生的黑蘑菇等均用来入菜。另外,法式菜对原料的要求也非常严格,讲究精而新鲜,不合要求的原料决不使用,或降级使用。

(2) 讲究原汁原味 法式菜非常讲究少司,一般要由专门厨师制作。有些基础汤汁要煮制 8 小时以上,而且制作什么菜肴,用什么汤汁,也很讲究。再加上菜肴本身的原汁,使菜肴富有原汁原味的特点。

(3) 追求鲜嫩特点 法式菜追求鲜嫩,要求菜肴水分足、质地嫩。如制作牛肉扒一般只要求三、四成熟,有些海鲜还喜欢生食。

(4) 喜欢用酒调味 法国盛产酒类,所以烹调中也喜欢用酒调味,而且做什么菜用什么酒都有一定规定,使用量也很大,以致很多法式菜都带有酒香气。

典型的法国菜有鹅肝酱、牡蛎杯、焗蜗牛洋葱汤、红酒牛扒等。

二、英 式 菜

1. 一般概况 英国有人口 5500 万，主要为英格兰人，约占总人口的 83%，此外，还有苏格兰人、威尔士人和爱尔兰人。英国人大部分信仰基督教，在北爱尔兰居民中，有部分信奉天主教。英国的农业和食品工业都不如法国发达，粮食每年都要进口。

英国人习惯清晨起床前喝浓茶，俗称被窝茶。英国的传统早餐非常丰富，素有“丰盛的早餐”的美称。早餐一般有咸肉、烩水果、麦片粥、煎鸡蛋、果酱、面包、黄油、牛奶、咖啡等。英国人的午餐比较简单，一般只用一汤一菜。晚餐是英国人的主餐，除一汤一菜外，还要加上沙拉和甜食。

另外，英国还有在下午 3 点左右吃茶点的习惯，一般是一杯红茶或咖啡，再加一份点心。英国人喝茶成癖，平均每人每年消费茶叶 3000 多克。英国人把喝茶作为一种享受，也作为一种社交，朋友们在一起一边喝茶，一边聊天，如遇对方有伤心事时，给他递上一杯好茶，是一种安慰的表示。

2. 菜肴特点 英式菜相对来说比较简单，英国人自嘲不精于烹调，但英式菜仍不失有很多特点。

(1) 口味清淡、油少不腻 英式菜讲究清淡，很少有浓汁、浓味的菜肴。英式的汤菜要求没有浮油，煎鸡蛋要求煎一面，色泽雪白，盘内不能带油。

(2) 烹调简单 英式菜烹调较简单，常用的烹调方法有煮、烩、炸、烤等。烹调工艺也不复杂。

(3) 选料不广 英国虽是岛国，却不讲究吃海鲜，比较偏爱禽类、羊肉、牛肉、野味等。

(4) 调味简单 英式菜调味也比较简单，很少用香料，也不太用酒，但餐桌上却配有较多的调味品，由客人自己选用。

常见的英式菜有：土豆烩羊肉、牛尾汤、烤羊马鞍、烤瓢栗子

馅火鸡等。

三、美 式 菜

1. 一般概况 美国有人口 2.3 亿多, 86% 是白种人, 大部分是欧洲移民的后裔, 11% 是黑人, 此外还有墨西哥人、阿拉伯人及部分亚洲人。美国农业比较发达, 粮食大量出口, 饲养业也很发达。

美国人生活习惯比较随便, 晚上睡得晚, 早上起的迟。他们不喜欢喝茶, 爱喝加冰块的凉开水或矿泉水。

2. 菜肴特点 美式菜是在英式菜的基础上发展起来的, 但又有其独到之处。

(1) 喜欢用水果做菜 美国盛产水果, 美式菜的沙拉中用水果很多。另外, 在热菜中也使用水果, 口味别具特色。

(2) 甜食讲究 美式菜的甜食很讲究, 如各种布丁、苹果排、南瓜排等, 品种很多, 而且装饰新颖别致。

典型的美式菜有: 菠萝焗火腿、苹果烤鸭、T 骨肉扒等。

四、意 式 菜

1. 一般概况 意大利约有人口 7600 万, 其中意大利人占 94% 左右, 绝大多数信奉天主教。意大利的农业和食品工业都很发达, 其中面条、奶酪和萨拉米肉肠著称于世。意大利是欧洲古国, 在古罗马时代曾是欧洲的政治、经济、文化中心, 所以意式菜对整个欧洲烹饪都有很大的影响。

意大利人喜食面食, 年产面条约 200 万吨, 而且品种繁多, 其中 90% 内销, 其面食的消费量在西方国家首屈一指。

2. 菜肴特点

(1) 讲究原汁原味 意式菜很早就讲究制作少司, 后来这种方法才传到了法国。意式菜着重食物的本质, 菜味浓厚, 原汁原味。

(2) 注重传统菜 意式菜历史悠久，传统菜很多。在菜肴制作上比较保守，喜欢炫耀自己的传统菜点。

(3) 面食菜肴很多 意大利的菜肴中有很多是用面条为原料制作的，如焗菠菜面条、通心粉沙拉等。另外禽、肉类的菜肴也常用面条作配菜。

典型的意大利菜肴有：意大利菜汤、焗菠菜面条、佛罗伦萨式焗鱼、罗马式鸡、比萨饼等。

五、俄 式 菜

1. 一般概况 俄罗斯横跨欧、亚大陆，地域广阔，人口不足两亿，大部分居住在欧洲地区。俄罗斯的农业有着悠久的历史，粮食能自给，但物产不够丰富，食品工业也不很发达。

俄式菜形成较晚，很多菜式来自法国、波兰和意大利，然后又根据自己的饮食特点，加以改变、创新，形成自己本国的菜式。

2. 菜肴特点

(1) 油腻较大 由于俄罗斯气候寒冷，人们需要较多的热能，所以俄式菜一般用油较多，多数汤菜上面都有浮油。

(2) 口味浓厚 俄式菜口味浓厚，而且酸、甜、咸、辣各味俱全，喜欢生吃大蒜、葱头。

(3) 讲究小吃 俄式小吃是指各种冷菜，其特点是生鲜、味酸咸，如鱼仔酱、酸黄瓜、冷酸鱼等。

典型的菜有鱼仔酱、莫斯科红菜汤、红烩牛肉、黄油焖鸡等。