

A Newbie
To A Chef



西餐大师

新手也能变大厨

许宏裕 赖晓梅 著

学好西式料理的第一本书，
大厨不传的秘技。

18种**必学刀工**，12种不可不知的**烹饪技巧**，

90种一定要认识的**食材**，50种常用**香草、香料、调味料**，

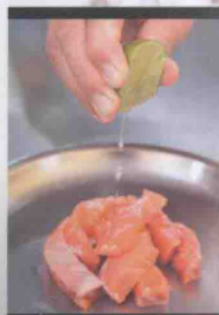
大厨必用8款基本**高汤**、13款**酱汁**，

8道**星级饭店**推出的**主菜**，

4道超美味的**轻食开胃菜**，10大最受欢迎的**甜点**……

详尽的图解说明，让新手也能变大厨！

 河南科学技术出版社



1261460

西餐大师

新手也能变大厨

许宏裕 赖晓梅 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

四块玉文化有限公司授权由河南科学技术出版社有限公司出版。

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号:图字16—2012—075

图书在版编目(CIP)数据

西餐大师:新手也能变大厨/许宏裕,赖晓梅著.—郑州:河南科学技术出版社,2013.6
ISBN 978-7-5349-6123-6

I. ①西… II. ①许… ②赖… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第043308号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:李 洁

责任编辑:杨 莉

责任校对:孟凡晓

责任印制:张艳芳

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:210 mm×255 mm 印张:13 字数:170千字

版 次:2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

定 价:59.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

相信很多人都会照着食谱上的指示去采购食材，依食谱的内容调味，跟着食谱去调整火候，全都是依样画葫芦地烹调，但煮出来的食物却大相径庭，让人难以入口。除了有经验不足的原因外，是否也有烹调过程指导不到位的问题呢？与一般食谱书有所不同的是，许宏裕老师以多年的丰富餐饮经验，以及对食材特性的了解、对烹调方式的熟稔、对器具挑选的独特认知，从专业角度对烹调的方法与技巧深入浅出地加以陈述，让任何一个料理新手都能很快变成厨艺达人！

戴勝益

王品集团董事长

1973年希尔顿大饭店开到台湾，引领台湾走向了正规西餐之路，在此之前，西式的餐厅几乎都是有名无实。许宏裕师傅16岁学艺，专攻西餐至今，数次到意大利进修，并参与亚洲的各级国际竞赛，带过无数学徒，其间倾囊相授，从不藏私。赖晓梅师傅亦于16岁开始学艺，专攻甜点，有着丰富的业界经验与教学资历，荣获国际甜点大奖，最擅长“少女的酥胸——马卡龙”，曾为国外贵宾特制“创意马卡龙”，颇受佳评。

这本书是两位师傅首次携手合作的成果，依照书里的内容，读者能轻松地做西餐、甜点，并了解西餐的文化渊源，进而提升享用西餐的品味与素养。随着生活水平的提高，吃西餐已是生活中的一部分了，所以，西餐不只要懂得吃，还要知道如何制作及欣赏。

本书图文并茂，浅显易懂，让“新手也能变大厨”。跟随大师的脚步，从认识食材开始，练好基本功，你也能晋级为料理达人。

展圆国际 麻布茶房

张宏裕

近年来政府大力推动餐饮业的发展，社会大众的饮食品味也逐渐提升，西餐也随之蓬勃兴起。

坊间虽不乏烹饪书籍，但本书由西餐名厨许宏裕、甜点名师赖晓梅倾力打造，两位大师深入浅出地将专业厨艺融入生活，独具特色。从西餐典故的介绍、食材的认识、器具的正确使用与烹调技巧，到全套西餐的制作，图文并茂，轻松易学，使新手也能快速上手。

本书两位作者具有丰富的西餐烹调经验与大专院校教学经验，并在国际烹饪竞赛中获得过殊荣。

作者凭借多年以来对西餐的钻研，将西餐制作的方法和心得编撰成书，用生动简单的内容来引发读者的兴趣。欣见新书面世，谨缀数语以为序。

台湾餐旅教育学会理事长

德霖技术学院院长 洪久賢

清朝的文学家袁枚也是一位美食家，他撰写了一本食谱《随园食单》，是清朝饮食方面的重要著作，系统地论述了烹饪技术和中国南北菜点，开启了我对饮食文化与厨艺的研究兴趣。

古人说“饮食男女，人之大欲”，又说“民以食为天”，在台湾还有一句“吃饭皇帝大”的谚语，可见饮食是我们日常生活中多么重要的一部分。

自1995年高雄餐旅专科学校（2010年改名高雄餐旅大学）建校招生以来，各高职、大专院校相继增设餐饮相关科系或研究所，让餐饮厨艺技术由师徒制的学习，提升到学校的专业教育，近年来餐饮学科更加呈现蓬勃发展之势。

宏裕兄16岁即入行学习西餐烹调，至今超过30年，习得一身烹调的好功夫，西餐制作实战经验丰富，并在校与高雄餐旅大学等院校兼授西餐烹调课程，传承厨艺技术，惠及广大学子。

本书由宏裕兄与烘焙才女赖晓梅老师合著，两位大厨都是善将实务与理论、教与学相互结合的典范，令人敬佩。这本书以西餐制作生活化为主旨，从西餐的各式佳肴历史典故开始，引领读者使用各式刀具、认识食材并运用食材的特性，进入西餐烹调的制作过程。书中步骤清楚，每道菜的烹调过程皆亲自操作，是一本西餐烹调与烘焙食品制作的超实用工具书和教科书。

孟子说“君子远庖厨”，但近年来“君子近庖厨”已成为主流。如果“读书是前世的事”，期盼读者通过阅读宏裕兄和晓梅老师的这本书，能学习和领悟西餐烹饪之道，感受烹调的乐趣，并能用心品味生活中的饮食，那么“美食就是今生的享受”。

环球科技大学观光与餐饮旅馆系主任

丁一倫 谨志

2012年2月

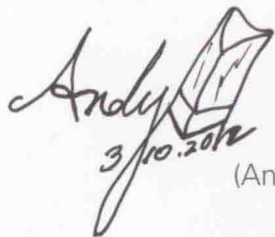


用诚心、爱心、热心，烹饪好料理

这本书是我30年厨房实际工作经验、心得的展现，并融合了在高雄餐旅大学、环球科技大学、大同技术学院和中山工商等大专院校的教学经验。西餐烹调领域涵盖非常广泛，因此学习西餐烹调，不但需要用诚心去学习厨艺技术，认识食材及其运用方式，更需要了解当地的饮食文化背景，方可掌握食材的特性与烹调技巧，便于创制与研发更好的菜肴。在提高厨艺方面，我一直抱持着热心的态度，并真诚地跟随厨艺界优秀的同行们学习，协助学生们参加国内外烹饪大赛，在教与学的过程中彼此激励成长，以厨艺广结善缘。

如果您是一位厨房工作者，就应期许自己是一位烹调艺术家，用爱心去创作每一道佳肴，呈现给每位贵宾。若能勇于尝试并保持诚心、爱心、热心的态度，新手也能烹饪出好料理。

本书得以出版要感谢厨艺界长辈们的提携、栽培和指导，特别是全球餐饮发展股份有限公司岳家青执行董事长的爱护，以及环球科技大学观光与餐饮旅馆系丁一伦主任的鼓励，并深深感谢亲友家人和学生们的关心。拙著如有疏漏之处，望各位读者不吝指正，使我有更多学习和成长的机会。



(Andy)谨志

大胆提问，积累厨艺实力

在高中求学阶段，我主修的是广告设计科，与现今所学的餐饮并无相关性，毕业后就在餐饮业打工。一开始接触到这个行业，是以学徒的身份磨炼自己的基本功，当时西点厨房中只有我一个女学徒。其实女孩子进这行一点都不吃香，当时并没有任何餐饮学校，并且老师傅的食谱是凭记忆口传，学徒得靠强记才能学到技术，所以，只要是师傅不去的研习活动，我都抢着去。

20多年来，我参加了上千场讲座，多次到国外进行短期进修。让自己进步最快的方法，就是“大胆提问”，不断练习与学习。因为只有这样，才能加强记忆，吸取别人积累下来的经验，转换为自己的资源。

在此要感谢餐饮业中愿意传授厨艺的师傅们，也是因为有他们无私的奉献，才能让台湾的餐饮业发光发热。

賴曉梅



目 录

Chapter 1

西餐简介

- 14 餐饮艺术的终极表现——法国菜
- 18 法国料理之始祖——意大利菜

Chapter 2

主菜常用食材与配料

主菜常用食材

- 22 牛肉
- 24 猪肉
- 25 羊肉
- 25 家禽、野味类
- 26 淡水鱼类、海鲜类
- 28 保存性食品

香草、香料及调味料

- 32 香草
- 34 混合香料、调味料

乳类与油脂类

- 38 乳类与油脂类

Chapter 3

刀具介绍与食材切割法

- 42 刀具分类
- 46 刀具的使用和保养
- 48 鸡的切割法
- 50 鱼的切割法
- 52 蔬菜切割法

Chapter 4

西餐烹饪技法

- 58 余烫
- 58 水煮

- 59 蒸

- 59 煎或炒

- 60 油炸

- 61 焖煮与炖煮

- 61 烩煮

- 61 烧烤

- 62 炭烤

- 62 馅料

- 63 肉类软化处理

- 63 基本慕斯做法

Chapter 5

基本高汤制作

- 66 蔬菜高汤
- 68 鸡骨高汤
- 70 鱼骨高汤
- 72 小牛骨白色高汤
- 74 小牛骨褐色高汤
- 76 鲜虾浓汤
- 78 鸡肉清汤
- 80 牛肉清汤

Chapter 6

基本酱汁制作

常用酱汁

- 86 小牛骨褐色酱汁
- 88 番茄酱汁
- 90 牛骨原浓汁
- 92 鸡骨白色酱汁
- 94 鸡骨原浓汁

基本沙拉酱汁

- 98 美乃滋
- 100 荷兰美乃滋

- 102 千岛沙拉酱
- 104 塔塔酱汁
- 106 法式沙拉酱
- 108 意大利油醋汁
- 110 蓝纹起司沙拉酱
- 112 凯撒沙拉酱

Chapter 7

精选食谱

开胃菜

- 118 鸡肉卷佐覆盆子酱汁
- 120 鲜鱼慕斯佐蓝莓优格酱汁
- 122 鲑鱼派
- 124 野菇镶猪小里脊

汤品

- 128 匈牙利牛肉汤
- 130 鸡肉清汤附蔬菜小丁
- 132 意大利蔬菜汤
- 134 奶油洋菇浓汤
- 136 蒜苗马铃薯冷汤

三明治和沙拉

- 140 华尔道夫沙拉
- 142 凯撒沙拉
- 144 尼斯沙拉
- 146 主厨沙拉
- 148 培根、生菜、番茄三明治
- 150 总汇三明治

主菜

- 154 红葡萄酒烩牛肉
- 156 普罗旺斯烤小羊排

- 158 焖烤小牛膝附鸡豆番茄莎莎
- 160 佛罗伦萨鸡排附野菇饭
- 162 烤半鸡附奶油洋菇饭
- 164 奶油焗鲈鱼附马铃薯
- 166 炸鲑鱼柳附塔塔酱
- 168 奶油洋菇鲈鱼附马铃薯

甜点

- 172 意式香草冻奶
- 174 泡芙
- 176 焦糖布丁
- 178 寒天粉水果果冻
- 180 苹果塔
- 182 布朗尼巧克力蛋糕
- 184 香草戚风蛋糕
- 186 优格水果百汇
- 188 面包布丁
- 190 巧克力慕斯

附录

- 194 西餐常用食材中英文对照表
- 202 温度、重量换算
- 203 食品保存与餐厨卫生
- 206 西式餐厨常用设备认识

西餐大师

新手也能变大厨

许宏裕 赖晓梅 著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

相信很多人都会照着食谱上的指示去采购食材，依食谱的内容调味，跟着食谱去调整火候，全都是依样画葫芦地烹调，但煮出来的食物却大相径庭，让人难以入口。除了有经验不足的原因外，是否也有烹调过程指导不到位的问题呢？与一般食谱书有所不同的是，许宏裕老师以多年的丰富餐饮经验，以及对食材特性的了解、对烹调方式的熟稔、对器具挑选的独特认知，从专业角度对烹调的方法与技巧深入浅出地加以陈述，让任何一个料理新手都能很快变成厨艺达人！

戴勝益

王品集团董事长

1973年希尔顿大饭店开到台湾，引领台湾走向了正规西餐之路，在此之前，西式的餐厅几乎都是有名无实。许宏裕师傅16岁学艺，专攻西餐至今，数次到意大利进修，并参与亚洲的各级国际竞赛，带过无数学徒，其间倾囊相授，从不藏私。赖晓梅师傅亦于16岁开始学艺，专攻甜点，有着丰富的业界经验与教学资历，荣获国际甜点大奖，最擅长“少女的酥胸——马卡龙”，曾为国外贵宾特制“创意马卡龙”，颇受佳评。

这本书是两位师傅首次携手合作的成果，依照书里的内容，读者能轻松地做西餐、甜点，并了解西餐的文化渊源，进而提升享用西餐的品味与素养。随着生活水平的提升，吃西餐已是生活中的一部分了，所以，西餐不只要懂得吃，还要知道如何制作及欣赏。

本书图文并茂，浅显易懂，让“新手也能变大厨”。跟随大师的脚步，从认识食材开始，练好基本功，你也能晋级为料理达人。

展圆国际 麻布茶房

张出那

近年来政府大力推动餐饮业的发展，社会大众的饮食品味也逐渐提升，西餐也随之蓬勃兴起。

坊间虽不乏烹饪书籍，但本书由西餐名厨许宏裕、甜点名师赖晓梅倾力打造，两位大师深入浅出地将专业厨艺融入生活，独具特色。从西餐典故的介绍、食材的认识、器具的正确使用与烹调技巧，到全套西餐的制作，图文并茂，轻松易学，使新手也能快速上手。

本书两位作者具有丰富的西餐烹调经验与大专院校教学经验，并在国际烹饪竞赛中获得过殊荣。

作者凭借多年以来对西餐的钻研，将西餐制作的方法和心得编撰成书，用生动简单的内容来引发读者的兴趣。欣见新书面世，谨缀数语以为序。

台湾餐旅教育学会理事长

德霖技术院校长 洪久賢

清朝的文学家袁枚也是一位美食家，他撰写了一本食谱《随园食单》，是清朝饮食方面的重要著作，系统地论述了烹饪技术和中国南北菜点，开启了我对饮食文化与厨艺的研究兴趣。

古人说“饮食男女，人之大欲”，又说“民以食为天”，在台湾还有一句“吃饭皇帝大”的谚语，可见饮食是我们日常生活中多么重要的一部分。

自1995年高雄餐旅专科学校（2010年改名高雄餐旅大学）建校招生以来，各高职、大专院校相继增设餐饮相关科系或研究所，让餐饮厨艺技术由师徒制的学习，提升到学校的专业教育，近年来餐饮学科更加呈现蓬勃发展之势。

宏裕兄16岁即入行学习西餐烹调，至今超过30年，习得一身烹调的好功夫，西餐制作实战经验丰富，并在校与高雄餐旅大学等院校兼授西餐烹调课程，传承厨艺技术，惠及广大学子。