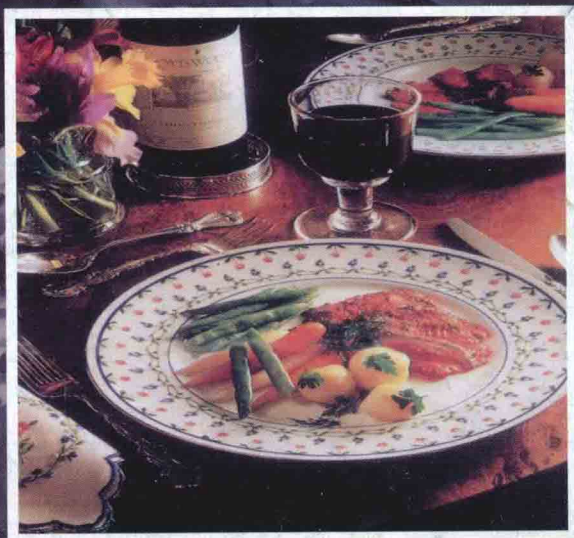


劳动预备制教材 职业培训教材

西式烹调

(中级)



中国劳动社会保障出版社

專業西餐烹調教材 廚師培訓教材

西式烹調

【中職】



中國輕工業出版社

劳动预备制教材
职业培训教材

西式烹调

(中 级)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

西式烹调：中级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写．—北京：中国劳动社会保障出版社，2000.8

劳动预备制职业培训教材

ISBN 7-5045-2830-7

I．西…

II．劳…

III．烹饪－基本知识－西方国家

IV．TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 08085 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:唐云岐

*

北京京安印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 10.875 印张 279 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数:5000 册

定价:18.00 元

读者服务部电话:64929211

发行部电话:64911190

前 言

目前，我国正在推行一项新的劳动制度——劳动预备制，即是对新生劳动力实行追加1~3年的职业教育和培训，帮助其提高就业能力，在具备相应的职业资格后，在国家政策指导和帮助下实现就业。

实施劳动预备制度是深化劳动制度改革的重要措施，是培育和发展劳动力市场的一项基本建设。实施这项制度，对缓解就业压力、保持我国就业局势的稳定和提高劳动者整体素质具有重要意义。

实施劳动预备制，搞好教材建设是重要的一环。为解决当前实施劳动预备制对教材的急需，我们会同中国劳动社会保障出版社组织编写了法律常识、职业道德、就业指导、实用写作、英语日常用语、交际礼仪、劳动保护知识、计算机应用、应用数学、实用物理知识等10门公共课教材，并根据劳动预备制培训的实际需要，编写了电工、计算机、交通、餐饮服务、商业、机械、电子、建筑、会计的专业课教材，供劳动预备制培训单位使用。

实施劳动预备制是一项新的工作，对教材建设提出了新的要求，我们正在抓紧做好这方面的工作。现在编写的这套教材，是劳动预备制教材建设的初步尝试。我们力求通过这套教材，使经过培训的人员掌握从业必备的基本知识和专业技能，具有良好思想品质和职业道德，成为素质较高的劳动者。

在编写这套教材的过程中，编写人员克服困难，在较短的时间内完成了这项工作，在此谨向为编写这套教材付出辛勤劳动的

有关同志表示衷心感谢！

由于编写时间仓促，这套教材尚有许多不足之处，我们将在劳动预备制试点城市试用过程中，听取各方面的意见，再进行修订，使其更加完善。

劳动和社会保障部教材办公室

目 录

第一章 西餐概述.....	(1)
第一节 西餐发展的几个阶段.....	(1)
第二节 西方主要国家的饮食和习惯.....	(3)
复习题.....	(7)
第二章 营养配餐与科学烹饪.....	(8)
第一节 人体必需的营养素.....	(8)
第二节 西餐烹饪主要原材料的营养价值	(21)
第三节 科学烹饪加工与合理配菜	(24)
复习题	(30)
第三章 食品卫生	(31)
第一节 微生物与食品的污染及危害	(31)
第二节 食物中毒	(33)
第三节 食品添加剂	(36)
第四节 饮食卫生、安全生产及法制管理	(39)
复习题	(41)
第四章 西餐常用原材料及初步加工	(42)
第一节 原材料的分类及质量鉴别与保管	(42)
第二节 蔬菜原材料及初步加工	(45)
第三节 肉类原材料的初步加工与保管	(52)
第四节 水产品原料的质量鉴别与保管	(62)
第五节 禽类原材料的质量鉴别与保管	(69)
第六节 乳蛋类及谷物原料与保管	(74)
第七节 调味品的质量鉴别与保管	(82)

第八节 腌渍食品	(98)
复习题	(104)
第五章 少司及汤的制作	(105)
第一节 少司的制作	(105)
第二节 汤的制作	(127)
复习题	(137)
第六章 冷菜的制作	(139)
第一节 冷菜及分类	(139)
第二节 沙拉类菜肴的制作	(140)
第三节 胶冻类菜肴的制作	(146)
第四节 冷肉类菜肴的制作	(153)
第五节 开胃小吃及制作	(165)
复习题	(170)
第七章 西餐的配菜及制作	(171)
第一节 配菜及作用	(171)
第二节 配菜的分类及制作	(172)
复习题	(186)
第八章 热菜烹饪技术及制作	(187)
第一节 烹饪中的热传递	(187)
第二节 西餐制作中的火候	(191)
第三节 用煮的方法制作菜肴	(193)
第四节 用蒸的方法制作菜肴	(200)
第五节 用烩的方法制作菜肴	(204)
第六节 用焖的方法制作菜肴	(209)
第七节 用烤的方法制作菜肴	(212)
第八节 用煎的方法制作菜肴	(227)
第九节 用焗的方法制作菜肴	(236)
第十节 用铁扒的方法制作菜肴	(240)
第十一节 用炸的方法制作菜肴	(244)

复习题·····	(249)
第九章 早餐与面点的制作·····	(250)
第一节 早餐·····	(250)
第二节 面食及甜品的制作·····	(255)
复习题·····	(269)
第十章 西餐的基本就餐形式和服务方式及快餐的制作 ·····	(270)
第一节 西餐的基本就餐方式·····	(270)
第二节 几种快餐的制作·····	(274)
复习题·····	(278)
第十一章 饮食成本管理与计算·····	(279)
第一节 饮食成本管理及成本计算·····	(279)
第二节 饮食产品销售价格的计算·····	(281)
复习题·····	(284)
第十二章 厨房管理与设备的使用和维护·····	(285)
第一节 厨房的组织和管理·····	(285)
第二节 厨房设备、工具及其维护·····	(289)
复习题·····	(300)
第十三章 烹饪实用英语·····	(301)
第一节 日常用语·····	(301)
第二节 厨房用语·····	(302)
第三节 厨房会话·····	(306)
第四节 常用英文词汇·····	(311)

第一章 西餐概述

第一节 西餐发展的几个阶段

西餐是东方国家人民对西方国家菜点的统称。它的发展，是紧随着历史的发展变革而进步，并受到本国的特点及历史渊源影响的。大体可以分为以下三个阶段。

一、中世纪时期

中世纪是指欧洲封建制度时期。这一时期从公元 476 年西罗马帝国灭亡至 1640 年资产阶级革命前。在这期间，法国菜得到了很大程度的发展。据记载，公元 800 年法国夏勒马涅王朝的国王加冕礼上就出现了带有孔雀全身羽毛装饰的孔雀大菜。1533 年，意大利女子卡特琳娜·德·梅蒂西嫁给了法王亨利二世，带来了东方香料和意大利的烹饪方法，使法国菜在此基础上迅速发展起来。从这时开始，制作复杂、口味浓重的菜开始变得细腻并出现了带有少司的鱼菜。历代法国皇帝都很重视美食，路易十四曾在凡尔赛宫举办了有 300 名厨师参加的烹饪大赛，并给获胜者授以蓝带，这就是今天烹饪界“蓝带奖”的起源。路易十五更加崇尚美食。路易十六则享有“美食皇帝”的美称。这种时尚造就了一大批宫廷厨师，使法国菜在宫廷和贵族中发展起来。

在这一时期，由于东西方文化的交融，中国与外国的交往日渐增多。马可·波罗写下了《东方见闻录》，详细地将中国介绍了欧洲。他本人也将中国的丝绸、茶叶、亚洲的香料带到了欧洲，为西餐的发展起到了积极的推动作用。

二、资产阶级革命以后

1640年英国资产阶级革命和法国1789年的大革命推翻了封建的帝王制。从此，宫廷御厨走向社会，宫廷菜肴出现在街头、烹饪技术流传到了民间。这个时期出现了第一本菜谱，作者是法国名厨贝拉特·赛凡。在安东尼·凯莱梅编写的《饮食大典》和奥古斯特编写的《法国烹饪》中，收集了大量的菜谱、烹饪方法，它们被认为是传统西餐的经典，现在西方饮食界已将其视为标准。第二次世界大战后，世界经济的崛起，工业的高速发展，也促进了饮食业的发展。食品加工技术的进步和人们追求高效率的经济意识，导致了烹饪的社会化和工厂化，人们的饮食习惯也伴随着社会变化而发生了显著的变化。

我国明朝末期，西方资产阶级为了扩大市场、寻找商机，纷纷开始与我国沟通，政府间的外交活动也日渐频繁。在这时期，大量的欧洲传教士来到中国。他们在传播教义的同时，也带来了西方的生活习惯和烹饪方法。到辛亥革命以后，中国的西餐业发展已初具规模，出现了各国的风味西餐馆，如北京早在1900年就出现了专营西餐的北京饭店。解放后，由于我国与前苏联和东欧国家交往密切，俄国菜在我国流传一时。

三、现代西餐业的发展

进入二十世纪六、七十年代，各行各业都随着世界经济迅速发展起来。而烹饪界的发展则更加直观。全新的饮食理念在西方国家迅速扩展，主要表现在以下几个方面：

1. 口味趋于清淡 人们意识到黄油、奶油会加重人体肝脏负担，于是告别了口味浓重的少司和大量的淀粉，使菜肴口味也尽量变得清淡些。让每一餐都变成是一种享受，而不是负担。

2. 制作过程由繁到简 逐步用简朴的烹饪手法代替传统的方法，摒弃毫无价值的装饰，缩短了烹饪的时间。

3. 各种蔬菜、水果综合运用 在讲究口味清淡的同时，加大蔬菜水果的摄入量，使营养摄入均衡化。

4. 烹饪手法多样化 西餐的制作不再局限于烤、烩、焖、煎，而是尽可能地引入世界上其他菜系的制作方法。如将亚洲蒸的方法成功地运用于西餐制作。

5. 新技术的运用 当今社会，各种炊事机械、电器、微波炉、电磁炉以及先进的科学技术在烹饪界的运用，大大推动了烹饪界的发展。既简化了厨师的工作，又有助于提高厨师的水平。

6. 加工业的发展，新包装材料的运用，促进了原材料加工业的发展

人类从发明石器到今天发明高科技产品，每一个进步，都蕴藏着深刻的文化内涵，推动了各个领域的发展。近年来，美国式的工厂化生产，在饮食业异军突起，其快捷方便的形式适应了经济发展的需要，将世界烹饪推向了一个新领域。随着社会科技的发展，饮食业的发展也将以更快的速度走向未来。

第二节 西方主要国家的饮食和习惯

在西餐的发展过程中，西方各国之间既相互影响，又保持了各自的传统。下面我们介绍一下几个有代表性的国家的饮食和习惯。

一、法国

法国是一个传统烹饪美食国，烹饪堪称世界第一。法国名厨艾斯克菲 1900 年出版的菜谱一直都被誉为烹饪界的圣经。

法国的葡萄和葡萄酒产量在世界上都占有重要的地位。法国人也十分讲究喝葡萄酒，不同的菜肴一般都要配以不同的葡萄酒。如在吃海鲜、水产品或白色肉时，要喝白葡萄酒或玫瑰色葡萄酒；在吃牛、羊、猪肉和野味时，要喝红葡萄酒。在餐桌上很少饮用烈性酒。

在法国，每个地区都有风格独特的奶酪。奶酪具有很高的营养价值，而且味道鲜美，别具特色。有软的奶酪、硬壳奶酪；有

鲜奶酪、干奶酪；有用牛奶制成的奶酪，也有用羊奶制成的奶酪。法国另一种美食是肥鹅肝。它是通过人工饲养，给鹅填喂特殊饲料使鹅的肝生长成病态的脂肪肝，在法国菜中占有重要地位。在法国南部的橡树林中，野生着一种有独特香味的黑菌，价格昂贵，学名叫“块菰”。它与奶酪、肥鹅肝被并称为法国的三大美食。

法国菜肴选料广泛、精细，讲究火候。除了牛、羊、猪肉、蔬菜、水产品外，蜗牛、野味及野生菌类都可入菜。制作每一盘菜，都要根据客人的要求确定火候。比如煎牛排一般只煎至四、五成熟；烤羊腿只烤到七成熟；牡蛎往往是带血生食。

法国菜还讲究原汁原味，很注意少司的制作。根据需要，有时一些汤汁要煮上几个甚至十几个小时，并在制作时要使用大量的酒，使其汤汁具有强烈的酒香味。此外，法国配菜也都很有讲究。

典型的法国菜肴有法国洋葱汤、鹅肝酱、煎牛排等。

二、意大利

意大利地处欧洲，首都罗马是古代罗马帝国的发源地，是富有美食传统的国家。意大利人发明了餐叉并且将东方的香料运用到烹饪方面。香料传到法国后，推动了法国菜的发展，

意大利菜与法国菜十分相近，但意大利菜具有强烈的地方色彩。在意大利，几乎每个地区都有自己独特风味的菜肴。

意大利人喜食面食和米饭。意大利粉和意大利比萨饼，在世界上更是享有盛名。

意大利的橄榄和橄榄油在世界上占有很重要的位置。橄榄油作为上等的烹饪材料，被广为利用，经过盐渍的橄榄，则成了西餐中常用的开胃菜及配菜。

意大利菜另外一个显著特点就是大量使用香草。自从十三世纪意大利旅行家马可·波罗把亚洲的香料带到欧洲后，意大利人就衷情于此，在烹饪中大量地使用，使意大利菜肴具有浓郁的香

草味道。此外，蕃茄和蕃茄汁的使用也很普遍。

意大利海产品十分丰富。海鲜制作的方法也十分讲究，在西餐中，影响很大。

意大利葡萄酒产量与法国不相上下，葡萄酒与人们的日常生活密切相关。如同橄榄油一样，几乎在烹制每个菜肴时都能见到。

意大利的奶酪也很著名，在制作菜肴时经常使用。意大利的萨拉米肉肠风靡世界。意大利的白色块菰十分名贵。

意大利菜在烹饪方面，讲究保持原材料的自然风味。烹饪方法尽可能地简捷。常见的烹饪方法有烧烤、煎、炒、炸、焖和烩。在烹制过程中尽量保持原汁原味，讲究少司的搭配。

意大利历史悠久，意大利人十分重视传统菜的保留和发扬。代表菜有：意大利浓汤、香草烩海鲜、比萨饼、煎仔牛排等。

三、俄罗斯

俄罗斯历史悠久，俄国菜是受到了法国、意大利、波兰等国家菜系的影响后，逐渐发展起来了具有强烈的民族特色的菜系。

俄国菜口味较重，喜欢甜、酸、咸、辣味，而且用油较多。酸奶油是俄国人喜欢的食品，味酸、多脂肪且营养丰富，有开胃促进食欲的作用。

酸黄瓜、酸白菜也是俄国菜经常选用的原材料。酸黄瓜经常作为配菜或开胃冷盘。

俄罗斯渔业发达，有著名的渔业基地和鱼类加工中心。黑鱼子酱和红鱼子酱在世界上享有盛名。其中黑鱼子酱更为名贵。食用方法也很讲究，一般都用小容器送上桌，并配有专门食用鱼子酱的餐具。

俄罗斯人善饮烈性酒。伏特加是俄罗斯著名的烈性白酒，世界驰名。

俄国菜肴在烹饪方面除了口味浓重，富有民族特色外，其选

料也比较广泛。黑面包是俄国人喜欢的食品。

俄国菜的代表菜有：红菜汤、冷酸鱼、罐焖牛肉、烤羊腿等。

四、英国

英国人烹饪手法以煮、烤、煎、铁扒为主，烹饪方法较简单。

英国菜肴的口味也较为清淡，调味较简单。多由客人根据自己的爱好来调味。

英国菜的选料侧重于牛、羊肉和家禽、野味、鸡蛋等，很少用海鲜。

英国人的饮食习惯比较讲究。英国人十分重视早餐，一般要有煎鱼、煎蛋、煎火腿、煎熏肉、煎泥肠、各种炒蛋、面包、果酱、果汁、咖啡和水果。下午茶也是英国的一种特色，要喝咖啡或红茶，吃些点心。英国人习惯喝茶，把喝茶当作一种享受。英国人的午餐较简单，一般只有一菜一汤，而晚餐是一天的主餐。

英国菜的代表菜如牛尾清汤，烤羊排、梅子布丁等。

五、美国

美国是一个移民国家，没有传统习惯的束缚，这也造就了美国人较随便的饮食习惯。有些人甚至连一日三餐的界限也不分明。目前，美国人的这种作风渐渐被欧洲人接受，甚至有向世界蔓延的趋势。

美国菜大多数源于英国，美国人也喜欢烧烤、牛排。

美国盛产水果，喜欢在制作菜肴时加入各种水果。许多沙拉都以水果为主料。美国菜中甜品很多，也很别致，如各种布丁，各种水果排等。

美国餐饮业机械化大生产领导着世界潮流。大工厂生产的标准快餐如汉堡包、三明治、炸鸡等，虽然在营养配餐方面经常受到营养学家的批评，但其方便、快捷的形式，迎合了现代社会经

济发展的快节奏和人们希望从厨房里走出来的心理，很快就风靡了世界。

复 习 题

1. 简述西餐发展的几个阶段和现代西餐业的特点。
2. 法国、意大利、英国、俄罗斯及美国人的饮食习惯各有
哪些？

第二章 营养配餐与科学烹饪

第一节 人体必需的营养素

食物不断地供给人体必需的物质，以维持人体的正常生长、发育，供给热能，维持生理机能及修补损失等等，这些作用的总和，就叫做“营养”。而在各类食物或食品中所含的能够供给人体营养的有效成分，叫做“营养素”。营养素是人类生命不能缺少的物质基础。

营养素包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六类，分别由碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等元素组成。

蛋白质在人体内最为重要，它与生命的关系极为密切，可以说没有蛋白质便没有生命。糖类是人体各种生理活动和各项劳动所需热量的主要来源。脂类包括类脂和脂肪，类脂中的胆固醇和磷脂是构成细胞膜及参与各种生理活动所必需的、脂肪是体内能源的“仓库”，是糖类物质的后备军。水、无机盐构成一种盐溶液，维持人体的内环境，使细胞生活在稳定的环境里，并参与生理机能的调节。维生素的种类繁多，其功能也是多方面的，在体内物质代谢过程中，发挥着调节作用。

下面分别介绍六大营养素：

一、蛋白质

蛋白质的含量要占人体固体量的 40%，人体的皮肤、肌肉、内脏、毛发、韧带、血液、淋巴等等，都是以蛋白质为主要成