



XDUP 362600

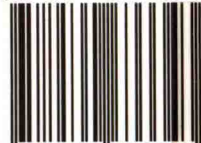
封面设计:  往易传播
WWW.SXJYCB.COM



西式烹调技术
中式烹调技术
中西面点技术
西餐英语

为方便教学, 本书配有电子课件, 请任课教师
登录我社网站 (www.xduph.com) 免费下载。

ISBN 978-7-5606-3334-3



9 787560 633343 >

定价: 49.00元

烹饪技艺系列丛书

西式烹调技术

总策划	徐 涵	安如磐
主 编	刘海英	关 新
副主编	王俊峰	王 建
主 审	邓国民	张 毅 尚远新

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书作者来自学校、企业(酒店)和餐饮行业协会,具有丰富的教学及实践经验。书中介绍了初、中、高级西餐厨师必会的基础烹饪技巧及相关的烹饪原料知识。通过深入浅出的讲解并辅以图示,直观形象地将西式烹调知识展现出来。本书突出体现了学生职业技能与企业岗位的相适应性,以学校教学实训和企业实习实训为主要训练形式,将理论学习与实践训练密切结合、融为一体。

本书分为六个学习领域,分别介绍了刀工训练、配菜的制作、冷少司与沙拉、早餐与快餐、汤菜及热菜制作等知识,涵盖了西餐行业从业必备的基本知识和操作技能。

本书可作为职业院校烹饪专业学生学习用书,也可作为初、中、高级西式烹调师职业技能鉴定考前培训和餐饮业职工培训用书。

图书在版编目(CIP)数据

西式烹调技术/刘海英,关新主编.

—西安:西安电子科技大学出版社,2014.5

烹饪技艺系列丛书

ISBN 978-7-5606-3334-3

I. ① 西… II. ① 刘… ② 关… III. ① 西式菜肴—烹饪—教材

IV. ① TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第074087号

策 划 高樱

责任编辑 张晓燕 蒋亚儒

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西百花印刷有限责任公司分公司

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印 张 17

字 数 422千字

印 数 1~2000册

定 价 49.00元

ISBN 978-7-5606-3334-3/TS

XDUP 3626001-1

****如有印装问题可调换****

序

“国以民为本，民以食为天”，以烹饪为生产环节的餐饮业是我国第三产业的传统产业，国家扩大内需的支柱产业，也是安排就业的主要领域。《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020 年）》强调要大力开发和培养经济社会发展重点领域急需紧缺的专门人才。党的十八大报告也明确要求：“深化教育领域综合改革，着力提高教育质量，培养学生社会责任感、创新精神、实践能力。”要贯彻落实党的十八大精神，就要以提高质量为核心，更加注重教育内涵发展；要坚持科学的教育质量观，把促进人的全面发展和适应社会需要作为衡量质量的根本标准。

为了切实贯彻落实国家有关政策和文件的精神，我们组织策划了“烹饪技艺系列丛书”。本套丛书坚持科学发展观，以现代职业教育“学习领域课程开发设计”为指导，以五星级酒店厨房各岗位工作职责为依托，以企业真实岗位具体的典型工作任务为载体，经过专家多年的探索和积淀，摸索出的行动导向教学理念已被烹饪专业老师熟谙和应用，具有实用性强、特色鲜明的特点。

这套丛书的作者均是既有丰富的教学经验又有丰富的餐饮工作实践经验的业内专家，对当前职教情况、烹饪教学改革和发展情况以及教学中的重难点非常熟悉，对本课程的教学和发展具有较新的理念和独到的见解，能将书中的“学”与“用”这两个矛盾很好地统一起来。这些都为本套丛书的图书质量奠定了坚实的基础。

本套丛书共分为四册，分别是《西式烹调技术》、《中式烹调技术》、《中西面点技术》和《西餐英语》。其中《西式烹调技术》介绍了刀工训练、配菜的制作、冷少司与沙拉、早餐与快餐、汤菜及热菜制作等 6 个学习领域知识，涵盖了西餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中式烹调技术》由浅入深设置了基本功菜肴制作、凉制菜肴制作、考级菜肴制作等10个学习领域知识，涵盖了中餐行业从业必备的基本知识和操作技能；《中西面点技术》根据面点厨师要求具备的基本技能和岗位素养，由浅入深设置了冷水面团制作、面包类制品制作、蛋糕类制品制作等11个学习领域知识；《西餐英语》设计的词汇、词组、对话内容，能够紧密联系实际，体现了英语知识与烹饪专业知识的完美结合。

在丛书的编写过程中，大连市现代服务职业教育集团的相关成员学校给予了大力支持，集团副理事长大连商业学校校长安如磐教授、集团秘书长大连商业学校副校长邓国民教授多次对丛书编写悉心指导；大连餐饮行业协会、大连富丽华大酒店、大连香格里拉大饭店、大连浪琴酒楼、大连新海味餐饮公司、大连教育学院职教部的相关领导都给予了技术指导，并提出修改意见；大连商业学校、大连市烹饪职业中专的一线老师、西安电子科技大学出版社的各位编辑对本套丛书的出版都倾注了大量心血。

本套丛书是为适应目前职业教育改革和发展的有益尝试。希望本套丛书能为烹饪专业的教育发展，为培养具有综合能力的技术型、技能型的烹饪专业人才做出贡献。

沈阳师范大学职业教育研究所 徐涵

2014 年 1 月

编审专家委员会名单

总策划 徐涵

顾问 戴书经 林 波 尚远新

主任 安如磐

副主任 邓国民

成 员(排名不分先后)

李文东 王俊峰 山 崴 刘海英 刘镇宝

武 军 曹星星 王润鹏 王 静 孟令涵

刘 丽 董继红 关 新 王 建 闫晓旭

刘欣苑 郝惠敏

前言

烹饪专业是传统服务类专业,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)》提倡职业教育新理念,职业教育要积极与行业企业职业岗位相对接,参照相关的职业资格标准,改革课程体系和教学内容。为此,我们以市场为导向,以行为适用为基础,紧紧把握职业教育所特有的基础性、可操作性和实用性等特点,尽可能以实践操作来阐述理论。

《西式烹饪技术》,以“烹饪要注重每道程序,不能省略任何步骤”的烹饪学习为基本宗旨讲述了基础的烹饪技巧、相关的制作过程以及烹饪原料等内容,介绍了刀工训练、配菜的制作、冷少司与沙拉、早餐与快餐、汤菜及热菜制作等6个学习领域知识,每个学习领域下设若干典型工作任务,每项典型工作任务由任务描述、任务分析、学习内容、相关知识、知识拓展、思考练习、项目实训等部分组成。涵盖了西餐行业从业必备的基本知识和操作技能,着力突出技能的训练,通过简单易懂的讲解,深入浅出、图文并茂地将西式烹调知识直观形象地展现出来。

本书以教育部职业教育烹饪专业课程设置基本要求及人力资源和社会保障部西式烹调师职业技能鉴定标准为依据,结合西餐行业的发展现状,以西餐实用的烹饪技法为主,突出示范性教学,注重在操作细节上做详尽的指导,具有以“理、实、德一体化”为导向和顺应“双证制”要求的特点。为了充分体现本书的先进性和科学性,尽量反映现代科技、餐饮业中广泛运用的新原料、新工艺、新技术、新设备、新理念等内容,我们适当地介绍了本学科的最新研究成果和国内外先进经验,以体现出时代特色和前瞻性。

本书由刘海英、关新任主编,王俊峰、王建任副主编,邓国民、张毅、尚远新任主审。全书由刘海英统筹定稿,书中文字内容的撰写、摄影和照片的后期处理及多媒体制作由关新完成,王建、王俊峰、吕健停、姜秋实、钱武杰、王升伟、魏湘杰、唐广智、侯青毅等参与了编写、菜肴的制作及技术指导工作。

在本书的编写过程中,得到了大连餐饮行业协会西餐专业委员会、大连富丽华大酒店、大连香格里拉大饭店、大连商业学校、大连市烹饪职业中专、沈阳旅游学校及大连市教育学院职教部的领导和西餐专业同行的指导和支持,在此表示感谢。

由于编者水平有限,本书中难免存在不妥与疏漏之处,敬请读者不吝指正。

编者

2013年12月

目 录

绪论	1
学习领域一 刀工训练	9
任务一 洋白菜的切制	10
任务二 土豆丝的切制	16
任务三 胡萝卜丝的切制	21
任务四 橄榄球的制作	25
任务五 苹果削皮	31
学习领域二 配菜的制作	40
任务一 炒西兰花	41
任务二 炒东方米饭	48
任务三 火腿意面	53
任务四 炸土豆泥	59
任务五 煎瑞士土豆饼	64
任务六 炸蔬菜	71
学习领域三 冷少司与沙拉	77
任务一 马乃司	78
任务二 土豆沙拉	84
任务三 华道夫沙拉	88
任务四 凯撒沙拉	91
任务五 厨师沙拉	97
任务六 胶冻类菜肴	101
学习领域四 早餐与快餐	110
任务一 西式炒蛋	111
任务二 西式煎蛋	114
任务三 火腿芝士蛋卷	118
任务四 火腿鸡蛋三明治	122
任务五 吞拿鱼三明治	126
任务六 总汇三明治	130
任务七 牛肉汉堡	134
任务八 火腿披萨	141
学习领域五 汤菜制作	147
任务一 清汤类菜肴	148
任务二 冷汤类菜肴	152
任务三 奶油汤类菜肴	158
任务四 蔬菜汤类菜肴	165

任务五 海鲜汤类菜肴172

学习领域六 热菜制作179

任务一 炸类菜肴——炸火腿芝士猪排180

任务二 煎类菜肴——黄油柠檬煎鱼189

任务三 炒类菜肴——炒俄式牛肉丝199

任务四 铁扒类菜肴——扒牛扒黑胡椒少司205

任务五 温煮类菜肴——煮鱼鸡蛋少司212

任务六 沸煮类菜肴——煮牛胸配蔬菜219

任务七 蒸类菜肴——蒸瓢三文鱼、比目鱼224

任务八 烩类菜肴——匈牙利烩牛肉229

任务九 焖类菜肴——红酒汁焖猪排卷237

任务十 烤类菜肴——香草烤羊排246

任务十一 焗制类菜肴——芝士焗猪排250

任务十二 串烧类菜肴——海鲜串255

绪论

西餐是世界三大菜系之一。世界三大菜系是指以中国烹饪为首的东方菜系，以法国烹饪为首的西方菜系，以土耳其烹饪为首的中东菜系。可见，西餐在世界烹饪中是处于核心和主导地位的，是世界菜系的重要组成部分，是世界烹饪艺术中的一颗璀璨的明珠。

一、西餐的概念

西餐是中国人和其他东方人对西方各国菜点的统称，广义上讲，也可以说是对西方餐饮文化的统称。所谓“西方”，习惯上是指欧洲国家和地区，以及由这些国家和地区的人口为主要移民的北美洲、南美洲和大洋洲的广大区域。西餐主要是指以上区域的餐饮文化。

二、西餐在中国的传播与发展

西餐真正传入中国还是在 1840 年鸦片战争以后，当时中国的门户被打开，西方人大量进入我国，西餐技术也逐渐为我国厨师所掌握。到光绪年间，在外国人较多的上海、北京、广州、天津等地，出现了由中国人经营的西餐厅(当时称“番菜馆”)，以及咖啡厅、面包房等。据清末史料记载，最早的“番菜馆”是上海福州路的“一品香”，继之为“海天春”、“一家春”、“江南春”、“万家春”等；在北京最早出现的是“醉琼林”、“裕珍园”等。1900 年，两个法国人在北京创办了北京饭店，1903 年建立了得利面包房。此后，西班牙人又创办了三星饭店，德国人开设了宝珠饭店，希腊人开设了正昌面包房，俄国人开设了石根牛奶厂等。从 20 世纪 20 年代初开始，上海西餐也得到了迅速发展，出现了几家大型的西式饭店，如礼查饭店(现浦江饭店)、汇中饭店(现和平饭店南楼)、大华饭店等。进入 20 世纪 30 年代，上海又相继建起了国际饭店、华懋饭店、都城饭店、上海大厦等。这些饭店除接待住宿外，都以经营西餐为主。此外，广州的哥伦布餐厅、天津的维克多利餐厅、哈尔滨的马地尔餐厅等也都很有名气。总之，20 世纪二三十年代是西餐在中国传播和发展最快的时期。

1949 年建国以后，西餐在中国又有了新的发展。北京在 20 世纪 50 年代建成的莫斯科餐厅、友谊宾馆、新侨饭店及北京饭店西楼等都设有西餐厅。由于当时中国与前苏联及东欧国家交往密切，所以 20 世纪五六十年代我国西餐主要发展了俄国菜。

改革开放以来，西餐日益成为全国城市餐饮消费的重要文化追求，加之近年来大量的



国外餐饮品牌的引入,极大地丰富了餐饮市场,也为西餐业的发展开拓了广阔的前景。西餐菜系也出现了以法国菜为主,英、美、意、俄等菜式全面发展的格局。西餐业在近几年出现了比以往任何时候都快速发展的趋势,并迅速地成为了一个产业,在餐饮经济发展中发挥着重要的作用。

1. 我国西餐业的发展显示出强大的生命力

在已经调查过的30个省市中,都有西餐企业,60%以上的地级城市也有西餐。目前,西餐业的网点发展非常迅速,很偏远的地方也有西餐,像云南丽江、西藏拉萨、宁夏银川等。与中餐比较,西餐发展速度更快,触角更长,表现出强大的生命力。

2. 多样化丰富了西餐消费者的选择

西餐这种业态从一出现即显示出多样化特色,从高档到中档再到低档,从传统的西餐到便餐、茶餐同时出现,多种业态在西餐企业中发展得相当丰富,而且每种业态都有相当一部分的消费群在追捧,使西餐的消费出现了多层次、多品种的局面,表现出了十分活跃的生命力。

3. 连锁化推进了西餐业的品牌效应

很多西餐企业是靠品牌、靠连锁迅速发展起来的,从调查中可看到,连锁企业占有16%的份额,表现出西餐企业一进入市场,即以现代化的风格与形式推进。品牌化、连锁化使西餐企业从初级阶段很快进入到相对的成熟阶段,这对企业的经营产生了非常好的推动作用,特别是对企业经营品牌的附加值产生了非常好的作用。西餐企业品牌包装的成熟度和对消费者的吸引力已超过了中餐。

4. 西餐业要求有一支高素质的员工队伍

在调查中发现,西餐厨师和服务人员的比例很小,这个比例说明西餐服务人员的队伍在减少,它已不是非常密集型的服务。西餐的经营要求有一支比较高素质的服务、管理人员队伍,西餐企业从品牌包装到环境营造以及菜品制作,都对服务人员提出了更高的要求。

5. 西餐消费呈枣核形,高低差距不大

西餐的枣核形消费是指价格低西餐不太多,特别昂贵的也不多,都集中在中间的层面,高低差距不大。这个消费特点说明消费群体相对集中和稳定,西餐业定位在对西餐有追求的消费群体上,这种准确的定位给经营者带来了高效益,带来了稳定的客源,也给其管理带来了方便。

从以上几个特点,可以看出西餐业正以强大的生命力进入中国餐饮市场,进入大众生活。这一进步与日益提高的中国城镇消费需求相吻合。

三、西式烹饪的特点

正宗的西餐,从原料上讲,主料突出,营养丰富,讲究色彩,味道鲜香;从外观上看,形色多样,摆设精致;从口味上品,鲜美香醇,老嫩讲究,干湿搭配;从就餐上讲,礼仪讲究,餐具精致。除了这些,西餐还有工艺独特、设备考究、营养丰富、分餐健康等特点。在用料、烹调操作及厨房设备等方面,西餐有如下的共同特点。

1. 设备工具先进

西餐所使用的厨房设备工具高效节能,安全卫生,如微波炉、电磁灶、可调节性电油锅、电脑自动炒菜锅、智能机器人厨师等,许多工艺已由机械化发展到电子化。他们的原料加工也大都使用精密的食品机械,如切肉机、切菜机、绞肉机等机械齐全,切出的原料均匀整齐,科学化、规范化程度很高。



2. 营养组配和卫生管理科学严格

西餐工艺对原料的组配科学严格,统一配方,统一规格,营养均衡合理,同一产品的风味质量不受制作数量和制作速度的影响。在西菜中,一般什么样的肉类就要配什么样的少司和素菜,都有严格的规定,不能逾矩。

西餐的每一餐都有一定的规格,畜、禽、水产、蔬菜、水果等合理搭配,兼具人体需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐以及维生素等各种营养成分。在烹调操作上,根据原料的不同性能,尽可能保存其原有的养分,如牛排须整条存放,随烹随斩,以防养分流失。

在卫生方面,西餐菜肴是以客为单位,采用分食制。餐具分清,上菜次序分清,各种酒类盛器分清,生熟冰箱分清,冷菜热菜分清。如冷菜要预先制作,贮存于熟食冰箱冷却,它的配菜辅料,各种生食蔬菜及新鲜果品等都要药物消毒,然后才能食用。又如热菜,需现做现吃,其盛器每只都要焯热方可使用,如此既焯干了盛器中残存的水迹,又保证了热菜的质量。听装食物应随启随倒,不能在原有听内贮存,以防氧化变质等。

3. 烹调方法别具一格

西餐菜肴通常以份为单位,或称一客,单份操作,现吃现烹。所以西餐菜肴既可保证质嫩色佳,又给人以味道鲜美之感。如烩鸡片需逐客进行,煎牛排一次最多也不超过三客,以保证菜肴的色香味形。有的菜肴的工艺也较复杂,如制作奶酪焗肉面,就须经过炒、炆、打、切、装、刮、撒、焖、焗九道工序。炸一块猪排,也需要斩块、拍松、断筋、拌料、拍粉、拖蛋、搽粉、油炸八道工序才能完成。

西餐常用的烹调方法有煎、炸、焗、烤、烩、烘、熏、铁扒、铁板煎等,其中铁扒、烤、焗在西餐中更具特色。许多高档菜多用铁扒、烤、铁板煎等方法烹制,如烤火鸡、铁扒牛排等。由于西菜原料厚大,烹制时各种调料不易入味,所以大都伴有少司。调味少司一般与主料分开单独烹制。西餐除少数品种荤素混合制作外,大部分要求荤素分开烹制。

4. 选料精细,要求严格

制作西餐菜肴选料极为精细,在质量和规格方面都有严格的要求。如牛肉要用小黄牛、仔牛和乳牛;羊肉要用小的乳绵羊;家禽多用嫩鸡、阉鸡和童子鸡;水产鱼类也须精选,大多要斩去头尾,剔净骨皮,取其净肉制作。原料的取用也十分严谨,以牛排为例,整条牛排可做搁肩、巴德好司、梯蓬、菲力、汤纳陀、朗姆、沙朗等七八个品种,而烹制巴德好司仅能取用其中的一小段,总共才4斤左右,只能做三客。烹制梯蓬也只能从中取用一小段,总共5斤左右,只能做四客。

此外为了适应分食制的需要,要求原材料不仅质优,且形质应相近,大小均匀。有些菜肴有时也整只制作,但一般都只用于西餐宴会大餐。如圣诞大餐中的“圣诞火鸡”就是整只制作的。

5. 调料讲究,品种多样

西餐菜肴除主料精选外,调料也十分讲究,往往制成一种菜肴,需要多种调料方可完成。如用途较为普遍的红少司,就须采用褐色汤、葱头、胡萝卜、胡椒粒、香叶、芹菜、大蒜、番茄酱、辣椒油、糖、盐、柠檬、黄油、面粉等十多种原料。又如烹调和佐餐时广泛使用的辣酱油,是用三十多种原料制成的。

调料品种多样,如烹制甜味用的糖就有砂糖、蜂蜜糖、方糖、冰糖、红糖、糖粉、黑糖油、金糖油、饴糖等十多种。西餐常用酒作为调料,做什么菜用什么酒,常用酒有白兰地酒、金酒、舍利、朗姆及葡萄酒等。各种奶制品也常作为调料用在西餐菜肴的烹制中。



6. 注意肉类菜肴的老嫩程度

西餐对肉类菜肴,特别是牛肉、羊肉的老嫩程度很讲究。服务员在接受点菜时,必须问清宾客的要求,厨师应按宾客口味进行烹制。一般肉类有5种不同的成熟度,即全熟、七成熟、五成熟、三成熟、一成熟。

7. 装盘精致美观,荤素搭配适宜

西餐菜肴的装盘层次分明,色彩鲜艳,讲究原料之间色彩的自然搭配、形状的巧妙配合等,尤其喜欢用立体的、抽象的或是各种空间几何图案和造型来变化、装饰菜肴,以突出一种自然的美感,但很少用具体的形象装饰,这一点和中餐常用的盘饰有很大的区别。

四、西方主要国家餐饮业发展概况及菜式特点

不同国家的人有着不同的饮食习惯,有种说法非常形象,说“法国人是夸奖着厨师的技艺吃,英国人注意着礼节吃,德国人考虑着营养吃,意大利人痛痛快快地吃……”现在,我们就来看看不同国家西餐的主要特点。

(一) 西菜之首——法式大餐

法国是公元 476 年古罗马帝国灭亡后在其废墟上逐渐建立起来的国家,在此以前它是古罗马的一个省,称为外高卢。当时就有一些雅典和罗马的有名的厨师来到这里,奠定了法国菜的基础。到 16 世纪欧洲文艺复兴时期,意大利盛行的一些名菜,如烩牛仔核、煎嫩牛排及各种少司的制作方法都传到了法国,使法国菜更加丰富起来。到法王路易十四时期,法式菜发展到一个高峰,此时法国国力强盛,路易十四还经常在刚刚落成的凡尔赛宫为他的 300 名厨师举办烹饪大赛,优胜者由皇后授予绶带,此奖项即是流传至今的蓝带奖。此后的路易十五、路易十六也都崇尚美食。在这种环境的影响下,厨师成了一个新兴职业,并且名厨辈出,烹饪著作也很多,从而奠定了法式菜在西餐中的重要地位。

法国人从不吝啬在吃上花钱,一向以善于吃并精于吃而闻名,他们对于菜肴的色泽、味道、外形以及营养成分的搭配都非常的讲究。法国菜口感细腻,酱料美味,餐具摆设华美,简直可称之为一种艺术。

法式西餐在世界上占有突出的地位,成为欧美西餐的公认代表,在西方食坛上享有盛誉,法国人也以自己的烹调技术而自豪。这首先得益于其优越的地理条件,法国的农牧业都很发达,粮食和肉类除自给外还有部分出口。此外,法国的香槟酒、葡萄酒、白兰地酒及奶酪也都著称于世。

法国菜有很多特点,主要体现在以下几方面:

1. 选料广、精、鲜

一般说西餐在选料上局限性较大,而法国菜的选料却很广泛,如各种海鲜、蜗牛、黑菌、洋百合、椰树心、马兰等皆可入菜。另外,法式菜对原料的要求也非常严格,讲究精而新鲜,不合要求的原料绝不使用,或降级使用。

2. 讲究原汁原味

法国菜非常重视少司的制作,一般要由专门厨师制作,有些汤汁要煮8小时以上,而且做什么菜用什么少司,也很讲究,如做牛肉菜肴用牛骨汤汁,做鱼类菜肴用鱼骨汤汁,再加上菜肴本身的原汁,使菜肴富有原汁原味的特点。

3. 追求菜肴鲜嫩

法国菜追求鲜嫩,要求菜肴水分充足,质地鲜嫩。如牛排一般只要求三四成熟,烤牛肉、烤羊腿只需七八成熟,有些海鲜还喜欢生食。



4. 喜欢用酒调味

法国盛产酒类，所以烹调中喜欢用酒调味，而且做什么菜用什么酒，也很讲究。酒的用量很大，以至很多法国菜都带有酒香气。

典型的法国菜有焗蜗牛、马赛鱼羹、鹅肝排、巴黎龙虾、红酒山鸡、沙福罗鸡、鸡肝牛排、烤羊腿、奶油梭鱼、普鲁旺斯鱼汤、斯特拉斯堡奶油圆蛋糕等。

(二) 西菜始祖——意式大餐

意大利地处南欧的亚平宁半岛，优越的地理条件使意大利的农业和食品工业都很发达，其中面条、奶酪、沙拉米肉肠著称于世。意大利历史悠久，据传公元前 753 年 4 月 21 日罗马城开始兴建，并把该日定为国庆日。至公元前 2 世纪后期，它已成为拥有大部分西、南欧和部分北非及西亚地区的强大帝国。罗马帝国在吸收了古希腊文明的基础上发展了古罗马文明，成为当时欧洲的政治、经济、文化中心，餐饮文化也很快发展到一个新水平，当时古罗马宫廷的膳房已形成庞大的队伍，并有很细的分工。厨师总管的身份与贵族大臣相同，烹调方法日臻完善，并发明了数十种少司的制作方法。

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。

意大利菜在世界上享有很高声誉，是西餐烹饪始祖，可以与法国、英国媲美。意式菜对整个欧洲的烹饪有很大的影响。其中面条、奶酪和萨拉米香肠著称于世。

意大利菜的特点主要体现在以下几方面：

1. 注重传统菜肴

意式菜历史悠久，传统菜肴很多，在菜肴制作上比较保守，喜欢炫耀自己的传统菜，如：传统菜中的红烩、红焖的菜肴较多，而现今流行的烧烤、铁扒的菜肴相对少。

2. 讲究原汁原味，突出食物的本味

意大利菜很早就讲究制作少司，着重食物的本味，菜味浓厚，原汁原味，或直接利用原料自身的鲜美味道，调味直接、简单，常用番茄、番茄酱、橄榄油、香草、红花等调味料。

3. 以面食做菜，品种丰富

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。面食既可做汤，又可做菜，也可做沙拉，这是意大利菜肴的重要特点。

典型的意大利菜有通心粉素菜汤、焗馄饨、奶酪焗通心粉、肉末通心粉、比萨饼，意大利蔬菜汤、弗洛伦萨焗鱼、罗马式鸡、提拉米苏、米兰式猪排、意式馄饨等。

(三) 简洁与礼仪并重——英式西餐

英国的农业不发达，粮食每年都要进口，英国人也不像法国人那样崇尚美食，因此英国菜相对来说比较简单，英国人也常自嘲自己不擅烹调。但英式菜早餐却很丰盛，素有“big breakfast”即丰盛早餐的美称，受到西方各国的普遍欢迎。

英国人习惯清晨起床喝浓茶，俗称被窝茶。英国的传统早餐非常丰富，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，除了一汤一菜外，还要加上沙拉和甜食。

另外，英国人喜欢喝茶，习惯在下午 3 点左右吃茶点，一般是一杯红茶或咖啡再加一份点心，平均每人每年茶叶的消费量居世界之冠。英国人把喝茶当作一种享受，也当作一种社交手段。朋友们在一起一边喝茶，一边聊天，如遇对方有伤心事时，递上一杯好



茶，是一种安慰的表示。

英国的饮食烹饪，有家庭美肴之称。英国人比较重视餐饮礼节，烹调讲究口味清淡，油少不腻，量少而精，调味时较少用酒，调味品大都放在餐台上由客人自己选用。

英式菜肴的烹调方法多以蒸、煮、烧、熏见长。

英国菜的特点主要体现在以下几方面：

1. 口味清淡、油少不腻

英国菜选料的局限性比较大，英国虽是岛国，但渔场较少，所以英国人不讲究吃海鲜，比较偏爱牛肉、羊肉、禽类、蔬菜等。

2. 烹调简单

英国菜的制作大都比较简单，肉类、禽类、野味等大都整只或大块烹制。另外，调味也比较简单，口味清淡，油少不腻，但餐桌上的调味品种类却很多，由客人根据自己的爱好调味。

3. 选料不广

典型的英国菜有煎鸡蛋、土豆烩羊肉、烤鹅填栗子馅、牛尾浓汤、鸡丁沙拉、烤大虾苏夫力、薯烩羊肉、烤羊马鞍、冬至布丁、明治排、炸鱼排、巧克力布丁等。

(四) 营养快捷——美式菜肴

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，早上起得迟。他们不喜欢喝茶，爱喝加冰的凉开水或矿泉水。

1. 喜欢用水果做菜

由于美国盛产水果，所以用水果做菜比较普遍，而且用量也较大，有咸里带甜、口味别具特色的特点。

2. 注重营养

美国人的饮食首先看重的是营养，其次才是菜肴的味、香、色，所以不同人群的营养配餐，在美国非常普及。发展到现在，美国在饮食上更流行低脂肪、低胆固醇的菜肴，甚至出现了一部分“素食主义者”。

3. 甜食讲究

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

4. 开创了火鸡菜肴

火鸡本是北美南部的野生动物，美国人逐渐把它作为在感恩节、圣诞节等重大节日食用的必备菜肴，并影响了整个西方世界。

典型的美国菜有华道夫沙拉、烤火鸡配苹果、菠萝火腿扒、橘子烧野鸭、美式牛扒、马里兰炸鸡排、苹果沙拉、糖酱煎饼等。

(五) 西菜经典——俄式大餐

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。

俄式菜肴口味较重，喜欢用油，制作方法较为简单。口味以酸、甜、辣、咸为主，酸黄瓜、酸白菜往往是饭店或家庭餐桌上的必备食品。烹调方法以烤、熏、腌为特色。俄式菜肴在西餐中影响较大，一些地处寒带的北欧国家和中欧国家的人们日常生活习惯与俄罗斯人相似，大多喜欢腌制的各种鱼肉、熏肉、香肠、火腿以及酸菜、酸黄瓜等。



1. 传统菜油性较大

由于俄罗斯大部分地区气候比较寒冷，人们需要较多的热能，所以传统的俄国菜油性较大，许多菜做完后要浇上少量黄油，部分汤菜上面也有浮油。随着社会的进步，人们的生活方式也在改变，到了 20 世纪六七十年代后，俄国菜也逐渐趋于清淡。

2. 口味浓厚

俄国菜的口味比较浓厚，酸、甜、咸、微辣各味俱全，喜欢用酸奶油调味，并喜欢吃大蒜、葱头。

3. 讲究冷小吃

俄国菜讲究冷小吃，常见的有酸黄瓜、酸白菜、腌青鱼、鱼子酱等，口味酸、咸爽口，其中鱼子酱颇负盛名。

典型的俄国菜有鱼子酱、红菜汤、罐焖牛肉、莫斯科烤鱼、什锦冷盘、罗宋汤、酸黄瓜汤、冷苹果汤、红烩牛肉、鱼肉包子、黄油鸡卷等。

(六) 严谨实惠——德国菜肴

德国也是在古罗马帝国灭亡后由日耳曼诸部落逐渐建立起来的国家，中世纪时期一直处于分裂状态，直至 1870 年才真正统一。德国菜不像法国菜那样加工细腻，也不像英国菜那样清淡，在西餐中以经济实惠而著称。德国人是名副其实的“大块吃肉，大口喝酒”的民族。由于德国人喜爱运动，食量较大，以肉食为主，因此大部分德国名菜都是猪肉制品，德国人对饮食并不讲究，喜欢水果、奶酪、香肠、酸菜、土豆等，不求浮华只求营养实惠，首先发明自助餐。

1. 肉制品丰富

德国的肉制品种类繁多，仅香肠一类就有上百种，著名的法兰克福肠早已驰名世界。德国菜中有不少是用肉制品制作的菜肴。

2. 口味以酸、咸为主

德国菜中的酸菜使用非常普遍，经常用来做配菜，口味酸、咸，浓而不腻。

3. 食用生鲜菜肴

一些德国人有吃生牛肉的习惯，如著名的鞑靼牛扒，就是将嫩牛肉剁碎，拌以生葱头末、酸黄瓜末和生蛋黄食用。

4. 用啤酒制作菜肴

德国盛产啤酒，啤酒的消费量居世界之首，一些菜肴常用啤酒调味。

典型的德国菜有柏林酸菜煮猪肉、酸菜焖法兰克福肠、汉堡肉扒、鞑靼牛扒、咸猪手、柏林式炸猪排、红酒火腿、法兰克福香肠等。

五、西餐从业人员的素质要求

在现代餐饮企业里，企业成功的关键是员工素质。厨房作为现代餐饮企业中最最重要的一个部门，其员工素质的好坏是企业成功的关键。西餐行业对厨房员工素质的要求更高，主要体现为员工基本的职业素质和职业道德。

1. 西餐厨师职业素质

(1) 西餐厨师必须具有中等文化知识基础，能了解不同国家和地区的风俗习惯、宗教信仰、民族礼仪和饮食喜忌，具有一定的口头和书面组织、表达能力。

(2) 西餐厨师要掌握基本的成本核算和控制方法，具有查看和分析有关财务报表和成本控制的能力。



(3) 西餐厨师还要有基本的英文读写能力，需要掌握英文的烹饪原料和制作方法的基本知识以及英文菜单。

(4) 西餐厨师要懂得营养的搭配组合，掌握食物中毒的预防和食品卫生知识。

(5) 西餐厨师要熟练地掌握烹调工艺和原料学等知识，熟悉烹饪设备及工具的使用及基本维护。

(6) 西餐厨师还要有一定的色彩搭配及食物造型艺术，掌握一定的实用美学知识，这样才能开发出好的菜肴。

2. 西餐厨师职业道德

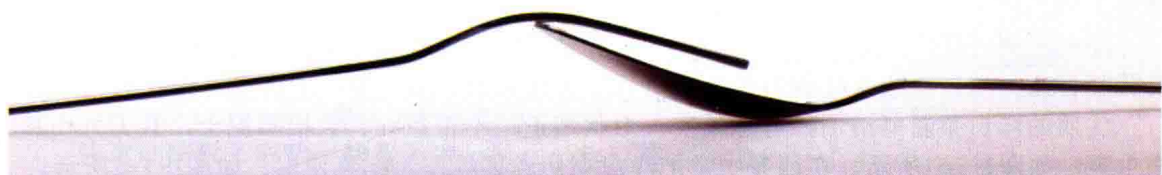
(1) 西餐厨师必须有很好的职业道德和职业观，有积极的工作态度和较高的文化素质，能做到敬业爱岗，并且具有较高的职业技能水平。

(2) 西餐厨师必须热爱烹调工作，要有勇于突破自我的能力，有研制、开发受客人欢迎的菜肴新品的能力。

(3) 西餐厨师要有良好的卫生习惯和正确的工作态度，能吃苦耐劳、任劳任怨。

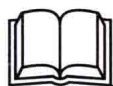
(4) 西餐厨师还要有服务大众的崇高理想，能够满足大众的需求，奉献社会、服务社会，能严格遵守各项规章制度。

学习领域一 刀工训练



“工欲善其事，必先利其器”。在烹饪过程中，刀工是非常重要的烹饪操作环节。一名经验丰富的厨师，必须有识别刀具的眼光、熟练使用刀具的技能和感觉。人们常说服务行业有“三把刀”，其中的一把就是厨师手中的菜刀。一条鱼，在厨师的手里，几刀下去，成了一朵绽放的菊花；一只鸡，几分钟后，骨头被剥离出来，而皮肉则完整地保留。在电视里，我们经常看到厨师精湛的刀工技艺，那轻巧如飞的运刀手法，使原料转眼间薄如蝉翼、细如发丝。随着社会的发展，烹饪器具的机械化程度越来越高，但刀工技术仍是检验一名厨师基本功的标准之一，精湛的刀工技术是优秀厨师必须具备的技能。

“优材优用，大材大用，物尽其用，减少浪费”是刀工的基本原则。在本学习领域中，你将学会用“直刀法”、“平刀法”等刀工技术加工蔬菜和水果，为将来的学习打下基础，也为成为一名合格的厨师迈出第一步。



能力目标

- 能运用不同的刀法切制原料
- 切制好的原料能够做到不连刀，整齐划一
- 规范切制原料时的站姿、持刀及运刀的姿式和动作
- 熟悉刀具、砧板等相关用具的使用和保养方法
- 了解所用蔬菜的性能、特点及常规切制方法
- 能在不断的练习中坚定学好刀工技术的信心