

西式
Cuisine

操作篇 & 理论篇

烹调师
基础

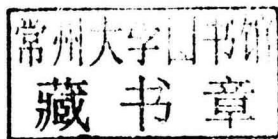
上海市青浦区初等职业技术学校 编著



上海科技教育出版社

西式烹调师基础

上海青浦初等职业技术学校 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

西式烹调师基础/上海市青浦区初等职业技术学校
编著. —上海:上海科技教育出版社,2018.2

ISBN 978-7-5428-6644-8

I. ①西… II. ①上… III. ①西式菜肴—烹饪
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294221号

责任编辑 王克平

封面设计 李梦雪

西式烹调师基础

上海市青浦区初等职业技术学校 编著

出版发行 上海科技教育出版社有限公司
(上海市柳州路218号 邮政编码200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.co

经 销 各地新华书店

印 刷 上海普顺印刷包装有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 5.25

版 次 2018年2月第1版

印 次 2018年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6644-8/TS·35

定 价 36.00元



操作编

- 第一章 基础原料加工 ... 4
- 第二章 冷菜制作 ... 15
- 第三章 三明治制作 ... 40
- 第四章 汤菜制作 ... 44
- 第五章 热菜制作 ... 59



理论编

- 第一章 认识西餐 ... 98
- 第二章 西餐常用调味品 ... 103
- 第三章 西餐制作的专用设备 ... 107
- 第四章 典型的西式菜肴 ... 117
- 第五章 西式菜肴原料预处理 ... 124
- 第六章 西式菜肴制作准备 ... 143
- 第七章 西式厨房的卫生与安全 ... 151

附录:题库

- 一、是非题 ... 162
- 二、单项选择题 ... 164
- 三、多项选择题 ... 166



· 操 作 编 ·

- 基础原料加工
 - 冷菜制作
 - 三明治制作
 - 汤菜制作
- 热菜制作



第一章 基础原料加工

1. 土豆的刀工处理

- (1) 将洗净外皮的土豆用水果刀以削旋的方式去皮(图1-1-1)。
- (2) 取最长的一刀将削皮土豆从中间剖开,然后将剖面朝下放在菜板上(图1-1-2)。
- (3) 从稍尖的一端开始将土豆一刀连一刀切成厚为2~2.5mm的片(图1-1-3)。
- (4) 将土豆片切成粗为2~2.5mm的丝(图1-1-4)。
- (5) 将土豆切成厚约8mm的厚片,再切成粗约8mm的条(图1-1-5)。
- (6) 将土豆条切成8mm见方的粒(图1-1-6)。
- (7) 将土豆切成长约6cm、宽约3cm见方的段(图1-1-7)。
- (8) 将土豆段用水果刀修成大小匀称、整齐光滑的腰鼓形(图1-1-8)。



图1-1-1 土豆去皮



图1-1-2 土豆剖开



图1-1-3 土豆切片

6 西式烹调师基础



图 1-1-4 土豆切丝



图 1-1-5 土豆切条



图1-1-6 土豆切粒



图1-1-7 土豆切段



图1-1-8 土豆切腰鼓形

🍒 操作要点

- (1) 土豆切片的刀法为推切法,保持厚薄均匀。
- (2) 土豆片应摆放整齐后再切丝或切条,以便保持粗细均匀。
- (3) 土豆切后,须及时放入清水中防止氧化。
- (4) 切腰鼓形土豆运刀时,须一手用食指和拇指捏紧土豆段两端,一手持刀一刀划到底,尽量使得每个刀面的大小一致。
- (5) 其余根茎类蔬菜,如红菜头、胡萝卜等的刀工处理方法基本与土豆同。

2. 整鸡分档取料

- (1) 光鸡洗净后去爪。
- (2) 在鸡翅根与鸡身连接的关节处下刀切断筋膜(图1-2-1), 将鸡翅与鸡身分离(图1-2-2)。
- (3) 切开鸡腹, 将鸡胸撕离鸡身(图1-2-3)。
- (4) 鸡胸去皮修清边缘, 整形成鸡胸肉。
- (5) 在鸡腿与鸡身连接的关节处下刀切断筋膜, 将鸡腿撕离鸡身(图1-2-4)。
- (6) 将鸡胸肉顺丝切成宽约2.5mm的丝(图1-2-5)。



图1-2-1 整鸡去头、去爪

10 西式烹调师基础



图1-2-2 鸡翅与鸡身分离

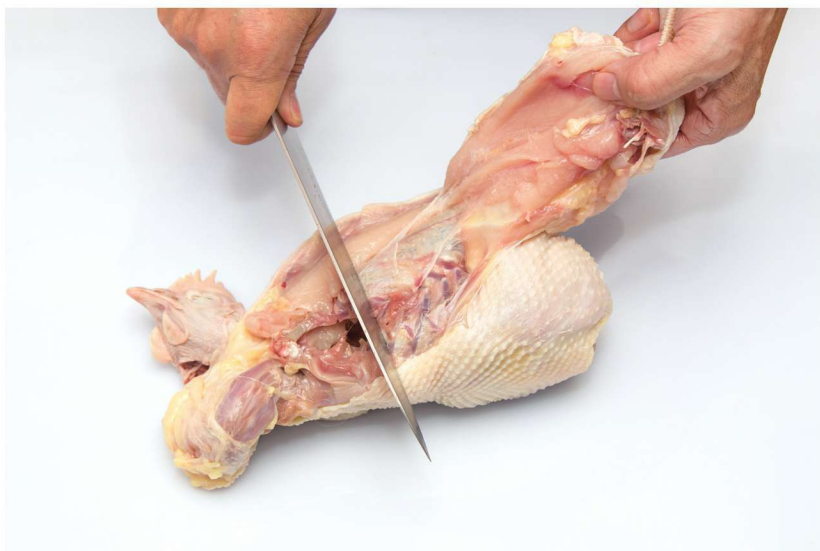


图1-2-3 鸡胸撕离



图 1-2-4 鸡身与鸡腿分离



图 1-2-5 鸡胸肉切丝

🍒 操作要点

- (1) 取鸡胸时可先在胸骨处划两刀,在背脊处划一刀,以便将鸡胸肉从鸡壳上撕下。
- (2) 取鸡腿时需要在关节处划上一刀,以便割断筋膜取下鸡腿。
- (3) 鸡胸成品为2片,形态完整,表面无破损,肉不带皮,无碎末。

3. 鱼柳、鱼片和鱼丝的加工

(1) 取一条重量为500g以上的鲈鱼,去内脏并刮净鱼鳞后洗净备用(图1-3-1)。

(2) 在鲈鱼的鱼鳃处下刀划开鱼肉,紧贴龙骨运刀,将一侧鱼柳顺背鳍整块剔下(图1-3-2)。

(3) 将鱼身翻转,再从尾部向头部运刀,紧贴龙骨将另一侧鱼柳整块剔下(图1-3-3)。

(4) 将剔下部分的鱼柳带皮面朝下,在其尾部横切一刀至鱼皮处,不要切断。然后将刀口横转,一手捏住尾部,另一手运刀从切口处将整张鱼皮片下,然后修清鱼柳边缘(图1-3-4)。

(5) 将去皮鱼柳先切片,再切成0.2~0.25cm粗的丝(图1-3-5)。



图1-3-1 鲈鱼去内脏并刮净鱼鳞



图 1-3-2 在鲈鱼鱼鳃处下刀,剔下一侧鱼柳



图 1-3-3 剔下另一侧鱼柳

14 西式烹调师基础



图1-3-4 片下鱼柳上的鱼皮,修清去皮鱼柳的边缘



图1-3-5 切鱼片后切鱼丝

🍒 操作要点

- (1) 去鱼骨、鱼皮时要尽量保证出肉率,勿使鱼骨和鱼皮上带太多的鱼肉。
- (2) 鱼片摆放整齐以后再切丝,但不宜堆叠过高,避免运刀时打滑。