

西餐烹饪技术

Xi Can Peng Ren Ji Shu

高海薇 编著



中国纺织出版社

中国版本图书馆(CIP)数据

ISBN 978-7-309-04370-1 中国版本图书馆(CIP)数据

中国版本图书馆(CIP)数据

中国版本图书馆(CIP)数据

《西餐烹饪技术》的编写是在四川省教育厅课题“西方烹饪技术在中

该课题由四川烹饪高等专科学校副教授高海薇主持,课题组全体同仁共
力完成。本课题于2002年立项,5年中,课题组进行了大量的资料
析研究、菜肴制作等工作。课题主要研究人员还赴法国、意大利等国
学习和交流。

西餐烹饪技术

高海薇 编著

本课题的研究中,得到了许多餐饮企业的大力支持,特别是,课题组与西
店和企事业单位建立了紧密合作,毓秀苑宾馆专门成立了西餐项目
成员包括赵修海、马子、高海薇、冷等。在毓秀苑总经理赵艳斌女
力支持下,课题组和企业共同完成了大部分的菜肴创新与制作。

本书在编写中,得到四川烹饪高等专科学校领导和老师的关心和支
西餐教研室全体教师,特别是课题组主要成员李晓老师的大力支持。本书
是一项尝试性的工作,由于时间学识所限,书中不妥甚至谬误之处,
敬请广大读者不吝赐教。

本书图片,主要由高海薇、李晓老师以及毓秀苑宾馆提供。

林志华、谭继旺、黄 燕、林、陈、黄
贵全、谭继旺、黄 宁、陈、谭继旺

中国出版集团出版
地址:北京前门大街100021
电话:010-6418110
传真:010-6418110

http://www.c-textile.com

E-mail: textlib@163.com

北京中印图书有限公司

2008年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:236千字 定价:19.80元

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹饪技术/高海薇编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4676 - 1

I. 西… II. 高… III. 西餐 - 烹饪 IV. TS972. 118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162128 号

策 划:陈思燕 责任编辑:卢志林
装帧设计:赵 宁 责任监印:初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:236千字 定价:19.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

写在前面的话

——菜品进入融合时代

Fusion food 一词,据说,最早起源于澳洲。由于都是开放的移民国家,加之与亚洲餐饮交流密切,澳洲厨师在菜肴的制作上,常常打破常规,大胆使用亚洲菜肴的技法和原料,创新的菜肴常常令人耳目一新。

这种将具有完全不同文化、信仰、历史背景的各国菜品原料与技法等相融合的菜肴理念,很快被西方其他国家的烹饪界接受,并形成了以纽约为中心的西方菜品创新的新潮流。这种潮流,有一个中心词语,就是“Fusion”。“Fusion”一词,本意是熔合与融合,用到餐饮上,就是大胆借鉴其他国家,特别是跨洲国家菜肴调味、技法、装盘、装饰等等的方式。用这种方式创新出的菜肴,称为“Fusion food”(融合派菜肴),制作这种菜肴的厨师称为“Fusion chef”(融合派厨师),而经营这种菜肴的餐厅,就称为“Fusion restaurant”(融合派餐厅)。

在欧洲,以法国为首的欧洲厨师,也积极倡导和实践这种理念。由于有深厚的文化底蕴,法国厨师在实践中,不仅对其他国家菜肴进行借鉴和融合,还提倡打破本国传统烹调思维的一些禁锢,大胆进行混合与尝试,由此进一步丰富了融合派的内涵。我们在与一位法国著名大厨进行交流时,他说,他在去年曾尝试将牡蛎塞在牛扒里进行烹调。在传统思维中,将牛肉与牡蛎这两种风味完全不搭界的原料放在一起,是绝对可笑的,也是不可能的。然而,打破常规,尝试不可能的事,这就是“Fusion food”的真正意义。

从世界看中国。中国的餐饮业,实际上,一直在这个方面进行不懈的努力,从历史来看,我们一直对西方烹饪进行借鉴与创新。早在汉代,我们就从西方引进了芝麻、黄瓜、胡萝卜等原料。而四川菜能够成为四大菜系之一,长盛不衰,也得益于善于使用辣椒这种舶来品。近些年,随着改革开放,国内外交流的日益频繁,西餐餐厅的增多,西方菜肴逐渐走上中国人的餐桌,这为中餐借鉴西餐,丰富和发扬中餐烹调技法和菜品种类,提供了更多的便利。

由于人文、地理等条件的不同,西餐烹饪技术在许多方面,具有与中餐不同的个性与特征。在我国经济发展和与世界交流不断频繁的今天,了解西餐技术特征,探索将西餐的技术运用到中餐中来,既可以开阔思路、引进技术、创新菜肴,也为中餐的进一步发展,提供了新的营养。

本书正是在这种餐饮新潮流下做出的一种探索。值得一提的是,本书在对西餐烹饪技术进行了详细剖析的同时,还着重探讨了西餐烹饪技术在中餐中运用的思路和方法,并对在中西合璧思路下创新出来的菜肴,进行了大量的举例。

此外,本书中的大量图片,有利于读者简洁而直观地解读西餐技术以及中西合璧菜肴。

作者简介

高海薇,四川烹饪高等专科学校食品科学系副教授,西餐教研室主任。

先后毕业于四川烹饪高等专科学校烹饪系、四川师范大学外语系,现为哈尔滨商业大学企业管理在读硕士。曾赴法国、意大利学习和交流西餐。

中国烹饪协会西餐专业委员会委员,四川省美食家协会西餐专业委员会主任委员,四川省营养学会会员,《川菜》杂志社专业委员会委员,国家职业资格证书考评员。

已经出版的部分专业书籍和文章有:

担任主编或副主编:《西餐烹调工艺》、《西餐烹调技术》、《川菜百味经典丛书》(共四册)、《怎样开正宗川菜馆》、《怎样开正宗四川火锅店》等多部餐饮书籍。

编著:《美妙开胃菜》。

参与编写:《中国烹饪大典》(共七卷)、《中国饮食诗文大典》、《烹饪原料学》、《川食奥秘》、《西方饮食文化》、《刀叉与筷子——中西饮食文化比较》等书籍。

发表中西餐饮专业文章近百篇。



课题组主要成员正在研究菜肴(图中右起第四位为高海薇老师)

目 录

第一章 西餐烹饪技术的文化背景	1
第一节 西餐烹饪技术的概念与特点	1
一、西餐烹饪技术的概念	1
二、西餐烹饪技术的主要特点	1
第二节 西餐烹饪技术的主要流派	9
一、意大利烹饪技术与意大利菜	9
二、法国烹饪技术与法国菜	10
三、美国烹饪技术与美国菜	15
四、俄罗斯烹饪技术与俄罗斯菜	17
五、西方其他主要国家烹饪技术与菜肴	18
第二章 西餐烹饪用料技术解析与运用	21
第一节 西餐动物性原料的分类与主要品种	21
一、畜类原料	21
二、禽类原料	22
三、水产品类原料	23
四、奶和奶制品类	25
第二节 西餐植物性原料的分类与主要品种	26
一、粮食类	26
二、蔬菜类	27
三、水果类	28
第三节 西餐原料在中餐中的运用思路与案例	28
一、培根	29
二、蜗牛	30
三、鹅肝	32
四、奶	33
五、水	34
第三章 西餐烹饪的刀工技术解析与运用	37
第一节 西餐刀工常用工具与刀法	37
一、厨刀	37
二、沙拉刀	37
三、屠	37
四、剔骨刀	37

西餐烹饪技术

五、	37
六、锯齿刀	37
七、蚝刀	37
八、削皮刀	37
九、拍刀	38
十、磨刀棍	38
十一、菜板	38
十二、擦板	38
第二节 西餐刀工常用刀法与原料成型	38
一、西餐常用刀法	38
二、西餐原料成型	39
第三节 西餐烹饪刀工技术特点	44
一、西餐刀工的主要作用	44
二、西餐刀工技术的基本原则	44
第四章 西餐烹饪调味技术解析与运用	47
第一节 西餐烹饪常用调味原料	47
一、咸味调料	47
二、甜味调料	47
三、酸味调料	47
四、鲜味调料	47
五、辣味调料	47
六、香草调料	48
七、酒类调料	51
第二节 西餐基础汤制作技术	51
一、制作西餐基础汤的主要原料	51
二、西餐基础汤制作技术	52
三、西餐基础汤制作技术特点分析	53
四、西餐基础汤质量要求	54
第三节 西餐沙司制作技术	54
一、西餐沙司的基本含义	54
二、西餐沙司的构成分析	54
三、西餐沙司的主要作用	56
四、西餐沙司的分类与基础沙司制作	56
第四节 西餐调味技术在中餐中的运用思路与菜例	59
一、西餐调味技艺的主要特点	59
二、西餐调味技术在中餐中的运用	60

第五章 西餐烹饪的加热技术解析与运用	69
第一节 西餐烹饪常用加热设备与工	69
一、西餐常用烹调设备	69
二、西餐烹调常用用具	71
第二节 西餐烹饪常用烹调方法	72
一、以水为传热介质的烹调方法	72
二、以油为传热介质的烹调方法	74
三、以空气为传热介质的烹调方法	75
四、其他烹调方法	76
第三节 西餐不同原料的烹调特点与菜例	77
一、谷物原料常用烹调方法与菜品举例	77
二、蔬菜原料常用烹调方法与菜品举例	79
三、畜肉原料的常用烹调方法与菜品举例	83
四、禽类原料常用烹调方法与菜品举例	86
五、鱼类以及其他水产原料的烹调方法与菜品举例	90
第四节 西餐加热技术在中餐中的运用思路与菜例	93
一、西餐烹饪加热技艺特点分析	93
二、西餐烹饪加热技艺在中餐中的运用	94
第六章 西餐菜肴制作解析与运用	97
第一节 西餐开胃菜制作	97
一、开那批类开胃菜	97
二、鸡尾类开胃菜	98
三、蘸汁类开胃菜	99
四、胶冻类开胃	99
五、奶酪球类开胃菜	100
六、批类开胃菜	101
七、卷类开胃菜	101
八、其他类开胃菜	102
第二节 沙拉制作	105
第三节 汤菜制作	112
一、清汤与清汤菜	112
二、奶油汤与奶油汤菜	114
三、什锦汤的制作	116
四、蓉汤的制作	121
五、冷汤的制作	126
六、特殊风味汤	128

西餐烹饪技术

028	第四节 主菜制作	130
028	一、水产品类	131
028	二、畜类	137
117	三、禽类	143
57	第五节 餐后甜点制	148
57	第六节 西餐菜肴运用举例	154
47	第七节 西式快餐品种制作解析与运用	161
27	一、比萨	161
07	二、三明治	164
77	三、意大利面	166
77	四、西式饭	168
	第七章 中西饮食比较	171
88	第一节 西餐沙司与中国调味汁	171
08	一、从制作过程看,西餐沙司和调味汁各不相同	171
00	二、在构成元素上,沙司和调味汁各有不同	171
89	三、在与主料配合上,沙司和调味汁呈现不同的倾向性	172
89	四、在分类上,沙司和调味汁各有不同	172
49	第二节 中西饮食营养比较	173
79	一、中西饮食营养观念的比较	173
79	二、中西烹调中的营养比较	173
79	三、西方营养观念对中餐的影响	175
89	第三节 中国烹饪对西方烹饪的借鉴	176
99	一、西餐原料的引进	176
99	二、西餐味型的借鉴	177
001	三、借鉴西餐的烹调技法和先进的烹调理念,拓展中国菜肴品种	180
101	第四节 中西餐饮的比较与借鉴	180
101	一、中西餐饮的就餐方式	181
501	二、中西餐饮的烹调方式	181
201	三、中西餐饮原料的选择	182
	编后语	183
	参考文献	184
411	附录一 西餐原料与调味品	185
011	附录二 西餐原料与调味品	185
151	附录三 西餐原料与调味品	185
251	附录四 西餐原料与调味品	185
851	附录五 西餐原料与调味品	185

第一章 西餐烹饪技术的文化背景

第一节 西餐烹饪技术的概念与特点

一、西餐烹饪技术的概念

西餐烹饪技术是指制作欧美等西方国家菜点所运用的技术、技法和工艺等的统称。

西餐烹饪技术的历史十分悠久。早在古代巴比伦人的象形文字中,就有当时菜点种类和烹调方法的记载。此后,西方烹饪经历了古代西餐、中世纪西餐、近代西餐三个阶段,逐渐形成了以法国烹饪为首,丰富多彩的现代烹饪技术体系,与以中国烹饪为首的东方烹饪技术体系和以土耳其烹饪为首的中东烹饪技术体系并称为世界三大烹饪体系。西餐餐厅格局见图1-1。



图1-1 西餐餐厅

二、西餐烹饪技术的主要特点

(一) 原料运用特点

1. 选料严谨

西餐对原料的选择十分严谨,追求原料品质和质地的最佳。以动物原料为例,西餐



通常只选择牛、小牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾等原料的净肉部分,如牛的背部和腰柳肉,鸡、鸭的胸脯和腿部,鱼身两侧的肉等,基本上不使用头、蹄、爪、内脏、尾等部位。只有法国等少数国家,使用动物原料的其他部位,例如鸡冠、鹅肝、牛肾、牛尾等。

2. 讲究新鲜

西餐制作特别注重卫生和营养,尤其是一些可以直接生吃的原料。例如,制作各种沙拉的蔬菜、制作沙拉酱的鸡蛋及牡蛎、牛肉、羊肉等。因此,西餐的烹调,对原料新鲜度的要求非常高。除了卫生等的因素以外,新鲜的原料,还可以保证菜点质地与口感的最佳。

3. 奶制品多

在烹调中,大量使用奶制品,是西餐的重要特点。西餐的奶制品非常多,如鲜奶、奶油、黄油、奶酪等。每一种奶制品,又可以分成许多不同的品种,其中,奶酪就有上百种之多。奶制品在西餐中的应用非常广泛,而且作用各不相同。鲜奶除直接饮用外,还常用来制作各种沙司,以及用于煮鱼、虾或谷物,或拌入肉馅、土豆泥中,以增加鲜美的滋味。淡奶油在西餐烹调中常用来增香、增色、增稠或搅打后装饰菜点。黄油不仅是西餐常用的油脂,还可以制作成各种沙司,并常用于菜肴的增香、保持水分以及增加滑润口感。奶酪常常直接食用,或者作为开胃菜、沙拉的原料,在热菜的制作中,常常加入奶酪,起到增香、增稠、上色的作用。

(二) 刀工技术特点

西餐的刀工,具有简洁、大方的特点。由于西方习惯使用刀叉作为食用餐具,因此,原料在烹调后,食者要进行第二次刀工分割,许多原料,尤其是动物原料,在刀工处理上,通常制成大块、片、饼等形状,如牛扒、菲力鱼、鸡腿、鸭胸等。每块(片)的重量通常在150~250克。因此,西餐刀工具有制作简洁、成形大方的特点。

(三) 调味技术特点

1. 善于用酒

西餐常常根据不同的原料、菜式以及成菜要求,选用不同的烹调用酒,以达到最佳的增香除异的作用。例如,制作鱼虾等浅色肉菜肴,常使用浅色或无色的干白葡萄酒、白兰地酒;制作畜肉等深色肉类,常使用香味浓郁的马德拉酒、雪利酒等;制作野味菜肴则使用波特酒除异增香;而制作餐后甜点,常用甘甜香醇的朗姆酒、利口酒等。

2. 讲究烹调后调味

菜肴的调味,一般有烹调前调味、烹调中调味、烹调后调味。西餐的制作中,更注重烹调后调味。制作种类繁多的沙司,是西餐烹调的重要技术。这些各式各样的沙司,主要用于烹调后调味。

(四) 烹调技术特点

1. 烹调工具多样,便于操作

西餐烹调的工具多专用,而且数量、品种以及规格都比较多。例如,有专门用于煎

制原料的各种规格尺寸的煎盘,有专门用于制作沙司的各种规格尺寸的沙司锅,专门用于制作基础汤的汤锅,以及搅板、汤勺、蛋抽、切片机、粉碎机、搅拌机等等,见图1-2、图1-3。而西餐的加热设备也非常多,有用于扒制的平扒炉和条扒炉、用于炸制的炸炉以及烤箱、蒸箱等等。



图1-2 西餐烹调用各种锅具



图1-3 用西餐小号煎锅制作菜肴



西餐的大多数工具和设备,由于或者有尺寸刻度,或者有可以操纵温度和时间的旋钮,比较容易操作。依靠这些现代化的机械设备和工具,西餐菜肴的制作相对于中餐,降低了劳动强度,并容易达到成菜要求。

2. 主料、配料、沙司常分别制作

与中餐不同,在西餐的菜肴制作中,主料、配料(配菜)、沙司(调味汁)在许多情况下,是分别烹制的,而并不是一锅成菜。通常,西餐的主料、配料(配菜)、沙司分别烹调成熟后,在盘子中,将它们组合到一起,见图1-4。

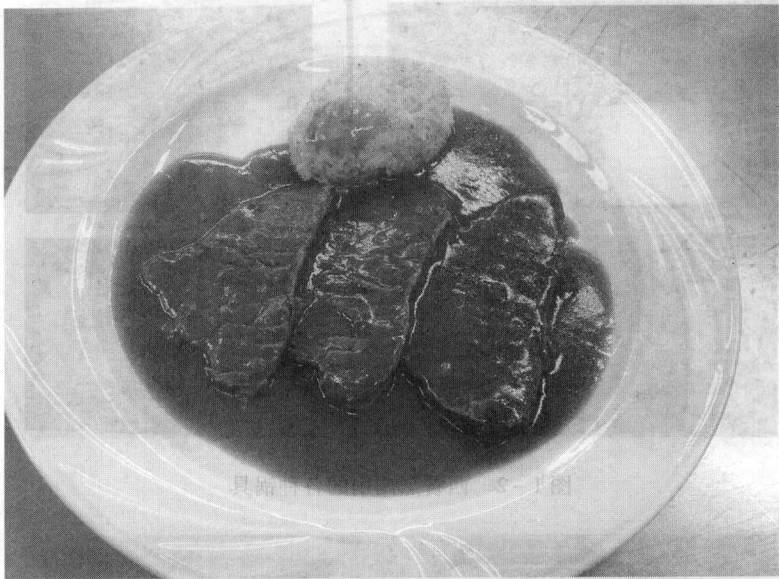


图1-4 主料、配料、沙司在盘中组合在一起

(五)装盘特点

1. 主次分明,和谐统一

西餐的摆盘,强调菜肴中原料的主次关系,主料与配料层次分明,和谐统一。

2. 几何造型,简洁明快

几何造型是西餐最常用的装盘技法。它是主要利用点、线、面进行造型的方法。几何造型的目的是挖掘几何图形中的美,追求简洁明快的装盘效果,见图1-5。

3. 立体表现,空间发展

西餐的摆盘,除了在平面上表现外,也在立体上进行造型。从平面到立体,展示菜肴之美的空间扩大了。这种立体造型的方法,也是西餐摆盘常用的方法,是西餐摆盘的一大特色,见图1-6。

4. 讲究破规

整齐划一,对称有序的装盘,会给人以秩序之感,是创造美的一种手法。不过,这样

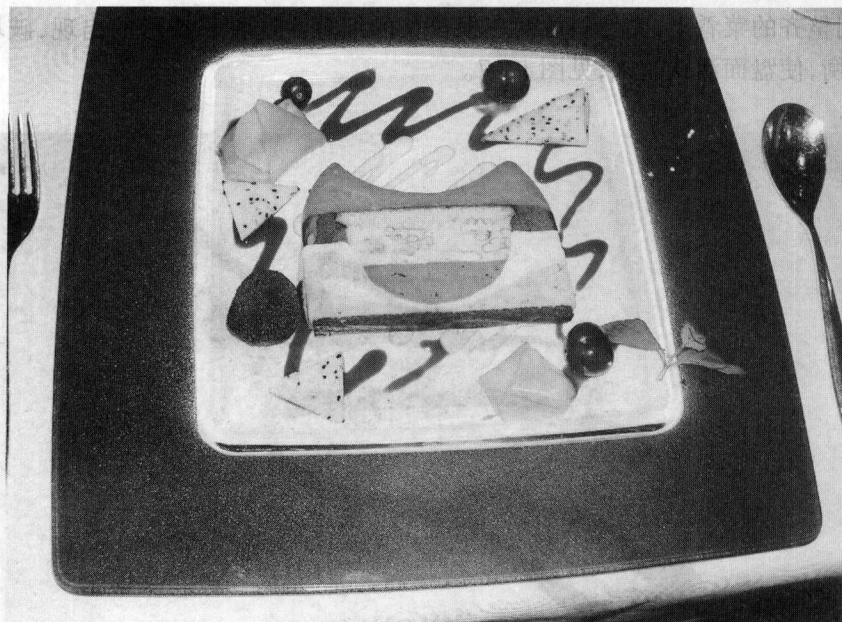


图 1-5 造型独特的西式甜点



图 1-6 用糖丝做空间造型



的摆盘也会缺乏动感。为了动中求静,西餐在装盘技术上,常采取破规的表现方法。例如,在排列整齐的菜肴上,突然斜放两三根长长的细葱。这种长线形的出现,破坏盘中已有的平衡,使盘面活跃起来,见图1-7。

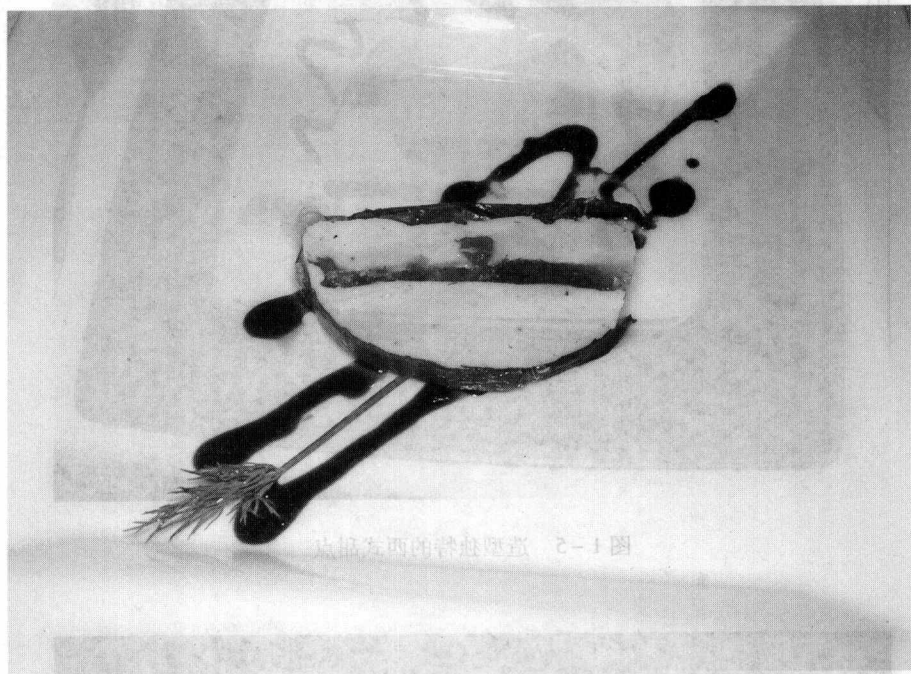


图1-7 讲究破规的装盘手法

5. 讲究变异

变异,从美学角度来说,是指具象的变形。常用的手法是对具体事物进行抽象的概括,即通过高度整理和概括,以神似而并非形似来表现。变异的手法,也是西餐中摆盘的技法之一。通过对菜肴原料的组合,形成一种像又不像的造型,从而进一步引起食客的遐想。

中国菜常用写实装盘手法来表现。例如,将原料摆成花鸟虫等逼真的形状,见图1-8、图1-9、图1-10。与写实装盘不同,西餐的变异装盘技法,会留下更加广阔的想象空间,见图1-11。

6. 盘饰点缀,回归自然

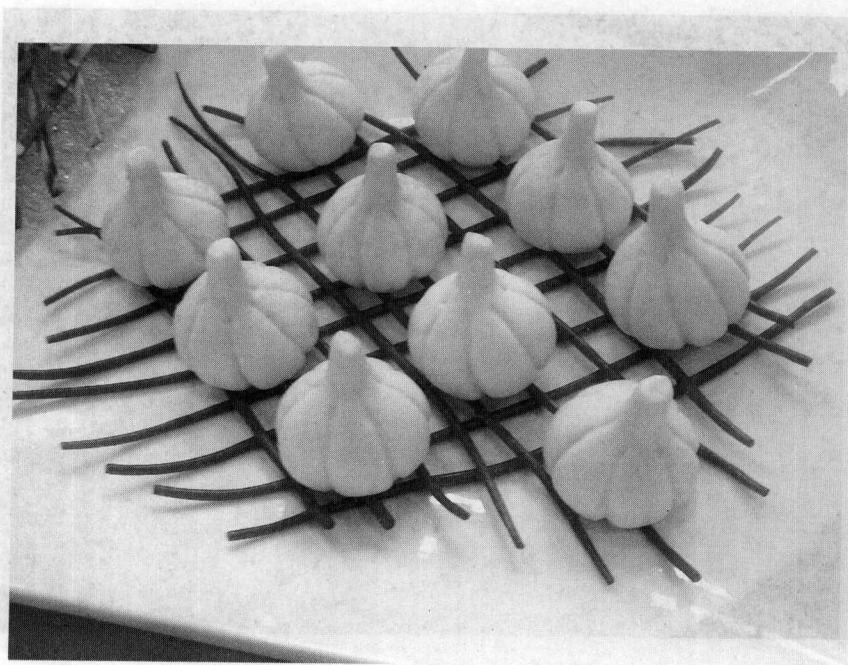
西餐菜肴的盘饰,喜欢使用天然的花草树木。这样的装饰,目的是体现自然。

在装盘的点缀上,西餐遵从点到为止的装饰理念。装饰料在盘中仅仅是点缀而已,在使用上少而精。现代西餐一般不主张太过缤纷复杂的点缀,认为这样会掩盖菜肴的实质,给人一种华而不实的感觉,见图1-12。



西餐烹饪技术 01-4图

图 1-8 中餐讲究逼真的造型



西餐烹饪技术 11-1图

图 1-9 中餐讲究写实



图 1-10 中餐讲究写实
图 1-10 中餐讲究写实

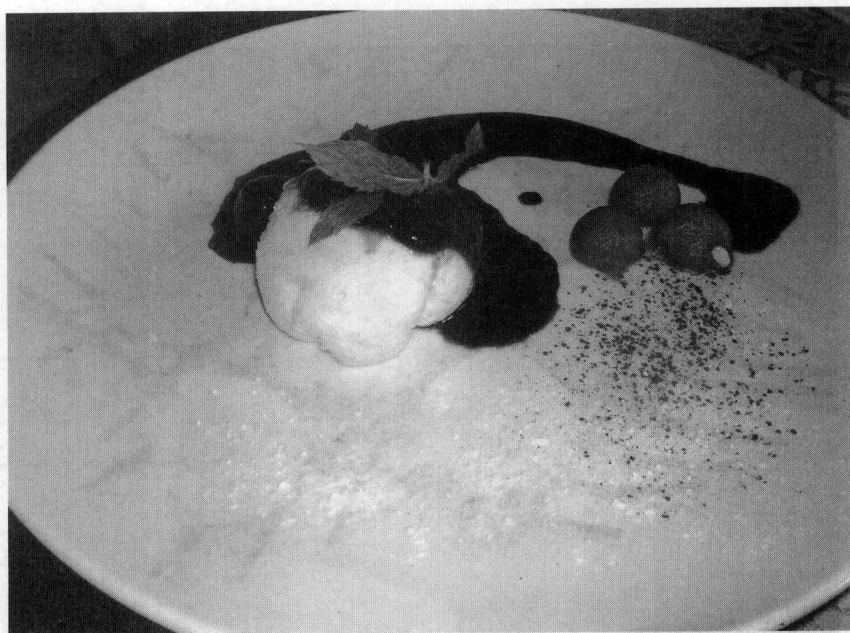


图 1-11 西餐讲究写意
图 1-11 西餐讲究写意