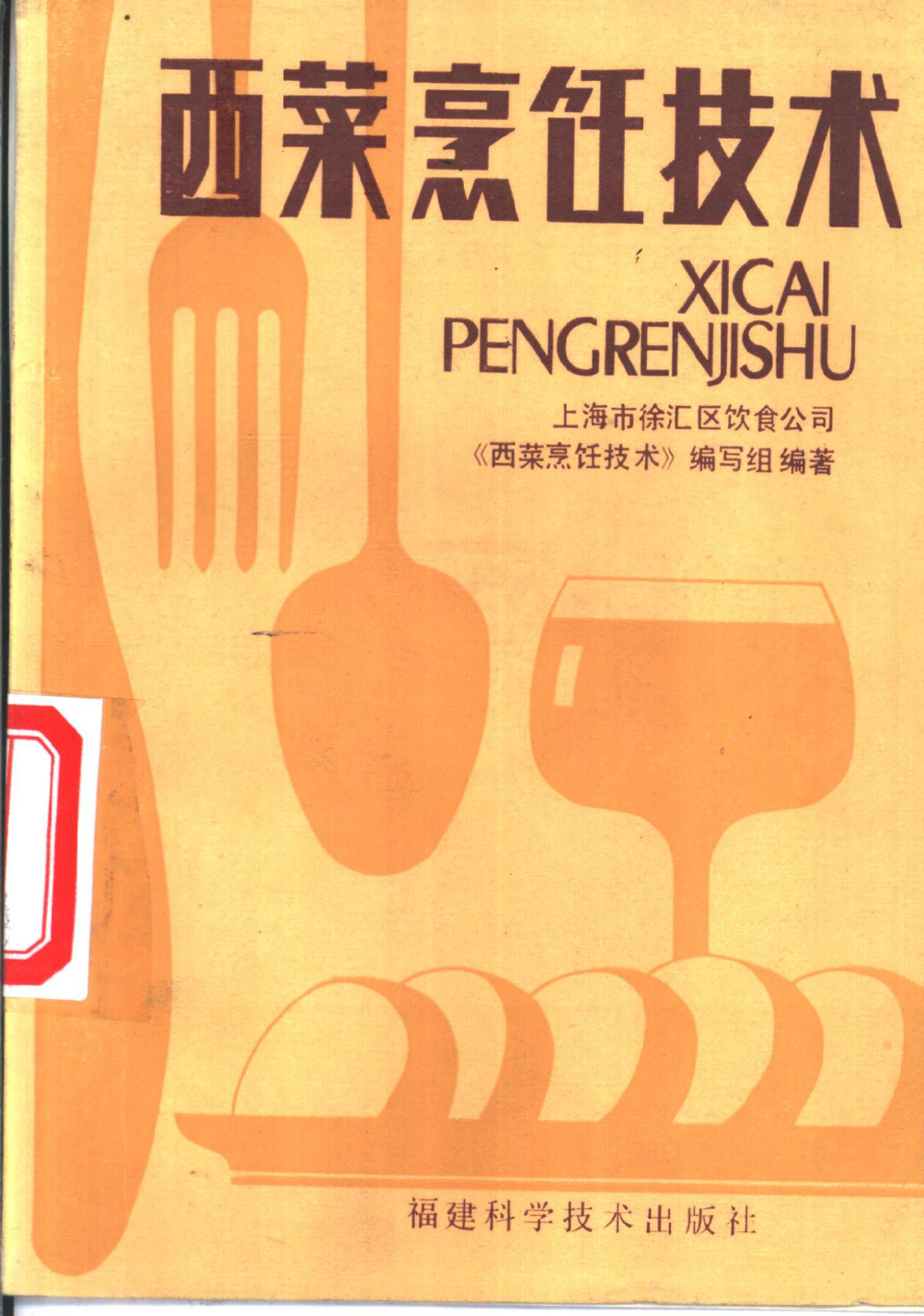


西菜烹饪技术



XICAI
PENGRENJISHU

上海市徐汇区饮食公司
《西菜烹饪技术》编写组 编著

福建科学技术出版社

西菜烹饪技术

上海市徐汇区饮食公司编著
《西菜烹饪技术》编写组

福建科学技术出版社

一九八五年·福州

西 菜 烹 饪 技 术

上海市徐汇区饮食公司 编著
《西菜烹饪技术》编写组

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.5印张 140千字

1985年1月第1版

1985年1月第1次印刷

印数: 1—18,400

书号: 17211·37 定价: 0.90元

前 言

西菜的菜式多样，风味各异。随着人民生活水平的提高，国际交往的频繁，特别是旅游事业的发展，西菜在我国的影响正在日益扩大。为适应饮食业培养专业烹调人员和满足业余爱好者的需要，我们组织了专业人员编写了这本书。

本书着重介绍西菜烹饪的基础知识，对原物料的选择、初步加工，蔬菜和沙司的制作以及烹调方法等都分章作了系统的阐述。此外还精选了具有代表性的菜例四十多种，可供参阅仿制。

本书汇集了在国内外掌厨五十多年、擅长制作法、意菜点的名厨施志轩、王阿昌技师和长期从事西菜服务工作的王志利同志的实践经验。由施志轩、王阿昌、朱学纭、章国华、史荣强等同志编写，执笔整理的是章国华同志。

为便利读者理解，本书在叙述方法和技术用语上，我们力求照顾国内习惯。西菜用词涉及多种外语，文中摘注的外文原名，除英文外，字尾右上角注有F者为法文，I者为意大利文，T者为捷克斯洛伐克文。

在编写过程中，西菜行业内很多有经验的厨师提供了宝贵的意见，不少同志还给予了热情支持和帮助，在此一并表示谢意。由于我们水平有限，书中不足和错误之处，恳祈广大读者批评指正。

上海市徐汇区饮食公司

《西菜烹饪技术》编写组

一九八四年七月

62.6/7/08

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 西菜在我国发展的概况.....	(1)
第二节 西菜馆的类型及西菜供应的方式.....	(2)
第三节 西菜的菜式及特点.....	(5)
第二章 烹调原料及其初步加工	(9)
第一节 烹调原料.....	(9)
第二节 烹调原料的鉴别与保藏.....	(25)
第三节 烹调原料的初步加工.....	(32)
第三章 刀工切配技术	(38)
第一节 刀工技术.....	(38)
第二节 原料的分档取料.....	(44)
第四章 烹调基础知识	(54)
第一节 烹调的作用与烹调操作的基本功.....	(54)
第二节 铁灶和其它烹调工具.....	(56)
第三节 火候.....	(63)
第四节 余烫.....	(65)
第五节 调味.....	(66)
第六节 蔬菜的应用与制作.....	(70)
第七节 沙司的应用与调制.....	(102)
第五章 烹调方法及其应用	(125)
第一节 煎、炒.....	(125)
第二节 炸.....	(129)
第三节 烟.....	(133)

第四节	烧、焗	(134)
第五节	扒、烤	(138)
第六节	炆、氽、蒸、炖	(141)
第七节	焖、烩、煨	(145)
第八节	熬、焐	(152)
第九节	腌	(154)

实 习 菜 例

一、汤 类

牛腩原汤	(156)	小牛脚红汤	(157)
瓢小哈斗清汤	(157)	芝加哥奶油汤	(158)

二、冷 肉

雀肉全利	(159)
------	-------

三、鸡 尾 杯

海味鸡尾杯	(160)
-------	-------

四、色 拉

鲑鱼色拉	(161)	意大利腊味	(162)
------	-------	-------	-------

五、海 鲜

西洋焗鱼	(163)	波非利板鱼马素林沙司	(164)
------	-------	------------	-------

六、河 鲜

小桂鱼麦尼	(165)	铁扒鲑鱼恩菊味白脱	(166)
-------	-------	-----------	-------

七、虾、贝类

- 炸明虾太太沙司……………(167) 煎蛎螯芫荽白脱……………(169)
纽白乳龙虾……………(168)

八、牛 肉

- 法式牛排……………(169) 毕卡脱牛仔肉……………(172)
契多白利洋……………(170) 意式焗明治牛肉……………(172)
格力牛仔排……………(171) 法式炒牛肚……………(173)

九、羊 肉

- 法式羊排……………(174) 煎羊脑芫荽白脱……………(175)

十、猪 肉

- 亨利猪排……………(176) 麦雪利猪排……………(177)

十一、鸡

- 天鹅炒饭……………(178) 柏林式飞加斯焖鸡……………(181)
领事馆式焗鸡面……………(179) 蕾茜鸡……………(182)
蘑菇红焖鸡……………(180)

十二、鹅、鸭

- 烧瓢家鹅……………(183) 板鸭……………(184)

十三、蛋

- 西洋恩力蛋……………(185) 四刀夫冷蛋……………(187)

十四、野味类

- 烧山鸡面包沙司……………(188) 焖小竹鸡薯巢……………(189)

瓢鹌鹑立查多饭.....	(190)	焖网油包猪腿.....	(192)
--------------	-------	-------------	-------

十五、点心类

白脱布丁.....	(193)	苹果攀.....	(195)
篱笆蛋糕.....	(194)		

附 录

一、西菜定名的一般方法.....	(196)
二、参考菜单.....	(196)

第一章 概 论

第一节 西菜在我国发展的概况

西菜是欧美各国菜肴的通称。

西菜在我国已有较长的历史。它最初是随西方各国商人、传教士和外交官的到来陆续传入我国的，但那时多见于教堂、外交官邸等局部场所，影响甚小。西菜在我国的广泛发展还是一百多年前的事情。1840~1842年鸦片战争，清政府接受一系列不平等条约，我国沿海一些城市相继被开辟为商埠，设立租界，外国人便同资本主义商品一道蜂拥而来，不少外国人还获得了在华长期定居的特权。开始他们食用的菜点都是由外国厨师在家庭制作的。随着外国人日益增多，西菜突破了家庭走向社会，在广州、福州、厦门、上海、天津等地相继出现了由外国人开设和外国人烹调的各类西菜馆。为了满足日益增多的外国人和我国某些上层人士的需要，一些外国西菜业老板开始雇用中国劳动力，让一部分中国人（其中不少在外轮做厨工）直接掌握西菜制作技术，这样就出现了我国第一代西菜厨师。至本世纪初，中国人自己开设的西菜馆已有不少，仅上海一地就有“一品香”、“一江春”等十余家。当时无论是外国人开设还是本国人创办的，其风味，南方多为欧美式，北方则以俄式居多。1917年伟大的十月社会主义革命胜利后，一部分俄国贵族、豪绅慑于革

命形势纷纷逃亡国外，其中不少就流落在我国大连、上海等地，从而使俄式菜馆和俄式菜大为增加。

三十年代，西菜有了进一步发展，供应对象逐渐扩大，由外国人、官僚资产阶级向着社会知识界、职业界发展，西菜的规模不断扩大，数量也迅速增加。除沿海城市外，在地位重要、交通发达的南京、汉口、北京等地的西菜馆也越来越多。上海因为是经济贸易的中心，当时供应西菜的大饭店就有国际饭店、百老汇（上海大厦）等十余家，中小型菜馆为数更多，达一百五十余户。1945年抗日战争胜利后，外国老板和厨师陆续返回本国，西菜业便由我国商业资本家进一步经营和扩展。部分店主为了适应我国消费者的饮食特点，不仅改变了西菜的供应方式，而且对其口味也作了不少改良，如在西菜中加入了中菜的原料和调味，这样就产生了西菜行业中所称的番式菜。

解放以后，西菜行业经过社会主义改造，整顿了旧菜馆，新菜馆也在不断开张，服务质量有了很大提高。随着人民生活的不断改善，国际交往的日益频繁，西菜行业必将得到进一步发展。

第二节 西菜馆的类型及 西菜供应的方式

一、西菜馆的类型

西菜馆（包括西式饮料和小吃店）按规模大小、供应对象、经营内容的不同，大致可分以下几类：

1. 大型西餐厅

此类餐厅由设备齐全的大型旅馆 (Hotel) 附设, 经营品种以西菜、西点为主, 洋酒为辅。

2. 总会 (Club)

总会亦称俱乐部。内设西餐厅, 经营西菜、西点、洋酒、饮料。供应对象为某系统某行业所属会员, 非会员不得随意入内。就餐采用记帐不付现款的办法。

3. 中型西菜馆 (Restaurant)

只经营西菜、西点, 一般西菜馆都属于这一类。

4. 咖啡馆 (Café 或 Caffee)

规模较小。经营品种以各种饮料为主, 以西菜、西点和洋酒为辅。

5. 舞厅 (Dance hall) 和音乐厅 (Concert hall)

舞厅附带经营西菜、西点和洋酒。音乐厅附带供应西点和咖啡, 间或供应少量西菜。

6. 酒吧间 (Bar)

规模最小, 设备也较简单。以经营各种洋酒为主, 也附带供应少量小西点, 同一些舞厅附设的咖啡小吃部差不多。

二、西菜供应的方式

1. 公司菜 (Table d'Hôte 或 Ready Dishes)

公司菜即客饭或快餐, 以中午市供应较多。特点是出菜快, 方便, 经济实惠。公司菜常设若干组, 质量与道数略有差别。其品种随货源变化而定, 每天都不相同。有些店还开列星期菜单, 预先安排一周的公司菜单, 以便供用膳者自由挑选。

2. 零点菜 (Order Dishes 或 à la Carte)

这是常见的西菜供应方式。即市供应的品种均开列于菜单供顾客选择。除此，对一些老顾客在菜单外另点品种或另需特殊规格的菜肴 (Speciality)，也应尽量予以满足。

3. 宴会

这是西方国家为了某种目的而举行的一种隆重的聚餐方式。一般在下列情况下举行：国家机关、团体为了欢迎宾客或宾客为了答谢主人的款待；重大节日（如圣诞节、元旦等）宴客；上层人士家庭发生了重大事件（如举行婚礼，庆祝生日等）。此种方式与便餐有很大不同，餐厅布置得美观大方，座位舒适，菜点选料精细，烹调技术考究，花色品种多样，且上菜要遵守一定的程序，不可颠倒。

宴会又因举行的目的、宴请的对象以及隆重的程度不同，有一般宴会与盛大宴会的区别。宴会形式多样，下举一、两例加以说明。

(1) 自助餐 (Buffet)：这是一般宴会的一种形式，有用于娱乐性聚餐，也有用于一般形式的招待会、欢迎或欢送会，大多在夏秋季节举行。此类宴会即席人数较多，方法灵活，宾主可自由结合，随意取菜进餐，不拘形式。

(2) 鸡尾酒会 (Cocktail Party)，这种宴会是因正式宴会前要喝一道鸡尾酒而得名的，一般在晚餐前进行，是西方上层人士和社会名流集会交往的一种传统形式。此类宴会可以接待众多的宾客，人数甚至多达上千人，场面异常隆重，餐厅布置华丽，摆台要呈一定图案。主宾间尤其相互敬重，主人一周前发出请柬，应邀的宾客穿礼服准时赴会，甚为庄重。喝鸡尾酒时尚需配以各式小点心 (Canapes)，供宾客自由选用。随后宴会正式开始，宴会气氛热烈隆重。主

宾按预先布置定位入座。菜点道数多，品种齐，质量高，制作精细，色香味形俱佳。且上菜程序严格，一般是：

冷盆：大多用鸡尾杯（Cocktail“考克推尔”简称“考”，意思是头道进食开胃品），如明虾考、蟹肉考、水果考等。

汤：大多用奶油汤。如奶油番茄汤、奶油菠菜汤等。

鱼：如桂鱼、铁扒鲈鱼等。

小盆：大多用出骨的禽、畜肉及虾、蟹等，并应加工成块、片、条、丁、粒等不同的形状。小盆为两道，原料的色泽与形态均不宜相同。

大盆：如烧牛肉、烧羊腿、烧小牛腿或麦西尼全鸡、烧阉鸡、各色冷肉、生菜等。

点心：如布丁、冷冻、攀等。

水果：各种新鲜水果。

咖啡：每位一小杯。

奶酪：各种奶酪片和梳打饼干。

酒：如甜酒、立口、贝白门或白兰地、威士忌等。

第三节 西菜的菜式及特点

一、西菜的菜式

西菜有不同的菜式，各有风味特色，通常可分为欧美式和俄式两大类，欧美式又有法、意、英、德等国之分。

1. 法国菜

法国菜（简称法式）烹调考究，以味美、精致、多样而著称于世。法菜口味偏重肥、浓、酥、烂，但也讲究生食。如调制勃朗沙司，需加入各种精选的畜、禽碎肉，口味特别浓醇。又如牛羊排、野味一般只需五成熟上下就可食用。在烹调上很重视酒的使用。如清汤用葡萄酒；海味用白兰地；畜类和禽类用舍利酒；野味用红酒等。此外每道菜都要配上两、三种蔬菜，使菜肴荤蔬搭配，既美观又适口。典型的菜肴有：鸡色拉、培阿爬司鱼汤、奶酪焗桂鱼、孟林哥鸡、焗山鸡、麦西尼鸡、焗田螺等。

2. 意大利菜

意大利菜（简称意式）味浓香烂，重原汁原味。烹调方法以炒、煎、炸、红烩、红焖闻名。意菜的一个显著特点是在菜肴中广泛使用面、米制品，如各种花色的意大利面就有上百种之多。调料重酒和奶酪，汤也很有名。典型菜肴有：百格拉咸鲜、红焖鸡、钦差汤、乡下浓汤、馄饨等。

3. 英国菜

英国菜（简称英式）讲究鲜嫩，如畜、禽、蛋等菜，烧至刚熟便要起锅食用。口味清淡少油，数量少而质精。一般的调味品（如盐、胡椒粉、醋、辣酱油、色拉油、芥末沙司、番茄沙司等）都放在桌上，让客人就餐时自由取用。典型菜肴有：皇后鸡、英式羊排、烧牛肉、糖油火腿、飞达司鱼、鲈鱼色拉、奶油蘑菇汤等。

4. 美国菜

美国菜（简称美式）是在英国菜的基础上发展起来的。美菜讲究香熟，如煎培根要求酥脆，煎蛋需达到两面发黄。口味的特点是咸中带甜，常用水果作为菜肴的配料。典型菜肴有：梯蓬牛排、哥仑比亚牛排、菠萝焗火腿、苹果烧鹅等。

5. 德国菜

德国菜（简称德式）重腌制肉食品，重色（如红菜头），重香料。著名的菜肴有汉堡牛排、酸咸猪脚等。

6. 苏联菜

苏联菜（亦称罗宋菜，简称俄式）重酸奶油，口味突出咸、酸、辣、腥。著名菜肴有：红鱼子、黑鱼子、奶油黄瓜色拉、烤牛仔腿、非利炒牛肉丝、开夫鸡、罗宋汤等。

二、西菜的特点

西菜品种繁多，在用料和烹调操作等方面有如下共同特点：

1. 选料精细，要求严格

西菜制作选料精细，在质量和规格上都有严格的要求。如牛肉要用小黄牛、牛仔，羊肉要用小的乳绵羊，家禽多用阉鸡、童子鸡和嫩鸡，以保证肉质鲜嫩；水产鱼类也须精选，大多要斩头去尾，去骨去皮方可使用。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、非利、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，总共才5斤左右，只能做四客。又如烹制高档牛排必须用非利等等。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。

2. 调料考究，品种多样

西菜调料十分考究，如调制一只极为普通的红汁沙司，须用牛肉、芹菜、胡萝卜、洋葱、大蒜头、胡椒粉、盐、糖、番茄配司、炒面粉、辣酱油、柠檬、香叶等十多种原

料。又如烹调 and 佐餐时广泛使用的辣酱油，是用三十多种原料才能制成的。

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。烹制醉味用的酒也有舍利、麦台、金酒、麦色拉、白兰地、白酒、红酒、口立酥、贝白门、朗姆等十多种。

3. 小锅操作，工艺细巧

西菜烹饪大都以客为单位用小锅操作，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。工艺也较复杂，如制作奶酪焗肉面，就需经炒、炆、打、切、装、刮、撒、焖、焗九道工序。炸一块猪排，也需经斩块、拍松、断筋、拌料、拍粉、拖蛋、搽粉、油炸八道工序才能制成。

4. 讲究营养，注意卫生

西菜每餐都有一定的规格，畜、禽、水产、蔬菜、水果合理搭配，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，根据原物料的不同性能，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，西菜以客为单位，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，冷菜和热菜分清。如冷菜须预先制作，贮放于熟食冰箱冷却，它的配菜辅料，各种生食蔬菜及新鲜果品等都要用药物消毒，然后才能食用。又如热菜，需现做现吃，其盛具每只都要焗热方可使用，如此既焗干了盛具中残存的水迹，又保证了热菜的质量。听装食物应随启随倒，不能在原听内贮存，以防氧化变质等等。

第二章 烹调原料及其 初步加工

第一节 烹调原料

我国自然资源十分丰富，具有制作西菜的良好条件，西菜的绝大部分原料国内都能生产加工。一百多年来还陆续从国外引进了大量原物料，其中不少品种已在我国土地上“安家落户”，例如植物性原料中的土豆、番茄、卷心菜、洋葱、鲜蘑菇，动物性原料中的来杭鸡（原产于意大利）、火鸡，调料中的奶酪、咖喱、芥末，以及饮料中的咖啡、白兰地、威士忌等。这些不仅已发展成为我国人民常用的烹饪原料，且有的质量也可与国外相媲美了。下面就常用原料的品种、产地以及用途作一介绍。

一、动物性原料

1. 畜类

牛、羊、猪是西菜中不可缺少的主料。论用途，牛居首位，不仅牛肉、牛内脏，就是牛脚、牛尾、牛舌、牛膝、牛骨、牛骨髓也都可以烹制成不同的美味菜肴。羊肉及其内脏用途也较广，唯猪肉可烹制成西菜的品种最少。按西方人的一般习惯，晚间就餐甚至连猪肉品种也列不上菜单。畜肉富