

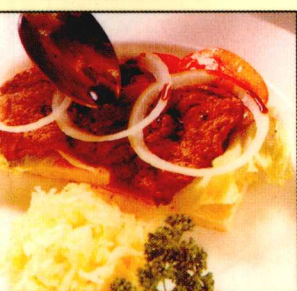
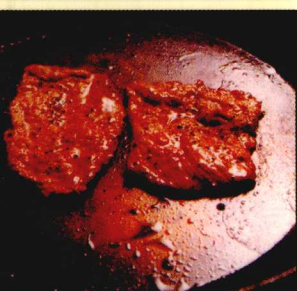
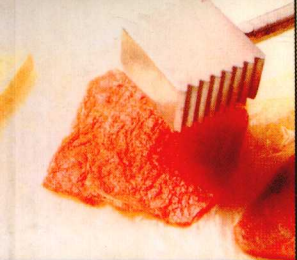
中国台湾国际美食交流协进会 编

XICAN
PEIXUNJIAOCAI

[图解]

西餐

培训教材



辽宁科学技术出版社
LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

本书由台湾美食天下杂志社授权辽宁科学技术出版社
在中国大陆出版简体字版, 版权登记号: 06-2004-144

图书在版编目 (C I P) 数据

图解西餐培训教材 / 中国台湾国际美食交流协进会编.
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4258-4

I. 图… II. 中… III. 西餐-烹饪-技术培训-教材
IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102346 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 利丰雅高印刷(深圳)有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 260mm

印 张: 9.5

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈慈良

封面设计: 耿志远

版式设计: 袁 殊

责任校对: 仲 仁

定 价: 42.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

[图解] 西餐培训教材

中国台湾国际美食交流协进会 编

辽宁科学技术出版社

推荐序

《图解西餐培训教材》的出版，对于有志提升自己，取得证照的西餐学习者，是一本难得的教材。

食材、器具的介绍丰富详细，术科试题作法图文并茂，简单明了。而相关检定的专类知识说明详细，不管只是为了扩展专业知识，或是为了顺利考取证照，此书可以说是结合产业技术教育与专业知识的工具书。

即使坊间已有许多类似的书籍，《图解西餐培训教材》，融合了实战与经验，是一本值得参考的书籍。

中华美食交流协会荣誉理事长

许堂仁



作者序

《图解西餐培训教材》在业界期盼下，于2002年出炉了，无论在内容深浅、传统配方，甚或配方用料上都得到不同程度的提高。

本书食谱中的配方与用料完全依据职训局所颁内容而撰写，对于初学者或许未见差异，但对于行十数年以上的专业厨师而言，恐与其所见所学有所不同，应抱着开阔的心胸，将此一规范标准视为基础，依其与个人所学相较融和，或可见一崭新的风味，这不正是烹饪的乐趣所在吗？

希望本书的出版，对西餐烹饪的厨艺提高有所帮助。

中国台湾国际美食交流协进会



2. 推荐序
3. 作者序
8. 西餐烹调食材简介
19. 西餐烹调器具简介

30. 煎法国吐司

French toast

33. 小茴香黄瓜沙拉

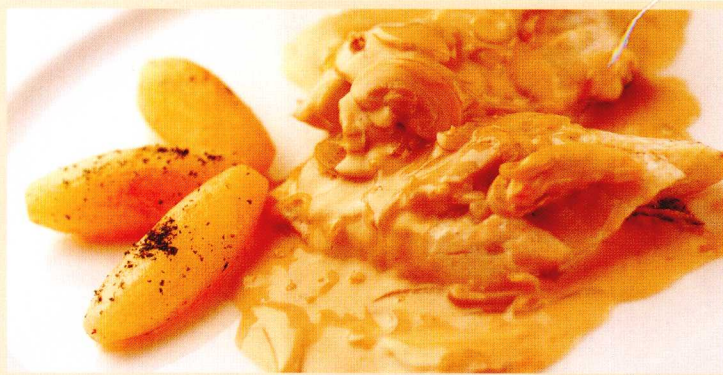
Dill cucumber salad

34. 匈牙利牛肉汤

Hungarian goulash soup

36. 奶油洋菇鲈鱼排附香芹马铃薯

Fillet of seabass bonne femme style with parsley potatoes



38. 美式华尔道夫沙拉

Waldorf salad American style

40. 鸡骨肉汁

Chicken gravy

42. 洋菇煎猪排附橄榄形胡萝卜

Pork chop in brown mushroom sauce with turned carrots

44. 沙巴翁焗水果

Seasonal fresh fruit gratinated with sabayon

46. 火腿乳酪恩利蛋

Ham and cheese omelette

48. 鲜虾盅附考克酱

Shrimp cocktail with cocktail sauce

50. 青豆浆汤附面包丁

Puree of green pea soup with croutons

52. 意大利肉酱面

Spaghetti bolonaise



54. 薄片牛排三明治附高丽菜沙拉

Minute steak sandwich with cabbage salad

56. 蔬菜丝清汤

Clear vegetable soup with julienne

58. 红酒烩牛肉附奶油鸡蛋面

Beef stew in red wine buttered egg noodle

60. 巧克力慕司

Chocolate mousse

62. 鲔鱼沙拉三明治

Tuna fish salad sandwich

64. 鸡肉清汤附蔬菜小丁

Chicken consomme with vegetable "brunoise"

66. 佛罗伦斯鸡胸附青豆饭

Chicken breast Florentine style with risi bisi

68. 香草馅奶油泡芙

Cream puff with vanilla custard filling



70. 炒蛋附脆培根及番茄

Scrambled egg garnished with crispy bacon and tomato

72. 翠绿沙拉附蓝纹乳酪酱

Green salad served with blue cheese dressing

74. 蒜苗马铃薯冷汤

Vichyssoise—potato and leek chilled soup

76. 煎猪排附焖紫高丽菜

Pan fried pork loin with braised red cabbage

78. 煎火腿乳酪三明治

Griddle ham and cheese sandwich

80. 尼亚斯沙拉

Nicoise salad

82. 奶油青花菜浓汤

Creem of broccoli soup

84. 乳酪奶油 鲈鱼排附水煮马铃薯

Seabass fillet a la mornay with boiled potatoes

86. 蛋黄酱通心面沙拉

Macaroni salad with mayonnaise

88. 蔬菜丝鸡清汤

Chicken conaomme a la julienne

90. 原汁烤全鸡附煎烤马铃薯

Roasted chicken au jus with potato cocotte

93. 焦糖布丁

Crème caramel

96. 德式热马铃薯沙拉

Warmed German potato salad

98. 奶油洋菇浓汤

Cream of mushroom soup

100. 匈牙利烩牛肉附奶油饭

Hungarian Goulash with pilaf rice

102. 烤苹果奶酥

Apple crumble



104. 主厨沙拉附油醋

Chef's salad served with vinaigrette

106. 苏格兰羊肉汤

Scotch broth

108. 白酒烩鸡附德国面疙瘩

Chicken fricassee with spaetzle

110. 炸苹果圈

Apple fritters



112. 煎恩利蛋

Plain omelette

114. 意大利蔬菜汤

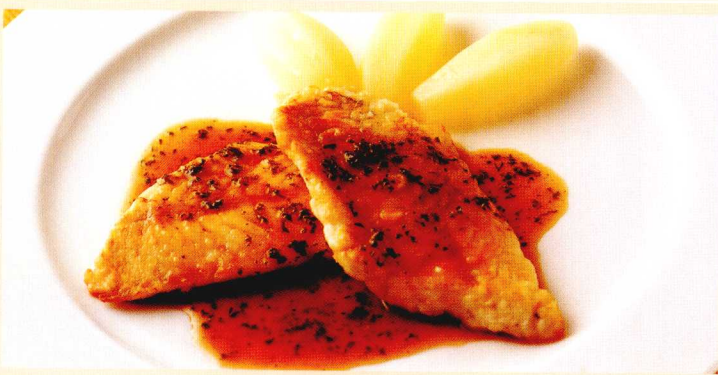
Minestrone

116. 翠绿沙拉附法式沙拉酱

Green salad with French dressing

118. 蓝带猪排附炸圆柱形马铃薯泥

Pork cordon bleu with potato croquettes



120. 炒蛋附炒洋菇片

Scrambled egg with sautéed sliced mushroom

122. 蔬菜片汤

Payannaise soup

124. 高丽菜沙拉

Cole slaw

126. 煎鲈鱼排附奶油马铃薯

Seabass fillet meuniere with buttered potatoes

128. 总汇三明治附炸薯条

Club sandwich with French fries

130. 曼哈顿蛤蜊巧达汤

Manhattan clam chowder

132. 意式海鲜饭

Seafood risotto

134. 英式米布丁附香草酱

Rice pudding English style with vanilla sauce



136. 西班牙恩利蛋

Spanish omelette

138. 奶油玉米浓汤

Cream of corn soup

140. 培根、莴苣、番茄三明治

Bacon, lettuce and tomato sandwich

142. 炸面糊鲑鱼条附塔塔酱

Salmon Orly with tar tar sauce

144. 早餐煎饼

Pancake

146. 海鲜沙拉附油醋汁

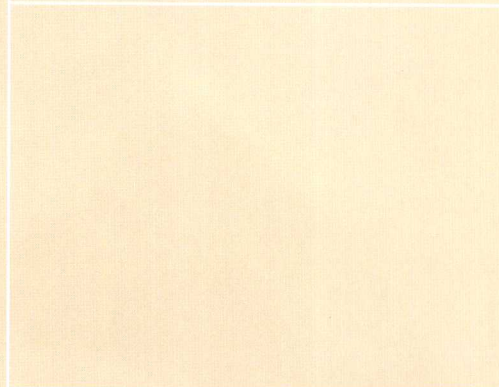
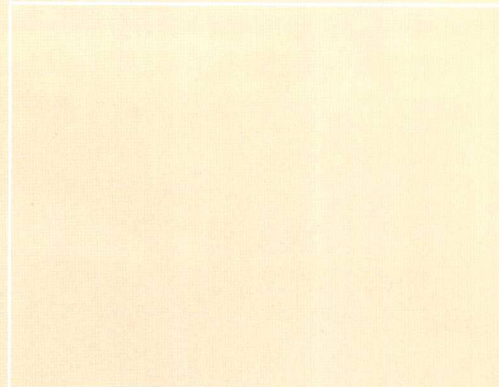
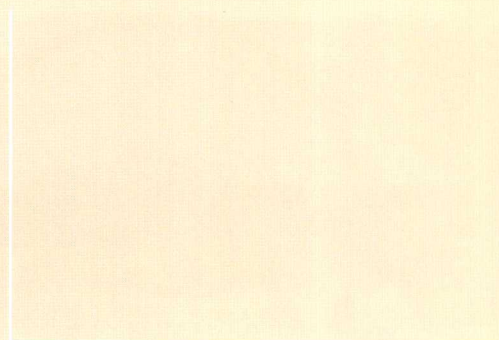
Seafood salad with vinaigrette

148. 法式焗洋葱汤

French onion soup au gratin

150. 罗宋炒牛肉附菠菜面疙瘩

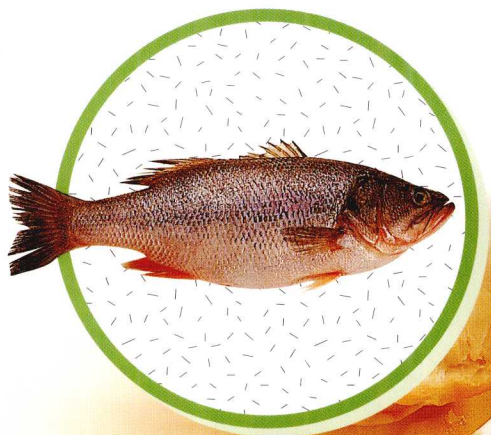
Sautéed beef stroganoff with spinach spaetzle



西餐 烹调

食材

简介



食·材·介·绍



1. 罗勒

Basil

又称九层塔，有新鲜及干燥两种形式可供选用，味道偏向丁香，用途多，普遍运用于地中海各国的料理之中。



2. 月桂叶

Bay leaf

月桂叶分为新鲜叶片及干燥叶片两种，适用范围相当广泛，是炖汤、炖肉、制作酱汁经常使用的香料之一，市面上常见的月桂叶大多为经过干燥处理的叶片。



3. 百里香

Thyme

百里香在西餐中的运用相当广泛，种类繁多，味道强烈刺激，其中以柠檬百里香最受大众及厨师的钟爱，兼具柠檬、薄荷的清新。



4. 迷迭香

Rosemary

迷迭香有一股独特的香气，适合与肉类一起烹调，若与羊肉一同搭配更为出色，有新鲜迷迭香和迷迭香粉可供选择。



5. 奥力罔

Oregano

奥力罔的味道强烈，最适合与番茄一同入菜，广泛使用在意大利菜及 Pizza 中，有新鲜奥力罔和干燥的奥力罔可供选择。



6. 虾夷葱

Chive

外形细长翠绿，味道近似圆葱，欲比圆葱更清淡，是为西餐提味增色的大功臣，有新鲜的虾夷葱和干燥的虾夷葱可供选择。



7. 西芹

Parsley

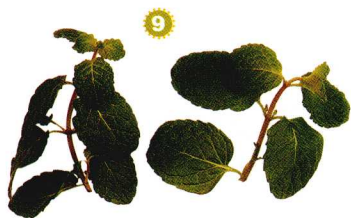
依叶片外围区分,可分为皱叶及平叶两种,除用作烹调味之外,也常用作西餐盘饰。



8. 香茅

Lemon grass

香茅又称柠檬草,是泰国菜中相当重要的食材之一,多当作香辛料使用,惟干制品的味道较淡。



9. 薄荷叶

Mint

薄荷的种类有 30 余种之多,最常使用的是绿薄荷和胡椒薄荷,其中绿薄荷的味道较温和,常用作甜点、饮料或盘饰。



10. 莳萝草

Dill

莳萝可分为新鲜莳萝以及干燥莳萝,由于其不耐久热,宜在烹调接近完成时才加入调味。



11. 鼠尾草

Sage

鼠尾草质地柔软略带苦味,适用于猪肉、乳酪、香肠的调香,另外常见的品种还有带紫斑的鼠尾草。



12. 茵陈蒿

Tarragon

调配综合香料的基本味之一,有新鲜及干燥两种形态,干燥茵陈蒿尤适用于鸡肉、鱼肉的烹调,更是蛋黄酱中常用的调味香料。



13. 茴香

Fennel seeds

常用作烹煮鱼类的调香,亦可加入沙拉或馅料中提香。



14. 肉桂粉

Cinnamon

是由月桂树的树皮晒干后再磨成粉的香料, 极适合蛋糕、甜点、饮料的调味, 例如苹果派、Cappuccino。



15. 匈牙利红椒粉

Paprika

一种利用南美洲辣椒所磨制而成的香辛料, 辣味强度从甜到微辣、中辣都有。



16. 豆蔻粉

Nutmeg

豆蔻是豆蔻树果实果核内的果仁, 味道香浓, 使用范围广, 多用于肉馅、酱汁或甜点的调味。



17. 咖喱粉

Curry powder

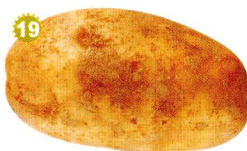
咖喱粉是由多种不同的辛香料调制而成, 是东南亚各国料理常见的调味料。



18. 紫高丽菜

Red Cabbage

制作生菜沙拉时不可或缺的配色原料, 若用作烹煮可加入些许的醋以保持色泽。



19. 马铃薯

Potato

马铃薯的品种众多, 一般而言, 白色马铃薯适合水煮或油炸, 红色马铃薯则适合烧烤。



20. 圆葱

Onion

圆葱味重、用途广泛, 拌炒之后会产生一股香甜味, 是西餐烹调的增香提味原料。



21. 结球莴苣

Iceberg Lettuce

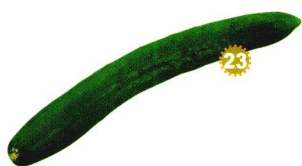
即俗称的美生菜, 叶片较为软嫩, 最常用来制作沙拉。



22. 罗曼莴苣

Romaine Lettuce

罗曼莴苣呈长形, 有长而质较粗的叶片, 常用凯萨沙拉。



23. 小黄瓜

Baby Cucumber

小黄瓜一年四季皆产，在西餐中较常用沙拉的菜色搭配变化。



24. 青花菜

Broccoli

十字花科蔬菜，常用作西餐的配菜，或是用来制作浓汤，由于梗较硬，通常气氽烫后再烹调。



25. 四季豆

Green Bean

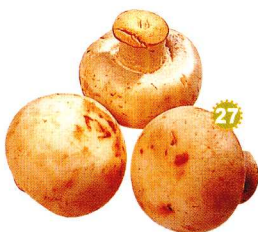
四季豆在西餐中常用作肉类的配菜，烹煮前头尾及豆荚边缘的细筋都要去除。



26. 红甜椒

Red Pepper

甜椒的味道温和不辣，生吃、烹煮皆适宜，是西餐中常见的配色蔬菜。



27. 洋菇

Mushroom

洋菇种类繁多，一般最常见的为蘑菇，在西餐料理中常用作酱汁或汤的调味。



28. 青豆仁

Pea

青豆仁即是豌豆仁，有新鲜、冷冻、罐装等，西餐中常

见的就是用来制作豌豆汤。



29. 酸豆

Caper

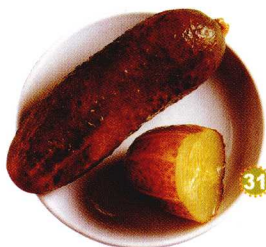
酸豆酸咸、味重，入菜前可先用水洗去咸味，最适宜与烟熏鱼类搭配。



30. 黑橄榄

Olive Black

黑橄榄是绿橄榄经过腌浸、氧化的过程而来，风味独特。



31. 酸黄瓜

Pickle

酸黄瓜的味道温和酸甜，常用于搭配沙拉、三明治、热狗等食材，也常与芥末酱互相搭配食用。



32. 橄榄油

Olive Oil

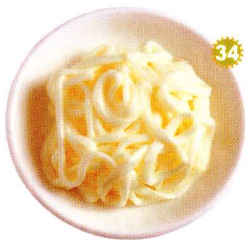
橄榄油分为初榨橄榄油以及纯橄榄油，纯橄榄油适合用作烹调；初榨橄榄油适合调做油醋汁。



33. 法式芥末酱

Dijon Mustard

法式芥末是由甘蓝菜植物科的籽所作成，味道酸辛微辣，常用作各式蘸酱或腌料。



34. 蛋黄酱

Mayonnaise

即是俗称的美奶滋，是具代表性的乳化型酱汁，可单独使用于沙拉，也可作为其他沙拉酱汁的基底。



35. 番茄酱

Ketchup

颜色鲜艳、味道酸甜，广泛用于食材的蘸酱。



36. 番茄糊

Tomato Paste

番茄质地浓稠、味香，是许

多西餐酱汁的基本调味、上色原料。



37. 辣根酱

Horseradish

辣根酱是以新鲜辣根磨碎后再加鲜奶油、柠檬汁、醋调匀而成，是鸡尾酱的主要调味料之一。惟烹调时间不宜过长，以免辛辣味消失。



38. 白酒醋

Vinegar

白酒醋为众多酒醋的一种，最适宜用作调制美乃滋等酱汁。



39

39. 辣椒汁

Tabasco

由墨西哥产的小红黄色辣椒，经发酵加工后而成，风味独特。



40

40. 黑/白胡椒粉（粒）

Black/White Pepper Powder

胡椒粉是中西烹调常见的调味料，黑胡椒的气味、辣度皆胜于白胡椒。

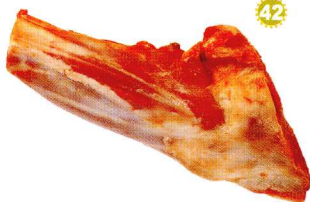


41

41. 高汤

Stock

高汤是由肉、骨头、蔬菜、调味料一起加水烹煮而产生的液体食材，是西餐烹调的基底，常见的是鸡骨高汤或牛骨高汤。



42

42. 牛腩

Flank

牛腩是牛双腹部无骨的部分，适合用作煨煮、清炖，但肉质较硬，需要较长的烹煮时间。

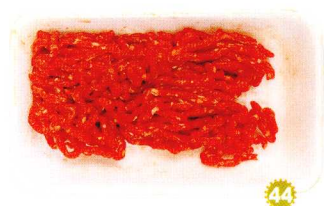


43

43. 牛臀肉

Rump

等级仅次于腓利的上等肉块，非常适合西餐制作的排餐。



44

44. 牛绞肉

Minced Beef

由大块牛肉切割后所剩的小碎肉绞碎而成，适合用作派馅，或做成肉丸子煨煮。

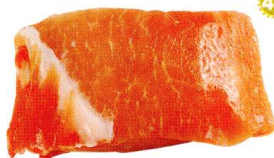


45

45. 羊腿肉

Leg

羊腿肉通常是整双推出，带骨售出者适用于烧烤。也有经切割成腓利或腱子出售者。

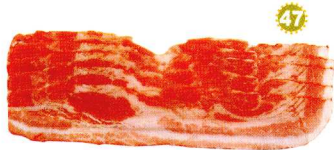


46

46. 猪里脊

Loin

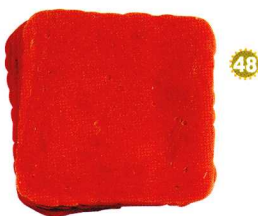
猪里脊肉柔嫩、肉质较偏瘦，适宜西餐的烧烤排类。



47. 培根

Bacon

培根通常是取自猪双脂肪含量较高的胸脯肉经腌制做成。市售的培根有烟熏与未烟熏两种口味，是西餐中肉类常见的食材之一。



48. 洋火腿

Ham

洋火腿多由猪的后腿肉所制成，多半已事先烹调完成，只要略微加热即可食用。



49. 光鸡

Whole chicken

光鸡是指内脏皆清除干净的完整全鸡，适合整只烧烤，或填入其他内馅一同烹调。



50. 鲑鱼

Salmon

鲑鱼的肉质结实，味道鲜美独特，是西餐中常见的佳肴。新鲜的鲑鱼常用做扒烤，另有烟熏鲑鱼，最常制成脍炙人口的西餐开胃菜。



51. 鲈鱼

Seabass

鲈鱼又分为海鲈及淡水鲈，海鲈是一种白肉鱼，肉质结实，在西餐菜肴中常用作鱼排煎烤。



53. 鳀鱼

Anchovies

市售的鳀鱼普遍皆为腌渍过的鱼罐头，味道浓、重，常用做酱汁调制或用做比萨的配料。



53. 鲔鱼罐头

Canned tuna fish

鲔鱼罐头通常分为水煮以及油渍两大类，是西餐中常见的罐头食材。



54. 草虾

Shrimp

在西餐中只食用的是尾部，烹调前均应去壳及泥肠，惟冷食的虾需烹调后再去壳。