

国家职业技能鉴定



操作技能强化训练(学生取证专用)

CAOZUO JINENG QIANGHUA XUNLIAN(XUESHENG QUZHENG ZHUANYONG)

西式烹调师

XISHI PENGTIAOSH

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

• (中级) •



中国劳动社会保障出版社

国家职业技能鉴定
操作技能强化训练 (学生取证专用)

西式烹调师 (中 级)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

西式烹调师：中级/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2005

国家职业技能鉴定操作技能强化训练（学生取证专用）

ISBN 7 - 5045 - 5036 - 1

I. 西… II. 劳… III. 西餐 - 烹饪 - 职业技能鉴定 - 自学参考资料 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059969 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

出 版 人：张梦欣

*

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷 北京京顺印刷有限公司装订

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 300 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数：3500 册

定价：21.00 元

读者服务部电话：010 - 64929211

发行部电话：010 - 64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010 - 64911344

前 言

《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》(以下简称《决定》)中明确指出:要严格实施就业准入制度,加强职业教育与劳动就业的联系。与此同时,职业资格证书已逐步成为各级各类职业院校学生求职择业的“通行证”。

为了进一步贯彻《决定》精神,衔接各级各类职业院校学生的专业学习与鉴定考核要求,提高学生的职业能力水平,劳动和社会保障部教材办公室在调研全国百余所职业院校教学实际状况的基础上,针对参加职业技能鉴定的学生群体,组织编写了《国家职业技能鉴定操作技能强化训练(学生取证专用)》系列教材(以下简称《技能强化训练》)。《西式烹调师(中级)》就是系列教材中的一本。

《技能强化训练》内容以国家职业技能鉴定考核要点为依据,全面体现“考什么、编什么”,有助于学生熟练掌握鉴定考核要求,对取证应试具有直接的指导作用。在结构上,《技能强化训练》分为应试指导、实战演练、亲临考场、理论知识强化四部分,引导学生在职业技能鉴定前进行科学的应试复习,其中前三部分直接指导操作技能考核,理论知识强化部分直接指导理论知识考核。《技能强化训练》在语言运用上力求简洁精练,特别是在实战演练部分中多采用指令性语言,明确指导完成训练项目的实际操作步骤,使学生在短期内快速掌握鉴定考核要求。

《技能强化训练》既可作为各级各类职业院校及高等院校学生鉴定前短期强化培训教材,也可作为鉴定前应试辅导自学用书。

《国家职业技能鉴定操作技能强化训练——西式烹调师(中级)》由闫文胜编写,郭亚东审稿。

《技能强化训练》的编写模式是一次全新的探索,具有一定的难度,由于时间仓促,缺乏经验,不足之处恳请广大读者提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

内容介绍

职业资格证书逐步成为就业通行证，国家职业技能鉴定的应试人数也因此而日益攀升，本书的读者对象是职业技能鉴定应试人员中的学生群体。在内容上，根据考核要点的要求，逐条对读者进行鉴定前的强化训练；在形式上，根据考前科学的复习方式，逐步引领读者进入鉴定考核实战空间，并帮助读者到达胜利的彼岸。本书包括应试指导、实战演练、亲临考场、理论知识强化4部分。

应试指导——根据操作技能鉴定考核要求给出“技能鉴定考核试题形式”“试卷的组成及考核注意事项”“提高适应能力，考出好成绩”“考核内容”4项内容，旨在帮助和指导读者在考核前做好知识和心理等多方面的应试准备。

实战演练——根据操作技能考核的要求，逐条对考核要点的操作技能进行具体指导，旨在使读者深入理解考核要点的要求，并熟练掌握考核要点要求的操作技能。

亲临考场——通过完整的操作技能考核试卷使读者熟悉考试形式，了解考场规则、评分原则和标准，有针对性地进行考前准备。

理论知识强化——根据理论知识鉴定考核要点的要求，给出理论知识考试复习重点内容，旨在帮助读者在考前对理论知识考核要点内容进行强化记忆，起到“临阵磨枪”的作用。

目 录

应试指导	(1)
技能鉴定考核试题形式	(1)
试卷的组成及考核注意事项	(1)
提高适应能力, 考出好成绩	(2)
考核内容	(3)
中级西式烹调师操作技能鉴定考核要点表	(3)
中级西式烹调师理论知识鉴定考核要点表	(3)
实战演练	(10)
考核要点 1——肉扒类菜肴的制作	(10)
考核要点 2——炸制类菜肴的制作	(25)
考核要点 3——煎制类菜肴的制作	(36)
考核要点 4——煮制类菜肴的制作	(52)
考核要点 5——蒸制类菜肴的制作	(64)
考核要点 6——烩制类菜肴的制作	(73)
考核要点 7——焖制类菜肴的制作	(88)
考核要点 8——焗制类菜肴的制作	(96)
考核要点 9——铁扒类菜肴的制作	(112)
考核要点 10——奶油汤的制作	(123)
考核要点 11——菜茸汤的制作	(130)
考核要点 12——蔬菜汤的制作	(136)
考核要点 13——冷头盘的制作	(141)

亲临考场	(149)
试卷1	(149)
试卷2	(152)
理论知识强化	(156)
考核要点1——原料知识部分	(156)
考核要点2——原料加工技术	(160)
考核要点3——制作热少司	(163)
考核要点4——制作冷少司和冷调味汁	(170)
考核要点5——制作配菜	(172)
考核要点6——制作肉扒类菜肴	(177)
考核要点7——制作蒸煮类菜肴	(181)
考核要点8——制作烩制类菜肴	(184)
考核要点9——制作焖制类菜肴	(187)
考核要点10——制作焗制类菜肴	(189)
考核要点11——制作串烧类菜肴	(191)
考核要点12——制作汤类菜肴	(192)
考核要点13——制作冷菜菜肴	(196)
考核要点14——制作早餐	(199)

应试指导

在你决定参加国家职业技能鉴定考试之前,你知道应该做哪些准备工作吗?

本部分根据操作技能鉴定考核要求给出“技能鉴定考核试题形式”“试卷的组成及考核注意事项”“提高适应能力,考出好成绩”“考核内容”4项内容。其中考核内容收录了2个表格,即操作技能鉴定考核要点表和理论知识鉴定考核要点表,这2个表格是下述实战演练、亲临考场、理论知识强化3部分内容的直接依据。同时通过这2个表格,可以使你对国家职业技能鉴定的考核内容结构及鉴定要求一目了然。

现在就帮助和指导你在考核前如何做好知识和心理等多方面的准备。

● 技能鉴定考核试题形式

操作技能考核的试题一般可分为三类:一类是单项综合型试题,即用一个考核项目综合性地考察考生在多个技能要素上的总体情况;一类是多项组合型试题,即用多个项目进行抽样组合来达到对考生的操作技能进行综合测量的目的;一类是多项零散型,即用能反映考生某方面操作技能的若干项目,从中选择具有典型性或代表性的几个项目进行考核。

● 试卷的组成及考核注意事项

◆ 试卷组成

- 一套完整的技能试卷包括“准备通知单”“试题正文”和“评分记录表”。
- “评分记录表”包括扣分、得分、备注以及考评员签字,该部分内容由考评员填写,考生不得填写。

◆ 计分

- 考核采用百分制,60分为合格。

◆ 考核时间

- 所有操作技能考核项目的鉴定内容必须在规定时间内完成，不得超时。
- 特殊情况下，须与考评员商定后酌情处理。
- 总考试时间为各模块下典型试题考试时间的总和。

试卷头中准考证号、考生单位及姓名由考生填写，得分情况由考评员填写。考生在拿到试卷后应首先检查试卷是否和自己所报考的工种、级别相一致。

● 提高适应能力，考出好成绩

◆ 提高快速、准确地解决实际问题的能力

◆ 做好考前的针对性练习

◆ 做好考场的适应性练习

• 考场的适应性练习是指在临近考试前，考生均应到技能鉴定考试现场进行考前适应性练习。要熟悉鉴定考试环境和鉴定站准备的原料、设备、工具、量具等；要根据鉴定范围，演练一两个具有代表性且综合性强的项目，以熟悉操作内容，减轻考前焦虑紧张，增强信心，发挥应有水平。

◆ 重要提示

• 考生必须听从鉴定站工作人员的统一指挥，按准考证的要求进入指定的考场、考位。

• 携带准考证、身份证等证件。

• 工作服、工作帽等符合西式烹调师相关的安全要求。

• 仔细阅读试卷，明确考题和考核要求，形成正确的操作思路。

• 保持心态稳定、镇静、自信。

• 严格按照操作程序进行。

• 把握好时间，以便获得完整的、正确的考核结果，以免因时间不够而影响考核成绩。

• 考核过程中一旦发生事故，要沉着冷静，积极配合考务人员做好处理工作。

● 考核内容

中级西式烹调师操作技能鉴定考核要点表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
热菜菜肴的制作	45	肉扒类菜肴的制作	掌握
		炸制类菜肴的制作	掌握
		煎制类菜肴的制作	掌握
		煮制类菜肴的制作	掌握
		蒸制类菜肴的制作	掌握
		烩制类菜肴的制作	掌握
		焖制类菜肴的制作	掌握
		焗制类菜肴的制作	掌握
		铁扒类菜肴的制作	掌握
汤类菜肴的制作	30	奶油汤的制作	掌握
		菜茸汤的制作	掌握
		蔬菜汤的制作	熟知
冷菜菜肴的制作	25	冷头盘的制作	掌握

中级西式烹调师理论知识鉴定考核要点表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
原料知识	8	火腿	掌握
		培根	掌握
		咸肥膘	掌握
		香肠制品	掌握
		桂鱼	掌握
		鲑鱼	掌握
		鲟鱼	掌握
		鳟鱼	掌握
		银鱼	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
原料知识	8	比目鱼	掌握
		鳕鱼	熟知
		鲈鱼	熟知
		鲱鱼	掌握
		金枪鱼	掌握
		石斑鱼	掌握
		沙丁鱼	掌握
		鱼子酱	掌握
		贝壳类	熟知
		牛奶	掌握
		奶油	掌握
		黄油	掌握
		奶酪	掌握
		蛋的结构	掌握
		蛋的品种	掌握
		大米的结构	掌握
		大米的品种	掌握
		麦的结构	熟知
		麦的品种	掌握
		原料的品质鉴定方法	熟知
		肉类原料的品质鉴定	掌握
		禽类原料的品质鉴定	熟知
		鱼类原料的品质鉴定	熟知
原料加工	7	鳕鱼鱼柳的加工方法	掌握
		比目鱼鱼柳的加工方法	掌握
		沙丁鱼的去骨方法	掌握
		整鱼出骨的加工方法	掌握
		大虾的初加工方法	掌握
		蟹的初加工方法	掌握
		牡蛎的初加工方法	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
原料加工	7	墨鱼的初加工方法	熟知
		牛舌的初加工方法	掌握
		牛尾的初加工方法	掌握
		羊肋部的初加工方法	掌握
		羊马鞍的初加工方法	熟知
		羊腿的初加工方法	掌握
		带骨猪排的加工方法	掌握
		无骨猪排的加工方法	熟知
		鸡的初加工方法	掌握
		铁扒鸡的初加工方法	掌握
少司制作	10	布朗少司的制作	掌握
		布朗少司的演变	掌握
		奶油少司的制作	掌握
		奶油少司的演变	掌握
		荷兰少司的制作	掌握
		荷兰少司的演变	掌握
		番茄少司的制作	掌握
		番茄少司的演变	掌握
		咖喱少司的制作	掌握
		黄油少司的制作	掌握
		马乃司少司的制作	掌握
		千岛少司的制作	掌握
		鞑靼少司的制作	掌握
		绿色少司的制作	掌握
		法国汁的制作	掌握
		尼莫利少司的制作	掌握
		醋油少司的制作	掌握
		醋油少司的演变	掌握
配菜制作	10	配菜的使用原则	掌握
		炸气鼓土豆的制作	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
配菜制作	10	公爵夫人式土豆的制作	掌握
		煎薯丝饼的制作	掌握
		焗带皮土豆的制作	掌握
		王妃式焗土豆的制作	掌握
		多菲内奶油焗土豆的制作	掌握
		焗番茄的制作	掌握
		红焖洋葱的制作	掌握
		豌豆酱的制作	掌握
		焗西兰花荷兰汁的制作	掌握
		炸面拖菜花的制作	掌握
		培根焖芹菜的制作	掌握
		东方式炒饭的制作	掌握
		黄油米饭的制作	掌握
		煎玉米饼的制作	熟知
		约克郡布丁的制作	熟知
肉扒类菜肴制作	13	肉扒的概念	熟知
		肋骨牛排的加工方法	熟知
		T骨牛排的加工方法	熟知
		肉眼牛排的加工方法	熟知
		西冷牛排的加工方法	熟知
		里脊牛排的初加工方法	熟知
		制作煎牛排黑胡椒少司的原料	掌握
		煎牛排黑胡椒少司的制作方法	掌握
		制作煎牛排牡蛎汁的原料	掌握
		煎牛排牡蛎汁的制作方法	掌握
		制作铁扒带骨牛排的原料	掌握
		铁扒带骨牛排的制作方法	掌握
		制作煎牛排玛莎拉少司的原料	掌握
		煎牛排玛莎拉少司的制作方法	掌握
		制作黏糊牛排的原料	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
肉扒类菜肴制作	13	鞑靼牛排的制作方法	掌握
蒸煮类菜肴制作	7	温煮菜肴的操作要点	熟知
		制作煮鱼鸡蛋少司的原料	掌握
		煮鱼鸡蛋少司的制作方法	掌握
		制作煮鱼虾卷红花少司的原料	掌握
		煮鱼虾卷红花少司的制作方法	掌握
		红酒煮牛排的制作方法	掌握
		煮牛胸配蔬菜的制作方法	掌握
		酸菜煮猪肉的制作方法	掌握
		蒸类菜肴的操作要点	掌握
		制作蒸填馅鸡腿的原料	掌握
		蒸填馅鸡腿的制作方法	掌握
		蒸瓢三文鱼的制作方法	熟知
烩制类菜肴制作	5	烩类菜肴的操作要点	掌握
		制作烩海鲜的原料	熟知
		烩海鲜的制作方法	掌握
		制作橙汁烩鸭的原料	掌握
		橙汁烩鸭的制作方法	掌握
		匈牙利烩牛肉的制作方法	掌握
		咖喱鸡的制作方法	掌握
		土豆烩羊肉的制作方法	掌握
		红酒烩兔的制作方法	熟知
焖制类菜肴制作	5	焖制的操作要点	熟知
		焖比目鱼白酒汁的制作方法	掌握
		奶油龙蒿焖鸡的制作方法	掌握
		制作红酒汁焖猪排卷的原料	掌握
		红酒汁焖猪排卷的制作方法	掌握
		罐焖牛肉的制作方法	掌握
		焖牛舌的制作方法	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
焗制类菜肴制作	5	焗蜗牛的制作方法	掌握
		制作番茄焗鱼片的原料	掌握
		番茄鱼片的焗制方法	掌握
		生菜焗牡蛎卷的制作方法	掌握
		培根焗鲜贝的制作方法	掌握
		制作奶酪焗猪排的原料	掌握
		奶酪焗猪排的制作方法	掌握
串烧类菜肴制作	5	串烧类菜肴的操作要点	掌握
		羊肉串的制作方法	熟知
		制作杂肉串的原料	掌握
		杂肉串的制作方法	掌握
		鳕鱼串的制作方法	掌握
		制作海鲜串的原料	掌握
		海鲜串的制作方法	掌握
汤类菜肴制作	7	蔬菜汤的概念	熟知
		洋葱汤的制作方法	掌握
		莫斯科红菜汤的制作方法	掌握
		牛尾汤的制作方法	掌握
		米兰菜汤的制作方法	掌握
		农夫菜汤的制作方法	掌握
		冷汤的概念	熟知
		冷红菜头汤的制作方法	掌握
		番茄冷汤的制作方法	掌握
		农夫冷汤的制作方法	熟知
		冷威士啤汤的制作方法	熟知
		水果冷汤的制作方法	掌握
冷菜菜肴制作	5	胶冻类菜肴的一般制作过程	熟知
		胶冻类菜肴的制作原理	熟知
		胶冻汁的制作方法	掌握
		火腿猪肉冻的制作方法	掌握

续表

考核范围	考核比重(%)	考核要点	重要程度
冷菜菜肴制作	5	鹅肝冻的制作方法	掌握
		鳕鱼冻的制作方法	掌握
		大虾头盘的制作方法	掌握
		瓢馅鸡蛋的制作方法	掌握
		咖喱油菜花的制作方法	掌握
		泡菜的制作方法	熟知
		莴笋腌三文鱼的制作方法	掌握
早餐制作	3	蘑菇鳗列的制作方法	掌握
		洋葱培根鳗列的制作方法	掌握
		麦片粥的制作方法	熟知
		煎面包片的制作方法	熟知
		煎薄饼的制作方法	熟知
		华夫饼的制作方法	熟知
外语知识	10	肉制品原料英文名称	熟知
		水产品原料英文名称	掌握
		奶制品原料英文名称	掌握
		谷物原料英文名称	熟知
		各种少司英文名称	掌握
		各种配菜英文名称	掌握
		牛排成熟度的英文写法	掌握
		牛排类菜肴的英文名称	掌握
		蒸煮类菜肴英文名称	掌握
		烩制类菜肴英文名称	掌握
		焖制类菜肴英文名称	掌握
		焗制类菜肴英文名称	掌握
		串烧类菜肴英文名称	掌握
		蔬菜汤类菜肴英文名称	掌握
		冷汤类菜肴英文名称	掌握
		胶冻类菜肴英文名称	掌握

实战演练

如果你想顺利地通过职业技能鉴定，成为一名称职的中级西式烹调师，仅有理论知识是不够的，你是否具备较强的动手能力至关重要。本部分编写的目的就是在你参加鉴定考试之前，帮助你强化训练动手能力。

本部分以操作技能鉴定考核要点表为直接依据，针对操作技能鉴定点的要求，逐条给予具体的技能操作指导。

现在就让我们动手操作吧！

● 考核要点 1 ——肉扒类菜肴的制作

重点掌握

- 掌握各种牛肉类肉扒的分档方法和加工工艺。
- 掌握牛肉类肉扒常用制作方法。
- 掌握制作牛肉类肉扒的注意事项和操作要点。
- 掌握牛肉类肉扒成熟度的判断和鉴别方法。
- 掌握牛肉类肉扒基础少司的制作。

[训练 1] 制作煎西冷牛排红酒少司 (Sirloin steak with red wine sauce)

1. 考核要求

- (1) 根据制作煎西冷牛排红酒少司的原料配比，运用煎的烹调方法制作煎西冷牛排红酒少司。
- (2) 在操作过程中能合理运用和使用原料，能正确使用工具、设备等。
- (3) 操作过程中要严格按照煎西冷牛排红酒少司的制作工艺和制作要求进行操作。
- (4) 菜肴的色泽、形态、口味、口感符合标准，主、配料搭配适当、装配合理、装饰协调。