

西餐烹调技术

郭亚东 主编



中国商业出版社

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材

西餐烹调技术

郭亚东 主编

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调技术/郭亚东主编.-北京:中国商业出版社,1995.1

ISBN 7-5044-1340-2

I. 西… I. 郭… II. 烹饪-方法-教材 N. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12003 号

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷

1995 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 6 次印刷

787×1092 毫米 32 开 7.25 印张 150 千字

定价:8.70 元

*

(如有印装质量问题可更换)

编审说明

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展需要和人民饮食结构的变化,大力提高烹饪职工队伍素质,由我司根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关教学文件的要求,组织有关烹饪高级讲师、特级烹调师和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定,可作为国内贸易部系统中等技工学校教材,也可作业职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《西餐烹调技术》是烹饪系列教材之一。由北京旅游学院西餐特级厨师郭亚东主编,陈燕冰、李宾参与了第五章的编写工作。最后由有关专家教授集体审阅。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,水平有限,缺点疏漏的所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司

一九九四年十月

华夏出版社《华夏菜点精粹》

广东风味	黎永泰
四川风味	包奕燕
江苏风味	黄勤忠
山东风味	孙学斌
福建风味	叶辅森
安徽风味	王振声
湖南风味	宋锦曦
浙江风味	周洪星
上海风味	周月林
关东风味	夏德润

目 录

绪论	(1)
第一章 西餐原料	(6)
第一节 水产品	(6)
第二节 家禽和野味	(11)
第三节 肉制品	(13)
第四节 乳制品	(15)
第五节 调味品	(18)
第六节 酒类	(24)
第二章 原料加工	(32)
第一节 原料加工基本知识	(32)
第二节 刀工技术	(35)
第三节 蔬菜原料的初步加工	(41)
第四节 肉类原料的初步加工	(43)
第五节 禽类原料的初步加工	(46)
第六节 水产品原料的初步加工	(51)
第七节 原料的沾皮和挂糊	(52)
第三章 烹调基础知识与基本原理	(55)
第一节 西餐烹调的主要工具与设备	(55)
第二节 烹调基本功训练	(60)
第三节 烹调过程中的热传递	(62)
第四节 烹调过程中的理化变化	(67)
第五节 味觉基本知识	(74)
第六节 调味	(83)
第七节 菜肴的香气	(86)

第八节	菜肴的颜色	(89)
第四章	汤类与热少司	(95)
第一节	汤类	(95)
第二节	少司	(120)
第五章	热菜制作	(130)
第一节	配菜	(130)
第二节	初步热加工	(136)
第三节	温煮与沸煮	(137)
第四节	烩与焖	(143)
第五节	炸、煎、炒	(155)
第六节	暗火烤与明火烤	(168)
第七节	铁扒与串烧	(175)
第六章	冷菜制作	(181)
第一节	冷菜基本知识	(181)
第二节	冷少司与冷调味汁	(182)
第三节	沙拉类	(185)
第四节	胶冻类	(190)
第五节	批类与冷肉类	(194)
第六节	其他类	(198)
第七章	早餐与甜食	(201)
第一节	早餐	(201)
第二节	饭点的制作	(205)
第八章	西餐的供应形式	(214)
第一节	套菜和点菜	(214)
第二节	宴会	(217)
第三节	自助餐与快餐	(221)

绪 论

一、西餐的概念

西餐是我国及其它东方国家人民对欧美各国菜点的统称。但欧美各国人并无明确的“西餐”概念，也是各自有其不同的饮食风味特点。但由于这些国家的地理位置较近，历史渊源很深，在文化生活上有着千丝万缕的联系，以致在菜点的作法上有许多共同之处，这样东方人民习惯上就对欧美各国的菜点统称为西餐了。

二、西餐在我国的发展

西餐是从西方国家逐渐传入我国的。我国人民与世界各国人民的友好交往由来已久，远在两千年前，就已打通了通往西方的丝绸之路，但在漫长的封建社会里这些交往是有限的，在生活上只有一些物产的互相交流，如西方的芹菜、胡萝卜、葡萄酒等陆续传入我国。西餐行业在我国的萌芽可以上溯到十七世纪中叶，也就是我国明朝时期。当西欧一些国家开始出现资本主义，一些资本家为了寻找市场，陆续来到我国广州等沿海一带与我国通商，一些政府官员和传教士也先后到我国沿海城镇及内地进行传教等文化渗透活动。这些人一般在我国逗留时间较长，由于生活上的习惯，他们舶来不少本国食品，有的还自带本国厨师，也有的雇佣中国人为他们服务，这样，西方国家的生活方式在我国就有了较大的影响。如据记载1622年（明元启二年）来华的德国传教士场

若望在京居住期间，曾以“蜜面和以鸡卵”制作的“西洋饼”款待中国人，食者皆“论为殊味”。这些事实可以认为当时西餐在我国已有流传。

清代，到我国来的西方人越来越多，随之而来的各种“舶来品”也越来越多，尤其是鸦片战争以后，西方人不仅带来越来越多的生活用品，同时也带来了一些外国厨师，有的还雇佣了中国厨师，这样西餐技术也就逐渐为中国人所掌握。开始只是在各公使馆、教堂等外国人生活的地方制作西餐，主要是为了自食或招待客人。当时曾有竹枝词云：“海外珍奇费客猜，两洋风味一家开。外朋座上无多少，红顶花翎日日。”可见当时接触西餐的中国人越来越多。

到了清朝光绪年间，开始出现由中国人自己开设的以营利为目的的西餐馆（当时称之“番菜馆”）以及咖啡厅、面包房等。从此，我国有了西餐行业。据清末史料记载，最早的番菜馆始于上海福州路的“一品香”，继之上海又有“海天春”、“一家春”、“江南春”、“万家春”、“吉祥春”等问世。北京西餐业始建于光绪年间的“醉琼林”，地点在前门外陕西巷内。继之又有“裕珍园”，建在北京劝业场三楼。1900年又有两个法国人创办了“北京饭店”，专经营西餐。1903年（光绪二十八年）又创立了“得利面包房”，专制英、法、俄、美式面包。另外，当时的宫廷、王府等也都设有番菜房。

辛亥革命以后，我国处于军阀混战的半封建半殖民地社会，各饭店、酒楼、西餐馆等已成为军政头目、洋人买办、豪门富贾交际享乐的场所，每日宾客如云，坐无虚席。西餐业也在这种形势的刺激下畸形地发展起来。当时的“北京饭店”、“六国饭店”等都以经营西餐为主。此外还有一些番菜

馆。上海有“礼查饭店”（现浦江饭店）、“汇中饭店”，30年代又建“国际饭店”、“华懋饭店”等，以及“大西洋”、“沙利文”等西餐馆。与此同时，在其它城市也相继开设了西餐馆，如广州的“哥伦布餐厅”；天津的“维克多利”、“琪士林”等；哈尔滨的“丘林”、“马地尔”等。

解放后，随着我国与世界各国友好往来的日益增多，又陆续建设了一些新饭店，如北京50年代建成的饭店有“北京饭店西楼”、“和平宾馆”、“前门饭店”、“友谊宾馆”、“莫斯科餐厅”、“民族饭店”等。这些饭店都设有西餐厅，由于当时我国与以苏联为首的东欧国家交往密切，所以50年代和60年代我国的西餐主要发展了俄式菜。

“十年动乱”时期由于当时我国几乎与外世隔绝，到我国的外宾已降到最低数量，而本国人民在当时的历史条件下也极少有人吃西餐，因此，在这个阶段我国的西餐业几乎没有发展。而在这个时期，西方国家科学技术的不断提高，促使食品工业的迅猛发展，西餐业也有了很大的发展。

“十年动乱”结束后，我国政府实行了对外开放政策，旅游业迅速发展起来，全国各地都相继兴建了不少高级旅游饭店，其中不少是合资饭店，这些饭店大都聘用外国厨师，而且主要设备和原料都从国外进口，与此同时，原来的一些老饭店也都不断的更新设备和技术，相继派厨师去国外学习，使得我国的西餐又有了新的的发展。

三、西餐常见菜式及特点

在西餐中较有名气的菜式有法式菜、英式菜、美式菜、俄式菜、意式菜等。另外，德国、奥地利、匈牙利、西班牙、荷兰、葡萄牙等国的菜点也都各具特色。下面作概括性介绍。

1. 法式菜：法式菜在西餐中名气最大，一般高级饭店都设有法式餐厅。法式菜有很多特点，在原料使用上法式菜讲究广、精、鲜。一般西餐选料都有较大的局限性，但法式菜的选料却很广泛，如蜗牛、马兰、百合、椰树心等都可入菜。而且选料很精，要求原料绝对新鲜。在烹调上也很讲究；一是作法精细；有时一道菜要多种工序。其口味讲究鲜嫩、原汁原味，如制作牛肉扒一般只要求三、四成熟，调味中喜欢用酒，而且用量很大，什么菜用什么酒也很讲究。

2. 英式菜：英式菜相对来说比较简单，英国人也自嘲自己不精于烹调，但英式菜仍有很多特点。最突出的特点是口味清淡、油少不腻，喜欢吃各种新鲜蔬菜。烹调中很少用香料和调味酱，也不大用酒，而是习惯把各种调味品放在桌上，吃时由客人随意选用。但是英式早餐却很讲究，也为各国人民所喜爱，有“丰盛的早餐”之美称。

3. 美式菜：美式菜是在英式菜的基础上发展起来的，但又有其独到之处。美式菜用水果做配菜比较普遍，而且用量较大，口味喜欢甜中带咸，颇具特色。在重大节日如感恩节、圣诞节时喜欢吃火鸡菜肴，也是一大特色。

4. 俄式菜：俄式菜在很多方面吸收了欧洲其它国家尤其是法式菜的长处，并根据自己的生活习惯逐渐形成了独具一格的菜式；由于俄罗斯气候寒冷，在当地生活则需要较多热能，以致俄式菜一般油较大，口味也较浓重，而且酸、甜、辣、咸各味俱全，其中尤以“俄式小吃”最为有名。

5. 意式菜：意大利是欧洲古国，在古罗马时代曾是欧洲的政治、经济、文化中心，所以意式菜对整个欧洲烹饪都有很大影响。意式菜也讲究原汁原味，口味浓香，浓汁菜肴较

多。意式菜最大的特点是其多种多样的面食，各种通心粉、面条以及饺子、春卷、馄饨、面疙瘩等，从中可以看到中国烹饪的影子。

其它欧美各国的菜点也都各具特色，在此就不一一列举了。

第一章 西餐原料

本章烹饪系列教材中的《烹饪原料知识》一书已对一般常用原料做了介绍，但对西餐原料涉及不多，本章重点介绍西餐中常用的部分原料。

第一节 水产品

水产品包括范围很广，可食用的水产品种类也很多。西方人对水产品的选用比较讲究，对一些土腥味较大或鱼刺较多的水产品大都不选用，这里只把在西餐中用量较广的水产品做一简单介绍。

一、淡水鱼类

1. 鳊鱼：又称桂鱼、花鲫。分部很广，我国南北方淡水中均产，以湖南、湖北产量较多。一年四季均产，其中二、三月份产的最肥，是一种名贵的淡水鱼。

鳊鱼体侧扁，口大，下颌向前突出，牙尖利，状凶猛，鳞小，体表呈青黄色，腹部灰白，有黑色斑点。背鳍前半部有13~15条硬棘，内有毒素，后半部为软条。

鳊鱼是典型的肉食性鱼，其肉质细嫩，无小刺，便于加工、食用。适用于煎炸、煮、铁扒、焗等多种烹调方式。

2. 大马哈鱼：属鲑科，广州香港一带据其译音称为“三文鱼”，是世界著名冷水性经济鱼类之一。主要分布在太平洋

北部，产卵期进入江河。欧、亚、美三洲的北部地区在其产卵期均可捕到大马哈鱼。我国主要产于黑龙江、乌苏里江流域，每年9~11月为上市季节。

大马哈鱼体扁侧，背部隆起，齿尖锐，鳞细小，银灰色，产卵期有橙色斑条。

大马哈鱼肉质紧密、色粉红，有弹性无小刺，味鲜美，是西餐中最常使用的鱼类之一。适宜烤、铁扒、煎、烩等多种烹调方法，还可腌制。

3. 鲟鱼：属软肉硬鳞鱼类，主要产于我国黑龙江流域和俄罗斯境内的冰江河内。产卵期在6~7月间。

鲟鱼体长，一般在1米左右，重5千克，身上有5行纵列的骨板，上面长有锐利的棘，背部灰褐色，腹部白色。

鲟鱼内无小刺，肉质鲜美，常用于熏制，其卵可制成名贵的黑鱼仔酱。

4. 鳟鱼：属鲑科，品种很多，常见的为虹鳟。虹鳟原产于美国的加利福尼亚来的落基塔山麓的溪流中，目前我国北方有放养。

虹鳟体扁侧，底色淡兰，有黑斑，体侧有一条桔红色彩带，故名。

虹鳟肉发红，无小刺，味美，营养价值高。适宜煮、烤、铁扒、烟熏等烹调方法。

5. 银鱼：又称白饭鱼，广泛产于欧、亚、美等地的河湖中。银鱼品种很多，我国常见的有大银鱼、问银鱼、太湖银鱼等。一般秋季上市。

银鱼体细长无鳞，白色，无骨刺，长约5厘米。其肉质细嫩，味美，多用于面糊炸，串烧等烹调方法，还可制成罐头

销售。

二、海洋鱼类

1. 比目鱼：是世界重要海产经济鱼类之一，分布在大部分海洋的底层，我国黄、渤海一带均产，4 6 月为产鱼旺季。

比目鱼体扁侧，头小，两眼长在同一侧，有眼一侧呈褐色，无眼一侧呈灰白色，鳞小，有不规则的斑点。比目鱼的品种很多，常见的有鲆、鲽、鳎三种。鲆的两眼在左侧，肉鲜嫩，味美，质量最好，但含水分多，易变质；鲽的两眼在右侧，质略次于鲆；鳎又称舌鳎、鳎目、龙利，我国产量较多，质一般。

比目鱼在西餐中使用很广，适用于煎、煮、铁扒、焗等多种烹调方法。

2. 鲈鱼：又名鲁鱼、花鲈、板鲈。主要产于温带沿海。我国黄、渤海沿岸均产，以天津、北塘产的较好。产期为3~8月。

鲈鱼体扁，侧而长，背厚，肚小，口大，下颌长于上颌，体背为青灰色，腹为白色，鳞小，背鳍的两个前鳍有13根硬棘，后鳍为软条。

鲈鱼肉鲜嫩，呈蒜瓣状，刺少，味美，可用于煎、烤多种烹调方法。

3. 金枚鱼：俗称青干，分布在太平洋和印度洋的温、热带海区，我国东海和南海亦产。金枚鱼体呈纺锤形，青褐色，有淡色斑纹，头大而尖，尾柄细小，背鳍有两个，背鳍和臀鳍后各有8~10个小鳍。

金枚鱼肉厚，无小刺，呈黄褐色，味鲜美，适宜铁扒、煎炸，也可腌渍或生食。

4. 石斑鱼：分布在热带及亚热带海洋，我国主要产于东海和南海、北部湾及广东沿海，产期为4~7月。

石斑鱼外形与鲈鱼相似，但比鲈鱼体宽，背部为褐色体侧呈浅褐色，有5~6条暗褐色横带或红色小斑点，背鳍硬棘与软条相连。

石斑鱼肉鲜美，质地稍粗，适宜铁扒、炸、煮、焗等多种烹调方法。

5. 沙丁鱼：又称鳀，是世界上重要的经济鱼类之一。广泛分布在南北半球6~20℃等温线范围内的海洋中。我国产于广东福建沿海。

沙丁鱼体扁侧长约20厘米，臀鳍最后两鳍条扩大，有银白色和金黄色等不同品种。

沙丁鱼富含脂肪，味鲜美，主要用于制罐头食品。

三、其它水产品

1. 龙虾：生长在温热带海洋中，我国产于南海。

龙虾是最大的虾类，虾体粗壮，圆桂形，略平扁，头胸甲坚硬多棘，触角发达，无鳞片，有五对步足，无钳，呈爪状。欧洲大西洋沿岸所产的个体较大，我南海产的为锦绣龙虾，个体较小，一般长30厘米左右。

龙虾形美肉鲜，是高档的烹饪原料，既可做热菜也可做冷菜，适用于多种烹调方法。

2. 大虾：又称明虾、对虾。主要产于我国黄海、渤海及朝鲜西部海面。捕捞旺季为4~5月和9~10月。目前人工养殖虾较多。

大虾体长而侧扁，整个身体分头胸部和腹部两部分，头胸部被有坚硬的头胸盔，腹部被有甲壳，有五对腹足，尾部

有扇状尾肢。

大虾肉质脆、嫩、鲜美，适宜铁扒、煎炸、煮等多种烹调方法。

3. 扇贝：又称带子，因壳形似扇故名，扇贝有两个壳并能利用壳的关闭在水中自由跳动。壳内的肌肉为可食部位。

扇贝有鲜品和干制品，味鲜美，质细嫩，洁白，适于煎、炸、焗、烩等多种烹调方法。可制汤和冷、热头盘。其壳加工后还可做为盛菜器皿。

4. 牡蛎：又称蚝，分布在温、热带海洋中，我国沿海亦产，并也人工养殖。

牡蛎壳大而厚重，形不规则，下壳大而凹，附在它物上；上壳较小而平滑，掩覆如盖，壳面有灰、青、紫、棕等颜色。

牡蛎味鲜美，可生食也可熟食，还可干制，适宜炒、炸、烩或制汤等烹调方法。

5. 贻贝：也称青贝。个体较小，呈椭圆形，前端呈圆锥形，青黑色相间，有圆心纹。

贻贝大都为鲜活原料，可带壳用也可去壳用，适宜余、蒸、烩、焗等烹调方法。

6. 蜗牛：亦称田螺，品种很多，目前食用的有三种。

(1) 法国蜗牛，又称苹果蜗牛、葡萄蜗牛。因其多生活在果园中故名。欧洲中部地区均产。此种蜗牛壳厚重茶褐色，中有一条白带，肉白色，质量好。

(2) 意大利庭院蜗牛，多生活在庭院或灌木丛中故名。此种蜗牛壳薄、黄褐色，有斑点，肉有褐色、白色的不等。质量也很好。

(3) 玛瑙蜗牛。原产于非洲，又称非洲大蜗牛，目前我