

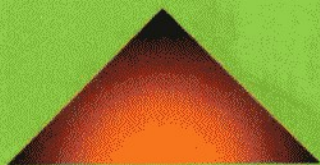
西餐冷菜厨房

主编 王跃辉

主审 陈 清

XICAN LENGCAI CHUFANG





本教材配有电子课件，请登录 www.crup.com.cn/jiaoyu 获取

责任编辑：郑 铮

封面设计：👉 李亚工作室

ISBN 978-7-300-15580-7

ISBN 978-7-300-15580-7



9 787300 155807 >

定价：35.00元

西餐冷菜厨房

主编 王跃辉

主审 陈 清

中国人民大学出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

西餐冷菜厨房 / 王跃辉主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-300-15580-7

I. ①西… II. ①王… III. ①西式菜肴 - 凉菜 - 制作 - 中等专业学校 - 教材 IV. ①TS972.188.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 063963 号

西餐冷菜厨房

主编 王跃辉

主审 陈 清

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

电 话 010-62511242 (总编室)

010-82501766 (邮购部)

010-62515195 (发行公司)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市易丰印刷有限责任公司

规 格 185 mm × 260 mm 16 开本

印 张 11

字 数 190 000

邮政编码 100080

010-62511398 (质管部)

010-62514148 (门市部)

010-62515275 (盗版举报)

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 5 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总序



当前,中等职业教育“职业能力”培养的实施、课程与教学改革的推进已经越来越指向教与学这个最普通、最基本的行为,改变传统教学行为、向学科本位的教学思想宣战等说法已不鲜见。然而,在学校里,真正改变原有教与学行为方式的重要载体是教材,因此,教材建设将成为中职课程与教学改革的重要环节。为实现服务首都世界城市建设,培养高质量技能型人才的目标,北京市朝阳区教育委员会决定于“十二五”期间启动系列专业教材开发行动计划,这是全面提升职业教育办学水平的重大举措,也是区域职业教育教学改革和人才培养模式创新的重要历史任务。

本系列教材编写致力于突出“四个体现”:

第一,体现职教特色与学生终身发展需要。紧密结合社会经济发展和市场经济需求并与之相适应,关注学生认知规律和职业成长发展规律。

第二,体现职业教育课改思想。教材编写以工作过程系统化、典型工作任务为基础,以工作项目为载体,遵循“教学做合一”的基本原则。

第三,体现校企合作、工学结合的基本特征。教学内容符合岗位特点,针对工作任务训练技能,针对岗位标准实施考核评价。

第四,体现行动导向的教学思想。积极创新教学模式,遵循“以人为本”、“做中学”的教学原则,实施多样化的教学模式。

本系列教材的编写以建设现代高端职业教育为目标,以高标准、创品牌、出精品为宗旨。编写过程分为组建专业团队、全面开展培训、统一思想认识、组织团队研讨等阶段;同时经历了企业调研、专家指导、集中论证、专业把关、严格修改等必要环节。

整个编写过程,对于广大一线教师而言,是一个不断成长和发展的过程,也是一个不断拓展和提升的过程。尽管他们的专业背景各有不同,对课改的理解和内化各有差异,但是,他们都很努力地投入到课程与教学改革实践中去学习和感悟,尤其在编写过程中,他们的体验逐渐丰富,认识逐渐深化,研究水平逐渐提升。教材凝聚了职教教师在长期教学实践中的丰富经验和智慧,记载着他们不断探索、勇于创新的艰辛历程。可以说,教师们尽了自己最大的努力来表达他们对职教课改的研究和理解。

本系列教材的编写得到了北京市朝阳区教育工委和区教委的高度重视,区教育研究中心承担了教材编写的研究、组织和指导工作,北京市部分职业学校积极参与了此项工作,一批优秀的骨干教师积极投身到教材编写工作中,并为此付出了辛勤的汗水。

教材编写得到了北京教育科学研究院有关领导、专家的指导，得到了相关行业企业的大力支持，在此深表感谢！还要特别感谢中国人民大学出版社为教材出版所做的辛勤工作！

本系列教材的出版，尽管得益于众多专家的指导，经过编写团队的多次修改、加工，但受时间紧、任务重、水平有限的局限，仍然有许多不足之处，敬请批评指正！

教材编写委员会

2012年1月

前言



随着我国经济的飞速发展以及与世界各国之间的友好往来日益频繁,西方国家的餐饮形式、餐饮内容已逐渐被国人所接纳。但是,目前培养西餐从业人员的职业教育和职业培训所用的西餐烹饪教材中,还没有专门关于西餐冷菜厨房的教学用书。

本教材正是立足于此,经过与行业、企业专家和一线工作人员座谈、调研,将西餐冷菜厨房中的实际岗位工作内容整合、编排,坚持从岗位实际需要出发,以培养学生综合职业能力为核心,注重学生创新意识和创新能力的培养,注重知识的科学性、结构的整体性和教学的实效性,比较全面、系统地将西餐冷菜厨房的主要工作任务按照从简到难的顺序进行编写。本教材以工作任务为载体,将理论与实践、知识与能力、教学与实践、课堂与岗位紧密结合,以工作过程为主线,融入职业规范和要求,在形式上力求反映出当前西餐行业的新技术、新工艺、新材料和新内容,努力做到图文并茂、形象直观、过程仿真、模块衔接、推陈出新。

为方便学生使用,本教材既有课堂实训检测,又有课后拓展训练和知识链接。全书条理清晰,内容专业、实用、严谨,既适合作为职业院校餐饮服务相关专业的学习教材,又可以作为西餐培训教材和西餐爱好者的自学用书。

全书共分为七个项目,包括绪论、冷调味汁、一般沙拉菜肴、组合沙拉菜肴、一般开胃菜肴、组合开胃菜肴和酒会小吃。每个项目又分成若干个任务。

本教材的编写分工为:王跃辉负责项目一、项目三、项目四、项目五、项目六、项目七;宗辉负责项目二;张雨霖负责照片的拍摄和部分专业资料的收集。本教材在编写过程中,得到了北京市朝阳区教委教研中心职成教研室和北京市劲松职业高中领导的热情关怀与大力支持,得到了北京市烹饪教育专家李刚老师的指导,得到了北京市威斯汀酒店西餐厨师长鞠剑的帮助,得到了北京国际俱乐部饭店刘菲的支持。此外,还得到了杨志华、郑革、侯德成的帮助。在此向这些领导、师长、朋友致以深深的谢意。

鉴于编者水平有限,本书中遗漏和欠妥之处在所难免,真诚希望专家、同行和读者批评指正,以利本书修订完善。

编 者

2012年3月

目 录



● 项目一 绪论	1
任务一 西餐冷菜厨房概述	1
任务二 西餐厨房的人员构成	2
任务三 西餐冷菜的特点	3
任务四 西餐冷菜制作的注意事项	3
任务五 西餐的常用烹饪方法	4
任务六 西餐冷菜厨房常用蔬菜加工方法	7
● 项目二 冷调味汁	16
任务一 马乃司少司	16
任务二 油醋汁	24
● 项目三 一般沙拉菜肴	30
任务一 普通蔬菜类沙拉	31
任务二 田园沙拉	50
任务三 凯撒沙拉	55
任务四 华道夫沙拉	60
● 项目四 组合沙拉菜肴	66
任务一 鸡肉沙拉	66
任务二 尼斯沙拉	72
任务三 主厨沙拉	79
任务四 米饭沙拉	85

项目五 一般开胃菜肴

92

任务一	酿馅鸡蛋	92
任务二	意大利生牛肉盘	98
任务三	头盘沙拉	105
任务四	意大利番茄奶酪盘	111

项目六 组合开胃菜肴

118

任务一	什锦扒蔬菜	118
任务二	鸡尾头盘	124
任务三	胶冻类头盘	131
任务四	批类开胃菜	138

项目七 酒会小吃

145

任务一	三明治	146
任务二	康那批	152
任务三	迪普	158

附录

164

附录一	实训检测评价表	164
附录二	拓展训练评价表	165

项目学习目标

了解西餐冷菜厨房的概况、西餐厨房的组织结构；掌握西餐冷菜制作的注意事项、西餐冷菜的特点；熟悉西餐常用烹饪方法和西餐冷菜厨房常用蔬菜加工方法，并能够在实际工作岗位中结合不同的原材料熟练应用。



项目内容介绍

本项目包括西餐冷菜厨房概述、西餐厨房的人员构成、西餐冷菜的特点、西餐冷菜制作的注意事项、西餐的常用烹饪方法和西餐冷菜厨房常用蔬菜加工方法六个方面的知识、技能。本项目利用文字、图表和演示图片将所需掌握的知识与技能展示出来，方便学习、使用。

任务一 西餐冷菜厨房概述

传统西餐冷菜厨房 (cold kitchen) 的工作内容是鱼、禽、家畜的宰杀，去鳞、毛皮，洗涤，并按照使用要求把原料加工成不同的规格和形状，供其他厨房使用；加工、制作冷菜厨房菜肴的蔬菜等原料和酱汁；为其他厨房加工制作装饰料和小料；早餐自助餐、冷菜沙拉自助餐的准备、加工、制作和管理。从工作内容上看，西餐冷菜厨房在整个西餐厨房中具有重要地位。

但是，随着科学技术的不断进步、社会的不断发展，受经济因素影响，鱼、禽、

家畜类原料的初加工，除有特殊需要外，绝大部分都由专门的工厂进行加工，因为工业化的生产加工可以最大程度地降低成本、合理利用原材料并创造出更大的经济价值。所以，现代西餐冷菜厨房的工作任务便省去了对鱼、禽、家畜类的宰杀等初加工工作，主要负责菜肴原料和酱汁的加工、准备，以及早餐和冷菜沙拉自助餐的准备、制作与管理。

任务二 西餐厨房的人员构成

西餐厨房的人员构成和其他类型厨房基本一致，厨房人员主要由主厨和各类厨师组成。其组织和人员结构根据厨房规模大小不同而不尽相同：一般中小型厨房由于生产规模小、人员较少，且分工较粗，主厨和厨师都可能身兼数职，从事厨房的各种产品的加工与制作；大型厨房生产规模大、部门齐全、人员多、分工细，其组织机构相对复杂。

西餐厨房人员构成主要有以下类型：

主厨：全面负责整个厨房的日常工作。制定菜单及菜谱，检测菜点质量，负责厨房的烹饪和餐厅的食品供应等生产活动，负责各种宴会和各种饮食活动。

副主厨：协助主厨的日常工作。参与菜单和菜谱的制定，对菜点质量进行检查，负责厨房的菜点制作和食品供应等工作。

厨师领班/主管：负责厨房的某一部门管理。负责本部门人员的工作安排和菜点烹饪，控制菜点的质量等。

少司厨师：主要负责制作厨房所需的各种基础汤、少司等。

汤菜厨师：主要负责各种奶油汤、清汤、肉羹、蔬菜汤等汤菜菜肴的制作。

烧烤厨师：主要负责烤、铁扒、串烧等菜肴的制作。

蔬菜厨师：主要负责厨房所需的各种蔬菜的清洗、整理及蔬菜菜肴的制作。

冷菜厨师：主要负责冷菜的制作与管理，包括冷调味汁、沙拉、部分开胃菜、水果、冷盘及冷菜菜肴的装饰等。

点心加工厨师：主要负责各种面包及冷、热、甜、咸点心的制作。

肉类加工厨师：主要负责肉类、禽类、鱼类及海鲜原料的初加工。

岗位厨师：负责厨房中某一个具体的烹饪操作岗位。

替班厨师：负责接替因厨师休息等原因出现空缺的岗位。替班厨师应是技术全面、擅长各个烹饪岗位的厨师。

任务三 西餐冷菜的特点

冷菜具有美味爽口、清凉不腻、制法精细、点缀美观、种类繁多、营养丰富等特点，冷菜制作在西餐中是一门烹调的技术，容器花样繁多，讲究摆盘艺术。在天气炎热时食用冷菜能给人清凉爽快的感觉，并能刺激食欲。属于冷菜的有沙拉、开胃小吃和各种冷肉类，这些菜肴往往用蔬菜、鱼、虾、鸡、鸭和其他肉类等原料制作而成，具有很高的营养价值，其中火腿、奶酪、鱼类、家禽、野禽等都含有丰富的蛋白质，而各种沙拉和冷菜的配菜，如生菜、番茄、橙子等蔬菜、水果原料含有丰富的维生素和矿物质。

西餐冷菜的特点有以下几方面：

一、烹调特点

冷菜比一般的热菜口味要稍微重一些，具有一定的刺激性，这样有利于刺激人的味蕾，增加食欲，在调味上注意突出酸、辣、咸、甜和烟熏味等。有些海鲜是生食的，如红鱼子、黑鱼子、生蚝、三文鱼；还有一些火腿、香肠也是生食的，如帕尔马火腿、风干牛肉笋。

二、加工特点

冷菜切配精细、码放整齐、荤素搭配适当、色调美观大方。一般热菜是先切配后烹调，而冷菜是先烹调后切配。切配的时候要根据原料的性质灵活加工，落刀的轻重缓急要有分寸。

三、装盘特点

冷菜在装盘时需摆正主菜和配菜的位置关系，宴会的冷菜还可以用蔬菜做成的花作为点缀。装盘时不可以使菜品超出盘边，或将酱汁溅落在盘边，应根据冷菜的特点选用适合的器具。

四、制作时间特点

冷菜制作不同于热菜，热菜要求现场制作，趁热供给客人食用；而冷菜一般需要提前制作，冷却后供给客人食用，要求供应迅速、出菜方便。

任务四 西餐冷菜制作的注意事项

一、卫生方面

卫生是食品生产的重要问题，尤其是制作冷菜时更要注意卫生。因为冷菜通常不

经高温加热烹调，直接入口，所以从制作到装盘的每一个环节都必须注意清洁卫生，防止污染。

（一）原料卫生

冷菜的选料一般比热菜讲究，各种蔬菜、水果、海鲜、禽、蛋、肉类等均要求质地新鲜、外形完好，对于某些生食的原料还要进行消毒处理。

（二）用具卫生

在制作冷菜的过程中，接触食物的所有用具、器具都要注意卫生。刀、砧板、餐具都要进行消毒，使用时生熟分开；抹布应经常消毒。

（三）环境卫生

环境卫生主要指厨房和冰箱的卫生。厨房要保持清洁，无苍蝇、蟑螂等，要装灭蝇灯及紫外线消毒灯；冰箱应保持清洁、无异味。

（四）装盘卫生

盛放冷菜的餐具需经高温消毒，装盘过程中应尽量避免用手接触食物，不是立即食用的冷菜要用保鲜膜封好后放入冰箱冷藏。

二、调味方面

冷菜多数作为开胃菜，因此在味道上较重，侧重酸、甜、苦、辣、咸、烟熏等富有刺激的味道，口感上侧重脆、生，以产生爽口开胃、刺激食欲的效果。

三、刀工方面

冷菜的刀工基本要求是光洁整齐，要求切配精细、拼摆整齐、造型美观，给人美的享受。

四、装盘方法

冷菜的装盘要求造型美观大方、色调和谐、主次分明。可适当点缀，但不可繁杂；注意盘边卫生，不能有油污、水迹；成品要有美感。

任务五 西餐的常用烹饪方法

一、炸制

炸（deep-fried）是用旺火加热，以食用油为传热介质的烹调方法。其特点是火旺、用油量多（一般比原料多几倍，饮食业称“大油锅”）。用这种方法加热的原料大部分要炸两次。原料在炸制前一般需用调味品浸渍，炸制后往往随带辅助调味品（如椒盐、

番茄少司、酱汁等)上席。炸制菜肴的特点是香、酥、脆、嫩。由于所用原料的质地及制品的要求不同,炸可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸等。

清炸是原料不经挂糊上浆,用调料拌渍后下油锅炸熟的方法。

干炸是先将原料用调味品拌渍,再经拍粉或挂糊,然后下油锅炸熟的一种烹调方法。成品里外酥透、颜色褐黄。

软炸是将质嫩而形状小(小块、薄片、长方条)的原料先以调味品拌渍,再挂上蛋粉糊,然后放入五成热的油锅炸熟。

酥炸是在煮熟或蒸熟的原料外面挂上全蛋糊(也有不挂糊的)下油锅炸。

卷包炸是将加工成片形、条状或茸状的无骨原料用调料拌渍后,再用其他原料包裹起来,挂上蛋粉糊(纸包炸不挂糊)下油锅炸。

二、扒制与焗制

扒制(grilling)是指将原料放在铁板或铁条(grill bars)上直接烧烤的方法,其燃烧原料可用木炭、天然气或电,一般多是用下火扒制。用上火来烤,叫做焗,焗制(baking)用具为明炉烤箱(salamander)。

扒制的注意事项有:(1)用来扒制的食物体积不可太大,以避免造成食物外焦内生。(2)扒制的肉类应选择肉质较嫩的。(3)扒制的肉类应先擦上油以及调味料,鱼类则需先擦油、调味料再撒上粉才能铁扒。(4)扒制的温度须非常高,以便锁住食物中的汤汁。(5)扒制时应将铁板或铁条预热并擦上油后,再放上食物,目的是防止食物粘于铁板或铁条上。

三、煮制

沸煮(boiling)是将原料放入水或基础汤中,煮沸后调至文火将原料继续煮熟。

温煮(poaching)是把需要加工的原料放入水或基础汤中,用低于沸点的温度,把原料煮至成熟的烹调方法。

煮制的注意事项有:(1)煮制时水一定要盖住食物,在煮制过程中,水分蒸发变少时,应随时加入适量的水。(2)在煮肉或家禽时,一定要等水开后再将肉放入,然后将火调至文火,如此才可以保存肉的鲜味。(3)在煮腌肉时,应放入冷水中煮,这样才能将肉中的咸味去除。(4)煮肉或家禽时,水中可加入一些蔬菜或香料,让食物更鲜味。(5)在煮制的过程中,会有很多杂质浮在汤的表面上,应将这些杂质去除,否则就会影响食物的质量。(6)煮制蔬菜时在沸水中加入少许盐,可以保持蔬菜的营养及色泽。(7)煮制时加盖可以让食物快速煮熟,但在煮制蔬菜时则不可加盖。

四、煎制

煎制(pan-fried)是以小火将锅烧热后,倒入适量的油布满锅底,烧热,将处理好的原料下入,慢慢加热使之成熟的烹调技法。制作时先煎好一面,再煎另一面,也可以两面反复交替煎,油量以不浸没原料为宜,煎时要不断晃动锅或用手铲翻动原料,使其受热均匀、两面一致。煎制食物多呈金黄色或表皮酥脆。

煎制的注意事项有：（1）煎制菜肴时腌制入味这一环节很重要，不能过咸或过淡。（2）煎制菜肴的上粉或挂浆也决定菜肴的成败，不能过厚。（3）煎制的时间也是整个菜肴制作的关键，煎制的时间视原料的种类而定。

煎制食物的特点是：色泽金黄、香脆酥松、软香嫩滑、原汁原味、油而不腻、诱人食欲。煎菜味型：咸鲜、咖喱、清香、浓郁、薄荷、鲍汁、黑椒、柠檬、烧汁等。

五、炒制

炒制（stir-frying）一般都是旺火速成，在很大程度上保持了原料的营养成分。烹制食物时，锅内放少量的油，在旺火上快速搅拌、翻锅。炒的过程中食物总处于运动状态，将食物扒散在锅边，再收到锅中，再扒散，不断重复操作。这种烹调法可使肉类汁多、味美，可使蔬菜脆嫩。当然炒的方法是多种多样的，但基本操作方法是先将炒锅或平锅烧热（这时的锅热得滴上一滴水都会发出“滋滋”声），再倒入油烧热。先炒肉，待熟盛出，再炒蔬菜，最后将炒好的肉倒入锅中，兑入酱汁和调料，待汁收好即可。

炒制的注意事项有：（1）适用于炒的原料，多为经刀工处理的小型丁、丝、条、片、球等，大小、粗细要均匀。原料以质地细嫩、无筋骨为宜。（2）操作过程中要求火旺、油热，锅要滑，动作要迅速。（3）炒制一般不用淀粉勾芡。

六、炖制

炖制（sauté）是指在原料中加入足够的汤汁、少司或酱汁用文火煮熟。

炖制的注意事项有：（1）在炖制时应加入足够的汤汁或酱汁来盖过食物的表面。（2）应长时间炖制，这样才能使原料吸收酱汁浓厚的味道。（3）用于炖制的原料，其肉质都比较老（硬）。（4）炖制的应用汤盘将食物与汤汁一并装盛。

七、烤制

烤制（roasting）是在烤箱中干烤，在烤制的过程中，食物会将干烤转成湿烤。

烤制的注意事项有：（1）烤面包时应用最高温烤，这样才能阻止面包继续发酵。（2）烤泡芙时也需要用高温烤，这样泡芙才能立即膨胀至所需的形状，再调至低温烤，使泡芙酥脆。（3）在烤制蛋或焦糖布丁时，需低温隔水烘烤，这样可以降低烤箱的温度。

八、熏制

熏制（smoking）是将熟的食物放入熏箱等容器中，容器内撒糖或锯末以及其他食用香料，密封加热燃烧，使其炭化生烟，吸附在被熏物的表面上。一般熏5～10分钟为佳，有时也只需熏1分钟即可。熏制的目的是增加食品的特殊味道和延长保存时间。

其操作要点是：熏烧至锅内黄烟过后冒白烟时止。熏时为避免漏烟，宜用湿布将容器封好。

适用范围：鸡、鸭、鱼、肉和可食用的动物内脏等。

九、烩制

烩制（stewing）是将原料放入密闭的容器中，加入汤汁或酱汁放入烤箱烹熟。

烩制的注意事项有：（1）用于烩制的原料肉质较老（硬），如肉类、家禽、野味等。（2）烩制的原料应先用油煎至金黄色，但烩牛喉结及小牛肉时，不需煎至金黄色。（3）在烩制时，应视原料量的多少来选择适当的容器。（4）在烩制时，应加入一些切片蔬菜及香料以使食物更美味。（5）在烩制时，汤汁或酱汁只需盖过原料的一半即可。（6）用少量的汤汁或酱汁长时间来烩制，才能使食物具有浓厚的味道。（7）烩制产生的烩汁，可以调制成酱汁备用。

十、焖制

焖制（braising）是先将原料用油煎炒后，改用文火添汁焖至酥烂的烹制方法。焖的具体操作方法是：先将原料冲洗干净，切成小块；热锅中倒入油烧至油温适度，下入原料煎炒之后，再加入香料、调料、汤汁；盖紧锅盖，用文火焖熟。

十一、蒸制

蒸制（steaming）是将原料放入大型的容器中，用开水产生的蒸气将食物用有压力或无压力的方式蒸熟。

蒸制的注意事项有：（1）蒸制适用于不易变色、变形的原料。（2）用蒸烤箱或较密闭的容器蒸制，可保有原料本身的颜色。（3）在蒸制布丁时，上面应盖一层蜡纸，以防止在蒸制的过程中水流进布丁里，造成布丁表面不光滑。（4）蒸制根茎蔬菜时，应使用有孔的托盘或容器，以避免造成积水，并使受热更均匀。（5）若使用高温蒸烤箱蒸制蔬菜，可使蔬菜快速蒸熟并保有原色与营养。

任务六 西餐冷菜厨房常用蔬菜加工方法

按照操作环节认真地加工好原料，不仅会使菜肴美观，同时还可以使菜肴口感更好。



下面以几种蔬菜为例，介绍西餐冷菜厨房常用蔬菜的加工方法（如表 1—1 至表 1—7 所示）。

表 1—1 西红柿去皮

去蒂		
	将刀尖插入西红柿根部	以大拇指为中心旋转
顶部切十字		
	将西红柿根部分离取出	去蒂的西红柿
沸水烫		
	将西红柿放入沸水中烫 5 秒钟	当西红柿表皮稍翻卷时即可捞出