



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定
餐旅管理与服务类专业教材系列

WESTERN COOKING TRAINING

西式烹调 实训

李晓 主编



科学出版社



“十二五”职业教育国家规划教材
经全国职业教育教材审定委员会审定

餐旅管理与服务类专业教材系列

西式烹调实训

李 晓 主 编
张 浩 张振宇 丁 辉 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书借鉴国内外西餐职业化教育的教学理念、方法和内容,注重理论和实践相结合,全面、系统地介绍了西餐菜肴设计与创新的方法和思路、西式开胃菜、西式汤菜、西式海鲜主菜、西式畜肉类主菜、西式禽类主菜、西式配菜、西式早餐蛋类、西式甜品等西餐菜肴制作与实训的专业知识和技能。内容丰富,结构严谨,专业性强,是一本指导西餐专业知识学习的教科书,既可作为餐旅管理与服务类专业职业教育的教材,也可作为西餐专业人员和西餐爱好者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

西式烹调实训/李晓主编. —北京:科学出版社,2016
(“十二五”职业教育国家规划教材·经全国职业教育教材审定委员会审定·餐旅管理与服务类专业教材系列)
ISBN 978-7-03-043088-5

I. ①西… II. ①李… III. ①西式菜肴-烹饪-高等职业教育-教材
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 016044 号

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:王万红
责任印制:吕春珉 / 封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 1 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2016 年 1 月第一次印刷 印张:10 1/4

字数:280 000

定价:32.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62134988 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高和中西文化的不断交融,西餐在国内普及的程度越来越高,人们已经开始习惯了享受西餐带来的温馨、浪漫和精致的格调,可以看出,西餐已经成为一种社会流行的时尚餐饮趋势。

为适应时代发展的需要,满足人们了解西餐、学习西餐菜肴制作工艺的需求,同时为各职业院校的“西餐工艺”教学提供专业的指导书籍,我们有针对性地组织编写了《西式烹调工艺》与《西式烹调实训》职业教育系列教材。本书被列为“十二五”职业教育国家规划教材。

本系列教材在坚持科学性和系统性的前提下,具有非常鲜明的特色,注重理论和实践的结合,将传统西餐烹饪教学分为《西式烹调工艺》理论知识课程教学模块和《西式烹调实训》实践应用课程教学模块两大体系。

其中,《西式烹调工艺》与《西式烹调实训》这两门课程的教学和教材体系是相辅相成、互为递进、补充的关系。通常相关烹饪专业学生在入学后经过一学期系统地学习《西式烹调工艺》课程以后,再通过一学年的时间来完成《西式烹调实训》课程的学习。

相关教学模式建议如下。

一、《西式烹调实训》课程的教学对象

本课程适用于从事食品、烹饪、餐饮服务等相关专业的大中专职业院校学生。

二、《西式烹调实训》课程的教学目的

本课程以《西式烹调工艺》为理论基础,重点培养学生的实践操作技能,使学生在 学习西式烹调工艺理论知识的基础上,了解西餐厨房中常用设备的使用方法,熟悉西菜的制作流程,掌握西菜的选料、加工、配菜、烹制、调味和装盘等操作技能,学会正确的烹制方法和流程、成本核算和组配的原则,养成良好的职业习惯,具备西餐专业人员的基本素质。

三、《西式烹调实训》课程的教学内容

本课程系统地介绍了西餐中常见西菜的来历、外文名称、原料组成、工序流程、制作方法、菜肴特点、操作要领、菜肴变化和西餐厨房设备与用具的使用等方法,包括以下具体内容:

- (1) 西式菜肴设计与创新。
- (2) 西式开胃菜制作与实训。
- (3) 西式汤菜制作与实训。
- (4) 西式海鲜主菜制作与实训。

- (5) 西式畜肉类主菜制作与实训。
- (6) 西式禽类主菜制作与实训。
- (7) 西式配菜制作与实训。
- (8) 西式早餐蛋类制作与实训。
- (9) 西式甜品制作与实训。

四、《西式烹调实训》课程教学学时安排建议

根据不同专业的需要，本课程课时安排具有一定的灵活性。若针对烹饪专业的学生，建议使用 2 个学期共 160 课时的时间来进行教学，建议参考教学课时数如下表所示。

章 节	理论讲授、实践展示操作（示范和实习）/学时
项目一 西式菜肴设计与创新	10
项目二 西式开胃菜制作与实训	20
项目三 西式汤菜制作与实训	20
项目四 西式海鲜主菜制作与实训	20
项目五 西式畜肉类主菜制作与实训	20
项目六 西式禽类主菜制作与实训	20
项目七 西式配菜制作与实训	20
项目八 西式早餐蛋类制作与实训	10
项目九 西式甜品制作与实训	20

五、《西式烹调实训》课程教学中学生需掌握的拓展知识

1. 必备知识与技能

- (1) 中、西餐原料学知识。
- (2) 西餐专业英语知识技能。
- (3) 厨师职业规范知识与技能。
- (4) 食品安全知识。
- (5) 厨房消防安全知识与技能。

2. 选修知识与技能

- (1) 中、西餐饮食文化知识。
- (2) HACCP 食品安全管理体系在餐饮业的应用。
- (3) 西餐专业法语知识技能。
- (4) 西餐餐台服务与礼仪。
- (5) 烹饪艺术与美化。
- (6) 食品营养学知识。

本书编写中，注重课程教学目标的定位和建设，包括课程教育目标定位，与高

职高专专业人才培养的目标相契合。注重教学方法的多样性,以任务驱动为教学手段,重视对教学资源的合理使用和维护,加强课程教学和实训的目标效果,重视学生独立实践和应用应变能力,体现了现代西式烹调教学注重高质量技能型人才和高端技能型人才培养的原则。

本书编者均为长期从事酒店管理、西餐专业和教学工作,有丰富的餐饮行业经营管理经验和专业教学经验。他们多次出访或留学法国、美国、日本等酒店、餐厅、院校和餐饮企业,具备良好的管理技术、企业经营能力和较高的教学水平。因此与同类型的国内书籍比较,本书具有较强的理论性和实用性。

本书作为“十二五”职业教育国家规划教材,既可以以教学为主,适用于广大职业院校餐旅管理与服务类专业学生,也可以作为成人教育等有关职业培训的教材和参考书,同时也可以作为西餐从业人员、家庭主妇及西餐爱好者的参考图书。

本书由李晓担任主编,负责教材提纲的设计、总纂和统稿工作;张浩、张振宇、丁辉担任副主编。编写人员如下:四川旅游学院食品科学系李晓编写项目五、项目八;四川旅游学院食品科学系张浩编写项目二、项目四、项目九;四川旅游学院食品科学系张振宇编写项目三、项目六;青岛新南国际度假酒店总经理史汉麟编写项目一;武汉商学院烹饪与食品工程学院丁辉编写项目七。

本书内容来源于四川省教育厅2014年度自然科学科研项目课题(14ZB0298)“新型披萨酱的研发和应用研究”,特此感谢。

在编写过程中,编者参考了许多相关资料,在此向所选用资料的原作者表示诚挚地感谢。

本书编写中得到了成都毓秀苑宾馆总经理赵艳斌女士,法属塔希提酒店管理学院西餐教授、让·雅克教授等专业人士的指导和帮助,特此表示感谢!

由于编写时间仓促,受编者水平所限,书中难免存在疏漏和不足之处,敬请专家、同行和广大读者批评指正,不胜感谢。

目 录

前 言

项目一 西式菜肴设计与创新

1

一、概述	3
二、西式菜肴的设计理念	7
三、西式菜肴的创新	10
四、创新西式菜肴的菜例	12

项目二 西式开胃菜制作与实训

15

任务一 沙拉类制作

17

一、凯撒沙拉 (Caesar salad)	17
二、尼斯沙拉 (Niçoise salad)	18
三、华尔道夫沙拉 (Waldorf salad)	18
四、番茄芝士沙拉 (Mozzarella cheese & tomato salad)	19
五、厨师沙拉 (chef salad)	19
六、水果沙拉 (fruit salad)	20
七、蔬菜沙拉 (vegetable salad)	21
八、夏威夷沙拉 (Hawaiian salad)	21
九、牛肉沙拉 (beef filet salad)	22

任务二 冷开胃菜制作

23

一、海鲜咯爹 (seafood cocktail)	23
二、情人节玫瑰三文鱼 (Valentine's day salmon roses)	23
三、冻生牛肉片 (beef carpaccio)	24
四、火腿卷芦笋 (parma ham with asparagus)	25
五、塔塔三文鱼 (salmon Tartare)	25
六、牛肉批 (beef pâté)	26
七、鸡肉酱 (chicken terrine)	27
八、鲜虾啫哩冻 (prawn jelly)	27
九、沙勿罗冻火鸡 (chaud-froid turkey)	28
十、黑胡椒牛柳盘 (beef fillet with black pepper)	29

任务三 热头盘制作

30

一、尼斯式烤酿蔬菜 (legumes gratinées Niçoise)	30
二、墨西哥焗肉蟹 (baked crab meat on shell topped with curry sauce)	31
三、焗海鲜斑戟 (seafood pan-cake)	31

四、芝士焗生蚝 (baked oysters with Mozzarella cheese)	32
五、法式焗蜗牛 (escargots à la Bourguignonne)	33
六、芦笋鸡酥盒 (chicken vol-au-vent)	33
七、香炸芝士球 (deep-fried Mozzarella cheese ball)	34
八、法国肥鹅肝 (foie gras)	35

任务四 辅菜类制作 35

一、西班牙海鲜饭 (paella)	35
二、意大利蛤蜊炒面条 (pan fried clams with spaghetti)	36
三、俄式烤鱼 (old-fashioned fish pie with mashed potatoes, Russian style)	37
四、海鲜意大利空心粉 (seafood macaroni with tomato sauce)	38
五、夏威夷海鲜比萨 (Hawaiian seafood pizza)	39
六、金枪鱼三明治 (tuna fish sandwich)	39
七、意大利肉酱面条 (spaghetti bolognese)	40
八、烧炭党式意大利面 (spaghetti à la carbonara)	41

项目三 西式汤菜制作与实训

43

一、冷汤	45
二、清汤	45
三、浓汤	46
四、特制汤	46

任务一 清汤类制作 46

一、蔬菜清汤 (Clear vegetable soup)	46
二、鸡肉清汤 (chicken consommé)	47
三、海鲜清汤 (clear seafood soup)	47

任务二 浓汤类菜肴制作 48

一、青豆浓汤 (green been potage)	48
二、土豆浓汤 (potato potage)	48
三、海鲜汤 (bisque)	49
四、番茄浓汤 (tomato potage)	50

任务三 奶油汤类汤制作 50

一、奶油南瓜汤 (cream of pumpkin soup)	50
二、蘑菇奶油浓汤 (cream of mushroom soup)	51
三、奶油花菜鸡丝汤 (cream of cauliflower chicken soup)	51
四、奶油芦笋汤 (asparagus soup)	52

任务四 蔬菜汤类制作 52

一、蔬菜大麦汤 (vegetable barley soup)	52
二、意大利蔬菜汤 (minestrone)	53
三、意式卷心菜汤 (savoy cabbage and salami soup)	53
四、农妇式蔬菜汤 (minestrone with rice)	54

任务五 冷汤类菜肴制作 54

- 一、安达卢西亚冷汤 (gazpacho Andalou) 54
- 二、黄瓜冻汤 (cucumber gazpacho) 55
- 三、胡萝卜冷汤 (carrot gazpacho) 55

任务六 特制汤菜制作 56

- 一、法式洋葱汤 (French onion soup) 56
- 二、匈牙利牛肉汤 (Hungarian goulash soup) 57
- 三、罗宋汤 (Russian borscht) 57
- 四、咖喱羊肉汤 (mulligatawny) 58

项目四 西式海鲜主菜制作与实训

61

- 一、蒜蓉扒大虾配蒜蓉汁 (grilled king prawns with garlic sauce) 63
- 二、香煎三文鱼配意大利香脂醋汁 (grilled salmon with balsamic vinaigrette) 64
- 三、炸鱼肉薯条配鞑靼汁 (fish chip with tartare sauce) 64
- 四、煮海鲈鱼配荷兰汁 (poached sea bass, sauce Hollandaise) 65
- 五、串烧大虾配什锦炒饭 (skewered prawn with fried rice) 66
- 六、芝士焗大虾配腰果西芹沙拉 (grilled cheese prawns served with celery salad) 67
- 七、香煎石斑鱼配杏仁黄油汁 (baked grouper with almond butter sauce) 67
- 八、菠萝大虾配番茄汁 (stewed pineapple prawns with tomato sauce) 68
- 九、意式酿鲜鱿鱼卷配蔬菜汁 (squid stuffed meat with vegetable sauce) 69
- 十、西芹石斑鱼卷配班尼士汁 (poached grouper and celery with béarnaise sauce) 70
- 十一、芝士焗海鲜配土豆泥 (baked seafood pie with mashed potatoes) 70
- 十二、酥炸大虾配芒果沙拉 (deep-fried prawns with mango salad) 71
- 十三、火焰纸包大虾配意大利面 (aluminum foil grilled prawns with pasta) 72
- 十四、铁扒红鱼柳配黄油柠檬汁 (grilled red snapper fillet with lemon juice) 72
- 十五、咖喱肉蟹 (curry crab with fried rice) 73
- 十六、芝士焗帝王蟹脚 (roasted king crab with béchamel sauce) 74
- 十七、炸芝士鱼丸配牛油果沙拉 (deep-fried fish balls with avocado salad) 74
- 十八、芦笋石斑鱼配蛋黄奶油汁 (pan-fried grouper servers asparagus) 75
- 十九、炸鱿鱼圈配香草汁 (fried squid rings with herb sauce) 76
- 二十、铁扒大虾配红酒汁 (grilled king prawns with red wine sauce) 77

项目五 西式畜肉类主菜制作与实训

79

- 一、胡椒牛扒 (steaks au poivre) 81
- 二、汉堡牛扒 (hamburger steak with mushroom gravy) 82
- 三、贝尔西牛扒 (tournedos Bercy) 83
- 四、罗西尼牛扒 (tournedos Rossini) 83
- 五、维也纳式牛仔吉利 (Wiener schnitzel) 84
- 六、芥末猪扒 (pork cutlet with sauce charcutière) 85
- 七、奖章猪扒 (pork medallions) 86

八、比吉打小牛扒 (veal piccata with milanese sauce)	87
九、苹果猪扒 (grilled pork chops)	88
十、香煎小羊扒配蒜味奶油汁 (lamb chops with garlic cream sauce)	89
十一、香草烤羊鞍 (roast lamb rack persillé)	89
十二、什锦串烧肉串 (assorted meats skewers)	90
十三、香草焗牛扒 (barbecued steak with herb crust)	91
十四、蜜汁烤排骨 (roasted barbecue pork rib)	92
十五、水果酿猪柳 (fruit stuffed loin of pork)	93
十六、威灵顿牛柳 (beef Wellington)	94
十七、匈牙利烩猪肉 (pork goulash)	95
十八、德式牛肉卷 (beef rouladen in burgundy sauce)	95
十九、爱尔兰炖小羊肉 (Irish stew)	96
二十、红酒煨牛肉 (beef Bourguignon)	97
二十一、马伦戈烩小牛肉 (sautéed veal Marengo)	98
二十二、红煨牛尾 (braised oxtail)	99
二十三、纳瓦林时蔬烩小羊肉 (lamb Navarin)	100
二十四、白菜酿肉卷 (stuffed cabbage rolls)	100
二十五、胡萝卜煨牛肉卷 (braised beef rolls with carrot)	101

项目六 西式禽类主菜制作与实训

103

一、地中海风味香草扒鸡 (Mediterranean-style grilled chicken with herbs)	105
二、沙爹鸡肉串 (chicken Satay)	105
三、意大利酿鸡胸 (Italian-style stuffed chicken breast)	106
四、米兰式五彩炒鸡肉球 (Italian-style chicken bask with bell peppers and black olives)	107
五、鸡肉卷配红酒汁 (chicken rolls with red wine sauce)	108
六、西班牙藏红花焖鸡饭 (Spanish-style rice with chicken and saffron)	109
七、蓝带炸鸡 (chicken cordon blue)	109
八、炸手指鸡柳 (deep-fried chicken fingers)	110
九、泰式青咖喱烩鸡 (Thai-style green curry chicken)	111
十、红酒焖仔鸡 (braised chicken with red wine)	111
十一、比利时啤酒烩鸡 (Belgian-style chicken in beer sauce)	112
十二、香草烤鸡翅 (roast chicken wings with herbs)	113
十三、原汁烤鸡 (roast chicken with gravy)	113
十四、苏格兰烤酿鸡腿 (Scottish-style baked stuffed chicken legs)	114
十五、法式腌烤春鸡 (French-style roast spring chicken)	115

项目七 西式配菜制作与实训

117

一、西式配菜概述	119
二、西式配菜制作	120

项目八 西式早餐蛋类制作与实训

127

一、水煮带壳蛋 (hard-cooked eggs)	129
二、芥末蛋黄酱酿蛋 (deviled eggs)	130
三、焗芝士酿蛋 (stuffed eggs mornay sauce)	130
四、汆煮水波蛋 (poached eggs)	131
五、班尼迪克蛋 (egg benedict)	132
六、煎蛋 (fried eggs)	132
七、炒滑蛋 (scrambled eggs)	133
八、葡萄牙炒滑蛋 (Portuguese scrambled eggs)	134
九、香草奄列蛋卷 (herb omelet)	134
十、西班牙烘蛋饼 (Spanish omelet)	135
十一、芝士梳夫利 (cheese soufflé)	136
十二、洛林蛋挞 (quiche Lorraine)	137
十三、奶油炖蛋 (eggs en cocotte with cream)	137

项目九 西式甜品制作与实训

139

一、香橙慕斯 (orange mousse cake)	141
二、美式苹果派 (apple pie)	142
三、红酒烩雪梨 (red wine braised pears)	142
四、巧克力梳夫利 (chocolate soufflé)	143
五、芝士蛋糕 (cheese cake)	144
六、大西米布丁 (tapioca pudding)	144
七、巧克力蛋糕 (chocolate cake)	145
八、拿破仑酥条 (mille feuille)	146
九、罗曼诺夫烩水果 (kiwi fruit-strawberry in red wine)	146
十、圣诞布丁 (Christmas pudding)	147
十一、核桃蛋白酥 (walnut meringue)	148
十二、杏仁薄脆配草莓吉士奶油 (almond crispy with custard cream)	148

主要参考文献

150



西式菜肴设计与创新



→ 学习目标

了解并熟悉西餐传统烹饪的特点；西餐各国菜肴风格的特点；现代西餐餐饮发展的动态和趋势；西餐传统经典菜肴的设计理念、种类和特点。

学习并掌握现代西餐创新菜肴的设计理念、原则和方法；从而强化学生的西餐专业知识和技能，增强学生独立设计与创新西式菜肴的技能。

菜肴的更新、创新和发展来源于对经典传统菜肴的继承和发扬，来源于尊重传统、重视传统。从根本上讲，继承传统与发展创新是一致的。经典和传统离开了发展创新，就会缺乏生机与活力，不可能流传久远；发展创新离开了对经典和传统的继承，就失去了坚实的根基，成为无源之水、无本之木，甚至迷失方向。因此继承经典和传统与发展创新的辩证统一关系，决定了在继承经典和传统的时候必须坚持发展创新，在发展创新中必须继承和弘扬经典和传统。这里首先介绍西餐传统经典菜肴的类型和特点。

一、概述

（一）西式菜肴的分类

1. 主要风味

西餐通常以法国、意大利、美国、英国、俄罗斯、德国等国家的特色菜肴为代表，同时，希腊、西班牙、葡萄牙、荷兰、瑞典、丹麦、匈牙利、奥地利、波兰等国家的菜肴也是西式菜肴的重要组成部分，并有着浓郁的地方特色。其中影响较大的菜式有法国菜、意大利菜、英国菜、德国菜、俄罗斯菜、北美菜（美国、墨西哥）。

2. 菜肴风味特点

1) 法国菜

法国菜在现代欧洲菜中担任主要角色。国际性宴会上经常供应精致的、类似宫廷菜的法国菜。一流饭店和餐厅的菜单组合及用餐方式，也都是以法国菜为蓝本。法国厨师以其高超的烹饪技术享誉天下。现代的法国菜可以分成两大潮流。一个是沿袭宫廷风格的高级路线。另一个是由法国的风土与历史孕育的地方菜路线。

法国菜用料十分讲究。肉类按档取料，水产品要求鲜活，蔬菜水果都要求新鲜。肉类、鱼类、禽类、菌类、贝类均可入菜，经常使用的有牛排、羊排、比目鱼、鹅肝、黑菌、牡蛎、蜗牛、鸽子、洋蓟、鲜蚕豆、奶制品等，取料十分广泛，并且加工十分精细。菜肴追求装饰，色彩搭配高雅。

法国菜讲究原汁原味、突出原料自身的味道，重视基础汤汁的制作和运用。烹制什么菜就用什么原料的基础汤汁，最大程度上突出了原料的特殊风味。如制作牛清汤就用牛基础汤，制作鱼汁就用鱼基础汤，制作羊肉菜肴就用羊基础汤等。同时法国菜追求鲜嫩。如蔬菜要求鲜脆，牛排通常3~5成熟，牡蛎大都生吃。法国菜的营养搭配十分合理，每顿正餐都有一定规格，畜、禽、水产、蔬菜、水果合理搭配，兼具人体所需的脂

肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和维生素等各种营养成分，营养均衡。

法国菜在烹调时重视酒的使用，因为法国盛产酒，品种多、质量佳，所以享有得天独厚的条件。在烹调中大量使用酒以助调味。讲究做什么菜用什么酒，如鱼类用白葡萄酒，海产品用白兰地酒、香槟酒，茴香酒。畜类用红酒，野味用铔酒等。

2) 意大利菜

意大利菜也是西餐的重要流派，对其他许多国家菜式具有深远影响，可以说是西餐发源地。

意大利优越的地理条件使意大利的农业和食品工业都很发达，其食品中的面条、奶酪、风干火腿、色拉米肉肠著称于世。他们擅长做海鲜、口味浓淡相宜，烹调时喜用橄榄油、橄榄、番茄、番茄酱、大蒜、奶酪、香草等作调味料，同时也重视酒的运用。汤类也十分闻名。

意大利菜讲究突出原料自身的味道，如在制作沙拉时，经常只使用非常简单的两三种调料直接调味，以突出原料的鲜美，而在制作肉类等菜肴时，多喜用红烩、煎、扒等烹调技法，肉类菜肴也多做至全熟，并喜欢用奶酪。

13 世纪意大利旅行家马可波罗把中国的面条传到意大利，目前意大利菜以面食著称，面条类品种多达 140 多种，制作方法多样、口味丰富。另外意大利大米（risotto）是意大利的特产，其制作方法也多达几十种，同时意大利玉米粉（polenta）、各种豆类也在意餐中被广泛使用。此外，还有各种意式馄饨、比萨饼等菜肴。

3) 英国菜

1066 年，法国的诺曼底公爵继承了英国王位，带来了法国和意大利的饮食文化，为英式菜的发展打下了基础。英国不像法国人那样崇尚美食，因此英国菜相对来说比较简单，但英式菜中早餐却很丰富，号称“big breakfast”即丰盛早菜的美称，受到西方各国的普遍欢迎。

英国菜普遍较为清淡、少油，菜肴追求鲜嫩，制作方法较为简单。有些菜肴采用清汤煮的烹饪方式，不太重视调味料的使用，强调突出原材料自身的味道。通常不采取太复杂的加工技法，原料形体较大，烹调方法也很简单，出品简洁大方，菜肴不做过多的装饰。

英国人喜欢把调味品放在餐桌上自取调味，餐桌上通常摆放的调味品有盐、胡椒粉、李派林汁、芥末酱、薄荷酱、番茄沙司、甜辣椒汁等。

4) 德国菜

德国菜以丰盛实惠、朴实无华著称，口味偏咸、量大，喜用牛肉、猪肉、腌制肉类和酸椰菜制作的菜肴。

德国菜以肉类为主，海鲜原料使用较少，特别喜食猪肉菜肴，这是德国菜与其他国家菜式的主要区别。德国菜喜欢使用酸椰菜作配菜，经常与腌制肉类配在一起，风味独特。其香肠品种繁多，有生、熟之分，工艺繁杂，口味各异，深受人们的欢迎。

5) 俄罗斯菜

俄罗斯横跨欧亚大陆，地域广阔，有 100 多个民族。在饮食方面比较崇尚法国，所以，俄罗斯菜受法国菜的影响较大，同时也吸收了意大利、奥地利、匈牙利等国菜式的

特点,结合本土的饮食习惯,逐渐形成自己的风格。

俄罗斯菜选料广泛,制作讲究,因料施技,味道多样,醇厚、酸甜、浓郁不腻,喜用酸奶油调味,在烹调技法上受法国、意大利和东欧一些国家的影响,并且形成了自己的特点。

俄罗斯菜重加工技巧,有些菜肴加工技巧十分繁重,如加工黄油鸡卷就需运用大量的刀工技巧才能完成。烹调方法多采用炸、烤、烩、焖、煎等,而蒸和煮则运用较少。

6) 北美菜

北美菜以美国和墨西哥为主,两国相邻,菜肴制作手法相互吸收,特点是美国南部地区与墨西哥北部接壤,许多菜肴具有相同的特点。

(1) 美国菜。美国菜是在英国菜的基础,兼收法国、意大利、墨西哥等国菜式的特点,结合本地特产发展起来的新菜式。因盛产水果故常用水果作菜肴的配料,口味咸中带甜,样式新颖,重视营养,追求绿色、无污染食品,并有众多供素食主义者食用的菜肴。

美国菜开创了火鸡菜肴之先河。火鸡本为北美洲的野生动物,因其低脂、味美、营养价值高而成为感恩节、圣诞节的必备菜肴,并影响了整个西方世界,火鸡类菜肴成为深受人们喜爱的新兴食品。

(2) 墨西哥菜。墨西哥菜是墨西哥本地菜式与欧洲菜式和美国菜式的有机结合。它采用墨西哥本地特产,运用西餐烹调方法制作出具有鲜明特点的菜式,突出辣味,大量使用本地物产,制出风格迥异的菜肴。

墨西哥菜大量使用地域鲜明的原料,如仙人掌、玉米、花生、鳄梨等。调料喜用孜然、香菜辅助调味,极具地方特点。

3. 代表菜肴

1) 法国菜

法国菜的代表菜品有:凯撒沙拉、金枪鱼沙拉、鹅肝酱、牛清汤、法式洋葱汤、龙虾浓汤、炸鱼排、海鲜酿酥盒,红酒焖鸡、黑椒牛排、普罗旺斯烩羊肉、奶油炖蛋、巧克力慕斯蛋糕、牛角包等。

2) 意大利菜

意大利菜的代表菜品有:生腌牛柳、海鲜冷拼、意大利蔬菜汤、培根青豆汤、酿鲑鱼、米兰式猪排、小牛肉火腿卷、比萨饼、肉酱意大利面、奶油火腿通心粉、提拉米苏蛋糕、无花果红莓蛋糕等。

3) 英国菜

英国菜的代表菜品有:奶油蘑菇汤、酥炸鱼柳、皇后鸡、牛尾汤、爱尔兰烩羊肉、英式松饼、面包布丁、英式水果蛋糕等。

4) 德国菜

德国菜的代表菜品有:德式土豆沙拉、鞑靼牛肉、面包丸子汤、火腿青豆汤、烤咸猪肘、汉堡牛扒、肉面包、黑森林蛋糕、德式栗子排、巴伐利亚奶油配香草汁等。

5) 俄罗斯菜

俄罗斯菜的代表菜品有:鱼籽酱、马乃司鸡、冷酸鱼、俄式土豆沙拉、红菜头汤、

奶油碗豆汤、罐焖牛肉、黄油鸡卷、奶油烤鱼、巧克力气鼓、清酥羊角等。

6) 北美菜

北美菜的代表菜品有：火鸡沙拉、华道夫沙拉、脆玉米饼配芒果酱、仙人掌鳄梨沙拉、姜味南瓜汤、黑豆汤、菠萝烤猪排、烤火鸡、花生鸡、墨西哥辣牛肉酱、热狗、玉米叶囊火鸡、苹果派、芒果盏。

(二) 西式菜肴的特点

1. 选料精细

西式菜肴对原材料的要求很高，很多原材料选自世界各地优质产地，如牛肉选用产自美国和加拿大的、羊肉选用产自澳大利亚、新西兰的、三文鱼选用产自大西洋和太平洋冷水海域的等。并喜用季节性产品制作菜肴，如春天用应季的芦笋、草莓作为原材料制作多种菜肴。

2. 分档取料

分档取料就是将宰杀后的肉类原料，根据其肌肉、骨骼等不同部位的组织进行分档，并按照烹调的需求进行取料。西方主要肉类生产国家都有严格的分割标准，各国的标准大致相同。

对肉类原料进行合理的选择是西式烹饪的基础，它影响烹调及出品菜肴的色、香、味、形和成本。讲究精料精用，大料大用，合理取用原料。

3. 主料突出

西餐每道菜肴的主料基本要占整个菜肴 60%~70%，其他配菜占 30%~40%，每道菜肴要主次分明，既不能只有主料没有辅料，也不能绝辅料过多喧宾夺主。给菜肴命名时就确定了什么是主菜，如罗马式小牛柳卷配番茄粒和红花饭 (veal saltimbocca a la Romana with tomato concassee and saffron rice)，主料是小牛柳，蔬菜是番茄及其他蔬菜，淀粉类配菜是藏红花米饭，主料的名称都写在菜肴名字的前部。

4. 营养搭配合理

西餐工艺对原料的配组要求科学严谨，统一配方，统一规格，营养均衡合理，同一产品的风味质量不受制作数量和制作速度的影响。每道菜肴的原材料基本是按照一定比例出品，动物性原材料占 60%，蔬菜 15%，淀粉类配菜 25%，原材料所占比例上下不超过 10% 的变化，这个比例基本是不可逾越的，菜肴所含人体所需的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和维生素等各种营养成分，营养均衡。

5. 原汁原味，凸显原料自身特点

西餐讲究原汁原味、突出原料自身的味道，重视基础汤汁的制作和运用，汤汁都是为主料服务，配合主料，烹制什么菜就用什么原料的基础汤汁，最大程度上突出了原料