

国际著名美食礼仪大师毛永年、林莹夫妇经典著作

欧洲 经典美食游

林莹 毛永年 | 著

到莫扎特故乡品尝阿尔卑斯山葡萄酒

在萨尔茨堡和卡拉扬共进下午茶

风情令人神往音乐使人心醉

作者领您周游欧陆遍尝经典美食

奥地利商务办事处观光组组长 郭思晴

西华饭店意大利餐厅主厨 席泛诺

联合推荐

 上海科学普及出版社



欧洲 经典美食游

林莹 毛永年 著



 上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

欧洲经典美食游/林莹, 毛永年著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008.5

ISBN 978-7-5427-3981-0

I. 欧… II. ①林…②毛… III. 饮食—文化—欧洲 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第038013号

责任编辑 徐丽萍

欧洲经典美食游

林莹 毛永年 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

北京燕泰美术制版印刷有限责任公司印刷

开本635×875 1/12 印张26 字数 216000

2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-3981-0/TS.292 定价: 39.80元



作者简介.....

毛永年 & 林莹

毛永年、林莹夫妇毕业于中国台湾东吴大学，分别在银行、航空公司、HP计算机公司工作13年，后移民奥地利及美国，转而从事餐饮业，不但在奥地利开过中国餐馆，还在中国台湾开过奥德餐厅且在美国开过法式餐厅。之后二人共同总结经验从事餐饮顾问工作，并著书传授西餐知识，接受邀请四处演讲，教授中西式用餐礼仪、餐厅经营管理、餐饮服务训练、葡萄酒、咖啡等专业课程。毛氏夫妇精研法、德、西、意、瑞、奥、美、墨式西餐，不仅品尝美食，研究美食，更进一步将东、西方美食相结合，创造新口味，并以之辅导年轻人创业，以国际性前瞻又独到的眼光，将最健康又经济的经营理念传授给创业者。十余年来辅导帮助无数中国同胞在美国、加拿大等国开设各式西餐馆、咖啡厅、Wine&Tapas Bar、简餐店等。现定居北京，从事餐饮顾问、餐饮教学、移民创业辅导、咖啡加盟连锁事业、连锁餐饮食品设计等工作。

林莹女士曾于2003年第一届中国台湾咖啡节担任台湾咖啡评审委员，并于2006年担任北京第一届咖啡师大赛国际评审委员。毛永年、林莹夫妇合著有《爱恋葡萄酒》、《爱上咖啡》、《西餐礼仪》、《欧洲美食游》、《世界香料之旅》、《旧金山美食游》等书。



推荐序 旅游与美食的结合

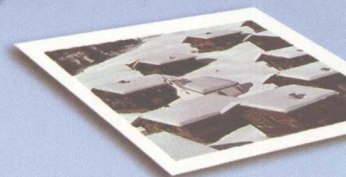
我常说奥地利是一个拥有千种风貌的国家，她是拥有闪烁蓝色湖泊、梦幻山丘、罗曼蒂克乡村的国家，她也是拥有音乐、文化、精致美食的国家，她更是一个能让心灵在空中自由翱翔的国家，故而在奥地利休闲极具意义。

就因为这些，奥地利多年来一直是极受欢迎的旅游地点，观光客深深为这欧洲中心且拥有不同面貌的国家所吸引。几年前，旅游者只对音乐之都维也纳熟悉，这些年来，经由媒体大量报道，加上旅行社及有关部门的努力，使得游客们对我国的其他景点也越来越有所了解，这令我感到十分高兴和自豪。

我和毛先生夫妻认识多年，他们对奥地利非常熟悉，还曾在台北开过非常好的奥地利餐厅。这本书结合旅游见闻和美食，描写生动有趣，非常值得一看，希望大家和我一样地喜欢。

奥地利商务办事处观光组组长 郭思晴

Deu - Graf

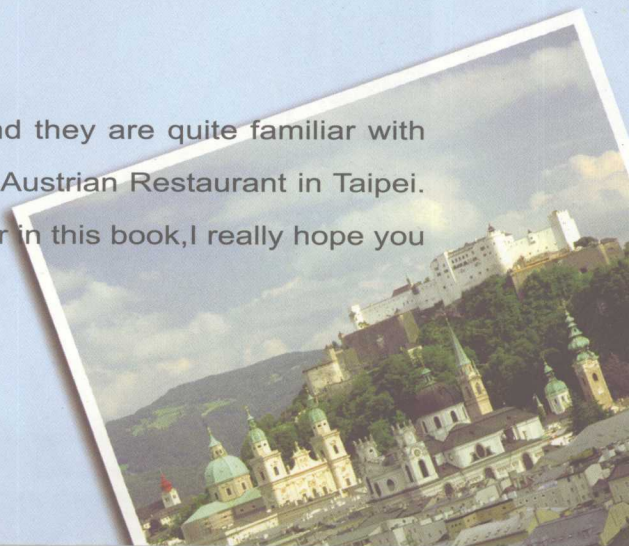


Austria, country of one thousand faces, as I like to call it, country of sparkling blue lakes, dreamy hillsides, romantic country side towns, country of music, culture and high cuisine, country, where “leisure” still has a meaning, country, where one can let “the soul swing free in the air” .

Austria has been a popular travel destination for many years for all reasons: visitors are attracted by all these aspects of Austria, the heart of the new Europe.

A few years ago, travellers were mostly familiar with Vienna, capital of Austria, “The city of music” , as is called by many. In the past few years, however, due to extensive and detailed media coverage, tireless efforts by local travel agents as well as different events organised by this office, travellers are now much more aware of the many possibilities offered by my beautiful country-in fact, that makes me very happy and proud.

I have known Mr. & Mrs. Mao for many years, and they are quite familiar with Austria. Ten years ago they even ran a very good Austrian Restaurant in Taipei. Now they combine sightseeing and eating together in this book, I really hope you like this interesting book, just as I do.

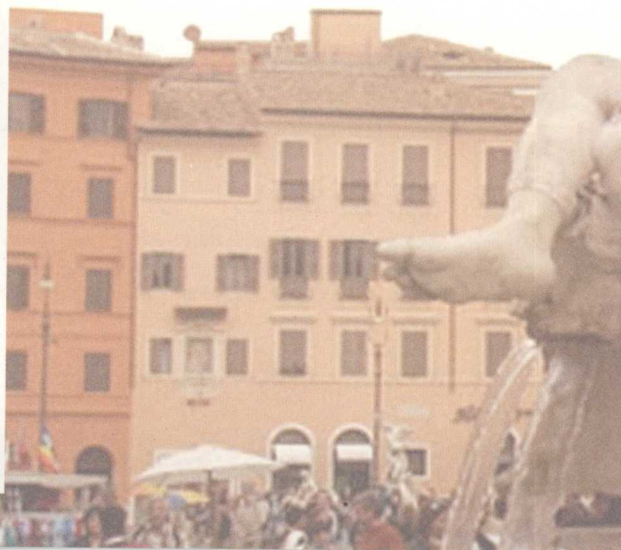


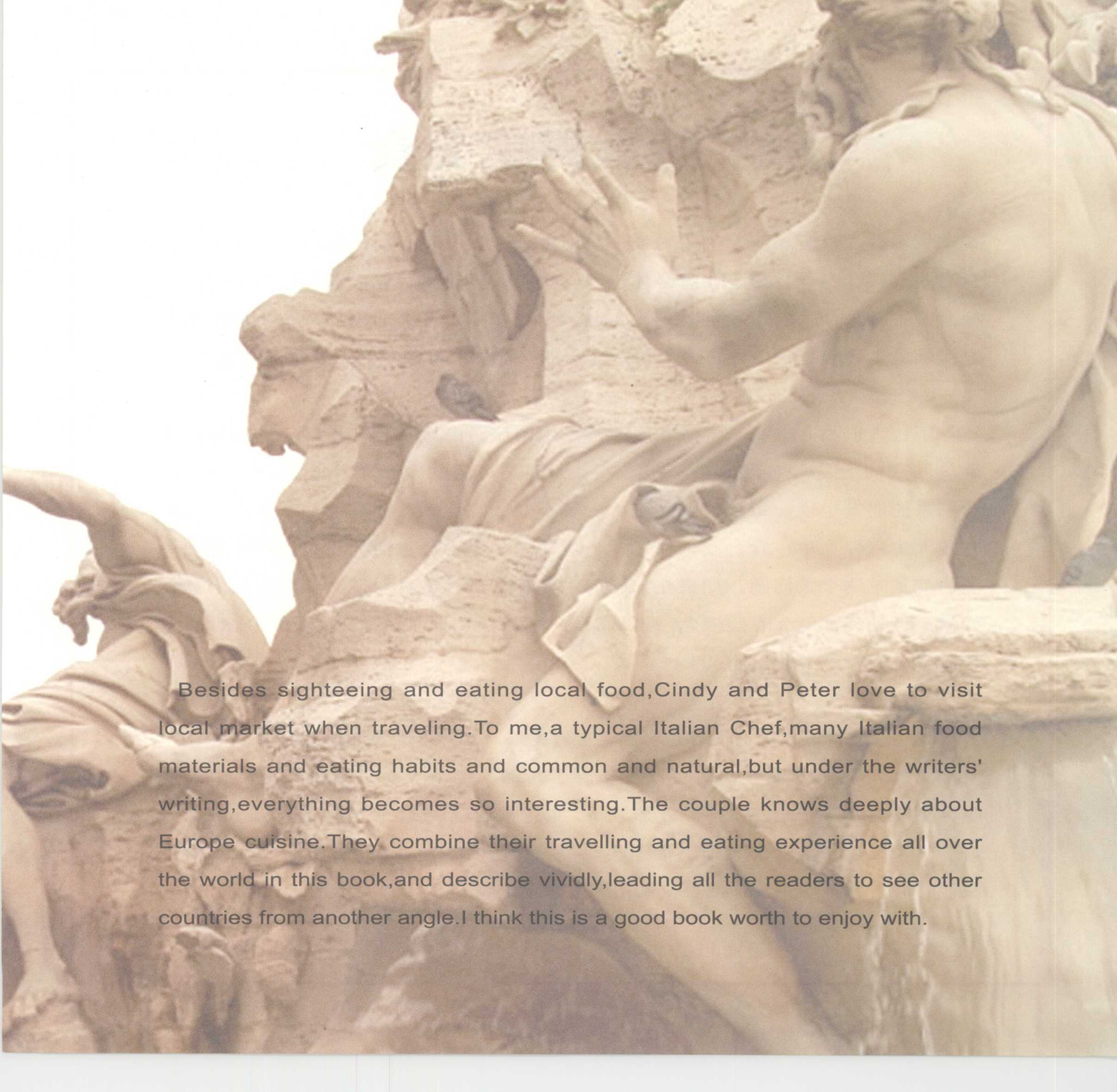
推荐序 生动的饮食记忆

林莹和毛永年这对夫妻，不但懂得吃、爱尝新，也热爱旅游。每到一个地方，他们夫妻俩除了游览名胜，品尝当地菜肴外，还喜欢逛菜市场实地考察当地物产。很多意大利的食材和餐饮习惯，在我这地道的意大利主厨来看早已习以为常，视为理所当然，但在作者笔下则被非常生动有趣地描写出来。作者夫妇对欧洲餐饮的了解很深入；本书综合他们在世界各国旅游与饮食的经验，徐徐描绘出来，带领读者们以别样的视角观察其他国家，真是一本值得阅读的休闲好书。

西华饭店意大利餐厅主厨 席泛诺

Audrey Gibbons





Besides sightseeing and eating local food, Cindy and Peter love to visit local market when traveling. To me, a typical Italian Chef, many Italian food materials and eating habits are common and natural, but under the writers' writing, everything becomes so interesting. The couple knows deeply about Europe cuisine. They combine their travelling and eating experience all over the world in this book, and describe vividly, leading all the readers to see other countries from another angle. I think this is a good book worth to enjoy with.

自序 游世界吃美食

林莹 毛永年

大多数人喜爱旅游，因为转换一个地方就转换一种心情，从日常规律生活中暂时脱离，让身体放松、让思绪休止，以全新体验激发久已呆滞、迟钝的感官。旅游脱不开生活，除了欣赏美景、古迹、历史文物、各式演出外，其中最重要也是接触最多的就是吃，异国美食的体验，是旅游中不可或缺的重要组成部分。

现代人们收入提高，经济状况改善，出国旅游的风气越来越盛。参加旅行团游玩回来的朋友常向我抱怨，在国外每天四菜一汤的中国菜一成不变；自助旅行回来的朋友也说，每天瞎碰乱逛，三餐不知该吃什么，或是不知怎么点、怎么吃。人生六件大事，食、衣、住、行、育、乐，无论是生活上还是旅游中遇到最多的就是吃这个大问题。如果在出国前对各国食物、饮食习惯、食用方法，甚至如何烹调处理都能先有些概念，再从旅游中得到印证，必然能大大增加旅行的乐趣，更进而深入了解当地风土民情。

我热爱旅行，更深信读万卷书也要行万里路，才能增广见闻，并且调剂身心。又因为本身从事餐饮业，对餐饮工作除了有深入了解又有兴趣外，更因个人爱吃、喜欢尝新，于是在诸多亲友鼓励下，以轻松小品方式把餐饮与旅游结合，并每篇文章配以相关食谱一则，希望读者朋友们在读故事时有所收获，放松心情和我们一同游欧洲吃美食，更可以利用书中食谱尝试自己烹调的乐趣。



作者摄于维也纳街头

○ 我愿为众人之脚，代大家跑遍世界。

我愿为众人之眼，替大家观察探索。

我愿为众人之口，为大家品尝特异美食。

我愿为众人之心，帮大家细细体会。

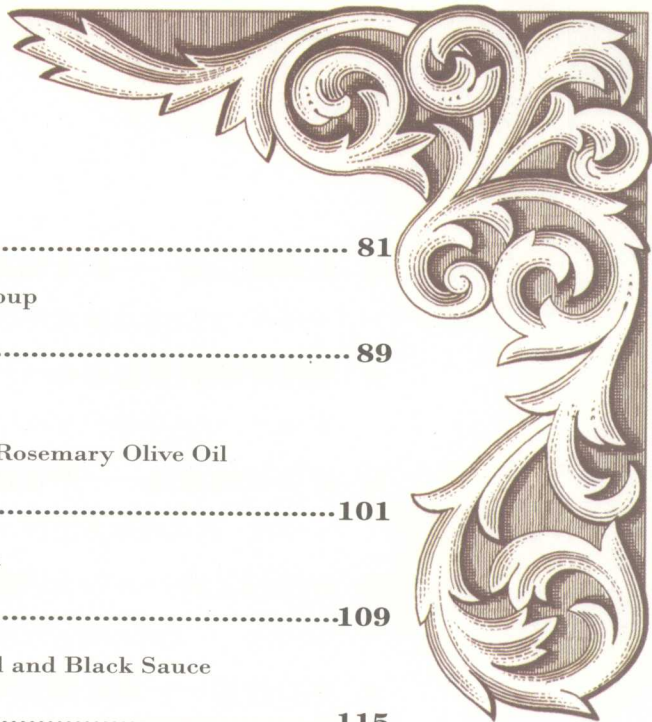
目 录

- 欧洲的海鲜麦当劳——北海连锁店 3
 - ▶ 菜单 脆炸淡菜 Deep-fried Mussels
- 浓缩的精华——趣谈开胃菜 11
 - ▶ 菜单 意式大蒜面包 Bruschetta
- 到西方取经——点子特多的意大利生意人 19
 - ▶ 菜单 意大利风味小章鱼 Marinated Baby Octopus
- 腿贯中西——意大利风干火腿真够味 27
 - ▶ 菜单 意式蜜瓜火腿 Parma Ham and Fresh Melon
- 唱进嘴里的和弦——我爱他帕斯 (Tapas)..... 35
 - ▶ 菜单 迷迭香土豆 Baked Potato with Rosemary
- 入口即融的——鹅肝 (Foie Gras)..... 43
 - ▶ 菜单 鹅肝酱迷你塔 Foie Gras Tartlets
- 激情伴侣——鱼子酱 (Caviar)..... 53
 - ▶ 菜单 鱼子酱开胃小品 Caviar with Classic Garniture
- 记忆中的味道——千变万化的香肠 63
 - ▶ 菜单 法兰克福香肠青豆汤 Frankfurt Sausage Soup
- 醋中之王——意大利老酒醋 73
 - ▶ 菜单 意大利老酒醋鱼排

Pan-fried Fish Fillet with Balsamic Sauce



● 拉曼查的红色黄金——蕃红花 (Saffron)	81
▶ 菜单 西班牙蕃红花海鲜汤 Saffron Seafood Soup	
● 上帝赐予的香膏——橄榄油	89
▶ 菜单 炭烤蔬菜佐迷迭香橄榄油 Grilled Vegetable with Shaved Cheese in Rosemary Olive Oil	
● 冬天的温暖——烧烤栗子	101
▶ 菜单 栗子烧鸡 Stewed Chicken with Chestnut	
● 南欧的绝妙产品——墨鱼汁	109
▶ 菜单 意大利乌贼墨鱼面 Spaghetti with Squid and Black Sauce	
● 都市丛林梦——秋天吃野味	115
▶ 菜单 嫩烤鹿菲力佐蔓越橘酱汁 Roast Venison Steak with Cranberry Sauce	
● 绝不能错过的——佛罗伦萨的炭烤牛排	123
▶ 菜单 佛罗伦萨炭烤丁骨牛排 Florentine Grilled T-Bone Steak	
● 当番茄遇上起司——世界第一家比萨店	131
▶ 菜单 比萨面团的制作 Basic Pizza Dough	
● 包罗万象南北合璧——吃在意大利	139
▶ 菜单 意式烤大虾 Grilled Shrimp	
● 闻名全球的彩色什锦菜饭——西班牙海鲜饭 (Paella)	147
▶ 菜单 自制西班牙海鲜饭 Seafood Paella	
● 百吃不厌的简餐——英式炸鱼和薯条 (Fish and Chips)	155
▶ 菜单 英式炸鱼和炸薯条 Fish and Chips	



- 
- **免费赠送的——意大利冰淇淋**163
 - ▶ 菜单 自制香草冰淇淋 Vanilla Ice Cream
 - **稍纵即逝的梦幻点心——法国的舒芙里**171
 - ▶ 菜单 法式橙酒舒芙里 Grand Marnier Souffle
 - **舒芙里的表兄——萨尔茨堡蛋奶酥**179
 - ▶ 菜单 萨尔茨堡蛋奶酥 Salzburger Nockerln
 - **抒情的美味——意大利的甜点**187
 - ▶ 菜单 意大利传统杏仁饼干 Almond Biscuits
 - **冬日伴侣——热红酒你喝过吗**195
 - ▶ 菜单 格绿热红酒 Gluewein
 - **激情燃烧品咖啡——外送咖啡**203
 - ▶ 菜单 咖啡布朗尼 Coffee Brownies
 - **饮食文化的交流——维也纳美食市场**211
 - ▶ 菜单 苹果胡萝卜汁 Apple and Carrot Juice
 - **一样的咖啡，不一样的心情——水都喝咖啡**219
 - ▶ 菜单 米朗琪土司 Melange Toast
 - **欧洲的液体面包——啤酒会友**227
 - ▶ 菜单 喷火女郎 Red Eye
 - **莫名的好奇与期待——小孩也能喝的酒**235
 - ▶ 菜单 二合一 Spezi

● 令女士们疯狂热爱的——冰酒和贵腐霉酒243

▶ 菜单 什锦水果盅 Mixed Fruit Cocktail

● 附录:

附录一 基本西餐礼仪须知252

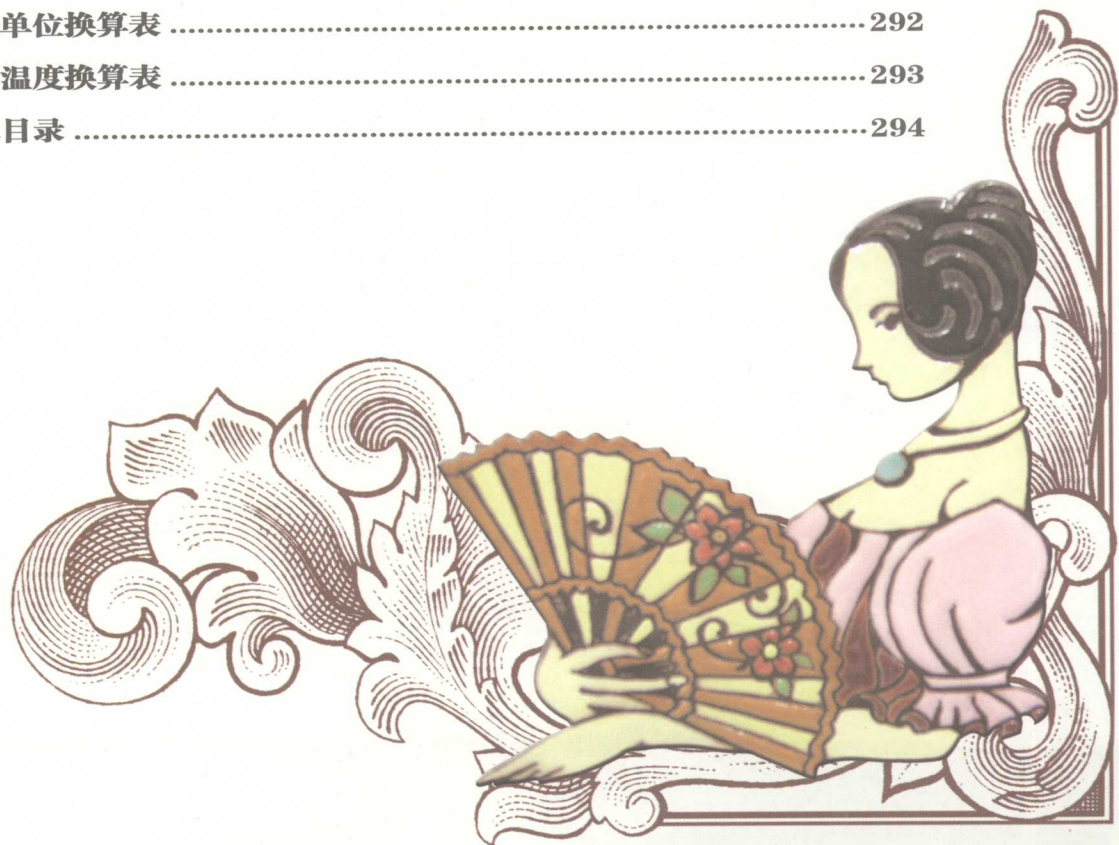
附录二 认识葡萄酒与品酒礼仪258

附录三 食材名称 六国文字对照表266

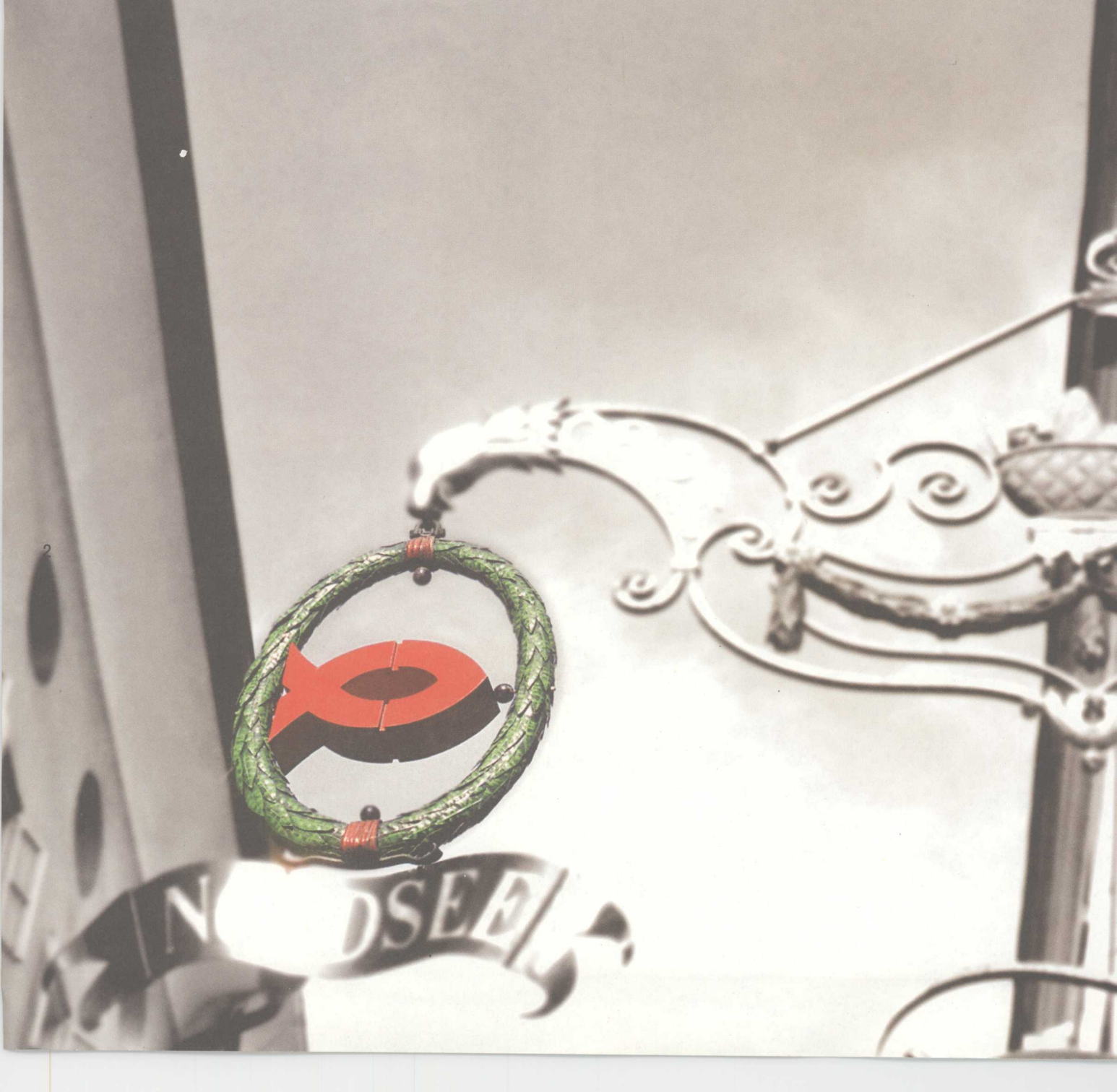
附录四 计量单位换算表292

附录五 烤箱温度换算表293

附录六 菜单目录294







N DSEE



欧洲的海鲜麦当劳

北海连锁店

和麦当劳饮食连锁系统类似，在德国、奥地利和瑞士，也有一家遍布各处的饮食连锁系统叫做“北海”(Nordsee)，取名北海，注册商标是条鱼，卖的当然就是以鱼类、海鲜为主的食物了。“北海”始创于公元 1896 年，现在已经有 400 多家连锁店，拥有 6000 多名员工。这个规模以中国大陆的眼光看来，似乎并不算太大，没什么了不起，但是如果您在欧洲待过，就知道在欧洲人工有多贵？一家公司按照规定要为每位员工付出的薪资、保险、社会福利等有多少？更不用说对于开店的清洁要求、安全保障、食品卫生等各方面，要符合政府规定又需要付出多少金钱和心血？因此在欧洲这个各方面都非常昂贵的地方，“北海”能够经营到现在这个规模，并敢于声称“必有一家店在您身边”，是非常不容易，也非常了不起的。