

WOSHIXICAI
GAOSHOU
CANBU



西餐点餐
我是西餐高手

图书在版编目 (CIP) 数据

我是西餐高手: 西餐点餐/何平工作室编.—南京:
江苏美术出版社, 2007.1
ISBN 978-7-5344-2215-7

I.我... II.何... III.西餐—基本知识 IV.TS971

中国版权图书馆CIP数据核字(2006)第160341号

出品人 顾华明
图 片 香港 Men's uno 杂志
视元素 金欣欣 小嘿
李茜 赵伟 蔡崇豹
装帧设计 唐 仪
版式设计 陈步敏 郭肇宁
责任编辑 魏申申
专业审读 李廷富
责任校对 赵 菁
责任监印 贲 炜

本书在编写过程中,由于联系上的困难,部分图文作者未能取得联系,谨致抱歉。敬请作者及时与我们联系,我们将支付稿酬并赠送样书。电话:025-83202968

何平工作室

书 名 我是西餐高手: 西餐点餐
编 著 何平工作室
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
制 版 南京新华丰制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司
开 本 720 × 1000 1/16
印 张 14
版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-2215-7/J · 2017
定 价 35.00元

营销部电话 025-83248515 83245159 营销部地址 南京市中央路165号13楼
江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

西餐点餐

我是西餐高手



凤凰出版传媒集团
江苏美术出版社

**时尚人士必备读本
西餐礼仪完美奉献
各种场合应对自如
西餐美食尽享其味**

**手把手教你吃西餐
让你胸有成竹进入西餐厅
想怎么吃，就怎么吃
品尝西式美味，彰显生活品位
增添生活趣味
西餐“三味”，尽在其中！**

目录 CONTENTS

PART1: 认识西餐之旅

>>>	精致: 西餐的原料法则	008
>>>	内外兼修: 西餐中的营养之道	035

PART2: 放恣味蕾的西餐地图

>>>	法式大餐: 为艺术而食	046
>>>	意式大餐: 地中海的浪漫世界	058
>>>	俄式大餐: 寒冷中的温暖醇厚	064
>>>	西班牙菜: 斗牛士的开胃菜	066
>>>	英式西餐: 绅士风度的体验	069
>>>	美式菜肴: 休闲至上主义者	071
>>>	德式菜肴: 谨严的西餐哲学	074
>>>	印度菜肴: 辛辣之都的芳香	079
>>>	各国西餐选择贴士	080

PART3: 百变西餐点出真性情

>>>	初识菜单入门径	088
	零点的原则	088
	零点的贴士	089
	套餐的知识	091
	开胃酒的点单	091
	常见的开胃酒	092
	菜单样式	094
	点餐小贴士	099
>>>	恋上你的胃: 认识头盘	100
	头盘的概念	100
	代表菜肴	101
	经典头盘	101
>>>	流动的美味: 认识餐前汤	108
	餐前汤的概念	108
	汤的种类	110
	怎样喝汤	113
>>>	海鲜大餐的享受: 认识副菜	114
	副菜的概念	114
	副菜的种类	115
	怎样吃鱼类菜肴	115
	法国的面包逸事	116
>>>	不仅仅是牛排: 认识主菜	118
	主菜的概念	118

	主菜的种类	118
	经典菜肴	119
>>>	西餐中的小菜园：认识菜肴	124
	了解色拉	124
	沙色的健康吃法	126
	色拉的好处	129
	色拉的陷阱	129
>>>	带你进入“黑森林”：认识甜品	130
	甜品的概念	130
	甜品的种类	132
	甜品的吃法	132
	经典甜品	136
>>>	茶缘咖啡姻：认识咖啡、菜	148
	意大利咖啡	148
	法国牛奶咖啡	148
	不同时间喝不同咖啡	150
	浓郁香甜的摩卡咖啡	152
	咖啡的品牌	153
	咖啡趣闻	163
	红茶文化	165
>>>	瓶中天地酒世界：认识酒类	168
	如何点酒	169
	葡萄酒储存	169
	葡萄酒的常识	170
	品尝红酒的步骤	172
	用三种感官来品尝葡萄酒	173
	更多了解葡萄酒	175
	如何品尝香槟	179
	法国葡萄酒 10 大产区	180
	法国葡萄酒五大庄园	181
	红葡萄酒的推荐	187
	葡萄酒与菜肴搭配推荐	192

PART4:魔幻西餐小厨房

>>>	头盘 DIY：冷热头盘的制作	196
>>>	汤的 DIY：浓汤的滋味	199
>>>	副菜 DIY：海鲜魔法大餐	204
>>>	主菜 DIY：香溢厨房的美味	208
>>>	菜肴 DIY：简便菜肴趣味多	212
>>>	甜品 DIY：提拉米苏带我走	219

PART 1

A Trip To Know
Western Food
认识西餐之旅

A Trip To Know Western Food

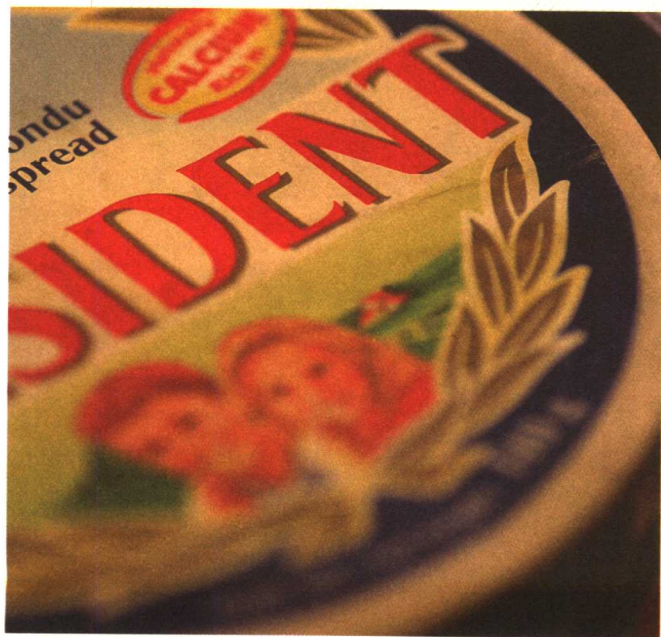
认识西餐之旅

□ Dainty: the raw material law for western food

精致：西餐的原料法则

西餐的原料丰富、讲究。这种对原料精心挑选和处理的传统源远流长。让·诺埃尔·罗伯特的《古罗马的欢娱》是一本描写古罗马让享乐生活的书。其中，在记述古罗马的饮食欢娱时，让·诺埃尔·罗伯特写道，古罗马厨师对烹调野味，尤其是托斯卡纳或者是翁布里亚产的野猪、黄鹿、野兔、野山羊情有独钟。古代罗马人也很喜欢食用诸如斑尾鸽、鸭子、野鹅、斑鸠、红鹤、鸚鵡之类的飞禽肉。至于家禽，人们经常食用的依然是很早由波斯人和希腊人从印度引入的母鸡和雏鸡。人们餐桌上常见的美食有鹅肉和鹅肝，尤其是鹅肝，用蜂蜜和牛奶泡制后很好吃。布匿战争之后又增添了几种

美味佳肴，其中有从迦太基传入的珠鸡，有经印度、波斯、希腊传入的孔雀和野鸡。比较挑剔的有钱人还偏爱诸如菱蚌、海鳗、鲱鱼之类的海鲜，像牡蛎和贻贝则是上层社会的首选菜肴。蔬菜和水果也很受欢迎，让·诺埃尔·罗伯特统计的栽种蔬菜就有54种，野生蔬菜43种，无花果44种，苹果32种，蜜梨近64种，李子16种，此外还有种类繁多的葡萄，以及木瓜、石榴、桑葚、樱桃、桃子、杏、西瓜和甜瓜等异域引进的瓜果。古罗马人做菜使用很多作料，比如烹调野猪肉的调料有胡椒、茴蒿、纪草、香菜籽、茴香籽、芹菜籽、百里香、牛香精、洋葱、蜂蜜、芥菜、腌菜、醋和油。时至今日，西餐的原料更是发扬光大。以法式西餐为例，仅常见的香草除了我们在古罗马菜谱中看到的百里香，还有它力根、鼠尾草、罗勒香草、柯力根奴香草、迷迭香香草、莳罗香草等等。



▣ 畜类与禽类

提起西餐，大家首先想到的就是牛排、猪排、火腿等等。畜类食材是西餐中的主要原料，不论是正餐还是副菜，大部分的佳肴是以畜类食材为主角。在西方，销量最多的就是牛肉，其次是羊肉、猪肉、鹿肉等。

所以，认识西餐的原料，就让我们从畜肉品种开始。

1 牛肉

西餐对牛肉的选用非常考究，很多优良的牛肉品种成为上等宴会的首选，如日本的神户牛、英国的海福特牛、瑞士的西门答尔牛、法国的夏洛来牛等。通常以3岁左右的成年牛肉质为上，肌肉细嫩不失紧实，皮下少量的脂肪增加口感上的幼滑。牛肉的食用，是按照不同的部位来划分的。另外还有牛仔肉、牛舌、牛仔核、仔腰子、牛尾等。牛仔肉指出生后2个半月到10个月之间屠宰的牛肉，肉质柔软，颜色略淡，少脂肪，味道比较清淡。牛仔核即小牛的内脏，在颈胸之间，只有牛仔才有牛仔核，成年牛的核器官就消失了。牛腰子和牛舌，都属于能入菜的部位，牛舌和牛仔腰子异味较少。成年牛尾皮骨间胶质丰富，适合炖汤，牛尾汤是西餐中汤汁醇厚的一道佳肴。

2 羊肉

除了牛肉之外，西餐中第二大畜类食材就是羊肉了。通常西餐里做羊扒的肉，是羊身上不带肋骨的背部肉，由于瘦肉较多，可以大块地进行烧烤，或者切成薄片煎烤。而带有肋骨的背部肉，又名排骨肉，瘦肉部分略少，可带骨烧烤。可以用来烧烤的还有肩肉。肩肉和后腿肉还可以用来煮焖。

3 猪肉

猪肉在西餐中的使用也较广。猪肉中的上品是乳猪肉，色泽较浅，虽然香味不足，但含水较多，所以肉质鲜嫩。成年猪也是西餐中常食用的，猪肉在西餐中使用也较广，分成年猪和乳猪。其部位划分和使用与

中餐大体相同。乳猪是指尚未断奶的幼猪，此猪肉色浅，香味成分不足，但肉质嫩，含水分多，被西方人视为上品。烟熏火腿、蜜烤火腿……各种由猪肉制成的美味总是在西餐桌上大受欢迎。

4 鸡肉

鸡肉是西餐中常用的烹饪原料，一般肉食鸡有三种：嫩鸡、育肥鸡和老鸡。饲养3个月内的鸡，肉质柔软，味道清淡，被称为嫩鸡；饲养期在3~5个月之间的，是育肥鸡，肉质较紧，味道更丰腴。西餐中也有鸡汤，一般用饲养5个月以上的鸡。

5 肥鹅肝

鹅在西餐中的用途还不如鸡广泛，但肥鹅肝却是西餐烹饪中的上等原料。肥鹅肝中含有大量的脂肪，因此在烹调中不要用急火，以免脂肪流失，使鹅肝的质地变干。

6 火鸡

火鸡的肉质洁白，味道鲜美。其中宽胸火鸡的脯肌十分发达，腿肉也较醇厚，其肉中的胆固醇含量比其他禽类肉都低，蛋白质含量大大高于牛肉、猪肉和羊肉。在美式西餐中，火鸡是圣诞节餐桌上的主角，寒冬里，火鸡的美味为节日增添了快乐。

7 鸽

鸽子在西餐中时常登上宴会餐桌，是上等烹饪原料之一。鸽肉色深红，与鸭相似，肉质较硬而缺少脂肪，嫩鸽大都用烧烤或煎炒。

8 珍珠鸡

珍珠鸡肉色深红，鲜有脂肪，肉质柔软且富有野味的鲜美，但没有野味的异味。珍珠鸡的烹调方法和鸡相同。



▣ 畜肉制品及乳制品

1

畜肉制品

冷切类

品种：里昂那、绿胡椒里昂那、蘑菇里昂那、青椒里昂那、蒜味里昂那、火腿那、啤酒火腿肠、啤酒肠、鸡冷切、野餐肠、舌泥肠、摩泰台拉、水晶蔬菜卷、葡萄干冷切等。

特点：选用上等猪后腿精肉、特级牛肉、鸡胸肉，经特殊工艺加工成颜色多样的冷切香肠。口味清香纯正，营养丰富，色泽鲜亮。

食用方法：可即食或油煎后食用，是宴会冷拼的理想用品。

熟煎香肠类

品种：意大利香肠、猪肉肠、早餐肠、大陆早餐肠、小牛肠、林堡肠、慕尼黑香肠、吐斯鸡肠、契普拉塔香肠、契普拉塔小牛肠等。

特点：精选上等牛肉、猪肉、鸡肉，添加天然调味香料，经加工成肉泥及肉粒灌入天然肠衣，直接蒸煮而制成。

食用方法：水煮后可即食，油煎后表面焦黄香气四溢，口感嫩软，营养丰富。



熏香肠类

品种：维也纳香肠、法兰克福香肠、鸡肉热狗香肠、鸡尾肠、点心肠、恩格第那、奶酪香肠、塞夫拉香肠、美国热狗、牛肉点心肠等。



特点：精选牛前部肉、猪腿精肉、鸡胸肉，经特殊工艺加工成肉泥或肉粒，灌入德国进口可食用肠衣或纤维素肠衣，经天然果木木屑熏烤而制成，表面棕红，小口径，具有烟熏香味，口味香浓。

食用方法：配以面包即食或水煮、油煎后食用。

火腿类产品

品种：烟熏火腿、蜜烤火腿、方火腿、精肉火腿、牛肉方火腿、火鸡方火腿、菠萝火腿、烟熏火鸡肠等。

特点：精选原材料，特殊加工，低温烧熟，保留了较多的营养成分，蛋白质含量高。

食用方法：切片后即食，表面纹理清晰、漂亮，是饭店宴会冷拼的主要产品。

肉馅肝酱类、鱼籽类

品种：瑞士肉面包、农家肉面包、鸭肉面包、猪肝香肠、鸭肝香肠、鸭肝酱、丹麦肉卷、丹麦肝酱、鸭肝肉坯、黑鱼子酱、红鱼子酱等。

特点：肉面包经烤制，色美味香，肝酱类营养丰富，特别适合儿童食用，也是西餐宴会的重要品种。

食用方法：切片后即食或煎食。

生熟萨拉米类

(1) 熟制风干萨拉米：波兰萨拉米、维也纳萨拉米、意大利快餐萨拉米、西班牙快餐萨拉米、德式快餐萨拉米、迷你萨拉米等。

(2) 半生萨拉米：家用萨拉米、德国萨拉米、意大利红葡萄酒肠、丹麦萨拉米、野味萨拉米等。

(3) 风干肉类：烟鸭胸、风干牛肉、风干火腿、烟熏万斯化火腿、帕尔马火腿等。

特点：此类产品经肉类腌制，风干、发酵制成，口味独特，具有典型的异国风味。

食用方法：切片后即食。

油煎香肠类

品种：图林根香肠、生林堡香肠、生意大利香肠、英式牛肉肠、英式早餐肠、英式猪肉肠、龙戈尼兹香肠、西餐烤肠等。

特点：此类产品经加工灌制保存于冷冻状态，天然富营养。

食用方法：化冻后油煎食用，表面焦黄、口味香浓，是烧烤晚会、酒吧休闲食品。

腌制类产品

品种：培根、五香牛肉、烤牛肉、腌牛肉、蒸牛肉、孜然牛肉、烟熏鸡胸、胡椒鸭胸、蒸鸡胸、芝麻鸭胸、樟茶鸭胸、烟熏马鲛鱼、烟熏带骨后腿、圣诞火腿、烟熏通脊、烟熏虹鳟鱼、卤猪肘、烟熏猪肘等。

特点：精致选料，精心加工，营养丰富，色泽好，深受中外食客欢迎。

食用方法：培根油煎后食用，其他品种切片后即食。

2 乳制品

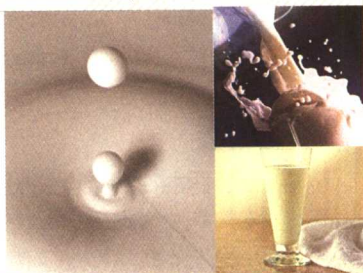
牛奶

牛奶也称牛乳，营养价值很高，含有丰富的蛋白质、脂肪及多种维生素和矿物质，经消毒处理的新鲜牛奶有全脂、半脱脂和脱脂3种类型。

奶油

全脂鲜奶含有4%的脂肪，如将全脂奶静置放置，奶中脂肪微粒便浮聚在牛奶的上层，这层略带浅黄色的奶就是奶油；将牛奶煮沸，离火稍停，奶油就在牛奶上结一层奶皮；将全脂鲜牛奶经离心搅拌器的搅拌，便可使奶油分离出来。从牛奶中提炼出来的，是动物性鲜奶油，动物性鲜奶油保存期限较短。还有一种是植物性鲜奶油，即人造鲜奶油，主要成分是为棕榈油、玉米糖浆及其他氢化物。植物性鲜奶油由于已经加糖，所以甜度较动物性鲜奶油高。

奶油比鲜牛奶含的脂肪高出许多倍。市售的鲜奶油一般有两种，一种是淡奶油，含脂肪比鲜牛奶的脂肪多5倍，常用它加在咖啡、红茶等饮料以及西餐红菜汤里，也用于制作巧克力糖、西式糕点及冰淇淋等食品。另外还有一种更浓的奶油，用打蛋器将它打松，就是蛋糕上的奶油花。



黄油

西餐中黄油是非常常见的，黄油是由新鲜或者发酵的奶酪或牛奶通过搅乳提制的奶制品，它是世界各地的一种日常食物。黄油分为鲜黄油和清黄油两种。黄油里含有一定的水分，不含乳糖，蛋白质含量也极少。

乳酪

乳酪是西餐中必不可少的菜肴。目前，全世界约有数千种以上的天然乳酪，产地涵盖将近整个欧洲，以及美国、加州、澳洲、纽西兰与日本等地；每个国家都有其代表性的乳酪，如意大利的 Gorgonzola、Mascarpone、Ricotta，荷兰的 Gouda、Edam，英国的 Stilton、Cheddar，瑞士的 Emmenthal、Gruyere，德国的 Bonifaz、Bavariablu，丹麦的 Danadlu、Havarti 等等。



乳酪可分为加工乳酪与天然乳酪。日常作三明治和面包辅料的都是加工乳酪，而在欧洲，常见的是天然乳酪。欧洲天然乳酪的手工艺制作工艺，都有其历史传承，并且由于产区、气候、土壤、海拔、牧草、制作工艺及熟成度不同，呈现出千变万化的口感。这一点，天然乳酪和红酒一样，呈现出该文化的多样性。

天然乳酪的制造，主要是先以乳酸菌和酵素使牛奶凝结，经过切割、搅拌、去除乳清与水分的过程后，填装于模型内，再压榨、加盐，等待其熟成。天然乳酪依照个别熟成方式与硬度，则主要可分为以下几种：

(1) 新鲜乳酪 (Fresh Cheese)

不经熟成，直接将牛乳凝固之后，去除部分水分而成的新鲜乳酪，呈现出洁白的颜色与柔软湿润的质感，散发清新的奶香与淡淡的酸味，十分爽口。

乳酪蛋糕的主要原料乳酪，来自意大利，经常使用于色拉或开胃菜中的 Mozzarella，常用以制作提拉米苏的 Mascarpone、低脂清爽的 Ricotta，以及产自法国、以著名美食家为名的 Brillat Savarin 等，都是人们极为熟悉的新鲜乳酪蛋糕的主要原料。

