



职业教育“十二五”规划教材
中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材

西餐制作



周海霞 邹宇航 主编
钱锡宏 茅建民 主审

- ◎ 典型案例呈现
- ◎ 扩展知识广度



科学出版社

职业教育“十二五”规划教材

中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材

西餐制作

周海霞 邹宇航 主编

周 晗 毛恒杰 陈坤浩 副主编

钱锡宏 茅建民 主审

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书共分8章,涵盖西餐各类菜品:汤菜、沙司、开胃菜、西式简餐、海鲜类菜肴、肉类菜肴、禽类菜肴、西式甜点。各章围绕菜品制作与出品,设计了“学习内容”、“岗位目标”、“课前思考”、“原料小常识”、“知识链接”等板块,配套编写了综合评价、训练感想、佳作赏析、课后作业等内容。本书图文并茂,内容丰富前沿,形式活泼新颖。

本书可供职业教育(三年制或五年制)烹饪专业学生使用,也可作为餐饮行业从业人员培训的教材和参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

西餐制作 / 周海霞, 邹宇航主编. —北京: 科学出版社, 2014
(职业教育“十二五”规划教材·中餐烹饪专业与西餐烹饪专业系列教材)
ISBN 978-7-03-040857-0

I. ①西… II. ①周… ②邹… III. ①西式菜肴—烹饪—中等专业学校—教材 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第117951号

责任编辑: 毕光跃 王 琳 / 责任校对: 柏连海

责任印制: 吕春珉 / 封面设计: 鑫联必升

版式设计: 金舵手

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>

骏杰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014年6月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2014年6月第一次印刷 印张: 10

字数: 237 000

定价: 40.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈骏杰〉)

销售部门电话 010-62134988 编辑部门电话 010-62137898-8802

版权所有, 侵权必究

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

全国职业学校中餐烹饪专业与西餐烹饪 专业系列教材编写指导委员会

主 任

周 俊 （扬州大学硕士生导师、教授）

常务副主任

杨存根 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研究中心组常务副组长，
扬州商务高等职业学校副校长、烹饪大师）

何也可 （浙江省烹饪协会常务副会长、烹饪大师）

副主任 （以姓氏笔画为序）

刁晓蓓 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研究中心组副组长、
南京旅游营养中等专业学校党委书记、高级讲师）

王 劲 （江苏省职业教育旅游服务类专业教科研究中心组副组长、
常州市旅游商贸高等职业学校副校长、副教授）

王慧勤 （扬州旅游商贸学校副校长、高级讲师）

江 云 （宁波北仑职业高级中学副校长、高级讲师）

吕 虹 （苏州旅游与财经高等职业技术学校副校长、副研究员）

洪惠明 （海宁技工学校校长、高级讲师）

顾道红 （南京鼓楼中等职业学校副校长、高级讲师）

臧其林 （苏州旅游与财经高等职业技术学校校长、高级讲师）

委 员 （以姓氏笔画为序）

马培忠 王 蓓 王大勇 王广宇 王景晨 仇献忠 方保林 石建军
冯小兰 仲玉梅 苏爱国 李 伟 李东文 李纯国 李祥睿 杨正华
杨锦泰 吴登军 闵二虎 张 丽 张学斌 陈 勇 陈风桂 周海霞
胡建国 胡姚菊 贾岩英 夏育成 徐 波 徐小林 曹 荣 常 刚
章敏均 董芝杰 曾玉祥 谢洪山 薛 伟

主 审

茅建民 （扬州商务高等职业学校教授、烹饪大师）

前言

随着国际化步伐的加快，各国生活方式的交融使人们的生活更加丰富多彩。近年来，西餐行业呈现快速发展的趋势，出现求贤若渴的状态。为此，在科学出版社全国中等职业学校中餐烹饪和西餐烹饪专业教学改革与教材建设编委会的精心指导下，我们编写了本书，以实践为主线，在保留传统理论知识的同时，凸显技能，追求创新。

有别于传统的西餐制作教材，本书具有显著的专业特点：

1. 本书编写设计符合职业学校学生的认知规律，突出实践环节，补充介绍专业知识。通过学习本书，学生能制作相应的西餐菜肴，并且具有一定的西式烹饪知识体系和西餐发展创新能力。

2. 制作案例丰富，既有西餐传统经典菜肴，也有当今时尚菜肴或技能大赛菜品。菜式选择以法式、意式为主，兼顾英国、美国、俄罗斯等国菜式。

3. 由一线教师、西餐行政总厨及出品总监共同编写，内容丰富前沿、构思巧妙、图文并茂、通俗易懂，集操作性、知识性、趣味性于一体，体现了职业性、创新性、可读性和实用性。

本书由周海霞、邹宇航任主编，由周晗、毛恒杰、陈坤浩任副主编，田俊、荣波、陈维生参编，周海霞负责全书构思和统稿。浙江省餐饮行业协会钱锡宏和扬州商务高等职业学校烹饪系主任茅建民任主审，并提出了建设性意见。

在编写本书的过程中，编者与中国烹饪协会西餐专业委员会、浙江省餐饮行业协会、浙江省西餐专业委员会宁波分会、宁波南苑酒店管理集团等单位的行业专家进行了深度交流，获得了最新的行业资讯和建设性意见。本书在编写过程中得到了宁波市北仑职业高级中学、广州市旅游商贸职业学校、苏州旅游与财经高等职业技术学校、四川省商业服务学校、新疆昌吉职业技术学院、厦门工商旅游学校、温州华侨职业中专院校领导的大力支持；参阅了部分国内外相关行业的出版物和公开的网站，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，编者水平有限，书中纰漏之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

周海霞

2014年1月

目 录

第一章 汤 菜	1
一、法式洋葱汤	2
二、意大利蔬菜汤	5
三、蘑菇奶油汤	8
四、罗宋汤	11
五、海鲜汤	13
第二章 沙 司	19
一、马乃司	20
二、油醋汁	23
三、布朗沙司	26
四、牛奶白沙司	30
五、番茄沙司	33
六、荷兰沙司	35
第三章 开胃菜	41
一、田园沙拉	42
二、凯撒沙拉	44
三、香炸软壳蟹	46
四、意式薄片生牛肉	48
五、虾仁鸡尾杯	51
六、嫩煎火腿裹鲜带	53
第四章 西式简餐	58
一、那不勒斯茄汁意面	59
二、青酱节瓜蝴蝶面	63
三、原味牛肉千层面	65



四、俱乐部三明治·····	67
五、加州汉堡·····	70
六、海鲜总汇披萨·····	73

第五章 海鲜类菜肴

78

一、香炸比目鱼柳·····	79
二、煮三文鱼配荷兰沙司·····	81
三、黄金烤大虾·····	83
四、嫩煎鳕鱼配时蔬·····	85
五、扒海鲜配香草虾汁·····	87
六、烤酿鲑鱼·····	88

第六章 畜肉类菜肴

94

一、维也纳小牛排·····	95
二、香煎雪花西冷·····	98
三、香烤新西兰羔羊排·····	101
四、意大利炖煮牛肚·····	103
五、红酒烩牛肉·····	106
六、比吉打猪排·····	109

第七章 禽类菜肴

113

一、火腿芝士鸡胸·····	114
二、烤春鸡·····	117
三、白汁烩鸡·····	120
四、法式芥末鸡排·····	123
五、香煎鸭胸·····	126
六、填馅无骨鸡腿·····	129

第八章 西式甜点

135

一、焦糖布丁·····	136
二、泡芙·····	139
三、水果挞·····	141
四、提拉米苏·····	143
五、芝士蛋糕·····	145
六、巧克力潘拿朵·····	147

参考文献

152



第一章

汤菜

汤菜在西餐中占有重要的地位，西方人的饮食习惯是在上热菜之前先喝汤。西餐中的汤菜大多含有丰富的蛋白质、鲜味物质等，味道鲜美，可刺激胃液的分泌，增加食欲。因此，在上热菜前先喝汤比较科学。

汤菜的分类方法有所不同，通常我们把汤菜分为清汤类、蓉汤类、奶油汤类、肉汤类、蔬菜汤类、海鲜汤类及冷汤类。但是这样分类有些会出现交叉，如鱼清汤又属于海鲜汤。所以，本书把汤菜简单地分为3类，即清汤、浓汤及不属于前两类的特制汤。

学习内容

本章主要介绍5种汤菜：法式洋葱汤（French Onion Soup）、意大利蔬菜汤（Minestrone Soup）、蘑菇奶油汤（Cream of Mushroom Soup）、罗宋汤（Borscht）、海鲜汤（Bouilla Baisse）。其中法式洋葱汤、意大利蔬菜汤、蘑菇奶油汤、罗宋汤是必学内容，海鲜汤为选修内容。

本章选择的各个菜品，以传统的经典菜肴为主，创新菜肴为辅；在“佳作赏析”中穿插介绍烹饪行业流行款式或者创新之作。





岗位目标

学生通过本章的学习与训练,了解汤菜的基本烹调方法,熟悉适合制作西式汤菜的原料,熟悉常用原料的性质、品质鉴定和选用要求,掌握不同类型汤菜的制作技巧,提高鉴别汤菜质量好坏的能力。

课前思考

1. 西餐中你最喜欢的汤菜是哪一款?为什么?
2. 西餐中著名的汤菜你都知道哪些?它们分别是哪个国家的菜品?
3. 哪些原料适合做汤菜?哪些原料不适合做汤菜?
4. 西餐的汤菜分为哪几类?

一、法式洋葱汤

1 菜肴介绍

法式洋葱汤是一道地道的法国菜,它以洋葱为主料,洋葱丝经过长时间的炒制后又加入鲜汤煮制,经过调味,具有特殊的口味。

2 原料准备

- 1) 主料:洋葱半个,牛高汤 250 毫升。
- 2) 辅料:法式面包 1 片(或方片面包 1 片),黄油、芝士粉各 10 克,橄榄油、盐、胡椒粉、白兰地酒(自选)各适量。

原料小常识

法国菜的特点

法国是公元 476 年西罗马帝国灭亡后在废墟上逐渐建立起来的国家,当时就有一些雅典和罗马的有名厨师来到这里,奠定了法国菜的基础。由于历代法国国王崇尚美食,当时的法国名厨辈出,法国菜也在西餐中占有重要的地位。其主要特点有以下几个。

1) 选料广泛、用料讲究。一般来说西餐在选料上局限性较大,而法国菜的选料却很广泛,如蜗牛、黑菌、洋百合、椰树心、马兰等皆可入菜。另外,法国菜在选料上也很精细,由于菜肴不是全熟,因此用料要求绝对新鲜,做什么菜用什么料也很讲究。

2) 烹调精细、讲究原汁原味。法国菜制作精细,有时一道菜要经过多道工序。尤其对沙司的制作十分讲究,一般要由专门厨师制作,而且制什么菜用什么沙司(汤汁)都有

一定的规定,如做牛肉菜肴用牛骨汤汁,做鱼类菜肴用鱼骨汤汁。有些汤汁要煮8个小时以上,使菜肴有原汁原味的特点。

3) 追求菜肴的鲜嫩。法国菜要求菜肴水分充足、质地鲜嫩,如牛排一般只要求三四成熟,烤牛肉、烤羊腿只需七八成熟,海鲜烹调不可过熟,而牡蛎则大都生吃。

4) 重视调味。调味品种类多样,法国菜烹调喜欢用酒调味,什么样的菜选择什么样的酒都有严格的规定,如海鲜用白兰地酒、白葡萄酒,肉类用雪利酒和马德拉酒,野味用红酒,制火腿用香槟酒,制烩水果和点心用朗姆酒、甜酒等。而且酒的用量也很大,法国菜大都带有酒香气。

法国人还喜欢以人名、地名、物名来命名菜肴,如马令古鸡、巴黎龙虾、马赛鱼羹等。

典型的法国菜有洋葱汤、牡蛎杯、蜗牛、鹅肝冻、烤牛外脊等。除此之外法国还有许多著名的地方菜,如阿尔萨斯的奶酪培根蛋挞、勃艮第的红酒烩牛肉、诺曼底的烩海鲜、马赛的马赛鱼羹等。

3 制作步骤与图示

1) 切配:准备材料,将洋葱去蒂后,切成粗细均匀的细丝(见图1.1(a)~图1.1(c))。

2) 炒制:锅中加橄榄油,中小火加热后放入洋葱丝翻炒,炒至洋葱呈深褐色,注意炒制过程中避免洋葱焦糊(见图1.1(d)和图1.1(e))。

3) 煮制:加入牛高汤,小火微沸至洋葱丝软化大约20分钟,加入白兰地酒、盐、胡椒粉调味(见图1.1(f)),小火再煮10分钟。

4) 装盘:在汤碗内盛汤至八分满,把面包片涂上黄油放入烤箱内烤上色后放入汤上,撒上芝士粉即可(见图1.1(g)~图1.1(i))。

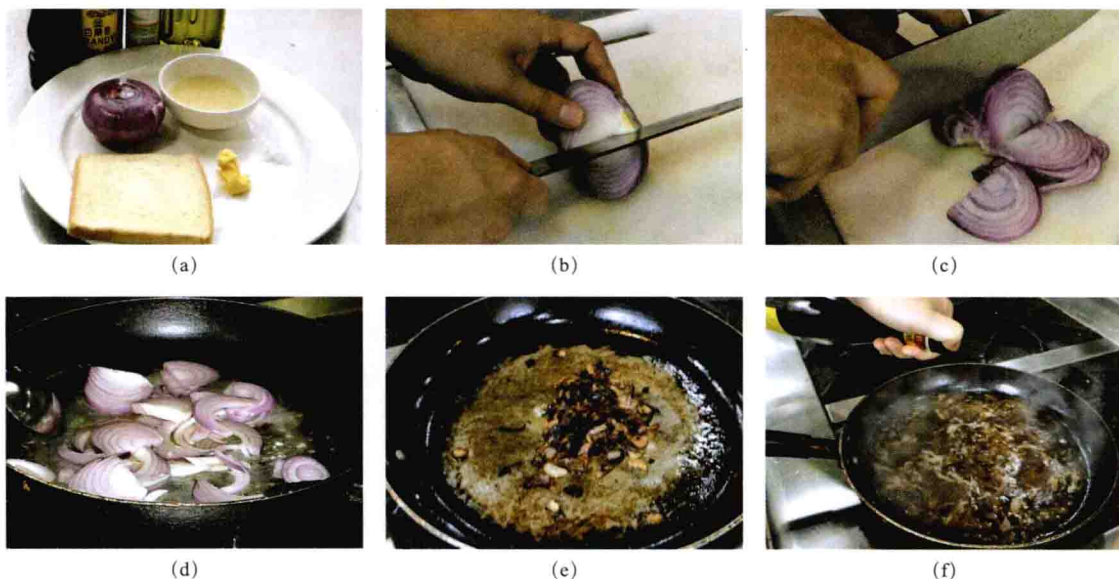


图 1.1 法式洋葱汤的制作步骤

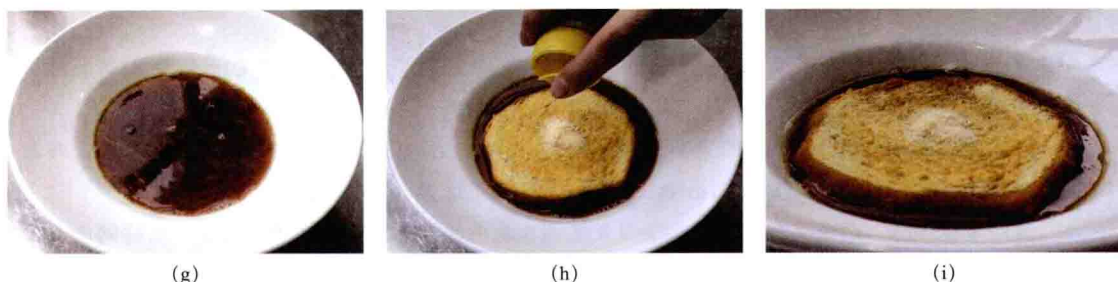


图 1.1 法式洋葱汤的制作步骤 (续)

4 制作秘籍

1) 切丝的技巧: 切丝均匀对于这道菜很重要, 如果不均匀会出现在炒制的过程中, 细丝已经炒好而粗丝还没到火候, 而等到粗丝炒好细丝已经焦糊了的情况。解决这个问题需要厨师有较好的刀工, 除此之外选择合适的洋葱也很关键, 应该尽量选择薄厚均匀、独心的黄洋葱。

2) 炒洋葱丝的技巧: 炒洋葱丝的时候要用微火慢慢地炒, 炒出焦糖的效果, 让洋葱丝均匀地变成深褐色, 避免焦糊, 这个过程大概需要 30 分钟。

5 菜肴变化

什锦蔬菜培根汤

(1) 原料

土豆 100 克, 洋葱、胡萝卜、芜菁、扁豆、青豌豆、培根各 50 克, 韭葱 10 克, 黄油 30 克, 鸡汤 1 升, 盐适量。

(2) 制作过程

1) 所有蔬菜切成小薄片。

2) 培根切成小块备用。

3) 用小火烧化黄油, 加热后放入洋葱片、韭葱片、胡萝卜片、芜菁片, 并加盐调味, 炒约 10 分钟, 并保证不让蔬菜炒焦。

4) 再放入土豆片继续炒几分钟。

5) 加入鸡汤用小火煮大约 30 分钟并及时撇去浮沫。

6) 将扁豆和青豌豆分别焯水; 将培根略煎, 捞出控油后, 将其与焯水后的扁豆和青豌豆一并倒入鸡汤中略煮即可。

蔬菜丝汤

(1) 原料

土豆 400 克, 洋葱 1 个, 黄油 50 克, 鸡高汤 1.5 升, 鲜奶油 150 毫升, 盐、胡椒粉各适量。

(2) 配菜

胡萝卜、韭葱白、芜菁各 50 克, 黄油、盐、香芹叶各适量。

(3) 制作过程

- 1) 将洗净的洋葱切成丝,用黄油和盐炒软,注意不要出现焦糊现象。
- 2) 土豆去皮,并切成稍微厚些的土豆片,放入步骤1)的锅中炒匀。
- 3) 炒好后加入鸡高汤,并加入胡椒粉调味。
- 4) 撇去浮沫,以小火煮30分钟左右。
- 5) 将步骤4)锅中的材料放入搅拌器搅碎。
- 6) 加热步骤5)中搅碎的材料至沸腾再加入鲜奶油,再次加热并用滤网过滤,撇去浮沫。
- 7) 制作配菜:将胡萝卜、韭葱白和芜菁先切成细丝,放入融化黄油的锅内炒软并放入适量的盐和少量的水,盖上锅盖煮制。
- 8) 将步骤7)中制作好的配菜加入步骤6)的汤中并稍微加热,然后倒入盛汤的容器中,放入香芹叶作装饰即可。

知 识 链 接

温 煮

温煮是煮的一种,通常温度一般控制在 $70\sim 96^{\circ}\text{C}$ 。这种烹调方法适合多数食物,由于水没有沸腾,可以很好地防止蛋白质变硬。但是要注意烹调前通常要将液体煮沸,因为加入原料后液体的温度会降低。当达到需要的温度时再将温度控制在一定的范围内。

温煮的操作要点与注意事项有以下3点。

- 1) 煮制的液体要浸没原料,这样有利于原料煮熟同时防止原料变色。
- 2) 在煮制过程中根据需要来选择是否盖锅盖,如果煮制一些有不良气味的原料,通常不盖锅盖,以便不良的气味挥发。
- 3) 由于中国地域广阔,在高海拔地区使用温煮的烹调方法,将需要更长的烹调时间。这是因为海拔升高水的沸点会降低,所以需要的烹调时间会更长。

二、意大利蔬菜汤

1 菜肴介绍

意大利蔬菜汤是一款意式的汤菜,它口味清淡,蔬菜香味浓郁,是一款传统的意大利美食。

2 原料准备

西芹、胡萝卜、洋葱、土豆、贝壳状意粉各50克,青豆20克,鸡汤500毫升,盐、黄油、食用油各适量。

原料小常识

意大利菜的特点

意大利是一个历史悠久的国家,其餐饮文化非常发达,影响了欧洲大部分国家和地区,被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。时至今日,意大利菜仍在世界上享有很高的声誉。



意大利菜的主要特点体现在以下几个方面。

1) 讲究火候, 注重传统菜肴制作。意大利菜对菜肴火候的要求很讲究, 很多菜肴要求烹制成六七成熟, 牛排要鲜嫩带血。意大利饭、意大利面条一般习惯七八成熟有硬心食用, 这是其他国家所没有的。意大利菜中传统的红烩、红焖的菜肴较多, 而现今流行的烧烤、铁扒的菜肴相对较少。意大利厨师也喜欢炫耀自己的传统菜点。

2) 注重原料本味, 讲究原汁原味。意大利菜多采用煎、煮、蒸等保持原料原味的烹调方法, 讲究直接利用原料自身的鲜美味道。在调味上意大利菜讲究直接、简单, 除盐、胡椒粉外, 主要以番茄、番茄酱、橄榄油、香草、番红花、奶酪等调味。在沙司的制作上, 意大利菜讲究汁浓味厚, 原汁原味。

3) 以米、面做菜, 品种丰富。意大利菜以米、面入菜是其不同于其他菜式的最明显的特色。意大利面食可谓千变万化, 闻名世界, 据说单是款式便超过 300 多种。这些面食既可做汤, 又可做菜、做沙拉等。除面食外, 意大利饭也是顾客第一道菜的热门之选。

典型的意大利菜肴有佛罗伦萨烤牛排、意大利菜汤、米兰式猪排、罗马式魔鬼烤鸡、撒丁岛烤乳猪、披萨、意式馄饨等。

3 制作步骤与图示

1) 准备工作: 将西芹、胡萝卜、洋葱、土豆切丁备用 (见图 1.2 (a))。

2) 炒制: 在锅内放入少许黄油和食用油将蔬菜炒香断生 (青豆除外) (见图 1.2 (b))。

3) 煮制: 加入鸡汤和水, 煮开后改小火煮出杂菜味道 (约 30 分钟, 不加盖, 过程中撇去浮沫), 再放入土豆、青豆和贝壳状意粉, 煮至贝壳状意粉口感适中, 放入适量盐即可 (见图 1.2 (c)~图 1.2 (f))。



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

图 1.2 意大利蔬菜汤的制作步骤

4 制作秘籍

1) 保存土豆的技巧：去皮的土豆放置在空气中很容易变黑，这样将严重影响菜品的卖相，为了解决这个问题可以将切好的土豆放在水中，这样可以有效地防止土豆变色。

2) 煮蔬菜汤的技巧：蔬菜汤并不是煮得越久越好，时间太短蔬菜的香味出不来，时间太久会让蔬菜的香味分解掉，所以一般煮蔬菜汤以 30 分钟左右为宜。另外在煮制的过程中会出现浮沫应及时地撇去，这样制作出来的蔬菜汤的汤体会更清澈。

5 菜肴变化

蔬菜清汤

(1) 原料

西芹、胡萝卜、番茄各 50 克，洋葱 100 克，萝卜 30 克，鸡汤 500 毫升，黄油、盐、胡椒粉各适量。

(2) 制作过程

1) 锅中加黄油慢火加热至熔化，加入切成小丁的洋葱、胡萝卜、西芹和萝卜，炒至半熟，但不要上色。

2) 加入鸡汤，加热至沸腾并及时撇除表面杂质，小火将蔬菜煮软后加入切成小丁的番茄继续小火煮约 5 分钟，至番茄变软。

3) 汤体脱脂后加入盐、胡椒粉调味即可。

米兰蔬菜汤

(1) 原料

土豆 100 克，番茄、洋葱、西芹、胡萝卜各 50 克，蒜头 1 瓣，培根、蝴蝶状意粉各 20 克，鸡清汤 500 毫升，盐、胡椒粉、黄油、芝士粉、鼠尾草各适量。

(2) 制作过程

1) 将蔬菜原料切成小丁，培根切成小粒，蒜头切碎，蝴蝶状意粉煮熟备用。

2) 锅中加黄油烧热后加入蒜末炒香后加入培根粒炒至出油后加入蔬菜丁，小火炒至半熟，注意不要上色。

3) 加入鸡清汤小火煮至蔬菜丁变软，加入煮熟的蝴蝶状意粉后用盐、胡椒粉调味。装盘后撒上芝士粉即可。

知识链接

制作蔬菜汤的几点建议

蔬菜汤在西餐中有着比较重要的位置，特别是今天，很多人希望美体瘦身，所以蔬菜汤成为他们的首选。蔬菜汤的制作并不复杂，通常是将蔬菜放入高汤中，小火煮制就可以了，可是要做出美味的蔬菜汤并不那么容易，需要注意以下几点。

(1) 注重高汤的选择

选择好的高汤,意味着你已经成功了一半。那怎样的高汤才算是好的高汤呢?通常,好的高汤汤体清澈,味道香味浓郁,并且适合选择的蔬菜原料。

(2) 选择适合做蔬菜汤的蔬菜

蔬菜汤往往是几种蔬菜混合制作出来的,这样的蔬菜汤味道饱满,但是并不是蔬菜越多越好,通常5~6种蔬菜已经足够了。重要的是要选择香味与你要做的蔬菜汤相符的蔬菜,这点需要你在今后的学习和工作中慢慢总结积累。

(3) 注意煮制的时间

蔬菜汤不是煮得越久越好,长时间煮制不但破坏了蔬菜的营养成分,也会让蔬菜的香味变淡,所以我们在煮制蔬菜汤的时候要根据不同的原料来留意汤本身口味的变化。

(4) 加入蔬菜的顺序

制作蔬菜汤并不是把所有的蔬菜一次性地加入进去,这样会让有些蔬菜成熟过度而影响蔬菜汤的品质,通常是先加入需要长时间煮制的蔬菜,在蔬菜汤快要煮好的时候再加入煮制时间较短的蔬菜。

(5) 保持汤体清澈

特别是做一些蔬菜清汤,需要有比较清澈的汤体,而此时往往加入了一些淀粉含量比较高的食材,而使汤体变浑浊,为此你可以把淀粉含量高的食材煮好后用水清洗后再加入到汤中,这样可以很好地保持汤体的清澈。

三、蘑菇奶油汤

1 菜肴介绍

蘑菇奶油汤又称为奶油蘑菇汤或蘑菇忌廉汤,该菜有着蘑菇的香味和奶油的丝滑,无论在味道上还是口感上都是值得一试的。

2 原料准备

蘑菇 100 克,鸡清汤 200 毫升,牛奶 100 毫升,洋葱 20 克,鲜奶油、番芫荽末、盐、胡椒粉、橄榄油各适量。

原料小常识

英国菜的特点

英国地处欧洲大陆西侧的大不列颠群岛上,人口以英格兰人为主,还有苏格兰人、威尔士人和北爱尔兰人。英国的农业并不发达,粮食主要靠进口,英国人也不像法国人那样崇尚美食,所以英国菜相对来说比较简单,英国人也常自嘲不善烹调,但英国菜的早餐却很丰盛。

英国菜的特点主要体现在以下几个方面。

1) 选料单调,烹调简单。英国菜选料的局限性比较大,有许多禁忌。英国虽是岛国,但英国人不讲究吃海鲜,反而比较偏爱牛肉、羊肉、禽类、蔬菜等。在烹调上喜用

煮、烤、铁扒、煎等方法，菜肴制作大都比较简单，肉类、禽类、野味等也大都整只或大块烹制。

2) 调味简单，口味清淡。英国菜调味比较简单，主要以黄油、奶油、盐、胡椒粉等为主，较少使用香草和酒调味，菜肴口味清淡，油少不腻，尽可能地保持原料原有的味道。

英国菜的典型菜肴主要有英格兰式煎牛扒、英格兰烤皇冠羊排、煎羊排配薄荷汁、土豆烩羊肉、烤鹅填栗子馅、牛尾浓汤等。

3 制作步骤与图示

1) 准备工作：洋葱切丝，蘑菇切片（见图 1.3 (a)）。

2) 煮制：橄榄油炒香洋葱丝后，加入蘑菇片，将蘑菇片炒香后，加入鸡清汤煮开，当煮出蘑菇的香味后再加入牛奶煮开（见图 1.3 (b)和图 1.3 (c)）。

3) 搅打过滤：当汤煮至一定稠度后，手动搅拌机搅打均匀，过滤后，加入汤锅中，煮开后加入盐、胡椒粉调味（见图 1.3 (d)和图 1.3 (e)）。

4) 装盘：汤舀入汤盘中，加入鲜奶油、番荳蔻末、橄榄油装饰即可（见图 1.3 (f)）。

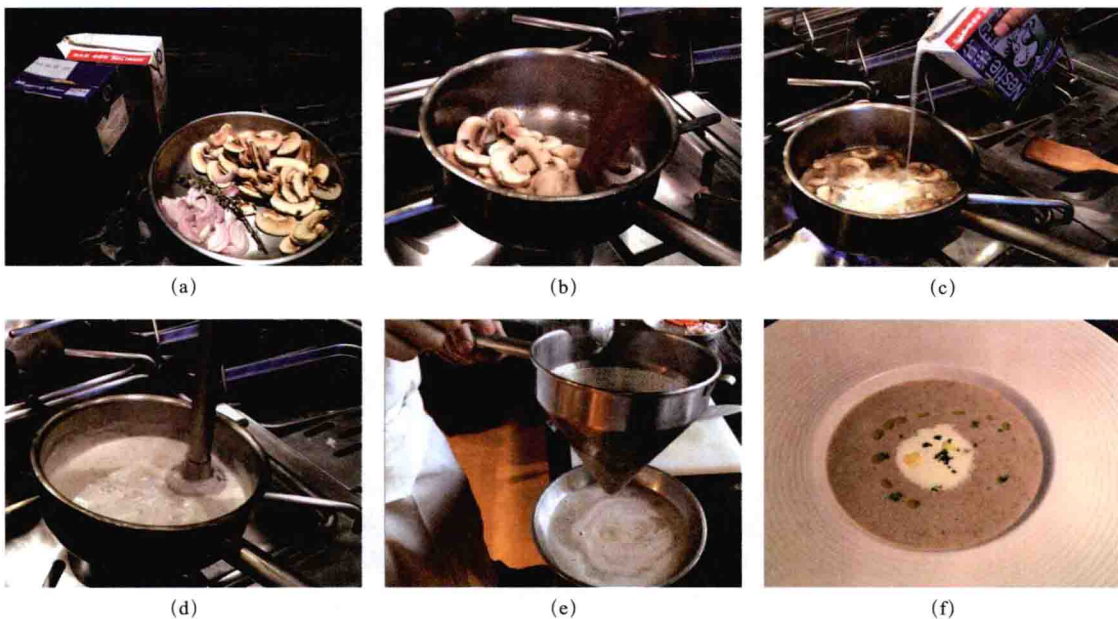


图 1.3 蘑菇奶油汤的制作步骤

4 制作秘籍

1) 防止蘑菇片变色的技巧：在加工的过程中，蘑菇被切成片后会在空气中变色，这样会影响菜肴的质量，预防蘑菇片变色的一个比较简单的方法是在上面放少许新鲜的柠檬汁。

2) 盛汤的技巧：在盛汤的过程中经常因为汤勺滴汤而使得汤盘的边上有滴下的汤汁，尽



管盛汤后擦掉也会留下痕迹。为此在盛汤的时候一只手拿着汤勺另一只手拿着碟子在下面接滴下的汤汁，待汤勺到汤碗的正上方后拿开碟子，将汤直接倒入汤碗，之后汤勺还要垫碟子离开汤盘的上方，这样可以有效避免汤汁滴落在汤盘边沿上。

5 菜肴变化

玉米奶油汤

(1) 原料

面粉、黄油各 10 克，牛奶 100 毫升，鸡清汤 50 毫升，粟米羹 80 克，淡奶油、盐、糖、面包粒、鸡粉各适量。

(2) 制作过程

- 1) 锅烧热加黄油，待黄油熔化加入面粉炒香，分次加入牛奶调匀。
- 2) 然后加入鸡清汤调匀，加入粟米羹煮开，加入淡奶油，并视情况加入水调至合适稠度。
- 3) 加入调料调味，用烤香的面包粒装饰即可。

芦笋奶油汤

(1) 原料

芦笋 100 克，牛奶、鸡清汤各 100 毫升，洋葱 30 克，淡奶油 20 毫升，橄榄油 10 毫升，盐、胡椒粉各适量。

(2) 制作过程

- 1) 将芦笋洗净切成小丁，洋葱切成小丁备用。
- 2) 锅中加橄榄油烧热后加入洋葱丁炒香后加入芦笋丁小火炒软，加入牛奶、鸡清汤小火煮透。
- 3) 将材料放入搅拌机中打成蓉后加入淡奶油，加盐、胡椒粉调味即可。

知识链接

奶油汤的质量标准及注意事项

奶油汤是广为人知的菜品，做法也不是很难，可是怎样的奶油汤才算是优质的奶油汤呢？

首先，要看奶油汤的稠度。这里要注意如果奶油汤太稠了，会出现冷却后形成冻状的情况，严重影响了奶油汤的口感和卖相，比较好的奶油汤的稠度和奶油的稠度相当。

其次，奶油汤的质地直接影响它的口感，优质的奶油汤是光滑的，没有颗粒物，当然加入的颗粒物除外。通常要达到这样的效果，需要在制作的时候防止奶油的凝乳，而出现凝乳的情况主要有：①酸性物质与奶油结合，②冷的牛奶或者奶油加入到了沸腾的汤中。所以，在制作奶油汤的时候要加以注意。

最后，要看味道。奶油汤应该除了具有浓郁的奶香味外还要具有主料的突出香味，避免出现鲜味物质加入过多，如鸡粉、浓缩鸡汁等，使得奶油汤主料的香味被鲜味掩盖。同时要注意不应该有生面粉的味道，这主要是在炒制牛油面粉时面粉没有完全成熟所致。