

职业技术学院烹饪专业教材



广东省职业教育特色教材

主编 江永丰

西餐 烹饪工艺

XICAN
PENGREN GONGYI

 中国劳动社会保障出版社



专业教材
特色教材

西餐烹饪工艺

江永丰 主编

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹饪工艺/江永丰主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2012

职业技术院校烹饪专业教材 广东省职业教育特色教材

ISBN 978-7-5045-9745-8

I. ①西… II. ①江… 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(2012)第 160507 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 11.75 印张 -7 彩插页 263 千字

2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

读者服务部电话: 010-64929211/64921644/84643933

发行部电话: 010-64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64954652

如有印装差错, 请与本社联系调换: 010-80497374

广东省职业技术院校烹饪专业教材
编写委员会

黄明超 周发茂 江海强 何世晃 徐丽卿
谭小敏 张杰棠 江镇球 谢飞明 郑慧敏
王 刚 江永丰 区景峰

前 言

广东省历来以饮食业发达而闻名，粤菜以其独特的烹饪原料、烹制技术和风味而独树一帜、广受青睐。为了更好地适应广东省职业技术学院烹饪专业的教学要求，人力资源和社会保障部教材办公室与广东省职业技术教研室共同组织开发了具有广东省职业教育特色的烹饪专业教材，首批推出《中式烹饪工艺（粤菜）》《中式烹饪工艺实训（粤菜）》《中式面点工艺（广式面点）》《中式面点工艺实训（广式面点）》《西餐烹饪工艺》《西餐烹饪工艺实训》《西点制作工艺》《西点制作工艺实训》《烹饪原料与初加工技术》，其他教材将根据教学需要陆续开发出版。

本套教材由广东省有关职业技术学院的教学研究人员、一线教师和行业专家共同编写和审定，具有以下特点：

（1）突出职业教育特色，以满足企业对技能型人才的需求为依据，并结合广东省职业技术学院烹饪专业教学的要求，合理确定教材的结构体系，降低理论知识的难度，加强实践性教学内容。

（2）贯彻职业资格证书与学历证书并重的精神，教材内容力求涵盖国家有关职业标准及中式烹调师职业技能鉴定考试的需要。

（3）继承与创新相结合，注重将新原料、新工艺、新技术、新菜品等融入教材，使教材具有鲜明的时代特征。

（4）在教材编写方面，力求文字表述通俗易懂，并尽可能多地使用图片和图表，重点教材还配有视频光盘，以增强教学的直观性，为学生营造良好的认知环境。

本套教材的编写得到了广东省人力资源和社会保障厅的高度重视，并得到了广东省职业技能鉴定指导中心、广东商学院、广东省贸易职业技术学校、湛江市商业技工学校、广州白云工商高级技工学校、肇庆市高级技工学校、深圳第二高级技工学校、深圳市第二职业学校、江门市高级技工学校、佛山市高级技工学校、肇庆商业技工学校、潮州市技工学校、暨南大学深圳旅游学院、珠海市南屏中学、广东厨艺技工学校、湛江市高级技工学校、东莞市高级技工学校、广东省华立高级技工学校、阳江市技工学校的大力支持，在此我们表示诚挚的谢意。

人力资源和社会保障部教材办公室

广东省职业技术教研室

2012年6月

简 介

《西餐烹饪工艺》主要介绍了绪论、西餐烹饪原料、西餐原料切割工艺、西餐烹调基础工艺、西餐开胃菜制作工艺、沙律制作工艺、西餐汤类制作工艺、西餐热菜烹调工艺、西式早餐制作工艺、三明治制作工艺和西餐厨房组织与设备等内容。书后还附有西餐常用词汇中英文对照。

本书为职业院校烹饪专业教材，也可作为职工培训用书。

本教材由江永丰、庄建江编写，江永丰主编；黄明超、江海强、黄永达审稿。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 西餐的概念及发展概况	(1)
第二节 西餐主要菜式	(3)
第三节 西餐烹饪工艺的特点	(13)
练习题	(15)
第二章 西餐烹饪原料	(17)
第一节 奶制品类原料	(17)
第二节 家畜类原料	(21)
第三节 水产品类原料	(24)
第四节 鸡蛋和家禽类原料	(28)
第五节 蔬菜和水果类原料	(31)
第六节 新鲜香料及调味辛香料原料	(33)
第七节 淀粉类原料	(35)
第八节 西餐烹调用酒	(37)
第九节 其他西餐常用原料	(40)
练习题	(42)
第三章 西餐原料切割工艺	(45)
第一节 蔬菜类原料切割工艺	(45)
第二节 猪肉类原料切割工艺	(47)
第三节 牛、羊肉类原料切割工艺	(48)
第四节 家禽类原料切割工艺	(50)
第五节 海产类原料切割工艺	(52)
练习题	(53)
第四章 西餐烹调基础工艺	(55)
第一节 西餐常用配菜制作工艺	(55)

第二节 西餐基础汤制作工艺·····	(64)
第三节 西餐基础热少司制作工艺·····	(68)
练习题·····	(77)
第五章 西餐开胃菜制作工艺·····	(79)
第一节 开胃菜概述·····	(79)
第二节 开那批类开胃菜制作工艺·····	(81)
第三节 咯嗒类开胃菜制作工艺·····	(83)
第四节 迪普类开胃菜制作工艺·····	(84)
第五节 鱼子酱类开胃菜制作工艺·····	(85)
第六节 批类开胃菜制作工艺·····	(86)
第七节 其他类开胃菜制作工艺·····	(88)
练习题·····	(91)
第六章 沙律制作工艺·····	(93)
第一节 沙律概述·····	(93)
第二节 沙律少司制作工艺·····	(95)
第三节 沙律制作工艺·····	(98)
练习题·····	(100)
第七章 西餐汤类制作工艺·····	(102)
第一节 奶油汤类·····	(102)
第二节 清汤类·····	(104)
第三节 菜茸汤类·····	(106)
第四节 特殊风味汤类·····	(108)
练习题·····	(112)
第八章 西餐热菜烹调工艺·····	(115)
第一节 煎、炸、炒烹调工艺·····	(115)
第二节 温煮、沸煮、蒸烹调工艺·····	(121)
第三节 铁扒烹调工艺·····	(126)
第四节 烩烹调工艺·····	(128)
第五节 焖烹调工艺·····	(130)
第六节 烤烹调工艺·····	(132)
第七节 焗烹调工艺·····	(135)

第八节 其他烹调方法·····	(137)
练习题·····	(138)
第九章 西式早餐制作工艺 ·····	(142)
第一节 西式早餐分类与特色·····	(142)
第二节 西式早餐热食制作工艺·····	(144)
第三节 西式早餐谷物类及简单饼类制作工艺·····	(147)
练习题·····	(148)
第十章 三明治制作工艺 ·····	(151)
第一节 三明治概述·····	(151)
第二节 三明治制作工艺·····	(154)
练习题·····	(158)
第十一章 西餐厨房组织与设备 ·····	(159)
第一节 西餐厨房组织·····	(159)
第二节 设备与工具·····	(164)
练习题·····	(169)
附录一 西餐常用词汇中英文对照 ·····	(171)
附录二 西餐常用烹饪原料图片 ·····	(179)

第一章

绪 论

学习目标

- 了解西餐在我国的发展概况
- 了解欧美主要国家（地区）烹饪文化概况
- 了解西餐饮食习惯及西餐烹饪技术特点
- 了解西餐知名原料、菜肴或食物及其特色烹饪方法
- 明确西餐工艺的主要内容

第一节 西餐的概念及发展概况

一、西餐的概念

“西餐”是对西方各国菜点的统称。广义上讲，也可以说是对西方餐饮文化的统称。

实际上西方各国的餐饮文化也都有其各自的风味特点，法国人认为他们做的是法国菜，英国人认为他们做的是英国菜，西方人自己并无明确的“西餐”概念。

另外，由于欧洲各国的地理位置接近，在历史上又曾出现过多次民族大迁移，其文化包括餐饮文化早已相互渗透融合，彼此已有很多共同之处。至于南、北美洲和大洋洲，其文化也是和欧洲文化一脉相承的。因此，不管西方人是否有明确的“西餐”概念，东方人都将这部分大体相同，而又与东方饮食迥然不同的西方饮食文化统称为西餐。

近代，随着东西方文化的不断撞击、渗透与交融，东方人民逐渐了解到西餐各个菜式的不同风味特点，开始区别对待，一些星级较高的酒店都分别开设了法式餐厅、意式餐厅等，“西餐”作为一个笼统的概念逐渐趋于淡化，但西方餐饮文化作为一个整体概念还将继续存在。

二、西餐发展概况

西餐发展可分为三个阶段，即古代西餐、中世纪西餐、近代和现代西餐。

1. 古代西餐

公元前 2500 年，古埃及文明在世界上占有重要地位。那时尼罗河流域土地肥沃，盛产粮食。高度发达的社会文明创造了灿烂的艺术和文化，其中包括西餐的文化和艺术。许多出土的西餐烹调用具都证明了西餐在这一时期有过巨大的发展。当时，富人们的菜单上已经出

现了烤羊肉、烤牛肉和水果等菜肴。

公元后不久，希腊受到埃及文化的影响，这一时期希腊是欧洲文明的中心。雄厚的经济实力给希腊带来了丰富的农产品、纺织品、陶器、酒和油。那时的奴隶已有具体分工：如购买粮食、烧饭、服侍等，这已经接近了今天厨房与餐厅分工的组织结构。那时希腊的贵族对食物很讲究，客观上推动了西餐的发展。希腊人当时的日常食物已经有山羊肉、绵羊肉、牛肉、鱼类、奶酪、大麦面包、蜂蜜面包和芝麻面包等。

到公元 200 年，古罗马的文化和社会高度发达，在诗歌、戏剧、雕刻、绘画、饮食文化和艺术等方面都创造了新的风格。古罗马的烹调方式汲取了希腊烹调的精华。古罗马人举行的宴会丰富多彩，有较高水平。古罗马人在制作面点方面也属世界领先，至今，意大利的比萨饼和面条仍享誉世界。古罗马厨师不再是奴隶，而是拥有一定社会地位的人。厨房结构随着分工的深入而得到进一步改善。美味佳肴成为古罗马人的财富象征。在哈德连皇帝统治时期，罗马帝国在帕拉丁山建立了厨师学校，以发展西餐烹调艺术。在罗马帝国分崩离析、其影响和力量日落西山时，罗马半岛贵族的厨师却依然推动着西餐的发展。在罗马帝国灭亡后，罗马的各教会组织为旅游者提供住宿，建立了许多招待设施。

2. 中世纪西餐

1066 年，诺曼底人侵占了英格兰岛，由于他们的征服和占领，使当时说英语的人们在生活习惯、语言和烹调方法等各方面都受到了法国人的长期影响。例如，英语的小牛肉、牛肉和猪肉等词都是从法语演变过来的。同时用法语书写的烹调书详细地记录了各种食谱，使英国人打破了传统的和单一的烹调方法。1183 年，伦敦出现第一家小餐馆，出售以鱼类、牛肉、鹿肉、家禽为原料的西餐菜肴。

16 世纪，意大利的烹调方法传到法国后，烹调技术经历了又一个巨大发展阶段。看到法国丰富的农产品，厨师们有了制作新菜肴的尝试。烹调技术广泛地在法国各地传播，一旦制作出新式菜肴，厨师便会得到人们的尊敬和重视。

3. 近代和现代西餐

1650 年，英国的牛津出现了第一家咖啡厅以后，英国的咖啡厅像雨后春笋般地接连出现，到 1700 年仅伦敦就有 200 余家。1765 年伯郎格（Boulanger）在法国巴黎开设了第一家真正的法国餐厅，这家餐厅在各方面已经和现在的西餐厅很相似了。18 世纪以后，法国涌现出了许多著名的西餐烹调艺术大师，如安托尼·卡露米，奥古斯特·埃斯考菲尔等，这些著名的烹调大师设计并制作了许多著名的菜肴，有些品种至今都是在扒房（Grill Room）的菜单上受顾客青睐的品种。

三、西餐在中国的传播与发展

明朝末期，西方国家的资产阶级革命推动了经济发展，为了扩大市场，寻找商机，西方各国商人开始与我国通商，来我国进行贸易活动，政府间的外交活动也十分频繁，欧洲国家的传教士开始到我国各地传教。这样，就出现了一批长期生活在中国的西方商人、外交官和传教士。由于生活习惯上的要求，他们到中国来时，带着本国的厨师，同时又雇佣了中国人在家里工作，有时还在家里招待中国客人。久而久之，西方国家的生活方式、传统习惯及西方菜肴的烹饪方法在中国流传开来。同时，外国商人也将中国及亚洲其他国家的产品和烹饪

方法带到欧洲,如中国的茶叶,印度的香料,还有中国面食的制作方法等。这其中最著名的是早期的马可·波罗。由此可以说明早在明朝我国就出现了西餐。

但是,西餐真正传入中国是在1840年鸦片战争以后。西方列强与清政府签定的一系列不平等条约,使大量西方人进入中国,也把西餐烹饪技术带入中国。起初,只是这些西方人自制自食,偶尔用来招待客人,客人也主要是外国人和清朝的官吏、贵族。到清朝光绪年代,在外国人较多的上海、北京、天津、广州等地,开始出现经营西餐的“番菜馆”“咖啡店”“面包店”。据说,最早西餐饭馆是上海福州路的“一品香”。

1900年八国联军进入北京以后,中国沦为半殖民地,北京成了西方人的乐园,西餐的影响也随之扩大。法国人创办了北京饭店,西班牙人创办了三星饭店,德国人开设了宝珠饭店,俄国人开设了石根牛奶厂,希腊人开设了正昌面包房。从20世纪20年代初起,上海西餐馆也得到迅速发展,有几家大型西式饭店,包括礼查饭店、汇中饭店、大华饭店等。进入30年代,又有国际饭店、都成饭店、上海大厦等大饭店相继开业。这些饭店除接待住宿外,就是经营西餐。当时,饭店的经理和厨师长大都由法国人担任,供应西餐也以法国菜最突出,有焗蜗牛、生吃牡蛎、煎鹅肝、黑菌等著名法国菜,也供应英国菜、美国菜、意大利菜、俄式菜。当时的上海已形成若干西餐帮派,自由发挥,自成体系。这些帮派大体分为强调烹制正宗欧美菜的、专营俄式菜的、经营西餐的、经营带中国味的西餐的、经营家庭式西餐的。在当时,中国上层官僚、商人、知识分子等各界人士中掀起了一股“吃西餐”的潮流。总之,20世纪20年代和30年代,是西餐在中国传播最快的时期。

1949年中华人民共和国成立后,经营西餐的餐厅、饭店又有增加,西餐获得了新的发展。其中在50年代,因与苏联、东欧国家关系密切,接待的外宾也以来自这些国家的人为主,俄式菜有所发展、突出,其中北京著名的俄式菜餐厅——莫斯科餐厅,就是这一时期建立的。党的十一届三中全会以后,由于实行对外开放政策,随着来访和旅游外宾急剧增加,国际旅游合资酒店相继在各大城市建立,外国著名的饭店管理集团管理着国内许多酒店,他们进入中国后,带来了新的西餐技术、现代化的西餐管理,使中国的西餐行业迅速与国际接轨,并且培养了一大批技术和管理骨干力量,这些骨干力量大部分在合资酒店和国内经营的著名酒店做西餐管理工作。近几年,在北京、上海、广州、深圳和天津等大中城市相继出现一些西餐厅,经营着世界各种文化和口味的现代西餐,使西餐越来越多样化和国际化,从而满足了消费者的需求。

随着我国经济的发展,我国西餐的经营规模不断扩大和发展,天津、北京、上海、广州和深圳等地区的咖啡厅和西餐厅的总数已有数千家,西餐菜肴的种类和质量也在不断增加和提高。

第二节 西餐主要菜式

一、法国菜 (French Food)

1. 概述

法国气候温和,土地肥沃,物产丰富,这为法国烹饪的发展提供了良好的物质来源,而

历史上与近邻的意大利、西班牙、英国及德国等国家和民族的深厚渊源,使得法国烹饪能够博采众长,不断丰富自己的饮食文化内涵。

一般认为,16世纪末法国传统的生活习俗开始有所改变。17世纪时,意大利人用叉吃东西的方式开始被法国贵族和中产阶级所接受,由过去的只用刀到刀与叉、匙并用,正统的法式西餐礼仪开始逐步形成。16世纪以后,法国厨师开始在西方世界崭露头角,从那以后的几百年间,法国名厨辈出,法国菜最终赢得了各国美食家的赞许而成为西方烹饪艺术的代表。

20世纪90年代初,法国曾发起过一场“唤醒味觉运动”,其发起者是一名叫作雅克的法国大厨。他把中小學生聚到一起授课,从介绍人的五种感觉开始,直到最后带学生到大饭店饕餮一顿,享受一回真正的法国正宴,以此来唤起人们对法国烹饪艺术的重新认识。这一活动得到了法国政府的大力支持,法国教育部门批准在小学开设烹饪艺术课程,并请烹饪专家对教师进行了专门培训。而法国的旅游部门则以法国美食为题材推出了专门的“法国美食之旅”。

法国烹饪的地区性差别较为明显,各地厨师能根据当地的特产、饮食传统烹制出具有特色的地方风味菜肴。就大的区域来说:法国北部牧区以各式奶油和乳酪而闻名;南部地区以橄榄、海鲜、大蒜、蔬果和香料形成特色;勃艮第(Burgundy)地区是法国美酒的主要产地,红白葡萄酒、蜗牛、鸡及芥末酱十分有名,著名的菜肴是红酒烩鸡、红酒烩牛肉和勃艮第烤蜗牛;诺曼底(Normandy)地区盛产海鲜、黄油、鲜奶油及苹果,诺曼底烩海鲜较为知名,烹调的主要特色之一是在许多菜肴中加入苹果;阿尔萨斯(Alsace)地区是法国最具盛名的鹅肝酱产地,知名菜肴是奶酪培根蛋挞和酸菜什锦熏肉;普罗旺斯(Provence)地区因邻近地中海,其菜肴带有较明显的意大利风格,做菜时喜欢使用橄榄油、大蒜、番茄、鱼及各式香料,且用油量较大,知名的菜肴是马赛式海鲜及普罗旺斯田鸡腿等。总体而言法国人不太喜欢素食。

2. 烹饪技法

(1) 高级烹调法和外省烹调法

1) 高级烹调法:高级烹调法也被称为古典烹调法或美食家烹调法,源于法国传统的宫廷烹饪或贵族烹饪体系,是法国烹饪艺术的精华所在。高级烹调法所强调的是:烹饪犹如音乐、绘画,必须精心创作,并以完美的方式将其展现在美食家面前。因此,高级烹调法对原料选用、餐器具搭配、菜点搭配、菜点与酒水的搭配、菜点装饰、服务程序等都极其讲究,力求尽善尽美。像蛋白牛奶酥、花色肉冻、酥皮点心等一类富有装饰效果的菜点,在高级烹调法中有广泛运用。高级烹调法不仅要求严格,而且耗费时间。在法国的高级餐馆,人们仍然可以品尝到正宗的高级烹调。由于高级烹调法在现代社会的市场有限,于是一种经过改良的现代形式——新颖或新派烹调法得以崭露头角。与传统的高级烹调法相比,新颖烹调法的特点在于尽量减少对面粉、糖和脂肪的使用,以减少热量,在菜点装饰上也有所简化。

2) 外省烹调法:法国的30多个省都有自己独特的饮食习惯和烹饪特点。与所谓的高级烹调法相比,外省烹调法主要有两方面的特点:一是烹调方法比较简单,注重原料自身滋味的体现,对调味料的使用较少,也不刻意进行装饰。加热方法则以炖、煮居多,喜欢用芡汁将汤汁收浓。二是强调使用本地出产的食物原料,注重使用本地香草(草本香料)给食物增

香。因此，各个省的菜肴在香味上总是别具一格。

(2) 原料。法国烹饪的选料范围较广，名贵的烹饪原料主要有蜗牛、青蛙、鹅肝、黑菌、奶酪等，鸽子、鹌鹑、斑鸠、鹿、野兔之类的野味也是法国烹饪经常使用的原料。在原料使用上，讲究根据季节的变化而变化，颇似中国人的“因时而食”。

(3) 烹调方法。法国菜的烹调方法很多，但以烤、煎、烩、焗、铁扒、焖、蒸等为主。

法国蔬菜烹调的特点在于同一原料在烹制中的方法变化，如土豆的做法有几十种之多。因此，法国大菜并非只是原料之珍贵，更多的是烹制的技巧和变化。

法国烹饪比较讲究菜肴的原汁原味，以不损害原料原有滋味特点为基本原则之一。例如，在做简单的蔬菜汤时，是先将蔬菜打茸，再煮制而成的，既汤味纯正，又口感厚实。

(4) 调味。法国烹饪对调味料十分讲究，其中又以用香草（料）、少司和酒最具特色。

1) 香草（料）：法国烹饪常用的香草（料）有百里香、迷迭香、香叶、欧芹、龙蒿、肉豆蔻、藏红花、丁香等 10 余种。香草（料）既有干制的，也有新鲜的，而新鲜的香草更具有特色。当一个菜需要以几种香草进行调味时，厨师们喜欢将香草扎成束，再下锅。香草之外，胡椒（主要是黑胡椒）是最为常见的香料。正宗的法国厨师没有使用味精的，中国人所习惯的芫荽（香菜）也很少使用。

2) 少司：西式烹饪与中式烹饪的一个显著不同之处，就是西式烹饪更多地采用“烧汁”的方式对食物进行调味，这就使得“烧汁”——少司的调制变得格外重要。如果说广东厨师的本领之一是调制“兑汁”，那么，法国厨师的看家本领就是调制“少司”。法国烹饪究竟有多少种少司，恐怕谁也说不清。少司一般由底料、调味料和增稠料调制而成。

底料：少司的底料也有三种基本类型，即底汤、牛奶和油脂。底汤与中餐的汤料类似，可以是厨师自己熬制，也可买汤料成品。底汤是做西式少司的主要底料；以牛奶做调味汁的底料是西式烹饪的一大特色，其诱人之处主要在于牛奶的香味和清爽的口感，且营养丰富；植物油和黄油也是制作少司的常用底料，一般以制成品居多。

调味料：制作少司所用的调味料主要是盐、醋和香料，比较有特点的是对酒的使用。不同种类的少司对酒有不同的要求。

增稠料：增稠料用于增加少司的黏度，与中式烹饪中的“芡”非常相似。黄油、面粉、蛋黄和淡奶油是主要的增稠料。在以黄油和面粉做增稠料时，通常要先制成面粉糊。面粉糊是将黄油、面粉按一定比例放在锅中炒制而成的，原料、比例、火候的不同将形成不同的面粉糊。以蛋黄为增稠料时，一般是用搅打的方式使少司变稠。

3) 酒：法国人对酒的钟爱闻名世界，他们对酒的认识也是世界一流。法国人不仅在品酒时表现出令人羡慕的“艺术”，做菜时对用酒的讲究与认真也是令人叹服。

品种：香槟酒、红白葡萄酒、雪莉酒、朗姆酒、白兰地等是做法国菜不可缺少的调味用酒。在具体的烹调过程中，法国厨师会根据原料、菜式的变化而使用不同质量、品种的酒，而不是像中国厨师做菜时，一种“料酒”几乎可以打遍天下。这大概也是中国菜在口味的“精细”程度上略逊于法国菜的重要原因。

用量：法式烹调中，酒作为调味料的用量可谓“小大由之”，少者几滴即可，多者则以“斤”论。据说，烹制法国名菜红酒鸡的用酒量达到了 1:4（鸡：酒）的惊人地步。

烹调酒与饮用酒的对应：在法国饮食文化中，菜肴与酒品的搭配极为讲究，几乎可以称

之为一门独特的美食艺术。与中国人吃饭时注重对酒的“从一而终”全然不同的是，在典型的法国餐桌上，不同菜肴需要以不同的酒品与之相配，既充分体现各自的美妙之处，又使之相互融合、相得益彰。为了使菜肴与酒水的配合达到尽善尽美的境地，在法国的高级烹调法中，烹调用酒与进餐时的品饮酒有时是相互对应的，就是说烹制菜肴时所用的酒与菜肴上桌后搭配的饮酒在类别、品种上是一致的。这种讲究在其他烹饪文化中很少见到。

二、意大利菜 (Italian Food)

1. 概述

数千年来，意大利得天独厚的自然环境，发达的对外贸易，浓厚的文化、艺术氛围，悠久的历史传统文化传统，培养了意大利人对饮食文化的独特认识和理解。对于美食的挚爱与追求已成为意大利文化不可缺少的组成部分。

一般认为，现代意大利的饮食风格与文艺复兴时期的社会文化密切相关，当时著名的商业城市威尼斯和佛罗伦萨为此做出了巨大贡献。这两个城市是当时东西方贸易和交通的重要枢纽，贸易带来了世界各地物产，人员来往则促进了不同文化之间的交流。而富裕的“威尼斯商人”们则秉承古罗马的奢华风气，一如既往地继续着他们对美食的爱好和追求。在这些因素的作用下，传统的意大利饮食风格要想不变也是不可能的了。地方特色越来越显著，口味的变化也越来越多，众多香料、香草则使得菜肴滋味更具“刺激”。这两个城市对意大利饮食文化发展的贡献是多方面的，但一直被后人称道的则是佛罗伦萨人在菜肴数量、质量上的贡献，以及威尼斯人将“叉子”摆上了餐桌。尽管法国是西方烹饪艺术的杰出代表，但毫无疑问的是，法国菜最初的发展完全得益于意大利人的贡献。当然，在意大利烹饪影响其他地区 and 民族饮食文化的同时，其自身也受到其他民族、地区饮食文化的影响。例如，意大利北部美食的“牛肉熬煮”明显受前南斯拉夫的影响，苹果派则有德国和奥地利的味道，南西西里岛的 Cuscusu 则有阿拉伯风味。

在意大利，享受美食是人生一大乐事。有资料显示，意大利人的平均饮食消费在欧洲位列第一，但他们并非一味地追求高级的精美菜肴，吃起家常菜肴来也是津津有味。意大利人对食物新鲜度的要求很高，不喜欢食用冷藏和罐装的食品和原料，这也是意大利几乎到处可见售卖新鲜蔬菜、水果的小摊小贩和糕点铺的原因。

意大利的面食、奶酪、火腿和葡萄酒是世界公认的美食。

2. 烹饪技法

(1) 地方风味。鲜明的地方特色是意大利烹饪的特点之一，不同地区往往有自己代表性的原料、烹法和特色菜肴。以菜肴而言，米兰地区的猪排、红花饭，威尼斯的番茄海鲜、洋葱小牛肝，罗马的犊牛火腿片等，都是知名的美味佳肴。

1) 北部地区：该地区是意大利经济最繁荣的区域，饮食风格受法国的影响较大。

奥斯塔塔与皮埃蒙特：地处意大利西北角，是意大利葡萄酒的主要产地，大麦片也是本地区的知名特产。

利格里亚：紧邻法国，意大利著名海港热那亚位于本区。橄榄、蔬菜、柑橘是该地区的特色物产，这里的烹饪以海鲜菜肴而著称。用新鲜蒜头、橄榄油、新鲜罗勒、松子及帕尔玛干酪调制的特色香蒜酱极其有名。

伦巴第地区（米兰所在地区）：米兰什锦蔬菜汤、米兰烩饭，以及布里安萨的牛肉、奶酪是知名美食。

富卢里、维内提亚、吉利亚：该地区饮食风格明显受到前南斯拉夫和奥地利的影 响。喜欢使用红灯笼辣椒、罂粟籽、肉桂、莳萝及辣根之类的调味料，喜欢吃米及大麦片，红烩肉和海鲜类菜肴是该地区名菜。

威尼托区（威尼斯所在地区）：以清淡为风味特色，海鲜类菜肴较多。

爱密莉亚、罗美格纳：番茄、鸡肝、熏猪排及“Soffrito”（炒芹菜、洋葱与萝卜）构成该地区烹饪的基本特点。

2) 中部地区：以烹制羊肉、牛肉、羔羊、野味等为特色，常用面条、蔬菜（蘑菇、松露）做配料装盘。

托斯卡尼：人们爱喝浓汤，鼠尾草和橄榄油煮白豆是特色菜肴之一。佛罗伦萨的牛排，以及用烤或酒炖的方法烹制的野猪、鹿、兔等野味很受食客欢迎（用当地闻名于世的香堤酒清洗野味）。

翁布里亚：以松露闻名，黑松露面或香草烤乳猪是特色菜肴，牛肉、野味是主要肉食。

马其：食物的乡土气息浓郁。Porchetta（胡椒、迷迭香及大蒜填猪）、Vincisgrassi 宽面（肉桂香鸡胗及面条、肉豆蔻贝夏梅尔调味白汁夹炒鹅肝）、番红花和高汤炖煮海鲜汤是知名的地方特色菜式。

罗马：知名的地方美食有新迷迭香烤小羊肉、烧炭人面（咸肉、蛋及乳酪酱面）、小牛肉（马萨拉白酒炖小牛肉切片，上覆生火腿）、Suppli al Telefono（熟煎米球，内加莫泽雷勒干酪）等。

阿布鲁索：面条、羊肉、浓汤是该地区的主要菜式，喜欢用各种香料、辣椒调味。

3) 南部地区：该地区包括坎帕尼亚区、巴西里卡塔、阿普利亚区、卡布里亚，以及相对贫穷的西西里岛与萨丁尼亚岛，盛产花卉、柑橘。

沿海地带拥有丰富的海鲜菜肴，内陆地区则以肉类为主。与北部地区不同，纯净的橄榄油在南部地区是主要的烹调用油。这里的人喜欢吃比较“硬”的面条。

拿波里的辣章鱼、番茄海鲜（蛤蜊及鲑鱼较常用）酱面，帕玛尔干酪或帕马森乳酪，加大蒜、橄榄及茄子烹制的西西里海鲜和面食，西西里奶酪水果巧克力蛋糕及奶油甜馅煎饼卷等是该地区著名的美食。

(2) 原料。意大利人认为，好的原料是成功的烹饪的开始，他们对原料的质量要求似乎特别的“苛刻”。意大利的厨师总是喜欢自己到市场上采购“中用”的原料，厨师长们尤其如此。当然，发达的原料供应市场也为意大利人和厨师们提供了充足的货源和良好的服务。据说，意大利的食品零售商数目居于全欧首位。

意大利人非常尊重自己民族的饮食文化，用传统方法制作的火腿、香肠、干酪、干豆等食品至今仍然受到人们的喜爱。此类食品不但工艺复杂，有时也很耗费时间。风干牛肉、风干火腿、色拉米（猪肉腊肠）和各式冷肉肠是意大利著名的传统肉制品，是制作意大利菜肴不可或缺的原料。

(3) 烹调方法。在西式烹调中，意大利烹调方法以变化多而出名。在诸多烹调方法中，以炒、煎、炸、烤、烩、焖居多，蒸、煮、炖也常有使用。

意大利厨师对烹调法的合理使用有深刻的认识。在意大利菜式中,海鲜类菜肴占有重要的地位。而意大利海鲜类菜肴的出名则与意大利厨师在海鲜烹制过程中对烹法的合理运用有很大的关系。意大利厨师烹制海鲜类菜肴一般采用烧烤、蒸或水煮等方法,因为在技艺高超的大厨控制下,这些方法能有效地保持海鲜原料原有的鲜美滋味,又各具特色。

意大利烹饪对火候的控制也很有讲究,注重菜肴的口感和质地。意大利厨师烹制动物性原料时,原料的成熟度一般控制在六至七成熟的状态,而不是中式烹调所习惯和要求的“熟”或熟透。

意大利的“焖菜”一般是用酱汁或脂肪做“汤料”。

(4) 调味。讲究原汁原味是意大利烹饪调味的基本原则。例如,在烹制海鲜类菜肴时,厨师一般只在菜肴中加入必要的盐和少许胡椒,他们认为过多的调味料有损于原料本身鲜美的滋味。

作为意大利的著名特产,橄榄油在意大利饮食中具有重要的作用,它既是烹制用油,也是调味用油。

意大利出产的葡萄酒世界知名,它与奶酪、橄榄油一样,都是意大利烹饪不可缺少的重要调味品。

善用蒜茸和干辣椒调味是意大利烹饪的特色之一,这两种调料是形成意大利菜肴“微辣”滋味的主要来源。

意大利少司一般以番茄、干蘑菇为主要成分。

香料盛产于地中海沿岸地区,尤其在意大利和希腊。香料在该地区烹饪中的运用可以追溯到遥远的古代。但香草究竟应如何使用,并无定法,主要取决于厨师对它的认识与理解,以及吃菜的人是否能接受。通常认为,香草在烹调中的主要作用有两个:一是激发原料中本来就存在的美好滋味,使其更加充分地展现出来;二是香草自身所具有的香气可以刺激人的食欲。意大利烹饪中经常使用的香草主要有鼠尾草、迷迭香、罗勒、花薄荷、百里香、虾夷葱、罂粟籽、肉桂、茼蒿、辣根。

三、英国菜 (British Food)

1. 概述

英国的畜牧业较为发达,但由于地域和自然条件的限制,粮食和畜牧产品均需要进口,因此,外来饮食文化对英国饮食习俗有一定程度的影响。

一般认为,1066年诺曼底人的到来给英国烹饪注入了新的活力。此前的罗马人虽然也给英国带来了新的烹饪知识,但在他们走后许多知识就失传了。诺曼底人对饮食比较讲究,他们把法国、意大利的生活习惯、烹饪方法带到了英国。

在西方国家中,英国烹饪的名气一直不大,英国公众自己也认为其烹饪艺术的境界不高。应该注意的是,现在的英国烹饪已发生了较大的变化,中餐、印度餐、意大利餐和法国餐已对传统的英国饮食习惯产生了不可忽视的影响。无论是到英国的游客,还是英国本土居民,对美食都有了更多的选择。英国超市里可以买到世界各地的特色蔬菜、水果、香料、调味品。