



高职高专旅游大类十二五规划教材

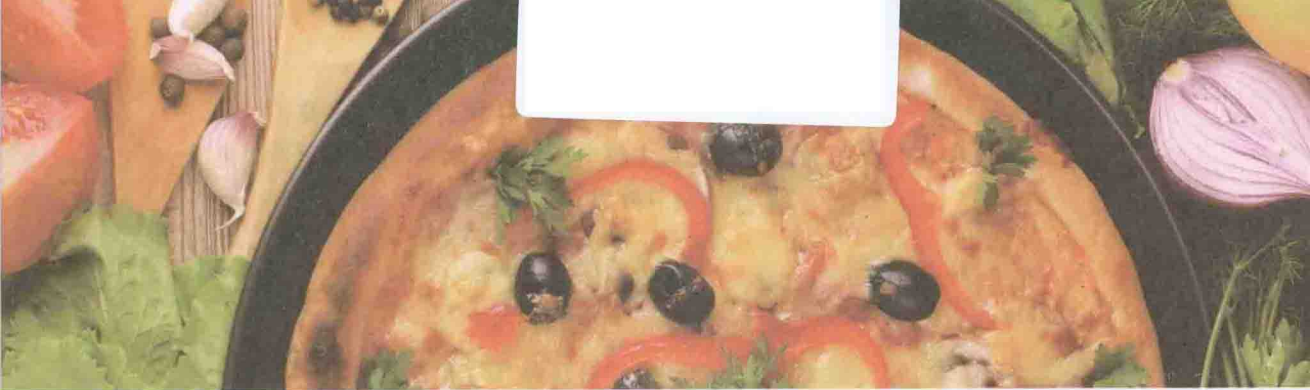
西餐制作技术

主 编 © 曾永福 王作鋈



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



高职高专旅游大类十二五规划教材

西餐制作技术

主 编 ◎ 曾永福 王作鋈

参编人员 ◎ 冯 飞 黄灵亮
石志彬 鲁 煊



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

西餐制作技术/曾永福,王作锦主编. —厦门:厦门大学出版社,2012.12
(高职高专旅游大类十二五规划教材)

ISBN 978-7-5615-4415-0

I. ①西… II. ①曾…②王… 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 264239 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:11.5

字数:300 千字 印数:1~3 000 册

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

随着国际化的发展步伐,“地球村”的理念已经走进了世界各国人民的心里,各国生活方式的交融让人们的生活丰富多彩。西餐的快速发展,使得西餐业出现求贤若渴的状态,对于求学于西餐专业的学生更是一个实现自我价值的好机遇。本教材正是为满足培养大批西餐从业人员的需要而编写的。

《西餐制作技术》是福建省高职高专十二五规划教材,它不仅仅适用于高职高专烹饪工艺专业学生的使用,也适用于中职校烹饪专业的学生,是中、高职烹饪专业的专业课实训教材之一。本教材力图系统地、全面地阐述西餐制作的基础理论、基础知识和基本技能,内容覆盖面较广,在基本保证知识连贯性的基础上,主要着眼于基本技能的操作,各章节在编写中都力求精练,突出针对性、实用性和实效性,本教材具有以下几个特点:

1. 具有符合现代教育教学需要的完整性和知识的连贯性。《西餐制作技术》教材基本涉及所有的西餐制作基本操作技能,每个章节都是一个独立的教学模块,同时又具有知识的连贯性。

2. 注重教学的实用性和实效性。《西餐制作技术》各章节的技能实例都配有相应的作品图片,图文并茂,直观性强,学生在学习中通过图片就可对自己所要学习的操作技能了然于胸,易于学生的课堂学习和课外自学。

本教材由福州黎明职业技术学院王作镛副教授和全国餐饮职业教育教学指导委员会委员、高级烹调技师曾永福老师担任主编,由福州黎明职业技术学院冯飞老师编写第五章;由曾永福老师编写第一章、第二章、第三章、第四章、第十章;由福州旅游职业中专学校烹调高级技师黄灵亮老师编写第八章、第九章;由石志彬老师编写第六章;由鲁焯老师编写第七章。

本教材在编写过程中得到了福州黎明职业技术学院执行董事长王苏华女士和福州旅游职业中专学校校长刘小健的指导与支持,在此表示感谢。

编写《西餐制作技术》教材,工作量极大,限于编者水平,不足之处在所难免,欢迎提出宝贵意见和建议。

曾永福

2012年10月

目 录

第一章 西餐概述.....	1
第一节 西餐的概念与发展概况.....	1
第二节 西餐的主要菜式和风味特点.....	3
第二章 西餐基础知识	12
第一节 西餐厨房设置	12
第二节 西餐厨房常用设备及工具	14
第三章 西餐原料知识	29
第一节 家畜肉	29
第二节 家禽和野味	30
第三节 水产品	36
第四节 肉制品和乳制品	45
第五节 蔬菜和果品	50
第六节 谷物类原料	60
第七节 西餐调味品和烹调用酒	63
第四章 西餐原料加工技术	76
第一节 西餐操作基本技法	76
第二节 蔬菜类原料的加工	79
第三节 肉类原料的加工	82
第三节 禽类原料的初加工	88
第四节 水产品原料的初加工	89
第五章 西餐常用烹调方法	92
第一节 烹调过程中的热传导方式	92
第二节 原料的初步热加工方法	93
第三节 用水传热的烹调方法	95
第四节 用油传热的烹调方法	96
第五节 用空气传热的烹调方法	98
第六章 开胃菜、沙拉和汤	101
第一节 开胃菜.....	101
第二节 沙拉.....	103
第三节 清汤类.....	106
第四节 茸汤类.....	108
第五节 奶油汤类.....	110
第六节 浓肉汤类.....	112
第七节 蔬菜汤类.....	113



第八节 海鲜汤类·····	114
第九节 冷汤类·····	116
第七章 基础汤与少司·····	118
第一节 基础汤·····	118
第二节 少司·····	124
第八章 配菜·····	136
第一节 配菜基础知识·····	136
第二节 配菜制作·····	137
第九章 热 菜·····	142
第一节 海鲜类菜肴制作实例·····	142
第二节 肉类菜肴制作实例·····	147
第三节 家禽类菜肴制作实例·····	152
第十章 甜食制作·····	157
附:西餐常用英语词汇·····	168
参考文献·····	175



第一章

西餐概述

● 教学目标 ●

1. 明确西餐的概念。
2. 初步了解与认识西餐的发展概况以及西餐主要代表菜式的特点和各个菜式的典型代表菜肴。
3. 了解西餐的发展和变化趋势。

第一节 西餐的概念与发展概况

一、西餐的概念

西餐这个词是由于它特定的地理位置所决定的。“西”是西方的意思,一般指欧洲各国;“餐”就是饮食菜肴。我们通常所说的西餐主要包括西欧国家的饮食菜肴,当然同时还包括北美洲、东欧各国、地中海沿岸等国和一些拉丁美洲如墨西哥等国的菜肴。换言之,“西餐”是中国人和其他东方国家和地区人民对西方各国菜点的统称,广义上讲,也可以说是东方人对西方各国餐饮文化的统称。

西餐大致可分为法式、英式、意式、俄式、美式、地中海等多种不同风格的菜肴。

但就西方人而言,他们并无明确的“西餐”概念,“西餐”只是东方人的概念。所谓“西方各国”习惯上是泛指欧洲各国和地区,以及以欧洲各国和地区的移民为主要人口的北美洲、南美洲和大洋洲的广大区域。由于欧洲各国的地理位置较近,历史上曾多次出现过民族大迁徙,其文化包括餐饮文化早已相互渗透、相互融合,彼此间有很多共同之处。再有在中世纪罗马时代形成的饮食习惯、饮食品种、饮食禁忌、餐饮形式、进餐习俗等也表现出了相当多的共性。又由于东方人在刚开始接触西方各国餐饮文化时还分不清什么是法国菜、意大利菜和英国菜,故而就把这些看起来大体相同,而又与东方餐饮文化迥异的西方各国餐饮文化统称为西餐。

二、西餐发展概况

西方餐饮文化的发展是与整个西方文明史的发展密不可分的。西方文明最早是在地中海



沿岸发展起来的。大约公元前 2000 年左右,古希腊的克里特岛以及爱琴海诸岛的古希腊人逐渐吸取了古埃及和西亚的先进文化,创造了欧洲最古老的文化——爱琴文化。

公元前 5 世纪,在当时还是古希腊属地的西西里岛上已出现了高度的烹饪文化,煎、炸、烤、煮、焖、炙、熏等多种烹调方法均已出现并被广泛应用,技术高超的厨师得到社会的尊敬。

到古罗马帝国时期,随着其疆域的不断扩大,对餐饮文化开始重视起来,很快使餐饮文化发展到一个新的水平。古罗马的宫廷膳房已出现了庞大的厨师队伍并有很细致的、明确的分工,厨师总管的身份与贵族大臣相同,烹调方法日臻完善,发明了数十种调味汁的制作方法,制作了最早的奶酪蛋糕。古罗马时期的餐饮文化后来影响了大半个欧洲,被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。

罗马帝国灭亡后,整个欧洲进入所谓的“黑暗的中世纪”阶段,在此阶段前后大约 1000 年的时间内,欧洲大部分地区的餐饮文明和其他文明一样发展得比较缓慢,直到 15 世纪中叶欧洲文艺复兴时期,其餐饮文化才得以进一步发展,各种名菜、甜点不断涌现,社会上也涌现出大量的饭店和餐厅,形成了高度的餐饮文明。

20 世纪是西方餐饮文化发展的鼎盛时期,原来只被少数人享用的宫廷大菜已走出高阁,逐渐在民间普及;西餐也朝着个性化、多样化的方向发展,品种更加丰富多彩。与此同时,随着工业化的迅速发展,食品工业也随之产生,并逐渐形成完整体系。20 世纪 50 年代,由于战后经济的迅速发展,人们生活节奏和生活方式的改变,快餐业随之兴起,由于快餐适应快节奏生活方式的需要,再加上有效的连锁经营方式的引入,所以到 20 世纪 70 年代初,快餐业的发展达到了最高峰。

西餐是从西方国家传入中国的。西餐在我国开始传播大致可以追溯到 17 世纪中叶。当时西欧一些国家已开始出现资本主义,一些资本家、商人为了寻找市场,陆续来到我国广州等沿海地区通商。此外一些西方传教士和外交官也不断到我国内地传播西方文化,由于生活上的习惯,他们同时也将西餐技艺带到了中国。据记载,1622 年来华的德国传教士汤若望在京居住期间,曾用蜜面和以“鸡卵”制作的“西洋饼”来招待中国官员,食者皆“诧为殊味”。这是我国最早有明确文字记载的“西洋食品”。到清代初期,来我国的西方人已越来越多。但西餐真正传入我国还是在 1840 年鸦片战争以后,我国的门户被打开,通商口岸的开放使西方人大量涌入中国,同时也带来了西餐技艺。他们不但有自己的西方厨师,另外也雇用我国厨师为其服务,这样西餐技术就逐渐为我国厨师所掌握。到清朝光绪年间,在外国人较多的上海、北京、广州、天津等地,出现了由中国人经营的西餐厅(当时称“番菜馆”)以及咖啡厅、面包房等,从此,中国有了西餐行业。据清末史料记载,最早的番菜馆是上海福州路的“一品香”。随之,上海又出现了“海天香”、“一家春”、“江南春”、“万家春”等。在北京最早出现的是光绪年间的“醉琼林”、“裕珍园”等。

1900 年,北京出现了“租借地”。租借地成了西方人的乐园,西餐行业也随之安营扎寨。这一年,两个法国人在北京创办了北京饭店,1903 年建立了得利面包房。此后,西班牙人又创办了三星饭店,德国人开设了宝珠饭店,希腊人开设了正昌面包房,俄国人开设了石根牛奶厂等。到 20 世纪 20 年代初,上海西餐得到了迅速发展,出现了几家大型的西式饭店,如礼查饭店(现浦江饭店)、汇中饭店(现和平饭店南楼)、大华饭店等。进入 20 世纪 30 年代,又有国际饭店、华懋饭店、上海大厦等相继开业。这些饭店都以经营西餐为主。此外广州的哥伦布餐厅、天津的维克多利饭店、哈尔滨的马地尔饭店等也都是这一时期出现的。随着这些西餐饭店的兴起,在中国上层社会掀起了一股西餐浪潮,享用西餐成了一种时尚。总之,20 世纪二三十年代是西餐在中国传播和发展最快的时期。

1949 年新中国建成以后,西餐又有了新的发展,在北京相继建成了莫斯科餐厅、友谊宾馆、新侨饭店、北京饭店西楼、和平宾馆、民族饭店等大型饭店,这些饭店都设有西餐厅。由于



当时与前苏联及东欧国家交往密切,所以,此时的西餐主要以俄式菜为主。这些饭店的兴起,引进了新设备,带来了新技术、新工艺,使西餐在我国得到了迅速发展,菜系也出现了以法式菜为主,英、美、俄等菜式全面发展的格局。此外,随着麦当劳、肯德基、比萨饼等著名西式快餐相继在中国落户,也加快了西餐在我国的普及。

第二节 西餐的主要菜式和风味特点

西方各国的饮食文化虽然有许多共同之处,但由于自然条件、历史传统、社会制度的不同,不同国家和地区人民的风土人情和饮食习惯也有不少差异,从而也就出现了风格不同的西式菜系流派,其中影响较大的有法国菜、意大利菜、英国菜、美国菜和俄国菜等。

一、法国菜(法式西餐)

世界三大烹饪王国之中,法国即占有一席之地。法国美食的特色在于使用新鲜的季节性材料,加上厨师个人的独特的调理,完成独一无二的艺术佳肴极品,无论视觉上、嗅觉上、味觉上、触感上、交感神经上,都是无与伦比的境界,而在食物的品质、服务水准、用餐气氛上,更要求精致化的整体表现。

法国位于欧洲西部,人口主要以法兰西人为主,绝大部分信奉天主教,地理条件优越,西部属海洋性温带阔叶林气候,南部属亚热带地中海式气候,中部和东部属大陆性气候。

法国农牧业发达,葡萄酒产量居世界前列,是世界主要农产品出口国。法国的葡萄酒、香槟酒、白兰地、奶酪也都著称于世。法国是在西罗马帝国灭亡后,于公元 843 年成为独立国家的。在此之前它是古罗马的一个省,称为外高卢。当时经常有一些雅典和罗马的有名的厨师来这里献艺,为法国菜奠定了基础。到 16 世纪时,意大利公主凯撒琳因政治因素下嫁当时的法皇亨利二世,随行中有数名当时意大利的名厨,将意大利在文艺复兴时期盛行的一些名菜,如烩牛仔核、煎嫩牛排、各种少司的制作方法、烹调技艺等都传到了法国,而原本就对饮食文化颇为重视的法国人,便将两国在烹饪上的优点融合在一起,使法国菜更加丰富。到法王路易十四时期,法式菜发展到一个高峰,此时法国国力强盛,路易十四经常在刚刚落成的凡尔赛宫为他的 300 名厨师举办烹饪大赛,优胜者由皇后授予绶带,此奖项即为流传至今的蓝带奖。此后的路易十五、路易十六也都崇尚美食。在这种环境的影响下,厨师成了一个新兴职业,并且名厨辈出,烹饪著作也很多,从而奠定了法式菜在西餐中的重要地位。法式菜从此享誉世界,法国人也以自己的烹饪技术为豪。

(一) 法国菜的特点

法式菜在制作上有很多特点,主要体现在以下几方面:

1. 选料广泛、讲究

一般来说西餐在选料上的局限性较大,而法式菜的选料却很广泛,用料新鲜,滋味鲜美,讲



究色、香、味、形的配合,花式品种繁多,重用牛肉、蔬菜、禽类、海鲜和水果,特别是蜗牛、黑菌、蘑菇、芦笋、洋百合和龙虾,而且在选料上很精细。

2. 讲究菜的鲜嫩

法式菜要求菜肴水分充足、质地鲜嫩。法式菜比较讲究吃半熟或生食,如牛排、羊腿以半熟鲜嫩为特点,如牛排一般只要求三四成熟,烤牛肉、烤羊腿只需七八成熟,而牡蛎一类大都生吃。规定每种菜的配菜不能少于2种,而且要求烹法多样,仅土豆一种,就有几十种做法。

3. 讲究原汁原味

法式菜非常重视少司的制作,一般由专业的厨师制作,而且什么菜用什么少司,也很讲究,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,使菜肴具有原汁原味的特点。

4. 用酒调味

法式菜喜欢用酒调味,法国盛产酒类,所以烹调中也喜欢用酒调味,做什么菜用什么酒是很讲究的,使用量也大,以致很多的法式菜都带有酒香气。菜和酒的搭配有严格规定,如清汤用葡萄酒、火鸡用香槟。

比较有名的法国菜是鹅肝酱、牡蛎杯、焗蜗牛、马令古鸡、麦西尼鸡、洋葱汤、沙朗牛排、马赛鱼羹等。

法国菜中的名菜,并不是全用名贵原料制作的,有些极普通的原料经过精心调制,同样可以做成名菜,如著名的“洋葱汤”,就是极为普通的洋葱制成的。

(二) 法国菜的三大主流派系

法国菜就烹调风格而言,按派系划分可分为三大主流派系。

1. 古典法国菜派系(classic cuisine/haute cuisine)

古典法国菜派系起源自法国大革命前,皇亲贵族流行的菜肴,后来经由艾斯奥菲区分类别。古典菜派系的主厨手艺精湛,选料必须是品质最好的,常用的食疗包括龙虾、蚝、肉排和香槟,多以酒及面粉为酱汁基础,再经过浓缩而成,口感丰富浓郁,多以牛油或淇淋润饰调稠。

2. 家常法国菜派系(bourgeoise cuisine)

该派系起源自法国历代平民传统烹调方式,选料新鲜,做法简单,亦是家庭式的菜肴,在1950—1970年间最为流行。

3. 新派法国菜派系(nouvelle cuisine)

该派系自20世纪70年代冒起,由保罗·布谷斯(Paul Bocuse)倡导,在1973年以后极为流行。新派菜系在烹调上使用名贵材料,着重原汁原味、材料新鲜等特色,菜式多以瓷碟个别盛载,口味调配得清淡。在20世纪90年代后,人们注重健康,由Michael Guerard倡导的健康法国菜(minceur cuisine)大行其道,采用简单直接的烹调方法,减少使用油;而酱汁多用原肉汁调制,以乳酪代替淇淋调稠汁液。

(三) 法国菜的分类

历史、地理环境和地方物产有别,造就了各地区烹调的独有风格,依其菜系特色和地理分布,法式菜按地方特色划分可分为:

1. 布根地菜肴(burgundy)

布根地盛产红、白葡萄酒,其他著名产品有田螺及鸡,其驰名菜肴包括焗田螺(escargotsal



bourguigonne)及红酒鸡(coqauvin)等。

2. 阿尔萨斯菜肴(alsace)

阿尔萨斯盛产白葡萄酒、桃红酒,世界著名的鹅肝(foie gras)也来自此地区。其驰名菜肴有罗伦士塔(cuiche lorraine)。

3. 诺曼底菜肴(normandy)

诺曼底盛产海鲜、干酪(canenbert)、奶油及苹果、苹果白兰地(calvados)。其驰名菜肴有暖苹果塔配雪葩(torte fine aux pommes et sorbet)。

4. 普罗旺斯菜肴(provence)

普罗旺斯出产全国最好的橄榄油、海鲜、番茄及香料等。其驰名菜式有海鲜汤(la bow-rride du pecheur a la provencal)等。

(四) 法国菜的上菜顺序

传统的法国菜的晚餐上菜顺序是:第一道冷盆菜,一般是沙丁鱼、火腿、奶酪、鹅肝酱和色拉等,其次为汤、鱼,再次为禽类、蛋类、肉类、蔬菜,然后为甜点和馅饼,最后为水果和咖啡。法国传统菜单共有 13 道菜可供选择,每道菜分量不大,味美精致,内容顺序如下:

第一道菜 冻开胃头盘(hors-d'oeuvre froid)

第二道菜 汤(potage)

第三道菜 热开胃头盘(hors-d'oeuvre chaud)

第四道菜 鱼(poisson)

第五道菜 主菜(grosse piece)

第六道菜 热盘(entree chaude)

第七道菜 冷盘(entree froide)

第八道菜 雪葩(sorbet)

第九道菜 烧烤类及沙律(roti&salade)

第十道菜 蔬菜(legume)

第十一道菜 甜点(entremets)

第十二道菜 咸点(savoury)

第十三道菜 甜品(dessert)

随着生活节奏的加快,很多餐馆都将菜单编排简化至 3~5 道菜,方便顾客点选,5 道菜单编排参考如下:

第一道菜 冻开胃菜(hors-d'oeuvre froid)

第二道菜 汤(potage)

第三道菜 热头盘(hors-d'oeuvre chaud)

第四道菜 主菜(grossePiece)

第五道菜 甜品(dessert)

如果只有三道菜,菜单编排参考如下:

第一道菜 冻/热开胃菜(hors-d'oeuvre froid/hors-d'oeuvre chaud/potage)

第二道菜 主菜(grosse piece)

第三道菜 甜品(dessert)。



二、意大利菜(意式西餐)

意大利地处欧洲南部的亚平宁半岛,约有人口 7 600 多万,绝大多数信奉天主教。自公元前 753 年罗马城兴建以来,罗马帝国在吸收了古希腊文明精华的基础上,发展出先进的古罗马文明,从而成为当时欧洲的政治、经济和文化中心。以佛罗伦萨城为首的王公贵族们,纷纷以研究开发烹调技艺及拥有厨艺精湛的厨师来展现自己的实力与权力,并以此为尊贵和荣耀。因此,当时一般的平民百姓认为只要能成为烹调用料的高手,就有跻身贵族圈的机会,以至全国上下弥漫在烹调技艺的研发乐趣之中,顺势将餐饮业发展推向鼎盛时期,进而奠定出“西餐之母”的神圣地位,并影响了欧洲的大部分地区,被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。

意大利人对西餐文化的贡献颇多。公元 1533 年,意大利公主凯瑟琳·狄·麦迪奇下嫁法国国王储亨利二世时,带了 30 位厨师前往,将新的食物与烹饪方法引荐至法国。法国人则将两国烹饪上的优点加以融合,并逐步将其发扬光大,创造出当今最负盛名的西餐代表——“法国菜”。其次,意大利人发明餐用叉子,为餐桌上的文化立下新的批注。时至今日,意大利菜仍在世界上享有很高的声誉。意大利北部邻近法国,受法式菜的影响较大,多用奶油、奶酪等乳制品入菜,口味较浓郁;南部三面临海,物产丰富,擅长用番茄酱、番茄、橄榄油等制菜,口味丰富。

意大利烹饪以精美菜肴著称,它与法国烹饪不同,具有自己的风格特色:

(一)菜肴注重原汁原味,讲究火候的运用

意大利菜肴最为注重原料的本质、本色,成品力求保持原汁原味。在烹煮过程中非常喜欢用蒜、葱、西红柿酱、干酪,讲究制作少司。烹调方法以炒、煎、烤、红烩、红焖等居多。通常将主要材料或裹或腌,或煎或烤,再与配料一起烹煮,从而使菜肴的口味异常出色,缔造出层次分明的多重口感。意大利菜肴极为讲究火候,很多菜肴要求烹制成六、七成熟,而有的则要求鲜嫩带血,例如:罗马式炸鸡、安格斯嫩牛扒;米饭、面条和通心粉则要求有一定硬度。

(二)巧妙利用食材的自然风味,烹制美饌

烹制意大利菜,总是少不了橄榄油、黑橄榄、干白酪、香料、西红柿与 marsala 酒。这六种食材是意大利菜肴的灵魂,也代表了意大利当地所盛产与充分利用的食用原料,因此意大利菜肴才能被称为“道地与传统”。最常用的蔬菜有西红柿、白菜、胡萝卜、龙须菜、茼蒿、土豆等;配菜广泛使用大米,配以肉、牡蛎、乌贼、田鸡、蘑菇等。意大利人对肉类的制作及加工非常讲究,如风干牛肉(dry beef)、风干火腿(parma ham)、意大利腊肠、波伦亚香肠、腊腿等,这些冷肉制品享誉全世界,非常适合于开胃菜和下酒佐食。

(三)以米面做菜,花样繁多、口味丰富

意大利人善做面、饭类制品,几乎每餐必做,而且品种多样、风味各异,著名的有意大利面、比萨饼等。具有不同形状和颜色的意大利面,斜状的是为了让酱汁进入面管中,而有条纹状的粉令酱汁留在面条表层上。颜色则代表了面条添加的不同营养素。红色面是在面中混入红甜椒或甜椒根;黄色面是混入番红花蕊或南瓜;绿色面是混入菠菜;黑色面最具视觉冲击力,用的是墨鱼的墨汁。所有颜色皆来自自然食材,而不是色素。面条口味则以三种基本酱汁为主,分别是以西红柿为底的酱汁、以鲜奶油为底的酱汁和以橄榄油为底的酱汁。这些酱汁还能搭配上海鲜、牛肉、蔬菜,或者单纯配上香料,变化成各种不同的口味。



(四) 区域差异, 造就地方美食

由于南北差异,意大利菜有四大菜系,分别为北意菜系、中意菜系、南意菜系、小岛菜系。(1)北意菜系:面食的主要材料是面粉和鸡蛋,尤以宽面条以及千层面最为著名;此外,北部盛产中长稻米,适合烹调意式多梭饭和米兰式利梭多饭;喜欢采用牛油烹调食物。(2)中意菜系:以多斯尼加和拉齐奥两个地方为代表,特产是多斯尼加牛肉、朝鲜蓟和柏高连奴芝士。(3)南意菜系:特产包括榛子、莫撒里拿芝士、佛手柑油和宝侧尼菌;面食的主要材料是硬麦粉、盐和水,其中包括通心粉、意大利粉和车轮粉等;更喜欢用橄榄油烹调食物,善于利用香草、香料和海鲜入菜。(4)小岛菜系:以西西里亚为代表,深受阿拉伯影响,食风有别于意大利的其他地区,仍然以海鲜、蔬菜以及各类面食为主,特产是盐渍干鱼子和血柑橘。

品味意大利餐极为讲究,一般先吃头盘,如汤或面食、利梭多饭、玉米糕、比萨饼;主菜包括海鲜盘和肉盘。在意大利餐里,海鲜的烹调方式比肉类多样,传统菜单会保留配菜一栏,受欢迎的配菜有香菜炒保鲜尼菌、西红柿芝士沙律等,而现代主菜会配以更多的蔬菜和淀粉食物来平衡营养,无须另选配菜。驰名的主菜有:酿花枝、香草生煎牛仔肉片和烧牛柳配蘑菇红酒汁等。然后是色拉、甜品或奶酪。意大利的甜品琳琅满目,包括糕饼、雪糕和酒香水果等,比较出名的有意式芝士饼、西西里三色雪糕、提拉米苏等。在享用甜品之后,侍应生会推上芝士车。芝士在意大利是十分普遍的食物,种类大概有400种,可以入菜或者伴红酒进食。常见的意大利芝士有:宝百士(bei paese)、芳天娜芝士(fonfina)、布旺伦芝士(provolone)等。用餐后,可以喝一杯浓缩咖啡(Espresso)或者泡沫咖啡帮助消化,最好伴一点杏仁曲奇。意大利菜分量比较大,为了避免浪费,每道菜肴选一款即可。

意大利人的口味一般喜爱肥浓、辣、甜酸味,注重菜品的浓、香、烂,讲究菜肴与酒的搭配。一般鱼贝类和白肉(仔牛、鸡肉等)配白葡萄酒,肉菜配红葡萄酒或粉红色葡萄酒,膏状物、菜粥等根据其调味酱来决定葡萄酒,意大利人不喜欢吃碎肉和肥猪肉,面包也只用白面包。

典型的意式菜肴有: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、比萨饼、意式馄饨等。

三、英国菜(英式西餐)

英国是在国际上具有重要地位和影响力的一个西欧国家。目前,英国人口绝大部分为英格兰人,此外还有苏格兰人、威尔士人及爱尔兰人,大部分信奉基督教(新教)。罗马帝国曾经占领并控制过英国,因此影响了英国的早期文化,但大多数烹饪知识后来都失传了。公元1066年,法国的诺曼底公爵威廉继承了英国王位,带来了灿烂的法国和意大利的饮食文化,为传统的英国菜打下了基础。但是受地理及自然条件所限,英国的农业不是很发达,粮食每年都要进口,而且英国人也不像法国人那样崇尚美食,因此英国菜相对来说比较简单,英国人也常自嘲不精于烹调,但英式早餐却比较丰富,英式下午茶也是格外的丰盛和精致。

英国菜可以用一个词来形容,“simple”。简而言之,其制作方式只有两种:放烤箱烤或者放火锅里煮。做菜时什么调味品都不放,吃的时候再依个人爱好放些盐、胡椒或芥末、辣酱油之类。说起来是尊重各人的好恶,却也难免有偷工减料之嫌。

虽然英式菜相对来说比较简单,但英式早餐却很丰盛,素有“big breakfast”即丰盛早餐的美称,受到西方各国的普遍欢迎,英国菜是西餐文化中非常重要的一支。



吃英国菜就是在恋爱,味道与爱情,都是自己选择的,并非是用舌头来评判味道,而是用心。总体来说,英国菜有以下几个特点:

(一)选料单调

英国菜选料比较简单,虽是岛国,海域广阔,可是受地理自然条件所限,渔场不太好,所以英国人不讲究吃海鲜,比较偏爱牛肉、羊肉、禽类等。

(二)口味清淡、原汁原味

简单而有效地使用优质原料,并尽可能保持其原有的质地和风味是英国菜的重要特色。英国菜的烹调对原料的取舍不多,一般用单一的原料制作,要求厨师不加配料,要保持菜式的原汁原味。英式菜调味比较简单,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。

英国菜素有“家庭美肴”之称,英国烹饪法根植于家常菜肴,因此只有原料是家生、家养、家制时,菜肴才能达到满意的效果。

(三)烹调简单、富有特色

英国菜的烹调相对来说比较简单,配菜也比较简单,香草与酒的使用较少,常用的烹调方法有煮、烩、烤、煎、蒸等,肉类、禽类、野味等也大都整只或大块烹制。

英式菜的典型代表菜肴主要有: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。

四、美国菜(美式西餐)

美国是典型的移民国家。自从哥伦布 1492 年发现美洲大陆后,欧洲的一些国家就开始不断向北美移民,在此开拓殖民地。在开发当地经济的同时,他们也把原居住地的生活习惯、烹调技艺等等带到了美国,所以美国菜可称得上是东西交汇、南北合流。

但由于其中大部分居民都是英国人,且到了 17 世纪和 18 世纪后期,美国受英国统治,所以英式文化在这里占统治地位。现在,大部分的美国人是英国移民的后裔,美国菜也主要是在英国菜的基础上发展而来的,另外又糅合了印第安人及法、意、德等国家的烹饪精华,兼收并蓄,形成了自己的独特风格。

美国食品的特点之一就是它长久以来都处于变化和发展之中,传统意义上的美式食品包括了几乎所有的欧式主食,而近年来欧亚移民更为美式食品加入了丰富的变化与风味——尤其是对平衡、天然的崇尚,更让现在的美国食品从选材、配料到烹饪都朝着健康的方向演变。

美国的餐饮很多元化,大城市中有世界各地风味的餐馆,其中欧洲餐厅以法国和意大利餐馆为主;中餐馆遍布全美,以广东餐馆为主,多售卖海鲜类菜肴;其他还有日本、印度、中东、拉美和东南亚餐馆。比较富有美国当地特色的则是快餐,如以麦当劳为代表的汉堡包餐厅、以肯德基为代表的炸鸡餐厅,此外还有出售比萨、三明治和热狗的快餐店。

由于大部分美国人是英国移民的后裔,所以美国菜可以说是以英国菜为基础发展而来的,并且承了英式菜简单、清淡的特点,口味咸中带甜。但随着生活方式的改变,美国菜也形成了自己的特色,就是讲究营养搭配和方便快捷的原则,美国人普遍认为鸡、鱼、苹果、梨、香蕉、甜



橙、花椰菜、马铃薯、脱脂奶粉、粗面包都是最有营养的食品,而快餐也成为现代美国的典型饮食,两者皆成为美国饮食文化中不可或缺的元素。

美国菜以欧洲菜为基础,但历经两百多年,已发展出自己的枝叶。美国菜的派系不外乎受到移民聚集、地理位置、历史等因素影响。美国西部有丰富的太平洋海鲜及各种河鲜,还有全美质量最新鲜、品种最繁多的蔬菜水果,有著名的加州菜(California cuisine)及具有亚洲菜特色的融合菜(Asian fusion cuisine);南部有墨西哥特色的德州菜(Tex mex cuisine),具有法国、西班牙、非洲特色的路易斯安那菜(Louisiana cuisine);中西部有德国、荷兰及北欧特色的芝加哥菜、宾州菜(Midwestern cuisine);东部有英国、法国、爱尔兰特色的新英格兰菜(New England cuisine)及纽约菜(New York cuisine),还有大洋洲东部岛屿、菲律宾、葡萄牙及日本特色的夏威夷菜(Hawaii-polynesian)等。

美国菜归纳起来主要有以下几个特点:

(1)喜欢用水果做菜,口味清淡,咸中带甜。由于美国盛产水果,所以,水果经常是菜肴中不可缺少的原料,用水果做菜比较普遍,而且用量也较大,用水果、蔬菜制作的沙拉,口味清淡、爽口。热菜菜肴中加入水果,咸里带甜,别具特色。例如用香蕉、苹果、梨、橘子等做沙拉最为普遍。另外,在热菜中也常使用水果,如菠萝焗火腿、苹果烤火鸡、炸香蕉等。

(2)注重营养,合理搭配。美式菜注重菜肴的营养和营养的搭配,美式菜中针对不同人群制作营养配餐非常普及。时至今日,美式菜更流行低脂肪、低胆固醇的菜肴,肉类和高脂肪的菜肴相对减少,海鲜和蔬菜等消费量与日俱增,比如在用料上,黄油改用植物黄油或生菜油,奶油改用假奶油(即完全脱脂奶油),奶酪改用液态奶,生菜沙拉不用马乃司少司,做水果不用罐头水果而用新鲜水果,浓汤改清汤;肉类则多用低脂及低胆固醇的水牛肉与鸵鸟肉等。另外,在美国素食和生食比较盛行。

(3)在烹调方法上以煮、蒸、烤、铁扒为主。

(4)快餐食品发展迅速。由于美国经济比较发达,人民生活节奏快,所以,快餐业在美国得到了迅速发展,并很快影响到世界各地的餐饮业。快餐食品在美式菜中已占据了重要的一席之地。

典型的美国菜有苹果黄瓜沙拉、华道夫沙拉、美式螃蟹杯、美式煮鱼、姜汁橘酱鱼片、烤火鸡配苹果、菠萝火腿扒、苹果派等。

五、俄国菜(俄式西餐)

俄罗斯横跨欧亚大陆,地域广阔,人口大都集中在欧洲部分,绝大多数人信奉俄罗斯东正教;属温带和亚寒带大陆性气候,冬天漫长严寒,夏秋季节甚短。俄罗斯的畜牧业较发达,乳制品的生产量较大。虽然俄罗斯在亚洲的领土非常辽阔,但由于其绝大部分居民居住在欧洲部分,因而其饮食文化更多地接受了欧洲大陆的影响,呈现出欧洲大陆饮食文化的基本特征,但由于特殊的地理环境、人文环境以及独特的历史发展进程,也造就了独具特色的俄罗斯饮食文化。15世纪以莫斯科为中心的俄罗斯统一后,俄罗斯的饮食文化得以发展,尤其是到沙皇彼得大帝时期,俄罗斯全面接受西欧文化,在饮食文化方面崇尚法国,所以受法式菜影响较大。

俄罗斯人特别喜欢鲑鱼、鲱鱼、鲟鱼、鳟鱼、红鱼子、黑鱼子、烟熏过的咸鱼、鲱鱼等,但肉类、家禽菜肴和各种各样的肉饼,非得要烧得熟透才吃。俄罗斯人也喜欢吃用鱼肉、碎肉末、鸡蛋、蔬菜做成的包子。俄罗斯冷菜丰富多样,包括沙拉、杂拌凉菜、肉、禽冷盘、鱼冷盘、鱼冻、肉冻、鸡蛋冷盘、青菜酱、鱼泥、肉泥及各种加味黄油。俄罗斯菜归纳起来主要有以下几个特点:



(1)传统菜肴油性较大,菜肴口味浓重。由于俄罗斯大部分地区气候比较寒冷,人们需要较多的热能,所以,传统的俄式菜油性较大,较油腻,味道浓醇,酸、甜、辣、咸各味俱全,如沙拉,名目繁多,颇负盛名,其中的黑鱼子广为人知。俄式菜喜欢用番茄、番茄酱、酸奶油调味,菜肴口味浓重,酸、咸、甜、微辣各味俱全,并喜欢生食大蒜、葱头;黄油、奶油是必不可缺的,许多菜肴做完后还要浇上少量黄油,部分汤菜也是如此。随着社会的进步,人们的生活方式也在改变,俄式菜也逐渐趋于清淡。

(2)擅长制作蔬菜汤。汤是俄罗斯人每餐不可缺少的食品。俄罗斯气候寒冷,汤可以驱走寒冷带来温暖,还可以帮助进食、增进营养。一般俄式汤可分为清汤、菜汤和红菜汤、米面汤、鱼汤、蘑菇汤、奶汤、冷汤、水果汤及其他汤,要求质量大体一致,原汤、原色、原味。使用的清汤可制成调味汤、澄清汤和浆状汤。制作调味汤时,各种原料应放入调味汤和原汤内煮制。而制作澄清汤,则需将各种添加原料另煮熟,食前将煮熟原料放入澄清汤内。各种浆状汤是用事先煮好并擦碎过萝的原料制作而成的。俄罗斯菜肴中的清汤,是指用鱼、肉、蘑菇等原料煮制,然后捞出各种固体原料而剩下的汤,它与中式菜肴中的清汤有原则上的不同。常见的蔬菜就有六十多种,汤是俄式菜的重要组成部分。

(3)俄式小吃品种繁多。俄式菜讲究冷小吃的制作,且品种繁多、口味酸咸爽口,其中鱼子酱最负盛名。

(4)俄式冷菜在烹调上的特点,要比一般的热菜口味重一些,并富有刺激性,以便于促进食欲。俄式冷菜在刀工上的特点是:切配精细、布局整齐、荤素搭配适当,色调美观大方。俄罗斯冷菜特别讲究拼摆艺术,讲究美味与美器的配合,如柠檬青菜放在淡紫色盘中,皮衣鲱鱼放在淡绿色盘中,芹菜沙拉放在淡咖啡色盘中。这样对比鲜明,衬托出各种菜品的清鲜可口,诱人食欲,而且产生视觉美。

俄式菜的典型代表菜肴主要有:鱼子酱、红菜汤、基辅鸡卷、罐焖牛肉、莫斯科烤鱼等。

六、德国菜(德式西餐)

德国位于欧洲的中部,是连接西欧和东欧内陆的桥梁,人口主要以德意志人为主,大部分人信奉基督教新教和天主教。德国西北部靠近海洋,主要是海洋性气候,东部和东南部属大陆性气候,农牧业发达,机械化程度高。德国以啤酒和品种繁多的肉制品闻名于世。

德国是在古罗马帝国灭亡后,由日耳曼诸部落建立起来的国家,中世纪时期一直处于分裂状态,直至1870年才真正统一。德国的饮食习惯与欧洲其他国家有许多的不同,德国人注重饮食的热量、维生素等营养成分,喜食肉类食品和土豆制品。德式菜肴以丰盛实惠、朴实无华著称。

德国菜在肉类的应用有其独特的方法,单是火腿、熏肉、香肠等的制作就有数百种,特别是巴伐利亚省所产的,其数量及品质均堪称第一,在世界菜肴中也占有相当高的地位;其种类有咸的、烟熏的、酿馅的,有的加上芥末子,亦有用猪血做成的肉肠,真可谓是不胜枚举,而这些肉类的制品大都是吃冷的,但也有不少香肠或熏肉是以热食为主的,而这类食品在食用时通常会附带酸菜、烤洋芋及芥末酱。德国菜中也有许多脍炙人口的美食,如酸牛肉(sour beef),用醋、香料先腌泡数日,取出后加以焖或炖,而在食用时切片,并附带洋芋酱。还有红烩牛肉卷及生的鞑靼牛排(Tartar steak),此种牛排选用上好的菲利牛肉,将其剁碎加上蛋黄、酸黄瓜、芥末等调拌均匀,食用时并附带些黑面包。

此外,德国也盛产葡萄酒,大多在莱茵河区域;但啤酒的产量更大,每年约产20亿加仑。



德国于每年的九、十月间在慕尼黑市举办盛大的啤酒嘉年华会,每年吸引数百万世界各地的观光客前来参与。

德国人吃的习惯与欧洲其他民族有着很大的不同,通常较注重早餐和午餐,而晚餐则较为随便,大多吃些冷肉、沙拉、洋芋、面包、啤酒等,但他们很讲究晚餐的气氛,一般都会放些音乐或点些蜡烛来增加气氛及食欲。

提起德国美食,不能不提起德国香肠,德国人喜欢肉食,尤其喜欢吃香肠。他们制作的香肠有1500种以上,许多种类风行世界,像以地名命名的“黑森林火腿”,可以切得跟纸一样薄,味道奇香无比。德国的国菜就是在酸卷心菜上铺满各式香肠,有时用一整只猪后腿代替香肠和火腿,那烧得熟烂的一整只猪腿,德国人可以面不改色地一个人吃掉它。

德国菜以酸、咸口味为主,调味较为浓重;烹饪方法以烤、焖、串烧、烩为主。蓝格的桌布上摆着一筐面包,客人在等待中可以慢慢享用,德国面包很有咬劲,牙齿好的人才能品尝出味道。德式的汤一般比较浓厚,喜欢把原料打碎在汤里,这大概与当地天寒地冻的气候有关。据说德国人生性比较俭朴,水煮香肠,一锅浓浓的马铃薯豆子汤,加上有名的腌制酸菜和面包,一顿饭便打发了。

归纳起来德式菜的特点主要体现在以下几方面:

(1)肉制品丰富。由于德国人喜食肉类食品,所以德国的肉制品非常丰富、种类繁多,仅香肠一类就有上百种,著名的法兰克福肠早已驰名世界。德式菜中有不少菜肴是用肉制品制作的。

(2)口味以酸咸为主,清淡不腻。德式菜中经常使用酸菜,特别是制作肉类菜肴时,加入酸菜,使菜肴口味酸咸、浓而不腻。

(3)生鲜菜肴较多。德国人有吃生牛肉的习惯,如著名的鞑靼牛扒,就是将嫩牛肉剁碎,拌以生葱头末、酸黄瓜末和生蛋黄食用。德式菜中生鲜菜肴较多。

(4)喜用啤酒制作菜肴。德国盛产啤酒,啤酒的消费量居世界之首。德式菜中一些菜肴也常用啤酒调味,口味清淡,风味独特。

德式菜典型的代表菜肴主要有:柏林酸菜煮猪肉、酸菜焖法兰克福肠、汉堡肉扒、鞑靼牛扒。此外,德国美食还有著名的德式清豆汤、德式生鱼片、德式烤杂肉、德式肉肠、酸菜、德式苹果酥、煎甜饼等。



思考与练习

1. 西餐的概念是什么?
2. 法国菜有哪些主要特点? 代表菜肴主要有哪些?
3. 意式菜有哪些主要特点? 代表菜肴主要有哪些?
4. 为什么说英式早餐是“丰盛的早餐”?
5. 美式菜有哪些主要特点? 代表菜肴主要有哪些?
6. 俄式菜有哪些主要特点? 代表菜肴主要有哪些?
7. 德式菜有哪些主要特点? 代表菜肴主要有哪些?