



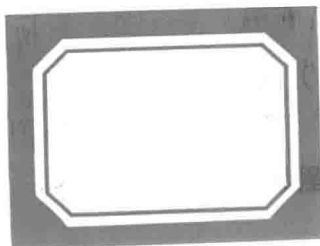
吉林省精品课程开发建设系列教材

西式烹调技术

主 编/ 王立国 刘 利 副主编/ 汪洪波 李浩莹

主 审/ 林丽英 范海莲

本教材配有多媒体电子教案



开发建设系列教材

西式烹调技术

主 编	王立国	刘 利		
副主编	汪洪波	李浩莹		
主 审	林丽英	范海莲		
参 编	孟繁宇	赵春伍	石 光	
	郭 爽	冯立彬	吴 强	

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西式烹调技术/王立国, 刘利主编. —北京: 中国财富出版社, 2013. 7

(吉林省精品课程开发建设系列教材)

ISBN 978-7-5047-4751-8

I. ①西… II. ①王…②刘… III. ①西式菜肴—烹饪—教材 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 151649 号

策划编辑 寇俊玲
责任编辑 徐文涛 李瑞清

责任印制 方朋远
责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-4751-8/TS·0063

开 本 787mm×1092mm 1/16

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 张 15

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

字 数 356 千字

定 价 29.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

吉林省精品课程开发建设系列教材 编写委员会

主任委员:

王立国 (吉林省工商技师学院院长)

副主任委员:

贾成山 (吉林省工商技师学院书记)

林丽英 (吉林省工商技师学院副院长)

郭晓海 (吉林省工商技师学院副院长)

汪洪波 (吉林省工商技师学院副院长)

李凤荣 (吉林省工商技师学院副院长)

赵春伍 (吉林省职业技能教研室主任)

刘 利 (吉林省工商技师学院烹饪系主任)

委 员:

黄国秋 马丽洁 王岩平 朱 旭

宋 鹤 曹清春 宋玉玲 王海滨

耿晓春 杨春雨 刘立军 张廷艳

石 光 田伟强 李浩莹 郭 爽

孟繁宇 张 宁 范海莲 冯立彬

吴 强

总 策 划: 寇俊玲

前言

为了更好地适应全国职业技术学校烹饪专业的教学要求,深化教学改革,转变广大教师教育教学理念,根据《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》关于“中等职业教育要深化课程改革,以培养学生的职业能力为导向,加强烹饪示范专业建设和精品课程开发”的精神,根据《中等职业教育改革发展行动计划(2011—2013年)》的要求,特编写此书。

《西式烹调技术》是中等职业学校烹饪专业的主干课程。本书坚持以能力为本位,重视实践能力培养,突出职业技术教育特色,合理确定学生应具备的能力结构与知识结构,通过理论知识与实训任务一体化的学习,使学生能够自主地解决实训过程中出现的问题,从而满足社会与企业对技能型人才的需求。

本书在编写的过程中,严格贯彻国家有关技术标准的要求,注重职业教育的发展规律和基本特点,以提高学生职业综合素质为重点,以培养学生综合能力为主线,注重基础学习,突出能力本位。在教学目标、教学内容与教学方法等方面的设置,重点突出了“针对性”与“实效性”相结合的特点,使学生学到并掌握社会与企业所需的最前沿的知识和技能,从而使烹饪专业的新知识、新技术、新工艺、新方法得到落实。

本书共分为十三章,从西餐的起源及发展概况、西餐常用工具与设备、西餐原料加工工艺、西餐的制作工艺、西餐中菜单的筹划和设计等方面进行讲解。

本书配有电子教学资料包。教师可以登录中国财富出版社网站(<http://www.cfpress.com.cn>)“下载中心”下载教学资料包,该资料包包括教学指南、电子教案、习题答案,为教师教学提供完整支持。

本书由吉林省工商技师学院王立国、刘利担任主编,汪洪波、李浩莹担任副主编。孟繁宇、赵春伍、石光、郭爽、冯立彬、吴强参与编写,全书由林丽英、范海莲主审定稿。编写中我们查阅了大量的相关教材及著作,并得到了有关部门和学院领导的大力支持,在此一并表示诚挚的感谢。

由于本书编写时间仓促、加之编者水平有限,书中难免会有疏漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便再版时修订完善。

编者

2013年6月

目 录

第一章 西餐概述	(1)
第一节 西餐的概念起源及发展概况	(1)
第二节 西餐主要菜式及特点	(5)
第三节 西餐的组成及工艺特点	(9)
第二章 西餐常用工具与设备	(13)
第一节 西餐厨房工具	(13)
第二节 西餐厨房常用设备	(15)
第三节 西餐厨房工具与安全使用	(21)
第三章 西餐厨房的组织	(23)
第一节 西餐厨房组织结构的设置	(23)
第二节 西餐厨房的岗位职责要求	(25)
第三节 西餐厨房的安全卫生	(28)
第四章 西餐原料	(32)
第一节 禽、畜肉类原料及制品	(32)
第二节 水产品类原料、乳及乳制品	(37)
第三节 果品类、蔬菜类原料	(42)
第四节 常用调味品、香料及烹调用酒	(50)
第五章 西餐原料加工工艺	(62)
第一节 西餐原料的初加工工艺	(62)
第二节 分档剔骨出肉工艺	(66)
第三节 切割、整理成型工艺	(71)





第六章 西餐制汤工艺	(79)
第一节 基础汤及高汤制作	(79)
第二节 汤菜概述及汤菜制作工艺	(83)
第七章 西餐少司的制作工艺	(92)
第一节 西餐少司概述	(92)
第二节 西餐少司的制作	(94)
第八章 西餐冷菜制作	(103)
第一节 冷菜概述	(103)
第二节 开胃菜及制作实例	(108)
第三节 沙拉及制作实例	(113)
第四节 其他冷菜的制作	(119)
第五节 冷菜装盘工艺	(125)
第九章 西餐配菜工艺	(129)
第一节 配菜的概述	(129)
第二节 配菜的制作与排盘装饰	(131)
第十章 西餐热菜制作工艺	(146)
第一节 烹调过程中的热传递	(146)
第二节 临灶要求和肉类烹制程度测试	(148)
第三节 西餐热菜调味概述	(151)
第四节 热菜烹调方法及制作实例	(152)
第十一章 西餐西点制作工艺	(165)
第一节 西式面点概述	(165)
第二节 西式面点制作工艺及实例	(168)
第三节 西点装饰工艺及实例	(180)
第四节 甜食	(183)
第十二章 早餐、快餐与小吃	(188)
第一节 西式早餐的特点与分类	(188)

第二节 蛋类菜肴的制作及实例	(190)
第三节 早餐热菜的制作及实例	(192)
第四节 西式快餐与小吃	(195)
第十三章 西餐中菜单的筹划和设计	(202)
第一节 西餐菜单的概述和种类	(202)
第二节 西餐菜单的筹划与定价	(209)
第三节 西餐菜单的设计	(215)
参考文献	(223)
附录 专业外语知识	(224)

第一章 西餐概述



本章内容

1. 西餐的概念、起源及发展概况
2. 西餐的菜式
3. 西餐的组成
4. 西餐工作人员应具备的条件

第一节 西餐的概念起源及发展概况

一、西餐的概念

在中国人的思想中，“西餐”一词是相对于中餐而言，是由其特定的地理位置所决定的。从广义上说，西餐是西方的菜点；从狭义上说，西餐是拉丁语系国家的菜肴，西餐作为欧美文化的一部分，具有以下几个特征：

- (1) 西餐以刀、叉、匙为主要进食工具；
- (2) 在烹饪方法和菜点风味上体现欧美特色；
- (3) 在服务方式、就餐习俗和情调上反映出欧美文化。

就西方各个国家来讲，每个国家都有各自的饮食风味特点。如法国菜鲜浓香醇、英国菜清淡爽洁、意大利菜原汁原味，所以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、意大利人认为他们做的是意大利菜，并无“西餐”之概念。但是，由于这些国家的地理位置较近，历史渊源很深，在文化、生活传统上有着千丝万缕的联系，因此，在进餐习俗和饮食禁忌上大体相同，美洲和大洋洲，其文化也与欧洲文化一脉相承，所以，上述国家和地区在菜点的制法上有许多共同之处，因此，我们把这部分大体相同，而又与东方饮食迥然不同的西方饮食统称为西餐。

随着社会的发展，西餐的概念又有了新的内涵。现代西餐是指根据西餐的基本制作方法，融入世界各地文化、技术与配方，使用当地特有的原料制成各种菜点并形成风格，拥有一定知名度的餐饮文化。

近几年来，随着东西方文化的不断渗透与交融，东方人逐渐了解到西餐中各个菜式的



不同风味特点,分别开设了法式餐厅、意式餐厅等,西餐概念渐趋于淡化,但西方餐饮文化作为一个整体概念还将继续存在。

二、西餐的起源与发展概况

西餐的发展过程分为三个阶段:古代西餐、中世纪的西餐、近代和现代西餐。

(一) 古代西餐

西方饮食文化的发展是和整个西方文明史分不开的。西方文明是在地中海沿岸地区发展起来的。公元前3500年地中海南岸的埃及就已经形成了统一的国家,历经古王国时期、中王国时期和帝国时期,创造了灿烂的古埃及文明。尼罗河不仅给其下游带来了充沛的水源和肥沃的土地,更给这里带来了生机和繁荣,埃及人逐渐在这里定居下来,依靠集体的力量,开渠筑坝,引水灌溉,种植庄稼。地理方位的优越,为社会发展提供了前提条件。许多出土文物证明了西餐在这一时期有了较大的发展。据史料记载,埃及法老的餐桌上已经出现了奶、啤酒、无花果酒、葡萄酒、面包、蛋糕及诸多菜肴。

公元前1900年,多瑙河流域的一支部落移民到了古希腊地区,与当地的土著人融合之后,发展成一支比较文明先进的族群。古希腊人创造了欧洲最古老的文化,成为欧洲文明的中心。当时希腊的贵族很讲究饮食,由此推动了西餐的发展。希腊人的日常食物已经有牛肉、羊肉、鱼类、奶酪及各式面包等。

公元前753年,古罗马人建立了罗马城。在军事胜利的同时,罗马的经济也维持了两个世纪的鼎盛时期。贸易范围非常广,不但在罗马帝国的征服区域内,而且与阿拉伯、印度、中国等都有联系。手工业和农业也发展很快。在烹饪方面,由于受希腊文化的影响,古罗马宫廷膳食的分工很细,由面包、菜肴、果品、葡萄酒四个专业部分组成,厨师主管的身份与贵族大臣相同。当时已经有了诸如素油、柠檬、胡椒粉、芥末等调味品来命名新的调味品。此外,古罗马人还制作了最早的奶酪蛋糕。在哈德良(Hadrian)皇帝统治时期,罗马帝国在帕拉丁山建立了厨师学校,以传播烹饪技术。

(二) 中世纪的西餐

在欧洲中世纪,我们会联想到华丽盔甲的骑士、奢侈的酒宴、流浪的游吟诗人、领主、女皇、主教、僧侣、信徒和壮观而神秘的城堡。由于宗教的繁荣昌盛和受骑士小说的影响,中世纪的生活看似充满传奇、信仰和浪漫英雄主义,但在人们的传统观念中,自公元5世纪起到15世纪结束的西欧中世纪却是人类历史上最黑暗的时代,是西方古代文化和近现代文化高峰中的低谷。

对于西餐,它的发展是不平衡的。一方面,由于罗马帝国的没落和外族的入侵,原有的西餐发展势头遭到遏制;另一方面,由于不间断地征战,也促使了西餐原料、烹法、生活习惯等的交融。1066年,征服者威廉踏上了不列颠的土地,从此英伦三岛的人民在生活习惯、语言和烹调方法等方面都长期受到了法国人的影响,英语中的小牛肉、牛肉和猪肉等词汇都是从法语中演变过来的。同时,法国人复杂多变的烹调方法改变了英国人长期单一的烹调方法,而十字军的东征给意大利的饮食文化带来了较大影响,主要表现在新的

香料、新的烹法、新的果菜品种等的应用。再加上王公贵族对饮食的奢侈追求,使西餐中不断出现新的菜式,从而也促进了西餐的发展。

(三) 近代和现代的西餐

欧洲文艺复兴后期,意大利烹饪已经具备了现代意大利菜使用的所有材料,其中包含了世界各国的食品原料,意大利菜发展到了一个成熟、鼎盛时期。同时法国菜也受到了意大利菜的影响。1533年,意大利佛罗伦萨城美第斯家族十四岁的凯瑟琳公主嫁给了法国后来成为亨利二世的十五岁的王子,其陪嫁人员中有整班的意大利名厨,他们带来了当时意大利菜中最佳的烹饪技术,除此之外,凯瑟琳还将意大利的餐桌礼仪介绍给法国的贵夫人,此举提升了法国贵族的社交生活,其风范也为英国的伊丽莎白一世所效仿。到了1600年,亨利四世又娶了美第斯家族的玛丽公主,使得凯瑟琳的风范得以延续到路易十三。具有“太阳王”之称的路易十四非常讲究就餐的仪式与排场,每次宴会都有“仪式与庆祝”的程序,另外他针对凡尔赛宫的厨师和侍膳人员举办烹饪比赛,对于技艺超群者,由他的贵妃赐予“Cordon Bleu”奖章,而且比赛的风气延续至今。此后的路易十五、路易十六也都讲究饮食,法国也因此名厨迭出,厨业也成为一种高尚且具有艺术性的职业,从而也刺激了西餐的日益快速发展。1789年法国大革命后,由于封建体制的瓦解、皇室贵族制度的崩溃,一些宫廷名厨只好另谋出路,或做家厨或开餐馆营业,使原来的宫廷美食与民间饮食紧密结合,开创了法国菜的新纪元,标志着西餐也发展到了一个新阶段。到了19世纪中叶,法国名厨奥古斯特·爱斯克菲将法国菜整理成一本烹饪指南,由于法国菜在世界各地早已成为美食的代名词,这本指南也成为国际的美食经典。

现代西餐是西式正餐与西式快餐并存的模式,无论是在知识上,还是在技术上,都已经达到了成熟的境界。一方面是由于新的烹饪设备不断更新、新的烹法不断发明、新的原料被使用;另一方面是由于营养学与微生物学的问世,使现代西餐更加科学合理。现代西餐已经形成了用料精选、香醇浓郁、工艺独特、讲究老嫩、设备考究、就餐别致、营养卫生的特点。

三、西餐在我国的传播与发展

西餐在我国的传播和发展,大致经历了以下几个阶段。

(一) 17世纪中叶以前

西餐传入我国已久。据史料记载,早在汉代,波斯古国和西亚各地的灿烂文化通过“丝绸之路”传到中国,其中就包括膳食。13世纪(元朝)时,意大利著名学者马可·波罗在我国居住数十年,为两国经济文化交流贡献了毕生精力,也曾将某些菜点的制作方法传到中国,但没形成规模。在漫长的封建社会中,中西方的交往十分有限,当时在食品方面,只限于一些物产的相互交流,如西方的芹菜、胡萝卜、葡萄酒等陆续传入我国。

(二) 17世纪中叶至19世纪初

17世纪中叶,西欧一些国家开始出现资本主义,一些商人为了寻找商品市场,陆续来到我国广州等沿海地区通商,一些政府官员和传教士先后到我国部分城镇进行传教等活



动。他们带来了西方的生活方式和一些菜点制作方法，德国传教士汤若望在京居住期间，曾以“蜜面和鸡卵”制作“西洋饼”款待中国人，食者“诧为殊味”。

清代初期，随着涌入我国的商人、传教士等外国人的增多，中国宫廷、王府官吏与洋人交往频繁，逐渐对西餐产生兴趣。清代乾隆年间，袁枚曾在粤东杨中丞家中吃过“西洋饼”，但当时，我国的西餐行业还没有形成。

（三）19 世纪中叶至 20 世纪三四十年代

1840 年鸦片战争以后，来华的西方人与日俱增，从而把西方饮食的烹饪技艺带入中国。

清代光绪年间，在外国人较多的上海、北京、天津、广州、哈尔滨等地，出现了以赢利为目的专业经营西餐的“番菜馆”和咖啡厅、面包房等。从此，我国有了西餐行业。《清稗类钞》云：“国人食西式之饭，曰西餐，一曰大餐，一曰番菜，一曰大菜。席具刀、叉、瓢三事，不设箸。光绪朝，都会商埠已有之。至宣统时尤为盛行。”在《清稗类钞》中另有记载：“我国设肆售西餐者，始于上海福州路之一品香……当时人鲜过问，其后渐有趋之者，于是有海天春、一家春、江南春、万长春、吉祥春等继起，且分室设座焉。”北京开设西餐馆也较早，先是有“六国饭店”，光绪末年和宣统初年，北京还建有叫“醉琼林”和“裕珍园”的西餐馆。在西餐传入的过程中，值得重视的是《造洋饭书》的出版。此书为美国传教士高丕第夫人所编著，于同治五年（1866 年）在上海出版。该书序言用英文撰写，内容用中文撰写，是为来华的传教士及西方人培训西餐厨房人员而编写的。该书于 1909 年再版。此后，1917 年出版了由中国人撰写的《烹饪一斑》。此外，李公耳的《西餐烹饪秘诀》、王言纶的《家事实习宝鉴（第二编饮食论）》、梁桂琴的《治家全书（卷 10 烹饪篇食谱）》等都是这一时期中国人普及西餐知识的代表性书籍。

19 世纪中叶至 20 世纪三四十年代，是西方饮食文化大规模传入的时期，20 世纪二三十年代，西餐在我国传播最快，达到了鼎盛时期。

（四）新中国成立后至今

在我国，西餐几经盛衰。至新中国成立前夕，由于连年战乱，西餐业已濒临绝境，从业人员所剩无几。新中国诞生后，我国与世界各国的往来日益频繁，陆续建起了一些西餐厅。由于当时我国与苏联和东欧国家交往密切，所以 20 世纪 50 年代和 60 年代我国的西餐以俄式菜发展较快。

十年动乱使经济发展停滞，生活水平下降，我国餐饮市场经历了严重的萎缩阶段，西式餐饮衰退更严重。

20 世纪 70 年代末至 80 年代初，西餐在中国的重新发展随着国际旅游饭店的大量兴建，肯德基、麦当劳、比萨饼等西式快餐的涌入我国的各个城市，其中不少饭店系中外合资或外商独资企业，聘用了不少外国厨师和中国香港厨师，而且引进了不少新设备和新技术。西餐以其丰富的营养、奇特的风味、浓烈的异国情调，受到大众的喜爱。



第二节 西餐主要菜式及特点

西方各国气候、地理、物产、饮食文化和口味特点各不相同,包括法国菜、意大利菜、英国菜、美国菜、俄罗斯菜、德国菜、西班牙菜、希腊菜、澳大利亚菜等。目前比较流行的菜式主要有法国菜、意大利菜、英国菜、美国菜、俄罗斯菜等。

一、法国菜

(一) 概况

法国位于欧洲西部,与德国、意大利、西班牙、安道尔、比利时、卢森堡、瑞士、摩纳哥接壤,西北隔拉芒什海峡与英国相望,濒临北海、英吉利海峡、大西洋和地中海四大海域,地中海上的科西嘉岛是法国最大的岛屿。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。平均降水量从西北往东南由 600 毫米递增至 1000 毫米以上。优越的地理环境使法国的农牧业都很发达,粮食和肉类除自给自足外还有部分出口。此外,法国的香槟酒、葡萄酒、白兰地酒及奶酪也闻名于世。

很长时间以来,法国饮食在国际上尤其是欧洲食坛上占据主导地位,16 世纪亨利二世和亨利四世相继与意大利联姻,意大利的食制、食风传入,尤其是相随的宫廷烹饪名厨的精湛技艺,使法国在饮食上追求豪华,注重排场,烹调技术等发展迅速。法国大革命使法国社会政治、经济发生巨变,豪门贵族的厨师都受雇于餐馆。他们以烹调技巧相互竞争,从而名厨辈出,遂使法国烹调技术趋于举世无双的地位。20 世纪 60 年代法国部分有威望的厨师掀起了新派法菜的潮流,提出“自由烹饪菜”的口号,一改以往法国人烹饪注重传统的习惯,提倡随着时代转变,烹调也应有所改进,强调许多食品无须煮得过久,用缩短烹饪时间去保留食物的鲜味,过于油腻的菜逐渐减少,清淡的菜相应增多,受到人们的欢迎。

(二) 法国菜的主要特点

1. 烹调讲究方法、注重火候运用

法国人多喜欢吃略带生的菜肴,在烹调过程中,火候占了非常重要的一环,如牛、羊肉通常烹调至六七分熟即可;海鲜烹调时熟度适当,不可过熟,甚至有许多菜是生吃的。常见的菜肴除了生蚝鲜吃之外,还有各式海鲜生食小吃。常用的烹调方法有烤、炸、氽、煎、烩、焖等;菜肴偏重肥、浓、酥、烂;口味以咸、甜、酒香为主。

2. 选料广泛、制作精细

法国菜的选料相对广泛,蜗牛、块状菌类、动物脏脑等西餐中不常见的原料在法国菜中出现较多。常见原料的选用偏好牛肉、海鲜、蔬菜及鱼子酱,而在配料方面习惯选用大量的酒、牛油、鲜奶油及各式香料。

3. 擅常使用香料、重视酒的应用

法国人用膳时饮酒也十分讲究最高规格是吃哪一种菜,指定要用哪一家酿酒厂哪个年



份酿造的哪个名称的酒。一般在吃菜前先要喝一杯味美思酒或威士忌的开胃酒,吃鱼时要饮酸干白葡萄酒,吃红肉时要伴饮红葡萄酒等。与配膳用酒一样,调味上酒的使用也严守规定,烹制不同的菜一定要用不同的酒。如烹调水产品 & 海鲜常用干白或白兰地酒去腥味;烹调成年牛肉及羊肉习惯使用马德拉酒 (madeira wine) 等红酒去膻味;制作西点一般用朗姆酒 (rum) 调味等。

除了酒类,法国菜里还要加入各种香料,以增加菜肴、点心的香味。如大蒜头 (garlic)、欧芹 (parsley)、迷迭香 (rosemary)、他拉根香草 (tarragon)、百里香 (thyme)、茴香 (anise)、洋苏叶 (sage) 等。各种香料都有独特的香味,放入不同的菜肴中,就形成了不同的风味。法国菜对香料的运用也有规定,什么菜放多少什么样的香料,都有一定的比例。可以说,酒类和香料,是法国菜的两大重要特色。

4. 配菜丰富、名品菜肴迭出

法国菜对蔬菜的烹调也十分讲究,规定每种菜的配菜不能少于两种,而且要求烹法多样,仅土豆,就有几十种做法。在烹调时,肉菜中总伴有多种蔬菜配伍。另外,法国菜中有很多名品原料,如蜗牛、青蛙、生蚝等,其中最著名的美食极品是鹅肝酱,它与黑菌 (松露菌)、黑鱼子酱被称为食物三宝。

法国的名菜很多,如鹅肝酱、焗蜗牛、牡蛎杯、洋葱汤等,著名的地方菜有南特的奶油鲑鱼、鲁昂的带血鸭子、马赛的普鲁旺斯鱼汤等。

二、意大利菜

(一) 概况

意大利位于欧洲南部的意大利,包括亚平宁半岛以及西西里岛、撒丁岛等岛屿。北以阿尔卑斯山为屏障,与法国、瑞士、奥地利和斯洛文尼亚接壤,东、西、南三面临地中海的属海亚德里亚海、爱奥尼亚海和第勒尼安海。海岸线长约 7200 多千米。境内 4/5 为山丘地带。有阿尔卑斯山脉和亚平宁山脉。意、法边境的勃朗峰海拔 4810 米,居欧洲第二;有著名的维苏威火山和欧洲最大的活火山——埃特纳火山。最大河流是波河。较大湖泊有加尔达湖、马焦雷湖等。大部分地区属亚热带地中海式气候。年平均降水量 500~1000 毫米。意大利的农业和食品工业都很发达,以面条、奶酪和色拉米肉肠著称于世。

意大利菜与法国菜齐名,成为当今西餐的主流。从公元前 4 世纪的伊特里时期开始,经历罗马、文艺复兴时期,对于饮食的挚爱与热情已深植于意大利人的生活中。意大利濒临海洋,食谱以海鲜为主,多采用烧烤、蒸或者水煮等烹调方法来保持材料原有的鲜味。由于意大利半岛南北狭长,南北的地理、气候差别很大,自然而然形成了两种烹调特色,北部接近法国,受法国菜的影响,加入奶油等乳制品的菜式,味道浓郁,调味比较简单;南部的菜则喜欢用大量番茄酱、辣椒以及橄榄油入饌,味道要丰富一些。

(二) 意大利菜的主要特点

1. 烹调方法多样、菜肴原汁原味

意大利菜以原汁原味、味浓香烂闻名,烹调上以炒、煎、炸、红焖等方法为主,并

喜用面条、米饭入菜，而不作为主食用。意大利人喜吃烤羊腿、牛排等和口味醇浓的菜。

2. 以面食品种丰富著称

意大利的面食有各种不同的形状，通心、螺旋、贝壳以及有馅的面食等，裹以不同的沙司，从而使面食有上百种口味。常见的番茄沙司是用黄油、帕美香奶酪，再加上火腿、鸡蛋、甜椒，最后以牛肉做成的酱，与番茄拌和而成，香鲜味美。此外，还有比萨（pizza），薄薄的饼配上肉末、蔬菜经过烤箱烘烤，薄饼香和蔬菜香融为一体。

典型的代表菜肴有意大利菜汤、焗菠菜面条、奶酪焗通心粉、佛罗伦萨式烩鱼、罗马式炸鸡、比萨饼等。

三、英国菜

（一）概况

英国是位于欧洲西部的岛国，由大不列颠岛（包括英格兰、苏格兰、威尔士）、爱尔兰岛东北部和一些小岛组成。隔北海、多佛尔海峡、英吉利海峡与欧洲大陆相望。它的陆界与爱尔兰共和国接壤。海岸线总长 11450 千米。全境分为四部分，分别是英格兰东南部平原、中西部山区、苏格兰山区、北爱尔兰高原山区。主要河流有塞文河（354 千米）和泰晤士河（346 千米），北爱尔兰的讷湖（396 平方千米）面积居全国之首。英国属海洋性温带阔叶林气候，终年温和湿润。通常最高气温不超过 32℃，最低气温不低于 -10℃，部分山区的年降水量超过 2000 毫米，中部和东部则少于 800 毫米。每年二月至三月最为干燥，十月至来年一月最为湿润。

由于历史上罗马帝国曾占领过英国（主要在英格兰和苏格兰南部。英格兰的巴斯就是著名的罗马城。罗马人在英国居住将近 350 年。哈德良长城是罗马人在苏格兰南部修的。它横贯苏格兰东海岸到西海岸，有人叫它英国的长城），影响了英国的早期文化，其中也包括饮食文化。1060 年法国的诺曼底公爵威廉继承了英国王位，又带来了法国和意大利的饮食文化，为传统的英国菜打下基础，但是，由于其本身的食粮及畜牧产品均不足以自给，需要依赖进口，因此，使其在料理烹调上多少都受到外来的影响。

英国菜的早餐很丰盛，一般有各种蛋品、麦片粥、咸肉、火腿、香肠、黄油、果酱、面包、牛奶、果汁、咖啡等，受到西方各国的普遍欢迎。另外，英国人喜欢喝茶，有在下午三点左右吃茶点的习惯，一般是一杯红茶或咖啡再加一份点心。一些办公机构会有个喝茶、喝咖啡的休息时间。

（二）英国菜的主要特点

1. 口味清淡、选料受到局限

英国菜选料的局限性比较大。英国虽是岛国，但渔场不太好，所以英国人不讲究吃海鲜，反倒比较偏爱牛肉、羊肉、禽类、蔬菜等。另外，调味也较简单，口味清淡，油少不腻，餐桌上的调味品种类很多，由客人根据自己的爱好调味。在调味料的使用上，多数人喜好奶油及酒类；在香料上则喜好肉蔻、肉桂等新鲜香料。



2. 富有特色的简单烹调方法

英国菜的制作大都比较简单, 比较喜欢烩、烧烤、煎和油炸等烹法。肉类、禽类等大都整只或大块烹制。英国人喜欢狩猎, 在一年只有一次的狩猎期中, 就有许多的饭店或餐厅会推出野味餐, 如野鹿 (venison)、野兔 (hare)、雉鸡 (pheasant)、野山羊 (wild sheep) 等的烹调。而一般烹调野味时, 均采用些杜松子或浆果及酒, 此做法是为了去除食物的膻腥味。

英式菜肴的名菜有: 鸡丁沙拉 (diced chicken salads)、烤大虾苏夫力 (roasted shrimp soufflé)、薯烩羊肉 (potatoes stewed with lamb)、烤羊马鞍 (roasted lamb saddle)、冬至布丁 (winter pudding)、明治排 (minced pie)、牛肉腰子派 (beef kidney pie)、炸鱼排 (english fish chop) 等。

四、美国菜

(一) 概况

美国是典型的移民国家。位于北美洲中部, 领土还包括北美洲西北部的阿拉斯加和太平洋中部的夏威夷群岛。北与加拿大接壤, 南靠墨西哥和墨西哥湾, 西临太平洋, 东临大西洋。面积 937.2614 万平方千米, 本土东西长 4500 千米, 南北宽 2700 千米, 海岸线长 22680 千米。大部分地区属于大陆性气候, 南部属亚热带气候。

自哥伦布 1492 年抵达美洲后, 欧洲的一些国家就开始不断向北美移民, 他们把原居住地的生活习惯、烹调技艺带到了美国, 所以美国菜可称得上是东西交汇、南北合流。但由于大部分美国人是英国移民的后裔, 且 17 世纪和 18 世纪后期美国受英国统治, 所以美国菜是在英国菜的基础上发展而来的, 继承了英国菜简单、清淡的特点。另外, 又糅合了印第安人及法、意、德等国家的烹饪精华, 形成了自己的独特风格。美国菜大致可分为三个流派, 一是以加利福尼亚州为主的带有都市风格的派系; 二是以英格兰移民为主的派系, 保留了传统的菜点, 又增加了一些当地原料的新品种; 三是以得克萨斯州为主的墨西哥派系, 受南美洲的影响很大, 有不少菜带有辣味, 味道浓烈。

(二) 美国菜的主要特点

1. 口味清淡、烹法独特

美国菜口味清淡, 喜欢铁扒类的菜肴。

2. 常用水果作主要原料

美国出产很多水果, 除了生食之外, 还常常制作水果沙拉。另外也常用水果作为配料与菜肴一起烹制, 如菠萝焗火腿、菜果烤鸭。

3. 讲究营养、注重快餐的发展

美国人主要讲究吃的是否科学、营养, 讲求效率和方便, 一般不在食物精美细致上下工夫。早餐时间, 一般在 8 时, 内容较为简单, 烤面包、麦片及咖啡, 还有牛奶、煎饼。午餐时间通常在中午 12~13 时, 有时还会再迟一点。午餐也比较简单。许多上班族快餐, 食物常常是三明治、汉堡包, 再加一杯饮料。晚餐是美国人较为注重的一餐, 在傍晚 6 时

左右开始,常吃的主菜有牛排、炸鸡、火腿,再加蔬菜,主食有米饭或面条等。美式菜肴的名菜有烤火鸡、橘子烧野鸭、美式牛扒、苹果沙拉、糖酱煎饼等。

五、俄罗斯菜

(一) 概况

俄罗斯历史悠久,是世界上面积最大的国家,地域跨越欧亚两个大洲。俄罗斯与挪威、芬兰、爱沙尼亚、拉脱维亚、白俄罗斯、立陶宛、波兰、乌克兰、格鲁吉亚、阿塞拜疆、哈萨克斯坦、中国、蒙古和朝鲜接壤。海岸线从北冰洋一直伸展到北太平洋,还包括了内陆海,黑海和里海。

俄罗斯境内地势及气候变化多端。部分南部平原大部分是干旷草原,而北部平原则大部分是森林地区。山脉多集中在南部边境,例如大高加索山脉和萨彦—贝加尔山脉。乌拉尔山脉是欧洲和亚洲的主要分界线。俄罗斯拥有绵延 37000 千米的海岸线,很多条大河流经平原到达海洋。主要的河流包括了伏尔加河、鄂毕河、叶尼塞河、勒拿河以及阿穆尔河(即黑龙江)。主要湖泊有贝多加湖、拉多加湖和奥涅加湖等。

公元 9 世纪就形成了基辅、车尔尼雪哥夫等早期国家,当时的烹调比较简单。公元 964 年,基辅国大公斯维亚托斯拉夫出征时,把马肉、牛肉或兽肉切成薄片,在炭上烤食。到了 15 世纪,当莫斯科成为中央集权的国家首都之后,烹饪文化就比较发达了,沙皇和亲王们举行过多次盛大筵席。在彼得大帝时代,俄罗斯的菜肴已经受到西方饮食的影响,18 世纪末,当第一部专业烹饪书籍《烹饪札记》在俄罗斯大地出现的时候,受到普遍欢迎。自此,大量有关烹饪书籍相继问世,伴随着俄罗斯历史的发展,生活习惯的不断演变,各种饮食原料的不断丰富,并在很多方面吸取其他国家和地区的饮食文化,特别是法国菜肴的长处,逐渐形成了俄罗斯菜肴的特色。

(二) 主要特点

1. 注重小吃、擅长汤菜

俄式小吃品种繁多,花样齐全,风味独特。主要品种有鱼子酱、酸黄瓜、冷酸鱼等。俄罗斯人还擅长做汤菜,品种多达几十种。典型的俄罗斯菜有鱼子酱、莫斯科红菜汤、莫斯科式烤鱼、黄油鸡卷、红烩牛肉等。

2. 口味浓郁、烹法齐全

俄罗斯传统菜一般油较大,口味也较浓重,而且酸、甜、咸、辣各味俱全,烹调方法以烤、焖、煎、炸、烩、熏见长。

第三节 西餐的组成及工艺特点

在西餐中除了大型宴会如冷餐会、鸡尾酒会及快餐等形式外,套餐是餐馆供应西餐最常见的形式。由于在餐馆或是在家庭均实行严格的分餐制,因此上菜顺序及上菜方法都有