

中等职业教育国家规划教材配套教学用书

Cooking

西餐烹调技术

第二版

西餐烹饪专业 ■ 主编 闫文胜



中等职业教育国家规划教材配套教学用书

西餐烹调技术

Xican Pengtiao Jishu

(第二版)

(西餐烹饪专业)

主编 闫文胜



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是中等职业教育烹饪专业国家规划教材配套教学用书,是在2004年版的基础上修订而成的。

本书共分12个单元,比较全面地介绍了西餐基础知识、西餐烹调理论和烹调技能,主要内容包括:西餐概述、西餐基础知识、西餐原料知识、西餐原料加工技术、西餐常用烹调方法、基础汤与少司制作、配菜基础知识与配菜制作、开胃菜和沙拉制作、汤菜的制作、热菜菜肴的制作、甜食制作、早餐与快餐制作等,并附西餐烹调常用词汇和烹调度量表。

本书在编写过程中考虑到烹饪职业教育及其专业课程本身的发展变化,此次修订保持了第一版的体系结构,对原有内容进行整合,补充了新内容;在体例上增加了小贴士和知识拓展等,增加了大量的练习题。

本书配套网络教学资源,通过封底所附学习卡,可登录网站(<http://sve.hep.com.cn>),获取相关教学资源。学习卡兼有防伪功能,可查询图书真伪,详细说明见书末“郑重声明”页。

本书可作为中等职业学校烹饪专业教材,还可作为厨师岗位培训教材和烹饪爱好者的自学读物。

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调技术/闫文胜主编.—2版.—北京:高等教育出版社,2012.7(2014.5重印)

西餐烹饪专业

ISBN 978-7-04-035474-4

I.①西… II.①闫… III.①西餐-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(2012)第108588号

策划编辑 周钢
责任校对 刘春萍

责任编辑 周钢
责任印制 毛斯璐

封面设计 张申申

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京北苑印刷有限责任公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 15.75
字数 360千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2004年7月第1版
2012年7月第2版
印 次 2014年5月第3次印刷
定 价 28.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。
版权所有 侵权必究
物料号 35474-00

第二版前言

《西餐烹调技术》第一版自 2004 年出版以来,因其较好地体现了课程改革、能力本位、实践导向、弹性学习的中等职业教育教材编写思想,受到全国广大中职师生的好评。为了使本书更加完善,进一步适应职业教育教学改革和烹饪专业发展的要求,经广泛调研,我们在本书第一版的基础上进行了必要的修订。

本次修订本着“删繁就简、去旧推新、易懂实用、循序渐进”的原则,对原有的专业知识和技能进行了整合。突出实用性和对学生能力的培养,力求深入浅出、理论联系实际,以适应烹饪教学的需要。

一、内容方面

对原有的章节进行删减与合并。删除一些比较陈旧的内容,增加一些新的内容,如增加一些新的原料、少司的制作、一些新的烹调技法等。

二、体例方面

为了增加学生们的学习兴趣,扩大知识面,本次修订在各单元增加了小贴士和知识拓展等,并增加了大量的练习题。

全书共分 12 个单元,修订后的教材保持原有的体例结构,总学时数为 128 学时,具体安排如下。第一单元 4 学时;第二单元 4 学时;第三单元 14 学时;第四单元 12 学时;第五单元 10 学时;第六单元 12 学时;第七单元 8 学时;第八单元 8 学时;第九单元 14 学时;第十单元 24 学时;第十一单元 6 学时;第十二单元 8 学时;机动 6 学时。

本教材由北京劲松职业高中闫文胜老师主编,参加编写的有闫文胜(第二单元、第三单元、第五单元、第六单元、第七单元、第八单元、第十单元、第十二单元、附录一、附录二)、北京旅游学院郭亚东老师(第一单元、第四单元、第九单元)、北京劲松职业高中刘磊老师(第十一单元)。全书由闫文胜总纂定稿。

本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录 <http://sve.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

本书在编写过程中,尽管我们做了多方努力,但由于水平有限,难免有不足和疏漏之处,恳请同行和读者指正,以便修订。读者意见可反馈至信箱: zz_dzyj@pub.hep.cn。

编者

2012 年 5 月

第一版前言

改革开放以来,随着东、西方文化交流的不断增多,我国的旅游业、餐饮业也得到了迅速发展,西方国家的餐饮形式、餐饮内容等已逐渐被越来越多的国人所接受,西餐业在我国也有了较大的发展和提高。但是目前我国培养西餐行业人员的职业教育和职业培训还尚显滞后,作为西餐教育和培训的西餐烹饪教材还存在许多局限性和不足之处。

本书正是立足于此,并根据教育部2001年颁布的《中等职业学校烹饪专业课程设置》的教学基本要求,参照相关行业的职业技能鉴定规范及技术工人等级考核标准编写的中等职业教育国家规划教材配套教学用书。本书比较全面地介绍了西餐基础知识、西餐烹调理论和烹调技能,使其在内容上更加完整,理论阐述科学,分类结构规范,在形式上力争反映出当前西餐行业的新技术、新工艺、新材料、新内容。并结合职业教育的特点,突出学生动手能力和实际操作能力的培养,以适应西餐烹饪教学的需要。

全书共分十三章,主要包括两大方面:西餐基础知识,内容包括西餐概述、西式厨房的设置、西餐原料、刀工技术、原料加工技术、基础汤汁的制作等;西餐菜肴制作,内容包括开胃菜、汤菜、烹调理论及热菜制作、甜食、配菜、早餐及西式糕点制作等。

本书授课共144学时,学时分配建议如下:第一章3学时;第二章3学时;第三章10学时;第四章12学时;第五章10学时;第六章12学时;第七章10学时;第八章10学时;第九章14学时;第十章24学时;第十一章8学时;第十二章10学时;第十三章14学时;有4学时作为机动学时。

本书由北京新源里职业学校闫文胜主编,参加编写的有闫文胜(第二章、第三章、第六章、第八章、第十章、第十一章第一、二节、第十二章、第十三章第一、二、六、七节、附录1、附录2、附录3)、北京旅游学院郭亚东(第一章、第四章、第五章、第七章、第九章)、北京新源里职业学校刘磊(第十一章第三节、第十三章第三、四、五节)。全书由闫文胜总纂定稿。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并赢取大奖。

本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录<http://sve.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

本书在编写过程中,尽管我们做了多方努力,但由于水平有限,缺点和疏漏在所难免,恳请同行和读者指正。

编者

2003年10月

目 录

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 第一单元 西餐概述····· 1 | 主题二 配菜制作····· 115 |
| 主题一 西餐的概念与发展概况····· 2 | |
| 主题二 西餐的主要菜式和风味特点····· 4 | |
| 第二单元 西餐基础知识····· 11 | |
| 主题一 厨房设置····· 12 | |
| 主题二 西餐厨房常用设备及工具····· 14 | |
| 第三单元 西餐原料知识····· 23 | |
| 主题一 家畜肉····· 24 | |
| 主题二 家禽和野味····· 25 | |
| 主题三 水产品····· 28 | |
| 主题四 肉制品和乳制品····· 34 | |
| 主题五 蔬菜和果品····· 39 | |
| 主题六 谷物类原料····· 43 | |
| 主题七 西餐调味品和烹调用酒····· 46 | |
| 第四单元 西餐原料加工技术····· 55 | |
| 主题一 刀工操作基本技法····· 56 | |
| 主题二 蔬菜类原料的加工····· 58 | |
| 主题三 肉类原料的加工····· 62 | |
| 主题四 水产品原料的初加工····· 72 | |
| 第五单元 西餐常用烹调方法····· 77 | |
| 主题一 烹调过程中的热传递····· 78 | |
| 主题二 初步热加工····· 80 | |
| 主题三 用油传热的烹调方法····· 82 | |
| 主题四 用水传热的烹调方法····· 85 | |
| 主题五 用空气传热的烹调方法····· 90 | |
| 第六单元 基础汤与少司制作····· 97 | |
| 主题一 基础汤制作····· 98 | |
| 主题二 少司制作····· 101 | |
| 第七单元 配菜基础知识与配菜制作·· 113 | |
| 主题一 配菜基础知识····· 114 | |
| 第八单元 开胃菜和沙拉制作····· 125 | |
| 主题一 开胃菜制作····· 126 | |
| 主题二 沙拉制作····· 139 | |
| 第九单元 汤菜制作····· 149 | |
| 主题一 清汤类制作····· 150 | |
| 主题二 茸汤类制作····· 152 | |
| 主题三 奶油汤类制作····· 154 | |
| 主题四 浓肉汤类制作····· 157 | |
| 主题五 蔬菜汤类制作····· 158 | |
| 主题六 海鲜汤类制作····· 160 | |
| 主题七 冷汤类制作····· 162 | |
| 第十单元 热菜菜肴制作····· 165 | |
| 主题一 海鲜类菜肴制作····· 166 | |
| 主题二 肉类菜肴制作····· 175 | |
| 主题三 家禽类菜肴制作····· 193 | |
| 第十一单元 甜食制作····· 203 | |
| 主题一 甜食少司制作····· 204 | |
| 主题二 热甜食制作····· 205 | |
| 主题三 冷甜食制作····· 209 | |
| 第十二单元 早餐与快餐制作····· 217 | |
| 主题一 早餐制作····· 218 | |
| 主题二 快餐食品制作····· 225 | |
| 附录一 西餐烹调常用词汇····· 232 | |
| 附录二 烹调度量表····· 240 | |
| 主要参考书目····· 242 | |

主题一 西餐的概念与发展概况

一、西餐的概念

“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。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，什么是意大利菜，什么是英国菜……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。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汲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发达的烹饪文化，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全社会的尊敬。

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“欧洲大陆烹饪文化之始祖”。

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 1 000 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，驰名世界的意大利空心粉就是此时出现的。到 17 世纪左右餐桌上出现了切割食物的刀、叉等餐具，结束了用手抓食的进餐方法。18—19 世纪，随着西方工业革命和自然科学的进步和发展，西方餐饮文化也发展到一个崭新阶段，瓷器餐具被普遍应用，先进的炊具和餐具不断涌现，各种精美的餐具令人目不暇接，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。

20世纪50年代,由于第二次世界大战结束后经济迅速发展,人们生活节奏加快,生活方式改变,“速食”食品在美国发展起来,“快餐业”随之兴起。到20世纪70年代初,快餐业的发展达到了最高峰。

20世纪70年代,以法国保罗·博古斯(Paul Bocuse)等为代表的一批顶级厨师,尝试扬弃法国传统经典大菜的那种富丽堂皇、精致繁琐的作风,摒弃厚重油腻的酱汁,以强调展现原料自身的本味,从而开启了法国新派料理(Nouvelle Cuisine)的风气。

进入21世纪,分子美食(Molecular Gastronomy)成为当今西餐厨艺的亮点,分子烹饪的时尚风潮正席卷着全球的烹饪界,众多星级酒店、餐厅的大厨莫不趋之若鹜,争相效仿。

知识拓展

分子美食(Molecular Gastronomy)一词,最早是在1988年由有名的美食家、牛津大学物理学教授尼古拉斯·柯蒂(Nicholas Kurti)和法籍化学家、《烹饪艺术之谜》的作者艾维·提斯(Herve This)提出的。简单讲就是将科学的物理、化学手段运用于烹调之中,将原料的分子结构重组,以创造出精美的食物。当今较为普遍使用的分子厨艺手段主要有:泡沫技术、胶囊技术、食物分解、低温慢煮、液氮速冻等方法。



三、西餐在我国的传播与发展

西餐是从西方国家传入我国的。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,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”。随后,上海又出现了“海天香”、“一家春”、“江南春”、“万家春”等西餐厅。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,如理查饭店(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年新中国建立以后,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。

十一届三中全会后,随着我国对外开放政策的实施,经济的发展,旅游业的崛起,西餐在我国的发展又进入了一个新的时期。20世纪80年代后,在北京、上海、广州等地相继兴建了一批设备齐全的现代化饭店,世界上著名的希尔顿、喜来登、假日酒店等酒店业集团也相继在中国设立了连锁店。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、必胜客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。

知识拓展

西餐在我国早期被称为“番菜”,古人将天下分为五方,华夏居中,东方称为“夷”、西方称为“番”或“戎”、南方则称为“蛮”、北方称为“胡”或“狄”。因此我国最早的西餐厅又称“番菜馆”。

主题二 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、俄国菜和德国菜等。

一、法国菜

法国位于欧洲西部,人口主要以法兰西人为主,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,葡萄酒产量居世界第一,是世界第二大农产品出口国。法国的葡萄酒、香槟酒、白兰地、奶酪也都闻名于世。

法国是在西罗马帝国灭亡后,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著名厨师来这里献艺,为法国菜奠定了基础。到了16世纪时,意大利公主凯瑟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(cordon blue)。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而自豪。

法式菜有很多特点,主要体现在以下几个方面:

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

(2) 烹调精细、讲究原汁原味。法式菜制作精细,有时一道菜要经过多种工序。尤其对少司的制作十分讲究,一般要由专门厨师制作,而且制什么菜用什么少司(汤汁)都有一定之规,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小时以上,使菜肴有原汁原味的特点。

(3) 追求菜肴的鲜嫩。法式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,而牡蛎则大多生吃。

(4) 烹调喜欢用酒和香料调味。法式菜在烹调中喜欢用酒调味,做什么菜用什么酒都十分讲究,如海鲜用白兰地、白葡萄酒,肉类和家禽用雪利酒和玛德拉酒,野味用红酒,制作火腿用香槟酒,制烩水果和点心用朗姆酒、甜酒等。而且酒的用量也很大,法式菜大都带有酒香气。法式菜特别注重对菜肴香味的调理,烹调中习惯使用具有特殊香型的各种天然植物香料调味是法式菜的一大特色,如百里香、迷迭香、刁草、他拉根、鼠尾草等,什么原料使用什么香料也都有一定的规律。

(5) 法式菜还喜欢以人名、地名、物名来命名菜肴。如马令古鸡、巴黎式土豆、马赛鱼羹等。

典型的法式菜菜肴很多,如洋葱汤、牡蛎杯、焗蜗牛、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、布良第的红酒烩牛肉、诺曼底的诺曼底烩海鲜、马赛的马赛鱼羹等。



知识拓展

法国烹饪的三大流派

1. 古典流派 (Classic Cuisine/Haute Cuisine): 起源于 18 世纪, 以被誉为法国烹饪之王的奥古斯都·埃斯科菲 (Auguste Escoffier) 为代表, 菜肴用料名贵、制作精湛, 辅以精致的餐具装配, 又被称为“豪华料理”。

2. 平民流派 (Bourgeoise Cuisine): 源于法国家庭菜肴, 讲究用料新鲜, 制作简单, 在 1950—1970 年间最为流行。

3. 新派料理 (Nouvelle Cuisine): 源于 20 世纪 70 年代, 以保罗·博古斯 (Paul Bocuse) 等为代表, 讲究选料名贵, 用料新鲜, 注重菜肴的原汁原味。

二、意大利菜

意大利地处南欧的亚平宁半岛上, 人口主要以意大利人为主, 占总人口的 94% 左右, 大部分信奉天主教。意大利南、北部的气候和地理形势差别很大, 北部属大陆性气候, 南部属地中海式气候。优越的地理条件, 使意大利的农牧业和食品加工业都很发达。意大利的巴美仙奶酪、意大利面条、色拉米肉肠、墨西拿剑鱼等闻名于世。

意大利历史悠久, 是古罗马帝国和欧洲文艺复兴的中心。其餐饮文化也非常发达, 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, 口味较浓郁而调味则较简单。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。意式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 (risotto)、意大利面条一般习惯七八成熟、有硬心, 这是其他国家所没有的。意式菜中传统的红烩、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。意式菜多采用煎、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。在调味上直接、简单, 除盐、胡椒粉外, 主要以番茄、番茄酱、橄榄油、香草、红花、奶酪等调味。在少司的制作上讲究汁浓味厚, 原汁原味。

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

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。



知识拓展

意大利菜源于罗马帝国时期，罗马帝国的饮食文化影响了大部分欧洲地区，被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。现代意大利菜的风格主要是形成于欧洲文艺复兴时期，当时意大利的威尼斯、佛罗伦萨等地的贵族们以拥有厨艺精湛的厨师和开发新的烹调技艺为荣。在此期间开发和改良了众多菜肴、甜点，如煎嫩牛排、烩牛仔核、冰激凌、意大利面和酱汁等，发明餐用刀叉，推广了就餐礼仪。1533年，意大利佛罗伦萨的公主凯瑟琳·美第奇将这些烹饪方法和工艺带到了法国，法国人加以融合，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”。意大利菜对欧美国家的餐饮产生了深远影响，故意大利菜又有“西餐之母”的美称。

三、英国菜

英国地处欧洲大陆西侧的大不列颠岛上，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，大部分信奉基督教的新教；属温带海洋性气候，畜牧业和乳制品业较发达，但粮食每年要进口。

英国是在西罗马帝国灭亡后建立起来的国家。古罗马文化对英国有一定影响。到1066年，法国诺曼底公爵威廉继承英国王位后，带来了法国和意大利的饮食文化，为英式菜的发展打下了基础。但英国人不像法国人那样崇尚美食，因此英国菜相对来说比较简单。英国人也常自嘲不擅烹调。但英式菜中的早餐却很有特色，素有“big breakfast”即丰盛早餐的美称。



知识拓展

英国人有喝“被窝茶”和“下午茶”的习惯。真正的英国人早晨起床前习惯上要喝一杯较浓的红茶，俗称“被窝茶”，然后再吃早餐。午餐后，一般是在下午三点半到四点半之间，喝杯红茶，品尝些蛋糕、三明治、松饼等点心，称为“下午茶”(low tea)。

英式菜的特点主要体现在以下几个方面：

(1) 选料单调，烹调简单。英式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、野味等也大多整只或大块烹制。

(2) 调味简单，口味清淡。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，尽可能地保持原料原有的味道。

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

美国位于北美洲大陆中部,东濒大西洋,西临太平洋,属温带和亚热带气候。美国人大多是来自世界各地的移民,其中主要以欧洲移民为主,是典型的移民国家。

自哥伦布发现美洲大陆后,欧洲人就不断向北美移民,到1733年,英国在北美建立了13个移民地。1776年7月4日美国正式独立。由于英国移民较多,所以美式菜是以英式菜为基础,融合了众多国家的烹饪精华,并结合当地丰富的物产而发展起来的,形成了自己特有的餐饮文化。

美国菜的特点有以下几个方面:

(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。

(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,甚至出现了一部分素食主义者。

(3) 快餐食品发展迅速。由于美国经济比较发达,人民生活节奏加快,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。

美国菜的典型代表菜肴主要有:华道夫沙拉、烤火鸡配苹果、菠萝火腿扒、苹果派等。

五、俄罗斯菜

俄罗斯横跨欧亚大陆,地域广阔,人口大都集中在欧洲部分,大多数人信奉东正教;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,乳制品产量较大。俄罗斯的伏特加酒、鱼子酱闻名于世。

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,崇尚法式菜,所以受法式菜影响较大。除此之外,俄式菜在其形成的过程中,还不断借鉴欧洲其他国家饮食的优良传统和特色,并结合俄罗斯的物产和饮食文化,逐渐形成了颇具特色的俄式菜。

俄式菜特点主要体现在以下几个方面:

(1) 传统菜肴油性较大。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。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) 菜肴口味浓重。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。

(3) 擅长制作蔬菜汤。汤是俄罗斯人每餐不可缺少的食品。由于俄罗斯气候寒冷,汤可以驱走寒冷、带来温暖,还可以帮助进食,增进营养。俄国人擅长用蔬菜等调制蔬菜汤,常见的蔬菜汤就有60多种,汤是俄式菜的重要组成部分。

(4) 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。

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。德国的啤酒和品种繁多的肉制品闻名于世。

德国是在西罗马帝国灭亡后,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,所以德式菜的肉制品非常丰富,种类繁多,仅香肠一类就有上百种,其中法兰克福肠驰名世界。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、鞑靼牛扒等。

七、西班牙菜

西班牙地处欧洲西南部伊比利亚半岛,人口主要以卡斯蒂利亚人为主,还有加泰罗尼亚人、加利西亚人和巴斯克人等,多信奉天主教。西班牙地貌复杂、多山,四面环海,水产品丰富,西班牙是世界最大的橄榄和橄榄油的生产国,伊比利亚火腿、雪利酒也闻名于世。

西班牙菜在继承罗马饮食文化的基础上,借鉴并吸收了北非、中东等地的烹饪精华,从而使西班牙菜形成了别具特色的风格。

西班牙菜的特点主要体现在以下几个方面:

(1) 在选料上多以海鲜、水果、蔬菜为主。西班牙菜喜欢用海鲜做菜,对种类繁多的水果和蔬菜运用也非常多,尤其偏爱土豆和番茄,米饭也是餐桌上常见的食物。

(2) 在口味上喜欢用橄榄油和大蒜调味。由于西班牙盛产橄榄油和优质的大蒜,所以西班牙菜多用橄榄油烹制或调味,菜肴也大多具有浓郁的蒜香味。

(3) 注重菜肴的原味,讲究色彩的搭配。西班牙菜强调保持原料自身的原味,酱汁也

较温和。虽然西班牙菜在菜肴的装饰上相对较为随意,但却注重色彩的搭配,菜肴大多色彩鲜艳,诱人食欲。

西班牙菜的典型代表菜肴主要有:西班牙塔帕斯、西班牙冷汤、西班牙海鲜饭、土豆煎蛋饼、伊比利亚火腿等。

单元小结

本单元共分为两个主题,主要介绍西餐的概念、西餐的发展及在中国的发展概况、西餐主要代表菜式及其各自的风味特点。阐述和说明西餐的概念、西餐的发展历史及在我国的发展,介绍法式、意式、英式、美式、俄式、德式、西班牙式等主要代表菜式的特点和各个菜式的典型代表菜肴。

思考与练习

一、选择题

- 西餐是我国和其他东方人民对()菜点的统称。
A. 意大利 B. 法国 C. 英美 D. 西方各国
- 我国西餐发展较快的时期是()。
A. 20世纪50年代 B. 20世纪80年代以后
C. 清朝末年 D. 20世纪二三十年代
- 典型的法国菜有马赛鱼羹、()、法式洋葱汤、焗蜗牛等。
A. 牛尾浓汤 B. 华道夫沙拉 C. 鹅肝酱 D. 红菜汤
- 意式菜在制作时常喜欢用()调味。
A. 水果 B. 番茄酱 C. 酸菜 D. 香槟酒

二、判断题(正确的打“√”,错误的打“×”)

- 美式菜是在法式菜的基础上发展起来的。 ()
- 英式菜的特点是口味清淡,油少不腻。 ()
- 德式菜的特点是常使用酸菜作为配菜。 ()
- 红菜汤是法式菜的代表菜肴。 ()

三、简答题

- 什么是西餐?
- 西餐中的主要菜式有哪些?各有什么特点?

四、实践题

列举实例阐述和说明西餐在中国的发展现状。

第二单元 西餐基础知识

学习目标

1. 能概括并简述西餐厨房的类型。
2. 能阐述厨房人员的组织结构和相关人员的工作和责任。
3. 能识别西餐厨房常用的设备和工具，了解相关设备和工具的使用与保养方法。