

国家技能型、复合型、实用型人才培养培训工程烹饪专业系列教材



新烹饪系列教材

西餐烹调

技术与工艺

倪华杰 主编
李杰



中国商业出版社

国家技能型、实用型、复合型人才培养培训工程烹饪专业系列教材

西餐烹调技术与工艺

主 编 倪 华 李 杰
副主编 刘寿华 施忠贤

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调技术与工艺/倪华,李杰主编. —北京:中国商业出版社, 2006. 10

ISBN 7-5044-5756-6

I. 西… II. ①倪…②李… III. 西餐-烹饪
IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112546 号

责任编辑:陈李岑

封面设计:于凤丽

中国商业出版社出版发行
(北京广安门内报国寺1号 邮编:100053)
新华书店总店北京发行所经销
中铁十八局一处涿州印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 1/16 开本 印张 20 300 千字 附彩插 2 页
2006 年 10 月 第 1 版 2006 年 10 月 第 1 次印刷

定价:34.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



阿波罗瑞索托煨饭米



冰激凌机器



草莓慕斯



多功能粉碎机



各种橄榄油



黄油



乳酪香煎鱼扒拌南瓜意粉



咖啡豆



烤羊排



蓝莓蛋糕



蓝莓慕斯杯



巧克力慕斯蛋糕

编写说明

“民以食为天”，中华美食文化源远流长。近年来我国各地餐饮服务市场尤为繁荣，据《中国职业技术教育》杂志报道：目前我国有400多万家餐饮企业，2200万从业人员，收入连续多年增长，烹饪行业教育市场很大。针对目前烹饪餐饮人才需求特点，全国职业培训教学工作指导委员会商贸专业委员会邀请了全国烹饪餐饮专业较突出的职业院校，在江西省井冈山召开了教学研讨会，编写了这套烹饪系列教材以应急需。

在本系列教材的编写过程中，喜逢国务院在北京召开全国职业教育工作会议。根据会议精神指示：大力发展中国特色的职业教育，以服务社会主义现代化建设为宗旨，培养数以亿计的高素质劳动者和数以千万计的高技能专业人才，努力实现我国职业教育发展新跨越。为此，我们又对该系列教材加以完善和充实。本着“够教、够学、够用”的原则，以专业基础课和专业实训课为主而编写的。

本系列教材主要具有以下几个特点：(1)严格按照“双纲”制的新模式编写，即教育部职业教育教学大纲及劳动和社会保障部专业职业资格技能考试大纲；(2)学科设置采用专业理论和实训并举，突出烹饪专业人才培养的特点，部分学科理论与实操课程比达到1：2；(3)整套教材是由多年在一线教学的教师精心编写，并采取“互动式”教学方法的新模式，突出教材活泼性和实用性的特点；(4)引进与创新并重，积极引进新内容和新方法，具有一定的创新和改进，突出教材前瞻性特点。

随着社会的发展和对外交流的不断加强，西方的饮食文化、餐饮形式和内容，被越来越多的中国人所接受。西餐行业在我国的发展较快，但是西餐从业人员的培训却跟不上西餐业的发展，特别是西餐教材方面存在一定的不足。《西餐烹调技术与工艺》教材根据国家职业标准和职业技能规范，参照高职学校西餐烹饪教学基本要求，参照西餐烹饪行业的职业技能鉴定和工人等级考核标准，针对培养中高级西餐烹饪人才（高级技工、中专、高职在校学生）的实际状况，以培养中高级西餐烹饪人才为主导，系统介绍了西餐基础知识、西餐烹调理论和西餐操作技能，突出反映了西餐烹饪的新知识、新成果、新应用和新趋势的“四新”内容，做到兼收并蓄，不拘一格，旨在体现烹饪知识的前瞻性、创见性、科学性和实践性及学科间的交叉与渗透。

《西餐烹调技术与工艺》是烹饪系列教材之一，可作为中、高等职业院校烹饪、旅游、餐饮管理等专业教材，也可作为烹饪技师培训和餐饮行业职工培训教材。

本教材由西安商贸旅游学院倪华和广西桂林烹饪旅游高级技术学校李杰担任主编，山东烹饪高级技工学校刘寿华和西安商贸旅游学院施忠贤担任副主编。具体编写分工：西安商贸旅游学院倪华第一章、第七章、第八章、第十二章、第十五章，广西桂林烹饪旅游高级技术学校李杰第二章、第九章、第十一章、第十三章，山东烹饪高级技工学校刘寿华第四章、第三章、第五章、第十四章，西安商贸旅游学院施忠贤第六章、第十章、第十六章，全书由西安商贸旅游学院倪华总纂定稿。

本书在编写过程中,得到编者所在院校的领导及同事的热情帮助和大力支持,以及劳动和社会保障部全国职业培训教学工作指导委员会商贸专业委员会主任、教育部商业职业教育教学指导委员会副主任康书民同志的指导和帮助,在此一并致谢。

由于编写时间仓促,本书疏漏之处在所难免。我们企盼在今后的教学实践中,能有所改进和提高,恳请读者不吝赐教,以便进一步修订,使之日臻完善。

烹饪系列教材编委会

2006年7月

编写委员会

主任委员:

康书民:(劳动和社会保障部全国职业培训教学工作指导委员会商贸专业委员会主任)
(教育部商业职业教育教学指导委员会副主任)

副主任委员(以姓氏笔画为序):

王 勇(西安商贸旅游学院院长、中国烹饪教育研究会会长)

王立国(吉林省烹饪高级技工学校校长)

许 成(江苏徐州技师学院商贸系主任)

朱炳元(上海市饮食服务学校校长)

张再谦(天津市烹饪技术学校副校长)

李志仁(山东省城市服务学院院长,烟台)

罗人桓(湖南省商业职业技术学院副院长,株州)

徐小成(广州市第一商业学校校长)

袁 娅(广西桂林烹饪旅游学校教务主任)

崔芳琴(济南技术学院商贸系主任)

委员(以姓氏笔画为序):

庄永全 朱诚心 任京华 李长茂

张小玲 张佑明 杨 华 金 波

岳永政 庞雪华 柳跃华 贺化帛

钱 锋 聂 波 黄卫民 崔春立 樊建国

目 录

第一章 西餐概述	(1)
第一节 西餐的概念和发展概况	(1)
第二节 西餐主要风味简介	(4)
第二章 西餐厨房设置和岗位职责	(12)
第一节 西餐厨房设置	(12)
第二节 岗位职责要求	(15)
第三章 西餐常见的设备和工具	(21)
第一节 大型厨房设备	(21)
第二节 西餐各式工具	(28)
第四章 西餐原料	(33)
第一节 禽类原料及其制品	(33)
第二节 畜类原料及其制品	(38)
第三节 水产品	(47)
第四节 乳和乳制品	(53)
第五节 蔬菜和果品	(56)
第六节 调味品	(65)
第五章 原料加工	(73)
第一节 西餐刀工的基础知识	(73)
第二节 禽类原料的加工	(79)
第三节 畜类原料的加工	(81)
第四节 水产品原料的加工	(84)
第五节 果蔬类原料的加工	(85)
第六章 初步预处理	(88)
第一节 初步热加工	(88)
第二节 基础汤	(90)
第三节 原料的沾皮和挂糊	(92)

第七章 配菜	(95)
第一节 配菜概述	(95)
第二节 酸菜的制作	(97)
第八章 调味	(111)
第一节 味觉基础知识	(111)
第二节 菜肴的调味	(114)
第三节 少司	(115)
第四节 少司的制作	(116)
第九章 热菜制作	(127)
第一节 烹调过程中的热传递	(127)
第二节 烹调临灶基本要求	(130)
第三节 热菜烹调方法	(131)
第十章 汤菜制作	(196)
第一节 汤菜概述	(196)
第二节 汤菜制作	(198)
第十一章 冷开胃菜、冷菜基础知识	(207)
第一节 冷开胃菜	(208)
第二节 沙拉	(223)
第三节 冷菜装盘工艺	(229)
第十二章 西餐的供应形式	(233)
第一节 供应形式及其特点	(233)
第二节 西餐菜单设计要点	(235)
第十三章 甜食	(262)
第一节 甜食简介	(262)
第二节 甜食品种介绍	(263)
第十四章 西式面点	(266)
第一节 西式面点概述	(266)
第二节 西式面点制作工艺	(276)
第十五章 西餐厨房管理	(282)

第一节	员工管理	(282)
第二节	创新及员工培训	(285)
第十六章	专业外语知识	(289)
第一节	原料及用具(Ingredients And Kitchen Ware)	(289)
第二节	专业用语	(298)
参考文献	(308)

第一章 西餐概述

● 学习重点:

西餐的发展概况及风味特点。

● 教学目的:

通过本章的学习了解西餐的概念和发展概况,理解西餐在我国的发展概况,掌握西餐的主要菜式和风味特点。

第一节 西餐的概念和发展概况

一、关于西餐的概念

西餐(western foods)是我国人民和其他东方国家人民对欧美各国菜肴的统称。它常指以法国、意大利、俄罗斯、英国、美国等国家为代表的菜肴。同时,德国、希腊、荷兰、葡萄牙、西班牙、奥地利、丹麦等欧洲其他国家的菜肴也非常有名。

关于西餐的概念问题一直颇有争议,有些人认为,西餐就是中餐以外的所有菜肴。另有一些人认为,西餐是西方人习惯食用的菜肴。其实,就西方人而言,他们本没有明确的西餐的概念,法国人认为自己做的菜就是法国菜,美国人认为自己做的菜就是美国菜,所谓西餐只是东方人的概念。由于欧洲各国的地理位置比较接近,加之历史上多次出现的民族迁徙,餐饮文化、习惯早已相互渗透融和。再有,就是大部分的西方国家都信奉基督教,其餐饮禁忌和进餐习惯有许多共同之处。另外,在美洲和大洋洲由于欧洲移民在人数上占大多数且占有统治地位,因此其餐饮文化也与欧洲基本相同。这样,中国人和其他东方国家的人就对这部分看起来大体相同,而又与东方菜肴有很大差异的西方菜肴统称为西餐。

二、西餐的发展概况

据史料记载,西餐发展至今已有多千年的历史。古代巴比伦人在象形文字中就记录了当时西餐菜肴的种类和烹调方法。

古代埃及人的发展史在人类社会占有重要的地位,公元前2500年,埃及是由法老统治的王国。当时,尼罗河流域土地肥沃,物产丰富。其中烹饪技术的发展达到了一定的水平。许多出土的烹调用具都证明了西餐在这一时期有过较大的发展。那个时期富人的食谱上已经出现了烤牛肉、烤羊肉和水果等菜肴。

公元前 2000 年左右,古希腊的克里特岛和爱琴海诸岛的古希腊人吸取了古埃及、西亚的先进文化,创造了欧洲最古老的爱琴文化,成为欧洲文明的中心。高速发展的社会,雄厚的经济实力给古希腊带来了丰富的物质,如:农产品、纺织品、陶器、酒和油等。牛羊肉、鱼类、奶酪、各种面包已是希腊人日常的食物,贵族非常讲究食物的质量,这也就极大的推动了西餐的发展。在当时古希腊属地的西西里岛上就出现了具有一定水平的烹饪文化,也有了多种烹调方法,技术高超的厨师也得到了社会的尊敬。

公元 200 年前后,在逐渐吸收了当时先进的古希腊文化后,随着疆土的不断扩大,古罗马很快发展到了一定的水平。在绘画、戏剧、诗歌、雕刻和西餐烹调诸方面都体现出了新的风格。罗马人吸取了希腊烹调的精华,在举行宴会时既丰富多彩又有较高的水平,他们比较擅长制作主食。今天,意大利的面食仍然世界闻名。在当时的罗马,厨师不再是奴隶,而是具有一定社会地位的人。厨房的结构随着分工的深入而趋于合理实用。美味佳肴成为人们富有的体现。在哈德良统治时期,罗马帝国在帕拉丁山建立了厨师学校,以发展西餐烹调技术,这些高水平的餐饮文化和烹饪艺术后来影响了大半个欧洲,被誉为“欧洲大陆烹饪的始祖”。当罗马帝国逐渐衰落,慢慢灭亡时,罗马半岛贵族的厨师却依然推动着西餐烹调技术的发展。

罗马帝国灭亡以后,整个欧洲进入所谓“黑暗的中世纪”时期,在相当长的一段时间里,社会发展比较缓慢。1006 年,诺曼底人侵占了大英帝国,使人们的生活习惯、语言和烹调方法等诸方面都受到了法国人的影响,英国人打破了单调、传统的烹调习惯。1183 年,伦敦街头出现了一家餐馆,出售以鱼、肉、禽等为原料的西式菜肴。到了 15 世纪欧洲文艺复兴时期,餐饮文化才和其他文化一样,以意大利为中心发展起来。在贵族举办的各式宴会中不断出现各种甜点和名菜。16~17 世纪,意大利的烹饪文化、技术传到了法国,法国的烹饪技术经历了一次大的飞跃。烹调技术在法国广泛得到传播,厨师们利用法国丰富的物产不断尝试创新菜肴的制作,当时,创造出新式菜肴的厨师会得到人们的尊敬。供个人使用的刀、叉、勺等餐具这时出现在餐桌上了,而在此之前人们食用食物的时候,用的是厨房使用的刀、叉切割食物,然后直接用手抓食。1710 年,德国出现了欧洲最早的瓷窑,欧洲开始使用瓷器。到 18~19 世纪,在近代自然科学和工业革命的影响下,餐饮的发展也非常快,发明了许多先进的炊具和精美餐具,社会上有了大量的饭店和餐馆,特别是在法国也涌现出许多著名的西餐烹调艺术大师。如:玛丽·安东尼·卡路米(marie antonin careme)、奥古斯特·埃斯考菲尔(auguste escoffier)、费依·博安(fermand point)等这些著名的烹饪大师设计、制作了许多的优秀菜肴,至今,有些品种还是非常的受广大食用者的欢迎。他们还编写了许多的烹饪论著,对食物的烹制方法、注意事项、如何设计餐食、专业厨师的基本规范、原料的认识、厨房的组织分工等进行了精辟的阐述。此外,在法国还出现了一位饮食鉴赏家让·安塞尔姆·布里亚·萨瓦里(jean anthelme brillat savarin),在他所著的《品尝解说》里对菜肴进行了评价,并以百科全书的形式讲述了菜肴与饮料。西方社会形成了较高度的餐饮文明。

西餐发展的鼎盛时期是在 20 世纪。一方面,原来的宫廷大菜、宫廷厨师逐渐在民间普及;另一方面,西餐也向着多元化、个性化发展,科技的不断进步,原料的不断增加,使菜肴品种变得更加丰富多彩。1894 年,一部著名的美国烹调书籍《美食家》,由

厨师查里斯·瑞奥弗(charles ranhofer)编著出版。1920年,在美国出现了汽车窗口饮食服务。50年代,由于战后经济的迅速发展,女性就业人数大量增加以及人们生活方式的改变,西式快餐率先在美国发展起来。由于快餐适应快节奏的现代生活方式,很快波及全世界。同时,由于工业化的快速发展,食品工业也随之产生,西餐逐步形成完整的体系。

当今的西餐向着多元化、创新化的方面发展,更加讲究营养、卫生、绿色、新鲜、科技、高效和实用。

三、西餐在我国的发展

西式烹调是由西方国家逐渐传入我国的。我国人民和世界各国人民的友好交往由来已久,早在公元前139年张骞出使西域时,就打开了通往西方国家的道路。到了盛唐时期,以古长安为起点通往西方国家的“丝绸之路”使东西方的交流发展到了鼎盛时期,同时也有了一定的文化和物质交流,如:我国的茶叶、瓷器、丝绸等传入西方,欧亚大陆的葡萄酒、芹菜、胡萝卜、胡瓜、胡椒等也陆续传入我国。到了13世纪,意大利旅行家马克·波罗将一些欧洲菜点的烹饪原料、烹制方法、饮食习惯传到中国。一些欧洲国家的生活习惯和餐饮习俗也在某种程度上影响了中国,但当时西餐作为一个行业尚未形成。

到了17世纪中叶我国明朝后期,西方资本主义国家的一些资本家为了寻求、开发市场陆续来到我国广州等沿海城市与我国通商,一些政府官员和传教士也先后来到我国沿海及内地进行外交、传教等活动。这些人在我国逗留时间较长,由于生活习惯的需要,他们带来不少本国食品,有的还带来本国厨师,还有的雇佣中国的当地人为他们服务。这样西方的某些生活方式和餐饮习惯在我国就有了较大的影响。据资料记载,1662年德国传教士汤若望在北京居住期间,曾用“蜜面和以鸡蛋”制作“西洋饼”来款待中国人,这证明当时西餐在我国的一定阶层已有流传。

到了清朝,特别是鸦片战争以后,到中国来的外国人越来越多。他们带来的本国厨师和雇佣的中国厨师同灶操作,中、西烹调技艺开始交流,这样西式烹调技艺就逐渐被中国人所掌握。一般在各公使馆、教堂等外国人集中生活的地方制作西餐,主要是为了自己食用和招待客人。西式烹调技艺只在当时的上层社会之间传播,并未广泛传播于民间。到了清光绪年间,在北京、上海等大城市相继出现了由中国人自己开设的以营利为目的的西餐馆(被当时的中国人称之为“番菜馆”)以及咖啡厅、面包房等。中国从此有了西餐行业。据史料记载,在北京开设的西餐厅主要是以醉琼林、裕珍园,在上海的福州路相继有一品香、海天春、一家春、江南春、万家春、吉祥春、西餐馆开业。1900年又有两个法国人在北京开办了专营西餐的北京饭店,1903年又创建了得利面包房,专门制作英、美、法俄式面包。在天津利顺得大饭店、起士林饭店也开始接待客人,另外,当时的宫廷、王府也设有西菜房。进入30年代上海又相继建起了国际饭店、华懋饭店、都成饭店、上海大厦等。这些饭店除接待住宿外,都以经营西餐为主。此外,广州的哥伦布餐厅、天津的维多利亚餐厅、哈尔滨的马地尔餐厅等也很有名气。总之,20年代和30年代是西餐在中国传播和发展最快的时期。由于当时中国处于半殖民地半封建社会,军阀连年混战、民不聊生,各饭店、酒楼包括西餐馆都成了军政头目、

洋人买办、豪门富贾交际享乐的主要场所。餐饮业(包括西餐馆)就在这种形势的刺激下畸形地发展起来。由于各个帝国主义在中国不同的地区都有自己的势力范围,也就造就了我国西式烹调不同地区具有不同的风味特点。在我国的南方地区如上海、广州等地流行法式、英式菜肴,东北则以哈尔滨为代表擅长俄式菜肴,京津地区则各式西菜兼而有之。

1949年新中国成立以后,随着我国与世界各国的友好交往的增多,各地陆续兴建了一些饭店、招待所。由于当时的国际局势和政治原因,我国和以原苏联为代表的原东欧社会主义国家交往密切,所以那时我国的西餐业主要经营俄式和其他东欧国家的一些菜肴,以俄式菜发展较快。

20世纪60年代,“文化大革命”开始以后,受当时极“左”路线的影响,西餐行业不但没有发展,相反已经到了崩溃的边缘。

1978年,党的十一届三中全会召开以后,以邓小平为首的党中央带领全国人民进行改革,坚持“对外开放,对内搞活”的大政方针政策。通过改革开放,使我国和其他国家政治、经济、外交的友好往来日益频繁,我国旅游事业也日益兴旺。全国各地或国家投资或自己集资或引进外资兴建了不少的高级旅游饭店,如在北京、上海、广州、西安、南京等地相继建设了一批设备齐全的现代化的饭店,世界著名的希尔顿、喜来登、假日饭店等饭店集团也先后在中国设立了连锁店。国外著名的饭店管理集团也随之介入参与经营管理。他们进入中国后,为我们带来了国外先进的经营理念、管理经验、设备、技术,还聘用了大量的外国厨师在中国事厨。同时,我国派出大量厨师出国学习、进修进一步加强交流。这样在短短的20多年中我国的西餐业就有了全面的、极大的发展。近几年在北京、上海、广州、西安、深圳、武汉、天津、大连、哈尔滨等大中城市的西餐厅,经营着带有世界文化和口味的现代西餐,使西餐越来越多样化和国际化,从而满足了不同消费者的需要。

目前,我国的经济在持续、高速的发展,我国西餐的经营规模、经营档次、经营品种在不断的发展和完善。中国改革开放将越来越深入,前进的步伐会越来越快。西餐在我国得到了更加迅速的发展,菜系也出现了以法式菜为主,英、美、意、俄等菜式全面发展的格局。特别是2001年中国加入WTO以后,与世界全面接轨,2008奥运会在北京的举行,我们相信,西餐行业和全国其他行业一样又将迎来一个大发展的春天。

第二节 西餐主要风味简介

一、法式菜肴

法国位于西欧大陆,三面临海,地理位置优越,经济、文化发达。在公元481年,法兰克人克洛维征服高卢,建立法兰克王国。在此之前高卢人即在此居住,叫“山外高卢”。当时就有一些雅典和罗马的有名的厨师来到这里,奠定了法国烹饪的基础。

到16世纪欧洲文艺复兴时期,意大利盛行的一些名菜和一些调味汁的制作方法都传到了法国,使法国菜更加丰富。1533年意大利佛罗伦萨城美第西斯家族的凯瑟琳嫁给了亨利二世,其陪嫁的人员中有整班的厨师,这些厨师给法国带来了当时最好的烹饪技术。古典的法国菜,深受意大利菜的影响。到了1600年,法国厨师的手艺已经发展到能和意大利厨师相媲美的地步,甚至可以说是有过之而无不及。到了路易十四、十五、十六时期,这些皇帝都成了美食家,厨师们费尽心机制作风味各异、品种繁多的菜品,以讨其欢心,满足他们的穷奢极欲。当时宫廷里面经常举行烹饪大赛,优胜者由皇后授予授带,此奖就是流传至今的蓝带奖(cordon blue)。在这种环境下,厨师成了一个令人心仪的职业,并且名厨辈出,烹饪论著也非常多,从而奠定了法国菜在西餐中的地位。法国革命推翻了帝王,一批高水平的厨师流落于民间,他们的烹饪技艺也随之在民间流传开来。这些厨师相互竞争、共同进步,极大的促进了法国菜的发展。法国菜以繁多的品种、讲究的用料、艳丽的色泽、高雅的环境而享誉世界,确立了法国烹饪在世界烹饪中的地位。在法国,烹饪一直被公认为一门高尚的艺术,高级厨师受到社会的广泛尊重。法国拥有最大的餐室、最上等的厨师和精湛的烹调技艺。可以说,法国烹饪是西方的饮食文化的代表,是世界上公认的著名风味流派之一。

1. 法式菜肴的特点

(1)选料广泛。一般说西方国家的烹饪在选料上有很大的局限性,只有法国菜无论是稀有名贵或是普通寻常的原料皆可入馔。除去其他国家常用的原料外,还经常选用蜗牛、蚯蚓、大鹅肝、鲜蘑菇、黑蘑菇、马兰、洋百合、椰树芯、青蛙以及各种其他原料等作为日常用料。此外,法国菜中还经常使用各种野味,如:野猪、野兔、獐、鹿、野鸡、斑鸠、鸽子、鹌鹑、鹧鸪等等。

(2)用料新鲜。法国人一般都选择活生新鲜、水分充足的原料制作菜肴,法国人在进食的时候习惯牛排一般只要求三四成熟,烤牛肉、烤羊腿只要七八分熟,海鲜烹调不可过熟,而牡蛎则大都吃生的。因此,对原料的新鲜度要求比较高。

(3)用酒讲究且量大。法国是白兰地、香槟酒的故乡。酒的品种、产量、质量、消费量都处于世界前列,用酒的学问也是举世闻名。首先,法式菜肴的调味就很讲究用酒,用酒要求非常严格,烹制不同的菜用不同的酒。如烹制清汤用葡萄酒;烹制海鲜用白兰地、白葡萄酒;烹制家禽、肉类用玛德拉酒、哈利酒;烹制火腿用香槟酒;制作水果、甜点用甜酒、郎姆酒。并且酒的用量特别大,使菜肴带有浓郁的酒香味。其次,吃什么菜,要喝相应的酒。如吃冷菜、海鲜喝白葡萄酒;吃肉类、奶酪喝红葡萄酒。

(4)烹调精细。法式菜肴的制作工艺非常讲究,制作一个菜常常需要多道工序,甚至十几个小时才能完成。特别是对调味汁(sauce)的制作十分讲究,由专门的厨师加工完成,并且对做不同菜、不同的汁子用什么汤,都有严格的规定,不能随意而为之。

(5)口味丰富。在制作各种菜肴是讲究口味的变化,在调味时经常加入洋葱、大蒜、胡萝卜、芹菜、香叶、迷迭香、百里香、塔拉根、胡椒、桂皮、赛杰、阿里根努、牛膝草等香料,使菜肴形成独特的口味。据说收入菜谱的调味汁有700多种。另外,法国人偏食生嫩,因而在调味时多用杀菌消毒、助消化、去异味的调料,如芥末酱、白醋、柠檬汁等。

2. 常用的烹调技法

法式菜经常使用的烹调技法有煎、炒、烤、煮、焖、炸、炖、烩、扒、冻、焗等等。

3. 常见的著名菜肴

洋葱汤、法式焗蜗牛、沙尔玛生菜、鸡肝扒黑蘑菇、海鲜汤、马赛鱼羹、土豆烤桂鱼、沙福鸡、鹅肝酱、巴黎龙虾、清煎小牛扒、烤牛外脊、红酒山鸡、煎鸭脯、奶汁梭鱼、奶油千层酥、奶油圆蛋糕等。

二、意大利菜肴

意大利位于南欧的亚平宁半岛，历史悠久、文化灿烂、物产富饶。意大利烹饪堪称欧洲大陆之始祖，其古典宫廷菜肴曾对后来在西方名气最大的法国菜有过巨大的影响。罗马帝国在吸收了古希腊文明的基础上发展了古罗马文明，成为当时欧洲政治、经济、文化的中心，餐饮文化也发展到了一个很高的水平。当时古罗马宫廷里厨师的地位很高，御膳房人数众多、分工精细，已经形成一定的规模。在意大利众多的都城之中，以佛罗伦萨城的烹饪最为有名。在当时，佛罗伦萨城王公贵族们来展示自己实力、权力的方法之一就是研究对烹饪技术和拥有大量高超厨艺的烹饪大师。他们还成立了一个由12位烹饪名士组成的烹饪研究会，专门研究烹饪文化、技艺和创新菜品。每次集会他们都必须展示自己别出心裁的菜式，促进意大利烹饪的发展。加之东方烹饪原料、技术、菜品的传入，使意大利的烹饪技术更趋全面。到后来新鲜葡萄酒引入菜单之中，橄榄油的发明、调味汁的制作，更使意大利烹饪进入到了鼎盛时期。

1. 意大利菜肴的特点

(1) 面食举世闻名。意大利面食消费量之大、花色品种之多，在欧洲是首屈一指的。意大利式的面条、馄饨、饺子、面疙瘩、饼都能当菜肴食用。意大利式的面条的形状有线状、有颗粒状（如大米粒、小米粒）、有几何状（小齿轮、小方片、螺丝形等）、有动物状（如蝴蝶形）、有空心的（如通心粉）、有实心的，等。在制作时时常加入鸡蛋或番茄、菠菜汁等，呈现出黄、红、绿等颜色，不但改善了颜色还增加了营养。在食用时，煮好的面条往往加上浓汁调味，以番茄、蒜蓉为多。这些面条中名气较大的有“茄汁肉酱意粉”、“龙虾汁面丝”等。另外，在意大利的面食中还有一个闻名世界的品种——比萨饼，这种馅饼是用面粉、鸡蛋、黄油等制成圆饼状略烤，再在表面加上各种蔬菜、肉类、调料，最后撒上奶酪放入烤炉中烘烤，制成后口味浓郁、香脆可口，食后齿颊留香。他们的馄饨外观精巧，造型美观。

(2) 口味浓香、原汁原味，质地软烂。意大利烹调十分注重食物的本质，讲究直接利用原料自身的鲜美味道，对配料要求很严格。调味擅用番茄、番茄酱、橄榄油、香草、红花等，有时一种酱汁、一个菜往往要加多种调味料，长时间精心烹制，食后回味无穷。

(3) 注重传统菜肴的烹制。意大利菜中传统的红焖、红烩的菜较多，而现今流行的烧烤、铁扒的菜肴就较少。

2. 常用的烹调技法

意大利烹经常用的烹调方法有炒、煎、炸、红焖、红烩等。

3. 常见的著名菜肴