

pengren




西餐烹调基础

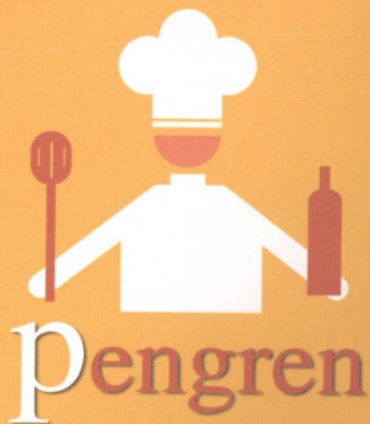
全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



pengren pengren
pengren pengren
pengren

 中国劳动社会保障出版社



餐饮业经营与管理
饮食业基础知识（第二版）
饮食营养与卫生（第三版）
烹饪美学（第三版）
烹饪化学（第二版）
烹饪实用英语
厨房管理知识（第三版）
现代厨具及设备（第二版）
烹饪原料知识（第二版）
烹饪原料加工技术（第二版）
烹调技术（第二版）
面点技术（第二版）
西式面点技术
西餐烹调基础（第三版）
冷拼与食品雕刻
面塑与糖塑
中式烹饪汤羹谱
宴席设计与菜品开发
教学菜—鲁菜（第三版）
教学菜—川菜（第三版）
教学菜—粤菜（第三版）
教学菜—淮扬菜（第三版）
教学菜—湘菜
教学菜—杭州菜
教学菜—上海菜

策划编辑 / 周 玮
责任编辑 / 赵 硕
责任校对 / 薛宝丽
封面设计 / 刘林林
版式设计 / 薛俊雷

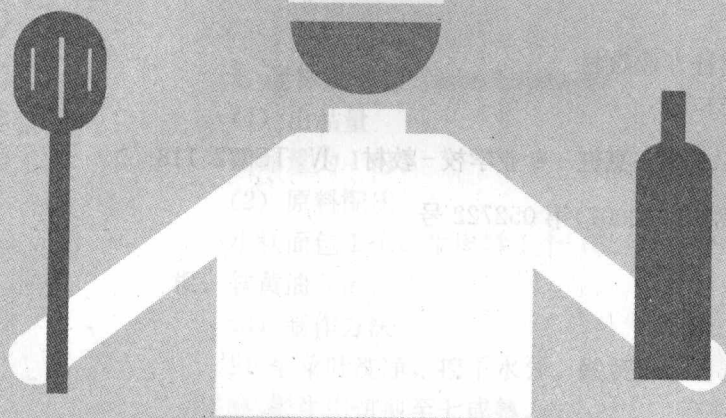
ISBN 978-7-5045-5951-7



9 787504 559517 >

定价：24.00 元

pengren




西餐烹调基础

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

(第三版)



pengren pengren pengren

 中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调基础/董秀兰主编. —3版. —北京:中国劳动社会保障出版社,
2007

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

ISBN 978-7-5045-5951-7

I. 西… II. 董… III. 西餐-烹饪-专业学校-教材 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052722 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

*

世界知识印刷厂印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 16印张 320千字

2007年5月第3版 2007年5月第1次印刷

定价:24.00元

读者服务部电话:010-64929211

发行部电话:010-64927085

出版社网址:<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话:010-64911344

前言

Preface

为了更好地适应全国中等职业技术学校烹饪专业的教学要求，劳动和社会保障部教材办公室组织全国有关学校的职业教育研究人员、一线教师和行业专家，对中等职业技术学校烹饪专业教材进行了修订。

这次教材修订工作的重点主要在以下几个方面。

第一，坚持以能力为本位，重视实践能力的培养，突出职业技术教育特色。根据烹饪专业毕业生所从事职业的实际需要，合理确定学生应具备的能力结构与知识结构，对教材内容的深度、难度作了较大程度的调整，同时，进一步加强实践性教学内容，以满足企业对技能型人才的需求。

第二，根据餐饮行业发展，合理更新教材内容，尽可能多地在教材中充实新知识、新方法、新设备和新工艺等方面的内容，力求使教材具有鲜明的时代特征。同时，在教材编写过程中，严格贯彻国家有关技术标准的要求。

第三，努力贯彻国家关于职业资格证书与学历证书并重、职业资格证书制度与国家就业制度相衔接的政策精神，力求使教材内容涵盖有关国家职业标准（中级）的知识和技能要求。

第四，在教材编写模式方面，尽可能使用图片、实物照片或表格形式将各个知识点生动地展示出来，力求给学生营造一个更加直观的认知环境。同时，针对相关知识点，设计了很多贴近生活的导入和互动性训练等，意在拓展学生思维和知识面，引导学生自主学习。

本套教材可供中等职业技术学校烹饪专业使用，也可作为职工培训教材。

本次教材的修订工作得到了北京、河南、江苏、浙江、湖南、山东、四川、广东等省、直辖市劳动和社会保障厅（局）及有关学校的大力支持，在此我们表示诚挚的谢意。

《西餐烹调基础（第三版）》的主要内容有：导论、西餐厨房的组织、西餐厨房设备与工具、西餐常用原料、原料的初步加工、基础汤和少司、头盘的制作、汤菜的制作、热菜的制作、早餐、快餐与小吃等。

本书由董秀兰、史汉麟、朱岩、张玉洁、孙连启、刘崑、韩鹏、孟悦、句堃编写，董秀兰主编，李刚审稿。

劳动和社会保障部教材办公室

2007年2月

第1章 导论 /1

- 2 § 1—1 西餐发展简史
- 5 § 1—2 西餐在中国的传播与发展
- 7 § 1—3 西餐主要菜式及特点
- 12 § 1—4 西餐工艺的特点
- 15 问题与讨论

第2章 西餐厨房的组织 /18

- 19 § 2—1 西餐厨房组织结构的设置
- 21 § 2—2 西餐厨房的岗位设置
- 23 § 2—3 西餐厨师的职业标准
- 25 § 2—4 厨房卫生的控制
- 28 问题与讨论

第3章 西餐厨房设备与工具 /31

- 32 § 3—1 厨房常用烹调设备
- 37 § 3—2 厨房常用加工设备
- 39 § 3—3 厨房常用恒温设备
- 40 § 3—4 厨房常用工具
- 47 § 3—5 厨房设备的清洗与消毒
- 49 § 3—6 厨房安全
- 52 问题与讨论

第4章 西餐常用原料 /55

- 56 § 4—1 畜肉类原料及制品
- 64 § 4—2 禽类原料及蛋品
- 68 § 4—3 水产品类原料

目录

Contents

- 73 § 4—4 蔬菜类原料
- 79 § 4—5 果品类原料
- 83 § 4—6 谷类原料
- 84 § 4—7 常用调味品类原料
- 90 § 4—8 常用烹调用酒
- 91 问题与讨论

第 5 章 原料的初步加工 /93

- 94 § 5—1 就餐准备
- 95 § 5—2 保持刀刃锋利的方法
- 98 § 5—3 刀具的使用
- 101 § 5—4 原料初加工工艺
- 111 § 5—5 煎盘的使用技巧
- 113 § 5—6 初步烹制和调味
- 115 问题与讨论

第 6 章 基础汤和少司 /117

- 118 § 6—1 基础汤的制作
- 123 § 6—2 基础少司的制作
- 127 问题与讨论

第 7 章 头盘的制作 /130

- 131 § 7—1 调味汁
- 136 § 7—2 冷头盘
- 143 § 7—3 沙拉
- 151 § 7—4 热头盘
- 153 § 7—5 冷汤
- 155 问题与讨论

第 8 章 汤菜的制作 /157

- 158 § 8—1 奶油汤
- 162 § 8—2 菜蓉汤
- 164 § 8—3 蔬菜汤
- 170 § 8—4 清汤
- 173 问题与讨论

第 9 章 热菜的制作 /175

- 176 § 9—1 热菜制作工艺
- 180 § 9—2 主菜
- 199 § 9—3 蔬菜类
- 203 § 9—4 薯类
- 209 § 9—5 谷物类
- 216 问题与讨论

第 10 章 早餐 /220

- 221 § 10—1 西式早餐的特点与分类
- 223 § 10—2 蛋类菜肴的制作
- 231 § 10—3 早餐热菜的制作
- 237 问题与讨论

第 11 章 快餐与小吃 /238

- 239 § 11—1 西式快餐
- 244 § 11—2 西式小吃
- 248 问题与讨论



內容要點

- 西餐與中西餐的區別。
- 西餐的起源。
- 西餐的種類及特點。
- 西餐的營養與衛生。
- 西餐的禮儀與服務。

示範教學

第 1 章 導論

學習目標

- 明确西餐的含义
- 了解西餐的发展
- 熟悉西餐的特点
- 初步掌握西餐主要菜式及特色

中西餐的區別

中西餐的區別，是指中西餐在原料、加工、烹飪、口味、營養、衛生、禮儀、服務等方面的不同。中西餐的區別，是中西餐在長期的發展過程中形成的。中西餐的區別，是中西餐在長期的發展過程中形成的。中西餐的區別，是中西餐在長期的發展過程中形成的。

西餐的起源

西餐的起源，是指西餐在長期的發展過程中形成的。西餐的起源，是中西餐在長期的發展過程中形成的。西餐的起源，是中西餐在長期的發展過程中形成的。

主要内容

- 西餐的含义及特点
- 西餐发展史
- 西餐在我国的传播和发展
- 西餐工艺研究的内容和发展趋势
- 学习西餐厨艺的方法

教学提示

蓬勃发展的西餐烹饪行业需要越来越多技艺精湛的专门人才，此行业为人们提供了一个施展才华、实现自我价值的平台。然而许多人只看到了它充满诱惑力的一面，却忽视了成功者背后隐藏着长年累月的不懈劳作及所承受的巨大压力。本章简单介绍西餐的历史和未来发展前景。虽然本书的主要目的是讲授基本的烹饪技巧，但在此之前不妨先了解一下相关的知识，以便于今后的学习和工作。

所谓“西方”，习惯上是指欧洲国家和地区，以及人口以欧洲国家和地区的移民为主的北美洲、南美洲和大洋洲的广大区域。而西餐（western food）也是我国人民和其他东方人对欧美各国菜点的总称。广义上讲，西餐是对西方餐饮文化的统称。但就西方人而言，他们并无明确的“西餐”概念，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，“西餐”只是东方人的概念。

西餐是西方饮食文化中一颗璀璨的明珠，它同我国烹饪一样，在世界上享有很高的声誉。西方饮食文化的发展是和整个西方文明史分不开的，掌握历史就是把握现在与未来。了解西餐发展的历史，有利于我们更好地掌握专业技术知识，了解烹饪技术不断发展提高的过程，有利于促进我们在未来更进一步将其发扬光大。

§ 1—1 西餐发展简史

根据资料记载，西餐的发展至今有数千年的历史。古代巴比伦人在象形文字中记录了当时西餐的种类和烹调方法。西餐的专家们将西餐发展总结为3个阶段——古代西餐、中世纪西餐、近现代西餐。

一、古代西餐

欧洲是西餐的主要发源地。根据资料记载，西餐发展历史可追溯到古巴比伦



时代。当时的权贵不但有酒喝、有乳酪吃，而且已经开始使用青铜制的煎锅和原始的刀叉餐具。

1. 古埃及

公元前 3100 年，埃及就形成了统一的国家，创造了灿烂的古埃及文明。当时埃及是由法老统治的王国，这些法老认为自己是地球的主宰，其食物要经过精心制作，食物种类必须十分丰富。法老每天进餐 5 次，每次喝 2 种奶、4 种啤酒、1 种无花果酒、4 种葡萄酒和 23 种佳肴。那时尼罗河流域土地肥沃，盛产粮食，面包和蛋糕制作得到了发展。从宫殿和陵墓的壁画中，我们可以看到公元前 1175 年底比斯城的宫廷焙烤场面。画中展示出几种面包和蛋糕的制作情景。据说，普通市民把面包和蛋糕做成动物形状，取代了用活的动物来祭神。当时一些富人还以捐款作为基金，以奖励那些在烘焙品种方面有所创新的人。据统计在当时面包和蛋糕的品种可达 16 种之多。

2. 古希腊


公元 5 世纪，希腊受埃及文化的影响，贵族阶层对食物也很讲究，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。同时还发明了水果蛋糕和杏仁蛋糕塔，蜂蜜也得到了广泛的使用。据称，古希腊是世界上最早在食物中使用甜味剂的国家。在烹调方法上也很讲究，煎、炸、烤、焖、蒸、煮、炙、熏等烹调方法均已出现。在当时，技术高超的厨师很受社会的尊敬。那时虽然奴隶制度仍然普遍存在，但是他们都有各自的具体工作，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。

3. 古罗马

到公元 200 年，古罗马的文化和社会高度发达，西餐文化也创出了新的风格。当时罗马的烹调方式汲取了希腊烹调的精华，宫廷膳房分工很细，由面包、菜肴、果品、葡萄酒四个专业部分组成，厨师不再是奴隶，厨师总管的身份与贵族大臣相同，拥有一定的社会地位。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。据记载，在公元 4 世纪，罗马还成立了专门的烘焙协会。由于古罗马帝国的强盛，所以在吃的方面十分讲究排场，食物的耗费量、家具的豪华程度都是主人地位高低的标志。

古罗马人的食品原料相当丰富，有西班牙的泡菜、法国高卢的火腿、利比亚的石榴、英国的牡蛎、印尼的香料等，可以说是应有尽有，连蜗牛都是用牛奶喂养催肥的，直到其钻不出壳才停止催肥。调味料及香料的用法已大有进步，许多王公贵族还在自己家中试做调味品，每种调味品都由多种原料复合而成。例如，由蛋黄、素油、柠檬、胡椒粉、芥末等调和而成的调味品，就是当今的马乃司，有些贵族用家族的名字作为调味品的名称，以显示自己家族的权威。

在古罗马，吃不仅是为了满足生理上的需求，而且也是为了满足社交、自尊等精神方面的需求。罗马有呕吐池，专供人呕吐之用。一些艺术作品上，还描绘了罗马人躺着吃饭的情景。贪吃的罗马皇帝克劳第阿斯有一位奴隶，专门用羽毛



挠他的喉咙,使他吐出已经吃进的食物,以便能继续进餐。而凯撒的助手安东尼将军由于十分欣赏为埃及女王克里奥佩特拉举行宴会的厨师,而赏给厨师一座城市。一般的奴隶主,平日没有技艺精湛的厨师,只有在举办大型宴会时,才聘请高级厨师进行烹调,此举被认为是极为荣耀的事情。

罗马帝国疆域广阔,从面对地中海的北非到小亚细亚,以及现在的法国和西班牙都包括在内。因此,各种烹调方法,连葡萄和小麦的栽种技术等也在帝国内流传与融合。尤其是地中海沿岸地区遍植橄榄树,因此以橄榄入菜大为盛行。公元5世纪,罗马帝国的衰亡导致罗马饮食文化的没落。取代美食烹调的是各种保存食物的方法,如猪肉和鱼肉的烟熏及盐腌、禽畜内脏加工、乳酪和面包的制作等。欧洲各地的修道院在此时发挥了极大的影响力,不仅栽种蔬菜、饲养家畜,而且还发展酿制葡萄酒和制作乳酪的技术。另外,古罗马人还发明制作了最早的奶酪蛋糕,当今世界上最好的奶酪蛋糕仍出自意大利。

二、中世纪西餐

1066年,诺曼底人侵占了大英帝国,由于他们的征服和占领,使当时讲英语的人们在生活习惯、语言、烹调方法等方面都受到法国人长期的影响。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。查理六世还雇用了有“法王的伟大厨师”之称的泰优凡,后者用法文写成了第一本烹饪书。书里记载了许多珍贵的食谱,菜色丰富且使用了各式香料,使英国人打破了传统、单一的烹调方法。1183年,伦敦出现了第一家小餐馆,小餐馆出售以鱼类、牛肉、鹿肉、家禽为原料的西餐菜肴。

15世纪中叶,欧洲文艺复兴时期,西餐同文艺一样,以意大利为中心发展起来,在贵族举行的宴会上涌现出各种名菜、细点,至今驰名中外的空心面就是那时出现的。1533年,意大利佛罗伦斯贵族、梅德契家族的卡德丽娜公主嫁给法国的亨利二世,这是西餐历史的一大转折点。当时法国宫廷非常奢华,晚餐多达十几道菜,但是进食仍停留在用手抓的阶段,餐桌上的餐具还不完备,餐刀、餐叉、汤匙、餐巾等都没有出现。卡德丽娜公主从意大利带了许多随行人员,包括厨师、仆人、种菜及饲养家畜的农人、设计炉灶的工匠等,将经过文艺复兴时期洗礼的饮食文化带入法国。从那时起法国宫廷进餐时开始使用刀叉,餐宴也不再只限于男性参与,此外冰淇淋等新口味也出现在餐桌上。

自从15世纪末期哥伦布发现美洲大陆以来,新大陆的香料、番茄、玉米等食物被带到西班牙,其中还包括从墨西哥带回的巧克力。当时的巧克力被当做饮料饮用,相当珍贵。但是,1660年西班牙的玛莉亚德瑞莎公主嫁给法王路易十四,将固态的巧克力作为嫁妆带到巴黎,巧克力因而渐渐在法国流传开来。玛莉亚德瑞莎之子菲利五世,为了继承西班牙王室,在1759年从法国回到西班牙,使西班牙上流阶层的生活习惯受到法国王室的影响,逐渐喜欢上法国的宫廷菜。



三、近现代西餐

1650年,英国的牛津出现了第一家咖啡厅,到1700年仅伦敦就有200余家。1765年伯郎格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我们现在经营的西餐厅很相似。18世纪末期的法国大革命,使得奢华无度的宫廷生活终于落幕。王宫贵族雇用的厨师失去了原有的工作,陆续到市区开设餐厅。在这之前,餐厅还不是什么高级的去处,但由于这些厨师的出现,让餐厅的品质逐渐提升。另一方面,新兴势力的法国资产阶级及欧洲列强的王室,却难以忘怀昔日的美食,于是纷纷雇用优秀的法籍厨师。

18—19世纪,西餐发展到一个崭新的阶段。用于餐桌的瓷器餐具普及欧洲,供餐形式是每人一份;餐桌上的规矩与现在大致相同,瓷器餐具的摆放及使用方法都有严格的规定。直到19世纪末和20世纪初,法国菜在乔治·奥斯特·埃斯科菲耶的努力下才得到简化,因此他被誉为20世纪烹饪之父。其最大贡献是对传统菜品的简化和厨房的重新组织。

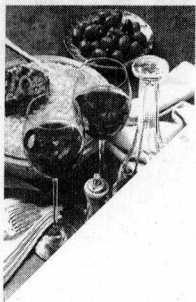
此外,18世纪在法国还出现了世界第一个饮食鉴赏家让·安塞尔姆·布里亚·萨瓦里。他在《品尝解说》著作中,对各种菜肴做了评价,并以百科全书的形式综述了菜肴与饮料。1855年巴黎还举行了万国博览会。当时出现许多招待外国宾客的知名饭店和餐厅。1900年法国出版《米其林指南》,这本书专门介绍重要的法国餐厅和饭店。1920年,美国开始了汽车窗口饮食服务,1950年以后,西餐快餐业首先在美国发展起来,而后遍及世界。当今的西餐更加讲究营养、卫生和实用性。

20世纪是西餐发展的鼎盛时期。1970年,以法国保罗伯吉斯与乔耶罗宾逊等为代表的现代厨师开始了新饮食运动,他们舍弃了传统烹饪中注重酱汁风味的做法,改为展现食物的原味。自此厨师们不受传统束缚,将烹饪视为艺术,自由地创作与革新。从此,现代西餐从回归传统与追求创新两方面着手,顺应时代的新兴美味逐渐成为主流。同时,西餐开始从作坊式的生产步入到现代化的工业生产。

今天,快餐业异军突起,快餐连锁集团如雨后春笋般在世界各地出现并发展起来。据《美国餐厅新闻》报道,仅美国最大的100家快餐连锁集团的销售额就占了整个美国所有餐厅销售额的80%以上。不仅如此,这些快餐连锁集团还大举向海外进军。受美国的影响,西方其他国家的快餐业也逐渐发展起来。

§ 1—2 西餐在中国的传播与发展

我国人民与西方人民的交往由来已久。远在两千年前,波斯古国和西亚各地的灿烂文化就通过“丝绸之路”传入中国,其中就包括膳食。在13世纪,意大



利旅行家马可·波罗到中国旅行,也曾将某些欧洲菜点的制作方法传到中国。但在漫长的封建社会里,我国执行的是闭关锁国的政策,所以当时在食品方面只限于一些物产的相互交流。到了17世纪中叶,随着西方资本主义的出现,到我国经商的船只也逐渐增多,一些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,明代天启二年(1622年)德国传教士汤若望在京居住期间,曾用“蜜面和以鸡卵”制成“西洋饼”来招待中国官员,食者皆“诧为殊味”。到了清代初期,中国宫廷、王府官吏与洋人交往频繁,逐渐对西餐产生兴趣,偶尔也食用。但当时这些简单的西餐也只能在家庭餐桌上出现,我国的西餐行业还没有形成。

西餐真正传入中国是在1840年鸦片战争以后。腐败无能的清政府同西方列强签订了一系列的不平等条约,致使西方人大量涌入中国。这些西方人把西方的生活方式、饮食习惯及西餐烹饪技术带入了中国。到了清朝的后期,西方人在中国的一些大城市如上海、北京等地建造了不少西餐厅(当时叫番菜馆),经营各式西餐。从此,我国有了西餐行业。据清末史料记载,最早的番菜馆是上海福州路的“一品香”,继之为“海天春”“一家春”“江南春”等。在北京最早出现的是“醉琼林”“裕珍园”等。1900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。20世纪二三十年代是西餐在中国传播和发展的最快时期。以上海为例,从20年代初起,西餐就有了迅速的发展。先是出现了多家大型的西式饭店,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30年代,又相继建起了国际饭店、都城饭店、上海大厦等。这些饭店除接待住宿以外,都以经营西餐为主。到了40年代,上海大饭店和西餐馆到处可见,其繁华程度远远超出当时的东京、香港。此外,专门经营西餐的还有广州的哥伦布餐厅、天津的维克多利、哈尔滨的马地尔等,当时也都很有名气。在当时,许多饭店和餐馆的厨师长都由外国人担任,同时也雇用我国厨师,这样西餐技术就逐渐为我国厨师所掌握。

1949年新中国成立后,西餐又有了新的发展。北京建成的莫斯科餐厅、友谊宾馆、新侨饭店及北京饭店西楼等都设有西餐厅。20世纪五六十年代我国与苏联及东欧国家交往密切,西餐主要发展了俄式菜和其他东欧一些菜肴。

直到20世纪80年代改革开放以后,西餐在我国的发展才进入了一个新时期。随着我国开放政策的实施、对外交往扩大、经济的发展、旅游业的崛起,外商和台港澳商投资的饭店相继在各大城市建立,世界上著名的希尔顿、喜来登、洲际饭店等新型的饭店集团也相继在中国开设了饭店。这些饭店大都聘用西方厨师,带来了现代化的西餐技术和现代化西餐管理。同时,我国的一些老饭店也不断更新设备和技术,增加西餐服务的项目,提升服务的品质,菜系也出现了以法式为主,英、美、意、俄等菜式全面发展的格局,使中国的西餐行业迅速与国际接轨,并且培养了一大批本土的做西餐管理工作的技术骨干和管理骨干力量。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



着带有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。

特别令人注目的是相继出现的肯德基、麦当劳、必胜客等西式快餐和咖啡厅已经遍及全国许多城市。而且我国的西餐发展形成了一定的模式。以北京、上海、广州、深圳、天津为代表的欧美菜肴,以哈尔滨为代表的俄国菜肴。可以预料,未来中国的西餐业将会有更大的发展。

§ 1—3 西餐主要菜式及特色

西餐通常以法国、意大利、美国、英国、俄罗斯、德国等国家的菜肴为代表,同时,希腊、西班牙、葡萄牙、丹麦、匈牙利、奥地利、波兰等国家的菜肴也都很著名,并有着自己的特色。其中影响较大的菜式有法国菜、意大利菜、英国菜、德国菜、俄罗斯菜、北美菜(美国菜、墨西哥菜)。

一、 法国菜

1. 背景

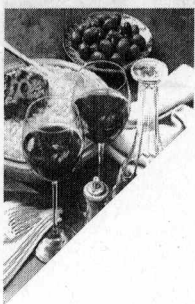
法国菜在现代欧洲菜中担任主要角色。国际性宴会上经常供应精致的、类似宫廷菜的法国菜。一流饭店和餐厅的菜单组合及用餐方式,也都是以法国菜为蓝本。法国厨师以其高超的烹饪技术享誉天下。

法国是公元476年西罗马帝国灭亡后在其废墟上逐渐建立起来的国家,在此之前它是古罗马的一个省,称为外高卢。在当时就有一些雅典和罗马的名厨来到这里,奠定了法国菜的基础。到欧洲文艺复兴时期,意大利盛行的一些名菜传到法国,使法国菜品更加丰富。法王路易十四时期,是法式菜发展的高峰时期。路易十四经常在刚落成的凡尔赛宫为他的300名厨师举办烹饪大赛,优胜者由皇后授予蓝绶带,此奖项就是流传至今的蓝带奖(Cordon Blue)。此后的路易十五和路易十六也都崇尚美食。在这种环境的影响下,厨师成了一个新兴的职业并且名厨辈出,烹饪著作也很多,因此,奠定了法式菜在西餐中的重要地位。现代的法国菜可以分成两大潮流:一个是沿袭宫廷风格的高级路线;另一个是由法国的风土与历史孕育的地方菜路线。

法国物产丰富,自然条件优越,农牧业发达。粮食、水果、肉类均可自足并还有部分可供出口。其西临大西洋、南临地中海,有很长的海岸线,渔业也很发达,尤其是法国所产的牡蛎更是驰名世界。另外,法国所产香槟、白兰地、葡萄酒等酒类产品备受各国人民喜爱,其所产奶酪等奶制品同样受到美食家们的推崇。

2. 法国菜的特点

(1) 用料讲究,取料广泛,制作精细 法国菜用料十分讲究。肉类按档取



料,水产品要求鲜活,蔬菜水果都要求新鲜。肉类、鱼类、禽类、菌类、贝类、均可入菜,经常使用的有牛排、羊排、比目鱼、鹅肝、黑菌、牡蛎、蜗牛、鸽子、洋葱、鲜蚕豆、奶制品等,原材料广泛且加工十分精细。菜肴追求装饰,色彩搭配高雅。

(2) 原汁原味,喜欢鲜嫩,营养均衡 法国菜讲究原汁原味、突出原料自身的味道,重视基础汤汁的制作和运用。烹制什么菜就用什么原料的基础汤汁,最大限度地突出原料的特殊风味。例如,制作牛清汤就用牛基础汤,制作鱼汁就用鱼基础汤,制作羊肉菜肴就用羊基础汁等。同时法国菜追求鲜嫩。例如,蔬菜要求鲜嫩,牛排通常3~5成熟,牡蛎大都生吃。法国菜的营养搭配十分合理,每顿正餐都有一定规格,畜、禽、水产、蔬菜、水果合理搭配,兼具人体所需的脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和和维生素等各种营养成分,营养均衡。

(3) 重视酒品的使用 法国菜在烹调时重视酒的使用,是因为法国盛产酒,品种多、质量佳,所以享有得天独厚的条件。在烹调中大量使用酒以助调味。讲究做什么菜用什么酒,如鱼类用白葡萄酒,海产品用白兰地、香槟酒、茴香酒。畜类用红酒,野味用钵酒等。

法国菜的代表菜品有凯撒沙拉、鹅肝酱、法式洋葱汤、大虾浓汤、炸鱼排、海鲜酿酥盒、红酒焖鸡、黑椒牛排、普罗旺斯烩羊肉、奶油炖蛋、巧克力慕司蛋糕、牛角包等。

二、意大利菜

1. 背景

意大利菜同样也是西餐的重要流派,对其他许多国家菜式具有深远影响。由于意大利半岛南北狭长,南北的气候风土有着很大的差异,因此每个地方都有很多独特的地方菜。而且,在19世纪中叶,各地自立成帮,这也是地方料理绽放异彩、传承至今的一大因素。

意大利地处南欧的亚平宁半岛,历史悠久,公元前2世纪后期已成为拥有大部分西欧、南欧和部分北非及西亚地区的强大帝国。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,成为当时欧洲的政治、经济、文化中心,餐饮文化也很快发展到一个新水平。

谈到意大利菜,有人会想到加了大量番茄酱和橄榄油的菜肴,这主要是意大利南部菜肴的特色。在边境和靠近法国的西北部,也有很多加了奶油等乳制品的菜肴。此外,被称为里维埃拉海岸的地中海沿岸地区,有很多菜肴和法国南部的普罗旺斯地区一样,加了很多香草和橄榄油。意大利内陆地方以肉类较多,沿海地方以海鲜较多,而文艺复兴的中心佛罗伦萨,以贵族菜肴的发祥地而闻名,甚至影响到法国菜。此外,在西西里岛等南部地方,到现在还有受阿拉伯影响的菜肴。

意大利优越的地理条件使意大利的农业和食品工业都很发达,其食品中的面



条、奶酪、风干火腿、色拉米肉肠著称于世。意大利的厨师擅长做海鲜，其口味浓淡相宜，烹调时喜用橄榄油、橄榄、番茄、番茄酱、大蒜、柠檬芝士、香草等做调味料，同时也重视酒的运用。汤类也十分闻名。

2. 意大利菜的特点

(1) 味突出、香烂味浓 意大利菜讲究突出原料自身的味道，如在制作沙拉时，经常只使用非常简单的两三种调料直接调味，以突出原料的鲜美，而在制作肉类等菜肴时，多喜用红烩、煎、扒等烹饪技巧，肉类菜肴也多做至全熟，并喜欢用芝士。

(2) 用谷类做菜，品种丰富 据传 13 世纪意大利旅行家马可·波罗把我国的面条制作工艺传到意大利，经过不断发展，形成现在的规模。目前意大利菜以面食著称，面条类品种多达 140 多种，制作方法多样、口味丰富。另外意大利米 (risotto) 是意大利的特产，其制作方法也多达几十种，同时意大利玉米粉 (polenta)、各种豆类也在意餐中被广泛使用。此外，还有各种意式馄饨、比萨饼等菜肴。

意大利菜的代表菜品有生腌牛柳、海鲜冷拼、意大利蔬菜汤、培根青豆汤、酿鱿鱼、米兰式猪排、比萨饼、肉酱意大利面、奶油火腿通心粉、提拉米酥蛋糕、无花果红莓蛋糕等。

三、英国菜

1. 背景

英国是在西罗马帝国灭亡后，日耳曼民族迁徙英伦三岛后逐渐建立起来的国家。罗马帝国占领时期影响了英国的早期文化，但大多数烹调方法都失传了。公元 1066 年，法国的诺曼底公爵继承了英国王位，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。英国不像法国人那样崇尚美食，因此英国菜相对来说比较简单，但英式菜中早餐却很丰富，素有“big breakfast”即丰盛早餐的美称，受到西方各国的普遍欢迎。

另外，英国人有在下午 4:00 左右喝茶的习惯，一般是一杯红茶（咖啡或饮料）加一份点心。他们把喝茶作为一种享受，同时也是一种社交，朋友们常在这时候一边喝茶，一边聊天。

英国菜口味清淡，调味品（盐、胡椒粉、李派林汁、芥末酱等）喜欢放在餐桌上自取调味、菜肴追求鲜嫩，制作方法较为简单。

2. 英国菜的特点

(1) 口味清淡、量小而精 英国菜普遍较为清淡、少油，有些菜肴采用清汤煮的烹饪方式，不太重视调味料的使用。

(2) 制作方法较为简单 英国菜通常不采取太复杂的加工方式，原料形体较大，烹调方法也很简单，不太重视菜肴装饰。

英国菜的代表菜品有奶油蘑菇汤、酥炸鱼柳、皇后鸡、牛尾汤、爱尔兰烩羊