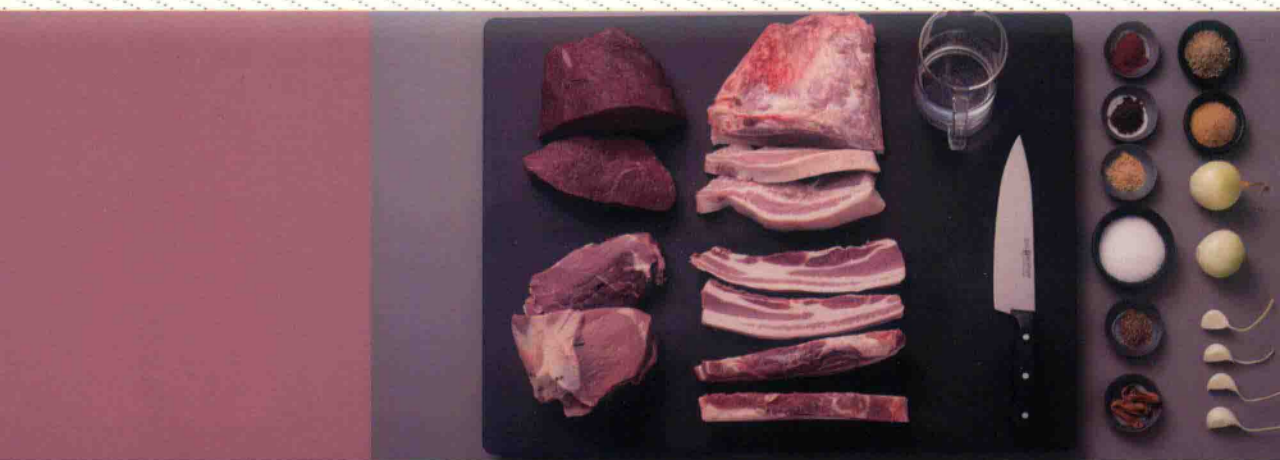




西餐烹调工艺

余松筠 主编



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



西餐烹调工艺

余松筠 主 编

丁 辉 李 俊 副主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书的编写体现了简洁性、实用性和创新性等特点,秉持学以致用理念,将西餐烹调工艺的基本知识与烹饪实践紧密结合,突出理论知识的应用性和对实践的指导性。

本书为烹饪与营养教育、食品质量与安全、西餐工艺等专业西餐课程的教学用书,也可作为西餐爱好者的学习参考书。全书涵盖了西餐烹调工艺的基本理论知识及常规实训项目等内容。

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调工艺/余松筠主编. —武汉:华中科技大学出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-5680-4191-1

I. ①西… II. ①余… III. ①西式菜肴-烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 182042 号

西餐烹调工艺

Xican Pengtiao Gongyi

余松筠 主编

策划编辑:汪飒婷

责任编辑:毛晶晶

封面设计:刘 婷

责任校对:曾 婷

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉市籍缘印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:13 插页:3

字 数:283 千字

版 次:2018 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:58.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

Foreword 前言

本书为烹饪与营养教育、食品质量与安全、西餐工艺等专业西餐课程的教学用书,也可作为西餐爱好者的学习参考书。全书涵盖了西餐烹调工艺的基本理论知识及常规实训项目等内容。

本书对西餐烹饪专业知识体系进行规划、整合,提炼知识要素,优化教材内容,以提高学生的专业素养、实践动手能力,培养学生的创新精神为目标。教材内容按照理论实践一体化的教学模式的要求,以实践模块的思路进行编写。

本书的编写体现了简洁性、实用性和创新性等特点,秉持学以致用理念,将西餐烹调工艺的基本知识与烹饪实践紧密结合,突出理论知识的应用性和对实践的指导性。

与国内同类教材比较,本书具有以下特点。

第一,内容的划分体现由浅入深、由简单到复杂的特点,层层递进,符合学生的认知规律。先理论,后实训,实训项目从简单的基本制作工艺着手,逐步过渡到西餐经典菜肴制作。

第二,实训项目中菜品的选择体现了特色性,突出了技能性。本教材紧跟西餐行业快速发展的步伐,除了传统的西餐菜肴外,还引入西餐最新菜品制作技术,使学生接触最新的专业知识,提升学生的专业洞察力。与此同时,结合现代人的膳食习惯,添加了西餐素食菜品制作技术,针对西餐行业发展的动向,增加了西式宴会小食制作技术等实训内容。

第三,体现了双语特色。本书部分理论章节及菜品制作环节采用了中英文双语穿插介绍的编写,体现了西餐烹饪的专业特色。

本书由余松筠任主编,丁辉、李俊(武汉市第一商业学校)任副主编,在编写过程中,参阅了已出版的相关教材,并得到了武汉商学院、华中科技大学出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢。受作者水平所限,本书难免存在缺点或不当之处,恳请各位专家、教师和读者予以指正。本书由武汉商学院资助出版。

余松筠

Contents 目 录

第一章 西餐概述	1
第一节 西方餐饮文化	1
第二节 西餐发展概况	4
第三节 西餐的主要菜式	7
第二章 西餐特色原料	11
第一节 肉类原料	11
第二节 肉制品	13
第三节 家禽类	14
第四节 水产类	16
第五节 蔬果类	21
第六节 奶类	30
第七节 西餐调味品	39
第八节 西餐香料	42
第九节 意大利面食	47
第三章 西餐用具	57
第一节 厨房用具	57
第二节 西餐餐具	64
第四章 西式早餐	66
第一节 西式早餐的分类及其特点	66
第二节 西式早餐制作工艺	68
第五章 西餐少司的制作工艺	82
第一节 少司的概念与作用	82
第二节 少司的组成	83

第三节 少司的基本分类	85
第四节 少司制作实例	86
第六章 西式沙拉的制作工艺	96
第一节 沙拉的分类及其特点	96
第二节 沙拉的制作工艺	99
第七章 西式汤菜的制作工艺	106
第一节 基础汤	106
第二节 西餐汤的种类	110
第三节 汤的制作实例	112
第八章 西餐热菜的制作工艺	121
第一节 以油传热的烹调方法	121
第二节 用水传热的烹调方法	132
第三节 用空气传热的烹调方法	139
第九章 西餐素食菜品的制作工艺	146
第一节 素食主义概述	146
第二节 西餐素食菜品制作	147
第十章 西式甜点的制作工艺	163
第一节 蛋糕的制作工艺	163
第二节 派类制作工艺	175
第三节 泡芙类制作工艺	179
第四节 冷冻类甜品的制作工艺	180
第五节 水果甜品的制作工艺	185
第十一章 西式宴会小食	193
主要参考文献	202

第一章 西餐概述

第一节 西方餐饮文化

一、西餐的概念

西餐,是指西方国家的餐食,由其特定的地理位置所决定。我们通常所说的西餐是相对于中餐来说的,是对欧美各国菜点的统称,它不仅包括西欧国家的饮食菜肴、东欧各国的饮食菜肴,还包括美洲、大洋洲、中东、中亚、南亚次大陆以及非洲等地区的饮食。从广义上说,西餐是来自西方的菜点;从狭义上说,西餐由拉丁语系国家的菜肴组成。

据资料记载,西餐的起源有几个版本。在公元前 5 世纪,古希腊的西西里岛就开始讲究烹调方法,出现了较为原始的烹饪文化。在中世纪以后,法国人将西餐发挥至极致,他们在西餐烹饪和服务上进行考究,加之当时的几朝国王对西餐的重视,使得法式西餐套上了王宫的雍容华贵的光环,以至于后来西餐始终重视就餐礼仪、就餐环境及菜品创新,这也正是西餐的特色之处。

西餐作为欧美文化的一部分,具备以下几个特征。

(1) 西餐的就餐方式以刀、叉、匙为主要进食工具。西餐的餐具以刀、叉、匙为主,但由于食物的不同,又演变出了对应不同菜品的餐具,如沙拉刀叉、鱼刀叉、甜品刀叉、主餐刀叉等。

(2) 西餐的烹饪方法和菜点风味充分体现欧美特色。和中餐相比,西餐有其独特的烹饪方法,如焗是西餐中特有的烹调方法,其菜点口感、风味充分体现了欧美国家的特色。

(3) 西餐的服务方式、就餐习俗和情调充分反映欧美文化。西餐的服务方式指西餐用餐时提供给用餐者的侍应招待方式,服务方式视不同类型、特色、场合、消费而定。

吃西餐时讲究“6M”,即 menu(菜谱)、music(音乐)、mood(气氛)、meeting(会面)、

manner(礼节)、meal(食品)。

菜谱被视为餐厅的门面,点菜是吃西餐的一个必不可少的程序,是一种优雅生活方式的表现。

豪华高级的西餐厅,通常会有乐队演奏一些柔和的乐曲,一般的西餐厅也会播放一些美妙典雅的乐曲。

吃西餐讲究环境雅致,气氛和谐。一般要有音乐相伴,桌台要保持整洁干净,餐具要洁净。如果是吃晚餐,灯光要暗淡,桌上要有红色蜡烛,从而营造一种浪漫、迷人、淡雅的气氛。

吃西餐主要是为联络感情,最好不要在西餐桌上谈生意。因此在西餐厅内,氛围一般比较温馨。

吃西餐讲究礼节,应遵循西方的习俗,不可有唐突之举,特别是在手拿刀叉时,若手舞足蹈,就会失态。刀叉的拿法一定要正确:应是右手持刀,左手拿叉。用刀将食物切成小块,然后用叉送入口内。一般来讲,欧洲人使用刀叉时不换手,一直用左手持叉将食物送入口内。美国人则是切好后,把刀放下,右手持叉将食物送入口中。

西餐宴会中主人都会安排男女相邻而坐,讲究女士优先。

二、西餐与中餐的区别

西餐进入中国后,经历了一百余年的发展历史。其间,西餐在中国饮食文化的影响下,逐渐地形成了一些共性。首先,两种饮食都是以补充人体膳食、改善营养结构为主要目的;其次,中餐与西餐不仅是改善人体机能的填充物,还在饮食文化上具有极高的一致性,它们分别承载了种族文化与国家文化的精髓,对于推进中西方文化建设与中西方文化交流具有积极的作用;再次,中餐与西餐在追求营养价值、精美的制作工艺以及改进和创新的方式上也有着极高的共同点。

由于受历史、地理、民族等多种因素的影响,中西餐也存在一些不同点,这主要体现在以下几个方面。

(一) 饮食观念

中国饮食文化注重营养的搭配与手工艺的精湛,在制作中采用了煎、炸、烹、炒的方法,注重菜品的色香味俱全,体现了提高营养、全面搭配的饮食观念;而西餐注重热量的汲取,菜品制作比较简单,色泽、工艺没有中餐考究,西餐在注重简约的同时,更加注重饮食的健康与互补。

(二) 饮食模式

西餐以富含蛋白质、脂肪、热量的肉食为主,含碳水化合物、纤维素成分的食物偏少,

而中餐主要由谷物提供热量。在烹调方式上,西餐采用机器操作进行规模化生产,要有营养、方便、快捷;中餐则注重细火慢温,把菜肴做得精细,以调和五味为根本,以色彩艺术为精华,要求色、香、味、形俱佳。

(三) 饮食结构

西餐以肉类食品为主,蔬菜和米面通常用以佐餐,且菜肴多以大块和整体出现,进餐工具为刀叉,同时促成了分餐的良好进餐方式。分餐制既有利于个人口味的选择,增加了进餐的自由度,又可避免无谓的浪费,降低病菌交叉感染的机会。

(四) 选料的区别

中餐的选料非常广泛;西餐常用的原料有牛肉、羊肉、猪肉和禽类、乳蛋类等,很少使用动物内脏。

(五) 原料加工的区别

中餐厨师非常讲究刀工,常把原料加工成细小的丝、丁、片、末等;而西餐厨刀的种类多,用法讲究,但很少把原料加工成细小的形状,大都是体积较大的排、卷、块等,造型别致。

(六) 烹调方法的区别

中餐烹调时一般使用圆底锅、明火灶,中餐采用炒的烹调方法较多;而西餐使用平底锅、暗火灶、扒板、面火炉等设备,烹调方法主要是煎、烤、焖、烩、铁扒等。

(七) 口味的区别

中餐菜肴大都有明显的咸味,并富于变化,多数菜肴都是完全成熟后再食用。西餐菜肴很少有明显的咸味,口味变化较少,但追求菜肴鲜嫩的效果,比如牛排、羊排等菜肴要根据客人的需求来确定其成熟度。西餐非常讲究少司的制作,很多菜都配有少司,用来增加菜肴的口味。

(八) 主食的区别

中餐有明确的主、副食概念;而西餐并无明确的主、副食概念,面包及其他面食、米饭经常作为配菜放在盘子旁边,用量较少。

(九) 上菜顺序的区别

中餐上菜顺序:先上冷菜、饮料及酒,后上热菜,然后上主食,最后上甜食和水果。

西餐上菜程序:开胃菜→汤→副菜→主菜→甜品→咖啡或茶。

第二节 西餐发展概况

一、西餐在西方的发展概况

在公元前 5 世纪,古希腊的西西里岛就开始讲究烹调方法,出现了较为原始的烹饪文化,当时不仅已经有了煎、炸、烤、焖、煮、炙、熏等多种烹调方法,还发明了水果蛋糕和杏仁蛋糕塔,同时技术高超的厨师非常受社会的尊敬。当时的古罗马文化还比较落后,后来随着其疆域的不断扩大,逐渐吸收了当时先进的古希腊文化,餐饮文化开始被重视起来,并很快发展到一个新水平。后来古罗马宫廷的膳房已形成庞大的规模,并分有面包、水果、菜肴、葡萄酒 4 个专业,厨师总管的身份与贵族大臣相同。这时的烹调方法也日臻完善,并发明了数十种少司的制作方法。这些餐饮文化后来极大地影响了大半个欧洲,被誉为“欧洲大陆烹饪之始祖”。

西罗马帝国灭亡后,居住在北欧的日耳曼族各部落向南迁徙,在其废墟上逐渐建立起一系列封建割据国家,并与当地居民逐渐融合。日耳曼人以肉食为主,其饮食习惯影响了西方各国,在前后大约一千年的时间内,欧洲大部分地区的餐饮文化发展得比较缓慢。直到 15 世纪中叶欧洲文艺复兴时期,餐饮文化以意大利为中心发展起来,在当时贵族举办的宴会上不断出现各种名菜、甜点。但餐具的使用普及较晚,在公元 6 世纪,东罗马帝国发明了两齿的叉子,但得不到普及,意大利的大主教认为“只有上帝创造的人类手指才配接触上帝的赐物”。直到 18 世纪,随着人们观念的转变,餐叉、餐刀的使用才得到普及,同时餐叉也由 2 齿变为 4 齿,餐刀也由尖头变为圆头。

瓷器的使用也较晚,到 1710 年德国才出现欧洲最早的瓷窑,但发展很快,到 18 至 19 世纪,在近代自然科学和工业革命的影响下,餐饮文化也发展到一个崭新阶段,发明了很多先进的炊具和餐具,社会上也涌现出大量的饭店和餐厅,形成了高度发展的餐饮文化。

20 世纪是西餐发展的鼎盛时期,一方面,原来的宫廷大菜已逐渐在民间普及;另一方面,西餐也朝着个性化、多样化发展,品种更加丰富。与此同时,由于工业化的迅速发展,食品工业也随之产生,并逐渐形成完整的体系。快餐是西方餐饮发展史上的一次变革,它是烹饪的工业化。50 年代,由于战后经济的迅速发展,女性就业人数的增加,人们生活方式的改变,快餐首先在美国产生。由于快餐适应快节奏的生活方式,加之现代化的经营理念和标准化的生产方法使快餐业有了极为广阔的发展空间,因此到 60 年代末、

70年代初美国的快餐业发展速度达到最高峰。受美国的影响,西方其他国家的快餐业也逐渐发展起来。

现代西餐是西式正餐和西式快餐并存的模式,在知识和技术上都已经达到了成熟的境界。一方面,新的烹饪设备、新的烹调方法和新的原料被应用在烹调过程中;另一方面,随着营养学的发展,现代西餐变得更为科学合理。

西餐是随着西方强势文化的传播而传播全球的。近现代是西方科学技术蓬勃发展的时期,西餐作为强势文化在全球极力推广。西餐的发展有了广阔的市场空间,无论是烹调的原料、烹调的能源、烹调的器械及设备,还是烹调的管理、烹调的标准等,西餐都有了长足的发展。

二、西餐在我国的传播与发展

中国菜品在古代几千年传承的基础上,一直保持着传统的制作方法,体现了各地区的饮食菜品特色。近代以来,中国也吸收了西方的菜式和菜品的制作方法。1949年以后,中国的菜品为了适应和满足外国客人的口味,在制作技艺上不断吸收外国菜品技术。进入21世纪以来,中西餐烹饪技艺已进一步融合发展,从原料的引用、调味品的引入,到烹饪技法的借鉴,中餐菜品不断增加新的内容和新的制作思路。此外,随着科学技术的进步,炊事用具得到不断改进并更新,不锈钢制品得到普及,厨房变得光洁明亮。电动粉碎机、搅拌器、高压锅、切片机,还有自动控温的油炸炉等,使得蔬菜的切片、切丝加工等都可用机器来完成,西餐炊具、餐具也影响并改变着中式烹饪的传统方式。

西餐在中国的传播和发展经历了以下几个阶段。

(一) 17世纪中叶以前一些西方食品的传入

西餐在我国有着悠久的历史,它是伴随着我国与世界各国人民的交往而传入的,但西餐到底何时传入我国,至今还未有定论。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。在元代,意大利旅行家马可·波罗在我国居住数十年,为两国经济文化交流做出了重大贡献。他曾把中国面条带到意大利,经意大利人民改制,创造出了举世闻名的意大利面条。与此同时,马可·波罗也给成吉思汗的子孙带来了意大利的佳肴美饌。但是在漫长的封建社会中,中西方的交往是十分有限的,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世纪初西方饮食习俗的传入

17世纪中叶,西欧开始出现资本主义,一些商人为了寻找商品市场,陆续来到我国广东、福建等沿海地区经商,一些政府官员和传教士也先后到我国部分城镇进行传教等

活动。这些人一般在我国居住的时间较长,由于生活上的习惯,他们自带本国食品和本国厨师,也有的雇佣中国人为他们服务,这样西方国家的生活方式对我国就产生了较大的影响,但当时这样简单的西餐也只能在来华的外国人的家庭餐桌上出现。随着涌入的商人、传教士等外国人的增多,中国宫廷、王府官吏开始与西方人交往频繁,他们逐步对西餐产生兴趣,有时也吃起西餐。但当时,我国的西餐业还没有形成。

(三) 19 世纪中叶至 20 世纪三四十年代西餐馆的发展及其影响

鸦片战争后,来华的西方人越来越多,从而把西方饮食的烹饪技艺带到了中国。

清代光绪年间,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”,在北京最早出现的是“醉琼林”、“裕珍园”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,在上海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 30 年代,又相继出现了国际饭店、上海大厦等。这些饭店除接待住宿以外,都以经营西餐为主。

(四) 1949 年至十一届三中全会前西餐的延续

西餐在我国几经盛衰。至 1949 年前夕,由于连年战乱,西餐业已濒临绝境,从业人员所剩无几。1949 年后,历史赋予西餐业新的生命。随着我国国际地位的提高,世界各国与我国的友好往来日益频繁,我国又陆续建起了一些经营西餐的餐厅、饭店,如北京的北京饭店、和平饭店、友谊宾馆、新侨饭店等。20 世纪 50 年代和 60 年代我国的西餐以俄式菜发展较快。

20 世纪 70 年代初,我国餐饮市场经历了严重的萎缩阶段,西式餐厅衰退得更厉害,有的关闭,有的转行,勉强维持经营的也很难保持特色。但西餐在中国始终没有消失过。

(五) 十一届三中全会至今西餐的空前繁荣

西餐业在中国的振兴应该是 20 世纪 80 年代。党的十一届三中全会确定了中国实行改革开放,国民经济迅速增长,人民生活不断改善,外国来访人员和旅游外宾的人数急剧增加,使西餐业在中国迎来了第二个大发展时期。随着国际旅游饭店的大量兴建,肯德基、麦当劳等西式快餐的涌入,西餐已进入中国的各个城市,其中不少饭店系中外合资或外资企业,不但聘用了不少的外国厨师,而且引进了不少的新设备和新技术。与此同时,原来的一些老饭店也在不断改进,陆续派厨师去国外学习。如今,西餐越来越为人们所了解,它以科学的营养搭配、干净的就餐环境、奇特的饮食风味、浓烈的异国情调吸引着我国人民,丰富了人们的日常饮食生活。同时,在全球文化的深度传播交流下,我

国的青年一代希望通过尝试异国饮食的方式来融入国际化的文化氛围,西餐的出现为此提供了一个较容易被接受的平台,这在某种程度上也促进了西餐在我国的发展。

第三节 西餐的主要菜式

西餐在长期的发展过程中,由于不同国家地区的自然条件、历史原因、社会制度、饮食文化、口味等不同形成了很多不同菜式,其中影响较大的有法国菜、意大利菜、美国菜、英国菜、德国菜、俄罗斯菜等。

一、法国菜

法国菜是世界上著名的菜系之一,已为众所公认。它的口感之细腻,酱料之美味,餐具摆设之华美,简直可称之为一种艺术。

法国菜的文化源远流长,相传在16世纪意大利女子Catherine嫁给法国国王亨利二世以后,把意大利文艺复兴时期盛行的牛肝脏、黑菌(黑松露)、嫩牛排、奶酪等的烹饪方法带到法国,路易十四还曾发起烹饪比赛。17世纪后,法国菜不断地精益求精,并将以往的古典菜肴推向新菜烹调法,并相互运用,调制的方式讲究风味、天然性、技巧性、装饰和颜色的配合。

法国菜有很多特点,主要体现在以下几个方面。

(1) 选料广泛、讲究。法国菜的突出特点是选料广泛。法国菜常选用稀有的名贵原料,如蜗牛、鹅肝、黑松露等。在法国,鱼子酱、鹅肝、松露被誉为“西方三大珍味”。

(2) 重视调味,调味品种类多样。法国盛产酒类,烹调过程中喜欢用酒调味,酒和菜品的搭配都有严格的规定。

(3) 使用新鲜的季节性食材。法国美食的特色在于使用新鲜的季节性材料,加之厨师个人的独特的调理,能完成独一无二的艺术极品佳肴,无论是在视觉、嗅觉、味觉,还是在触感上,都是无与伦比的境界。

(4) 讲究菜肴的鲜嫩度。法国菜比较讲究吃半熟食物或生食,如牛肉、羊肉通常烹调至六七分熟即可,海鲜烹调时须熟度适当,不可过熟,而牡蛎大都生吃。

(5) 服务形式多样、用餐环境讲究。法式服务形式多样,例如:在边桌上分食,使食物在烹饪过程中起火焰,这些服务方式能更好地从视觉上使客人满意,让客人更好地享受食物带来的乐趣。法餐在就餐环境和气氛上,要求更精致化,如法国菜在享用时非常注重餐具(刀、叉、盘、酒杯)的使用,因为这些均可衬托出法国菜高贵的气质。

典型的法国菜有：鹅肝酱、法式焗蜗牛、洋葱汤、马赛鱼羹等。

二、意大利菜

意大利优越的地理条件使其农业和食品工业都很发达，其中以面条、奶酪、色拉米肉肠著称于世，意大利菜在世界上享有很高的声誉。

意大利菜源自古罗马帝国宫廷，有着浓郁的文艺复兴时代佛罗伦萨的膳食情韵。自公元前 753 年罗马城兴建以来，古罗马帝国在吸取了古希腊文明精华的基础上，发展了先进的古罗马文明，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是否拥有厨艺精湛的厨师来展现自己的实力与权力，并以此为荣耀。

意大利菜对欧美国家的餐饮产生了深远影响，并发展出包括法国餐、美国餐在内的多种派系，故有“西餐之母”的美称。

意大利烹饪以世界精美菜肴著称，具有自己的风格特色。

(1) 意大利菜注重原汁原味，讲究火候的运用。意大利菜注重原料的本质、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。

(2) 巧妙利用食材的自然风味。橄榄油、黑橄榄、干白酪、香料、西红柿与马沙拉(Marsala)酒，这六种食材是意大利菜烹制的灵魂，也代表了意大利当地所盛产与充分利用的食用原料，因此意大利菜被称为“地道与传统”。最常用的蔬菜有西红柿、白菜、胡萝卜、龙须菜、莴苣、土豆等。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、意大利腊肠、波伦亚香肠、腊腿等。

(3) 以米面做菜，花样繁多，口味丰富。意大利人擅长做面类、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。意大利面具有不同的形状和颜色，斜状的是为了让酱汁进入面管中，而条纹状的是为了让酱汁留在面条表层上，颜色则代表了面条添加了相应的营养素。

典型的意大利菜有：意大利菜汤、米兰式猪排、奶酪焗通心粉、比萨饼、红花米饭等。

三、美国菜

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。至 1733 年，英国人已在北美建立了 13 个殖民地。在开发当地经济的同时，他们也把原居住地的生活习惯、烹调技艺等带到了美国，因此美国菜可称得上是东西交汇、南北合流。

但因为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。美国菜主要是在英国菜的基础上发展而来的,另外又融合了法、意、德等国家的烹饪精华,兼收并蓄,形成了自己的独特风格。其主要特点体现在以下几个方面。

(1) 喜欢用水果做菜。美国盛产水果,美国菜的沙拉中水果用得较多,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) 口味清淡、生鲜。由英国菜派生出来的美国菜发展至今,在口味及用料上已经发生了不少变化。传统的咸鲜甜口味已趋向清淡、生鲜。在用料上,黄油改用植物黄油,奶油改用完全脱脂奶油,奶酪改用液态奶,生菜沙拉不用马乃司少司,浓汤改清汤,肉类则多用低脂及低胆固醇的水牛肉等。另外,在美国,素食和生食比较盛行。

(3) 快餐食品发达。因为美国传统、保守的思想较少而经济比较发达,所以快餐业首先在美国应运而生,并很快影响到世界各地的餐饮业。

美国菜代表菜有:华尔道夫沙拉、烤火鸡配苹果、菠萝火腿扒、美式牛扒、苹果派等。

四、英国菜

英国的农业不发达,粮食每年都要进口,也没有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。英国菜的主要特点体现在以下几个方面。

(1) 选料局限。英国菜选料比较简单,受地理自然条件所限,渔场不太好,因此英国人不讲究吃海鲜,比较偏爱牛肉、羊肉、禽类等。

(2) 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,保持菜式的原汁原味。

英国菜有“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。

(3) 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。

(4) 早餐丰盛。英式早餐非常丰盛,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。

英国菜代表菜有:土豆烩羊肉、烤鹅填栗子馅、牛尾浓汤、皇家奶油鸡等。

五、德国菜

德国人喜爱运动,食量较大,以肉食为主,德式菜肴口味较重,材料上则偏好猪肉、牛肉、香料、鱼类、家禽及蔬菜等,使用大量芥末、白酒、牛油等,而在烹调上较常使用煮、炖

或烩的方式。

(1) 肉制品丰富。德国的肉制品种类繁多,德国菜中有不少是用肉制品制作的菜肴,仅香肠一类就有上百种,法兰克福肠早已驰名世界。

(2) 喜欢食用生鲜。德国人有吃生牛肉的习惯,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。

(3) 口味以酸咸为主。德国菜中的酸菜使用非常普遍,经常用来做配菜,口味酸咸,浓而不腻。

(4) 用啤酒制作菜肴。德国盛产啤酒,啤酒的消费量也居世界之首,因此菜肴也常用啤酒来调味。

德国典型的菜式有:酸菜焖法兰克福肠、汉堡肉扒、鞑靼牛扒等。

六、俄罗斯菜

作为一个地跨欧亚大陆的世界上领土面积最大的国家,俄罗斯虽然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地区,因而其饮食文化更多地受到了欧洲大陆的影响,呈现出欧洲大陆饮食文化的基本特征。特殊的地理环境、人文环境以及独特的历史发展进程,造就了独具特色的俄罗斯饮食文化。

(1) 传统菜油脂较大。由于俄罗斯气候寒冷,人们需要补充较多的热量,俄罗斯菜一般用油比较多,多数汤菜上都有浮油。随着社会的进步,人们的生活方式也在发生改变。到了20世纪六七十年代后,俄罗斯菜也逐渐趋于清淡。

(2) 口味浓厚。俄罗斯菜口味浓厚,而且酸、甜、咸、辣俱全,人们喜欢吃大蒜、葱头。

(3) 讲究冷小吃。俄罗斯小吃是指各种冷菜,其特点是生鲜、味酸咸,如鱼子酱、酸黄瓜、冷酸鱼等。

典型的俄罗斯菜有:鱼子酱、红菜汤、黄油鸡卷、莫斯科烤鱼等。

第二章 西餐特色原料

第一节 肉类原料

肉类是西餐中主要的原料。肉的品质取决于动物的种类及饲养方式。肉类原料在西餐烹调应用中的菜式较多、风味各不相同,菜品风味受肉的部位、加热方式、烹调温度与烹调时间等多种因素的相互影响。

一、牛肉 (beef)

牛肉的品种(色泽、外观、脂肪含量、肉的组织)取决于牛的年龄,畜龄越大,肌肉质地越粗糙,嫩度也有所降低,牛肉中大理石纹脂肪含量越高,分布越细致均匀,牛肉的风味、含汁量与口感就会越好。

西餐中牛肉的使用很讲究,一般把牛肉分为五级,根据不同的肉质适当选用。

特级肉是指牛的里脊(tenderloin),因为这个部位很少活动,所以肉质纤维细软,是牛肉中最嫩的部分,常用来做菲力牛排及铁板烧。菲力牛排对操作要求比较高,一般煎至3~5成熟,以此保持肉的鲜嫩多汁。

一级肉是牛的脊背部分,包括外脊和上脑两个部位。外脊(sirloin)也称西冷,是牛背部的最长肌,肉质为红色,容易有脂肪沉积,呈大理石花纹状,我们常吃的西冷牛排就是用这部分的肉。因为外脊含有脂肪,所以煎、烤起来味道、口感更佳。上脑肉质细嫩,容易形成大理石花纹,脂肪交杂均匀,适合涮、煎、烤等。

二级肉是指牛后腿的上半部分。

三级肉包括前腿、胸口和肋条肉。前腿肉纤维粗糙,肉质老硬,一般用于绞馅,做各种肉饼。胸口和肋条肉质虽老,但肥瘦相间,味道鲜美,用来做焖牛肉、煮牛肉比较合适。

四级肉包括脖颈、肚脯和腱子肉。这部分肉筋皮较多,肉质粗老,适宜煮汤。牛颈肉肥瘦兼有、肉质干实、肉纹较乱,适宜制馅或煨汤。腱子肉分为前腱和后腱,熟后有胶质