

自己动手 做西餐

李 晓 编著

*ziji dongshou zuo
xican*



自己动手做

李 晓 著

西餐

江苏工业学院图书馆
藏书章



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自己动手做西餐/李晓著. - 成都:四川科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5364-5747-2

I. 自... II. 李... III. 西餐-烹饪
IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039354 号

自己动手做西餐

著 者 李 晓
责任编辑 任维丽
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 陈太斌
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 208mm × 188mm
印张 6.5 字数 120 千
印 刷 内江新华印务有限责任公司
版 次 2005 年 5 月成都第一版
印 次 2005 年 5 月成都第一次印刷
印 数 1-3 000 册
定 价 35.00 元
ISBN 7-5364-5747-2/TS·427

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

目录 Contents

- 一、认识西餐 4
- 二、西餐烹饪的特点 6
- 三、西餐的菜单 8
- 四、西餐的进餐礼仪 10
- 五、基础汤 13
- 六、少司 14
- 七、蔬菜类配菜 21
- 八、米面类配菜 24
- 九、西餐制作 25

沙拉类 26

- 尼斯沙拉 26
- 华尔道夫沙拉 28
- 恺撒沙拉 30
- 意大利海鲜沙拉 32
- 法式土豆沙拉 34
- 卷心菜沙拉 36
- 夏威夷鸡肉沙拉 38

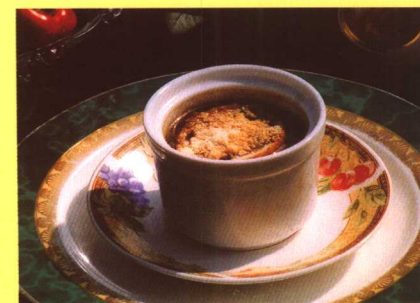
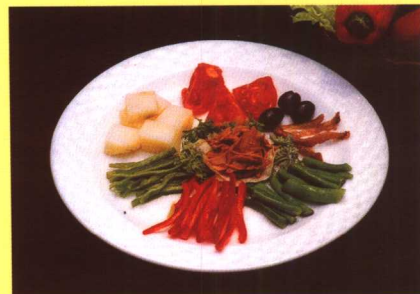
开胃菜 40

- 肉酱意大利粉 42
- 奶油意大利粉 44
- 海鲜意大利粉 46
- 西班牙煎蛋奄列 48
- 法式香草奄列 50
- 鲜虾鸡尾杯 52

汤类 54

- 田园蔬菜汤 54

自
己
动
手
做
西
餐



- 法式洋葱汤 56
- 蘑菇奶油汤 58
- 青豆浓汤 60
- 南瓜奶油汤 62
- 法式土豆浓汤 64
- 法式海鲜汤 66
- 西班牙冷汤 66
- 海鲜周打汤 68
- 罗宋汤 70

海鲜类 72

- 煮鱼柳荷兰汁 72
- 刁其利式煮海鲜鱼柳 74
- 香炸龙脷鱼柳 76
- 法式海鲜鱼卷 78
- 烩扇贝白酒少司 80
- 维也纳式煎鱼柳 82
- 地芭士龙脷鱼柳 84
- 香煎三文鱼 86
- 勃艮第式红酒烩鳗鱼 88
- 西班牙海鲜饭 90

肉类 92

- 胡椒牛扒 92
- 贝尔西牛扒 94
- 汉堡牛扒 96
- 维也纳式牛仔吉利 98
- 香煎羊排配蒜味奶油汁 100
- 芥末猪扒 102

目录 Contents

- 俄式炒牛柳 104
- 马伦戈烩牛肉 106
- 匈牙利红烩牛肉 108
- 红酒烩牛肉 110

禽类 112

- 猎户扒鸡 112
- 墨西哥扒鸡 114
- 金牌鸡胸吉列 116
- 诺曼底式苹果煎鸡扒 118
- 法式白汁烩鸡 120
- 啤酒烩鸡 122
- 巴斯克式烩鸡 124
- 蘑菇烩仔兔 126
- 串烧鸡柳 128
- 咖喱鸡 130

甜点类 132

- 焦糖布丁 132
- 苏珊斑克 134
- 火焰煎香蕉 136
- 脆炸苹果圈 138
- 草莓木斯 140
- 水果雪芭 142
- 雪花蛋奶 144
- 红酒烩雪梨 146
- 提拉米苏 148
- 法式皇后米饭布丁 150
- 十、西餐小知识 152

目

己

动

手

做

西

餐



一、认识西餐

西餐是我国及东方各国对欧美菜肴的统称。严格地说,主要是指西欧和北美等国家的菜式,当然也包括其他一些国家的特色风味菜肴,英语通常表示为:Western-style Food。但是,在西方人的理念中,并没有明确的西餐概念。就如同我们中国人说到中餐,必然会想到自己最熟悉的菜系一样,如川菜、鲁菜、粤菜、苏菜等。通常,我们根据不同国家的饮食特色和风土人情,把西餐分为法国菜、意大利菜、英国菜、德国菜、俄国菜和美国菜等。

谈到西餐,人们往往很自然地就会想到法国大菜,就像美国作家海明威所说的,法国菜是西餐烹饪中的一颗明珠。

西餐的历史渊源和中餐一样悠久,而作为西餐代表的法国菜的起源和发展有其独特性。下面我们就谈谈法国菜的历史由来。

公元前50年,罗马的政治家和著名军事统帅朱利叶斯·恺撒大帝征服了高卢,把高卢—罗马文明定都于里昂,统治了相当长的时间,形成了今天法国的最初蓝图。公元5世纪,法兰克人征服了高卢,建立了法兰克王国。这时的法国饮食还谈不上任何的文化和形式,只是一味地追求奢华和怪异,如在大的鸟禽肚子里装入火鸡,在火鸡里装入鸽子,鸽子里又装入鸡蛋等等;即使到了路易十四时期,许多人吃饭还是喜欢用手抓,并喜欢嘲笑那些用餐叉的人。

法国美食的正式开始,还要从16世纪法国国王亨利二世说起。当时,意大利文艺复兴时期精雕细琢的精神对法国人的影响很大。在1533年,14岁的意大利佛罗伦萨公主——凯瑟琳·德麦迪西,嫁给了后来成为法王亨利二世的14岁王子。由于她十分喜爱美食,陪嫁中带来了不少意大利厨师、点心师,为法国宫廷带来了当时最精美的烹饪艺术和讲究的进餐礼仪,为法国菜在西方烹调艺术中的辉煌地位奠定了根基,意大利也因而有了“西方烹饪之母”的美誉。自此法国宫廷里的饮食焕然一新,许多意大利的美食开始在宫廷里受到欢迎,刀叉也开始流行开来。到了亨利四世后期,宫廷乃至各地领主们都纷纷从意大利重金聘请厨师操办宴会。乘着文艺复兴的春风,法国菜便开创了繁荣兴旺的局面,初步结束了中世纪饮食文化的落后,不过离真正的法国美食还有一段历程。

到了路易十四时期,法国菜有了实质性的飞跃,艺术烹饪开始形成。随着法国国力的上升,也因为路易十四喜好奢华,法国逐渐把宫廷餐宴的豪华程度推至欧洲各国之冠,进餐礼

仪也随之更加讲究了,建立了每道菜独立分餐进食的习惯(以前是全部挤在一起食用的)。同时,路易十四还开始努力培养法国自己本土的厨师,以摆脱对意大利人的依赖。他的做法就是举办全国性的烹饪大赛,获胜者会被招入凡尔赛宫,由他的王妃Madame Dubarry授予“全法国第一食神”的功勋奖——蓝绶带奖章。这样,厨师们越发受到人们的尊重,这项大奖也成为了全法国厨师们梦寐以求的目标,而这一大奖更是保留至今。

到了18世纪法国菜开始蓬勃发展。路易十五和路易十六将法国菜进一步发扬光大。这两位皇帝本身都是崇尚美食的“饕餮之徒”,喜欢穷奢极欲的生活方式。于是上行下效,宫廷内外的贵族们也都以享用美酒佳肴为乐。这样就出现了大量著名的厨师,在烹饪上争奇斗艳,创造了许多的美味佳肴,一时间法国食坛百家争鸣,一派欣欣向荣的景象。许多外国的菜式和原料也传入了法国,如鱼子酱、咖喱、大豆等,而咖啡更是在民间流行开来。法国名厨布里拉·萨瓦汉在1825年著有《味觉生理学》一书,使他成为当时全世界最著名的美食家;而且也是他首先对餐馆作了一个适当的定义。著名的大文豪大仲马也写了一本饮食名著《烹饪大词典》。其后,1907年,另一位法国名厨艾斯哥菲,收集了一切新旧的菜肴,删除了重复的和不适用的做法,把烹饪技法系统地分门别类,统一称谓,写了《烹饪指南》、《法国糕点师》、《法国烹饪师》等烹饪专业巨著,很快被各国所接受,被奉为烹饪界的经典和标准,比喻为“烹调技术的新约全书”。就这样,法国菜经过了各方面的发展,逐渐在用料、制作、分类、上菜方式和就餐礼仪等方面自成体系,结出了丰硕的成果。但是真正让法国美食享誉世界,为各国、各阶层人民所熟知和公认,还是要归功于法国大革命。

随着巴士底狱的炮声,资产阶级把封建贵族赶下了台,路易十六也被送上了断头台,但法国美食却没有受到影响。大量宫廷厨师随着革命的胜利流落到了民间,他们开始在巴黎的大街小巷开设餐馆、酒楼以维持生计。所以,大量宫廷膳食也随着这些“御膳房”的出现,成为了大多数法国人民都能享受到的美食佳肴。自此,法国就走上了烹饪艺术王国的道路。直到今天,世界各地的名都胜景、美食餐厅,常常都以法国烹饪为招牌,在烹饪技法、美食风味、进餐环境和礼仪服务等方面以展现法式风格为荣耀,由此可见法国菜的魅力。

二、西餐烹饪的特点

(一) 讲究营养价值

西餐的营养价值主要体现在菜肴中原料的应用和烹饪理念上。随着物质生活水平的日益提高,现今的人们在追求美味的同时,也越来越重视膳食的营养价值,清新、健康的美食理念已经成为了一种全球健康饮食的潮流和风尚。

营养膳食的基本原则是:“三低一高”。即低盐、低糖、低脂肪和高蛋白质。西餐的菜肴制作总体上遵循了这个原则。

首先在西餐制作中盐的使用量较少。厨师们为了保持或突出原料本身原汁原味的自然风味,往往少用盐,而在进餐的餐桌上摆上盐和胡椒粉,菜肴总体的咸淡口味由客人根据需要自己去调配。

其次在油脂的应用中大量使用橄榄油。橄榄油被称为“液体黄金”,经过长期以来世界各地科学家的研究证明,橄榄油有很高的不饱和脂肪酸,比例在71%以上,堪称食用油中的最高品级,能帮助人们把体内与心血管疾病有关的低密度脂蛋白排除体外。另外,橄榄油还含有丰富的对健康有益的维生素A、D、E、K等,对心血管疾病、糖尿病和癌症等都有预防作用,因此它比任何一种动物油和植物油的营养价值都要高。此外,橄榄油还有降血脂、美容、减肥、护发、润肤、护眼、防晒等作用,在日常饮食和生活中可谓是多益善。据统计,地中海沿岸的许多国家,如西班牙人平均每天吃橄榄油的量就大于120克;同时西餐菜肴在成菜后都比较清爽,汁少而精美,汁中通常没有明油;和传统中餐菜肴在油脂、油量的应用上和明油的显现上有着比较显著的差别。

另外,西方人的饮食习惯是正餐多以肉食为主,而以各种蔬菜和杂粮为辅。牛肉、羊肉、海鲜鱼类、牛奶、鸡蛋、土豆、玉米、洋葱、番茄、胡萝卜等原料的使用相当广泛。这样长期的饮食结构和习惯,在保证较高的蛋白质摄入量的同时,也吸收了充分的矿物质和维生素,所以从多个方面来看,西餐膳食营养的搭配,具有一定的合理性和科学性。

(二)严格的卫生标准

西餐厨房的卫生以严格的欧洲卫生标准为准则,并具有法律效力,这样就强化了操作卫生的安全性。如厨房中最常见的菜墩就普遍以高强度的抗菌塑料菜板为主,而且针对不同的原料和菜品,塑料菜板的颜色也不同。切生肉的用红菜板,切熟食的用白菜板,切蔬菜的用绿菜板等等。而木制菜墩的使用则逐渐减少,以避免木制菜墩易污染、起木屑、生霉的现象。另外西餐原料的选料讲求新鲜,加工要求精细。肉类原料经过加工处理后一般都要冷藏,以达到洁净的卫生标准;蔬菜类原料一般都是已经经过加工处理的半成品原料,这样减少了在厨房里清洗加工的工序,既减少了人工,又提高了工作效率,加快了速度,也保证了原料的品质,使厨房的管理更加便捷。

(三)原料的使用

以牛肉、羊肉和海鲜鱼类为主,配以各种蔬菜和水果。原料中喜欢用黄油、奶油、牛奶、奶酪和各种香草调料等,烹制出的菜肴具有独特的香味,同时这也是一些亚洲人不习惯西餐风味的原因。

(四)刀工成形

原料多以大块或整形为主,烹制中不易入味,所以上菜时多伴有调味酱汁——少司。少司的调制是西餐烹饪的一大特色,被称为少司烹饪,其制作方法考究。

(五)烹调方法

主要有煎、炸、烤、焖、烩、煮、炭烤和熏制等。其中尤以铁扒和烤制的方法最具特色。烹制中特别强调保持原料自身的原汁原味。如牛肉、羊肉、鹿肉等煎扒类菜肴以五至八成熟为佳,而猪肉、鸡肉和鱼肉等习惯为全熟。

(六)装盘精致、美观,荤素搭配适宜

西餐菜肴的装盘层次分明,色彩鲜艳,讲究原料之间色彩的自然搭配,形状的巧妙配合等,尤其喜欢用立体的、抽象的或是各种空间几何图案来造型,以美化、装饰菜肴,突出一种

自然的美感,但很少用具体的形象装饰,这一点与中餐常用的盘饰有很大的区别。

三、西餐的菜单

西餐的菜单称为Menu,它的结构和菜肴的上菜顺序与中餐是不同的。例如在宴会中,中餐通常是先上4~10个冷菜,然后再依次上八菜一汤的热菜,中途穿插2~6道小吃,最后上水果果盘。上菜的速度比较快,餐桌上菜肴的品种多,而且丰富,气氛热烈,给人以热情、大方、好客的感受。而西餐的套餐则往往是5~6个品种,种类比中餐少,而且是分别上菜。在第一道菜吃完后,一般要等一段时间才上第二道菜。同时,西餐厅的主厨会常常到餐厅的前堂来观察、巡视客人的进餐状况。他们常常会有意地控制上菜的节奏,让客人在享受美食、愉快交谈时不受其他因素的影响。这样,顾客的面前往往就只有自己的一道菜。餐桌上显得简洁、清爽。顾客们在进餐、闲聊的同时,可以细细地品味红酒,充分享受属于自我的那一份宁静空间,不受干扰。因此,虽然看上去西餐进餐时的菜肴个数比中餐少很多,但是进餐的时间往往会比中餐长很多。用二三个小时吃一套西式全餐是很平常的事情,若是周末那时间就更长了。这里,我们把西餐中常见的上菜顺序给大家作一个介绍。

(一) 头盘(英:Appetizer,法:Hors-d'œuvre)

头盘又称为开胃菜。它是西餐中的第一道菜,有冷、热之分,通常称为冷头盘和热头盘。头盘的味道多以咸、酸为主,风味浓厚,形式多样,有刺激食欲,开胃、解腻的作用。上菜时菜肴的分量较少,制作很精致。常用的原料以水果、蔬菜、腌熏的海鲜、肉类以及新鲜的海鲜等为主,品种有鱼子酱、鹅肝酱、熏鲑鱼、鲜虾鸡尾杯、焗蜗牛等,配搭上特制的少司酱汁,装饰美观,诱人食欲。

(二) 汤(英:Soup,法:Potage)

西餐的第二道菜是汤,也称为开胃汤。开胃汤大致可以分为清汤、奶油汤、蔬菜汤、茸汤和冷汤五大类。它的作用和开胃菜一样,醒口、解腻、开胃。但是,由于现代社会人们的生活节奏日趋加快,人们普遍没有更多的时间来享用更多的菜式,因此,很多人常常是选用了开胃菜就不用开胃汤;或者选用了开胃汤就不用开胃菜;或者是在选用了开胃菜或汤以后就只

选一道海鲜主菜或肉类主菜就行了。这样的选菜方式很灵活,也使西餐点菜的程序不再复杂了。例如,若首选的是海鲜类的开胃菜或汤,那么主菜就不用再选海鲜而选用肉类,这样的搭配就很适宜了。常见品种有牛尾清汤、各式奶油汤、海鲜汤、蔬菜汤、俄式罗宋汤、法式洋葱汤、西班牙冷汤等。

(三) 副菜(英:Garnished course,法:Entrée)

西餐的第三道菜称为副菜或前菜。主要选用海鲜类菜肴,如各种淡水或海水鱼类、贝类及软体动物类。同时,一些热食的头盘类菜品,如蛋类、面食类及酥盒类也常常出现在副菜中。一般的习惯是:在午餐时,既可以选用各种海鲜作为副菜,也可以选用蛋类等热食头盘作副菜,选用灵活;而在晚餐时,人们往往就习惯只选用海鲜鱼类菜肴作为副菜,而不选用热食头盘,这样就可以有更充裕的时间来品尝更多的美味佳肴了。

(四) 主菜(英:Main course,法:Plat central)

西餐的第四道菜称为主菜。主菜通常选用肉类和禽类菜肴。选料的范围很广泛,如牛肉、小牛仔肉、羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、火鸡、鹅肝、兔肉、鹌鹑等;也可以在时令的季节选用野味肉类,如鹿肉等。其中最有代表性的是牛排和法式鹅肝。其烹调方法常用烤、煎、铁扒等。肉类菜肴配用的调味汁主要有黑胡椒汁、红酒汁、烧汁、蘑菇汁、斑尼士汁等;禽类菜肴的调味汁有猎户少司、咖喱汁、奶油汁等。而其中又以牛扒鲜嫩多汁和鹅肝细滑醇香的鲜美滋味最让无数的美食家们经久不忘。

(五) 蔬菜、沙拉类菜肴(英:Vegetable、Salad,法:Légume、Salade)

蔬菜类菜肴可以安排在肉类菜肴之后,也可以与肉类菜肴同时上桌。而现在往往把蔬菜和肉类菜肴一同放于菜盘中,成为一道菜肴。这样蔬菜类菜肴就成为一种配菜。作配菜的蔬菜类菜肴既可以是沙拉的形式,如蔬菜沙拉;也可以是别的类型,如法式炸薯条、黄油煎薯片、黄油米饭等。西餐的蔬菜类配菜制作方法灵活,原料的选择也很丰富,方法多样。同样一道肉类主菜,可以选用多种各不相同的蔬菜作配菜。制作原则是把握好各种蔬菜在形状、色泽、口味、装盘等方面和肉类主料的合理搭配。

沙拉是英文Salad的音译,主要是指用蔬菜、水果和各种沙拉调味酱汁等制作的菜肴,沙

拉中也可以加入各种的肉类原料,如鱼、肉、蛋类等。它制作简单,形式多样。既可以作为主菜中的配菜,也可以做为头盘来单独食用。

(六)甜品(英:Dessert,法:Entremet)

西餐的甜品是在主菜后食用的。它包括了所有主菜后的食物,如奶酪、布丁、煎饼、冰淇淋、木斯、水果等。其中,奶酪又不同于其他的餐后甜品,它的口味和上菜方式有所区别。

奶酪又称为乳酪或干酪,有的地方根据它的英文Chesse音译为芝士。它主要是将牛奶或羊奶经过低温加热,加入凝乳酶,在地窖内经压榨、发酵后制作而成的。它的气味独特,喜欢它的人会觉得它再香不过了;但对于多数的亚洲人来说或许会很不适应。法国的奶酪是世界闻名的,总共有三四百种。欧洲人尤其是法国人最喜欢在主菜后吃奶酪,喝葡萄酒。据说是因为奶酪里含有大量的乳酸菌和酵素,可以帮助消化。作为一套正统的法式全餐,没有奶酪那是不可想像的。自法国大革命以后奶酪进入宫廷,成为餐后的甜品,至今200多年,正餐后吃奶酪已经成为法国人和许多西方人的习惯。

广义地讲,奶酪也属于餐后的甜点,但是它的上菜方式又略有不同。奶酪通常是在主菜吃完后,甜品上菜前端上来的。它是由服务生托着一个装有10多种奶酪的大盘,送到客人面前,待客人根据喜好选择后,由服务生切下一块,送到顾客的盘中。

(七)咖啡、茶(英文Coffee、Tea,法文Café、Thé)

西餐的最后一道程序是上饮料:咖啡或茶。饮咖啡一般要加糖和淡奶油。茶一般要加香桃片和糖。

四、西餐的进餐礼仪

说到吃西餐,往往会给人以优雅、高贵的感觉。不错,西餐的进餐很讲究环境和情调。有人说吃西餐就是在吃一种情调,这一点都不过分。轻柔的音乐声,精致的鲜花,洁净的餐具,暗淡的灯光,银色的烛台,摇曳的烛光,醇醇的美酒,浓浓的咖啡和欧式的壁炉,配上精美的美食,营造着一种浪漫、迷人和淡雅的气氛,这样的环境本身就足以让人陶醉了,如果再加上人们优雅迷人的仪态和举止,那真是一幅完美的风情画。因此,熟悉一些必要的西餐进餐礼

仪,也是非常适宜的。

1. 去高档的西餐厅,男士要穿着整洁的上衣和皮鞋;女士要穿套装和有跟的鞋子。如果指定穿正式服装的话,男士还应该打领带。注意即使再昂贵的休闲服,也不能随意穿着上餐厅。

2. 正式的全套餐点上菜顺序是:①开胃菜或开胃汤,②鱼,③水果雪芭,④肉类,⑤奶酪,⑥甜点,⑦咖啡或茶,还有开胃酒和餐酒。点菜时没有必要全部都点,点太多却吃不完反而失礼。开胃菜、主菜(鱼或肉择其一)加甜点是最恰当的组合。点菜并不是由开胃菜开始点,而是先选一样最想吃的主菜,再配上适合主菜的汤或开胃菜。

3. 餐巾在用餐前打开。点完菜后,在开胃菜送来前的这段时间把餐巾打开,往内叠1/3,让2/3平铺在腿上,盖住膝盖以上的双腿部分。最好不要把餐巾塞入领口。

4. 喝汤不能吸着喝,先用汤匙由后往前将汤舀起,汤匙的底部放在下唇的位置将汤送入口中。汤匙与嘴部呈45°较好。身体的上半部略微前倾。碗中的汤剩下不多时,可用手指将碗内侧略微抬高,用汤勺舀净即可。如果汤菜过热,可待稍凉后再吃,不要用嘴吹。

5. 喝酒时用三根手指轻握杯脚,由服务员将少量酒倒入酒杯中,让客人鉴别一下品质是否有误,喝一小口并认可。接着侍者会来倒酒,这时不要动手去拿酒杯,而应把酒杯放在桌上由侍者去倒。正确的握杯姿势是用手指轻握杯脚。为避免手的温度使酒温增高,应用大拇指、食指、中指握住杯脚,小指放在杯子的底台固定。

6. 面包的吃法:先用手将面包撕成小块,再直接食用,吃一块撕一块。吃硬面包时,用手撕不但费力而且面包屑会掉满地,此时可用刀先切成两半,再用手撕成块来吃。避免像用锯子似的割面包,应先把刀刺入另一半。切时可用手将面包固定,避免发出声响。

7. 鱼的吃法:鱼肉极嫩易碎,因此餐厅常不备餐刀而备专用的汤匙。这种汤匙比一般喝汤用的稍大,不但可切分菜肴,还能将调味汁一起舀起来吃。若要吃其他混合的青菜类食物,还是使用叉子为宜。首先用刀在鱼鳃附近刺一条直线,刀尖不要刺透,刺入一半即可。将鱼的上半身挑开后,从头开始,将刀叉在骨头下方,往鱼尾方向划开,把针骨剔掉并挪到盘子的一角。最后再把鱼尾切掉。由左至右面,边切边吃。

8. 刀叉的使用:基本原则是右手持刀或汤匙,左手拿叉。若有两把以上,应由最外面的一把依次向内取用。刀叉的拿法是轻握尾端,食指按在柄上。汤匙则用握笔的方式拿即可。如果感觉不方便,可以换右手拿叉,但更换频繁则显得粗野。吃生菜叶时,可用刀叉来折叠、分

切。较软的食物可放在叉子平面上,用刀子整理一下。

9. 进餐中途刀叉的摆法:如果吃到一半想放下刀叉略作休息,应将刀叉摆成“八”字型,分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身,表示还要继续吃。边说话边挥舞刀叉是失礼举动。

10. 吃面包时可蘸调味汁,吃到连调味汁都不剩,是对厨师的礼貌。但注意不要把面包盘子“舔”得很干净,而要用叉子叉住已撕成小片的面包,再蘸一点调味汁来吃,这是雅观的作法。

11. 吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时,不要直接外吐,可用餐巾捂嘴轻轻吐在叉上放入盘内。

12. 用餐巾内侧擦拭弄脏嘴巴时,一定要用餐巾擦拭,避免用自己的手帕。用餐巾反摺的内侧来擦,而不是弄脏其正面,是应有的礼貌。手指洗过后也是要用餐巾擦的。若餐巾脏得厉害,请侍者重新更换一条。

13. 聊天切忌大声喧哗,在餐厅吃饭时就要享受美食和社交的乐趣,沉默地各吃各的会很奇怪。但旁若无人地大声喧哗,也是极失礼的行为。音量要小,保持对方能听见的程度,别影响到邻桌。

14. 中途离席时将餐巾放在椅子上,最好在上菜的空挡,向同桌的人打声招呼,把餐巾放在椅子上再走,别打乱了整个吃饭的程序和气氛。吃完饭后,只要将餐巾随意放在餐桌即可,不必特意叠整齐。

15. 如何招呼侍者,侍者会经常注意客人的需要。若需要服务,可用眼神向他示意或微微把手抬高,侍者会马上过来。如果对服务满意,想付小费时,可用签账卡支付,即在账单上写下含小费在内的总额再签名。最后别忘记口头致谢。

16. 洗指碗的用法。有需用手取用的食品上桌时,会送上一个玻璃或水晶的洗指碗。水上漂着柠檬片或玫瑰花瓣(不要误认为饮料)。可以拿起洗指碗,放在左侧,将手指浸入水中洗净,然后用铺在腿上的餐巾拭干。

17. 在进餐尚未全部结束时,不可抽烟,直到上咖啡表示用餐结束时方可抽。如左右有女客人,应有礼貌地询问一声“您不介意吧?”

18. 喝咖啡时如愿意添加牛奶或糖,添加后要用小勺搅拌均匀,将小勺放在咖啡的垫碟上。喝时应右手拿杯把,左手端垫碟,直接用嘴喝,不要用小勺一勺一勺地舀着喝。吃水果时,不要拿着水果整个去咬,应先用水果刀切成4~5瓣后,再用刀去掉皮、核,用叉子叉着吃。

五、基础汤

基础汤是西餐中少司调味、菜肴烹制和汤菜制作时常用的半成品底汤,作用类似中餐的鲜汤。通常可分为两大类:白色基础汤和褐色基础汤。

(一)白色基础汤(英:White stock,法:Fond blanc)

1.原料组成(4人份)

鸡骨(或牛骨)500克,胡萝卜50克,洋葱50克,西芹40克,韭葱100克,丁香4颗,香叶2片,百里香10克,胡椒粒2克,水1.5升。

2.制作过程

将鸡骨、胡萝卜、洋葱、西芹和韭葱洗净,切成大块,放入锅中,加水煮沸后,转小火保持微沸,撇去浮沫和浮油,加入胡椒粒、丁香、香叶和百里香,煮2小时后,过滤即成。家庭简单制作也可用肉汤代替。

3.特点

汤色清澈,汤鲜味醇,鸡肉和蔬菜味香浓,多用于禽、肉类菜肴的烹制中。

(二)布朗基础汤(英:Brown stock,法:Fond brun)

1.原料组成(4人份)

牛骨500克,牛肉200克,胡萝卜50克,洋葱50克,西芹40克,韭葱40克,大蒜(拍碎)20克,香叶2片,百里香10克,番茄100克,番茄酱100克,胡椒粒3克,水1.5升,色拉油50克。

2.制作过程

把牛肉、胡萝卜、洋葱、西芹和韭葱切成小块。将牛肉和牛骨煎成棕褐色后,加入洋葱、胡

萝卜、西片和韭葱炒香,再加大蒜、番茄和番茄酱炒匀,加水煮沸,放入香叶、百里香和胡椒粒,撇去浮沫,转入小火,煮3~4个小时后,过滤即成。

3.特点

汤呈棕褐色,汁稠发亮,香味浓郁,多用于肉类菜肴和少司酱汁的烹制中。

(三)鱼精汤(英:Fish stock,法:Fumet de poisson)

1.原料组成(4人份)

海鱼骨(切块)300克,黄油20克,冬葱碎20克,洋葱碎40克,胡萝卜碎40克,蘑菇块30克,白葡萄酒50毫升,香叶2片,百里香10克,胡椒碎适量,清水适量。

2.制作过程

将冬葱、洋葱和胡萝卜用黄油炒香,加海鱼骨炒匀,倒入白葡萄酒加热浓缩。酒汁煮干时,加入清水、蘑菇、胡椒碎、香叶和百里香,煮30分钟后,过滤即成。

3.特点

汤色清澈,海鲜和蔬菜味浓厚,酒香浓郁,多用于海鲜类菜肴的制作中。

六、少司

少司是英文单词Sauce的音译;又称为沙司或酱汁,简称为汁。如:黑胡椒少司可称为黑胡椒汁。它是西餐菜肴和点心的调味汁,被誉为“西餐烹饪的灵魂”。

纵观法国烹饪,少司的种类数不胜数,但是最基本的不过十几种,厨师们往往是在一种基本的少司中加入一些其他的调料,就制成了别的风味少司。

西餐的少司多数都是在上菜前制作的,但是常用的基础少司都是提前制作好后,冷藏存放,以备使用。这里介绍一些常用的西餐少司。