

Enjoy *German and Austrian*
Cooking

陶业荣编著 上海科学技术出版社

德奥菜

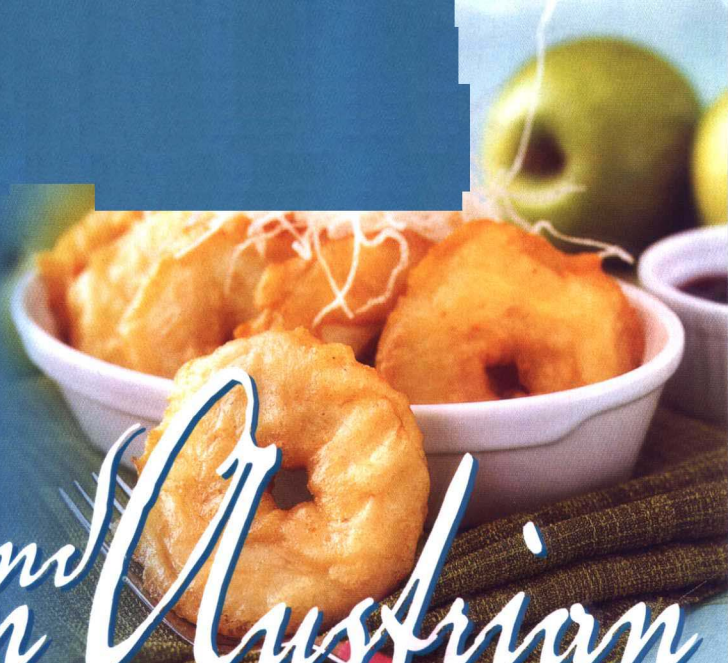
品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

German and Austrian
Cooking **德奥菜**

品尝与烹制 陶业荣编著 上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

德奥菜品尝与烹制/陶业荣编著. —上海: 上海科学技术

出版社, 2004.1

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7355-X

I. 德... II. 陶... III. ①烹饪—方法—德国 ②烹饪—方法—奥地利

IV. TS972.183.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第104886号

吃得有品味系列

德奥菜品尝与烹制

陶业荣 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影 邓崇放 插图

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本: 大24 印张: 5.5

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-7355-X/TS·691

定价: 35元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

本书由香港万里机构授权出版, 版权所有不准翻印

前言

饮食是文化的一种生活体验，亦是一种非文字表达的语言，它能让你了解当地的风土人情，更是历史见证。如何能身体力行地去引证呢？我想，沟通该是唯一的体验方法，依靠个人感觉去领略和体会异国食物，往往能引发对一种文化的向往。基于对食物喜好的主观感觉不同，遂有所偏好，当中却不存在歧视。因此，饮食除了果腹之外，也有不同层面的诠释，至于层次高低的领略，则视个人的修养了。美食，好像一本书，阅读时令人欢愉，令人忘忧，甚至令人有所启发。

德国菜不如法国菜那样精致华丽，它常常以平实纯朴的形象出现，利用野菜、禽、畜作食材，加上独特又传统的烹调方法，做出乡土风味的特色来吸引饕餮脾胃，这一菜中清流，却对举世的饮食文化影响深远。综观德国食品，虽是寻常粗食，口感和食味却与众不同，诸如腌制肉食：肠类(wurst)和炖肉团(meatloaf)；马铃薯食谱：薯蓉(mashed potatoes)、马铃薯沙律(German potatoes salad)和煎薯丝饼(rosti)；腌菜类：莳萝酸青瓜(dill pickles)和酸甘蓝菜(sauerkraut)；饼食：黑森林蛋糕(schwarzwald)以及面包和啤酒等，都是举世闻名的美食，令人不知不觉地爱上它，这也印证了德国菜的魅力非凡。德国菜经受了时间的考验，并始终保持浓烈的独特风格，食谱自有其不凡之处，值得我们深入探究。

德国人杰地灵，国土涵盖有山脉(阿尔卑斯山, Alps)、河流(莱茵河, Rhein River)、海岸和森林(黑森林, Black Forest)等，除了属于当地名胜外，还蕴藏了丰富的食材资源，好山好水，自有优良的农牧产品可供利用，当具备了先天优越的条件后，便能发展成一个伟大菜系。按其地理环境，它毗邻九国，包括丹麦、波兰、捷克、奥地利、瑞士、法国、卢森堡、比利时及荷兰，都是文化深厚和历史悠久的国家。显然，这些国家的文化不但互相冲击，同时又互相同化，加上天气、土质和食材皆颇类似，于是菜式也很类同。为了创造菜肴的独特性，因而引发自身在烹调技术上的不断发展，以及对美食味道的钻研改良，烹制出其特有的菜系和食味，让人确认和推崇。传统却带点执意的德国厨师，便认定奶类制品、肠制品以及美酒作为德国菜的特色，全都带有明显的德国食品特征。

毗邻德国的奥地利，位于欧洲中心地带，菜式与德国菜类似，但亦受到欧洲近东方的文化影响，加上自古便是商业活动频繁、繁盛富庶的国家，还是欧洲文化的熔炉，其菜式亦有移植自毗邻诸国，如意大利的维纳斯炸牛仔肉(Wiener Schnitzel)、匈牙利的红粉烩牛肉(Goulash)和土耳其的苹果卷(Apple Strudel)等，都借助别人的佳肴来创造出自己菜肴的特色，令人深深爱恋。

陶业荣

2003年11月

目 录

前言	I
----------	---

认识德国和奥地利菜

饮食风情话德国、奥地利	2
地方菜系各有特色	3
饮食风俗	8
德奥菜的烹调变化	11
德国、奥地利菜系的食物材料	13

前菜类 (Aperitifs) Appetizers

红酒烩甘蓝菜 (Gedunstetes Rotkraut / Gedunsteter Rotkohl) Stewed Red Cabbage 	30
炒面根 (Spaetzle) Flour Dumpling 	32
酸甘蓝菜 (Sauerkraut) Sour Cabbage 	34
马铃薯团 (Kartoffel Klose) Potatoes Dumpling 	36

汤类 (Suppe) Soups

农村青豆汤 (Grün Erbsensuppe) German Pea Soup 	40
薏米杂菜汤 (Gerstesuppe) Barley Soup 	42
肝酱丸清汤 (Leberknödelsuppe) Liver Dumpling Soup 	44

酸甘蓝菜汤 (Krautsuppe) German Cabbage Soup 	46
萨尔茨堡鱼清汤 (Fischbrube) Salzburg Fish Broth 	48
香芹蓉汤 (Knollenselleriesuppe) Celery Soup 	50
啤酒汤 (Biersuppe) Beer Soup 	52

肉与海鲜类 (Fleisch und Eßbare Meerestiere) Meat and Seafood

醋烧牛柳 (Sauerbraten) Poached Beef with Cider Soup 	56
煎牛仔肠 (Weisswurst) Bavarian White Sausages 	58
烧香草猪肉肠 (Bockwurst) Pork and Beef Sausages Flavored with Special Spices 	60
煎纽伦堡肠 (Nuremburg Bratwurst) Pork Sausages 	62
浸煮法兰克福肠 (Frankfurters) Frankfurters Sausages 	64
烧什锦肠拼盘 (Gemischte Wurst) Mixed German Sausages Sampler Platter 	66
熏肉面包丸 (Knodel) Bacon Dumpling 	68
德式烤肉饼 (Deutsches Bifteck) German Meat Patties 	70
醋烧咸猪手 (Schweinkoteletts) Pork Knuckle 	72
德式烧咸猪手 (Schweinshaxe) Roasted Pork Knuckle 	74
杂菜牛肉卷 (Rindsrouladen) Beef Roulade 	76
上汤炖牛肉 (Marinierter Rinderbraten) Boiled Corned Beef 	78
雀肉鸡卷 (Gefullter Huhnrouladen) Stuffed Chicken Leg 	80
芥末汁煎猪柳 (Schweinefiletmedaillon das Ragout) Pork and Mustard Ragout 	82
红甘蓝菜烩牛仔肉 (Kalbsgulasch) Veal Goulash 	84
干酪烩牛仔肉 (Schnitzel Gulasch) Veal and Quark Cheese Stew 	86
维也纳牛仔柳 (Wiener Schnitzel) Fried Breaded Veal Fillet 	88
红粉汁猪柳 (Szegediner Gulyas) Sauteed Pork in Paprika Sauce 	90
维也纳烩牛仔肉 (Jagerschnitzel) Veal Goulash, Viennese Style 	92
煎酿牛仔 (Weiner Gulasch) Fried Veal Escalope with Cheese Filling 	94
红粉烩鸡 (Rahmgulasch) Spicy Chicken Goulash with Creamed Paprika 	96

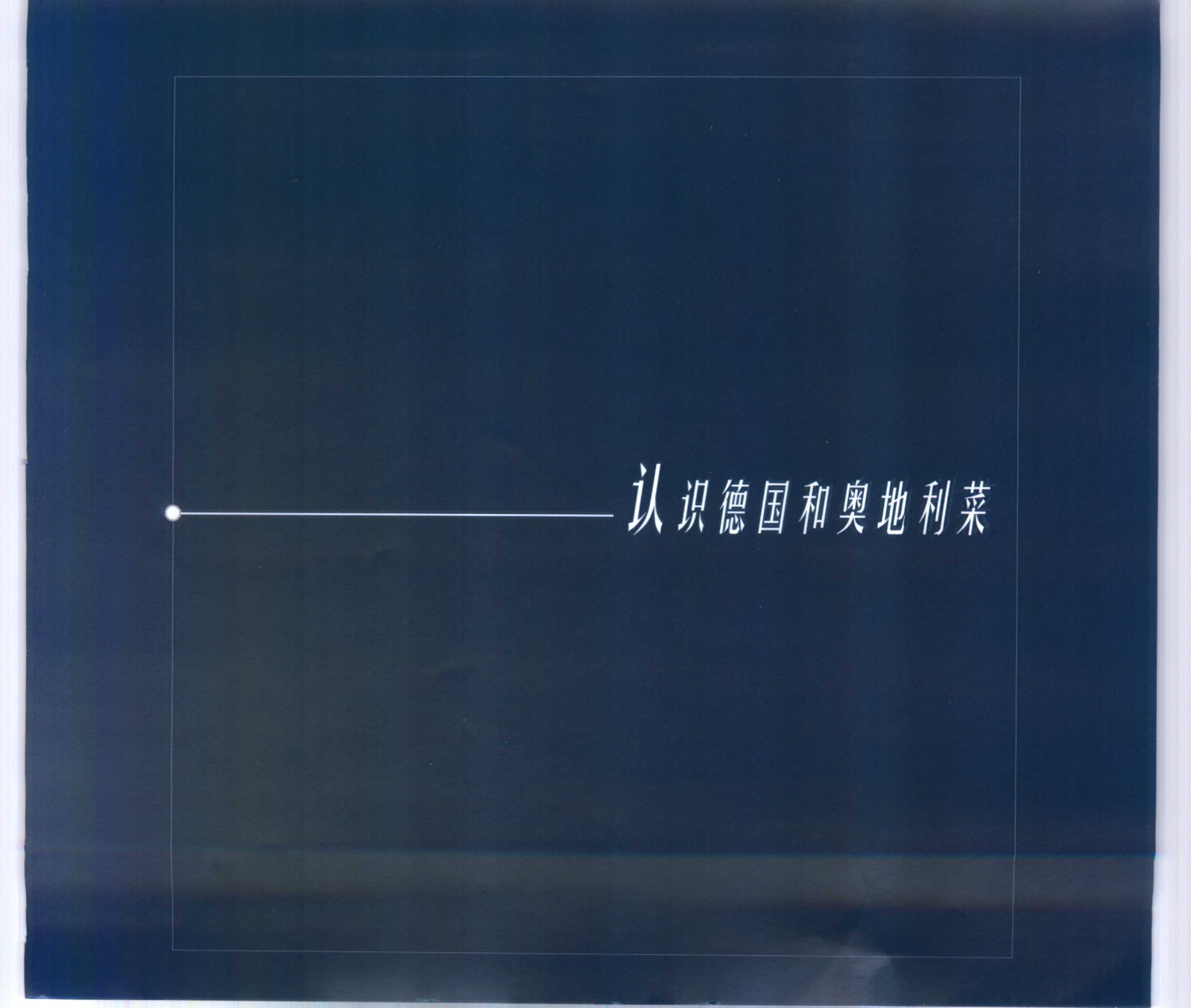
大蒜汁鱼卷 (Steinbutt Rouladen) Steamed Turbot Fillet on Leek Cider Sauce 	98
煎酿龙脷鱼 (Gefullter Seezunge) Roulade of Sole 	100

沙律与甜品类 (Salat und Nachtisch) Salad and Desserts

德国薯仔沙律 (Warmer Kartoffelsalat mit Speck) Warm German Potato Salad 	104
肉肠沙律 (Wurstsalat) Sausage Salad 	106
酸甘蓝菜沙律 (Sauerkrautsalat) Sauerkraut Salad 	108
乳酪果子沙律 (Waldmeisterparfait Mit Beeren) Fruits Salad with Yogurt 	110
德式炸苹果圈 (Gebackene Apfelspalten) Apple Rings in Beer Batter 	112
黑森林蛋糕 (Schwarzwaelder Kirschtorte) Black Forest Cake 	114
加仑子奄列 (Korinthen Omelette) Currants Omelet 	116
维也纳苹果卷 (Apfelstrudel) Hot Apple Strudel with Vanilla Sauce 	118
沙加巧克力饼 (Sachertorte) Chocolate Cake 	120
黄梅塔 (Aprikosen Kuchen) Apricot Tart 	122

 德国菜

 奥地利菜



认识德国和奥地利菜

飲食風情話德國、奧地利

● 德國

一個傳統保守卻布滿美景、從世界屋脊的阿尔卑斯山伸展到北海的國家，擁有山川平原，高山流水，處處皆是令人心曠神怡的大自然勝景，並與歐洲九國（丹麥、波蘭、捷克、奧地利、瑞士、法國、盧森堡、比利時及荷蘭）相鄰，所以無論在飲食、生活和文化上都有點相似，不過由於部族不同

却各具特色。

德國平原的土壤肥沃，農產豐富，正因如此，德國菜便發展成具鄉村田園風味的特色。

● 奧地利

一個集復古與創新於一身的內陸國家，東鄰匈牙利，西接瑞士和列支敦士登，南連意大利和南斯拉夫，北面是捷克和德國。由於阿尔卑斯山脉橫跨70%的奧地利國土，

所以它有“阿尔卑斯之國”的稱譽。此外，當地食譜和烹調技術也帶有附近國家的飲食影子。



地方菜系各有特色

• 德国的地方菜分布

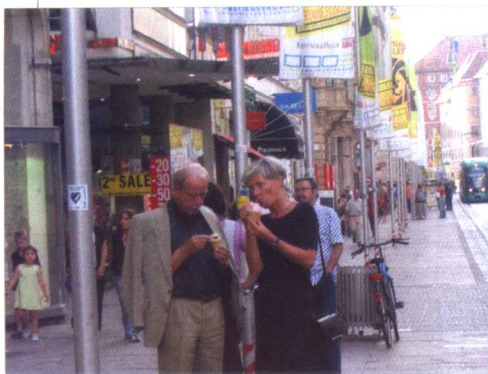
德国菜由于其各省各地的农牧产品、地形和天气因素的不同，逐渐形成各具特色的地方菜式。

德国有五个省份濒临海岸，分别为不来梅 (Bremen)、汉堡 (Hamburg)、下萨克森 (Saxony)、梅克伦堡 - 前波美拉尼亚 (Mecklenburg-Vorpommern) 和石勒苏益格 - 荷尔斯泰因 (Schleswig Holstein)，由于当地食材各异，故其食谱颇具特色。

汉堡、梅克伦堡 - 前波美拉尼亚和石勒苏益格 - 荷尔斯泰因

当地的海产有青口、虾和喜灵鱼 (居民会用熟马铃薯 (薯仔) 伴吃) 等；农牧产品则有羊、马铃薯、甘蓝菜、梨和豆类等，由于食材十分新鲜，所以其做法也颇清新，地方菜有鲜果冻汤 (Rote Gruetze)、鱼嗜喱肉冻 (Sauerfleisch)、肉丸 (Bulletten) 和腌蛋 (Soeier) 等。





不来梅和下萨克森

此地产有龙脷鱼、虾、龙虾及贝类(如蚝)等海产，所以食材以海鲜为主，加上当地人爱吃甜食，所以烹调甜点十分出色。地方菜有铺满糖粉的果子饼(Dresdner Stollen)和鲜果蛋糕(Blechkucken)。

威斯特法伦(Westfalen)

莱茵河流经此地，所以除了有新鲜海鲜入馔，著名的农作物有芦笋。地方菜有白酒煮青口、猪手配酸甘蓝菜、黑麦包(Roggelchen)、酸烩牛肉(Sauerbraten)、烟肠(Savoury Mettwurst)和全麦饼(Pumpernickel)。

柏林(Berlin)

绿草如茵，花丛交错，兼有原始森林和碧澈弯曲的河流湖泊，农产品有梨和马铃薯。地方菜有甘蓝菜肉卷(Krautwickel)、洋葱汤(Onion soup)和果酱炸面圈(Berliner Pfannkuchen)。

萨尔(Saarland)

地方菜有薯仔疏乎厘配熏肉(Dibbelabbes)、甘蓝菜薯(Kappes und Grumbeere)、肉丸熏肉淇淋汁(Gefilde)、马铃薯沙律(Grumbeersalat)、烧扒猪柳吉列(Sckwenkbraten)和黑森林蛋糕(Schwarzwaldter Kirschtorte)。



拜仁/巴伐利亚 (Bayern/Bavaria)

地方菜有面根 (Spatzle)、面包团 (Bread dumpling)、薯团 (Potato dumpling)、牛仔膝 (knuckle of veal) 和烧乳猪 (Spannferkel)。

• 奥地利的地方菜分布

奥地利菜与德国菜相近，还受到其他邻近国家如匈牙利和土耳其等文化和烹调技术的影响，从而发展出自己的特色，但其各省份的食谱也带有别国特色食物的影子。



布尔根兰 (Burgenland)

1920年前，布尔根兰是匈牙利属土，故其地方菜有浓厚匈牙利风格。布尔根兰以果馅卷 (Strudel) 驰名，虽然薄皮苹果卷是众所周知的维也纳菜式，但在布尔根兰的果馅卷馅料却更多样化，它可以是罂粟籽、果仁、梨、车厘茄、李子和提子等。此外，还有咸的馅料，例如马铃薯、甘蓝菜、麦芯和菠菜等。其他的地方菜还有甘蓝菜汤香料烩番茄青椒，红粉鸡，特色的面包类似中东包的炸包 (涂蒜茸共食) 等。还有利普萄软干酪 (Liptauer)，一种酱料，用以涂面包共食，制作材料包括茅屋干酪、牛油、洋葱、红粉等，通常以面包伴食。



维也纳 (Vienna)

维也纳在人们脑海中勾起的图画，是纷呈的精致甜品及香气弥漫的咖啡吧 (Konditoreien)。咖啡由土耳其传入维也纳，由于受到中产阶层的喜爱，以及高品质奶类产品的配合，发展成维也纳独特的咖啡文化。

咖啡的制作种类分别有：黑咖啡 (Kleiner Schwarzer)、奶咖啡 (Kleiner Brauner double)、淡味咖啡 (Verlangerter Schwarzer)、淡味奶咖啡 (Verlangerter Brauner) 和维也纳淇淋咖啡 (Einspanner 'Schwarzer')，其中以维也纳淇淋咖啡最具特色，因其用玻璃杯盛载，铺上搅淇淋，撒上巧克力粉装饰，极尽绮丽，未尝其味，已感觉心醉。

奥地利南部

奥地利南部拥有丰富的蔬菜出产，并以粉团闻名，名菜有香草面包团 (Semelknodel) 和黄梅薯团 (Kartoffeknodel)，其菜式充满乡土田园风味，烹饪方式比较简单及传统。

史蒂瑞尔 (Styria)

著名的食物有史蒂瑞尔 (Styria) 的面团，其制作方法是将牛油混和面粉炒香，再注入热盐水，泡成粉粒，这些粉粒可与咖啡、茶、汤、奶、酒或果汁共食。



卡林西亚 (Carinthia)

著名的食物有面条，名菜有干酪酿面卷 (Kasnudeln)、炸糖圈 (Krapfen)。

蒂罗尔 (Tirol)

名菜有猪肉面包团 (Tirolean Speckknodel)、豆汤、肉丸汤及红粉肉汤 (Gulasch Soup) 等。

福拉尔贝格 (Vorarlberg)

道地美食有面根 (Spatzle)，以面粉、鸡蛋、牛油、盐及奶混成的粉团，用匙羹逐匙拨入沸水煮熟。



飲食风俗

• 德国

菜谱特色

德国菜以猪肉为主要肉食，味重而浓厚，多用肝酱酿肉或以酥皮烧焗。烹调时以酒或淇淋同煮，并且使用蜂蜜焗烧。传统的德国餐单，分量足，肉与马铃薯更是餐单的灵魂，也会用少量香草入饌，目的是提升肉类和马铃薯的食味。此外，其甜品十分精彩。



饮食习惯

德国人一般每天进食3~4次正餐。即早餐、午餐、晚餐及宵夜。

传统的德国菜单由两道菜至七道菜不等，顺序如下：

Menü	菜单	Getränk	进餐饮品
Vorspeise	头盘×1	Sekt	汽酒
Suppe	汤×1	Radler	果汁混淡啤酒
Hauptspeise	主菜×1	Limo	甜有汽柠檬水
Beilagen	伴菜×2-3	Beir	啤酒
Nachspeise	甜品×1	Wine	葡萄酒



日间，德国人爱饮一杯淡咖啡，伴以种类繁多的饼食。

慕尼黑啤酒节 (Oktoberfest)

是世界上最大型的啤酒节，每年9~10月，为期16天，消耗700多万升的啤酒及数以万计的香肠与面包。它之所以称为“慕尼黑啤酒节”，乃由于这节日会在每年10月的第一个星期天结束。

关于啤酒节，有一段小故事。根据慕尼黑旅游局的资料引述：1810年，德意志的王储路德维西 (Ludwig) 宣布于10月12日与露尔莎 (Theresa) 公主结婚，慕尼克的市民都被邀往城门的空地一起庆祝，君民同乐，而这个庆典一直进行了16天。为了纪念这个普天同庆的日子，会场更被命名为“露尔莎园 (Theresienwiese)” 意谓 “Theresa's fields”，后来，简称这地方为“威斯园 (Wies'n)”，皇室更会进行一次赛马作结束仪式。这个节目更成为巴伐利亚 (Bavaria) 的传统节日，而且不断扩展规模。自



1896年后，更加入了嘉年华会及啤酒作展销元素。今天，纵然赛马的节目已不再出现，但德国啤酒节却在世界各地不断流传开去。

为了准备皇室婚礼而酿制啤酒，不得不在温暖季节酿啤酒，然而味道却不好，正常情况下，3月已是酿造酒的最后一个月份。因此，这批为庆典而准备的啤酒便加强了酒精浓度 (约含酒精5%)，使啤酒能保存久一点。不料这批3月酒 (Marzen beers) 酿成后，具有独特味道，酒质成熟丰厚，淡化了苦涩的槐花味，而带有浓甜麦味，成为慕尼黑啤酒节的特色啤酒。

