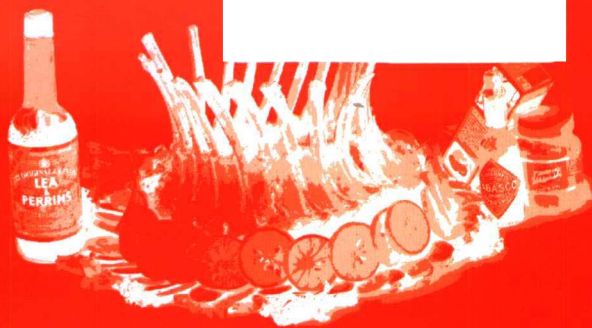




李廷富○编著

环球美食

Huanqiumeishishizizhucan

自助餐



江苏科学技术出版社

序

邵万宽

大千世界的饮食就像一个万花筒，无奇不有。在那异彩纷呈的饮食世界里，它像一幅幅美丽的图画，那么耀眼，那么迷人。随着中国加入 WTO，进入世界的大舞台，国外各地的饮食也随着开放的春风拥入我们的饮食界，各国、各地区的风味餐馆伴随着外国人的不断进入而日渐增多，作为旅游饭店和餐饮企业，特别是广大烹调师们，了解外国饮食，也成为我们服务工作的重要内容。从另一个角度来看，中国各地的对外开放程度，也可从当地的异国风味餐厅的多少中窥见一斑。

进入 21 世纪，中国开放的力度加大，国人不停地出去，外国人又纷纷地进来，交通的发达，使整个世界变成了一个“地球村”，出去的人想尝尝“洋”味，进来的人想品品中国的风味，就在国内也有很多人想尝尝“外国菜”以调剂口味。如今，“煎牛排”成了宴会上的佳肴，“焗蜗牛”成了国人的尚品，“生鱼片”成了宴席上的抢手货，“汉堡包”已成为儿童的“专宠”。这些不管你接受与否，它已和我们的生活紧紧地连在了一起。

记得四年前在哈罗哈自助餐厅，任总厨师长的李廷富把他多年来所创作的自助餐展台和亲自操作的菜肴照片给我看，看到他那孜孜以求的劲头和对自助餐台执着的追求，使我由衷地赞叹，当时并建议将此整理、汇编成册。经过几年的努力，这本书终于要出版了，应该说，这是一件可喜可贺的事！

对环球美食的研究，国人在这方面还比较空缺，特别是当代西方一些有创建性的饮食文献。尽管近几年来从国外翻译和从港台引进了几本著作，但我们还很难见到一些对我国餐饮业很实用的外国餐饮书籍，有的是纯理论性的阐述，有的是纯菜谱的演示，缺少两者的有机融合，特别是指导餐饮企业和烹调师们在经营中的实际运作的书籍。李廷富所著的《环球美食自助餐》一书，把握住饭店餐饮企

业经营中的实际问题,对自助餐展开了系统的和深入的介绍,又有各国风味饮食的指导和菜单实例,因而是一部具有实用价值的书。

李廷富 1988 年从南京旅游学校西餐专业毕业,进入金谷大厦任厨师长后,凭借自己的踏实作风,创制了“中西合璧自助餐”,由于设计独特,风味多变,在当时成为南京餐饮市场上一枝独特的花朵;南京怡华假日酒店开业,被选聘为西厨房副厨师长,在与外籍主厨的合作过程中,认真学习,开扩了视野,技术得到很大提高。后又进入南京哈罗哈美食有限公司任行政总厨,在这里独当一面,充分发挥了对自助餐独特的见解,开创了南京自助餐厅“立式摆台法”之先河,使自助餐展台更具艺术魅力,进入南京里约人饮食有限责任公司,在南京餐饮市场上,打响了“巴西烤肉”的品牌,并从行政总厨跃升为总经理。如今,已是高级西餐烹调师的他,在经营管理上,他根据巴西烤肉的特性,不断翻新烤肉品种,给客人更多的选择空间;在服务方式上,给客人营造出轻松自在的用餐环境。

在南京的西餐界,李廷富一面潜心于西式菜肴的创新求索,一面致力于自助餐形式的研究及管理,曾到北京假日大学学习,并多次在北京、上海、广州等地考察,在熟练掌握法国、意大利、东南亚等国菜肴的基础上,创新出许多适合于自助餐形式、别具特色的中西合璧式菜肴,并独自创建出一整套自助餐标准菜单体系,曾成功举办过一系列环球主题的“美食节”和冷餐会活动。他把所学到和看到的菜品一一记录下来,并在自助餐的运用上举一反三,几乎每个菜都有个人的心得体会。

此次书稿的出版,正是他多年经营、磨砺与开发创新的结晶。本书的编写从实用的角度出发,对自助餐的类型、筹划、餐台设计,冷餐会、鸡尾酒会都作了进一步的阐述,还有菜单实例的介绍,十分有助于有心人开设多种风格、不同风味的自助餐。希望李廷富在此基础上不断进取,在自助餐的运用上再做些深层次的研究,锲而不舍,争取更为丰硕的成果。

2004 年 5 月 15 日于金陵

Huangjumeishizizhucan



作者简介

李廷富,1964年2月出生,于1988年毕业于南京旅游学校西厨专业,特级西餐烹调师,南京饮食行业协会厨师长分会常务理事。先后担任南京金谷大厦西餐厅厨师长、南京怡华假日酒店西厨房副厨师长、南京哈罗哈美食有限公司行政总厨,现任南京里约人饮食有限责任公司总经理。

入行以来,经过多年的奋斗,从理论和实践的结合上,摸索出一套经营自助餐的管理模式,为丰富和发展中西合璧并具有中国特色的自助餐事业提供了宝贵经验,受到同行的肯定和赞许。他的成功,生动地告诉我们,只要勇于进取,敢于实践,实现从厨师到高级职业经理人的转变是完全有可能的。

目 录



第一篇 自助餐设计与运用

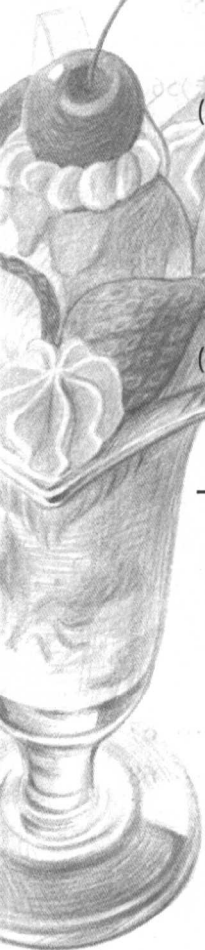
一、自助餐的起源与发展	1
二、自助餐的类型与特点	1
(一) 按自助餐用餐的性质和菜点风味划分	2
1. 西式自助餐	2
2. 中式自助餐	3
3. 中西合璧式自助餐	3
(二) 按餐饮经营策略划分	4
1. 专营自助餐	4
2. 兼营自助餐	5
三、自助餐的筹划策略	6
(一) 自助餐主题与目标策划原则	6
1. 面对市场确定主题	6
2. 以盈利为目的合理定位	6
(二) 环境筹划原则与要求	7
1. 餐厅的布置	7
2. 餐台的布置	7
3. 服务员的服饰和服务形式的设计	8
4. 创造特殊气氛,提高饮食情趣	8
四、自助餐的餐台设计及菜肴摆台	9
(一) 自助餐餐台设计原则	9
(二) 自助餐餐台的类型	9
(三) 自助餐菜肴的摆台	9
1. 菜肴装盘的原则	10
2. 菜肴摆台的原则	10
五、自助餐的运作和成本控制	10
(一) 自助餐的运作	10
(二) 自助餐的成本控制	11

1. 自助餐成本控制的难点	11
2. 成本控制方法	12
六、自助餐的服务程序	14
(一) 餐前准备工作	14
(二) 餐中服务工作	14
(三) 餐后收尾工作	15
七、如何吃好自助餐	15
(一) 吃自助餐的科学方法	15
(二) 吃自助餐应注意的事项	16
八、自助餐的菜单构成与设计	16
(一) 一般自助餐的菜单构成与设计	16
(二) 主题自助餐的菜单构成与设计	16
(三) 家宴自助餐的菜单构成与设计	17
1. 宾客身份	17
2. 宾客人数	17
3. 宴请目的	17
(四) 节日自助餐的菜单构成与设计	17
(五) 美食节自助餐的菜单构成与设计	17
九、自助餐菜单实例	18
(一) 家宴自助餐菜单(1)	18
(二) 家宴自助餐菜单(2)	19
(三) 圣诞节自助餐菜单	19
(四) 冷餐会菜单	20
(五) 东南亚美食节自助餐菜单	20
(六) 拉丁风情自助餐菜单	21
(七) 欧亚风情自助餐菜单	22
十、自助餐与冷餐会、鸡尾酒会的区别和共性	23
(一) 三者区别	23
1. 服务对象的区别	23
2. 菜式品种的区别	23
3. 就餐形式的区别	23
4. 就餐时间的区别	24
5. 餐厅设计的区别	24
6. 餐台的区别	24

(二) 三者共性	24
十一、自助餐主要客源国饮食习惯及菜肴特点	25
(一) 法国	25
(二) 英国	25
(三) 德国	25
(四) 意大利	26
(五) 俄罗斯	26
(六) 美国	26
(七) 西班牙	26
(八) 墨西哥	27
(九) 泰国	27
(十) 马来西亚	27
(十一) 印度尼西亚	27
(十二) 巴西	27
十二、明档的作用和明档操作台的设计	29
(一) 明档的概述和分类	29
1. 固定明档	29
2. 流动明档	29
(二) 明档在自助餐中的作用	30
1. 渲染、活跃自助餐厅气氛	30
2. 方便客人选用食品	30
3. 宣传饮食文化	30
4. 扩大产品销售	30
5. 便于控制产品数量	30
(三) 明档操作台的设计原则与要求	30

第二篇 自助餐精选菜谱

一、开胃冷盘	32
1. 三文鱼刺身(日本风格)32	9. 开心果鸡肉卷(意大利风味)36
2. 寿司拼盘(日本风味)33	10. 忌斯拼盘(意大利风格)36
3. 什锦冷肠盘(意式风格)33	11. 风干火腿冻头盆(意大利风格)37
4. 鱼肉批(法式风味)34	12. 吞拿鱼酱酿番茄(意大利风味)37
5. 三文鱼木斯(法式风味)34	13. 法式吐司小件(法式风格)37
6. 生蚝冷盘(法式风味)34	14. 野味盅(法式风味)38
7. 鹅肝批(法国风味)35	15. 蛋黄酿蛋(意大利风味)38
8. 鸡肝木斯(法国风味)35	16. 龙虾咯嗲(法式风味)39



17. 火腿玉米笋冷盘(意大利风味)39
18. 脆香包(意大利风味)39
19. 自制腌鱼冷盘(法式风味)40
20. 帕尔马火腿密瓜(意大利风味)40
21. 冻鱼卷冷盘(意大利风味)40
22. 生牛柳冷盘(意大利风味)41

23. 烤椒开胃菜(意大利风味)41
24. 意式鲑鱼片(意大利风味)42
25. 番茄吐司(罗马风味)42
26. 意国小吃(意大利风味)42
27. 蔬菜嗜喱冻冷盘(意大利风味)43
28. 蒜片辣味鱿鱼(意大利风味)43

二、色拉类 44

1. 生菜色拉吧常用原料和调味汁 44
2. 凉拌黄瓜菠萝(夏威夷风味)46
3. 白豆吞拿鱼色拉(意大利风味)47
4. 西西里蔬菜色拉(意大利风味)47
5. 番茄酸豆虾仁色拉(意大利风味)48
6. 泰式香茅猪耳(泰国风味)48
7. 香茅烤鸭色拉(美国风味)48
8. 黄瓜泡甘笋(马来西亚风味)49
9. 水卤双色萝卜(法国风味)49
10. 香蕉洋葱色拉(夏威夷风味)49
11. 牛肉粉丝色拉(泰国风味)50
12. 土豆香肠色拉(德国风味)50
13. 香橙胡萝卜色拉(美国风味)51
14. 华尔道夫色拉(美国风味)51
15. 烤肠菠萝色拉(夏威夷风味)51
16. 玉米粒色拉(美国风味)52

17. 茄子水瓜钮色拉(意大利风味)52
18. 恺撒色拉(意大利风味)52
19. 凤尾鱼老蛋色拉(意大利风味)53
20. 花菜色拉(西班牙风味)53
21. 四季豆吞拿鱼色拉(法国风味)53
22. 尼斯色拉(法国南部风味)54
23. 鲜蘑菇色拉(法国风味)54
24. 番茄黄瓜色拉(法国风味)54
25. 番茄黄瓜酸奶色拉(法国风味)55
26. 苹果西芹色拉(法国风味)55
27. 鸡豆玉米粒色拉(墨西哥风味)55
28. 咸鱼土豆色拉(西班牙风味)56
29. 牛肉粉丝蔬菜色拉(西班牙风味)56
30. 生菜火腿色拉(西班牙风味)57
31. 培根土豆色拉(巴西风味)57

三、汤类 58

1. 麦仁蔬菜汤(波兰风味)58
2. 传统蔬菜汤(意大利风味)59
3. 乳酪蛋花汤(意大利风味)59
4. 龙虾浓汤(意大利风味)60
5. 蛤蜊蘑菇汤(意大利风味)60
6. 匈牙利牛肉汤(匈牙利风味)60
7. 奶油粟米周打汤(法国风味)61
8. 青豆泥汤(法国风味)61
9. 青蒜土豆泥汤(冷)(法国风味)62
10. 青口浓汤(西班牙风味)62

11. 马来羊肉汤(马来西亚风味)63
12. 家乡羊肉茶(中国北方风味)63
13. 胡萝卜橙味清汤(墨西哥风味)63
14. 肉丸汤(西班牙风味)64
15. 法式洋葱汤(法国风味)64
16. 罗宋汤(俄国风味)65
17. 花菜浓汤(巴西风味)65
18. 咸鱼土豆汤(西班牙风味)66
19. 牛尾浓汤(法国风味)66
20. 柠檬鸡汤(希腊风味)67

四、热菜类 67

(一) 海鲜类 68

1. 鱼肉饼(法国风味)68
2. 鱼排芥末汁(法国风味)68

3. 回味鱼菠菜椰奶汁(南洋风味)69
4. 扒鲈鱼排(意大利风味)69
5. 腰果鱼排(美国风味)70
6. 松子鱼排番茄汁(法国风味)70
7. 香煎银鱼饼(意大利风味)71
8. 卡真鱿鱼(美国风味)71
9. 脆皮鱿鱼环(西班牙风味)72
10. 忌斯焗海鲜(法国风味)72
11. 海鲜烩(法国风味)73
12. 夏威夷海鳗(美国风味)73
13. 虾仁吐司(意大利风味)73
14. 香焗海贝(意大利风味)74
15. 蘑菇炒虾仁(意大利风味)74
16. 辣茄酱烤鱼(墨西哥风味)74
17. 蒜香黄油焗蜗牛(法国风味)75
18. 蒜香虾仁(西班牙风味)75
19. 腐皮芋香鱼茸排(中西结合风味)76
20. 香草焗鲑鱼(意大利风味)76
21. 茄酱煎鱼(墨西哥风味)77
22. 清蒸鲩鱼肉酱汁(中西结合风味)77
23. 星洲咖喱鱼(新加坡风味)78
24. 焗鲜蚝(德国风味)78
25. 白酒焗扇贝(德国风味)78
26. 扒三文鱼柠檬黄油汁(德国风味)79
27. 鱼卷鲜番茄汁(法国风味)79
28. 番茄辣椒汁烤黄姑鱼(墨西哥风味)80
29. 墨西哥煎鱼(墨西哥风味)80
30. 虾仁鱼卷(法国风味)81
31. 燕麦片煎鱼排(意大利风味)81

(二) 猪肉类 82

1. 柠檬猪排(西班牙风味)82
2. 芥末猪通脊(法国风味)82
3. 皮卡特猪排(意大利风味)82
4. 香蕉忌斯猪排(美国风味)83
5. 蜜枣酿猪柳(德国风味)83
6. 苹果烩猪脊(西班牙风味)84
7. 酿猪脊(西班牙风味)84
8. 凤梨仔排(墨西哥风味)85
9. 烤仔排(美国风味)85
10. 汉堡式鲜梨炖猪肉(德国风味)86
11. 丁香菠萝蜜汁火腿(夏威夷风味)86
12. 烤猪肘(德国风味)87
13. 俄式烤乳猪(莫斯科风味)87
14. 腰子香肠串(德国风味)88
15. 菠萝猪肉串(夏威夷风味)88
16. 四季豆培根卷(法国风味)89
17. 网油酥皮肉批(芬兰风味)89
18. 风味香肠三明治(意大利风味)90
19. 西班牙串烤(西班牙风味)90
20. 红酒香橙猪排(法国南部风味)90
21. 土豆烩香肠(西班牙风味)91
22. 西班牙猪排串(西班牙风味)91
23. 香肠玉米粽(巴西风味)92
24. 土豆炖猪肉(墨西哥风味)92
25. 肉骨茶(新加坡风味)93
26. 烩猪手芥末汁(德国风味)93
27. 椰丝烩猪肉(马来西亚风味)93
28. 香橙蜜汁圣诞火腿(法国风味)94
29. 猪手饼红椒汁(法国风味)94
30. 猪脚卷青椒汁(德国风味)95
31. 瑞士猪排(瑞士风味)95
32. 茄子焗肉酱(希腊风味)96

(三) 羊肉类 96

1. 爱尔兰炖羊肉(爱尔兰风味)96
2. 蔬菜烩羊肉(西班牙风味)97
3. 蜜枣烩羊排(西班牙风味)97
4. 猎人羊肩(西班牙风味)98
5. 烤羊肉串(土耳其风味)98
6. 烤羊腿(爱尔兰风味)99
7. 芒果羊肉汉堡(美国风味)99
8. 羊肉薄饼卷(墨西哥风味)100
9. 玉米肉饼(墨西哥风味)100
10. 羊肝烩肉(西班牙风味)101



11. 咖喱羊肉(英国风味)101
12. 香辣羊肉丸(西班牙风味)101
13. 羊柳卷配蒜香番茄汁
(法式风味)102
14. 香草羊排干葱汁(德国风味)102
15. 皇冠羊排(法国风味)103

16. 酿烤羊肉(法国风味)103
17. 羊肉烩饭(土耳其风味)104
18. 烤香草羊腿卷(希腊风味)104
19. 酸奶烩羊肉(印度风味)105
20. 酸辣羊肉(印度风味)105

(四) 牛肉类 106

1. 烤牛肉三角肌(巴西风味)106
2. 黑豆炖肉(巴西风味)106
3. 洋葱牛排(澳大利亚风味)107
4. 火腿牛排(意大利风味)107
5. 牛排凤尾鱼汁(法国风味)108
6. 西冷奶酪汁(西班牙风味)108
7. 开心果牛柳(意大利风味)108
8. 芥末烤西冷(西班牙风味)109
9. 普罗旺斯烩牛肉(法国风味)109
10. 香蒜牛柳片(意大利风味)110
11. 巴东牛腩(印尼风味)110
12. 烤牛肩峰肉(巴西风味)110
13. 酸奶小牛肉(西班牙风味)111
14. 鲜蘑烩牛肉(西班牙风味)111
15. 牙签牛肉串(非洲风味)112
16. 牛肉卷(阿根廷风味)112

17. 柏林牛肝(德国风味)113
18. 焖牛肝(俄式风味)113
19. 罗马式烩牛尾(意大利风味)114
20. 家常烩牛腰(西班牙风味)114
21. 烩牛肚(西班牙风味)115
22. 青榄烧牛肉(西班牙风味)115
23. 烩牛腱(意大利风味)116
24. 墨式牛排(墨西哥风味)116
25. 土豆烩牛肋排(巴西风味)117
26. 咖喱牛腩(印尼风味)117
27. 烩酸牛肉(德国风味)117
28. 匈式烩牛肉(匈牙利风味)118
29. 红焖牛舌(巴西风味)118
30. 牛柳丝饭(俄国风味)119
31. 红酒烩牛肩肉(意大利风味)119
32. 维也纳煮牛肉(奥地利风味)120

(五) 家禽野味类 120

1. 糖醋香橙珍珠鸡(西班牙风味)120
2. 番茄烩鸡(西班牙风味)121
3. 司刀粉鸡(西班牙风味)121
4. 香菌酿鸡脯(法国风味)122
5. 奶汁葡萄鸡脯(法国风味)122
6. 鸡肉饼(泰国风味)123
7. 甘蔗鸡(越南风味)123
8. 母鸡烩白豆(西班牙风味)124
9. 龙虾烩鸡块(法国风味)124
10. 鸡肉菠菜卷(意大利风味)125
11. 脆皮鸡翅(墨西哥风味)125
12. 土豆烩野兔(西班牙风味)126
13. 烤鸭汉堡(中西结合风味)126
14. 香茅鸭红(泰国风味)127

15. 白豆烩山鹑(西班牙风味)127
16. 葡萄烩鹌鹑(西班牙风味)128
17. 红衣鹌鹑(西班牙风味)128
18. 酱汁煮鸡(墨西哥风味)129
19. 鸡肝吐司(意大利风味)129
20. 奶汁鸭脯(法国风味)129
21. 烤兔腿白兰地汁(法国风味)130
22. 煎鹅肝芥末汁(法国风味)130
23. 香煎鸭胸葡萄干汁(法国风味)131
24. 培根兔肉卷(法国风味)131
25. 咖喱鸡(印尼风味)132
26. 甜辣鸡(希腊风味)132
27. 青葱煎鸡排(巴西风味)132
28. 蓝带鸡卷(法国风味)133

29. 橙汁烩鸭(美国风味)133
30. 焗葡国鸡(中国香港风味)134
31. 菠萝烤鸡(墨西哥风味)134
32. 烤火鸡(美国风味)135
33. 辣味鸡肝(马来西亚风味)135
34. 红酒烩鸡(巴西风味)136
35. 辣酱水果烩肉(墨西哥风味)136

(六) 蛋类 137

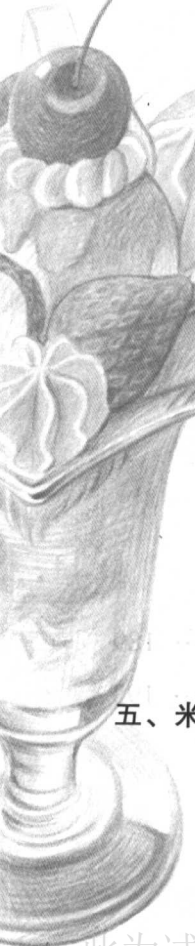
1. 肉椒笋瓜蛋饼(意大利风味)137
2. 苏格兰鹌鹑蛋(苏格兰风味)137
3. 米饭昂里蛋(日本风味)138
4. 西班牙昂里蛋(西班牙风味)138
5. 萨瓦昂里蛋(法国东南山区风味)139
6. 肉椒溜糊蛋(法国风味)139
7. 奶油青蒜焗蛋(法国风味)140
8. 山巴蛋(印尼风味)140
9. 韭菜蛋饼(法国风味)140
10. 意面蛋饼(意大利风味)141
11. 青豆昂里蛋(意大利风味)141
12. 海鲜蒸蛋(墨西哥风味)142
13. 香肠炒蛋(西班牙风味)142
14. 培根鲜蘑炒蛋(法国风味)143
15. 南瓜土豆昂里蛋(西班牙风味)143

(七) 蔬菜类 144

1. 炒什锦(西班牙风味)144
2. 炭烤什蔬(意大利风味)144
3. 法式焗蔬(法国南部风味)145
4. 忌斯焗蔬(法国风味)145
5. 红酒烩梨(法国风味)145
6. 水果焗紫包菜(法国风味)146
7. 炸花菜(法国风味)146
8. 蒜香焗番茄(法国风味)146
9. 忌斯焗茄子(意大利风味)147
10. 芥末荷兰豆(西班牙风味)147
11. 培根炒包菜(意大利风味)147
12. 肉椒烩番茄(匈牙利风味)148
13. 香菇忌斯焗土豆(法国风味)148
14. 番茄烩豇豆(法国风味)149
15. 土豆烩花菜(西班牙风味)149
16. 奶油焗土豆片(法国风味)149
17. 土豆丝饼(法国风味)150
18. 洋葱炒土豆(德国风味)150
19. 经典土豆饼(西班牙风味)150
20. 土豆丸肉酱汁(意大利风味)151
21. 虾黄薯泥棒(法国风味)151
22. 酿鲜蘑(西班牙风味)152
23. 塞维里安白菜卷(西班牙风味)152
24. 玉米炒笋瓜(墨西哥风味)153
25. 墨式炒肉蔬(墨西哥风味)153
26. 南瓜炖番茄(美国风味)153
27. 菲岛香蕉豆腐(菲律宾风味)154
28. 番茄炒南瓜丸子(意大利风味)154
29. 椰香芋王(缅甸风味)154
30. 玉米粉炸花菜(墨西哥风味)155
31. 忌斯火腿藕排(法国风味)155
32. 什素天妇罗(日本风味)156
33. 咖喱蔬菜角(印度风味)156
34. 玉米糊炸番茄(意大利风味)156
35. 柠檬汁煮胡萝卜(意大利风味)157
36. 核桃西兰花(法国风味)157
37. 红粉土豆角(意大利风味)157
38. 玉米烩什蔬(巴西风味)158
39. 忌斯奶薯(巴西风味)158
40. 培根南瓜糕(意大利风味)159

五、米饭、面食类 159

1. 草菇蜗牛玉米糕(意大利风味)160
2. 忌斯酿玉米糊(意大利风味)160
3. 忌斯烩麦仁(意大利风味)161
4. 黑豆白饭(西班牙风味)161



5. 炸忌斯吐司(意大利风味)161
6. 橄榄菜炒面(意大利风味)162
7. 比萨(意大利风味)162
8. 印度甩饼(印度风味)163
9. 鸡茸吐司(法国风味)163
10. 火腿鸡肝饭(意大利风味)164
11. 肉酱意面(意大利风味)164
12. 红花鲑鱼饭(意大利风味)165
13. 鲑鱼千层面(意大利风味)165
14. 蒜香蛤蜊面(意大利风味)166
15. 番茄海鲜面(意大利风味)166
16. 费让炒饭(巴西风味)167
17. 奶油野菌蝴蝶面(意大利风味)167
18. 奶汁手指馄饨(意大利风味)168
19. 蒜香螺旋面(意大利风味)168
20. 海鲜宽面(意大利风味)169
21. 意大利春卷(意大利风味)169
22. 素食比萨(意大利风味)170
23. 辣味牛肉比萨(墨西哥风味)170
24. 培根蘑菇意式烩饭(意大利风味)171
25. 西班牙锅仔饭(西班牙风味)171
26. 茄汁饭(墨西哥风味)172
27. 鸡肉饭(墨西哥风味)172
28. 泡菜炒饭(韩国风味)172
29. 辣肉饭(墨西哥风味)173
30. 鲜乌贼鱼墨汁饭(西班牙风味)173
31. 锅仔米粉(西班牙风味)174

六、点心类 174

1. 纯巧克力蛋糕(法国风味)174
2. 巧克力玉米片(美国风味)175
3. 蜜汁香橙唐纳子(突尼斯风味)175
4. 萨克森蛋糕(德国风味)176
5. 柠檬挞(法国风味)176
6. 提拉米苏蛋糕(意大利风味)176
7. 茺菁蛋糕(以色列风味)177
8. 蜜枣蛋糕(夏威夷风味)177
9. 糖浆面包挞(英国风味)178
10. 干果面包(美国风味)178
11. 香草面包(意大利风味)179
12. 面包布丁(英国风味)179
13. 姜汁奶油焗梨(法国风味)179
14. 山芋布丁(美国风味)180
15. 么么喳喳(马来西亚风味)180
16. 橄榄面包(意大利风味)181
17. 核桃干酪蛋糕(意大利风味)181
18. 葡萄酒蛋糕(意大利风味)182
19. 巧克力甜饼(意大利风味)182
20. 焦糖格士布丁(英国风味)183
21. 椰丝香米布丁(巴西风味)183
22. 鲜果沙巴翁(意大利风味)183
23. 黑枣核桃布丁(英国风味)184
24. 姜味蛋糕(德国风味)184
25. 咖啡布丁(墨西哥风味)184
26. 胡萝卜蛋糕(巴西风味)185
27. 焗忌斯蛋糕(意大利风味)185
28. 魔鬼蛋糕(美国风味)186
29. 天使蛋糕(美国风味)186
30. 黑森林蛋糕(美国风味)187
31. 手指饼干(意大利风味)187
32. 苹果派(美国风味)188
33. 脆皮鲜果(美国风味)188

特殊原料、调料及香料简介 189

后记 193



彩图目录



自助餐台摆台	1~4 页
美食节	5 页
冷菜台	6~7 页
汤煲台	8 页
明档	8~9 页
热菜台	10~11 页
水果色拉台	12~13 页
糕点台	14~15 页
开胃冷盘	16~19 页
色拉	20~22 页
水产类菜肴	22~23 页
猪肉类菜肴	24~26 页
羊肉类菜肴	27 页
牛肉类菜肴	28 页
蛋类菜肴	29 页
禽类菜肴	30~31 页
蔬果类菜肴	32~33 页
主食	34~35 页
糕点	36~38 页

第一篇

自助餐设计与运用



一、自助餐的起源与发展

自助餐(buffet),是来源于西餐的一种就餐方式。厨师将烹制好的冷、热菜肴及点心陈列在餐厅的长条桌上,由客人自己随意取食,自我服务。这种就餐形式起源于公元 8~11 世纪北欧的“斯堪的纳维亚式餐前冷食”和“亨脱早餐(Hunt breakfast)”。相传这是当时的海盗最先采用的一种进餐方式,至今世界各地仍有许多自助餐厅以“海盗”命名。海盗们性格粗野,放荡不羁,以至于用餐时讨厌那些用餐礼节和规矩,只要求餐馆将他们所需要的各种饭菜、酒水用盛器装好,集中放在餐桌上,然后由他们肆无忌惮地畅饮豪吃,吃完不够再加。海盗们这种特殊的就餐形式,起初被人们视为是不文明的现象,但久而久之,人们觉得这种方式也有许多好处,对顾客来说,用餐时不受任何约束,随心所欲,想吃什么菜就取什么菜,吃多少取多少;对酒店经营者来说,由于省去了顾客的桌前服务,自然就省去了许多劳力和人力,可减少服务生的使用,为企业降低了用人成本。因此,这种自助式服务的用餐方式很快在欧美各国流行起来,并且随着人们对美食的不断追求,自助餐的形式由餐前冷食、早餐逐渐发展成为午餐、正餐;由便餐发展到各种主题自助餐,如:情人节自助餐、圣诞节自助餐、周末家庭自助餐、庆典自助餐、婚礼自助餐、美食节自助餐等;按供应方式,由传统的客人取食、菜点成品发展到客前现场烹制、现烹即食,甚至还发展为由顾客自取食物原料、自烹自食的“自制式”自助餐,真可谓五花八门、丰富多彩。

随着西餐传到中国以后,自助餐的就餐方式自然随之带到我国。这种就餐方式最早出现在 20 世纪 30 年代外国人在中国开的大饭店里,但它真正与中国的老百姓接触,是在 20 世纪 80 年代后期,随着中国对外开放,新兴的旅游合资宾馆、酒店将自助餐推广到我国大众化餐饮市场,自助餐以其形式多样、菜式丰富、营养全面、价格低廉、用餐简便而深受消费者喜爱,尤其受青年、儿童的青睐。自助餐以其独特的魅力正在逐渐兴旺起来。

二、自助餐的类型与特点

随着餐饮市场的不断繁荣和人们对饮食消费的更高要求,自助餐在经营过程中其形式和内容不断丰富、增加,出现了形形色色的各种自助餐。对这些形形色色的自助餐按其不同

的分类标准,可以划分成若干种类型。了解、分析不同类型自助餐的形式与特点,有助于我们能够有针对性地经营自助餐,提高餐饮产品销售,扩大市场效应,在餐饮市场的竞争中立于不败之地。

(一) 按自助餐用餐的性质和菜点风味划分

按自助餐用餐性质和菜点风味划分,可分为西式自助餐、中式自助餐和中西合璧自助餐三大类型。其中西式和中式自助餐按照其菜点出品的风味,又可划分出许多地方风味型自助餐。如:四川风味、淮扬风味、意大利风味、法式风味,等等。这类自助餐的特点是菜点风味明确、特色明显,更便于宣传、促销,对消费者吸引力强,更适合于以美食节为主题推出,一年四季均可采用。但这类自助餐对食品的制作技术要求较高,对餐厅的布置、餐具的选用、服务质量等方面要求更高。

1. 西式自助餐

西式自助餐,是以欧美风味的菜肴、包饼、甜食等为食品体系,用刀、叉、匙为进餐工具的自助餐形式。自助餐这种就餐形式起源于西餐。西式自助餐在国外已经经营了几百年,已形成了一整套较完善的经营方法和标准,当西式自助餐传入到中国餐饮市场时,总是给国人以正宗、新奇、色美、漂亮、气派的印象。

西式自助餐的特点十分突出,主要有以下几点:

(1) 目前在国内经营西式自助餐,使用的原料有些需进口,特别是一些调料、香料、调味酒、奶油等。如:罗勒(basil)、辣根(horseradish)、莱乔栾那草(marjoram)、阿里根奴香草(oregano)、甜椒粉(paprika)、欧芹(parsley)、黑胡椒粒(black pepper corn)、迷迭香(rosemary)、红花粉(saffron)、鼠尾草(sage)、龙蒿(tarragon)、百里香(thyme)、辣椒汁(tabasco sauce)、鱼子酱(caviar)、酸豆(caper)、巴德酒(port wine)、雪利酒(sherry)、马德拉白葡萄酒(madeira)、马沙拉白葡萄酒(marsala)、朗姆酒(rum)、金酒(gin)、利口酒(liqueur)。甚至有些主料也需要进口,如牛腰肉、羊排、三文鱼等。优质的原料是制作正宗高档西餐的保障。因此,相对来说,经营正宗的西式自助餐其用料成本要高一些,其销售价格亦相应高些。

(2) 西式自助餐销售的食品已形成完美的格局,形成体系化。

西式早餐自助餐的食品体系由餐前饮料、蛋类、肉肠类、谷物类、面包类、餐后热饮等食品构成。餐前饮料通常是冷制的各种果汁、蔬菜汁及酸奶;蛋类有炒蛋、煎蛋、煮蛋、溜糊蛋等品种,并配有火腿、烟肉、香肠、奶酪、蘑菇等食品;面包类有小圆餐包、方包、牛角包、丹麦包等,配以黄油、果酱、蜂蜜等;谷物类有麦片、玉米片、泡泡米等;餐后热饮有咖啡、茶、可可等,并配以巧克力、饼干等。如就餐人数很多,可增加一些各色面点、色拉等。

西式正餐自助餐的食品格局通常由冷盘、色拉类、汤类、开胃小吃类、热菜类、面包类、甜品类、酒水饮料构成。高级一些的还可以推出厨师长精选、特色烧烤等品牌菜点。

(3) 西式自助餐的各种食品装盘都非常注重装饰、美化。展现在客人面前的菜点都具有一定的审美价值,这正是西式自助餐吸引顾客的一个重要方面。

西式自助餐食品的盛器是多样化的大型器具。有大气的银盘、镀金盘;形态各异的镜盘;晶莹剔透的水晶玻璃斗、盅;各种富有特色的瓷盘、瓷盅;乡土气息浓厚的柳藤编织品,木制

色拉盒以及组合式的糕点展示台和水果展示台;还有现代时尚的各种不锈钢保温盘、锅等。这些器具的使用,为菜点的艺术造型提供了有利的条件,更为菜点的美化起到了非常好的烘托作用。同时也美化了就餐环境,突出了整个餐饮活动的热烈气氛。

(4) 西式自助餐还特别讲究餐台、展示台的整体装饰效果,并要突出西方民族的情调和风格。它包括用餐工具,刀、叉、匙、盘、酒水杯的摆放;标准台布、口布、装饰布、桌裙的选择、搭配;台面上食品雕刻、黄油雕、冰雕以及一些工艺品的摆放、背景音乐、灯光等,通过细心布置、精雕细琢,充分体现西方的饮食文化特色和典雅、温馨的欧美艺术情调。

2. 中式自助餐

由于中国地域辽阔,物产丰富,民族众多,中餐在长期的历史发展中,形成了众多的地方风味特色,中餐菜点品种繁多、美不胜收。这为自助餐的经营与发展拓展了更广阔的空间。中式自助餐,就是将种类齐全的中式风味的菜点提供给客人,客人按中国人的食俗习惯进餐的自助餐形式。

中式自助餐的经营从一开始就是模仿西式自助餐的经营、运作方式来操作的,不同的是菜点风味不同,用餐的工具不同,餐台的布置、装饰及环境美化的情调、风格也有差异。

中式早餐自助餐常见于四星级以下的宾馆饭店或高级招待所,它仅服务于住店客人。

中式早餐自助餐的食品体系通常由红茶、绿茶、牛奶、豆浆、油条、小米稀饭、各种谷物类、中式煎蛋、各种煎包、煎饺、各种蒸包、蒸饺、馒头、水饺、炒面、明档馄饨等组成。客人在用餐过程中还可品尝到多种小菜,如:各种酱菜、豆腐乳、椒盐花生等。其品种真可谓丰富多彩,与西式早餐自助餐相比毫不逊色。

中式正餐自助餐的食品体系通常由中式冷盘、凉拌菜、汤煲、热菜、蒸点、干点、甜汤等组成。高档一点的自助餐还可提供厨师长特选明档。如:北京烤鸭明档、烤乳猪明档等。像这种菜系组成的自助餐也仅仅常见于二星三星级宾馆、饭店或高级招待所,而老百姓所熟知的则是社会餐馆经营的火锅自助餐。早在 20 世纪 90 年代中期非常流行的火锅自助餐可谓是中式自助餐的代表,其食品体系是少量的冷菜、热菜、点心、水果等,主要陈列的是火锅生料,其组成是海鲜、肉类、家禽类、豆制品、蔬菜等,其品种丰富多彩。这样的自助餐一般锅底费另收,店家会推出多种锅底供客人选择。

中式自助餐的特点有以下几方面:

(1) 中菜口味丰富,变化多端,可以应时令不同而变化,可以因人而异,咸鲜、甜酸、麻辣、香酥美味纷呈。中餐选择广泛,品种甚多,有高档的鱼翅、燕窝、熊掌、鲍鱼,也有平常的农家蔬菜、家畜,即使被西方人视为废物的动物内脏,也可以在中餐里成为美味佳肴,中餐的烹调方法也丰富多彩,应有尽有。因此,中式自助餐具有更广泛的适应性,更广阔的发展前景。

(2) 中式自助餐可根据不同菜系和不同地方风味的特点,选择某一地方风味菜点加以集中制作,展示其最具特色的食品,以突出其个性特征,从而满足特殊群体消费者的需要,并弘扬各个地方风味的饮食文化。地方风味的自助餐可以按周期定期更换,这样可以赢得更多的销售市场,源源不断地满足就餐者的要求,这是中式自助餐经营最为灵活,最易操作的一大特点。

3. 中西合璧式自助餐

中西合璧自助餐是将中餐、西餐菜肴,中、西点等食品有选择地组合在一起,同时销售给

客人,使顾客在一餐中能够品尝到两种风味差别较大的饮食,领略到中西方不同的饮食文化特色。这种自助餐不仅菜点风味丰富,客人选择余地大,可以尽情取食到自己喜食的品种,而且还可以减轻饭店单纯一种菜肴、点心翻新的困难,为菜点的翻新,餐台的丰盛创造了条件,提供了更大的空间。

中西合璧自助餐,其中西菜点的组合在菜点的结构上可按照西式自助餐食品结构组合,分冷盘、色拉、汤羹、烧烤、热菜、面点、甜品等格局展示食品。在菜点的数量上以及中西式冷热菜、点心的出品比例方面较难刻板确定,一般根据顾客的人数、年龄、饮食喜好而定。如果用餐的客人以外宾为主,应多制作些西式冷菜色拉和西点,热菜则突出中菜,因为热菜是中式烹调的精华,而中式冷菜则不大适应西方客人。若是国内消费者则按照客人的地方口味灵活安排中餐,西餐则选用国内消费者适应的,具有西式风味特点的冷热菜和点心,特别是要突出西点制作,因为西点造型美观,营养丰富,口味普遍为国内中老年人,尤其是青年、儿童喜爱。

(二) 按餐饮经营策略划分

餐饮市场竞争日趋激烈,经营者不得不根据自己的特点不断变化自己的经营策略,以招揽顾客,牟取更多的利润。为了满足消费者的需求,我国餐饮市场上出现了专营自助餐和兼营自助餐两种形式。

1. 专营自助餐

所谓专营自助餐,是指以专门销售自助餐为目的的一种餐饮经营方式,这类饭店抓住广大消费者乐于接受自助餐这种活泼的就餐形式的心理,投入较大资金,甚至引进外资和外援,根据自助餐经营消费的特点,专门建造高级自助餐饭店,频频推出具有风味特色的自助餐美食,收到了很好的经济效益和社会效益。

在餐饮市场竞争十分激烈的情况下,专营自助餐厅为什么也能收到如此好的经济效益,这其中必有其优点。以南京里约人巴西烤肉和哈罗哈自助餐厅为例,有以下几个特点:

(1) 推出菜肴有特色。如里约人就是以巴西烤肉为经营特色:“30余种烤肉+近200种中西菜肴任您选择”,而哈罗哈是以“多国菜肴、品种丰富”为经营特色,号称“万国美食自助餐”,它们推出的印度甩饼很有观赏性。

(2) 推出的服务有特色。如里约人上烤肉的方式是由身着具有巴西民族风格服饰的小刀手,一手持串有新烤出炉的肉的铁杆,另一手握一把雪亮的匕首,来到客人面前。把铁杆放在扞托上,带着优美、熟练的动作,用匕首割下已烤好肉的外层分给客人,这一服务可谓是里约人的一道亮丽风景,好多客人不吃烤肉也爱看小刀手拿肉的姿势、走路的动作、割肉的风范。而在哈罗哈,客人一进门就看见迎宾小姐身着夏威夷服饰,戴着花环,面带微笑举起她们的右手或左手摆出特有的手势,向客人问候一声“Aloha”。“Aloha”是夏威夷当地人见面打招呼“您好”的意思。如果把“Aloha”声音拉长就变成“我爱你”的意思。把夏威夷当地人打招呼的这一民俗摆到哈罗哈门口作为迎宾方式,就成为哈罗哈服务的一大特色。

(3) 餐厅环境布置有特色。一般来讲,专营自助餐厅都突出一个主题来体现某一地区或某一国家的民族风情。餐厅的环境布置必须围绕这一主题来美化,这样更能体现这一地区或这一国家的餐饮文化。如:里约人体现的是巴西风情,那么足球、桑巴舞、沙滩、咖啡、印第安