

新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材

西餐烹调工艺

主编 高海薇



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材

西餐烹调工艺

主 编 高海薇

副主编 李 晓

高等教育出版社

内容提要

本书是“新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材”之一。

本书共分三章,即西餐概述、西餐制作基础、西餐菜肴制作。主要内容为:西餐的概念、西餐的主要流派与特点、西餐刀工技术和常用的原料、西餐常用的烹调方法、西餐的基础汤制作、西餐的调味技术、开胃菜制作、汤菜制作、主菜(畜类、禽类、水产类)制作以及餐后甜点制作等。

本书可作为高职高专院校烹饪类专业的教材,也可供相关行业从业人员培训、自学之用。

图书在版编目(CIP)数据

西餐烹调工艺 / 高海薇主编. —北京: 高等教育出版社, 2005.6

新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材

ISBN 7-04-016659-3

I. 西... II. 高... III. 西餐-烹饪-高等学校: 技术学校-教材 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065726 号

责任编辑 徐 东 特约编辑 徐贵和
封面设计 吴 昊 责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-82028899
传 真 021-56965341

购书热线 010-58581118
021-56964871
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>

排版校对 南京展望文化发展有限公司
印 刷 上海师范大学印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 11
字 数 198 000

版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次
定 价 15.50 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材

编 委 会

(按姓氏笔画排列)

主任委员:

李 刚 无锡商业职业技术学院党委书记 教授

副主任委员:

马元兴 无锡商业职业技术学院副院长

张立彬 黑龙江旅游职业技术学院副院长

赵恒伯 江西旅游商贸职业学院院长

曹少华 长沙商贸旅游职业技术学院院长

委员:

刘叶飙 九江学院旅游系主任

李贤政 浙江商业职业技术学院烹饪旅游系主任

吴 玲 江西旅游商贸职业学院旅游系党总支书记

张志宇 山西财贸职业技术学院旅游系主任

林增学 桂林旅游高等专科学校管理系主任

姜福金 青岛职业技术学院旅游学院院长

郭 胜 无锡商业职业技术学院旅游管理系主任

徐桥猛 无锡商业职业技术学院旅游管理系副主任

黄明亮 江西旅游商贸职业学院旅游系主任

编写说明

21 世纪,旅游业进入蓬勃发展时期,根据世界旅游组织的预测,2020 年我国将成为世界最大的旅游目的地和第四大旅游客源国。旅游业表现出的科技含量高、经济效益好、资源消耗低、环境污染少、人力资源得到充分发挥等显著特征以及旅游业强劲增长的势头,已经成为我国国民经济新的增长点和许多地区国民经济的支柱产业。

我国旅游教育事业和我国改革开放同步。二十多年来,旅游教育事业的发展迅猛,到 2002 年末,全国高、中等旅游院校有约 113 所,在校学生达到 41.7 万人,形成了以中等职业教育为起点,并有高职高专教育、普通本科教育和研究生教育与各类型人才培养相结合的多层次、多渠道教育体系,为我国旅游业的发展作出了重要的贡献。党的十六大确定的全面建设小康社会的目标和加入 WTO 后旅游业发展的新形势,对旅游教育提出了新的要求。研究和解决旅游业发展过程中的现实问题,从而为旅游业的持续健康发展贡献力量,是各类旅游教育院校义不容辞的重要任务。

旅游学科是一门新兴学科,教材建设是旅游教育的主要任务,是旅游教学管理和旅游专业建设的重要环节,也是保证旅游学科教学质量的重要途径。全国高职高专旅游服务类专门课开发指导委员会在全国高职高专旅游服务类院校的专业建设,取得了可喜的成绩。本套新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材就是全国高职高专旅游服务类专门课开发指导委员会的成果之一。

本套规划教材包括三个专业共 27 本,分别是,旅游管理专业 11 本:《旅游学概论》、《旅游经济学》、《中国旅游景观》、《导游实务》、《模拟导游》、《旅游营销》、《导游情景英语》、《旅游信息管理技术》、《旅行社经营管理》、《旅游服务心理学》、《中国旅游地理》。酒店管理专业 9 本:《现代酒店管理》、《酒店营销学》、《康乐服务与管理》、《现代酒吧服务与管理》、《前厅运转服务与管理》、《餐饮服务与管理》、《酒店英语会话》、《客房服务与管理》、《餐饮企业经营管理》。烹饪工艺专业 7 本:《中餐烹调工艺》、《西餐烹调工艺》、《烹饪原料学》、《面点制作工艺》、《烹饪卫生与安全》、《烹饪营养学》、《食品雕刻与冷拼工艺》。我们计划用两年左右的时间完成全套教材的编写出版工作。



编写说明

充分体现职业技术学院培养目标和办学特色是这套教材的重要指导思想。为了把握这一指导思想,编者的选择以位于职业院校教学一线的、富有教学经验的双师型专任教师为主,教材的内容遵循理论与实践相结合原则、实用性原则、针对性原则,大胆引入最新旅游管理的科研成果和成功的实践经验,使这套教材具有时代特色和职业教育的气息。这是一种尝试,同时,我们坚信这是我国旅游服务高等职业教学的发展方向。

这套新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材是旅游高等职业教育工作者的大胆的教学改革实践,不可避免地存在许多问题,我们真诚请求专家、学者、广大教师和学生提出宝贵的意见,我们将认真收集意见,修改完善,使这套教材成为旅游服务类高等职业教育的“品牌”教材。

新世纪高职高专旅游服务类专业

规划教材编写委员会

2004年3月

前 言

本书是根据“全国高职高专旅游服务类专门课开发指导委员会”确定的旅游服务类专业主干课程“西餐工艺学”的教学基本要求编写的,是“新世纪高职高专旅游服务类专业规划教材”之一。

随着国民经济的进一步发展以及对外交流的日益频繁,餐饮行业对西餐人才的需求也不断增加。为了适应经济发展以及餐饮市场的迫切需求,我们编写了本书,通过本书,读者能够比较系统地掌握西餐的基本理论和操作知识。

本书具有以下几个特点:

1. 西餐知识系统全面。

本书内容充实,从了解西餐发展简史,到掌握西餐基础理论,从认识西餐原料,熟悉常规操作,到西餐菜肴的制作,基本涵盖了西餐理论和技术的各个方面,内容系统而全面。

2. 以理论为主线,强调实际操作。

西餐烹调工艺是一门实践性较强的学科,尤其强调操作技能和实践经验。本书特别注重西餐烹调工艺的这种特性,在书中编排了大量菜例,供读者学习和实践。

此外,与其他只偏重操作的西餐书籍不同,本书在注重操作的同时,也不忽视理论的重要性。粗线条的理论知识与大量的具体操作相结合,是本书的一大特点。

3. 本书在编写中注重文字的简洁通畅、易读好懂,便于读者学习。

4. 本书作者大多长期从事西餐的教学与研究工作,并有在法国酒店学校、法国餐饮业等进修和学习的经历。因此,本书也是作者多年西餐教学与实践的总结。

本书由四川烹饪高等专科学校西餐教研室教师编写。其中,高海薇任主编,李晓任副主编,陈龙、姜元华、朱楠参加编写。

限于编写时间与作者的水平,不足之处,恳请读者批评指正。

编 者

2005 年 6 月

目 录

第一章 概述	1
第一节 西餐的概念	1
第二节 西餐的主要流派及其特点	4
第二章 西餐制作基础	14
第一节 西餐刀工技术和常用的原料	14
第二节 西餐常用的烹调方法	34
第三节 西餐的基础汤制作	69
第四节 西餐的调味技术	73
第三章 西餐菜肴制作	88
第一节 开胃菜制作	88
第二节 汤菜制作	100
第三节 主菜(畜类)制作	113
第四节 主菜(禽类)制作	127
第五节 主菜(水产品类)制作	141
第六节 餐后甜点制作	152
参考文献	162

第一章 概 述

第一节 西餐的概念

一、西餐的定义

“西餐”有广义和狭义两种解释。广义的“西餐”指中餐以外的菜肴；而狭义的“西餐”则是欧美各国菜肴的统称。传统上，“西餐”一般是狭义的概念。

西餐的历史悠久。早在古巴比伦人的象形文字中，就有当时西餐种类和烹调方法的记载。此后，西餐的发展经历了古代西餐、中世纪西餐、近代西餐等不同阶段，形成了以法国烹饪为首的丰富多彩的现代菜肴体系，与以中国烹饪为首的东方菜系和以土耳其烹饪为首的中东菜系并称为世界三大菜系。

二、西餐的特点

（一）原料特点

1. 选料严格

西餐烹调的原料选择十分严格。常用于烹调的原料，多取自牛、小牛、羊、猪、鸡、鸭、鱼、虾等原料各部位的净肉，如：T骨牛排、西冷牛排、鸭脯、鸡柳、菲力鱼等，基本上不使用头、蹄、爪、内脏、尾等副产品。只有法国等少数国家，使用动物原料的副产品，例如鸡冠、鹅肝、牛肾、牛尾等。

2. 讲究新鲜

制作西餐的原料，许多是生吃的。例如，制作各种沙拉的生菜、制作沙拉酱的鸡蛋，以及牡蛎等等。在烹调牛肉时，也常常根据要求，制作成七八成熟、半成熟、二三成熟，甚至全生。因此，在西餐的烹调中，对原料的新鲜度的要求非常高。

3. 奶制品多

西餐原料中的奶制品非常多，如鲜奶、奶油、黄油、奶酪等。每一个种类，又有许多不同



第一章 概 述

的品种,比如,奶酪就有上百种之多。

奶制品在西餐中应用得非常广泛。鲜奶除直接饮用外,在烹调中还常用来制作各种少司,也常用于煮鱼、虾或谷物等原料,或拌入肉馅、土豆泥中。在西点制作中,鲜奶也是不可缺少的重要原料。奶油在西餐烹调中常用来增香、增色、增稠或搅打后装饰菜点。黄油不仅是西餐常用的油脂,还可以制作成各种少司,并常用于菜肴的增香、保持水分以及增加滑润口感。奶酪常常直接食用,或者作为开胃菜、沙拉的原料,在热菜的制作中,常常加入奶酪,起到增香、增稠、上色的作用。

(二) 刀工特点

西餐的刀工,具有简洁、大方的特点。由于西方习惯使用刀叉作为餐具,原料在烹调后,食者要进行第二次刀工分割,因此许多原料,尤其是动物原料,在刀工处理上,通常成大块、片、饼等形状,如牛扒、菲力鱼、鸡腿、鸭胸等。每块(片)的重量通常在 150~250 g 左右。

(三) 调味特点

1. 善于用酒

西餐常常根据不同的原料、菜式以及成菜的要求,选用不同的烹调用酒,以达到最佳的增香除异的作用。例如,制作鱼虾等浅色肉菜肴,常使用浅色或无色的干白葡萄酒、白兰地酒;制作畜肉等深色肉类,常使用香味浓郁的马德拉酒、雪利酒等;制作野味菜肴则使用波特酒除异增香;而制作餐后甜点,常用甘甜、香醇的朗姆酒、利口酒等。

2. 讲究烹调后调味

菜肴的调味,一般有烹调前调味、烹调中调味、烹调后调味。西餐的制作中,更注重烹调后调味。制作种类繁多的少司,是西餐烹调的重要技术,这些各式各样的少司,主要用于烹调后调味。

(四) 烹调特点

1. 烹调工具多样,便于操作

西餐烹调的工具多专用,而且数量、品种以及规格都比较多。例如,专门用于煎制原料的各种规格尺寸的煎盘,专门用于制作少司的各种规格的少司锅、专门用于制作基础汤的汤锅,以及搅板、汤勺、蛋抽、切片机、粉碎机、搅拌机等等。西餐的加热设备也非常多,如用于扒制的平扒炉和条扒炉、用于炸制的炸炉、以及烤箱、蒸箱等等。

西餐的大多数工具和设备,由于有尺寸刻度,有操纵温度和时间的旋钮,大都比较容易



操作。依靠这些现代化的机械设备和工具,西餐菜肴的制作相对于中餐,降低了劳动强度,并容易达到成菜要求。

2. 主料、配料、少司常分别制作

与中餐不同,在西餐的菜肴制作中,主料、配料(配菜)、少司(调味汁)在许多情况下,是分别烹制的,而不是一锅成菜。通常西餐的主料、配料(配菜)、少司分别烹调成熟后,在盘子中,才将它们组合到一起。

(五) 装盘特点

1. 主次分明,谐和统一

西餐的摆盘,强调菜肴中原料的主次关系,主料与配料层次分明,和谐统一。

2. 几何造型,简洁明快

几何造型是西餐最常用的装盘技法,它主要是利用点、线、面进行造型的方法,挖掘几何图形中的美,追求简洁明快的装盘效果。

3. 立体表现,空间发展

西餐的摆盘,除了在平面上表现外,也在立体上进行造型。从平面到立体,展示菜肴之美的空间扩大了,这种立体造型的方法,也是西餐摆盘常用的方法,是西餐摆盘的一大特色。

4. 讲究破规

整齐划一、对称有序的装盘,会给人以秩序之感,是创造美的一种手法,不过,这样的摆盘也会缺乏动感。为了动中求静,西餐在装盘技术上,常采取破规的表现方法,例如,在排列整齐的菜肴上,突然斜放两三根长长的细葱,这种长线形的出现,破坏盘中已有的平衡,使盘面活跃起来。

5. 讲究变异

变异,从美学角度来说,是指具象的变形。常用的手法是对具体事物进行抽象的概括,即通过高度整理和概括,以神似而并非形似来表现。变异的手法,也是西餐中摆盘的技法之一。通过对菜肴原料的组合,形成一种像又不像的造型,从而进一步引起食客的遐想。

中国菜常用写实装盘手法来表现,例如,将原料摆成花鸟虫等逼真的形状。与写实装盘不同,西餐的变异装盘技法,会留下更加广阔的想象空间。

6. 盘饰点缀,回归自然

西方菜肴的盘饰,喜欢使用天然的花草树木,这样的装饰,目的是体现自然。

在装盘的点缀上,西餐遵从点到为止的装饰理念,装饰料在盘中仅仅是点缀而已,在使



第一章 概 述

用上少而精。现代西餐一般不主张太过缤纷复杂的点缀,认为这样会掩盖菜肴的实质,给人一种华而不实的感觉。

(六) 菜肴分类特点

西餐的菜肴种类繁多,根据功能、特点的不同,通常将西餐菜肴分为开胃菜、沙拉、汤菜、主菜(畜肉类、禽肉类、水产类)、餐后甜点等种类。

第二节 西餐的主要流派及其特点

随着社会的发展和交流的日益频繁,西方国家的菜肴,也在不断地相互学习、借鉴和融合。然而,由于文化、历史、地理、风俗、物产等因素,不同西方国家的菜肴,仍存在较大的差异,各具独特的风格。

大体上,西餐的菜系可以分为四大类:一是拉丁语系国家的菜肴,主要包括法国、意大利以及地中海周边国家的菜肴。拉丁语系的国家,在传统上比较注重饮食与生活情趣,讲究创新和追求极致,特别注重和用心于菜肴的发展与传播,因此,在西方影响很大。二是罗马语系国家的菜肴,主要包括英国、德国以及中北欧国家的菜肴。罗马语系国家的人们有清教徒的观点,对食物要求不高,菜肴制作比较简单。三是俄罗斯以及周边国家的菜肴,俄罗斯以及其周边国家,地处地球的北部,气候寒冷,菜肴制作也相对简单,但菜肴油重、热量高,分量也比较大。四是以美国为代表的移民国家的菜肴,它在传统的英国菜肴基础上,不断与其他菜肴融合,形成独特的美国式菜肴体系。美国式菜肴,分量大,偏爱沙拉以及水果制作的菜肴,菜肴的制作相对快速而简单。

一、意大利菜

意大利菜被称为“欧洲烹饪的始祖”,是西餐的重要代表流派之一。

意大利菜肴,是意大利悠久历史和丰富文化的结晶。早在 2000 多年前,古罗马人在烹饪上,就显现出他们的才华和对饮食的热爱。古罗马人举办的宴会,丰富多彩,制作水平相当高,特别在面食制作方面,在世界领先。至今,意大利的面食仍然享誉全球。更值得一提的是,当时的厨师并不是奴隶,而是拥有一定社会地位的人,这为当时烹饪的发展,提供了坚实的保障。在哈德连皇帝时期,罗马帝国还在帕兰丁山建立了一所厨师学校,以发展烹调技艺。以后,随着意大利与欧洲其他民族的相互交流,意大利的烹饪逐渐形成了自己独特的



风格。

意大利位于欧洲大陆的南部,意大利半岛形如长靴,伸入地中海的腹地,三面临海。优越的地理位置,使得意大利的物产十分丰富,除了大量新鲜味美的海产品外,还盛产橄榄油,而且不同的地区,出产不同色泽的橄榄油,一般有青绿色和金黄色两种。沙拉米肠也是意大利的著名原料之一,有百种之多,肠身呈深色,布满白色圆点的油脂,味道干香,多出现在意大利的冷头盘及比萨中。珍贵原料——白松露,也产于意大利,而且仅在意大利北部的埃蒙特地区才有生长。白松露具有特殊浓郁的香味,价格昂贵,是西餐烹调中的珍贵原料之一。意大利葡萄酒也是举世闻名的,其产量占世界总产量的六分之一。北部的埃蒙特及南部的托斯卡纳均盛产高质量的红葡萄酒,东北部的威尼斯盛产高质量的白葡萄酒。

总体上,意大利的菜肴,具有原料新鲜、原汁原味、烹法简洁、菜式传统的特点。但由于各个地区的历史、地理、文化、风俗等差异显著,意大利的烹饪具有明显的地域性。

1. 皮埃蒙特区(Piedmont)

piedmont,在意大利语中的意思是“在山的脚下”。它位于意大利西北部,与法国和瑞士接壤,肥沃的土地被流过的数条运河灌溉。

这个地区的物产,朴实并具有浓厚的乡土气息,闻名于世的珍贵白菌,也生长于此。当地人将这种芬芳浓郁的稀有白菌切成小片或细丝,加到许多精美菜肴中。这个地区还出产大量的野生菌类和各种野味。大量使用蒜调味,是该地区烹调的一大特色。饮食中玉米粥以及大米比面食更受到人们的喜爱,在没有汤时,这些菜肴甚至可以作为第一道菜上桌。

2. 伦巴第区(Lombardy)

一提到米兰——伦巴第区的首都,人们立刻就会想到可口的米兰肉汁烩饭以及具有强烈柠檬风味的米兰沙弗来。小牛肉菜肴,是该地区的特色菜。其他的肉类菜肴,特别是锅烧菜,也极具特色。这个地区的湖泊盛产鱼类。大米和玉米粥制作的食品非常普遍,面食也很受欢迎,著名的甜味发酵饼——节日果子面包就是这个地区的特产。

3. 特兰提诺—阿尔托·阿第杰区(Trentino-Alto adige)

特兰提诺—阿尔托·阿第杰区是一个多山的地区,有绿色的峡谷和盛产鱼类的湖泊。这一地区的饮食深受德国影响,以酒为最,许多德国风味的酒产于该地区。菜肴以浓味和简朴为主,饮食中注重面食以及各式肉类菜肴,尤其在特兰提诺地区。在阿第杰地区,人们喜爱吃加入意大利饺子和风味香肠的汤和锅烧菜。



第一章 概 述

4. 威尼托区(Veneto)

这个位于意大利西北角地区的烹饪,简单易行,玉米粥几乎可以配任何菜肴。精耕细作的土地,主要提供谷物和制酒的原料,面食较少,而玉米粥、绿汤团和大米在这里非常普遍。这里盛产鱼,到处都可以品尝到美味的海鲜沙拉,这里也有极好的浓汤,以及用海鲜和香肠调味的肉汁烩饭。

5. 利古里亚区(Liguria)

在意大利,人们认为利古里亚地区的人都是优秀的厨师。这里的许多菜肴十分精美诱人,例如,用当地所产的橄榄油调制的鱼肴、用罗勒、奶酪和松仁调制出的热那亚风味的绿色少司(pesto sauce)以及意大利其他优等少司等。该地区还特别善于使用香草,各种新鲜的香草广泛使用在比萨及其他菜肴中,使这些菜肴的香味与众不同。

6. 艾米利亚-罗马涅区(Emilia-Romagna)

艾米利亚-罗马涅区是一个有着众多美食的天堂。在这个地区,有各种美味,用肉糜、奶酪作馅的指环状馅饺和奶酪、肉末、番茄酱等作卤汁的宽面条是该地区的特色菜。此外,鲜香的小牛肉卷等小牛肉菜肴也极具特色。帕尔马以其味美的火腿闻名,其中 prosciutto 火腿被认为是世界上最好的火腿。而蒙旦那镇则以巴尔萨米克桶酿香醋闻名——这是一种从酒中提取,酿制到深褐色并发出极其浓郁香味的醋。

7. 托斯卡那区(Tuscany)

托斯卡人与艾米利亚人共同分享着意大利烹饪的骄傲,该地区更以浓味的开胃菜著名。托斯卡拥有烹调美食的一切:湛蓝的海域养育着各式各样的鱼,山丘上种植着郁郁葱葱的葡萄树——全国最好的葡萄酒就产于此,肥沃的平原生长着人们能想到的所有的蔬菜和水果;还有大量的野味,当地用这些野味可以做出众多的美食。托斯卡人极善烹调,制作出的美味佳肴数不胜数,用浓厚的番茄少司烹调的牛肚以及各种牛肝菜是该地区的特色菜式;豆类的烹调方法也很多,做出的菜肴各具特色;味道浓厚的锅烧、牛排和全汤也非常有名。佛罗伦萨自豪地声称,他们大量的特色佳肴,百吃不厌;而位于其西部的锡耶那,则更以蜜饯水果蛋糕著名而骄傲。

8. 翁布利亚和马尔凯区(Umbria & Marches)

尽管翁布利亚和马尔凯区的烹饪不像托斯卡那区那样引人注目,但位于内陆的翁布利亚的烹饪仍具特色,它以拥有优质的猪肉和鲜美的原料——如小羊肉、野味和淡水鱼等而著称。叉烧、炙烤等烹调方法制作的菜肴深受喜爱。当地所产的橄榄油,质量上乘,无论是烹



调还是在上桌前淋在菜肴上,都会为菜肴增色不少。这里还出产大量鲜美的黑菌、水果、调味香草等,用这些原料烹制的菜肴成为该地区的一大风味特色。从翁布利亚向东,就是马尔凯区,这个地区的烹饪更加精致,几乎每家餐馆都以擅长烹调而闻名。从海岸捕捞的众多鲜美的鱼,可以添加到许多菜肴中以增加鲜香,如制作上等的香肠和腌猪肉。此外,面食在该地区占有很重要的地位。

9. 拉齐奥区(Lazio)

拉齐奥区的首府罗马,也是意大利的首都,是全国精美菜肴的荟萃之地。这里的烹饪特点是口味浓厚,少司丰富。制作羊羔肉、小牛肉等肉类菜肴时,加入大量的香草和调味品,是该地区烹饪的显著特点。当地市场上的蔬菜以及优质的水果也是琳琅满目。拉齐奥人特别喜爱豆类,他们用豆类做出了汤菜等各种美味菜肴。

10. 阿布鲁佐和莫利泽区(Abruzzi & Molise)

阿布鲁佐和莫利泽区以前是一个区,叫做“abruzzo e molise”。这是一个内部多山,有着河谷、高原、稠密的森林和平缓的海岸的地区。这个地区的烹饪非常传统,例如,在山区制作的火腿和奶酪、用大量的蒜和调味品作出的香肠、培根以及鱼和海鲜菜肴等等,每一个菜肴都散发着朴素的乡土气息。这里的人都特别喜爱羊肉,鲜嫩多汁的当地羊肉,用相配的香料调味,味道鲜美。

11. 坎帕尼亚区(Campania)

位于坎帕尼亚区的那不勒斯是比萨饼的发源地,这种以无与伦比的各式番茄少司调制的比萨饼,风靡全球。

坎帕尼亚区盛产鲜鱼,各种鱼肴十分闻名。除了鱼和海鲜以外,还有上等的牛肉,通常配以用大蒜、番茄、香草制作的少司。当地所产的乳花奶酪,质地一流,既可增加菜肴的香酥,还可为蒜味番茄少司增鲜。该地的甜品很多,在食用时,当地人还习惯配上片状的面食、乳清奶酪和调以葡萄酒或甜酒的当季水果沙拉。

12. 普利亚区(Puglia/Apulia)

普利亚是一个多山石地区,这里却是优质水果、橄榄、蔬菜和调味香草的出产地。这里也有大量的海鲜,牡蛎、贻贝、章鱼等等,在这里都可以制作出各种鲜美诱人的菜肴。据说,普利亚人还是吃面食的斗士,许多绝佳的面食,无论是在形状上还是在原料上,都专属于该地区。这里盛产的蘑菇,也通常被加到比萨饼中以增加鲜香。除了面食和海鲜外,该地区还常常用大量的调味香草来烹调烤或烧炖羊羔肉、小牛肉。



第一章 概 述

13. 巴西利卡塔区(Basilicata)

巴西利卡塔多山,是一个适合牧羊的地区。这里的烹饪,不管是用面食、羊肉、猪肉、野味还是丰富的奶制品制作,味道都比较厚重,与这里生产的口味浓烈的葡萄酒正好相配。这里出产优等的撒拉米、培根以及山区火腿。羊肉在烹饪时,常用香草和新鲜的青草调味。这里还盛产鳙鱼等许多淡水鱼,香滑的浓汤——真正的意大利浓菜汤,是这里的特色菜肴。

由于辣椒也生长于该地区,因此这里烹调,会加入辣椒调味。尽管当地烹调风格趋向浓烈,但这些菜肴并非想象的那样强烈。这里的奶酪、水果质量上乘,诱人的面包常常做成巨大的长方形。

14. 卡拉不利亚区(Calabria)

卡拉不利亚区位于意大利的脚尖,这里郁郁葱葱,生长着柠檬树、橄榄树和各种蔬菜,以及品种优良的茄子,这个地区的茄子菜肴非常有名。

鸡肉、兔子、珍珠鸡,常常出现在当地的菜谱中,同比萨一样,这些菜肴的表面常被加上丰盛的馅料。蘑菇在卡拉不利亚适宜的气候中茂密地生长,因此,蘑菇在烹调中运用广泛——从少司、炖品到沙拉,都是当地的特色菜。这里也生产吞拿鱼、箭鱼等优质鱼。

同其他意大利南部地区一样,卡拉不利亚人喜爱甜食。他们尤其喜欢用茴香子、蜂蜜、杏仁和无花果制作当地风味的餐后甜点和蛋糕。

15. 西西里岛(Sicily)

西西里岛是地中海最大的岛屿,有大量种植的柑橘、杏仁、无花果,它的烹饪主要以海产品和蔬果为主;各种形式的鱼汤、炖鱼,品种繁多。当地的酒,如色深味甜的 Marsala,味道甚佳。

西西里人常常用慢火长时间的烹调肉类,要不然,他们就将肉类磨碎或制成小块。这里也有许多野味,用甜酸少司和黑橄榄烹调是最常见的方法。面食也很多,调味的少司既有当地独特的也有传统的。

所有的西西里人都爱好甜食,餐后甜点、蛋糕等等,尤其是冰激凌,风味各异,都让人难以割舍。西西里岛的 Cassata 以及其他的美味冰激凌,闻名世界。

16. 撒丁岛(Sardinia)

撒丁岛的特色菜是明火烤或叉烧乳猪、小羊羔;兔子、野味以及各种肉类也别具一格。撒丁岛的甜食品种很多,味道香甜。如果不喜好甜食,还有种类繁多的水果可供享用。



二、法国菜

法国菜被西方美誉为“欧洲烹饪之冠”，是西餐的重要代表流派之一。

早在 40 万年前，被称为智人(Homo Sapiens)的原始人就居住在法国，由于发现了“火”，从而改变了原始的生活模式。以后，尼安德特人发展成小村聚居模式，并且广泛种植农作谷物，狩猎野兽，当时的饮食生活很简朴，多以大麦等产物为主要食粮，每遇到节庆时才烧烤兽肉。

大约在公元前 2000 年，凯尔特人由中欧迁至法国，他们以农耕为业，广泛种植大麦、小麦及燕麦，并将这些原料制作成干粮及面包。当时人们已经懂得用盐腌渍或烟熏方法来保存肉食，并将剩余肉类做成熏火腿。

公元 3 世纪后，在法国的波尔多(Bordeaux)和勃艮第(Burgundy)等地已出现了种植葡萄的庄园，并酿造出品质极佳的葡萄酒。罗马人高超精湛的烹调技术，对当时法国饮食文化的发展有一定的促进作用。在当时的盛宴中，常常出现野味、烤羊、烤猪、蜗牛和蜂蜜果酱等美食，也懂得以橄榄油烹调食物。

后来，由于基督教的兴起和发展，法国境内纷纷建立了修道院，这促成了当时的饮食文化以修道院食物为主流，并以简单有益健康为主，多采用奶酪、面包和蜂蜜为主粮，促进了奶酪及葡萄酒研制技术的发展。

以后，随着与其他地区交流的频繁，不同种类的食物流入法国，包括糖、蔬菜、米及香料，使法国的烹调材料更加丰富。此外，美洲新大陆的发现，也给法国带来了玉米、火鸡、番茄、巧克力及土豆等食物，使法国的烹调原料更加丰富。

法国菜真正的发展和繁荣，是从 16 世纪开始的。当时的法国国王亨利二世迎娶了一位意大利公主为妻，随着这位爱好美食的公主嫁到法国，技艺高超的意大利厨师也一同来到了巴黎。这些意大利御厨，将意大利文艺复兴时期盛行的烹调方式、技巧、食谱、面食及华丽餐桌装饰艺术带到了法国，使法国烹饪获得了一次最好的发展良机。

而法国烹饪的进一步发展，是路易十四时代。路易十四在凡尔赛建起庞大宫殿，让皇胄贵族到宫廷享受荣华富贵，开启了法国奢靡饮食的食风。路易十四时期，菜单上的菜肴被仔细分类，并且规定了一道菜吃罢，才上另一道菜的上菜模式，改变了从前将所有美食堆放在餐桌上的上菜习惯；同时，饮食礼仪亦变得更加讲究，并逐渐发展成为宫廷特有的制度。饮食的服务，也更上一层楼，用膳时，服务人员会在餐桌旁为嘉宾讲述每一道菜的起源、材料及