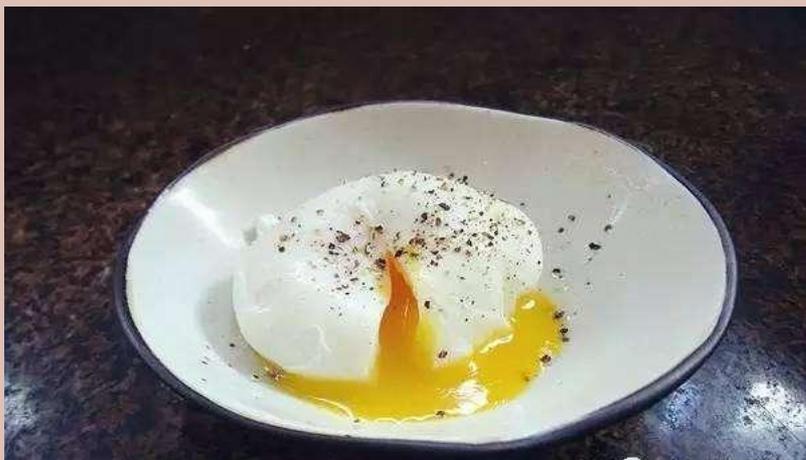


# 蛋奶类@

- ❖ 鸡蛋（egg）是西餐常用的原料，它既可以作为菜肴也可以做西点。
- ❖ 在餐桌上它们是这样的：



水波蛋



培根奄列蛋

☞ 1. 单面煎蛋: sunny side up, 也称太阳蛋



2. 双面煎蛋: over well egg 、 over easy egg。

over well egg: 全熟了的煎荷包蛋

over easy egg: 五成熟的煎荷包蛋



### 3. 炒蛋: scramble egg



必 4. 煮鸡蛋: boiled egg

必 没煮熟的煮鸡蛋: coddled egg



8 = soft



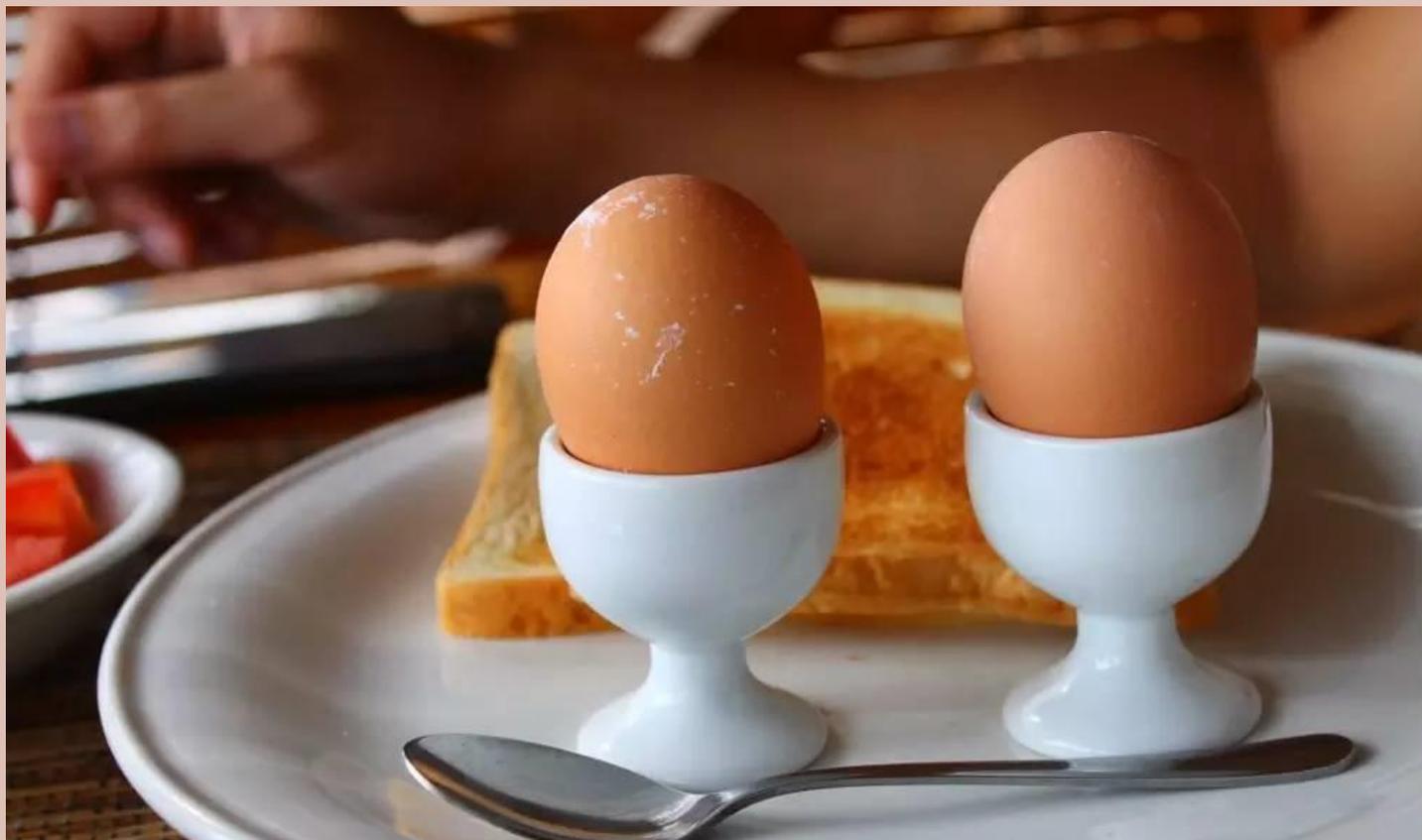
10 = medium



12 = hard

HOPE ENGLISH

# 西餐食用水煮蛋方式



## 5. 水波蛋：poached egg



## 6. omelette 煎蛋卷



# 奶制品

---

❧ 在西餐烹调中牛奶和乳制品常常被用于许多风味食品的制作上。

- ① 牛奶 (milk)
- ② 炼乳 (condensed milk)
- ③ 奶油 (cream)
- ④ 黄油 (butter)
- ⑤ 奶酪 (cheese)

# 1.炼乳 (CONDENSED MILK)

- ❖ 炼乳 (condensed milk) 是“浓缩奶”的一种。
- ❖ 炼乳是将鲜乳经过**真空浓缩或其他方法除去大部分的水分**。



# 奶油 (CREAM)

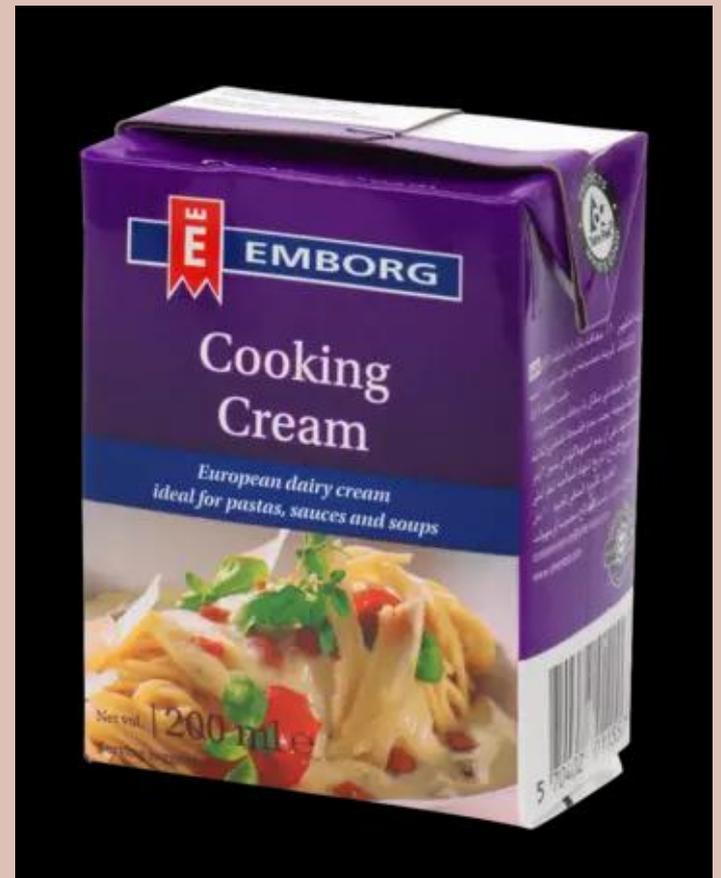
❧ 奶油是从经杀菌的鲜乳中经过加工分离出来的脂肪和其他成分的混合物，在乳品工业中也称**稀奶油**、**淡奶油**。



- 
- ❖ 奶油是制作黄油的中间产品，含脂率较低，分别有以下几种：
    - ❖ (1) 淡奶油：可用于沙司的调味、西点的配料。
    - ❖ (2) 搅奶油：主要用于裱花装饰。
    - ❖ (3) 厚奶油：这种奶油用途不广，因为成本太高。
  - ❖ 西餐烹饪常见：cooking cream 和whipping cream



# 铁塔淡奶油



## 知识拓展

✎ 保管奶油一般采用冷藏法，保存的温度为4~6℃。为防止污染，对无包装的奶油应放在干净的容器内，并加上盖。由于奶油营养丰富，水份充足，很容易变质，所以要注意及时冷藏，其制品在常温下超过24小时不应再食用。

# 黄油 (BUTTER)

- ✧ 黄油 (butter) 在香港地区被称为“牛油”，在上海等南部地区又被称为“白脱”。
- ✧ **制作方法：**由鲜奶油经再次杀菌、成熟、压炼而成的高乳脂制品。



❖ 植物黄油：又称**麦淇淋**，是黄油的替代品，由棕榈油或者可食用的脂肪加水、盐、稳定剂和色素加工而成的。



# 知识拓展

✧ 黄油是涂抹面包饼干、馒头，制作烘焙食品和作为西餐配料的佳品，在世界各地广为食用，特别是在欧美等发达国家，更是每餐必不可少的食品。





# 奶酪

- ❖ 奶酪（cheese），广州香港一带译为“芝士”
- ❖ 以牛奶和羊奶为原料制作的奶制品，品种繁多，其中法国为奶酪生产和消费大国。
- ❖ 扩展：每千克奶酪是由12千克新鲜牛奶提炼而成，它浓缩了牛奶中丰富的蛋白质、钙、不饱和脂肪酸和维生素等成分。具有营养高、奶香足、不易致肥被誉为“奶品之王”

必 就工艺而言，**奶酪是发酵的牛奶**；就营养而言，**奶酪是浓缩的牛奶**。其具有营养高、奶香足、不易致肥被誉为“奶品之王”。



❖ 奶酪是由牛奶（羊奶，蒙古地区还有马奶）发展而来，首先把牛奶进行离心处理分离成凝乳（curd）和乳清（whey），其中在凝乳中加入酵母或乳酸菌，根据不同的发酵手法和贮存方式得到不同品种的奶酪。

# 奶酪的起源

- ❖ 很多传统食品都是起源于Happy Accident（幸运的意外），奶酪据说也是这样。
- ❖ 当时的人们常把动物的胃做成水袋来装水或者牛奶。某天某个人惊讶地发现袋子里的牛奶变成了一坨半固体状的东西和一些半透明的液体。这位好奇心十足的人没有把这袋牛奶扔掉，而是鼓起勇气尝了下这块固体，发现居然别有了一番风味。自此之后，奶酪就开始慢慢走进了人们的生活。





# 玛斯卡彭奶酪 (MASCARPONE)

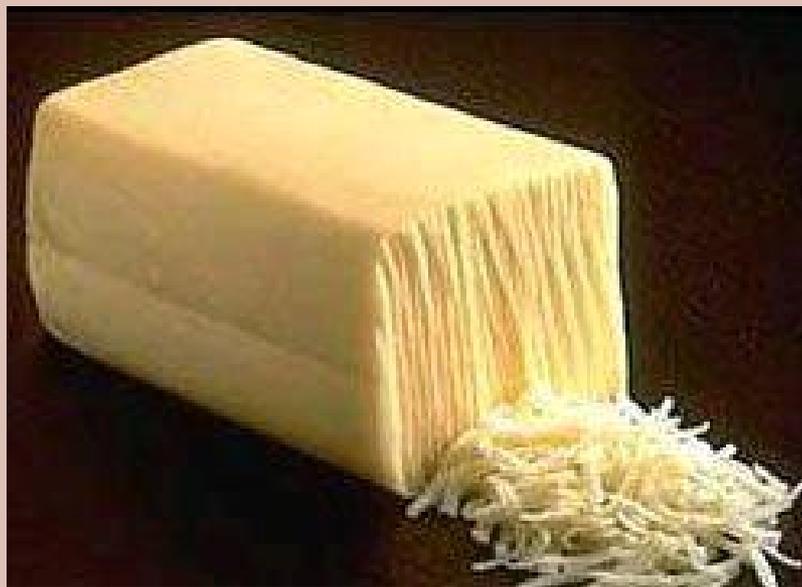
- ✎ Mascarpone名字源于西班牙“细致”的一词，原产于意大利北部的伦巴底地区，是一种**鲜的凝脂奶酪**。
- ✎ Mascarpone是制作意大利著名甜点提米拉苏 (Tiramisu) 的重要原材料，在调制酱汁时也是不可或缺的好材料。



# 马苏里拉奶酪 MOZZARELLA CHEESE

常用來做沙拉, 切片后与蕃茄、罗勒放在一起淋上橄榄油即是一道经典的意式美味开胃菜。

还有一种质地较硬、较有弹性, 适合制作Pizza的Mozzarella, 被称为 “Pizza Cheese”





# 奶酪分类

必按含水量分为：软、中软、中硬和硬四类

必1. 软奶酪（Soft cheese）：含水量高，**法国**的**布里奶酪（Brie）**就属于软奶酪，它要陈化1个月以上。适合配白诗南葡萄酒（chenin blanc）和坚果来食用。



# 软奶酪 (SOFT CHEESE)

## ❧ Brie 布里乳酪

❧ 原产法国，成品一般很大的，圆形，淡味，要在1-2天内吃完，否则它会变干，影响口感。



## 2. 中软奶酪 (Semi-soft cheese) :

- 包括修道院乳酪 (Monastery cheeses)、哈瓦帝奶酪 (Havarti) 等，含有较多水分，口感温和。
- 适合搭配**霞多利酒** (chardonnay) 以及草莓酱食用。



### 3. 中硬奶酪 (Medium-hard cheese) :

- 这是软质到硬质的过渡类型，主要有瑞士的埃曼塔奶酪 (Emmental)、格鲁耶尔奶酪 (Gruyere) 和荷兰的高达奶酪 (Gouda) 等。
- 这一类奶酪奶香浓郁，很适合搭配黑品诺葡萄酒 (Pinot Noir) 和苹果来享。

## ❖ 4. 硬质奶酪 (Hard cheese) :

---

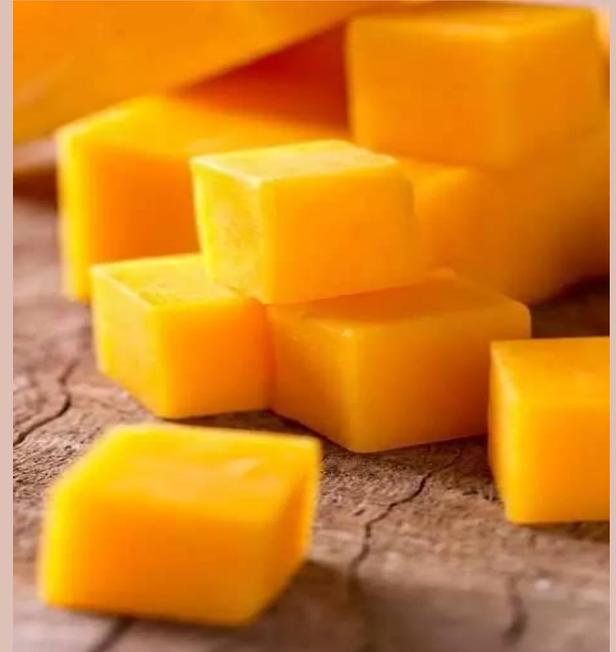
❖ 含水量低，比软奶酪陈年更久。

❖ 英国的切达奶酪 (Cheddar) 和意大利的帕尔玛奶酪 (Parmesan) 就是硬质奶酪，

❖ 一般口感略咸，有些带有气孔，适合拌沙拉，或放入汤或意粉中食用。

## ❧ 1. Cheddar 切达奶酪

❧ 在英国最普遍应用最广泛的奶酪，分为 mild, medium, sharp和extra sharp四种。Mild最为温和，奶酪体颜色呈黄色，medium味道稍强烈，Sharp和extra sharp cheese指发酵期超过12月，甚至3-5年的陈年奶酪，味道太冲！



---

✂ Cheddar 一般可以和芥末或者酸辣酱混合夹在硬壳面包里吃。当然，它也是cheeseboard里不可或缺的一部分。

✂ 把它弄成薄片或者刨丝洒在菜品上面烤一烤就能融化拉丝了。

## ❧ 1. Parmesan帕尔玛奶酪

❧ 帕尔玛奶酪又称帕玛森干酪，

❧ 原产意大利的硬质奶酪，是意大利人的家庭必备。味道微甜，醇厚。

❧ 吃法：

❧ 可以配葡萄酒直接吃也可以做成酱料，可以磨碎撒在热意大利面上也可以撒在烤箱菜里，可以撒在沙拉里还可以和水果搭配当作餐后甜点。

## ❧ 蓝纹奶酪 (Blue Mould Cheese)

- ❧ 蓝纹奶酪表面呈大理石花纹，中心部分很美味，有明显的“臭味”。
- ❧ 奶源可以是牛乳也可以是羊乳。
- ❧ 蓝纹奶酪是由内部开始熟成，经过3-6个月的发酵使**青霉菌**自然产生发酵给奶酪带来一种特殊的“香味”。



# 世界三大蓝纹奶酪：

## 1. Stilton 斯提尔顿奶酪

原产**英国**，有非常强的刺激性气体有蓝色的霉点，带有咸味，重点是很贵！一般英国人都会在圣诞节的时候才会吃，经典的吃法是配上核桃和雪利酒吃。**还可以用在酱里面，舒芙蕾里或者是做汤用。**



## 2. Gorgonzola 古冈佐拉奶酪

原产意大利的软质蓝纹芝士，味道很强烈，一般用于cheeseboard或者和水果或蔬菜搭配做开胃菜。



### 3. Roquefort Cheese 洛克福奶酪（视频）

法国奶酪之王，有一种叫拉科努羊的奶制成的蓝纹奶酪。虽说叫蓝纹奶酪，但Roquefort cheese大体呈白色，表面有蓝色脉络。口感极其辛辣且咸味十足。



# 肉制品类



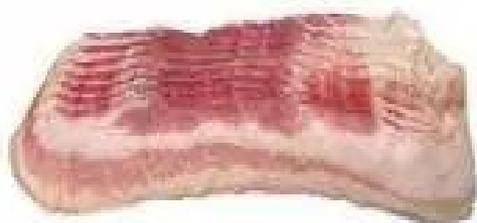
西餐的肉制品种类很多，根据其制作原料和加工方法的不同，大致可分为**培根、火腿、香肠和冷切肉**等。



# 必 1. 培根 (Bacon)

## 培根 (Bacon)

培根又称咸肉、板肉，是西餐烹调中使用较为广泛的肉制品。根据其制作原料和加工方法的不同主要有以下几种。



### 外脊培根 (back bacon)

外脊培根也称加拿大式培根 (Canadian bacon)，是用纯瘦的猪外脊肉经腌渍、风干、熏制而成，口味近似于火腿。

### 五花培根 (Streaky bacon)

五花培根也称美式培根 (American bacon)，是将猪五花肉切成薄片，用盐、亚硝酸钠或硝酸钠、香料等腌渍，风干，熏制而成。



## 爱尔兰式培根 (Irish bacon)

爱尔兰式培根是用带肥膘的猪外脊肉经腌渍、风干加工制成的，这种培根不用烟熏处理，肉质鲜嫩。



## 意大利培根 (Italian bacon)

意大利培根意大利文为“Pancetta”。是将猪腹部肥瘦相间的肉，用盐和特殊的调味汁等腌渍后，将其卷成圆桶状，再经风干处理后，切成圆片制成的。意大利培根也不用烟熏处理。



## 咸猪肥膘 (Salt pork)

咸猪肥膘是用干腌法腌制而成，其加工方法是在规整的肥膘肉均匀地切上刀口，再搓上食盐，腌制而成。咸猪肉可直接煎食，还可切成细条，嵌入用于焖、烤等肉质较瘦的大块肉中，以补充其油脂。

## 2. 火腿 (Ham)

### 火腿 (Ham)

#### 火腿 (Ham)

火腿是一种在世界范围内流行很广的肉制品。目前除少数伊斯兰教国家外几乎各国都有生产或销售。**西式火腿可分为两种类型：无骨火腿和整只带骨猪后腿火腿。**

#### (1) 无骨火腿 (Boneless hams)

无骨火腿一般是选用去骨的猪后腿肉，也可用净瘦肉为原料，用香料的盐水浸泡、腌渍入味，然后加水煮制。有的还需要经过烟熏处理后再煮制。这种火腿有圆形和方形的，使用比较广泛。

#### (2) 带骨火腿 (Boned hams)

带骨火腿一般是用整只的带骨猪后腿加工制成的，其加工方法比较复杂，加工时间长。一般是先把整只后腿肉用盐、胡椒粉、硝酸盐等干擦表面，然后浸入加有香料的盐水卤中腌渍数日，取出风干、烟熏，再悬挂一段时间，使其自熟，就可形成良好的风味。

**世界上著名的火腿品种有法国烟熏火腿 (Bayonne ham)，苏格兰整只火腿 (Braden ham)、德国陈制火腿 (Westphalian ham)、黑森林火腿 (Black Forest ham)、意大利火腿 (Prama) 等。**火腿在烹调中即可作主料又可作辅料，也可制作冷盘。



意大利火腿



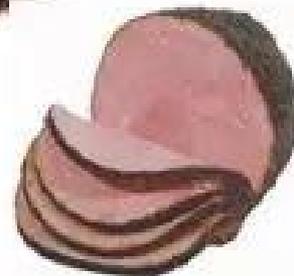
苏格兰整只火腿



法国烟熏火腿



德国陈制火腿



黑森林火腿

## 3. 香肠 (sausage)

### 香肠 (sausage)

香肠的种类很多，仅西方国家就有上千种，主要有冷切肠系列，早餐香肠系列、色拉米肠系列、小泥肠系列，风干肠、烟熏香肠及火腿肠系列等。其中生产香肠较多的国家有德国和意大利等。

制作香肠的原料主要有：猪肉、牛肉、羊肉、火鸡、鸡肉和兔肉等。其中以猪肉最普遍。一般的加工过程是将肉绞碎，加上各种不同的辅料和调味料，然后灌入肠衣，再经过腌渍或烟熏、风干等方法制成。

**世界上比较著名的香肠品种有：**德式小泥肠 (Bratwurst)、米兰色拉米香肠 (Milan salami)、维也纳牛肉香肠 (Viennese sausage)、法国香草色拉米香肠 (French herb salami) 等。香肠在西餐烹调中可做沙拉、三明治、开胃小吃、煮制菜肴，也可作热菜的辅料。



色拉米香肠



维也纳牛肉香肠



德式小泥肠

# 西餐原料知识

