

西餐常用食品材料

西餐烹飪中所使用的食品材料種類眾多。由於大多屬於進口食品，且中譯名稱未經統整，常令消費者產生混淆，導致採購上的錯誤與不便。為此，本章將其原文附於中譯名稱之後，以利消費者在採購上的辨識。

談及食品的分類，本章依食品之屬性予以分類，將西餐常用食品材料歸納成蔬菜類（Vegetables）、水果類（Fruit）、蛋類（Eggs）、乳製品（Dairy Products）、油脂類（Fats & Oils）、核仁類（Nuts）等，以下將分述這些西餐烹飪常用食品特性、類別與用途。

一、蔬菜類（Vegetables）



蔬菜類屬於草本植物，部分可食或是全部可食。可食部分包括葉子、莖、根部、種子以及花朵等。在西餐烹調當中，常被用來增添風味、增加菜餚的顏色以及搭配各種肉類食材的功能。多數的蔬菜需經過烹調後才能食用，不若水果常是生食的。由於健康養生的觀念盛行，蔬菜類的纖維質可促進腸胃蠕動，並具有抗癌之效果，近年來蔬菜類更成為主食。近日，行政院衛生署更推出「週一無肉日」，建議人們多吃蔬菜，常保健康。

蔬菜常被人們以鹹食來烹調。有些蔬菜（如：番茄、漿果類）常被人視為水果，只因為這些水果多半不具甜味！西餐烹調中所常見的蔬菜可分為九大類，以下分別介紹：

（一）高麗菜類（Cabbages）

此類蔬菜的可食範圍很廣，包括頂部、葉子以及花朵部分。常見的有以下幾種：

1. 綠花椰菜（Broccoli）

可食部分為花，有著厚實的莖部以及藍灰色的葉子，整個可食的部分像是一顆顆的花朵。綠花椰菜可以生吃，也可用蒸、炒的方式烹調。供應方式可熱可冷。中央厚實的莖部常被用來慢煮成湯類。花椰菜的葉子部分通常不食用。

2. 白花椰菜（Cauliflower）

為高麗菜家族之王，如同綠花椰菜，可食部分為花。可以整株拿去烹調，或是切成小朵小朵以蒸或炒的烹調方式處理。





3. 高麗菜及紫高麗菜（Green and Red Cabbage）

高麗菜在歐洲烹調歷史當中，佔有重要的角色。高麗菜有著大型、厚實、圓形的層層包裹狀的葉子。葉子的觸感如蠟狀般的光滑。

紫高麗菜則是比綠高麗菜葉口感來得硬。高麗菜可以生吃，或是拿來做成湯或是燉菜（Stew）。西餐烹調中，常將高麗菜葉包裹著餡料，以蒸的方式烹調成高麗菜捲。

4. 中國白菜（Chinese Cabbage）

生長地為亞洲地區。葉子上有著厚實的白色莖脈，其顏色比高麗菜來得淺。大白菜葉子的口感要比高麗菜來得軟，且具有較多的水分。

大白菜可存放的時間很長，可生食做為泡菜，或是以蒸或炒的方式。



（二）水果蔬菜類（Fruit & Vegetables）

1. 酪梨（Avocado）



為梨形狀，有著硬厚、深黑色的外皮。鵝黃色的果肉中，有著一個很大的，不可食、橢圓形的種子。酪梨屬於採摘後才熟化的蔬菜類，通常在食用前會放置於冰箱一到兩天使其軟化。

酪梨搭配海鮮類或是貝殼類、禽肉類食材十分適合。由於切開後很容易產生褐變作用（Browning），所以切開後若沒有馬上使用完，則須以包鮮膜包裹存放，以免果肉表面有不好看的顏色。

2. 茄子（Eggplant）

茄子有兩種品種亞洲種以及西方品種，介紹如下：

（1）亞洲品種：不是圓形的，就是細長形的，有著一層淺紫色的外皮。

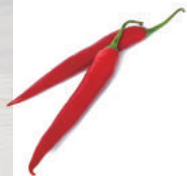
（2）西方品種：常見於美國地區，其形狀為梨形，外皮為深紫色。兩種茄子皆具有花青素，其本身味道較淡，但烹調過程中會吸收其他食物的氣味。在西餐烹調中常拿來碳烤（Grill）、烘烤（Bake）、炒或是油炸等方式。



3. 椒類 (Peppers)

哥倫布發現新大陸後，因為椒類特殊的氣味而將之命名為「Pepper」。椒類有甜椒以及辣椒，值得注意的是，椒類與胡椒類 (Peppercorn) 並不相關。以下介紹兩品種的椒類：

- (1) 甜椒類：有著圓形如鈴鐺狀的外觀，內部為中空狀，內部有著細小的種籽，甜椒的內部有著白色的莖膜，有著脆脆的口感。常見的甜椒有綠色、黃色、紅色以及橘色等。甜椒類可以生吃、碳烤或是烘烤、油炸或是將其中心挖空填餡烹調。
- (2) 辣椒類：常見於亞洲、墨西哥以及拉丁美洲的烹調中。口感具有辣味，人們常將辣椒曬成辣椒乾，其辣味更勝新鮮辣椒。選擇辣椒時，宜選擇外表光滑無皺褶為佳。辣椒中心挖空填餡，或是做為配菜或是調味用。



4. 番茄類 (Tomatoes)

番茄有很多形狀以及顏色，通常為綠色、紅色或橘色或金黃色，其形狀從橢圓形、圓形，各種大小的形狀皆有。

番茄廣泛運用於沙拉、湯類、醬汁以及烤類菜餚。番茄類可以生吃、碳烤或是烘烤、醃漬。選擇番茄時，宜選擇外表光滑無皺褶為佳。

(三) 瓜類 (Squashes)

小黃瓜可分為醃漬類以及切片類兩種。醃漬類的小黃瓜在生的時候具有苦澀味，適合以醃漬方式處理。切片類小黃瓜則可生食，常為沙拉的主要材料。選擇沙拉時宜挑果肉堅實，但不要太硬，顏色鮮綠不呈黃色、表面沒有軟軟的斑點。

(四) 綠色蔬菜類 (Greens) 以及生菜類

綠色蔬菜可以生食，也可烹調。蔬菜類食材已廣泛被運用在亞洲、印度、地中海以及部分南美區域的料理中。許多綠色蔬菜具有強烈的、辛辣的氣味，例如芥末、酸模、菠菜以及蘿蔔。具有溫和氣味的綠色蔬菜則通常用來生食，包括萵苣類的蔬菜。

綠色蔬菜含有大量的水分，烹調之後水分流失，會造成體積收縮。在選購綠色蔬菜時，宜選擇葉嫩、柔軟具有鮮豔顏色者為宜。以下介紹常見的綠色蔬菜：

1. 芥末 (Mustard)

為高麗菜家族的一員，在歐洲人移民美國大陸時被帶往美洲地區。

芥末葉為深綠色，尾端呈捲區狀，口感帶有點苦味。芥末常被用來製作沙拉，或用來作為裝飾。

2. 酸模 (Sorrel)

常被用來製作成湯類、醬汁、沙拉或是搭配其他蔬菜。酸模很適合搭配魚肉及肉類菜餚。酸模在水煮後會產生泥狀組織。

選擇酸模時，以葉面完整，綠色不帶黃為主。

3. 菠菜 (Spinach)

生長於寒冷地區，為一種快速生長的蔬菜。葉面呈深綠色，帶有細梗。菠菜可以生吃，或是以水煮、炒的烹調方式處理。菠菜也常被用來作為包裹餡料的食材。

由於菠菜生長於沙土中，本身具有濃厚的沙土味，須反覆於水中漂洗以去除土味。

選購菠菜時宜選擇葉面脆、深綠色不帶黃為主。

常見的生菜類有下列幾種：

1. 蘿蔓葉 (Romaine)

屬於高莖類，如包心菜葉大且厚，暗綠色、口感脆。蘿蔓心為淺綠色，但仍有脆感。因為味道濃厚，可忍受氣味強烈的食材，例如大蒜、帕馬森乳酪、乳酪等。

2. 比利時苦白菜 (Belgian Endive)

外形成瘦長橄欖形，葉片一瓣一瓣有如船狀。口感略帶苦味，烹調時以烤或燉、碳烤方式，適宜搭配肉類與禽類菜餚，或作為沙拉的盛裝器。

3. 紅高麗菜 (Radicchio)

外型很像紫高麗菜，但其顏色更紅。很適合做為沙拉，加入什錦沙拉中，或以燉烤方式處理。

(五) 菇蕈類 (Mushrooms) 及松露 (Truffles)

菇蕈類有很多種類，由於菇菌類具有孢子，容易藉由空氣散播到各地。且由於菇菌類 80% 為水分，所以容易發霉。

菇菌類也常被用來脫水乾燥，烹調時泡水至軟即可。選擇菇菌類時，宜選購表面乾淨，沒有霉斑或白點者。

松露號稱植物界的「黑鑽石」，因為稀少，價格昂貴所致。常見的松露有黑松露以及白松露兩種，松露具有濃郁的氣味，尤其是白松露。

松露常用來加入湯類、醬汁以及義大利麵點中，以增加菜餚的風味，或是加入肉醬餅 (Pâtés)、蛋類菜餚中。



（六）洋蔥類（Onions）

洋蔥類為具有強烈氣味的蔬菜，屬於百合家族的一種。洋蔥類多半具有類似草狀或是管狀的綠葉。此類蔬菜因為其強烈的味道，所以常用來提增氣味之用。以下介紹常見洋蔥家族的蔬菜：

1. 洋蔥（Onion）

洋蔥的種類及大小很多樣，形狀愈小的氣味愈濃烈，愈大者氣味較甜也較溫和。在西餐烹調中，洋蔥是一不可或缺的材料，也是調味蔬菜（Mirepoix）的主材料。

洋蔥經過油炸後可成為一道副菜，或用於製作洋蔥湯或燉菜之用。



2. 大蒜（Garlic）

大蒜廣泛被運用於很多國家的料理中。全世界的大蒜種類超過 300 種，但有三種主要的種類：一種是純白色，有著強烈氣味者；另一種為乳白色，同樣帶有強烈氣味者；第三種為墨西哥品種，狀如蘋果，其氣味較為溫和。

一球大蒜中含有許多瓣的大蒜。大蒜外有一層薄皮，使用時須將皮去除。通常在烘烤的烹調中會使用整顆大蒜，在其他烹調方法中，通常將之拍碎，或是切末處理。選購大蒜時，宜選擇形狀完整、結實，表皮光滑者為佳。

3. 青蒜（Leek）

長相如大型的青蔥，但蔥白的部分較青蔥大且硬，其氣味較青蔥甜以及濃郁，但比洋蔥溫和。青蒜可用來烘烤、燉或是碳烤成為一配菜，或是加魚湯類、醬汁類調味用。選購青蒜時，宜選擇莖葉部分堅實、避免綠葉部分乾枯為宜。

洋蔥與大蒜是西餐烹調中不可或缺的辛香料蔬菜之一。

（七）種子及豆莢類（Seeds & Pods）

此類蔬菜包括玉米、豆莢類以及秋葵等。介紹如下：

1. 玉米（Corn）



玉米仁如同豆類一樣，為一種種子植物。玉米中心有一不可食之硬核，外層有葉子包裹，並帶有如髮絲狀之玉米鬚。烹調玉米時，須將玉米葉及鬚去除。玉米可以烤、碳烤、水煮或是蒸的方式烹調，也可將玉米粒削下食用。選購玉米以形狀如耳朵般、觸感堅實為主，避免選到玉米前端枯萎者。

2. 豆莢類 (Pods)

此類蔬菜皆具有豆莢，種類眾多，有些豆莢部分可食，有些則食用部分為豆仁，以下介紹常見之豆莢類：

(1) 四季豆 (French Bean)

豆莢及豆仁部分皆可食，烹調時須撕除豆莢兩側之細莖。四季豆可以蒸、炒的方式烹調，也可加入湯中或與燉菜類一起烹調，可熟食也可冷食。選購時以淺綠色沒有褐斑為主。較大型的四季豆口感會較為苦、澀。



(2) 豌豆 (Pea)

由於豌豆在採收後很容易喪失其味道，所以常以冷凍或罐裝處理。烹煮豌豆不宜太熟，否則口感會太軟爛。豌豆常被用來搭配燉肉。選購時以豆莢飽滿有水分為宜。

(3) 荷蘭豆 (Snow pea)

豆莢呈扁平狀，顏色較豌豆為淺。食用前須撕除豆莢兩側之細莖。可以生食、川燙、蒸或炒的方式處理。

(4) 秋葵 (Okra)

秋葵最早出現於非洲菜餚中，因為黑奴以及戰俘而將秋葵帶入美洲大陸，其氣味比蘆筍溫和。秋葵不能生吃，可以醃漬、煮、蒸以及油炸方式處理。

(八) 根莖類 (Roots)

為植物地下莖的部分，須儲存於室溫中，以下介紹常見之地下莖蔬菜：

1. 蕪菁 (Beet)

外皮長得像地瓜，但其肉為深紅色。蕪菁可以水煮方式作為沙拉、湯以及烤菜。選購時以觸感堅實為宜。

2. 胡蘿蔔 (Carrot)



為西餐烹調中最常用的蔬菜之一，身形為瘦長型（臺灣品種的胡蘿蔔則較為圓胖），深橘色，帶有溫和的甜味。胡蘿蔔可被切割成各種形狀，它同時也是調味蔬菜 (Mirepoix) 的主材料之一。烹調時可以水煮、烤、碳烤方式處理。選購時以觸感堅實為主、表皮光滑、形狀完好為主。

3. 蘿蔔 (Radish)

具胡椒味，有脆感，外皮顏色包括白色、紅色以及黑色，內部為白色。大部分的蘿蔔可以生食，選購時以觸感堅實為主、表皮無皺褶，內部不空心為宜。



(九) 細莖類 (Stalks)

1. 朝鮮薊 (Artichokes)

由義大利及西班牙移民者將之傳入美洲大陸。嫩軟的朝鮮薊整株可食，較成熟者，因為內部會產生泥糊狀，所以必須去除之。常用的烹調方法為慢煮、蒸等方式，並佐以檸檬汁、大蒜奶油以及荷蘭汁 (Hollandaise Sauce)。內心的部分可與外部分開烹調，用以做為沙拉、打泥後填餡，或成唯一配菜。

2. 蘆筍 (Asparagus)

為百合花家族的一員、顏色為淺綠，尖端有鱗片狀的小葉子。大型且較老的蘆筍口感較老、較柴。可用於作湯、可生食、蒸、炒以及烤的烹調方式。

3. 西洋芹 (Celery)

最早為一藥材植物，淺綠色，具有線狀凹槽之莖部。可生食，或作為沙拉、炒、燉或作為一副菜。選購時以清脆不乾枯為主。

二、水果類 (Fruit)

(一) 漿果類 (Berries)



小的果實，有著薄薄的外皮，用於醃漬、湯或是沙拉之中。漿果類水果一旦採收後就不會再熟，是以在選購上以顏色鮮豔，無皺褶，並避免表面具有白色灰霉狀。漿果類常見的水果有黑莓 (Blackberry)、藍莓 (Blueberry)、小紅莓 (Cranberry)、覆盆子 (Raspberry) 等。

(二) 柑橘類 (Citrus)

外部為一厚皮，具有苦味以及特殊之香氣。此類植物包括檸檬、萊姆、葡萄柚等，烹調中常將柑橘類水果做為去腥、裝飾用。可生吃或做為水果沙拉。或將外皮刨成皮絲 (Zest) 做為菜餚之裝飾。



（三）葡萄類（Grapes）

全世界單一種類數目最多之品種，外皮薄，果實累累成串，顏色由淺綠到深黑的品種皆有。生吃或水果沙拉、甜點或搭配乳酪食用。

（四）瓜果類（Melons）

如同蔬菜類的南瓜與小黃瓜一般，瓜類屬於葫蘆科（**Gourd**）家族的一員。瓜果類基本上可分為兩類：甜瓜類（**Sweet Melon**）以及西瓜類（**Watermelon**）。甜瓜類的外皮有光滑以及網紋兩種，果肉又有橘色、白色以及綠色等。西瓜則有綠色帶有花紋的厚皮，內部果肉有紅色及黃色兩種。

瓜果類 90% 為水分，烹調後會破壞其組織，產生泥狀的質地，多為切片，或搭配檸檬汁食用，也可將其打汁成為冰沙（**Sorbet**）或湯類。常見的瓜果類有哈密瓜（**Honeydew Melon**）、網紋香瓜（**Cantaloupe**）、光面洋香瓜等。



（五）果核類（Pome）

果核類為木本水果，有曾有一薄皮，堅實的果肉，中間有一果核者，此類水果有蘋果及梨子。蘋果應該是最普遍的水果，因為其方便、易取得，用途廣所致。蘋果可生吃、入菜，做成甜點並廣泛運用於麵包、蔬菜、禽類及豬肉類菜餚。蘋果的品種很多，在歐洲可分為生食類以及烹調類蘋果兩種。選購蘋果時，宜挑選表皮光滑、無破皮，果肉堅實為佳。梨子為薔薇科木本植物，原產於歐洲及亞洲。多半為生食，西餐烹調中也常將梨子做成甜點或搭配乳酪，尤其是藍紋乳酪（**Blue Cheese**）。常見的亞洲梨子有溫帶梨（如：二十世紀梨、新世紀梨）、低海拔冬梨、高接梨（如：豐水梨）等。選購梨子時宜選果型正常、果皮光滑、臍部寬圓，飽滿有重量為主。

（六）硬核類（Stones）



此類水果的特徵為外層有一薄皮，果肉軟，果肉中間有一硬核。此類水果因為保存不易，建議在食用前才清洗，以免造成腐爛。常見的硬核類水果，如櫻桃（**Cherry**）、杏桃（**Apricot**）、桃子（**Nectarine**）、桃子（**Peach**）、李子（**Plume**）。

（七）熱帶水果（Tropicals）

產於熱帶地區，多半生吃不經過烹調，由於氣味濃郁，十分適合搭配辛辣的肉類、魚類以及禽類菜餚。常見的熱帶水果有香蕉（Banana）、棗類（Date）、奇異果（Kiwi）、芒果（Mango）、木瓜（Papaya）、百香果（Passion Fruit）、鳳梨（Pineapple）。



三、蛋類（Eggs）



蛋類依其構造而言，可分成蛋殼（占 10%）、蛋白（占 60%）、蛋黃（占 30%），以及繫帶（或稱卵帶）四部分所構成。就營養成分而言，蛋類富含蛋白質、脂溶性維生素 A、D、E、K 以及水溶性維生素 B 群、礦物質鐵、硫等。蛋黃營養雖豐，但它也富含膽固醇，對於某些族群（例：銀髮族或是肥胖者、血脂肪高者）而言，食用量上宜多注意。

值得一提的是，蛋黃的顏色有深有淺，此乃雞隻品種不同所致，但顏色深淺與品質無關！至於蛋類在美國有所謂的分級制，依氣室大小、蛋黃及蛋白黏濃度共分 AA、A 及 B 三級，其特徵如下：

AA 級：去殼後蛋液擴散面積很小，蛋白厚、清澈且堅實、繫帶凸出，蛋黃堅挺而高，蛋殼未破。

A 級：去殼後擴散面積稍大、蛋白清澈、繫帶凸出，蛋黃高、蛋殼未破。

B 級：去殼後擴散面積大，蛋白稀稀水水的，蛋黃塌塌的。

至於蛋類的選擇及貯存方式，宜選購蛋殼粗糙、無破裂，在日光燈下看，氣室小，拿在手上輕輕搖動，內無晃動的聲音，上述 AA 級及 A 級蛋特徵者為佳。蛋的貯存條件，宜置於 4°C 以下，相對濕度 70 ~ 80%，是以宜放置冷藏庫貯存。由於蛋極易吸附其他食物的氣味，所以最好放置冰箱的蛋架上，鈍端朝上放置，不宜與氣味強烈的食物置放在一起。若冷藏方式適當，蛋可貯存 4 ~ 5 週左右。



四、乳製品 (Dairy Products)

此類產品包括奶類以及以奶製成的產品，如奶油 (Butter)、鮮奶油 (Cream) 發酵乳品 (Cultured Dairy Products) 及乳酪 (Cheese) 等。以下詳述其性質與分類。

(一) 鮮奶 (Fresh Milk)

提到鮮奶，大家常指的是牛奶，由於它營養豐富，是使用率極高的食品。市售的牛奶有以下的種類及性質。

1. 全脂奶 (Whole Milk)

指完全來自於乳牛乳汁的產物，且沒有去除或增加任何物質於其中。含 88% 的水分，3% 乳脂肪，8.25% 乳糜粒 (Milk Solid，指蛋白質、乳糖及礦物質等奶類中細小的固體物質)。

鮮奶自乳牛身上擠取後，稱為生乳 (Raw Milk)，生乳是不可直接食用的，而須經過加工過程，才予以販售及飲用。常用加工技術如下：

- ※ 巴斯德滅菌法 (Pasteurization)：又稱低溫殺菌法。鮮奶加熱至 161 °F (72°C)，殺死足以致病的細菌，但鮮乳本身營養素不受影響。
- ※ 高溫滅菌法 (Ultra Pasteurization)：鮮乳加熱至 275 °F (135°C) 2 ~ 4 秒滅菌。此方式用於製造打發用鮮奶油 (Whipping Cream)。
- ※ 超高溫消毒法 (Ultra High Temperature)：滅菌條件在 280 ~ 300 °F (138 ~ 150°C)，2 ~ 6 秒。經此種滅菌方式之鮮奶，可於室溫下貯存，不需冷藏。
- ※ 均質化處理 (Homogenization)：係將全脂牛奶中的乳脂肪粒的尺寸縮小，且浮升於乳汁表面形成一層皮膜。
- ※ 乳脂肪的去除 (Milkfat Removal)：在某些族群對於全脂乳的乳脂肪是承受不起的，是以在加工過程中，有低脫奶 (Low-fat Milk) 及脫脂奶 (Skim Milk) 的加工乳製品問市。

2. 低脂奶 (Low-fat Milk)

係生乳使用離心分離法將乳脂肪減少所產生的乳製品，其乳脂肪含量在 0.5 ~ 2% 之間，並添加維生素 A 於其中。

3. 脫脂奶 (Non-fat Milk or Skim Milk)

亦使用離心分離法所產生，使其乳脂肪含量在 0.5% 以下，並添加維生素 A。