【牛排】

牛排，或稱牛扒，是塊狀的牛肉，是西餐中最常見的食物之一。牛排的烹調方法以煎和燒烤為主。

清末小說中已出現「牛排」、「豬排」等西菜菜名，可能是因形似上海「大排」（豬丁骨），故名「排」。而在上海話裡，「排」發[ba]音，疑被廣東人誤聽為「扒」[pa]，因此又作牛扒。

而英語中表示牛排的「steak」一詞則源自古諾爾斯語詞「steik」，後者意即烤牛肉。

[生熟程度]

有別於其他大部份熟食，牛排通常不會煮至全熟，而是可以以個人喜好調較生熟程度。生熟程度以奇數區分，主要分為：

全生（Raw）：完全未經烹煮的生牛肉，這種做法只會用在某些菜式例如韃靼牛肉、基特富（Kitfo，衣索比亞菜餚）或生牛肉沙拉。

一分熟（Rare）：僅表面煎熟，呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約48.9 °C（120 °F）。

三分熟（Medium-Rare）：外圍呈灰褐色，剖面為血紅色，核心溫度約52.2 °C（126 °F）。

五分熟（Medium）：外圍呈灰褐色，剖面為粉紅色，核心仍有血紅色，溫度約57.2 °C（135 °F）。

七分熟（Medium-Well）：大部分呈灰褐色，核心為粉紅色，溫度約62.8 °C（145 °F）。

全熟（Well-Done）：表面稍微烤焦，剖面完全為灰褐色，核心溫度約73.9 °C（165 °F）。

【義大利麵】

考古學家考證，在義大利中部一個公元前4世紀的伊特魯裏亞人的墓穴裡發現有義大利麵。喜好美食的義大利人針對了義大利麵作法投注了包羅萬象的巧思，讓義大利麵成為今日做法最多樣化的西式麵食之一。 義大利麵幾乎是義大利的同義詞，而且義大利餐廳的菜單上超過一半都是義大利麵。

不過歷史上的說法好像不像是這樣，因為義大利人並沒有發明麵食，更有可能是七千年前中國人發明了義大利麵這樣的麵食，另外也有證據指出利比亞人發明了通心粉形式的義大利麵。

[義大利料理]

義大利麵

通心麵

義式寬麵

耳型通心麵

義式細麵

義大利方餃

義大利餃

義大利小型餃

煙花女麵

螺旋麵