

A vibrant, colorful spread of various dishes including seafood, bread, and vegetables, presented in a rustic, wooden setting. The image shows a variety of food items such as a bowl of soup, a plate of bread, a dish of seafood, and a plate of vegetables, all arranged on a wooden table. The lighting is warm and the colors are rich, creating an inviting atmosphere.

頭盤與湯

1. 頭盤（開胃）：冷盤或熱盤、量少，冷盤居多。一般都有特色風味，以鹹和酸為主，數量少，質量較高。



2. 湯：主要是鹹或酸，有清湯、奶油、蔬菜、冷湯，湯通常較濃。冷湯的品種較少，有德式冷湯、俄式冷湯等。



副菜與主菜

3. 副菜（易消化）：水產、麵包、蛋。因為魚類等菜餚的肉質鮮嫩，比較容易消化，所以放在肉類菜餚的前面，講究使用的調味汁。



4. 主菜：肉類、牛排為主（不是回教徒）有熟成和烹飪兩種方式。牛排烹調方法是烤、煎、鐵扒，禽類菜餚烹調方法是煮、炸、烤、燜。



蔬菜

5. 蔬菜（和主菜一起上）：通常是以沙拉的形式，常見的有生菜、黃瓜、紫甘藍、番茄和蘆筍等。有時也有炒熟的蔬菜。蔬菜類菜餚在西餐中稱為沙拉。和主菜同時服務的沙拉，稱為生蔬菜沙拉，還有一些蔬菜是熟的，如花椰菜、煮菠菜、炸土豆條。



甜品



6. 甜品：通常是布丁、乳酪、煎餅、蛋糕、水果、冰淇淋。甜品包括所有主菜後的食物。



咖啡或茶



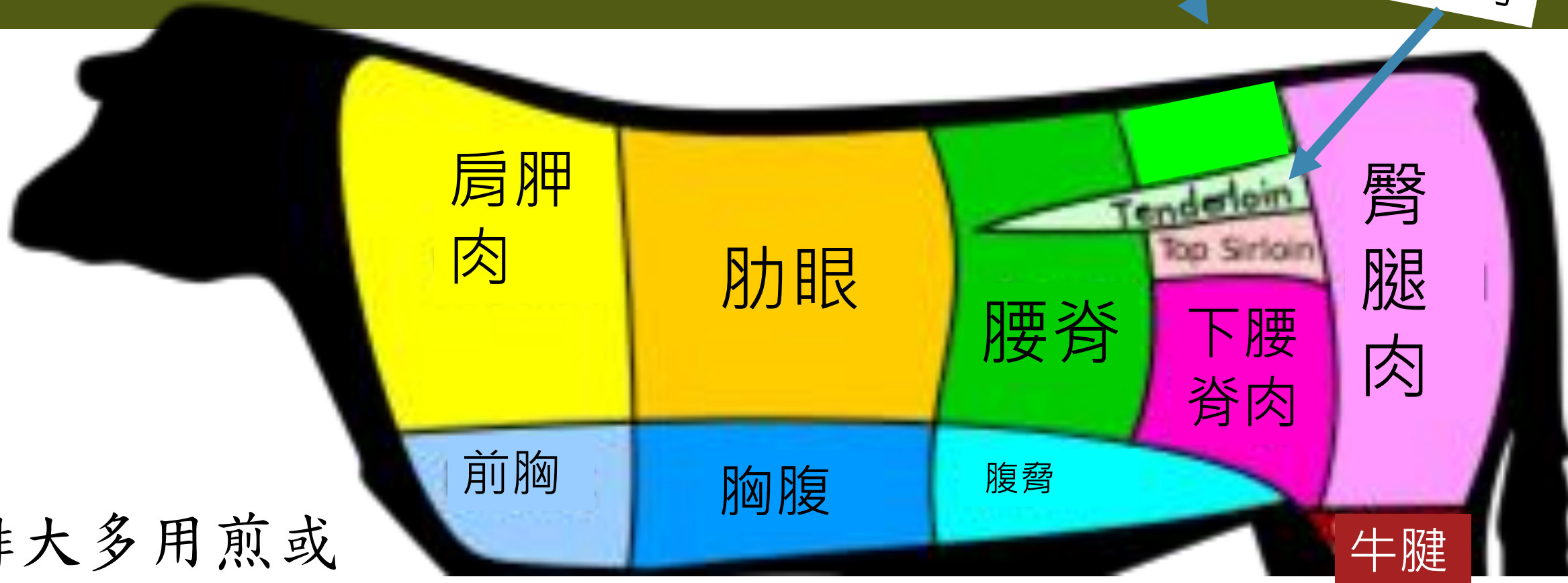
7. 咖啡或茶（幫助消化）：
一般加糖或淡奶油，茶點
則是加檸檬片和糖。



延伸討論：牛排

沙朗牛
排

腰內肉



牛排大多用煎或
炭烤來烹煮

牛排的種類有菲力、T骨、肋眼、紐約客、莎朗、牛腹脅肉、牛肩、牛小排。

延伸討論：牛排

熟度會影響牛肉風味與口感，牛肉熟度如圖，從一分熟到全熟，三分熟時，肉質甜度最佳的有菲力牛排。

五分熟時，風味口感很棒的種類有：肋眼、紐約客。

七分到全熟間牛肉能充份表現焦香氣的牛排有牛小排。

熟度也會影響肉質的硬度。



