



二维码视频厨房

开胃头盘 / 美味主菜 / 花样主食 / 营养沙拉

# 扫一扫，“码”上学做 西餐

自己在家也能轻松完成的人气西餐  
“码”上扫一扫，体验烹饪真人秀，高清烹饪视频同步学

甘智荣 主编



扫一扫二维码  
人气西餐  
视频同步学



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

# 扫一扫,“码”上学做 西餐

甘智荣 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

扫一扫,“码”上学做西餐/甘智荣主编. —哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5388-8537-8

I. ①扫… II. ①甘… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224669号

## 扫一扫,“码”上学做西餐

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO XICAN

- 
- 主 编 甘智荣  
责任编辑 赵春雁  
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 金版文化·伍 丽  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143  
网址: www.lkcsbs.cn www.lkpub.cn
- 发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16  
印 张 15  
字 数 220千字  
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8537-8/TS · 644  
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 01

## PART

### 你需要了解的西餐知识

- 002 ... 西餐的定义
- 003 ... 西餐的特色工具
- 005 ... 西餐的特色食材
- 006 ... 西餐的特色香草
- 007 ... 西餐的基本调料
- 008 ... 西餐礼仪



# 02

## PART

### 先上几道开胃头盘

- 012 ... 莼萝草烤带子
- 013 ... 葡式烤青口
- 014 ... 香辣青鱼
- 015 ... 烤银鳕鱼
- 016 ... 罗勒烤鲈鱼柳
- 017 ... 莼萝草烤三文鱼
- 018 ... 莼萝草烤银鳕鱼
- 019 ... 虾仁土豆泥
- 020 ... 芝士焗龙虾
- 021 ... 蒜蓉香草牛油烤龙虾
- 022 ... 培根虾卷
- 023 ... 培根玉米笋卷
- 023 ... 金针菇培根卷
- 024 ... 瑞典肉丸
- 025 ... 炭烤菠萝肉串
- 026 ... 烤金菇牛肉卷
- 027 ... 香橙烤鸭胸
- 028 ... 孜然烤洋葱
- 029 ... 黑胡椒土豆片
- 030 ... 海鲜牛奶烩西蓝花
- 031 ... 黄油烤玉米笋
- 031 ... 奶酪嫩烤芦笋
- 032 ... 焗烤口蘑鹌鹑蛋
- 033 ... 香煎杏鲍菇
- 034 ... 奶油烩蘑菇
- 035 ... 蒜香烤口蘑
- 036 ... 芝士鸡腿





# 03

## PART

各色美汤，  
紧随其后



- 038 ... 西式玉米浓汤
- 039 ... 西式洋葱南瓜玉米汤
- 040 ... 南瓜蔬菜浓汤
- 041 ... 南瓜奶油浓汤
- 042 ... 南瓜胡萝卜浓汤
- 043 ... 南瓜芦笋奶油汤
- 044 ... 奶油芦笋汤
- 045 ... 法式洋葱汤
- 046 ... 番茄洋葱汤
- 047 ... 培根土豆浓汤
- 048 ... 西红柿土豆浓汤
- 049 ... 法式紫薯浓汤
- 050 ... 西蓝花浓汤
- 051 ... 豌豆奶油浓汤
- 052 ... 意大利蔬菜汤
- 053 ... 蔬菜罗宋汤
- 054 ... 西班牙冷汤
- 055 ... 奶油胡萝卜汤
- 055 ... 香菇牛奶汤
- 056 ... 鸡蓉玉米奶油浓汤
- 058 ... 奶油蘑菇汤
- 060 ... 奶油蘑菇火腿浓汤



# 04

## PART

美味主菜  
一样一样来

- 062 ... 香草牛仔骨
- 063 ... 烤黑椒西冷牛排
- 064 ... 茴香粒烧牛柳排
- 065 ... 口蘑芦笋牛排
- 066 ... 芦笋牛肉卷
- 067 ... 红烩牛肉
- 068 ... 红酒煮牛肉
- 069 ... 黑椒羊排
- 070 ... 烤羊全排
- 072 ... 香草烧羊排
- 074 ... 炭烤肉排
- 075 ... 炸黑椒猪排
- 076 ... 蜜汁烤带骨猪扒
- 077 ... 蜜汁猪扒
- 078 ... 红酒烩鸡肉
- 080 ... 迷迭香烤鸡脯肉
- 081 ... 蓝带鸡扒
- 082 ... 香煎意大利芹黄油鸡排



083 ... 迷迭香煎鸡腿

084 ... 黑椒烤鸡腿

085 ... 香煎鳕鱼

086 ... 辣烤沙尖鱼

087 ... 香煎三文鱼

088 ... 奶香果蔬煎三文鱼

089 ... 橄榄油浸三文鱼

090 ... 香菜黄油烤明虾

091 ... 蒜蓉迷迭香烤虾

092 ... 意式茄子炒蘑菇



# 05

## PART

### 巧做主食花样多

094 ... 培根鲜虾意大利面

096 ... 奶油芦笋烩意面

097 ... 肉酱空心意面

098 ... 香草鸡腿意大利面

099 ... 西红柿奶酪意面

100 ... 培根披萨

102 ... 黄桃培根披萨

104 ... 火腿鲜菇披萨

105 ... 奥尔良风味披萨

106 ... 奶香吐司

108 ... 全麦吐司

109 ... 胡萝卜吐司

110 ... 火腿鸡蛋三明治

112 ... 鸡蛋培根三明治

113 ... 西红柿金枪鱼三明治

114 ... 汉堡包

116 ... 罗宋包

118 ... 牛角包

119 ... 法棍面包

120 ... 培根可颂

122 ... 火腿可颂

124 ... 葡萄干可颂

126 ... 贝果干酪

127 ... 甜甜圈

128 ... 柠檬司康

130 ... 红豆司康

132 ... 香葱司康

133 ... 蔓越莓司康

134 ... 可可松饼

136 ... 奶油松饼

138 ... 格子松饼





# 06

## PART

### 沙拉，西餐中的调味小吃



- 140 ... 橘子香蕉水果沙拉
- 141 ... 葡萄苹果沙拉
- 141 ... 橙香蓝莓沙拉
- 142 ... 酸奶水果沙拉
- 143 ... 猕猴桃大杏仁沙拉
- 144 ... 菠菜沙拉
- 145 ... 西蓝花沙拉
- 146 ... 胡萝卜玉米沙拉
- 147 ... 胡萝卜大杏仁沙拉
- 148 ... 香草芦笋口蘑沙拉
- 149 ... 生菜紫甘蓝沙拉
- 150 ... 西红柿沙拉
- 151 ... 西红柿奶酪沙拉
- 152 ... 葡萄柚西芹沙拉
- 153 ... 玉米黄瓜沙拉
- 154 ... 生鲜蔬菜沙拉
- 155 ... 柠檬彩蔬沙拉
- 156 ... 满园春色沙拉
- 157 ... 甜橙果蔬沙拉
- 158 ... 燕麦片果蔬沙拉
- 159 ... 什锦蔬果沙拉
- 160 ... 蛋黄土豆泥沙拉
- 161 ... 鸡蛋沙拉
- 162 ... 德式土豆鸡蛋沙拉
- 163 ... 鸡蛋水果沙拉
- 164 ... 鸡肉沙拉



# 07

## PART

### 再来一份精致甜点



- 166 ... 红茶布丁
- 168 ... 焦糖布丁
- 169 ... 鸡蛋布丁
- 170 ... 奶油泡芙
- 172 ... 脆皮泡芙
- 174 ... 轻乳酪蛋糕
- 175 ... 红豆乳酪蛋糕
- 176 ... 香草蛋糕
- 178 ... 布朗尼蛋糕
- 180 ... 可可戚风蛋糕
- 182 ... 芒果慕斯蛋糕
- 183 ... 樱桃玛芬
- 184 ... 奶油麦芬蛋糕
- 186 ... 柠檬冻芝士蛋糕
- 188 ... 巧克力年轮蛋糕
- 190 ... 草莓千层蛋糕
- 191 ... 蓝莓千层蛋糕
- 192 ... 香橙蛋挞
- 194 ... 抹茶马卡龙
- 196 ... 可可马卡龙
- 198 ... 舒芙蕾
- 200 ... 香蕉冰激凌
- 201 ... 草莓冰激凌
- 202 ... 橙汁冰激凌
- 203 ... 抹茶冰激凌
- 204 ... 桑葚冰激凌





# 08

## PART

### 喝杯饮料， 结束完美一餐



- 206 ... 雪顶咖啡
- 207 ... 花茶冰咖啡
- 207 ... 什锦水果冰咖啡
- 208 ... 彩虹冰咖啡
- 209 ... 摩卡冰咖啡
- 210 ... 卡布奇诺冰咖啡
- 211 ... 冰镇抹茶拿铁
- 212 ... 椰奶冰咖啡
- 213 ... 牛奶冰咖啡
- 213 ... 牛奶蜂蜜冰咖啡
- 214 ... 巧克力奶油冰咖啡
- 215 ... 苹果奶昔
- 216 ... 草莓酸奶昔
- 217 ... 哈密瓜奶昔
- 218 ... 火龙果汁
- 219 ... 桃子甜瓜汁
- 219 ... 桃子苹果汁
- 220 ... 苹果樱桃汁
- 221 ... 苹果橘子汁
- 222 ... 杨桃甜橙汁
- 223 ... 蓝莓葡萄汁
- 224 ... 美味香蕉蜜瓜汁
- 225 ... 美味雪梨柠檬汁
- 226 ... 猕猴桃香蕉汁
- 227 ... 蜂蜜葡萄柚汁
- 228 ... 西瓜柠檬蜂蜜汁
- 229 ... 百合绿茶
- 230 ... 茉香玫瑰茶
- 231 ... 薄荷柠檬冰爽茶
- 232 ... 迷迭香菊花茶



PART

01



# 你需要 了解的西餐知识



曾经在—本书中看到过这么—句话：“吃货不是口舌的俘虏，而是用思维为美食加冕。”所以，品味西餐不应该只局限于味觉上的享受，更多的应该是去了解西餐背后的故事以及它所体现的饮食文化，从而让我们能够更好地去感受西餐的魅力。

## 西餐的定义

食之味，必先知其为何物，所以在我们学做西餐之前，必须要先了解西餐究竟是指哪些国家享用的食物，还有它的类型都有哪些。

西餐，顾名思义是指西方国家的饮食，是由它特定的地理位置所决定的。东方人通常所说的西餐除了西欧国家的菜肴外，还包括东欧各国，地中海沿岸各国和一些拉丁美洲国家的饮食。其菜式料理与中国菜大不相同，其主料突出，形色美观，一般使用番茄酱、牛肉酱、香草酱、布朗酱汁、黑胡椒汁等各色酱汁进行调味，而且西餐多用蔬菜高汤、鸡骨高汤、猪骨高汤、鱼骨高汤等高汤来烹调菜肴。他们认为，不同的料理使用不同的食材和不同的

手法来熬煮成汤，不但不会破坏食材的原味，反而能使食材更加美味。西餐的烹饪方式也多以煎烤为主，餐具则基本上以刀叉为主。

另外，正规西餐对于上菜顺序有着较为严格的规定，一般情况下分为7道，即前菜、汤、副菜、主菜、沙拉、甜点和饮品。按照具体地域划分可将现代西餐分为法式菜肴、英式菜肴、意式菜肴、美式菜肴、俄式菜肴、德式菜肴和其他菜系。



# 西餐的特色工具

要想做出一顿完美的西餐，烹饪工具自然必不可少，使用对应功能的工具不仅可以提高做菜效率，同时也能使食物更加美味精致。

## 「家用烤箱」

家用烤箱分为台式小烤箱和嵌入式烤箱两种。在西餐的制作中，通常用来焗饭、烤果仁、烤肉、烘焙、解冻等。



## 「面包刀」

面包刀，刀刃呈齿状，比较锋利，比厨刀更薄。西餐中常用来切割面包、蛋糕等，能够将其切成薄片而不会碎裂。



## 「披萨刀」

披萨刀半径4.5厘米左右，比其他刀具的半径大，刀刃结实耐用，而且容易清洗。西餐中主要用于切割披萨、派等。



## 「奶油抹刀」

奶油抹刀是将奶油刮起涂抹在蛋糕上的一种工具，刀刃越薄越好。在西餐中，经常用它在蛋糕、面包上抹奶油。



## 「打蛋器」

打蛋器是厨房中必不可少的用具之一，多以不锈钢材质制作。西餐中常用来打散鸡蛋，制成蛋液，或用来搅拌沙司。



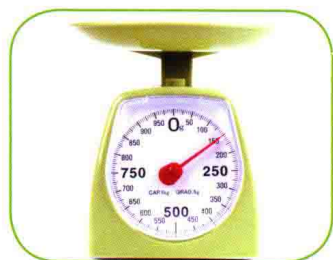


### 「手动搅拌器」

手动搅拌器搅拌速度快，而且更加省力，打发的效果更好，西餐中制作蛋糕时，用它来搅拌面糊，容易让面起筋。

### 「厨房秤」

厨房称是用于烹饪时精确计量使用食物原料重量的一种工具。在烹饪西餐时，主要用它来称量食物的重量，以便调配酱料。



### 「量杯」

量杯用于度量从量器中排出液体的体积，是西餐中制作甜点时的必要工具，用来度量水、牛奶、酒和油等液体。

### 「量匙」

量匙是一种圆形的带柄小浅勺，用于度量小剂量的液体或细碎食材。在烹饪西餐时，通常用来度量橄榄油、柠檬汁等。

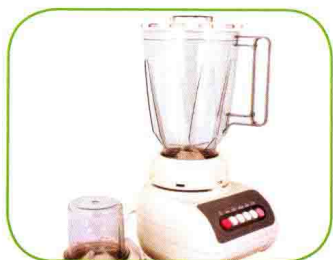


### 「滤网」

在烹制西餐中，滤网能起到很大的辅助作用，不但可以过滤沙司、汤汁，还可以用来筛面粉，去除硬粒，使之更细腻。

### 「食物搅拌机」

食物搅拌机分为家用搅拌机和商用搅拌机两类。西餐中主要用它来搅碎肉类食物，也用于搅拌水果、蔬菜等食物。



# 西餐的特色食材

都说巧妇难为无米之炊，同样，优质的西餐也少不了各色食材的搭配使用，那么，西餐中的特色食用材料都有哪些呢？

## 油橄榄



油橄榄树是木本油料植物，主要产地为欧洲地中海地区。果实可以直接食用，也可在西餐中应用，口感独特，别具风味。

## 黑橄榄罐头



黑橄榄罐头在大型西餐调料市场里有售，可以直接食用，不过在烹饪西餐的过程中，是用来制作沙拉，或做成馅料使用的。

## 去皮番茄罐头



去皮番茄罐头是制作西餐料理的不二之选，可以作为配菜，也可以用来制作沙拉、甜点，以及炖煮浓汤和海鲜饭等。



## 白豆罐头

白豆罐头用于西餐料理中，大多与其他食物混合制成沙拉，或者作为肉类食物的佐料，还可以拌入意大利面中同食。

## 德国酸菜

德国酸菜是德国的传统食品，用圆白菜或大头菜腌制而成，常用于西餐料理中，可以煮汤，还可以搭配各种菜肴食用。



## 西餐的特色香草

在烹调或烘焙过程中，各式各样的香草对于味道的调和起着无比重要的作用，也正因为它们的存在，食材才会多滋美味。

### ●百里香

百里香是西餐烹饪中常用的香料，味道辛香，主要用来制成香料包、酱汁，作为汤、蔬菜、禽肉、鱼的调味品。

### ●莳萝

莳萝味辛甘甜，可作为小茴香的代用品，西餐中多用于制作沙拉、酱汁，还可以用来烹饪鱼类或肉类的菜肴。

### ●罗勒

罗勒又叫九层塔，芳香四溢，在西餐里很常见，和西红柿特别搭配，主要适用于肉类、海鲜、酱料的料理。

### ●薄荷

薄荷会散发出不同气味，如苹果味等，幼嫩茎尖者可作菜肴，西餐中主要适用于烹制酱汁羊肉，或郁香的甜点。

### ●迷迭香

迷迭香有着浓郁的香味，味辛辣，带有茶香，在西餐中，通常适用于羊肉、羊排或牛排的烹调，也适用于酱汁的制作。

### ●欧芹

欧芹是一种香辛叶菜类，西餐中应用较多，多作冷盘或菜肴上的装饰，也可作香辛调料，还可供生食，或去除异味。

### ●牛至叶

牛至叶是西餐里烹制意大利薄饼、墨西哥菜、希腊菜时必不可缺少的香料，也可以用于添香，或去除肉类的膻味。

### ●月桂叶

月桂叶也称香叶，带有辛辣味，是欧式餐厅常用的调味料，适合于汤品与酱汁，也用于餐点装饰，使之外形更美观。

# 西餐的基本调料

能否烹饪出一道美味可口的西餐，一定程度上取决于调料的选择，适宜的调料不仅可以增香提味，而且还能给食物润色。

## ● 蒙特利调料

蒙特利调料是由香辣的胡椒和辣椒结合而成的一种调味料，具有独特的辛香味，在西餐中，多用于牛扒、牛排的烹调。

## ● 特级红椒粉

红椒粉是产于中南美洲的一种热带辣椒，带有辛香味，经干燥后磨成粉，在西餐中，主要用作各式菜肴的调料。

## ● 杏仁粉

杏仁粉是杏制品的一种，由杏仁研磨加工而来，营养丰富，在西式料理中，通常用于制作饮品、蛋糕以及饼干等。

## ● 第戎芥末酱

第戎芥末酱在世界独享盛名，与羊肉、牛肉、猪肉的搭配十分契合，在欧系菜肴里常作为酱汁调料的基底。

## ● 黑胡椒粒

黑胡椒粒气芳香，味辛辣，其果实在晒干后通常可作为香料和调料使用，也是西式料理的常用香料，一般用于各式菜肴。

## ● 芝士粉

芝士粉外观类似奶粉，呈乳白色至淡灰色，通常在西餐料理中用于制作蛋糕、饼干、面包、冰淇淋等。

## ● 红咖喱酱

红咖喱酱的色泽红艳，味道奇香，辣味浓郁，在西餐中，一般用来制作肉类、海鲜方面的料理，口味偏辣。

## ● 意大利香醋

意大利香醋又称意大利黑醋，浓度比中国黑醋高，在西餐料理中，多用于制作沙拉、凉拌菜及海鲜类的菜肴。



# 西餐礼仪

享用美食已不仅仅是满足口舌之欲，更多的是去感受用餐过程，优雅的姿态、合乎礼仪的言行举止、闲适放松的心情，还有与他人交谈时的惬意。

## 「点菜礼节」

西餐在菜单的安排上与中餐有很大不同，中餐是所有菜品共享，而西餐是各吃各的，因此点菜在西餐中是非常重要的事情，绝对不能在餐桌上把菜又过来又过去的分食，这是不文雅的行为，如果真的想与他人分享食物，可以在点菜前告知侍应者，那么，服务人员会在厨房内先把食物分成两份，然后再上菜。

在点菜时，宴客者通常会将点菜权交给宾客，且长辈先于晚辈，女性先于男性。最重要一点，未经过宴客者的同意而擅自点用最贵的菜式，或者点两道主菜，都是一种很不礼貌的行为。还有，全套西餐餐点是不需要全部点完的，点太多却吃不完反而失礼，只要能品尝到西餐的精髓就可以了，切忌浪费。



## 「点酒礼节」

在西餐厅里，点酒时，千万不要硬装内行，会有精于品酒的调酒师拿酒单来，对酒不太了解的人，最好告诉他自已挑选的菜色、预算、喜爱的酒类口味，那么主调酒师会帮忙挑选。如果主菜若是肉类，应搭配红酒，鱼类则搭配白色。上菜之前，不妨点杯香槟、雪利酒或吉尔酒等较淡的酒来饮用，是惬意的享受。切记饮酒勿过量，更不要闹酒、劝酒或划酒拳，因为这些行为会影响他人用餐，有失文雅。

