

【甘智荣 主编】

开胃菜、汤品、主菜、沙拉、甜品，让视觉上的盛宴在舌尖上绽放

带给全家幸福的 经典西餐

挽起袖子，学会西餐厅的经典菜色

♥ 与家人开始一段浪漫西餐之旅 ♥



扫一扫二维码



跟着视频学做“蜜汁猪扒”

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



带给全家幸福的 经典西餐



【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的经典西餐/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6332-0

I. ①带… 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165395号

带给全家幸福的经典西餐

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE JINGDIAN XICAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents

目录



PART 1

基础入门， 感受西餐的精致与优雅

- 012 认识西餐的烹调工具
- 014 西餐的美味，离不开这些香料
- 016 基础底汤的调制
- 018 学会西餐礼仪，优雅享受西餐

PART 2

开胃头盘， 开启味蕾的美食之旅

- 022 火腿甜椒卷
点睛搭配——椰子油沙拉酱
- 024 意式香肠蔬菜卷
- 025 意大利香肠炒蘑菇
- 026 比利时烤苕菜
- 026 熏火鸡肉班戟卷
- 027 鹅肝配炒香梨
- 027 红酒鹅肝
- 028 魔鬼蛋
点睛搭配——黄瓜火腿三明治
- 030 海鲜魔鬼蛋
- 030 鲜橙三文鱼
- 031 土豆饼配熏三文鱼
- 031 三文鱼奶油芝士
- 032 三文鱼派
- 033 奶油三文鱼
- 034 香烤三文鱼串
点睛搭配——橙汁水果沙拉



- 036 橄榄油浸三文鱼
037 酥炸鱿鱼圈
038 鱼子酱
038 焗烤蘑菇飞鱼卵
039 蒜香牡蛎
039 番茄罗勒烩虾
040 奶油蟹柳饼
041 酸豆佐鲜虾
042 香炸黑胡椒乳酪条
 点睛搭配——串烤鲜虾
044 意式烤番茄洋葱
045 巴萨米克醋烤蔬菜
046 嫩炒鹰嘴豆
047 焗烤口蘑鹌鹑蛋
048 洋菇蛋挞
048 肉桂香烤苹果
049 红莓苹果杯
049 缤纷水果杯
050 酸奶水果橙杯
051 草莓奇异果杯
052 红酒雪梨
 点睛搭配——香菇乳酪欧姆蛋

PART 3

一碗好汤， 以西式情韵品人世冷暖

- 056 圆白菜奶酪浓汤
057 蔬菜奶酪浓汤

- 058 胡萝卜椰子油浓汤
059 南瓜蔬菜浓汤
060 奶油南瓜浓汤
060 意式番茄汤
061 起司芦笋浓汤
061 奶油洋菇浓汤
062 蘑菇汤
 点睛搭配——意式烤面包
064 绿色野菌汤
065 薄荷豌豆汤
066 豌豆甜椒浓汤
067 豌豆奶油浓汤
068 意大利蔬菜汤
069 罗宋汤
070 意式浓汤
071 西式牛尾汤
072 俄式牛肉汤
072 匈牙利牛肉汤
073 鸡肉蔬菜汤
073 鸡蓉玉米奶油浓汤
074 花甲椰子油汤
 点睛搭配——法式面包
076 龙虾汤
 点睛搭配——蔬菜干酪吐司
078 北欧式三文鱼汤
 点睛搭配——羊角面包
080 奶油三文鱼汤
080 银鳕鱼清汤
081 普罗旺斯海鲜汤

- 081 西班牙冷菜汤
- 082 西班牙番茄冻汤
点睛搭配——德式小餐包
- 084 地中海冷菜汤
- 085 俄罗斯冷菜汤

PART 4

经典主菜， 美食与艺术的完美结合

- 088 烧烤肋排&洋葱莎莎酱
点睛搭配——香烤土豆
- 090 烤猪肋排
- 091 炸黑椒猪排
- 092 香肠蔬菜烤里脊
- 093 西班牙香肠
- 094 瑞典肉丸
点睛搭配——意大利面
- 096 匈牙利烩牛肉
- 097 红烩牛肉
- 098 迷迭香烤肉
- 099 罗勒烤牛肉
- 100 澳式牛肉煲
- 100 黑胡椒牛排
- 101 铁板牛排
- 101 红酒牛排
- 102 维也纳炸牛排
- 103 香草牛棒骨
- 104 香草烤羊排





- 105 黑椒羊排
- 106 鲜果香料烤羊排
- 107 蜂蜜小羊排串茄
- 108 香烤羔羊
- 109 多汁羊肉片
- 110 红酒烩鸡肉
- 111 苹果烧鸡
- 112 香煎意大利芹黄油鸡排
- 点睛搭配——番茄酱意大利面
- 114 黑椒鸡扒
- 115 蓝带鸡扒
- 116 香煎鸡排
- 117 烤蔓越莓鸡肉卷
- 118 蜜汁烤鸡腿
- 119 香草鸭胸
- 120 香橙烤鸭胸
- 点睛搭配——火腿意大利面
- 122 香煎鳕鱼
- 123 酥炸鳕鱼排
- 124 茄香鳕鱼
- 125 柠檬煎三文鱼
- 126 香烤三文鱼排
- 点睛搭配——辣椒玉米薄饼
- 128 烤三文鱼配时蔬
- 129 香炒三文鱼土豆
- 130 香煎三文鱼
- 131 香酥龙利鱼排
- 132 法式洋葱酒虾
- 点睛搭配——香蒜意大利面

Contents

目录



- 134 蒜蓉香草牛油烤龙虾
点睛搭配——意式菠菜千层面
- 136 芝士焗龙虾
- 137 双味生蚝
- 138 焗烤蔬菜孔雀蛤
- 139 新奥尔良煎扇贝
- 140 法式焗烤扇贝
- 141 海鲜牛奶烩西蓝花
- 142 南瓜炖海鲜
点睛搭配——土豆红薯薄片

PART 5

缤纷沙拉， 浓墨重彩中的一抹小清新

- 146 鸡肉沙拉
- 147 三文鱼芒果沙拉
- 148 菠菜金枪鱼沙拉
- 149 金枪鱼芦笋沙拉
- 150 土豆金枪鱼沙拉
- 150 尼撒吞拿鱼沙拉
- 151 龙虾沙拉
- 151 虾仁果蔬沙拉
- 152 明虾沙拉
点睛搭配——苹果鸡蛋薄烤饼
- 154 荷兰豆虾仁沙拉
- 155 柠香鱿鱼沙拉
- 156 酒醋海鲜沙拉
点睛搭配——菠菜三明治



- | | | | |
|-----|---------------|-----|--------------|
| 158 | 西蓝花杏仁沙拉 | 182 | 椰蓉果酱蛋糕 |
| 159 | 菠菜沙拉 | 183 | 格格蛋糕 |
| 160 | 香草芦笋口蘑沙拉 | 184 | 北海道戚风蛋糕 |
| | 点睛搭配——鲜虾意大利饺 | 185 | 哈雷蛋糕 |
| 162 | 洋葱蘑菇沙拉 | 186 | 浓情布朗尼 |
| 163 | 扁豆番茄沙拉 | | 点睛搭配——草莓薄荷汽水 |
| 164 | 番茄奶酪沙拉 | 188 | 提拉米苏 |
| | 点睛搭配——黑椒牛柳炒意面 | 189 | 蛋白奶油酥 |
| 166 | 羊奶酪蔬菜沙拉 | 190 | 巧克力奶油麦芬蛋糕 |
| 167 | 萝卜黄瓜沙拉 | 191 | 可丽饼 |
| 168 | 凯撒沙拉 | 192 | 华夫饼 |
| 169 | 冰镇芝麻蔬菜沙拉 | 193 | 圣女果奶酪派 |
| 170 | 土豆泥蔬菜沙拉 | 194 | 香蕉柠檬蛋挞 |
| 171 | 混合素沙拉 | | 点睛搭配——卡布奇诺咖啡 |
| 172 | 油醋汁素食沙拉 | 196 | 葡式蛋挞 |
| 172 | 藜麦蔬菜沙拉 | 197 | 抹茶马卡龙 |
| 173 | 酸奶水果沙拉 | 198 | 蔓越莓司康 |
| 173 | 奶酪茄果沙拉 | | 点睛搭配——冰镇盆栽奶茶 |
| 174 | 华尔道夫沙拉 | 200 | 蓝莓布丁 |
| 175 | 牛油果沙拉 | 201 | 黄桃牛奶布丁 |
| 176 | 猕猴桃大杏仁沙拉 | 202 | 芒果布丁 |
| 177 | 什锦果蔬沙拉 | 202 | 布里奶酪 |
| | | 203 | 巧克力酱浇香梨 |
| | | 203 | 巧克力草莓 |
| | | 204 | 酸奶冰激凌 |
| | | 205 | 蓝莓冰激凌 |
| | | 206 | 橙汁冰激凌 |
| | | 207 | 香草牛奶冰激凌 |
| | | 208 | 草莓牛奶冰激凌 |
-
- PART 6**
精致甜品，
谢幕前的甜蜜诱惑

180 狮皮香芋蛋糕
点睛搭配——葡萄柚汁



带给全家幸福的 经典西餐

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的经典西餐/甘智荣主编. --乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6332-0

I. ①带… 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165395号

带给全家幸福的经典西餐

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE JINGDIAN XICAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

序言 Preface



十七世纪中期，当西方传教士带着上帝和厨师来到中国时，中国民众对于那些“番菜”是相当反感和蔑视的，它们曾经是“可悲”、“粗鄙”、“恶心”的饮食。但如今，西餐已慢慢走入中国的家庭，被许多时尚的都市人所喜爱，成为了中国人生活中一种享受而浪漫的元素。从最初的厌恶到现在的包容，西餐在中国流行的脚步走得不算太快，但最终，它还是到达了目的地。

对吃惯中餐的我们来说，西餐的诱惑莫过于一种猎奇心理需要得到满足，当然，一次美好的味蕾之旅也是驱使我们进一步去了解和尝试它的动力。

听着Music看Menu，在红色蜡烛营造出的Mood中Meeting，用优雅的Manner，吃着色泽鲜艳的Meal……不得不承认，音乐和气氛正是让我们感受到它有别于中餐的关键，是异域风情最生动的体现，而好的环境、好的氛围自然离不了精心的铺垫与包装，或许也是物以稀为贵，即便在西餐厅已较为普遍的今天，享受一次西餐仍需不小的花费，往往让一般人心生向往却又望而却步。

难道钱包不够鼓，就得忍受小餐馆不入流的菜式？本书从餐前小食，到丰盛的主菜，手把手教你如何在家亲手实现一顿地道而浪漫的西餐。忙碌之余，放松自己的心情，在厨房里开始一段热乎乎、暖洋洋的浪漫西餐之旅。为爱人、为家人、为可爱的朋友们，设计一份温暖的西式菜单，一起享受一顿温馨、轻松、分享、快乐的大餐。

Contents

目录



PART 1

基础入门， 感受西餐的精致与优雅

- 012 认识西餐的烹调工具
- 014 西餐的美味，离不开这些香料
- 016 基础底汤的调制
- 018 学会西餐礼仪，优雅享受西餐

PART 2

开胃头盘， 开启味蕾的美食之旅

- 022 火腿甜椒卷
点睛搭配——椰子油沙拉酱
- 024 意式香肠蔬菜卷
- 025 意大利香肠炒蘑菇
- 026 比利时烤苕菜
- 026 熏火鸡肉班戟卷
- 027 鹅肝配炒香梨
- 027 红酒鹅肝
- 028 魔鬼蛋
点睛搭配——黄瓜火腿三明治
- 030 海鲜魔鬼蛋
- 030 鲜橙三文鱼
- 031 土豆饼配熏三文鱼
- 031 三文鱼奶油芝士
- 032 三文鱼派
- 033 奶油三文鱼
- 034 香烤三文鱼串
点睛搭配——橙汁水果沙拉



036 橄榄油浸三文鱼

037 酥炸鱿鱼圈

038 鱼子酱

038 焗烤蘑菇飞鱼卵

039 蒜香牡蛎

039 番茄罗勒烩虾

040 奶油蟹柳饼

041 酸豆佐鲜虾

042 香炸黑胡椒乳酪条

点睛搭配——串烤鲜虾

044 意式烤番茄洋葱

045 巴萨米克醋烤蔬菜

046 嫩炒鹰嘴豆

047 焗烤口蘑鹌鹑蛋

048 洋菇蛋挞

048 肉桂香烤苹果

049 红莓苹果杯

049 缤纷水果杯

050 酸奶水果橙杯

051 草莓奇异果杯

052 红酒雪梨

点睛搭配——香菇乳酪欧姆蛋

058 胡萝卜椰子油浓汤

059 南瓜蔬菜浓汤

060 奶油南瓜浓汤

060 意式番茄汤

061 起司芦笋浓汤

061 奶油洋菇浓汤

062 蘑菇汤

点睛搭配——意式烤面包

064 绿色野菌汤

065 薄荷豌豆汤

066 豌豆甜椒浓汤

067 豌豆奶油浓汤

068 意大利蔬菜汤

069 罗宋汤

070 意式浓汤

071 西式牛尾汤

072 俄式牛肉汤

072 匈牙利牛肉汤

073 鸡肉蔬菜汤

073 鸡蓉玉米奶油浓汤

074 花甲椰子油汤

点睛搭配——法式面包

076 龙虾汤

点睛搭配——蔬菜干酪吐司

078 北欧式三文鱼汤

点睛搭配——羊角面包

080 奶油三文鱼汤

080 银鳕鱼清汤

081 普罗旺斯海鲜汤

PART 3

一碗好汤， 以西式情韵品人世冷暖

056 圆白菜奶酪浓汤

057 蔬菜奶酪浓汤

- 081 西班牙冷菜汤
082 西班牙番茄冻汤
点睛搭配——德式小餐包
084 地中海冷菜汤
085 俄罗斯冷菜汤

PART 4

经典主菜， 美食与艺术的完美结合

- 088 烧烤肋排&洋葱莎莎酱
点睛搭配——香烤土豆
090 烤猪肋排
091 炸黑椒猪排
092 香肠蔬菜烤里脊
093 西班牙香肠
094 瑞典肉丸
点睛搭配——意大利面
096 匈牙利烩牛肉
097 红烩牛肉
098 迷迭香烤肉
099 罗勒烤牛肉
100 澳式牛肉煲
100 黑胡椒牛排
101 铁板牛排
101 红酒牛排
102 维也纳炸牛排
103 香草牛棒骨
104 香草烤羊排





- 105 黑椒羊排
- 106 鲜果香料烤羊排
- 107 蜂蜜小羊排串茄
- 108 香烤羔羊
- 109 多汁羊肉片
- 110 红酒烩鸡肉
- 111 苹果烧鸡
- 112 香煎意大利芹黄油鸡排
点睛搭配——番茄酱意大利面
- 114 黑椒鸡扒
- 115 蓝带鸡扒
- 116 香煎鸡排
- 117 烤蔓越莓鸡肉卷
- 118 蜜汁烤鸡腿
- 119 香草鸭胸
- 120 香橙烤鸭胸
点睛搭配——火腿意大利面
- 122 香煎鳕鱼
- 123 酥炸鳕鱼排
- 124 茄香鳕鱼
- 125 柠檬煎三文鱼
- 126 香烤三文鱼排
点睛搭配——辣椒玉米薄饼
- 128 烤三文鱼配时蔬
- 129 香炒三文鱼土豆
- 130 香煎三文鱼
- 131 香酥龙利鱼排
- 132 法式洋葱酒虾
点睛搭配——香蒜意大利面

Contents

目录



- 134 蒜蓉香草牛油烤龙虾
点睛搭配——意式菠菜千层面
- 136 芝士焗龙虾
- 137 双味生蚝
- 138 焗烤蔬菜孔雀蛤
- 139 新奥尔良煎扇贝
- 140 法式焗烤扇贝
- 141 海鲜牛奶烩西蓝花
- 142 南瓜炖海鲜
点睛搭配——土豆红薯薄片

PART 5

缤纷沙拉， 浓墨重彩中的一抹小清新

- 146 鸡肉沙拉
- 147 三文鱼芒果沙拉
- 148 菠菜金枪鱼沙拉
- 149 金枪鱼芦笋沙拉
- 150 土豆金枪鱼沙拉
- 150 尼撒吞拿鱼沙拉
- 151 龙虾沙拉
- 151 虾仁果蔬沙拉
- 152 明虾沙拉
点睛搭配——苹果鸡蛋薄烤饼
- 154 荷兰豆虾仁沙拉
- 155 柠香鱿鱼沙拉
- 156 酒醋海鲜沙拉
点睛搭配——菠菜三明治