

懒人的 西餐盛宴



杨 勇◎编著

超值赠送
厨艺绝招
VCD



化学工业出版社

时尚美食馆

懒人的 西餐盛宴

杨 勇◎编著



化学工业出版社
· 北京 ·

本书分沙拉和开胃前菜、汤、主菜、快餐、甜品等几部分分别介绍了适合“懒人”烹制的美味西餐，原料易购，制作简便，图片精美，特别赠送超值厨艺绝招VCD。

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人的西餐盛宴 / 杨勇编著. —北京: 化学工业出版社,
2008.2

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-02140-3

I. 懒… II. 杨… III. 西餐—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第016800号

责任编辑: 李 娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 吴 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/32 印张 3¼ 字数 100 千字 2008 年 8 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00 元

版权所有 违者必究



目录

C O N T E N T S

沙拉和开胃前菜

凯撒沙拉	001
蔬菜沙拉	002
水果沙拉	003
土豆鸡蛋沙拉	004
海鲜沙拉	005
番茄吞拿鱼沙拉	006
黄瓜大虾沙拉	007
火腿奶酪沙拉	008
胡萝卜香橙沙拉	009
烤牛排洋葱沙拉	010
蘑菇烩蜗牛	011
番茄酿虾仁扇贝	012
生海鲈鱼片	013

汤

蔬菜汤	014
匈牙利牛肉汤	015
南瓜茸汤配扇贝	016
芦笋奶油汤	017
胡萝卜香橙浓汤	018
洋葱汤	019
蘑菇茸汤	020
土豆大葱汤配培根	021
海鲜浓汤	022
番茄汤	023

主菜

煎西冷牛排伴黑胡椒酱汁	024
煎菲力牛排伴红酒酱汁	025
煎眼肉牛排伴蘑菇汁	026
煎丁骨牛排伴洋葱酱汁	027
香煎小牛排	028
煎羊排伴大蒜奶油汁	029
焗芥末羊排伴迷迭香酱汁	030
煎香橙鸭胸伴浓味香橙酱汁	031
香煎鸡胸肉伴蜜桃胡椒奶油酱汁	032
煎鸡胸塞奶酪火腿	033
奶油蘑菇烩鸡	034
煎鸡腿伴芥末蘑菇奶油汁	035
香煎猪排伴酸豆奶油酱汁	036
煎猪里脊黑块菌伴大葱奶油酱汁	037
匈牙利烩牛肉	038
煎海鲈鱼伴黑醋酱汁	039
香煎三文鱼伴虾仁奶油酱汁	040
煎真鲷鱼伴香槟奶油酱汁	041
煎鳕鱼伴香橙奶油酱汁	042
煎土豆饼配菠菜番茄	043
洋葱酿蘑菇馅	044
奶油奶酪焗花菜	045
煎金枪鱼伴黑胡椒奶油酱汁	046
蒜香蜗牛	047





C O N T E N T S

主食

西兰花培根匹萨	048
吞拿鱼鸡蛋匹萨	049
肉酱面	050
番茄酱汁通心粉	051
培根蛋黄面	052
奶油蘑菇宽面	053
海鲜直身面	054
橄榄番茄蝴蝶面	055
大蒜蛤蜊贝壳面	056
虾仁芦笋面	057
吞拿鱼宽面卷	058
彩椒鱿鱼螺丝面	059
什锦总汇匹萨	060
至尊牛肉匹萨	061
四季风味匹萨	062
火腿菠萝匹萨	063
什锦海鲜匹萨	064
咖喱鸡肉匹萨	065
火腿蘑菇匹萨	066
什锦水果匹萨	067
银鱼柳橄榄匹萨	068
虾仁芦笋匹萨	069
新鲜蔬菜匹萨	070
萨拉米香肠匹萨	071
四色奶酪匹萨	072
蛤蜊黑橄榄匹萨	073



美味早餐和快餐

煎蛋	074
搅炒蛋	075
水煮蛋	076
水波蛋	077
蛋卷	078
煎吐司	079
吞拿鱼三文治	080
煎火腿奶酪三文治	081
总汇三文治	082
风味三文治	083
培根菠萝三文治	084
煎牛排三文治	085
扒蔬菜三文治	086
番茄奶酪三文治	087
牛肉汉堡	088
猪排汉堡	089
鱼排汉堡	090
鸡香汉堡	091

甜品

巧克力蛋糕	092
奶酪蛋糕	093
巧克力慕丝	094
鸡蛋焦糖布丁	095
苹果挞	096
水果沙巴用	097
冷藏巧克力蛋糕	098
红酒黑樱桃伴冰淇淋	099
蜜糖烤香橙伴冰淇淋	100

凯撒沙拉

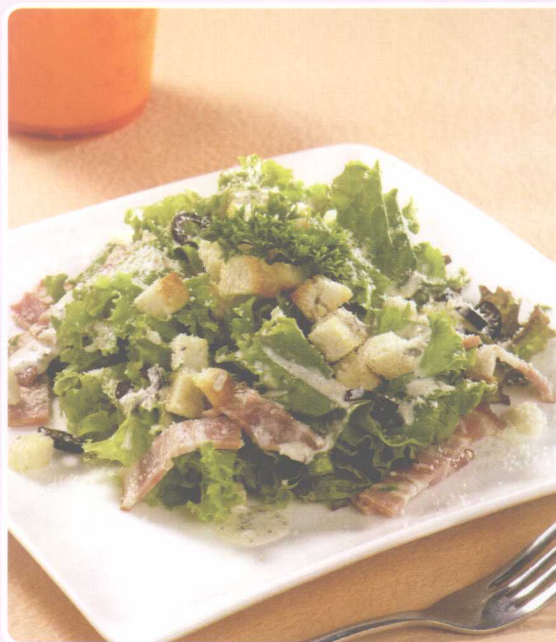
原料

生菜叶100克，美乃滋30克，炒好的面包丁20克，巴马臣奶酪粉10克，黑橄榄2粒，煎培根1片，银鱼柳5克，水瓜柳5克，蒜末5克，柠檬汁10毫升，盐、黑胡椒碎、伍斯特郡酱汁、凯撒酱汁、美国辣椒籽各适量。



美味点评

营养口味都是值得选择的沙拉，带有一点点爽滑。



做法

1

把美乃滋、盐、黑胡椒碎、伍斯特郡酱汁、美国辣椒籽、银鱼柳、水瓜柳、蒜末、柠檬汁混合搅拌均匀。黑橄榄切片。



2

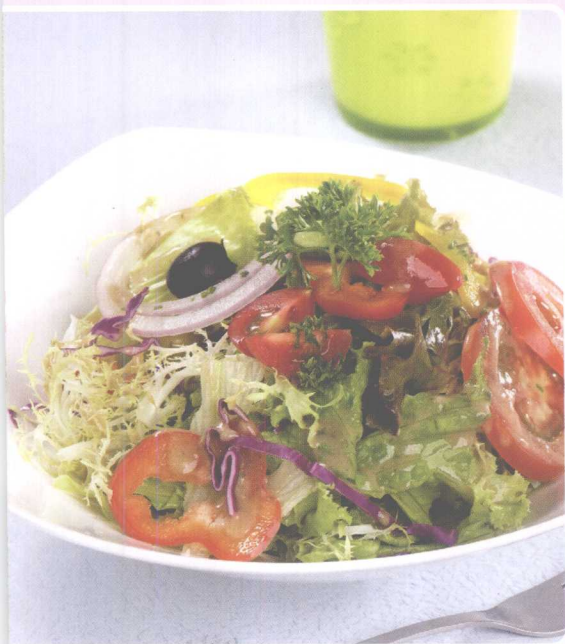
将生菜叶切成入口大小，摆放在盘中，再浇入凯撒酱汁。



3

把培根切成片，和面包丁、黑橄榄片一起放到生菜叶上，撒上巴马臣奶酪粉即可。





蔬菜沙拉

原料

橄榄油100毫升，红葡萄酒醋50毫升，芥末酱10克，洋葱末和蒜末共10克，各种时令生吃蔬菜，西芹、盐、黑胡椒粉各适量。



美味点评

蔬菜的养生健康作用，想必在这款沙拉中得到淋漓尽致的展现。

做法

1

将橄榄油、红葡萄酒醋、芥末酱、洋葱末和蒜末、西芹、盐、黑胡椒粉混合搅拌均匀，制成油醋酱汁备用。

2

把蔬菜洗净，切成大块；洋葱、彩椒、黄瓜、番茄切片；紫椰菜切丝。

3

把各种蔬菜混合拌匀后，摆放在盘内，再浇入油醋酱汁即可。



水果沙拉

原料

各种水分含量较少的水果（如：苹果、香蕉、橙子、草莓、樱桃、猕猴桃），美乃滋100克，浓缩橙汁10毫升，浓酸奶10毫升。



美味点评

美观好吃的沙拉，水果香甜可口，并且具有美容作用。

做法

1

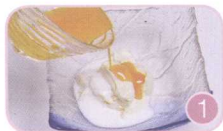
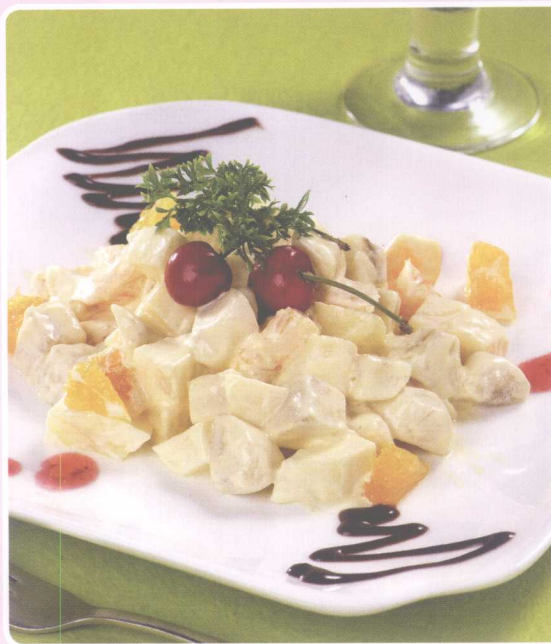
将美乃滋、浓缩橙汁、浓酸奶混合搅拌均匀成稠状，制成水果酱汁备用。

2

将各种水果切成入口大小丁，倒入水果酱汁中，搅拌均匀。

3

装盘，用樱桃、草莓等装饰。



土豆鸡蛋沙拉

原料

土豆1个，熟鸡蛋2个，酸黄瓜10克，洋葱10克，樱桃番茄4个，黑橄榄2粒，美乃滋100克，酸奶10毫升，青豆、西芹、红葡萄酒醋、盐、黑胡椒粉各适量。



美味点评

土豆的绵软，鸡蛋的香嫩，二者搭配带来营养的绝佳配合。

做法

1

将美乃滋、酸奶、红葡萄酒醋、盐、黑胡椒粉混合搅拌均匀后，制成沙拉酱汁备用。酸黄瓜切片，黑橄榄切片，西芹切末。

2

把煮熟的土豆切丁，和酸黄瓜片、洋葱丁、西芹末混合后，加入沙拉酱中，拌均匀后摆放在盘中。

3

把樱桃番茄切1/2块，鸡蛋去壳切成角，和青豆、黑橄榄片摆放在沙拉上即可。



海鲜沙拉

原料

虾仁4只，鱿鱼10克，扇贝10克，蛤蜊10克，三文鱼肉10克，鲈鱼肉10克，蟹肉棒2只，橄榄油200毫升，红葡萄酒醋50毫升，洋葱末和大蒜末共10克，丝瓜柳碎、红胡椒粒、盐、黑胡椒碎、混合生菜各适量。



美味点评

海鲜具有健脑的作用，并且口味颇受欢迎，美味的沙拉。



做法

1

将橄榄油、红葡萄酒醋、洋葱末、大蒜末、丝瓜柳碎、红胡椒粒、盐、黑胡椒碎混合搅拌均匀后，制成海鲜油醋酱汁备用。



2

把各种海鲜切成入口大小，用水煮熟后取出过凉，用油醋汁拌匀。



3

盘中铺混合生菜少许，把海鲜沙拉摆在上面即可。





番茄吞拿鱼沙拉

原料

番茄2个，吞拿鱼罐头20克，熟鸡蛋1个，橄榄油200毫升，黑醋50毫升，芥末10克，洋葱末和大蒜末共10克，西芹、西芹末各适量。



美味点评

口味鲜明独特，滋味清鲜，值得选择。

做法

1

将橄榄油、黑醋、芥末、洋葱末、大蒜末、西芹末混合搅拌均匀后，制成黑醋酱汁备用；鸡蛋去壳切成角，番茄切成片。

2

把番茄片、鸡蛋角、吞拿鱼罐头摆放在盘中。

3

将黑醋酱汁均匀地浇在盘中材料上，用西芹装饰。



黄瓜大虾沙拉

原料

黄瓜200克，虾4只，柠檬1个，橄榄油100毫升，柠檬汁20毫升，大蒜末5克，水瓜柳5克，盐、黑胡椒碎、西芹各适量。



美味点评

黄瓜脆爽，大虾鲜美，酱汁醇厚，引人食指大动。



做法

1

将橄榄油、柠檬汁、大蒜末、水瓜柳、盐、黑胡椒碎混合搅拌均匀，制成柠檬酱汁备用。



2

将黄瓜切片，用柠檬酱汁略腌；把虾去皮、去虾线、开背，撒盐腌味，用橄榄油煎熟；柠檬切角。



3

把腌好的黄瓜摆于盘中，四周摆上煎虾和柠檬角，用西芹末和西芹朵装饰。





火腿奶酪沙拉

原料

火腿100克，橄榄油100毫升，红葡萄酒醋50毫升，大孔奶酪50克，樱桃番茄5个，黑橄榄5颗，酸黄瓜1根，洋葱、彩椒、西芹、西芹末、盐、黑胡椒碎各适量。



美味点评

火腿和奶酪，再加上红酒醋酱汁，美味不容阻挡。

做法

1

将橄榄油、红葡萄酒醋、盐、黑胡椒碎、西芹末混合搅拌均匀后，制成红酒醋酱汁备用。

2

将火腿、奶酪、洋葱、彩椒切成丝，酸黄瓜切丝，樱桃番茄切块；火腿丝、奶酪丝、洋葱丝、彩椒丝、酸黄瓜丝、樱桃番茄1/2块、黑橄榄片混合，用红酒醋酱汁拌匀成火腿奶酪沙拉。

3

把拌好的火腿奶酪沙拉放在盘中，用西芹装饰。



胡萝卜香橙沙拉

原料

胡萝卜200克，橙子1个，橄榄油200毫升，红葡萄酒醋20毫升，鲜榨橙汁20毫升，浓缩橙汁5毫升，盐、黑胡椒碎、西芹末、西芹各适量。



美味点评

香橙酸甜，胡萝卜健康实用，不错的健康沙拉。



做法

1

将橄榄油、红葡萄酒醋、鲜榨橙汁、浓缩橙汁、盐、黑胡椒碎、西芹末混合搅拌均匀，制成香橙酱汁备用。



2

将胡萝卜去皮切丝，橙子去皮（皮切丝后用热水焯烫），剔出月牙状的橙肉备用。



3

将胡萝卜丝和橙肉用香橙酱汁拌匀后，装入盘中，撒上橙皮丝、西芹装饰。





烤牛排洋葱沙拉

原料

牛肉100克，洋葱2片，口蘑2个，生菜叶200克，大蒜2颗，蓝纹奶酪5克，芥末酱20克，橄榄油100毫升，红葡萄酒醋10毫升，盐、黑胡椒碎、西芹末各适量。



美味点评

牛排香嫩，酱汁鲜香，洋葱营养丰富。

做法

1

将蓝纹奶酪、芥末酱搅打均匀，加入红葡萄酒醋，再加上橄榄油成浓稠状后，撒入西芹末，用盐、黑胡椒碎调味。

2

将牛肉用蒜末、盐、黑胡椒碎、橄榄油腌制1~2小时，入烤箱烤至自己喜欢的成熟度；洋葱用牙签串起，撒上盐略烤；口蘑切片，用橄榄油炒香，加盐调味。

3

将生菜叶摆于盘中，上面均匀地摆上牛肉片、洋葱圈、口蘑片，再浇入蓝纹奶酪酱汁即可。



蘑菇烩蜗牛

原料

蜗牛肉8只，蘑菇50克，葱头3个，淡奶油100毫升，色拉油、黄油、白兰地、干白葡萄酒、西芹、盐、白胡椒粉各适量。



美味点评

蜗牛属于美味佳品，蘑菇香浓鲜香，是不错的配合。



做法

- 1 蘑菇、葱头切丁；西芹切末；锅加入色拉油，把蘑菇丁、葱丁炒软后，将冲洗好的蜗牛加入一起拌炒，加入黄油。
- 2 略炒之后，加入白兰地和干白葡萄酒，转大火使酒精完全挥发，略煮后，再加入淡奶油、盐、白胡椒粉和少许黄油，使其汤汁浓稠，再撒入西芹末。
- 3 把做好的蜗牛盛入盘中，用西芹装饰即可。





番茄酿虾仁扇贝

原料

虾仁4只，扇贝肉2只，葱头3个，白葡萄酒醋20毫升，橄榄油60毫升，小番茄1个，番茄酱汁、盐、白胡椒粉、西芹各适量。



美味点评

番茄和虾仁、扇贝的交融，让滋味更加的清新。

做法

1

将小番茄一分为二；洋葱、西芹切末；虾仁和扇贝肉用水煮熟切好。

2

把洋葱末、白葡萄酒醋、盐、白胡椒粉、西芹末混合拌匀，然后慢慢加入橄榄油，做成油醋酱汁，再拌入切好的虾仁、扇贝丁。

3

把上料酿入番茄中，上盖，摆于盘中，四周淋番茄酱汁即可。

