

Easy

温馨生活系列

做西餐

上海建国宾馆 编



轻松

简单

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

Easy 做西餐/上海建国宾馆编. —上海:上海科学普及出版社,2008.11

(温馨生活系列)

ISBN 978-7-5427-3988-9

I. E... II. 上... III. 西餐—烹饪 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138601 号

责任编辑 徐培敏

温馨生活系列

Easy 做西餐

上海建国宾馆 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京嘉彩印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 3.5

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—4100

ISBN 978-7-5427-3988-9/TS·314 定价:18.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

Easy

温馨生活系列

做西餐

上海建国宾馆 编

看上去很美
亲口尝一下更美

上海科学普及出版社

编委会名单

主 编：陆荣华

副主编：杜锦城 施幽静 赵巾萍

策 划：唐瑛德 李书科 胡 瑜 杨中检

撰 稿：唐瑛德

摄 影：杨中检

制 作：唐瑛德

编 委：周志瑾 陆 毅 唐瑛德

编 务：张侃依娜 储文景

看上去很美，亲口尝一下更美



我爱好美食是因为我的职业，酒店管理不得不去研究美食。中国的“食文化”闻名世界，而西式的“食文化”也深深影响着中国。餐饮管理和对美食文化的研究自然而然成为我们这些中国本土酒店管理者的必备技能和杀手锏。

然而现在的我，爱好美食，更多的是出自我内心的冲动和感召，以及对美食特别是创意美食所带给我快乐的期待和享受。

我一直把大厨们尊称为艺术大师，他们能够将美食打造成一道道作品。这次献给大家的是我们艺术大师们最新的创意作品，主要是我们对西餐和西式点心的研究心得，是我们用对市场的理解和崭新的视角去演绎西餐西点所获得的结晶。最为难能可贵的是，在西餐进入中国市场的旅程并不顺畅的今天，我们正在尝试用这些结晶当做“敲门砖”，让它通过“中餐宴会”等颇受中国市场欢迎的方式去叩开中国市场的大门。

希望大家能喜欢，它们不仅看上去很美，如能来亲手做一做，亲口尝一尝，一定会更美。

是为序，以飨读者。

陈华

2008年8月

(为本书作序的为上海建国宾馆总经理)



西餐烹调的基本知识

头盘和沙拉 *Appetizer and Salad*

- 9 意大利茄子大虾沙拉 *Italian Eggplant and Prawn Salad*
- 10 鱿鱼沙拉 *Squid Salad*
- 11 黄米羊肉马爹利卷 *Couscous, Lamb, Martell Roll*
- 12 龙虾和烟熏三文鱼慕斯配意大利黑醋汁 *Lobster and Smoked Mousse with Balsamic*
- 13 花蟹沙拉配海藻啫喱、海胆和黑鱼子酱 *Crab Salad with Seaweed Gelee, Sea Urchin and Caviar*
- 14 香茅鸡肉饼配香菜酱 *Chicken Cake with Lemongrass and Coriander Pesto*
- 15 烟熏火腿配蜜瓜和芦笋 *Smoked Ham with Melon and Asparagus*
- 16 大虾串配扒番茄 *Prawn Skewer on Grilled Tomato*
- 17 番茄沙拉配生菜、芝士片、紫苏酱 *Tomato Salad with Lettuce, Cheese Crack, Basil Foam*
- 18 法式鹅肝酱配木瓜索萨 *Foie Gras Mousse with Papaya Salsa*
- 19 煎金枪鱼配土豆沙拉 *Seared Tuna with Potato Salad*
- 20 青口贝、宽蛋面沙拉 *Mussel and Fettuccine Salad*
- 21 银鳕鱼沙拉 *Cod Fish Salad*
- 22 土豆泥沙拉、烟熏三文鱼和蔬菜蛋卷 *Mashed Potato Salad, Smoked Salmon and Vegetable Roll*
- 23 金枪鱼它它配黄瓜冻汤 *Tuna Tartar with Cold Cucumber Soup*
- 24 香煎带子配南瓜茸和煎鹌鹑蛋 *Fried Scallop with Pumpkin Puree and Quail Egg*
- 25 鸡肝慕斯配烩西梅和无花果 *Chicken Liver Mousse with Prune and Fig*
- 26 章鱼沙拉配黄米和番茄酱 *Octopus Salad with Couscous*
- 27 华道夫虾沙拉 *Waldorf Prawn Salad*
- 28 猪柳橘子沙拉 *Pork and Tangerine Salad*
- 29 比目鱼芦笋野蘑菇沙拉配蜜瓜 *Halibut, Asparagus, Mushroom Salad*
- 30 农夫批配法式面包 *Terrine-Pork Farmers with Fig and French Bread*
- 31 鲜虾它它配三文鱼子和绿芥末酱 *Shrimp Tartar with Salmon Roe and Wasabi*
- 32 意大利芝士饺子沙拉 *Tortellini Club Salad*
- 33 煎扇贝配花菜泥和苹果片 *Seared Scallop with Cauliflower Puree & Roasted Apples*
- 34 脆皮德国香肠丸子 *Crispy Germany Sausage Dumpling*
- 35 三文鱼它它配生菜沙拉和芒果茸 *Salmon Tartar with Mix Lettuce and Mango Puree*
- 36 牛肉它它配腌肉椒、法式面包和紫苏酱 *Beef Tartar with Bell Pepper Relish, French Bread and Basil Pesto*

汤类 *Soups*

A 冻汤 *Cold Soups*

- 37 黄椒和茴香冻汤 *Yellow Pepper and Fennel Cold Soup*
- 38 黄瓜薄荷冻汤 *Cucumber and Mint Cold Soup*
- 39 番茄紫苏冻汤 *Cold Tomato & Basil Soup*
- 40 西洋菜冻汤配煎带子 *Scallop & Watercress Cold Soup With Grilled Scallop*
- 41 牛油果冻汤配海鲜串 *Cold Avocado Soup with Seafood Skewer*
- 42 红椒冻汤 *Roasted Red Pepper Cold Soup*

B 热汤 *Hot Soups*

- 43 牛尾蔬菜汤 *Oxtail and Vegetable Soup*
- 44 花蟹浓汤配玉米布丁和蟹肉 *Crab Bisque with Corn Pudding and Crab Meat*
- 45 牛肝菌奶油汤 *Cream of Porcini*
- 46 香滑栗茸汤配鳕鱼柳和芒果片 *Chestnut Soup with Cod Fish and Mango Cracker*
- 47 奶油番茄汤配烟熏带子 *Cream of Tomato with Smoked Scallop*
- 48 蘑菇清汤配烧卖 *Mushroom Consomme with Rice Dumpling*
- 49 法式洋葱汤 *French Onion Soup*
- 50 青豆汤配开心果和胡萝卜薄脆 *Green Pea Soup with Pistachios and Carrot Cracker*
- 51 牛肉清汤配芝士饺子 *Beef Consomme with Tortellini*
- 52 红腰豆汤萨拉米肠和芝士松饼 *Red Kidney Bean Soup with Salami & Cheese Muffin*
- 53 海鲜周打汤 *Seafood Chowder*
- 54 玉米奶油汤配蟹肉棒 *Cream of Sweetcorn with Crabmeat Stick*

主菜 *Main Course*

- 55 烤猪颈肉配栗茸南瓜团子 *Roasted Pork Shoulder with Chestnut and Pumpkin Gnocchi*
- 56 酿鹌鹑配苹果烩西梅 *Mushroom Stuffed Quail With Apple and Prune Chutney*



- 57 脆皮挪威三文鱼配豆瓣和芥末汁 *Crispy Norwegian Salmon Medallion with Glazed Fava Beans and Mustard Beurre Blanc*
- 58 啤酒炸大虾配紫椰菜沙拉 *Deep-fried Prawn in Beer Batter with Red Cabbage Salad*
- 59 烤三文鱼配土豆团子 *Soy-Glazed Salmon with Potato Gnocchi*
- 60 高汤煮牛胸配酸甜冬葱和辣根汁 *Boiled Beef Brisket with Shallot Pickle and Horseradish Sauce*
- 61 拿破仑土豆泥配芒果索萨 *Napoletana Potato with Mango Salsa*
- 62 意大利香醋眼肉配土豆苏弗里和蔬菜 *Balsamic Marinated Beef Rib Eye with Potato Souffle and Vegetable*
- 63 比目鱼配烩蘑菇 *Halibut Fillet with Mushroom Beurre Noisette*
- 64 烤猪柳配蘑菇面包布丁和蔬菜 *Roasted Porkloin with Mushroom Pudding and Vegetable*
- 65 煎银鳕鱼配蚬子烩意大利米饭 *Seared Cod Fish with Clam Risotto*
- 66 扒大虾配咖喱酱 *Grilled Prawn with Coconut Yellow Curry and Balsamic*
- 67 香草羊排配蓝莓红酒汁 *Herb Lamb Chop with Blueberry Red Wine Sauce*
- 68 烤西冷配约克郡布丁和烤蔬菜 *Roasted Beef Sirloin with Yorkshire Pudding and Baked Vegetable*
- 69 鹅肝奶酪鸡肉卷配芒果索萨 *Goose Liver, Mozzarella Cheese and Chicken Roll with Mango Salsa*
- 70 烤羊外脊配土豆饼和茄子酱 *Roasted Lamb Sirloin with Potato Cake and Eggplant Puree*
- 71 煎烤鸭胸配胡萝卜泥 *Pan Seared Duck Breast with Carrot Puree*
- 72 薯丝羊柳配南瓜慕斯和红酒汁 *Potato Wrap Lamb loin with Pumpkin Mousse and Red Wine Sauce*
- 73 脆皮天龙虾配木瓜索萨 *Potato Crust Scampi with Papaya Salsa*
- 74 烧烤排骨配意大利鲜虾芝士云吞 *BBQ Pork Spare Rib with Prawn and Goat Cheese Pavioli*
- 75 茉莉花鸡胸配鱿鱼酱和紫椰菜 *Jasmine Chicken Breast with Squid Paste and Braised Cabbage*
- 76 鸡肝牛肉卷配烤土豆 *Chicken Liver and Beef Roll with Roasted Potato*

面食 *Pasta*

- 77 黑椒牛柳丝蘑菇意粉 *Spaghetti in Black Pepper, Beef and Mushroom Sauce*
- 78 海鲜通心粉 *Seafood Macaroni*
- 79 番茄意大利管状面 *Penne Paste with Tomato Sauce*
- 80 奶油宽蛋面 *Fettucine Carbonara*
- 81 意大利面配天龙虾和黑鱼子酱 *Spaghetti with Scampi and Black Caviar*
- 82 菠菜牛肉卷 *Cannelloni with Spinach and Beef*
- 83 龙虾意大利面条 *Spaghetti with Lobster Sauce*



西餐烹调有着悠久历史。西餐烹调是对食品原料加工、调味，并通过不同的加热方法使菜肴成熟的过程。多年来，西餐厨师们利用多种烹调方法使菜肴具有不同的颜色、质地、风格和特色。对不同的食品原料使用不同的烹调方法。常用的西餐烹调方法可以分为两大类：即水热法和干热法。如结缔组织多的肉类使用水热法，可煮烂其坚硬的结缔组织。而结缔组织少的肉类，肉质嫩的，适用干热法。烹调方法的选用常受食品原料的质地、外观、颜色和味道等各种因素影响，这些都是在实施烹调前应考虑的问题。

水热法是以水、汤汁和蒸汽为传热媒介，将食品加热成熟的方法，例如：煮、氽、炖、蒸、烧焖、烩等。

煮

食品原料在100℃的水或其他液体中进行加热成熟。

氽

与煮很相似，制作原理也是将主料放在液体中加热成熟，氽与煮不同的是，氽使用的液体比煮少，水的温度比较低，一般保持在75~95℃。

炖

与煮、氽的烹调原理相似，也是将原料放入液体中加热成熟。炖的温度在90~100℃之间。

蒸

是通过蒸汽使食品加热成熟。

烧、焖

先将原料煎成金黄色，然后在少量汤汁中加热成熟。

烩

烩与焖的烹调原理基本相同，使用的原料比焖小，通常将原料切成丝、片、条、丁、块、球等形状。



干热法是通过空气、金属、食油传热或热辐射的方法将菜肴加热成熟的方法。
例如：烤、明火烤、纸包烤、炸、压力油炸、爆炒、半煎炸、扒、串烤等。

烤

将食品原料放入烤炉内，借助四周的热辐射和热空气对流，使菜肴成熟。

明火烤

在菜肴上撒上奶酪末和面包屑，放入炉中，从炉内上方热源将菜肴烤成金黄色。

纸包烤

食品原料外边包着烹调纸或锡纸，通过热辐射将纸包内的原料烤熟。

炸

将食品原料完全浸入热油中加热使其成熟。

压力油炸

将原料放入特殊的并带有炉盖的油炸炉内炸熟。

爆炒

用旺火少量热油将原料快速翻炒使菜肴成熟。

半煎炸

在平底锅中放食油，将原料放入食油中加热成熟。

扒

通过原料下面直接热辐射将菜肴加热至熟。

串烤

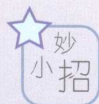
串烤的食品原料比扒小，烹调原理和扒是一样的。

头盘和沙拉

Appetizer
and Salad

意大利茄子大虾沙拉

Italian
Eggplant
and
Prawn
Salad



红椒冷却后，再去皮比较容易。

原料

茄子	100 克	醋	5 克	蕃茜碎	2 克
红椒	20 克	糖	10 克	阿里根奴	2 克
大虾	50 克	柠檬汁	5 克	紫苏	2 克
橄榄油	30 克	蒜茸	3 克	盐和胡椒粉	适量

制法

- 1 茄子和红椒放入 160℃ 烤炉内烤 1 小时，取出冷却，去皮切条。大虾放盐水中煮熟，去壳。
- 2 蒜茸、糖、橄榄油、醋、蕃茜碎、阿里根奴、紫苏、盐和胡椒粉混合，放入茄子、红椒条和虾仁拌匀即可上桌。

鱿鱼沙拉



制作方法

1 锅内放水，加入洋葱碎、蒜茸、白葡萄酒煮开，放入鱿鱼筒煮熟，取出冷却后切成鱿鱼圈。

2 冬葱碎、蒜茸、柠檬皮碎、柠檬汁、橄榄油、盐和胡椒粉拌匀，放入鱿鱼圈腌制 20 分钟。

3 凯撒酱铺底，放上鱿鱼圈，再放上生菜、红椒丝和一片帕玛森芝士片装饰。



凯撒酱里可以多加点芝士碎，增加香味。

原料

鱿鱼筒	150 克	橄榄油	30 克	红椒丝	20 克
洋葱碎	20 克	柠檬皮碎	5 克	帕玛森芝士片	1 片
蒜茸	10 克	柠檬汁	10 克	盐和胡椒粉	适量
白葡萄酒	100 克	凯撒酱	30 克		
冬葱碎	20 克	生菜	10 克		

黄米羊肉马爹利卷

Couscous,
Lamb,
Martell
Roll



★
妙
小
招

糯米和黄米的比例可以根据喜好调节。

原
料

糯米	50 克	孜然粉	5 克	盐、胡椒粉、马爹利酒、香菜、香葱
意大利黄米	50 克	菠菜叶	6 大张	适量
鸡汤	100 克	番茄辣椒索萨	30 克	
羊柳	3 片			

制 作 方 法

- 1 用鸡汤分别蒸熟糯米和黄米。
- 2 羊柳切薄片，用孜然粉、盐和胡椒粉腌制，然后煎半熟。菠菜焯水过冷水。
- 3 菠菜叶 3 片铺好，放上羊柳片，再先后放上糯米和黄米，洒上马爹利酒，然后卷成卷，以此方法再做两个，用香菜和香葱装饰，浇上番茄辣椒索萨。

龙虾和烟熏三文鱼慕斯配意大利黑醋汁

Lobster and Smoked Mousse with Balsamic



慕斯要冷冻1个小时以上。

制作方法

- 1 龙虾煮熟取肉，一半切碎，放入打碎机内，加入淡奶油、烟熏三文鱼碎、柠檬汁、辣根、盐和胡椒粉打成泥，取出拌入奶油芝士，制成慕斯。
- 2 另一半龙虾肉切碎，把慕斯放在盘子中间，边上围上龙虾肉和西蓝花，再浇上樱桃酱和意大利黑醋，用龙虾头装饰。

原料

澳洲小青龙	1只	奶油芝士	50克
烟熏三文鱼碎		意大利黑醋	5克
	50克	樱桃酱	5克
淡奶油	15克	西蓝花	10克
柠檬汁	15克	盐和胡椒粉	适量
辣根	15克		

花蟹沙拉配海藻啫喱、
海胆和黑鱼子酱

Crab
Salad with
Seaweed
Gelee, Sea
Urchin and
Caviar



制
作
方
法

- 1 番茄切丁，冬葱、红辣椒切碎备用。
- 2 蟹肉放入青红椒碎、柠檬汁10克、蛋黄酱、盐和胡椒粉混合，制成蟹肉沙拉。
- 3 绿色海藻洗净，放入锅内加水煮2小时，再放入姜片和丁香煮30分钟，用纱布过滤，加入柠檬汁10克和茶酒，放入冰箱冷藏，制成海藻啫喱。
- 4 番茄丁加入冬葱碎、红辣椒碎、1个柠檬汁、香菜碎、盐和胡椒粉拌匀腌制30分钟，制成番茄索萨。
- 5 冻好的海藻啫喱放在盘子中央，上面摆放蟹肉沙拉，再放上番茄索萨、海胆肉和黑鱼子酱。



海藻可以用不同颜色的。

原
料

熟花蟹肉	125 克	绿色海藻	50 克	红辣椒	1 个
青红椒碎	60 克	姜片	2 克	柠檬	1 个
柠檬汁	20 克	丁香	1 粒	香菜碎	30 克
蛋黄酱	20 克	茶酒	10 克	盐和胡椒粉	适量
海胆肉	30 克	番茄	1 个		
黑鱼子酱	10 克	冬葱	1 个		

香茅鸡肉饼配香菜酱

Chicken
Cake with
Lemongrass
and
Coriander
Pesto



制 作 方 法

1 鸡肉切成肉末，放入洋葱碎、蕃茜碎、柠檬汁、酱油、蒜茸、香菜粉、盐和胡椒粉拌匀，做成肉饼，插入香茅，在扒板上煎熟，两面煎成金黄色，装盘。

2 将香菜酱的所有原料放到打碎机内，打成茸，制成香菜酱，与鸡肉饼一起上桌。



香菜酱里面可以加入其他干果。

原 料

鸡肉 100 克
洋葱碎 5 克
蕃茜碎 5 克
柠檬汁 5 克
酱油 3 克
蒜茸 3 克

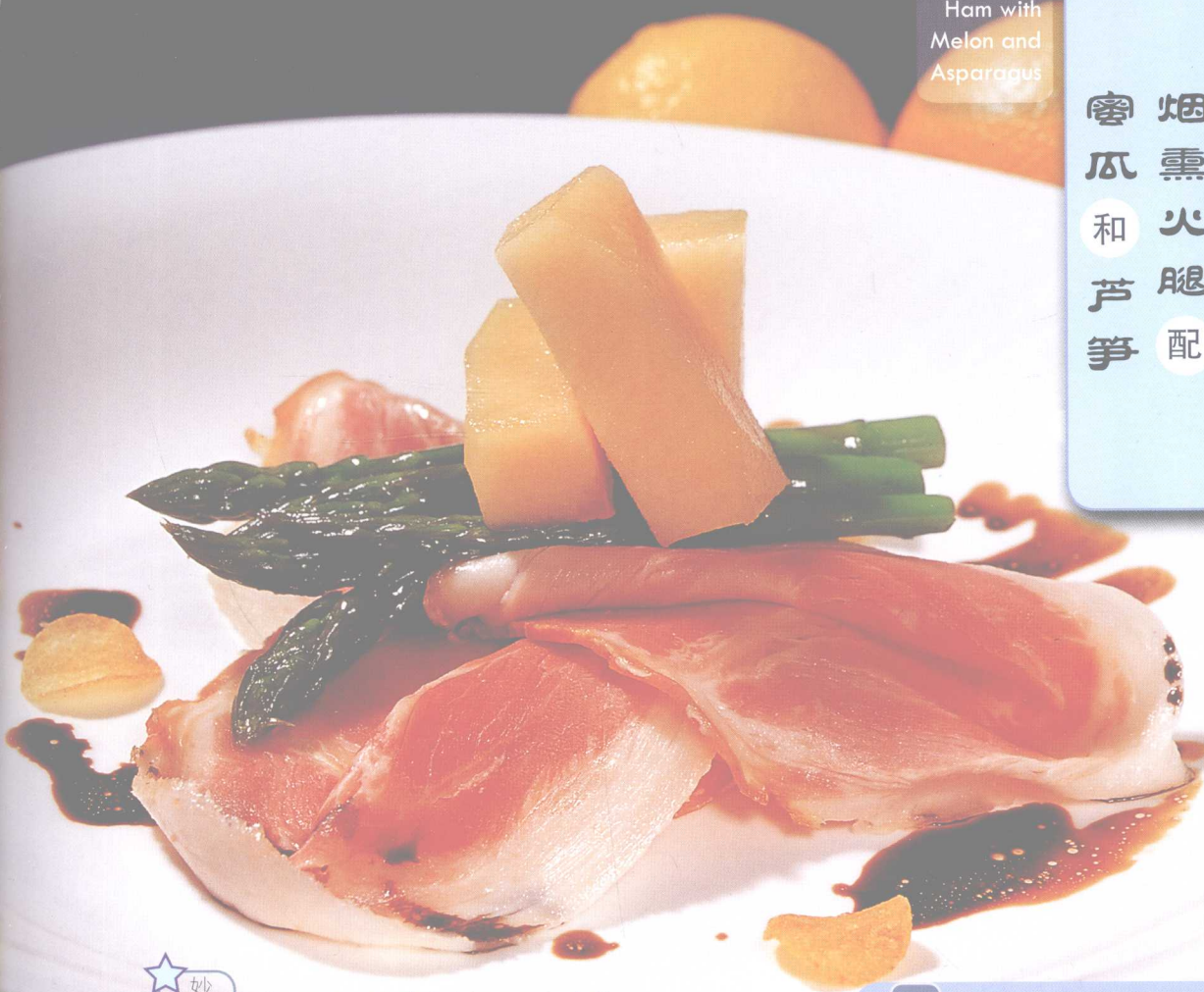
香茅 2 根
香菜粉、盐和胡椒粉 适量

橄榄油 100 克
松子 30 克
柠檬汁 30 克
盐和胡椒粉 适量

香菜酱用料：
香菜 50 克

Smoked
Ham with
Melon and
Asparagus

蜜瓜和芦笋
烟熏火腿配



浓缩意大利醋的时候可以加点糖，这样可以节省成本。

原料

烟熏火腿	3片	蜜瓜	100克	意大利香醋	10克
芦笋	5根	鸡汤	100克		

制
作
方
法

- 1 芦笋放在鸡汤中煮3分钟，取出冷却备用；蜜瓜切条。
- 2 烟熏火腿切薄片3片摆放在盘子中间，上面放鸡汤煮过的芦笋，再放上蜜瓜条，淋上浓缩意大利香醋即可。