

尚锦西餐系列 3

尚锦文化



最具人气的西餐精选

西餐厅**100**道最具人气排行菜色
让你把最爱吃的西餐
在家一一呈现

李建荣◎著



中国纺织出版社

尚锦西餐系列3

最具人气的 西餐精选

李健荣 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最具人气的西餐精选 / 李健荣著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(尚锦西餐系列3)

ISBN 978-7-5064-5119-2

I.最… II.李… III.西餐—食谱 IV.TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第174639号

《西餐料理精选100》 李健荣著

本书中文简体版本经台湾邦联文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字 01-2008-5269

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 95千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦西餐系列3

最具人气的 西餐精选

李健荣 著



中国纺织出版社



作者序

总是会在特别的节日里，看到客人携家带眷或者是情人双双地来店里用餐，悠扬的音乐，再搭配上美食，透过一道一道上菜的顺序，总是让用餐时刻呈现出轻松、悠闲、浪漫的氛围。

身为厨师多年，我习惯以快速利落的手法来处理各种食材，也以精确的手法烹调食物，但我却喜欢在忙碌的工作结束以后，慢条斯理地享用我的餐食，不论是意大利面、牛排甚至是汉堡。

这次承蒙邦联文化事业有限公司的邀约，很高兴有机会走出厨房，来展现我多年来接触西餐的心得，通过不断的讨论、修正、评比，终于选定了100道大家最爱吃的西餐餐点。虽然每个人的喜好不同，但却总有相同之处，当然也有经典不衰的餐点。例如：菲力牛排、法式烤春鸡、德国烤猪脚等，这些菜色总是在西餐厅中跃居排行榜，你说，能不好好的将它学会，使之能在家中的餐桌上出现吗？

希望书中的100道餐点，也能成为你家中成员的最爱。

李健荣





编辑室报告

“西餐”是泛指所有的西方国家，使用刀、叉、匙作为取食工具的餐食，不同于中餐使用碗筷工具，而在用餐时，也讲究上菜的顺序，采用一人一份的用餐方式。

在做菜的方法上，也较偏重以细碎的方式处理食材。此次特别将大家上西餐厅时，最爱吃或必点的菜色精选出100道，不论是在家看食谱做出地道的西餐，或者作为上西餐厅点单的参考菜色，这一本书都绝对能够满足读者的需求。

本书依照西餐厅的菜单分类划出沙拉、开胃菜、汤品、意大利面饭、主菜、比萨焗烤、三明治、甜点、其他料理共9大类别，每一类别中的食谱菜色都是最受欢迎且点单率最高的，让喜欢制作西餐的人能够尽情地做出大家爱吃的西餐。

同样，本书食谱制作除了有详尽的材料、做法说明之外，也有详细的制作步骤图，更将西餐中必要的食材处理方式，依照每一道菜的需要，一一讲解清楚，让读者能以最正确的方法来制作西餐，希望爱做菜的读者也能在家轻松享受到西餐的风味。

食材处理：
将材料中需要特别处理的食材，作详细说明。

做法：餐点的制作过程说明。

Tips：本道餐点的小诀窍，在制作过程中一定要特别注意的事项。

【本书食谱的使用说明】

食谱名称：
本道餐点的中英文名称。

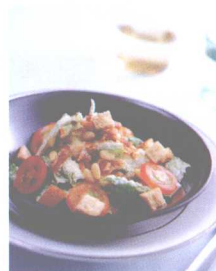
材料：制作餐点所需使用的材料及分量；另将需要特别处理的食材以色字表示。

步骤图：制作本餐点时，需特别留意的制作过程。



沙拉 Salad

- 8 凯撒沙拉 *caesar salad*
- 10 田园沙拉 *garden salad*
- 12 水果优格沙拉 *fruit and yogurt salad*
- 12 番茄起司沙拉 *mozzarella and tomato salad*
- 13 土豆沙拉 *potato salad*
- 14 意大利尼斯沙拉 *nicoise salad*
- 14 华尔道夫沙拉 *waldorf salad*
- 16 菠菜沙拉 *spinach salad*

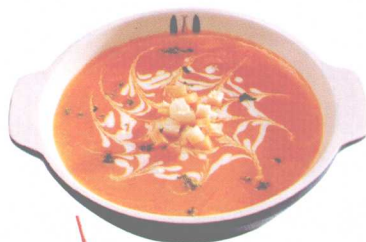


开胃菜 appetizer

- 18 法国烤田螺 *snails with garlic butter*
- 20 焗烤淡菜 *gratin mussel*
- 21 蟹肉饼 *crab cakes*
- 22 熏鲑鱼虾卷 *smoked salmon roll with shrimp*
- 23 陈年醋炒菌菇 *sauté wild mushroom with balsamic*
- 24 蔬菜条 *vegetable stick*
- 25 干贝沙沙 *scallop with salsa*
- 26 香料烤贻贝 *herbs mussel*

汤品 soup

- 28 卡布奇诺浓汤 *cappuccino soup*
- 29 南瓜汤 *pumpkin soup*
- 30 海鲜巧达汤 *seafood chowder*
- 31 意式蔬菜汤 *minestrone*
- 32 酥皮口蘑汤 *pot pie soup*
- 33 法式洋葱汤 *onion soup*
- 34 马赛海鲜汤 *bouillabaisse à la marseillaise*
- 35 龙虾汤 *lobster bisque*
- 36 罗宋汤 *russian borsch*
- 37 菌菇鸡清汤 *chicken consommé*
- 38 胡萝卜浓汤 *cream of carrot soup*
- 39 奶油玉米浓汤 *corn chowder*
- 40 咖哩羊肉汤 *mulligatawny*



意大利面饭 *pasta*

42 酱汁的制作

45 意大利肉酱面

italian spaghetti meat sauce



46 茄汁海鲜面 *penne and seafood*

46 白酒蛤蜊面 *pasta with clams & white wine sauce*

47 番红花烩饭 *saffron risotto*

48 千层面 *lasagne*

50 奶油培根面 *carbon and pasta with cream sauce*

51 墨鱼汁面 *pasta with ink sauce*

52 橄榄蔬菜面 *pasta with olives and vegetables*

52 绿蓉蛤蜊面 *pasta with clam & pesto*

53 菠菜蟹肉面 *pasta with crabs*

54 南瓜面疙瘩 *pumpkin gnocchi*

56 青酱松子面 *pasta with pine nuts and pesto*



主菜 *entree*

58 香煎牛小排 *pan-fried short ribs of beef*

60 法式烤春鸡 *chicken with herbs stuffing*

62 柠檬鲑鱼 *cod fish with lemon butter*

64 蜂蜜芥末鸡排

roasted drumstick with honey mustard

64 起司猪排 *carbon bleu*

65 美式烤肋排 *roasted pork ribs*

66 酥皮烤鲑鱼 *salmon pastry*

68 德国烤猪脚 *roasted pig's knuckles*

70 匈牙利烩牛肉 *beef goulash*

71 焗烤波士顿龙虾 *lobster thermidor*

72 海陆大餐 *surf and turf*

74 菲力牛排 *beef fillet with bearnaise*

76 红酒炖鸡 *red wine chicken stew*

77 香草半鸡 *roasted chicken*

78 威灵顿牛排 *beef wellington*

80 酥炸海鲜 *fried seafood*

81 欧风牛肉咖喱 *beef curry*

82 罗西尼肝酱牛排 *beef rossini*

83 沙朗牛排 *roasted sirloin steak*



84 核果烤羊排 *french rack of lamb with nuts*

84 爱尔兰炖羊肉 *irish lamb stew*

85 苹果烩猪排

braised pork steak with apple sauce

86 汉堡牛排 *burgers and vegetables*

87 番茄蔬菜炖牛膝

braised osso buco with tomato

88 香煎鲈鱼奶油香菇酱

pan-fried sea perch with mushroom sauce



比萨、焗烤 pizza

- 90 海鲜比萨 *pizza seafood*
- 92 口蘑香肠比萨 *pizza mushroom*
- 93 牛肉焗饭 *gratin of beef and rice*
- 94 奶焗虾仁通心粉 *gratin of shrimp and pasta*
- 94 玛格丽特比萨 *pizza margherita*
- 95 焗烤海鲜 *gratin seafood*
- 96 焗烤土豆 *baked potato*



三明治 sandwich

- 98 总汇三明治 *club sandwich*
- 99 鲑鱼沙拉三明治 *croissant tuna salad*
- 100 煎法国吐司 *french toast*
- 101 潜水艇三明治 *submarine sandwich*
- 102 烟熏火鸡肉贝果 *smoked turkey bagel*
- 103 蛋沙拉三明治 *egg salad sandwich*
- 104 汉堡 *hamburger*
- 106 费城三明治
cheesesteak sandwich philadelphia



甜点 dessert

- 108 法式烤布蕾 *crème brûlée*
- 108 奶酪 *cream custard*
- 109 松饼 *pancake*
- 109 葡萄干司康 *scone*
- 110 水果煎饼 *crepe*
- 112 提拉米苏 *tiramisu*
- 114 洋梨红酒蜜淋 *pears in red wine*
- 114 炸苹果 *apple fritter*



其他 other

- 116 墨西哥卷饼 *torquilla roll*
- 118 焗烤墨西哥三角饼 *cheese nachos*
- 119 酥炸起司条 *fried mozzarella*
- 120 德州炸鸡 *fried chicken*
- 121 美式炸洋葱圈 *deep fried onion rings*
- 122 烤土豆皮 *gratin potato skin*
- 123 辣味烤鸡翅 *chicken wings with chili sauce*
- 124 起司锅 *cheese fondue*
- 125 起司杏立蛋卷 *cheese omelette*
- 126 青蒜萝兰蛋派 *leek quiche*
- 127 啤酒炸海鲜 *seafood fritter*



本书注意事项:

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升(若无大匙,可用一般喝汤的汤匙代替)

少许=略加即可,例如加盐、白胡椒粉

适量=视个人口味增减分量,例如,习惯吃重口味的人,盐可多加一点,喜欢吃清淡些的,则少加一些

西餐厅Menu最具人气精选排行

沙拉



salad

凯撒沙拉

caesar salad

分量：1人份

食材 干培根▶培根切成约1.5厘米见方的小丁，放入热锅中以小火炒至呈褐色，沥去油分。

处理 面包丁▶吐司切除四边硬皮，再切成约1厘米见方的小丁状，放入烤箱中以上火175℃、下火175℃，烤约6分钟。

松子▶热锅后，放入少许的松子以小火略炒至上色，取出晾凉。

材料

萝蔓生菜200克，帕玛森起司粉（Parmesan）30克，干培根、面包丁、松子各少许，小番茄3颗

沙拉酱汁

凯萨酱3大匙

做法

1. 小番茄去蒂洗净后，切圆片备用。
2. 萝蔓生菜洗净泡入冰水中约20秒后，取出沥干水分，用手剥成适当大小的叶片后放入容器内。
3. 加入凯撒酱拌匀，盛盘。
4. 撒上干培根、面包丁、番茄片、帕玛森起司粉、松子即可。

Tips

制作沙拉的技巧

好吃的生菜沙拉，生菜一定要保持清脆状态，除了要沥干水分之外，用手将生菜剥成片状也会比用刀子切成片状来得恰当（因为切口处较易氧化）。另外，生菜若不浸泡在冰水中，就要放入容器内，并在容器口覆盖上湿布，再放入冰箱冷藏以保持生菜的脆度。

凯撒酱

caesar salad dressing

材料

A 鳀鱼碎10克，蛋黄1/2个，柠檬2块，白酒醋1大匙，蒜碎25克，芥末子酱1小匙，起司粉2大匙，梅林辣酱油1小匙，盐、黑胡椒细碎各少许

B 橄榄油150毫升

食材处理

鳀鱼碎▶取少许的鳀鱼，用刀子切碎或剁成泥状皆可。

蒜碎▶蒜头去除外层薄膜后，用刀子切碎。

做法

1. 将蛋黄放入容器内，再挤入柠檬汁。（图1）
2. 继续放入其余材料A后，用打蛋器搅打约1分钟。（图2）
3. 再逐渐加入橄榄油拌匀。（图3）
4. 拌匀至橄榄油完全和其他材料融合为止。（图4）





田园沙拉

garden salad

分量：1人份

食
材
处
理

洋葱圈▶洋葱去薄膜洗净后，切成薄片，再用手撕成圈状。

材料

萝蔓生菜50克，美生菜30克，
红生菜1片，绿卷生菜1片，
红卷生菜1片，豌豆苗、
洋葱圈各少许，大番茄1/4个
小黄瓜1条，黑橄榄3颗

沙拉酱汁

依个人喜好选搭各式沙拉酱汁

做法

1. 萝蔓生菜、美生菜洗净沥干水分，用手剥成适当大小的叶片；红生菜、绿卷生菜、红卷生菜、豌豆苗分别洗净，备用。
2. 大番茄切丁，小黄瓜洗净切片，黑橄榄切片，备用。
3. 将做法1和做法2的材料放入容器内，再依个人喜好搭配各式沙拉酱汁食用即可。



各式沙拉酱汁 *dressing*



1. 法国酱 *french dressing*

材料

- A** 盐3克，蒜头3粒，
鸡高汤50毫升（做法请见P28）
B 美式芥末酱2大匙，柠檬汁2大匙，
美乃滋200克

做法

1. 蒜头去薄膜后和盐、鸡高汤一起入果汁机中搅打成汁，取出放入容器内。
2. 加入材料B搅拌均匀即可。

2. 优酪酱 *yogurt dressing*

材料

美乃滋200克，原味优酪乳100毫升，
盐少许，小茴香3克

做法

将所有材料搅拌均匀即可。

3. 油醋汁 *vinaigrette*

材料

- A** 白酒醋30毫升，陈年老醋5毫升，细砂糖5克，
盐、黑胡椒细碎、意式综合香料各少许，
洋葱碎1大匙
B 橄榄油60毫升

做法

1. 将材料A放入容器内，搅拌约1分钟至匀。
2. 再逐渐加入橄榄油拌匀，至橄榄油完全和其他材料融合为止。

4. 香橙酱 *orange dressing*

材料

美乃滋200克，浓缩橙汁80毫升，
盐、柠檬汁各少许

做法

将所有材料搅拌均匀即可。

5. 千岛酱 *thousand island dressing*

材料

美乃滋200克，洋葱碎25克，
酸黄瓜碎15克，黑橄榄碎10克，
巴西利碎3克，番茄酱4大匙，
梅林辣酱油1小匙

食材处理

洋葱碎 ▶ 洋葱去薄膜洗净后，先切成丝再切碎，以纱布包裹住洋葱碎后挤干水分。（注：将洋葱碎的水分挤干，会较易保存。）

酸黄瓜碎 ▶ 酸黄瓜切碎。

黑橄榄碎 ▶ 黑橄榄切碎。

巴西利碎 ▶ 取少许巴西利，洗净后切碎，再以纱布包裹住，挤干水分。

做法

将所有材料搅拌均匀即可。

Tips

1. 因为沙拉酱属于冷酱，所以所使用的鸡高汤，一定要是已经冷却后的高汤，才能拿来制作成沙拉酱。

2. 做好的油醋汁要先静置约1小时使之入味后再来使用，这样才是最好的滋味。

3. 本书中所使用的美乃滋，一律取自市售的沙拉酱。



水果优格沙拉

fruit and yogurt salad

分量：1人份

材料

猕猴桃1个，火龙果1/4个，小香瓜1/4个，葡萄柚1/2个，水蜜桃1/2个（罐头装），小番茄2颗，杏仁片、哈密瓜丁各少许

沙拉酱汁

优酪酱3大匙（做法请见P11）

做法

1. 猕猴桃、火龙果、小香瓜分别去皮洗净，切丁；小番茄去蒂洗净后切圆片，再和哈密瓜丁一起搅拌均匀；水蜜桃切成4片备用。
2. 葡萄柚洗净切薄片，围盘边摆一圈，在盘中间码入猕猴桃、火龙果、小香瓜、小番茄、哈密瓜，再铺入水蜜桃片，撒入杏仁片，最后淋入优酪酱即可。



番茄起司沙拉

mozzarella and tomato salad

分量：1人份

材料

大番茄1个
马兹瑞拉起司（Mozzarella cheese）200克

沙拉酱汁

油醋汁2大匙
（做法请见P11）

装饰材料

西芹叶少许

做法

1. 大番茄去蒂洗净，切成约0.5厘米的厚圆片状，马兹瑞拉起司切成约5厘米的正方形薄片。
2. 取一盘子，放入一片番茄片后，再铺上一片马兹瑞拉起司，依此顺序交错排列，直至材料用完。
3. 浇淋上油醋汁，以西芹叶装饰即可。

Tips

这道菜的摆盘方式，也可以换成以一片番茄片搭一片起司片，平摆成圆形状，这样的摆盘方式，在一般西餐厅中最为常见。



土豆沙拉

potato salad

分量：1人份

食材处理 熟鸡蛋碎 ▶ 鸡蛋放入冷水中，以中火慢慢加热煮至水沸腾后，转小火续煮至鸡蛋变熟（约10分钟），取出泡入冷水中待其冷却，剥除蛋壳，再用刀子切碎。

熟甘薯丁 ▶ 甘薯去皮洗净后切成小丁，放入滚水中烫熟，捞起沥干水分。

熟胡萝卜丁 ▶ 胡萝卜去皮洗净后切成小丁，放入滚水中烫熟，捞起沥干水分。

材料

土豆(大型)2个，熟鸡蛋碎适量，熟甘薯丁300克，熟胡萝卜丁少许，水适量

调味料

盐、白胡椒粉各少许，美乃滋100克

装饰材料

奶油生菜（Butter head）适量，水蜜桃丁、熟胡萝卜丁、葡萄干各少许

做法

1. 取一锅，放入土豆和能淹没过土豆的水量后，以中火煮滚，再转小火煮约50分钟（至土豆熟透），取出晾凉后，再去除外皮。
2. 用肉锤将土豆拍松后再用刀子切碎，放入容器中。
3. 加入熟鸡蛋碎、熟甘薯丁、熟胡萝卜丁，再加入盐、白胡椒粉、美乃滋拌匀。
4. 取一盘子，铺入奶油生菜垫底，再用冰淇淋挖勺将做法3的材料挖成球状放入，装饰即可。

Tips

1. 垫底用的奶油生菜也可以用美生菜来替代，只要将美生菜稍加修整成圆形状即可铺入。
2. 土豆一定要煮到熟透才能拿来做成沙拉，否则做出来的土豆沙拉会没有松软口感。测试时，可以取一根筷子穿入土豆中，如果很容易就穿透，那就表示土豆已经熟透了。
3. 盐可以先用少许的水拌溶后，再和其他材料混拌，才不会有颗粒拌不均的状态产生。

意大利尼斯沙拉

分量：1人份

nicoise salad

食材处理 熟蛋片▶鸡蛋放入冷水中，以中火慢慢加热至水沸腾后，转小火续煮至鸡蛋变熟（约10分钟），取出泡入冷水中待其冷却后，剥除蛋壳，再用刀子切片。

材料

莴苣生菜7片，大番茄2片，小黄瓜1/4条，芦笋2根，黑橄榄4颗，葡萄2颗，鲑鱼（罐头）45克，洋葱丝少许，熟蛋片1/4片，鲱鱼2条

沙拉酱汁

法国酱3大匙（做法请见P11）

做法

1. 芦笋放入滚水中烫熟后捞起，沥干水分；番茄切成丁状；小黄瓜洗净切斜片；黑橄榄、葡萄分别对切；从鲑鱼罐头中取出鲑鱼，沥干水分，备用。
2. 取一容器铺入洗净的莴苣生菜，再将做法1的材料（芦笋、小黄瓜片除外）搅拌均匀后放入，继续加入洋葱丝、熟蛋片、鲑鱼、鲱鱼、芦笋、小黄瓜片，和法国酱一起搭配食用即可。



Tips

如果害怕鲱鱼的味道太腥、太咸，可以先将鲱鱼剁碎后再拌入沙拉中。

华尔道夫沙拉

waldorf salad

分量：1人份

沙拉酱汁

调味料

美乃滋150克

盐少许

食材处理 核桃干▶生核桃放入烤箱内，以上火160℃、下火140℃烤约2分钟，取出晾凉。

装饰材料

奶油生菜（Butter head）适量

做法

1. 苹果洗净切丁，浸泡于冰水中，将柠檬切瓣后挤出柠檬汁加入冰水中，备用。
2. 西芹撕去表皮粗纤维后切丁；烟熏鸡肉切丁；腰果切碎；杏桃干切丁备用。
3. 取一容器，以奶油生菜垫底，再将做法1、做法2的材料、盐、美乃滋搅拌均匀放入，再撒上核桃干、葡萄干即可。

材料

苹果1/8个，西芹1棵，烟熏鸡肉30克，腰果7粒，葡萄干、核桃干、杏桃干各少许，柠檬1个

