

WESTERN FOOD

一定要学会的 人气西餐

《幸福食光》编委会 编



Citilife·幸福食光

浪漫西餐搬回家

重庆出版集团
重庆出版社

citilife · 幸福食光



一定要学会的



人气西餐

《幸福食光》编委会 编



图书在版编目(CIP)数据

一定要学会的人气西餐 / 《幸福食光》编委会编.

— 重庆 : 重庆出版社, 2010.6

(幸福食光)

ISBN 978-7-229-02432-1

I. ①一… II. ①幸… III. ①西餐—烹饪 IV.

①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111523号



幸福食光

一定要学会的人气西餐

出版人：罗小卫


策划：华章同人

责任编辑：陈建军

图文编辑：季 萌

封面设计：夏 鹏

版式设计：李自茹

制 作： (www.rzbook.com)



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：9 字数：150千字

版印次：2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定价：24.80元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究





Romantic



姓西，名餐，字浪漫

对很多人而言，吃西餐是一件很浪漫的事，西餐厅里总是灯光美、气氛佳，会精心布置桌边摆设，好让每一道餐点都能华丽登场。优雅的环境+异国的美味，让人体验完全不同的美食享受，因此，挑一间有口碑的西餐厅好好吃上一餐，几乎成为大家过节庆生的首选。

什么是西餐？

西餐是中国及其他东方国家对欧美等西方国家菜点的统称，其基本特点是用刀叉进食，大致可分为开胃菜、汤例、主菜、沙拉、甜品，当然还有很多被中国人称之为主食的汉堡、pizza、意大利面等快餐。

你为什么爱上西餐？

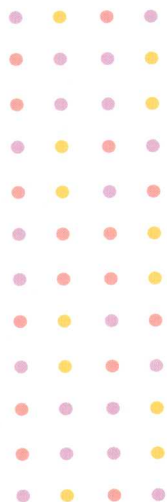
爱上西餐的感觉就好像爱上一个人，过程很简单。一见钟情总是迷恋于它的外貌，当你多次接触之后，你一旦发现爱的是它的灵魂而不是外貌，一切都回归真实，你热爱的不会再是它的名字，而是它的实质。你会认真地去选择“意大利”还是“蓝山”，“五成熟”还是“七成熟”……左手拿叉还是拿刀的问题已经不再存在。西餐就是饮食而已，就是这么简单。

西餐是一种生活态度？

一块花格格的桌布、三只点燃的蜡烛、一份自制的西餐，屋内更是演奏着曼妙的乐曲，这应当就是每个人心中向往的生活吧。做西餐并不难，难得的是那份淡定、从容、悠闲的心情，学习一些西餐的知识，掌握几样拿手的烹调方法，生活，立刻因西餐变得多情而别致。



蜂蜜柠檬鸡胸



认识西餐之旅

- 10 Lesson1 西餐中的利器之道——西餐常用工具小百科
- 12 Lesson2 西餐中的酱汁法则——必学的经典酱料
- 18 Lesson3 放恣味蕾的起点——基础高汤的熬制
- 20 Lesson4 香草与美食的对话——西餐烹饪特色调味料

PART

1 经典开胃菜 Appetizer 恋上你的胃 22

- 24 奶酪土豆碗
- 26 炒薯角
- 27 鸡汁土豆泥
- 28 天妇罗炸虾
- 29 炸薯条
- 30 黄金炸鸡柳
- 31 砂糖焗血柚
- 32 烤果仁
- 33 西式土豆丁
- 34 黄油樱桃萝卜
- 35 蜜汁烤鸡翅
- 36 酥烤海虹
- 37 扒香肠串
- 38 法式洋葱圈

PART

2 人气汤品 Soup 流动的美味 40

- 42 法式洋葱汤
- 44 意式蔬菜汤

- 45 普罗旺斯海鲜汤
- 46 鸡蓉蘑菇汤
- 48 玉米火腿青豆汤
- 49 土豆芥末浓汤
- 50 地中海冷菜汤
- 51 西蓝花奶酪浓汤

- 52 西葫芦冷菜汤
- 53 大虾椰奶汤
- 54 蔬菜鸡肉汤
- 55 胡萝卜汤
- 56 辣味玉米黑豆汤

PART 3 美味主菜 Entrees
至尊享受 58

- 60 煎培根鸡胸
- 61 小洋葱鸡肉卷
- 62 奶油烩蘑菇
- 63 姜汁煎带子
- 64 扒海鲜串
- 65 金枪鱼饼
- 66 香煎牛排
- 68 蜂蜜柠檬鸡脯
- 69 鸭肝酱
- 70 迷迭香烤鸡腿
- 71 意大利炒蘑菇
- 72 烤番茄挞
- 73 辣味炒海虹
- 74 白酒焗文蛤
- 75 香蒜虾球
- 76 甜椒烩鸡肉
- 77 香草猪排
- 78 香橙鸭脯
- 79 香煎鳕鱼



一定要学会的人气西餐



80 匈牙利烩牛肉

81 铁扒金枪鱼



PART 4 最爱主食 *Staple food*
快节奏的生活 82

84 萨拉米香肠意面

85 印尼炒饭

86 香草酱炒意大利面

88 意大利肉酱面

90 什锦凉拌饭

91 黄咖喱鸡饭

92 小奶酪三文治

93 番茄面包

94 俱乐部三文治

95 火腿黄瓜三文治

96 金枪鱼小汉堡

98 小牛肉汉堡

99 大虾面包

PART 5 花样沙拉 *Salads*
西餐中的小菜园 100

102 粉丝海鲜沙拉

103 小扁豆沙拉

104 鸡蛋橄榄沙拉

105 松子蔬菜沙拉

106 夏日沙拉

107 彩椒金枪鱼沙拉

108 鸡肉红柚沙拉



- 109 甜豆鸡肉沙拉
- 110 泰式青木瓜沙拉
- 112 凯撒沙拉
- 113 鸡蛋西芹沙拉
- 114 意式管面沙拉
- 116 芸豆海虹沙拉
- 117 鱿鱼生菜沙拉
- 118 海鲜挞挞
- 119 土豆胡萝卜沙拉



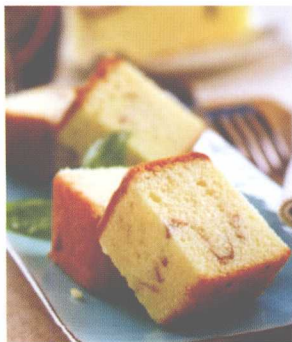
PART 6 挚爱甜品 Pudding
带你进入“黑森林” 120

- 122 多味小蛋糕
- 123 黑森林蛋糕
- 124 草莓奶酪蛋糕
- 125 桃子天使蛋糕
- 126 抹茶红豆蛋糕
- 127 香草戚风蛋糕
- 128 草莓大理石蛋糕
- 129 香草布丁蛋糕



附录 (love joy love food)
爱·欢乐 爱·美食

- 132 占卜一个美好的新年——希腊新年蛋糕
- 134 快乐到可以拆房子的圣诞节——圣诞卡通姜糖饼屋
- 136 我们在复活节捣蛋——沙拉魔鬼蛋
- 138 人情味浓浓的感恩节——烤全鸡
- 140 很甜蜜很甜蜜的情人节——杏仁巧克力棒
- 142 整蛊狂欢万圣节——魔鬼南瓜灯





认识西餐

之旅



Western 1 必不可少的主要厨具

●● 厨刀

厨刀是西餐中的主要刀具。厨刀一般长为25厘米，刀身相对比较宽。

●● 沙拉刀

沙拉刀比厨刀的规格小，轻巧灵便，一般长15厘米左右，刀身比较窄。

●● 剔骨刀

剔骨刀是西餐中必不可少的刀具。剔骨刀是在料理中可以用

来剔断筋骨、切割软骨的刀具，刀身很短小，质地坚硬，也可用于切割肉类。

●● 片刀

片刀的刀身窄而长，主要用于切割熟肉类菜肴。

●● 锯齿刀

锯齿刀刀身窄而长，刀刃是锯齿形的，适用于切割面包、点心等食品，不易破坏甜品本身的优美造型。

●● 披萨刀

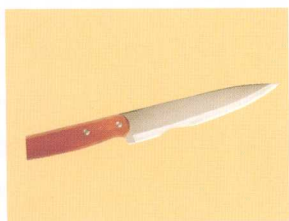
比其他刀具半径大，因为通常披萨都比较厚，如果用其他刀切披萨，整个刀就陷在里面了。

●● 平底煎锅

西餐中经常用到平底煎锅，因为煎炸的食物最好利用平底煎锅来烹饪。

●● 电烤箱

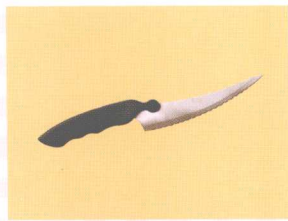
电烤箱可以用来烧烤、烘焙、保温、发酵、解冻等。



厨刀



沙拉刀



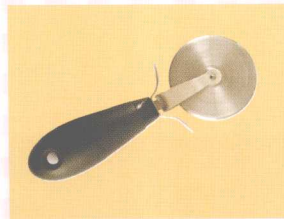
剔骨刀



片刀



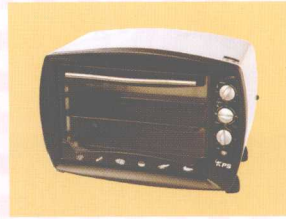
锯齿刀



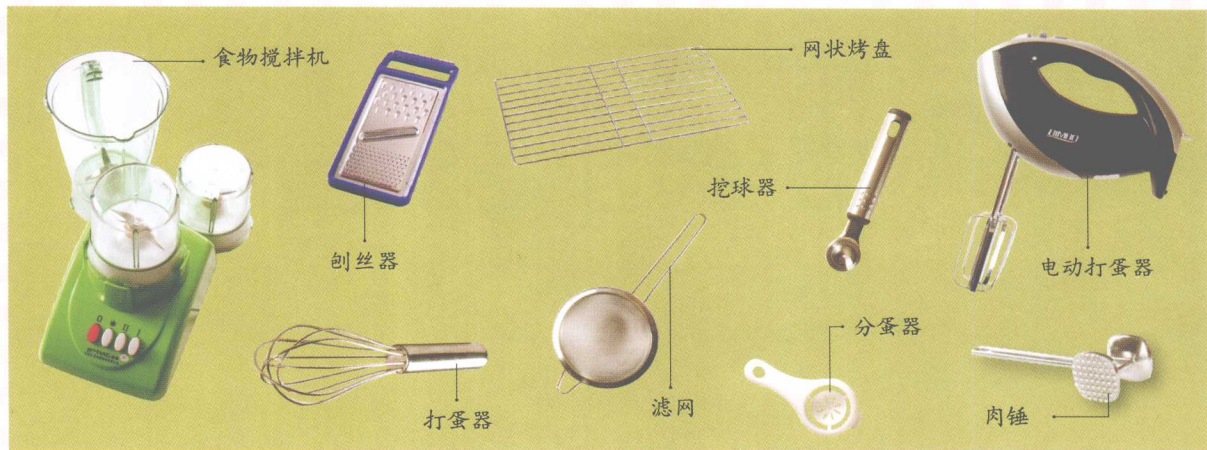
披萨刀



平底煎锅



电烤箱



Western 2 各具特色的辅助工具

●● 分蛋器

有了分蛋器这个好帮手，能够省去很多时间。只要将鸡蛋打在分蛋器里，蛋白从分蛋器的边缘缝隙滑落到碗中，只留下蛋黄安静地待在那里。

●● 挖球器

市售的有单头挖球器，也有双头挖球器，一大一小两个头，可以轻松将水果挖成球形。

●● 刨丝器

刨丝器在西餐中的应用极为广泛，在制作披萨的时候，刨丝器更是必不可少的一员大将，将整块的奶酪刨成奶酪丝非它莫属。除此之外，刨丝器还可以将菜刨成菜丝。

●● 打蛋器

打蛋器用来将鸡蛋的蛋白和蛋黄打散，充分融合成蛋液，或是单独将蛋白和蛋黄打到起泡。手动打蛋器只有将蛋白、蛋黄打散出泡沫的功用。

●● 电动打蛋器

电动打蛋器更加省力，而且打发的效果非常好，十几分钟就能将蛋白打到发泡。

●● 食物搅拌机

主要用于搅碎肉类。将原料送进料筒内，搅拌齿轮旋转，使原料经过挤压，成为颗粒状。也可以用于水果、蔬菜等食物的处理中。

●● 滤网

在烘焙中，滤网的作用很大，它可以将面粉、糖粉过筛，将面粉和糖粉中的硬粒去除。

●● 厨房秤

顾名思义，厨房秤是用于精确计量烹饪时食物原料使用量的一种工具。厨房秤的制作材料一般为ABS或AAS塑料或者是不锈钢。

●● 肉锤

肉锤是非常典型的西式厨具，主要用来锤松肉排，砸断肉排的肉筋，使肉排的肉肉变得鲜嫩可口，这样在烹饪的过程中，就会更加易于操作。

●● 网状烤盘

网状烤盘一般都是在购买烤箱的时候自带的，能够使食物上下层加热均匀，透气性好，使食物内外全生熟一致。



厨房秤

西餐中的酱汁法则 必学的经典酱料

西餐的美味大都来自那些秘制酱汁，酱汁的味道决定着西餐的味道。当你掌握了制作酱汁的方法、秘诀时，你已经成为半个西餐专家了！从简单类别来分，西餐的酱料汁可以分为冷酱汁和热酱汁两大类。



cold sauce

冷酱汁



蛋黄酱是西餐中很多冷酱汁的基础酱，蛋黄酱的制作不但选料考究，而且原料之间也有一定的搭配比例关系，这密切关系到成品蛋黄酱的色、香、味、形、质。

材料 Material

奶油·····	35ml	蛋黄·····	3个
白酒·····	20ml	盐·····	5g
柠檬汁·····	5ml	黑胡椒碎·····	3g
温水·····	15ml		

做法 Practice

- 1 将白酒、柠檬汁、盐和黑胡椒碎放入锅中，大火煮沸，转小火煮至浓稠，冷却成柠檬酒汁备用。
- 2 将蛋黄放置于不锈钢盆中，加入柠檬酒汁，隔热水搅打均匀，慢慢加入奶油，并不断搅拌均匀至凝结，最后加入温水调拌混合均匀即可。

point

做蛋黄酱要用新鲜的鸡蛋，最好是没有进过冰箱的，以免蛋黄失去弹性，打散后不易“团结”其他成分，做不出质地均匀的酱汁。

主要用途

蛋黄酱常用做沙拉酱汁、烘焙时作为甜品的配料或是涂抹在面包上吃，而它最重要的作用就是作为基础酱汁来调配其他冷酱汁。

千岛 Sauce >>> 酱



口味酸甜微咸，口感绵软，是一款以蛋黄酱为基础衍变出的一种冷菜的调味汁，它的主要原料就是蛋黄酱，色泽呈粉红色。

◆ 材料 Material

蛋黄酱·····	50g	酸黄瓜·····	10g
番茄酱·····	30g	柠檬汁·····	5ml
鸡蛋·····	2个		

◆ 做法 Practice

- 1 鸡蛋煮熟，去皮，与酸黄瓜一起切成厚片，然后改刀成为细丁，剁成细末。
- 2 将全部材料放入碗中，搅拌均匀即可。

◆ point

酸黄瓜腌渍要点：可以将小黄瓜洗净沥水；沸水中放入花椒、大料、干辣椒、盐、糖煮化，倒入白醋后熄火凉凉；把小黄瓜放入干净的容器中，加入料汁密封放进冰箱，待黄瓜变蔫、变黄即可。

主要用途

千岛酱特有的柠檬汁和酸黄瓜味道，决定了它是一款咸味酱汁，所以通常我们把千岛酱用在各种蔬菜沙拉、火腿沙拉、海鲜沙拉上，而且因为加入了番茄酱的缘故，千岛酱的热量比蛋黄酱有所减少。

鞑靼 Sauce >>> 汁



口味酸咸，口感滑嫩，也是一款以蛋黄酱为基础衍变出的一种调味汁，其主料与千岛酱一致，其色泽呈白色，略带黑点。



◆ 材料 Material

蛋黄酱·····	50g	法香菜·····	5g
酸黄瓜·····	10g	罗勒碎·····	3g
青椒·····	20g	黑胡椒碎·····	5g

◆ 做法 Practice

- 1 青椒洗净，与酸黄瓜、法香菜切成末或是切成细丁备用。
- 2 将切好的末与蛋黄酱拌匀，最后撒入罗勒碎和黑胡椒碎拌匀即可。

◆ point

也可以将青椒、酸黄瓜、法香一起放入搅拌机中，搅打成泥，这样加入蛋黄酱搅拌，口感更佳。

◆ 主要用途 ◆

鞑靼汁一般搭配鱼类，或是用来配面包碎和蛋浆炸制的海鲜，同时在一些冷菜沙拉中也经常用到鞑靼汁。

油醋汁 Sauce >>> 汁



油醋汁的主要原料是橄榄油和各种西式的醋类，如意大利黑醋、苹果醋、红酒醋等，辅料添加有各种西式鲜香菜、洋葱、大蒜等原材料，口味酸咸，口感爽滑细腻，风味独特，营养健康，是现今西餐中比较崇尚的沙拉汁。

材料 Material

橄榄油·····	30ml	大蒜·····	10g
意大利黑醋·····	10ml	盐·····	5g
香菜·····	5g	糖·····	3g
洋葱·····	3g		

做法 Practice

- 1 将香菜洗净，与去外皮的洋葱和大蒜一起切成碎末。
- 2 黑醋中放入所有用料，然后缓缓倒入橄榄油，边倒边搅拌均匀即可。

point

可以根据自己的口味，将黑醋换成柠檬汁，同时加入一些胡椒粉调味。此外香菜、芥末、橄榄等也可以加入到基础油醋汁中，变换更多的口味。

法汁 Sauce >>>



法汁口味有淡淡的芥末味，是一款比较有名的西式调味汁，其主要原料是蛋黄酱，其色泽呈乳白色，有颗粒。

材料 Material

蛋黄酱·····	50g	法式芥末酱·····	20g
白醋·····	4ml	大蒜·····	10g
橄榄油·····	10ml	辣酱油·····	5ml

做法 Practice

- 1 将大蒜用压蒜器压成蒜泥。
- 2 将所有用料放入碗中，搅拌均匀即可。

point

可以在味汁拌好后蘸一点儿尝尝，根据自己的口感，挤入一些柠檬汁，增加一点水果的清新酸味。当然，白醋也可以全部用柠檬汁代替。

主要用途

法汁通常用于西式沙拉的调味，因为口味清淡，所以果蔬类沙拉用到比较多。此外，焗烤三文鱼、焗烤牛排等焗烤类热菜也经常用法汁作为浇汁。

凯撒 Sauce >>> 汁



凯撒汁口味咸鲜，有奶酪味，口感独特，是一款特定的沙拉酱汁。一般只会用在西式的凯撒沙拉中做调味汁，它的主要原料也是蛋黄酱，辅料添加有银鱼柳、奶酪碎、大蒜碎等原材料。

材料 Material

蛋黄酱·····	50g	大蒜·····	20g
银鱼柳·····	20g	柠檬汁·····	5ml
奶酪·····	15g		

做法 Practice

- 1 银鱼柳洗净，切碎；大蒜压成蒜蓉；奶酪切碎备用。
- 2 将银鱼柳碎与蒜蓉一起搅拌均匀后，再加入蛋黄酱、奶酪碎搅匀，最后挤入柠檬汁顺着同一个方向搅打均匀即可。

point

注意材料加入搅拌的先后顺序，如果喜欢奶酪味重一点，在拌好的酱汁上还可以撒一些芝士粉。



hot sauce

热酱汁

布朗 Sauce >>> 汁



布朗汁是西式热菜汤汁中用途比较广泛的的基础汤汁之一，色泽呈棕红色，口感浓郁。

材料 Material

牛骨·····	300g	红酒·····	100ml
洋葱·····	100g	高汤·····	100ml
胡萝卜·····	50g	香叶·····	3片
芹菜·····	30g	香草·····	10g
番茄酱·····	50g		

做法 Practice

- 1 将牛骨、洋葱、胡萝卜、芹菜烤至上色。
- 2 将烤好的牛骨、洋葱、胡萝卜、芹菜放入锅中，再加入番茄酱、红酒、高汤、香叶、香草炖煮至汤汁浓稠即可。

point

如果想让布朗汁的味道更浓郁，颜色更靓丽，那么可以在汤汁表面加一些焦糖。

荷兰 Sauce >>> 汁



荷兰汁是西式热菜汤汁中一种基础的汤汁，其主要原料有两种，一是蛋黄，二是黄油。是一种要经过煮汁、打发蛋黄、调匀等工序制作而成的基础汤汁。用荷兰汁做基础汁也可衍生出许多特殊汤汁，如马尔太汁、班尼士汁等。其色泽浅黄，口感清香，黄油香味浓郁，微咸略酸味。

◇ 材料 Material

蛋黄·····	1个	胡椒粉·····	5g
黄油·····	20g	柠檬汁·····	10ml
辣椒粉·····	10g	盐·····	3g
红酒醋·····	10ml		

◇ 做法 Practice

- 1 锅中倒入热水，将盛有蛋黄的容器放在锅中，加入红酒醋隔水打至蛋黄变稠；黄油软化备用。
- 2 向蛋黄中加入黄油、柠檬汁搅拌均匀，直至黄油完全溶解在蛋液中。
- 3 加盐、辣椒粉、胡椒粉拌匀调味即可。

point

用热水浴的方法搅打可以使蛋黄更容易打发，而黄油隔水融化成液体状才能更好地融入蛋液中。

红酒 Sauce >>> 汁



红酒汁是以布朗汁为基础制作出来的一种热菜汤汁。其做法是将洋葱用黄油炒香，调入红酒，加入布朗汁和香草煮制而成。

◇ 材料 Material

黄油·····	20g	香草·····	10g
洋葱·····	30g	布朗汁·····	100ml
红酒·····	10ml		

◇ 做法 Practice

- 1 洋葱去外皮切碎；锅烧热放入黄油，爆香洋葱碎备用。
- 2 向锅中调入红酒、香草搅匀烧沸，马上离火。
- 3 将准备好的汁倒入布朗汁中搅拌均匀即可。

point

千万不要为了省事把香草和洋葱碎一起放入爆炒，这样的话，香草很容易发出苦味。

主要用途

红酒汁因为酒香浓郁，所以经常用来配煎制的肉类食品，比如煎小牛排、煎鹅肝等，能将肉香最大限度地发挥出来。