



MAKING WESTERN-STYLE CUISINE STEP BY STEP

西餐制作基础教程

# 西餐 制作入门

王 森◎主编

- 收录多种西餐原料小知识
- 详细的制作步骤+DVD光盘演示
- 想做出美味的西餐并不难



超值附赠  
**西餐**  
制作60分钟  
DVD光盘



中国轻工业出版社



WESTERN-STYLE CUISINE

西餐制作基础教程

# 西餐 制作入门

主 编：王 森  
副 主 编：张 婷  
参编人员：周建强 孙安庭  
                  武 文 李成浩  
摄 影：王 森  
文字编辑：张娉婷 石王方



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

西餐制作入门 / 王森主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.9

西餐制作基础教程

ISBN 978-7-5019-7769-7

I. ①西… II. ①王… III. ①西餐-烹饪-教材 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 145041 号

责任编辑: 马 妍

责任终审: 孟寿萱 装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 7.5

字 数: 173千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7769-7 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

081156K1X101ZBW



## 前言 *Foreword*

一想到“西餐”，眼前就会浮现出舒适高雅的就餐环境、有序的上菜节奏，彬彬有礼、穿着整齐的服务生穿梭于餐桌之间，耳旁响起悠扬的音乐，在我看来这是一道亮丽的风景线，在这样的环境下就餐让人有一种亲切、放松、浪漫的感觉，对于繁忙的都市人来说这是解压放松的最好方式之一。

作为一名西餐老师，多年来一直把一道道西餐当做艺术品来研究，因为研究的过程中能带给我一种期待与成就感，这次我把多年的教学研发心得通过本书展现给读者，希望能与更多人分享我的收获与喜悦。我把市场上最受大众欢迎的餐品收录书中，以确保此书的实用性。同时还加入了西餐食材的小知识，以便入门者更好地运用西餐佐料。另外值得一提的是，在餐后甜点中侧重盘艺点心的介绍，慕斯可能大家都能做出来，但要装饰得好看，就未必人人都能做到了，因此我把盘艺的装饰原理在此书中也加了进来。希望大家能喜欢我所展现的西餐甜品。

西餐充满着异域风情和神秘感，能亲手尝试做西餐是一件乐趣无穷的事！



# 目录

## CONTENTS

### 西餐原料 基础知识

- 8 鱼类
- 9 海产品
- 11 食用油的选用
- 11 酒醋
- 12 肉类选择示意图



### 制作篇

#### 汤

- 14 鸡蓉玉米浓汤
- 15 奶油青豆仁浆汤
- 16 奶油红萝卜汤
- 17 奶油番茄浓汤
- 18 海鲜面包浓汤
- 20 海鲜巧达浓汤
- 22 新英格兰巧达浓汤

#### 沙拉

- 23 马铃薯饼鸭胸沙拉佐香橙酱
- 24 蔚蓝印度香芒鸡肉沙拉
- 25 意式海虾沙拉



## 主菜

- |    |            |    |                |
|----|------------|----|----------------|
| 26 | 味噌鳕鱼佐菠菜烤   | 49 | 炖功夫鸭腿          |
| 27 | 大马士革扒鸡腿    | 50 | 香煎里脊卷          |
| 28 | 奶油海胆酱烤扇贝   | 51 | 德式煎炸猪小里脊       |
| 30 | 香焗扇贝       | 52 | 芥末烧烤猪里脊        |
| 32 | 伏特加干椒虾     | 54 | 香烤香草面包粉裹猪排     |
| 33 | 熏鲑鱼卷洋葱酸瓜   | 55 | 美式烤肋排          |
| 34 | 乳酪虾酱焗龙虾    | 56 | 米兰番茄芝士猪排       |
| 35 | 菠菜焗生蚝      | 58 | 香烤带骨羊排         |
| 36 | 奶油汤佐天妇罗虾   | 59 | 什锦蔬菜炖羊肉        |
| 38 | 虾肉焗奶油白酒酱   | 60 | 炭烤菲力牛排佐胡椒酱     |
| 40 | 烤鲜鲑鱼佐柠檬橄榄油 | 62 | 白酱炖仔牛          |
| 41 | 白酒酱煎鱼菲力    | 63 | 松露芝士小牛肉        |
| 42 | 柠檬奶油鲑鱼排    | 64 | 蒜香小羊排          |
| 44 | 奶油皇家鸡      | 66 | 香草羊排佐红酒汁       |
| 45 | 法式蓝带芝士鸡胸   | 67 | 匈牙利烩牛肉         |
| 46 | 香蒜鸡腿卷      | 68 | 炭烤沙朗切片佐法式芥末籽酱汁 |
| 47 | 香煎脆皮鸡腿排    | 70 | 香煎菲力牛排佐野菇红酒酱   |
| 48 | 玫瑰花鸭胸佐蔬菜   | 71 | 香料烤羊排佐红酒酱汁     |
|    |            | 72 | 扒牛柳佐青胡椒酱汁      |
|    |            | 73 | 荷兰酱沙朗牛排        |



## 主食

- 74 猪肉笔尖面
- 75 牛肉蝴蝶面
- 76 鸡肉意大利面
- 77 鸡排面
- 78 海鲜茄汁细扁面
- 79 焗烤海鲜通心弯管面
- 80 奶油培根火腿意大利面
- 81 奶油番茄意大利面
- 82 奶油干贝细发面
- 83 草虾青酱意大利面
- 84 恩力蛋青酱意大利面
- 86 辣味意大利面
- 87 意大利面佐海鲜番茄
- 88 宽面炒鲜虾

- 90 番茄马祖里拉乳酪焦香奶油炖饭
- 91 熏鲑鱼特雷维索莴苣炖饭
- 92 芝麻酱焗烤海鲜饭
- 94 萝卜蛤蜊味噌炖饭
- 95 意式双菇烤鸡排饭
- 96 意大利米炖培根香肠
- 98 意大利米炖番茄墨鱼
- 99 意大利米炖咖喱鸡腿
- 100 香烤香鱼佐焦黄奶油汁

## 盘艺甜点

- 102 英式巧克力布丁
- 104 巴伐利亚鲜奶油
- 106 柳橙巴伐利亚
- 108 草莓巴伐利亚
- 110 巧克力慕斯
- 112 咖啡奶油冻
- 114 白乳酪慕斯
- 116 巧克力巴巴露亚
- 118 香橙慕斯



Xican yuanliao  
Jichu Zhishi

西餐原料  
基础知识





# 鱼类

鱼类是高级蛋白质的极佳来源，脂肪含量都很低。鱼的烹饪方法有很多，可油炸、煎炒、焗烤、扒烤、清蒸及温煮。大比目鱼应该温煮或清蒸，并搭配着适宜的酱料。多佛鲷是许多传统法国菜的原料，而庸鲽可以焗煮或扒烤后与融化的牛油配食，或者焗烤，也可用白酒温煮。菱平鱼可以用相同的方法烹调。比目鱼、黄盖鲽鱼、柠檬鲷科比目鱼以及鲽鱼类（像孙鲽与美格林鲽）扒烤或油煎最合适。

## ■ 鱼的种类

鱼的种类有很多，在全球海洋里有20000多种鱼，但在我国市场上出售的只有十几种而已，而在日本却有60多种鱼在出售。在本书中我们以鳕鱼、鲈鱼、鲑鱼为例讲解。

鳕鱼通常是指鳕形目鱼类，已知全世界鳕科鱼类有50多种，重要鱼种有太平洋鳕、大西洋鳕、黑线鳕、蓝鳕、绿青鳕、牙鳕、挪威长臂鳕和狭鳕等。鳕鱼在我国产于黄海和东海北部，主要渔场在黄海北部、山东高角东南偏东和海洋岛南部及东南海区。渔期有冬、夏两汛，冬汛是12月至翌年2月，夏汛为4~7月。鳕鱼每100克肉含蛋白质16.5克、脂肪0.4克。其肉质白细鲜嫩、清口不腻，世界上不少国家把鳕鱼作为主要食用鱼类。

鳕鱼有着柔软的白色鱼肉，大鳕鱼可长至36千克，小鳕鱼重量在1千克以下，肉质比较结实，味道也较甜。鳕鱼全年有售，较小的生鲜鱼只会整尾出售，尤其是大小适合温煮或扒烤的鲜鱼，生鲜或冷冻的鱼柳、鱼排适合油炸或扒烤。市售的鳕鱼也有盐腌、烟熏或风干制品。

鲈鱼产于我国沿海的淡水水体中，黄海、渤海较多。为常见的经济鱼类之一，也是发展海水养殖的品种。渔期为春、秋两季，每年的10~11月是盛渔期。

鲈鱼肉质坚实洁白，不仅营养价值高且口味鲜美。鲈鱼因其体表肤色有差异而分白鲈和黑鲈。黑鲈的黑色斑点不明显，除腹部灰白色外，背侧为古铜色或暗棕色；白鲈鱼体色较白，两侧有

不规则的黑点。

鲑鱼上下嘴边无牙，只在口腔中部有少量小牙，体形细长如潜水艇状，鱼鳞细小，用肉眼极难看到。鲑鱼身上的斑点为白色、灰色、黄色、橘红色和鲜红色。鲑鱼是一种流行的食品，也是一种健康食品。鲑鱼肉中蛋白质及脂肪酸含量高，但脂肪含量却较低。鲑鱼肉呈橙色，是红肉鱼类，但有少量白肉野生品种。

鲑鱼的食用方法有多种，日本人把鲑鱼制成刺身或寿司，也会把鱼头制成盐烧鲑鱼等菜式；欧洲人和美国人则以烟熏方式制作熏鲑鱼，或把鲑鱼制成罐头以便储存。由于生鲑鱼肉含有异尖线虫或海洋寄生物，在冷藏方式发明以前，鲑鱼并不会以生鱼形式食用。鲑鱼肉有补虚劳、健脾胃的功能；可治消瘦、水肿、消化不良等症。

### ■ 鱼的选购

新鲜鱼的双眼凸出、鱼鳞紧贴且鱼肉结实，至于有异味的鱼则不能选用。有些鱼是去皮后出售的，这些鱼很快会腐败，所以必须尽快食用。放在冷藏室里最多保存1天，否则必须冷冻起来。冰冻的鱼最好是现吃现买，不要在冰箱内保存太久。

## 海产品

海产品包括淡水及海水的可食性无脊椎动物、甲壳类动物和软体动物。甲壳类动物（如龙虾、蟹等）有一个无关节的坚硬外壳，或称甲壳，成长时定期更换。软体动物有的栖息在贝壳中，如牡蛎、蛤蜊栖息于二枚贝里，扇贝、蛾螺栖息于单壳中；其他软体动物还有鱿鱼、乌贼、章鱼等。

食用海产品的基本条件是必须非常新鲜，如果是冷冻品，必须在退冰后马上使用，另一个基本条件是必须来自无污染的水域。

### ■ 海产品的选购

为了确保味道新鲜，最好购买活的海产品来烹调。如买淡水小龙虾、龙虾及蟹类时应该挑选活跃的，而且拿起时尾巴应会卷向腹部。市面上煮好的虾，闻起来要新鲜且清爽。刚煮好的虾壳应该干燥而鲜亮，壳上没有裂痕或破洞，如果煮时是活的，煮后尾巴应该很有弹性，不新鲜的虾尾巴和脚会软弱没有力气，

味道也不好。同样道理也可用在蟹类上。选择煮熟的虾、蟹类动物时，同体形中尽量选较重的。活的蛤蜊、牡蛎的壳应该是紧紧合住。如果壳已打开，快速碰触时不会马上合起来，则是不新鲜或已经死了，不宜食用。但有些情况下，扇贝的壳即使大开也可能是活的，触摸它的内膜时，内膜会移动就是活的。烹煮后，蛤蜊和牡蛎的壳会打开，如果没有打开则不建议食用。

### ■ 海产品的处理

处理甲壳动物：小虾、长须虾或淡水虾不论生熟，处理方法都要先去掉虾头、壳、脚、尾巴和背部的黑色泥肠。

处理要扒烤的龙虾或小龙虾时，应该先将腹部朝上，用一利刀插入身体及尾壳中间，将背脊切断先行宰杀，这样壳便纵向劈开，接着除去不可食的部位。如果要煮虾，在煮之前应该先浸在约21℃的温水中30分钟，再放入沸水盖紧盖子，每450克用小火灼煮8分钟后放凉。如果直接将其放在沸水中煮，虾螯会脱落。

所有的软体动物都必须好好清洗，再放入清水里浸泡（蛤蜊必须放过夜），换几次水，以除去咸味及沙粒，然后才能烹调。扇贝白肉外的贝膜或外皮必须去除，但肉和红色的卵都可以食用。烹煮牡蛎和扇贝前要去壳，前者只需加热约1分钟；扇贝则水煮、清蒸或煎炒1~2分钟，根据扇贝的大小而定。

### ■ 冰冻甲壳类水生动物

刚捕获的甲壳动物可能会冷冻起来，但一定要确定是新鲜的，而且最多只能冷冻保存1个月。冷冻前先刷洗干净，把肉从甲壳中取出，放入冰冷的盐水中清洗，沥干水分，与肉汁一起放入坚固的容器里盖好，退冰后最适合加在汤或调味料汁里，并在即将烹调好时加入。不论生鲜或是略经烫煮后冷却的虾，都要封在塑料袋里，贴上标签。蟹类应该烹煮冷却后把肉取出，再放入容器中冷冻。

### ■ 鱿鱼、乌贼、章鱼的处理

新鲜鱿鱼及乌贼的处理方法是将触角及头从尾部拔出，墨囊则从头部取下，头部和体内的器官抛弃不用。细细的乌贼鱼骨从尾部拔出丢弃后，将乌贼放在流水下搓揉擦洗，除去淡紫色皮膜。

处理完后，总长度短于7.5厘米的带尾鱿鱼可温煮、扒烤或切

片烹调，触角则裹面糊快速油炸。体型较大的鱿鱼或乌贼通常会切片焖煨，因为它们需要较长时间来慢慢煮嫩，但是也可以像章鱼一样塞入切碎的触角、打散的蛋及香料等混合物，然后加葡萄酒一起煨煮。至于章鱼的嘴及肛门都要切除丢弃的，身体则由内向外翻开，将体内器官、吸盘以及触角的尖端去除。清洗完后，1千克以上的章鱼需要捶打至肉质松软。

## 食用油的选用

### ■ 橄榄油

橄榄油主要产于希腊、法国、意大利和西班牙。市售品种有两种：直馏橄榄油和纯橄榄油。直馏橄榄油只从高级橄榄肉里萃取油脂；而纯橄榄油是从次级的橄榄肉及橄榄仁里榨取出油脂。好的橄榄油完全采用新鲜成熟的果实来萃取，颜色是清澄的绿色，并且没有臭味。黄白色的橄榄油是用次级橄榄压榨、加热而成，品质称不上很好。橄榄油可以用于烹调及制作沙拉。

### ■ 茴香橄榄油

这种橄榄油是以黑橄榄提炼而成，由于浸有茴香，因此很适合搭配鱼类。

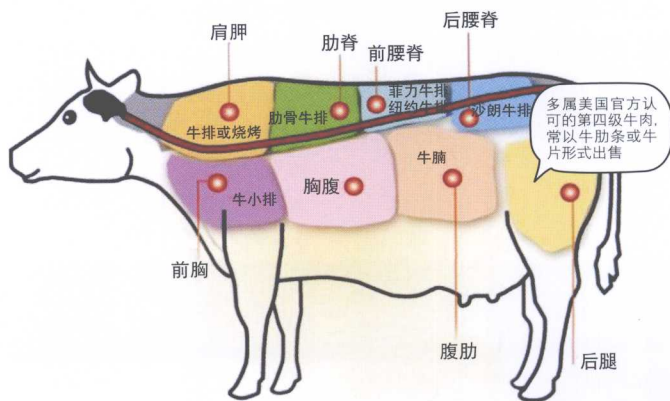
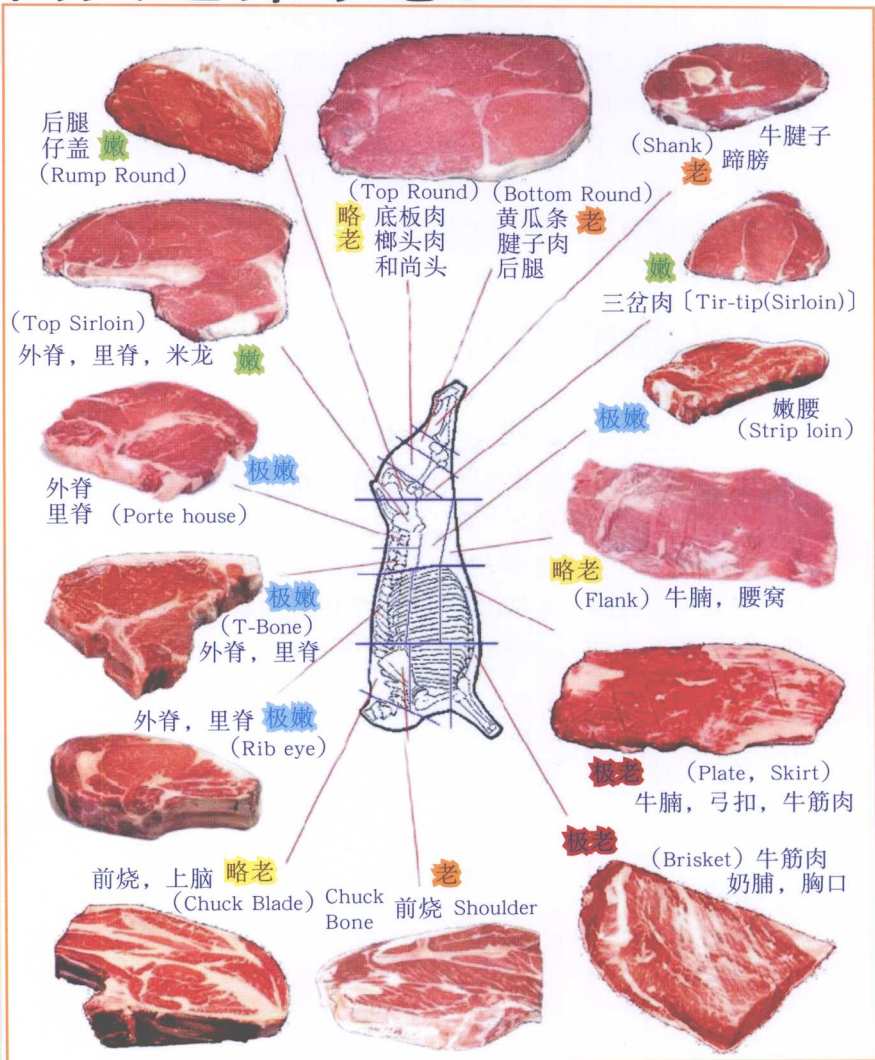
### ■ 葡萄籽油

葡萄籽油可以淋沙拉或做成植物奶油。

## 酒醋

品质最好的酒醋是在橡木桶里慢慢酿造出来的，因为缓慢地处理能使香味更为集中。酒醋有很多种类：红、白、淡红以及雪莉酒醋。白酒醋最适合用来调制欧兰德滋酱、美乃滋或者类似的酱料。红酒醋则应该用在阿薛酱以及黛博雷酱里。

# 肉类选择示意图 (以牛肉部位为例)



Zhizuopian

制作篇



# 鸡蓉玉米浓汤



## 材料 Ingredients

洋葱丁	120克
玉米酱	800克
玉米粒	200克
火腿丁	150克
鸡丝(煮熟)	150克
鲜奶油	200毫升
盐	适量
白胡椒	适量
装饰用打发鲜奶油	适量
欧芹碎	适量

## 做法 Method

- 1 将洋葱丁、玉米酱、玉米粒、火腿丁、鲜奶油放入天鹅绒糊汤中煮熟。
- 2 以盐、白胡椒粉调味。
- 3 最后用鸡丝、打发鲜奶油及欧芹碎装饰。

## 天鹅绒糊汤

### 材料 Ingredients

黄油	120毫升
面粉	120克
月桂叶	2片
鸡高汤	1.5升

### 做法 Method

- 1 将黄油融化，放入月桂叶和过筛面粉。
- 2 将面粉炒成金黄色，加入鸡高汤煮滚。
- 3 转小火煮约10分钟，用滤网过滤成天鹅绒糊汤。



## 汤 | 奶油青豆仁浆汤

### 材料 Ingredients

奶油 .....	30毫升	月桂叶 .....	2片
培根碎 .....	50克	鸡高汤 .....	1升
洋葱丁 .....	80克	鲜奶油 .....	150克
青豆仁 .....	360克	盐 .....	适量
胡萝卜丁 .....	50克	白胡椒 .....	适量
西芹丁 .....	50克	打发鲜奶油 .....	适量
洋芋丁 .....	50克	烤培根碎 .....	适量

### 做法 Method

- 1 用奶油炒培根碎、洋葱、月桂叶，再加入青豆仁、胡萝卜丁、西芹丁和洋芋丁炒软。
- 2 加入鸡高汤煮滚，开小火煮约30分钟，去掉月桂叶。
- 3 加入果汁机打成浆汤，再倒入汤锅煮滚，加鲜奶油、盐、白胡椒调味。
- 4 用打发鲜奶油及烤培根碎装饰。



# 奶油红萝卜汤



## 材料 Ingredients

黄油 .....	30克	鲜奶油 .....	200毫升
培根碎 .....	50克	盐 .....	适量
洋葱丁 .....	120克	白胡椒 .....	适量
胡萝卜丁 .....	600克	打发鲜奶油 .....	适量
西芹丁 .....	50克	烤培根碎 .....	适量
月桂叶 .....	2片	装饰饼干 .....	适量
鸡高汤 .....	1.5升		

## 做法 Method

- 1 用黄油炒培根、洋葱、月桂叶，加入胡萝卜丁、西芹丁炒软。
- 2 加入鸡高汤煮滚，开小火煮约40分钟，去掉月桂叶。
- 3 加入果汁机打成浆汤，再倒入汤锅煮滚加入鲜奶油、盐、白胡椒调味。
- 4 用打发鲜奶油、烤培根碎、装饰饼干装饰。