

健康美味系列  
40

尚锦文化

# 新手做西餐

董孟修 著



中国出版社



# 新手做西餐



## 图书在版编目(CIP)数据

新手做西餐/董孟修著. — 北京: 中国纺织出版社,  
2005.7

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3466-0/TS·2013

I.新… II.董… III.西餐—菜谱

IV.TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第078004号

《新手做西餐》董孟修著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授权,  
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,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

**著作权合同登记号: 图字01-2005-4099**

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 范琳娜  
装帧设计: 王 欣      责任监印: 初全贵

---

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

电话: 010-64168110      传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2005年7月第1版第1次印刷

开本: 889×1194      1/24      印张: 3.5

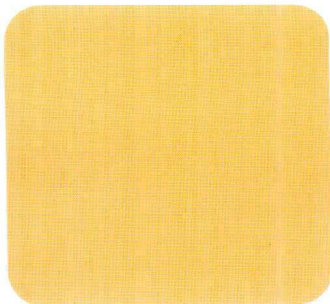
字数: 46千字      定价: 18.00元

---

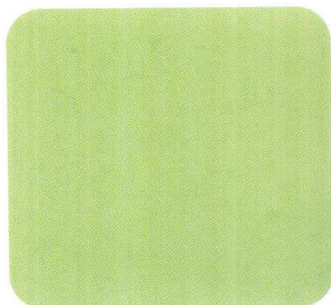
凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



健康美味系列40




# 新手做西餐



董孟修 著



 中国纺织出版社



# 目录



新手做西餐的锦囊妙计.....4

## 开胃前菜

香甜木瓜沙拉船.....7

杨桃三丝.....8

鸡丝凉拌青木瓜.....10

芒果鲔鱼沙拉.....12

凉拌鸡丝.....14

苹果鸡丝沙拉.....16

水果虾仁沙拉.....18

## 经典汤品

芦笋浓汤.....21

罗宋汤.....22

美式西兰花浓汤.....24

米兰式浓汤.....25

奶油菠菜浓汤.....26

洋葱浓汤.....28

海鲜巧达浓汤.....30

番茄冷汤.....32

## 精致主菜

香烤酸乳鲑鱼.....35

香脆炸鸡柳.....36

鲜菇意大利面.....37

意大利烩海鲜.....38

洋葱猪排.....40

黑胡椒牛排.....41

沙理亚宾牛排.....42

蜜枣里脊佐火龙果酱汁.....44

奶酪汁焗虾仁.....46



奶油烤白菜 .....	48
酸乳柠香烤虾 .....	50
番茄炖羊膝 .....	52
猕猴桃牛肉意大利面 .....	54
鳄梨鲑鱼 .....	55
番茄芙蓉焗饭 .....	56
炸木瓜鸡肉卷 .....	58
白酒蛤蜊面 .....	60
橙汁酸乳蟹肉面 .....	61
洋菇意大利面 .....	62
奶酪鸡肉意大利面 .....	64
酸乳炸鲜菇 .....	66

## 饮品甜点

肉桂酸乳烤苹果 .....	68
猕猴桃水果卷 .....	70
草莓布丁派 .....	72
木瓜牛奶 .....	73
蜂蜜杏仁冻 .....	73
鸡蛋布丁 .....	74
玫瑰蓝梅茶 .....	75
薄荷薰衣草茶 .....	75
玫瑰果茶 .....	76
紫玫瑰丝路 .....	76

## 方便轻食

炸猪排汉堡 .....	78
鱼排汉堡 .....	80
黄瓜火腿卷 .....	82
芥末鸡肉沙拉潜艇堡 .....	83



## 单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油；所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少；所用料酒也可用米酒或黄酒代替。

# 新手做西餐的锦囊妙计

对于厨房新手来说，要想完成一道100%成功的美食，并没有想像中的困难，只要利用一些便利的工具，如电锅、电磁炉及微波炉，就可以轻轻松松地完成美味又美观的创意西餐！

## 微波炉

微波炉既能使一道道美味可口的菜肴快速上桌，又能留住食物的养分。微波加热主要是通过水分子的摩擦完成的，因此一般加热的温度都不会超过100℃，这样的烹调方式，和平常的炖、煮差不多，能够较好地保存食物营养素，降低煎、炒、炸、烤等烹调方式产生致癌物或有害物质的几率。



## 电磁炉

电磁炉与电热炉干净而安全，成为自助小火锅、厨房煎煮炒炸、烧水泡茶的好帮手。虽然电磁炉与电热炉的加热速度略慢于煤气，但更加安全。



电磁炉是以磁感应加热，所以不是所有的锅或器具都适用。只有锅底能吸住磁铁的才能用，比如不锈钢锅、铁锅等；不适用的有陶锅、陶瓷锅、铝锅等。

## 电锅

近几年新研发出来的电锅，多了煎、炒、烘、烤的功能，只需先加热外锅，利用外锅的热量就可以直接煎蛋、煎锅贴，甚至炒饭、炒米粉，还可以烤虾、烤肉，甚至烧饼、油条也能做，最重要的是不会产生油烟！





# 电锅的使用及保养秘诀

## 如何保养电锅？

### ★外锅的清洁

外锅要保持清洁，但不能将整个外锅浸入水中冲洗，以免开关部位及插头处浸入水而漏电，外锅内壁常有脱落的米粒或菜渣，应及时清理，并用软质的洗碗布或海绵蘸清洁剂，稍加擦拭，以免积存油垢，日后愈积愈难洗，绝对不可用粗糙的铁刷刮洗。

### ★内锅的使用

内锅有锅巴时，不要用汤匙或洗碗布硬刷，只要用水浸泡一小时，就很容易洗掉；将内锅放入外锅时，要先清除内锅外底部的米粒或杂物，并放置于外锅内中央位置。

### ★电锅的收藏

蒸完食物的电锅，若里面仍有水，可以在空锅状态下，按下开关再加热，一直到水分消失、内部完全干燥且开关也跳起时，再打开锅盖使热气完全散发再收好，这样就可以延长电锅的使用寿命。



## 如何挑选电锅？

### ★基本检查

留意电锅的锅体、开关、插头是否完整，有没有损伤或变形，最好是试着按一下开关并检查电线。

### ★材质的选择

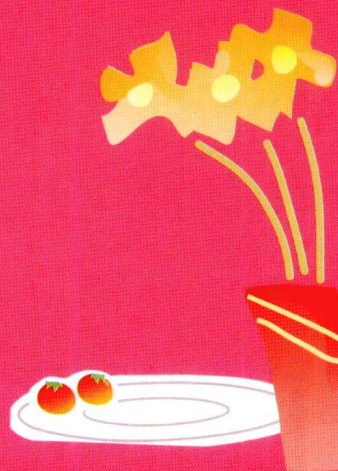
内锅的材质有铝制或不锈钢的，依健康概念，最好选择不锈钢材质的，也容易清洗。

### ★其他功能

有的电锅由特殊材质制成，可以直接煎食物或炖汤，消费者可依个人的需求来选择。

另外，微波炉、电磁炉等厨房电器，在使用及保养上与电锅基本相似，所以在选择与保养时，掌握上述的大原则就可以了。





# 开胃前菜





# 香甜木瓜沙拉船

## 材 料

木瓜 .....半个  
生菜 .....50克  
小黄瓜 .....半根  
苹果 .....半个

## 调味料

蛋黄酱 .....适量  
原味酸乳 .....半瓶

## 做 法

- 1 木瓜洗净擦干后剖开去籽，不削皮，将木瓜果肉用挖球器挖成球型，外壳留下备用。
- 2 生菜剥下叶片洗净，甩干水分后切丝；小黄瓜洗净、切片；苹果洗净，去皮及核后切丁备用。
- 3 将生菜丝放入木瓜壳内铺底，先淋上蛋黄酱，再放入木瓜球、小黄瓜片与苹果丁，最后淋上酸乳即可。





# 杨桃三丝

## 材 料

杨桃 ……………1个  
青、红、黄甜椒 ……各1个  
小黄瓜、生菜 ……各60克  
火腿 ……………3片  
鸡肉丝 ……………200克  
白芝麻 ……………1大匙

## 调味料

橄榄油、白酒、醋 ……各50毫升  
白葡萄酒、果糖 ……各15毫升  
盐、胡椒粉 ……………各1茶匙

## 做 法

- 1 杨桃洗净，切丝、切片各半，切片的杨桃排入盘中备用。
- 2 小黄瓜洗净，切去头尾；甜椒洗净，去蒂及籽后切丝，放入冰水中泡脆后沥干；火腿切细条。
- 3 生菜洗净切丝，浸入冰水中泡脆，沥干水分，放在杨桃片上，再加入鸡肉丝、杨桃丝及做法2的材料。
- 4 将调味料放入碗中调匀，食用前淋入盘中，撒上白芝麻即可。







# 鸡丝凉拌青木瓜

## 材 料

青木瓜	120克
煮熟鸡丝	40克
洋葱	20克
胡萝卜	15克
小番茄	4个
蒜味花生碎	1大匙
蒜末	1茶匙
香菜	少许

## 调味料

辣椒酱	2茶匙
鱼露、细砂糖	各1大匙
柠檬汁	2大匙
香油	适量

## 做 法

- 1将青木瓜及胡萝卜洗净、去皮后分别刨成丝；洋葱去皮，切成与青木瓜相同粗细的丝状；香菜洗净切小段。
- 2将做法1的材料、蒜末与调味料均匀搅拌3分钟。
- 3加入蒜香花生碎与鸡丝搅拌一下，装饰上小番茄即可。



如果不赶时间，青木瓜可用刀切成细长条状，然需要的时间长一些，但是清脆的口感是刨丝的木瓜比不上的。









# 芒果鲔鱼沙拉

## 材 料

意大利车轮面、三色蔬菜 …各100克  
生菜 ……………200克  
芒果 ……………1个  
鲔鱼罐头 ……………1罐  
蛋黄酱 ……………56克

## 做 法

- 1 意大利面煮熟后，放冰水中降温，捞出沥干备用。
- 2 生菜切丝，泡冰水10分钟后沥干，铺在盘中；芒果去皮切丁。
- 3 将意大利面与鲔鱼、芒果丁、蛋黄酱、三色蔬菜混合拌匀，放在生菜上即可。







# 凉拌鸡丝

## 材 料

意大利细面 .....70克  
鸡胸(取肉) .....半个  
青、红甜椒(切丝) .....各半个  
小黄瓜(切丝) .....1根  
火腿(切丝) .....1片  
胡萝卜(切丝) .....100克

## 调味料

橄榄油 .....28克  
黑胡椒粉(粗) .....少许  
芝麻酱 .....14克  
酱油 .....10毫升  
香油 .....2茶匙  
柠檬(挤汁) .....半个

## 做 法

- 1意大利面煮熟，捞出冷却，另取少许橄榄油拌匀。
- 2鸡胸肉放入沸水中煮熟(约15分钟后)，捞出冷却，撕成丝状，与所有材料一起置于盘中，淋上柠檬汁。
- 3黑胡椒粉、芝麻酱、酱油、香油拌匀装小碟中，食用时淋在做法2上，拌匀即可。

