

从 前 菜 、 沙 拉 、 汤 品 、 主 菜 到 甜 点

最受欢迎的西餐

一个平底锅也能搞定一桌料理

张秋永 谭聿芯 编著



随书赠送
DVD

30分钟精选
示范料理



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的西餐 / 张秋永, 谭聿芯编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5064-8549-4

I. ①最… II. ①张… ②谭… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第071952号

原文书名:《都会厨男Titan的厨房》

原作者名:张秋永 谭聿芯

本书中文简体字版于2011年通过北京学识盛益文化发展有限公司代理,经台湾和平国际文化有限公司授权,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:01-2011-5132

策划编辑:尚 益 舒文慧

责任编辑:舒文慧

责任监印:刘 强

装帧设计:水长流文化

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

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:300千字 定价:39.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

最受欢迎的

张秋永 谭聿芯 编著

西餐



中国纺织出版社

知名主持人

白冰冰

有机会就不要害怕表现自己



秋永师傅上我的烹饪节目很多次了，我常笑他表里不一，因为他明明是非常有能力、有创意的好厨师，但面对镜头时，却总是显得有些腼腆、有些紧张。

有别于资深大厨们上节目的落落大方、中气十足，我常常对这些刚刚走到荧幕前的后生晚辈耳提面命，既然上了节目，就要勇敢地表现自己，要自信，说话的声音要大，不要因为紧张就畏畏缩缩，只要好好表现出自己拥有的技术就可以了！

现在的电视频道多，节目多元，有了很多可以让拥有不同专业的人才发挥的空间。像秋永这样的厨师，这么年轻就能在荧幕上表现自己，现在又出了书，算是非常幸运的！看他谦虚又客气，每次来上节目都有进步，假以时日应该会更有作为。长江后浪推前浪，老干新枝，期待新人们早早枝繁花盛，加油！

白冰冰

美食评论家

吴恩文

用青春岁月去换一盘美食



认识秋永是因为广播节目，当时为了扩展节目视野及内容，四处寻找具有不同专长的美食达人。我在担任讲师的“学学文创”的课程表中，发现有一堂介绍“烹饪刀工”的课程，觉得很好奇，于是在“学学文创”的推荐下找到了秋永，请他在广播节目上介绍刀工的各种应用。

也不过才是一两年前的事吧，那时候的秋永在访谈中，专业有余，但是略显紧张与生涩，不过可以看出他的认真和实在；后来有机会进一步聊天认识，并且在一些活动中合作，才又加深了对他的了解。

对很多做营销宣传或电视节目的人来说，要再找第二个阿基师（台湾知名厨师、烹饪节目主持人及制作人），似乎很难，于是近来掀起了“型男主厨”的风潮。从这个角度来看，秋永真的具备了主要的条件，但我宁可用更高的标准来要求他。许多年轻厨师现在只忙着追求曝光的机会，或是在比赛中镀金后平步青云，然后开始忙于表演和应酬，于是荒废了专业，也染上了浮夸的恶习。

也许是虚长了几岁，我对秋永的期许，其实远远超过出版一本书，或是做一家餐厅的主厨，因为我知道专业厨师这条路很漫长，也很难走，在起步的同时，要加强的专业太多，而眼界的拓展、气质和气度的养成，又是现在的年轻人最容易忽视的。有幸能为秋永的第一本书作序，我很开心，但我知道，好的话他听太多了，也不差我这一句。从这本书中可以看到他的实力以及用心，但我真心期许他踏实、努力，一步一步往前，待到岁月慢慢流过，再来看看秋永为我们端上什么美食吧！

吴恩文

烹饪名人

柯俊年

我嫉妒你!



对Titan的认识，是从“嫉妒”开始的。

在以前电视没这么多频道，料理节目也没现在这么普及的年代，我花了七个月的时间在电视台的厨房洗碗，辛辛苦苦熬了十五年才有现在的知名度，凭什么Titan（张秋永的英文名）这小子年纪轻轻，总是露出他一整排洁白的牙齿笑嘻嘻的，就可以接受平面媒体采访并参加电视节目录制，更可恶的是，现在竟然还出书了！

说嫉妒不为过，在这个舞台上，Titan比我少走了很多路，却能有今天这番光景，我一直认为这只是因为他运气好、时运佳。但当我更深一层了解Titan后，慢慢发现，除了外表，这小伙子不但谦虚，似乎还真有点水平。在饭店有正职的工作，还同时在最受家庭主妇们欢迎的“学学文创”教课，这真的不是有三脚猫功夫的厨师可以办到的。也许是初生牛犊，没有包袱又很敢冲，看了几次他在节目中的表现，能做又能讲，其实，还不错嘛！

会买书、看书的厨师没几个，我常说，一个厨师，如果可以避开酒色财气（这是比较好听的讲法），还能多看书，他一定会成功。看起来Titan已经初步踏入了这个境界，希望可以在好好珍惜现在所拥有的同时，还能努力进步，如果能一直持续地充实自己，这条路就能走得更长更远，那我就更看好这后生晚辈了！

柯俊年

台湾名厨

王为平

好好善用独特的个人魅力



从“春秋乌来”到现在，我和Titan从师徒变成同事，虽然到现在他还称我一声王师傅，但在教学相长之中，我倒是认为我们是能相知相惜的朋友。

Titan是我见到的少有的既拥有理论同时也拥有实践能力的厨师，对于不懂的东西，他不但会主动发问，更会将得到的答案整理、消化，并转化成自己的而非照单全收。他拥有很特殊的人格特质，甚至是强烈的个人魅力，这让他拥有很好的人缘。无论在工作、教学中，甚至现在慢慢走到荧幕前，他都能借由这样的特质与魅力，让这条路走得更顺。

私人厨艺教室与大学的教学方式其实是很不同的，学生来上课的目的和态度都不一样，私人教室的学生来上课大多是因为兴趣，所以教学过程中老师的个人魅力很重要。而大学的学生，很多是为了学习一技之长，不见得对这个行业有兴趣，因此如何教得专业、有深度，还能让学生吸收，就更需要老师费心思考。这两条路我都走过，也希望能把这些经验带给Titan。我看着他摸索这两者间的差异，这对年轻的他说来都是不同于工作的另外一个领域，现在也能驾轻就熟地让教学过程的气氛轻松活跃。

在这本书里，我看到这十年中，Titan在工作、教学中累积出了专业和独特的对西餐、东方烹饪领域的流行趋势的敏锐度与观感，这是非常珍贵的。

希望未来他能充实并保有最重要的“四力”，即“语言能力”（除了各国语言外，更重要的是沟通能力）、“学历”、“专业能力”和“个人魅力”！

A handwritten signature in black ink, appearing to be '王为平' (Wang Weiping), written in a stylized, cursive script.

Amanda

机会就像浪头，等待，
然后征服！



“如果我有哪里做得不好，请告诉我！”有一次Titan对我这样说。这是我认识Titan以来，他一直持有的人生态度。

不管有没有实力，人有时候都要靠点儿机会和运气。

刚遇到Titan时，是他事业正在起步的时候。开始接了一些电视节目，也到一些教室教课。但是这个年轻人老是自嘲地说“不知道是哪里来的好运气”，似乎，他从来不知道“骄傲”两个字怎么写。

从事不同行业、担任不同职务的人，都会在某个点相互学习、交流成长。这个点，不以年龄区隔，年纪大的不一定比较行，年纪轻的也不一定做得不像样。把每一次机会都当成一种学习，就像他所热爱的冲浪一样，划着板子，等浪、等机会，当浪来了，把握那一瞬间站上浪头，享受那站在浪板上征服大海的短暂快感。偶尔也会落水，但是想要再站上浪头的渴望，就是让自己不放弃的动力。

当初这本书的雏形出来后，Titan困惑了：“里面有太多自己的理想，太多自己想要表达和与大家分享的东西，这样会有人买吗？”到底是要市场化、商业化，还是做自己想要做的？其实很多事情并不是可以用金钱来衡量的。做一本书卖得多，但完全不是自己想表达的内容的书，或者做一本能把自己的经验和所学分享给其他人的书，我相信他选择了后者。

很高兴看着Titan踏着自己的步伐，把经历分享给大家。

Amanda

美食作家

谭聿芯

用剖析美食的角度， 剖析一个厨师



我是Ling，一个自由作家，靠文字养活自己，从一个默默无闻、靠着吃吃喝喝为工作的美食记者、博主，有幸有了出书的机会，出过一本有关台北市旅游和市场美食的书（市面上买不到了，因此不足挂齿）。吃，我很在行，但写烹饪书，这倒是头一遭。

一个文字工作者，文笔再好，再怎么会写，没有好的题材和吸引人的话题，写出来的文章、出的书终究会落入茫茫书海中迅速被人遗忘（更别想会出现在畅销书架上）。出版社邀请我写书，我想写的不是我自己，而是一个颇有“姿色”但知名度还不太高的年轻厨师——Titan张秋永。可是，你一定会用鼻子嗤一声，翻着白眼想：“切！他有什么特别，值得成为我笔下那个有灵魂的主角？”

当初因为偶然的采访机会认识了Titan。那时我也跟你有一样的疑问，更没想到，一个以厨师为职业、不满30岁的年轻人，能带给我什么令人惊讶的感触或不一样的视野？

在一个蛮难让人不注意的帅气外表下，这个家伙有10年的烹饪生涯，却很奇妙地没有被大环境的染缸给染黑。不抽烟、不喝酒、不赌博，与五光十色的夜生活绝缘，有漂亮的老婆、美满的婚姻，2010年年底还刚刚当上了爸爸。在锅盆油烟、血腥鱼肉中依然保持着帅气、优雅，而一讲到原料、烹饪，手上的动作就没停过，眼中闪着光芒，口沫横飞地说着一般人不是不知道就是懒得去了解的背景、起源等知

识，不但充满热情地寄情于烹饪、教学，业余时间热衷的就是冲浪、打篮球、骑脚踏车这些再阳光不过的运动，因而造就一身黝黑的健康肤色与健壮的体格，也把阳光那暖暖的味道带入了他的菜品中。

你可能最近常在“冰冰好料理”或“生活一级棒”等电视节目中看到他，但你可能不知道他的故事！不同角色中，他有他不同的样子，在工作上专业，在教学时认真，在荧幕前自信，在与人相处上却谦虚、容易感动、懂得感激。从他身上，看到的不是一个以厨师为工作的做菜机器，而是认真地用生命和乐观的态度把对烹饪的坚持体现在自己的每一件作品中，并呈现给品尝的人。这种态度下烹制的菜品，一入口，传达出的滋味除了味蕾上的鲜活，还有令人感动、让人感到幸福的味道，就像有人说，他的笑容也会给人带来一种幸福感一样。

这本书在很短的时间内密集地采访、拍摄、撰文，就这么被催生了出来，内容很阳光，可以给不知该不该踏入厨房或正在锅碗瓢盆里挣扎的烹饪新人一些力量和方向。而且，还有69道漂亮又可口却花不了多少原料成本的西餐菜品，在庸庸碌碌的生活中，都是能够治愈都会男女的动人滋味！

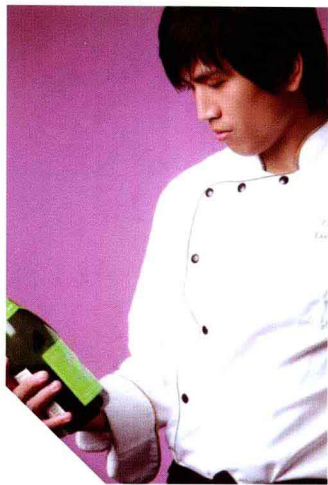
我被感动了，也希望他的阳光能量和幸福知觉能感动你！



都会厨男

张秋永

我不只是靠脸吃饭，
我也有专业！



Ling第一次采访我时，劈头第一句话就是：“有没有人说你长得很像5566（台湾娱乐组合）的王绍伟？”其实一直以来从像王绍伟、钮承泽到甄子丹，不是帅哥、才子就是性格男星，都算是被夸赞，但厨师终究不是艺人，我虽然很幸运地从厨房走到了荧幕前，但经历了十几年的努力和苦练，专业才是我最希望被大家看到和肯定的！

回想高中时期，我根本不知道我的志向是什么，也不爱读书，既内向又不善于跟同学们相处，要实际动刀时，因为我是左撇子，怕同学们用异样的眼光看我，所以用右手拿刀，处理原料时弄得乱七八糟，当时的我真的很讨厌做菜！在日本料理店实习的日子，什么事情也做不好，还被骂“死左撇子”。因为好胜心作祟，硬是要证明我可以，当终于得到认可时，也才第一次发现我应该是适合待在厨房的人。

在“春秋乌来”碰到我的恩师王为平，他教给了我许多做菜及做人的观念，让我认识了许多原料和烹调原理，也帮助我走上教学这条路。我原本不是一个外向的人，光是在很多人面前讲话就已经是件难事，更何况还要边做边说，并控制好时间及流程，因此在教学的路上走得非常辛苦。刚开始试着讲一些笑话，但因年龄的差距和隔阂，我的幽默他们不懂，经常被学生嫌弃教学方式。有人对我说：“名实要

相符，路才走得长！”我一度怀疑自己是否真的适合当老师。

这时，我碰到了我人生中的另外一位贵人——吴娟宁老师，她勉励我，耐心地把她的经验传授给我，告诉我挫折难免，但不要被打倒。如何让学员们在这短短的两三个小时内觉得值得、有收获？到现在，这还是我一直以来的教学目标。

在经历了求学、工作、教学的经验后，我真正爱上了做菜。我跟我的朋友说，我发现我几乎每天都在做菜！不只是因为我的工作是个厨师，而且连休息时间也在做菜，如果没有高度的热情，烹饪就只会是份工作，不会是和生活的融合。除了上节目，现在还很幸运地有了出书的机会，希望能借此试着颠覆大家对厨师的刻板印象。

烹饪中有很多概念和认知是我想要传达给你们的，但是除了这些知识，烹饪本身是需要靠“身体”来记忆的技能，所以光用看和想是绝对学不会的！西式烹饪也许在一般人的认知中，被当做不是一般家常的烹调方式或能简单完成的，这本书就是带着大家用容易取得且不昂贵的食材和简单的做法，来改变你们对西式烹饪的误解，进而让大家觉得其实在家做西餐，不但不伤荷包，而且一点儿也不难！

这本书的诞生，要感谢的人实在太多，但家人的支持却是支撑我一路走到现在的原动力。在此我要特别感谢我的老婆羚佳及刚出生的儿子七仔。若没有你们一路上的支持及宽容，我也没有办法安心、认真地去完成这些我想做的事。这一路有你的陪伴，让我真的觉得自己很幸运。老婆，谢谢你！

陈秋永

Contents 目录



第一章 台湾名厨——张秋永

18 我看Titan张秋永

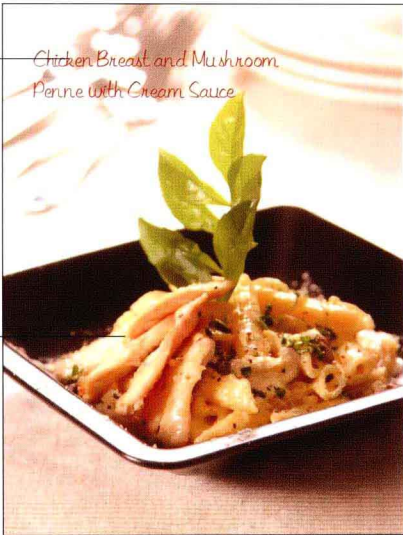
不爱读书的小孩才当厨师	18
员工餐也可以是美味佳肴	21
从当老师开始才爱上烹饪	24
镁光灯底下闪耀的厨师服	27
阳光健康、锱铢必较的魅力厨师	29



关于本书

菜品的
英文名称

菜品的
视觉图



料理实体图

四人份材料介绍



材料
笔尖面
洋葱末
蒜末
罗勒叶
鲜奶
水或鸡汤
白葡萄酒
橄榄油
黑胡椒
盐
白胡椒粉

100克
40克
15克
4克
200毫升
200毫升
40毫升
20克
20克
100克
适量
适量
适量

烹调时间约24分钟

制作方法

- 1) 中火煮水，水中加入少许盐，等水烧开后放入笔尖面煮10~12分钟，捞出后不过水，沥干备用。
- 2) 取平底锅，热锅后加入适量热油。
- 3) 加入洋葱末、蒜末、罗勒叶（切碎）炒至全熟。
- 4) 加入洋葱末、蒜末、罗勒叶，中火爆香约30秒。
- 5) 加入白葡萄酒半酒杯。
- 6) 加入高汤和奶油炒约1分钟后加入水（或鸡汤）和鲜奶，加糖、盐、白胡椒粉调味。
- 7) 加入笔尖面翻炒约30秒，再加入乳酪粉搅拌均匀即可。



Tip 说

笔尖面上的纹路，不仅好看，还可以增加酱汁的附着力。

奶油鸡肉笔尖面

料理中
文名称

菜品的分量
及估算成本

菜品制
作步骤

重点步
骤示范

关于原料、
烹饪、厨师
的小提示

第二章 工具、原料及烹饪概念

- 34 工欲善其事，必先利其器
 终极西餐刀具，三种走天下 34
 做西式菜品，这些锅具就够了 35
 没用完的原料怎么储存 36
- 38 好油、好面、陈年好醋
 用对油 38

- 意大利面学问大 38
 高贵的陈年红酒醋 39

- 40 刀工不只是为了漂亮
- 44 菜品的五感满足，视觉和味觉同等重要

第三章 69道超人气菜品

49 开胃菜

芦笋牛肉卷	51
岩烧金枪鱼佐猕猴桃酱汁	53
虾籽天使细面	55
托斯卡尼辣味牛肉球	57
蛋黄酱蛋圈塔	59
意式酥炸鱿鱼	61
普罗旺斯番茄海鲜盅	63
西班牙式烘蛋	65
乳酪菠菜饺	67
意式青柠凉拌海鲜	69
法式香料培根青口	71
意式蒜味炒蘑菇	73
番茄金枪鱼塔	75

77 沙拉

凯萨沙拉	79
千岛主厨沙拉	81
翠绿沙拉	83
华尔道夫沙拉	85
意式番茄乳酪沙拉	87
炭烤野菇沙拉	89
彩椒蟹肉蝴蝶结面沙拉	91
金枪鱼土豆沙拉	93
蜂蜜芥末田园沙拉	95
芦笋鲜虾沙拉	97
地中海乳酪沙拉	99
橙汁鸡肉沙拉	101
姜味牛肉沙拉	103
香橙芦笋沙拉	105
梅子蔬果沙拉	107

109 汤品

意大利蔬菜汤	111
香芋南瓜汤	113
法式蘑菇汤	115
海鲜巧达汤	117
奶油玉米浓汤	119
卡布奇诺野菇浓汤	121
菜花浓汤	123
水波芦笋汤	125
法式海鲜汤	127
巴黎洋葱汤	129
罗宋汤	131
奶油胡萝卜浓汤	133



135 主菜

甜椒奶油蔬菜炖饭	137
姜黄野菇鸡肉炖饭	139
番茄海鲜意大利面	141
培根蒜味青酱面	143
奶油鸡肉笔尖面	145
蒜片辣椒面	147
白酒蛤蜊意大利面	149
经典肉酱意大利面	151
新奥尔良蜜汁炸鸡翅	153

法式芥末鲑鱼排	155
米兰式焖烤鸡腿	157
麦年式香煎鲷鱼	159
鲜虾鱿鱼卷	161
红酒炖牛肉	163
里昂乳酪酿里脊	165
普罗旺斯烤羊肩排	167
苏格兰羊肉串	169
美式红酒汉堡排	171
法式蓝带鸡排	173
森林式纹烤菲力牛排	175
香煎鲈鱼佐柠檬奶油酱汁	177

179 甜点

意式焦糖布丁	181
提拉米苏	183
蜜桃酸奶冻	185
猕猴桃草莓奶酪	187
法式薄饼佐水果香草冰淇淋	189
巧克力慕斯	191
芝麻牛奶鸡蛋布丁	193
葡萄松饼	195

197 餐酒

美酒与美食的交响曲	198
Titan与丽美的餐酒火花	199



