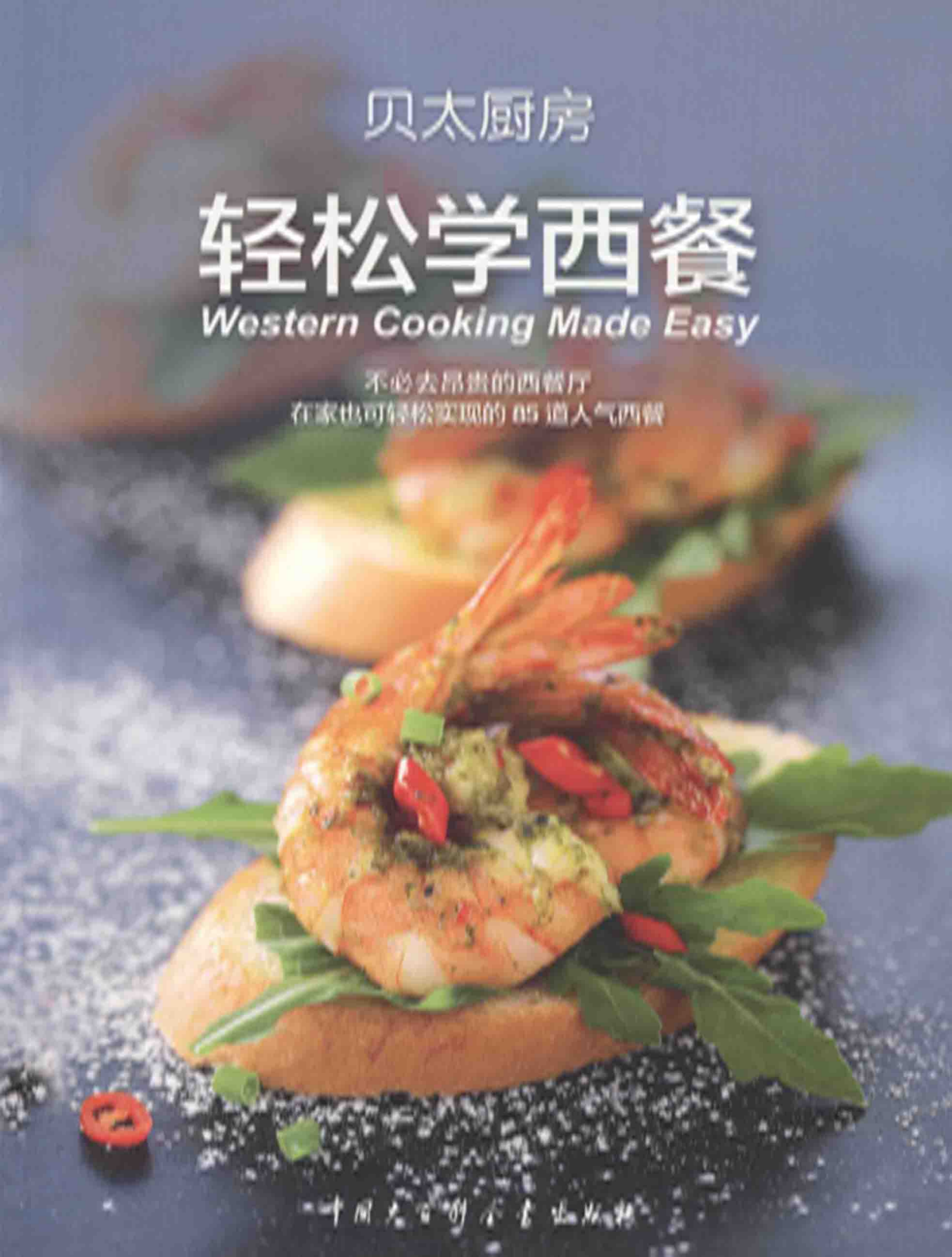


贝太厨房

轻松学西餐

Western Cooking Made Easy

不必去昂贵的西餐厅
在家也可轻松实现的 85 道人气西餐



中国轻工业出版社

贝太厨房

轻松学西餐

Western Cooking Made Easy

不必去昂贵的西餐厅
在家也可轻松实现的 85 道人气西餐

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执 行 主 编：王继惠
内 容 编 辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟 张 磊 赵 岩
责 任 编 辑：孙 静 代 敏
责 任 印 刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
市 场 总 监：陈新华
摄 影 师：马 俨 喻 彬
图 片 编 辑：王寅浩
设 计 师：苏 巍 李明宇

图书在版编目(CIP)数据

轻松学西餐/《贝太厨房》工作室编著. — 北京:
中国大百科全书出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5000-9029-8

I. ①轻… II. ①贝… 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254094号

书 名：轻松学西餐
出版发行：中国大百科全书出版社
地 址：北京阜成门北大街17号
邮政编码：100037
电 话：88390695
<http://www.ecph.com.cn>
印 刷：北京盛通印刷股份有限公司
经 销：全国各地新华书店
开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：13
版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

换张桌子的距离

从中餐到西餐，不过是换了张桌子的距离。我一向觉得自己挺包容的，生就一副中国胃，对丰富的中餐爱之深。但偶尔，有心情、有时间，特别是在那些难得的浪漫时刻，也喜欢有模有样地拿起刀叉，慢条斯理地享用一顿西餐。我以为，不同的文化孕育了不同的美食，不同的美食带来不同的心情。

如今爱西餐的人越来越多了，且不论谈情说爱的青年男女频繁进出西餐厅，就连小孩们耍起刀叉也已是像模像样，可见西餐还是有着它独特的魅力。

所谓西餐，是中国及其他东方国家对欧美等西方国家菜点的统称。如果细分起来，西餐又可分为法式、英式、美式、意式、俄式、德式等几种，不同国家的人有着不同的饮食习惯。有种说法非常形象，即“法国人夸奖着厨师的技艺吃，英国人注意着礼节吃，德国人考虑着营养吃，意大利人痛痛快快地吃……”

西餐看似繁琐，但其实西餐的复杂都复杂在礼节上，比起中餐，西餐的做法貌似简单得多。

所以，了解一些吃西餐的礼仪，让自己在西餐厅时不至于为先吃哪道菜后吃哪道菜、哪只手拿刀哪只手拿叉之类的小细节闹笑话。学到几道拿手的西餐菜式，在宴请朋友时能够带来令人耳目一新的感觉。

这本书并不是一本专业的西餐制作手册，它没有按国家和地域去划分菜式，而是从家庭西餐的制作入手，介绍了 85 道简单的西餐制作方法。意大利面、法式洋葱汤、烤美式猪肋排……这些美味诱人的西餐，只要挎上菜篮子，去市场购买新鲜的食材，即使是新手，也能做出星级酒店的美味。

西餐对于我们，更像是餐桌上的点缀，偶尔遇到特别的日子、遇到特别的时刻、遇上对的人，也需要。

在你的小厨房里，变出拥有丰富异域风味的西餐，让迷人的香味弥漫你的小餐桌！





C 目录 Contents



头盘

凯撒沙拉	11
芝麻菜奶酪沙拉	12
番茄奶酪沙拉	15
土豆沙拉	16
番茄鸡蛋橄榄沙拉	19
意式海鲜沙拉	20
美奶滋沙拉	23
泰式海鲜粉丝沙拉	24
意式鸡肉橙柚沙拉	27
火腿青豆沙拉	28
鸡肝意面沙拉	31
烟熏三文鱼意面沙拉	32
烟熏三文鱼沙拉	35
华尔道夫沙拉	36
香草黑椒烤蘑菇	39
芦笋牛肉卷	40
香草烤时蔬	43

汤

奶油蘑菇汤	47
土豆大葱汤	48
香草番茄汤	51
迷迭香芸豆汤	52
西班牙冷汤	55
意大利蔬菜汤	56
洋葱汤	59
奶油胡萝卜汤	60
奶油芦笋汤	63
奶油培根西兰花浓汤	64
罗宋汤	67

主菜

奶油烩蘑菇	71
蒜香胡椒炒意大利面	72
俱乐部三明治	75
香煎羊排配薄荷烤南瓜	76
香橙煎鸭胸	79
鸭肝酱配面包	80
牛肉汉堡	83
意式萨拉米香肠比萨	84
茄子番茄炒意大利面	87
柠汁香草烤春鸡	88
培根番茄烤蛋	91
培根蛋黄奶油意大利面	92
香煎海鲈鱼	95
鲜虾番茄意大利面	96
红酒烩牛肉	99
腌三文鱼	100
奶汁烩青口	103
烤香草五花肉卷	104
香煎沙朗牛排	107
柠香三文鱼配黄油土豆	108
香烤牛里脊	111
煎猪排配苹果芥末	112
法式蓝带芝士炸鸡排	115
奶油蔬菜烩饭	116
奶酪煎鸡腿	119
奶酪菠菜酿肉卷	120
红酒汉堡排	123
火腿煎小牛肉饼	124
啤酒焖猪里脊	127
番茄奶酪比萨	128

甜品

蛋奶华夫饼	133
法式吐司配草莓酱	134
奶油松饼	137
蜜桃酸奶冻	138
奶油焦糖布丁	141
苹果派	142
巧克力慕斯	145
蛋奶酥	146
奶酪蛋糕	149
芒果椰味冰沙	150
红酒梨	153

小食

蒜香面包	157
炸鸡柳	158
培根香草薯角	161
大虾面包塔	162
鸡汁薯泥	165
番茄香草面包塔	166
奶香芝士薯泥	169
什锦果仁	170
橄榄油浸香蒜	173
魔鬼蛋	174
烤奶酪片	177
香炸鱿鱼	178
炸鸡翅	181
烧烤虾串	182
菠菜豌豆煎蛋饼	185
蒜香锡纸烤土豆	186
墨西哥沙拉配玉米饼	189

基础知识

西餐调味料	191
基础酱料汁调制	194
西餐礼仪	201

贝太厨房

轻松学西餐

Western Cooking Made Easy

不必去昂贵的西餐厅
在家也可轻松实现的 85 道人气西餐

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执行主编：王继惠
内容编辑：吴晓秋
造型师：李健伟 张 磊 赵 岩
责任编辑：孙 静 代 敏
责任印刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
市场总监：陈新华
摄影师：马 俨 喻 彬
图片编辑：王寅浩
设 计 师：苏 巍 李明宇

图书在版编目(CIP)数据

轻松学西餐/《贝太厨房》工作室编著. — 北京:
中国大百科全书出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5000-9029-8

I. ①轻… II. ①贝… 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254094号

书 名：轻松学西餐

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号

邮政编码：100037

电 话：88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

版 次：2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题，请与印务部联系调换。联系电话：010-83531193

换张桌子的距离

从中餐到西餐，不过是换了张桌子的距离。我一向觉得自己挺包容的，生就一副中国胃，对丰富的中餐爱之深。但偶尔，有心情、有时间，特别是在那些难得的浪漫时刻，也喜欢有模有样地拿起刀叉，慢条斯理地享用一顿西餐。我以为，不同的文化孕育了不同的美食，不同的美食带来不同的心情。

如今爱西餐的人越来越多了，且不论谈情说爱的青年男女频繁进出西餐厅，就连小孩们耍起刀叉也已是像模像样，可见西餐还是有着它独特的魅力。

所谓西餐，是中国及其他东方国家对欧美等西方国家菜点的统称。如果细分起来，西餐又可分为法式、英式、美式、意式、俄式、德式等几种，不同国家的人有着不同的饮食习惯。有种说法非常形象，即“法国人夸奖着厨师的技艺吃，英国人注意着礼节吃，德国人考虑着营养吃，意大利人痛痛快快地吃……”

西餐看似繁琐，但其实西餐的复杂都复杂在礼节上，比起中餐，西餐的做法貌似简单得多。

所以，了解一些吃西餐的礼仪，让自己在西餐厅时不至于为先吃哪道菜后吃哪道菜、哪只手拿刀哪只手拿叉之类的小细节闹笑话。学到几道拿手的西餐菜式，在宴请朋友时能够带来令人耳目一新的感觉。

这本书并不是一本专业的西餐制作手册，它没有按国家和地域去划分菜式，而是从家庭西餐的制作入手，介绍了 85 道简单的西餐制作方法。意大利面、法式洋葱汤、烤美式猪肋排……这些美味诱人的西餐，只要挎上菜篮子，去市场购买新鲜的食材，即使是新手，也能做出星级酒店的美味。

西餐对于我们，更像是餐桌上的点缀，偶尔遇到特别的日子、遇到特别的时刻、遇上对的人，也需要。

在你的小厨房里，变出拥有丰富异域风味的西餐，让迷人的香味弥漫你的小餐桌！

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2013 年 1 月





C 目录 Contents



头盘

凯撒沙拉	11
芝麻菜奶酪沙拉	12
番茄奶酪沙拉	15
土豆沙拉	16
番茄鸡蛋橄榄沙拉	19
意式海鲜沙拉	20
美奶滋沙拉	23
泰式海鲜粉丝沙拉	24
意式鸡肉橙柚沙拉	27
火腿青豆沙拉	28
鸡肝意面沙拉	31
烟熏三文鱼意面沙拉	32
烟熏三文鱼沙拉	35
华尔道夫沙拉	36
香草黑椒烤蘑菇	39
芦笋牛肉卷	40
香草烤时蔬	43

汤

奶油蘑菇汤	47
土豆大葱汤	48
香草番茄汤	51
迷迭香芸豆汤	52
西班牙冷汤	55
意大利蔬菜汤	56
洋葱汤	59
奶油胡萝卜汤	60
奶油芦笋汤	63
奶油培根西兰花浓汤	64
罗宋汤	67

主菜

奶油烩蘑菇	71
蒜香胡椒炒意大利面	72
俱乐部三明治	75
香煎羊排配薄荷烤南瓜	76
香橙煎鸭胸	79
鸭肝酱配面包	80
牛肉汉堡	83
意式萨拉米香肠比萨	84
茄子番茄炒意大利面	87
柠汁香草烤春鸡	88
培根番茄烤蛋	91
培根蛋黄奶油意大利面	92
香煎海鲈鱼	95
鲜虾番茄意大利面	96
红酒烩牛肉	99
腌三文鱼	100
奶汁烩青口	103
烤香草五花肉卷	104
香煎沙朗牛排	107
柠香三文鱼配黄油土豆	108
香烤牛里脊	111
煎猪排配苹果芥末	112
法式蓝带芝士炸鸡排	115
奶油蔬菜烩饭	116
奶酪煎鸡腿	119
奶酪菠菜酿肉卷	120
红酒汉堡排	123
火腿煎小牛肉饼	124
啤酒焖猪里脊	127
番茄奶酪比萨	128

甜品

蛋奶华夫饼	133
法式吐司配草莓酱	134
奶油松饼	137
蜜桃酸奶冻	138
奶油焦糖布丁	141
苹果派	142
巧克力慕斯	145
蛋奶酥	146
奶酪蛋糕	149
芒果椰味冰沙	150
红酒梨	153

小食

蒜香面包	157
炸鸡柳	158
培根香草薯角	161
大虾面包塔	162
鸡汁薯泥	165
番茄香草面包塔	166
奶香芝士薯泥	169
什锦果仁	170
橄榄油浸香蒜	173
魔鬼蛋	174
烤奶酪片	177
香炸鱿鱼	178
炸鸡翅	181
烧烤虾串	182
菠菜豌豆煎蛋饼	185
蒜香锡纸烤土豆	186
墨西哥沙拉配玉米饼	189

基础知识

西餐调味料	191
基础酱料汁调制	194
西餐礼仪	201



Appetizer 头盘

美妙的宴席就像一场交响乐，前菜就像是序曲，
虽不惊天动地，味道却是引人入胜。