

尚锦文化

尚锦西餐系列



经典西餐酱料

JING DIAN XI CAN JIANG LIAO

120 种五星级美味酱料

54 种经典西餐

搭配出无限美妙滋味

何行记 著



中国纺织出版社

尚锦文化

尚锦西餐系列



经典西餐酱料

JING DIAN XI CAN JIANG LIAO

何行记 著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典西餐酱料 / 何行记著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(尚锦西餐系列)

ISBN 978-7-5064-9375-8

I. ①经… II. ①何… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262206号

原文书名: 《经典西餐酱料理》

原文作者: 何行记

©台湾邦联文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾邦联文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-2085

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 180千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

- 6 选好锅具做西餐最上手
7 西餐美味的灵魂香料

- 8 西餐常用食材介绍
12 必学的西餐制作技巧

- 14 西餐美味的4大关键
15 西餐的基础：高汤及酱

Part 1 软嫩的肉类

牛肉

- 17~19 沙朗牛排
白兰地香料奶油
红酒芥末籽酱
里昂式沙朗牛排酱
- 20~23 纽约客牛排
多蜜牛排酱
鳀鱼奶油酱
干邑芥末籽奶油酱
- 24~27 牛里脊牛排
荷兰酱
蘑菇红葱头红酒酱
绿胡椒酱
- 28~29 煎带骨牛小排
培根红酒酱
法式奶油酱
香葱白兰地酱
- 30~33 慢烤肋眼牛排
红酒牛肉原汁
法式芥末籽酱
黑松露蕈菇酱
- 34~37 简易式威灵顿牛肉
意大利干葱甜酒酱
威士忌蘑菇奶油酱
彩椒香料酱
- 38~39 烧烤无骨牛小排
芝加哥烤肉酱
白兰地番茄烤肉酱
罗勒菠萝烤肉酱

- 40~42 汉堡排
德式咖喱酱
三色胡椒酱
焦糖洋葱红酒酱
- 43 勃根地红酒牛肉
- 44 慕尼黑啤酒炖牛肉
- 45 酥皮甜酒炖牛肉

猪肉

- 46~47 香烤带骨猪排
意大利香料起司奶油酱
干葱鼠尾草白酒酱
香茅菠萝酱
- 48~49 烧烤猪里脊
姜味柳橙酱
杏桃味噌酱
开心果加州李酱
- 50~53 杏桃酿猪柳
甜椒核桃酱
蘑菇甜酒奶油酱
苹果薄荷酱
- 54~55 烤培根里脊卷
红胡椒原味烤肉酱
俄力冈蘑菇酱
半干番茄罗勒酱
- 56~57 米兰猪排
酸豆黑橄榄酱
培根番茄沙司
鳀鱼番茄酱

- 58~59 厚切火腿
洋葱苹果酱
野菜莎莎酱
法香蜂蜜芥末籽酱

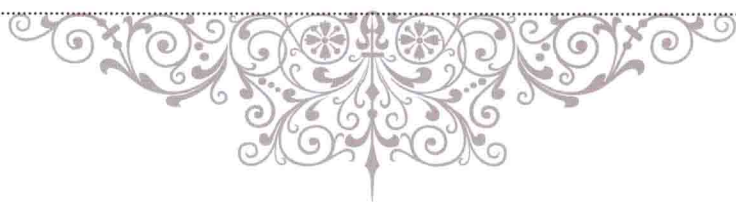
羊肉

- 60~61 烤羊排
蒜香红酒迷迭香酱
芥末籽百里香酱
茴香玉米奶油酱
- 62~63 烤羊里脊
白兰地薄荷酱
咖喱葡萄酒酱
俄力冈覆盆莓酱

鸡肉、鸭肉

- 64~65 香烤鸡胸
芥末籽老醋酱
焦糖柠檬苹果酱
红酒鼠尾草培根酱
- 66~67 培根鸡肉卷
番茄炖蔬菜酱
蔓越莓芒果莎莎酱
香蒜培根迷迭香酱
- 68~69 酥炸鸡柳条
薄荷咖喱酸奶酱
蜂蜜芥末籽酱
沙嗲酱
- 70~71 煎樱桃鸭胸
无花果巴萨米可醋
红酒梨酱汁
迷迭香覆盆莓酱





Part 2 鲜甜的海鲜

鱼类



- 73~75 香烤鲜鱼卷
干邑番茄奶油酱
奶油蓝纹乳酪酱
辣味红椒酱
- 76~77 蒸石斑鱼
香蒜法香奶油酱
辣味水蜜桃酱
覆盆莓蔬菜油醋酱
- 78~79 煎鲈鱼
蘑菇奶油酱
柠檬奶油酱
辣根红椒酱
- 80~81 粉炸鱼排
甜椒木瓜酱
香蕉咖喱酱
柠檬番茄莎莎酱
- 82~83 烤黄鸡鱼
姜味奶油酱
芝麻味噌酱
西瓜莎莎酱
- 84~85 煎辣味金枪鱼
酸奶绿芥末酱
胡萝卜酱
松露油西芹八角香菜汁

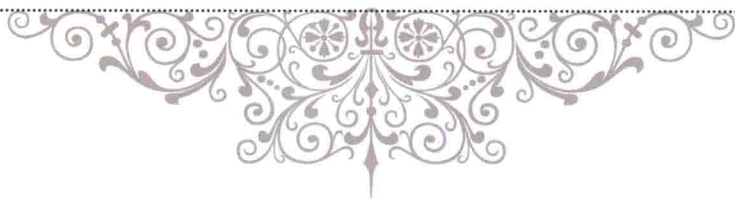
- 86~87 香蒜橄榄油煎三文鱼
青葱香草奶油酱
蛤蜊青蒜酱
生蚝酱
- 88~89 菠菜酿鲷鱼
夏布里白酒芥末酱
阳光莎莎酱
番红花野菇奶油酱
- 90~91 烤鳕鱼
褐色洋葱奶油酱
鲱鱼起司酱
辣味青椒酱
- 92~95 双色鱼卷
白酒蛤蜊酱
奶油鱼子酱
番茄白酒香菜酱
- 96~97 蒸海鲷鱼
威尼斯炖菜
经典白酒奶油酱
芥末籽芫荽奶油酱



本书使用注意事项

- ◎所有生鲜食材请洗净，并去除不可食用部分之后再烹饪。
- ◎烤箱有品牌、容量大小的不同，本书的温度设定值仅供参考，必须依照烤箱功能及容器大小来调整烘烤温度及时间。

◎菜肴在烘烤前需先预热烤箱至所需的温度，以确保烘烤时的稳定度。由于预热的时间同样需视烤箱品牌、容量大小而定，本书以6分钟为到达指标，建议在准备材料的同时先预热烤箱以节省时间，烤箱上的温度指示灯熄灭，即表示烤箱内达到指定温度，这时就可放入准备好的食材进行烘烤了。



Part3 清爽的蔬食类

虾

- 98~99 煎大虾
罗勒水蜜桃莎莎
柑橘龙舌兰酒酱
糖醋咖喱酱
- 100~101 烤大海虾
薄荷西瓜酱
西西里香料番茄
奇异果柠檬辣椒酱
- 102~103 培根虾卷
白酒香蒜茼蒿酱
意大利式橄榄番茄莎莎
辣味菠萝咖喱酱

干贝、蟹肉、孔雀蛤

- 104~105 煎干贝
姜醋甜菜汁
松露油芹菜汁
绿胡椒培根辣酱奶油
- 106~107 酥炸蟹肉饼
法式塔塔酱
鲷鱼辣椒酱
白兰地辣根酱
- 108 匈牙利辣肠焗烤孔雀蛤
- 109 菠菜起司焗孔雀蛤
- 109 香料大蒜酥烤孔雀蛤

菇菌类

- 111~113 香蒜炒什菇佐新鲜香料番茄
白萝卜佐杏鲍菇味淋酱
蘑菇慕斯佐芦笋奶油酱

酪梨

- 114~117 西芹酪梨佐香料番茄苹果油
酪梨饭佐味淋油醋
番茄起司酪梨佐香蒜酸奶

番茄

- 118~120 番茄菠菜炖饭佐干葱焦糖油醋
油焖番茄衬青豆佐老醋酱
燕麦番茄盅佐奶油起司酱



土豆

- 121~123 土豆乳酪塔佐苹果油
炒带皮土豆衬水波蛋佐咖喱酸奶
酥皮烤野菇土豆佐红酒奶油酱
- 124 附录 调味料介绍图鉴



◎一般家用平底锅若为白铁或不锈钢材质，锅身较薄，导热迅速，因此除油炸时需先热锅再放油烧热外，其余煎、炒菜肴不必热锅，等放油后再烧热即可，以免锅温度太高容易油爆或使食材烧焦。

◎本书标示的保存天数为参考值，需再视制作分量及保存温度自行斟酌。

◎本书计量单位换算法如下：
1小匙=5毫升；1大匙=15毫升(若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替)；少许=略加即可，如加盐、白胡椒粉等调味料；适量=视个人口味增减分量，如习惯口味重的人，盐可多加一点；喜欢口味清淡的人，则少加一点。

尚锦文化

尚锦西餐系列



经典西餐酱料

JING DIAN XI CAN JIANG LIAO

何行记 著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典西餐酱料 / 何行记著. --北京: 中国纺织出版社, 2013.1

(尚锦西餐系列)

ISBN 978-7-5064-9375-8

I. ①经… II. ①何… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262206号

原文书名: 《经典西餐酱料理》

原文作者: 何行记

©台湾邦联文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾邦联文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-2085

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 180千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

6 选好锅具做西餐最上手
7 西餐美味的灵魂香料

8 西餐常用食材介绍
12 必学的西餐制作技巧

14 西餐美味的4大关键
15 西餐的基础：高汤及酱



Part 1 软嫩的肉类



牛肉

17~19 沙朗牛排
白兰地香料奶油
红酒芥末籽酱
里昂式沙朗牛排酱

20~23 纽约客牛排
多蜜牛排酱
鳀鱼奶油酱
干邑芥末籽奶油酱

24~27 牛里脊牛排
荷兰酱
蘑菇红葱头红酒酱
绿胡椒酱

28~29 煎带骨牛小排
培根红酒酱
法式奶油酱
香葱白兰地酱

30~33 慢烤肋眼牛排
红酒牛肉原汁
法式芥末籽酱
黑松露蕈菇酱

34~37 简易式威灵顿牛肉
意大利干葱甜酒酱
威士忌蘑菇奶油酱
彩椒香料酱

38~39 烧烤无骨牛小排
芝加哥烤肉酱
白兰地番茄烤肉酱
罗勒菠萝烤肉酱

40~42 汉堡排
德式咖喱酱
三色胡椒酱
焦糖洋葱红酒酱
勃根地红酒牛肉
43 慕尼黑啤酒炖牛肉
44 慕尼黑啤酒炖牛肉
45 酥皮甜酒炖牛肉

猪肉

46~47 香烤带骨猪排
意大利香料起司奶油酱
干葱鼠尾草白酒酱
香茅菠萝酱

48~49 烧烤猪里脊
姜味柳橙酱
杏桃味噌酱
开心果加州李酱

50~53 杏桃酿猪柳
甜椒核桃酱
蘑菇甜酒奶油酱
苹果薄荷酱

54~55 烤培根里脊卷
红胡椒原味烤肉酱
俄力冈蘑菇酱
半干番茄罗勒酱

56~57 米兰猪排
酸豆黑橄榄酱
培根番茄沙司
鳀鱼番茄酱

58~59 厚切火腿
洋葱苹果酱
野菜莎莎酱
法香蜂蜜芥末籽酱

羊肉

60~61 烤羊排
蒜香红酒迷迭香酱
芥末籽百里香酱
茴香玉米奶油酱
62~63 烤羊里脊
白兰地薄荷酱
咖喱葡萄酒酱
俄力冈覆盆莓酱

鸡肉、鸭肉

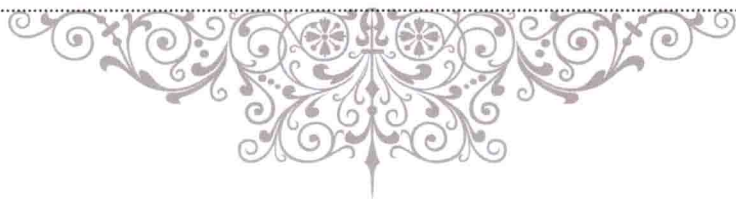
64~65 香烤鸡胸
芥末籽老醋酱
焦糖柠檬苹果酱
红酒鼠尾草培根酱

66~67 培根鸡肉卷
番茄炖蔬菜酱
蔓越莓芒果莎莎酱
香蒜培根迷迭香酱

68~69 酥炸鸡柳条
薄荷咖喱酸奶油酱
蜂蜜芥末籽酱
沙嗲酱

70~71 煎樱桃鸭胸
无花果巴萨米可醋
红酒梨酱汁
迷迭香覆盆莓酱





Part 2 鲜甜的海鲜

鱼类



- 73~75 香烤鲜鱼卷
干邑番茄奶油酱
奶油蓝纹乳酪酱
辣味红椒酱
- 76~77 蒸石斑鱼
香蒜法香奶油酱
辣味水蜜桃酱
覆盆莓蔬菜油醋酱
- 78~79 煎鲈鱼
蘑菇奶油酱
柠檬奶油酱
辣根红椒酱
- 80~81 粉炸鱼排
甜椒木瓜酱
香蕉咖喱酱
柠檬番茄莎莎酱
- 82~83 烤黄鸡鱼
姜味奶油酱
芝麻味噌酱
西瓜莎莎酱
- 84~85 煎辣味金枪鱼
酸奶绿芥末酱
胡萝卜酱
松露油西芹八角香菜汁

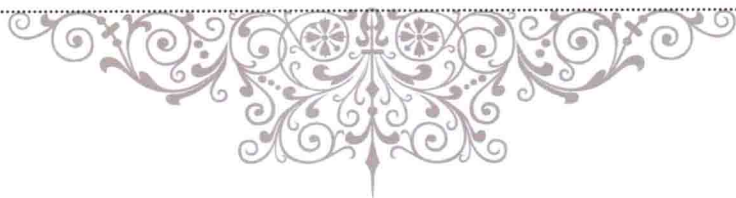
- 86~87 香蒜橄榄油煎三文鱼
青葱香草奶油酱
蛤蜊青蒜酱
生蚝酱
- 88~89 菠菜酿鲷鱼
夏布里白酒芥末酱
阳光莎莎酱
番红花野菇奶油酱
- 90~91 烤鳕鱼
褐色洋葱奶油酱
鲱鱼起司酱
辣味青椒酱
- 92~95 双色鱼卷
白酒蛤蜊酱
奶油鱼子酱
番茄白酒香菜酱
- 96~97 蒸海鲷鱼
威尼斯炖菜
经典白酒奶油酱
芥末籽芜荬奶油酱



本书使用注意事项

- ◎所有生鲜食材请洗净，并去除不可食用部分之后再烹饪。
- ◎烤箱有品牌、容量大小的不同，本书的温度设定值仅供参考，必须依照烤箱功能及容器大小来调整烘烤温度及时间。

◎菜肴在烘烤前需先预热烤箱至所需的温度，以确保烘烤时的稳定度。由于预热的时间同样需视烤箱品牌、容量大小而定，本书以6分钟为到达指标，建议在准备材料的同时先预热烤箱以节省时间，烤箱上的温度指示灯熄灭，即表示烤箱内达到指定温度，这时就可放入准备好的食材进行烘烤了。



Part3 清爽的蔬食类

虾

- 98~99 煎大虾
罗勒水蜜桃莎莎
柑橘龙舌兰酒酱
糖醋咖喱酱
- 100~101 烤大海虾
薄荷西瓜酱
西西里香料番茄
奇异果柠檬辣椒酱
- 102~103 培根虾卷
白酒香蒜茼蒿酱
意大利式橄榄番茄莎莎
辣味菠萝咖喱酱

干贝、蟹肉、孔雀蛤

- 104~105 煎干贝
姜醋甜菜汁
松露油芹菜汁
绿胡椒培根辣酱奶油
- 106~107 酥炸蟹肉饼
法式塔塔酱
鳀鱼辣椒酱
白兰地辣根酱
- 108 匈牙利辣肠焗烤孔雀蛤
- 109 菠菜起司焗孔雀蛤
- 109 香料大蒜酥烤孔雀蛤

菇菌类

- 111~113 香蒜炒什菇佐新鲜香料番茄
白萝卜佐杏鲍菇味淋酱
蘑菇慕斯佐芦笋奶油酱

酪梨

- 114~117 西芹酪梨佐香料番茄苹果油
酪梨饭佐味淋油醋
番茄起司酪梨佐香蒜酸奶

番茄

- 118~120 番茄菠菜炖饭佐干葱焦糖油醋
油焖番茄衬青豆佐老醋酱
燕麦番茄盅佐奶油起司酱



土豆

- 121~123 土豆乳酪塔佐苹果油
炒带皮土豆衬水波蛋佐咖喱酸奶
酥皮烤野菇土豆佐红酒奶油酱
- 124 附录 调味料介绍图鉴



◎一般家用平底锅若为白铁或不锈钢材质，锅身较薄导热迅速，因此除油炸时需先热锅再放油烧热外，其余煎、炒菜肴不必热锅，等放油后再烧热即可，以免锅温度太高容易油爆或使食材烧焦。

◎本书标示的保存天数为参考值，需再视制作分量及保存温度自行斟酌。

◎本书计量单位换算法如下：
1小匙=5毫升；1大匙=15毫升（若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替）；少许=略加即可，如加盐、白胡椒粉等调味料；适量=视个人口味增减分量，如习惯口味重的人，盐可多加一点；喜欢口味清淡的人，则少加一点。

选好锅具做西餐最上手

“工欲善其事，必先利其器”，好的工具可让做西餐变得更容易，
以下介绍8种必备的器具，让你轻松上手。

◆不锈钢厚平底煎锅

锅是最重要的器具，挑选时要找锅底比较厚实、有重量、双层的平底锅。有些锅可从外表看到双层设计，这种锅热力传导快且均匀，不容易烧焦，最适合煮浓稠的酱汁。

不要选表面镀膜成黑色的锅，这样的锅不容易看到酱汁煮的过程呈现的状态。本书绝大部分使用的都是食谱中简称为“厚平底煎锅”。

使用时必须“热锅冷油”，是指先空锅烧热，再放油，等油热了才开始放食材，只要这样做，就不会黏锅。



何主厨推荐

◆探针式温度计

温度计是厨房必备用品之一，用在检测肉的生熟度时好用又准确，食材不同食用时适宜的温度也不同。使用时要插到肉厚度的1/2处，这是最佳测量的位置。



何主厨推荐

◆牛排煎锅

这种锅煎牛排非常好用，除了会让煎出来的牛排产生吸引人的烧痕外，最重要的是可让煎烤过程出水的肉汁留在沟槽中，肉就不会因在油水中煮，而变老。并且卡在沟槽中的油水煮沸后会产烟，这种烟会使肉带有碳烤的香味。



◆调理棒

用起来轻便又好清洗，可以将食材快速搅打成粉状、碎末或泥状，尤其是在用酱汁分量较少时。使用时要注意，必须把材料放入较深的容器中，避免搅拌时内容物飞溅。



◆打蛋器

可用来打匀混拌少量的酱汁，钢圈较多者使用起来较省力。



◆夹子

制作西餐常会使用夹子，煎食材着重在四面煎熟，用夹子较易操作。夹子要选择拿起来比较重的，较耐用不会变形。



◆滤网

可用来滤取高汤、酱汁，去除食材的渣滓，让酱汁没有多余的杂质。滤网有粗细不同之分，建议选购较细或是双层网的。



◆橡皮刮刀

橡皮刮刀呈圆弧形，可作为混拌的工具，因有弹性，可将钢盆里的材料刮取干净，特别适合用在搅拌制作酱汁的基底原料——“法式面酱”上。另外刮取奶油或鲜奶油等发泡性油脂特别好用。



西餐美味的灵魂香料

西餐中美味的精髓就是香料，可以提升食材味觉的层次，妥善运用会让酱汁与搭配的主菜更融合，本书中最重要的9大香料如下。

❶ **粗粒黑胡椒**：是西式料理中最常用的调味料，常用在腌渍中，用途是提味。

❷ **俄力冈香料**：属于除腥系的辛香料，味觉上略给人一点辣和苦的感觉，香味很浓。非常适合用在炖肉、烤披萨或制作意大利菜当中的红酱。

❸ **月桂叶**：属于芳香系的辛香料，又称甜桂叶，清香淡淡的独特风味，具有去腥防腐的作用。叶子质地硬，略带苦涩味，烹煮后并不适合食用，菜肴完成之后应取出丢弃。

❹ **小茴香**：是咖喱粉的主要材料之一，在西方菜肴中使用非常广泛。使用时只须少量，辛香中带着香甜，让人有温暖感，品尝时滋味丰富，带淡苦香味，也是西式酱料中的重要香料之一。

❺ **豆蔻粉**：豆蔻是产在印尼一带的香料，磨成粉就是所谓的豆蔻粉。拥有浓厚的香气，能去除肉的腥味，是亚洲各国常用的香料，也广泛用于汉堡肉、香肠、炖肉、烤肉等西式菜肴中。

❻ **绿胡椒粒**：是胡椒的一种，在果实变绿色时采摘下来，是所有胡椒中最天然的。采用低温干燥制成，辣味较淡，而味道最香，常用来制作高级菜肴酱汁，增添风味。

❼ **红椒粉**：用红辣椒制成，味道非常辛辣，再加上它的色彩偏橘红，用在调味及配色上，都有很好的效果。

❽ **姜黄粉**：又叫郁金香粉，以姜黄根制成，是黄色的香料，带有淡淡辛香味，用途广泛，常和咖喱搭配。撒入姜黄粉后要全部材料拌匀，才不会结块，而且使用量不宜过大，否则会产生苦味。

❾ **匈牙利红椒粉**：用红甜椒干燥后磨成粉制成，又称“红甜椒粉”，味道香甜而不辣，香气浓郁并且带有鲜艳的红色，同时具有观赏及味觉双重效果，可用于调色、调味或装饰。存放于冰箱中低温保存，以保持香味与漂亮的鲜红色。



西餐常用食材介绍

西餐常吃的牛排、猪排到底是在哪个部位呢？口感有何差别？
海鲜中会用到哪些鱼呢？看看下文介绍，跨出了解西餐的第一步。

沙朗

指的是肋脊肉，为第6~12根肋骨间的肋里脊肉。其实就是纽约客牛排，因为牛肉切割呈现的方式不同，或是牛肉部位前后段不同，所以有两种称呼。牛在活动时，这个部位运用较少，中间有筋，油花分布均匀，吃起来比较多汁，不干涩，肉质嫩，仅次于牛里脊，是极佳的牛排部位，可直接煎，也可切成薄片做火锅肉。

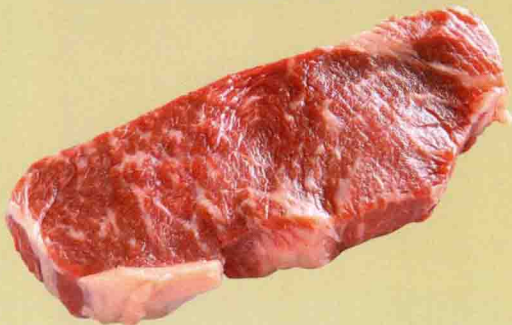


牛里脊

是所谓的腰内肉，也称小里脊肉，是牛肉中最佳的部位，每只牛只能取2~3千克的牛里脊，也是运动量最少的部位，所以口感特别鲜嫩，油脂含量较少。一般都是切成较厚片，做成高级牛排，煎烤时建议低温且熟度以不超过七分熟为原则，以免造成肉质干硬、口感干涩，失去牛里脊的美味。

纽约客

是指前腰脊部的下腰肉，属于大里脊的后段，肉质接近肋眼，油花分布均匀，但肉质的纤维粗一点，因牛的这个部位运动量较沙朗、牛里脊多，富嚼劲，是美国人的最爱。形状类似纽约州，所以称为“NEW YORK CUTS”（纽约客）。适合煎、烤，或是做成火锅片、铁板烧。



肋眼

是在肋排下的部位，沿着脊骨所附着的肉块。这个部位运动也比较少，肉质也很软嫩，因为中心处有一块大油花，看起来很像眼睛，所以被称为“肋眼”。西餐烹饪中常整块烘烤，本书即采用此方式；此外，还可作煎、炒及烤制。



带骨牛小排



去骨牛小排



牛小排

可分成带骨和去骨两种。带骨牛小排是从前胸第6~8根肋骨间横切下来的带骨部位；去骨牛小排是经过修整而成。此部位肉质结实，油脂含量多，口感耐嚼，适合烧烤、煎或是切做薄火锅肉片。

牛腩

是指前胸到腹部的部分，带肥肉，含油脂较多，越接近肚子，肥油就越多。适合用来做长时间炖、煮方式的菜肴，本书是用于炖牛肉。



猪小里脊

又称腰内肉，是脊骨下面与大排骨相连的瘦肉，肉中没有筋，所以也是最嫩的部位。而且脂肪含量非常低，肌肉纤维细小，适合用在烤、炸及炒。



带骨猪排

又称“带骨里脊肉”“小排”，位于背脊中央带骨的部位，肉质紧实，带点油花，中式烹饪常用这块来炸成猪排，西式则多是煎和烤。



猪大里脊

又称背脊肉，位于猪的背脊部两侧，每头猪只有两条，是猪肉中最嫩的部位之一，也没有肉的腥味，只有少许油脂，适用于烧烤、煎、炸、炒等烹调时间短的烹饪方法。



烟熏火腿

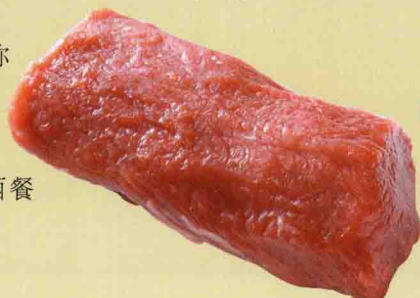
取猪后腿肉为原料，腌渍后放入肠衣中填充至圆柱状，先用木炭烤，然后熏烤而成。做好后，等冷却立即用真空包装、冷藏储存。是西式菜肴常用食材，可以直接食用，或是单煎来吃，也可搭配酱汁。



法式羊排、羊里脊

取自脊背的部位，整块未分割时称作羊背，切修整齐后统称“法式羊排”。法式羊排又分为切片法式羊排与未切片的整块法式羊排。把法式羊排的骨头去掉即为羊里脊。西餐常用煎或是烧烤的烹调手法。

羊里脊



法式羊排



带翅骨鸡胸

指的是去掉颈皮，带有一些翅膀根部及背部的鸡胸部分，全是白肉。肉质柔软、味道淡却甜美，含丰富的蛋白质。适合用烘烤或清蒸的方式烹调。



鸡胸肉

是西餐鸡肉中最喜欢用的部位，在国外鸡胸肉的价格甚至比鸡腿、鸡翅贵。鸡胸肉能使用的面积很大，本书用的是去骨、去皮后的部位，又称去皮清肉，适合煎、烤。



鸡柳

是鸡胸肉的一部分，是把鸡胸肉取出后，靠内层胸骨边上的肉，左右各一条，不带骨，一只鸡只有2条，很嫩，无油脂，常用于油炸，本书中即做成酥炸鸡柳条。



樱桃鸭胸

樱桃鸭是世界知名鸭，产自英国樱桃谷，皮薄肉厚，肉质扎实软嫩。樱桃鸭胸肉没有传统鸭肉的腥味，肉质纤细，脂肪分布均匀，口感不输牛肉，适合用煎，或是先煎后烤的烹饪方式。



三文鱼、烟熏三文鱼

主要产自冷水海域的大型鱼。富含OMEGA-3脂肪酸，常用煎、烤、水煮的方式。欧美还会将鱼肉用冷热烟熏的方式做成烟熏三文鱼。



鲷鱼片

也称“海潮鲷”。宰杀后取腹部两侧最鲜嫩的肉，急速冷冻制成高级

生鱼片肉。肉质细嫩无刺，

容易咀嚼消化。在西餐烹调中常用煎、烤、蒸的方式呈现。



鳕鱼

主要产在冷水区，它的种类将近数十种，肉质口感也相差很大，因此价格的差异也较为悬殊，而圆鳕则是鳕鱼中最好吃的鱼。鳕鱼肉质洁白细嫩又无细刺、入口即化。



鲈鱼

鲈鱼种类很多，市场大都是金目鲈鱼及加州鲈鱼两种。推荐选用金目鲈鱼，因它的肉质软嫩，没有土味，但售价稍高。西餐中常用蒸、煎及烤的方式烹饪。



海鲷鱼

又名“海仔”或“军曹鱼”，其肉质细致紧实、油脂丰厚，有久煮不烂的肉质特性，西餐中会以蒸、烤的方式处理。



金枪鱼

有很多品种，本书使用黄鳍鲔。其中黑金枪鱼是金枪鱼类中最大型的，俗称“鲔乐”或“黑黯鲔”，属于高价位鱼，尤其腹部是生鱼片中的极品，口感甘甜鲜美。西餐常做成中间生、表面熟的食材。



石斑鱼

生长在深海中，肉质软嫩，和其他鱼相比，鱼皮和鱼肚胶质含量较丰富。西餐中会用清蒸、煮、煎、烤等手法烹调。



黄鸡鱼

俗称“黄鸡仔”，全年皆有，以夏季产量较多，分布在基隆以西海域的黄鸡鱼，肉质最肥美，肥瘦度较不受季节的影响。肉质细嫩、无细小刺，适合蒸、煎、盐烤、盐烧的烹调方式。

鲜干贝

新鲜未经处理过的干贝，通常以急速冷冻的方式冰存，称为“鲜带子”“鲜干贝”。都是冷冻保存，肉质甘甜，咬起来很筋道软嫩，品质较好的为日本进口生食干贝。西餐烹调中多半只煎到半熟，以免影响口感。



虾

分海虾和淡水虾。海虾有明虾、草虾；淡水虾有沙虾、溪虾、泰国虾。每种虾都有不同特色，沙虾的口感软、较甜，适合做成虾泥，而草虾、明虾的口感脆，则适合做虾仁。本书都是以草虾为主，口感不输明虾，在西餐中多用煎和烤的烹调方式。



孔雀蛤

又称“淡菜”或“贻贝”“壳菜”。主要产地是新西兰，因水质纯净，生长的孔雀蛤比较美味，西餐常会做成各种口味的焗烤。

酪梨

酪梨是西餐常用的食材之一，多半会和其他食材、酱汁一起拌成沙拉。要特别注意，一开始外皮是绿色，果实味道会涩，需放一段时间，直到皮变成淡咖啡色，或轻摇可以感觉到籽的摇晃，才可以吃。

