

当西洋风遇上中国范儿，看大厨如何百变西餐！

吃货 请进

“大米”大厨的 西餐诱惑

【英】大米
(Jamie Bilbow) 著



江苏美术出版社

吃货 请进



“大米”大厨的 西餐诱惑



【英】大米
(Jamie Bilbow) 著



图书在版编目 (CIP) 数据

吃货请进：“大米”大厨的西餐诱惑 / (英)
大米著. -- 南京：江苏美术出版社，2014.7
ISBN 978-7-5344-7064-6

I. ①西… II. ①大… III. ①中式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第291259号

出 品 人 周海歌

策划编辑 李 欣

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 水长流文化

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编：210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司
开 本 889mm × 1194mm 1/16
字 数 140千字
印 张 20.5
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7064-6
定 价 68.00元

营销部电话 010-64215835—801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64215835—801

目录 Contents

汤

森林河	西蓝花汤	20
葡萄牙回忆	葡萄牙土豆汤	26
里面很神奇	法式洋葱汤	30
请给我温暖	冬天蔬菜汤	34
你我汤	玉米汤	38

沙拉

我就是重口味	红菜头沙拉	46
我最清脆	扒西葫芦沙拉	52
可以吃的盘子	三文鱼黄瓜沙拉	56
三个好哥们儿	意大利卡布里沙拉	62
地中海之塔	螃蟹芒果彩椒沙拉	66
沙滩情调	混合海鲜沙拉	72
黄金瀑布	里昂沙拉	78
我爱希腊	希腊沙拉	84
我是“双鱼座”	尼斯沙拉	88

开胃菜

粉红的愉悦	三文鱼慕斯	96
墨西哥婚礼	牛油果酱&墨西哥奶酪薄饼	100
奶酪河	法式烤奶酪	106
黄金海	炸海鲜	112
中东爱情的事	鹰嘴豆酱&黄瓜酸奶酱	118
美国好友	烤土豆角	124
另一个美国好友	美式烤鸡翅	128
蘑菇开会	炒混合蘑菇	132
创意烧饼	迷你中式汉堡	136

三明治

“素”面朝天	烤蔬菜三明治	146
PSF“三角恋”	培根、生菜、番茄三明治	150
三明治中的“玛莎拉蒂”	鸡排三明治	156
中东合璧	新疆羊肉串三明治卷	162
三明治之王	猪排三明治	168
牛排不是吹的	牛排三明治	174

意大利面和土豆球

- 带你到海边的面 ➤ 海鲜面 182
- 令同事羡慕的面 ➤ 罗勒酱面 188
- 不可不会的面 ➤ 蛋黄奶油面 192
- 懒人面 ➤ 意大利油拌面 196
- 约会神器 ➤ 千层面 200
- 把我留在秋天里的面 ➤ 南瓜面 206
- 阳光灿烂的日子 ➤ 西班牙腊肠面 210
- 土豆大派对 ➤ 蓝奶酪土豆球 214
- 海鲜之恋 ➤ 金枪鱼土豆球 218

主菜

- 烤箱里的故事 ➤ 烤帕玛森干酪鸡排 226
- 爱尔兰风情 ➤ 黑啤炖牛肉 232
- 鱼派国王 ➤ 烤鱼派 236
- 羊腿的同窗会 ➤ 烤羊腿 242
- 周日万岁 ➤ 烤全鸡 248
- 海洋气息 ➤ 白葡萄酒煮贻贝 252
- 牛肉“寿司” ➤ 烤牛里脊卷 256
- 一包幸福 ➤ 烤鱼袋 262

甜品

- 彩色篮子 ➤ 迷你水果塔 270
- HIGH翻天 ➤ 提拉米苏 276
- 异国也有它 ➤ 法式煎饼 282
- 巴黎遇上四川 ➤ 巧克花椒力慕斯 288
- 树莓大厦 ➤ 树莓塔 294
- 奶奶的老配方 ➤ 苹果黑莓派 302
- 油条也算甜品 ➤ 油条派 308
- 甜蜜的枕头 ➤ 巧克力饺子 314
- 真正纽约范儿 ➤ 奶酪蛋糕 320



精彩从这里开始！

吃货 请进

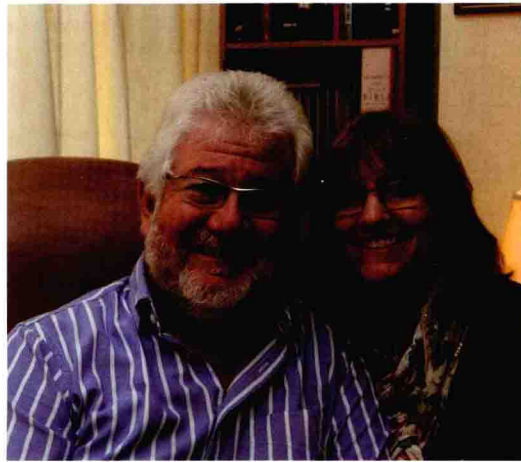


“大米”大厨的 西餐诱惑



【英】大米
(Jamie Bilbow) 著





*Thank you for all that you have given me,
And for supporting me throughout my endeavours.*

谢谢你们给予我的一切，
并对我工作一直非常支持。



大家好！

首先真心感谢您购买这本书，

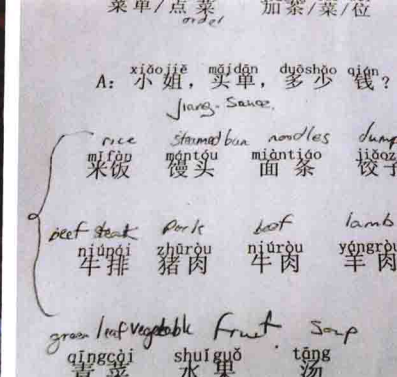
希望通过它可以让美味的正宗西餐走入您的家庭！

先自我介绍一下。我是一名西餐老师，出生在英国，在香港长大，毕业于伦敦大学亚非学院中文系，近几年一直在北京混。

我有两个爱好：一个是烹饪，一个是学中文。我从6岁就开始喜欢做饭，长大后在香港的餐厅接受过法国米其林厨师的教导，在伦敦当过副厨师长，也在朝鲜教过当地的厨师学做西餐。我1~18岁都住在香港，但是因为在家和国际学校都是讲英文，所以离开香港前我还不会说中文。从18岁在伦敦大学正式学习中文，毕业后开始思考如何能把我的两个爱好结合起来。最终，我选择来北京追求我的梦想。我的最大目标是要让更多中国人在家里做西餐家常菜。如今国内卖西餐料理的超市越来越多，在家做西餐也变得方便起来。再加上西餐厅也越来越多，让更多人有机会接触和认识西餐。但我唯一担心的是，餐厅与客人很少有交流。很少会有服务员告诉你吞下去的食物到底是如何做成的。美食需要交流，也需要分享。我写这本书的最大原因就是帮大家更加了解每一道菜，更加明白自己怎么去做，等下次去餐厅点菜，可以更加理解西餐的文化，也可以判断这家餐厅的烹饪水平。

“我的最大目标是让更多中国人在家里做西餐家常菜！”

我2011年来到北京，代表英国参加了孔子学院与湖南卫视举办的世界大学生汉语桥比赛，得了二等奖。通过汉语桥，我在电视上有机会发表我对饮食的看法，和单田芳老师学习合说相声，并参与了很多关于美食的节目。2011年底我为了研究北京人对西餐的了解程度，开始在北京胡同推着三轮车卖小吃。由于摆摊时间和地点不稳定，外加经常被城管驱



我刚开始学中文时的作业，果然都是跟饮食有关的！



赶，2012年初，我开了一个西餐学堂，每周给对西餐感兴趣的朋友们上课，为8个人的课程制定不同国家主题的菜单，从开胃菜直到饭后甜品。在边学边吃的过程中，我认识了很多跟我一样热爱烹饪的吃货们。但是这种方式的教学有限，为了面向更多学生传授西餐，于是我决定用全部的精力编写这本书。期待有机会能在全中国都开这样的西餐学堂，收到更多学生，把正宗的西餐知识和文化分享给大家，让“吃货请进”！

我的摄影师谷健榕
老谷！辛苦啦！



菜市场

作为一个厨师，每天都去菜市场是我最喜欢做的事情之一。在教课时我经常对学生讲，做饭的乐趣有一部分来自在菜市场找寻灵感。采购被误认为是琐碎的家务，毫无乐趣可言，尤其是独自在超市购物的时候。我不喜欢在大型超市买菜，对我来说那是一个毫无生活气息的地方，一切都显得那么机械化，工作人员们极少会与顾客交谈。我和很多菜市场的商贩们关系都很好，采购的时候自然而然会与商贩们聊到美食的烹饪方法。在某些菜市场，商贩们都很专业，例如，在北京的新源里菜市场，如果你想做一个海鲜面，鱼贩能告诉你哪些海鲜搭在一起效果更好，或者想做泰式绿咖喱，商贩们会建议你用哪些蔬菜和调料能做得更正宗。这就叫专业！和一般的超市员工相比，两者在对知识的专业性和工作的热情上差距相当明显。

菜市场的商贩们能帮你刮鱼鳞，剥虾皮，剁肉馅，切肉片等，在为你带来更多便利的同时，也能给你更多烹饪的灵感。当你不知道想做什么菜的时候，我提议你走进菜市场，和商贩多交流，花点儿时间研究这些琳琅满目的食材，然后根据你的直觉以及商贩们的建议，把新得到的想法带回家。虽然不一定每次做新菜都会成功，但通过不断的尝试，总有一天有一些会成为你的拿手菜。

“去菜市场认识商贩，他们可能很懂美食！”



让孩子们进厨房

我对这个话题深有感触。我6岁开始第一次进厨房自己动手做菜，近20年的烹饪经验给我带来很多幸福。学会做饭的人总不会饿肚子，做饭就是一个必不可少的能力，谁都应该会做一点。而且孩子学东西特别快，他们就像海绵一样，吸收能力很强。最好让孩子从小对美食感兴趣，全家一起动手做菜，这会成为非常美好的回忆。小时候我父母带我去了很多不同的国家，直到现在我还记得他们给我和姐姐的一个规定是，一周可以点一次我们想要吃的菜，其他时间都要吃爸爸妈妈给我们点的当地菜。因此我的胃从小接触到很多不同口味的食物，并且开始对烹饪感到好奇。



做西餐不要怕失败， 厨艺是可以练出来的，只要你想学

从好奇的态度开始

我去旅游的最大原因是去寻找不一样的美食和烹饪方法。我觉得太多人对自己吃的食物不够好奇，好像不在乎这些食物是如何制作出来的。通过交流才能迸发出新的灵感。每次在吃到新奇的菜时，我都会问服务员或厨师，迫不及待想知道它是怎么被创造出来的。

美食需要互相分享，尤其是在跨越国家文化的时候。当你接触到陌生的食物时，要先有一个开放的态度。也许我们认为不能被当成食物的，在某些国家则是当地的特色食物。食物没有对和错，只有你接触的和你没接触过的。在你遇到新菜系时，不要马上就否定它。

“通过交流才能迸发出新的灵感！”

烤箱的用法

本书里有不少料理要用到烤箱，如果你家里没有，我建议你买一个30L的小烤箱，你绝对不会后悔！烤箱用起来很简单，越用越顺手。最需要掌握的烤箱使用知识就是“上烤”和“上下烤”功能的区别。用英文“上烤”就是Grill，“上下烤”就是Bake。简单地说，“上烤”用来给已熟的食物上色或者通过受热让奶酪等食物融化。火只是在上层，所以食物的下面不会受到很大影响。用“上烤”时可以把食物放在离火最近的一层让食物烤得更快，小心盯着放入的食材不要让它烤糊。“上下烤”指的是上下两层的火同时开。把生的食物放在烤箱的中间层，上下距离一样，用“上下烤”把食物均匀烤熟，比如烤蛋糕和烤羊腿。菜谱中有的需要先用“上下烤”把食物烤熟，然后再把烤箱调到“上烤”最后几分钟让食物上色变成金黄色。本书中有几道菜需要用低温烤食物，这样做是为了让食物的水分减少或蒸干。用烤箱绝对不难，用习惯了你就会觉得没什么。

“用烤箱绝对不难！”

餐桌的布置

如何布置餐桌是个人喜好的选择，有些西餐书里教读者餐桌的礼仪和布置必须怎么做，比如桌上要放蜡烛、鲜花、不同大小的餐具等。我个人觉得最舒服的就餐环境应该是能让人放松下来，把注意力集中在享受美食上。我最在意的是装菜的盘子。最好要把盘子的样式和季节搭配起来，像是夏天用浅绿或橘黄的绘有花朵的盘子盛新鲜沙拉，冬天用深色盘子或炖锅装炖肉。如果盘子好看，就足以让我享受你做的美食。

“把注意力集中在享受美食上！”



最常听的借口

作为一个西餐老师，我会经常听到各种不愿在家做西餐的借口。

“我不想做西餐，因为西餐热量太高，不健康”

西餐有那么多种，有的热量高，有的很健康，这个借口说明这个人不够了解西餐的多样化。想减肥或者比较在意健康的朋友们可以考虑从先做沙拉或蔬菜多的头盘开胃菜开始。

“我不想做西餐，因为材料太贵了”

虽然我不得不说很多西餐材料在中国卖得有点小贵，但是也并没有你想象的那么离谱。我建议你先看看周围有没有专门卖西餐材料的菜市场或批发市场。菜市场一般会比超市便宜。西餐材料在网上也很容易买到！还有一个办法会让你觉得做西餐成本更合算，就是尽量不浪费。比如说，今天做一个葡萄牙汤，明天把省下的腊肠作为一个开胃菜。好好安排你一周的伙食，看看能否把省下的配料冷冻，或能否用省下的配料放在其他菜谱里，再不然多做几份放在冰箱冷冻改天再吃也不错。

“我不住在大城市，买西餐食材很不方便”

首先本书里的所有食材在国内都可以买到。第二，现在我们的世界变小了，哪儿都不是很远。即使你周围没有专门卖西餐食材的超市，也别以为西餐就做不成了。别忘了还有万能的网络购物，如果有朋友在国外还可以拜托朋友代购，总之有很多的方法。

“西餐不适合我的口味”

西餐有上万道菜，我相信肯定会有你喜欢的口味。做菜还是自己说了算！你要是不爱吃辣就少放辣椒，不爱甜的就少放糖！做菜的目的应该是让自己觉得好吃而不是越正宗越好。

“西餐一定要买很多专业的设备”

说到设备，我肯定不会建议你花很多钱去买，万一你真的发现不喜欢做西餐就用不上

了。你可以考虑先买一个小烤箱，一个手持式搅拌机，一个中号的平底锅和一个铸铁锅，当你喜欢上做西餐之后，再考虑投入更多钱买更好更专业的厨房设备。简单的设备也可以做出好吃的饭菜，只是看你用不用心去做而已。

“我已经会做饭了，为什么还要学西餐？太麻烦了”

如果能把做西餐当成爱好，你就不会觉得枯燥，反而会乐在其中。做不同国家的菜就像旅游一样，通过做西餐你可以感受到不同国家的文化，下次碰到外国朋友也会多一个关于国际美食的共同话题了。

“别再找借口，赶紧让西餐进入你的日常生活！”

