



精致，好吃，品味，经典

# 一学就会的



# 西餐

培博 ● 著

陶贝美食

4道沙拉 5道例汤

9道主菜 18道主食

千挑万选 · 道道精品 · 人气西餐 · 一学就会



河南科学技术出版社

阿貝美食

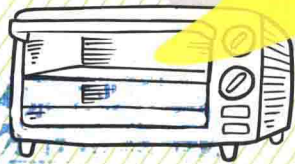
精致，好吃，品味，经典

一学就会的



# 西餐

培博 · 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一学就会的西餐 / 培博著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5349-6218-9

I. ①一… II. ①培… III. ①西式菜肴—菜谱  
IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第074928号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: [www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 李 娟

责任编辑: 李 娟

责任校对: 柯 姣

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 张艳芳

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 190 mm 印张: 5 字数: 120千字

版 次: 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



# 目录

C O N T E N T S

---

## Chapter

### 1

西餐常用的调料香料 /5

米兰蔬菜浓汤 /40

奶油芦笋浓汤 /42

奶油南瓜浓汤 /44

## Chapter

### 2

西餐常用的蔬果 /13

## Chapter

### 5

主菜 /47

## Chapter

### 3

沙拉 /25

咖喱酱 /48

咖喱海鲜 /50

咖喱鸡肉 /52

咖喱牛肉 /54

千岛酱 /26

华道夫沙拉 /28

鲜蔬沙拉 /30

鲜虾沙拉 /32

黑椒汁 /56

黑椒牛排 /58

挪威汁 /60

挪威烤鲑鱼 /62

脆皮炸鸡 /64

蓝带吉列牛排 /66

香脆洋葱圈 /68

勋章煎牛排 /70

## Chapter

### 4

汤 /35

白色基础汤 /36

奶油酱 /38



## Chapter

## 6

## 主食

/73

比萨酱 /74

比萨面坯 /76

夏威夷风情比萨 /78

拿波里鲜虾比萨 /80

芦笋香肠比萨 /82

焗饭饭底 /84

番茄海鲜焗饭 /86

海鲜焗饭 /88

咖喱海鲜焗饭 /90

公司三明治 /92

鸡蛋三明治 /94

总汇三明治 /96

凤梨炒饭 /98



青椒牛肉炒饭 /100

港式猪扒饭 /102

炸脆皮米饭丸子 /104

咖喱海参通心粉 /106

奶油意大利面 /108

肉酱汁 /110

意大利面 /112

蛋皮鸡丝粥 /114



阿貝美食

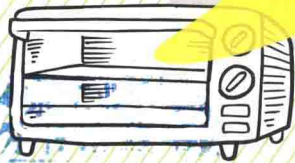
精致，好吃，品味，经典

一学就会的



# 西餐

培博 · 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



# 目录

C O N T E N T S

---

## Chapter

### 1

西餐常用的调料香料 /5

米兰蔬菜浓汤 /40  
奶油芦笋浓汤 /42  
奶油南瓜浓汤 /44

## Chapter

### 2

西餐常用的蔬果 /13

## Chapter

### 5

主菜 /47

## Chapter

### 3

沙拉 /25

咖喱酱 /48  
咖喱海鲜 /50  
咖喱鸡肉 /52  
咖喱牛肉 /54  
黑椒汁 /56  
黑椒牛排 /58  
挪威汁 /60  
挪威烤鲑鱼 /62  
脆皮炸鸡 /64  
蓝带吉列牛排 /66  
香脆洋葱圈 /68  
勋章煎牛排 /70

千岛酱 /26

华道夫沙拉 /28

鲜蔬沙拉 /30

鲜虾沙拉 /32

## Chapter

### 4

汤 /35

白色基础汤 /36

奶油酱 /38

## Chapter

## 6

## 主食

/73

比萨酱 /74

比萨面坯 /76

夏威夷风情比萨 /78

拿波里鲜虾比萨 /80

芦笋香肠比萨 /82

焗饭饭底 /84

番茄海鲜焗饭 /86

海鲜焗饭 /88

咖喱海鲜焗饭 /90

公司三明治 /92

鸡蛋三明治 /94

总汇三明治 /96

凤梨炒饭 /98



青椒牛肉炒饭 /100

港式猪扒饭 /102

炸脆皮米饭丸子 /104

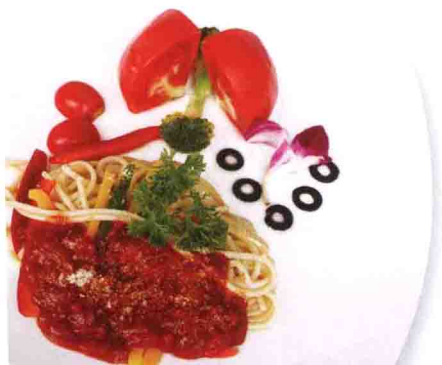
咖喱海参通心粉 /106

奶油意大利面 /108

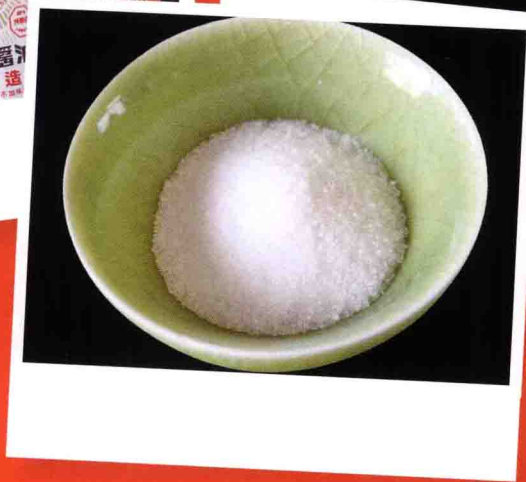
肉酱汁 /110

意大利面 /112

蛋皮鸡丝粥 /114







Chapter

1

# 西餐常用的调 料香料

## 油

油是做西餐必不可少的，选好油是做好菜的第一步。一般来说，建议选择花生油、豆油、玉米油、橄榄油等植物油，最好选择压榨油；尽量不用动物油、棕榈油、椰子油等，因为这些油类中饱和脂肪酸含量较高，对健康不利。



## 盐

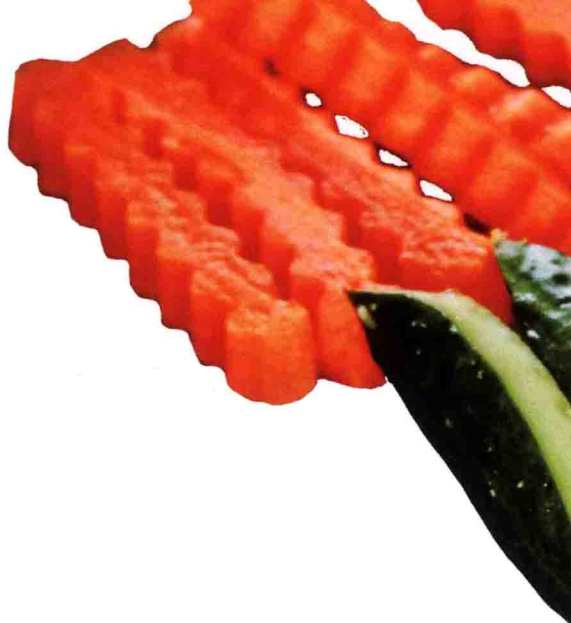
百味盐为首，盐是做菜离不开的调味品，优质食盐色泽洁白、不结块，咸味纯正。按照盐的来源，可分为海盐、湖盐、井盐、岩盐等，海盐又分为大盐、精盐两种。

### · 大盐

大盐的颗粒较大，含有杂质，呈暗灰白色，略带苦涩味，适宜腌制食物。

### · 精盐

精盐的颗粒很小，几乎不含杂质，色泽洁白，口感比较好，适宜调味使用。



# 糖



糖是以甘蔗、甜菜为原材料，经过榨取汁液、后期加工而制成的。糖的味道鲜甜，常用于制作西餐的调味品、酱汁等。食糖按照形状不同，可分为白砂糖、绵白糖、红糖、方糖等。

## · 白砂糖

白砂糖品质纯净，色泽莹白，结晶形似沙砾，故而得名。白砂糖口感甜润，纯度较高，含糖量99%左右。

## · 绵白糖

绵白糖的品质不如白砂糖，有少量水分，色泽洁白，易溶化，纯度较高，含糖量98%左右。

## · 红糖

红糖又叫红砂糖，是未经提纯的半成品，色泽为暗褐色，有浓郁的甘蔗鲜甜味，适宜做布丁等甜点。

## · 方糖

方糖是用较细颗粒的白砂糖压制而成的，呈小方块形，颜色洁白，主要用于为咖啡等饮品调味。







## 李派林辣酱油

李派林辣酱油是西餐中经常用到的一种调味品，色泽风味与中式菜肴里用的酱油相似，但是略带辣味。其原材料有海带、番茄、辣椒、洋葱、白砂糖、盐、胡椒、大蒜、丁香、冰糖、肉蔻等，口味浓香，有酸、甜、辣、咸等多种味道，一般以无杂质、无沉淀，色泽明亮，香气浓郁者为上品。

## 酱油

酱油是用豆类、麦子和盐酿造的咸的液体调味品，风味独特，味道鲜美，广泛用于调味、调色。酱油按照用途不同，可分为生抽、老抽两种。

### · 生抽

生抽是发酵时间比较短的酱油，淡红褐色，清澈明亮，味道较为鲜美，一般用来拌凉菜。

### · 老抽

老抽是在生抽的基础上继续发酵、晒制、沉淀、过滤而成的，味道浓郁，深红褐色，黏稠光亮，味道微甜，一般用来给菜品上色，如做红烧肉等。

## 番茄酱

番茄酱是以番茄为主要原料，经过打碎、熬煮，再加入适量可食用色素而制成的。色泽鲜艳，味道酸甜，广泛用于西餐的调味，以无杂质、香气纯正者为上品。

## 鸡粉

鸡粉是以新鲜鸡肉、鸡骨、鸡蛋为原料制成的调味料，可以为菜肴增加鸡肉的自然鲜香，其中除含有谷氨酸钠外，更含有多种氨基酸，能增加人们的食欲，又能提供一定的营养。

## 黄油



黄油是把新鲜牛奶充分搅拌、滤去上层浓稠状物体中的水分之后的产物，主要当作调味品。黄油营养丰富，但脂肪含量高，以色泽浅黄，质地均匀、细腻，切面无水分渗出，气味芬芳者为上品。

## 咖喱

咖喱是由多种香料调配而成的调味料。主要原料有姜黄粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香等含有辣味的香料，能增进食欲，常用于印度菜、泰国菜和日本菜等。西餐中也多用咖喱调味料，按照咖喱形态不同，可分为咖喱粉、咖喱酱两种。



## 奶油

奶油是从牛奶、羊奶中提取的黄色或白色脂肪性半固体食品。牛奶中的脂肪因为密度的不同，脂肪微粒便浮聚在牛奶上层，这就是奶油。奶油的营养价值介于全脂牛奶和黄油之间，一般用来添加于咖啡和茶中，也可用来制作甜点和糖果。



## 淡奶油

淡奶油也叫稀奶油，一般指可以打发裱花用的动物奶油，打发成固体状后就是蛋糕



上面装饰的奶油了。动物奶油的熔点比植物奶油要低一些，相对于植物奶油来说更健康。因为没有加糖，所以称之为淡奶油，可用来制作奶油蛋糕、冰淇淋、慕斯蛋糕、提拉米苏等。如果做面包的时候加一些，也会让面包更加松软。

## 起司

起司是发酵的牛奶制品，含有可以保健的乳酸菌，含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品，营养价值高。按照形状不同，起司可分为起司粉、起司丝、起司块等。



## 吉士粉



吉士粉是一种香料粉，呈粉末状，浅黄色或浅橙黄色，具有浓郁的奶香味和果香味，易溶化，用于制作软、香、滑的冷热甜点（如蛋糕、蛋卷、包馅、面包、蛋挞等糕点），主要取其特殊的香气和味道，是一种较理想的食品香料粉。在西餐中主要用于制作糕点和布丁，也用于中式烹调。

## 海苔



海苔即紫菜，只是形状不同。紫菜主要包括两个品种：坛紫菜和条斑紫菜，北方以条斑紫菜为主，南方则以坛紫菜为主。海苔是用条斑紫菜加工而成的，营养价值很高。紫菜生长在海边岩石上，充分汲取了海水中的精华，蛋白质、矿物质和维生素的含量极其丰富，被人们称为“维生素的宝库”。

## 松肉粉



松肉粉又叫嫩肉粉，主要作用是利用蛋白酶使肉中的弹性蛋白和胶原蛋白部分水解，使肉类制品口感达到嫩而不韧、味美鲜香的效果。

## 胡椒

胡椒又名玉椒，原产自马来西亚、印度等地，是多年生藤本植物，夏季开花，果实为黄红色浆果，种子含有挥发油、胡椒碱、辣椒脂等。按照果实与种子加工方法的不同，胡椒可分为黑胡椒、白胡椒两种。胡椒以颗粒硬实、干燥、匀称，香味浓烈者为佳。

### · 黑胡椒

黑胡椒是由胡椒藤上未成熟的浆果，自然落下的未成熟果实加工制成的。先在热水中把胡椒稍微煮一下，然后暴晒于太阳下或在机器中烘干，包裹着种子的果皮会逐渐地变黑并收缩，就成为黑胡椒。

## · 白胡椒

白胡椒是用完全成熟的浆果加工制成的。

将完全成熟的胡椒浆果在水中浸泡约一个星期，让果肉变松软并逐渐腐烂，通过摩擦去除果肉残留物后，再将裸露的种子洗净、晒干，就成为白胡椒。



## 法香



法香是西餐中常用的装饰物，色泽碧绿，叶片小而尖，多褶皱，有点像中式菜肴中常用的香菜，法香亦可用于肉类、鱼虾贝类的制作。

## 香叶



香叶别名香桂叶、桂叶、天竺桂等，是樟科常绿树甜月桂的叶子，表面平滑而有光泽，带有辛辣及强烈苦味。通常整片使用，烹调后再从菜肴中除去，属于西餐调料，常用于腌渍或浸渍食品，亦用于炖菜、炖鱼、做馅料等。

## 丁香



丁香属于木樨科，原产自印度尼西亚，是一种香料。西餐中常用的丁香是指丁香属植物树上的花蕾，又名丁子香，每年9月至来年3月由青转红，采集后除去花柄，晒干后即为丁香，以坚实、厚重、密度大、气味辛香者为上品。丁香常用作西餐中的腌渍、烧烤香料。

## 百里香



百里香又名麝香草，原产自地中海沿岸，属唇形科多年生灌木状草本植物，多生长在低海拔地区，味道辛香，一般加在炖肉、蛋或汤中，是西餐常用香料。

## 阿里根奴



阿里根奴原产自地中海地区，属薄荷科芳香植物，叶子细长、微圆，花有浓烈的芳香，春夏叶片颜色碧绿，秋冬叶子颜色转为暗红。阿里根奴是做比萨、馅饼等不可或缺的材料，籽为牛至，也是一种香料。



