



XiShi JianCan 60 li

西式简餐

60例

胡秀钟 主编



化学工业出版社

TS972.188
10007



XiShi JianCan 60 li

西式简餐



90423347

60例

胡秀钟 主编



南京工业大学
图书馆藏书



化学工业出版社

·北京·

本书包含60例西式简餐的制作图解：在简单介绍工具、原料基础知识后，分比萨，意大利面、烩饭，汉堡、热狗、三明治，沙拉，汤、甜品、小吃五部分详细介绍制作过程。本书所选品种既有经典传统品种又有时下流行品种，图片丰富，图解详细，真正“手把手式”传授，可帮助初级西式烹调师及学徒工、美食爱好者迅速掌握操作技巧，是其良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

西式简餐60例 / 胡秀钟主编. —北京：化学工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-122-16788-0

I. ①西… II. ①胡… 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055112号

责任编辑：温建斌

装帧设计：水长流文化

责任校对：徐贞珍

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张5 字数137千字 2013年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

1 主要工具设备介绍

2 主要原材料介绍

比萨 BISA

6 比萨面饼制作1

6 比萨面饼制作2

7 比萨面饼制作3

8 精选培根比萨

Jingxuan Peigen BISA

9 超级至尊比萨

Chaopi Zhizun BISA

10 牛肉比萨

Niurou BISA

11 萨拉米比萨

Salami BISA

12 美式香肠比萨

Meishi Xiangchang BISA

13 火腿玉米比萨

Huotui Yumi BISA

14 甜椒火腿比萨

Tianjiao Huotui BISA

15 美式夏威夷比萨

Meishi Xiaweiyi BISA

16 意式那不勒斯比萨

Yishi Nabulesi BISA

17 田园蔬菜比萨

Tianyuan Shucai BISA

18 地中海海鲜比萨

Dizhonghai Haixian BISA

19 海鲜比萨

Haixian BISA

20 挪威三文鱼比萨

Nuowei Sanwenyu BISA

21 二合一比萨

Erheyi BISA



目录 contents

意大利面·烩饭

YIDALIMIAN · HUIFAN

23 番茄酱制作1

23 番茄酱制作2

24 奶油酱(白汁)制作

24 意大利面条煮制

25 意大利肉酱面

Yidali Roujiangmian

26 南瓜文蛤意面

Nangua Wenge Yimian

27 地中海烩意面

Dizhonghai Huiyimian

28 鸡肉西蓝花意面

Jirou Xilanhua Yimian

29 金枪鱼通心粉

Jinqiangyu Tongxinfen

30 意大利青瓜蘑菇培根面

Yidali Qinggua Mogu Peigenmian

31 意大利辣味番茄通心粉

Yidali Lawei Fanqie Tongxinfen

32 海鲜番茄烩饭

Haixian Fanqie Huifan

33 青豆虾仁烩饭

Qingdou Xiaren Huifan

34 蔬菜烩饭

Shucai Huifan





汉堡·热狗·三明治

HANBAO · REGOU · SANMINGZHI

36 沙拉酱制作

40 牛肉汉堡

46 意大利萨拉米火腿三明治

36 炸鸡腿肉制作

41 鳕鱼汉堡

47 烟熏三文鱼三明治

37 汉堡肉饼制作1

42 法兰克福香肠热狗

48 金枪鱼三明治

37 汉堡肉饼制作2

43 维也纳香肠热狗

49 牛排三明治

38 原味鸡腿汉堡

44 意大利火腿热狗

39 香辣鸡肉汉堡

45 德式香肠热狗

沙拉

SHALA

汤·甜品·小吃

TANG · TIANPIN · XIAOCHI

51 蛋黄酱制作

58 火箭沙拉

68 三文鱼面包卷

51 千岛酱制作

59 水果沙拉

69 火腿奶酪三明治

51 意大利醋油酱制作

61 西班牙番茄冷汤

70 马来西亚沙爹鸡肉串

52 烟熏三文鱼沙拉

62 法式洋葱汤

71 墨西哥辣味鸡腿

53 凤尾大虾沙拉

63 葡式蛋塔

72 黄金咖喱鸡翅

54 脆炸鱿鱼沙拉

64 鲜奶蛋塔

73 鸡米花

55 泰式牛肉沙拉

65 草莓奶昔

74 美式炸鸡柳

56 恺撒沙拉

66 冰红茶

75 美式酥皮炸鸡

57 田园蔬菜沙拉

67 炸薯条

76 美式蒜香翅根



主要工具设备介绍



小刀



分刀



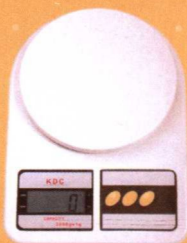
方铲



三角刮刀



多用擦子



电子秤



扎孔器



不锈钢盆



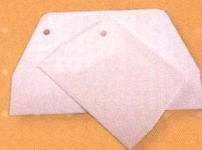
轮刀



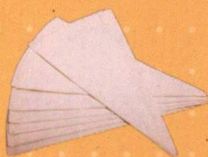
擀面棍



软毛刷



塑料刮板



塑料裱花袋



比萨饼模



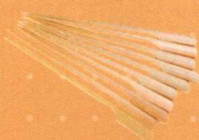
胡椒磨



耐热手套



平底炒锅



竹签



打蛋器



主要原材料介绍

1 鱼肉禽类



培根



鱿鱼



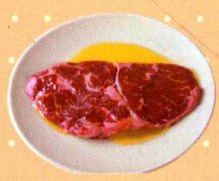
虾



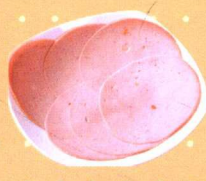
文蛤



萨拉米



牛排



里昂纳火腿片



金枪鱼



热狗肠



牛肉馅



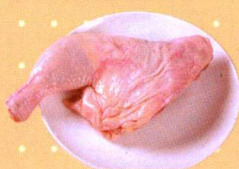
火腿片



方火腿



鸡翅



鸡腿



鸡胸肉



墨鱼



鳕鱼



三文鱼

2 蔬菜水果类



西蓝花



青瓜



鲜罗勒叶



番茄



洋葱



生菜



黄瓜



彩椒



酸黄瓜



豆苗



蘑菇



圣女果



南瓜



菠萝



柠檬



黑橄榄



辣椒



风干番茄



青豆

3 蛋及乳制品



北京干酪



大孔芝士片



莫萨里拉奶酪碎



鸡蛋



黄油



淡奶油

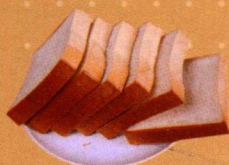
4 基础材料



圆面包



长面包



切片面包



斜切空心意大利面



细意大利面

5 调味料类



香叶



面包糠



面粉



鱼子酱



大藏芥末



酵母



糖



吉士粉



孜然



黄姜粉



咖喱粉



大蒜粉



辣基酱



炸鸡粉



辣椒粉



PISA

比萨

“比萨”是一种由特殊的饼底、奶酪、酱汁和馅料做成的具有意大利风味的食品，比萨受到各国消费者的喜爱。但这种美食究竟源于何时何地，现在却无从考究。

是谁发明了比萨呢？有人认为，比萨源于中国：当年意大利著名旅行家马可·波罗在中国旅行时最喜欢吃一种北方流行的葱油馅饼，回到意大利后他一直想再次品尝，但不会烤制。他有一个在那不勒斯的厨师朋友，兴致勃勃地按马可·波罗所描绘的方法制作馅饼，却无法将馅料放入面团中，马可·波罗提议将馅料直接放在面饼上烤熟，大家吃后都叫“好”。后来这位厨师回到那不勒斯后在饼上配了那不勒斯的奶酪和改良作料，不料大受食客欢迎，从此“比萨”就流传开了。

制作比萨是有讲究的，上等的比萨须具备四个特质：新鲜饼皮、上等奶酪、顶级比萨酱和新鲜馅料。

饼底一定要现做，选择春冬两季的甲级小麦研磨而成的高品质面粉，这样做成的饼底才会外层香脆、内层松软。

奶酪是比萨的灵魂，高品质的比萨需要高品质的奶酪，最好选择进口的奶酪制品。

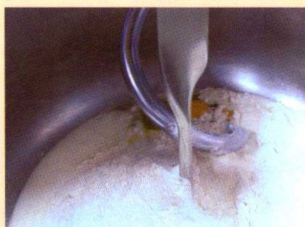
比萨酱须由鲜美番茄混合纯天然香料制成，番茄的产地和品质会直接影响到比萨的口味。

所有馅料必须选用新鲜的上等材料，这样才能制作出高品质的比萨。

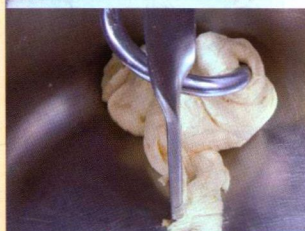
比萨面饼制作

比萨专用面粉
(高筋粉) 1000克
砂糖 100克
黄奶油 60克
鸡蛋 100克

盐 20克
酵母 15克
酸奶 550克



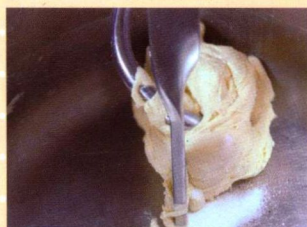
1
将面粉、砂糖、鸡蛋、酵母、酸奶一起加入搅拌缸中。



2
先慢速搅拌2分钟，再快速搅拌至面团表面光滑。



3
加入黄奶油，搅匀。



4
再加入盐搅拌至面团完成。



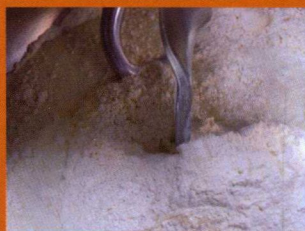
5
将完成的面团滚圆后松弛30分钟。



6
将面团分割成每块100~150克，滚圆后松弛10分钟即可。

比萨面饼制作

比萨专用面粉
(高筋粉) 1000克
砂糖 80克
黄奶油 20克
盐 15克
酵母 10克
水 600克



1
将面粉、砂糖、酵母、水一起加入搅拌缸中。



2
先慢速搅拌2分钟，再快速搅拌至面团表面光滑。



3
加入黄奶油，搅匀。

比萨面饼制作

3

手工制作

比萨专用面粉 (高筋粉)	1200克
干酵母	30克
温水	90克

牛奶	70克
砂糖	1~2大匙
盐	30克
黄奶油	200克



1
将干酵母放入温水中。



2
搅匀至酵母溶于水。



3
将面粉、砂糖、盐一起加入盆中搅匀，加入溶在一起的水和酵母。



4
再加入牛奶。



5
揉成面团。



6
加入黄奶油，继续揉成光滑的面团即可。



7
将完成的面团滚圆松弛30分钟，再将面团分割成100~150克每块，滚圆后松弛10分钟备用。



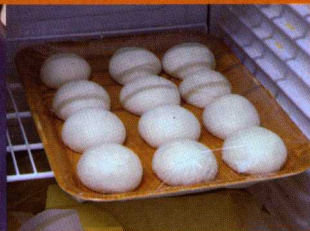
4
再加入盐搅拌至面团完成。



5
将完成的面团滚圆后松弛30分钟。



6
将面团分割成100~150克每块，滚圆后松弛10分钟。



7
用保鲜膜密封后放入冰箱冷藏12小时备用。

制作 Cooking



1

比萨面饼擀成圆形，厚度约2~3毫米，放入比萨盘内。



2

比萨面饼上抹一层番茄酱。



3

把奶酪丝A均匀铺在比萨面饼上。



4

将培根、洋葱圈、彩椒丝均匀铺在比萨面饼上。



5

将奶酪B铺在最上面。

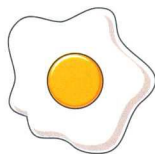


6

上撒比萨草叶，入烤箱烘烤，上火230℃、下火200℃，烤约20分钟至金黄色即可。

精选培根比萨

Jing Xuan Pei Gen Bi Sa



馅料 Filling



原料 Ingredients

比萨面饼	150克
番茄酱	50克
培根	30克
洋葱圈	20克
彩椒丝	20克
奶酪A	60克
奶酪B	10克
比萨草叶	适量



1 比萨面饼擀成圆形，厚度约2~3毫米，放入比萨盘内。



2 比萨面饼上抹一层番茄酱。



3 把奶酪丝A均匀铺在比萨面饼上。



4 将方火腿、萨拉米、香肠、培根、蘑菇片、洋葱丝、黑橄榄均匀铺在比萨面饼上。



5 将奶酪B铺在最上面。



6 上撒比萨草叶，入烤箱烘烤，上火230℃、下火200℃，烤约20分钟至金黄色即可。

超级至尊比萨

Chao Ji Zhi Zun Bi Sa

馅料 *Filling*



原料 *Ingredients*

比萨面饼	150克
番茄酱	50克
方火腿	20克
萨拉米	20克
香肠	20克
培根	20克
蘑菇片	50克
洋葱丝	20克
奶酪A	60克
奶酪B	20克
黑橄榄	4~6个
比萨草叶	适量



原料 Ingredients

比萨面饼	150克
番茄酱	50克
牛肉粒	50克
彩椒粒	30克
洋葱粒	20克
奶酪A	60克
奶酪B	20克
黑橄榄	4~6个
比萨草叶	适量
黑胡椒粉	适量

制作 Cooking



① 比萨面饼擀成圆形，厚度约2~3毫米，放入比萨盘内。



② 比萨面饼上抹一层番茄酱。



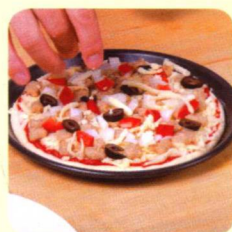
③ 把奶酪丝A均匀铺在比萨面饼上。

馅料 Filling



牛肉比萨

Niu Rou Bi Sa



④ 将牛肉粒、彩椒粒、洋葱粒、黑橄榄、奶酪B均匀铺在比萨面饼上。



⑤ 上撒比萨草叶、黑胡椒粉，入烤箱烘烤，上火230℃、下火200℃，烤约20分钟至金黄色即可。



萨拉米比萨

Sa La Mi Bi Sa



制作 Cooking



1

比萨面饼擀成圆形，厚度约2~3毫米，放入比萨盘内。



2

比萨面饼上抹一层番茄酱。



3

把奶酪丝均匀铺在比萨面饼上。



4

将萨拉米火腿、蘑菇片均匀铺在比萨面饼上。

馅料 Filling



原料 Ingredients

比萨面饼	150克	蘑菇片	20克
番茄酱	50克	奶酪	60克
萨拉米火腿	50克	比萨草叶	适量
鲜罗勒叶	10克		



5

再铺上鲜罗勒叶，撒比萨草叶，入烤箱烘烤，上火230℃、下火200℃，烤约20分钟至金黄色即可。



制作 Cooking



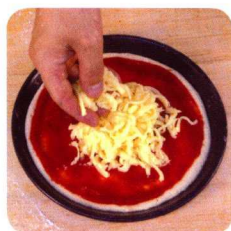
1

比萨面饼擀成圆形，厚度约2~3毫米，放入比萨盘内。



2

比萨面饼上抹一层番茄酱。



3

把奶酪丝A均匀铺在比萨面饼上。



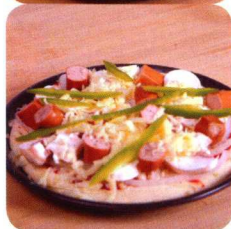
4

将美式香肠切丁，与蘑菇片、洋葱丝一同铺在比萨面饼上。



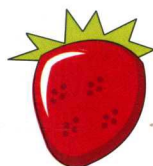
5

将奶酪B与比萨草叶均匀撒在比萨面饼表面。



6

将彩椒丝撒在比萨面饼表面，入烤箱烘烤，上火230℃、下火200℃，烤约20分钟至金黄色即可。



馅料 Filling



原料 Ingredients

比萨面饼	150克
番茄酱	50克
美式香肠	100克
彩椒丝	20克
蘑菇片	20克
洋葱丝	20克
奶酪A	60克
奶酪B	10克
比萨草叶	适量