



*I love the western-style food*

# 我爱西餐

〔法〕科达·布莱克 等/著    〔法〕詹姆斯·林赛 等/摄  
白钰 向静 夏维纶/译



国际烹饪  
图书大奖  
**法国第一**  
西餐制作书

142 款美食 ·  
800 多张步骤图 ·  
100% 成功保证 ·



北京科学技术出版社

法国畅销西餐制作书

# 我爱西餐

〔法〕科达·布莱克 等/著   〔法〕詹姆斯·林赛 等/摄  
白钰 向静 夏维纶/译



北京科学技术出版社

©Marebout (Hachette Livre), Paris, 2012 Simplified Chinese edition published through Dakai Agency  
Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2012-7560

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我爱西餐 / (法) 布莱克等著; (法) 林赛等摄;  
白钰等译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5304-6515-8

I. ①我… II. ①布… ②林… ③白… 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024608号

## 我爱西餐

作 者: [法]科达·布莱克 等  
译 者: 白钰 向静 夏维纶  
出 版 人: 张敬德  
责任印制: 张 良  
社 址: 北京西直门南大街16号  
电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)  
0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com  
经 销: 新华书店  
开 本: 720mm × 820mm 1/12  
版 次: 2013年9月第1版  
ISBN 978-7-5304-6515-8/T · 736

摄 影: [法]詹姆斯·林赛 等  
责任策划: 郑宇芳  
责任编辑: 代 艳  
出版发行: 北京科学技术出版社  
邮政编码: 100035  
0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn  
印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司  
印 张: 16  
印 次: 2013年9月第1次印刷

定价: 39.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# C 目录 Contents



准备时间



加热时间

1 咖啡匙 5ml / 5g  
1 汤匙 15ml / 15g  
1 杯 100ml

## 食材

奶酪·····	1
香料·····	2



## 开胃前菜和汤

牛肉芝麻菜沙拉·····	6
甜菜沙拉·····	7
意式传统沙拉·····	8
洋蓟沙拉·····	9
法式开胃菜·····	10
意式车轮面沙拉·····	12
西西里面沙拉·····	13
意式三色沙拉·····	14
金枪鱼沙拉·····	15
法式鹅肝酱·····	16
胡萝卜椰奶浓汤·····	18
洋姜浓汤·····	19
冬南瓜浓汤·····	20
小南瓜浓汤·····	21
蘑菇浓汤·····	22
洋葱浓汤·····	23
西班牙蔬菜冷汤·····	24
大葱浓汤·····	25
希腊风味雪茄卷·····	26
菠菜派·····	27
香煎西葫芦饼·····	28
煎秋葵·····	29
迷你意式比萨饺·····	30
意式番茄罗勒烤面包·····	31

菠菜泥·····	32
酸醋酱汁伴洋蓟·····	33
荷兰酱汁淋芦笋·····	34



## 主菜

蘑菇鸡蛋卷·····	36
烤鸡翅·····	37
土豆烤鸡·····	38
法式香草卷心菜包肉·····	39
蒜香扇贝·····	40
蒜香鱿鱼·····	41
椰汁炖鱼·····	42
香煎鲑鱼·····	43
卡巴乔生牛肉·····	44
意式香醋牛排·····	45
法式洛林咸派·····	46
奶香焗土豆·····	47
法式烤牛肉·····	48
啤酒炖牛肉·····	49
香草烤鱼·····	50
茴香烤狼鲈·····	51
白酒贻贝·····	52
青柠烤鲭鱼·····	53
香煎比目鱼·····	54
腌渍沙丁鱼·····	55
香辣鳕鱼·····	56
法式炸鱼·····	57
马赛鱼汤·····	58
番茄鱿鱼卷·····	60
大葱伴扇贝·····	61

香辣炒海鲜·····	62
炸鱼片·····	63
法式鲑鱼卷·····	64
番茄橄榄烤鲈鱼·····	65
橘汁鲈鱼·····	66
北欧腌鲑鱼·····	67
盐焗狼鲈·····	68
香草虾·····	69
酥皮鲑鱼·····	70
香草蒸鱼·····	72
填馅沙丁鱼·····	73
咖喱虾·····	74
番茄罗勒虾·····	75
法式油封羊羔肉·····	76
填馅羊羔肩肉·····	78
香辛烤羊腿·····	79
科尔马羊肉·····	80
香煎牛排·····	81
意式小牛肉火腿卷·····	82
意式奶酪肉卷·····	83
豆豉牛柳·····	84
酥皮牛肉·····	85
瑞士土豆饼·····	86
西班牙辣味炸土豆·····	87
法式酿彩椒·····	88
意式南瓜丸子·····	89
普罗旺斯炖菜·····	90
希腊式炖四季豆·····	91
意式烩彩椒·····	92



## 主食

意大利面	94
风味意面面团	96
煮意大利面	97
番茄培根面	98
酸辣粗管面	99
意式蔬菜千层面	100
洋葱千层面	101
意大利千层面	102
芦笋千层面	104
蜗牛壳意面	105
罗勒青酱意面	106
沙丁鱼面	107
春日意面	108
意式牛肉面疙瘩	109
玛格丽塔比萨饼	110
法国尼斯烤饼	111
罗马奶酪饼	112
春日烩饭	113
意式基础烩饭	114
胡萝卜烩饭	115
海鲜烩饭	116
蘑菇烩饭	117
西班牙什锦饭	118



## 甜点

法式米饭布丁	120
意式香草奶油布丁	121
烤苹果	122
苹果派	123
法式蛋白霜柠檬派	124
意式水果蛋糕	126
提拉米苏	128
巧克力马卡龙	129
巧克力玛德琳蛋糕	130
巧克力核桃曲奇	131
布列塔尼油酥饼干	132
蓝莓麦芬蛋糕	134
巧克力麦芬蛋糕	135

甜甜圈	136
槭糖甜甜圈	137
胡萝卜蛋糕	138
酸奶蛋糕	139
红丝绒蛋糕	140
大理石蛋糕	142
香料蜂蜜蛋糕	143
巧克力蛋糕	144
熔岩巧克力蛋糕	145
布朗尼	146
李子杏仁蛋糕	147
法式鸡蛋布丁	148
水果酥	150
西梅蛋糕	151
芝士蛋糕	152
意式冰糕	153
奶油泡芙	154
蛋白霜海绵蛋糕	156
黑森林蛋糕	157
巧克力三重奏	158
西番莲慕斯	159
抹茶歌剧蛋糕	160
法式国王饼	162
千层酥	163
蓝莓松饼	164



## 酱料和面团

经典醋	166
凯撒酱	166
墨西哥调味汁	166
蜂蜜醋	166
蒜泥蛋黄酱	167
鸡尾酒酱	167
经典蛋黄酱	167
绿色女神酱	167
经典荷兰酱	168
白黄油酱	168
白酱	168
橙味荷兰酱	168
杏仁柠檬黄油酱	169

柑橘黄油酱	169
草本黄油酱	169
罗勒番茄黄油酱	169
鸡蛋黄油酱	170
塔塔酱	170
复合番茄酱	171
私房番茄酱	171
马苏里拉青酱	172
开心果青酱	172
西西里青酱	172
洋葱青酱	172
罗勒青酱	173
薄荷青酱	173
水田芥青酱	173
番茄青酱	173
番茄酱	174
姜蒜酱	174
欧芹芥末酱	175
龙蒿芥末酱	175
蜂蜜芥末酱	176
果醋芥末酱	176
杏仁奶油酱	177
香草奶油酱	177
萨芭雍	178
鸡蛋巧克力慕斯	178
巧克力酱	179
巧克力装饰	179
英式奶油酱	180
巧克力奶油	180
卡士达酱	181
巧克力卡士达酱	181
黄油奶油	182
印度奶酪	182
全麦面包	183
比萨饼面团	183
派皮面团	184
油酥面团	186
甜酥面团	186
水油酥皮面团	187
千层酥皮面团	187



# 奶酪

奶酪是西餐中常用的原料。在全球超过8000种以上的奶酪当中，法国和意大利的奶酪占了近1000种，是名符其实的奶酪王国。根据奶酪的制作工艺以及口味，我们通常把奶酪分为新鲜奶酪、柔皮白奶酪、洗浸奶酪、山羊奶酪、蓝纹奶酪、半硬质奶酪、硬质奶酪、加工奶酪等几大类。

## 马士卡彭奶酪(Mascarpone)

产自意大利皮埃蒙特、伦巴第地区的一种新鲜奶酪，脂肪含量丰富，广泛用于意大利料理之中。意大利著名的甜点提拉米苏就是以马士卡彭奶酪为主要原料的。



\*



## 马苏里拉奶酪(Mozzarella)

产自意大利南部城市坎帕尼亚和那不勒斯的一种新鲜奶酪，常常用于制作各类比萨饼和意大利面（如千层面）。

\*

## 里科塔奶酪(Ricotta)

原产于意大利，其制作方法是通过加热和酸化在奶酪制作过程中产生的乳清来提取乳清中的蛋白质。里科塔奶酪水分含量较高，还含有较多乳糖，所以不容易保存。优质的新鲜里科塔奶酪保存期约为10天。



\*

## 塔雷吉欧奶酪(Taleggio)

产自意大利的一种洗浸奶酪，内部较软且有甜味，而且表面用葡萄酒清洗过，所以成熟后有独特的香气。



\*

## 帕尔玛干酪(Parmigiano reggiano)

产自意大利的顶级硬质奶酪，经多年干燥而成，色泽淡黄，具有强烈的水果香和奶香。



## 费塔奶酪(Feta)

原产于希腊，是一种由山羊奶或绵羊奶制成的新鲜奶酪，放在盐水中浸泡以便于保存。特殊的保存方法赋予费塔奶酪微咸而沁人心脾的地中海风味。



\*

## 康达尔干酪(Cantal)

产自法国的一种硬质未成熟奶酪，质感硬，味道浓烈，而且外表色泽多变。根据发酵成熟期的长短，可分为三类：成熟期在



1~2个月的康达尔干酪味道柔和，带有淡淡的奶香；成熟期在2~6个月的康达尔干酪又名黄金康达尔，表面布满金色的斑点，味道最佳；成熟期在6个月以上的康达尔干酪有点儿像中国的臭豆腐和臭咸鸭蛋，有些人非常喜欢，但更多的人无法接受它的味道。

\*

## 切德干酪(Cheddar)

以原产地切德而得名的一种硬质奶酪，至今仍是英国最受欢迎的奶酪。它的成熟期比较长，而且成熟期不同，味道也不同。一般来说，切德干酪有较重的果仁味和苦味，含有丰富的维生素B<sub>12</sub>。



\*



## 埃门塔尔干酪(Emmentale)

世界闻名的瑞士硬质奶酪，在瑞士被称为“干酪之王”，其外部有一层薄薄的硬皮，内部颜色从金黄色到深褐色不等。在发酵过程中产生的大量二氧化碳使奶酪内部形成小至樱桃，大至核桃般的气孔，这些气孔就是埃门塔尔干酪的标志性特征，可以用来判断奶酪是否成熟。

\*

## 格律耶尔干酪(Gruyère)

被称为“瑞士最神奇的奶酪”，因为它十分惊人地融合了75种芳香纯美的香草味。它一直以最高的品质和鲜美的味道而闻名世界，瑞士著名的“奶酪火锅”就是以格律耶尔干酪为主要原料的。



### 米莫雷特干酪(Mimolette)

原产于荷兰的一种半硬质奶酪，外表坚硬，内部为橘黄色，靠近外表处的颜色比较深，带有温和的果香。



### 波罗夫洛干酪(Provolone)

产自意大利，经过盐浸风干后，形状像悬挂起来的葫芦。新鲜的波罗夫洛干酪味道较淡，可以做开胃前菜，成熟后则比较辛辣。



### 印度奶酪(Panneer)

印度和巴基斯坦地区十分受欢迎的一种新鲜奶酪，通过加热牛奶以分离出凝乳，然后挤压凝乳以沥出水分。



### 黎巴嫩奶酪(Labneh)

北非及中东地区十分受欢迎的一种酸奶奶酪，常混合盐、油和柠檬叶，作为早餐食用。

## 香料

人类在烹饪中使用香料的历史源远流长。下面为大家介绍西餐中常用的和本书中用到的部分香料。



### 香荚兰(Vanilla)

原产于非洲热带雨林，其果荚（即香草荚）含有香兰素，是广受欢迎的天然香料。香草荚具有烟熏般的芳香甜味，可以加工为香草粉和香草精以用于制作甜点（包括雪糕、蛋糕、糖果、布丁等），也可以直接用于烹饪，以及为酱料和饮料提味。



### 香茅(Lemongrass)

东南亚常用的香料，带有柠檬及柑橘的清香。新鲜的香茅使用时应切除根部并剥去外皮，制作泰式清汤时可以整根或切片放入（煮好后需取出），还可以碾碎取汁用来腌制鱼肉。另外，香茅还可以与辣椒、欧芹一起调制沙拉。如无香茅，可用柠檬皮代替。



### 百里香(Thyme)

又名麝香草，气味浓郁芳香。由于含有杀菌和抗氧化的成分，百里香可在一定程度上防止食物腐败、延长食物的保存期限。干燥的百里香末或叶片即使经过长时间烹煮也不失香气，因此非常适合制作炖煮或烧烤的食物。此外，百里香与酸甜味的酱汁（如柠檬汁或橙汁）十分相配，而且与肉类搭配可以丰富肉的口感，与海鲜搭配可以去腥提鲜。



### 迷迭香(Rosemary)

迷迭香新鲜的嫩茎叶具有强烈的芳香，可以去腥增香，只用少许几枝（过多反而会破坏食物的原味）就可以做香烤排骨（猪排、羊排或牛小排）和烤鸡等，风味绝佳。在经过长时间烹煮的菜肴中添加少许干迷迭香末，能散发浓郁的香气。



### 鼠尾草(Sage)

鼠尾草香气浓郁，略带苦涩，所以西餐中常用它来腌制腥味较重的肝脏、大肠、牛舌、牛膝肉、羊肉等食材，以消除异味、去腥增香。



### 莳萝(Dill)

莳萝具有水芹科植物特有的辛辣香气，有舒缓肠胃的作用。用塑胶袋密封后放入冰箱冷藏，可保存数天。莳萝最常见的用法是撒在鱼类冷盘及烟熏鲑鱼上去腥增香或作为装饰，也可加入泡菜、汤品或酱料中。莳萝的种子气味强烈，适于腌渍食物，如腌渍黄瓜等；叶子的气味比较温润柔和，适宜与鱼类、海鲜、蔬菜等搭配食用。





### 酸角(Tamarind)

又叫罗望子，其汁液酸甜鲜美，诱人开胃，可以用来做酸味调料、饮料和果酱等。

\*

### 肉豆蔻(Nutmeg)

肉豆蔻的果仁呈棕色，气味芳香，常用于制作烘焙食品，如甜面包、蛋糕、松饼、饼干等，亦广泛用于肉类、香肠、汤品、果酱、布丁和水果馅中。



\*



### 肉桂(Cinnamon)

肉桂的树皮气味有点儿像木材、辣椒和麝香的混合物，辛辣而甘甜。肉桂皮有棒状、片状和粉末状，其中肉桂棒是将长片树皮卷压及晒干而成，可用于烹饪鱼肉、鸡肉和猪肉；肉桂粉是将干燥树皮磨成粉末，多用于西餐烹饪及烘焙，如制作蛋糕、饼干、水果馅、甜面包等，能使食物辛香甘甜，尤其适合与巧克力搭配使用。

\*

### 八角茴香(Illicium verum)

又名八角、大茴香，原产于埃及、中东及印度一带，有一种类似甘草的特殊香味，有去痰、镇咳、促食欲、助消化的功效。亚洲人喜欢用八角茴香煲汤或炖菜，欧洲人则喜欢用它来制作蛋糕、饼干和甜面包以增添香甜味，也用它来调制酒和咖啡，别有一番风味。



\*



### 茴香(Fennel)

又名小茴香，原产于印度及地中海一带，其种子呈深绿色椭圆形，晒干后呈浅黄色，带有辛香味，在烤肉及制作酱料时只需加入少许，就能散发浓烈的香气。



### 丁香(Clove)

丁香花的花蕾晒干后味道辛辣，略带苦味，磨成粉末后浓郁芳香，常用作卤菜香料，亦用于制作饼干、水果馅、蛋糕等。丁香在西餐中多用于炖煮或焗烤肉类，既解膻增香，又杀菌防霉。

\*



\*

### 牛至(Origan)

又名奥勒冈草、比萨草，原产于地中海沿岸。牛至叶是制作意大利比萨饼的常用香料，也可用于烹制肉类菜肴以去腥提味。

### 藏红花(Saffron)

又名番红花，最早由希腊人人工栽培，是世界上最昂贵的香料之一，味道辛香浓烈，略带苦味。用作香料的部位是藏红花的花柱，晒干后成细丝状，亦可磨成粉末，呈红色或深橘红色，经它调味的食物呈黄色。如果直接使用晒干的藏红花，使用前需用水浸泡以析出黄色色素，然后将水与藏红花一起使用。藏红花常用于制作法国马赛鱼汤、西班牙海鲜烩饭以及地中海海鲜料理等。



\*

### 龙蒿(Tarragon)

原产于俄国南部及亚洲西部，龙蒿叶略带甜味，常用于腌菜、开胃菜和酱料中。用于鱼类、肉类、汤和炖品中，味道更是一流。

\*



### 香菜(Coriander)

又名芫荽，原产于东欧，是广泛使用的芳香植物，其茎叶芳香，常用于肉类、汤品和海鲜以去腥提香；其种子经脱粒、晒干后味道微辣，常用于腌制食物。



### 欧芹(Parsley)

原产于地中海沿海，是西餐中最常用的芳香植物之一，也常用于装饰菜肴。中东人把它当作日常蔬菜食用，也喜欢把它切碎并混入酱料中使用。



-----\*



### 罗勒(Basil)

又名九层塔、金不换，是公认的香草之王，有特别浓郁、令人无法忘怀的香味，还可以促进消化。罗勒广泛用于烹调各类菜肴，既可凉拌，也能热炒，还可煲汤。

-----\*

### 北非哈利撒辣椒酱(Harissa)

一种原产于突尼斯的辣椒酱，也是突尼斯人最常用的调味酱，用晒干的红辣椒制成。



-----\*

### 印尼甜酱油(Kecap manis)

以黄豆制成酱坯后，配加红糖、椰子糖、食盐、香料及酒曲酿成的酱油，味道咸中偏甜，气香味鲜，可用于蒸、炖、煮、炒等。



-----\*

### 马萨拉(masala)

印度咖喱的一种，由多种香料磨成粉末混合而成。印度咖喱分为重味和淡味两种，黄咖喱、红咖喱和马萨拉咖喱属重味咖喱，绿咖喱和白咖喱属淡味咖喱。一般来说，白咖喱和羊肉、绿咖喱和豆类、马萨拉咖喱和海鲜、黄咖喱和羊肉、红咖喱和鸡是比较好的搭配。



-----\*

### 印度什香粉(garam masala)

又名葛拉姆马萨拉，是印度的一种综合香料，辛辣中带有微微的甜味。什香粉的用料因地域和厨师而各有不同，比较常用的香料有白胡椒、黑胡椒、丁香、柴桂、肉豆蔻、黑孜然、孜然、肉桂、草果、小豆蔻、花椒、香菜籽等。



### 北非镇店之宝香料(Ras el hanout)

北非非常盛行的一种综合香料。Ras el hanout的意思是“店中最棒”，意指用最好香料混合而成，主要用料有豆蔻、丁香、肉桂、辣椒、香菜籽、小茴香、姜黄粉、胡椒等。它的气味近似咖喱，味浓但不辛辣，常用于腌制肉类或拌饭。



-----\*

### 盐之花(fleur de sel)

最负盛名的法国顶级海盐，每年仅6~10月才可以在特定产地采收，以当时当地的海风和阳光来决定它的结晶和味道。盐之花不宜加热，在菜肴上桌后撒上少许，就可以突出食物的原味，给人以惊艳的感觉。



-----\*

### 第戎芥末酱(Dijon Mustard)

法国传统芥末酱，产于勃艮第，如今已经成为法国芥末酱的代名词。第戎芥末酱适合与各式食物搭配，特别是与肉类搭配。



### 匈牙利甜辣椒粉(Paprika)

一种以灯笼椒研磨而成的辣椒粉，较为香甜，著名的匈牙利牛肉汤就以这种辣椒粉为调料。

-----\*

### 法国混合四香料(Quatre-épices)

用生姜、丁香、胡椒和肉豆蔻制成的混合香料。



-----\*



### 刺山柑(Caper)

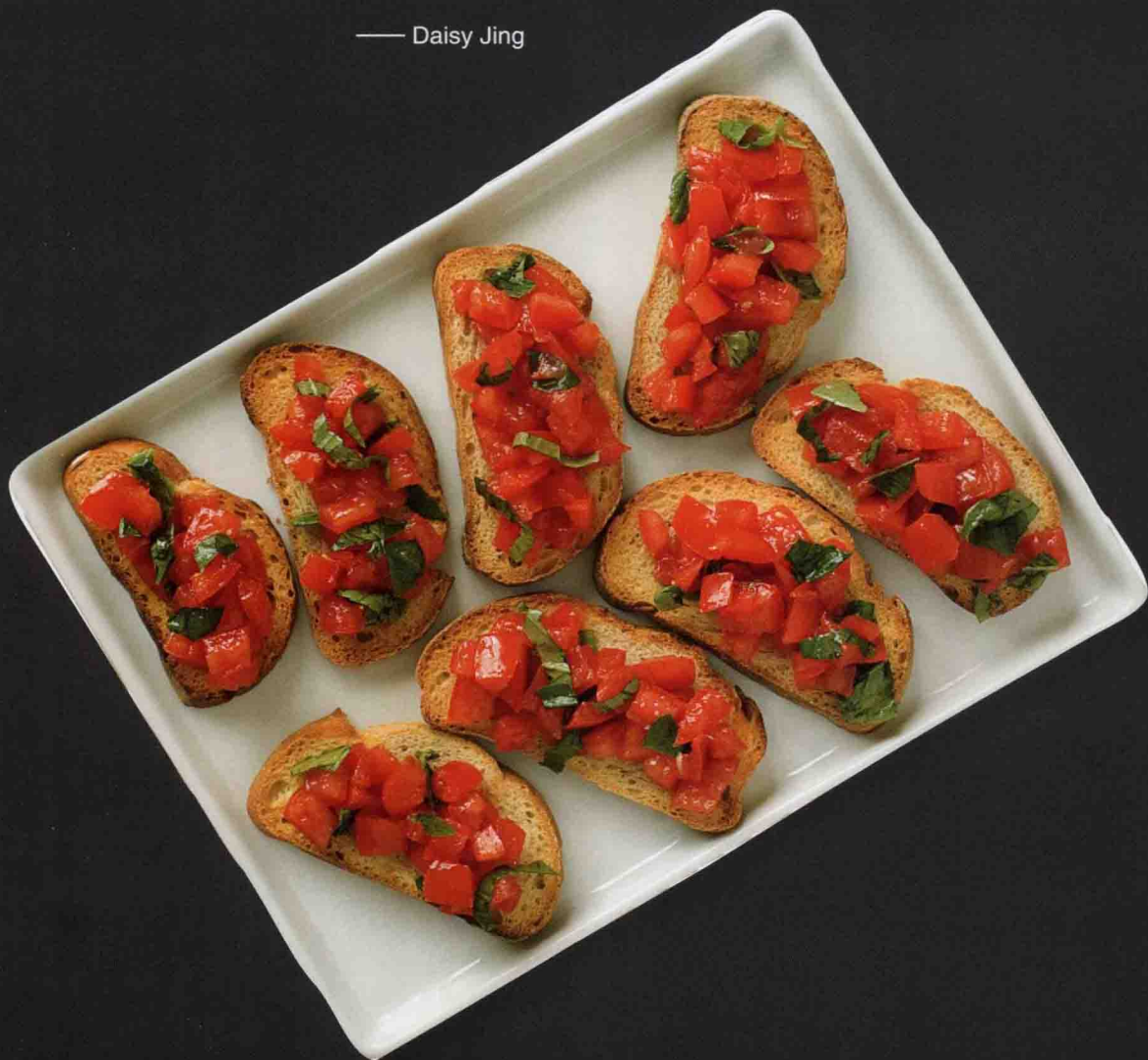
原产于地中海沿岸，其花蕾采收后以醋腌制，用玻璃瓶贮存于阴暗处。腌制刺山柑花蕾味道香辣，为欧洲南部及非洲北部常用的调料，多用于炖肉、制作沙拉和比萨饼。

# Hors D'oeuvres

## 开胃前菜和汤

对于都市人来说，厨房和食物是离自然最近的所在，也是我们守住自己生活方式的最后防线。

—— Daisy Jing



# 牛肉芝麻菜沙拉



4人份



10分钟 + 静置10分钟



6分钟



① 将所有调料混合成调味汁。



② 在牛肉两面刷植物油，分别煎3分钟。



③ 盛盘，盖上锡纸，静置10分钟。



④ 将牛肉切成薄片。

## 所需食材

500g牛后腿肉  
1汤匙植物油  
150g芝麻菜，洗净  
3根洋葱苗，切圈  
2汤匙熟芝麻

## 调味汁

3汤匙生抽  
3汤匙柠檬汁  
1咖啡匙绵白糖  
1瓣大蒜，捣碎  
1/2咖啡匙芝麻油  
1咖啡匙生姜丝



⑤ 在沙拉盘里放芝麻菜和洋葱苗。



⑥ 放上牛肉片和熟芝麻，淋上调味汁。

# 甜菜沙拉



① 烤箱预热至200℃，放入甜菜根烤40分钟，或直至甜菜根变软。



4人份



10分钟



40分钟



② 甜菜根纵向切块，山羊奶酪、椰枣干切片。



## 所需食材

500g甜菜根，洗净  
150g山羊奶酪  
6个去核椰枣干  
200g芝麻菜，洗净  
50g核桃仁

## 酸醋汁

3汤匙橄榄油  
1瓣大蒜，捣碎  
2汤匙白酒醋  
2咖啡匙蜂蜜



③ 做酸醋汁：橄榄油、蒜末、白酒醋和蜂蜜混合，用打蛋器搅匀。

④ 在沙拉盘中放甜菜根、奶酪片、椰枣片和芝麻菜，淋上酸醋汁，撒上核桃仁即可。



# 意式传统沙拉



4人份



20分钟 + 静置1小时



—



## 所需食材

8片隔夜面包（或法棍）  
500g圣女果  
1根黄瓜，去皮、去籽  
2根芹菜  
1个红洋葱  
100g黑橄榄，去核  
50g腌制刺山柑花蕾，切碎  
4汤匙红酒醋  
1把罗勒  
100ml+少许橄榄油  
适量盐、现磨黑胡椒

## 准备事项

把面包平铺在沙拉碗里。

## 小贴士

可以用烘烤过的吐司代替隔夜面包。



① 将250ml冰、2汤匙红酒醋、100ml



② 把调味汁倒在陈面包上，使其膨胀。如果调味汁不够，可适量加一些凉开水。



③ 洋葱切圈，其他蔬菜切小块，放入另一个沙拉碗里。



④ 加入刺山柑花蕾、黑橄榄、罗勒叶、2汤匙红酒醋、盐和黑胡椒，拌匀。



⑥ 静置1小时。食用前淋上少许橄榄油即可。



⑤ 放入面包，将面包捣成小块后与蔬菜混合均匀。

# 洋蓟沙拉



6人份



15分钟



—



① 用刀切除洋蓟花的花柄和较硬的花瓣，留下花托部分。



② 花托洗净后放入加了柠檬的水中浸泡，以免变黑。



③ 花托切片，欧芹切末。

④ 将橄榄油、半个柠檬榨的汁和欧芹末拌匀，撒上盐之花和黑胡椒，然后淋在洋蓟上，最后撒上帕尔玛干酪做装饰。



## 所需食材

6棵洋蓟  
2个柠檬  
6汤匙橄榄油  
100g帕尔玛干酪，削成刨花状  
小把欧芹  
适量盐之花、现磨黑胡椒

## 小贴士

食用前可放入生牛肉片或一些用柠檬汁拌过的小牛肉片。



# 法式开胃菜



4人份



25分钟



5~10分钟



## 所需食材

番茄拌奶酪  
150g马苏里拉奶酪  
350g番茄（或圣女果）  
2根韭葱

## 酸醋大葱沙拉

3~4根大葱  
1/2个石榴，榨汁

## 酸醋鳄梨沙拉

1个鳄梨  
1/2根香葱

## 蛋黄酱西芹根沙拉

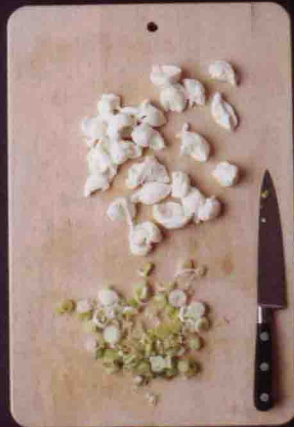
1/2个西芹根  
1个鸡蛋  
4根欧芹

## 调料

75ml葵花籽油  
50ml橄榄油  
1咖啡匙白酒醋  
1咖啡匙芥末酱  
少许威士忌（或者白兰地）  
1/2咖啡匙浓缩番茄酱  
1/2个柠檬，榨汁  
适量盐、胡椒粉



① 番茄去皮（也可不去皮），切块。



② 将马苏里拉奶酪切成小块，韭葱切圈，香葱切末，欧芹切末。



③ 大葱切段后再对半切开，放在加了盐的沸水里煮（或者蒸）5~10分钟，或直至大葱变软。



④ 做蛋黄酱：在容器中加入1个蛋黄、少许柠檬汁、1/2咖啡匙芥末酱、25ml橄榄油、75ml葵花籽油、适量盐和胡椒粉，拌匀。



⑤ 做酸醋石榴汁：在容器中加入1汤匙橄榄油、2咖啡匙石榴汁、白酒醋、剩余的芥末酱、适量盐和胡椒粉，拌匀。



⑥ 切开鳄梨，取出核，放入加了柠檬汁的水中，以免变黑。



⑧ 西芹根去皮、擦丝。



⑨ 装盘。将番茄块、韭葱圈和马苏里拉奶酪放在一起，淋少许橄榄油，撒适量盐和胡椒粉。将酸醋蛋黄酱淋在鳄梨上，撒上香葱末。将酸醋石榴汁淋在大葱上，撒上几粒石榴籽。将西芹根丝和剩余的蛋黄酱拌匀，撒上少许欧芹末。



⑦ 做酸醋蛋黄酱：取1/3的蛋黄酱，加入浓缩番茄酱和酒，拌匀。



# 意式车轮面沙拉



4人份



20分钟



6分钟



## 所需食材

350g意大利车轮面（或短面）  
5个番茄  
100g橄榄油泡番茄干  
1汤匙干牛至叶末  
1瓣大蒜，去芽、捣碎

100g杏仁  
6~8汤匙橄榄油  
60g罗马绵羊奶酪（或帕尔玛干酪）  
小把芝麻菜，摘下叶子  
适量盐、现磨黑胡椒



① 番茄去皮、去籽、切丁，放入沙拉碗，加入橄榄油、蒜末与干牛至叶末，然后加盐和黑胡椒调味。



② 杏仁放入搅拌机稍微打碎。芝麻菜叶、番茄干切小片。奶酪擦碎。



④ 车轮面煮至口感筋道（见第97页），沥干盛盘，倒入橄榄油、番茄沙拉与芝麻菜，撒上剩下的杏仁碎，即可食用。



③ 番茄干、奶酪屑与2/3的杏仁碎放入沙拉碗，拌匀，番茄沙拉就做好了。