

从0开始做营养西餐

营养西餐全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 营养 美味

- ★ 精选地道营养西餐菜品制作详解
- ★ 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★ 后附特色食材选购指南及替代选择

魏永建 杨红 周学武◎主编

专为中国
家庭定制

免费提供
网络教学视频



中华工商联合出版社

从0开始做



营养西餐

Nutritious Western Food

魏永建 杨红 周学武 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

从0开始做营养西餐 / 魏永建, 杨红, 周学武主编.

-- 北京: 中华工商联合出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5158-0172-8

I. ①从… II. ①魏… ②杨… ③周… III. ①西式菜
肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037882号

从0开始做营养西餐

作 者: 魏永建 杨 红 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李文慧

参编人员: 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜 孙 燕
刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻 种雅春
张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 阎士稳

菜品制作: 姜智耀 魏永建

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

摄 影: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

装帧设计: 双福SF文化·出品
www.shuangfu.cn

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

开 本: 700mm×1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0172-8

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



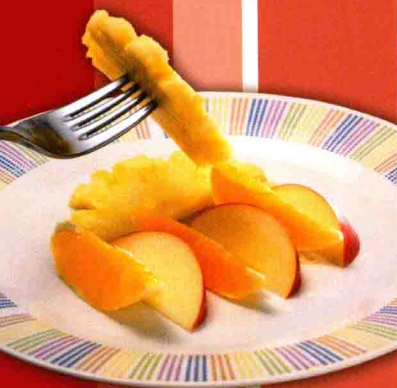
Part 1 揭秘营养西餐

西餐的营养科学	2
西餐的分类	3
西餐的六个“M”	4



Part 2 营养西餐制作课堂

减肥沙拉	
什锦蔬菜沙拉	6
彩椒沙拉	8
红豆沙拉	9
扒大虾沙拉	10
法式牡蛎沙拉	12
田园沙拉	14
章鱼沙拉	15
三文鱼沙拉	16
小鱿鱼沙拉	18
胡萝卜鲜虾沙拉	19
鸡胸沙拉	20
柠檬虾仁沙拉	22
夏威夷贝沙拉	24
鸡丝彩椒沙拉	25
鲜虾沙拉配南瓜茸	26
烤牛肉彩椒沙拉	28
烟熏鸭胸沙拉	30
热带风情	31
什锦水果沙拉	32
热量浓汤	
紫薯海鲜浓汤	33
贵族海鲜浓汤	34
南瓜鹰嘴豆汤	36
意大利蔬菜汤	37
奶油栗子汤配烤栗子南瓜饭	38



醇香主菜

芝士焗鱼排配芦笋佐南瓜汁	40
牛仔骨配烤蘑菇与时蔬	42
芝士羊排配番茄沙沙	44
西冷牛排配芥末汁	45
香煎夏贝配香葱南瓜汁	46
谷饲牛柳配烤土豆蘑菇汁	48
扒牛排配鹰嘴豆	50
红酒扒牛肉配胡萝卜和土豆泥	52
烤鸭胸配红酒苹果树莓汁	54
小鱿鱼配什锦烤蔬菜	55
番茄烩兔子腿	56
煎鱼柳配香草土豆	58
香草酿鲑鱼配薄荷汁	60
西冷牛肉配烤时蔬	61
牛排配沙沙汁	62
烧烤牛排配时蔬	64

特色意面

意大利小牛肉红酒面	66
番茄意大利面	67
水瓜柳三文鱼意大利面	68
意大利海鲜酱面	70
西西里鲜虾意大利面	72

精致披萨

香肠蘑菇披萨	73
香草小葱披萨	74
什锦蔬菜披萨	76
意式鳕鱼披萨	78
什锦奶酪披萨	80

果盘甜品

哈密瓜木瓜芒果果盘	81
菠萝香橙杨桃果盘	82
沙田柚火龙果哈密瓜葡萄果盘	83
水果伴香草冰激凌	84
哈密瓜提子香橙果盘	86
木瓜奇异果香橙果盘	87
菠萝香橙苹果果盘	88
网纹瓜香橙火龙果杨桃果盘	90
香橙芒果提子果盘	91
红酒雪梨	92

附录：特色食材选购指南	93
-------------------	----



Part 1

揭秘营养西餐

西餐菜品所含的营养成分比较复杂，在制作西餐菜品的过程中，通常主料为动物性原料，再搭配以蔬菜，可以使菜品既含丰富的蛋白质、脂肪，又含有多种维生素和矿物质，营养全面满足人体需求。



西餐的营养科学

★西餐菜品中所含的营养成分比较复杂。在制作西餐菜品的过程中，通常用的主料为动物性原料，再与蔬菜相搭配，可以使西餐既含丰富的蛋白质、脂肪，又含有多种维生素和矿物质，营养价值全面，提供了人体所必需的营养。



★西餐厨师在烹调西餐时不仅要注意菜品的色、香、味、形，还要注意到营养成分以及所烹调出的菜品营养价值是否流失和是否利于人体的吸收。

★西方的饮食往往是高脂肪、高热量的，但这并不代表西方人不注意饮食健康。在保持食物的天然营养方面，西方的烹调手法的确胜人一筹。比如，西方人喜欢吃生菜，如蔬菜、水果等。牛排也是西方人所热爱的美食之一。在我们看来要把牛肉煮得熟透了才能吃，而在西方人看来，不完全熟透的牛排更美味，营养也更丰富，他们注重的是尽量保持食物的原汁原味和天然营养，这的确是值得借鉴的。



★营养性是西方人做菜的出发点和目的



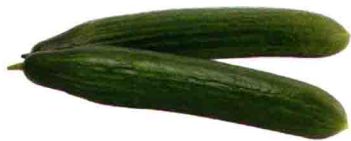
地。他们全力研究和开发食物在不同状态下的营养差异，从时间、空间、温度、湿度等方面入手，烹饪出营养丰富的食物。吃的时候，一人一盘一刀一叉，各吃各的。西方烹调主要讲究营养，不以味觉享受为首要目的。他们以冷饮佐餐，冰镇的酒里还要再加冰块，而舌表面遍布的味觉神经一经冰镇，便大大丧失品味的灵敏度，渐至不能辨味；那带血的牛排与大白鱼、大白肉，生吃的蔬菜，白水煮豆子、煮土豆，凡此种种都反映了西方人对味觉的忽视。



★西方人特别讲求食物的营养成分，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及各类无机元素的含量是否搭配适宜，卡路里的供给是否恰到好处，以及这些营养成分是否能为进食者充分吸收，有无其他副作用。这些问题都是烹调中的大学问。

★正是基于对营养的重视，西方人多生

吃蔬菜，不仅番茄、黄瓜、生菜生吃，就是洋白菜、洋葱、西蓝花也都生吃，因而他们的“沙拉”犹如一盘蔬菜拼盘。



西餐的分类

法式大餐——西餐之首

★选料广泛（如蜗牛、鹅肝都是法式菜肴中的美味），加工精细，烹调考究，滋味有浓有淡，花色品种多。法式菜还比较讲究吃半熟或生食，如牛排、羊腿皆以半熟鲜嫩为特点，海味的蚝也可生吃，烧野鸭一般六成熟即可食用。法式菜肴重视调味，调味品种类多样：用酒来调味，什么菜选用什么酒都有严格的规定，如清汤用葡萄酒，海味品用白兰地酒；甜品用各式甜酒或白兰地等；法国菜中的奶酪品种多样，奶酪是法国人的最爱之一。



英式西餐——简洁与礼仪并重

★英国的饮食烹饪，有家庭美育之称。英式菜肴的特点是：油少、清淡，调味时较少用酒，调味品大都放在餐台上由客人自己选用。烹调讲究鲜嫩，口味清淡，选料注重海

鲜及各式蔬菜，菜量要求少而精。英式菜肴的烹调方法多以蒸、煮、烧、熏见长。

意式大餐——西餐始祖

★意大利是西餐烹调的始祖，可以与法国、英国相媲美。意式菜肴原汁原味，以味浓著称。烹调中注重炸、熏等，以炒、煎、炸、烩等方法见长。意大利人喜爱面食，做法、吃法甚多。其制作面条有独到之处，各种形状、颜色、味道的面条至少有几十种，如字母形、贝壳形、实心面条、通心面条等。意大利人还喜食意式馄饨、意式饺子等。

美式菜肴——营养快捷

★美国菜是在英国菜的基础上发展起来的，继承了英式菜简单、清淡的特点，口味咸中带甜。美国人一般对辣味不感兴趣，喜欢铁扒类的菜肴，常用水果作为配料与菜肴一起烹制，如菠萝焗火腿、苹果烤鸭，还喜欢吃各种新鲜蔬菜和各式水果。美国人对饮食要求并不高，只要营养、快捷即可。

俄式大餐——西餐经典

★食物讲究热量高的品种，逐渐形成了自己的烹调特色。俄国人喜食热食，爱吃鱼肉、肉末、鸡蛋和蔬菜制成的小包子和肉饼等，各式小吃也颇有盛名。俄式菜肴口味较

重，喜欢用油，制作方法较为简单；口味以酸、甜、辣、咸为主，酸黄瓜、



酸白菜往往是饭店或家庭餐桌上的必备食品。

俄式菜肴的烹调方法以烤、熏、腌为特色。

德式菜肴——啤酒、自助

★德国人对饮食并不讲究，喜吃水果、奶酪、香肠、酸菜、土豆等，不求浮华只求实惠营养，首先发明自助快餐的就是德国。德国人喜饮啤酒，每年的慕尼黑啤酒节大约要消耗掉 100 万公升啤酒。

西餐的六个“M”

“Menu”（菜单）

★菜单被视为评价餐馆好坏的重要指标，看菜单、点菜已成了吃西餐的一个必不可少的程序。

“Music”（音乐）

★豪华的高级西餐厅有乐队演奏一些柔和的乐曲，普通的小西餐厅也会播放一些美妙的乐曲。但乐声不能太大，一定要若有若无，这样才能营造气氛。

“Mood”（气氛）

★西餐讲究环境雅致，气氛和谐。一定要有音乐相伴，有洁白的桌布，有鲜花摆放，

所有餐具一定要洁净。桌上要有蜡烛，营造出一种浪漫、优雅的气氛。

“Meeting”（会面）

★和谁一起吃西餐，要有选择，最好是亲朋好友或趣味相投的人。

“Manner”（礼俗）

★遵循西方习俗，正确使用刀叉，一般会安排男女相邻而坐，讲究“女士优先”的原则，表现出对女士的殷勤。

“Meal”（食品）

★西餐以营养为核心。



Part 2

营养西餐制作课堂

西餐以营养为最高准则，特别讲求食物的营养成分，蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及各类无机元素的含量是否搭配适宜，卡路里的供给是否恰到好处，以及这些营养成分是否能为进食者充分吸收，有无其他副作用。



什锦蔬菜沙拉

难易度 ★

时 间 10分钟



制 作



材 料

胡萝卜、黄瓜、金针菇、黄椒、红椒、洋葱、番茄、苦菊各50克。

酱 料

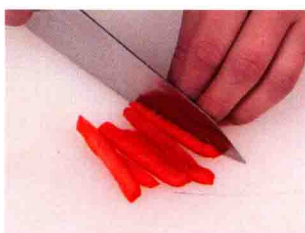
蛋黄酱、食盐、糖、黑胡椒、柠檬汁各适量。



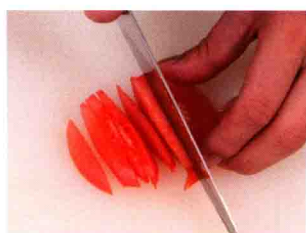
1. 黄瓜洗净，切长条。



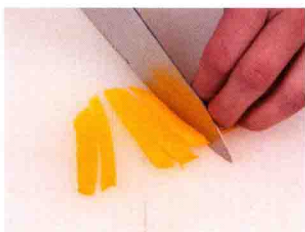
5. 金针菇洗净去根，放入开水中烫熟备用；苦菊洗净。



2. 红椒洗净，切成条。



6. 洋葱、番茄洗净切条。



3. 黄椒洗净，切成条。

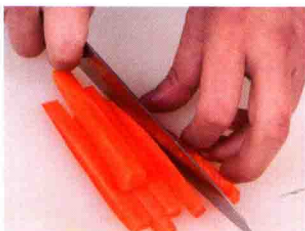


7. 将所有的蔬菜条装入容器中，酱汁拌匀，一起上桌即可。



营养tips

将各种蔬菜、水果简单处理，可以最大限度地保持蔬果的维生素与其他营养物质不会被高温破坏，确保沙拉的营养性。



4. 胡萝卜去皮洗净，切成条，放入开水中烫熟备用。



彩椒沙拉



难易度 ★

时 间 10分钟



材 料

青椒、黄椒、红椒、胡萝卜、番茄各100克。

酱 料

柠檬、食盐、黑胡椒碎、橄榄油各适量。



营养tips

彩椒是青椒的一种，因其有多种颜色，故名叫“彩椒”，其辣味较淡甚至根本不辣。



1. 胡萝卜去皮洗净，切成条，放入开水中烫熟。



2. 黄椒洗净，切成片。



3. 青椒洗净，切成片；红椒洗净，切成片。



4. 番茄洗净，切成块状。



5. 将切好的蔬菜放入沙拉碗，加酱料拌匀，装盘即可。

Nutritious
Western Food



红豆沙拉

难易度 ★

时 间 20分钟



材 料

红豆、白豆各100克,青椒、红椒、黄椒各50克。

酱 料

黑胡椒、食盐、橄榄油各适量。



1. 锅内添适量水,加少许食盐,放入红豆煮熟。



2. 锅内添适量水,加少许食盐,放入白豆煮熟。



3. 青椒、红椒、黄椒洗净,切碎。



4. 将红豆、白豆、青椒、红椒、黄椒放入沙拉碗中,加黑胡椒、食盐、橄榄油拌匀。



5. 将拌匀的沙拉装盘即可。

Nutritious
Western Food

扒大虾沙拉

难易度 ★★

时 间 25分钟



制 作



材 料

大虾150克, 青椒、红椒、黄椒、苦菊、圣女果各适量。

酱 料

大蒜、法香、迷迭香、食盐、黑胡椒、柠檬汁、白葡萄酒、橄榄油各适量。



1. 大虾洗净开背, 去除虾线。



5. 煎锅注橄榄油烧热, 放入腌渍入味的大虾煎熟。



2. 将大虾加入迷迭香、黑胡椒、白葡萄酒腌渍入味。



6. 蔬菜加入大蒜末、法香、食盐、黑胡椒、柠檬汁、橄榄油拌匀。



3. 青椒、红椒、黄椒洗净, 切细丝。



7. 将拌好的蔬菜与大虾一起装盘即可。



营养tips

1. 大虾营养丰富, 且肉质松软, 易消化, 对身体虚弱以及病后需要调养的人来说是极好的食物。

2. 彩椒、苦菊营养丰富, 可以清理肠胃, 清火去毒。



4. 苦菊洗净, 圣女果洗净切开, 大蒜切末。



法式牡蛎沙拉

难易度 ★★★

时 间 25分钟

