

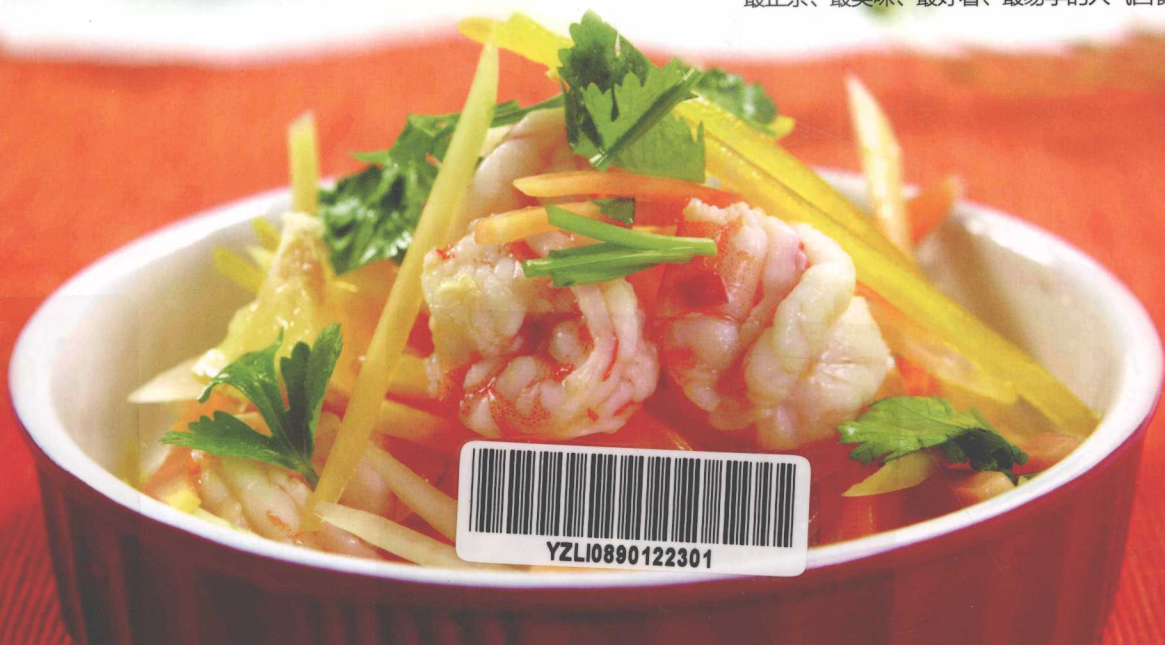
臧倩嵘 / 著

西餐达人 速成班

我最爱的西餐书

著名主厨精心制作

最正宗、最美味、最好看、最易学的人气西餐菜品



打造最值得信赖的
西餐美食书

展现最具视觉冲击的
精美图片

记录最具操作性的
制作流程

制作最美味最经典的
西餐菜品

中国妇女出版社

臧倩嵘◎著

西餐达人 速成班

· 我最爱的西餐书 ·



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西餐达人速成班：我最爱的西餐书 / 臧倩嵘著.

—北京：中国妇女出版社，2012. 2

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0373 - 5

I. ①西… II. ①臧… III. ①西式菜肴 - 菜谱
IV. ①TS972. 188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 244174 号

西餐达人速成班：我最爱的西餐书

作 者：臧倩嵘 著

责任编辑：宋 文

封面设计：ICE BOOK

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：188 × 210 1/24

印 张：8

字 数：80 千字

版 次：2012 年 2 月第 1 版

印 次：2012 年 2 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0373 - 5

定 价：29.80 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

目录



Part 1. 西餐基础知识自学篇

1. 揭秘西餐基本烹饪技法 /002

2. 西餐基础食材与烹饪工具大公开 /004

基础食材/004

辅助食材/005

烹饪工具/006

3. 制作沙拉基础酱汁的秘密 /007

油醋汁/007

蛋黄酱/008

千岛酱/010

4. 制作主菜基础沙司的方法 /012

烧汁/012

黑胡椒汁/014

番茄沙司/016

红酒汁/018

黄油柠檬汁/019

蜂蜜芥末汁/020

水瓜柳汁/021

5. 教你做出基础高汤 /022

鸡高汤/022

鱼高汤/024

6. 比萨坯及比萨酱的制作方法全知道 /026

比萨坯/026

比萨酱/028





Part 2. 懒人早餐篇

美式水波蛋/032

美式番茄黄豆/034

牛奶炒鸡蛋/036

果酱鸡蛋煎吐司/037

麦片粥配面包/038

木瓜玉米片/039

德式香肠配薯饼/040

美式华夫饼/041

Part 3. 健康白领午餐篇

1. 沙拉 /044

美式土豆沙拉/044

法国红酒煮雪梨/046

口蘑茴香沙拉/048

木瓜海虾沙拉/050

2. 主菜 /052

意式黑椒牛排配番茄奶酪/052

洋葱烩猪排/054

澳式烤西冷牛排配菠菜宽面/056

香煎三文鱼排配黄油柠檬汁/058

菠萝风味烧烤鸡腿配炒口蘑/060

美式烧烤猪排骨/062

墨西哥辣炖牛肉/064

酒香烩炒金钱肚/066

3. 营养简餐 /068

金枪鱼三明治/068

番茄奶酪三明治/069

培根牛肉汉堡/070

传统热狗/071

火腿菠萝比萨/072

辣椒牛肉比萨/074

黑椒牛柳炒意面/076

蘑菇鸡肉炒意面/078

明虾奶油汁炒宽面/080





菠萝鸡肉焗饭/082

葡萄牙烩饭/084

4. 馋嘴小吃 /086

柠檬炸鸡条/086

脆炸鸡翅/087

蒜香烤面包/088

日式天妇罗炸虾/090



Part 4. 营养丰盛晚宴篇

1. 头盘 /094

牛油果奶酪面包塔塔/094

菠萝煎鹅肝酱/096

2. 沙拉 /098

鲜奶酪无花果沙拉/098

牛油果鸭胸沙拉/099

红菜头沙拉/100

苹果鸡肉沙拉/102

紫椰菜香橙沙拉/103

3. 浓汤 /104

大葱土豆浓汤/104

奶油鸡肉玉米汤/106

番瓜鲑鱼汤/108

意式番茄牛肉汤/110

松子菠菜浓汤/112

4. 副菜 /114

法式鱼子酱扒大虾配牛油果/114

煎烤比目鱼配酸奶油木瓜酱/116

煎鲈鱼配黄油菠菜玉米/118

水煮鳕鱼配黄油柠檬汁/120

煎烤三文鱼配香橙芥末汁/122

煎烤鸭胸配紫薯泥橙子酱/124

5. 主菜 /126

蒜香烧烤羊排配芥末酱/126

美式菲力牛排配口蘑焖青豆/128

红酒烩羊腿肉/130

番茄橄榄烩春鸡/132

法式烧烤猪肉酿菜/134





英式炸羊排/136

6. 素菜及配菜 /138

香草炒土豆/138

黄油炒西兰花/140

虾仁烩玉米蚕豆/142

黄油炒松子芦笋/144

慢蒸蛋羹配鱼子酱/146

培根炒椰菜/148

7. 甜品 /150

花生抹茶蛋糕/150

橙子酱南瓜布丁/152

黑森林蛋糕/154



Part 5. 绝配套餐篇

1. 快乐儿童餐 /158

奶香薯泥/158

甜心椰菜葡萄干沙拉/160

机器猫煎鱼排汉堡/161

2. 甜蜜浪漫情人餐 /162

浓情培根沙拉/162

甜心毛木果扒虾沙拉/163

金瓜奶油汤/164

俄罗斯红菜汤/166

清煮鳕鱼配水瓜柳汁/168

鹅肝酱煎牛排/170

瑞士抹茶卷/172

3. 幸福家庭餐 /174

花园沙拉/174

奶油蘑菇汤/175

意式番茄烩鲈鱼/176

番茄烩牛腩/178

焗烤黄油胡萝卜/180

蔬菜比萨/182

炸奶酪蘑菇/184



Part 1

西餐基础知识自学篇





1. 揭秘西餐基本烹饪技法

煎

煎是在平底锅中加少许色拉油或黄油，放入食材加工的烹饪方法。通常这种烹饪方法耗时较少，经常用来加工肉类食材，如牛排、猪排、鸡排、鱼排等。煎制时温度控制在 $170^{\circ}\text{C}\sim 230^{\circ}\text{C}$ ($340^{\circ}\text{F}\sim 450^{\circ}\text{F}$)。煎制食材时，温度一定要控制好，应尽量避免失去太多肉汁。

扒

扒制食材时温度应控制在 $160^{\circ}\text{C}\sim 220^{\circ}\text{C}$ 。较薄的原料可以在扒炉上用高温一次加工到所需的熟度，而较厚的食材可先在扒炉上用大火上色，使得纹路变得清晰美观后再用小火慢慢扒熟。

烤

烤制食材时常根据它的大小、形状及外观要求，先将其上色，然后用锡纸封盖，再放入烤箱，将食材烤熟。一般来说，烤制食材时会将温度控制在 $110^{\circ}\text{C}\sim 280^{\circ}\text{C}$ 。

烩

烩是指将食材经油炸或煮熟后改刀，放入锅内加辅料、调料和高汤一起煮制的方法。具体做法是将食材放入锅中略炒或在滚油中过油或在沸水中略烫之后，放在锅内加水或加高汤，再加调料，用大火煮制片刻，然后加入芡汁拌匀，令食材变熟。

煮

煮是指将处理好的食材放入足量汤水，进行加热以令食材变熟的烹饪方法。





焗

焗是将加工处理过的食材，放入锅中加适量的汤水和调料，盖紧锅盖，待汤水用大火烧开后改用中火或小火进行较长时间地加热，待食材酥软入味后只剩少量味汁的烹饪方法。

焗

焗是指当食材熟后，需要通过烤箱内的高温将它顶部的芝士等烤成黄色的烹饪方法，也被称为“焗烤”。焗烤时，温度调至250℃~300℃(480°F~570°F)，但焗烤的食材必须是含有高脂肪物质的食材。

炸

炸是指用大火加热，以食用油为传热介质的烹调方法。特点是大火、用油量多（一般比原料多几倍，餐饮业俗称为“大油锅”）。用这种方法加工的食材大部分都要炸两次。用于炸制的食材在加工前一般要用调味品浸渍，炸好后往往蘸着辅助调料，如番茄沙司、李派林酱油等食用。

炒

炒是指将食材，如猪肉、鸡肉、鱼肉、蔬菜等切成片状或块状，然后在热油中翻动，以令食物变熟的烹调方法。

炖

炖是指将食材放在开水锅内烫去血污和腥膻气味，再放入器皿内，加洋葱、胡萝卜、酒和水等，加水量一般可比食材稍多一些（如1千克食材可加1.5~2千克的水），加盖后将器皿直接放在火上烹制的烹饪方法。炖制时，先用大火将汤汁煮沸后撇去浮沫，再转用小火炖至食材酥烂。炖煮的时间，可根据食材的性质而定，一般需2~3小时。





2.西餐基础食材与烹饪工具大公开

基础食材



西冷牛排



菲力牛排



三文鱼



车轮面



弯通面



花边面



蝴蝶面



通心粉



实心面



贝壳面



马祖里拉芝士



鲜奶酪



红彩椒



黄彩椒



奶油生菜



红叶生菜



节瓜



红菜头



西蓝花



紫椰菜

辅助食材



卡真粉



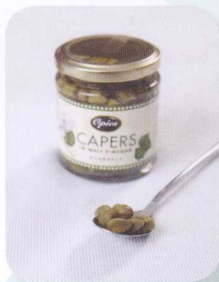
辣椒仔



咖喱酱



桂皮



水瓜柳



橄榄油



鱼露



白胡椒

迷迭香



日本青芥末

薄荷



百里香

莳萝草





烹饪工具



砍刀



分刀



削皮刀



木铲



肉锤



打蛋器

漏网



深底锅



平底锅

搅拌机





3. 制作沙拉基础酱汁的秘密

油醋汁

食材：

香脂醋100毫升 盐、白胡椒粉各适量
橄榄油100毫升
欧芹碎、百里香碎、罗勒碎共计10克

制作流程：

1. 取一个圆形容器，倒入欧芹碎、百里香碎、罗勒碎和香脂醋。
2. 用打蛋器把容器内的食材搅拌均匀后，再慢慢加入橄榄油，并匀速向同一方向搅拌。
3. 直到食材有一定黏稠度时加入盐和胡椒粉调味即可。

藏老师的小贴士：



油醋汁一定要用打蛋器搅拌均匀后方可食用，一般与蔬菜、海鲜和奶酪等类食材搭配调味。





蛋黄酱

蛋黄酱所含的热量在所有沙拉酱中是最高的。这主要是由于蛋黄酱的原料一半以上来源于食用油，其次则是蛋黄，另加少许白糖、盐和醋。一汤匙蛋黄酱含热量110千卡，含脂肪12克，比相同分量的巧克力的热量还高。

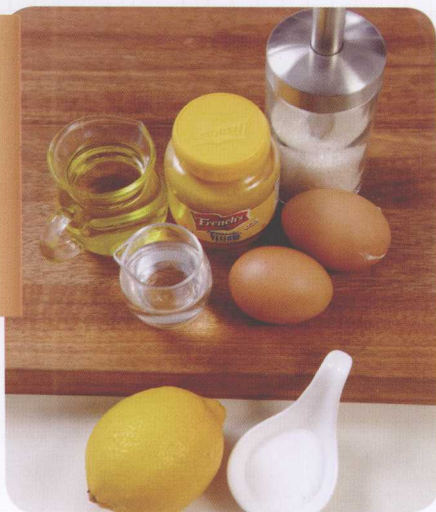
藏老师的小贴士：

蛋黄酱看似制作简单，其实技术难度很大，制作时一定要注意以下几点：在加入色拉油之前一定把之前加入的食材搅拌得有一定黏稠度；搅拌的方向和速度不可以随意变化，特别是方向不可以变化；加色拉油时一定要慢、要均匀；在储存蛋黄酱的时候只能保鲜不可冷冻。



食材：

鸡蛋2个	白糖25克
黄芥末酱10克	盐25克
柠檬汁15克	色拉油200毫升
白醋10克	

**制作流程：**

1. 首先把鸡蛋中的蛋黄过滤出来放入圆形的容器中备用。



1

2. 再依次向容器中加入黄芥末酱、白醋。



2



3. 用打蛋器匀速往一个方向搅拌容器中的食材。

3



4. 待容器中的食材被搅拌得有黏稠度时，均匀缓慢地加入色拉油。

4



5. 待色拉油与其他食材完全融合在一起时放入柠檬汁、白糖和盐调味。

5



千岛酱

千岛酱是一种美式沙拉调味酱，它酸、甜、咸、香、微辣的融合口味备受东方人的喜爱。千岛酱的用途比较广泛，可用于蔬菜、海鲜、杂果等类食材的调制，是一种极好的开胃调味品。

臧老师的小贴士：

千岛酱主要以蛋黄酱、番茄沙司为基础，加入适量的蔬菜碎和酸性调料调和而成。如果喜欢千岛酱的味道，但又怕热量太高容易发胖，可以减少蛋黄酱的使用量，加大番茄沙司的使用量，让两者的比例互换，这样就可以避免热量过高的问题。