



意面、比萨、汉堡、炸鸡、沙拉 最受欢迎  
的西式快餐全收录 全面细致的分步图解 专业老师手把手传授  
让您轻松上手，一学就会

# 西式快餐精解



北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

胡秀钟 主编



化学工业出版社



# 西式快餐精解



北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

胡秀钟 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书主要介绍约70例西式快餐的制作图解：在简单介绍工具、原料基础知识后，分意大利面、烩饭，比萨，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

西式快餐精解/北京唐人美食职业技能培训学校组织编写，胡秀钟主编. —北京：化学工业出版社，2011.5

ISBN 978-7-122-10736-7

I. 西… II. ①北… ②胡… III. 西式菜肴—快餐—菜谱 IV. TS972.158

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第039480号

---

责任编辑：温建斌

责任校对：宋 夏

装帧设计：春天书装工作室

---

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：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张5½ 字数123千字 2011年8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：29.80元

版权所有 违者必究

# QIANYAN

## 前言

西餐是对欧美等西方国家菜点的总称，而我们所说的西式快餐主要以西餐为基础，为适应生活快节奏可以迅速准备和供应食物的西餐菜点。其制作标准化，菜品少而精，是广受青年男女青睐的一类菜品。西式快餐一般分为四大类。

主餐：包括汉堡、炸鸡、意大利面、比萨饼等。

配餐：作为主餐的补充，包括薯条、沙拉、各种汤汁等。

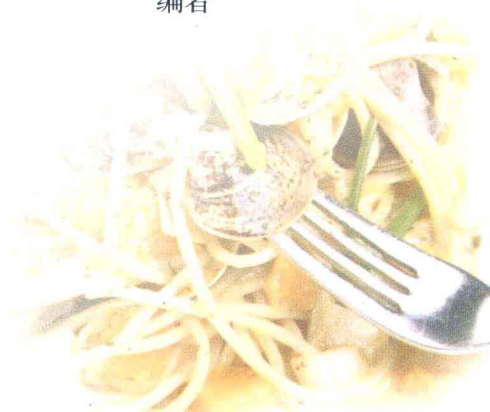
甜点：作为餐点的搭配，如蛋塔、派类、果冻等。

饮料：包括咖啡、果汁、茶、牛奶、奶昔和冰淇淋等。

本书从制作西式快餐的工具设备、原料入手，分意大利面、比萨、汉堡、热狗、三明治、沙拉、汤、甜品、小吃、美式炸鸡，教您制作西式快餐。每个品种配方务求精细，图解尽量详细，无论您是在家里准备一试身手，还是准备开一家西式快餐店，相信都会对您有所帮助。



编者



# CONTENTS 目录



## 主要工具设备介绍 /1

## 主要原材料介绍 /2

鱼肉禽类/2

蔬菜水果类/3

蛋及乳制品/3

基础材料/4

调味料类/4



## 意大利面·烩饭 /5

番茄酱制作（一）/6

番茄酱制作（二）/6

奶油酱（白汁）制作/7

意大利面条煮制/7

奶油培根面/8

意大利肉酱面/9

地中海烩意面/10

南瓜文蛤意面/11

鸡肉西蓝花意面/12

意大利青瓜蘑菇培根面/13

金枪鱼通心粉/14

意大利辣味番茄通心粉/15

海鲜番茄烩饭/16

青豆虾仁烩饭/17

蔬菜烩饭/18

## 比萨 /19

- 比萨面饼制作（一）/20
- 比萨面饼制作（二）/20
- 比萨面饼制作（三）手工制作/21
- 美式夏威夷比萨/22
- 地中海海鲜比萨/23
- 田园蔬菜比萨/24
- 美式香肠比萨/25
- 精选培根比萨/26
- 超级至尊比萨/27
- 火腿玉米比萨/28
- 牛肉比萨/29
- 挪威三文鱼比萨/30
- 萨拉米比萨/31
- 意式那不勒斯比萨/32
- 甜椒火腿比萨/33
- 海鲜比萨/34
- 二合一比萨/35

## 汉堡·热狗·三明治 /36

- 沙拉酱制作/37
- 炸鸡腿肉制作/37
- 汉堡肉饼制作（一）/38
- 汉堡肉饼制作（二）/38
- 原味鸡腿汉堡/39
- 香辣鸡肉汉堡/40
- 牛肉汉堡/41
- 鳕鱼汉堡/42
- 法兰克福香肠热狗/43
- 维也纳香肠热狗/44
- 意大利火腿热狗/45
- 德式香肠热狗/46
- 意大利萨拉米火腿三明治/47
- 烟熏三文鱼三明治/48
- 牛排三明治/49
- 里昂纳火腿三明治/50
- 金枪鱼三明治/51



## 沙拉 /52

- 蛋黄酱制作/53
- 千岛酱制作/53
- 意大利醋油酱制作/54
- 恺撒沙拉/55
- 烟熏三文鱼沙拉/56
- 田园蔬菜沙拉/57
- 凤尾大虾沙拉/58
- 火箭沙拉/59
- 水果沙拉/60
- 泰式牛肉沙拉/61
- 脆炸鱿鱼沙拉/62



## 汤·甜品·小吃 /63

- 西班牙番茄冷汤/64
- 法式洋葱汤/65
- 葡式蛋塔/66
- 鲜奶蛋塔/67
- 草莓奶昔/68
- 冰红茶/69
- 炸薯条/70
- 三文鱼面包卷/71
- 脆炸小鱿鱼/72

- 火腿奶酪三明治/73
- 马来西亚沙爹鸡肉串/74
- 泰式菠萝鸡/75
- 墨西哥辣味鸡腿/76
- 黄金咖喱鸡翅/77
- 鸡米花/78
- 美式炸鸡柳/79
- 美式酥皮炸鸡/80
- 美式蒜香翅根/81





## 主要工具设备介绍



小刀



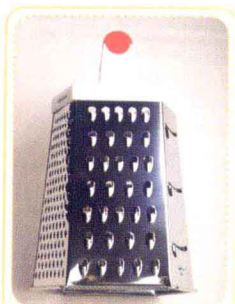
分刀



方铲



三角刮刀



多用擦子



电子秤



扎孔器



不锈钢盆



轮刀



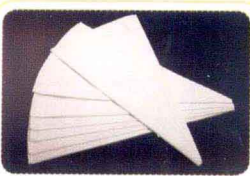
擀面棍



软毛刷



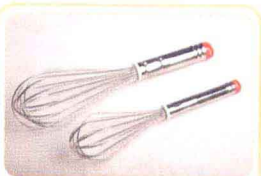
塑料刮板



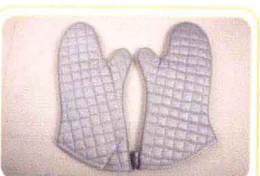
塑料裱花袋



比萨饼模



打蛋器



耐热手套



平底炒锅



竹签



胡椒磨

注：以上工器具由北京建盛鑫经贸有限公司提供 (<http://www.jianshengxin.cn>, 010-63836920)。



## 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



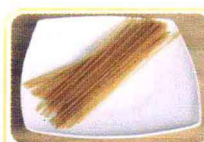
长面包



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



## Yidalimian Huifan

# 意大利面·烩饭

意大利面、烩饭都是广受欢迎的西式快餐。

意大利面又称为意粉、意面，是西餐品种中最适合中国人口味的菜品之一，深受我国人民喜欢。关于意大利面的起源，有说是源自古罗马，也有的说是由马可·波罗从中国经由西西里岛传至整个欧洲的说法。意大利面所用的面粉和我们中国面条所用的面粉不同，它用的是一种“硬杜林小麦”，久煮不软，很有咬劲，也就是煮得半生不熟、咬起来感觉有点硬的状态，对于国人而言，大都有点不太习惯，可以适当煮软一点。意大利面形状和我们传统中国面条不同，有直身粉、螺丝形、弯管形、蝴蝶形、贝壳形等数百种。

意大利面是一种千变万化的食品，可根据个人口味需求变化，配上不同酱汁，便可做出上千种意大利面。一般情况下，意大利面酱分为红酱、白酱、青酱和黑酱，广受国人喜爱的主要是红酱和白酱。红酱主要以番茄为主制成，其口味较为特殊与浓郁；白酱以淡奶油为主制成，奶香浓郁。



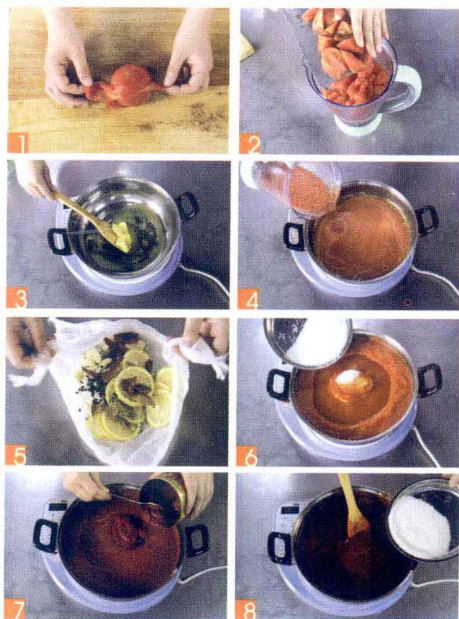
## 番茄酱制作 (一)

配料  
PEILIAO

番茄1000克, 洋葱100克, 蒜10克, 黄油200克, 糖50克, 盐10克, 花椒1克, 百里香1克, 月桂2片, 清汤少许, 辣椒适量, 柠檬10克, 番茄酱适量。

制作  
ZHIZUO

- ① 将番茄去皮, 去籽。
- ② 切块后放入搅拌机中榨成泥备用。
- ③ 在锅中放入黄油, 加热使其熔化。
- ④ 将番茄泥倒入锅中加清汤、盐煮沸。
- ⑤ 用纱布将蒜、洋葱、花椒、月桂、辣椒、百里香、柠檬包成调料包, 放入锅中继续煮。
- ⑥ 放入50克糖继续熬煮。
- ⑦ 取出调料包, 放入适量番茄酱调色。
- ⑧ 依据个人口味再放入适量糖, 用小火熬至变浓稠后即可。



## 番茄酱制作 (二)

配料  
PEILIAO

番茄酱1000克, 洋葱100克, 蒜10克, 橄榄油200克, 糖50克。

制作  
ZHIZUO

- ① 洋葱、蒜切末备用。
- ② 锅中倒入橄榄油烧热, 加入洋葱末和大蒜末炒香。
- ③ 加入番茄酱翻炒。
- ④ 放入糖, 炒至浓稠即可。



### 小贴士 TIPS

制作番茄酱时要选择比较好的番茄, 原料的好坏直接影响到成品的口感。同时要根据自己对口感的要求对调味料进行适当的调整, 以期得到更适合的味道。

## 奶油酱（白汁）制作



### 配料

PIULIAO

· 淡奶油200克，牛奶500克，黄油100克，面粉100克，盐10克，胡椒粉10克。

### 制作

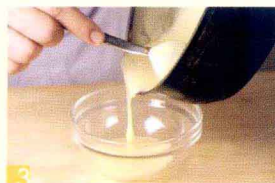
ZHIZUO



① 淡奶油、牛奶、黄油、面粉一起加入锅中，小火加热至沸腾，加热过程中要不断搅拌。



② 加入盐、胡椒粉不断搅拌。



③ 慢慢搅匀至细腻光滑，离火放入容器中。

### 小贴士 TIPS

始终要用小火慢慢加热，避免烧焦而影响口味。



## 意大利面条煮制



① 沸水中放入少许盐。



② 放入意大利面条，用中火煮至面条变软，用手指掐断中间无硬心，大约10分钟。



③ 面条捞起沥干，加入少许橄榄油拌匀。按需要分成小份备用。

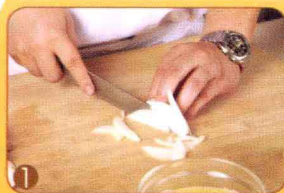
### 小贴士 TIPS

意大利面条煮制时因形状不同，煮制时间会有比较大的变化。要注意灵活掌握时间，避免夹生。

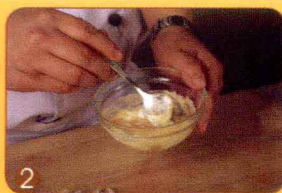


## 奶油培根面

NAIYOU PEIGENMIAN



1



2



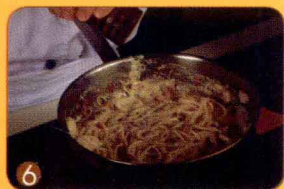
3



4



5



6

### 原料：

煮好的意大利面条150克，  
蘑菇50克，培根50克，橄榄油  
20克，鸡蛋1个，奶油酱（白  
汁）30克，芝士粉10克，盐5  
克，胡椒粉5克，洋葱30克，  
香葱少许，小西红柿1个。

### 制作：

- ① 将培根切成细条，蘑菇切成薄片，洋葱切成细丝。
- ② 将奶油酱、鸡蛋、芝士粉一起加入到容器中拌匀成酱汁。
- ③ 锅中加入橄榄油加热，放入洋葱、培根、蘑菇翻炒至熟。
- ④ 放入意大利面条翻炒。
- ⑤ 放入奶油酱汁继续翻炒。
- ⑥ 加入盐、胡椒粉后装盘，用香葱和小西红柿装饰即可。

# 意大利肉酱面

YIDALI ROUJIANGMIAN



## 原料：

· 牛肉馅100克，胡萝卜20克，芹菜20克，洋葱20克，番茄酱20克，蒜1瓣，盐3克，胡椒粉2克，橄榄油20克，煮好的意大利面条约150克，比萨草叶5克，香叶适量，芝士粉适量。

## 制作：

- ① 将胡萝卜、芹菜、洋葱、蒜切碎。
- ② 锅中放橄榄油加热，放入胡萝卜、芹菜、洋葱、蒜碎炒香。
- ③ 放入牛肉馅炒匀。
- ④ 再放入番茄酱和盐、胡椒粉炒香。
- ⑤ 将意大利面条放入翻炒均匀。
- ⑥ 放入比萨草叶、香叶炒匀装盘，上撒芝士粉即可。

## 小贴士 TIPS

面条和肉馅的量可根据口味需要进行调整。



## 3

## 地中海烩意面

DIZHONGHAI HUIYIMIAN



## 原料：

鸡胸肉100克，番茄10克，虾100克，鱿鱼50克，洋葱10克，蒜泥10克，青椒50克，红椒50克，盐3克，胡椒粉2克，橄榄油20克，煮好的意大利面条约500克，黑橄榄片20克，小葱末少许。

## 制作：

- ① 将青红椒、洋葱切丝，鱿鱼切圈，番茄切条。
- ② 将虾去壳，留头尾，从中间片开。
- ③ 锅内放入橄榄油加热，放入洋葱丝和青红椒丝、蒜泥炒香。
- ④ 放入虾仁、鱿鱼圈炒熟。鸡胸肉切丝，放入继续翻炒。
- ⑤ 加入黑橄榄片炒匀。
- ⑥ 将煮好的意大利面条放入炒匀。
- ⑦ 加入盐、胡椒粉调味后装盘，上撒小葱末装饰即可。

