

港澳台
两岸三地及
海外华人地区
同步推出热销

我 相 同 点 唱 歌

小家盛宴

什么都不缺，

只缺有人喝彩

亲爱的 西餐

弥漫开来

MaSte,
è un'isola
Portunata

大蕃茄传媒机构 策划/著作
广西人民出版社 出版/发行

Good Music
ATMOSPHERE

小童故事

亲爱的 西餐

图书在版编目(CIP)数据
亲爱的西餐/大蕃茄传媒 编著. — 南宁:
广西人民出版社, 2005.1
ISBN 7-219-05174-3
I. 亲... II. 大... III. 西餐—生活方式
IV. TS972.118
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)
第108469号

亲爱的西餐

[大蕃茄传媒机构 策划/著作]

策划/著作 大蕃茄传媒机构
主 创 王海莹
电话/Tel 0871-5125666
策划编辑 罗宇飞 ffeiinn@vip.sina.com
特约编辑 苏宜
责任编辑 罗宇飞 高健
编 务 黄健敏
摄 影 暗香摄影工作室
视觉统筹 不晓得
视觉设计 大蕃茄传媒机构 乖乖呢 徐可

网 址 www.bigtomato.com.cn
E-mail bigtomato969@shou.com

出版/发行 广西人民出版社
网 址 www.gxpph.cn
社 址 广西南宁市桂春路6号
邮 编 530028
电话/TEL 0771-5523667 5523558
010-66132298
印 刷 北京佳信达艺术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/24
印 张 6.5
字 数 159千
版 次 2005年1月第1版
印 次 2005年1月第1次印刷

ISBN 7-219-05174-3/TS·1

定价: 22.00元

版权所有 翻印必究

献给热爱生活的人

A decorative rectangular border made of black, red, and yellow floral and leaf motifs, framing the central text.

—— 小家盛宴 ——

亲爱的西餐

Dear Western-style Food



如何对待本书

好吃，好做。做和吃的过程都美妙。

五十道菜，在每道菜中都有“中餐联想”、“替代品”两个内容，这是想帮助你更容易地来制作这道菜。对菜品中中、西餐异同的简介，是告诉你做菜是一种思路，材料可根据你的喜好来变化，所谓绝对标准并不存在，至少不重要，充分利用现有条件做出一盘美味这才最重要。在了解了做菜思路后，你就能举一反三，更有创造性、更容易地完成这道菜。另外“营养、饮食及健康”一节篇幅虽短，但给了些生活中实用的健康饮食概念，希望你对健康重视点。

把它放在山坡草地上树阴下，四心着地，风吹哪页看哪页，不吹——不看，乱吹——乱看。

放在马桶边，在“轰炸东京”时翻翻。

放在厨房的冰箱上、微波炉上、抽屉内，实在想不出要吃什么菜或太想吃什么菜时拿出来翻翻。

在泡方便面的日子，
拿出来看着彩图下饭，生活依然充满快乐和希望。



全书分为三部：第一部前奏，是综合介绍西餐的方方面面，
罗列了普通原材料和西餐中的特别材料（即中餐中很少用的）、
烹饪基础知识及酱汁的做法，还有西餐的简单介绍。第二部主题，
是精心选出的五十道菜，可以成为一个西餐厅的菜谱，也能让
你在家中体验做西餐的乐趣。要知道，这些都是一道道在我家中
用家里的厨具做出来的，保证有权威的家庭可操作性。第三部尾
声，是提供享用西餐的一些思路以及一些
外出用餐的注意事项。其中有“相关教材推荐”，
是让爱阅读或爱看电影的你多一些选择。



预 备



前奏 一个美食爱好者必须知道的十件事 8-9

一、逛逛市场认识原材料 新欢和旧爱 10-17

A. 大众原材料 只有卑微的人，没有卑微的爱情！ 10

蔬菜类：胡萝卜、西芹、洋葱……

水果类：菠萝、草莓、橙……

肉 类：鸡肉、牛肉、猪肉……

海鲜类：鲈鱼、鱿鱼、大虾……

淀粉类：大米、意大利面条、面包……

其 它：黑、白巧克力、牛奶、啤酒……

B. 香料 芳香的精灵，跳吧 12

1. 香叶 2. 阿里根奴 3. 豆蔻 4. 黑胡椒……

C. 瓶瓶罐罐的事 14

1. 美国辣椒仔辣汁 2. 茄酱/番茄沙司 3. 李派林酱油……

D. 还有一些东西要啰嗦一下 16

1. 面包糠 2. 牛油/黄油 3. 烟肉/熏肉/腌肉 4. 芝士/干酪/乳酪/奶酪……



二、西餐烹饪基础知识 这些东东只要知道一点点 18-19

A. 西餐中要用到的烹饪方法

B. 了解一下西餐的汤 一碗汤就是一片江湖

1. 清汤 2. 浓汤 3. 特殊汤 4. 各国传统汤类

C. 没有酱料汁就没有西餐 所以要认识一下

1. 冷酱汁 2. 热酱汁

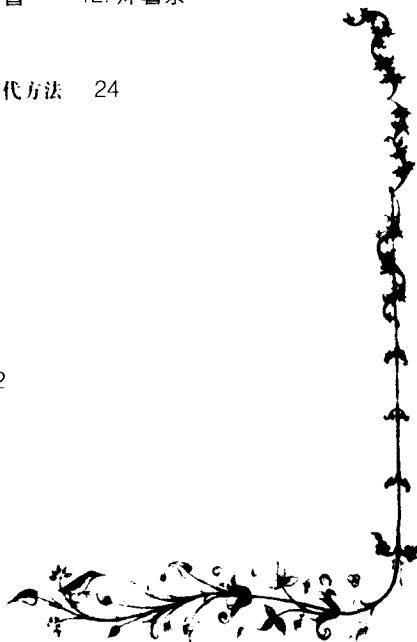
三、西餐中的小东西 动手前的准备 20-23

1. 万厘汁 2. 千岛酱 3. 油醋汁 4. 他他酱
5. 油炒面粉 6. 黑椒汁 7. 白汁 8. 意式番茄酱
9. 比萨面团 10. 炸面包丁 11. 巧克力酱 12. 炸薯条
13. 煮意大利面条 14. 蛋黄酱

四、我就是爱锅 主要的烹饪用具及替代方法 24

五、亲爱西餐 25-35

- A. 坐在东方的山水间，遥望 西餐素描 25
B. 换上美丽衣裳，参加 西餐的进行 26
C. 为心爱的人煮 西餐式的早餐 28
D. 左手女人，右手酒杯 酒水的搭配 29
E. 绅士、淑女是最会享受生活的 下午茶 32
F. 一种欢乐的气氛 Party Party 33
G. 最能体现西餐精神的 自助餐 34
H. 去找一杯你的咖啡 35

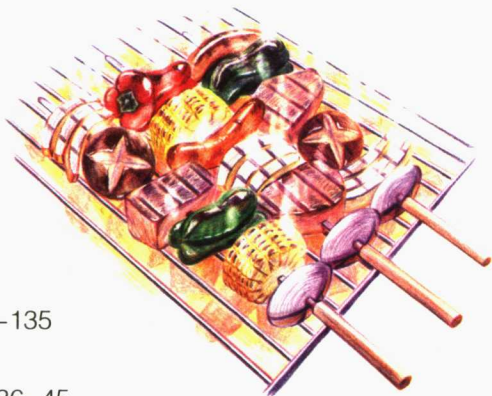


开始



主题

用心选出的五十道菜 36-135



一、一叉倾心就在这里 头盘5道 36-45

冷头盘：1. 杂菜色拉 36 2. 大虾色拉 38 3. 华尔道夫色拉 40

热头盘：4. 烟肉焗生蚝 42 5. 乡村菠菜蛋包 44

二、没有风浪不成江湖 汤4道 46-53

6. 俄罗斯乱炖罗宋汤 46 7. 法式洋葱汤 48 8. 牛尾浓汤 50

9. 奶油蘑菇汤 52

三、倾盘之恋 主菜15道 54-83

斗牛士：

10. 黑椒牛扒 54 11. 汉堡牛扒 56 12. 啤酒焖牛肉 58

小猪的大菜：

13. 夏威夷火腿猪扒 60 14. 洋葱煎猪扒 62 15. 茄汁芝士肉卷 64

16. 苹果焗猪扒 66

所谓菜鸟：

17. 咖喱鸡 68 18. 芥末鸡扒 70 19. 炸鸡排 72 20. 法式红酒烩鸡 74

好生猛啊：

21. 串烧海鲜 76 22. 炸吉列大虾 78 23. 香蒜洋葱煎龙俐 80 24. 炸鱼条 82

四、最受欢迎的 蔬菜7道 84-97

25. 番茄汁烤蔬菜 84 26. 芝士白汁焗西兰花 86 27. 牛油胡萝卜 88

28. 酿番茄 90 29. 法式烩茄子 92 30. 胡萝卜青豆炒粟粒 94

31. 波兰式芦笋 96

五、喜欢吃鸡蛋并不需要认识那只下蛋的母鸡 蛋类2道 98-101

32. 火腿猪肉丝煎蛋卷 98 33. 西班牙煎蛋卷 100



六、吃胖的报告 淀粉类13道 101-127

意大利面：“有了意大利面，谁还会吃老鼠呢？”——加菲猫

34. 肉酱意粉 102 35. 茄汁意粉 104

米饭 米饭 我爱你

36. 印尼炒饭 106 37. 芝士烩饭 108 38. 西班牙瓦伦西亚海鲜烩饭 110

土豆：全世界的看家菜

39. 忌廉土豆泥 112 40. 炸土豆指 114

比萨：

41. 牛肉蘑菇比萨 116 42. 水果比萨 118

三明治：

43. 俱乐部三明治 120 44. 吞拿鱼三明治 122

汉堡包：

45. 传统牛肉汉堡 124 46. 素汉堡 126

七、幸福终点站 甜品4道 128-135

47. 巧克力草莓 128 48. 水果色拉 130 49. 巧克力泡芙 132

50. 提拉米苏 134

尾声

★ 做砸了怎么办？——做砸了不是你的错！ 136

★ 营养、饮食及健康 You are what you eat! 138

★ 天花乱坠 140

★ 怎样在家里安排一次小型Party 141

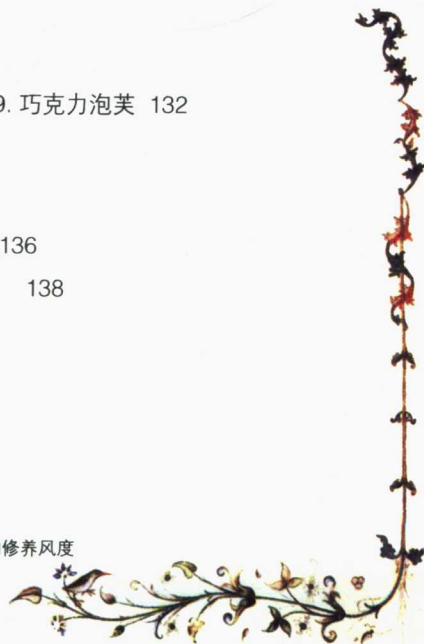
★ 健康美味一周食谱 144

★ 中国市场上的西餐介绍及提示 146

★ 西餐礼仪 148

有没有看过做坏人的十大要素？第一条：有上流贵族的修养风度

★ 选修课程——相关教材推荐 151





美食愛好者必須知道的十件事

10 弄清楚你吃进去的80%以上的东西是什么。

9 随时记得美食的另一层含意是饿了一天之后的那碗粥。

8 视力范围要从国际大都市到乡间农舍。

7 美食如同美女，要发掘、欣赏、缠绵，但不要时时相见。

6 从中餐到西餐只是换张桌子的距离。

5 食物没有高低之分，只有好吃不好吃的分别。

4 如果要成为美食家，首先要学会做菜。

3 享受美食的最高境界是吃空了所有盘子而小腹依然平坦如昔。

2 有可爱的人陪在身边，全天下的食物都是美味佳肴。

1 永远热爱美食，直到只剩下一颗牙齿。



一、逛逛市场认识原材料

A. 大众原材料 蔬菜类:



菠菜

胡萝卜



白蘑菇



土豆



小瓜



玉米



红椒



番茄



豌豆



大蒜



芦笋



洋葱



西兰花



黄瓜



西芹



生菜



番芫荽

水果类:



黄柠檬



青柠檬



菠萝



橙



香蕉



草莓



苹果

肉类:

鸡肉
(整鸡、鸡腿、鸡胸)

牛肉(牛腩、牛里脊、牛尾、牛肉末)

海鲜类:

鲈鱼 鲑鱼 大虾 生蚝 龙俐 蛤蜊 带子 螃蟹

西式火腿

猪肉(猪里脊)

淀粉类:

大米 意大利面条 面包(切片方包、汉堡面包) 高筋面粉意粉

其它:

黑、白巧克力 牛奶 吉士粉(蛋黄粉) 干酵母(伊士粉) 酸奶
水果罐头 橄榄油 植物油 盐 辣椒粉 啤酒
吞拿鱼罐头 咖啡 面粉 鱼胶粉 可可粉 核桃仁
葡萄干 蜂蜜



B. 香料

1. 香叶 Bay leaves

又叫月桂叶、摸摸香。使用干片，清香微甜，几乎可以用于所有含液体的菜式，也可和其它香料混合使用。烹煮后香味强烈，所以不能一次大量使用。一片中型叶子可以做6人份的菜式，煮好后将它拿掉。市场上有国产的。

2. 阿里根奴 Oregano

又叫牛至、皮萨草，还有台湾译名奥勒利冈，相比之下“阿里根奴”让人更多联想而便于记忆，它是意大利菜和墨西哥菜常用的香料，可与任何番茄菜式、乳酪搭配（如色拉、烤肉、比萨、意面酱汁）。同其它香料一样它也是药材，带着原始气息，能杀菌、帮助消化以及让你兴奋。市面上多为欧洲进口的干碎叶。



3. 豆蔻Nutmeg

又叫肉豆蔻，夸张的说法是有1001种中。在香料还是很昂贵的时候，美食在身上，用在奶油、汤、芝士、烤中国也是传统的中药材和香料。

用法，从甜品到任何烹调家们出门时都要包上两个装肉中增添诱人香味。在中国

4. 黑胡椒Black Pepper/

胡椒又有“老大香料（My 之称，是最古老的香料。它黑胡椒是在果实尚未成熟时采摘，

皮得以保留，所以有很强的香辣味，习惯上用于红肉类菜式，同煮时间不能太长，否则香味会挥发掉。白胡椒是在果实变红后摘下，泡去皮后晒干，可以放十多年，多用于白肉类菜式以及我们可爱的中餐中。

白胡椒White Pepper

master spice)”

们在一棵藤上生长，经太阳晒干，最辣的外

5. 黄姜粉Turmeric Powder

颜色黄，是咖喱的主要配料之一，在印尼、印度多用来煮制黄饭。

这些香料都是最基本和常用到的，西餐中还有许多芳香的精灵需要你好奇观看，大胆使用。多去餐料店里摸一摸，闻一闻，了解它们在西餐中的用法，然后像阿纳金赛车一样，凭着本能和胜利的欲望，勇往直前。

Tips: ①购买最小包装的香料；②有国产的就不买进口的，省钱。