

两人

台湾 林明珠 示范
台湾 张介宇 摄影

So Easy! 3 Western-style Food

西餐

生活
DIY

真简单

享受精致美食，
体会浪漫情调，
美味简单的西餐，
创造时尚美食空间！



图书在版编目 (CIP) 数据

两人西餐真简单 / 林明珠著. — 北京:

国际文化出版公司, 2005.1

ISBN 7-80173-379-7

I. 两... II. 林... III. ①西餐—菜谱

IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135487 号

版权登记号: 图字 01-2005-0466

太雅出版有限公司授权

两人西餐真简单

示 范	台湾 林明珠
摄 影	台湾 张介宇
责任编辑	吴昌荣
封面设计	知己一铭
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	889 × 1194 /32 开
	4 印张 50 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版
	2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80173-379-7/Z · 051
定 价	20.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

So Easy! ³ Western-style Food

两人西餐 真简单

台湾 林明珠 示范

台湾 张介宇 摄影



国际文化出版公司

So Easy!

make diet

simple and enjoyable

SO EASY 宣言

一切就是这么简单……

做蛋吃豆腐



真简单

窈窕凉拌



真简单

两人西餐



真简单

在家煮面



真简单

简单的食材，

简单的料理，

简单的技巧，

只要步骤 1、2、3，

让烹调成为玩乐的新方式，

真简单！



编辑的厨房侧记

林明珠，这个女人和她的西餐

策划编辑 张芳玲

这位笑得很夏威夷阳光、穿什么衣服都好看的女孩，甜甜的又很文静，不讲你还很难想象，明珠是位在美国和英国念了六年厨艺专业学校、目前在多所学校任教的老师。

我们第一次见面的时候，是在一家中餐馆，加上介绍我们认识的洪靖云小姐，三人一起吃饭。整个过程中，明珠一直在为我们服务。端庄的她一边回答着问题，一边很谦逊、温柔地帮我们添茶、递纸。你可能会想，第一次见面嘛，当然要注意形象了。但是后来我们做这本《两人西餐真简单》时，大伙儿共相处了四天。冰箱塞满了十道西餐料理的食材，浴室挂满了要换洗的衣服，她成天站在厨房的料理台前八个小时以上，一边做着，一边又不断清理着厨房，她的温柔和笑容竟然不曾离开过。要是说明珠适合开办厨艺教室，我倒是觉得她应该办新娘教室，给现在年轻女孩子一个效法的榜样。

我自己做过西餐，也听说过很多朋友会在家做意大利面。那种在厨房弄了半天，之后两人对坐下来，面对一桌子的杰作，先自我欣赏地轻叹一口气，然后喝口饮料，就开始享用的美妙时光，是我下厨最幸福的回忆。

这是明珠的第一本书，应我们的要求，她设计出“简单做就会成功”的食谱，而且从前菜到甜点都做了示范。我们四天中，吃得非常幸福。明珠的料理非常像她的穿着，简单好吃养眼，而且不管是什么食材，在她手中都可以有丰腴的滋味。如果你想让你的厨房有点异域情调，又想要做得轻松，挑这本书就对了，这是大人玩扮家家酒，最好的一本书！

目录 CONTENTS

- 04 SO EASY 宣言
- 05 编辑的厨房侧记
- 08 如何使用本书
- 10 作者序

PART 1 料理技巧

- 14 料理技巧 1 调味法宝篇
- 24 料理技巧 2 好帮手工具篇
- 30 料理技巧 3 调料制作篇
- 36 料理技巧 4 高汤篇

PART 2 西餐礼仪

- 42 餐桌摆设与餐具使用
 - 入座时的礼仪
 - 拿刀叉的方法
 - 中途离席的礼仪
 - 表示餐盘可以收走的礼仪
 - 准备离开时的礼仪
 - 应对服务人员的礼仪



PART 3 好吃的西餐料理

46 热情聚会套餐

暖菇沙拉
海鲜清汤
香煎鸡胸
烤小西饼



54 夏日凉爽套餐

意式脆墨鱼圈
洋葱汤
香煎羊排
红酒煮香梨



62 意大利风味套餐

香酥意式米饼
蔬菜蕙仁汤
青酱奶油干贝面
新鲜草莓起酥塔

70 甜蜜情人套餐

季节青蔬沙拉
奶油蘑菇浓汤
酥片鲑鱼
热苹果派

78 美味经典套餐

熏鲑鱼乳酪塔
奶油南瓜浓汤
森林沙朗牛排
香蕉蛋糕

86 喜庆团圆套餐

芦笋沙拉
起酥海鲜浓汤
烤蜜汁香草猪排
乳酪蛋糕

94 清爽瘦身套餐

番茄乳酪沙拉
小黄瓜酸奶冷汤
烤海鲜饭
火焰香蕉冰淇淋

102 星级美味套餐

意式海鲜沙拉
西兰花奶油浓汤
红酒烩牛小排
焦糖泡芙



110 惊喜海鲜套餐

香蒜西洋绿沙拉
甜椒茄汁汤
烤纸包鲈鱼
烤面包布丁



118 乡村生活套餐

蓝纹乳酪沙拉
蔬菜奶油浓汤
香料烤鸡
巧克力蛋糕卷

如何使用本书.....

本书从“调味法宝篇”、“好帮手工具篇”、“调料制作篇”、“高汤篇”，到“好吃的西餐料理”，还特别设计“西餐礼仪”单元，让你虚拟体验正统西餐吃法，学会优雅又不失礼的西餐进食方式。简单易做的1、2、3步骤示范编排，版面贴心设计，让你看得懂食谱，能真正开始在家做西餐，真简单！

全书三大部分

【第一部分】调味法宝与好帮手工具

◆调味法宝篇：使用最基本的食材，只要撒上拥有魔力的香料，就算是普通材料，在你的小厨房里，也能变出拥有丰富异域风味的西餐料理，让迷人的香味弥漫你的小餐桌！

◆好帮手工具篇：就像一定要有一把好的面包刀来切，才能做出形状口感都一流的三明治一样，要做一套西餐，也一定要有称手的工具，料理的时候让你更轻松愉快。不一定要买很专业的昂贵厨具，只要有受热均匀的锅、利落不费力的刀，加上其他的辅助小道具，就能变出一桌子的西餐料理来！

◆调料制作篇：在西餐烹调中，调料不但在一盘餐食中占有相当重要的地位，也是最能显示出一个厨师厨艺的小地方。酱汁一般可区分为冷酱汁、热酱汁，再区分为以各式不同酱汁为底、所变化出来的酱汁。

◆高汤篇：西餐制作中，高汤是一项非常基本的必需品，种类相当多元，通常在一种基本的高汤中就可以变化成各式各样的汤，方便但效果绝佳。

【第二部分】餐桌礼仪

从餐桌摆设与餐具使用的示范与教学，到各种虚拟状况下西餐礼仪正确的做法，都一一示范解说。

【第三部分】好吃的西餐料理

- ◆热情聚会套餐
- ◆夏日凉爽套餐
- ◆意大利风味套餐
- ◆甜蜜情人套餐
- ◆美味经典套餐
- ◆喜庆团圆套餐
- ◆清爽瘦身套餐
- ◆星级美味套餐
- ◆惊喜海鲜套餐
- ◆乡村生活套餐



作者序



林明珠

我的西餐梦

热情、享受与爱

我从小就立志要当厨师。回想第一次开始学习做西餐，已经是12年前的事了。时光转眼即逝，还记得小学一年级的语文课本，有一篇课文要我们画出长大后的志愿。我在课本上画了一位厨师，手拿着锅和汤匙。事隔多年，我对餐饮的热爱，依旧不曾改变。

为了这个愿望，我不断地到餐厅或各大饭店，甚至到海外著名的四季饭店(Four Seasons Hotel)实习，还选择到国际闻名的CIA美国餐饮专业学校(The Culinary Institute of America)攻读大学，远赴英国布莱顿大学(University of Brighton)专攻餐饮硕士。学习过程是他人无法想象的辛苦，不过经过了这么多年的学习与努力，这次很荣幸有机会可以将自己所学与每个翻开这本书的人分享，真有说不出的兴奋与喜悦，就好似向人生的目标迈进了一步。

写作这本书时，为了让读者可以在最简易的准备与制作方法下完成，我稍微调整了部分菜肴的做法，为了避免传统西餐制作时的复杂费力，我特地挑选最简单、易操作，但又可口并兼具美感的整整10套西餐料理，相信经过这本书的介绍，你会发现做西餐并不难，而且很有情调、充满enjoyable的乐趣。

感谢这些日子以来和我一起共同努力制作这本书的伙伴们，谢谢你们的爱心、贴心与用心，提供明珠一切宝贵的资源；还有那对可爱的屋主跃龙与艳芬，提供这么高雅温馨的拍摄场地。最后谢谢我亲爱的爸、妈，给予我在学习路上的支持与肯定，当然，还有他们无条件提供的各式亲手栽种的宝贝香草和那些买不到的进口蔬菜哦！

林
明
珠

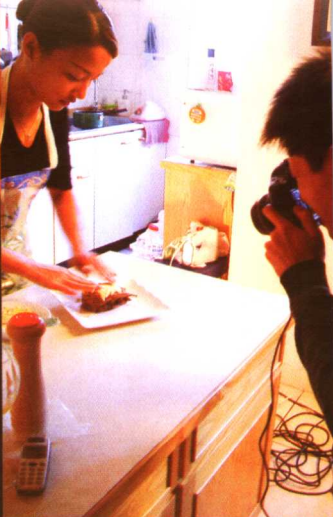
2004年，受聘于台湾明道管理学院、明新科技大学讲师。

2003年，取得英国布莱顿大学餐饮管理硕士。

2000年，毕业于纽约美国餐饮学校。

2001年7月，荣获全美火鸡菜单设计比赛第一名。

2000年6月，荣获全美番茄菜单设计比赛第一名。



料理技巧

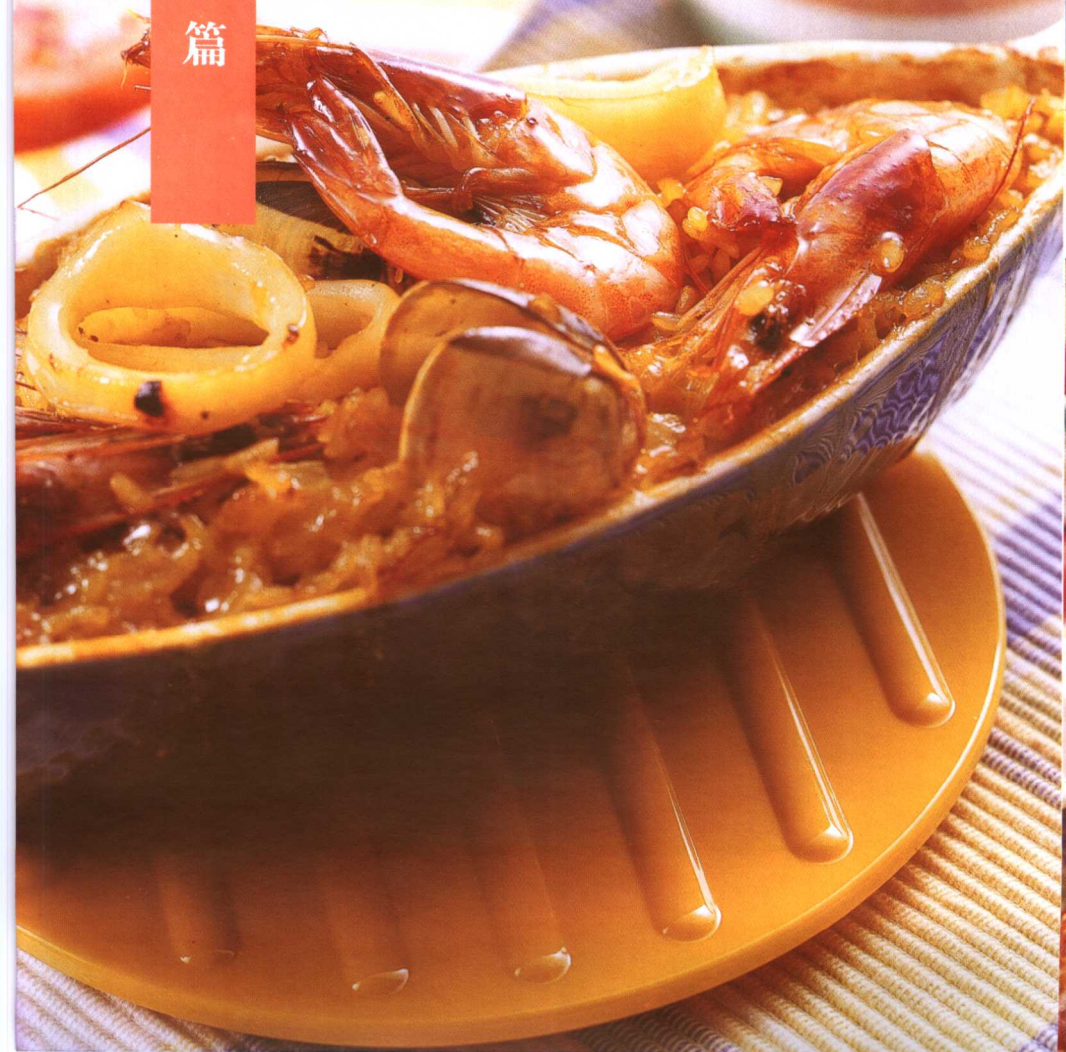
使用最基本的食材，只要撒上拥有魔力的香料，就算是很普通的材料，在你的小厨房里，玩转能让你省时省力的好用工具，也能变出拥有异域风味的西餐料理，让诱人的香味弥漫你的小餐桌！

PART 1



- | | | |
|--------|----------|------------|
| 料理技巧 1 | [调味法宝篇] | 让诱人的香味弥漫出来 |
| 料理技巧 2 | [好帮手工具篇] | 料理好帮手 |
| 料理技巧 3 | [调料制作篇] | 西餐美炒诱人的魔法 |
| 料理技巧 4 | [高汤篇] | 熬一锅美味鲜香的高汤 |

料理技巧 1 调味法宝篇



蕃红花

取蕃红花的花蕊干燥制成，因为材料稀少，所以非常珍贵。常用于西班牙、意大利等汤或主食的料理，能让菜肴增加鲜艳的橘黄色，同时带点特殊的香味和辛辣。

香料



百里香

植株很小，叶子也很小，是沿着地面生长的。原文的意思是勇气、调和。

百里香是西餐中的香草之一。新鲜或干燥的百里香都可以入菜，用于各式肉类与酱汁，有杀菌、调和食材味的功能。



香叶

通常指月桂叶，一般香料用的月桂叶都是先经过干燥处理，之后呈现淡棕色的完整叶片。古人认为有驱魔避邪的作用，又有代表胜利的意思。

用于高汤的香料之一或是一般西餐料理，可以整片直接加入调味或是切成碎片、粉末状。

