

爱上西餐

车韬 双福 等编著

135 道浪漫西餐

只与亲密的人分享

让爱的味道在味蕾间

徐徐绽放

随书附赠

高清

二维码视频



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

爱上西餐

车韬 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

西餐的优雅浪漫已经深植人心，西餐已经成为很多中国家庭中的日常饮食，成为生活的一部分。

西餐的制作并不是看起来那样复杂，其独特的烹饪方式、调味、造型非常容易学习。本书中从西餐的分类开始着手，按照开胃前菜、汤、主菜、披萨、意大利面、西式饭、甜品、果盘的内容分类讲解西餐的制作。

只要按照原料购买材料，再按照书中高清的步骤图文制作，西餐美食就会慢慢在你手中呈现。学习一下西餐成品图中的装盘造型，你很快就会成为西餐达人。

学习本书介绍的西餐礼仪，再制作几道拿手的西餐，播放着钢琴曲，你就可以在家中与所爱的人享受西餐厅的浪漫氛围。

随书配高清二维码视频，跟名厨学西餐更轻松！

图书在版编目（CIP）数据

爱上西餐 / 车韬，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-24168-9

I. ①爱… II. ①车… ②双… III. ①西式菜肴—烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第118397号



责任编辑：王丹娜 李娜

文字编辑：宋娟

责任校对：战河红

统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张19 字数400千字 2015年9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：49.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS

Part 1

地道西餐制作基础知识

- 2 西餐制作常用工具
- 3 西餐制作常用材料
- 4 西餐制作常用调味料
- 4 西餐经典酱汁的制作
- 7 西餐制作注意事项



Part 2

清爽鲜美的开胃前菜

蔬果沙拉

- 10 希腊沙拉
- 12 热带水果沙拉
- 14 田园蔬菜沙拉
- 16 地中海烤蔬菜沙拉
- 18 芦笋咸蛋沙拉
- 20 开心蔬果沙拉
- 22 牛油果蔬菜沙拉

肉蛋沙拉

- 24 油桃鹌鹑蛋沙拉
- 26 东方烤牛肉沙拉
- 28 火腿土豆沙拉
- 30 香梨培根沙拉
- 32 烤鸡肉土豆沙拉
- 34 鸡肉凯撒沙拉
- 36 意大利贝壳面沙拉
- 38 三丝黄金豆腐沙拉
- 40 奥利弗主厨沙拉
- 42 香梨培根核桃沙拉

海鲜沙拉

- 44 蟹肉木瓜沙拉
- 46 半岛沙拉
- 48 烤虾希腊沙拉
- 50 烟熏三文鱼沙拉





- 52 地中海海鲜沙拉
- 54 蒜肠煎澳带沙拉
- 56 明虾牛油果沙拉
- 58 木瓜牛奶水晶虾仁沙拉
- 60 油浸金枪鱼沙拉
- 62 三文鱼沙拉

Part 3

香浓可口的西式汤

蔬果汤

- 66 奶油蘑菇汤
- 68 奶油玉米浓汤
- 70 法式洋葱汤
- 72 青豆蔬菜汤
- 74 咖喱蔬菜汤
- 76 土豆大葱汤
- 78 奶油胡萝卜汤
- 80 奶油南瓜浓汤
- 82 香草番茄汤
- 84 意大利蔬菜汤

肉蛋汤

- 86 罗宋汤
- 88 奶油鸡蓉汤
- 90 洋葱小牛肉汤
- 92 奶油培根西蓝花浓汤

海鲜汤

- 94 酥皮大虾浓汤
- 96 地中海海鲜汤
- 98 西班牙海鲜汤

Part 4

精致美味的主菜

肉蛋主菜

- 102 香煎羊排配黑椒汁
- 104 烤小羊肉配时蔬
- 106 煎羊排配西葫芦和番茄
- 108 番茄红烩牛肉
- 110 牛排配沙沙汁
- 112 红酒扒牛肉配胡萝卜和土豆泥





海鲜主菜

114 谷饲牛柳配黑椒汁

116 烧烤牛排配时蔬

118 西冷牛排配芥末汁

120 蜜汁烤排骨

122 牛肉金针菇卷

124 火腿煎小牛肉饼

126 牛仔骨配树莓汁

128 蛋香牛排配蘑菇

130 澳洲顶级菲力牛排

132 烤香草五花肉卷

134 煎猪排配苹果芥末

136 红酒蘑菇烧猪里脊

138 经典炸猪排

140 炸芝士鸡柳

142 烤鸡肉培根卷配胡椒芦笋

144 香煎鸭肉配芒果苹果酱汁

146 烤鸭胸配红酒苹果树莓汁

148 烤鸭胸配扒水果

150 番茄烩兔子腿

152 锡纸烤蘑菇

154 奶香培根焗土豆

156 乳酪肉酱烤番茄

158 香煎鲈鱼柳

160 黑椒鱼柳配香葱汁

162 黑芝麻烤鱼配海鲜酱汁

164 香煎三文鱼配香草汁

166 柠檬煎鱼配番茄沙沙

168 香煎三文鱼配蛤蜊酱汁

170 芝士焗鱼排配芦笋佐南瓜汁

172 蒜煎虾

174 香煎大虾配甜椒酱汁

176 香草烤虾配蘑菇和芦笋

178 芝士大蒜蓉焗扇贝

180 菠菜芝士焗牡蛎

182 香草酿鱿鱼配薄荷汁

184 意式奶油烩海鲜

186 皇式烤海螺

188 蒜番茄汁烧青口

190 蒜香焗龙虾





Part 5

丰富多彩的披萨、意大利面、西式饭

披萨

- 194 墨西哥风情披萨
- 196 双层乳酪披萨
- 198 夏威夷披萨
- 200 经典萨拉米披萨
- 202 海鲜至尊披萨
- 204 玛格瑞塔披萨
- 206 香肠蘑菇披萨
- 208 三文鱼蘑菇披萨
- 210 意式火腿披萨
- 212 意式蛤蜊香肠薄饼披萨

意大利面

- 214 海鲜意大利面
- 216 奶油蘑菇培根面
- 218 意大利火腿面
- 220 黑椒牛柳意大利面
- 222 意大利肉酱面
- 224 肉酱千层面

- 226 蟹肉意大利面
- 228 西西里鲜虾面
- 230 松子青酱螺丝面
- 232 腊肠青酱通心粉
- 234 火腿天使发丝面
- 236 绿色千层面

西式饭

- 238 番茄肉酱焗饭
- 240 黑椒猪排饭
- 242 牛肉粒甜椒焗饭
- 244 西班牙海鲜饭
- 246 海鲜芝士焗饭
- 248 黄金咖喱猪排饭
- 250 咖喱鸡肉焗饭
- 252 奶油蘑菇培根焗饭





Part 6

丝滑诱人的甜品

- 256 蛋奶布丁
- 258 巧克力慕斯
- 260 鲜果冰淇淋
- 262 奶油松饼
- 264 苹果派
- 266 红酒炖梨
- 268 香蕉船
- 270 火龙果冰淇淋杯

Part 7

清爽怡人的果盘

- 274 果实累累
- 276 金日秋霜

- 278 罗马假日
- 280 如日中天
- 282 三色味蕾
- 284 四季如花
- 286 夏威夷风情
- 288 春色撩人

附录：西餐礼仪

- 290 西餐桌次与座次安排
- 291 认识西餐餐具
- 292 西餐的点酒、上菜顺序、餐巾使用
- 292 学会使用西餐刀叉
- 293 西餐用餐注意事项
- 295 西餐中喝咖啡的礼仪
- 295 西餐中饮酒的礼仪





Part 1

地道西餐制作基础知识

西餐是西方式餐饮的统称，而西方国家一般习惯上指欧洲国家或地区以及由这些国家或地区为主要移民的北美洲、南美洲和大洋洲的广大区域，所以西餐就是这些区域餐饮文化的统称。其实西餐只是我们国人对其的称呼，西方国家一般会将其细分成意大利菜、法国菜、英国菜等。

西餐制作常用工具



A 平底锅

平底锅是西餐煎炒的器具，另有条纹平底锅，可以使牛排等煎后呈现出好看的纹路。



C 肉锤

肉锤主要用于锤松肉排、砸断肉筋，使肉质变嫩，更易烹制。



H 披萨铲

披萨铲用于铲起切割好的披萨。



C 烤箱

烤箱是制作西餐常用的器具，可以用于烘烤肉排、鸡肉、面包、披萨等，也可以用于焗饭。



H 西餐刀

从外观上，西餐刀比中餐菜刀明显小一号，并且刀头是有弧度的，根部是直的。西餐刀根据功用有着不同的类别，例如沙拉刀、杀鱼刀、面包刀等，另外还有锯齿刀等特殊刀具。



H 厨房秤

厨房秤用于称量食材与调料的重量，方便按照配方制作美食。



H 披萨刀

披萨刀一般是不锈钢材质的，形状浑圆，可以滚动刀刃切割披萨，轻松地将披萨上的奶酪连同披萨一起切断。

西餐制作常用材料



鲈鱼	肉质肥厚，是受大众喜爱的海产品。
三文鱼	世界名贵鱼类之一，肉色橙红，细嫩鲜美，可直接生食。
鳕鱼	肉味甘美，营养丰富，可用多种方式烹制。
金枪鱼	西餐常用鱼之一，也可加工成罐头食品。
牡蛎	有很多品种，含锌丰富。
螃蟹	其味道鲜美，含有丰富的蛋白质及微量元素。
虾	种类繁多，肉质细嫩可口。
龙虾	名贵的海产品，体型大，肉质肥美。
扇贝	一种贝类，因其壳很像扇面，故而得名。
土豆	营养齐全，且易为人体消化吸收，在欧美享有“第二面包”的称号。
胡萝卜	指其肥嫩的肉质直根，颜色红、黄皆有，肉质细嫩多汁。
芹菜	既可热炒，又能凉拌，味道独特。
卷心菜	来自地中海地区，在西方是最为重要的蔬菜之一。
黄瓜	口感脆爽，汁水多，一般生食。
西蓝花	原产意大利，近年我国有少量栽培，主要供西餐使用。
甜椒	味道不辣，色泽鲜艳，作蔬菜食用。
西葫芦	又名美洲南瓜、茭瓜，肉质富含水分。
芦笋	质地细嫩，营养丰富，是一种名贵的蔬菜，西餐多用。
番茄	西餐中使用频率最高的蔬菜，可制作成番茄酱，也可制作沙拉生食。
球生菜	因适宜生食而得名，质地脆嫩。
茄子	为数不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常见的家常蔬菜。
豌豆	豆粒圆润鲜绿，十分美观，常被用于作配菜。
口蘑	可直接食用的名贵真菌，伞盖肥厚，清香适口。

羊排

肥瘦结合，质地松软，适于扒、烧等烹制方式。

带骨
小羊肉

带骨食用，口感细嫩鲜美。

羊膝骨

肉质鲜美，西餐中常用烤制食用。

牛排

分多种，是西餐中最常用的主菜原料。

猪肋排

肉层比较厚，并带有白色软骨。

小牛肉

肉质嫩滑、味道鲜美，肉色全白或稍带浅粉色，营养价值高。

鸡胸肉

肉质细嫩，蛋白质含量较高，且易被人体吸收。

鸭胸肉

适于滋补，是各种美味名菜的主要原料。

兔腿

兔肉属于高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的肉类。

培根

由未经腌熏等加工的猪胸肉或其他部位的猪肉熏制而成。

柠檬

含有丰富的柠檬酸和浓郁的芳香气，可用于腌制海鲜、肉类。

梨

鲜嫩多汁，酸甜适口，所以有“天然矿泉水”之称。

苹果

酸甜可口，营养丰富，是老幼皆宜的水果之一。

草莓

蔷薇科植物草莓的果实，原产南美、欧洲等地。

橙子

颜色鲜艳，酸甜可口，外观整齐漂亮，是深受人们喜爱的水果。

芒果

味道酸甜，有香气，被誉为“热带水果之王”。

菠萝

果形美观，汁多味甜，有特殊香味，是深受人们喜爱的水果。

酸黄瓜

酸黄瓜酸脆清口，有解油腻、助消化的作用。

西餐制作常用调味料



洋葱	西餐中用量较大，常用来与大蒜一起炒香，提升菜品味道。	番茄酱	由新鲜的成熟番茄去皮籽磨制而成，呈深红色或红色，味道酸甜。
大蒜	跟洋葱一样，也是重要的调味品。	芥末酱	味道辛辣刺激，用于一些肉制品的烹制。
黑胡椒	是全世界使用最广泛的香料之一，在世界各地的餐桌上都可见到。	奶酪	是牛奶经浓缩、发酵而成的奶制品，西餐中使用频率非常高。
百里香	用于肉类烹制及汤类的调味增香，也用作香肠和火腿的加工调制，是法餐必备香料。	意大利香醋	又称意大利黑醋，浓度比中国的黑醋高，一般是沉淀和浓缩的，用时量不宜过大。
咖喱	以姜黄为主料，另加多种香辛料配制而成的复合调味料，其味辛辣带甜，具有特别的香气。	水瓜柳	原产于地中海沿岸等地，为蔷薇科长绿灌木，其果实酸而涩，可用于调味。
罗勒	用于制作意大利餐，混在蒜、番茄中味道独特，增加口感。	法香	为法餐常用的烹调料，多用作点缀佳肴，或在烹调最后时加入。
薄荷	传统上用于调制羊肉，亦可用作增香调料。	葡萄酒	分为红葡萄酒与白葡萄酒，可以分别用来烹制肉类和海鲜。
豆蔻	作调味料可去异味、增辛香，适合制酱肉使用。	刁草	为意大利餐的主要香料，鲜茎叶切碎，可作色拉、海鲜及汤类的增香调料。
迷迭香	用于消除肉类腥味，特别适用于烧烤羊肉，是意大利餐常用的香料。		

西餐经典酱汁的制作

黑胡椒酱



材料：

洋葱末 45 克，蒜末、黑胡椒粒各 30 克，奶油 30 毫升，鲜奶油 15 毫升，水 300 毫升，盐、面粉水、威士忌酒各适量。



制作：

1. 先把奶油加热融化，放入蒜末及洋葱末爆香，加入黑胡椒粒一起拌。
2. 将水、鲜奶油和盐一起放入煮开，起锅前以面粉水勾芡。
3. 加入威士忌即可。

Tip

用黑胡椒和各种调料合成的调味品，味道以咸、辣为主，可以做牛排酱汁。



番茄酱



Tip

番茄酱是西餐中广泛使用的调味品，制作主菜、意面、披萨都会用到。

材料：

番茄 500 克，紫苏 5 克，橄榄油、糖、黑胡椒粉、盐各适量。



制作：

1. 将番茄放入滚水中烫一下，捞起放入冷水中，再取出剥皮。
2. 番茄切半，把番茄籽及汁挤出，番茄肉剁碎。
3. 锅内加入橄榄油、剁碎的番茄、紫苏及糖一起搅拌均匀，煮至番茄熟透，加盐及黑胡椒粉调味，放凉收入冰箱，食用时酌量取用即可。



薄荷酱



Tip

味道清凉，可用于面包蘸着吃或者做羊排酱汁。

材料：

薄荷叶 50 克，水、牛奶各 100 毫升，奶油 15 毫升，糖、盐、面粉、白胡椒粉各适量。



制作：

1. 将薄荷叶洗净打成细末。
2. 把奶油、牛奶、盐、糖、白胡椒粉等放入锅中，煮透拌匀。
3. 另外用小碗将面粉与水拌匀，慢慢将面粉水加入锅中，煮至浓稠状即可熄火备用。



千岛酱



Tip

一款西餐中知名的沙拉酱，主要配沙拉食用。

材料：

蛋黄酱 300 克，番茄酱 70 克，煮鸡蛋一个，酸黄瓜 25 克，洋葱末 20 克，柠檬汁、白兰地酒各适量。



制作：

1. 将煮鸡蛋剥皮切碎、酸黄瓜切成末。
2. 将所有辅料混合。
3. 加入蛋黄酱，搅拌均匀即可。



蛋黄酱



Tip

用于做沙拉酱，还可以做三明治、汉堡包或面包的涂抹，用于制作馅料、甜品和蘸料。

材料：

橄榄油、蛋黄、芥末粉、盐、黑胡椒粉、柠檬、热开水各适量。



制作：

1. 将蛋黄、芥末粉、盐、黑胡椒粉充分混合，搅拌均匀。
2. 将橄榄油慢慢地倒入，并一起搅拌至稠。
3. 加入用柠檬挤出的汁，最后加热开水拌匀即可。



凯撒汁

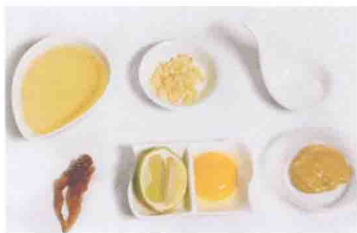


Tip

用于制作凯撒沙拉等。

材料：

橄榄油、鸡蛋黄、蒜蓉、柠檬、盐、法式芥末酱、银鱼柳碎各适量。



制作：

1. 将鸡蛋黄与法式芥末酱放在沙拉盆中打起至乳白状。
2. 加入蒜蓉和银鱼柳碎拌匀，再将橄榄油、盐加入，打成汁。
3. 加入用柠檬挤出的汁，拌匀即可。



西餐制作注意事项

◎制作沙拉的

原材料必须新鲜，外观整齐，味道鲜美。要尽量体现沙拉原料的自然特点，口味清淡。摆放整齐，注意卫生。沙拉适合现做现食。



◎优质的汤必

须有新鲜的、适合浓度的原汤作为原料，蔬菜、海鲜、肉类作为配料。煮汤时，尽量用微火、低温，保证汤味香醇，浓度适宜。



◎主材选择牛

肉、羊肉、海鲜等，尽量选用高品质的食材，配菜要新鲜，酱汁要注意咸淡适宜，体现风味。



◎意大利面、

披萨等在制作时要注意火候。炒香需要使用洋葱、大蒜等，所用的材料要新鲜才好。



Part 2

清爽鲜美的开胃前菜

沙拉是西餐中的调味类小点，制作材料异常丰富，蔬菜、鱼类、肉类、水果都可以成为沙拉的主料。即使使用相同的材料，沙拉酱汁的变化也会带来截然不同的口味感觉。沙拉在西餐中可以作为开胃前菜出现，激发食欲。



