

薇薇小厨

亲爱的西餐

为每天的生活多添一抹个性的味道

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

从零开始学做菜



书
章

亲爱的西餐

高瑞珊 编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

亲爱的西餐 / 高瑞珊编著. -- 北京: 中国人口出版社,

2014.5

(薇薇小厨)

ISBN 978-7-5101-2457-0

I. ①亲… II. ①高… III. ①西式菜肴 - 菜谱

IV. ① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 075153 号

亲爱的西餐

高瑞珊 编著

| | |
|------|------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社 |
| 印 刷 | 北京尚唐印刷包装有限公司 |
| 开 本 | 720毫米×960毫米 1/16 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 50千字 |
| 版 次 | 2014年5月第1版 |
| 印 次 | 2014年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5101-2457-0 |
| 定 价 | 18.80元 |

| | |
|-------|--------------------|
| 社 长 | 陶庆军 |
| 网 址 | www.rkcbs.net |
| 电子信箱 | rkcbs@126.com |
| 总编室电话 | (010)83519392 |
| 发行部电话 | (010)83534662 |
| 传 真 | (010)83515922 |
| 地 址 | 北京市西城区广安门南街80号中加大厦 |
| 邮 编 | 100054 |

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



华美西餐，花舞之畔

美食这个东西，其实和艺术有个共同点，艺术无国界，美食也没有国界。美食在任何地方都能融合、演变，从而成为广受当地人喜爱的食物。西餐就是这样，当它走上我们的餐桌时，我们一定会对这些飘着几缕异国香气的美食大感欣喜。

提起西餐，许多人会想起豪华的银质餐具、昂贵的食材，还有那紧张得不小心就会露怯的场合……我们总会把西餐当成豪华与昂贵的代名词，其实，西餐并非从始至终都贯穿着贵族的概念，它一样也可以很“平民”。随着外来食材与调料的丰富，我们与西餐之间的距离也更近了，面对着那些还有些许陌生的味道，每个爱美食的人都会有一种好奇心与跃跃欲试的冲动吧！

西餐，仿佛是国人对于所有区别于中餐的美食的统称，实际上，依地区的不同西餐也显露出了迥异的风格。像法式的细腻、俄式的温暖、美国式的简单而直接，还有西班牙式、意大利式多姿多彩的艺术范儿……你能够吃到的一个地方味道，甚至包含了这个地方的性格。所以说，每一个会吃的人，都是幸福的。如今，就算自己在家，也能不费很大周章就能吃到地道而美味的西餐了。

自己在家做西餐，不仅嘴巴能尝鲜，就连以前的一些固有的思维，都可能被这些风格迥异的美味刷新。在家做西餐，不仅能够接触到不少的新调料，还能学会许多新的烹饪技法，你会发现，原来自己曾经熟悉的某一种食材，还能够迸发出新的魅力，等待着你去开掘——就好像番茄不只有鸡蛋一个情人，比萨同样是它最得意的舞台之一；另外像罗勒、迷迭香、欧芹等香草，也许都是你未曾谋面的神秘嘉宾。

自己动手做出的西餐，会让生活更加情趣翩翩。当你想要尝试新鲜事物的时候，当你想要追求不一样的情调的时候，当你想在家中小惬意一下的时候，或者当你对自己永不泯灭的好奇心与好吃的嘴巴束手无策的时候……动手做西餐就能满足你心里那蠢蠢欲动的小欲望。自己做的西餐虽然摆脱了奢华与高贵，但是仍旧优雅而华美，摆上家里垫着小花桌布的餐桌，依然魅力无限。

高瑞珊

邮箱: 328961468@qq.com



目录

餐桌上的印象派杰作——精致法国菜 1

| | |
|-----------------|----|
| 酱汁的魔术——芥末酱蛋 | 2 |
| 酸不酸？烤了才知道——酿烤茄子 | 4 |
| 法餐名角——焗蜗牛 | 6 |
| 高贵不贵——樱桃蜜汁鸭胸 | 8 |
| 一缕禅意——芦笋浓汤 | 10 |
| 醉倒味蕾——红酒炖牛肉 | 12 |
| 多汁就是王道——香煎羊排 | 14 |
| 面包的新装——鱼香法棍 | 15 |

和煦的地中海阳光——欧陆风情菜 17

| | |
|------------------------|----|
| 酒不醉人人自醉——西班牙红酒烩牛尾 | 18 |
| 鱼儿的盛装舞会——希腊烤鱼 | 20 |
| 每一张比萨都是一个传奇——意大利色拉米肠比萨 | 22 |
| 有一腿 or 露一手——德式猪脚 | 24 |
| 英伦风格也可以很随性——英式咖喱鸡 | 26 |
| 扯不断的马苏里拉情结——意大利蒜蓉芝士焗青口 | 28 |
| 百变伊人，百变意面——奶油蛤蜊意大利面 | 29 |
| 自家制——瑞典肉丸 | 30 |
| 地中海风情装——地中海沙拉 | 32 |
| 热情的蛋卷——西班牙煎蛋卷 | 34 |
| 专注的杰作——意大利肉酱千层面 | 35 |

最完美简约主义——美式风格菜 37

| | |
|-----------------|----|
| 独具“酱”心——烤番茄通脊肉 | 38 |
| 土豆不土——蒜味奶油烤土豆 | 40 |
| 猪排从此非同凡响——洋葱煎猪排 | 42 |

| | |
|------------------|----|
| 非凡诠释——菲力菠萝 | 44 |
| 再夹一层也不为过——金枪鱼三明治 | 46 |
| 菠萝永远热情——奶油烤菠萝什锦 | 47 |
| 永远割舍不下的美味——黑椒煎牛扒 | 48 |
| 吉列大“食”代——吉列大虾 | 49 |

寒冷中最温暖的记忆——俄式大餐 51

| | |
|----------------------|----|
| 裹住大虾不放手的培根——培根烤大虾 | 52 |
| 鱼儿的红色恋人——茄汁鳕鱼 | 54 |
| 一棵百里香缔造的美味神话——俄式香草羊排 | 56 |
| 一场奶油的盛宴——奶油烤杂拌 | 58 |
| “芝士”就是力量——芝士焗杏仁西蓝花 | 60 |
| 牛肉七十二变——煎牛肉饼 | 62 |
| 爱酒还是爱鸡翅——红炆鸡翅 | 63 |

西餐食话之外篇

64

| | |
|------------------|----|
| 关于礼仪 | 65 |
| 关于吃西餐的那些事 | 66 |
| 美丽的传说——西餐料理秘诀 | 72 |
| 西餐烹饪常用“小精灵” | 74 |
| 你的最爱——关于牛排 steak | 78 |
| 做西餐前该学会的小食 | 80 |



* 本书所有材料，全国各大农贸市场和超市均有售，也可从电子商务网站购得。

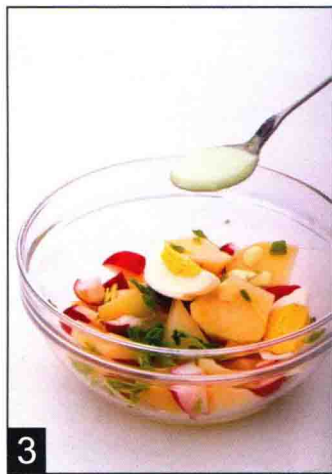
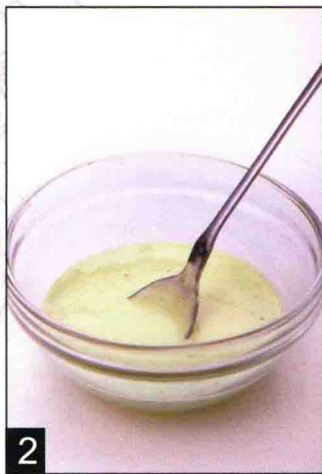
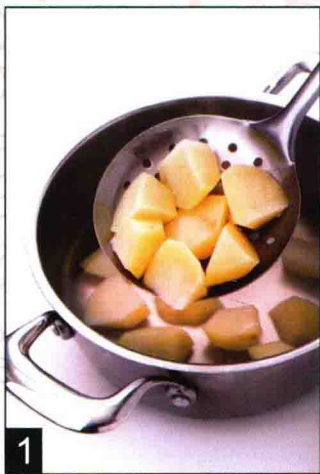
书中参考用量单位：大匙（15ml）小匙（5ml）

French

餐桌上的印象派杰作

——精致法国菜

每个人对西餐的看法可能各不相同，
但是，法餐在人们心中，却是亘古不变的精致、豪华、典雅。
或许是路易十四时代的宫廷贵族气息深深地在法餐上刻下了豪华的烙印，
在今天，法餐把这份豪华演绎得华美而诱人，
让人向往而不是排斥，这就是它所独具的印象派魅力。
对葡萄酒钟爱有加的法餐，各色食材都能采用，
更把蜗牛、鹅肝、牛扒、海鲜、松露、鱼子酱送上了美食殿堂的巅峰。
如果说起对待食物的精心与细心、深情与专注，想必烹饪法餐的人有着绝对的发言权，
他们对于视觉、味觉以及菜肴的品位，都有着近乎孤傲与苛刻的追求，
1℃、1厘米、1秒……这些对于法餐来讲，有可能是决定成败的关键，
而用精致的餐具、艺术的摆盘与装饰来将整个餐桌装点如画，也是法餐的重要元素。
一顿上好的法餐，可能极尽奢华，当然也是价格不菲，
然而在这里，我们将要带给您的，是自家餐桌上能够呈现的法餐，
没有不必要的奢华，只有恒久不变的法餐的韵味。



酱汁的魔术

芥末酱蛋

准备及烹饪时间：20 分钟

■ 特色：

在法餐中，许多菜的特色亮点都在酱汁之上。像这道芥末酱蛋，调味酱汁赋予了土豆和鸡蛋这两样看似稀松平常的食材超凡而新颖的味道，浓郁的香气中，除了温润的感觉外，当然也少不了芥末酱的几分挑逗。

■ 做法：

1. 土豆去皮切块，煮 15 分钟左右至熟，捞出沥水。水田芥洗净，焯熟切末备用。将鸡蛋煮熟，剥壳后对半切开备用。
2. 将法式芥末酱、巴马臣干酪、蛋黄酱混合均匀调成酱汁备用。
3. 将土豆块、鸡蛋摆在盘中，将樱桃萝卜洗净剁碎，与水田芥末撒入盘中。加入适量盐、柠檬汁、糖、黑胡椒碎调味。搅拌均匀装盘，淋上调好的酱汁即可食用。

■ 温馨提示：

1. 如果没有水田芥，也可以选用豆苗来代替。
2. 在挤柠檬汁时，可以将新鲜的柠檬洗干净后，放入热水中浸泡 3~5 分钟，然后再对半切开，先用擦皮器把柠檬表皮擦下来——注意不要擦到白的一层，再用叉子叉几下柠檬肉，这样就可以挤出更多的柠檬汁，避免浪费。

● 主料：

| | |
|----|-----|
| 土豆 | 3 个 |
| 鸡蛋 | 2 个 |

● 辅料：

| | |
|------|-----|
| 樱桃萝卜 | 20g |
| 水田芥 | 20g |

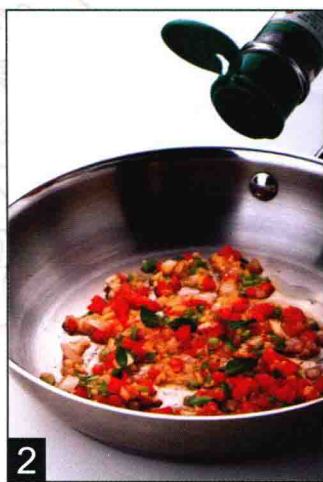
● 调料：

| | |
|------|------|
| 柠檬汁 | 1 小匙 |
| 糖 | 1g |
| 黑胡椒碎 | 适量 |
| 盐 | 适量 |

● 酱汁材料：

| | |
|-------|------|
| 法式芥末酱 | 1 大匙 |
| 巴马臣干酪 | 1 大匙 |
| 蛋黄酱 | 60g |





酸不酸? 烤了才知道

酿烤茄子

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

可能是中餐接触得多了，在我们的观念里，茄子总会和红烧关联在一起。这次，在西餐的舞台上，茄子不仅有了新的装扮，也有了新的舞伴。就像一位走在人群中的漂亮姑娘，天生丽质，永远是人们眼前的亮点。

■ 做法：

1. 将茄子洗净切成薄片，将洋葱，青、红椒，番茄切成小丁。
2. 锅中倒入适量油，烧至七成热时放入洋葱丁炒至颜色变黄，再放入青椒丁、红椒丁、番茄丁、蒜蓉、薄荷叶，炒熟后加盐和黑胡椒粉，盛入碗中。
3. 将切成薄片的茄子卷成一圈后用牙签固定住，四周涂上油，放在烤盘上，将各种炒好的蔬菜填入卷好的茄子中。
4. 烤箱 180℃ 预热 5 分钟，放入卷好的茄子，烤制 10 分钟，最后撒上适量发达芝士即可摆盘食用。

■ 温馨提示：

长茄子和圆茄子在口感上差异并不大，主要区别在于长茄子的皮很软，圆茄子的皮很硬不适于食用。而茄子的营养成分主要在茄子皮中，所以在食用长茄子时一定要把茄子皮留住。

● 主料：

| | |
|------|-------|
| 长茄子 | 2 个 |
| 番茄 | 1 个 |
| 青、红椒 | 各 1 个 |
| 洋葱 | 1/2 个 |

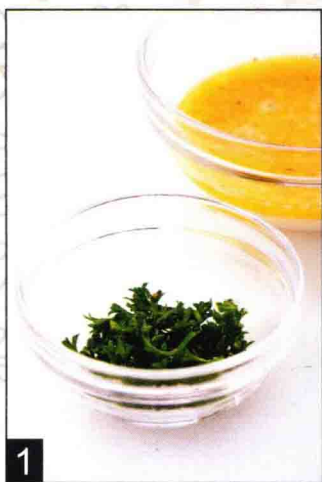
● 辅料：

| | |
|-----|-----|
| 蒜蓉 | 15g |
| 薄荷叶 | 2 片 |

● 调料：

| | |
|------|--------|
| 发达芝士 | 20g |
| 黑胡椒粉 | 少许 |
| 盐 | 1/2 小匙 |
| 橄榄油 | 少许 |





1



2



3

法餐名角

焗蜗牛

准备及烹饪时间：10 分钟

(不含腌制时间)

■ 特色：

说起法国菜，基本上每个人心里都有那么几道代表菜，如鹅肝酱、松茸，当然还有现在出场的焗蜗牛。其实这焗蜗牛也没什么特别，只不过是嫩滑中带着点迷人的韧劲，且将黄油与干酪的香味发挥到极致，更兼得了点先声夺人的蒜香——仅此而已，就已经足够把一干人紧紧地绑在餐桌前了。

■ 做法：

1. 将黄油置于室温中软化，放入法香碎、黑胡椒粉、橄榄油、奶油搅拌均匀，制成酱汁备用。
2. 将蜗牛肉洗净后放入酱汁中拌匀，再加入甜酒、蒜蓉腌制约 1 个小时。
3. 将腌好的蜗牛放入螺盘（或烤碗）中，干酪撕成小块后撒在蜗牛上，放入预热好的烤箱中，180℃烤制 10 分钟。待干酪溶化，取出后趁热撒上干酪粉即可。

■ 温馨提示：

1. 如果家中没有专门用来盛装蜗牛的螺盘，也可以用耐高温的小碟子代替，最好碟子中带有一个一个的凹槽。
2. 干酪千万不要烤焦，只要溶化上色就好。一定要趁热吃，这样干酪味道才会更加香浓、柔嫩。

● 主料：

罐装法式蜗牛 12 只

● 辅料：

蒜蓉 1 小匙
黄油 200g
奶油 1 小匙
马苏里拉干酪 120g
巴马臣干酪粉 少许

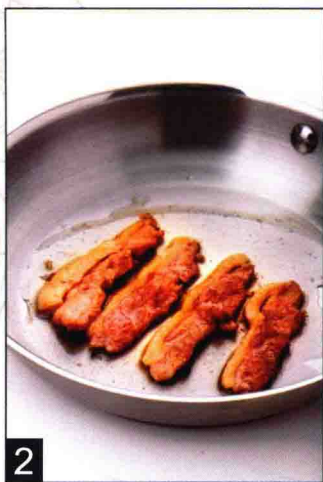
● 调料：

甜酒 1 小匙
黑胡椒粉 1/2 小匙
法香碎 少许
橄榄油 少许

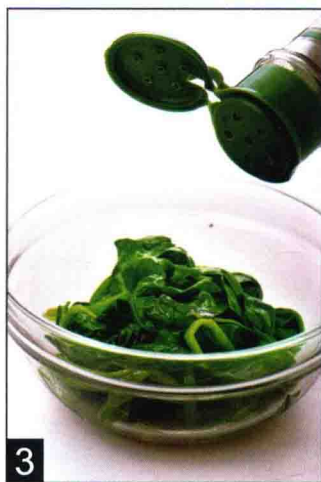




1



2



3

高贵不贵

樱桃蜜汁鸭胸

准备及烹饪时间：30 分钟

■ 特色：

像鸭胸这样物美价廉的食材，照样可以做出精致的法国菜。浸满了蜜汁与红酒醋结合之后的甘甜，令鸭胸肉的味道变得更加具有诱惑力。酸与甜的结合，将这多情的滋味表现得惟妙惟肖。

■ 做法：

1. 平底锅倒入少许油和细砂糖，小火熬成金黄色，倒入红酒醋烧开，加适量盐、黑胡椒粉调味后盛出备用。
2. 鸭胸肉切片，用少许橄榄油煎鸭胸肉片，煎上色后，抹上一层蜂蜜，然后卷成卷，放入烤箱中以 150℃ 烤制 10 分钟。
3. 菠菜洗净后焯一下，沥干水分，用橄榄油拌匀，加入盐与胡椒粉调味。樱桃切成小片放在平底锅内慢慢煎熟，取出装盘。
4. 将鸭胸肉片、菠菜、樱桃片装盘，淋上酱汁、撒上白芝麻即可。

■ 温馨提示：

1. 在熬糖色时，一定要用小火且要不停地搅拌直至细砂糖在锅中溶化变色。颜色刚一变就要把火熄灭，用油的余热继续加热细砂糖，以免糖色糊掉。
2. 用蜂蜜将鸭胸刷匀，一是保证口味上的香甜，二是为了去掉鸭皮、鸭肉、鸭油上的腥味，三是可以保证鸭肉在烤制后口感酥脆。

● 主料：

鸭胸肉 500g

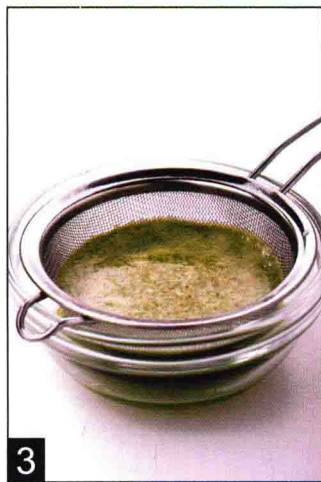
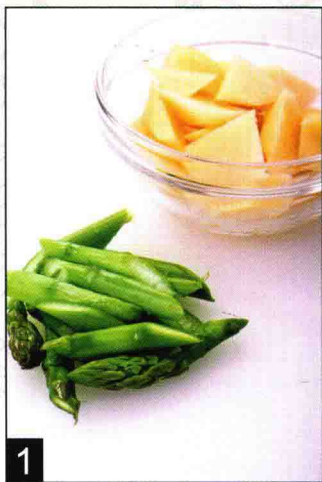
● 辅料：

樱桃 3 个
菠菜 6 棵
白芝麻 少许

● 调料：

蜂蜜 2 大匙
细砂糖 3 大匙
红酒醋 1 大匙
黑胡椒粉 1/2 小匙
盐 1/2 小匙
橄榄油 60ml





一缕禅意

芦笋浓汤

准备及烹饪时间：50 分钟

■ 特色：

中餐现今流行吃意境，其实在西餐中，即便是家常法餐，也有着超凡的意境让人回味。这道芦笋浓汤从颜色和味道上，无不显露出了几分安然和恬静。在忙碌与快节奏中，这碗汤或许能让你发现更多细节之美。

■ 做法：

1. 芦笋洗净刮去表层硬皮，切成小段。将土豆洗净，去皮切成小块。
2. 锅中倒入橄榄油，油热后放入芦笋段，待芦笋段炒出香味后，加入土豆和鸡汤，直至煮酥、煮软。
3. 把煮好的汤倒入搅拌机内打碎、过滤，去掉杂质。
4. 汤内加入奶油，用小火煮黏稠。最后加入少许盐和黑胡椒调味即可食用。

■ 温馨提示：

1. 芦笋的底部太老，要去掉；芦笋表皮有一层硬皮，也要刮去。
2. 一碗好喝的芦笋浓汤，还有一个关键是要把芦笋炒香。每种食材都有自己的独特香味，芦笋中就有着有一股超凡脱俗的清新香气，但是如果没有把它充分地体现出来，芦笋的味道会被奶油浓汤的味道掩盖，这道菜也就会失色许多。

● 主料：

芦笋 500g
土豆 1个

● 辅料：

鸡清汤 400ml
鲜奶油 100ml

● 调料：

黑胡椒粉 1g
盐 2g
橄榄油 少许

