



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活系列委员会◎编

100余道经典西餐

从常用食材与香料，到基础汤底和各种菜式的烹饪技法，
为你倾力打造最好吃、最实用、最适合中国人吃的西餐。

MEIWEIXICAN

美味西餐

IC 吉林科学技术出版社



美味西餐

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味西餐 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9514-0

I. ①美… II. ①饮… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155362号

美味西餐

编 饮食生活编委会
出版人 李 梁
选题策划 张伟泽
责任编辑 王 皓
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 7
印 数 1—7 000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9514-0
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents

葡萄酒的烹调应用	10	常用调料与香料	14
常用计量单位换算表	11	基本烹调方法	17
西餐常用原料	12		

第一章 开胃头盘

法式蜗牛	20
挪威烟熏三文鱼	23
意式香梨拌鹅肝	24
意式什锦海鲜头盘	27
法式鹅肝	28
红菜头拌橙子	31
法式鸡蛋酿鱼子酱	32
意式西红柿奶酪	35
鲜虾带子开胃盘	36
帕尔玛火腿密瓜	39

法式鲜虾	40
法式美味头盘	43
金枪鱼片配鱼子酱	44
芦笋拌鲜贝	47

第二章 香浓靓汤

高拔牛清汤	50
法式洋葱汤	53
西兰花忌廉汤	54
法式洋葱牛丸汤	57
匈牙利牛肉汤	58





意大利蔬菜浓汤·····	61	伊甸园蔬菜沙拉·····	91
香草奶油杂菌汤·····	62	南瓜鲜虾沙拉·····	93
海鳗鱼汤·····	65	橄榄沙拉·····	94
意大利牛尾浓汤·····	67	酸甜鲷鱼沙拉·····	97
蟹肉青苹果冻汤·····	68	洋菇沙拉·····	98
藏红花风味海鲜汤·····	71	炸鸡蓝莓沙拉·····	101

第三章 清爽沙拉

意大利凯撒沙拉·····	74	火龙果海鲜沙拉·····	102
吞拿鱼沙拉·····	77	哈密瓜火腿沙拉·····	105
烤蒜马铃薯蓉·····	78	五彩沙拉·····	106
海鲜沙拉·····	81	鹌鹑蔬菜沙拉·····	109
蟹肉芒果沙拉·····	82	时令鲜果沙拉·····	110
香草鸭胸沙拉·····	85	木瓜芒果沙拉·····	112
尼斯牛肉沙拉·····	86	蜜瓜带子沙拉·····	115
巴西风味鸡肉沙拉·····	88		

第四章 拿手主菜

法式煎鹅肝·····	118
------------	-----

目录 contents

香煎银鳕鱼·····	121	扒羊颈排·····	148
扒安格斯眼肉·····	122	白汁烩兔肉·····	151
煎T骨牛扒·····	125	香煎日本神户牛肉·····	152
蒜蓉牛油焗青口贝·····	126	烤肉牛仔骨·····	155
水煮三文鱼拌日月贝·····	129	橙味鸭胸·····	156
芝士焗龙虾仔·····	130	比基达猪排·····	159
奶油白汤生蚝·····	133	扒春鸡·····	160
香煎黑椒金枪鱼·····	134	烤牛肩峰·····	163
金甲黄金蟹·····	136	烤培根鸡胸肉·····	165
巴西风味烤牛腹肉·····	139		
烤猪梅肉拌薯仔·····	140	第五章 特色主食	
卷心菜卷·····	143	坚果饭·····	168
煎小牛排·····	144	意式蘑菇饭·····	171
烤迷迭香羊排·····	147		





西班牙海鲜饭·····	172	甜酒慕斯·····	201
葡式猪扒饭·····	175	热梳芙哩·····	202
牛肉盖饭·····	176	法式水果挞·····	205
玉米糕·····	179	西柚砂冰·····	206
意大利肉酱意粉·····	180	奶豆腐布丁·····	209
意式香草酱面条·····	183	瑞士蛋糕卷·····	210
烟肉蛋黄汁螺丝粉·····	184	美式芝士蛋糕·····	213
黑椒牛柳丝炒意粉·····	187	冻忌廉芝士蛋糕·····	214
普罗旺斯西红柿面·····	188	椰林风情奶冻糕·····	217
虾仁罗勒意大利面·····	191	白乳酪慕斯蛋糕·····	218
		红豆芝士慕斯蛋糕·····	221
		巧克力慕斯蛋糕·····	222

第六章 美味甜点

法式红酒蜜桃盏·····	194
什锦山莓蛋白蓝·····	197
吉士炖蛋·····	198



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活系列委员会◎编

100余道经典西餐

从常用食材与香料，到基础汤底和各种菜式的烹饪技法，
为你倾力打造最好吃、最实用、最适合中国人吃的西餐。

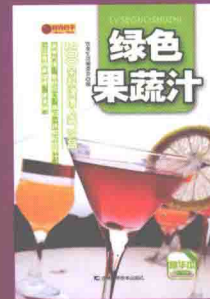
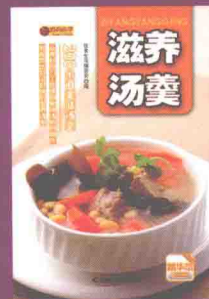
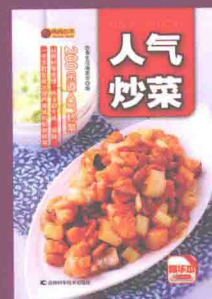
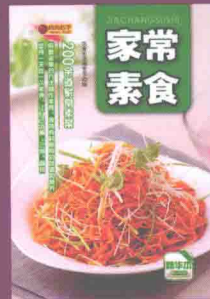
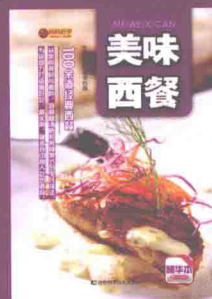
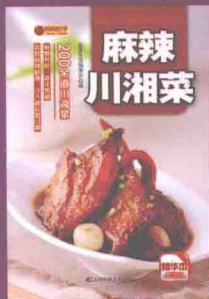
MEIWEIXICAN

美味西餐

IC 吉林科学技术出版社



美味西餐



上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-9514-0



9 787538 495140 >

定价：19.90元

策划责任编辑：张伟萍
执行责任编辑：王 皓
封面设计：创意广告

美味西餐

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味西餐 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9514-0

I. ①美… II. ①饮… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155362号

美味西餐

编 饮食生活编委会
出版人 李 梁
选题策划 张伟泽
责任编辑 王 皓
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
字 数 200千字
印 张 7
印 数 1—7 000册
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春百花彩印有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9514-0
定 价 19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作一份心情的呈现。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

本系列图书分为《人气炒菜》《精选家常菜》《滋养汤羹》《麻辣川湘菜》《家常素食》《美味西餐》《简易家庭烘焙》《秘制凉菜》和《绿色果蔬汁》九本，从生活中饮食的方方面面满足读者的需求，版式清新，图片精美，讲解细致，操作简易，相信会给读者的幸福生活添姿加彩！

目录 contents

葡萄酒的烹调应用	10	常用调料与香料	14
常用计量单位换算表	11	基本烹调方法	17
西餐常用原料	12		

第一章 开胃头盘

法式蜗牛	20
挪威烟熏三文鱼	23
意式香梨拌鹅肝	24
意式什锦海鲜头盘	27
法式鹅肝	28
红菜头拌橙子	31
法式鸡蛋酿鱼子酱	32
意式西红柿奶酪	35
鲜虾带子开胃盘	36
帕尔玛火腿密瓜	39

法式鲜虾	40
法式美味头盘	43
金枪鱼片配鱼子酱	44
芦笋拌鲜贝	47

第二章 香浓靓汤

高拔牛清汤	50
法式洋葱汤	53
西兰花忌廉汤	54
法式洋葱牛丸汤	57
匈牙利牛肉汤	58





意大利蔬菜浓汤·····	61	伊甸园蔬菜沙拉·····	91
香草奶油杂菌汤·····	62	南瓜鲜虾沙拉·····	93
海鳗鱼汤·····	65	橄榄沙拉·····	94
意大利牛尾浓汤·····	67	酸甜鲷鱼沙拉·····	97
蟹肉青苹果冻汤·····	68	洋菇沙拉·····	98
藏红花风味海鲜汤·····	71	炸鸡蓝莓沙拉·····	101
		火龙果海鲜沙拉·····	102
		哈密瓜火腿沙拉·····	105
		五彩沙拉·····	106
		鹌鹑蔬菜沙拉·····	109
		时令鲜果沙拉·····	110
		木瓜芒果沙拉·····	112
		蜜瓜带子沙拉·····	115
第三章 清爽沙拉			
意大利凯撒沙拉·····	74		
吞拿鱼沙拉·····	77		
烤蒜马铃薯蓉·····	78		
海鲜沙拉·····	81		
蟹肉芒果沙拉·····	82		
香草鸭胸沙拉·····	85		
尼斯牛肉沙拉·····	86		
巴西风味鸡肉沙拉·····	88		
		第四章 拿手主菜	
		法式煎鹅肝·····	118

目录 contents

香煎银鳕鱼·····	121	扒羊颈排·····	148
扒安格斯眼肉·····	122	白汁烩兔肉·····	151
煎T骨牛扒·····	125	香煎日本神户牛肉·····	152
蒜蓉牛油焗青口贝·····	126	烤肉牛仔骨·····	155
水煮三文鱼拌日月贝·····	129	橙味鸭胸·····	156
芝士焗龙虾仔·····	130	比基达猪排·····	159
奶油白汤生蚝·····	133	扒春鸡·····	160
香煎黑椒金枪鱼·····	134	烤牛肩峰·····	163
金甲黄金蟹·····	136	烤培根鸡胸肉·····	165
巴西风味烤牛腹肉·····	139		
烤猪梅肉拌薯仔·····	140	第五章 特色主食	
卷心菜卷·····	143	坚果饭·····	168
煎小牛排·····	144	意式蘑菇饭·····	171
烤迷迭香羊排·····	147		





西班牙海鲜饭·····	172
葡式猪扒饭·····	175
牛肉盖饭·····	176
玉米糕·····	179
意大利肉酱意粉·····	180
意式香草酱面条·····	183
烟肉蛋黄汁螺丝粉·····	184
黑椒牛柳丝炒意粉·····	187
普罗旺斯西红柿面·····	188
虾仁罗勒意大利面·····	191

第六章 美味甜点

法式红酒蜜桃盏·····	194
什锦山莓蛋白蓝·····	197
吉士炖蛋·····	198

甜酒慕斯·····	201
热梳芙哩·····	202
法式水果挞·····	205
西柚砂冰·····	206
奶豆腐布丁·····	209
瑞士蛋糕卷·····	210
美式芝士蛋糕·····	213
冻忌廉芝士蛋糕·····	214
椰林风情奶冻糕·····	217
白乳酪慕斯蛋糕·····	218
红豆芝士慕斯蛋糕·····	221
巧克力慕斯蛋糕·····	222



葡萄酒的烹调应用

在很多菜式的烹调中，都需要加入不同种类的酒，以使其香味溶于菜式之中。

西餐中使用最多的是白酒，它是做鱼、海鲜、牛仔肉及鸡菜式时不可缺的。除了能有效去除海鲜的腥味，还能带出其原有的鲜味；做餐时使用较便宜的白酒便可，因用几千元和几百元的白酒做了同样的菜式，得出的结果并不易辨别出。选购时应挑选干性的白酒，太甜的白酒会影响菜式的原味。

馥郁的红酒是牛肉的绝佳配搭，用作浸渍或烹煮均十分理想；红酒多用于肉类料理，也适用于一些特殊之海鲜烹调中。

葡萄酒的用法一般分为以下几种：

1. 将酒煮熟后加入汤汁之中，或直接把酒加入汤汁之中；
2. 用作浸渍食肉之用；
3. 将已煎或烤好的海鲜或肉类淋上葡萄酒；
4. 用于正在煮制的菜肴之中。