

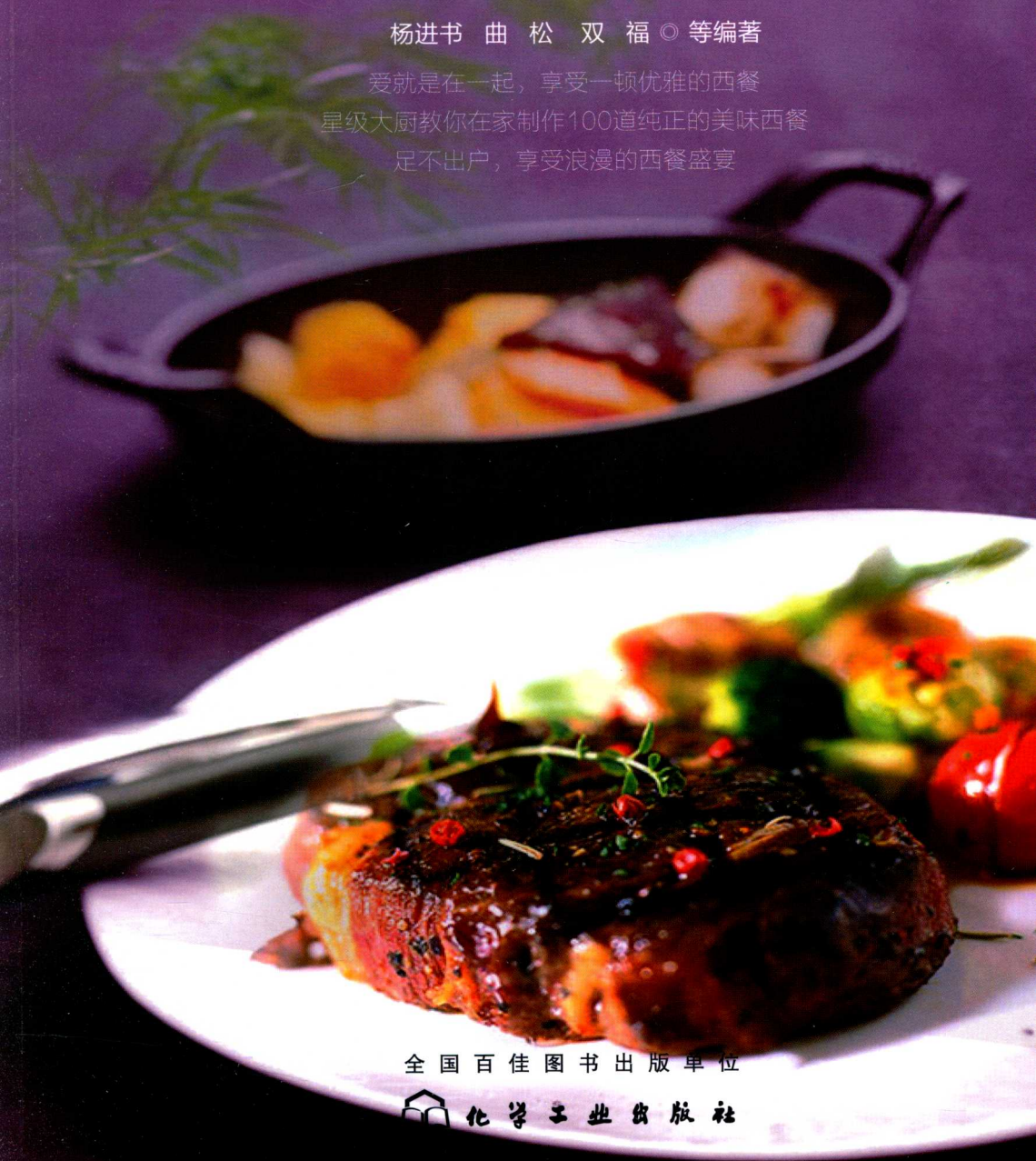
亲亲美食

亲爱的西餐

QINAI DE XICAN

杨进书 曲松 双福 等编著

爱就是在一起，享受一顿优雅的西餐
星级大厨教你在家制作100道纯正的美味西餐
足不出户，享受浪漫的西餐盛宴



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

亲亲美食

亲爱的西餐

QINAI DE XICAN

杨进书 曲松 双福◎等编著



化学工业出版社

·北京·

西餐的优雅浪漫备受人们称道，但西餐昂贵的价格却总让人望而却步。如何在家中做出完美风味的西餐菜品？

本书将全方位地为您介绍西餐知识，包括西餐的历史渊源、西餐餐具、酱料、配酒、进食礼仪等，让您轻松成为会品尝西餐并能西餐DIY的优雅人士。全书包括沙拉、汤、主菜、意面、披萨、三明治、汉堡包、甜品、果盘等部分，100道精致菜品，以精美图片、详细的制作过程教您学会西餐制作。

您可以根据附录“精品西餐套餐组合推荐”，在家中制作出西餐厅式完美搭配，享受西餐带给您与家人的浪漫感觉。

图书在版编目(CIP)数据

亲爱的西餐 / 杨进书等编著. — 北京 : 化学工业出版社, 2015. 7

(亲亲美食)

ISBN 978-7-122-24172-6

I. ①亲… II. ①杨… III. ①西餐-菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第118374号

责任编辑：李娜 马冰初
责任校对：陈静

装帧设计：北京八度出版服务机构

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14 字数300千字 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：39.80元

版权所有 违者必究



Part 1

优雅尊享的美食享受

西餐概述 / 2

西餐宴会的程序 / 2

西餐的礼仪 / 5

品味西餐文化的6个“m” / 6

西餐摆放餐具说明 / 8

Part 2

西餐制作全图解

鲜爽的升华——沙拉

恺撒沙拉配大虾 / 12

凤尾鱼生菜沙拉 / 14

番茄芝士沙拉 / 16

法式鸭胸沙拉 / 18

金枪鱼沙拉 / 20

田园沙拉 / 22

牛肉沙拉 / 24

番茄意面沙拉 / 26

蔬菜沙拉 / 28

- 菠菜沙拉 / 30
- 鱿鱼蔬菜沙拉 / 32
- 金橘火腿薄荷沙拉 / 34
- 烤鸡胸蔬菜沙拉 / 36
- 虾仁木瓜沙拉 / 38
- 蜜豆火腿沙拉 / 40
- 烤蘑菇沙拉 / 42
- 牡蛎生菜沙拉 / 44
- 海鲜沙拉 / 46
- 牛油果蔬菜沙拉 / 48
- 奇异果火腿百合沙拉 / 50
- 烤猪肉彩椒沙拉 / 52
- 虾仁百合沙拉 / 54
- 羊肉茄子沙拉 / 56
- 肉蟹沙拉 / 58
- 玉米笋三文鱼沙拉 / 60
- 杂豆沙拉 / 62

浓厚&美味——汤

- 匈牙利海鲜汤 / 64
- 蛤蜊周打汤 / 66
- 奶油芦笋汤 / 68
- 奶油蘑菇汤 / 70
- 大虾浓汤 / 72
- 意大利牛肉汤 / 74
- 胡萝卜浓汤 / 76
- 奶油南瓜汤 / 78





目录



南瓜蓉汤配扇贝 / 80

奶油番茄汤 / 82

土豆大葱汤配培根 / 84

奶油鸡肉汤 / 86

鲜嫩&醇香——主菜

谷饲牛柳配红酒树莓汁 / 88

黑椒牛肉配香草汁 / 90

T骨牛排配香醋汁 / 92

牛仔骨配香葱汁 / 94

羊膝骨配薄荷汁 / 96

炸牛排配香醋汁 / 98

T骨牛排配奶油芥末蛋黄汁 / 100

谷饲牛柳配黑椒汁 / 102

烩羊膝骨 / 104

红酒炖鸭胸 / 106

柠檬烤黄花鱼 / 108

煎猪排配番茄沙沙汁 / 110

香煎扇贝配香草汁 / 112

香草酿蟹壳 / 114

酿鲑鱼 / 116

红酒煎鸭胸配水果粒 / 118

酿海鲜卷配香草汁 / 120

小鲑鱼配炒圆白菜和荷兰汁 / 122

奶油菠菜配大虾 / 124

柠檬鱼柳 / 126

多变的风情——意面、比萨

拿波里鲜虾番茄比萨 / 128

牛肉意面 / 130

水果意大利凉面 / 132

烩小龙虾意面 / 134

意大利三文鱼奶油汁面 / 136

意大利小牛肉红酒面 / 138

意式鳕鱼比萨 / 140

牡蛎彩椒比萨 / 142

苹果蜂蜜比萨 / 144

夏威夷鸡胸比萨 / 146

干果火腿比萨 / 148

什锦蔬菜面 / 150

简单的享受——三明治、汉堡包

扒蔬菜三明治 / 152

培根菠萝三明治 / 154

煎火腿奶酪三明治 / 156

番茄奶酪三明治 / 158

猪排汉堡 / 160

鸡香汉堡 / 162

甜美&迷恋——甜品

红酒苹果 / 164

巧克力蛋糕 / 166

水果塔 / 168

草莓布丁 / 170





目录



芒果布丁 / 172

鲜奶椰蓉塔 / 174

提子蛋挞 / 176

水果鲜奶蛋糕 / 178

巧克力慕丝 / 180

苹果挞 / 182

红酒雪梨 / 184

红酒黑樱桃伴冰激凌 / 186

蜜糖烤香橙伴冰激凌 / 188

水果伴香草冰激凌 / 190

甘美多汁的选择——果盘

菠萝香橙苹果果盘 / 192

哈密瓜草莓芒果果盘 / 194

香橙芒果提子果盘 / 196

哈密瓜菠萝草莓果盘 / 198

哈密瓜苹果香橙果盘 / 200

哈密瓜苹果番茄果盘 / 202

菠萝橙子杨桃果盘 / 204

菠萝杨桃苹果果盘 / 206

哈密瓜菠萝提子果盘 / 208

菠萝雪梨火龙果果盘 / 210

附录：精品西餐套餐组合推荐



Part

1

优雅尊享的 美食享受



- ♥ 西餐概述
- ♥ 西餐宴会的程序
- ♥ 西餐的礼仪
- ♥ 品味西餐文化的6个“m”
- ♥ 西餐摆放餐具说明

西餐概述

“西餐”这个词是由它特定的地理位置所决定的。“西”是西方的意思，一般指欧洲各国；“餐”就是饮食菜肴。通常所说的西餐主要包括西欧国家的饮食菜肴，当然还包括东欧各国、地中海沿岸各国和一些拉丁美洲国家（如墨西哥）的饮食菜肴。西餐一般以刀叉为餐具，以面包为主食，多以长形桌台为台形。

西餐的主要特点是主料突出、形色美观、口味鲜美、营养丰富、供应方便等。大致可分为法式、英式、意式、俄式、美式、地中海式等多种不同的风格，不同国家的人有着不同的饮食习惯。

西餐宴会的程序

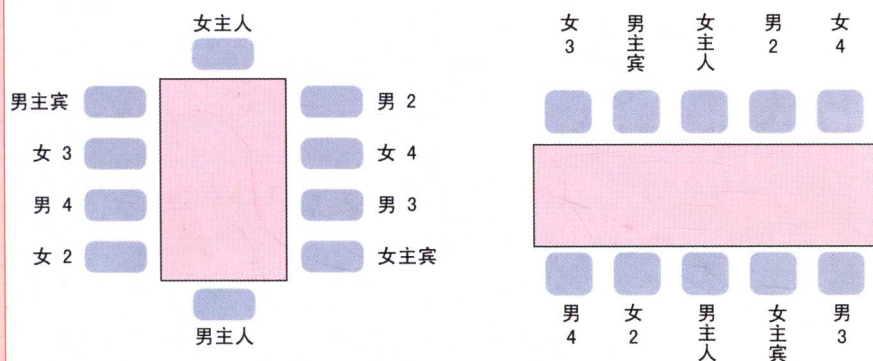
饭店的预约

在西方，去饭店吃饭一般都要预约，说明人数和时间，是否要视野良好的座位。如果是生日或其他特别日子，可以告知宴会的目的和预算。在预定时间到达，是基本的礼貌。去高档的餐厅，男士要穿整洁，女士要穿套装和有跟的鞋子。如果指定穿正式服装的话，男士必须打领带。进入餐厅时，男士应先开门，请女士进入，并请女士走在前面。入座、餐点端来时，都应让女士优先。

入座

最得体的入座方式是从左侧入座。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌

【两种主要就座方式】



子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来了。用餐时，上臂和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离。两脚交叉的坐姿最好避免。

点酒



在高级餐厅里，会有精于品酒的调酒师拿着酒单为客人服务。对酒不太了解的人，最好告诉他自己挑选的菜色、预算、喜爱的酒类口味，由调酒师帮忙挑选。

主菜若是肉类应搭配红酒，鱼类则搭配白酒。上菜之前，不妨来杯香槟、雪利酒或吉尔酒等较淡的酒。

上菜的次序

正式的全套西餐上菜顺序是：前菜和汤、鱼、水果、肉类、乳酪、甜点、咖啡和水果，还有餐前酒和餐酒。没有必要全部都点，点太多却吃不

完反而失礼。稍有水准的餐厅都欢迎只点前菜的客人。前菜、主菜（鱼或肉择其一）加甜点是最恰当的组合。点菜并不是由前菜开始点，而是先选一样最想吃的主菜，再配上适合主菜的汤。

▣ 如何使用餐巾

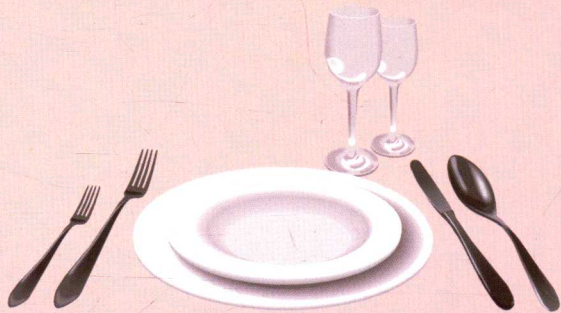
点完菜后，在前菜送来前的这段时间把餐巾打开，往内折1/3，让2/3平铺在腿上，盖住膝盖以上的双腿部分。最好不要把餐巾塞入领口。



▣ 刀与叉的使用

使用刀叉进餐时，从外侧往内侧取用刀叉，要左手持叉，右手持刀；切东西时左手拿叉按住食物，右手持刀将其切成小块，用叉子送入口中。使用刀时，刀刃不可向外。进餐中放下刀叉时应摆成“八”字形，分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身，表示还要继续吃。每吃完一道菜，将刀叉并拢放在盘中。如果是谈话，可以拿着刀叉，无须放下。不用刀时，可用右手持叉。但若需要做手势时，就应放下刀叉，千万不可手执刀叉在空中挥舞摇晃；也不要一只手拿刀或叉，而另一只手拿餐巾擦嘴；也不可一只手拿酒杯，另一只手拿叉取菜。要记住，任何时候，都不可将刀叉的一端放在盘上，另一端放在桌上。

吃前菜或甜点等，如果可以直接用叉子叉起食用，没有必要刻意地使用刀子。在家庭内的餐会或是与朋友之间的轻松聚餐中，像沙拉或是蛋包饭之类较软的食物也可以只使用叉子进餐。但是在正式的宴席上使用刀叉，能给人较为优雅利落的感觉。



西餐的礼仪

在西餐宴会中，除了前文提到过的入座、使用餐巾、使用刀叉等礼仪外，还需要注意一些其他的礼仪。

◎喝汤时不要吸，吃东西时要闭嘴咀嚼。不要舔嘴唇或咂嘴发出声音。如汤菜过热，可待稍凉后再吃，不要用嘴吹。喝汤时，用汤勺从里向外舀。汤盘中的汤快喝完时，用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，用汤勺舀净即可。吃完汤菜时，将汤匙留在汤盘（碗）中，匙把指向自己。



◎吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时，不要直接外吐，可用餐巾捂嘴轻轻吐出，放入盘内。如盘内剩余少量菜肴，不要用叉子刮盘底，更不要用手指相助食用，应以小块面包或叉子相助食用。吃面条时要用叉子先将面条卷起，然后送入口中。



◎面包一般掰成小块送入口中，不要拿着整块面包去咬。抹黄油和果酱时也要先将面包掰成小块再抹。

◎吃鸡时，欧美人多以鸡胸脯肉为贵。吃鸡腿时应先用力将骨去掉，不要用手拿着吃。吃鱼时不要将鱼翻身，要吃完上层后用刀叉将鱼骨剔掉后再吃下层。吃肉时，要切一块吃一块，块不能切得过大，或一次将肉都切成块。

◎吃有骨头的肉时，可以用手拿着吃。若想吃得优雅，还是用刀较好。用叉子将整片肉固定（可将叉子朝上，用叉子背部压住肉），再用刀沿骨头插入，把肉切开。最好是边切边吃。必须用手吃时，餐厅会附上洗手水。当洗手水和带骨头的肉一起端上来时，意味着“请用手吃”。

◎吃面包可蘸调味汁吃到连调味汁都不剩，这是对厨师的礼貌。注意不要把面包盘子“舔”得很干净，而要用叉子叉住已撕成小片的面包，再蘸一点调味汁来吃。

◎喝咖啡时如愿意添加牛奶或糖，添加后要用小勺搅拌均匀，将小勺放在咖啡的垫碟上。喝时应右手拿杯把，左手端垫碟，直接用嘴喝，不要用小勺一勺一勺地舀着喝。

◎吃水果时，不要拿着水果整个去咬，应先用水果刀切成四瓣再用刀去掉皮、核，用叉子叉着吃。



品味西餐文化的6个“M”

▣ “Menu”（菜谱）

当您走进咖啡馆或西餐厅时，服务员会先领您入座，待您坐好后，首先送上来的便是菜谱。菜谱被视为餐厅的门面，老板都很重视，往往会选用最好的材料做菜谱的封面，有的甚至用软羊皮打上各种美丽的花纹做封面，使菜谱显得格格外典雅精致。

不要以吃中餐的习惯来对待西餐的点菜问题，即不要对菜谱置之不理，也不要让服务员为您点菜。在法国，就是戴高乐、德斯坦吃西餐也得看菜谱点菜。因为看菜谱点菜已成了吃西餐的一个必不可少的程序，是一种优雅生活方式的表现。

▣ “Music”（音乐）

豪华高级的西餐厅，通常会有乐队演奏一些柔和的乐曲，一般的西餐厅也会播放一些美妙典雅的乐曲。这里最讲究的是乐声的“可闻度”，即声音要达到“似听到又听不到的程度”。也就是说，要集中精力和友人谈话时就听不到，在休息放松时就听得到，这个火候要掌握好。



▣ “Mood”（气氛）

吃西餐讲究环境雅致，气氛和谐。一定要有音乐相伴，桌台和所有餐具一定要洁净。如遇晚餐，要灯光暗淡，桌上要点红色蜡烛，营造一种浪漫、迷人、淡雅的气氛。



▣ “Meeting”（会面）

和谁一起吃西餐，这是要有选择的。吃西餐的伙伴最好是亲朋好友或是趣味相投的人。吃西餐主要是为联络感情，最好不要在西餐桌上谈生意。

▣ “Manner”（礼节）

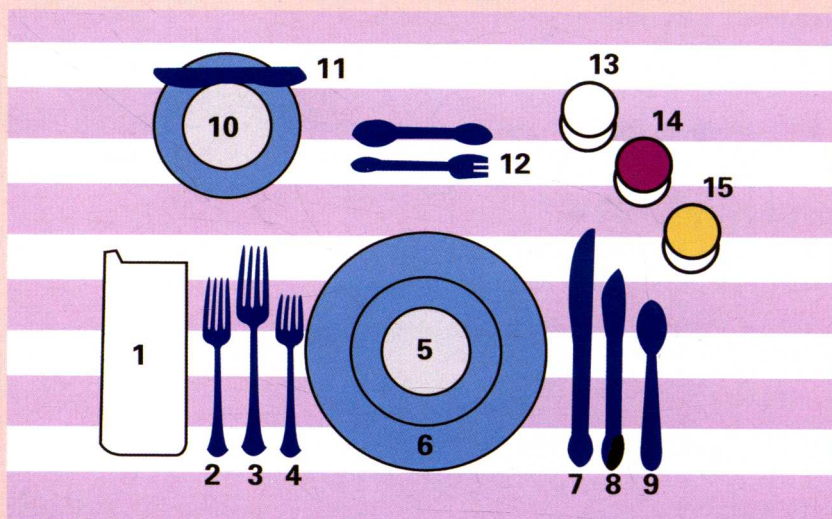
这一点指的是“吃相”和“吃态”。既然是吃西餐就应遵循西方的习俗，勿有唐突之举。

▣ “Meal”（食品）

西餐食物种类丰富，口感营养颇佳。既有爽脆的沙拉，又有浓厚的奶油汤、细嫩的肉排主菜，还有甜美的甜品、果盘等，享受西餐的过程，同时也是享受美食独特滋味的过程。



西餐摆放餐具说明 ▸



1. 餐巾 / Napkin
2. 鱼叉 / Fish Fork
3. 主菜叉 / Dinner or Main Course Fork
4. 沙拉叉 / Salad Fork
5. 汤杯及汤底盘 / Soup Bowl & Plate
6. 主菜盘 / Dinner Plate
7. 主菜刀 / Dinner Knife
8. 鱼刀 / Fish Knife
9. 汤匙 / Soup Spoon
10. 面包及奶油盘 / Bread & Butter Plate
11. 奶油刀 / Butter Knife
12. 点心匙及点心叉
/ Dessert Spoon and Cake Fork
13. 水杯 / Sterling Water Goblet
14. 红酒杯 / Red Wine Goblet
15. 白酒杯 / White Wine Goblet

