

从0开始做浪漫西餐

经典西餐全图解呈现
超详细制作一学就会

精致 美味 浪漫

- ★精选浪漫西餐地道菜品制作详解
- ★600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- ★后附特色食材选购指南及替代选择

车 轲 周学武◎主编

专为中国
家庭定制

免费提供
网络教学视频

中华工商联合出版社

从 0 开始做



浪漫西餐

Romantic western food

车 韬 周学武 ◎ 主编



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从0开始做浪漫西餐 / 车韬, 周学武主编. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5158-0168-1

I. ①从… II. ①车… ②周… III. ①西式菜肴-烹饪
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037877号

从0开始做浪漫西餐

作 者: 车 韬 周学武

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 许阳光

参编人员: 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 彭 利 贾全勇 梅妍娜

孙 燕 刘继灵 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 初 晨 安伯旻

种雅春 张鹏程 刘少博 王 芸 张彩慧 阎士稳

菜品制作:  青岛力萨地中海餐厅 马文杰

工作人员: 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬

统 筹: 双福  文化·出品

摄 影: 双福  文化·出品

装帧设计: 双福  文化·出品

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2012年6月第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

开 本: 700mmX1000mm 1/16

字 数: 100千字

插 图: 600幅

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0168-1

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

网 址: <http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目录



Part 1 西餐礼仪基础课程

西餐由来及用具介绍	2
西餐基本礼仪	2
西餐点菜技巧	3
西餐如何点酒	3



Part 2 浪漫西餐一学就会

相识循缘·沙拉

鸡蛋番茄沙拉	6
菠菜鸡蛋沙拉	7
香肠沙拉	8
柠檬鸭丁沙拉	10
三文鱼沙拉	12
清翠蔬菜沙拉	14
希腊沙拉	15
鲜虾芦笋沙拉	16
金枪鱼沙拉	18
恺撒沙拉	20
水果沙拉	22
田园沙拉	23
土豆意大利面沙拉	24
意大利海鲜沙拉	26

浓香滋味·汤

奶油鸡蓉汤	28
法式洋葱汤	29
芦笋浓汤	30
鸡肉丸子汤	31
奶油虾仁汤	32
奶油南瓜汤	34
葱头汤	35
罗宋汤	36
奶油口蘑汤	38
奶油火腿汤	40



Romantic western food

盛宴尽美·主菜

奶油菠菜配大虾	42
香煎鳕鱼	43
鹅肝酱煎鲜贝	44
香煎羊排	46
德式猪排	48
薄荷烤蘑菇	49
香煎鲈鱼柳	50
黑胡椒芦笋牛排	52
蒜煎虾	54
柠檬汁香煎三文鱼	55
芝士蒜蓉焗扇贝	56
菠菜芝士焗牡蛎	58
扒牛肉配玉米粒和炒番茄	60
炸牛排	61
海鲜卷	62
焗烤羊排配奶油菠菜	64
炸芝士鸡柳	66
烤鸡肉培根卷配胡椒芦笋	68
西式扒猪排配香葱汁	69
香煎三文鱼配香草汁	70
香煎鸭胸肉配水果	72
蒜味猪排	74



依然爱恋·主食

海鲜意大利面	76
香菇牛肉意大利面	77
肉酱意大利面	78
茄汁意大利面	80
薄荷酱意大利面	81
培根披萨	82
奶油芦笋意大利面	84
风情夏威夷披萨	85
鲜虾蘑菇披萨	86

柔情之选·甜品

蛋奶布丁	88
鲜果冰淇淋	89
芝士蛋糕	90
巧克力慕斯	92

附录：特色食材选购指南	93
-------------------	----

Part 1 西餐礼仪基础课程

西餐总是与“优雅”一词紧密结合的，在音乐流淌的西餐厅里，用刀切着美味的牛排，轻啜流光溢彩的葡萄酒……

翻开下一页，你会走进西餐的世界，西餐的礼仪、刀叉的使用、点菜的技巧、点酒的技巧，我们将为你一一道来，让你快速成为西餐达人。

Romantic western food



西餐由来及用具介绍

西餐这个词是由它特定的地理位置所决定的，是我国和部分东方国家对西方国家菜点的统称。广义上讲是对西方餐饮文化的统称。

1. 西餐用具

刀：右手拿刀，用来切割食物。请注意不要用刀挑起食物往嘴里送。

叉：左手拿叉，用于往嘴里送食物。请注意叉起食物往嘴里送的动作要轻，叉起适量食物一次性放入口中。

勺子：勺有多种，小的是用于搅拌咖啡和吃甜点的；比较大的，用于喝汤或盛碎小食物。

西餐一般以刀叉为餐具，以面包为主食。西餐中的刀、叉、勺各有其用，不能替代或混用。

2. 餐具摆放

餐具是根据上菜先后顺序从外到内摆放，有时，在某道菜用过，会撤掉一部分刀叉。刀叉摆放的方向和位置都有讲究。刀叉放在垫盘上呈八字形，刀口朝内、叉尖向下就表示你还要继续用餐；刀叉平行摆放在垫盘上，刀口向外、叉尖向上则表示你已吃饱。汤勺横放在汤盘内，匙心向上，表示用汤餐具可以撤掉。



西餐基本礼仪

到餐厅前最好先打电话预约，在预约时有几点要特别注意说清楚。首先要说明人数和时间，其次要表明是否要吸烟区或视野良好的座位，最后如果预约的是特别的日子可以告知宴会的目的和预算。

欧美人十分在意用餐时的装束，去高档的餐厅男士要穿着整洁，女士要穿套装和有跟的鞋子，男士如果穿正装则必须打领带。

如果男女二人同去餐厅，男士应请女士坐在自己的右边，且不可让她坐在人来人往的过边。若只有一个靠墙的位置，应请女士就座，男士坐在她的对面。

西餐还有个规矩，即每个人入座或离座，均应从座椅的左侧进出。

用餐前应先餐巾打开铺在膝上，餐后叠好放在盘子右边，不可放在椅子上，亦不可叠得方方正正而被误认为未用过。

另外，餐巾只可擦嘴不可擦汗。

在欧美，女士入座后，通常会把手提包放在脚边的地板上。在中国很多人不习惯把手提包放在地板上，这时，也可以把手提包放在背后或座椅旁边。



西餐点菜技巧

吃西餐一定要看菜谱点菜，这是优雅生活方式的一种表现。

正式的全套西餐有7种，但没有必要点全。前菜、主菜、鱼或肉选择其一，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题菜，再配上适合主菜的汤，或者在前菜之前点少量开胃酒，也可以点很少量的小点心。

前菜：也称头盘或者开胃品，一般有冷盘和热头盘之分，常见的有鱼子酱、鹅肝酱、熏鲑鱼等。

汤：大致可分为清汤、奶油汤、蔬菜汤和冷汤等四类。

副菜：通常是指水产类菜肴与蛋类、面包类和菜肴。西餐对鱼的吃法很有讲究，要使用专用调味汁。

主菜：肉、禽类菜肴称为主菜，一般



配以调味汁。最有代表性的主菜是牛肉和牛排，禽类菜肴的原料取自鸡、鸭、鹅，其中最多的是鸡。

沙拉：蔬菜类菜肴在西餐中称为沙拉，可以安排在肉类菜肴之后，也可以与肉类菜肴同时上桌。沙拉一般由生菜、番茄、黄瓜、芦笋等制成。还有一类沙拉是用鱼、肉、蛋类制作的。

甜品：西餐的甜品通常安排在主菜后食用，可以算做是第六道菜，从真正意义上讲它包括所有主菜后布丁、冰淇淋、奶酪、水果等食物。

咖啡：注意喝咖啡时不要用勺子，直接小口喝。

西餐如何点酒

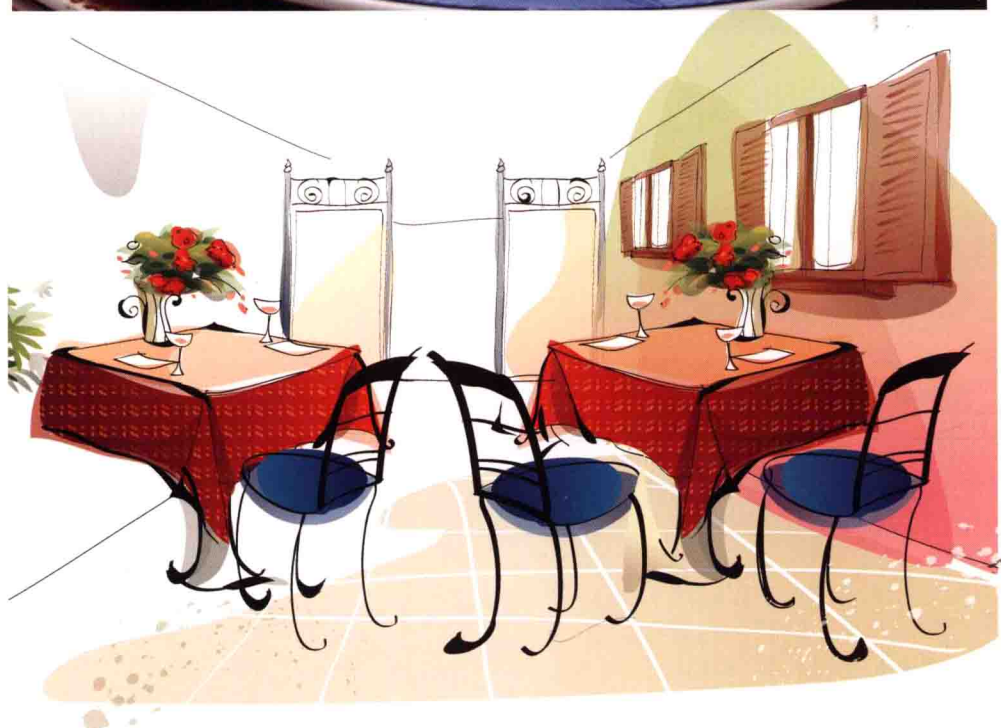


在高级的西餐厅里，通常会有一位精于葡萄酒的侍酒师，你可以告诉他自己挑选的菜色、预算及喜爱的酒类口味，他会迅速地帮你作出最佳选择。

西餐酒是为了和食物搭配，所以正式的晚宴通常会有3~7款酒用于不同菜肴的搭配。餐前酒可以选用起泡酒或香槟；主菜酒本着红酒配红肉，白酒配白肉的基本原则；甜点酒的甜度一定要超过甜点；餐后酒通常选用度数较高的葡萄酒，例如波

特酒、雪利酒、白兰地。如果你不想费心思在点酒上，那么就点一款香槟，因为香槟被人们称作“百搭酒”。





Part 2 浪漫西餐一学就会

浪漫是贴心的词语，去西餐厅是浪漫，在家中为心爱的人烹制西餐美食更是浪漫的表现……

翻开本书，选择材料，用爱烹制，用鲜花装饰，再来点摇曳的烛光、轻柔的音乐……在家中，尽享两人世界的甜蜜。

Romantic western food



鸡蛋番茄沙拉

难易度 ★

时间 8分钟



材料

番茄300克，鸡蛋200克。

酱料

洋葱50克，砂糖20克，青椒、红椒、芥末酱各10克，法香、橄榄油、白醋、食盐、胡椒粉各适量。



0失败窍门

做番茄沙拉时可以挑选汁液比较少的番茄品种，或者将番茄切开后去掉番茄籽。



1. 洋葱、青椒、红椒、法香均洗净，切成碎末。



2. 将所有的酱料加入碗中，倒入适量凉开水。



3. 将酱料仔细搅匀，制成蔬菜沙司。



4. 将鸡蛋放入开水锅中煮熟，捞入凉水放凉。



5. 新鲜番茄洗净，切成薄片。



6. 熟鸡蛋去皮，切成片。



7. 将番茄片与鸡蛋片交错排列，整齐地码放到盘中。



8. 浇上调好的蔬菜沙司，即可食用。

菠菜鸡蛋沙拉

难度度 ★

时间 10分钟



材料

菠菜300克，鸡蛋200克。

酱料

洋葱100克，蛋黄酱30克，醋、橄榄油各20毫升，芥末、食盐、胡椒粉各适量。



1. 将菠菜去除根部，放入清水中洗净；洋葱洗净切末。



2. 锅内添水烧热，放入菠菜烫后切成碎段，在盘中堆出山丘状。



3. 鸡蛋放入锅中煮熟，取出切成小瓣。



4. 将切好的鸡蛋瓣围在菠菜周围。



5. 洋葱末与蛋黄酱、醋、橄榄油、芥末、食盐、胡椒粉一起装碗。



6. 将碗中的酱料仔细搅匀，制成醋油沙司。



7. 将醋油沙司浇淋在菠菜上即可食用。

制
作

香肠沙拉

难易度 ★★

时 间 15分钟





材 料

香肠300克，青甜椒、红甜椒、黄甜椒、洋葱各1个。

酱 料

食盐10克，醋15毫升，橄榄油50毫升。



0 失败窍门

切洋葱时，容易因辣味刺激而流泪，可购买一个切洋葱器，将洋葱切成片、丝、末，当然把刀蘸水切洋葱也可以，但效果一般。

制 作



1.香肠切成薄片。



5.将香肠片、青甜椒圈、红甜椒圈、黄甜椒圈、洋葱圈、番茄片放入沙拉盆中。



2.青甜椒、红甜椒、黄甜椒洗净，大部分切圈，剩下部分切碎末。



6.食盐、醋、橄榄油一起加入碗中搅匀。



3.洋葱去皮洗净，切圈。



7.加入甜椒末，仔细搅匀，制成调味汁，加入沙拉盆中拌匀。



4.番茄洗净，切成薄片。



8.将拌好的沙拉盛盘，即可食用。



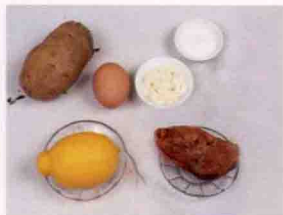
柠檬鸭丁沙拉

难易度 ★★

时 间 15分钟



制 作



材 料

土豆200克，熟鸭肉、柠檬各100克，鸡蛋1个。

酱 料

沙拉酱30克，食盐适量。



0 失败窍门

1. 蒸土豆的时间要长一些，这样土豆才能熟透。
2. 如果觉得柠檬太酸，可以减少柠檬的加入量，或只挤入柠檬汁进行调味。



1. 熟鸭肉擦干，切成小丁。



5. 鸡蛋放入锅中煮熟，捞出取蛋黄，切成小丁。



2. 土豆洗净，放入锅中蒸熟。



6. 将蛋黄丁、鸭肉丁、土豆丁、柠檬片一起放入沙拉盆中。



3. 土豆取出放凉，去皮后切成小丁。



7. 加入食盐、沙拉酱拌匀，腌渍1分钟。



4. 柠檬切成薄片。



8. 盛盘即可食用。



三文鱼沙拉

难易度 ★★

时 间 12分钟

