



Western Cooking for Beginners



新手

做

西餐

梁嘉莉 编著



中国纺织出版社

尚錦文化

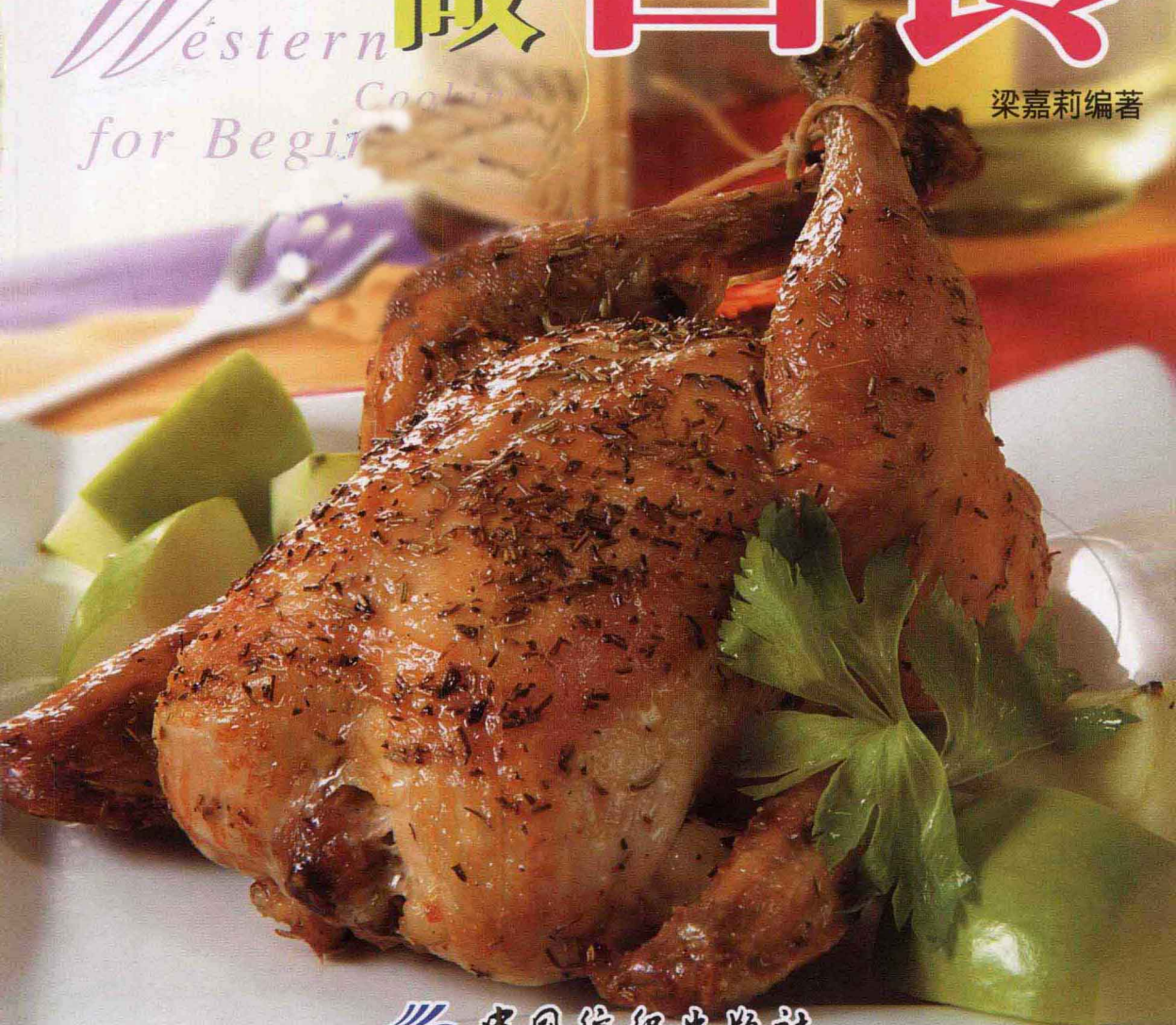
新手

做

西餐

*Western
Cooking
for Beginner*

梁嘉莉编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手做西餐 / 梁嘉莉编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5064-7551-8

I. ①新… II. ①梁… III. ①西式菜肴—食谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104476号

原文书名: 《新手学西菜》

原作者名: 梁嘉莉

©香港万里机构出版有限公司, 2010

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-0869

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 51千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

我喜欢从事与饮食有关的工作，除了本身爱吃之外，还因为饮食的永恒！

读书时，我选择与饮食有关的课程，是因为觉得饮食和生活是息息相关的。食物提供营养，延续生命，是必不可缺的。但是，虽然食物是生存的重要条件，却会因味道、卖相、香味和营养价值等，而决定其是否受欢迎。大部分人喜欢煎炸类、糖分高的美食，而这些美食往往影响健康；清淡食物固然有益，奈何味道未必讨好。因此，该吃健康的、还是美味的，真让人徒增烦恼。

事实上也不用太烦恼，食物皆为天赐佳品，只要适可而止、均衡吸收便可以，倒不必视煎炸食物为洪水猛兽，也不必对清淡食物敬而远之，何况，谁说美味和健康不可并存呢？

西餐虽然不是中国人的家常便饭，但绝不是只能在餐厅才会吃到。现在西方的食材已日益普及，只要掌握技巧，在家中也可以做西餐。而烹饪的技法，却未必是越复杂越好，有时简简单单，反而能还原食物本身的美味。所谓高超的烹调技巧，便是掌握食材与佐料的搭配、火候的掌握、时间的控制与恰如其分的处理等，我就喜欢在烹调过程中观察食物的变化，从而了解到当中的奥妙，悟出一套自己的技巧。做一道好菜并不是变戏法，是可以解释的。

书中介绍的都是基本的材料及烹调方法，让你不用大费周章就能做出可口美食。希望这本书能令你更享受烹调，从而爱上西餐。

自己动手煮，就清楚煮的是什么，吃的是什么，这才是健康饮食的根本。

目录



汤

田园杂菜汤	8
鲜菌玉米奶油汤	10
南瓜栗子汤	12
周打海鲜汤	14
西班牙冻汤	16
法式洋葱汤	18
西兰花蓉汤	20
野菌清汤	22
汤底	24
鸡汤	24
牛肉上汤	25
鱼汤	26
素汤	27
方便上汤	27

主菜之家畜

煎西冷牛扒伴黑椒洋葱汁	30
蓝带猪扒伴圆白菜沙拉	32
意式肉丸	34

烤牛柳伴砵酒汁	36
香草焗羊架	38
红酒烩牛尾	40
香蒜烧猪柳伴马爹利汁	42
烧牛仔骨	44
烤美式猪肋排	46

主菜之家禽

香草烧鸡	48
芝士香草鸡卷	50
猎人烩鸡	52
煎焗鸭胸伴红酒橙汁	54
烤鸡胸凯撒沙拉	56
吉列鸡扒伴香葱牛油汁	58
白葡萄酒烩鸡	60
纸焗百里香鸡扒	62
班尼迪早餐蛋伴荷兰汁	64





主菜之海鲜

刁草柠香腌三文鱼	66
香煎龙脷柳伴番茄沙沙酱	68
白葡萄酒煮蛤蜊	70
法式油醋汁海鲜沙拉	72
金枪鱼酱吐司	74
酥皮焗三文鱼	76
烱鱼卷伴菠菜奶油汁	78
奶油焗扇贝	80

饭·面

奶油汁菠菜鲜菌螺丝粉	94
蒜香肉丝意大利面	96
海鲜意大利烱饭	98
香草松子仁酱意面	100
葡式焗鸡饭	102
金枪鱼通心粉沙拉	104
芝士焗白汁鸡肉通心粉	106
西班牙海鲜饭	108

主菜之蔬菜

马爹利酒香什菌	82
芝士番茄黑油醋沙拉	84
香草芝士焗土豆泥	86
菠菜松子仁芝士酥角	88
普罗旺斯杂菜煲	90

甜品

石榴慕司	112
酒香焦糖橙片	114
焗脆蛋白篮配鲜果吉士	116
杂莓脆金宝	118
枣仁布丁伴太妃汁	120

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3小匙

1小匙=1茶匙=5毫升

半小匙=2.5毫升 1/4小匙=1.25毫升

西餐入门介绍

西餐基础常识	124
材料介绍	125

尚錦文化

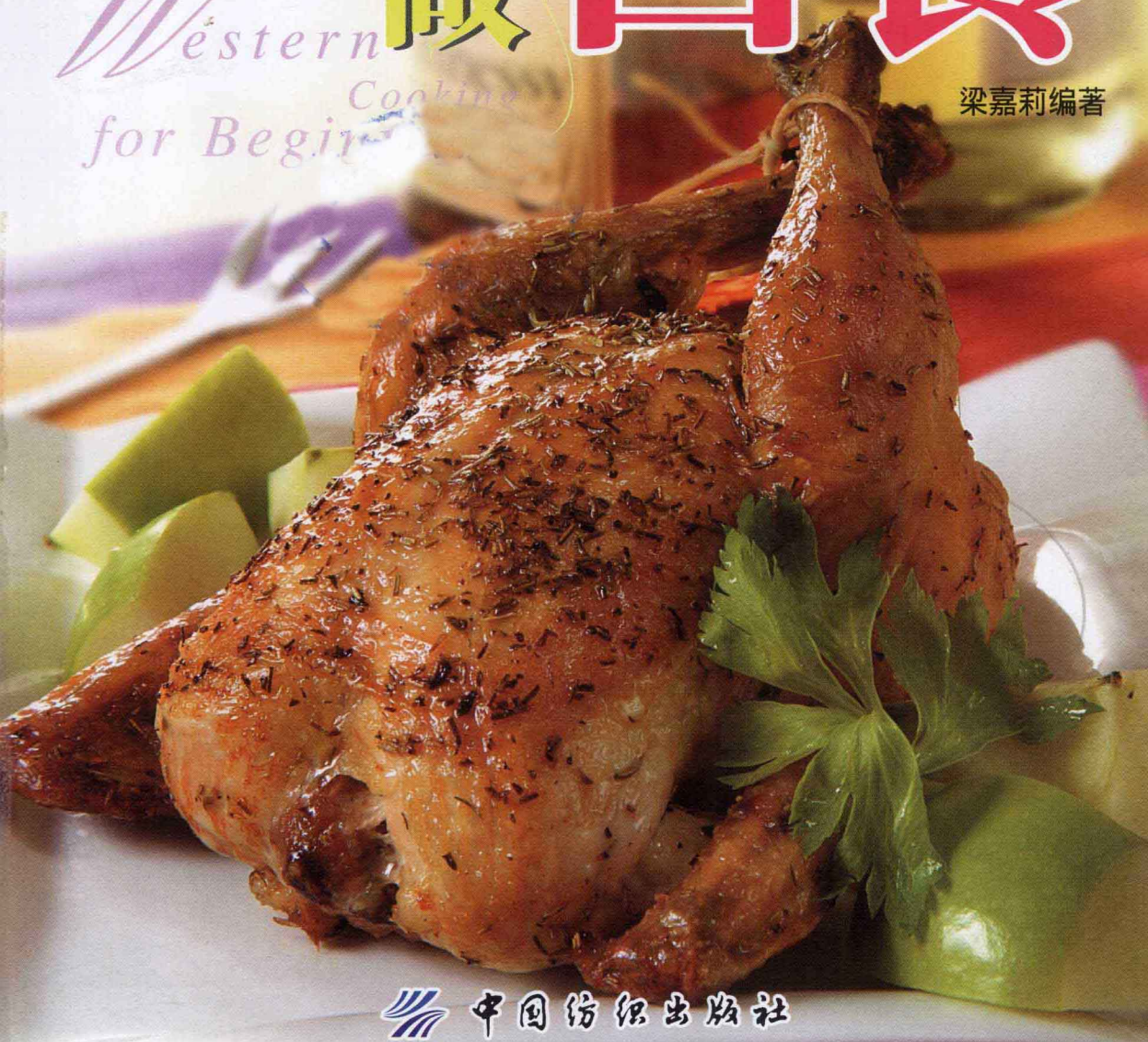
新手

做

西餐

*Western
Cooking
for Beginners*

梁嘉莉编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新手做西餐 / 梁嘉莉编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5064-7551-8

I. ①新… II. ①梁… III. ①西式菜肴—食谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104476号

原文书名: 《新手学西菜》

原作者名: 梁嘉莉

©香港万里机构出版有限公司, 2010

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权于中国大陆地区出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-0869

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 51千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

我喜欢从事与饮食有关的工作，除了本身爱吃之外，还因为饮食的永恒！

读书时，我选择与饮食有关的课程，是因为觉得饮食和生活是息息相关的。食物提供营养，延续生命，是必不可缺的。但是，虽然食物是生存的重要条件，却会因味道、卖相、香味和营养价值等，而决定其是否受欢迎。大部分人喜欢煎炸类、糖分高的美食，而这些美食往往影响健康；清淡食物固然有益，奈何味道未必讨好。因此，该吃健康的、还是美味的，真让人徒增烦恼。

事实上也不用太烦恼，食物皆为天赐佳品，只要适可而止、均衡吸收便可以，倒不必视煎炸食物为洪水猛兽，也不必对清淡食物敬而远之，何况，谁说美味和健康不可并存呢？

西餐虽然不是中国人的家常便饭，但绝不是只能在餐厅才会吃到。现在西方的食材已日益普及，只要掌握技巧，在家中也可以做西餐。而烹饪的技法，却未必是越复杂越好，有时简简单单，反而能还原食物本身的美味。所谓高超的烹调技巧，便是掌握食材与佐料的搭配、火候的掌握、时间的控制与恰如其分的处理等，我就喜欢在烹调过程中观察食物的变化，从而了解到当中的奥妙，悟出一套自己的技巧。做一道好菜并不是变戏法，是可以解释的。

书中介绍的都是基本的材料及烹调方法，让你不用大费周章就能做出可口美食。希望这本书能令你更享受烹调，从而爱上西餐。

自己动手煮，就清楚煮的是什么，吃的是什么，这才是健康饮食的根本。

目录



汤

田园杂菜汤.....	8
鲜菌玉米奶油汤.....	10
南瓜栗子汤.....	12
周打海鲜汤.....	14
西班牙冻汤.....	16
法式洋葱汤.....	18
西兰花蓉汤.....	20
野菌清汤.....	22
汤底.....	24
鸡汤.....	24
牛肉上汤.....	25
鱼汤.....	26
素汤.....	27
方便上汤.....	27

主菜之家畜

煎西冷牛扒伴黑椒洋葱汁.....	30
蓝带猪扒伴圆白菜沙拉.....	32
意式肉丸.....	34

烤牛柳伴砵酒汁.....	36
香草焗羊架.....	38
红酒烩牛尾.....	40
香蒜烧猪柳伴马爹利汁.....	42
烧牛仔骨.....	44
烤美式猪肋排.....	46

主菜之家禽

香草烧鸡.....	48
芝士香草鸡卷.....	50
猎人烩鸡.....	52
煎焗鸭胸伴红酒橙汁.....	54
烤鸡胸凯撒沙拉.....	56
吉列鸡扒伴香葱牛油汁.....	58
白葡萄酒烩鸡.....	60
纸焗百里香鸡扒.....	62
班尼迪早餐蛋伴荷兰汁.....	64





主菜之海鲜

刁草柠香腌三文鱼	66
香煎龙脷柳伴番茄沙沙酱	68
白葡萄酒煮蛤蜊	70
法式油醋汁海鲜沙拉	72
金枪鱼酱吐司	74
酥皮焗三文鱼	76
烱鱼卷伴菠菜奶油汁	78
奶油焗扇贝	80

饭·面

奶油汁菠菜鲜菌螺丝粉	94
蒜香肉丝意大利面	96
海鲜意大利烱饭	98
香草松子仁酱意面	100
葡式焗鸡饭	102
金枪鱼通心粉沙拉	104
芝士焗白汁鸡肉通心粉	106
西班牙海鲜饭	108

主菜之蔬菜

马爹利酒香什菌	82
芝士番茄黑油醋沙拉	84
香草芝士焗土豆泥	86
菠菜松子仁芝士酥角	88
普罗旺斯杂菜煲	90

甜品

石榴慕司	112
酒香焦糖橙片	114
焗脆蛋白篮配鲜果吉士	116
杂莓脆金宝	118
枣仁布丁伴太妃汁	120

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3小匙

1小匙=1茶匙=5毫升

半小匙=2.5毫升 1/4小匙=1.25毫升

西餐入门介绍

西餐基础常识	124
材料介绍	125

汤

厨房新手的实习厨房



田园杂菜汤



■ 时间 1小时
■ 分量 4~6人

材料

洋葱…………… 1个(切粒)
香葱…………… 1棵(切粒)
大蒜…………… 2瓣(切碎)
西芹…………… 1根(切粒)
胡萝卜………… 1根(切粒)
青椒…………… 1个(去籽, 切粒)
中型土豆… 1个(切粒)
番茄…………… 4个(去皮及籽, 切粒)
番茄酱………… 2汤匙
素汤…………… 400毫升
水…………… 400毫升
牛至草………… 1茶匙
香叶…………… 2片
橄榄油、盐、黑胡椒粉
…………… 各适量



做法

1. 将2汤匙橄榄油放入锅中烧热, 把洋葱粒、香葱粒炒软, 加入蒜蓉继续炒香。
2. 加入西芹粒及胡萝卜粒, 炒4~5分钟, 直至微金黄色, 加入土豆粒及青椒粒略炒香, 再拌入番茄酱炒匀。
3. 陆续加入番茄粒、素汤及水, 加入牛至草、香叶煮沸, 用慢火煮30分钟。
4. 以盐、黑胡椒粉调味, 趁热享用。

Tips 贴士

西芹及胡萝卜必须炒至金黄色才能散发出香味; 材料的比例可根据个人喜好略作变化。

鲜菌玉米奶油汤



材料

鲜口蘑……………250克
 罐装玉米粒…………80克
 洋葱……………1/2个
 大蒜……………1瓣
 面粉……………3汤匙
 牛油……………30克
 水……………300毫升
 鸡汤……………700毫升
 鲜奶油……………125毫升
 盐、黑胡椒粉…各少许

■时间 30分钟

■分量 4~6人

做法

1. 口蘑洗净，切片；洋葱切碎；大蒜剁成蓉。
2. 把牛油放进锅内煮化，放入洋葱、蒜蓉炒至金黄，加入口蘑片炒香。
3. 拌入面粉炒匀，加水、鸡汤煮沸，加盖，再以中小火煮约10分钟，待凉。
4. 将汤连料倒入搅拌机内，搅打均匀。
5. 回锅加入水再次烧沸，拌入玉米粒及鲜奶油，煮沸后加入盐、黑胡椒粉，即可享用。

Tips 贴士

1. 也可加入其他鲜菌类。所有菌类都要炒至散发出香味，并炒干水分。
2. 除罐装玉米粒外，也可选用鲜玉米，只是煮前要先焯水。