

新手也能做出欧风盛宴
瑞士名厨的16堂西餐基础课
专为中国人打造
经典酱汁、高汤、沙拉、餐后甜点
还有西餐中的「硬菜」
——各种鱼、肉料理

威立大厨的 西餐新手不败秘技

Western Cooking Made Easy with

Willy Isler

[瑞士] 威立·伊斯勒 / 著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



威立大厨的 西餐新手不败秘技

Western Cooking Made Easy with
Chef Willy Isler

[瑞士] 威立·伊斯勒 著



图书在版编目(CIP)数据

威立大厨的西餐新手不败秘技/(瑞士)威立·伊斯勒著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5341-8033-0

I. ①威… II. ①威… III. ①西式菜肴-菜谱
IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第017558号

中文简体字版©2015年由浙江科学技术出版社出版发行。
本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字11-2015-222号

书 名 威立大厨的西餐新手不败秘技
著 者 [瑞士]威立·伊斯勒

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85062601
销售部电话:0571-85062597
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司

开 本	787×1092 1/16	印 张	11
字 数	240 000		
版 次	2018年4月第1版	印 次	2018年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-8033-0	定 价	55.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲
责任美编 金 晖

责任校对 顾旻波
责任印务 田 文

作者序

现代西餐料理的基础和标准建立在古典法式料理的基础上。其中最具影响力的主厨是安东尼·卡瑞美 (Antoine Carême) 和奥古斯特·易斯柯飞 (Auguste Escoffier)。这两位大师在古典法式料理的发展中起着不可磨灭的作用。

接着, 费南·普安 (Fernand Point), 这位传统法国料理大师发展了新法式料理。此后, 许多举足轻重的新法式料理大师诞生了。

新法式料理之后出现的便是在此书中为您介绍的所在地食材料理 (cuisine du marché)。这种料理是以所在地每天新鲜的当令食材为基础, 特色是热量低, 也没有浓腻的酱汁, 呈现出食材自然的风味。结合香草与辛香料以及少许盐, 让不同的食材可各自展露特色。

Erwin Stocker、Frédry Girardet、Philippe Rochat, 这三位大师给予了我灵感的源泉, 特别是 Philippe Rochat, 他真的很伟大, 可惜今年退休了。

在过去的四五十年里, 我获得了许多想法并实践了许多烹饪类型, 从而塑造出我独有的风格。由衷地希望你和你的宾客们会喜欢这种风格。

此书主要针对的读者群: 想要在家里学习西餐料理的烹饪新手; 想要更进一步了解烹饪的美食老饕; 想要学习西式料理, 却无缘进入欧洲餐饮学校就读的人。

最后, 也将此书推荐给想要在短时间内精进基本烹饪技巧以及欧洲料理的读者。

但是请不要忽略了, 烹饪这门艺术需要一而再、再而三的反复练习。

也希望您能够用心去感受、去烹调, 顺利地完 成烹饪过程并享受其中的乐趣。

主厨 Willy



1 第1堂课 西餐料理所使用的
刀具、用具和器皿

Lesson 1 Knives, Tools, and Utensils in Western Cuisine

2 刀具

Knives

4 烹调用具

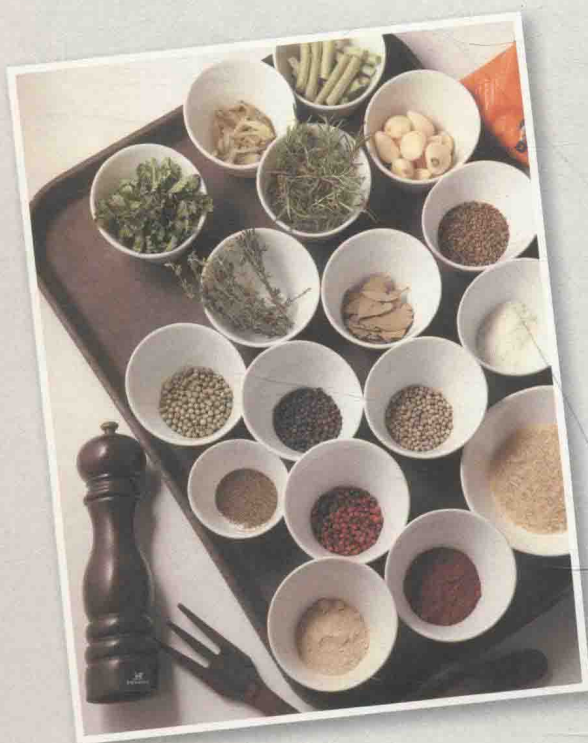
Tools

7 机械工具

Mechanical Tools

8 器皿和锅具

Utensils



11 第2堂课 香草与辛香料

Lesson 2 Herbs and Spices

12 西餐料理中最常用的香草

The Most Common Herbs Used in Western Cuisine

14 西餐料理中最常用的辛香料

The Most Common Spices Used in Western Cuisine

16 盐和调味品

Salt and Condiments

19 第3堂课 西餐料理的刀工
Lesson 3 The Cutting Methods in Western Cuisine

20 蔬菜的刀工
The Cutting Methods of Vegetables

22 马铃薯的刀工
The Cutting Methods of Potatoes

23 肉类的刀工
The Cutting Methods of Meat

23 鱼类的刀工
The Cutting Methods of Fish

24 乡村蔬菜汤
Farm Style Vegetable Soup

26 奶油芦笋汤
Cream of Asparagus



29 第4堂课 基础高汤与基础酱汁
Lesson 4 Basic Stocks and Base Sauces

30 蔬菜高汤
Vegetable Stock

32 白高汤 (鸡高汤)
Chicken Stock White

34 褐高汤
Brown Stock

36 浓缩酱汁 (肉汁)
Demi Glace (Gravy)

38 白酱
White Base Sauce (Béchamel)

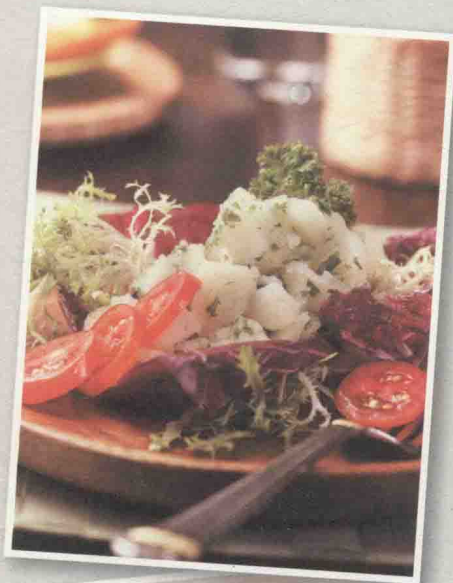
41 第5堂课 冷与温的乳化酱汁
Lesson 5 Emulsified Sauces, Cold and Warm

42 冷的乳化酱汁——美乃滋
Cold Emulsified Sauces: Mayonnaise

45 冷的乳化酱汁——塔塔酱
Cold Emulsified Sauces: Tartare

46 温的乳化酱汁——荷兰酱汁
Warm Emulsified Sauces: Hollandaise





49 第6堂课 色拉和开胃菜

Lesson 6 Salads and Appetizers

50 巴伐利亚卷心菜丝色拉

Bavarian Cabbage Salad

52 瑞士马铃薯色拉

Swiss Potato Salad

54 玻璃杯盛意式玉米糕与综合蘑菇

Verrine with Polenta and Mixed Mushrooms

59 第7堂课 水波煮 (低温水煮)

Lesson 7 Poaching

60 巧妇家庭式水波煮鲷鱼

Sole Poached "Bonne Femme" (Housewife Style)

64 水波煮鸡肉佐龙蒿酱汁

Poached Chicken in Tarragon Sauce

67 第8堂课 滚水煮

Lesson 8 Boiling

68 培根蛋奶面

Pasta Carbonara

71 法式蔬菜炖牛肉汤

Pot au Feu

75 第9堂课 蒸

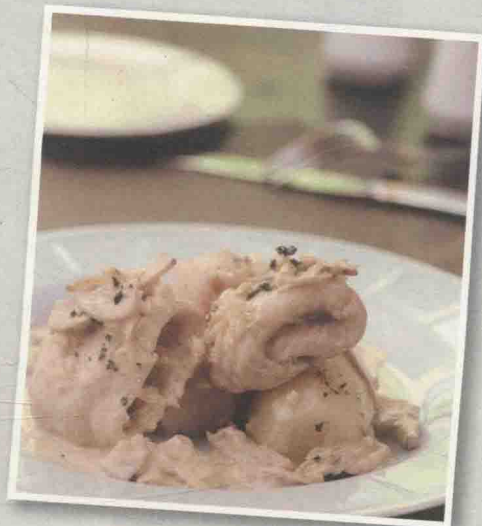
Lesson 9 Steaming

76 蒸干贝佐粉红胡椒酱汁

Steamed Scallops with Pink Peppercorn Sauce

79 蒸牛腰肉佐杜松子泡泡与焗烤马铃薯

Steamed Beef Tenderloin with Juniper Foam and Potato Gratin



83 第10堂课 油炸

Lesson 10 Deep Fat Frying

84 虾米花佐田园色拉

Pop Corn Shrimp with Garden Greens

89 炸牛柳佐烤马铃薯

Chicken Fried Steak with Baked Potato

93 第11堂课 嫩煎

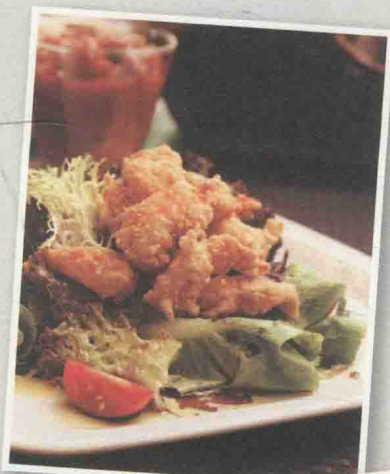
Lesson 11 Sautéing

94 主厨俄罗斯牛肉佐自制面疙瘩

Beef Stroganoff My Way with Homemade Doughball

97 苏黎世式猪里脊佐瑞士马铃薯丝饼

Veal Zurich Style and Rösti Potatoes



103 第12堂课 烧烤

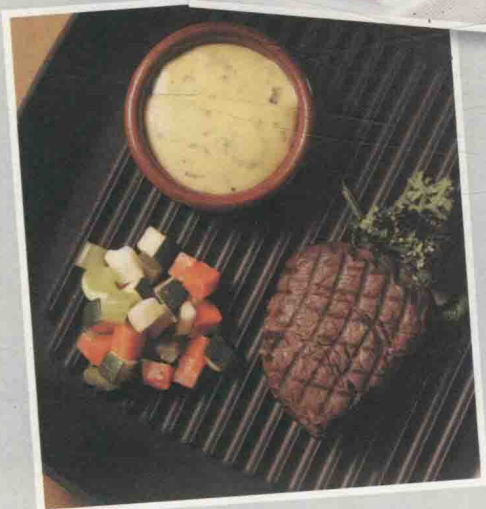
Lesson 12 Grilling

104 烧烤牛腰肉佐综合蔬菜与法式贝阿奈滋酱汁

Grilled Beef Tenderloin with Mixed Vegetables and Béarnaise Sauce

106 烧烤羊排佐迷迭香酱汁

Grilled Lamb Chops with Rosemary Dressing



111 第13堂课 焗烤

Lesson 13 Gratinating

112 印度寇松夫人焗烤鱼汤

Gratinated Fish Soup "Lady Curzon"

114 综合莓果沙巴雍佐香草冰淇淋

Fresh Berries with Sabayon and Vanilla Ice Cream

117 第14堂课 烘烤

Lesson 14 Baking

118 酥皮裹猪小里脊佐芥末酱

Pork Tenderloin in Puff Pastry with Mustard Sauce

122 法国培根起司威派佐西红柿片

Quiche Lorraine with Sliced Tomatoes

129 第15堂课 炉烤

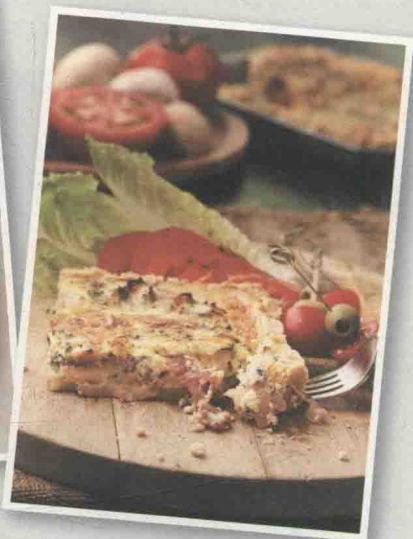
Lesson 15 Roasting

130 烤牛肉佐红酒酱汁、马铃薯丝煎饼与奶油煎玉米笋

Slow Roast Beef Chuck with Red Wine Sauce, Darphin Potatoes and Baby Corn

134 小茴香烤猪肉佐苹果酱汁、马铃薯泥和糖煮胡萝卜

Roast Pork with Cumin, Apple Sauce, Creamed Potatoes and Glazed Carrots



139 第16堂课 焖煮

Lesson 16 Braising

140 比利时洋葱啤酒焖牛肉佐马铃薯青豆蛋卷

Belgian Beef Carbonade with Potato Green Pea Omelet

143 印度椰汁咖喱鸡

Chicken Curry Madras

147 第17堂课 炖煮

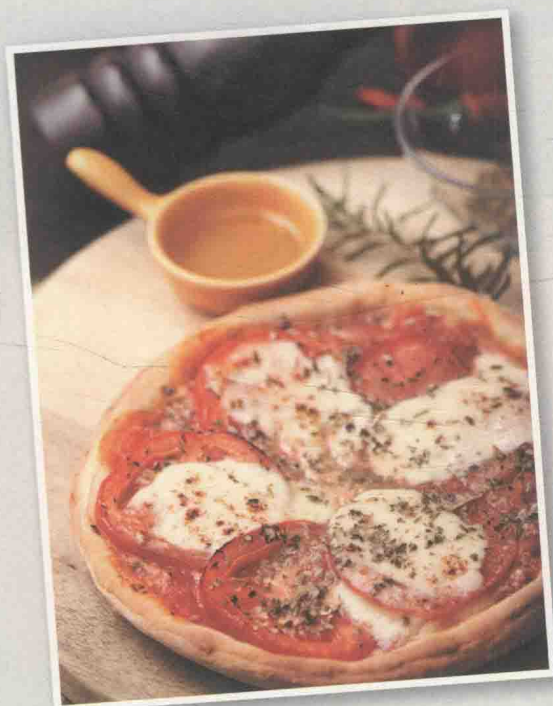
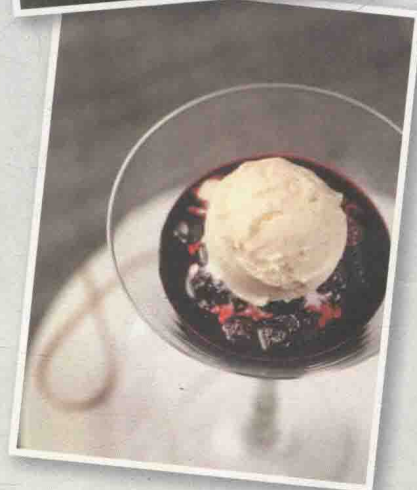
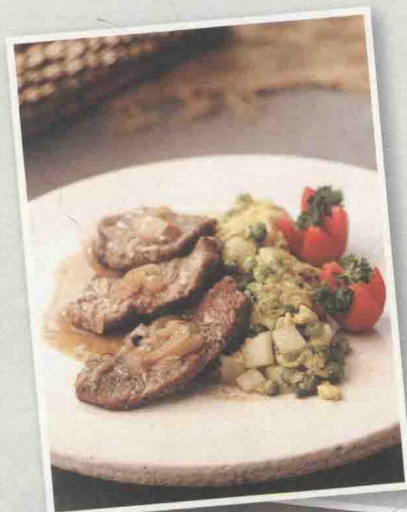
Lesson 17 Stewing

148 匈牙利炖牛肉佐面疙瘩与俄罗斯蛋香色拉

Hungarian Beef Goulash with Spaetzle and Mimosa Salad

152 蔬菜炖羊肉

Lamb Stew Spring Style with Its Own Vegetables



155 第18堂课 甜点

Lesson 18 Desserts

156 热莓果佐香草冰淇淋

Hot Berries with Vanilla Ice Cream

158 柳橙舒芙蕾

Orange Soufflé

161 第19堂课 烘焙

Lesson 19 Baking

162 披萨面团

Pizza Dough

第1堂课 西餐料理所使用的 刀具、用具和器皿

主厨真心话

Lesson 1

Knives, Tools, and Utensils in Western Cuisine

不论学习何种料理，对于刀具、用具和器皿的认识与使用都能让朋友们在学做料理时更加得心应手，成功率也会大为提升。

不同于中式料理，在西餐料理的世界里，各种料理都有其相对应的刀具、用具和器皿。在这个单元里，我将介绍最常用到且适合朋友们在家中操作的几种。

建议朋友们在选购厨房用具时，首先考虑产品的实用性以及价格，不要看到什么就买什么。

有些厨房用具并不便宜，所以在购买之前，不妨先想想自己是否真的有需要。

一旦拥有了这些用具，请将它们存放在安全的地方。每次使用完也应清洗干净并使它们保持干燥，这样这些用具便可以使用很多年。

别忘了，只有你爱惜这些用具，它们才能发挥更大作用。

刀具

Knives

我观察到在亚洲的厨房中，大多数厨师是使用中式菜刀来处理食材并完成大多数的切割作业。

对厨师或做菜的人而言，挑选适合自己烹饪习惯的刀具是很重要的。你可以尝试各种具有不同材质刀柄的刀（木质刀柄、塑胶刀柄、其他合成材质的刀柄），并挑选最适合自己的刀柄种类。

在西餐料理的世界里，有各式各样的烹调用具和器皿。你不必拥有所有的种类，选购一些经常用到的即可。

请确保你的刀总是保持在锋利且干净的状态，一把变钝的刀往往比锋利的刀更危险。所以如果你还没有磨刀器，请买一个质量好一点的磨刀器来维持刀具的锋利。

//主厨真心话//

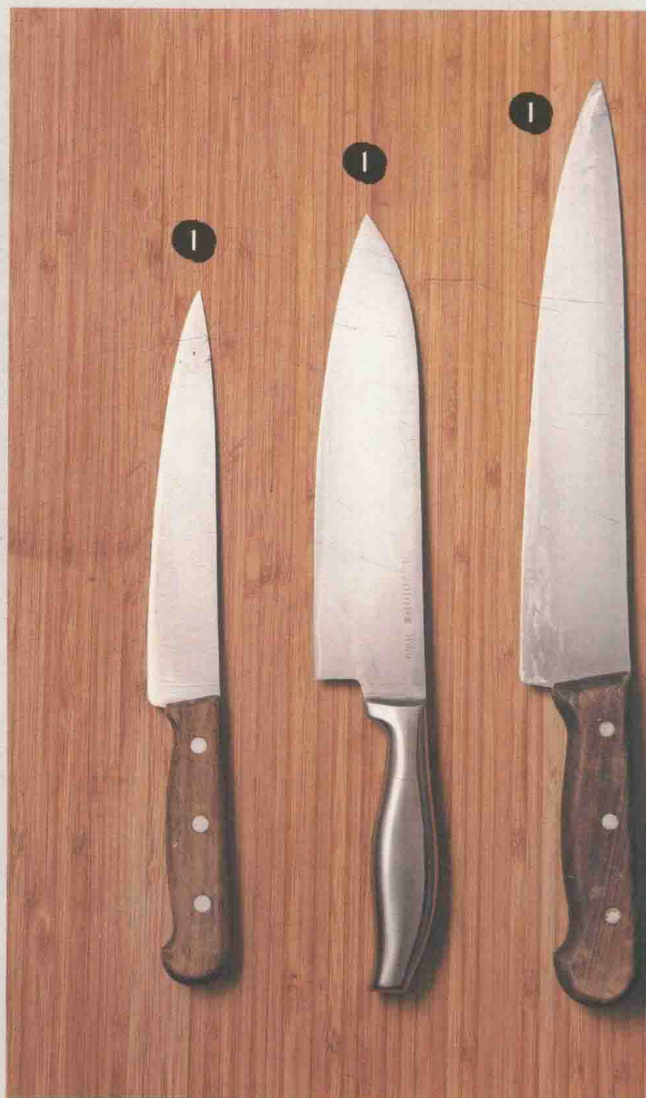
我建议你选购可固定在墙上的长条形磁吸式刀座来存放你的刀具。

这种刀座减少了刀与刀之间碰撞的机会，有利于刀具保持锋利。你也不用担心自己在从抽屉里找寻刀具时受伤，因为它们就平贴在你的墙面上。

主厨刀 Chefs Knife ①

具有多种用途的刀。

可以用来切所有的食材，但主要还是用来处理蔬菜和马铃薯。



小弯刀 Turning Knife ②

弯形的小刀。

用来把蔬菜和马铃薯削圆，呈橄榄形或梭形。削圆是一种特殊的切割技巧，将在 P.30 的原味马铃薯中做介绍。

削刀 Paring Knife ③

中小型的刀子。

可用来修切蔬菜和削马铃薯。



去骨刀 Boning Knife ④

刀片短窄且坚硬。

可将骨头从整块肉中去除。

鱼片刀 Filletting Knife ⑤

刀片窄长的尖刀。

适合用来片鱼片。刀片非常薄且有弹性。

片刀 Slicing Knife ⑥

刀片长且有弹性。

可用来切煮过的肉或腌渍的鲑鱼和其他种类的鱼。

剁肉刀 Meat Knife ⑦

刀片厚实且够重。

用来处理生肉。主要用来切牛排、炉烤肉、牛腰肉或其他部位的肉。

烹调用具

Tools

在西餐料理的世界里，各式各样的烹调用具各司其职以完成不同的作业。其品项之繁多，可由字母 A（Apple corer，苹果去核器）排列到 Z（Zester，柑橘果皮削刮刀）。

我们也可以将这些用具分为手动以及电动两种，但不论哪一种都在现代烹调的世界里有其功用。

因为烹调用具的种类真的是太多了，所以你不必全部拥有，以下仅列举在厨房中最实用、使用频率最高以及本书中会用到的一些工具。

搅拌器 Whisk 1

建议你选购一把小型及一把中型的细钢丝圈搅拌器。

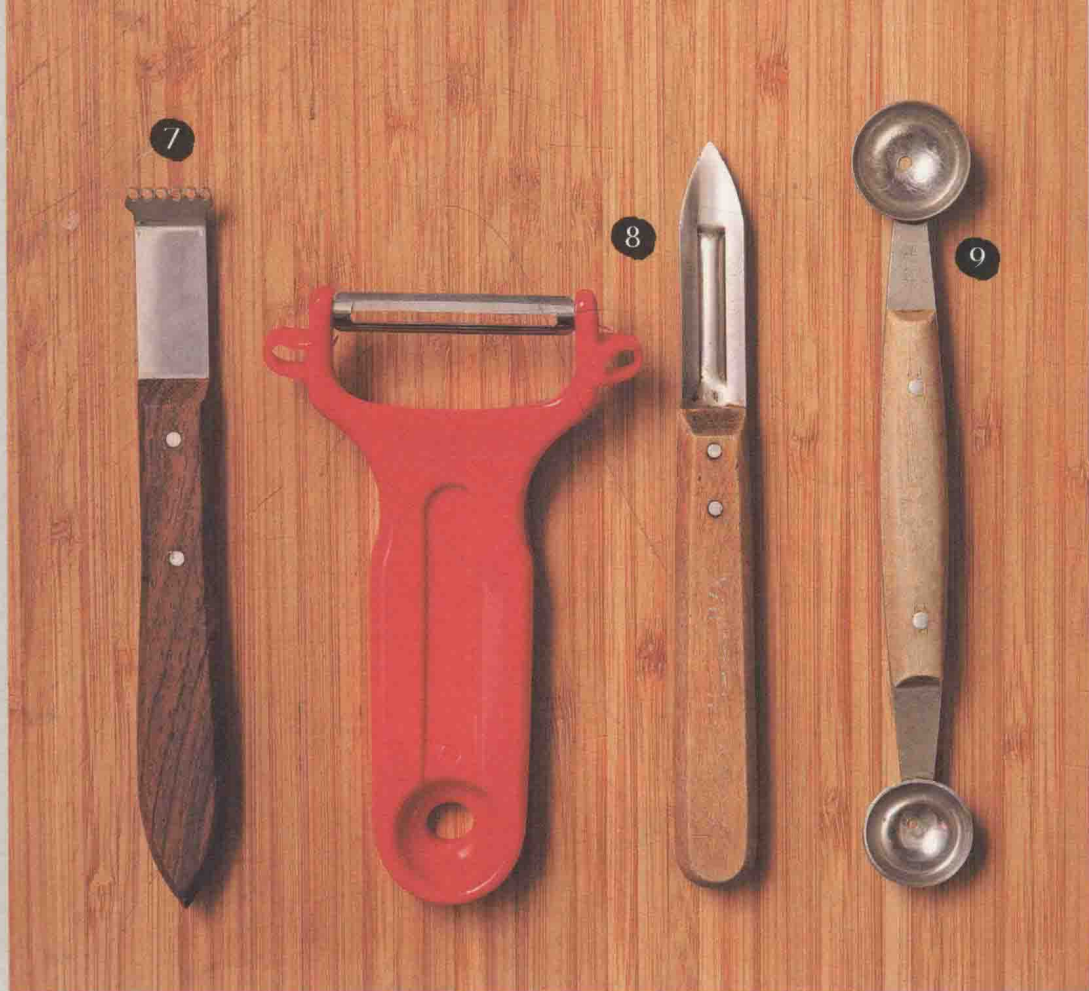
长形抹刀 Spatula 2

英文专业术语为 Palette Knife，与油画调色刀相同。刀片具有弹性，末端呈圆形，使用起来非常方便。可用来抹蛋糕上的奶油或翻转平底锅中的食物。

磨碎器 Grater 3

在西餐料理中，常常会使用到磨碎器将蔬菜、马铃薯和水果做成各种色拉、菜肴或甜品。我最推荐外形像一个中空的箱子、四面各有不





同切割孔洞的磨碎器。这种磨碎器具有四种磨碎方式，能满足本书食谱中所有的磨碎要求。

料理剪 Kitchen Scissors 4

一把材质坚固的料理剪用途广泛，可以用来修剪鱼，切割鸡肉，甚至切割蔬菜。

肉叉 Meat Fork 5

用于烧烤、煎炸、炉烤肉类的直长形叉子。在切或片炉烤肉类时，它也可以用来作为辅助工具。

橡皮刮刀 Rubber Spatula 6

可刮取器皿中的食材，刮干净搅拌盆或平底锅，也可以将材料填入面糊及面团中。

柑橘果皮削刮刀 Zester 7

特别设计用来刮除柑橘类水果（柠檬、柳橙、青柠、葡萄柚）具有香气的外皮。

刮除的皮屑常用于制作甜点、冷食或熟食，以增加食物的香气。

削皮刀 Peeling Knives (Peelers) 8

其刀锋可分为比较硬的和具有弹性的两种。两种各有用处且使用方便，请根据你的使用需求选择合适的种类。

挖球器 Parisian Spoon (Melon Baller) 9

主要用于料理的装饰。

可以将蔬菜、马铃薯和水果挖成小球形。

夹子 Tongs 10

可用来翻转锅中的牛排和炉烤肉。

如果菜肴在上桌后才分盘，也可以利用夹子进行桌边服务。

点心刷 Pastry Brush 11

由动物鬃毛或硅胶制成的刷头，可将蛋液刷在要烘烤的食材上，将多余的面粉刷除或在烤箱中将炉烤肉刷上油脂。

在将炉烤肉刷上油脂时，动物鬃毛制的刷头很有可能因高温而卷曲，所以比较推荐使用硅胶制刷头的刷子。

舀取汤和酱汁的长柄勺

Ladles for Soup and Sauce 12

用来舀取汤和酱汁到盘子中，也可用来捞除高汤上的浮渣。

买3~4个大小不同的勺子会使你在制作料理的过程中更加得心应手。

滤网或圆锥形过滤器

Strainer or Cone Strainer 13

可用来过滤高汤和酱汁，也可将煮过的马铃薯或蔬菜过滤成泥状浆汤。

请依照你烹煮食物的分量选择大小合适的过滤器。

砧板 Cutting Boards 14

砧板可分为木制或塑胶材质两种。

为了健康着想，每次使用砧板后都要将其彻底地清洗干净。

至于该选用木制还是塑胶材质的砧板，每个人看法不同，我不会试图干涉你的选择。

最早人们都使用木制砧板，后来发现木制砧板可能存在健康隐患，所以木制砧板逐渐被塑胶材质砧板取代。但现在又有新的研究显示，木制砧板里面的某些成分可以减少细菌传染的机会。所以请自己决定使用哪种材质的砧板。



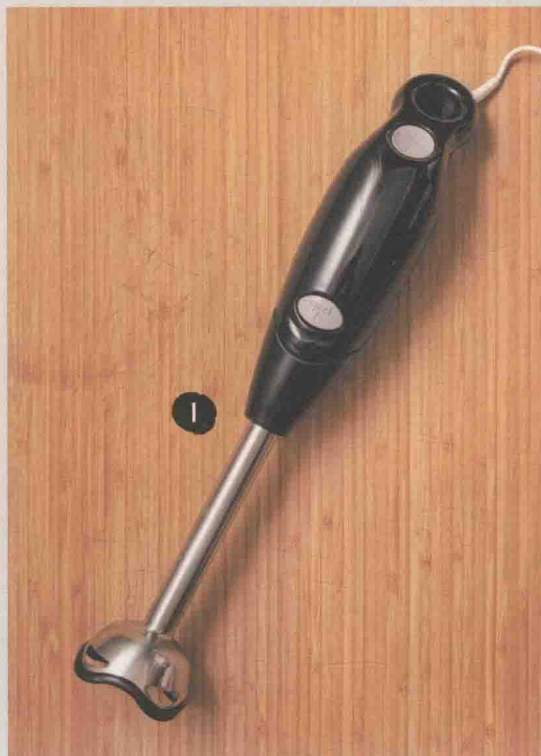
主厨的小贴士

Tips from the Chef

- 你可以在切菜时在砧板下面垫一层湿抹布或湿纸巾，从而避免砧板滑动。
- 要是更讲究点，可以把止滑垫切成长条垫在砧板下面。不仅防滑的效果好，而且容易清洗，可重复使用。

机械工具

Mechanical Tools



手持式食物调理机

Stick Blender with Attachments **1**

在所有的厨房用电器中，我认为手持式食物调理机是最实用的选择。

对一般家庭而言，专业厨房用的调理机不但价格昂贵而且较难买到，但这种手持式的食物调理机在超市就能买到，而且价格适中。

肉类温度计

Meat or Kitchen Thermometer **2**

无论你采用哪种烹调方式，肉类温度计都是非常有用的工具，它可以准确地告诉你食物的内部温度。在专业厨房中，肉类温度计也用来测量厂商送来的食材温度是否符合主厨进货



的标准。

在使用温度计测量肉类温度时，要确认温度计的尖端是否位于肉质最厚部分的中央，要小心不要刺穿整块肉，不然你将测量到锅具的温度。在测量家禽类的温度时，别忘了测量鸡腿骨头边的温度以及鸡胸的温度。

以下是一些常用的参考标准：

【白肉类：鱼肉、禽肉】

白肉类应确保在烹煮时达到全熟的状态，换言之，中心温度应该至少达到 70°C 才行。

【红肉类：牛肉、小羊肉】

50 ~ 55°C = 3 分熟

56 ~ 60°C = 5 分熟

65°C 以上 = 全熟