

爱上西餐的美好，就从这一本书开始



三步 轻松做西餐

甘智荣 主编

从开胃头盘、西式靓汤、靓眼主菜，
到餐后甜品……

道道简单、美味不费工夫

厨房新手也可以做出美味西餐



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

三步轻松做西餐

爱上西餐的美好，就从这一本书开始

甘智荣 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

三步轻松做西餐 / 甘智荣主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5388-9350-2

I. ①三… II. ①甘… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.

① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 253362 号

三步轻松做西餐

SANBU QINGSONG ZUO XICAN

作 者 甘智荣

责任编辑 马远洋

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120 千字

版 次 2018 年 1 月第 1 版

印 次 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9350-2

定 价 35.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



— CONTENTS —



— CHAPTER 01 —

零基础认识西餐

01 认识西餐的烹调工具	002
02 西餐的美味，离不开这些香料	004
03 西餐餐具的摆放	006





— CONTENTS —



— CHAPTER 02 —

开胃头盘，拉开西餐序幕

魔鬼蛋	011	黄金扇贝	029
欧式开胃菜	012	经典地中海沙拉	030
奶油三文鱼开胃菜	015	蒜香芝士焗口蘑	032
芝麻味噌煎三文鱼	017	醋香蔬菜	035
美乃滋虾仁果蔬沙拉	018	普罗旺斯炖菜	036
香菇鲜虾盏	021	什锦蔬菜干酪吐司	039
鲜虾番茄船	022	火腿薯泥	040
青柠檬北极贝	024	奶油鸡肉酥盒	042
翡翠青口烤奶酪	026	蔬菜烤串	044



— CONTENTS —



— CHAPTER 03 —

西式靓汤，复苏食客味蕾

土豆汤配法国面包	049	意式蔬菜汤	061
豌豆牛油果冷汤	050	北欧式三文鱼汤	063
奶油炖菜汤	053	法式鲜虾浓汤	064
酸黄瓜汤	054	龙虾汤	067
西班牙番茄冻汤	057	花甲椰子油汤	069
罗宋汤	058		



— CONTENTS —



— CHAPTER 04 —

亮眼主菜，追求精致美味

米其林三星牛排	073	香煎黄油鸡排	097
香煎牛排	075	香草鸭胸	098
烩牛腩	076	法式焗蜗牛	100
红酒炖牛肉	079	柠香烤鱼	103
黑椒羊排	081	香烤三文鱼	105
黑椒汁煎羊腿片	082	芝麻鲑鱼黄瓜冷面	106
孜然法式羊小腿	085	蒜蓉香草牛油烤龙虾	109
瑞典肉丸	087	芝士金枪鱼通心粉	110
锅烤蒜香黄油鸡	088	芦笋火腿意大利面	113
脆皮烤鸡	091	番茄酱意大利面	114
多蔬南瓜酱焗鸡肉	092	肉酱贝壳面	116
薄切鸡扒	094	培根番茄酱焗意面	118



— CONTENTS —



— CHAPTER 05 —

餐后甜品，享受甜蜜时光

草莓圣诞老人	122	干丝水果派	138
芒果轻芝士	125	轻乳酪蛋糕	141
法式焗苹果	127	拿破伦千层酥	143
美式巧克力豆饼干	128	华夫饼	144
香草泡芙	131	绚彩四季慕斯	146
草莓挞	133	思慕雪	148
树莓慕斯	134	香草冰淇淋	150
蓝莓派	136		



CHAPTER

— 01 —

零基础认识西餐

在品尝西餐前，
需要对西餐有个基础认识。

从基础烹调工具，
到餐具正确摆放；
从认识常用香料，
到了解基本礼仪，
都需要我们用一颗优雅的心来对待。

01

— 认识西餐的烹调工具 —

西餐的烹调工具影响着菜品的味道。要想让西餐菜肴更完美，选择正确的烹调工具是重要的一个环节，一点也马虎不得。另外，正确使用刀具切割食材，不仅可以保持食材的美感，还能保留其营养成分。接下来，我们就先为大家逐一介绍西餐烹调工具的用途。

01. 家用烤箱



家用烤箱分为台式小烤箱和嵌入式烤箱两种。在西餐中，通常用来焗饭、烤果仁、烤肉、烘焙、解冻等。

02. 微波炉



微波炉是在制作西餐时使用频率比较高的厨房电器之一，可以用来对食物进行烹调、解冻、加热、保鲜等。

03. 平底煎锅



平底煎锅是一种用来煎煮食物的器具，在西餐中经常用到它。它适合用来烤或炒海鲜、蔬菜类、肉类等食材。

04. 汤锅



汤锅一般以不锈钢为材质，是使用率极高的厨房工具之一。它在西餐中主要用来煮汤、煮粥、煮面、煮饺子、熬酱汁等。

05. 厨刀



厨刀是西餐中的主要刀具，其刀身相对比较宽，刀刃的部分为弧形，主要用来取鱼肉、切蔬菜、去筋、去皮等。

06. 面包刀



面包刀，刀刃呈齿状，比较锋利，比厨刀更薄。西餐中常用来切割面包、蛋糕等。

07. 比萨刀



比萨刀半径 4.5 厘米左右，比其他刀具的半径大，结实耐用，而且容易清洗。西餐中主要用于切割比萨、派等。

08. 厨房剪刀



厨房剪刀是一种专为厨房设计的器具。在西餐中，通常用它来开启瓶盖，也可以用于剪断鸡骨、夹开螃蟹或核桃等。

09. 肉锤



肉锤是典型的西式厨具之一。在西餐中，经常用来捶松肉排、砸断肉筋，使肉排的肉质鲜嫩，便于烹制。

10. 挖球器



挖球器有单头的，也有双头的。西餐中主要用于将水果、雪糕挖成球形，用作装饰或制成花式冰淇淋。

11. 打蛋器



打蛋器是厨房中必不可少的用具之一，多以不锈钢为材质。西餐中常用来打散鸡蛋，制成蛋液，或用来搅拌沙司。

12. 电动搅拌器



电动搅拌器搅拌速度快，且更省力，打发的效果更好，搅拌面糊时容易让面糊起筋。

13. 刨丝器



刨丝器在西餐中的应用极为广泛，是西式厨房的好帮手，可以将整块奶酪刨成丝状，也可以将蔬果刨成丝状。

02

— 西餐的美味，离不开这些香料 —

在享用西餐时，总是会看到各种稀奇古怪的香料，它们是一道西式料理中必不可少的点睛之笔，为食材增添了色彩，赋予每一道佳肴妙不可言的好滋味。下面就为大家介绍几种比较有特色的经典香料。



百里香

百里香是西餐烹饪中常用的香料，味道辛香，主要用来制成香料包、酱汁，作为汤、蔬菜、禽肉、鱼的调味品。



莳萝

莳萝味辛甘甜，可作为小茴香的替代品，西餐中多用它来制作沙拉、酱汁，还可以用来烹饪鱼类或肉类。



罗勒

罗勒又叫九层塔，芳香四溢，在西餐里很常见，和番茄特别搭配，主要适用于肉类、海鲜、酱料的料理。



薄荷

薄荷会散发出不同气味，如苹果味等，幼嫩茎尖可做菜食，西餐中主要适用于烹制酱汁羊肉，或郁香的甜点。



迷迭香

迷迭香有着浓郁的香味，味辛辣，带有茶香，在西餐中，通常适用于羊肉、羊排或牛排的烹调，也适用于酱汁的制作。



欧芹

欧芹是一种香辛叶菜类，西餐中应用较多，多作为冷盘或菜肴上的装饰，也可做香辛调料，还可供生食，或去除异味。



牛至叶

牛至叶是西餐里烹制意大利薄饼、墨西哥菜和希腊菜必不可少的香料，也可以用于添香，或去除肉类的膻味。



龙蒿

龙蒿有种大茴香的清香味，是制作酱汁、汤品的好材料，主要用于鱼肉、鸡肉、蔬菜的西餐料理中，令菜肴更美味。



香茅

香茅为西餐料理中常见的香草之一，因有柠檬香气，又称为柠檬草，多用于禽肉、海鲜的烹调，还可用于去除肉腥味。



月桂叶

月桂叶也称香叶，带有辛辣味，是欧式餐厅常用的调味料，适合于汤品与酱汁，也用于餐点装饰，使之外形更美观。



丁香

丁香又称紫丁香，具有独特的芳香，西餐中多用于点心与酒的制作，也可以在烧烤猪腿、火腿时使用。



肉桂

肉桂又名玉桂，味甜而辣，一般主要用在点心与面包的制作上，如在制作西餐里的苹果派时，添加肉桂使口感更酥软。



鼠尾草

鼠尾草香味浓烈，在西餐中，通常用于调制馅料，以及用于猪肉、鸡肉、豆类、芝士或者野味材料的烹调。



肉豆蔻

肉豆蔻又名肉蔻，西餐中一般用作调味，也可搭配鲜奶、水果、蔬菜来食用，尤其是用来烹饪马铃薯，会更加美味。



藏红花

藏红花一般指番红花，是法式烹调中的常用香料，也是一种非常贵的香料，适用于禽肉、海鲜料理。

03

— 西餐餐具的摆放 —

西餐餐具很多，怎样摆放才是规范的呢？
下面，就以一般餐馆里最常见的餐具布置为例，具体讲一下西餐餐具的摆法。

— 餐桌的布置 —

餐具放置的范围，以每一位客人使用桌面横 60 厘米，直 40 厘米为准。

餐桌上一一般都盖有台布，餐具通常在客人入座前就已经放在每个就餐者的面前了。这些餐具包括：底盘、刀、叉、餐勺、面包碟、杯子和餐巾等。

— 底盘的摆放 —

底盘又称摆饰盘、展示盘。就餐者一般预先放置在正前方的中央位置，盘沿距桌边不超过 0.6 厘米。底盘不直接盛放食物，侍者上菜时会把饭菜及盛菜的盘子放在底盘上。有时，侍者在上第一道菜时会把底盘拿走。也有些西餐厅不在餐桌上摆放底盘，侍者上菜时会把饭菜及其盘子直接放在餐桌上。



— 餐巾的使用 —

餐巾既可以放在底盘上，也可以放在餐叉的左边。折餐巾有以下几种方式。

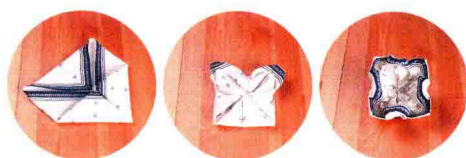
简易折法

- ① 取一张餐巾，铺平。
- ② 将正面朝下，从一个角卷起。
- ③ 卷成筒状后，对折即可。



莲花折法

- ① 将餐巾背面朝上铺平，四个角向中心折起，再将新出现的四个角向中间折起。
- ② 翻转餐巾，再将四个角向中心折起，将一个角的背面拉起，呈花瓣状。
- ③ 再将背面的餐巾角拉起，依次将餐巾角全部拉起，做成莲花状即可。



— 叉、刀的摆放 —

叉（餐叉、鱼叉、头盘叉）放在底盘的左边，刀（餐刀、鱼刀）放在底盘的右边，刀刃朝向底盘，在餐刀的右边放汤匙。

餐具可依用餐顺序（前菜、汤、副菜、主菜、甜品），视你所需由外至内使用：

- ① 餐刀三只，置于底盘的右侧，刀刃朝向底盘。
- ② 汤匙一只，置于餐的右外侧，匙心向上。
- ③ 餐叉三只，置于底盘的左侧，叉齿向上。
- ④ 点心叉及匙各一只，摆置在底盘的前上端。不过，就餐前，餐桌上不一定非要摆上点心叉与匙，它们可在供应点心时，由侍者带去摆上餐桌。
- ⑤ 面包牛油碟置于餐叉的左前方，碟上横置牛油小刀一只，与餐叉垂直摆放。
- ⑥ 餐刀上方摆好水杯、酒杯。





CHAPTER

— 02 —

开胃头盘，拉开西餐序幕

开胃头盘一般都具有特色风味，
味道以咸和酸为主，
数量较少，质量较高，
精致而又充满艺术感，
能让视觉上的盛宴在舌尖上盛放。
开胃头盘奏响了前奏，
唤醒宾客们沉睡的味蕾，
一场华丽的味觉盛宴就此拉开序幕。