

从零开始 做西餐

幸福小“食”光

甘智荣 主编

11道风味头盘 12道可回浓汤 21道清新沙拉
25道经典主菜 11道主食料理 10款美味甜品



全书附赠74个二维码

手机扫一扫

“码”上同步看视频



中国纺织出版社

从零开始 做西餐

幸福小“食”光

甘智荣 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始做西餐 / 甘智荣主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3140-5

I. ①从… II. ①甘… III. ①西餐—食谱 IV.

① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 294978 号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司 各地新华书店经销

2017 年 3 月 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

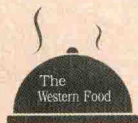
前言

舒缓的音乐静静流淌在充满柔和灯光的西餐厅，红酒随着摇晃的高脚杯慢慢苏醒，烛光、玫瑰、精致餐布等精心布置的桌边摆设，总能让人沉醉其间，不觉放慢生活的步调。于是，西餐也就成了浪漫、情调的代名词。

除了优雅、舒适和充满情调的用餐环境外，美味的西餐更是掳获人心的一大关键。冷热头盘精心烹制，香浓汤羹信手拈来，主菜菲力西冷毫不含糊，诱人甜品百般烘烤，餐酒前后相伴香檳玫瑰风情万种，这一切何尝不像是古典乐奏鸣曲中严密的篇章，变奏回旋，巧妙配合。

本书以新手的角度为出发点，为大家示范多款大众熟知又容易上手的美式、英式、法式、意式等不同风味的西餐料理，从开胃菜、汤、主菜、沙拉、主食到甜品，只要花点时间从中挑选组合一番，马上就能做好一顿充满爱意与新意的西餐，和爱人一起雕刻属于你们的甜蜜时光，或办好一场令宾主尽欢的家庭派对。除了菜例介绍，本书还以浅显易懂的图文对照方式，呈现西餐的常用工具、高汤和酱料制作、氛围营造等内容，让您全面了解西餐，掌握西餐的基本制作方法。

新的尝试，会给您意想不到的收获。吃惯了中餐，偶尔换换口味，自己动手制作来自异国的美食，用自己喜欢的方式，尽享这浪漫与美味兼具的美好“食”光。也许在某一时刻不经意间，自己会发现，生活不仅仅只是日复一日的乏味，还有诗和远方的浪漫。



CONTENTS

目录

Chapter 1



西餐“漫”食记

西餐，来自异国的情调美味010

1. 从6个“M”开始认识西餐010

2. 三大流派，演绎西餐不同风味011

“宴”遇西餐014

1. 美味，总是值得期待014

2. 西餐礼仪，无限优雅016

3. 刀叉上的优美旋律018

4. 酒水，餐桌上适时的点缀020

在家轻松做西餐022

1. 西餐烹调的常用器具022

2. 有好食材才有好味道024

3. 西餐烹饪“精灵”：香草、香料026

4. 熬制高汤，升级西餐美味028

5. 美味易得，亲手熬汤029

6. 酱料，让西餐味觉丰富的秘密031

7. 巧手营造氛围，在家也能吃大餐033





Chapter 2



最初的惊喜：头盘

鲜橙三文鱼	038
魔鬼蛋	040
红酒鹅肝	042
红酒雪梨	043
橄榄油浸三文鱼	044
鱼子酱	046
黑椒土豆泥	047
双味生蚝	049
蒜香奶酪烤虾	050
新奥尔良煎扇贝	052
奶油三文鱼	053

Chapter 3



美味催化剂：汤

意式浓汤	056
西式洋葱南瓜玉米汤	057
西蓝花扇贝汤	058
土豆胡萝卜龙虾汤	060
番茄洋葱汤	061
法式紫薯浓汤	062
龙虾汤	063
南瓜蔬菜浓汤	064
奶油芦笋汤	065
西式牛尾汤	066
奶油胡萝卜汤	068
意式香菜浓汤	069



Chapter 4

小清新之味：沙拉

鲜虾紫甘蓝沙拉	072
核桃油玉米沙拉	074
油醋汁素食沙拉	075
鸡蛋水果沙拉	077
鸡肉沙拉	078
红绿灯塔塔	079
洋葱蘑菇沙拉	080
牛油果沙拉	081
金枪鱼蟹柳法棍沙拉	082
西蓝花沙拉	083
番茄芝士沙拉	084
番茄奶酪沙拉	085
玉米沙拉	086
圣女果果醋沙拉	087
心中秘密沙拉	088
西红柿奶酪沙拉	089
双椒玉米沙拉	090
凯撒沙拉	091
蔬果沙拉虾片盏	093
香草芦笋口蘑沙拉	094
牛油果三文鱼芒果沙拉	095

Chapter 5

惊艳味蕾：主菜

肋眼牛排	098
黑椒煎牛排	099
黑椒鸡扒	100
海鲜牛奶烩西蓝花	102
红酒煮牛肉	103
烤黑芝麻龙利鱼	105
红酒番茄烩羊肉	106
烤猪肋排	107
双豆煎三文鱼	108
龙利鱼排	109
生烤鳕鱼	110
蒜蓉香草牛油烤龙虾	112
芝士焗龙虾	113
香煎意大利芹黄油鸡排	114
豆粉煎三文鱼	116
双草香橙烤羊小腿片	117
黑椒羊排	119
鲜蔬柠香秋刀鱼	121
黑椒培根杏鲍菇肥牛	122
芝麻三文鱼	123
土豆泥佐菲力牛排	125



香煎羊排	126
黑胡椒猪柳	127
香草鸭胸	128
黑椒牛仔骨	129

Chapter 6

经典味道：主食

金枪鱼三明治	132
汉堡包	133
鸡胸肉芝士茄汁意面	134
黄油青酱海鲜意面	135
普罗旺斯风情蛋卷	137
奶酪焗咖喱意面	138
南瓜焗烤千层面	139
西班牙海鲜焗饭	140
西红柿起司椰子油汉堡	143
牛肉咖喱焗饭	144
牛油果面包	145

Chapter 7

完美的谢幕：甜品

极简黑森林	149
巧克力甜甜圈	150
香甜樱桃挞	151
巧克力慕斯	153
香草草莓生巧克力	154
提拉米苏	155
草莓瑞士卷	157
脆皮水果巧克力	158
草莓布丁	159
哈根达斯冰激凌	160



从零开始 做西餐

幸福小“食”光

甘智荣 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始做西餐 / 甘智荣主编. -- 北京: 中国纺织出版社, 2017.3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3140-5

I. ①从… II. ①甘… III. ①西餐—食谱 IV.
① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 294978 号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司 各地新华书店经销

2017 年 3 月 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

前言

舒缓的音乐静静流淌在充满柔和灯光的西餐厅，红酒随着摇晃的高脚杯慢慢苏醒，烛光、玫瑰、精致餐布等精心布置的桌边摆设，总能让人沉醉其间，不觉放慢生活的步调。于是，西餐也就成了浪漫、情调的代名词。

除了优雅、舒适和充满情调的用餐环境外，美味的西餐更是掳获人心的一大关键。冷热头盘精心烹制，香浓汤羹信手拈来，主菜菲力西冷毫不含糊，诱人甜品百般烘烤，餐酒前后相伴香槟玫瑰风情万种，这一切何尝不像是古典乐奏鸣曲中严密的篇章，变奏回旋，巧妙配合。

本书以新手的角度为出发点，为大家示范多款大众熟知又容易上手的美式、英式、法式、意式等不同风味的西餐料理，从开胃菜、汤、主菜、沙拉、主食到甜品，只要花点时间从中挑选组合一番，马上就能做好一顿充满爱意与新意的西餐，和爱人一起雕刻属于你们的甜蜜时光，或办好一场令宾主尽欢的家庭派对。除了菜例介绍，本书还以浅显易懂的图文对照方式，呈现西餐的常用工具、高汤和酱料制作、氛围营造等内容，让您全面了解西餐，掌握西餐的基本制作方法。

新的尝试，会给您意想不到的收获。吃惯了中餐，偶尔换换口味，自己动手制作来自异国的美食，用自己喜欢的方式，尽享这浪漫与美味兼具的美好“食”光。也许在某一刻不经意间，自己会发现，生活不仅仅只是日复一日的乏味，还有诗和远方的浪漫。



CONTENTS

目录

Chapter I



西餐“漫”食记

西餐，来自异国的情调美味010

1. 从6个“M”开始认识西餐010

2. 三大流派，演绎西餐不同风味011

“宴”遇西餐014

1. 美味，总是值得期待014

2. 西餐礼仪，无限优雅016

3. 刀叉上的优美旋律018

4. 酒水，餐桌上适时的点缀020

在家轻松做西餐022

1. 西餐烹调的常用器具022

2. 有好食材才有好味道024

3. 西餐烹饪“精灵”：香草、香料026

4. 熬制高汤，升级西餐美味028

5. 美味易得，亲手熬汤029

6. 酱料，让西餐味觉丰富的秘密031

7. 巧手营造氛围，在家也能吃大餐033





Chapter 2



最初的惊喜：头盘

鲜橙三文鱼	038
魔鬼蛋	040
红酒鹅肝	042
红酒雪梨	043
橄榄油浸三文鱼	044
鱼子酱	046
黑椒土豆泥	047
双味生蚝	049
蒜香奶酪烤虾	050
新奥尔良煎扇贝	052
奶油三文鱼	053

Chapter 3



美味催化剂：汤

意式浓汤	056
西式洋葱南瓜玉米汤	057
西蓝花扇贝汤	058
土豆胡萝卜龙虾汤	060
番茄洋葱汤	061
法式紫薯浓汤	062
龙虾汤	063
南瓜蔬菜浓汤	064
奶油芦笋汤	065
西式牛尾汤	066
奶油胡萝卜汤	068
意式香菜浓汤	069



Chapter 4

小清新之味：沙拉

鲜虾紫甘蓝沙拉	072
核桃油玉米沙拉	074
油醋汁素食沙拉	075
鸡蛋水果沙拉	077
鸡肉沙拉	078
红绿灯塔塔	079
洋葱蘑菇沙拉	080
牛油果沙拉	081
金枪鱼蟹柳法棍沙拉	082
西蓝花沙拉	083
番茄芝士沙拉	084
番茄奶酪沙拉	085
玉米沙拉	086
圣女果果醋沙拉	087
心中秘密沙拉	088
西红柿奶酪沙拉	089
双椒玉米沙拉	090
凯撒沙拉	091
蔬果沙拉虾片盏	093
香草芦笋口蘑沙拉	094
牛油果三文鱼芒果沙拉	095

Chapter 5

惊艳味蕾：主菜

肋眼牛排	098
黑椒煎牛排	099
黑椒鸡扒	100
海鲜牛奶烩西蓝花	102
红酒煮牛肉	103
烤黑芝麻龙利鱼	105
红酒番茄烩羊肉	106
烤猪肋排	107
双豆煎三文鱼	108
龙利鱼排	109
生烤鳕鱼	110
蒜蓉香草牛油烤龙虾	112
芝士焗龙虾	113
香煎意大利芹黄油鸡排	114
豆粉煎三文鱼	116
双草香橙烤羊小腿片	117
黑椒羊排	119
鲜蔬柠香秋刀鱼	121
黑椒培根杏鲍菇肥牛	122
芝麻三文鱼	123
土豆泥佐菲力牛排	125



香煎羊排	126
黑胡椒猪柳	127
香草鸭胸	128
黑椒牛仔骨	129

Chapter 6

经典味道：主食

金枪鱼三明治	132
汉堡包	133
鸡胸肉芝士茄汁意面	134
黄油青酱海鲜意面	135
普罗旺斯风情蛋卷	137
奶酪焗咖喱意面	138
南瓜焗烤千层面	139
西班牙海鲜焗饭	140
西红柿起司椰子油汉堡	143
牛肉咖喱焗饭	144
牛油果面包	145

Chapter 7

完美的谢幕：甜品

极简黑森林	149
巧克力甜甜圈	150
香甜樱桃挞	151
巧克力慕斯	153
香草草莓生巧克力	154
提拉米苏	155
草莓瑞士卷	157
脆皮水果巧克力	158
草莓布丁	159
哈根达斯冰激凌	160





Chapter 1



西餐“漫”食记

西餐的哲学，总是离不开文化的浸润、精致的用餐器具，以及优雅的用餐细节。本章节主要为您介绍关于西餐的基本知识，解开关于西餐的文化密码。

