

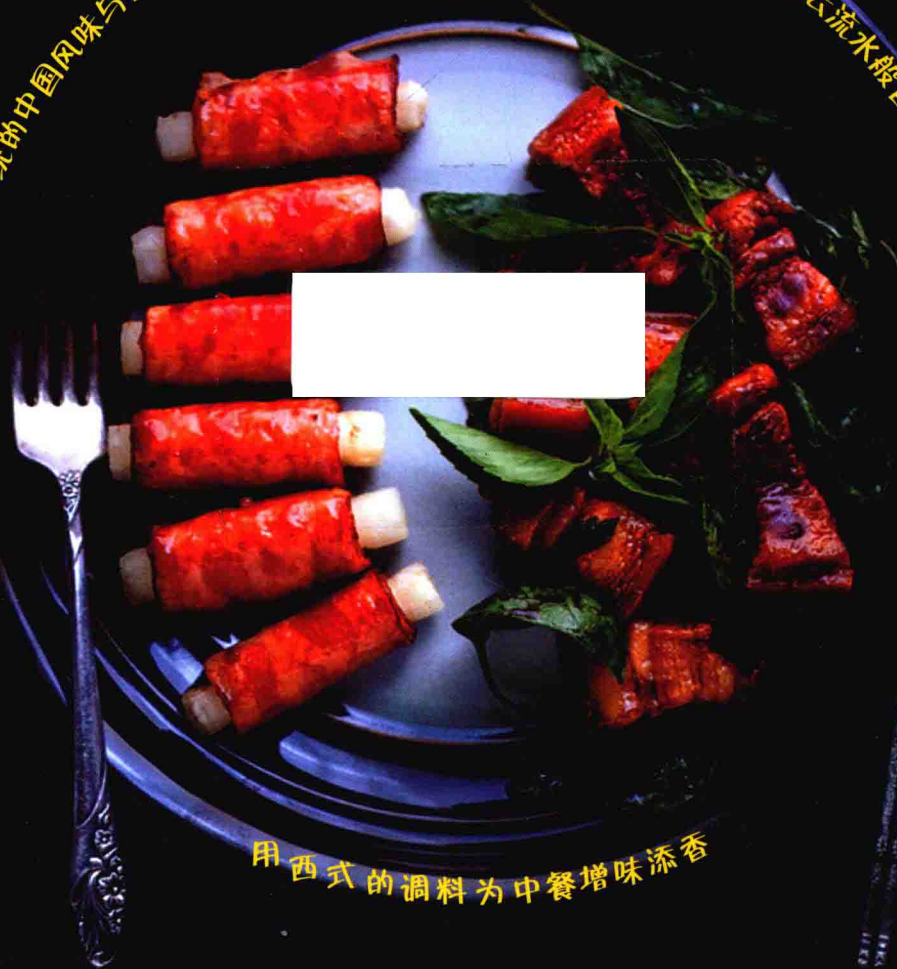
Which would you prefer? Chinese food or western food?

米娅 



西餐在左 中餐在右

米娅
◎ 著

传统的中国风味与撩拨心弦的异国风味的混搭交融，让味觉的感触如行云流水般自在穿梭



用西式的调料为中餐增味添香

 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

Which would you prefer, Chinese food or Western food?

米娅



西餐在左 中餐在右

米娅
◎
著

图书在版编目 (CIP) 数据

米娅·西餐在左 中餐在右 / 米娅著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5341-7220-5

I. ①米… II. ①米… III. ①西式菜肴-烹饪-基本知识 ②中式菜肴-烹饪-基本知识 IV. ①TS972.118 ②TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 162634 号

书 名 米娅·西餐在左 中餐在右
著 者 米 娅

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:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
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 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1092 1/16	印 张	11
字 数	223 000		
版 次	2016年12月第1版	印 次	2016年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7220-5	定 价	42.00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 群
责任校对 刘 丹
特约编辑 胡荣华

责任美编 金 晖
责任印务 田 文

目录 Contents

食材与烹饪的花样组合	007
调味料的风格迥异	007
香草们的无限旖旎	008
厨具们的立场	009



一、中西合璧之肉香扑鼻

1. 罗勒红烧肉	中式材料 [五花肉] & 西式材料 [新鲜罗勒]	013
2. 胡椒鸭脯	中式材料 [鸭胸肉] & 西式材料 [黑椒汁]	015
3. 芝士焗贡丸	中式材料 [贡丸] & 西式材料 [马苏里拉芝士]	018
4. 柠檬叶汽锅鸡	中式材料 [三黄鸡] & 西式材料 [柠檬叶]	021
5. 果香排骨	中式材料 [肋排] & 西式材料 [青柠檬]	023
6. 炸小牛排配塔塔酱	中式材料 [牛里脊] & 西式材料 [酸黄瓜]	027
7. 美式卡拉炸鸡配五味酱	中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [吉士粉]	029
8. 红酒炖羊排	中式材料 [羊排] & 西式材料 [红酒]	033
9. 桂花肉配蜂蜜芥末酱	中式材料 [里脊肉] & 西式材料 [法式黄芥末]	037
10. 橙香烤排骨	中式材料 [肋排] & 西式材料 [柠檬汁]	039
11. 酒酿炖牛腩	中式材料 [酒酿] & 西式材料 [牛腩]	043
12. 迷迭香猪排	中式材料 [猪排] & 西式材料 [新鲜迷迭香]	045
13. 孜然煎法式小羊排	中式材料 [孜然] & 西式材料 [法式小羊排]	048
14. 西式炖牛肉	中式材料 [牛肉] & 西式材料 [黄油]	050
15. 三杯牛仔骨	中式材料 [米酒] & 西式材料 [牛仔骨]	053
16. 茄汁爆浆鸡肉丸	中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [马苏里拉芝士]	056

二、中西合璧之鱼虾鲜嫩



1. 金枪鱼色拉卷 中式材料 [肉松] & 西式材料 [金枪鱼] 060
2. 杏仁炒虾 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [美国大杏仁] 063
3. 酱烧龙利鱼 中式材料 [郫县豆瓣酱] & 西式材料 [龙利鱼] 067
4. 麻婆三文鱼 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [三文鱼] 069
5. 柠香煎鲳鱼 中式材料 [鲳鱼] & 西式材料 [青柠檬] 072
6. 香草烤鲑鱼 中式材料 [鲑鱼头] & 西式材料 [意大利综合香草] 074
7. 红咖喱三文鱼 中式材料 [葱姑] & 西式材料 [三文鱼] 077
8. 香煎鲈鱼 中式材料 [鲈鱼] & 西式材料 [色拉酱] 079
9. 奶油虾 中式材料 [活虾] & 西式材料 [黄油] 082
10. 椒盐鱼柳 中式材料 [椒盐] & 西式材料 [龙利鱼] 085

三、中西合璧之荤素有道

1. 黄芥末土豆色拉 中式材料 [上海风味红肠] & 西式材料 [香草醋] 088
2. 酸黄瓜炒鸡米 中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [酸黄瓜] 090
3. 欧芹肉末豆腐羹 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [欧芹] 092
4. 香草烘蛋 中式材料 [土豆] & 西式材料 [意大利综合香草] 094
5. 紫苏虾肉藕盒 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [紫苏] 096
6. 红椒豆腐肉饼 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [匈牙利红椒粉] 099
7. 鸡蛋黄瓜色拉 中式材料 [黄瓜] & 西式材料 [蛋黄酱] 103
8. 意式油醋汁拌蛋皮丝 中式材料 [香菇] & 西式材料 [意式香草醋] 105
9. 豆皮包 中式材料 [豆腐皮] & 西式材料 [早餐火腿] 109
10. 凉拌薄荷肉片 中式材料 [五花肉] & 西式材料 [薄荷] 111
11. 茴香头小炒 中式材料 [猪腿肉] & 西式材料 [茴香头] 114
12. 滑炒牛肉丁 中式材料 [牛里脊] & 西式材料 [红酒] 117

四、中西合璧之素食清幽



1. 鲍汁白芦笋烩菌菇..... 中式材料 [鲍鱼汁] & 西式材料 [白芦笋] 120
2. 百里香煎焙杏鲍菇..... 中式材料 [杏鲍菇] & 西式材料 [百里香] 122
3. 酒香茄汁白芸豆..... 中式材料 [白芸豆] & 西式材料 [白兰地] 124
4. 奶油汁煮玉米..... 中式材料 [甜玉米] & 西式材料 [黄油] 126
5. 芝麻酱拌芝麻菜..... 中式材料 [芝麻酱] & 西式材料 [芝麻菜] 129

五、中西合璧之主食饱足

1. 培根年糕卷..... 中式材料 [年糕] & 西式材料 [培根] 132
2. 黑橄榄炒饭..... 中式材料 [米饭] & 西式材料 [黑橄榄] 134
3. 京酱肉丝卷墨西哥饼..... 中式材料 [京葱] & 西式材料 [墨西哥饼] 137
4. 牛油果酱配烤馒头..... 中式材料 [面粉] & 西式材料 [牛油果] 139
5. 红葱头肉酱意面..... 中式材料 [红葱头] & 西式材料 [意大利面] 142
6. 奶油白酱焗云吞..... 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [淡奶油] 145
7. 金枪鱼土豆春卷..... 中式材料 [春卷皮] & 西式材料 [金枪鱼] 149
8. 米比萨..... 中式材料 [米饭] & 西式材料 [比萨草] 151
9. 叉烧酱汉堡..... 中式材料 [叉烧酱] & 西式材料 [汉堡面包] 154

六、中西合璧之甜品甜心

1. 可可甜栗子..... 中式材料 [栗子] & 西式材料 [可可粉] 158
2. 奶油南瓜羹..... 中式材料 [南瓜] & 西式材料 [淡奶油] 160
3. 果酱蜂蜜豆腐花..... 中式材料 [黄豆] & 西式材料 [果酱] 162
4. 豆浆布丁..... 中式材料 [豆浆] & 西式材料 [吉利丁片] 164
5. 胚芽蜂蜜香蕉奶昔..... 中式材料 [小麦胚芽] & 西式材料 [牛奶] 167
6. 黑芝麻糙米戚风..... 中式材料 [糙米粉] & 西式材料 [朗姆酒] 169
7. 山楂酱夹心蛋糕..... 中式材料 [山楂酱] & 西式材料 [香草精] 171
8. 芝麻糊蛋糕..... 中式材料 [黑芝麻粉] & 西式材料 [黄油] 174

Which would you prefer, Chinese food or Western food?

米娅



西餐在左 中餐在右

米娅◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

米娅·西餐在左 中餐在右 / 米娅著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5341-7220-5

I. ①米… II. ①米… III. ①西式菜肴-烹饪-基本知识 ②中式菜肴-烹饪-基本知识 IV. ①TS972.118 ②TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162634 号

书 名 米娅·西餐在左 中餐在右
著 者 米 娅

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:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
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 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1092 1/16	印 张	11
字 数	223 000		
版 次	2016年12月第1版	印 次	2016年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-7220-5	定 价	42.00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 群
责任校对 刘 丹
特约编辑 胡荣华

责任美编 金 晖
责任印务 田 文



当中餐遇见西餐

食物对每个人都是亲切的，除了生命所需，更是表达情感的一种方式，于我更是如此。很喜欢沈宏非先生的一句话：“你要爱，就离不开饭桌，除此之外，我想不到还有更好的去处。”离不开饭桌的爱，让我爱上了厨房。

于厨房里兜兜转转，随心摆弄着柴米油盐，总觉得在手中慢慢变熟的食物带着情感。下厨时，我经营着情感的累积；享用时，食物里的情感绽放出爱。一个简单的食物转化过程，于口于心，都是双重享受。我对于下厨的理解是一切随心，食物的最终体现没有固定模式，尽情与随意才能使食物灵动而美好。家厨出品的食物贵在别致，一切特色皆由心思支配。我不爱刻意，只爱那几分不羁的随意而为。



中华美食博大精深，我们个个都被煎、炒、焖、炖、蒸、煮、炸滋润着长大，胃扎扎实实地成为中式美食的拥趸。对于偶尔飘过的异国风情，齿颊留香间却被轻轻诱惑，尝鲜的愿望触动着味觉，产生了新的迷恋。味觉是最难驾驭的感受，时而执着追寻记忆里的儿时味道，时而却被异国美食牢牢捕获，来来回回，往往复复，不知疲倦。

地道的传统中国味与撩拨心弦的异国风味，让味觉的感触如行云流水般自在穿梭。无数次交相辉映后忽然有了交错的欲望，溢满温情的传统之味若是添了撩人的异国香气，又会是怎样一番惊天动地？是你中有我，我中有你的亲昵，抑或是水火不相容的失衡？试过才知。

每日家厨出品的食物，时常被抱怨过于单调与乏味，美则美矣，却少了食物的灵气；而每每举着刀叉切切割割，又开始感叹，虽异香扑鼻却犹如置身异境，美则美矣，却少了真真切切的实在感。在食物面前，我们都是贪恋的，幻想着一朝拥有天下美味，追求着一口尝尽各国风情。于是乎中餐、西餐便有了跨界合作，各自摆脱乏味的束缚，重新塑造出一番摄人心魄的境界来。这种基于各自传统之上的稍加改变，让家厨出品的食物尽显随意。剪一把香草撒在蛋液上，和着小葱的香气，一同把炒鸡蛋升华到清新可人的境界。没有过多的心思，只由着口味的指引一路前行。家厨的创新便如此一般，没有功力深厚的厨艺，却有天马行空的创意，不遵循食物搭配的陈规，却能把自己的钟爱之味发挥到淋漓尽致。

世间食物皆以味美为法则，传统味与创新味虽站在对立面互不相容，两者间却有一种不言而喻的惺惺相惜。倘若传统味是绵长而厚重的，创新味则是悠远而魅惑的，无论固守哪一方，总觉得守住的是躯壳，遗落的却是灵魂。对于食物的划界都在一念之间，冲破界限后的提升不再仅限于味觉，心也一同被释放。撒一把罗勒在外婆的红烧肉上，迸发的又是怎样一种特殊感触？是诗意的家常小菜，还是灵动的人间美味，由你界定！

目录 Contents

食材与烹饪的花样组合	007
调味料的风格迥异	007
香草们的无限旖旎	008
厨具们的立场	009



一、中西合璧之肉香扑鼻

1. 罗勒红烧肉	中式材料 [五花肉] & 西式材料 [新鲜罗勒]	013
2. 胡椒鸭脯	中式材料 [鸭胸肉] & 西式材料 [黑椒汁]	015
3. 芝士焗贡丸	中式材料 [贡丸] & 西式材料 [马苏里拉芝士]	018
4. 柠檬叶汽锅鸡	中式材料 [三黄鸡] & 西式材料 [柠檬叶]	021
5. 果香排骨	中式材料 [肋排] & 西式材料 [青柠檬]	023
6. 炸小牛排配塔塔酱	中式材料 [牛里脊] & 西式材料 [酸黄瓜]	027
7. 美式卡拉炸鸡配五味酱	中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [吉士粉]	029
8. 红酒炖羊排	中式材料 [羊排] & 西式材料 [红酒]	033
9. 桂花肉配蜂蜜芥末酱	中式材料 [里脊肉] & 西式材料 [法式黄芥末]	037
10. 橙香烤排骨	中式材料 [肋排] & 西式材料 [柠檬汁]	039
11. 酒酿炖牛腩	中式材料 [酒酿] & 西式材料 [牛腩]	043
12. 迷迭香猪排	中式材料 [猪排] & 西式材料 [新鲜迷迭香]	045
13. 孜然煎法式小羊排	中式材料 [孜然] & 西式材料 [法式小羊排]	048
14. 西式炖牛肉	中式材料 [牛肉] & 西式材料 [黄油]	050
15. 三杯牛仔骨	中式材料 [米酒] & 西式材料 [牛仔骨]	053
16. 茄汁爆浆鸡肉丸	中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [马苏里拉芝士]	056

二、中西合璧之鱼虾鲜嫩



1. 金枪鱼色拉卷 中式材料 [肉松] & 西式材料 [金枪鱼] 060
2. 杏仁炒虾 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [美国大杏仁] 063
3. 酱烧龙利鱼 中式材料 [郫县豆瓣酱] & 西式材料 [龙利鱼] 067
4. 麻婆三文鱼 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [三文鱼] 069
5. 柠香煎鲳鱼 中式材料 [鲳鱼] & 西式材料 [青柠] 072
6. 香草烤鱿鱼 中式材料 [鱿鱼头] & 西式材料 [意大利综合香草] 074
7. 红咖喱三文鱼 中式材料 [葱姑] & 西式材料 [三文鱼] 077
8. 香煎鲈鱼 中式材料 [鲈鱼] & 西式材料 [色拉酱] 079
9. 奶油虾 中式材料 [活虾] & 西式材料 [黄油] 082
10. 椒盐鱼柳 中式材料 [椒盐] & 西式材料 [龙利鱼] 085

三、中西合璧之荤素有道

1. 黄芥末土豆色拉 中式材料 [上海风味红肠] & 西式材料 [香草醋] 088
2. 酸黄瓜炒鸡米 中式材料 [鸡腿] & 西式材料 [酸黄瓜] 090
3. 欧芹肉末豆腐羹 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [欧芹] 092
4. 香草烘蛋 中式材料 [土豆] & 西式材料 [意大利综合香草] 094
5. 紫苏虾肉藕盒 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [紫苏] 096
6. 红椒豆腐肉饼 中式材料 [豆腐] & 西式材料 [匈牙利红椒粉] 099
7. 鸡蛋黄瓜色拉 中式材料 [黄瓜] & 西式材料 [蛋黄酱] 103
8. 意式油醋汁拌蛋皮丝 中式材料 [香菇] & 西式材料 [意式香草醋] 105
9. 豆皮包 中式材料 [豆腐皮] & 西式材料 [早餐火腿] 109
10. 凉拌薄荷肉片 中式材料 [五花肉] & 西式材料 [薄荷] 111
11. 茴香头小炒 中式材料 [猪腿肉] & 西式材料 [茴香头] 114
12. 滑炒牛肉丁 中式材料 [牛里脊] & 西式材料 [红酒] 117

四、中西合璧之素食清幽



1. 鲍汁白芦笋烩菌菇..... 中式材料 [鲍鱼汁] & 西式材料 [白芦笋] 120
2. 百里香煎焙杏鲍菇..... 中式材料 [杏鲍菇] & 西式材料 [百里香] 122
3. 酒香茄汁白芸豆..... 中式材料 [白芸豆] & 西式材料 [白兰地] 124
4. 奶油汁煮玉米 中式材料 [甜玉米] & 西式材料 [黄油] 126
5. 芝麻酱拌芝麻菜..... 中式材料 [芝麻酱] & 西式材料 [芝麻菜] 129

五、中西合璧之主食饱足

1. 培根年糕卷 中式材料 [年糕] & 西式材料 [培根] 132
2. 黑橄榄炒饭 中式材料 [米饭] & 西式材料 [黑橄榄] 134
3. 京酱肉丝卷墨西哥饼..... 中式材料 [京酱] & 西式材料 [墨西哥饼] 137
4. 牛油果酱配烤馒头..... 中式材料 [面粉] & 西式材料 [牛油果] 139
5. 红葱头肉酱意面..... 中式材料 [红葱头] & 西式材料 [意大利面] 142
6. 奶油白酱焗云吞..... 中式材料 [虾仁] & 西式材料 [淡奶油] 145
7. 金枪鱼土豆春卷..... 中式材料 [春卷皮] & 西式材料 [金枪鱼] 149
8. 米比萨 中式材料 [米饭] & 西式材料 [比萨草] 151
9. 叉烧酱汉堡 中式材料 [叉烧酱] & 西式材料 [汉堡面包] 154

六、中西合璧之甜品甜心

1. 可可甜栗子 中式材料 [栗子] & 西式材料 [可可粉] 158
2. 奶油南瓜羹 中式材料 [南瓜] & 西式材料 [淡奶油] 160
3. 果酱蜂蜜豆腐花..... 中式材料 [黄豆] & 西式材料 [果酱] 162
4. 豆浆布丁 中式材料 [豆浆] & 西式材料 [吉利丁片] 164
5. 胚芽蜂蜜香蕉奶昔..... 中式材料 [小麦胚芽] & 西式材料 [牛奶] 167
6. 黑芝麻糙米戚风..... 中式材料 [糙米粉] & 西式材料 [朗姆酒] 169
7. 山楂酱夹心蛋糕..... 中式材料 [山楂酱] & 西式材料 [香草精] 171
8. 芝麻糊蛋糕 中式材料 [黑芝麻粉] & 西式材料 [黄油] 174



食材与烹饪的花样组合

中西式烹饪所用的食材，从严格意义来讲，并没有十分显著的区别，通常用于中式烹饪的食材以西式手法烹饪，一样可以很出彩。一般区分中西式烹饪的，并非仅仅因为食材的品种，更多的时候在于烹饪的方式。

相同的食材，以不同的方式烹饪就会有完全不同的味型呈现。猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼、虾、蟹和各色蔬菜，是我们最常用到的食材，无论中式烹饪还是西式烹饪，基本都在这些食材中选择，不同的就是食材的搭配与烹煮的方式。中式烹饪以煎、炒、焖、炖、蒸、炸为主，而西式烹饪以煎、炖、烤为主，但两种烹饪方式并无完全的界限，中式烹饪也会用到烤，而西式烹饪也有炒制的手法。

对于取材，中西式烹饪也是近似的，区别只在于食材的处理以及最终的烹饪方式。牛肉切成厚片煎熟，是西式饮食里的经典，牛肉切丝快炒，则是地道的中国味道，所以想要做出花样百出的缤纷美味，并没有一个既定的烹饪方式需要遵循，天下的食材尽可按照喜欢的方式去烹饪，一种食材以多种方式烹饪，每一次都是美好的味觉体会。

调味料的风格迥异

调味料是让食材转化成食物的神奇魔法，没有调味的食材，只拥有本色的味道，却不能使味觉得到满足，只有调味料的介入，方能使食材变化成美味。中西式的烹饪中，基础的调味料都是盐，在此基础上配上各色酸甜苦辣就形成了各种风格的美味。完全相同的食材只要施以不同的调味料，就能形成地道的传统味与异国风味。中国风味的调味料花样繁多，从液体类的酱油、米醋、芝麻油……到粉末类的花椒粉、孜然、五香粉……还有各色酱类，豆瓣酱、甜面酱、海鲜酱、沙茶酱等等，都是带给中式佳肴鲜明特色的调味料。异国风味的调味料同样不胜枚举，法式黄芥末、意式油醋汁、泰式咖喱……每个地域都有各自的特色调味料，地域食物的特点皆由调味料体现。只是这些带有浓郁地域特色的调味料并非只能用于地域菜肴的烹饪，只要味道不相互冲突，即可用来调味。调味料虽属不同的地域，

味道的特色总也逃不出酸甜苦辣咸的边界，所以总能找寻到与中式风味相融合的味型，只要有心寻找，放手去做，都会是别致的全新味道。

香草们的无限旖旎

香草在西式菜肴的烹饪中，有着举足轻重的地位。一道菜的香味都由香草提升，薄荷、迷迭香、百里香、罗勒等都是较为常见的西式香草。香草的气味多是浓郁而激烈的，少量使用在菜品中即可带来强烈的味觉刺激。香草既可以使用新鲜采摘的，也可以使用干燥后磨碎的，两者虽形态不同，但具有同样的香气。

香草对于西餐的作用类似于中式菜肴的香料，我们日常使用的茴香、桂皮、芫荽籽就与西式香草有着异曲同工之处，都能使菜肴呈现别致香气。香草除了能增香，更可为食材去除腥味。这个特性也与中式菜肴中的葱、姜近似，西餐的肉类与鱼虾类在烹饪时添加少许香草，就如同中式菜肴加入小葱与生姜一般，具有去除异味、增加香味的效果。

薄荷：薄荷是西餐中常用的香草，有沁人心脾的清爽芳香，食用后会在口腔中留有悠长的清凉感觉。在凉拌蔬菜中添加薄荷以及为饮料增味都是十分适合的。

迷迭香：迷迭香带有松木的气味，香味浓郁，甜中带有苦味，常用于为烧烤牛排增味、增香。在腌制肉类时添加少量迷迭香，可以突出肉类的香味，同时也会明显降低肉类的腥味。

芝麻菜：芝麻菜在西餐中多用于直接生食凉拌，口味清新爽口。在中式的饮食中，多将芝麻菜焯水后拌食，两种方式各有不同的口感，但都能吃出口中的清香。

百里香：百里香气味芳香，多用于炖煮及烧烤，能使菜品香腴味美。百里香不仅可以作为香料使用，更有一定的药用价值，具有温中散寒、祛风止痛的功效。

罗勒：罗勒有较强烈的香味，随食材烹煮或是拌和都能为口感增加层次。青酱意面与台式三杯鸡都是以罗勒香气突出味型的代表。



薄荷

迷迭香



芝麻菜

百里香

罗勒

注 本书中的测量工具：

1 小勺约 5 毫升，1 大勺约 15 毫升，1 杯约 240 毫升。

本书中用油根据个人喜好，按内文中提示的量即可，煎制时用少许，油炸时量多些。



厨具们的立场

厨具是整个烹饪的媒介。搭配完美的食材与调味料，若是不通过厨具来实现最后的转换，怎样都无法变为引人口水的美食。中式烹饪与西式烹饪的厨具是完全不相同的，中式烹饪中最常使用的是圆底锅，而西式烹饪均使用平底锅。圆底锅在烹饪时火焰包裹整个锅底和部分锅身，使食材可以快速升温，而有弧度与深度的锅身则能使翻炒这一手法得以方便操作。此外，由于圆底的锅具有一定的深度，不仅可以作为炒锅使用，也可作为汤锅和蒸锅使用，所以中式的圆底锅是一种复合型锅具，几乎适用于所有的中式烹饪方式。而西式烹饪的平底锅，一般分为煎锅与汤锅，这与西式烹饪方式有关。西式烹饪多以煎制和炖煮为主，由于平底煎锅底部平坦，整个锅底都可以均匀受热，食物可以平铺展开；且平底煎锅只有浅浅的深度，食物在煎制的过程中，更易随时进行翻面，同时更易观察到食物的成熟程度。炖煮时则需要有一定深度的锅身，才能盛入更多的汤汁与食材，此时更适合使用汤锅。此外，汤锅还可用来油炸食物。西式烹饪中也常用到铸铁锅具，外形上也分为煎锅与炖锅，铸铁的锅具有更优良的保温性，食物能在锅中更易煮软并更多地保留香味。此外，传统中式烹饪中的烤制多为炭火烤制，而西式烹饪更多地引入了电烤箱。烤箱的出现，在多方面改变了烹饪方式，食物只要腌制完成，便可交由烤箱完成剩余的工作，不必费心照看。

平底煎锅：平底煎锅是西式锅具中最常用的一种，由于锅底是平整的，更适合煎制食物，可使食物与锅底完全贴合，达到既均匀又快速的效果。

铸铁锅：西式的铸铁锅多为极厚重的设计，锅身与锅盖都有极重的分量，在烹饪时可最大限度地保持温度，使食物更易焖煮，同时留住更多的食物香气。

汤锅：西式的汤锅与中式的汤锅在式样上并无多大的不同，最大的区别在于西式汤锅的锅盖多以无孔设计为主，更容易保持锅内的水分。

烤箱：烤箱在西式厨具中的地位举足轻重，不仅可以烤出蛋糕、面包等西点，更可以烤制肉类、鱼类，及焗饭等，用途十分广泛。

胡椒研磨器：不同于中餐多使用胡椒粉，西餐中则常用胡椒碎粒为食物增味，使用研磨器可将胡椒磨碎，颗粒较大的胡椒碎比胡椒粉味道更为浓郁。

量勺和量杯：西式烹饪中计量时使用量杯和量勺，特别是在西点的制作中，用量杯和量勺可以较精确地称量材料，使做出的食物达到最满意的效果。



平底煎锅



铸铁锅



汤锅



烤箱



胡椒研磨器



量勺和量杯



一、中西合璧之肉香扑鼻

ZHONGXIHEBI ZHI ROUXIANGPUBI

肉食，在任何一种风格的饮食里都是最易让人嘴馋的，也总在餐桌上扮演着主要角色。肉食的烹饪方式中使用频率最高的是焖炖、炸制和烤制。焖炖能使肉类更易酥软和入味；炸制可以最大限度地保持肉类的鲜嫩；烤制则是一种轻松的烹饪方式，不仅能使肉类酥软喷香，更是一种不必费心照管的省力方式。中、西式调味料与食材的混合运用也是烹饪的方式之一，中式的烹饪中引入西式的食材与调味料，便可制成与众不同的风味。