

懒人做西餐

EASY WESTERN COOKING



专业厨师多年的经验积累
教您做适合国人口味的省事西餐



图书在版编目(CIP)数据

懒人做西餐 / 于双意编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6393-5

I. 懒... II. 于... III. 西餐—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第040052号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

整体策划: 时美生活图书工作室

责任校对: 杨 琳

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 时美生活·王乾

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6393-5 / TS·3727 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70550S1X101ZBW



现代人

懒人做西餐

EASY WESTERN COOKING

于双意 编著

 中国轻工业出版社

S A L A D

沙拉

4	香扒蔬菜沙拉
5	田园沙拉
6	华都夫沙拉
7	德式培根土豆沙拉
8	意大利面条沙拉
9	菠萝鸡肉沙拉
10	金枪鱼沙拉
11	烟熏三文鱼
12	恺撒沙拉
13	木瓜海鲜沙拉船

APPETIZER

头盘

14	培根牛肉卷
15	黄姜烤鸡翅
16	炸鱿鱼圈
17	海鲜酿蘑菇
18	大蒜黄油烤鲜虾
19	披萨虾

S O U P

汤

20	胡萝卜甜橙汤
21	南瓜苹果汤
22	奶油土豆汤
23	蘑菇汤
24	洋葱浓汤
25	罗宋汤
26	牛尾汤
27	英伦蛤蜊汤

MAIN COURSE

主菜

28	芝士焗西兰花
29	香草炒杂菌
30	哥伦布猪排
31	香草猪排
32	维也纳炸猪排
33	德国咸猪手
34	俄罗斯椰菜卷
35	蒜香牛排
36	法式眼肉牛排
37	红酒汁牛肉卷
38	牛柳酿蜗牛
39	香炸牛柳
40	匈牙利烩牛肉
41	牛肉粒蒸蛋
42	牛肉包
43	焖牛肉
44	墨西哥腰豆烩牛肉
45	尼日利亚烩牛尾
46	意大利烩鸡
47	德式酸鸡
48	酥烤春鸡
49	奶油鸡米花
50	爆炸鸡肉丸
51	原味炸鸡
52	咖喱鸡
53	西式烤春鸡
54	炸鱼配薯条
55	蘑菇汁三文鱼
56	蒜香三文鱼
57	西班牙烩海鲜

甜品、 饮品

DESSERT



RICE OR NOODLES 主食

58	西班牙烩饭
59	黑椒猪扒饭
60	咖喱牛肉饭
61	意大利海鲜面
62	番茄意面
63	杂菇意面
64	大蒜汁螺丝面
65	白葡萄酒蛤蜊面
66	奶油培根水管面
67	海鲜番茄水管面

74	葡式蛋挞
75	水果松饼
76	炸苹果圈
77	鸡蛋布丁
78	巧克力慕斯
79	芒果奶昔
80	木瓜牛奶
81	香蕉天堂
82	柳橙冰饮
83	沧海月明(鸡尾酒)

LIGHT MENU 简餐

68	番茄面包
69	炸猪排汉堡
70	烤牛肉三明治
71	香芹鸡肉快艇三明治
72	牛肉馅披萨
73	金枪鱼煎蛋三明治

APPENDIX 附录

84	什么是西餐？
	不同国家菜肴的风味特点
	了解一些西餐礼仪
85	各司其职的——刀、叉、勺
	诱人的配料
86	让味蕾狂欢的调味品
87	西餐与配酒的讲究
	中英文对照西餐用语

策划：李萌、梁松

统筹：江永

摄影：徐鹏

摄影助理：李明霞、才丹、李凯、
张帅

主厨：于双意

辅厨：张红岩、李德明、朱娅荣、
牛伟、宫尧钰

菜品造型：王明、郑建军、汤阳

餐具提供：靳超、孙涛、华冰、
张伟、刘洪君、王越

背景制作：李斌、刘志、张军

感谢姚虹女士对本书的大力支持。



场地提供：外滩风尚西餐咖啡
SEASIDE SCENERY CC FREE

香扒蔬菜沙拉

原料 茄子、节瓜各100克，番茄50克，鲜香菇2朵，紫叶生菜适量。

调料 橄榄油、盐、胡椒、香草各适量。

- 做法**
1. 将茄子、节瓜、番茄分别洗净，切片；香菇去蒂；生菜洗净。
 2. 将盐、胡椒撒入蔬菜（生菜除外）中，再倒入橄榄油，加入香草拌匀。
 3. 扒炉火力调至中火，将蔬菜放入扒炉扒熟，然后装盘，用生菜装饰。

提示

- ❖ 应先扒茄子、节瓜，再扒容易熟的番茄、香菇。
- ❖ 家里如没有扒炉可用炒锅替代。



原料 生菜100克，圣女果30克，红椒、青椒各20克，小黄瓜50克。

调料 橄榄油15克，苹果醋8克，盐3克，黑胡椒粉少许，奶酪粉30克。

- 做法**
- 1.将原料中的各种蔬菜洗净，生菜掰成片，圣女果切半，红椒、黄椒、黄瓜均切片，然后将所有蔬菜放入冰水中浸凉，捞出沥干摆入盘中。
 - 2.将各种调料装碗中拌匀，待食用时淋在蔬菜上即可。

- 提示**
- ❖奶酪粉口味发甜依个人口味适量放入。
 - ❖盛放沙拉的器皿应放凉使用，还需擦干水分。



华都夫沙拉

原料 芹菜100克，红富士苹果100克，核桃仁30克。

调料 沙拉酱30克。

- 做法**
1. 芹菜择洗干净，切斜段；苹果洗净去核，切成条状备用。
 2. 将苹果与芹菜盛入盘中，加入沙拉酱拌匀。
 3. 撒入核桃仁即可（可用菠菜叶装饰）。

- 提示**
- ❖ 核桃仁烤制一下味道更好。
 - ❖ 有些水果切开后易变色，如香蕉、桃、苹果、梨等，为保持其新鲜好看的颜色，水果切开后，可淋上一些柠檬汁，苹果还可放入淡盐水中略泡，这样水果就不会变色了。



德式培根土豆沙拉

原料 调料

土豆200克, 培根2片, 酸黄瓜20克, 洋葱20克。
德国芥末、德国黑醋、橄榄油、牛清汤、
盐、胡椒各适量。

做法

1. 土豆洗净, 放入锅内煮软, 去皮冷却后, 切成片备用; 将培根切小片; 酸黄瓜切丁; 洋葱洗净, 切末备用。
2. 将洋葱末、培根片放入锅内然后倒入少量的橄榄油炒熟, 倒入牛清汤, 放入土豆片, 加德国黑醋、盐、胡椒和芥末, 轻轻拌匀, 加入酸黄瓜丁待烧开后即离火, 码入盘中即可(可用香葱花装饰)。

提示

- ❖ 土豆不宜挑选过大的, 煮熟后待凉透后再去皮, 这样煮好的土豆就不会变黑了。
- ❖ 牛清汤可用牛精粉(超市有售)加水调制。



意大利面条沙拉



原料 调料

意大利面150克, 火腿50克, 青椒、红椒各20克。
醋、橄榄油、盐、黑胡椒各适量。

做法

1. 意大利面在开水中煮熟, 盛出冷却; 青椒、红椒分别洗净, 去蒂, 切小片; 火腿切小片。
2. 把青椒片、红椒片与火腿片混合, 加入醋、橄榄油、盐、黑胡椒拌匀制成沙拉酱。
3. 将意大利面盛入碗中, 倒入沙拉酱即可 (可用烘干的菠菜叶装饰)。

提示

❖意大利面煮至八九成熟即可, 捞出倒入橄榄油拌匀, 然后自然放凉, 这样不易粘连, 吃起来也比较筋道。

菠萝鸡肉沙拉

原料 调料

菠萝150克，鸡胸肉250克，西芹100克，红椒半个，香菜末少许。
料酒10克，盐2克，橄榄油20克，苹果醋10克，甜糖浆5克，姜片适量。

做法

- 1.将鸡肉洗净，与姜片一起放入碗中，加入料酒、盐，拌匀入味，放入烤箱以220℃烤熟，待凉切块。
- 2.西芹洗净切条，放入沸水氽烫，捞出放入凉水中浸泡；红椒洗净去蒂及子，放入冰水中浸泡10分钟后捞出切块。
- 3.菠萝去皮切片，放入加有适量盐的水中浸泡5分钟后装盘。
- 4.将橄榄油、苹果醋、甜糖浆倒入小碗中调匀，淋在鸡块、西芹、红椒、菠萝片上拌匀，撒香菜末装饰即可。

提示

- ❖鸡肉不宜烘烤时间过长，也可将各种原料切成丝，更易入味，鸡丝尽量用手撕成丝，这样口感会更好。
- ❖香菜也可用法香代替，主要为了装饰，可不加。



金枪鱼沙拉

原料 金枪鱼100克，洋葱、番茄各20克，黄瓜30克，酸奶20克。

调料 黄芥末5克，柠檬汁、盐、胡椒各适量。

- 做法**
1. 洋葱、黄瓜、番茄均洗净，金枪鱼、洋葱、黄瓜、番茄分别切成小块备用。
 2. 将金枪鱼、洋葱、黄芥末混合，加入适量的盐、胡椒、柠檬汁拌匀。
 3. 黄瓜、番茄用酸奶拌匀后装盘，撒上做法2的材料即可。

提示 ❖ 有条件的可以选用旗牌芥末，是美国历史最悠久的芥末品牌，有爽滑的口感和丰富浓郁的香味，是制作热狗的必备品。



烟熏三文鱼

原料 调料

烟熏三文鱼200克，生菜50克。
意大利油醋汁、黑橄榄、辣根酱各少许。

做法

- 1.将烟熏三文鱼切片修整齐，卷成花状；黑橄榄盛出沥干，切片。
- 2.将生菜洗净后整齐卷成花状，放在三文鱼上，淋入意大利油醋汁，放入黑橄榄片、辣根酱调味即可。

提示

- ❖烟熏三文鱼超市卖的一般都是大片，制作时改成小片易入味。
- ❖油醋汁的做法：将菜油、醋、洋葱碎、黑胡椒粉、香菜末、盐混合搅匀即可。
- ❖辣根又称为西方的芥末，但不同芥末的辛辣呛鼻，辣根带有清新的香气与适中的辛辣口感，是牛排、烤鸡很好的调味品，搭配海鲜也十分美味。



恺撒沙拉

原料 调料

生菜200克，生蛋黄1个，银鱼柳20克，烟熏肉20克，法棍面包半根。
法式芥末酱5克，鲜柠檬汁30克，蒜末15克，橄榄油10克，盐3克，芝士粉适量。

做法

- 1.将银鱼柳剁碎备用；烟熏肉切片，煸炒熟；法棍面包切小块，抹上少许蒜末，稍微烤一下；将洗净的生菜放入冰水中浸脆，捞出沥干备用。
- 2.将生蛋黄与法式芥末酱混合搅拌至乳白状，加入蒜末、银鱼柳末、盐搅拌均匀，倒入橄榄油搅拌成汁，再倒入鲜柠檬汁拌匀制成恺撒汁。
- 3.将面包块放入盘中，上面放上生菜，倒入恺撒汁，放上烟熏肉片，撒上芝士粉即可。

提示

- ❖生菜应尽量选用新鲜的，避免搅拌后生菜脱水。如能买到罗马生菜更好，口感爽甜，菜味浓，含大量水分、维生素和膳食纤维。
- ❖法式芥末酱(MUSTRAD)的口味因其添加的香料，如蜂蜜、葡萄酒、水果等而有所不同，有膏状和粗末状两种，适合搭配沙拉、牛排、猪脚、烤肉、香肠及调制蛋黄酱等。不同于日本芥末的“呛”，法式芥末酱带点微酸，有辣与不辣带酸味两大类。法国的沙拉酱汁一定会加入芥末调味。法式芥末酱最常用法是直接当作蘸酱，适合与油炸食物佐餐。



木瓜海鲜沙拉船

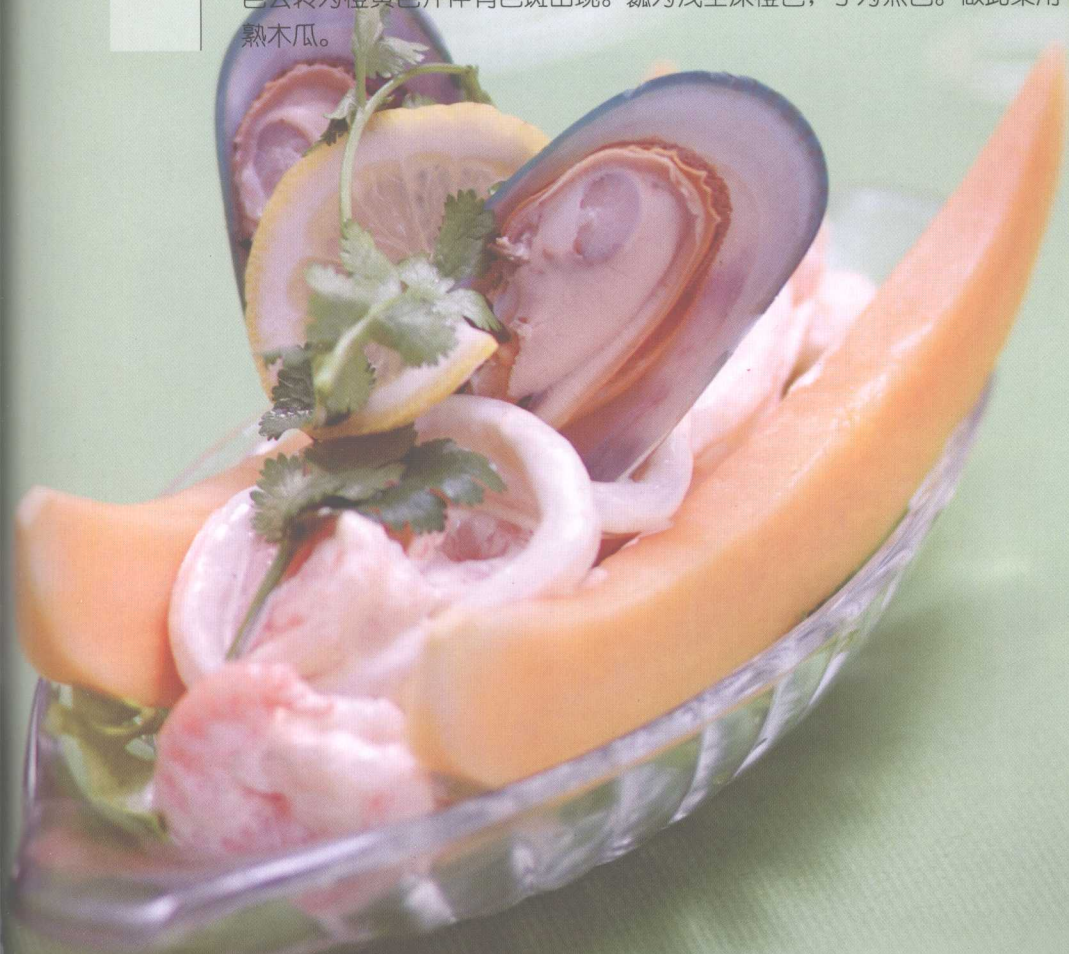
原料 木瓜1个，青口贝2个，虾仁40克，鱿鱼50克，柠檬1片，黄瓜、苹果各适量，香菜少许。

调料 蛋黄酱、原味酸奶各适量。

- 做法**
- 1.将木瓜洗净擦干后破开去子，取部分木瓜肉切长条（也可将木瓜肉用挖球器挖成球形，木瓜外壳留下当容器用）；剩余木瓜肉切小块；黄瓜洗净后切片；苹果洗净后去皮及核切丁备用。
 - 2.青口贝、虾仁、鱿鱼分别清洗干净，鱿鱼切成圈，将三种海鲜分别焯水至熟，盛出放凉。
 - 3.将木瓜块、黄瓜片、苹果丁放入长型窝盘中，上面放上焯好的海鲜，然后淋上蛋黄酱，最后淋上酸奶，将木瓜条放入盘的两侧，成为船型，用洗净的香菜装饰即可。

提示

- ❖如果用木瓜壳做“船”型，不宜挑选过大的。
- ❖木瓜有青木瓜和熟木瓜两种，青木瓜表皮为青色，久放不变色，瓢为乳白色，有少许珍珠状白色的子；熟木瓜表皮为青色或橙黄色，放置室温下青色会转为橙黄色并伴有色斑出现。瓢为浅至深橙色，子为黑色。做此菜用熟木瓜。



培根牛肉卷

原料 培根2片，牛肉100克，洋葱20克，香菜末少许。

调料 1.酱油、料酒各10克，牛肉汁15克，白糖、黑胡椒粉、番茄汁各5克。
2.蚝油5克，白糖3克，盐4克。
3.橄榄油适量，水淀粉10克。

做法 1.牛肉洗净去筋膜拍薄，剁成末，装碗，加入调料1搅拌成馅；洋葱洗净，切末。
2.培根上放入牛肉馅卷好，上笼蒸约6分钟至熟，取出装盘。
3.锅中倒入橄榄油烧至六成热，放入洋葱末爆香，倒入调料2炒匀，用水淀粉勾芡，待汤汁收浓时淋在培根牛肉卷上，撒香菜末即可。

提示 ❖牛肉选用牛柳部位比较好，拍制时不要拍得过薄。“牛柳”就是指牛里脊肉，这个词来源于广东话，西餐中多习惯用“牛柳”这个说法。





黄姜烤鸡翅

APPETIZER 小盘

原料 调料

整鸡翅2个，香菜少许。
黄姜粉、咖喱粉、孜然粉各10克，白兰地15克，盐5克。

做法

- 1.将整鸡翅洗净，加入所有调料腌制2小时。
- 2.将腌好的鸡翅放入烤箱以200℃烤20分钟盛出，用洗净的香菜装饰即可。

提示

❖因整鸡翅根部肉较厚，腌制时间要长一些，这样烤制出的味道好。