

便利

内容包括: 原材料 调味料
制作过程 操作要点 特别提示

《食得其爽》丛书 10

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



西餐



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

便利西餐 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2004

(食得其爽丛书; 10)

ISBN 7-5442-2408-2

I. 便... II. 深... III. 西餐—菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019070号

SHI DE QI SHUANG 10 —— BIANLI XICAN

食得其爽10 —— 便利西餐

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

主理厨师 赖年军

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846

开 本 898mm×1194mm 1/24

印 张 30

版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2408-2

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题,请直接与印刷厂联系调换

便利西餐



convenient western food

深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004·海口

目录 CONTENTS

水浸三文鱼拌香槟蛋黄酱	7
芝士焗海鲜大烩	9
白汁鸡皇	11
烟肉意大利粉	13
鳗鱼菠菜意大利粉	15
西班牙海鲜饭	17
芝士焗牛仔肉	19
银箔烤银雪鱼	21
日式鲷鱼办	23
螺丝粉大蒜汁	25
蒜片辣椒罗勒面	27
芝士银雪鱼和明虾	29
香蕉羊排番茄蔬菜叶	31
德式烧春鸡	33
双椒酿牛柳	35
番茄酿意大利饭	37
肉酱焗通心粉	39





印尼炒饭	41
海鲜椰盅焗饭	43
鲜虾浓汤	45
蘑菇让田螺	47
水果沙拉	49
鱼子酱沙拉	51
鲜虾薯仔沙拉	53
椰香葡国鸡	55
菠菜焗鲜蚝	57
皇式咖喱炒饭	59
蓝带猪扒	61
蓝带鸡扒	63
印度咖喱鸡	65
铁板西冷牛扒	67
蒜叶牛柳	69
蔬菜咖喱	71
三文鱼千层面	72

优雅的西餐礼仪

入座的讲究

最得体的入座方式是左侧入座。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来了。用餐时，上臂和背部要靠在椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离，两脚交叉的坐姿最好避免。

上菜的次序

正式的全套西餐上菜顺序是：①前菜和汤。②鱼。③水果。④肉类。⑤乳酪。⑥甜点和咖啡。⑦水果。还有餐前酒和餐酒。没有必要全部都点，点太多却吃不完反而失礼。稍有水准的餐厅都欢迎只点前菜的客人。前菜：主菜（鱼或肉择其一）加甜点是最佳组合。点菜并不是由前菜开始点，而是先选一样最想吃的肉类，再配上适合肉类的汤。

如何使用餐巾

点完菜后，在前菜送来前的这段时间把餐巾打开，往内折三分之一，让三分之二平铺在腿上，盖住膝盖以上的双腿部分。最好不要把餐巾塞入领口。

如何使用刀叉

使用刀叉进餐时，从外侧往内侧取用刀叉，要左手持叉，右手持刀。切东西时左手拿叉按住食物，右手执刀将其切成小块，用叉子送入口中。使用刀时，刀刃不可向外。进餐中放下刀叉时应摆成“八”字形，分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身，表示还要继续吃。每吃完一道菜，将刀叉并拢放在盘中。如果是谈话，可以拿着刀叉，无须放下。不用刀时，可用右手持叉，但若需要作手势时，就应放下刀叉，千万不可手执刀叉在空中挥舞摇晃，也不要一手拿刀或叉，而另一只手拿餐巾擦嘴，也不可一手拿酒杯，另一只手拿叉取菜。要记住，任何时候，都不可将刀叉的一端放在盘上，另一端放在桌上。

如何取食带骨食物

鸟类：先把翅膀和腿切下，然后借助刀和叉来吃身体部分。你可以把翅膀和腿用手拿着吃，但不能拿身体部分。

鸡肉：先吃鸡的一半。把鸡腿和鸡翅用刀叉从连接处分开。然后用叉稳住鸡腿（鸡翅或鸡翅），用刀把肉切成适当大小的片，每次只切两三片。如果场合很正式，不能拿手取用的，干脆别动。如果是在非正式场合，你可以用手拿起小块骨头，但只能使用一只手。

肉排：用叉子或尖刀插入牛肉、猪肉或羊肉排的中心。如果排骨上有纸袖，你可用手抓住，来切骨头上的肉，而这样就不会使手油腻。在正式场合或者在饭店就餐时即使包有纸袖也不能用手拿着骨头啃着吃。这些多余的东西基本上是用来作装饰的，而没有让你暴吃一顿的意思。另外，在非正式场合，只有骨头上没有汤时才可以拿起来啃着吃。

鱼：先用刀又把鱼头和鱼尾割下，放在盘边，然后用刀尖顺着鱼骨把鱼从头到尾劈开。这时你有三种选择。

1. 将鱼骨滑出。
2. 将鱼平着分开，取出鱼骨。
3. 揭去上面一片，吃完后再去骨。

如果嘴里吃进了小骨头，用拇指和食指捏出，爱吃鱼的人会连小鱼头吃掉，而吃到鱼的腮颊是很幸运的事。



喝酒的姿势与方法

酒类服务通常是由服务员负责将少量酒倒入酒杯中，让客人鉴别一下品质是否有误，只需把它当成一种形式，喝一小口并回答GOOD。接着，侍者会来倒酒。这时，不要动手去拿酒杯，而应把酒杯放在桌上由侍者去倒。正确的握杯姿势是用手指握杯脚，为避免手的温度使酒温增高，应用大拇指、中指和食指握住杯脚，小指放在杯子的底面固定。喝酒时绝对不能吸着喝，而是倾斜酒杯，像是将酒放在舌头上似的喝。轻轻摇动酒杯让酒与空气接触以增加酒味的醇香，但不要猛烈摇晃杯子。此外，一饮而尽、边喝边透过酒杯看人、拿着酒杯边说话边喝酒、吃东西时喝酒、口红印在酒杯沿上等，都是失礼的行为。不要用手指擦杯沿上的口红印，而应用面巾纸擦。

喝汤有讲究

喝汤时不要咽，吃东西时要闭嘴咀嚼，不要舔嘴唇或咂嘴发出声音。如汤菜过热，可待稍凉后再吃，不要用嘴吹。喝汤时，用汤勺从里向外舀，汤盘中的汤快喝完时，用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，用汤勺舀净即可。吃完汤菜时，将汤匙留在汤盘（碗）中，匙把指向自己。

面包的吃法

面包一般掰成小块送入口中，不要拿着整块面包去咬。抹黄油和果酱时也要先将面包掰成小块再抹，吃到连调味汁都不剩，是对厨师的礼貌。注意不要把面包盘子“舔”得很干净，而要用叉子叉住已撕成小片的面包，再蘸一点调味汁来吃，是难观的做法。

咖啡

喝咖啡时如愿意添加牛奶或糖，添加后要用小勺搅拌均匀，将小勺放在咖啡的垫碟上。喝时应右手拿杯把，左手端垫碟，直接用嘴喝，不要用小勺一勺一勺地舀着喝。



水浸三文鱼拌香槟蛋黄酱

【原材料】

三文鱼675克，红萝卜50克，洋葱1个，西芹1条，柠檬1个，三文鱼子及意大利芝士适量（装饰用），蛋黄4个

【调味料】

水4杯，白酒2杯，菜油2汤匙，香槟蛋黄酱适量，香槟1/4杯，盐1/4茶匙，黑胡椒粉1/8茶匙

步骤 ...



1 三文鱼拔去幼骨，切成4等份。



2 白酒和水煮沸，加入所有菜粒及香料，以慢火煮10分钟，放入鱼柳，以最慢火浸煮5~7分钟，至刚熟，用厨房纸印干后，盛碟上；



3 将蛋黄及香槟置碗内，置于热水中打至起泡，加入盐及黑胡椒粉；吃时把蛋黄酱淋在鱼柳上，饰以三文鱼子及意大利芝士。





芝士焗海鲜大烩

【原材料】

各种海鲜共200克，干葱末适量，圆椒1个

【调味料】

番茄奶油白汁100毫升，芝士50克，白酒，盐，胡椒粉，牛油各适量

步骤 ...



1 先将圆椒切成小块，葱切葱花。



2 用牛油将干葱炒香，加入海鲜粒，倒入白酒调味，再加奶油白汁，煮开，盛出。



3 将海鲜放入各种贝壳内，淋上少许奶油白汁，盖上芝士片，放入焗炉，至芝士金黄色，上盘装饰。





白汁鸡皇

【原材料】

鸡肉450克，洋葱1个，圆椒、甜红椒各25克，蘑菇(切片)25克，牛油25克

【调味料】

油1匙，面粉50克，鲜奶1杯，鲜忌廉1/2杯，盐及黑胡椒粉各适量

步骤 ...



1 先将鸡洗净，切成块；洋葱切块；青椒洗净，切成块。



2 烧热油及牛油，放入鸡肉及洋葱，以中猛火炒熟；加入蘑菇片略炒；离火，拌入面粉，慢慢加入鲜奶，回炉煮至滚稠。



3 倒进鲜忌廉，加入番茄碎、青椒及甜红椒，煮1分钟；以盐及黑胡椒粉调味，趁热拌饭或意粉享用。





烟肉意大利粉

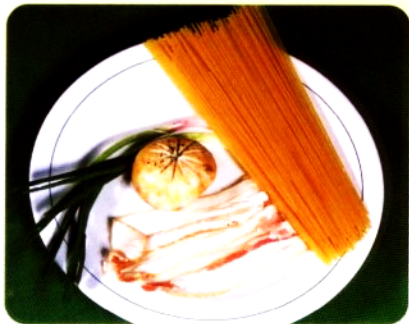
【原材料】

烟肉100克，蒜头（切碎）2个，洋葱（切碎）1个，意大利粉200克，葱花10克

【调味料】

忌廉汤1/2汤匙，盐及胡椒粉适量，芝士粉50克，牛油1汤匙

步骤 ...



1 先将烟肉切小片，洋葱切丁，葱切花。



2 意大利粉煮熟透，过冷水沥干。



3 将牛油烧热，放入洋葱、烟肉、蒜蓉炒熟后，再将意大利粉落锅一起翻炒，放入盐、胡椒粉及芝士粉，最后炒好意粉上盘，上面加葱花，即可享用。



• 便利西餐 •



鳗鱼菠菜意大利粉

【原材料】

鳗鱼200克、菠菜100克、白菌50克、意大利粉150克、金针菇50克

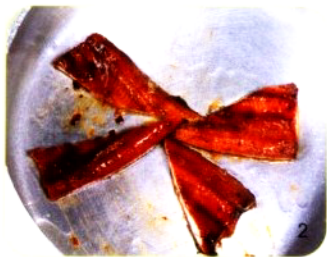
【调味料】

牛油1汤匙、盐、胡椒粉各适量、忌廉汁1/2汤匙、白酒1/2杯

步骤 ...



1 先将鳗鱼切成三角形块，菠菜洗净，切末；白菌切小片，金针菇洗净，备用。



2 锅内放油，将切好的鳗鱼放入锅中煎熟，起锅，备用。



3 牛油炒熟菠菜、白菌片后，加入白酒忌廉汁、盐及胡椒粉、意大利粉翻炒，炒熟即可。



• 便利西餐 •