



爱吃西餐

Like Western Food

编著 王勇



图书在版编目 (CIP) 数据

爱吃西餐/王勇 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2005.3

ISBN7-5436-2775-2

I. 爱... II. 王... III. 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第 091934号



王 勇

(高级西餐烹饪师)

书 名 爱吃西餐

编 著 王勇

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-8514611-8664

责任编辑 张化新

设计制作 青岛本色广告有限公司

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2005年8月第3版 2005年8月3次印刷

开 本 16开 (710×1000毫米)

印 张 5

定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

xican

Aichi



爱吃西餐

青岛出版社
编著 王 勇





目录 CONTENTS

恺撒色拉	4	牛肉鸡蛋羹	22
水果拼盘	6	热带水果斑戟	24
日式虾仁乌东面汤	8	红酒煮梨	26
什锦时蔬炒蛋	9	天鹅泡芙	28
西班牙蛋卷	10	西多士面包	29
橙汁鸭胸	12	鸡蛋蔬菜三文治	30
美式煎饼	13	火腿芝士三文治	32
煎北海道秋刀鱼	14	意大利米兰蔬菜汤	33
西瓜草莓色拉	16	香蕉斑戟	34
香港猪扒饭	18	西式炒蛋	36
意大利面条	20	开面三文治	37
烟熏三文鱼	21	维也纳炸鸡	38





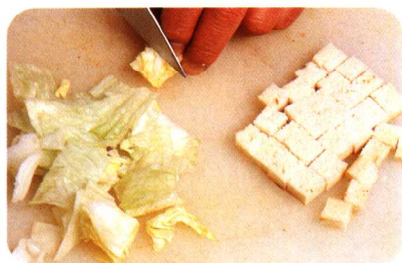
巧克力核桃包	40	鲜贝芒果汁	60
法式奄列蛋卷	41	森林炒鸡蛋	61
炒蝴蝶粉配西兰花汁	42	印尼沙嗲炒饭	62
法国洋葱汤	44	墨西哥脆饼	64
什锦海鲜色拉	46	西式炒蛋白配面包	65
佛罗伦萨水波蛋	48	法式牛柳配扒虾	66
虾仁奶油炒蛋	49	咖喱鸡饭	68
厨师色拉	50	美式三文治	70
炸鱼条配他他汁	52	番茄芝士色拉	71
鲜芦笋炒鸡蛋	54	奶油番茄汤	72
水波蛋配荷兰汁	55	巧克力木司	74
芝士盘	56	法式煎蛋配火腿	76
寿司配鸡蛋鱼子酱	58	虾仁咯嗲杯	78



C O N T E N T S

恺撒色拉

Kaisa Sela



■ 用 料 ■ 面包片2片，烟肉2片，番茄20克，生菜100克，奶酪粉、盐少许，色拉油200克，油醋汁20毫升。

■ 制 法 ■

- ① 生菜洗净切块。
- ② 面包切丁，用油炸成金黄色，熟烟肉切丁，番茄切成小块。
- ③ 油醋汁加奶酪粉、盐将生菜拌匀，装入盘中，加番茄、面包丁、熟烟肉丁拌匀即可。

■ 特 点 ■ 清脆滑香，是一款极具地中海风情的菜品。



爱心小贴士

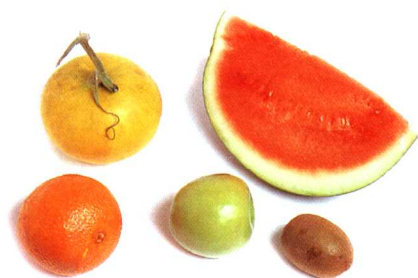
食用烟熏肉类时不宜饮用啤酒，同食有致癌、诱发消化道疾病的可能。

恺撒沙拉



水果拼盘

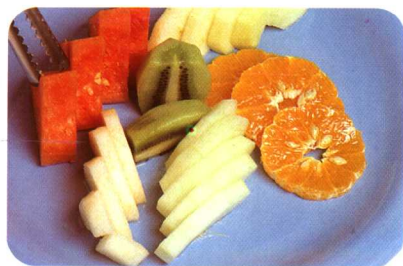
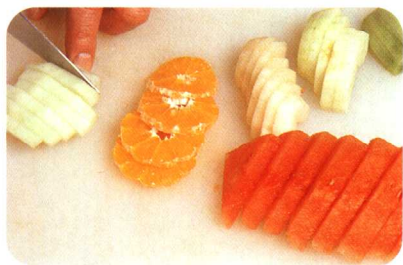
Shuiguo Pinyin



用 料 西瓜半1/4个，猕猴桃、橙子、苹果、梨、白兰瓜各1个。

制 法 ① 将所有水果取肉切片。
② 将所有水果片摆放盘中即可。

特 点 富含多种维生素，色彩美观，诱发食欲，给人以视觉冲击。



爱心小贴士

梨、猕猴桃和橙子不可与蟹类同时食用，同食会引起肠胃不适、行走脚软、反胃等症状。

水果拼盘

Shuiguo pinpan



日式虾仁乌冬面汤

Rishi Shrimp Udon Noodle Soup



■ 用 料 ■ 虾仁6个，乌冬面1包，日本酱油100毫升。

■ 制 法 ■
① 将乌冬面下沸水煮大约5分钟，盛入碗中。
② 用日本酱油加少许水将虾仁煮熟，然后倒入面中，点缀熟蔬菜即好。

■ 特 点 ■ 东瀛口味，滑嫩爽口。



什锦时蔬炒蛋

Shijin Shisiku Chao dan



■ 用 料 ■ 青椒、红椒、洋葱各1个，火腿丝50克，鸡蛋3个，盐10克，橄榄(花生)油50毫升。

■ 制 法 ■

- ① 将青红椒、洋葱洗净切丝。
- ② 将鸡蛋打入碗内，搅匀。
- ③ 将橄榄油加热，放入洋葱丝炒香后，加放青红椒丝、火腿丝和鸡蛋液一起炒至嫩熟，加盐调味即好。

■ 特 点 ■ 色泽搭配清雅，引人食欲，是一道营养早餐。



西班牙蛋卷

Spanish Omelette



用料 洋葱丝、青红椒丝、番茄丝各20克，鸡蛋4个，橄榄(花生)油100毫升，盐少许。

制法 ① 锅中放入橄榄油加热，将洋葱丝、青红椒丝、番茄丝放入炒香，做馅。

② 将鸡蛋打入碗内，搅匀，做成蛋饼，卷入蔬菜馅，切开摆盘即可。

特点 口味清淡鲜香，视觉上具有层次感。



爱心小贴士

鸡蛋含有丰富的蛋白质，包含了人体所需要的8种氨基酸，属于完全蛋白，吸收率高达99.7%。

西班牙蛋卷

Xibanya Danjuan



橙汁鸭胸

Chengshi Yuxiong



用 料 鸭胸3只，橙汁200毫升，白糖20克，花生油适量。

制 法

- ① 将鸭胸入味，先煎成金黄色，再放入180℃烤箱烤15分钟。
- ② 橙汁加糖煮开，小火煮成浓汁。
- ③ 将烤好的鸭胸切片装盘，再将煮好的橙汁淋在上面装饰即可。

特 点 野味十足，甜中去腻。



美式煎饼

Meishi Jianbing



■ 用 料 ■ 面粉200克，面包粉100克，糖30克，盐5克，发粉5克，黄油20克，鸡蛋两个，牛奶、蜂蜜适量。

■ 制 法 ■ ① 将鸡蛋打碎加入牛奶搅匀，依次加入面粉、面包粉、糖、盐、发粉，搅匀，制成糊状。

③ 将黄油加热，融化后加入调好的糊，制成圆饼，煎至两面金黄，配蜂蜜食用。

■ 特 点 ■ 色泽诱人，美式家庭常备食品。



煎北海道秋刀鱼

Jian Beihaidao Qiudayu

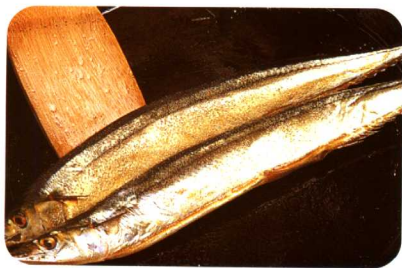


■ 用 料 ■ 刀鱼2条，柠檬1个，盐15克，橄榄油20克。

■ 制 法 ■ ① 将刀鱼用柠檬汁、盐调味。

② 锅中放入橄榄油加热，放入刀鱼，慢火煎熟（约10分钟）即可。

■ 特 点 ■ 深海鱼类，鱼肉肥美，营养丰富。



爱 心 小 贴 士

海味不要和含鞣酸较多的水果一起食用，如山楂、石榴。因为鱼、虾、藻类等都含有丰富的蛋白质，同时食用会产生鞣酸蛋白，易导致便秘，甚至引起腹痛。

煎北海道秋刀鱼

