

情调西餐

qing diao xi can

朱太治·编著



当红酒在烛光中温柔相碰

当音乐在身边静静流淌

这时，便有精致的西餐出场

47道最地道的西式餐点，教你吃出最彻底的情调



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情调西餐/朱太治编著. —北京: 农村读物出版社,
2005.5
(美食新视窗)
ISBN 7-5048-4701-1

I.情... II.朱... III.西餐—菜谱
IV.TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038226号

编 著 朱太治
菜品制作 红领带西餐厅
摄 影
设 计 **5F** 工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

情调西餐

朱太治·编著

当红酒在烛光中温柔相碰

当音乐在身边静静流淌

这时，便有精致的西餐出场

47道最地道的西式餐点，教你吃出最彻底的情调



农村读物出版社

DISARONNO
INALE

目 录

01 红酒煮牛扒	4	25 烤牛脊肉	28
02 奶香辣猪排	5	26 茄子色拉	29
03 鸡蛋火腿三明治	6	27 橄榄牛肉	30
04 黑椒少司牛扒	7	28 奶酪土豆	31
05 意大利煎猪排	8	29 法式煎鲜贝	32
06 英式香蕉鸡	9	30 蘑菇烧牛排	33
07 鸡肉匹萨	10	31 罗宋汤	34
08 奶油鸡条	11	32 土豆色拉	35
09 蒸鸡蛋肉卷	12	33 意大利牛肉汤	36
10 巴黎卷心菜	13	34 果酱猪排	37
11 法式面条	14	35 橄榄油沙丁鱼	38
12 鸡蛋番茄色拉	15	36 俄式牛肉丝	39
13 冷食茄丁	16	37 鸡肉色拉	40
14 橘味土豆布丁	17	38 奶香番茄汤	41
15 奶酪牛排	18	39 煎鱼柠檬黄油少司	42
16 法式葱头汤	19	40 菠菜色拉	43
17 法式鱼卷	20	41 鸡蛋沙律	44
18 鲜果匹萨	21	42 烟肉蘑菇宽身面	45
19 香辣咖喱螃蟹	22	43 肠仔匹萨	45
20 牛排三明治	23	44 墨西哥烤肉饼	46
21 葱头鲜椒猪排饭	24	45 恺撒沙律	46
22 啤酒牛排	25	46 串烧鸡	47
23 法式红焖鸡	26	47 水果色拉	47
24 意大利炒面	27		

■ 情 调 西 餐

1. 用西餐时餐具的摆放

餐前餐具的摆放，是以盘子为中心，刀类、汤匙放在右侧，叉类放在左侧，使用时，由外侧向内按顺序使用。

2. 西餐的餐具分类

(1) 刀叉、汤匙类。(2) 盆、盘类。(3) 杯类。(4) 其他餐具。

3. 用西餐时餐巾的使用

点完菜肴后，将餐巾打开，可对折放在膝上，也可张开夹在衣服上，可用来擦嘴、手，不可用于擦汗、鼻涕、口红。离席时，折好放在桌面或椅子上即可。

4. 用西餐时酒杯的使用

用大拇指、中指、食指轻握住杯脚，小指放在杯底用于固定。

5. 西餐中饮酒的礼仪

不要用力晃动酒杯，不要一饮而尽，不要隔着酒杯看人，不要边说边喝，不要与食物同喝，不要将唇印留在杯沿上。

6. 西餐的礼仪

就餐时，应礼让女士，女士优先。应把最佳位置让给女士，替女士拉开椅子，为女士入座服务。女士先入座，男士后入座，入座时应从左侧入座。

7. 错误的用餐表现

用餐时，将手肘放在桌面上；双手舞动手上的刀叉；大声谈笑，大声地与邻桌朋友说话；餐后在座位上剔牙；失声地打嗝；嘴里吃东西时说话；在座位上补妆；将掉在桌面的东西扫到地上等。

8. 西餐的桌面布置

- (1) 装饰垫盘放正中，对准座位。
- (2) 早餐提供餐纸，午、晚餐摆餐巾，餐巾折叠后放垫盘上。
- (3) 汤匙、餐刀放在垫盘的右边，匙口向上，刀口向盘。
- (4) 餐叉放在垫盘的右边，叉尖向上。
- (5) 甜品餐具，横放在垫盘的上方。
- (6) 水杯、酒杯放在餐刀的上方，摆放在碟子里。
- (7) 咖啡杯放在右边，咖啡匙摆放在碟子里。
- (8) 食盐瓶、胡椒瓶并排放在垫盘的左上方。
- (9) 烟灰缸放在垫盘的右上方。



01 红酒煮牛扒

QINGDIAOXICAN

原料

牛里脊肉500克，熟土豆150克，荷兰豆75克，胡萝卜75克，布朗少司100克，红葡萄酒100克，盐、胡椒粉、黄油、香叶、葱头各适量。

制作

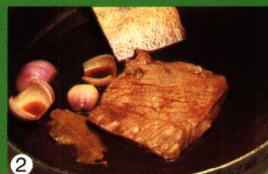
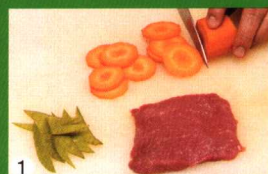
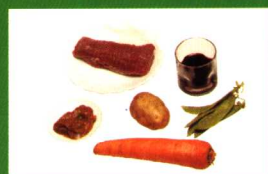
1. 将牛里脊肉洗净，切成块制成牛扒；熟土豆、胡萝卜、荷兰豆分别切片。
2. 将布朗少司、红葡萄酒、香叶、葱头放入锅内，用旺火烧开，加入牛扒、盐、胡椒粉，煮至熟透入味。
3. 将牛扒捞出放盘内，盘边摆放土豆片、荷兰豆、胡萝卜片，锅内汤汁再加入黄油煮至浓稠，浇在盘边即可。

特点

色泽红亮，味香浓郁。

友情提示

布朗少司的制作：将葱头、胡萝卜、芹菜洗净切碎，加入香叶、番茄酱、牛碎肉，用黄油炒至深红，加入清汤，小火煮沸，再加入红酒、黄油炒面、盐调匀，过滤即成。



奶香辣猪排



原料

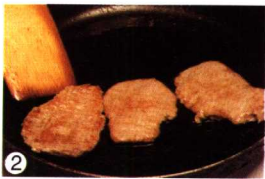
猪排500克，浓牛奶200克，盐、胡椒粉、黄油、大蒜、法式芥末酱、香菜叶各适量。

制作

1. 将猪排洗净切片，用刀拍松，加盐、胡椒粉略腌；大蒜切成片，香菜叶切碎。
2. 锅内放黄油烧七成热，下猪排，用慢火两面煎熟，取出装盘。
3. 锅内放入牛奶、蒜片、芥末酱烧开，加入盐、碎香菜叶搅匀，制成奶油油浇汁，浇在盘中排骨上即可。

特点

肉质软嫩，味辣奶香。



03 鸡蛋火腿三明治

QINGDIAOXICAN

原料

切片面包3片，鸡蛋1个，方火腿1片，番茄1个，生菜叶1张，植物油、色拉酱各适量。

制作

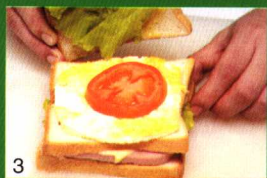
1. 番茄洗净切成片，生菜叶洗净。
2. 锅内注油烧热，将鸡蛋煎成荷包蛋，火腿片煎透。
3. 将切片面包、生菜叶、方火腿、番茄片、荷包蛋一层一层分隔排好，每层抹上色拉酱，用面包片夹好即可。

特点

清香爽口。

友情提示

西红柿含有丰富的维生素，能促进人体对铁的吸收，可以改善肠胃功能，并且还有很好的美容作用。



黑椒少司牛扒



原料

牛里脊肉500克，黑胡椒50克，蒜末、葱头末、黄油、白兰地酒、奶油、盐、胡椒粉、色拉油、时令蔬菜各适量。

制作

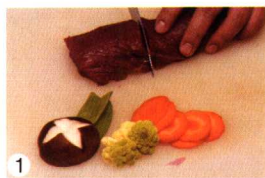
1. 牛里脊肉洗净切厚片，撒上盐、胡椒粉拌匀腌渍片刻，下入油锅煎至金黄色取出。
2. 黄油入锅烧热，下葱头末、蒜末、黑胡椒粒炒香，加入白兰地酒烧开，加奶油翻炒至汁稠，制成黑胡椒少司。
3. 将牛扒放入盘中，浇上黑胡椒少司，盘边配时令蔬菜即可。

特点

色泽深红，鲜嫩味香。

友情提示

少司是菜点的调味汁，有一定浓度，能把菜肴均匀地包裹，充分体现菜肴的滋味。



05 意大利煎猪排

QINGDIAOXICAN

原料

猪排500克，鲜蘑丝、火腿丝、牛舌丝各50克，红葡萄酒50克，奶酪粉、百里香、鸡蛋、黄油、面粉、盐、胡椒粉、色拉油各适量。

制作

1. 猪排洗净切片，加入盐、胡椒粉腌渍；鸡蛋打入碗，加入奶酪粉、百里香拌匀待用。
2. 锅内放黄油烧热，下火腿丝、牛舌丝、鲜蘑丝炒香，加入葡萄酒待用。
3. 将猪排裹一层面粉，再蘸匀鸡蛋液，下油锅煎熟，盛出放在盘中，把炒好的三丝摆在上面即可。

特点

猪排金黄，奶香味浓。

友情提示

百里香是西餐常用的做鱼的香料，产于法国等地。



英式香蕉鸡



原料

鸡脯肉400克, 香蕉2个, 土豆100克, 鸡蛋、面粉、面包糠、盐、胡椒粉、色拉油、时令蔬菜各适量。

制作

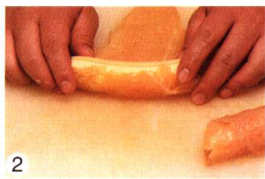
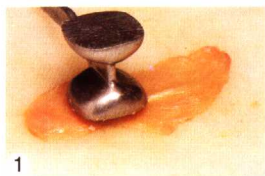
1. 将鸡脯肉切成大片, 撒上盐、胡椒粉拌匀略腌; 鸡蛋打入碗内, 加面粉搅匀。
2. 取一段香蕉, 用鸡片包裹, 滚上面包糠、蛋汁糊, 下油锅炸至金黄色。
3. 土豆去皮洗净, 切成丝, 下油锅炸至金黄色, 放于盘中, 将炸熟的鸡片改刀放在土豆丝上, 盘边配时令蔬菜即可。

特点

肉嫩蕉香, 风味独特。

友情提示

裹粉调料是以面粉为主加入多种调料粉制成, 多用于煎炸类。



07 鸡肉匹萨

QINGDIAOXICAN

原料

匹萨面团300克, 鸡脯肉200克, 葱头1个, 青椒1个, 奶酪75克, 盐、胡椒粉各少许。

制作

1. 将鸡脯肉放入烤箱烤好, 切成丝; 葱头去皮切成丝, 青椒去籽切成丝。
2. 把匹萨面团擀开, 放上番茄酱、鸡肉丝、葱头丝、青椒丝、盐、胡椒粉、奶酪。
3. 将匹萨饼放入烤箱中烤至香黄, 取出改刀即可。

特点

酥香鲜嫩。

友情提示

匹萨饼是在发酵面饼上撒满各种蔬果料, 经烘烤而成的西式快餐食品。



奶油鸡条



原料

鸡脯肉500克，奶油、牛奶、发粉、面粉、淀粉、鸡蛋、白胡椒粉、盐、色拉油各适量。

制作

1. 将鸡脯肉洗净沥干水分，切成条，加入盐、胡椒粉略腌。
2. 将奶油、牛奶、发粉、面粉、鸡蛋、淀粉、白胡椒粉合在一起充分调匀，制成面糊。
3. 锅内注油烧六成热，将鸡条裹匀面糊，下油锅炸至金黄色，捞出沥油，装盘即可。

特点

酥鲜味美，奶香宜人。

友情提示

此菜可与炸薯条或炸葱头圈伴食。



原料

猪瘦肉500克，鸡蛋6个，植物油100克，牛奶250毫升，生菜叶、番茄片、盐、胡椒粉、肉蔻末、味精、淀粉各适量。

制作

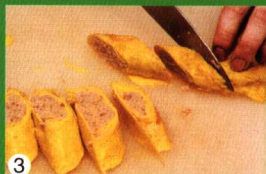
1. 将猪瘦肉制成馅，放入盆内，加鸡蛋1个、盐、胡椒粉、肉蔻末、味精搅匀，再加入牛奶、淀粉拌匀，制成肉泥馅。
2. 煎锅注油烧热，将鸡蛋打匀，下锅摊成4张鸡蛋饼，把肉泥馅分成4等份抹在蛋饼上，卷成肉卷。
3. 肉卷放入盆内，上锅蒸熟，取出切成段，码成梯形摆盘内，生菜叶、番茄片围盘边即可。

特点

质软嫩，味清香，色淡黄。

友情提示

蒸鸡蛋肉卷要掌握火候，保持鲜嫩，防止肉质变老和夹生。



巴黎卷心菜



原料

卷心菜1棵，火腿150克，黄油50克，白色调味汁50克，鸡清汤150克，西芹100克，葱头片、蒜瓣、香叶、百里香粉、盐、胡椒粉各适量。

制作

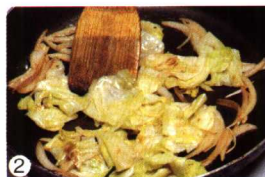
1. 将卷心菜去掉外层老叶，切大块，入开水锅中焯过；火腿切薄片，西芹切段。
2. 炒锅放黄油烧热，下葱头片炒香，倒入卷心菜煸炒，加入蒜瓣、鸡清汤、香叶、百里香粉，小火煮10分钟，捞出卷心菜搅成泥，再放回汤内。
3. 倒入白色调味汁，加入盐、胡椒粉调味，火腿片放入汤内，配面包片即可。

特点

咸鲜可口。

友情提示

白色调味汁：取30克黄油烧热，加入30克面粉炒黄，倒入100毫升牛奶拌匀，再加盐、芝士拌匀烧开即可。



原料

鸡块150克, 牛肉块150克, 胡萝卜200克, 番茄1个, 葱头1个, 细面条50克, 烤面包片4块, 鸡油、精盐、胡椒粉各适量。

制作

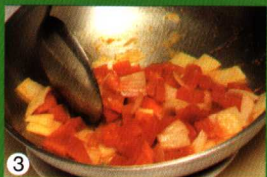
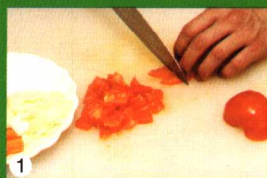
1. 葱头去皮切薄片, 番茄洗净一切4块, 胡萝卜洗净切块。
2. 鸡块、牛肉块、胡萝卜块放入清水锅内, 大火烧开, 小火烧浓, 制成肉菜汤汁。
3. 锅内放入鸡油烧热, 下葱头片炒香, 放入番茄块炒匀, 加入已煮好的肉菜汤烧开, 下入细面条煮熟, 放入烤面包片, 用盐、胡椒粉调味, 倒入深盘内即成。

特点

汤鲜面软。

友情提示

此汤具有浓郁的法式风味。



鸡蛋番茄色拉



原料

鸡蛋350克, 番茄500克, 葱头75克, 芹菜叶15克, 青椒、红椒各25克, 芥末酱、辣椒粉、胡椒粉、糖、白醋、盐、植物油各适量。

制作

1. 将葱头、青椒、红椒、芹菜叶择洗净, 均切成末, 加入盐、糖、白醋、辣椒粉、植物油、胡椒粉、芥末酱调匀制成蔬菜沙司。
2. 鸡蛋入开水锅煮熟, 捞出放入冷水中激凉。
3. 番茄洗净抹干切圆片, 鸡蛋去壳切圆片, 每两片番茄夹一片鸡蛋, 整齐地排放在盘内, 浇上蔬菜沙司即可。

特点

鲜香酸辣。

友情提示

蔬菜沙司要用新鲜蔬菜制作, 可根据不同季节和个人口味选择。

