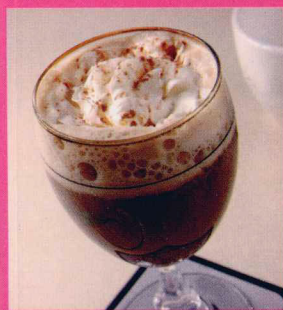




人气西餐

POP WESTERN
COOKING DIY

在家做



高鸣◎编著

头盘、沙拉、汤、主菜、甜品、
简餐、主食、饮品……
法式、意式、德式、美式、俄式……
最经典的、最有人气的西餐，
在家制作也轻松！

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人气西餐在家做 / 高鸣编著. —北京 : 中国轻工业出版社, 2010.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-7332-3

I. ①人... II. ①高... III. ①西餐—菜谱 IV.

①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第177602号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强
策划编辑: 翟 燕 整体设计: 观 同 责任监印: 胡 兵

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: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 8

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7332-3 定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

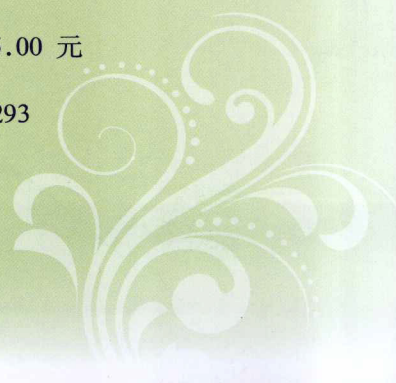
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

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邮购联系调换

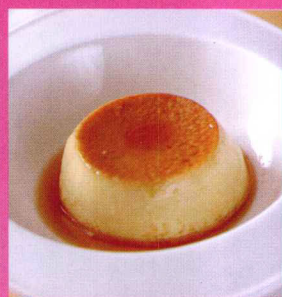
90360S1X101ZBW





人气西餐

POP WESTEAN COOKING DIY 在家做



高鸣 编著



中国轻工业出版社



了解西餐

- 004 各国菜肴的特点
- 006 西餐的上菜顺序
- 007 西餐餐具的使用方法
- 008 西餐礼仪

头盘

- 010 培根牛肉卷
- 011 鲜果鹅肝
- 012 法式焗蜗牛
- 013 鲜虾鲑鱼卷
- 014 炸鱿鱼圈
- 015 香草烤蚝
- 016 土豆泥
- 017 腌渍烤洋葱
- 018 奶酪焗蘑菇
- 019 炒蛋配脆培根及番茄

汤

- 020 香菇奶油汤
- 021 奶油南瓜汤
- 022 冻薯蓉汤
- 023 法式洋葱汤
- 024 意大利蔬菜汤
- 025 西班牙冷蔬菜汤
- 026 华盛顿奶油汤
- 027 罗宋汤
- 028 牛尾汤
- 029 苏格兰羊肉汤
- 030 清汤鸡丸
- 031 曼哈顿蛤蜊巧达汤

沙拉

- 032 田园沙拉
- 033 番茄芝士沙拉
- 034 南瓜沙拉
- 035 水果沙拉

- 036 凯撒沙拉
- 037 德式培根土豆沙拉
- 038 土豆火腿沙拉
- 039 鸡丝银芽沙拉
- 040 华道夫沙拉
- 041 金枪鱼沙拉
- 042 芒果海鲜沙拉
- 043 蛋黄酱通心粉沙拉

主菜

- 044 蒜香鱼排
- 045 蘑菇汁三文鱼
- 046 红酒烧章鱼
- 047 鲜虾盅
- 048 黑椒猪排
- 049 法式第戎猪排
- 050 维也纳炸猪排
- 051 蓝带猪排
- 052 美国蜜汁烤排骨
- 053 法式眼肉牛排
- 054 蒜香牛排
- 055 红酒培根西冷扒
- 056 匈牙利烩牛肉
- 057 墨西哥腰豆烩牛肉
- 058 比利时啤酒烩牛肉
- 059 咖喱牛肉
- 060 羊肉茄子
- 061 香煎羊排配蒜香汁
- 062 德式酸鸡
- 063 原汁烤全鸡
- 064 啤酒烩鸡
- 065 意大利烩鸡
- 066 美式炸鸡翅
- 067 红酒什锦扒
- 068 奶酪焗西蓝花
- 069 俄罗斯奶焖圆白菜
- 070 法式烩茄子
- 071 香草炒杂菌



»»» ● 主食

- 072 意大利肉酱面
- 073 培根意大利面
- 074 香辣蝴蝶面
- 075 鸡肉蘑菇奶汁烤饭
- 076 什锦焗饭
- 077 西班牙特色海鲜饭
- 078 法式酒汁煎饼
- 079 俄式饺子

»»» ● 甜品

- 080 香草馅奶油泡芙
- 081 巧克力慕斯
- 082 焦糖布丁
- 083 鸡蛋布丁
- 084 戚风蛋糕
- 085 红酒烩梨
- 086 葡式蛋挞
- 087 炸苹果圈

»»» ● 西式快餐

- 088 煎火腿奶酪三明治
- 089 金枪鱼煎蛋三明治
- 090 炸猪排汉堡
- 091 牛肉汉堡
- 092 番茄面包
- 093 简易双味比萨

»»» ● 韩餐

- 094 韩国泡白菜
- 095 泡菜拌鱿鱼须
- 096 辣炒肉片
- 097 人参鸡汤
- 098 石锅拌饭
- 099 朝鲜冷面

»»» ● 日餐

- 100 三文鱼手握寿司
- 101 虾仁饭团
- 102 香滑蛋羹
- 103 生鱼片拼盘
- 104 大虾天妇罗
- 105 亲子丼

»»» ● 东南亚餐

- 106 越式春卷
- 107 柠檬鲈鱼
- 108 娘惹豆腐
- 109 咖喱鸡
- 110 新加坡肉骨茶
- 111 印尼炒饭

»»» ● 饮品

- 112 法式西瓜奶露
- 113 香蕉天堂
- 113 木瓜牛奶
- 114 金色柳橙
- 115 猕猴桃鲜奶
- 116 俄罗斯蜂蜜红茶
- 117 英国皇家奶茶
- 118 冰淇淋奶茶
- 119 维也纳咖啡
- 120 爱尔兰咖啡
- 121 墨西哥咖啡
- 122 瑞士摩卡咖啡
- 123 意式拿铁咖啡
- 124 西班牙漂浮咖啡
- 125 血玛丽
- 126 螺丝钻
- 127 西班牙柠檬葡萄酒
- 127 圣诞热红酒

了解西餐

通常所说的西餐主要包括欧洲国家和地区，以及由这些国家和地区为主要移民的北美洲、南美洲和大洋洲的大区域的菜肴。更广义的是指我国人民对中餐以外各个国家菜肴的统称（因此本书也选取了部分经典的东南亚餐、日餐、韩餐等美食介绍给读者）。鸦片战争后，随着西方各国的传教士、商人和外交官的到来，西餐的烹调技艺也就随之传入中国。20世纪初，我国与外国通商的几十个口岸，已有专营西餐的“番菜馆”，尤其是上海已建起了几个大的饭店、旅馆，并聘请了外籍人士做饭店的经理和厨师。现在全国各地的西餐店大大小小更是不胜枚举，很多朋友都喜欢时常更换一下口味，既品尝西餐的美味，又享受它的情调。

西餐的主要特点是主料突出、形色美观、口味鲜美等。



● 各国菜肴的特点

西餐大致可分为法式、英式、意式、俄式、美式等多种不同风格的菜肴，不同国家的人也有着不同的饮食习惯。

法式菜：以取料考究、味道浓郁和质地鲜嫩见长，法国人也以自己国家的烹饪技术而自豪。由于法国农业、畜牧业、渔业都很发达，因此物产丰富。法国菜的特点是选料广泛，用料新鲜，做工精致，常用牛肉、蔬菜、海鲜、禽类和水果等，特别是蜗牛、蘑菇、芦笋、百合、鹅肝和龙虾等被选为烹调的上好原料。法式菜还比较讲究吃半熟或生食，如牛、羊肉，只做到七八成熟，牡蛎刚捞出来掀开盖子就生吃了。法式菜肴还重视调味，调味品种类多样。用酒来调味也是特色之一，什么样的菜选用什么酒都有严格的规定。

英式菜：英国人最喜爱的烹调方法多为煮、蒸、烤、煎、扒，煮与扒更普遍。烹调方法比较简单，油腻较少，口味清淡，英国菜烹调时，一般用黄油、

盐、胡椒粉及各种香料，配菜少。但在用餐时所用的调味料品种较多，餐台上放置的调味品有胡椒粉、芥末粉、盐、醋、番茄沙司等，根据自己喜好动手调味。在英国人喜好的众多食品中，羊肉和野味为最好。家禽和野味大多是整只或大块的烧烤，并喜欢在腹内塞酿馅。

意式菜：意大利的烹饪与法国相似，着重于原汁原味，红焖红烩的菜较多，烧烤菜较少，既保守又重传统。意大利菜的调味，除盐与胡椒外，以番茄汁、橄榄油、红花为主，较少使用其他调味品，一般多直接利用材料本身的鲜味调剂，所以“直接、简单”是意大利烹饪的一个主要特点。此外，意大利人很喜爱面食，做法吃法甚多。其制作面条有独到之处，各种形状、颜色、味道的面条至少有几十种，如蝴蝶形、弯头形、字母形、贝壳形，以及实心面条、通心面条等。

德式菜：德国人对饮食不是特别讲究，喜吃水果、奶酪、香肠、酸菜、土豆等，不求浮华，只求实惠营养，因此，德国人首先发明了自助快餐。在各类食品中德国人对肉食更加偏爱，德国香肠种类繁多，有酿馅的，如酿猪肉的、牛肉的，还有各式血肠和肝肠，有100多种，冷吃、热吃的都有。德国菜与肉食搭配的菜主要是酸菜（腌制的圆白菜）。酸菜在德国、奥地利、匈牙利等国都特别受欢迎。此外德国人喜欢喝啤酒，每年的慕尼黑啤酒节大约要消耗掉100万升啤酒。

俄式菜：俄式菜肴口味较重，喜欢用油，制作方法较为简单。口味以酸、甜、辣、咸为主，酸黄瓜、酸白菜往往是饭店或家庭餐桌上的必备食品。烹调方法以烤、熏、腌为特色。俄式菜肴在西餐中影响较大，一些地处寒带的北欧国家和中欧国家的人们日常生活习惯与俄罗斯人相似，大多喜欢腌制的各种鱼肉、熏肉、香肠、火腿以及酸菜、酸黄瓜等。俄国人喜食热食，爱吃鱼肉、肉末、鸡蛋和蔬菜制成的小包子及肉饼等，各式小吃颇有盛名。它的调味品特别重用酸奶油，甚至沙司和有些点心也加酸奶油。

美式菜：美式菜原以英国菜为基础，继承了英式菜简单、清淡的特点，口味咸中带甜。但烹调方法有所发展，有所变更。美国人一般对辣味不感兴趣，对饮食



要求并不高，只要营养、快捷。由于美国物产丰富，食品种类繁多，畜牧业、饲养业发达，牛肉的质量好，鸡的产量也高，因此铁扒一类的菜较为普遍，特别是各种牛排，如T骨牛排、菠萝火腿排等。鸡肉、猪肉也喜用铁扒炉烘烤。

● 西餐的上菜顺序

头盘 >>>>

西餐的第一道菜是头盘，也称为开胃菜、开胃品、头盆、餐前小食品等，品种丰富。开胃品一般有冷头盘或热头盘之分，常见的品种有鱼子酱、鹅肝酱、熏三文鱼、奶油鸡酥盒、焗蜗牛等。因为是要开胃，所以开胃菜一般都具有特色风味，味道以咸和酸为主，色泽和造型美观，数量较少，质量较高。



汤 >>>>

在西餐烹调中，非常注重汤品的制作。与中餐的上菜次序不同，西餐的第二道菜就是汤。西餐的汤大致可分为清汤、奶油汤、蔬菜汤、冷汤、蓉汤、特殊风味汤等。汤的颜色、味道、质地等，对客人有很大的影响。品质上乘的汤，不仅会使人赏心悦目，胃口大开，还可给人们品尝下一道菜肴带来更多的期待和欲望。

沙拉 >>>>

沙拉是西餐里的一道凉拌菜。传统上，沙拉的主要原料是生食类蔬菜，常作为开胃菜肴，随着西餐的发展，沙拉既可作为开胃菜，也可作为主菜、辅助菜等。现在制作沙拉的原料越来越丰富，有蔬菜类、水果类、蛋类、畜肉类、禽肉类、水产类、谷物类等。沙拉讲究原料新鲜、外观整齐、颜色鲜亮。

主菜 >>>>

主菜一般是西餐的第四道菜，也是最重要的菜肴。一般来说，主菜由三个部分构成——主料、配菜、沙司（调味汁），三个部分通常分别制作完成，在盘子中组合在一起。主菜的材料选择一般指含蛋白质比较高的菜肴，包括畜、禽、水产等动物性原料。畜肉类菜肴的原料取自牛、羊、猪等各个部位的肉，其中最有代表性的是牛肉或牛排。其烹调方法常用烤、煎、铁扒等。肉类菜肴配用的调味汁主要有西班牙汁、浓烧汁精、蘑菇汁、白尼斯汁等。禽类菜肴取自鸡、鸭、鹅，通常将兔肉和鹿肉等野味也归入禽类菜肴，常用煮、炸、烤、焖等烹饪方法，主要的调味汁有黄肉汁、咖喱汁、奶油汁等。水产品种包括各种淡水鱼类、海鱼类、贝类及软体动物类。因为鱼类等菜肴的肉质鲜嫩，比较容易消化，所以一般放在肉类菜肴的前面，叫法上也和肉类菜肴主菜有区别。

西餐吃鱼菜肴讲究使用专用的调味汁，品种有鞑靼汁、荷兰汁、酒店汁、白奶油汁、大主教汁、美国汁和水手鱼汁等。

蔬菜类菜肴可以安排在肉类菜肴之后，也可以与肉类菜肴同时上桌，所以可以算为一道菜，也可称之为一种配菜。

甜品 »»»»

甜品也叫餐后甜点，是主菜后食用的，是西餐宴席的最后一道菜。从真正意义上讲，它包括所有主菜后的食物，如布丁、煎饼、冰淇淋、奶酪、水果等。在西方，人们讲究一餐要甜蜜地结束，所以最后一道菜必须是甜的。

饮品 »»»»

西餐的最后一道是上饮料，如咖啡、茶等。饮咖啡一般要加糖和淡奶油，茶一般要加糖。

正式的套餐没有必要全部都点，点太多而吃不完反而失礼。稍有水准的餐厅都不欢迎只点前菜的人。前菜、主菜（鱼或肉择其一）加甜点是最恰当的组合。点菜并不是由前菜开始点，而是先选一样最想吃的主菜，再配上适合主菜的汤。

● 西餐餐具的使用方法

西餐的餐具主要有刀、叉、餐巾、餐匙、盘、碟、杯等。

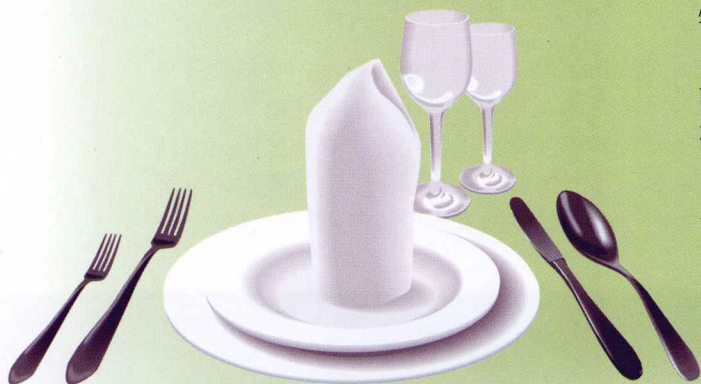
刀、叉的使用：

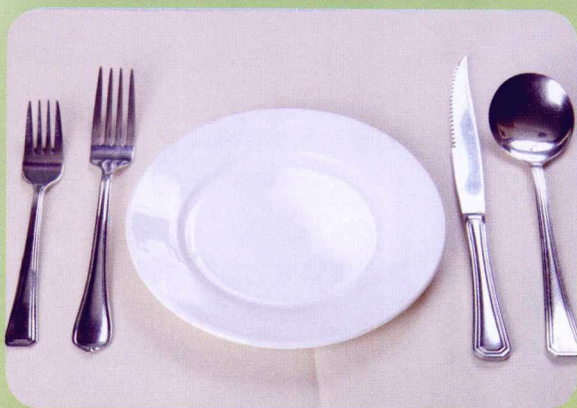
1.多把刀、叉并列在餐盘两侧时，从外侧往内侧取用刀、叉，一般是左手持叉，右手持刀。

2.可用食指伸直接住叉子（或刀）的背部拿取（或切）食物，还可以用拇指与食指紧紧夹住刀柄与刀刃的接合处。依食物，选择较容易进餐的方法。

3.以叉子压住食物的左端，固定，顺着叉子的侧边用刀切下约一口大小的食物，用叉子送入口中。注意，将刀子拉回时不可用力，而是在往前压下时用力，这样才能利落地将食物切开。

4.使用刀时，刀刃不可向外。进餐中放下刀叉时，应将刀叉左右分开，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，无需放下。不用刀时，也可以用右手持叉，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。

5.当盘子内的细碎食物聚集时，可先用刀子挡住，再用叉子聚拢舀起。

6.食用淋有调味酱的食物时，可以利用刀子刮取调味酱，再以汤匙或调味酱用汤匙将食物与调料一起送入口中。

7.用餐结束或不想吃了，刀口向内、叉齿向上，刀右叉左地并排纵放，或者刀上叉下地并排横放在餐盘里。

餐巾的使用：进餐前先将餐巾平铺于大腿上，可以防止进餐时掉落下来的菜肴、汤汁弄脏自己的衣服。在用餐期间与人交谈之前，最好先用餐巾轻轻地擦一下嘴；女士进餐前，可用餐巾轻抹口部，以除去唇膏。在进餐时需剔牙，应拿起餐巾挡住口部再剔。餐巾摆放的位置不同，寓意不同。当主人铺开餐巾时，就表示用餐开始，当主人把餐巾放在桌子上，表示用餐结束。中途暂时离开，应将餐巾放在本人座椅上面。

餐匙的使用：主要是用来喝汤、吃甜品，不要用餐匙直接舀取其他主食、菜肴和饮料。餐匙入口时，以其前端入口，不要将它全部塞进嘴里。

盘、碟、杯等餐具主要用来盛放食物，此处不再细述。

● 西餐礼仪

就座时，最得体的入座方式是从左侧入座。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子时站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，坐下即可。用餐时，上臂和背部要靠到椅背，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。身体要端正，手肘不要放在桌面上，不可跷足，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳。餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。将餐巾轻轻放在膝上。

喝汤时不要啜，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。

用刀叉吃有骨头的肉时，可以用手拿着吃。若想吃得更优雅，还是用刀较好。用叉子将整片肉固定（可将叉子朝上，用叉子背部压住肉），再用刀沿骨头插入，把肉切开。吃肉时，要切一块吃一块，块不要切得过大，也可一次将肉都切成块。必须用手吃时，会附上洗手水。当洗手水和带骨头的肉一起端上来时，意味着“请用手吃”。用手指拿东西吃后，将手指放在装洗手水的碗里洗净。吃其他菜时，如果把手指弄脏，也可请侍者端洗手水来，注意洗手时要轻轻地洗。吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时，不要直接外吐，可用餐巾捂嘴轻轻吐在叉上放入盘内。一般吃鸡腿时应先用力将骨去掉，不要用手拿着吃。吃鱼时不要将鱼翻身，要吃完上层后用刀叉将鱼骨剔掉后再吃下层。

如盘内剩余少量菜肴时，不要用叉子刮盘底，更不要用手指相助食用，应以小块面包或叉子相助食用。吃面条时要用叉子先将面条卷起，然后送入口中。

面包一般掰成小块送入口中，不要拿着整块面包去咬。吃面包时可蘸调味汁，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，这样做比较雅观。

喝咖啡时如想添加牛奶或糖，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。

吃水果时，不要拿着水果整个去咬，应先用水果刀切成四瓣再用刀去掉皮、核，用叉子叉着吃。



培根牛肉卷

材料

培根	2片
牛肉	100克
洋葱	20克
香菜末	少许

调料

1. 酱油	10克
料酒	10克
浓缩牛肉汁	少许
白糖	5克
黑胡椒粉	5克
番茄汁	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。

TIPS

1. 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，西餐中多习惯用“牛柳”这个说法。
2. 牛肉卷做好后，可以用牙签固定。
3. 浓缩牛肉汁是一种复合调味料，能为各种菜肴带来醇厚的口感及鲜味，同时能够掩盖肉类原材料中的腥膻异味，适合上浆、煎、炸、焖、炖、蒸、煮、煨、上汤、烧卤、馅料、火锅配料和汁酱后期阶段的调味。30克浓缩牛肉汁加1000克沸水，可做成牛肉上汤。用于菜肴上汤调味，用量可适量减半。用于馅料调味，500克馅料加入10克浓缩牛肉汁拌匀即可。一般超市都有销售。





鲜果鹅肝

材料

鹅肝	200克
菠萝	适量
苹果	适量

调料

红葡萄酒	适量
盐	少许
白胡椒粉	少许
白兰地	少许

做法

1. 苹果洗净，切片去子，放入红葡萄酒中煮熟备用。
2. 菠萝去皮，切片，放入淡盐水中浸泡5分钟备用。
3. 将鹅肝切片放入平底锅中煎制，加入盐、白胡椒粉，最后加些白兰地出锅，放在菠萝片和用红葡萄酒煮过的苹果片上即可。

TIPS

1. 鹅肝是法国的传统名菜，法语称为“Foie Gras”。一般在处理这种鹅肝时会加入的材料包括白兰地（Cognac）、苹果白兰地（Armagnac）、波特酒（Port）和松露（Truffles）。鹅肝在制作时，常选用苹果做配料。苹果是西餐常用的配料，用于去除菜品中的油腻，经过处理后，苹果会散发出一种特殊的香味，酸中带甜。烹饪鹅肝时，火候掌握是一大考验。厨师在烹制鹅肝时有一项不成文的规定，在小火微煎鹅肝时，厨师只能将鹅肝翻一次面，这样充分保证了肉质的鲜嫩和营养价值。
2. 鹅肝的颜色也很重要，受伤或有损坏的鹅肝是不被采用的。一般情况下，新鲜鹅肝只能保存24小时，保存温度为0~2℃。



法式焗蜗牛

材料 »»»

蜗牛	10个
洋葱	50克

调料 »»»

蒜末	30克
有盐黄油	50克
白兰地	少许
法香碎	少许
淡奶油	少许

做法 »»»

1. 将蜗牛洗净，从壳中取出备用，蜗牛壳洗净留用。
2. 把洋葱去皮洗净，切成末。
3. 平底锅烧热，加入部分黄油化开，先炒洋葱末、蒜末，后加入蜗牛翻炒，加白兰地、淡奶油煮5分钟关火取出，将蜗牛放入壳中。
4. 剩余黄油室温下化开后加蒜末、法香碎混合制成蒜末黄油酱，然后用此酱封住蜗牛壳开口，再将蜗牛放入烤箱里以180℃烤5分钟即可。

TIPS

1. 蜗牛在大型超市有售，最好买罐装的。
2. 蜗牛要用小火慢慢煮熟至软，否则会影响口感。
3. 蜗牛是一种雌雄同体的水陆两栖软体动物，在全球种类多达2.2万余种，但能够在国际市场上销售的食用蜗牛只有几种，如法国蜗牛、庭园蜗牛和玛瑙蜗牛等。在国内是白玉蜗牛，主要产于台湾、湖北以及东南沿海，均系人工养殖。蜗牛与鱼翅、干贝、鲍鱼并列成为世界四大名菜，是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食品。
4. 超市里卖的黄油分有盐与无盐的，如果买的是无盐黄油，在调味时适当加入一些盐即可。

鲜虾鲑鱼卷

材料

熏三文鱼(鲑鱼)	100克
无头虾	5只
苦菊	3棵
洋葱	1个

调料

浓缩橙汁	适量
柠檬汁	适量

做法

1. 将无头虾洗净，去虾线，放入沸水中煮熟后取出，去皮留尾备用；苦菊洗净；洋葱洗净，切丝(图1-1)。
2. 将熏三文鱼切成成长片，在其中间放上熟虾、苦菊、洋葱丝(图2-1)，然后将鱼片卷起(图2-2)，虾尾朝上摆盘(图2-3)。
3. 鱼卷表面浇些柠檬汁，周围洒些浓缩橙汁即可。

TIPS

1. 食用时可蘸些浓缩橙汁一起吃。
2. 熏三文鱼超市中有卖现成的，或者买鲜三文鱼自己熏制，将红茶叶、红糖、黑糖放入熏料盘中，将其放到炭火上，再放上烤架，放入冰冻的三文鱼块(三文鱼事先切宽条，泡浓盐水4~6小时入冰箱冷藏，拿出后用凉水漂洗至水变清没有油渍，包上保鲜膜，放冰箱里冷冻成硬块)，鱼皮朝下，盖上盖子，留个通气孔，待气孔不冒烟了，就可以取出来，取的时候，顺手掀去鱼皮即可。
3. 如果觉得自己熏制三文鱼麻烦，也可以用烤箱将加了调料的三文鱼烤熟来制作此菜。

1-1



2-1



2-2



2-3





炸鱿鱼圈

材料

鲜鱿鱼	1条
鸡蛋	2个
面粉	50克
面包糠	100克

调料

柠檬汁	15克
-----	-----

做法

1. 鲜鱿鱼洗净，切成1厘米宽的圆圈状，加入柠檬汁腌制10分钟；鸡蛋打散。
2. 腌好的鱿鱼圈粘上面粉、鸡蛋液、面包糠。
3. 将油倒入锅中加热至六成热左右，将鱿鱼圈放入油锅中炸成金黄色即可（可用烘干的菠菜叶装饰）。

TIPS

1. 炸鱿鱼时油温不宜过高且时间不宜过长。热油锅，俗称五六成热，温度为130~170℃，油面情况为微有青烟，油从四周向中间翻动，当原料下锅时，原料周围出现大量气泡，无爆声。
2. 食用时蘸花椒盐或番茄酱，口味会更好。

香草烤蚝

材料

活生蚝	5只
小洋葱	1个

调料

蛋黄酱	适量
柠檬汁	适量
法香碎	适量

做法

1. 将活生蚝洗净，打开留半壳。
2. 把小洋葱洗净，切末。
3. 蛋黄酱和洋葱末、法香碎混合。
4. 将生蚝放入烤箱内烤至五成熟取出，洒上少许柠檬汁，再浇上混合后的蛋黄酱放入烤箱180℃烤3分钟取出即可。

TIPS

1. 还可根据自己的口味，加入蒜蓉与黑胡椒碎。
2. 取生蚝肉的方法：生蚝刷洗干净，壳面较平的一方朝上，用小刀从尖口处探入生蚝壳内，撬开之后，用刀刃将生蚝与壳面连接的地方切割开，将上壳丢掉，再用小刀将生蚝与下壳面粘连的地方切割开，用流水将生蚝冲洗干净。
3. 生蚝经过100℃以上的炭火烧烤后，一般可杀死细菌。但如果蚝没洗干净，或烧烤火候把握不够，吃后可能拉肚子，因此一定要注意吃生蚝时的卫生。

