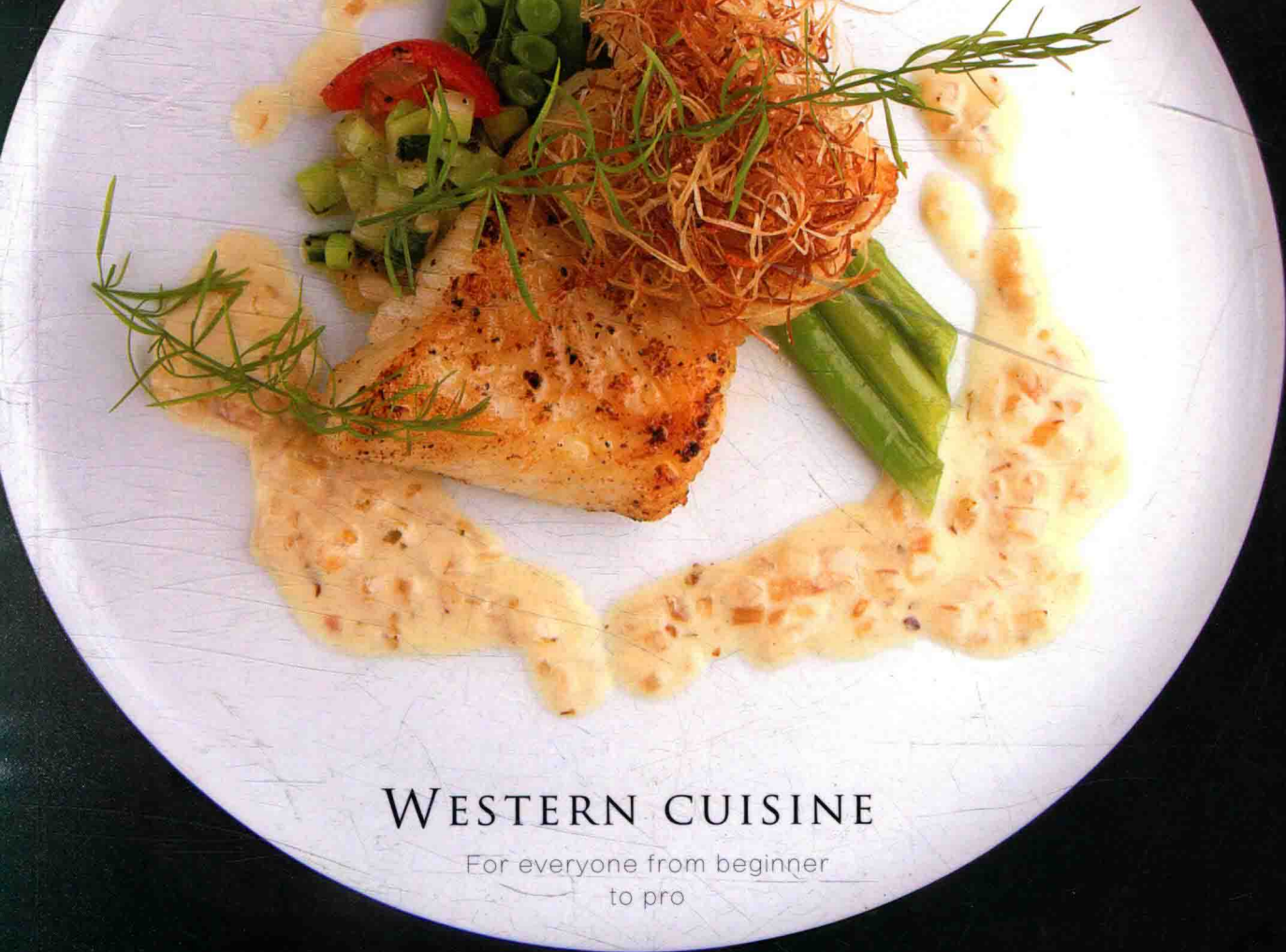




WESTERN CUISINE

For everyone from beginner
to pro

学做西餐

王森 / 主编

从入门到精通



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

WESTERN CUISINE

For everyone from beginner to pro

王森 / 主编

学做西餐

从入门到精通

图书在版编目 (CIP) 数据

学做西餐：从入门到精通 / 王森主编. —北京：中国轻工业出版社，2015.11

ISBN 978-7-5184-0645-6

I. ①学… II. ①王… III. ①西餐—烹饪
IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第239903号

责任编辑：张 磊

策划编辑：马 妍 责任终审：张乃柬 封面设计：锋尚设计

版式设计：锋尚设计 责任校对：燕 杰 责任监印：张 可

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：北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015年11月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：17.75

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0645-6 定价：68.00 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

141743S1X101ZBW

提到西餐，大家可能会立即想到浪漫的情调与正式的就餐礼仪。走在时尚前沿的人们，自然对西餐不陌生。事实上，西餐离我们原本就不遥远，在家、在自己的厨房，我们也可以做出一份属于自己的西式大餐。

西餐是我国和部分东方国家及地区的人对西方国家菜点的统称，广义上讲，也可以说是对西方餐饮文化的统称。

我们所说的“西方”习惯上是指欧洲国家和地区，以及由这些国家和地区为主要移民的北美洲、南美洲和大洋洲的广大区域。因此，西餐主要指代的便是这些区域的餐饮文化。

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

《学做西餐：从入门到精通》囊括了各类西餐制作方法，分为主菜、意大利面&米饭、头盘、沙拉、汤五大类，丰富而又细致地盘点了 200 余款西餐的制作过程，简洁的文字说明配以清晰的流程图片，易看易懂，且易学易会。书中所有的西餐都是厨师精心挑选和制作的，色香味俱全。

随着世界各国交流越来越紧密，更多的国人愿意到国外旅游和品尝美食，学会做西餐，似乎是个不错的选择。



学做西餐

目录

西餐入厨基础知识

- 西餐原材料 / 2
- 西餐烹饪技巧 / 8
- 烹调方法 / 20
- 关于调味 / 21
- 酒的妙用 / 24
- 高汤制作 / 27
- 酱汁制作 / 29

沙拉 (19 款)

- 百里香烟熏鲑鱼 / 44
- 橙味鸭胸附油醋什锦蔬菜沙拉 / 45
- 橙汁鸭胸沙拉 / 46
- 法式鸡胸沙拉 / 47
- 鸡肉芒果沙拉 / 48
- 凯撒沙拉 / 49
- 烤鸡胸肉附脆绿沙拉 / 50
- 马铃薯沙拉 / 51
- 尼斯沙拉 / 52
- 柠檬风味红椒肉卷 / 53
- 三文鱼慕斯沙拉 / 54
- 生三文鱼附田园沙拉 / 55
- 乌贼鳀鱼风味沙拉配塔塔酱 / 56

- 甜菜果香沙拉 / 57
- 西西里海鲜沙拉 / 58
- 熏三文鱼沙拉 / 59
- 鸭胸酪梨沙拉 / 60
- 意式绿色水果沙拉 / 61
- 章鱼配什锦蔬菜沙拉 / 62

汤 (28 款)

- 澳地圆白菜汤 / 64
- 北意玉米浓汤 / 65
- 比利时贻贝浓汤 / 66
- 法式洋葱汤 / 67
- 蛤蜊绿豆汤 / 68



海鲜面包浓汤 / 69
 海鲜酥皮浓汤 / 70
 番红花海鲜清汤 / 71
 红甜椒菠菜浓汤 / 72
 黄瓜酸奶冷汤 / 73
 卡布奇诺蘑菇汤 / 74
 罗宋汤 / 75
 马赛海鲜汤 / 76
 奶油菠菜汤 / 77
 奶油南瓜汤 / 78
 奶油西兰花汤 / 79
 奶油玉米番茄汤 / 80
 牛肉甜菜蔬菜汤 / 81
 普罗旺斯海鲜汤 / 82
 青豆仁鲈鱼汤 / 83
 松露蛋黄鸭肉清汤 / 84
 苏格兰羊肉汤 / 85
 甜菜头冷汤 / 86
 希腊鸡汤 / 87
 匈牙利牛肉汤 / 88
 意大利蔬菜汤 / 89
 意式牛肚汤 / 90
 英式牛尾汤 / 91

头盘 (37 款)

花椰菜可丽饼 / 94
 波特酒腌洋梨 / 95
 薄片小牛肉鲑鱼酱 / 96
 炒蘑菇法脂鸭肝附烤蛋 / 97
 余鱼荷兰沙司 / 98
 番茄天使凉面 / 99



干邑鸡肝酱 / 100
 怪味鸡 / 101
 海洋风味鱼冻派 / 102
 黄油鸡卷 / 104
 鸡蛋马铃薯饼 / 105
 鸡胸肉包肥肝 / 106
 烤香酥鱼块佐苹果塔塔酱 / 107
 辣味炸马铃薯块 / 108
 绿芦笋佐荷兰酱汁 / 109
 马铃薯罗勒酱拌面 / 110
 蜜瓜三文鱼 / 111
 蕈菇酱汁配牛尾马铃薯可乐饼 / 112
 啤酒永生蚝 / 114
 普罗旺斯三文鱼 / 115
 茄汁醋酱鲜蚝 / 116
 茄子番茄派 / 117
 酥炸香蕉 / 118
 蒜蓉蘑菇 / 119
 泰式海鲜蝴蝶凉面 / 120
 天使发面沙拉 / 121
 西芹酪梨佐香料番茄苹果油 / 122
 夏季蔬菜冻派 / 123
 香槟牡蛎冻 / 124
 香煎酥脆薯饼 / 125
 鸭肉酿蜜苹果 / 126
 鸭肉慕斯佐马拉酒冻 / 127
 意式奶酪焗茄饼 / 129

意式生牛肉片 / 130
炸火腿丸子 / 131
炸奶酪球 / 132
什锦蘑菇冻派 / 133

主菜 (87 款)

爱尔兰烩羊肉 / 136
白葡萄酒淡菜 / 137
百里香烤鸭胸附菠萝蜜酱 / 138
北非米蛙腿附菠萝酱汁 / 139
菠菜奶酪焗孔雀蛤 / 140
勃艮第风味炖牛肉 / 141
炒蘑菇鸡肉片 / 142
鞑靼牛肉 / 143
大蒜奶油鳗鱼 / 144
德国兰戈白葡萄酒鸡腿 / 145
德国酸菜焖猪手 / 146
炖羔羊肩肉 / 147
炖烤小羊腿 / 148
法式红酒烩鸡腿 / 149
法国鼠尾草风味烤带骨羔羊 / 151
法式焗烤海螺 / 152



法式香草烤鸡腿 / 153
法脂鸭肝煎牛排 / 154
法脂鸭肝煎鸭胸 / 155
法脂鸭肝填鸡腿 / 156
茄子炖菜 / 157
焗烤海鲜卷 / 158
番茄炖煮猪肉和白芸豆 / 159
干煎鸭胸无花果酱汁 / 160
黑椒牛排 / 161
烘烤节瓜酿肉 / 162
红酒炖鳗鱼 / 163
红酒炖牛肋排 / 164
红酒烩牛腩肉 / 165
红酒烩羊肉 / 166
煎干贝酱醋甜菜汁 / 167
煎鳕鱼佐香酥培根和希腊黄瓜酸
奶酱 / 168
煎樱桃鸭胸 / 169
简易式威灵顿牛肉 / 170

节瓜焗海螺 / 171
芥末风味牛里脊肉排 / 172
咖喱风味香烤小羊肉 / 173
经典培根鸡腿 / 175
奶油酱汁配松露风味法国乳鸽 / 176
香烤牛柳 / 177
烤乳鸽附苹果蜜酱 / 178
烤鸭胸配苹果蜜酱 / 179
烤羊里脊 / 180
肯郡烤猪五花肉 / 181
烤羊肉附炖煮蔬菜 / 182
烤玉米三文鱼附彩椒酱汁 / 183
烤羊排佐蒜香红酒罗勒酱 / 184
老祖母式煎小牛肋排 / 185
猎人式烩鸡腿 / 186
罗马炖牛肚 / 187
马德拉酒煮鸭腿 / 188
慢烤肋骨牛排 / 189
焖烤小羊膝附番茄鹰嘴豆 / 190
焖煮香草馅小羊肉 / 191
法式迷你蛋塔配小鳌虾 / 192
蜜李鸭肉卷 / 193
蜜汁鸭腿 / 194
慕尼黑啤酒炖牛肉 / 195



酿鸡卷 / 196
柠香海螺 / 197
培根烤乳鸽 / 198
皮耶孟特式煨小牛腿肉 / 199
普罗旺斯焗蔬菜百里香小羊肉 / 200
普罗旺斯明虾 / 201
普罗旺斯蛙腿 / 202
烧烤北海道干贝附炖煮白荚豆 / 203
烧烤小羊排佐波特酒风味酱汁 / 204
烧烤猪里脊 / 205
松露芝士小牛肉 / 206
蒜味奶油煎猪排 / 207
网烤小羊排 / 208
味噌三文鱼薄切附南瓜玉米糊 / 209
希腊焗羊肉 / 210
香巴浓式煨猪肋排 / 211
夏伯里白葡萄酒风味干李炖猪
腰肉 / 213
香煎鸭胸佐粉红胡椒红酒酱 / 214

鲜菇配鸭胸 / 215
香烤派皮包绞肉佐波特酱 / 216
香烤派皮包仔羊肉和夏季蔬菜 / 217
香料红酒炖羊膝 / 218
香料烤羊里脊附覆盆子酱汁 / 219
香料时蔬烤鲈鱼 / 220
杏仁花椰菜圆鳕 / 221
意大利咖啡炖牛颊肉 / 222
原味烤肋骨牛排 / 223
油封鸭腿肉 / 224
英式牛肉派 / 225

意大利面&米饭 (45 款)

百里香小羊肉手工宽扁面 / 228
番茄意大利面 / 229
菠菜手工意大利宽面 / 230
丁香鱼番茄干细圆面 / 231
豆豆意大利面和豆子酱 / 232
番茄蛋包面 / 233
番茄奶油鸡肉笔管面 / 234
橄榄油煎鲈鱼佐意大利饺 / 235
焗烤培根海鲜通心面 / 236
煎烤羊排意式小米饭 / 237
焗鸡排佐番红花饭 / 238
墨鱼汁炖饭 / 239



焗烤肉酱小贝壳面 / 241
可可花生意大利冷面 / 242
萝卜蛤蜊味噌炖饭 / 243
马铃薯白肉鱼煎饼 / 244
米兰炖饭 / 245
奶油南瓜三文鱼贝壳面 / 246
橄榄油培根焗螺旋面 / 247
奶油青酱海鲜炖饭 / 248
南瓜鸡肉焗烤饭 / 249
南瓜面疙瘩 / 250
南瓜千层面卷 / 251
培根蛋酪面 / 252
茄酱德式香肠炖饭 / 253
茄汁红酒牛肉炖饭 / 254
西兰花弯管面 / 255
青酱培根蝴蝶面 / 256
肉酱意大利面 / 257
奶酪奶油芦笋通心面 / 258
莳萝鲈鱼手工菠菜面 / 259

水煮蛋菠菜生火腿白酱面 / 260

松露天使冷面 / 261

酥炸鲜虾南瓜炖饭团 / 262

蒜香辣椒意大利面 / 263

甜菜根奶酪奶油白面酱 / 264

鲜菇白葡萄酒炖奶油饭 / 265

香煎干贝佐芦笋炖饭 / 266

香煎乳鸽栗子炖饭 / 267

香烤春鸡镶蕈菇炖饭 / 268

响螺肉丸沙拉串佐番茄酱汁 / 269

新鲜时蔬黑胡椒蛋奶面 / 270

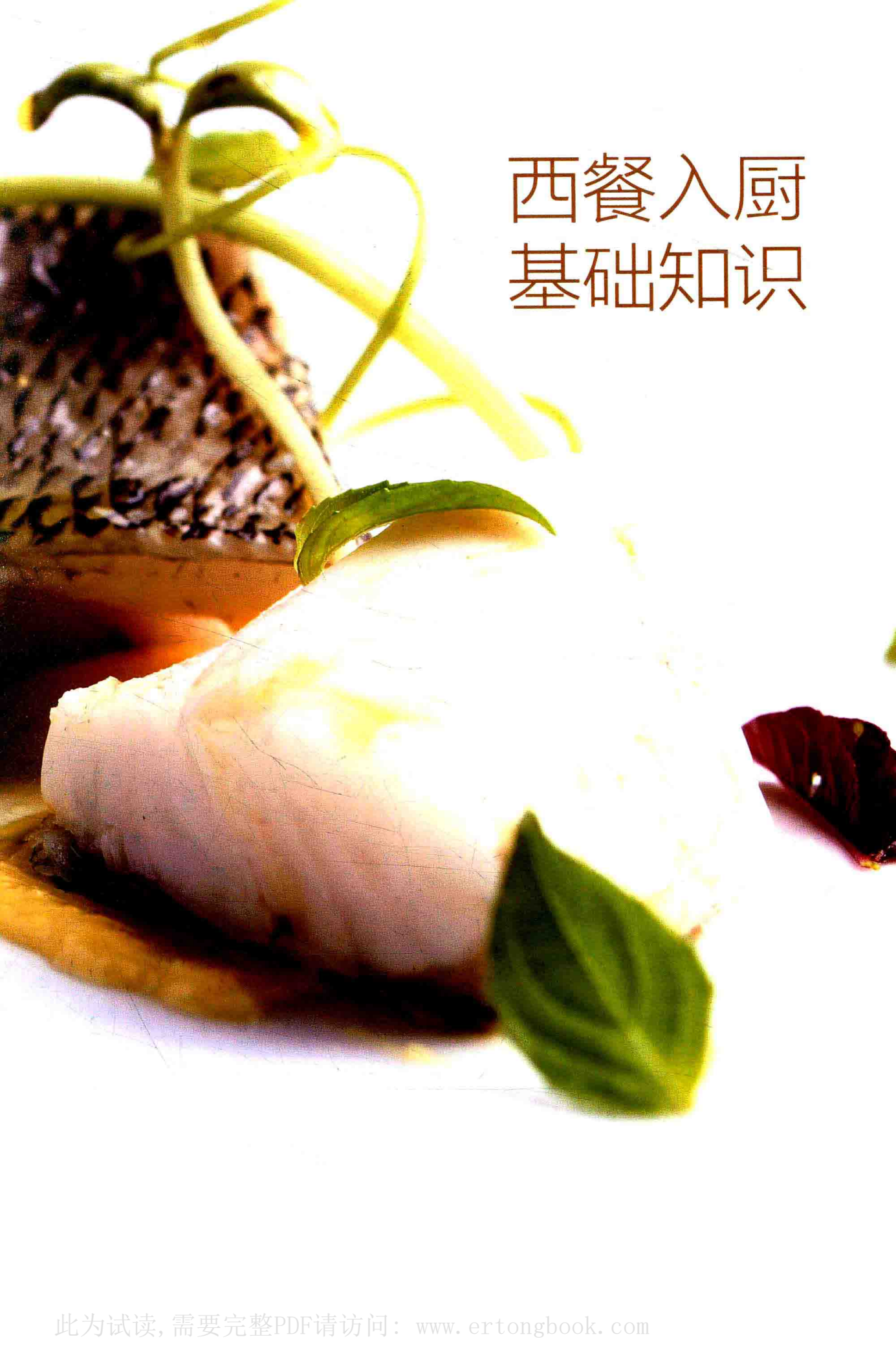
蕈菇炖饭 / 271



贻贝芦笋花椰菜炊饭 / 272

意大利米炖咖喱鸡腿 / 273





西餐入厨 基础知识

西餐 原材料

豆荚及种子

豌豆

嫩荚和种子供食用，可以做成泥糊或放在汤里煨菜。

脆甜豌豆

嫩荚鲜绿肥圆，吃口甜脆多汁，品质极佳。烹调前先去头尾，然后连荚一起煮食。

甜玉米

甜玉米又称蔬菜玉米，用法和蔬菜一样，可以水煮或烘烤，然后搭配奶油一起吃。也可以加入汤里，或榨成泥糊，裹面糊油炸，做玉米粉、玉米面包以及碎玉米。

四季豆

食用时取其豆荚。市面上品种很多，包括红花四季豆、利马豆、法国四季豆及扁豆。法国四季豆在烹调前只要去掉头尾即可，而红花四季豆就算再鲜嫩，都要去掉豆荚两边的细筋。

蚕豆

蚕豆又称胡豆、佛豆、川豆、倭豆、罗汉豆。可以打成乳脂状搭配调味料上桌，或做成泥糊，同时也是火腿和培根的传统搭配材料。

豆芽

豆芽在料理中是当作一般蔬菜食用，另外也可以加到沙拉里吃。

根菜

白萝卜

通常在春季时味道最好，但是全年都可以买到，主要是用于沙拉制作。

胡萝卜

全年都可以买到，但是初夏的时候味道最温和、根型较小，尝起来也比较甜。

生鲜、罐装或冷冻品都有售。新鲜胡萝卜甜脆，皮平滑而无污斑。亮橘黄色表示胡萝卜素含量高。可用油烹食、清蒸或是水煮。



红萝卜

红萝卜，又名小胡萝卜，个头迷你，不常见的蔬菜品种，其大小最大只有成年人的中指大小，小的类似小指大小，通常出售时还带着长长的茎叶，非常可爱。其口感清脆，较甜，可以直接生食，也可以煎炒或烤，制成热菜。

块根芹

芹菜的特殊品种，滋味与芹菜相似，但我们只食用它厚实的块状根。块根芹是一种冬季蔬菜，质地紧实，食用前必须去皮。可以生吃、水煮、余烫或者磨碎。因为块根芹在剁切过程中容易褪色，所以烹煮时最好在水或者沙拉中加几滴柠檬汁，以保持色泽。

欧洲防风

根的主要成分是淀粉，经受一段时间的低温后，许多淀粉转化为糖。因其根味甜而独特，通常烹调为菜肴。虽全年皆可买到防风，但冬季时味道最好。它可以焖煨、水煮、烧烤、榨泥糊或糖渍。

马铃薯

维生素C和能量的储存库，它含有大量碳水化合物，同时含有蛋白质、矿物质（磷、钙等）、维生素等。在西餐中，马铃薯主要作为配菜、头盘使用，烹饪方法主要是做成土豆泥和炸条。其中，白马铃薯适宜水煮和油炸，红马铃薯则适合烧烤。

甜菜根

甜菜根又称根甜菜、红菜头、紫菜头等，可以水煮或者烘烤后趁热上桌或者放凉后做成泡菜。它还是俄国传统汤——罗宋汤的必备材料，而且常常做成沙拉。

芜菁

全年都可以买到，它肥大的肉质根供食用，青嫩的小型球根可以整颗烹煮并榨泥糊，或将老芜菁加在煨菜和汤里。

菌类

松露

松露与肥鹅肝、鱼子酱合称为世界三大美食珍品。松露中最昂贵的两种分别是佩利格尔黑松露以及产于意大利阿尔巴的皮耶蒙白松露。由于松露具有强

烈的味道和香味，所以通常趁新鲜磨碎加入通心粉或蛋类菜肴中，另外还有一种经典烹调法，可以搭配帕尔马乳酪一起烹煮。

香菇

一种生长在木材上的真菌。味道鲜美，香气沁人，营养丰富，素有“植物皇后”美誉。干香菇食用前必须先用热水泡约20分钟。

果类

茄子

颜色多为紫色或紫黑色，也有淡绿色或白色品种，形状有圆形、椭圆形、梨形等。全年皆可购得。茄子可以切片或挖空填入食材烹煮。



番茄

种类繁多而且大小也各不一样，包括绿番茄、牛排番茄以及樱桃番茄。番茄果实营养丰富，具特殊风味。可以生食，煮食，加工制成番茄酱、汁或整果罐藏。

椒类蔬菜

味道不是甜就是辣，甜椒和还未成熟的红椒或黄椒全年皆可购得。甜椒的味道温和，吃法生熟皆宜。红番椒或辣椒几乎只能拿来作调味品，这在拉丁美洲菜肴、印度咖喱及墨西哥菜中更是常见。

鳄梨

鳄梨分为两种：一种带有深绿色果皮，另一种的果皮上则有黑疣。鳄梨全年皆可购得，主要用于沙拉、调味酱、蘸料、慕斯或开胃小点中，也是墨西哥菜卡摩雷的主要材料。

鳞茎类

大蒜

辛辣，有刺激性气味，可食用或供调味，也可入药。大蒜全年都可以买到，但实际上用量非常少，每次只用一两瓣而已。大蒜并不作为蔬菜食用，只作为菜肴的辅料，为其增添美味。



洋葱

四季都有供应。洋葱供食用的部位为地下的肥大鳞茎（即葱头）。我们平时能在市场上找到的洋葱包括：红皮洋葱、黄皮洋葱和白皮洋葱三种。红皮洋葱的形状略扁，表皮和肉质都带有紫红色，是最辣口的品种，适合烹炒和煎炸；黄皮洋葱肉质柔软，辣味也比较重，可以用来烹饪菜肴和海鲜；而白皮洋葱则是肉质最柔嫩、汁水最多的一个品种，味道没有那么辛辣，甚至可以用“肥美”来形容，最好的烹饪方式是生吃或制作沙拉。

红葱头：主要用来调酱，长形的品种味道较强。

青葱：在鳞茎尚未成形并且还很柔嫩时摘取下的嫩葱，新鲜青葱通常用作配饰、佐料和沙拉。

大红洋葱：这种洋葱的味道并不刺激，通常还相当甜。可以加在沙拉里生吃、水煮或当成蔬菜焗烤，还可以为汤、酱料及烩菜增加风味。

南瓜和葫芦瓜类

南瓜

食时须去果皮，果肉烹煮，烹调方法有水煮、清蒸或是挖空填入馅料焗烤。

西葫芦

烹调方法有水煮、清蒸或填入馅料焗烤。西葫芦花可以做出意大利菜，方法是沾面粉后用大量的油油炸。

笋瓜

整个夏天都可以买到，无需去皮，只要简单地去头尾就可以生吃或蒸熟烤熟食用。或者切片油炸，它的花也和西葫芦一样，可以沾面粉后用大量的油油炸。

黄瓜

主要有两个品种：一种长而皮薄、表面平滑，生长在玻璃温室，又称温室黄瓜或栽培黄瓜；另一种是瓜形粗大、表皮粗糙的大黄瓜，由于通常生长在田垄上，又称田垄黄瓜。黄瓜全年皆可购得，有新鲜黄瓜和腌渍品，生吃或熟食皆可。黄瓜片淋沙拉酱前必须先盐渍将水分挤出。

嫩茎类

朝鲜蓟

花蕾的总苞片及花托可作为蔬菜来食用，花头部位的花梗常烫去皮后加入汤或煨菜里，新鲜的朝鲜蓟还可以生吃。

竹笋

竹的幼芽，也称笋。食用部分为初生、嫩肥、短壮的芽或鞭。竹笋的脆口感及微涩的味道特别适合与猪肉搭配互补。

芦笋

可以搭配奶油热食，也可以加在汤或其他菜肴中。在春季和夏初可以买到新鲜的芦笋。

芹菜

在欧洲，芹菜通常作为蔬菜煮食或作为汤料及蔬菜炖肉等的佐料；在美国，生芹菜常用来做开胃菜或沙拉。

蕨菜

食用前经沸水烫后，再浸入凉水中除去异味，便可食用。经处理的蕨菜口感清香滑润，再拌以佐料，清凉爽口，是难得的上乘酒菜。还可以炒吃，加工成干菜，做馅、腌渍成罐头等。

叶菜类

菠菜

全株光滑，柔嫩多水分，幼根带红色。茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、

磷等矿物质。最佳吃法是放在沙拉里生吃或者加水快煮。除以鲜菜食用外，还可脱水制干和速冻。

欧洲菊苣

叶片柔嫩多汁，营养丰富。在烹调中，菊苣主要用于生吃，非常适合做沙拉，也适合凉拌、煎、烤等。

苦苣

主要用于沙拉，还可以焖煨，冬季及夏季皆能购得。

瑞士甜菜

菜叶大片而呈深绿色，叶柄则有多种颜色，红、黄、白至橙色都有，但食用的还是建议使用白色叶茎者，因为其他颜色的叶茎较硬，难以食用。瑞士甜菜跟红菜头及菠菜属同一家族，所以叶子也带点泥土及胡椒味道。从春季到隆冬皆可取得。

水田芥

富含丰富的维生素，略带辛辣以及淡淡的苦香，风味独特，很适合做沙拉或切碎制作调味汁。

茼蒿

中国的茼蒿可分为叶用和茎用两类，西餐常用的茼蒿是指叶用茼蒿，叶用茼蒿的俗称就是我们所熟知的生菜。茼蒿主要分为三类：结球类、长叶类以及卷心菜或包心类。结球类生菜叶内卷成球状，按其颜色又分为青叶、白叶、紫叶和红叶茼蒿。青色长叶类纤维素多，白

叶莴苣叶片薄，品质细，紫叶、红叶莴苣色泽鲜艳，质地鲜嫩。

紫莴苣

叶片紧实又鲜脆，味道微苦带辛辣。加入沙拉后，它特有的红色能为沙拉带出戏剧性的效果，并可作为绝佳的点缀装饰。全年皆可取得。

芸薹属类

抱子甘蓝

抱子甘蓝别名芽甘蓝、子持甘蓝，以鲜嫩的小叶球为食用部位。抱子甘蓝的小叶球蛋白质的含量很高，居甘蓝类蔬菜之首，维生素C和微量元素硒的含量也较高。

抱子甘蓝全年皆可购得，烹煮时间以能保住有一点硬度及辣味最佳。主茎顶端的叶片也可以当作蔬菜食用。

西兰花

西兰花品质柔嫩，纤维少，水分多，风味比花椰菜更鲜美。西兰花主要供西餐配菜或做色拉。西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。



皱叶甘蓝

绿色卷心菜的一种，可生吃也可以熟食。切薄片放在沙拉里，味道非常美味。它的皱叶比平叶的圆头甘蓝更有点缀上的变化，而以卷心菜叶包裹馅料的菜式就是采用它的叶片。

白菜

通常指大白菜，也包括小白菜以及甘蓝的栽培变种结球甘蓝，即“圆白菜”或“洋白菜”。由于白菜的形状较长，所以长相和长叶莴苣很相似，可以生吃也可以快炒。而小白菜，它的叶子会令人联想到菠菜，通常是加在沙拉里生吃，但也可以和稻米一起炒食。它们是中式烹饪里常使用的。

紫甘蓝

紫甘蓝也称紫圆白菜，叶片紫红，叶面有蜡粉，叶球近圆形。用于炒食、煮食、凉拌、配色，具有特殊的香气和风味。

羽衣甘蓝

一种冬季蔬菜，但其风味独特，水煮或沥干水分后加上奶油一起吃滋味最佳。

香料

鼠尾草

香味刺鼻浓郁，是一种相当出名的香料。可以用来做食物的填塞料，尤其是猪肉和鸭肉，但是它的味道可能会压过其他食材，不过还可以斟酌使用在炖肉或蒸菜里。

月桂

主要是为肉、汤、炖菜以及甜白酱调味，此外也是香草扎的原料之一。

百里香

味道比较强烈刺激，柠檬百里香的味道就比较温和，还带了些柠檬味，所以常是百里香的替代品。百里香可以用于炖菜、煮汤和烤肉调味，并塞入野味。

迷迭香

叶子带有茶香，味辛辣、微苦，常被使用在烹饪上，广泛地应用在小羊排、肉食、鸡肉和鱼里。却很少加在沙拉或汤里，因为它的某些特质会因此减退，但粉状迷迭香除外。

牛至

牛至又名止痢草、土香薷、小叶薄荷，可以用于蛋卷、馅料、香草扎、香肠、马铃薯菜、肉食、汤及炖菜中。

匹萨草

可以和番茄、乳酪、豆类和茄子一起使用。希腊品种的花朵可以作为肉食的配饰，叶片则通常先干燥处理后才使用。



欧芹

又称巴西里，有许多作用，尤其是作为食物配饰。一般使用在香草扎里、加入调味酱中、作为馅料，或油炸后作为鱼的配饰。不论新鲜干燥都可以买到。

天堂籽

有着近似胡椒的辛辣味道，以前当胡椒价格偏高时，就用天堂籽代替。

甜胡椒

有着清新芳香的气息，而它的味道似乎为胡椒、丁香、肉桂、豆蔻或肉豆蔻的混合。

香草

主要使用其豆荚，香草豆荚在未成熟前，即予以采收，再经由一段长时间复杂的腌制过程，方得以制成。人工合成的香草味道强烈，含有香水与少许烟叶的气味，使用后，余味存异。而天然香草的味道醇熟，清新芳香，甜美润口。

综合香料

经过处理并混合的干燥香料，通常包括牛至、百里香、巴西里、迷迭香和罗勒。可以用在所有开胃菜里。