

美味生活

甘智荣
主编

邂逅西餐

Encounter
The Western
Food



● 爱就是与亲密的人在一起，享受一顿优雅西餐，让温暖的的味道在味蕾间徐徐绽放。

〔名厨教学〕



扫一扫看视频学做
正宗西餐的盛宴

- 32道开胃头盘
- 25道美味餐前汤
- 47道特色主菜
- 27道人气甜品&饮品



新疆人民出版社
新疆人民出版社

邂逅西餐

Encounter
The Western
Food

美味生活

甘智荣
主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

邂逅西餐 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐 : 新疆人民
卫生出版社, 2016.6

(美味生活)

ISBN 978-7-5372-6605-5

I. ①邂… II. ①甘… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.
① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 112967 号

邂逅西餐

XIEHOU XICAN

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张宁

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

版式设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电话 0991-2824446

邮编 830004

网址 <http://www.xjpsp.com>

印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销 全国新华书店

开本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印张 12

字数 150 千字

版次 2016 年 6 月第 1 版

印次 2016 年 6 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Preface

西餐，有人爱她与众不同的滋味——牛排的鲜嫩、红酒的香醇、沙拉的清甜；有人爱她浪漫优雅的气氛——音乐、红酒、烛光、鲜花，酒不醉人人自醉。

想从忙碌的工作、生活中逃离，不妨和西餐来一场浪漫之约吧。走进西餐的国度，感受不同国家的餐饮风情，在动人的音乐和美味的餐点中，抛开所有烦恼，享受一段属于自己的静谧时光，邂逅一份从容淡定的生活态度。闲暇之余，你还可以自己动手，做几道精致可口的西餐，学几招让自己化身淑女或绅士的西餐礼仪，拥抱一种悠闲而丰盈的生活方式。

世界这么大，你还那么年轻，不妨去吃西餐，给自己的身体和心灵放个小假吧。



Contents

Part1 恋上西餐， 恋上那份浪漫

一见倾心爱上你，亲爱的西餐 /002

西餐印象 /002

爱上西餐，从来这么简单 /003

常用工具，西餐中的利器之道 /004

必不可少的主要厨具 /004

各具特色的辅助工具 /005

认识一下，没有它们就没有西餐 /006

常见食材面面观 /006

烹调好伙伴 /008

食材与香草的对话 /009

美味酱汁和高汤 /010

酒水的巧搭 /011

不一样的西餐，不一样的异域风情 /012

西菜之首——法式大餐 /012

西菜始祖——意式大餐 /012

西菜经典——俄式大餐 /013

简洁与礼仪并重——英式西餐 /014

营养快捷——美式西餐 /015

啤酒、自助——德式西餐 /015

西餐的补充——日本、韩国、东南亚菜 /015

学点儿西餐礼仪，做优雅绅士or淑女 /017

用餐礼仪须知 /017

料理食用须知 /019

Part2 西餐初体验， 来份头盘

唤醒味蕾的起点 /022

法式焗烤扇贝 /023

芝麻鲑鱼配酸奶黄瓜冷面 /024

法式茴香酒虾 /025

韩式香煎五花肉 /026

洋葱烤五花肉 /027
培根风琴烤土豆 /028
香烤牛肉杯 /029
奥尔良烤翅 /030
瑞典肉丸 /032
日式梅肉沙司拌章鱼秋葵 /033
烤生蚝 /034
焗烤扇贝 /035
蒜蓉烤对虾 /036
奶香果蔬煎三文鱼 /037
梅汁烤圣女果 /038
黑椒蒜香煎鸡翅 /039
法式煎猪肝 /040
炸海虾 /041
香煎虾饼 /042
法式沙拉与咖喱干贝 /043
炸洋葱圈 /044
炸薯条 /045
烤口蘑 /046
芝士酿烤茄子 /047
香菇鲜虾盏 /048
酸脆鸡柳 /050
仙人掌沙拉 /051
德式土豆鸡蛋沙拉 /052

洋葱蘑菇沙拉 /053
橙盅酸奶水果沙拉 /054
秋葵鸡肉沙拉 /055
鲜虾牛油果椰子油沙拉 /056

Part3 美味餐前汤， 让你胃口大开

简单与热情的碰撞 /060

南瓜奶油浓汤 /061
奶油蘑菇汤 /062
奶油芦笋汤 /063
西蓝花玉米浓汤 /064
西蓝花浓汤 /065
豌豆奶油浓汤 /066
南瓜浓汤露 /068
嫩绿浓汤露 /070
黄油南瓜汤 /071
胡萝卜椰子油浓汤 /072
红薯椰子油浓汤 /074
椰子油维C奶油浓汤 /075
牛油果椰子油浓汤 /076
法式紫薯浓汤 /077
椰子油罗宋汤 /078

法式豆浆蘑菇浓汤 /080

法式洋葱汤 /081

法式奶油花菜汤 /083

意式浓汤 /084

咖喱金瓜鸡丝汤 /086

花甲椰子油汤 /087

白萝卜蛤蜊椰子油汤 /088

西蓝花扇贝汤 /089

扇贝香菇汤 /090

泰式酸辣虾汤 /093

Part4 特色主菜， 无法抵挡的味觉诱惑

西方人的最爱 /096

黑芝麻香煎牛排 /097

黑椒煎牛排 /098

山楂猪排 /100

日式炸猪排 /101

双草香橙烤羊小腿片 /102

日式起司鸡排 /103

黑胡椒猪柳 /104

红酒炖牛肉 /107

黑椒汁煎羊小腿片 /108

德国咸猪手 /109

芝麻味噌煎三文鱼 /110

香煎酱汁银鳕鱼 /112

豆粉煎三文鱼 /113

香煎鹅肝 /114

黑椒培根香菇意面 /115

培根鲜虾意大利面 /116

芦笋生火腿意大利面 /117

黑蒜菠菜意大利面 /118

美味西红柿意大利面 /120

西红柿奶酪意面 /121

西蓝花西红柿意大利面 /122

肉酱空心意面 /123

意大利牛排面 /124

西红柿沙司意大利面 /125

培根炒意面 /126

三文鱼意大利面 /127

香草鸡腿意大利面 /129

日式咖喱炒面 /130

鸡胸肉芝士茄汁意面 /131

咖喱虾仁炒乌冬 /132

泰式炒乌冬 /134

日式墨鱼鲜虾乌冬面 /135

猪排蛋包饭 /136

鲜菇三杯猪排饭 /137

咖喱卤蛋炒饭 /138

印尼炒饭 /139

鲜虾黄瓜咖喱饭 /140

泰式虾仁炒饭 /141

海鲜咖喱炒饭 /142

凤尾鱼西红柿烩饭 /143

韩式石锅拌饭 /144

泰式炒米粉 /145

牛油果吞拿鱼烤法棍 /146

牛油果面包片 /147

法式蒜香面包 /148

巧克力墨西哥面包 /149

鲜菇肉片汉堡 /150

Part5 挚爱甜品&饮品, 戒不掉的幸福滋味

幸福终点站 /154

法式海绵蛋糕 /155

北海道戚风蛋糕 /156

法兰西依士蛋糕 /158

布朗尼芝士蛋糕 /159

生火腿椰子慕斯 /160

哈雷蛋糕 /161

提拉米苏 /162

舒芙蕾 /164

咖啡提子玛芬 /165

葡式蛋挞 /167

提子慕斯 /168

浓咖啡意大利脆饼 /169

牛奶冰激凌 /170

芒果轻芝士 /171

桑葚冰激凌 /172

香橙奶酪 /173

苹果派 /174

水果泡芙 /175

鸡蛋布丁 /176

樱桃布丁 /177

芒果布丁 /178

哈密瓜芒果奶昔 /179

芒果莲雾桂圆汁 /180

卡布奇诺冰咖啡 /181

摩卡冰咖啡 /182

雪顶咖啡 /183

牛奶冰咖啡 /184

Part 1

恋上西餐， 恋上那份浪漫

爱上西餐，似乎轻而易举又顺理成章。烛光、钢琴、红酒、牛扒、咖啡……总能勾起你心中潜藏的浪漫情怀，这一刻，纵然不是诗人，也想为那份浪漫写一首诗，将那份精致优雅刻进骨子里。



一见倾心爱上你，亲爱的西餐

银色的烛台，缤纷的美酒，闪光的水晶灯，精致的餐点，举止优雅的绅士和淑女……这可能是每个人心中向往的生活方式吧！有人曾形象比喻道：“如果中餐的文化像一首混声大合唱，那么西餐就是一曲浪漫的小夜曲。”当这支小夜曲在你耳边悄然奏鸣，你是否愿意沉醉聆听？

西餐印象

西餐，一般以开胃菜、汤、沙拉、主菜、甜品、咖啡或茶等组成，是中国和其他东方国家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。事实上，西方各国餐饮文化各有其特色，但由于过去中国人和其他东方人刚开始接触西方饮食时还分不清各国的特点，“西餐”这个整体的概念就应运而生了。

西餐起源于古罗马时期的意大利，1181年英国伦敦出现第一家餐馆，出售以鱼类、牛肉、鹿肉、家禽为原料的西餐菜肴，西餐正式诞生。随后，法国人将西餐发扬光大，西餐文化逐渐遍布欧美各国，出现了德国菜、俄国菜、美国菜等诸多派系。西餐与中国的结缘可追溯到13世纪，旅行家马可·波罗带来了西式菜肴。鸦片战争后，西餐开始真正传入中国。改革开放后，象征着优雅与格调的西餐逐渐“飞”入寻常百姓家，以其别具一格的风味、浪漫幽雅的环境、科学营养的搭配征服了中国人民的胃。

如今，各大西式餐厅、咖啡厅、酒吧、茶餐厅、日韩料理馆在街上林立，争奇斗艳，充分满足了人们对食物的视觉与味觉的双重追求。越来越多的人愿意走进西餐厅，在悠扬的乐声与静谧的环境中，慢悠悠地品尝一份久违的悠闲时光……





爱上西餐，从来这么简单

爱上西餐，就好像爱上一个人。最初你只为她的美貌倾倒，随着越来越多的交流，你渐渐爱上了她的灵魂，爱她的精致风雅，亦爱她的雍容内涵。和她相处的每一天，都好像在浪漫的歌声中度过，时钟轻轻地转，日子不紧不慢地走，对西餐的爱恋却是与日俱增。

精致优雅是她的代名词。一块缀满春日芳菲的桌布，一杯晶莹剔透的红酒，三五支温馨明亮的蜡烛，一份小巧迷人的餐点，一首如月光散落的动人乐曲……拿起银质的刀叉，轻挑一份美味缓缓送入口中。细细咀嚼，感受那份鲜嫩浓醇的滋味在舌尖慢慢化开，那一刻，从身到心都被她彻底征服。

甜点让她更加动人。女生对甜点的热爱与生俱来，深入骨髓，尤其难以抗拒品貌俱全的西式甜点。你曾痴迷于提拉米苏，咖啡的苦、蛋与糖的润、甜酒的醇、巧克力的馥郁、手指饼干的绵密、鲜奶油的稠香、可可粉的干爽被完美交糅，将味蕾层层绽放；亦爱上神秘的黑森林，樱桃的酸、奶油的甜、巧克力的苦、樱桃酒的醇香融为一体，再挑剔的口味也无从指责。还有难以忘怀的萨芭雍、舒芙蕾、木材蛋糕、布朗尼蛋糕……才发现自己竟是如此花心，每一道甜蜜都爱不释手，不曾忘却。

酒水是她的黄金搭档。如二八少女的香槟酒，有着青春朝气，满是招摇过市的漂亮，让你心情飞扬；优雅神秘的葡萄酒，恰似三十岁风情万千的女子，浓墨重彩的风韵，低调奢华的内涵，让你忍不住一再靠近，为其神魂颠倒，一醉难醒。每抿下一口甘醇，生活的滋味似乎也多了几分。

风味浓郁的奶制品、质地新鲜的肉类、芬芳迷人的香料赋予了她更多的异域风情。煎、炒、炖、煮、烩、烤、焖、焗、扒，百般修行，千般磨练，才造就这样一个她，让你一见倾心，再见倾情。





常用工具，西餐中的利器之道

中餐烹饪惯单打独斗，常常是一把菜刀闯天下；而西餐习惯拉帮结伙，往往是一套厨具走江湖。西式厨具功效各异，在厨师的妙手指挥下，在锅碗瓢盆的铿然齐鸣中，化腐朽为神奇，奏出一曲荡气回肠的美味旋律……

必不可少的主要厨具

西餐厨具品种丰富，功能各异，每一道富有特色的西式菜肴，都离不开这些沉默寡言的“幕后者”贴心的支持。

厨刀

厨刀是西餐中的主要刀具，一般长为25厘米，刀身比较宽，适用于肉类、蔬菜、水果。

沙拉刀

沙拉刀比厨刀规格小一些，一般长15厘米，刀身较窄，轻巧灵便，适用于蔬菜、水果。

片刀

切配熟食的主要工具，长度在18~26厘米之间，刀身修长优雅，适用于熟肉类原料。

汤锅

西餐中除了可以拿汤锅来做汤，还可以用来焯烫食物及做带有汤汁的菜肴。

平底锅

主要用来煎食物，也可用来炒制食物。如果是带涂层的不粘锅，必须搭配木质炒勺使用。





电烤箱

电烤箱主要用于西点和面包的制作，具有烧烤、烘焙、保温、发酵、解冻等功能。



各具特色的辅助工具

西餐中的辅助工具特色鲜明，它们看似不起眼，却往往有不可小觑的作用，学会掌握它们的使用方法，也许会给你带来意外的惊喜。

量杯

量杯在西餐中主要用来计量液体原材料的重量或体积，一般有塑料和玻璃两种材质。



打蛋器

用来打散蛋清和蛋黄的常用工具，多用于西点的制作。



挖球器

常见的有单头挖球器和双头挖球器，可以轻松地将水果或脆性蔬菜加工成圆球状。



滤网

滤网主要用于烘焙，它可以将面粉、糖粉过筛，除去其中的硬粒。



网状烤盘

一般用于加热食物，能使食物在加热的过程中受热均匀，内外生熟一致。



蛋糕模

制作蛋糕必备的厨房工具。分为无底和带底两种类型，有底的蛋糕模在使用中更为方便。





认识一下， 没有它们就没有西餐

食材是西餐的灵魂，选对了食材就如同选对了爱人，才能成就一段美妙的恋情。常言道，知己知彼，才能百战百胜。每一道食材都有她的脾气和个性，要想成功牵手心仪的“她”，还得下番工夫充分了解。

常见食材面面观

新鲜出众的食材，是让西餐脱颖而出的法宝。爱上西餐的最初，也许就是眷恋食材的那一份原汁原味吧。

牛里脊

肉质细嫩的里脊，用于做牛扒再合适不过了。滑炒、滑溜、软炸、烧烤，不同的烹调方式赋予它不同的风味，其自身的鲜嫩可口却被完美保留，让你一经品尝，就难以忘怀。

光鸡

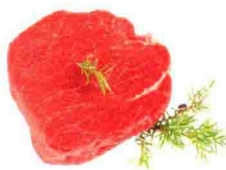
与中餐做法不同，西餐喜欢用内脏被清除干净的完整全鸡入菜。家庭聚会时，在干净的光鸡中填入丰富的馅料，烹制成美味的烤全鸡，孩子们爱吃得不得了。

三文鱼

每每想到三文鱼的鲜，舌尖就忍不住蠢蠢欲动了。新鲜的三文鱼肉质细嫩，可直接生吃，或制成烟熏三文鱼，或拿来出一道开胃小菜，也是很不错的。

鳕鱼

爱吃鱼，又烦恼鱼刺，少刺的鳕鱼则让你再无后顾之忧。来自大海深处的鳕鱼，肉色洁白，质地细嫩，清鲜可口，炖、





煎、扒、烤多种方式，任君选择。

洋葱

来自洋葱的爽脆、辛辣，常令人又爱又恨。爱它的脆嫩多汁，恨它的辛辣呛人。但若把它做成洋葱圈，毫无辛辣，那种香脆诱人的滋味一定让你停不下来。

西蓝花

西蓝花又称绿菜花、青花菜，鲜艳的色泽，清香、脆甜的口感让它饱受厨师的欢迎。将西蓝花与奶酪搭配，可以制成鲜美浓郁的奶酪西蓝花浓汤，吃西餐怎少得了它？

生菜

质地脆嫩、带有清香的生菜，大多用于制作沙拉，也可用来包卷牛排、猪排等。吃汉堡的时候，咬到生菜那一刻，满口的清新将肉类的油腻尽数除去，从此爱上生菜。

西芹

西芹和我国的芹菜具有相同的营养和食疗价值，但西芹的味道更为清甜。可以将它用在菜肴、面点、肉制品中调味增香，或用来制作美味的高汤，均别有一番风味。

意大利面

意大利面的名气毋庸置疑，其面条通体呈黄色，耐久煮，非常有嚼头。螺丝型、弯管型、蝴蝶型、贝壳型，千奇百怪的面条形状，只有你想不到的，没有它做不到的。

肥鹅肝

没尝鹅肝，不能算是真正吃过法国菜。作为法国菜的传统名品之一，柔嫩细腻、入口即化、醇厚浓郁、鲜香悠长的肥鹅肝，绝对分分钟刺激你的味蕾。肥鹅肝的食用方法很多，你可以用它做开胃菜、热菜或汤菜，也可以拿它做酱汁。



烹调好伙伴

乳制品、肉制品和其他制品，是将人类饮食智慧赋予天然食材的代表作。它们是烹调的好帮手，更是西餐风味浓郁的源泉之一。

奶酪

奶酪又叫干酪、起司，是西餐的标准配置之一。奶酪色浅黄，呈固体状态，营养丰富，可以直接切片食用，也可用于菜肴、西点、汤、酱汁等的制作。法国人爱煮奶酪火锅，常在热气腾腾的奶酪火锅中涮面包，一涮一烤间奶香四溢，再开上一瓶酒，那叫一个酣畅淋漓。

火腿

西式火腿又称盐水火腿、蒸煮火腿，有无骨火腿和有骨火腿两类。其在水餐中的应用非常广泛，可做主料、配料，可做冷盘，亦可做热菜或小吃。将软嫩的火腿与焦香的吐司、细滑的起司制成香而不腻的火腿西多士，可作早餐，营养又丰盛。

培根

培根又称熏咸猪肉、板肉，成品色金黄，肥瘦适中，肉质细嫩，色泽美观，有鲜香而浓郁的烟熏风味，是西餐中常见的肉类原料。普遍的食用方法是将培根切成片状煎烤。也可与鸡蛋一同煎制成“培根蛋”，蛋香、肉香赋予了它浓郁的风味，让人赞不绝口。

鱼子酱

鱼子酱是西方“三大珍味”之一。一般夹在面包片、馒头片里食用，或将其用作凉拌或酱汁的原料。生吃鱼子酱是一种绝佳享受。将冰镇过的鱼子酱直接用匙送入口中，先用牙齿轻轻咬破，随即传来“啵、啵”的声响，再用舌头仔细品味，然后才吞下去，那一刻的鲜美，让你忘掉了自己姓甚名谁。





28

食材与香草的对话

香草，是大自然赋予人类的珍贵馈赠。一种香草就是一种味道，一种味道就是一种风情，不知是食物恋上了香草，还是香草爱上了食物。

罗勒

新鲜的罗勒叶是常见的调味料之一，可以将其切细或者将整片叶子放入沙拉、披萨或意大利面中调味。罗勒非常适合与西红柿搭配，不论是做菜、熬汤还是做酱，风味都非常独特。罗勒也可以和牛至、鼠尾草或百里香混和成酱汁加在热狗、香肠里，味道十分醇厚。

迷迭香

迷迭香还有一个非常好听的名字叫“海中之露”，得名于它蓝色的花朵。其叶片带有微微的茶香，味道辛辣、微苦。在熟土豆上淋一些迷迭香奶油，可使菜肴的香味变得非常浓郁；在腌制烤肉时放上迷迭香，可以增加烤肉的香气；迷迭香也很适合与羊肉搭配。

薄荷

由于气味芳香独特，薄荷成为西餐中不可缺少的美味配菜。西餐中常把新鲜的薄荷叶用醋腌制成调味料，淋在水果或沙拉上；也可以用薄荷调制成果酱或糖浆，淋在蛋糕等甜点。干燥的薄荷叶片主要用在羊肉或羊排上以去除腥膻味，或加在调味酱汁里。

香叶

香叶是一种基本的香草，用途非常广泛，在实际使用中需要较长的烹煮时间才能有效释放其独特的香味，普遍用于汤汁类、肝酱类和烩肉类菜肴中。

