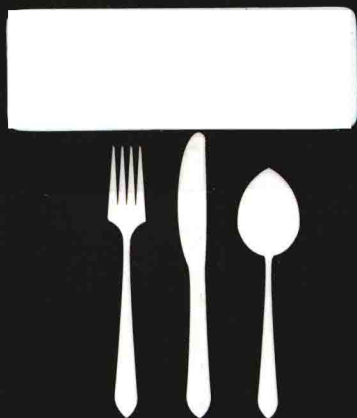


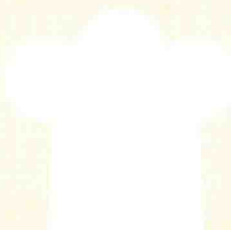
西餐大师

To Be A Western-style Food Chef
在家做出 100 道主厨级的豪华料理

许宏寓 赖晓梅 / 著
杨志雄 / 摄影



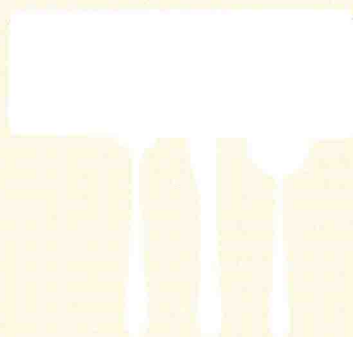
长江出版传媒
湖北科学技术出版社



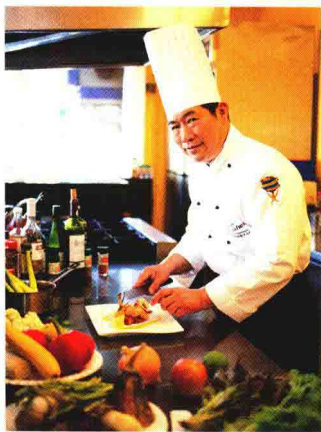
西餐大师

To Be A Western-style Food Chef
在家做出 100 道主厨级的豪华料理

许宏寓 赖晓梅 / 著
杨志雄 / 摄影



长江出版传媒
湖北科学技术出版社



许宏寓

曾任通豪大饭店、丽晶酒店领班；长荣桂冠酒店副主厨；汉来大饭店意大利厅、中央厨房主厨；晶华酒店行政副主厨等职务；并取得法国蓝带厨艺学院结业证书、意大利米兰厨艺协伦巴第厨艺研习证书；2005起受聘为王品集团“王品之师”，现任全球餐饮发展有限公司及翊群厨艺工坊的技术研发总监。



赖晓梅

一位已有20多年经验的甜点师傅，在2012年新加坡FHA御厨国际中餐筵席争霸赛中荣获团体组金牌。曾任世贸帝国联谊社、尊爵大饭店西点主厨，天王星大都会蛋糕咖啡馆西点主厨，现任S cafe 西点创意总监。在2011年担任“上海FHC国际烹饪艺术比赛大赛”裁判。

图书在版编目（CIP）数据

西餐大师 / 许宏寓, 赖晓梅著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5352-8009-1

I. ①西… II. ①许… ②赖… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第140119号

本书中文简体出版权由橘子文化事业有限公司授权，同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

策划编辑：刘志敏

责任编辑：王小芳

封面设计：采 鑫 胡 博

版式设计：胡 博

督 印：朱 萍

出版发行：湖北科学技术出版社 www.hbstp.com.cn

地 址：武汉市雄楚大街268号出版文化城B座
13-14层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：湖北新华印务有限公司

邮 编：430035

开 本：787×1092 1/16

印 张：18.75

插 页：4

版 次：2016年4月第1版

印 次：2016年4月第1次印刷

定 价：98元

Contents

目录

- 02 推荐序/高雄餐旅大学校长 容继业
- 03 推荐序/展圆餐饮集团董事长 张宝邻
- 04 作者序/许宏寓
- 06 作者序/赖晓梅

1 CHAPTER

基本酱汁

- 12 BBQ酱
- 14 鸡骨肉原汁
- 16 柳橙玉米莎莎酱
- 18 凤梨蜜酱
- 20 苹果柳橙蜜酱

2 CHAPTER

基本配菜

- 24 奶油饭
- 26 里昂马铃薯
- 28 炒草菇
- 30 马铃薯泥
- 32 焗烤多芬马铃薯
- 34 香橙风味红薯
- 36 炖蔬菜
- 38 烩法蔬

3 CHAPTER

精致小吃

- 42 千层熏鲑鱼
- 44 黑胡椒山药
- 46 蛋片鲜虾
- 48 奶油起司番茄卷
- 50 干贝黄瓜盅

4 CHAPTER

北欧式三明治

- 54 北欧式番茄鲜虾三明治
- 56 北欧烟熏鲑鱼三明治
- 58 烟熏鲑鱼手指三明治
- 60 酪梨鲜虾手指三明治
- 62 法式尼斯轻食三明治

5 CHAPTER

特色开胃菜

- 66 风干火腿蜜瓜盘
- 68 海鲜吉利冻佐苹果柳橙蜜酱
- 72 恺撒大帝生牛肉片冷盘
- 76 酪梨鲜虾塔附庭园沙拉
- 78 鸭肉卷佐无花果核桃蜜酱
- 82 蟹肉蛋布丁佐奶油香柠酱汁
- 84 勃根地烤田螺
- 86 蜜洋梨鹌鹑佐波特酒酱汁
- 90 海鲜酥盒
- 92 软壳蟹佐番茄莎莎

6 CHAPTER

精选汤品

- 96 波士顿海鲜巧达汤
- 98 胡萝卜浓汤
- 100 菌菇丸子鸡清汤
- 102 蘑菇奶油浓汤
- 104 海鲜南瓜浓汤
- 106 茄子浓汤
- 108 毛豆浓汤
- 110 奶油黄瓜浓汤

7 CHAPTER

各式沙拉

- 114 庭园式生菜沙拉
- 116 蔬果生菜沙拉串
- 118 章鱼沙拉
- 120 番茄起司盘
- 122 番茄茄子茴香风味沙拉
- 124 意式海鲜沙拉(温制沙拉)
- 126 德式香肠四季豆沙拉(温制沙拉)
- 128 希腊沙拉佐香草油醋汁
- 130 烟熏鲑鱼吉康菜沙拉
- 132 俄罗斯蔬菜镶蛋沙拉

8 CHAPTER

意大利面食与炖饭

- 136 西班牙烤海鲜饭
- 138 白酒蛤蜊面
- 140 烧炭者培根起司意大利面
- 142 波隆那笔管面
- 146 炭烤鸡胸附奶油意大利面

9 CHAPTER

主菜·海鲜

- 150 海盐烤鲜鱼
- 154 鲑鱼佐香草蛋黄酱
- 158 南法风煎鲈鱼
- 160 香煎干贝佐炖蔬菜
- 162 蒸石斑佐小葱奶油酱
- 164 熏肉明虾镶干贝
- 166 焗龙虾
- 170 蒸鲈鱼镶蟹贝香橙沙巴翁

10 CHAPTER

主菜·各式肉排

- 176 威灵顿牛排
- 178 维也纳牛仔排
- 182 肋眼牛排
- 184 烤沙朗牛肉
- 186 龙艾风味的烤带骨羔羊
- 188 爱尔兰炖羊肉
- 190 烧烤小羊腿
- 194 蘑菇煎猪肉卷
- 196 米兰式香焗猪排
- 198 烧烤猪肋排
- 200 匈牙利烩牛腩肉
- 204 香煎春鸡佐猎人酱汁
- 206 烩法蔬镶鸡胸肉
- 210 核桃木烤鸡
- 212 香橙焖嫩鸭腿
- 216 烤鸭胸肉配草菇

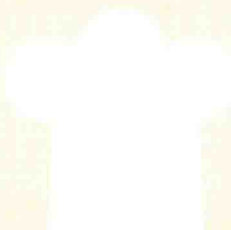
11 CHAPTER

甜点

- 224 法式卡士达酱
- 225 加拿许
- 226 海绵蛋糕
- 227 杏仁塔皮
- 228 芒果西米布丁
- 230 蒙布朗栗子泡芙
- 232 蓝莓泡芙
- 234 黄桃卡士达蛋糕
- 236 榛果费南雪
- 238 焦糖无花果蛋糕
- 240 开心果芝麻意仁蛋糕
- 244 草莓香蕉可丽饼
- 246 理查曼地水果塔
- 248 焦糖苹果派
- 250 香蕉咖啡起司
- 254 低脂瑞可达起司塔
- 258 松露巧克力
- 260 榛果巧克力砖
- 262 熔岩巧克力
- 264 香草瑞可达马卡龙
- 268 抹茶南瓜慕斯
- 272 香草菲柔慕斯
- 274 提拉米苏
- 278 卡沙达蛋糕卷

附录

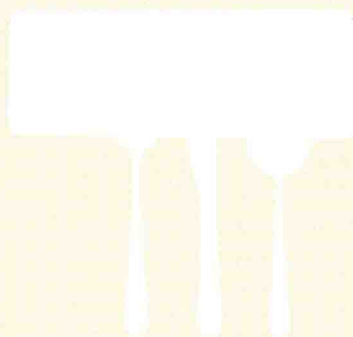
- 284 蔬菜切割法
- 288 吉利丁片使用示范
- 289 裱花嘴和裱花袋使用示范
- 290 温度、重量换算与食品保存
- 291 西餐常用食材中英文对照表



西餐大师

To Be A Western-style Food Chef
在家做出 100 道主厨级的豪华料理

许宏寓 赖晓梅 / 著
杨志雄 / 摄影



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

将专业厨艺深入浅出，融入生活

西餐名厨许宏寓在本校任兼职老师已有9年的时间，他经过细心审慎地筹备后，决定出版此书。本书将各种不同形态料理的食谱、操作与图解相结合，加强了烹饪理论与操作技巧的呈现。

新世纪的餐饮万变，形态不一。唯有确实理解食材的作用、烹调的方法、创意流行的摆盘，方能面对各种类型的转变。本书融入了编撰者数十年烹饪技术教学的心得，相信一定能为有心学习西餐烹饪的人士，提供学习正统西式料理与甜点技艺的正确方法。在许老师的书即将付梓之际，特予以推荐。

高雄餐旅大学校长

各壇業

倾囊相授，从不藏私

20世纪70年代国外的连锁饭店陆续来到台湾，如希尔顿大饭店，这些饭店开启了台湾的正规西餐之路，在这之前，几乎只是空有形体而无内容的西式餐厅。

许宏寓师傅从16岁学习厨艺，主攻西餐至今，数度前往意大利进修，并参与与亚洲各级厨艺相关的国际重要竞赛；作为教师，他倾囊相授，从不藏私，无数的厨师与学子传承了他的厨艺。赖晓梅师傅亦于16岁开始学习甜点制作，不仅有丰富的业界经验与教学资历，更屡次荣获国际甜点大赛大奖，最擅长马卡龙的制作，曾为国外贵宾特制创意马卡龙，颇受佳评。

这本书由两位师傅再次携手合作，依循着书里的脉络，读者能轻松地做出一整套的西餐，精致小吃、沙拉、汤品、三明治、意大利面食与炒饭、海鲜类与各式肉排主菜等，全部囊括其中，此外，还有20款琳琅满目的精致甜点，马卡龙、泡芙、慕斯、巧克力等制作应有尽有。

随着生活水平的提高，品尝西餐已是生活中的一部分，我们不仅要懂得吃，还要知道如何制作以及懂得欣赏。

展圆餐饮集团董事长
张宝邻

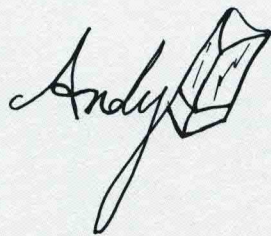
用诚心、爱心、热心，烹饪好料理

《西餐大师——在家做出100道主厨级的豪华料理》一书，是我个人30年实际厨务和教学经验融合为一体的心得呈现。

西餐烹调领域，涵盖非常广泛，因此学习西餐烹调，不仅需要先奠定烹饪基础，更要用心了解厨艺技术、认识食材及其运用方式与当地的饮食文化背景，才可以掌握食材的特性与烹调技巧，并勇于创新、研究更好的菜肴。为精进厨艺，我远赴意大利、法国进修，学习当地经典佳肴。对于后辈，我一直保持着热心的态度，鼓励并协助他们参加国内与国际性烹饪大赛，借教与学的过程激励他们成长。

每位厨房工作者，应该都期许自己能成为一位烹调艺术家，若能对烹调秉持诚心、爱心、热心的理念，且勇于创新菜色，相信每个人都能烹饪出好料理。

本书的出版要感谢高雄餐旅大学校长容继业先生，展圆餐饮集团董事长张宝邻先生，全球餐饮发展股份有限公司董事长岳家青先生，环球科技大学观光与餐饮旅馆系主任丁一伦先生，并感谢家人和学生们的关怀。本拙著仍有疏漏之处，期盼餐饮厨艺界专家学者不吝赐教，使自己有更多学习和成长的机会。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andy', followed by a graphic element resembling a folded piece of paper or a stylized letter 'A'.

2013.06.27
许宏寓谨志



大胆提问，认真学习

在高中求学阶段，我主修的是广告设计学，和现今所从事的餐饮业没有太大的关联。高中毕业后就在餐饮业打工，刚进入这行时，是以学徒的身份开始磨练基本功，而当时的西点厨房也只有我一个女学徒。在那个年代，很少有女孩从事内场工作，所以女孩进这行一点都不吃香。而当时也没有任何的餐饮学校，甚至老师傅的食谱也很少，学徒必须靠强记才能学到技术；而我也分外认真学习，争取进取机会，凡师傅不去的研究活动我都替他去，希望通过不同的学习机会，增强自己的能力。

20多年来，我参加了上千场讲座，多次到国外进行短期进修，觉得让自己进步最快的方法，就是大胆提问及不断地练习与学习，唯有通过这样的方法，才会加强你的记忆，也利用这种学习方式，吸取别人累积下来的经验，进而转换成自己的资源。

很开心有机会让喜爱制作甜点的你一起参与我的甜点世界。同时我想告诉各位读者，也许你不是餐饮学校毕业，也许你没有专业的知识，但是，只要你热衷于学习自己喜爱的事物，相信自己，你也可以创造出一道道美味的甜点！

最后要感谢，在餐饮业中愿意传授厨艺的师傅们，因为有他们无私的奉献，才能让后辈们吸取前人的经验，制作出更多不一样的创意甜点，也让中国的餐饮，在世界上持续地发光发热。

Sammi Lai
赖慧梅

2013.06.27



Contents

目录

- 02 推荐序/高雄餐旅大学校长 容继业
- 03 推荐序/展圆餐饮集团董事长 张宝邻
- 04 作者序/许宏寓
- 06 作者序/赖晓梅

1 CHAPTER

基本酱汁

- 12 BBQ酱
- 14 鸡骨肉原汁
- 16 柳橙玉米莎莎酱
- 18 凤梨蜜酱
- 20 苹果柳橙蜜酱

2 CHAPTER

基本配菜

- 24 奶油饭
- 26 里昂马铃薯
- 28 炒蕈菇
- 30 马铃薯泥
- 32 焗烤多芬马铃薯
- 34 香橙风味红薯
- 36 炖蔬菜
- 38 烩法蔬

3 CHAPTER

精致小吃

- 42 千层熏鲑鱼
- 44 黑胡椒山药
- 46 蛋片鲜虾
- 48 奶油起司番茄卷
- 50 干贝黄瓜盅

4 CHAPTER

北欧式三明治

- 54 北欧式番茄鲜虾三明治
- 56 北欧烟熏鲑鱼三明治
- 58 烟熏鲑鱼手指三明治
- 60 酪梨鲜虾手指三明治
- 62 法式尼斯轻食三明治

5 CHAPTER

特色开胃菜

- 66 风干火腿密瓜盘
- 68 海鲜吉利冻佐苹果柳橙蜜酱
- 72 恺撒大帝生牛肉片冷盘
- 76 酪梨鲜虾塔附庭园沙拉
- 78 鸭肉卷佐无花果核桃蜜酱
- 82 蟹肉蛋布丁佐奶油香柠酱汁
- 84 勃根地烤田螺
- 86 蜜洋梨鹌鹑佐波特酒酱汁
- 90 海鲜酥盒
- 92 软壳蟹佐番茄莎莎

6 CHAPTER

精选汤品

- 96 波士顿海鲜巧达汤
- 98 胡萝卜浓汤
- 100 菌菇丸子鸡清汤
- 102 蘑菇奶油浓汤
- 104 海鲜南瓜浓汤
- 106 茄子浓汤
- 108 毛豆浓汤
- 110 奶油黄瓜浓汤

7 CHAPTER

各式沙拉

- 114 庭园式生菜沙拉
- 116 蔬果生菜沙拉串
- 118 章鱼沙拉
- 120 番茄起司盘
- 122 番茄茄子茴香风味沙拉
- 124 意式海鲜沙拉(温制沙拉)
- 126 德式香肠四季豆沙拉(温制沙拉)
- 128 希腊沙拉佐香草油醋汁
- 130 烟熏鲑鱼吉康菜沙拉
- 132 俄罗斯蔬菜镶蛋沙拉

8 CHAPTER

意大利面食与炖饭

- 136 西班牙烤海鲜饭
- 138 白酒蛤蜊面
- 140 烧炭者培根起司意大利面
- 142 波隆那笔管面
- 146 炭烤鸡胸附奶油意大利面

9 CHAPTER

主菜·海鲜

- 150 海盐烤鲜鱼
- 154 鲑鱼佐香草蛋黄酱
- 158 南法风煎鲈鱼
- 160 香煎干贝佐炖蔬菜
- 162 蒸石斑佐小葱奶油酱
- 164 熏肉明虾镶干贝
- 166 焗龙虾
- 170 蒸鲈鱼镶蟹贝香橙沙巴翁

10 CHAPTER

主菜·各式肉排

- 176 威灵顿牛排
- 178 维也纳牛仔排
- 182 肋眼牛排
- 184 烤沙朗牛肉
- 186 龙艾风味的烤带骨羔羊
- 188 爱尔兰炖羊肉
- 190 烧烤小羊腿
- 194 蘑菇煎猪肉卷
- 196 米兰式香焗猪排
- 198 烧烤猪肋排
- 200 匈牙利烩牛腩肉
- 204 香煎春鸡佐猎人酱汁
- 206 烩法蔬镶鸡胸肉
- 210 核桃木烤鸡
- 212 香橙焖嫩鸭腿
- 216 烤鸭胸肉配蘑菇

11 CHAPTER

甜点

- 224 法式卡士达酱
- 225 加拿许
- 226 海绵蛋糕
- 227 杏仁塔皮
- 228 芒果西米布丁
- 230 蒙布朗栗子泡芙
- 232 蓝莓泡芙
- 234 黄桃卡士达蛋糕
- 236 榛果费南雪
- 238 焦糖无花果蛋糕
- 240 开心果芝麻薏仁蛋糕
- 244 草莓香蕉可丽饼
- 246 理查曼地水果塔
- 248 焦糖苹果派
- 250 香蕉咖啡起司
- 254 低脂瑞可达起司塔
- 258 松露巧克力
- 260 榛果巧克力砖
- 262 熔岩巧克力
- 264 香草瑞可达马卡龙
- 268 抹茶南瓜慕斯
- 272 香草菲柔慕斯
- 274 提拉米苏
- 278 卡沙达蛋糕卷

附录

- 284 蔬菜切割法
- 288 吉利丁片使用示范
- 289 裱花嘴和裱花袋使用示范
- 290 温度、重量换算与食品保存
- 291 西餐常用食材中英文对照表

1

CHAPTER

基本酱汁

BASIC SAUCE

酱汁在西餐中占有举足轻重的地位，它不仅影响到菜肴的调味，甚至连好吃与否的关键都与其息息相关。无论是当佐料还是配面包做成开胃点心，只要酱汁制作美味，必使料理大大加分。

Barbecue Sauce

BBQ 酱

