

尚雅文化

文怡“心”厨房

从零开始

学西餐

文怡 编著

中国纺织出版社

文怡“心”厨房

尚锦文化



从零开始

学西餐



文怡 编著



摄影：王 淼

流程总编：李红莲

封面化妆：王艺璇

感谢本书的工作人员：

菜品造型：张 磊

封面摄影：莫敬艺

卡通手绘：隋 杨

周利娟 张云鹭

苏靖慧 王 瑒



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学西餐 / 文怡编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1
(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5064-7145-9

I. ①从… II. ①文… III. ①西餐—食谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243613号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

版式设计: 任珊珊 封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 105千字 定价: 25.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

直到现在，我依然清晰的记得，小时候第一次走进西餐厅的样子：紧张，不知所措，浑身上下不自在，就跟自己的小身子外头给裹了身儿燕尾服似的。

菜上来之后，也不敢吃，还得假装漫不经心的四下张望，用余光先偷看别人是怎么吃的，然后再怯生生的效仿，总担心自己会出丑。也不知道是来吃饭的，还是来遭罪的？

可能有人会说，“这孩子虚荣心太强了。”也许会有人说，“对啊对啊，我第一次吃西餐也和你当初一个样儿。”

说真的，那时的我，真的不知道桌上那些亮闪闪的刀叉该怎么用，不知道叠成花型的布是干嘛的，更不知道那些高低不一的玻璃杯是装什么的。套用一句网络上很流行的话说，关于西餐，我就两件事儿不知道，一不知道这，二不知道那。

这么多年过去了，第一次吃西餐的心态仍记忆犹新，而第一口尝西餐的惊喜也留恋至今。

吃饭这个事儿，说小是小，说大可大，关于西餐的烹调和用餐的礼仪，要往深里说、往细里说，你手上这本书的厚度估计要翻10倍还不止。

西餐的菜，好吃的很多，想一股脑儿推荐给你的也很多，但咱还是先从最适合中国人口味的这些菜开始，行么？

关于西餐的礼仪，我个人认为，多了解点儿没什么坏处。了解了之后，要不要严格遵守它，是咱们自己的事儿。而什么都不了解，不知道该怎么去做，饭桌儿上就有点儿小紧张了。

这本书里，我和隋杨用漫画的形式，简单直接的把最必须知道的用餐礼仪全画出来了。反正咱们平时也不出席啥特隆重的场合，暂时够使了，如果你还想知道的更多，我再继续往后写哦。

隆重感谢下一同制作这本书的重要人物们：

感谢留法摄影师王森，是他用独到的视角帮我们记录了这些美味的菜品。

感谢菜品造型师张磊，是他用丰富的西餐烹调经验帮我们把这些菜打扮得更“亭亭玉立”。

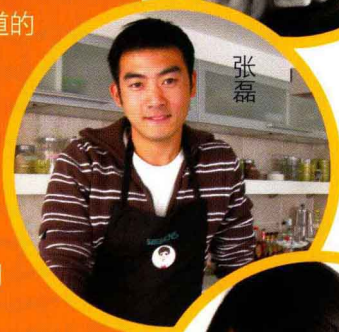
感谢流程总编，我们的“大管家”李红莲，感谢她事无巨细的帮我们操持跟图书制作有关的所有事情。

感谢这本书的妈妈，我自己，是她给了这本书生命，并亲口把每一道“孩子”全吃掉了，嗝儿~~~好吃！

文怡



王森



张磊



李红莲

目录 CONTENTS

西餐入厨基础知识

- 7 原料、工具介绍
- 14 基础底汤调制
- 16 基础汁调制
- 18 基础酱料调制

开胃菜

- 22 凯撒沙拉
- 23 番茄芝士沙拉
- 24 尼斯沙拉
- 26 黑醋香草腌蘑菇
- 27 煎鹅肝
- 28 法式焗蜗牛
- 30 土豆泥
- 31 炸薯条
- 32 烤土豆
- 34 炸鳕鱼丸子
- 36 蟹肉饼配芒果沙

汤 品

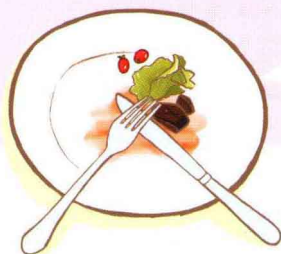
- 39 罗宋汤
- 40 冬阴功汤
- 42 法式海鲜浓汤

- 44 法式洋葱汤
- 45 土豆大葱汤
- 46 法式连度豆汤
- 48 菌味鸡清汤
- 50 龙虾汤
- 52 西班牙冷汤
- 53 意大利蔬菜汤
- 54 奶油蘑菇汤

面、饭、汉堡、三明治

- 57 咸味西多士
- 58 白酱意面
- 60 汉堡包
- 62 红花鸡肉意饭
- 64 金枪鱼三明治
- 66 俱乐部三明治
- 68 奶酪菠菜意饺
- 70 西班牙海鲜饭
- 72 新加坡海鲜汤面
- 74 意大利蘑菇烩饭





- 76 意大利千层面
- 78 意式土豆疙瘩
- 80 意大利肉酱面

主菜

- 82 嫩煎金枪鱼配芝麻菜
- 84 白酒汁煎杏仁鳕鱼
- 86 橄榄芝士酿鱿鱼
- 88 奶油芝士焗龙虾
- 90 西式纸包鲈鱼
- 91 卡真粉煎扇贝
- 92 杏仁碎烤大虾
- 94 英式炸鱼配薯条
- 96 煎三文鱼配西兰花
- 98 生蚝两吃
- 99 酥炸海鲜
- 100 法式蓝带鸡胸
- 102 蟹肉蘑菇酿鸡胸



- 104 咖喱鸡
- 106 美式炸鸡
- 108 墨西哥鸡肉卷
- 110 蜂蜜芥末烤鸭胸
- 112 法式煎羊排
- 114 番茄芝士猪排
- 116 美式烤猪排
- 117 烤香肠
- 118 红烩牛肉
- 120 火腿煎蛋卷
- 121 黑椒牛排配什蔬
- 122 红酒炖牛肉
- 124 维也纳牛排
- 126 西冷牛排
- 128 文怡课堂



注意事项

*书里的计量单位换算如下

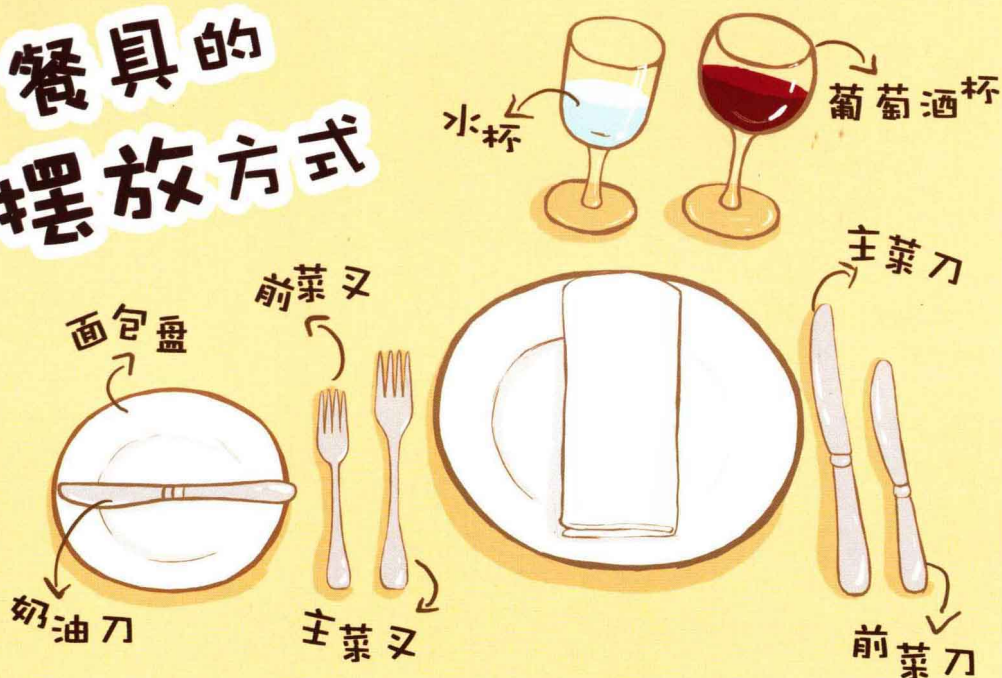
量取液体时, 1茶匙=5毫升, 1汤匙=15毫升;

量取固体时, 1茶匙≈5克, 1汤匙≈15克。

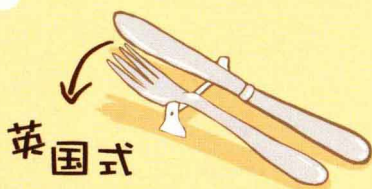
比如, 料酒1茶匙为5毫升, 盐1茶匙为5克。

*书里烹调用油是一般家庭常用的植物油、色拉油等, 原料、调料中不再列出。

餐具的摆放方式



刀叉朝上还是朝下呢?



英国与法国的刀叉摆放方式略有不同。英国人习惯将刀叉朝上摆放，而法国人为了让我们能够欣赏到刀叉背面刻着的花纹而喜欢将刀叉朝下摆放。

1 黑橄榄罐头



15元左右。可以直接食用，也可以制作沙拉，还可做成馅料使用。

白豆罐头



10元左右。可制作汤类，也可用作配菜食用。

3 去皮番茄罐头



分大小罐，10~30元。是制作意大利番茄酱的基本原料，也是搭配意面和比萨的基础酱汁。可以大量制作，冷藏保存，但需尽快食用。

4 蜗牛罐头



35~40元。一罐70只左右，打开后需冲洗干净再食用，可以冷冻保存。

5 墨西哥玉米饼



10~20元，分6寸、8寸和10寸装。打开吃不完需密封冷藏保存。

6 鱼饼



20元左右，制作新加坡汤面的配料。

7 牛油果



又称鳄梨，10元左右一个。很有营养的食品，适合拌沙拉。

8 意大利米



35元左右，制作意大利米饭的主料。

9 干层面皮



15元左右，制作意大利千层面的主料。

10 意大利斜切面



15元左右。意大利面的一种。

11 连度豆



分红、黄、灰三种颜色，每500克30元左右，适合做汤和沙拉。密封后置于干燥处保存。

12 油橄榄



260元左右，大桶装。有核，较咸、涩。可以直接食用，也可制作沙拉和配菜。

13 德国酸菜



15元左右，可以自制，但制作较繁琐。打开后需冷藏保存。

14 西冷牛排



麦德龙等大型超市可以买到。分为国产和澳洲进口，每500克60~100元不等，牛排还有里脊、眼肉、T骨牛排可选。

15 波士顿龙虾



每500克70~120元。还有澳洲龙虾及龙虾仔可选择。一定要购买新鲜的，要现做现吃。

16 常用香草



- ① 百里香，适用于所有菜品。
- ② 迷迭香，用于搭配羊肉，可去除膻味。
- ③ 茼蒿，适用于鱼类菜品。
- ④ 法香，用于装饰菜肴。
- ⑤ 罗勒，可以搭配所有意大利面、比萨食用。

17 香茅



又叫柠檬杆，每根5元左右，制作东南亚菜肴的一种常见香料。

18 藏红花



又称西红花，70元/克，同仁堂药店可以买到。制作西班牙海鲜饭的必备调料。以西班牙进口的为最佳，但价格昂贵且不易买到。不用时密封后放在干燥的地方保存。

19 橄榄油



是一种非常健康的食用油，分为特级初榨橄榄油、初榨橄榄油、普通初榨橄榄油和果渣油。以特级初榨橄榄油为最好，在做凉拌菜和蔬菜沙拉的时候，建议大家选用特级初榨橄榄油。橄榄油要放置在阴凉避光处保存，一定要盖好瓶盖以免氧化。

20 黄油



黄油是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，取稀奶油搅拌而成的。在口味上分为有盐黄油、半盐黄油和无盐黄油。黄油可以直接抹面包食用，也可用来煎炒食物，多用于西餐制作。无盐黄油更多地用于制作蛋糕甜品。

21 鲜美滋来乐芝士



传统意大利奶酪，以用水牛奶制作者为最佳。分大中小号，价格10~20元，可在新源里、东郊市场、杰尼露超市买到。保质期一周左右。

22 瑞克它芝士



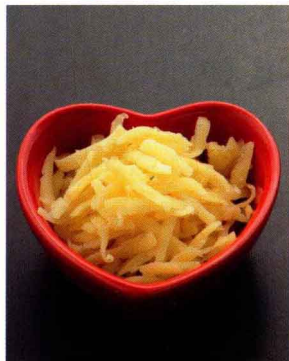
意大利的一种用牛奶制作的芝士，45元左右一盒。可做意大利饺子和馄饨的馅，也可直接食用。芝士不易保存，开封后必须尽快食用完。冷藏保存。

23 菲达芝士



原产希腊，35元左右。可直接食用。冷藏保存。

24 芝士丝



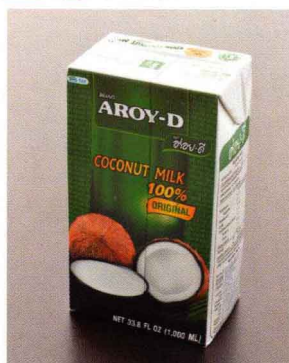
就是用干的马苏里拉芝士擦成的丝，大型超市可以买到，适合烹饪比萨和制作馅料。如果买不到马苏里拉芝士，也可以用其他片状芝士代替，只是味道稍有差别。

25 酸奶油



35元左右。价格较贵，冷藏保存，打开后尽快在一周内食用完。

26 椰奶



15~25元，牌子较多。东南亚的一种奶制品。易坏，需要尽快用掉。

27 特级红椒粉



每50克6~7元，是制作匈牙利烩牛肉必不可少的调料。

28 香草沙拉酱



15元左右。专门制作沙拉的酱汁，也可以自己调制。

29 辣椒仔



13元左右。有很多种味道，可供选择。可搭配意面、比萨类菜肴。

30 番茄膏



10元左右，有很多牌子，几乎所有超市都有出售，要和番茄沙司区分开来。番茄膏多用于酱汁的上色。如果一次用不完必须用食用油封住表面，阻隔空气，防止变质。

31 意大利黑醋



分大小两种瓶装，15~20元。可以制作沙拉酱汁。

32 比萨草粉



25~30元，还有碎状干制品，常用于意面酱汁和比萨的制作。

33 甜酱油



15~20元。东南亚的一种调味品。

34 鱼露



15~25元。分大小两种瓶装。东南亚的一种常见基本调味品。

35 冬阴功酱



15元左右。是做冬阴功汤的必备原料。

36 红咖喱酱



15元左右。还有黄咖喱酱、绿咖喱酱。

37 叁叁酱



又称三八酱，15元左右。东南亚的一种常见基本调味品。

38 卡真粉



每50克5元。需密封后放在干燥处保存。西方的一种自制混合调味料，适合腌渍鱼类、海鲜类原料。

39 白酒醋



15~20元。还有红酒醋及一些果味醋可买到。制作油醋汁的原料。

40 HP酱



25~30元。还有A1酱可选择。

41 蚝刀



敲生蚝专用工具。大型批发市场、大型水产市场及销售厨房设备的地方可以买到。

42 肉锤



肉锤一般分为两面，一面是平的，用来将肉拍扁，另一面是带棱的，用来拍断肉筋。

鱼汤



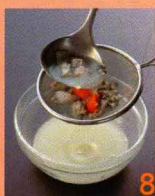
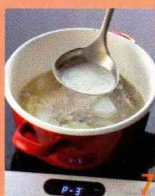
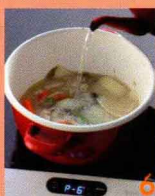
原料： 鱼骨 1根
 洋葱 1/2个
 胡萝卜 1/2根
 芹菜 1小根
 香叶 1片
 白胡椒粒 5粒
 白葡萄酒 50毫升

做法：

1 鱼骨剁成6厘米长的大段，洋葱去皮切成5厘米长的块，胡萝卜去皮也切成与洋葱大小相似的块，芹菜切成5厘米长的段（图1）。

2 汤锅中倒入少许底油，待油温四成热时，放入鱼骨（图2），中小火煸炒至鱼骨变色后，加入洋葱、胡萝卜、芹菜（图3），小火翻炒均匀后，加入香叶、白胡椒粒，烹入白葡萄酒（图4、图5），继续用小火煮至酒精挥发后，倒入1升水（图6）。

3 锅中水煮开后，撇去浮沫（图7），转小火煮30分钟后，将锅中的材料过滤掉，只留汤即可（图8）。



鸡汤



原料：鸡架子.....1个
洋葱.....1/2个
胡萝卜.....1根
芹菜.....1小根
香叶.....1片
水.....2升

做法：

- 1 将洋葱洗净，胡萝卜洗净去皮，分别切成大块；芹菜切成5厘米长的段（图1）。
- 2 将所有蔬菜和洗净的鸡架子、香叶一同放入冷水锅中（图2），大火煮开后，撇去浮沫（图3），转小火煮1~2个小时（图4）。
- 3 煮好后滤出所有的材料，只留汤即可（图5）。



超级啰嗦

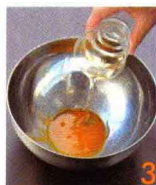
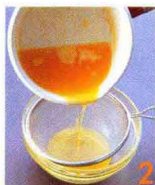
- 鱼骨可以请店家帮忙处理，最好选择海鱼，没有土腥味。
- 烹入白葡萄酒后，小火煮一会儿，使酒精挥发后再倒入水，不要马上倒水，这样会降低白葡萄酒去腥、增香的作用。
- 鱼汤是一款基础底汤，可以用于鱼类、海鲜类菜肴的制作，如在西班牙海鲜饭里加入鱼汤，味道就会更加鲜美。

荷兰汁

原料：蛋黄2个，白葡萄酒50毫升，黄油100克，盐1/2茶匙，白胡椒粉1/4茶匙

做法：

- 1 将黄油放入锅中，小火熔化成液体（图1）。
- 2 将融化好的黄油慢慢过筛倒入另外一个容器中（图2），只保留上层的油，锅中剩余的液体扔掉不要。
- 3 用一个可以加温的容器盛蛋黄和白葡萄酒（图3），混合好以后，把容器坐在热水锅中慢慢打发（热水锅内的水温保持在40℃左右即可），打到如图4中的状态时，就可以离开热水锅了，然后慢慢加入过滤好的黄油（图5），要边加边搅拌，让黄油充分吸收进去。
- 4 最后调入盐、白胡椒粉拌匀即可（这个汁要现做现吃，不要一次做很多）。



油醋汁

原料：白酒醋30毫升，小干葱1/2个，法香5克，橄榄油90毫升，白胡椒粉1/4茶匙，盐1/2茶匙

做法：

- 1 小干葱去皮后切成碎末，法香洗净后也切成碎末，备用（图1）。
- 2 将白酒醋和橄榄油倒入同一个容器中，用打蛋器搅匀（图2）。
- 3 然后放入干葱碎和法香碎（图3、图4），调入盐、白胡椒粉（图5），拌匀即可。

超级啰嗦

- 油醋汁是西餐中的基础汁，一般用于沙拉的调味。
- 若将白酒醋换成红酒醋、雪梨酒醋等，就可以做成不同口味的油醋汁。

