

品质生活
大伟的美食厨房

在家体验西餐厅的美味和浪漫

在家享用

李健伟 主编

高级西餐烹调师 高级营养保健师
金勺奖大厨

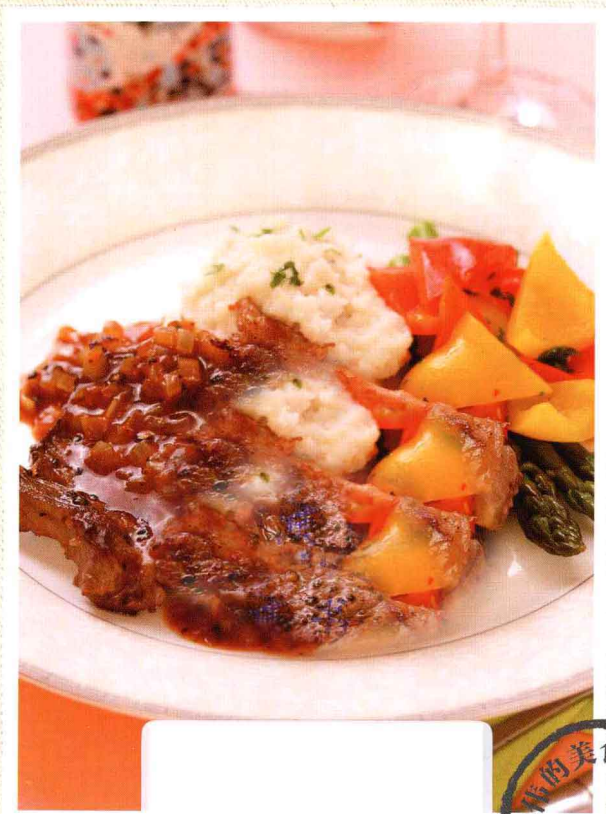
地道西餐

中国纺织出版社

大伟的美食厨房

在家享用地道西餐

李健伟 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

在家享用地道西餐/李健伟主编. —北京: 中国
纺织出版社, 2012.10

(大伟的美食厨房)

ISBN 978-7-5064-8953-9

I. ①在… II. ①李… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187074号



策划编辑: 尚 知 韩 婧	责任编辑: 韩 婧
特约编辑: 冷寒风 史 倩	责任印制: 刘 强

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

北京汇林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 9

字数: 177千字 定价: 29.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Romantic



姓西，名餐，字浪漫



对很多人而言，吃西餐是一件很浪漫的事，西餐厅里总是灯光美、气氛佳，桌边摆设精心布置，好让每一道餐点都能华丽登场。优雅的环境搭配异国的美味，让人体验完全不同的美食享受，因此，挑一间有口碑的西餐厅好好吃上一餐，几乎成为大家过节庆生的首选。

什么是西餐？

西餐是中国及其他东方国家对欧美等西方国家菜点的统称，其基本特点是用刀叉进食，大致可分为开胃菜、汤例、主菜、沙拉、甜品，当然还有很多被中国人称之为主食的汉堡、比萨、意大利面等快餐。

为什么爱上西餐？

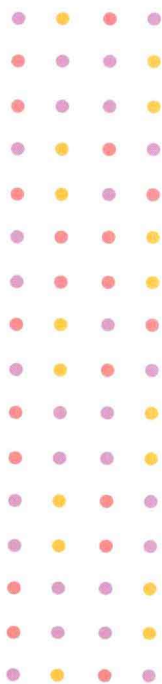
爱上西餐的感觉就好像爱上一个人，过程很简单。最初的一见钟情多是迷恋于它的外貌，当你多次接触之后，你会发现爱的是它的灵魂而不是外貌，一切都回归真实，你热爱的不会再是它的名字，而是它的实质。你会认真地去选择“意大利”还是“蓝山”，“五成熟”还是“七成熟”，左手拿叉还是拿刀的问题也不再存在了。西餐就是饮食而已，就是这么简单。

西餐是一种生活态度？

一块花格格的桌布、三根点燃的蜡烛、一份自制的西餐，屋内演奏着曼妙的乐曲，这应当就是每个人心中向往的生活吧。做西餐并不难，难的是那份淡定、从容、悠闲的心情，学习一些西餐的知识，掌握几样拿手的烹调方法，生活，立刻因西餐变得多情而美丽。



蜂蜜柠檬鸡胸



认识西餐之旅

- 10 Lesson1 西餐中的利器之道——西餐常用工具小百科
- 12 Lesson2 西餐中的酱汁法则——必学的经典酱汁
- 18 Lesson3 唤醒味蕾的起点——基础高汤的熬制
- 20 Lesson4 香草与美食的对话——西餐烹饪特色调味料

PART 1 经典开胃菜 Appetizer 初识西餐滋味 23

- 24 奶酪土豆碗
- 26 炒薯角
- 27 鸡汁土豆泥
- 28 天妇罗炸虾
- 29 炸薯条
- 30 黄金炸鸡柳
- 31 砂糖焗红柚
- 32 烤果仁
- 33 西式土豆丁
- 34 黄油樱桃小萝卜
- 35 蜜汁烤鸡翅
- 36 酥烤淡菜
- 37 扒香肠串
- 38 法式洋葱圈

PART 2 人气汤品 Soup 让你胃口大开 41

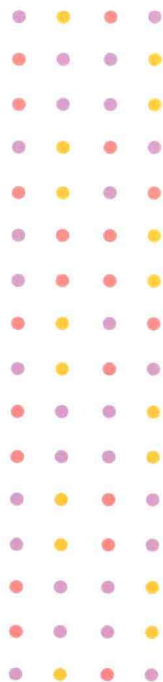
- 42 法式洋葱汤
- 44 意式蔬菜汤
- 45 普罗旺斯海鲜汤
- 46 鸡蓉蘑菇汤
- 48 玉米火腿碗豆汤

- 49 土豆芥末浓汤
- 50 地中海冷菜汤
- 51 西兰花奶酪浓汤
- 52 西葫芦冷菜汤
- 53 大虾椰奶汤
- 54 蔬菜鸡肉汤
- 55 胡萝卜汤
- 56 辣味玉米黑豆汤

PART 3 美味主菜 Entree 无法抵挡的至尊诱惑 59

- 60 煎培根鸡胸
- 61 小洋葱鸡肉卷
- 62 奶油烩蘑菇
- 63 姜汁煎带子
- 64 扒海鲜串
- 65 金枪鱼饼
- 66 香煎牛排
- 68 蜂蜜柠檬鸡脯
- 69 鸭肝酱
- 70 迷迭香烤鸡腿
- 71 意大利炒蘑菇
- 72 烤番茄塔
- 73 辣味炒淡菜
- 74 白酒焗文蛤
- 75 香蒜虾球
- 76 甜椒烩鸡肉
- 77 香草猪排
- 78 香橙鸭脯
- 79 香煎鳕鱼
- 80 匈牙利烩牛肉
- 81 铁扒金枪鱼





PART 4 特色主食 Staple food 83 走进西方人的最爱

- 84 萨拉米香肠意面
- 85 印尼炒饭
- 86 香草酱炒意大利面
- 88 意大利肉酱面
- 90 什锦凉拌饭
- 91 黄咖喱鸡饭
- 92 小奶酪三明治
- 93 番茄面包
- 94 俱乐部三明治
- 95 火腿黄瓜三明治
- 96 金枪鱼小汉堡
- 98 小牛肉汉堡
- 99 大虾面包

PART 5 花样沙拉 Salad 101 西餐中的蔬果菜园

- 102 粉丝海鲜沙拉
- 103 小扁豆沙拉
- 104 鸡蛋橄榄沙拉
- 105 松子蔬菜沙拉
- 106 夏日沙拉
- 107 彩椒金枪鱼沙拉
- 108 鸡肉红柚沙拉
- 109 甜豆鸡肉沙拉
- 110 泰式青木瓜沙拉
- 112 凯撒沙拉
- 113 鸡蛋西芹沙拉
- 114 意式管面沙拉
- 116 芸豆淡菜沙拉
- 117 鱿鱼生菜沙拉

118 海鲜塔

119 土豆胡萝卜沙拉

PART

6 挚爱甜品 Pudding 带你进入“黑森林”

121

122 多味小蛋糕

123 黑森林蛋糕

124 草莓奶酪蛋糕

125 桃子天使蛋糕

126 抹茶红豆蛋糕

127 香草戚风蛋糕

128 草莓大理石蛋糕

129 香草布丁蛋糕

附录

Love joy Love food

爱·欢乐 爱·美食

132 寓意深刻的除夕夜——希腊新年蛋糕

134 快乐到可以拆房子的圣诞节——圣诞卡通姜糖饼屋

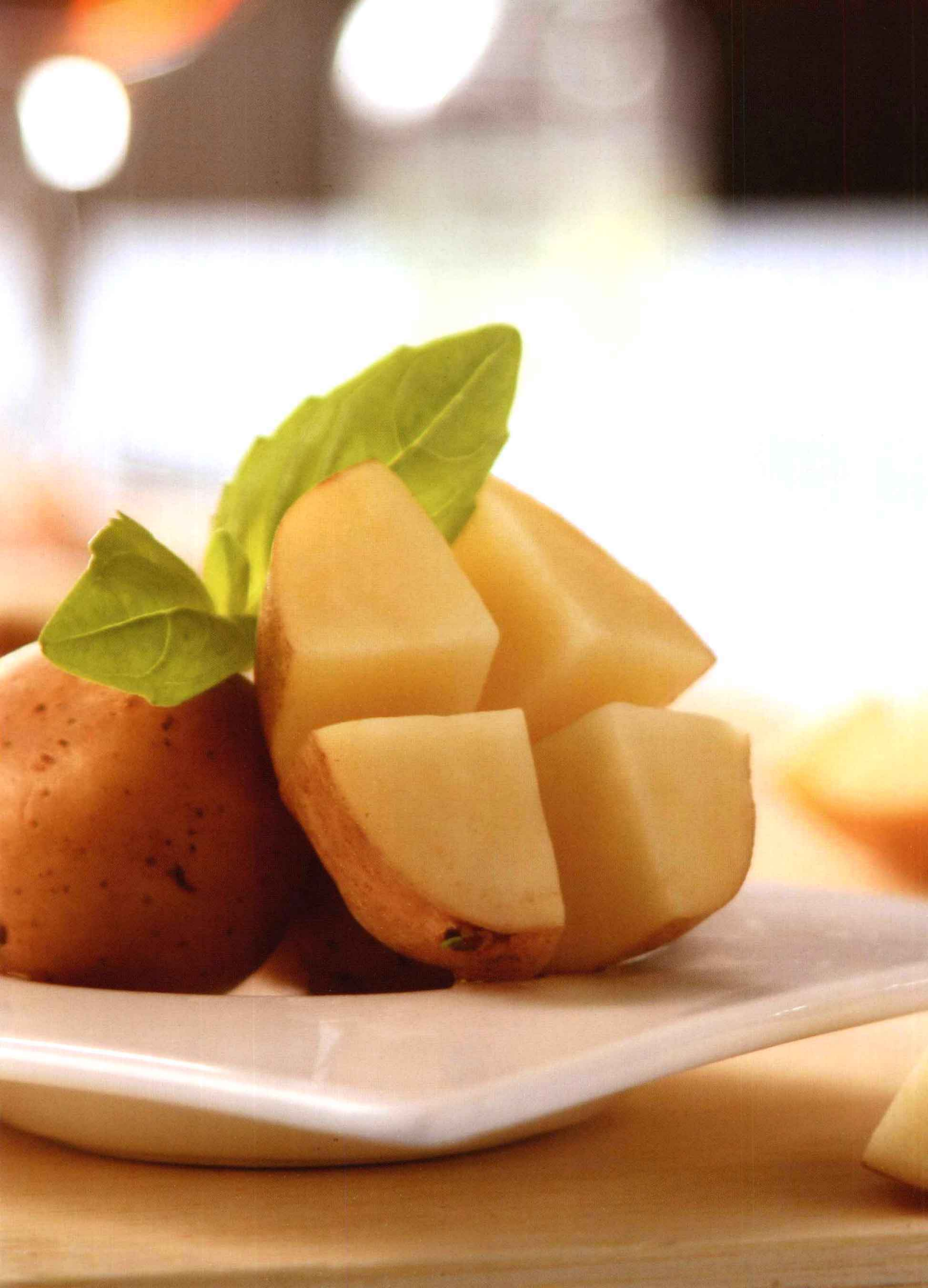
136 我们在复活节捣蛋——沙拉魔鬼蛋

138 人情味浓的感恩节——烤全鸡

140 浓情蜜意的情人节——杏仁巧克力棒

142 整蛊狂欢的万圣节——魔鬼南瓜灯







认识西餐之旅

牛排、意面、比萨、甜点……西餐早已经融入到我们的生活中。它高雅，有情趣，处处彰显着与众不同的尊贵，让你不由自主想要亲近。闲暇时布置一下自家餐厅，铺上桌布、点只蜡烛，再插几枝或淡雅或奔放的花朵，亲手做一份爱心西餐，在家体验别具魅力的西餐文化吧。

西餐中的利器之道

Tools

西餐常用工具小百科

Western 1 必不可少的主要厨具

●● 厨刀

厨刀是西餐中的主要刀具。厨刀一般长为25厘米，刀身相对比较宽。

●● 沙拉刀

沙拉刀比厨刀的规格小，轻巧灵便，一般长15厘米左右，刀身比较窄。

●● 剔骨刀

剔骨刀是西餐中必不可少的刀具。剔骨刀是在料理中可以用来剔断筋骨、切割软骨的刀具，刀身很短小，质地坚硬，也可用于切割肉类。

●● 片刀

片刀的刀身窄而长，主要用于切割熟肉类菜肴。

●● 锯齿刀

锯齿刀刀身窄而长，刀刃是锯齿形的，适用于切割面包、点心等食品，不易破坏甜品本身的优美造型。

●● 比萨刀

比其他刀具半径大，因为通常比萨都比较厚，如果用其他刀切比萨，整个刀就陷在里面了。

●● 平底煎锅

西餐中经常用到平底煎锅，因为煎炸的食物最好利用平底煎锅来烹饪。

●● 电烤箱

电烤箱可以用来烧烤、烘焙、保温、发酵、解冻等。



厨刀



沙拉刀



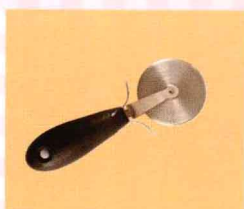
剔骨刀



片刀



锯齿刀



比萨刀



平底煎锅



电烤箱



Western 2 各具特色的辅助工具

●● 分蛋器

有了分蛋器这个好帮手，能够省去很多时间。只要将鸡蛋打在分蛋器里，蛋清从分蛋器的边缘缝隙滑落到碗中，只留下蛋黄安静地待在那里。

●● 挖球器

市售的有单头挖球器，也有双头挖球器，一大一小两个头，可以轻松将水果挖成球形。

●● 刨丝器

刨丝器在西餐中的应用极为广泛，在制作比萨的时候，刨丝器更是必不可少的一员大将，将整块的奶酪刨成奶酪丝非它莫属。除此之外，刨丝器还可以将菜刨成菜丝。

●● 打蛋器

打蛋器用来将鸡蛋的蛋清和蛋黄打散，充分融合成蛋液，或是单独将蛋清和蛋黄打到起泡。手动打蛋器只有将蛋清、蛋黄打散出泡沫的功用。

●● 电动打蛋器

电动打蛋器更加省力，而且打发的效果非常好，十几分钟就能将蛋清打到发泡。

●● 食物搅拌机

主要用于搅碎肉类。将原料送进料筒内，搅拌齿轮旋转，使原料经过挤压，成为颗粒状。也可以用在水果、蔬菜等食物的处理中。

●● 滤网

在烘焙中，滤网的作用很大，它可以将面粉、糖粉过筛，将面粉和糖粉中的硬粒去除。

●● 厨房秤

顾名思义，厨房秤是用于精确计量烹饪时食物原料使用量的一种工具。厨房秤的制作材料一般为ABS或AAS塑料，或者是不锈钢。

●● 肉锤

肉锤是非常典型的西式厨具，主要用来锤松肉排，砸断肉排的肉筋，使肉排的肉质变得鲜嫩可口，这样在烹饪的过程中，就会更加易于操作。

●● 网状烤盘

网状烤盘一般都是在购买烤箱的时候自带的，能够使食物上下层加热均匀，透气性好，使食物内外生熟一致。

西餐中的酱汁法则 (必学的经典酱汁)

西餐的美味大都来自那些秘制酱汁，酱汁的味道决定着西餐的味道。当你掌握了制作酱汁的方法、秘诀时，你已经成为半个西餐专家了！简单地来说，西餐的酱汁可以分为冷酱汁和热酱汁两大类。



cold sauce

冷酱汁



蛋黄酱是西餐中很多冷酱汁的基础酱，蛋黄酱的制作不但选料考究，而且原料之间也有一定的搭配比例关系，这密切关系到成品蛋黄酱的色、香、味、形、质。

材料 Ingredient

奶油·····	35毫升	蛋黄·····	3个
白葡萄酒·····	20毫升	盐·····	5克
柠檬汁·····	5毫升	黑胡椒碎·····	3克
温水·····	15毫升		

做法 Method

1. 将白葡萄酒、柠檬汁、盐和黑胡椒碎放入锅中，大火煮沸，转小火煮至浓稠，冷却成柠檬酒汁备用。
2. 将蛋黄放置于不锈钢盆中，加入柠檬酒汁，隔热水搅打均匀，慢慢加入奶油，并不断搅拌均匀至凝结，最后加入温水调拌混合均匀即可。

point

做蛋黄酱要用新鲜的鸡蛋，最好是没有进过冰箱的，以免蛋黄失去弹性，打散后不易与其他成分混合均匀，做不出质地均匀的酱汁。

主要用途

蛋黄酱常用作沙拉酱汁、烘焙时作为甜品的配料或是涂抹在面包上吃，而它最重要的作用就是作为基础酱汁来调配其他冷酱汁。

千岛 Sauce >>> 酱



口味酸甜微咸，口感绵软，是一款以蛋黄酱为基础演变出的一种冷菜的调味汁，它的主要原料就是蛋黄酱，色泽呈粉红色。

◆ 材料 Ingredient

蛋黄酱……………50克 酸黄瓜……………10克
番茄酱……………30克 柠檬汁……………5毫升
鸡蛋……………2个

◆ 做法 Method

1. 鸡蛋煮熟，去皮，与酸黄瓜一起切成厚片，然后改刀成细丁，剁成细末。
2. 将全部材料放入碗中，搅拌均匀即可。

◆ point

酸黄瓜腌渍要点：可以将小黄瓜洗净沥水；沸水中放入花椒、大料、干辣椒、盐、糖煮化，倒入白醋后熄火晾凉；把小黄瓜放入干净的容器中，加入料汁密封放进冰箱，待黄瓜变蔫、变黄即可。

主要用途

千岛酱特有的柠檬汁和酸黄瓜味道，决定了它是一款咸味酱汁，所以通常我们把千岛酱用在各种蔬菜沙拉、火腿沙拉、海鲜沙拉上，而且因为加入了番茄酱的缘故，千岛酱的热量比蛋黄酱有所减少。

鞑靼 Sauce >>> 汁



口味酸咸，口感滑嫩，也是一款以蛋黄酱为基础演变出的一种调味汁，其主料与千岛酱一致，其色泽呈白色，略带黑点。



◆ 材料 Ingredient

蛋黄酱……………50克 法香……………5克
酸黄瓜……………10克 罗勒碎……………3克
青椒……………20克 黑胡椒碎……………5克

◆ 做法 Method

1. 青椒洗净，与酸黄瓜、法香切成末或是切成细丁备用。
2. 将切好的末或细丁与蛋黄酱拌匀，最后撒入罗勒碎和黑胡椒碎拌匀即可。

◆ point

也可以将青椒、酸黄瓜、法香一起放入搅拌机中，搅打成泥，这样加入蛋黄酱搅拌，口感更佳。

◆ 主要用途 ◆

鞑靼汁一般搭配鱼类，或是搭配面包碎和蛋浆炸制的海鲜，同时在一些冷菜沙拉中也经常用到鞑靼汁。

油醋汁

Sauce >>>



油醋汁的主要原料是橄榄油和各种西式的醋类，如意大利黑醋、苹果醋、红酒醋等，辅料添加有各种西式鲜香菜、洋葱、大蒜等原材料，口味酸咸，口感爽滑细腻，风味独特，营养健康，是现今西餐中比较崇尚的沙拉汁。

材料 Ingredient

橄榄油·····30毫升	大蒜·····10克
意大利黑醋··10毫升	盐·····5克
香菜·····5克	糖·····3克
洋葱·····3克	

做法 Method

1. 将香菜洗净，与去外皮的洋葱和大蒜一起切成碎末。
2. 意大利黑醋中放入所有用料，然后缓缓倒入橄榄油，边倒边搅拌均匀即可。

point

可以根据自己的口味，将意大利黑醋换成柠檬汁，同时加入一些黑胡椒粉调味。此外香菜、芥末、橄榄等也可以加入到基础油醋汁中，变换更多的口味。

法汁

Sauce >>>



法汁有淡淡的芥末味，是一款比较有名的西式调味汁，其主要原料是蛋黄酱，其色泽呈乳白色，有颗粒。

材料 Ingredient

蛋黄酱·····50克	法式芥末酱·····20克
白醋·····4毫升	大蒜·····10克
橄榄油·····10毫升	辣酱油·····5毫升

做法 Method

1. 将大蒜用压蒜器压成蒜泥。
2. 将所有用料放入碗中，搅拌均匀即可。

point

可以在味汁拌好后蘸一点儿尝尝，根据自己的口味，挤入一些柠檬汁，增加一点儿水果的清新酸味。当然，白醋也可以全部用柠檬汁代替。

主要用途

法汁通常用于西式沙拉的调味，因为口味清淡，所以果蔬类沙拉用到比较多。此外，焗烤三文鱼、焗烤牛排等焗烤类热菜也经常用法汁作为浇汁。

凯撒汁 Sauce >>>



凯撒汁口味咸鲜，有奶酪味，口感独特，是一款特定的沙拉酱汁。一般只会用在西式的凯撒沙拉中做调味汁，它的主要原料也是蛋黄酱，辅料添加有银鱼柳、奶酪碎、蒜蓉等原材料。

材料 Ingredient

蛋黄酱·····	50克	大蒜·····	20克
银鱼柳·····	20克	柠檬汁·····	5毫升
奶酪·····	15克		

做法 Method

1. 银鱼柳洗净，切碎；大蒜压成蒜蓉；奶酪切碎备用。
2. 将银鱼柳碎与蒜蓉一起搅拌均匀，再加入蛋黄酱、奶酪碎搅匀，最后挤入柠檬汁，顺着同一个方向搅打均匀即可。

point

注意材料加入搅拌的先后顺序，如果喜欢奶酪味重一点儿，在拌好的酱汁上还可以撒一些芝士粉。



hot sauce

热酱汁

布朗汁 Sauce >>>



材料 Ingredient

牛骨·····	300克	红酒·····	100毫升
洋葱·····	100克	高汤·····	100毫升
胡萝卜·····	50克	香叶·····	3片
芹菜·····	30克	香草·····	10克
番茄酱·····	50克		

做法 Method

1. 将牛骨、洋葱、胡萝卜、芹菜烤至上色。
2. 将烤好的牛骨、洋葱、胡萝卜、芹菜放入锅中，再加入番茄酱、红酒、高汤、香叶、香草炖煮至汤汁浓稠即可。

point

如果想让布朗汁的味道更浓郁，颜色更靓丽，那么可以在汤汁表面加一些焦糖。

布朗汁是西式热菜汤汁中用途比较广泛的基础汤汁之一，色泽呈棕红色，口感浓郁。

荷兰 Sauce >>> 汁



荷兰汁是西式热菜汤汁中一种基础的汤汁，其主要原料有两种，一是蛋黄，二是黄油。它是一种要经过煮汁、打发蛋黄、调匀等工序制作而成的基础汤汁。用荷兰汁做基础汁也可演变出许多特殊汤汁，如马尔太汁、班尼士汁等。其色泽浅黄，口感清香，黄油香味浓郁，微咸略酸。

材料 Ingredient

蛋黄····· 1个	黑胡椒粉····· 5克
黄油····· 20克	柠檬汁····· 10毫升
辣椒粉····· 10克	盐····· 3克
红酒醋····· 10毫升	

做法 Method

1. 锅中倒入热水，将盛有蛋黄的容器放在锅中，加入红酒醋隔水打至蛋黄变稠；黄油软化备用。
2. 向蛋黄中加入黄油、柠檬汁搅拌均匀，直至黄油完全溶解在蛋液中。
3. 加盐、辣椒粉、黑胡椒粉拌匀调味即可。

point

用热水浴的方法搅打可以使蛋黄更容易打发，而黄油隔水融化成液体状才能更好地融入蛋液中。

红酒 Sauce >>> 汁



红酒汁是以布朗汁为基础制作出来的一种热菜汤汁。其做法是将洋葱用黄油炒香，调入红酒，加入布朗汁和香草煮制而成。

材料 Ingredient

黄油····· 20克	香草····· 10克
洋葱····· 30克	布朗汁····· 100毫升
红酒····· 10毫升	

做法 Method

1. 洋葱去外皮切碎，锅烧热放入黄油，爆香洋葱碎备用。
2. 向锅中调入红酒、香草搅匀烧沸，马上离火。
3. 将准备好的汁倒入布朗汁中搅拌均匀即可。

point

千万不要为了省事把香草和洋葱碎一起放入爆炒，这样的话，香草很容易发出苦味。

主要用途

红酒汁因为酒香浓郁，所以经常用来配煎制的肉类食品，比如煎小牛排、煎鹅肝等，能将肉香最大限度地发挥出来。