

色味生活系列

简单易做的 经典西餐

JIANDAN YIZUODE JINGDIAN XICAN

- 精选地道经典西餐菜品制作详解
- 600幅彩图制作全程关键步骤实景再现
- 后附特色食材选购指南及替代选择

美食新时尚◎主编

提供网络
教学视频

经典西餐全图解呈现 超详细制作一学就会

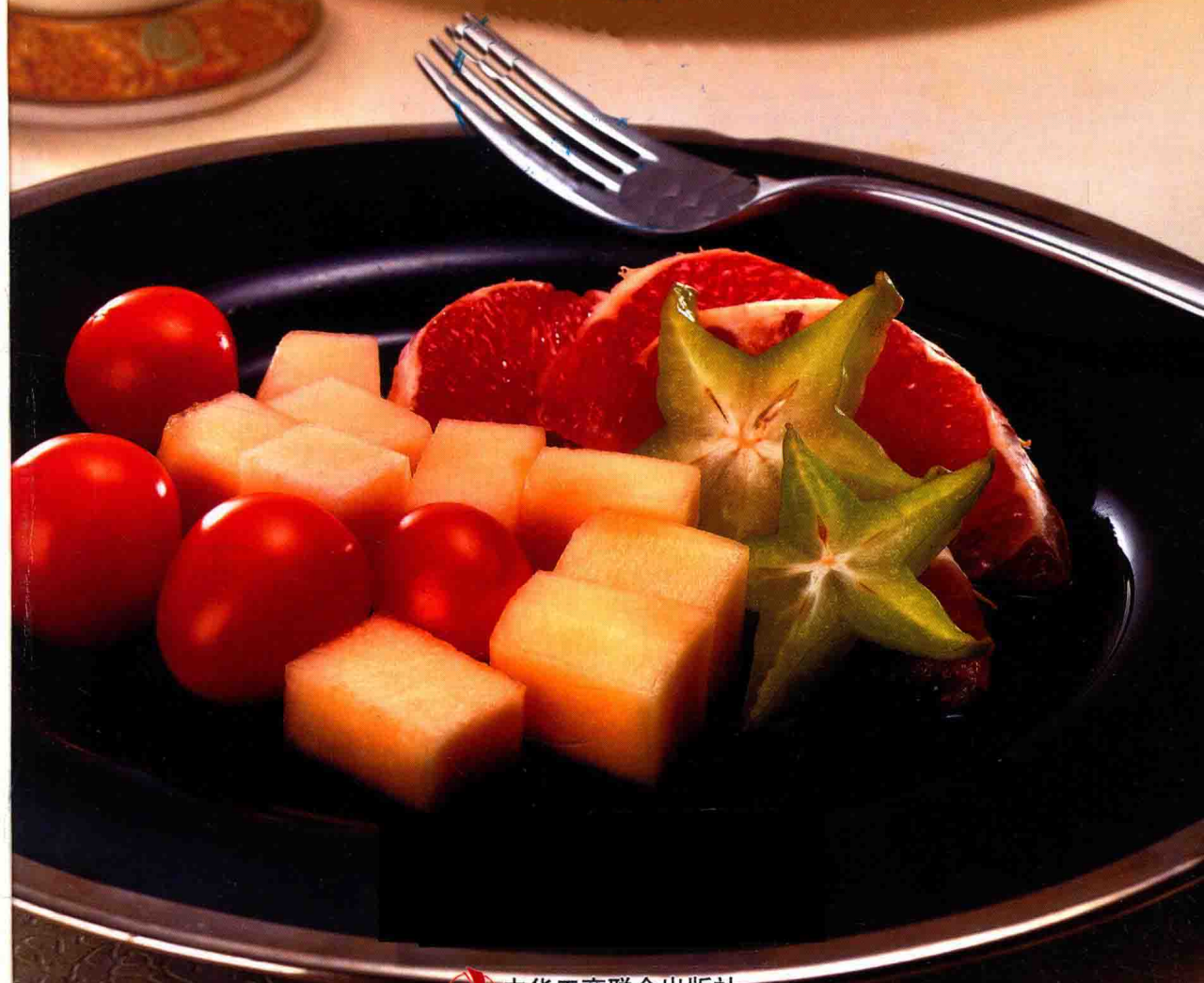


中华工商联合出版社

色味生活系列

简单易做的 经典西餐

美食新时尚◎主编



图书在版编目(CIP)数据

简单易做的经典西餐 / 美食新时尚主编. -- 北京 :
中华工商联合出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5158-0453-8

I. ①简… II. ①美… III. ①西式菜肴—菜谱 IV.
①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第021004号

简单易做的经典西餐

作 者 : 美食新时尚
出 品 人 : 徐 潜
策 划 : 李 征
责任编辑 : 吴 琼
装帧设计 : 涂图工作室
责任审读 : 郭敬梅
责任印制 : 迈致红
出版发行 : 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷 : 北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次 : 2013年5月第1版
印 次 : 2013年5月第1次印刷
开 本 : 700mm×1000mm 1/16
字 数 : 100千字
插 图 : 600幅
印 张 : 6.5
书 号 : ISBN 978-7-5158-0453-8
定 价 : 28.00元

服务热线 : 010-58301130
销售热线 : 010-58302813
社 址 : 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044
网 址 : <http://www.chgslcbs.cn>
E-mail : cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail : gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印刷质量
问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

目 录

Part 1 经典西餐入门篇

- 西餐的特点 / 2
- 西餐进餐礼仪 / 2
- 用餐礼仪 / 4
- 西餐中酒的种类 / 4



Part 2 经典西餐一学就会



金针菇卷沙拉
/ 6

烤时蔬沙拉 / 8

薄荷蔬菜沙拉
/ 10

时蔬沙拉 / 11

大虾沙拉 / 12

凤尾鱼蔬菜沙拉
/ 14

彩椒鱿鱼沙拉
/ 16

奇异果虾仁沙拉
/ 17

黄瓜海鲜沙拉
/ 18

小香肠沙拉 / 20



意式青口贝沙拉
/ 22

猪肉生菜沙拉
/ 23

鸡肉荷兰豆辣味
沙拉 / 24

奥尔良烤鸡胸沙
拉 / 26

菠萝船沙拉 / 28

网纹瓜沙拉 / 29

烤蘑菇牛肉沙拉
/ 30

明虾沙拉 / 32

海螺沙拉 / 33

螃蟹浓汤 / 34



奶油栗子汤配
烤鸡肉 / 36

奶油玉米笋汤
/ 37

大葱贝壳汤配
奶酪面包 / 38

青豆蔬菜汤 /
40

香草酿蟹壳 /
41

炸牛排配香醋
汁 / 42

谷饲牛柳 / 44

谷饲羊排配烤
蔬菜 / 46

西冷牛排配
红酒汁 / 48

扒牛肉配玉米笋
和烤番茄 / 49



羊排配奶油蘑菇
树莓汁 / 50



烩羊膝骨配红酒
汁 / 52



烤鸭胸配扒水果
/ 54



煎牛肉配紫薯 /
56



牛排配烤玉米 / 57



黑椒鱼柳配香葱
汁 / 58



羊膝骨配树莓汁
烤土豆 / 60



谷饲牛柳配黑椒
汁 / 62



羊膝骨配烤时蔬
/ 64



牛仔骨配树莓汁
/ 66



蔬菜火腿意大利
面 / 67



水果意大利凉面 /
68



奶油口蘑面 / 70



奶油培根意大利
面 / 71



意大利鳕鱼面 /
72



彩色甜椒披萨 /
74



蛤蜊杂菌披萨 / 76



羊肉披萨 / 77



三文鱼蘑菇披萨
/ 78



紫甘蓝披萨 / 80



菠萝杨桃苹果果
盘 / 81



菠萝金橘奇异果
果盘 / 82



香蕉网纹瓜火龙
果香橙果盘 / 83



哈密瓜菠萝红提
果盘 / 84



哈密瓜番茄提子
果盘 / 86



哈密瓜苹果香橙
果盘 / 87



菠萝雪梨火龙果
果盘 / 88



木瓜奇异果提子
果盘 / 90



苹果哈密瓜番茄
果盘 / 91



网纹瓜葡萄柚杨
桃果盘 / 92

附录：特色食材选购指南 / 93



Part 1

- 西餐的特点..... 2
- 西餐进餐礼仪..... 2
- 用餐礼仪..... 4
- 西餐中酒的种类..... 4



经典西餐入门篇

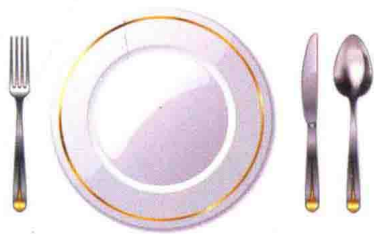
“西餐”是我国对欧美地区菜肴的统称。本部分将会讲解西餐的特点、进餐礼仪、西餐进餐的注意事项等，让你了解西餐，使你在制作西餐的过程中更加游刃有余。



西餐的特点

“西餐”是我国对欧美地区菜肴的统称。如粗略地划分，西餐大致可以分为两类：一是以英、法、德、意等国为代表的“西欧式”，又称“欧式”，其特点是选料精纯、口味清淡，以款式多样、制作精细而著称；二是以前苏联为代表的“东欧式”，也称“俄式”，其特点是味道浓、油重，以咸、酸、甜、辣皆具而著称。此外，还有在英国菜基础上发展起来的“美式”。如进一步细分，则还可分为英国菜、法国菜、俄国菜、美国菜、意大利菜、德国菜等。各国菜系自成风味，各有所长，其中尤以法国菜最为突出。从总体上看，西餐具有以下几个显著的特点：

首先，西餐极重视各类营养成分的搭配组合，在选择原料或加工烹调时，充分考虑人体对各种营养（糖类、脂肪、蛋白质、维生素）和热量的需求。



其次，选料精细，用料广泛。如美国菜常用水果制作菜肴或餐点，味道咸中带甜；意大利菜则会各类面食制作成菜肴，各种面片、面条、面花都能制成美味的席上佳肴；而法国菜的选料更为广泛，诸如蜗牛、洋百合、椰树心等均可入菜。

第三，讲究调味，注重色泽。西餐烹调的调味品大多不同于中餐，如酸奶、月桂叶、柠檬等都是常用的调味品。法国菜还注重用酒调味，在烹调时普遍用酒，不同菜肴会选择不同的酒当调料；德国菜则多以啤酒调味，在色泽的搭配上则讲究对比，因而色泽鲜艳，能刺激食欲。

最后，工艺严谨，器皿讲究。西餐的烹调方法很多，常用的有煎、烩、烤、焖等十几种，而且十分注重工艺流程，工序非常严谨，讲究科学化、程序化。烹调的炊具与餐具均有不同于中餐的特点。特别是餐具，除去瓷制品之外，水晶、玻璃及各类金属制品占了很大比重。



西餐进餐礼仪

吃西餐时必须注意餐桌上餐具的排列和摆放位置，不可随意乱取乱拿。在正规宴会上，每一道食物、菜肴即配一套相应的餐具（刀、叉、匙），并以上菜的先后顺序由外向内排列。进餐时，应先取左右两侧最外边的一套刀叉。每吃完一道菜，将刀叉合拢并排置于碟中，表示此道菜已用完，服务员便会主动上前撤去这套餐具。如尚未用完或暂时停顿，应将刀叉呈八字形左右分架或

交叉摆在餐碟上，刀刃向内，意思是告诉服务员，我还没吃完，请不要把餐具拿走。

关于餐巾的用法，进餐时，大餐巾可折起（一般对折），折口向外平铺在腿上，小餐巾可伸开直接铺在腿上。注意不可将餐巾挂在胸前（但在空间不大的地方，如飞机上可以如此）。拭嘴时需用餐巾的上端，并使用其内侧。绝不可用餐巾来擦脸部或擦刀叉、碗碟等。

使用刀叉时，尽量不使其碰撞，以免发出大的声音，更不可一边挥动刀叉一边与别人讲话。

进餐时，除用刀、叉、匙取送食物外，有时还可用手取。如在吃鸡、龙虾时，经主人示意，可以手撕着吃。对饼干、薯片或小粒水果，可以手取食。吃面包时则一律手取，注意应取自己左手前面的，不可取错。取面包时，左手拿取，右手撕开，再把奶油涂上去，一小块一小块撕着吃。不可用面包蘸汤吃，也不可拿一整块咬着吃。

喝汤时，不应以汤盘就口，必须用汤匙舀着喝。姿势是：用左手扶着盘沿，右手用匙舀，不可端盘喝汤，不要发出吱吱的声响，也不可频率太快。如果汤太烫，应待其自然降温后再喝。

吃肉或鱼的时候，要特别小心。用叉按好后，慢慢用刀切，切好后用叉子进食，千万不可用叉子将其整块叉起来，送到嘴里去咬。这类菜盘里一般有些生菜，往往是用于点缀和增加食欲的，吃不吃由你。

餐桌上的佐料通常已经备好，放在

桌上。如果距离太远，可以请别人帮忙拿，不能自己站起来伸手去拿。

吃西餐时相互交谈是很正常的现象，但切不可大声喧哗或放声大笑，也不可抽烟，尤其在吃东西时应细嚼慢咽，不要发出很大的声响，更不能把刀叉伸进嘴里。至于拿着刀叉在别人面前挥舞，更是失礼和缺乏修养的表现。

吃西餐还应注意坐姿。坐姿要正，身体要直，脊背不可紧靠椅背，一般坐在座椅的四分之三处即可。不可伸腿，不能翘起二郎腿，也不要将手肘放到桌面上。

饮酒时，不要把酒杯斟得太满，也不要和别人劝酒。如刚吃完油腻食物，最好先擦一下嘴再去喝酒，免得将嘴上的油渍弄到杯子上。干杯时，即使不喝，也应将酒杯在唇边碰一下，以示礼貌。



宴会礼仪

1. 不宜喷洒过浓的香水，以免香味盖过菜肴味道。

2. 女士在出席隆重晚宴时，应避免

戴帽子及穿高筒靴。

3.在刀叉、餐巾掉在地上时，不要随便趴到桌下捡回，应请服务员另外补给。

4.当食物屑塞进牙缝时，应喝点水，试试情况能否改善。若不行，便拿牙签到洗手间把它取出。

5.菜肴中有异物时，切勿花容失色地告知邻座的人，以免影响别人的食欲。应保持镇定，赶紧用餐巾把它挑出来扔掉或找服务人员处理。

6.切忌在妙语连珠的时候不自觉地挥舞刀叉。

7.不应在用餐时吐东西，如遇太辣或太烫的食物，可赶快喝下冰水作调适，实在吃不下时便到洗手间处理。

8.女士在用餐前应先用餐巾轻擦口红，以免在杯或餐具上留下唇印，给人不洁之感。



西餐中酒的种类

餐前酒：在餐前30分钟左右饮用。餐前酒大多在客厅里饮用，主要目的是为了开胃，也是为了等待有事迟到的宾客，以免尴尬。男士们喝的餐前酒一般是马丁尼，而女士一般喝雪莉酒，这是一种非常清淡的白葡萄酒。不太能喝酒的男士可选择鸡尾酒。如果你是一位滴酒不沾的人，你可以点一杯矿泉水、可乐之类的饮品。

餐中酒：是在用餐过程中饮用的，专门为主菜而配，有红酒和白酒之分，这两种指的都是葡萄酒。红酒是配“红

肉”喝的，如：牛肉、羊肉、猪肉等，是不可以加冰喝的。白酒是配“白肉”喝的，如：海鲜、鱼肉、鸡肉等，要冰过喝。

餐后酒：一般的餐后酒是白兰地，用一种杯身矮胖而杯脚短小的酒杯喝。喝餐后酒可以用手心温杯，这样杯中酒就更能散发出香醇的味道。也有人喜欢在白兰地中加少许糖或咖啡，但是不能在酒中加牛奶。

酒杯的使用有一项通则，不论喝红酒或白酒，酒杯都必须使用透明的高脚杯。因为观酒和喝酒、闻酒一样是品酒的一部分，一向作为评断酒的品质的重要标准，有色玻璃杯的使用，将影响到对酒本身颜色的判定。使用高脚杯的目的则在于让手有所把持，避免手直接接触杯肚而影响了酒的温度。用拇指、食指和中指并持杯颈，千万不要手握杯身，这样既可以充分欣赏酒的颜色，手掌散发的热量又不会影响酒的最佳饮用温度。

大部分类型的葡萄酒(红、白、桃红)都可以用郁金香型酒杯，杯颈长、杯碗圆、杯身向上收窄。红酒杯的类型主要有三种：波尔多酒杯、勃根地酒杯和全用途的酒杯。对不愿因酒的种类不同而更换酒杯的人，全用途的酒杯是不错的选择。香槟杯或气泡酒的杯子通常是长型的，这可以使美丽的气泡有更长的旅程。喝白兰地，用的则是短颈的杯子，杯口的收弧较大，杯子较宽，不是持杯颈而饮，而是掌心轻托杯碗，让体温加速酒的挥发。

Part 2



经典西餐一学就会

西餐选料精细，用料广泛，深受世界各国人民的喜爱，本部分将推荐经典的西餐食谱，方便你在家制作。提前将肉排等料腌渍入味，食用时只需用很短的制作时间就可以享受自己的西餐美食了。

- | | | |
|--------------------|----------------------|---------------------|
| • 金针菇卷沙拉·····6 | • 奶油玉米笋汤·····37 | • 蔬菜火腿意大利面·····67 |
| • 烤时蔬沙拉·····8 | • 大葱贝壳汤配奶酪面包·····38 | • 水果意大利凉面·····68 |
| • 薄荷蔬菜沙拉·····10 | • 青豆蔬菜汤·····40 | • 奶油口蘑面·····70 |
| • 时蔬沙拉·····11 | • 香草酿蟹壳·····41 | • 奶油培根意大利面·····71 |
| • 大虾沙拉·····12 | • 炸牛排配香醋汁·····42 | • 意大利鳕鱼面·····72 |
| • 凤尾鱼蔬菜沙拉·····14 | • 谷饲牛柳·····44 | • 彩色甜椒披萨·····74 |
| • 彩椒鱿鱼沙拉·····16 | • 谷饲羊排配烤蔬菜·····46 | • 蛤蜊杂菌披萨·····76 |
| • 奇异果虾仁沙拉·····17 | • 西冷牛排配红酒汁·····48 | • 羊肉披萨·····77 |
| • 黄瓜海鲜沙拉·····18 | • 扒牛肉配玉米笋和烤番茄·····49 | • 三文鱼蘑菇披萨·····78 |
| • 小香肠沙拉·····20 | • 羊排配奶油蘑菇树莓汁·····50 | • 紫甘蓝披萨·····80 |
| • 意式青口贝沙拉·····22 | • 烩羊膝骨配红酒汁·····52 | • 菠萝杨桃苹果果盘·····81 |
| • 猪肉生菜沙拉·····23 | • 烤鸭胸配扒水果·····54 | • 菠萝金橘奇异果果盘·····82 |
| • 鸡肉荷兰豆辣味沙拉·····24 | • 煎牛肉配紫薯·····56 | • 香蕉网纹瓜 |
| • 奥尔良烤鸡胸沙拉·····26 | • 牛排配烤玉米·····57 | • 火龙果香橙果盘·····83 |
| • 菠萝船沙拉·····28 | • 黑椒鱼柳配香葱汁·····58 | • 哈密瓜菠萝红提果盘·····84 |
| • 网纹瓜沙拉·····29 | • 羊膝骨配树莓汁烤土豆·····60 | • 哈密瓜番茄提子果盘·····86 |
| • 烤蘑菇牛肉沙拉·····30 | • 谷饲牛柳配黑椒汁·····62 | • 哈密瓜苹果香橙果盘·····87 |
| • 明虾沙拉·····32 | • 羊膝骨配烤时蔬·····64 | • 菠萝雪梨火龙果果盘·····88 |
| • 海螺沙拉·····33 | • 牛仔骨配树莓汁·····66 | • 木瓜奇异果提子果盘·····90 |
| • 螃蟹浓汤·····34 | | • 苹果哈密瓜番茄果盘·····91 |
| • 奶油栗子汤配烤鸡肉·····36 | | • 网纹瓜葡萄柚杨桃果盘·····92 |

金针菇卷沙拉

难易度 ★★☆☆



制 作



材 料

金针菇100克, 水果黄瓜、胡萝卜各50克, 圣女果、法香各30克。

酱 料

蛋黄酱、食盐、糖、黑胡椒、柠檬汁各适量。



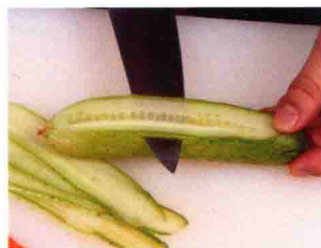
零失败窍门

1. 金针菇、胡萝卜片的焯水要等到锅里的水完全烧开才能进行, 在沸水中不要烫得过长, 烫熟即可捞出沥干。

2. 优质胡萝卜表皮光滑, 颜色为橙黄, 色泽鲜艳, 体形粗细整齐, 大小均匀一致。



1. 胡萝卜洗净去皮, 切薄片。



2. 水果黄瓜洗净, 切成薄片。



3. 金针菇洗净, 切去根; 圣女果洗净, 切开。



4. 锅内添水烧开, 分别放入金针菇、胡萝卜片焯烫, 沥干备用。



5. 将金针菇分别用胡萝卜片、黄瓜片卷好。



6. 将卷好的金针菇装盘, 放入圣女果、法香。



7. 将酱料拌匀, 制成调味汁, 淋在金针菇上即可。

烤时蔬沙拉

难易度 ★★



制 作



材 料

青椒、红椒、黄椒、茄子、蘑菇各50克，法香30克。

酱 料

大蒜、黑胡椒、食盐、橄榄油各适量。



零失败窍门

如果不喜欢茄子的涩味，可以将切好的茄子块放入浅盘中，撒上大量食盐腌制30分钟，洗净后涩味就去除了。



1.青椒、红椒、黄椒洗净，切成块。



5.将青椒、红椒、黄椒、茄子、蘑菇放入沙拉碗，加入大蒜末、黑胡椒、食盐、橄榄油拌匀。



2.茄子洗净，切块备用。



6.将拌好的蔬菜装入烤盘，放入烤箱烘烤至熟透。



3.蘑菇洗净，切成片。



7.将烤好的蔬菜装盘，用法香装饰即可。



4.大蒜去皮，切成末。

薄荷蔬菜沙拉

难度 ★★



材 料

胡萝卜100克，香菇、金针菇各50克，红椒、黄瓜各30克。

酱 料

法香、食盐、薄荷酱、橄榄油各适量。



零失败窍门

胡萝卜入开水焯烫的时间要短，以保持口感清脆，减少营养成分的流失。



制
作



1. 红椒洗净，切条，放入开水中焯烫。



2. 黄瓜洗净，切成粗条。



3. 胡萝卜去皮洗净，放入开水中焯烫。



4. 香菇洗净，切片；金针菇洗净去根。



5. 国内注油烧热，放入香菇、金针菇翻炒，加入食盐、法香。



6. 将红椒、黄瓜、胡萝卜装盘，放入炒好的材料，淋薄荷酱。

时蔬沙拉

难易度 ★



材 料

紫叶菜、苦
苣、意大利香芹各
100克。

酱 料

食盐、黑胡椒
碎、橄榄油各适量。



1. 将苦苣泡入水中，滤去细小泥沙，取出备用。



2. 紫叶菜洗净，沥水，切成细丝。



3. 意大利香芹去根，洗净备用。



4. 将苦苣、紫叶菜、意大利香芹放入沙拉碗中，加食盐、黑胡椒碎、橄榄油拌匀。



5. 将拌好的沙拉盛盘即可。

大虾沙拉

难易度 ★★

