

总策划 杨建峰
主 编 陈志田

在家轻松做西餐

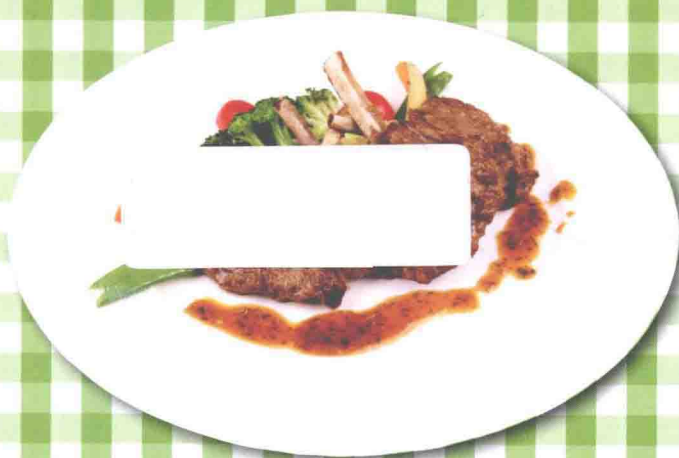
ZAI JIA QING SONG ZUO XI CAN

从开胃菜到餐后甜点，从牛排到三明治，从正式全套的西餐到风靡全球的西式快餐，我们都为您准备了！



在家轻松做
西餐

总策划 杨建峰 主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家轻松做西餐 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5017-1

I. ①在… II. ①陈… III. ①西式菜肴—烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045645号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014034

图书代码: D14030-101

在家轻松做西餐

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  松雪图文 SONGJIA CULTURE 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5017-1

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-70

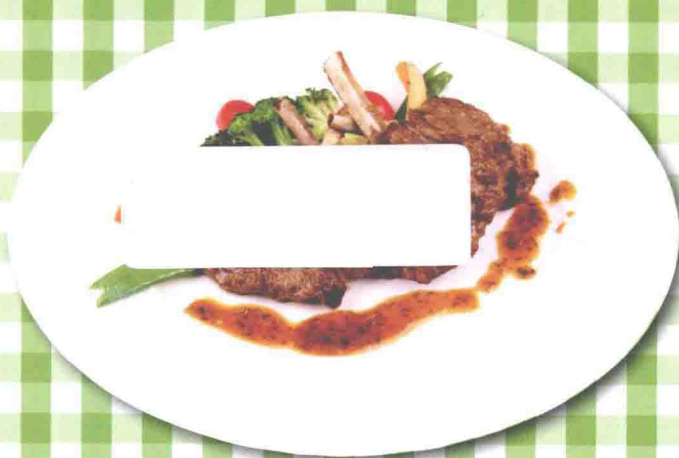
版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

在家轻松做
西餐

总策划 杨建峰 主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在家轻松做西餐 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5017-1

I. ①在… II. ①陈… III. ①西式菜肴—烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045645号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014034

图书代码: D14030-101

在家轻松做西餐

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5017-1

定 价 28.80元 (平装)

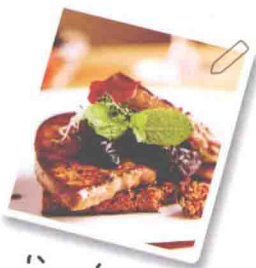
赣版权登字号-03-2014-70

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录 CONTENTS



Part 1

西餐常用工具与材料

西餐的特色工具

家用烤箱.....	014
微波炉.....	014
网状烤盘.....	014
平底锅.....	014
炒锅.....	014
汤锅.....	014
厨刀.....	015
剔骨刀.....	015
锯齿刀.....	015
面包刀.....	015
沙拉刀.....	015
奶油抹刀.....	015
蚝刀.....	015
厨房剪刀.....	015
肉锤.....	016
挖球器.....	016
搅拌器.....	016
电动搅拌器.....	016
刨丝器.....	016
计时器.....	016
厨房秤.....	016
量杯.....	016

量匙.....	017
滤网.....	017
漏勺.....	017
蛋铲.....	017
面板.....	017
不锈钢盆.....	017
食物搅拌机.....	017
披萨刀.....	017

西餐的特色材料

意大利米.....	018
意式通心粉.....	018
鳄梨.....	018
油橄榄.....	018
黑橄榄罐头.....	018
番茄罐头.....	018
白豆罐头.....	019
德国酸菜.....	019
西冷牛排.....	019
牛仔骨.....	019
羊排骨.....	019
银鳕鱼.....	019
马鲛鱼.....	019
波士顿龙虾.....	019



西餐的特色调料

百里香	020
莳萝草	020
罗勒	020
薄荷	020
迷迭香	020
香芹	020
牛至叶	021
龙蒿	021
香茅	021
月桂叶	021
藏红花	021
丁香	021
小茴香	021
肉豆蔻	021
肉桂	022
鼠尾草	022
葛缕子	022
蒙特利调料	022

黑胡椒粒	022
特级红椒粉	022
奶酪粉	022
香草粉	022
杏仁粉	023
可可粉	023
香草沙拉酱	023
红咖喱酱	023
第戎芥末酱	023
烤肉酱	023
番茄膏	023
意大利香醋	023
甜酱油	024
橄榄油	024
黄油	024
淡奶油	024
白奶油	024
奶酪	024
蜂蜜	024
面包糠	024

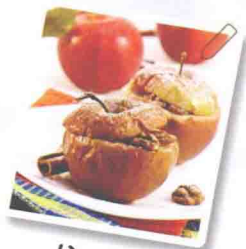


基本高汤、酱汁的制作

高汤

蔬菜高汤	026
鸡骨高汤	026
鸡肉清汤	027

小牛骨白色高汤	027
小牛骨褐色高汤	027
牛肉清汤	028
鱼骨高汤	028
鲜虾浓汤	028



蘑菇高汤	029
猪骨高汤	029
羊肉高汤	029

常用酱汁

番茄酱	030
牛肉酱	030
香草酱	031
布朗酱汁	031
红酒汁	031
黑胡椒汁	032
小牛骨褐色酱汁	032
茄酱汁	032

牛骨原浓汁	033
鸡骨白色酱汁	033
鸡骨原浓汁	033

沙拉酱汁

蛋黄酱	034
美乃滋	034
千岛沙拉酱	035
塔塔酱汁	035
法式沙拉酱	035
意大利油醋汁	036
蓝纹奶酪沙拉酱	036
凯撒沙拉酱	036



正式全套西餐

第一道菜是头盘，也称为开胃品

牡蛎柠檬	038
法式香煎扇贝	039
香葱烤鲜贝	039
挪威甜虾	040
海鲜魔鬼蛋	040
富贵鹅肝	041
红酒鹅肝	041
鱼子酱鹅肝	042
鱼子酱	042
法式焗蜗牛	043

蔬菜烤肉卷	043
法式三文鱼	044
熏三文鱼	044





香煎马哈鱼	045
烤鱼挞	045
洋菇蛋挞	046
蔬菜面包卷	046
黑橄榄面包挞	047
红酒酱面包	047
板烤苹果	048
焗烤果仁苹果	048
红莓苹果杯	049
缤纷水果杯	049

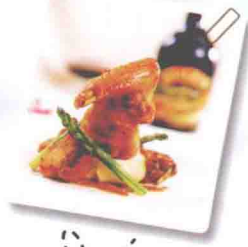
第二道菜是汤

西蓝花汤	050
瑞士豌豆汤	051
法式洋葱汤	051
奶油玉米浓汤	052
南瓜浓汤	052
蘑菇汤	053
意大利蔬菜汤	053
海鲜汤	054
意式番茄汤	054
罗宋汤	055
包菜奶酪浓汤	055
薄荷豌豆汤	056
奶酪芦笋浓汤	056
奶油芦笋浓汤	057
奶油南瓜浓汤	057
南瓜忌廉汤	058
奶油洋菇浓汤	058
奶油蘑菇汤	059
绿色野菌汤	059
蔬菜奶酪浓汤	060

维希奶油浓汤	060
法式蜗牛汤	061
俄式罗宋汤	061
龙虾汤	062
海鲜浓汤	062
保加利亚冷汤	063
西班牙冷菜汤	063
地中海冷菜汤	064
西班牙番茄汤	064
俄罗斯冷菜汤	065
俄式冷汤	065

第三道菜是副菜

烧烤金枪鱼	066
风沙鳕鱼	067
香煎鳕鱼	067
三文鱼奶酪	068
煎冰岛三文鱼	068
洋葱三文鱼排	069
油炸三文鱼	069
橘子烤三文鱼	070
柠檬煎三文鱼	070
香烤三文鱼排	071
炒三文鱼土豆	071
香烤三文鱼串	072
金枪鱼球	073
辣炒蔬菜金	074
烤奶酪鳕鱼	075
煎鳕鱼片	076
番茄鳕鱼	076
银杏鳕鱼	077
烤鲈鱼	077

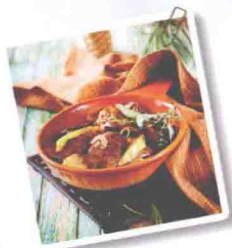


香煎鲈鱼.....	078
炸鲜鱼&鞑靼酱.....	079
香烤鲤鱼.....	080
油炸鱼饼.....	080
煎鱼片.....	081
清蒸鱼片.....	081
烤黄花鱼.....	082
油炸竹荚鱼.....	082
香烤串虾.....	083
柠檬鲜虾.....	083
串烤鲜虾.....	084
虾仁香菇烤串.....	085
番茄罗勒烩虾.....	086
美味龙虾.....	086
紫苏烤小血贝.....	087
蛤蜊扒丝瓜.....	087
焗烤蔬菜孔雀蛤.....	088
蒜香牡蛎.....	089

第四道菜是主菜

烧烤肋排&洋葱莎莎酱.....	090
法式蓝带猪扒.....	091
蔬菜烤里脊.....	091
苹果泥烤猪排.....	092
咖喱肉片.....	092
瑞士肉圆.....	093
夏威夷火腿扒.....	093
薄片火腿甜椒卷.....	094
意大利香肠炒蘑菇.....	095
德式香肠.....	096
西班牙香肠.....	096
红酒牛排.....	097

香煎牛排.....	097
菠萝牛排.....	098
黑胡椒牛排.....	098
比托克牛排.....	099
维也纳炸牛排.....	099
炸牛肉杏仁.....	100
牛肉蔬菜卷.....	101
匈牙利烩牛肉.....	102
红酒烩牛肉.....	102
牧羊人派.....	103
黑啤炖牛肉.....	103
罗勒烤牛肉.....	104
煮有机牛肉块.....	104
红酒煎牛肉.....	105
迷迭香烤肉.....	105
意大利肉丸.....	106
肝肉排.....	106
桂蜜烤羊排.....	107
黑胡椒烤羊排.....	107
香草烤羊排.....	108
蜂蜜小羊排.....	108
胡椒烤羊扒.....	109
香烤羊肉.....	109
扒带骨羊排.....	110
鲜果香烤羊排.....	110
栗子鸡肉丸.....	111
柠檬鸡肉块.....	111
特色扒鸡.....	112
巴西里煎鸡肉.....	112
奶香鸡肉.....	113
迷迭香鸡肉卷.....	113
蔓越莓鸡肉卷.....	114

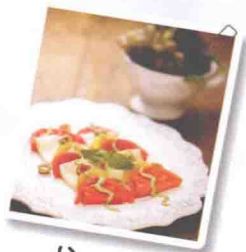


番茄鸡肉卷	114
香辣鸡心	115
红酒烩鸡肝	115
橙汁扒鸭脯	116
鹅肝配炒香梨	116
酱汁鹅肝	117
糖煎法国鹅肝	117

第五道菜是蔬菜类菜肴

橄榄油蔬菜沙拉	118	羊奶酪沙拉	132
水果奶酪沙拉	119	西蓝花沙拉	132
和风野菜沙拉	119	番茄芦笋沙拉	133
田园沙拉	120	黄瓜番茄沙拉	133
元气美味沙拉	120	包菜沙拉	134
玉米沙拉	121	山羊奶酪沙拉	134
缤纷蔬菜沙拉	121	香草土豆沙拉	135
萝卜黄瓜沙拉	122	朴素沙拉	135
四季紫薯沙拉	122	什锦果蔬沙拉	136
土豆洋葱沙拉	123	混合素沙拉	136
土豆鸡蛋沙拉	123	土豆水果沙拉	137
甜橙果蔬沙拉	124	圣女果配沙司	137
翡翠沙拉	125	苹果蔬菜沙拉	138
海带黄瓜沙拉	126	杏仁蔬菜沙拉	138
柠檬蔬菜沙拉	126	水果洋芋沙拉	139
营养沙拉	127	水果豆腐沙拉	139
蔬果秋葵沙拉	127	意式烤番茄洋葱	140
希腊蔬菜沙拉	128	奶酪五彩烤南瓜盅	141
希腊奶酪沙拉	128	烤茄子红椒卷	142
橄榄油沙拉	129	烤蔬菜	142
华尔道夫沙拉	129	烤花菜沙拉	143
橄榄油拌果蔬沙拉	130	烤蘑菇	143
紫甘蓝雪梨玉米沙拉	131		





蒜蓉烤茄片	144
葡萄醋烤蔬菜	144
香烤土豆	145
盐焗土豆	145

第六道菜是甜品

马卡龙	146
提拉米苏	147
优格吐司蜜桃派	147
苹果派	148
香蕉柠檬蛋挞	149
炸香蕉红豆	150
香蕉豌豆炸面团	150
巧克力酱浇香梨	151
奶酪包	151
苹果果冻	152
香蕉牛奶果冻	153
咖啡欧蕾果冻	154
红酒雪梨冻	155
柳橙果冻	156
焦糖果冻	156
巧克力布丁	157
香橙牛奶布丁	157
大理石布丁	158
南瓜布丁	159
芦荟布丁	160
咖啡布丁	161
杨梅果冻布丁	162
绿茶布丁	162
蔓越莓布丁	163
蓝莓牛奶布丁	163
焦糖布丁	164

香草焦糖布丁	164
焦糖牛奶布丁	165
烤芒果布丁	165
巧克力布丁	166
核桃布丁	167
牛奶布丁	168
布里奶酪	169
榛果酸奶冻	170
果味酸奶冻	170
蓝莓酸奶冻	171
美国冰激凌	171
牛奶冰激凌	172
巧克力冰激凌	172
玉米冰激凌	173
黑牛	173

最后上餐后饮料

茉香玫瑰茶	174
柠檬薰衣草茶	175
迷迭香草茶	175
迷迭香玫瑰茶	176
迷迭香柠檬茶	176
洋甘菊红花茶	177
薄荷鲜果茶	177
薄荷甘菊茶	178
百里香桂花茶	178
爱尔兰冰奶茶	179
水蜜桃冰奶茶	179
西雅图奶茶	180
坚果奶茶	180
玫瑰奶茶	181
恋情奶茶	181



香草咖啡.....	182
老爷车.....	183
巧克力咖啡.....	184
意式咖啡.....	184
玫瑰浪漫咖啡.....	185
爱情咖啡.....	185
摩卡咖啡.....	186
爱列斯咖啡.....	186
罗马咖啡.....	187
柠檬咖啡.....	187
阿拉伯咖啡.....	188
哥伦比亚咖啡.....	188
拿铁咖啡.....	189
薄荷咖啡.....	189
德式咖啡.....	190

爱因斯坦咖啡.....	190
热情咖啡.....	191
奶油咖啡.....	191
可爱的拐杖.....	192
小雪人.....	193
皇家咖啡.....	194
蓝山咖啡.....	194
卡布奇诺咖啡.....	195
钻石咖啡.....	195
美式摩卡.....	196
露西亚热咖啡.....	196
美式摩加冰咖啡.....	197
神秘三重奏.....	197
爱尔兰咖啡.....	198
玛查格兰咖啡.....	198

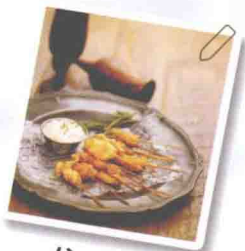
Part 4

西餐主食

粉、面

意大利面.....	200
泡菜意大利面.....	201
海鲜意大利面.....	201
圣女果意面.....	202
蓝莓奶酪意面.....	202
番茄意式管面.....	203

焗烤香橙意面.....	203
香蒜意大利面.....	204
黑芝麻牛奶面.....	205
芦笋蛋奶面.....	206
牛肉番茄酱面.....	206
番茄意大利面.....	207
青酱意大利面.....	207
意大利肉酱面.....	208



意式番茄酱面	208
鸡肉意大利面	209
意式沙丁鱼面	209
蒜蓉拌面	210
意式黄瓜面	210
意式鸡肉炒面	211
茄子番茄意面	211
番茄酱拌意面	212
酸瓜番茄意面	212
鸡油菌炒意面	213
意大利蝴蝶面	213
拿破仑螺丝面	214
海鲜炒螺丝面	214
意大利干层面	215
烤西兰花意面	215
意大利粉沙拉	216
肉酱通心粉	216
虾仁通心粉	217
凉拌通心粉	217

饭、饼

鱼干炒饭	218
牛肝菌烩饭	219
贻贝饭	219
西班牙海鲜饭	220
海鲜蔬菜炖饭	220
藜麦蔬菜饭	221
烤焗饭	221
鼠尾草南瓜饭	222
佛手瓜苗炒饭	222
鸡油菌烩饭	223
胡萝卜鸡肉饭	223

那不勒斯披萨	224
奶酪饭披萨	224
薄脆蔬菜披萨	225
火腿青蔬披萨	225
鸡蛋烤薄饼	226
墨西哥卷饼	227
委内瑞拉薄饼	228
苏富拉奇饼	228
墨西哥发吉达	229
西班牙奄列	229
墨西哥薄饼	230
奶油蟹肉饼	231

其他

黄瓜三明治	232
汇总三明治	233
起酥三明治	233
牛排三明治	234
炸鸡排三明治	234
金枪鱼三明治	235
炸奶酪三明治	235
高纤三明治	236
橙片三明治	236





意大利三明治	237
健康三明治	237
美味三明治	238
牛扒三明治	238
火腿鸡蛋三明治	239
鸡蛋沙拉三明治	239
肉酱多拿滋	240
菠菜汉堡	240

培根汉堡	241
泡菜汉堡	241
芝麻火腿汉堡	242
德国汉堡	242
明虾潜艇堡	243
贝果海鲜堡	243
培根热狗可颂	244
黑椒火腿可颂	244

Part 5

西餐礼仪

餐前礼仪

预定餐位	246
用餐衣着	246
摆放餐具	247
餐前入座	247
点菜礼节	247
点酒礼节	247

餐中礼仪

上菜的顺序	248
餐巾的使用	249
刀叉的使用	249
喝酒的姿势	250
喝汤的方式	250
美食的吃法	251

餐后礼仪

餐后无须特意折叠餐巾	252
餐后结账	252
餐后送客	252

传统的西式服务礼仪

英式服务	253
俄式服务	253

其他礼仪

吃意大利面有哪些礼仪	254
吃沙拉要注意哪些礼仪	254
龙虾的吃法有哪些讲究	255
喝咖啡要注意的礼仪	255
法餐礼仪中要注意的禁忌	256



Part 1 .

西餐常用 工具与材料

西餐一直以优雅和精致著称，无论从刀具的使用，还是选材、选料方面，都自有一套西方人的模式。烹饪不同的菜肴，会先从选择食材开始，然后根据它们的特性来选择不同的工具及调味料，这样烹制出的菜肴形色美观，口味鲜美，且营养丰富。



one

西餐的特色工具

西餐的烹调工具影响着菜品的味道。要想让西餐菜肴更完美，选择正确的烹调工具是重要的一个环节，一点也马虎不得。另外，正确使用刀具切割食材，不仅可以保持食材的美感，还能保留其营养成分。接下来，我们就先从认识西餐的工具开始，逐一为大家介绍这些工具的用途。



家用烤箱



●● 家用烤箱分为台式小烤箱和嵌入式烤箱两种。在西餐中，通常用来焗饭、烤果仁、烤肉、烘焙、解冻等。



微波炉



●● 微波炉是在制作西餐时，使用频率比较高的厨房电器之一，可以用来对食物进行烹调、解冻、加热、保鲜等。



网状烤盘



●● 网状烤盘可令食物上下层加热均匀，从而使食物内外生熟一致，西餐中多用于制作饼类食物。



平底锅



●● 平底锅是一种用来煎煮食物的器具。在西餐中，适合用来烤制或炒制海鲜、蔬菜和肉类等菜肴。



炒锅



●● 炒锅是一种常用的烹饪工具，西餐中主要用作炒制肉类或蔬菜类的菜肴，也可用作炸制食物。



汤锅



●● 汤锅一般以不锈钢为材质，是使用率极高的厨房工具之一。西餐中主要用来煮汤、熬酱汁等。