

自制美味 西餐88款

〔日〕大宫胜雄◎著
高青◎译

无需特殊食材、特殊调味料、特殊汤汁
西餐名厨教你在家中也能轻松制作的绝味西餐

汉堡包、油炸丸子、煎烤牛排、三明治、咖喱炒饭、果酱蛋糕……



中国民族摄影艺术出版社

自制美味 西餐88款

〔日〕大宫胜雄◎著
高青◎译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

自制美味西餐88款 / (日) 大宫胜雄著; 高青译

. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5122-0623-6

I. ①自… II. ①大… ②高… III. ①西式菜肴 - 菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229026号

TITLE: [本当においしく作れる 洋食]

BY: [大宮 勝雄]

Copyright © Katsuo Omiya 2012

Photo by Eiichi Takahashi & Masaharu Shirane

Original Japanese language edition published in 2012 by Sekai Bunka Publishing Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese in Simplified Character only translation rights arranged with Sekai Bunka Publishing Inc.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社世界文化社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2014-6423



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 柯秀翠

书 名: 自制美味西餐88款

作 者: [日] 大宫胜雄

译 者: 高 青

责 编: 张 宇

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639 64906396

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 1/16 170mm × 240mm

印 张: 11

字 数: 66千字

版 次: 2015年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0623-6

定 价: 42.80元

目录

前言	2
西餐的基本教程	6
本书的用法	10

第一章

大宫主厨推荐的人气汉堡包之四大改进

汉堡包牛排	15
焖煮汉堡包	17
美洲风味的汉堡包牛排	19
汉堡包猪排	21
奶酪汉堡包牛排	22
番茄酱炖肉丸子	23
苏格兰煎蛋	25
大宫主厨的亲传	
适合成年人的“儿童套餐”	26



第二章

白汁沙司、高级沙司、番茄沙司三种沙司制作的招牌料理

白汁沙司	28
奶汁焗意大利通心粉	30
土豆菲诺卡瓦	32
奶汁焗扇贝	33
大虾鱼贝鸡米饭	35
蟹子奶油炸肉饼	37
奶油炖菜	39
玉米浓汤	40
胡萝卜浓汤	41

青豌豆浓汤	41
南瓜浓汤	41
蛤肉杂拌	42
高级沙司	44
炖肉丸子	47
炖牛肉	48
肉丁葱头番茄盖浇饭	50
施特罗加诺夫牛肉	51
原汁煨猪肉	52
番茄沙司	54
番茄炖鸡肉	57
那不勒斯式意大利面	58
鸡肉炒饭	61
鸡蛋砂锅	62
比萨烤面包片	63
大宫主厨的亲传	
方块肉上风筝线的捆绑技巧	64

第三章

煎、炸、炖 超人气菜品的烹制教程

煎	66
姜汁煎猪肉	68
煎鸡肉	70
煎牛排	72
嫩煎小猪肉片	74
面拖鲑鱼	77
面拖牙鲆	78
白葡萄酒蒸鲈鱼	79
纯煎蛋饼	80
蘑菇煎蛋卷	82
番茄沙司煎蛋卷	82



蒸蛋·····	83
火腿鸡蛋·····	84
熏肉蛋·····	85
牛肉糕·····	86
烤鸡·····	88
烤牛肉·····	92
炸·····	94
煎薯饼·····	96
炸肉饼·····	98
油炸面拖牡蛎·····	100
油炸面拖大虾、油炸面拖贝壳烤盘菜·····	102
干炸鸡·····	104
炸薯片·····	106
干炸薯条·····	107
炖·····	108
阿尔萨斯浓味蔬菜炖肉·····	110
卷心菜卷·····	112
大宫主厨的亲传	
用烤鸡骨头做简单的清汤·····	114

第四章

配菜也要有主厨的味道 沙拉与浓汤

混搭沙拉·····	116
土豆沙拉·····	118
恺撒沙拉·····	120
凉拌卷心菜·····	121
通心粉沙拉·····	122
阿尔萨斯沙拉·····	123
法式洋葱汤·····	124
土豆冷制奶油汤·····	126
土豆料理的配菜·····	128
土豆蛋黄酱·····	128
土豆泥·····	129
烤土豆·····	129
土豆团子·····	130

第五章

一块铁板带来的极大满足感 咖喱饭、意大利面、米饭、面包

家常传统咖喱饭·····	132
大宫风味正宗咖喱牛肉·····	135
咖喱鱼贝鸡米饭·····	137
肉泥咖喱·····	138
咖喱炒饭·····	139
肉糜沙司意大利面·····	140
肉糜土豆泥·····	142
盖浇面·····	143
蛋包饭·····	144
蟹子菜肉烩饭·····	146
鸡蛋三明治·····	148
俱乐部三明治·····	150
混合三明治·····	151
炸肉排三明治·····	152
木桶三明治·····	153
沙司面包·····	154
沙司煎蛋面包·····	155
法式吐司·····	156
黄油米饭·····	158

第六章

饭后尽情享用的甜点 一起来尝试西餐厅的三大甜点吧

西餐厅里的蛋奶冻布丁·····	161
橙汁巴伐利亚奶油糕点·····	162
裱花蛋糕·····	165
香蕉蛋糕·····	167
料理说明·····	168
大宫主厨派	
基本食材的活用方法大全·····	170
常备的三种便利厨具·····	172
香草与香料图鉴·····	174



自制美味 西餐88款

〔日〕大宫胜雄◎著
高青◎译



中国民族摄影艺术出版社

前言

大家好！我在日本浅草经营着一家西餐厅，已经有30年之久。请问大家，当提到西餐的时候，在大家的脑海中会出现什么样的料理呢？

汉堡包、油炸丸子、蛋包饭、咖喱……

从儿时就已经习惯了的料理你也能列举出很多吧。

那么，大家有没有想过，这些料理为什么会被称作“西餐”呢？

以我的理解，西餐是可以与白色米饭相搭配的料理。

西餐让我们体会到异国的风情，但是仅仅只有这些是不够的。

西餐出现在我们生活里的时间并不久，最开始时食材并不是非常完备，为了接近西餐原有的风味，前辈们绞尽了脑汁。

随着时代的发展，各种食材已经可以随时随地找到，但正是因为和正宗西



餐之间有着细微的差别，才一直备受人们关注！

普通的食材、极好的口感才是正宗西餐的绝妙之处！

对于料理来说，没有“最棒的口味”等终极目标。

人们也常常会为了追求自己想要的味道而做出一些不合理的尝试。

因此，不要一味地按照烹调法上的做法去制作自己不喜欢的味道，一定要适当调整调味料的用量和用法，做出自己最喜欢的口味。

做出自己喜欢的口味才是制作料理的宗旨！

大宫餐厅 · 大宫胜雄



目录

前言	2
西餐的基本教程	6
本书的用法	10

第一章

大宫主厨推荐的人气汉堡包之四大改进

汉堡包牛排	15
焖煮汉堡包	17
美洲风味的汉堡包牛排	19
汉堡包猪排	21
奶酪汉堡包牛排	22
番茄酱炖肉丸子	23
苏格兰煎蛋	25
大宫主厨的亲传	
适合成年人的“儿童套餐”	26



第二章

白汁沙司、高级沙司、番茄沙司三种沙司制作的招牌料理

白汁沙司	28
奶汁焗意大利通心粉	30
土豆菲诺卡瓦	32
奶汁焗扇贝	33
大虾鱼贝鸡米饭	35
蟹子奶油炸肉饼	37
奶油炖菜	39
玉米浓汤	40
胡萝卜浓汤	41

青豌豆浓汤	41
南瓜浓汤	41
蛤肉杂拌	42

高级沙司	44
炖肉丸子	47
炖牛肉	48
肉丁葱头番茄盖浇饭	50
施特罗加诺夫牛肉	51
原汁煨猪肉	52

番茄沙司	54
番茄炖鸡肉	57
那不勒斯式意大利面	58
鸡肉炒饭	61
鸡蛋砂锅	62
比萨烤面包片	63
大宫主厨的亲传	
方块肉上风箏线的捆绑技巧	64

第三章

煎、炸、炖 超人气菜品的烹制教程

煎	66
姜汁煎猪肉	68
煎鸡肉	70
煎牛排	72
嫩煎小猪肉片	74
面拖鲑鱼	77
面拖牙鲈	78
白葡萄酒蒸鲈鱼	79
纯煎蛋饼	80
蘑菇煎蛋卷	82
番茄沙司煎蛋卷	82



蒸蛋	83
火腿鸡蛋	84
熏肉蛋	85
牛肉糕	86
烤鸡	88
烤牛肉	92
炸	94
煎薯饼	96
炸肉饼	98
油炸面拖牡蛎	100
油炸面拖大虾、油炸面拖贝壳烤盘菜	102
干炸鸡	104
炸薯片	106
干炸薯条	107
炖	108
阿尔萨斯浓味蔬菜炖肉	110
卷心菜卷	112
大宫主厨的亲传	
用烤鸡骨头做简单的清汤	114

第四章

配菜也要有主厨的味道 沙拉与浓汤

混搭沙拉	116
土豆沙拉	118
恺撒沙拉	120
凉拌卷心菜	121
通心粉沙拉	122
阿尔萨斯沙拉	123
法式洋葱汤	124
土豆冷制奶油汤	126
土豆料理的配菜	128
土豆蛋黄酱	128
土豆泥	129
烤土豆	129
土豆团子	130



第五章

一块铁板带来的极大满足感 咖喱饭、意大利面、米饭、面包

家常传统咖喱饭	132
大宫风味正宗咖喱牛肉	135
咖喱鱼贝鸡米饭	137
肉泥咖喱	138
咖喱炒饭	139
肉糜沙司意大利面	140
肉糜土豆泥	142
盖浇面	143
蛋包饭	144
蟹子菜肉烩饭	146
鸡蛋三明治	148
俱乐部三明治	150
混合三明治	151
炸肉排三明治	152
木桶三明治	153
沙司面包	154
沙司煎蛋面包	155
法式吐司	156
黄油米饭	158

第六章

饭后尽情享用的甜点 一起来尝试西 餐厅的三大甜点吧

西餐厅里的蛋奶冻布丁	161
橙汁巴伐利亚奶油糕点	162
裱花蛋糕	165
香蕉蛋糕	167
料理说明	168
大宫主厨派	
基本食材的活用方法大全	170
常备的三种便利厨具	172
香草与香料图鉴	174



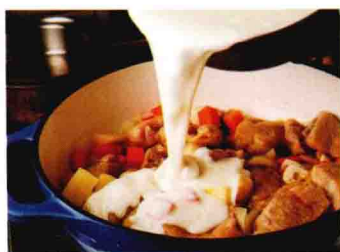
西餐的基本教程

大宫主厨所做的西餐非常简单，不需要繁琐、高难度的技巧以及大量的工具。但是，这些西餐需要一些必要的小技巧以及烹制出美味的主厨绝技。为了做出美味可口的料理，一定要掌握这些技巧！



食材的美味来源于“汤汁”

汤汁可以加强料理的美味度，让食物更加可口。但是，本书所介绍的绝大部分料理都不使用汤汁，而是把食材本身的美味和鲜味调动出来，所以不需要特别准备汤汁。肉类和蔬菜有各自不同的鲜味，最大限度地把其中的美味调动出来，即使不添加汤汁，料理也会非常美味。牛奶中也有香味，加热后可以调动出其甜味和浓香。



如果有富有牛奶的甘甜以及浓香的白汁沙司，法式菜汤和奶油炖菜中也不需要加汤汁。

咖喱也可以把肉类和蔬菜中的鲜味提出来。因为是在水煮，所以香料的香味可以直接被提出来。



蒸煮，可以让食材中的水分完全出来，成为汤汁，只需加入少量的红酒和水就可成为绝佳美味！



洋葱是一切美味的源泉

洋葱是甜味、美味、香味的宝藏，是西餐中必不可少的食材。洋葱炒制之后的甜味和美味会大幅度提高，可以很大程度地提升料理的鲜香程度，可谓是无名英雄。

在把洋葱切成细碎末的时候，最好用比较锋利的刀。如果破坏了其中的纤维，水分就会流失，使鲜味大打折扣。切成细碎末可以缩短炒制的时间。根据料理或者使用方法的不同，适当变化炒制的状态是使用洋葱的一大要点。

切细碎末的基本要领



① 洋葱去皮，纵向切成两半，然后把刀水平放置，从圆弧形一端开始浅浅地切成两段。



④ 沿着一端开始切细碎末。



② 靠近芯的部分不要切断，让其连接在一起，顺着纤维的方向尽量切得薄一点。如果全部切断，之后切细末的过程会比较难操作。



⑤ 接近芯的部分要单独切。



③ 用左手按着洋葱，不要让其散开，然后把刀平放，从一边在不同的位置切两刀。



⑥ 把切碎的洋葱收集起来，用左手固定刀的前端，然后上下移动刀柄，这样洋葱会切得更细更均匀。



炒制方法

按照1个洋葱加2大勺油的标准炒制。把油均匀的沾在平底锅的锅底上，一般用木铲子翻炒。沾在平底锅边缘的那些炒焦了的洋葱末也非常有香味和甜味，因此要仔细刮下来，和整个锅里的洋葱混合在一起。



炒制过程中的四大变化



生

可以充分感觉到洋葱的香味和口感。适用于做炸肉饼、卷心菜卷。



透明

让油全部浸入到洋葱里面，整个洋葱呈现透明的状态，注意不要炒焦。可用于奶汁烤干酪烙菜或者白汁沙司系列的菜品。



淡茶色

既不会影响菜品的颜色，同时还可以给料理添加一点甜味。可以用于制作汉堡包等。



红糖色

大约需要用小火炒制40分钟，这样可以最大程度地把其中的甜味提出来。像制作奶汁烤干酪烙菜、洋葱浓汤等需要用洋葱来重点突出甜味的菜品时，最适合用炒成红糖色的洋葱末了。



把多余的面粉 拍打掉

在煎鸡肉、猪肉以及鱼肉的时候，会在上面撒一层全麦粉，使表面形成一层薄薄的面粉膜。在煎制的过程中，这层面粉膜可以锁住水分，水分在里面可以到达蒸煎的状态，即使火力没有完全达到，利用余温也可以把肉煎得更加柔软可口，香气四溢。如果面粉太厚，虽然可以显得比较厚实，但却会影响到食材的味道，而且比较容易脱落。可以用手充分拍打，让面粉膜更加薄一些，并且让面粉膜完全覆盖整个食材表面。



用手充分拍打鸡肉，让其沾满薄薄的面粉膜。快速煎制完成后可加水稍微煮几分钟，可以使肉更加柔软，而且多汁又美味！



如果煮肉丸子时先涂上面粉再炸，外表会变硬，在煮制的过程中，肉丸里面的香味也不会流失，汤汁还可以作为调味汁勾芡。



事前调味的食用盐是关键

每种食材都有自己的味道，但是单凭烹制是不会把其中的香味提出来的。为了把每一种食材都烹制得美味可口，就需要在炒制的食材上撒些盐。这些盐不仅仅是用来调味的，同时也发挥了勾出食材香味的作用。放盐之后，会让食材适当脱水，可以提高食材的甜味，这就是所谓的事前调味。不管调味汁如何美味，如果没有进行事前调味，是不会做出可口的料理的。



1小撮食用盐大约是1~2g。在平底锅上面旋转着搓动手指，把盐一点点地撒在食材上面。



料理的著名配角——干面包粉

说起面包粉面衣，大家是不是会想到油炸面拖大虾上面坚硬且凹凸不平的面衣呢？大宫主厨所用的面包粉和这些完全不同，颗粒非常细小，而且非常干爽，是一种对于任何料理都很适用的干爽面包粉。虽说如此，但是面包粉毕竟是配角，并不会抢了主菜的口味，也不会比主菜更加突出。此外，如果是颗粒非常细小的面包粉，在装饰主菜的时候可以撒得非常薄，而且非常均匀。在加热的时候可以锁住食材中的水分（香味），而且在煎制的过程中可以达到蒸煎的效果，入口时也不会让你感到有过多的面包粉存在，只会让你享受到食材的美味与鲜香。可以为奶汁烤干酪烙菜以及鱼贝鸡米饭等做装点，还可以吸收汉堡包里面肉片的香味。如果没有特别的忌讳，可以在很多料理中使用面包粉，是美味西餐的背后英雄。



奶汁烤干酪烙菜或者鱼贝鸡米饭中的奶酪已经黏黏地全部融化了，如果再放入面包粉烤制，口感会更加突出，且又脆又硬。

因为颗粒非常细小，所以褶子里面也可以完全撒进去，让食材表面有一层均匀的薄面衣。味道均衡，可以突出食材的美味。



在汉堡包中加入的面包粉并不是要起到粘结的作用，而是要吸收从肉片中散发出来的香味。添加面包粉时要尽可能地控制用量。

制作方法



① 只要是干燥变硬的面包即可，最好选用不含糖分的面包。大宫主厨使用的是自己餐厅里制作的法式面包。如果没有充分干燥，可以放在烤箱中稍微烤一下，让其变硬。

② 如果有多功能搅拌机，可以把撕碎的面包放在搅拌机附带的带盖儿容器中，然后用力一次性打碎（如上图）。也可以用孔比较细的擦菜板擦碎（如下图），然后用细孔的竹篱筛一下。



制作完成！



颗粒小的面包粉没有酵母粉的味道，非常醇香

如果储存在密闭容器中放置在冰箱冷藏室，可以保存1个月左右；如果放在冰箱冷冻室，可以保存半年；如果潮湿了，可以放在平底锅中烤一下，使其恢复干爽。夏天保存的时候要注意防止发霉。

本书的用法

为了做出更加美味的菜品，在此为您讲解本书烹调法的使用方法。

制作方法

●黄色标注的部分是制作方法里的重点。如果能够把握住这些重点，就离美味料理更进了一步！
●烤箱、微波炉都有各自的使用弊端。温度、时间等需要按情况进行适当调整。

材料表说明

黄油一般用在不添加食用盐的料理中。如果是添加在有使用盐的菜品中，一定要减少食用盐的用量。
●最好用餐厅里常用的不添加食用盐的清汤。如果需要用市面上买的清汤，可以用没有添加食用盐的清汤或者减少菜品中食用盐的添加量。
●番茄汁一般用在不添加食用盐的料理中，生奶油一般使用脂肪含量在45%左右的品种。

●1杯的量大约是200ml，1大勺的量大约是15ml，1小勺的量大约是5ml。
●净重指的是将料理中所有不需要的部分（多余的皮和油）全部去掉之后的重量。
●材料表中所说的胡椒指的是白胡椒，需要用黑胡椒时会特殊表明。



材料（4人份）	
鸡胸肉	200g（2块）
洋葱	1个（120g）
西兰花	120g
橄榄油	1大勺
盐	1大勺
胡椒	1大勺
番茄汁	1大勺
生奶油	1大勺
黑胡椒	1大勺
食用盐	1大勺

1. 将鸡胸肉切成小块，用厨房纸巾吸干水分，放入平底锅中煎至两面金黄。取出备用。

番茄炖鸡肉

将洋葱切成小块，放入锅中翻炒至透明。加入西兰花和鸡胸肉，翻炒均匀。加入番茄汁和生奶油，炖煮10分钟。最后加入黑胡椒和食用盐，即可出锅。



菜品装盘

●图中做好的料理是1~2人份的装盘实例。有时候会和材料表中所示的量不同。
●当盛装温热的菜品时，一定要事先把容器加热至适温。

美味诀窍

●烹调的意义以及需要提前了解的重要事项主厨都会传达给您。提前掌握料理的重点，让做出的料理更加可口、诱人！

第一章

大宫主厨推荐的

人气汉堡包之四大改进

最受大家欢迎的西餐是汉堡包。大宫主厨教给大家汉堡包的美味烹制技巧以及四种不同的烹调模式。

美味汉堡包的三大制作步骤

1

注意手的温度！肉要一边冷却一边搅拌



如果肉泥中的脂肪溶解出来，肉的鲜味便会随之流失，因此，要边搅拌肉泥边做冷却处理。在制作汉堡包时，有很多需要用手进行烹调的步骤，但是如果温度达到30℃，肉就会发热，所以一定不要用手去搅拌肉泥。给肉泥成形的时候，应该在菜板上用刀将其平摊开，不要用手去触摸肉泥。

2

肉泥要粘连在一起！搅拌至肉和肉之间有轻微的粘连



制作汉堡包的诀窍在于肉要粘连在一起。想要让肉泥非常好地粘连在一起，需要用塑料铲子压拨肉泥，即压到碗边后再压回碗中间，重复此步骤。用铲子拨开肉泥时，肉泥有拔丝现象，说明肉泥已经粘连好了，此时就不需要再额外添加让肉泥粘在一起的佐料了。

3

煎制时间要短！一定要防止美味的肉汁流出来



如果煎制时间过长，美味的肉汁就会从肉泥中流出来。当肉泥两面煎制到稍微变色成形之后，可以开大火，让肉汁紧紧锁在肉泥中间。在煎制完成到出锅之前可以放在煎锅里，这样肉汁可以很好地保存在肉饼中，保证汉堡包的美味！不流出肉汁的肉饼才是美味的前提！