

爱心家厨 美味新生活
Aixin Jia Chu

百吃不厌的 简单西餐

主编○张云甫

编写○王森 臧倩嵘

人气西餐自己轻松做
在家也可以品尝高级料理
演绎家庭餐桌时尚

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

百吃不厌的 简单西餐

主编○张云甫

编写○王森 臧倩嵘

图书在版编目 (C I P) 数据

百吃不厌的简单西餐 / 张云甫主编 ; 王森, 臧倩嵘编写.

-- 青岛 : 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6468-2

I. ①百… II. ①张… ②王… ③臧… III. ①西式菜肴—
食谱 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312431号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 百吃不厌的简单西餐 |
| 主 编 | 张云甫 |
| 编 写 | 王 森 臧倩嵘 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750 (传真)
0532-68068026 |
| 选题策划 | 刘海波 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 徐 巍 |
| 封面设计 | 丁文娟 叶德勇 |
| 制 版 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (787毫米×1092毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 200千 |
| 图 数 | 566幅 |
| 印 数 | 1-8000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-6468-2 |
| 定 价 | 29.80元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话：4006532017
0532-68068638

建议陈列类别：生活类 美食类

第七章



熏烤香橙猪肋排	103
酱烤猪肋排	105
脆煎鸡腿肉	107
椰香白汁鸡皇	108
咖喱鸡	109
蓝莓鸭胸	110

爽口解腻的沙拉

蛋黄酱生菜番茄沙拉	113
西蓝花洋葱沙拉	115
意式野菌沙拉	117
番茄洋葱沙拉	119
美式水果酱土豆沙拉	120
洋葱心胡瓜沙拉	121
迷迭香鸡腿豆苗沙拉	121
西蓝花鸡肉沙拉	122
奇异果煎明虾沙拉	122
意式茴香根大虾沙拉	123
萨拉米肠沙拉	123
美式海鲜沙拉	124



第八章

花样西式主食



奶油培根蘑菇意面	127
松露培根意粉	129
经典牛肉酱意大利面	131
牛肉千层面	133
芝士肉酱焗意粉	135
口蘑鸡肉培根意面	137
蘑菇鸡肉炒意面	138
海鲜茄汁车轮面	138
奶油菠菜意大利宽面	139
带子天使之法	141
彩椒培根比萨	143
意式风干香肠比萨	145
牛肉比萨	147
鸡丁莳萝比萨	149
海鲜比萨	151
三文鱼比萨	152
夏威夷比萨	153
萨拉米火腿比萨	153
松露野菌比萨	155
蔬菜比萨	157
公司三明治	159
煎鸡排三明治	160
煎土豆番茄三明治	160

第四章



诱人开胃的
餐前汤

松仁南瓜汤	36
螺丝面蔬菜汤	37
蘑菇汤	38
意式蔬菜汤	39
奶油蘑菇汤	40
法式洋葱汤	41
美式蔬菜汤配奶酪焗面包	42
奶油南瓜鳄梨汤	43
美国番茄苹果冷汤	43
罗宋汤	45
番茄培根芦笋汤	46
红薯浓汤配鱼丸	46
泰式冬阴功汤	47
虾球鸡清汤	48
田螺忌廉汤	49
带子甜豆浓汤	50

第五章



风味鲜美的
副菜

黄油炒杂菜	52
葡萄酒煮小番茄	52
脆煎鳕鱼伴芒果酱	53
法式银鳕鱼配奶油汁	54
奶油白酒烩杏仁三文鱼	55
低温水煮三文鱼配香橙汁	56
三文鱼饼配龙虾汁	57
香煎鲷鱼配黑米	59
茄汁鲈鱼	60
果醋比目鱼	61

第六章



令人垂涎的
主菜

莫特牛排配彩椒汁	73
番茄汁烤牛排	74
美国红酒 T 骨牛排	75
T 骨头牛排配小土豆	77
米兰牛五花	78
奶酪焗烤牛西冷	79
培根卷牛肉	81
米兰烧牛仔腿	83
香煎牛柳配红酒汁	85
酥皮松露牛肉卷配松露汁	87
芝士牛肉饼	88
鲜茄烩牛尾	89
红酒烩牛舌配米饭	91
香草焗羊扒	93
红酒炖羊膝	95
香草烤羊膝	97
香料羊排	99
烤香草带骨羊排	101
脆丝羊柳配黑椒汁	102

第七章

爽口解腻的沙拉

熏烤香橙猪肋排	103
酱烤猪肋排	105
脆煎鸡腿肉	107
椰香白汁鸡皇	108
咖喱鸡	109
蓝莓鸭胸	110

蛋黄酱生菜番茄沙拉	113
西蓝花洋葱沙拉	115
意式野菌沙拉	117
番茄洋葱沙拉	119
美式水果酱土豆沙拉	120
洋蓟心胡瓜沙拉	121
迷迭香鸡腿豆苗沙拉	121
西蓝花鸡肉沙拉	122
奇异果煎明虾沙拉	122
意式茴香根大虾沙拉	123
萨拉米肠沙拉	123
美式海鲜沙拉	124

第八章

花样西式主食



奶油培根蘑菇意面	127
松露培根意粉	129
经典牛肉酱意大利面	131
牛肉千层面	133
芝士肉酱焗意粉	135
口蘑鸡肉培根意面	137
蘑菇鸡肉炒意面	138
海鲜茄汁车轮面	138
奶油菠菜意大利宽面	139
带子天使之法	141
彩椒培根比萨	143
意式风干香肠比萨	145
牛肉比萨	147
鸡丁莳萝比萨	149
海鲜比萨	151
三文鱼比萨	152
夏威夷比萨	153
萨拉米火腿比萨	153
松露野菌比萨	155
蔬菜比萨	157
公司三明治	159
煎鸡排三明治	160
煎土豆番茄三明治	160



百吃不厌的 简单西餐

主编○张云甫

编写○王森 臧倩嵘

第四章



诱人开胃的餐前汤

松仁南瓜汤	36
螺丝面蔬菜汤	37
蘑菇汤	38
意式蔬菜汤	39
奶油蘑菇汤	40
法式洋葱汤	41
美式蔬菜汤配奶酪焗面包	42
奶油南瓜鳄梨汤	43
美国番茄苹果冷汤	43
罗宋汤	45
番茄培根芦笋汤	46
红薯浓汤配鱼丸	46
泰式冬阴功汤	47
虾球鸡清汤	48
田螺忌廉汤	49
带子甜豆浓汤	50

第五章



风味鲜美的副菜

黄油炒杂菜	52
葡萄酒煮小番茄	52
脆煎鳕鱼伴芒果酱	53
法式银鳕鱼配奶油汁	54
奶油白酒烩杏仁三文鱼	55
低温水煮三文鱼配香檳汁	56
三文鱼饼配龙虾汁	57
香煎鲷鱼配黑米	59
茄汁鲈鱼	60
果醋比目鱼	61

果味炸大虾	62
奶酪蒜香焗明虾	63
山葵沙丹炸虾球	64
芝士焗大明虾	65
荷兰汁焗生蚝	67
蒜香黄油焗蜗牛	68
培根烩芦笋	69
培根炒玉米粒	70
烤土豆配酸奶油	70

第六章

令人垂涎的主菜



莫特牛排配彩椒汁	73
番茄汁烤牛排	74
美国红酒 T 骨牛排	75
T 骨头牛排配小土豆	77
米兰牛五花	78
奶酪焗烤牛西冷	79
培根卷牛肉	81
米兰烧牛仔腿	83
香煎牛柳配红酒汁	85
酥皮松露牛肉卷配松露汁	87
芝士牛肉饼	88
鲜茄烩牛尾	89
红酒烩牛舌配米饭	91
香草焗羊扒	93
红酒炖羊膝	95
香草烤羊膝	97
香料羊排	99
烤香草带骨羊排	101
脆丝羊柳配黑椒汁	102

第一章 走进西餐



西餐常用食材	6
装盘的讲究	8
西餐上菜顺序	9
西餐就餐礼仪	10

第二章 西餐常用基础酱汁



白汁	12
鸡高汤	12
牛骨汁	13
鱼高汤	13
蓝莓汁	14
龙虾汁	14
黑胡椒汁	15
迷迭香汁	15
香槟汁	16
松露汁	16
红酒汁	17
红酒黑醋汁	17
千岛汁	18
凯撒汁	18
香醋油汁	19
蛋黄酱	19
自制牛肉酱	20
松仁罗勒酱	20

第三章 精致健康的开胃菜

经典凯撒沙拉	22
小土豆培根碎沙拉	23
烟熏萨拉米	24
意式风干火腿蜜瓜	25
牛油果伴生牛肉	26
低温水煮澳带伴水果	27
什锦海鲜沙拉	28
吞拿鱼四季豆沙拉	28
烟熏三文鱼	29
三文鱼伴牛油果	30
奶油芝士三文鱼卷	31
奶酪焗鲜蚝配松露	32
菠萝焗鹅肝酱	32
鸡肉苹果沙拉	33
法式山竹焗蜗牛	34



第一章

走进西餐

西餐，顾名思义是西方国家的餐食。

其菜式与中国菜不同，一般使用橄榄油、黄油、番茄酱、沙拉酱等调味料。

西餐主要特点是主料突出、形色美观、口味鲜美、供应方便等。

西餐还特别注重营养搭配。

让我们一起走进西餐，更多地了解它吧！



熏烤香橙猪肋排	103
酱烤猪肋排	105
脆煎鸡腿肉	107
椰香白汁鸡皇	108
咖喱鸡	109
蓝莓鸭胸	110

第七章

爽口解腻的沙拉

蛋黄酱生菜番茄沙拉	113
西蓝花洋葱沙拉	115
意式野菌沙拉	117
番茄洋葱沙拉	119
美式水果酱土豆沙拉	120
洋蓟心胡瓜沙拉	121
迷迭香鸡腿豆苗沙拉	121
西蓝花鸡肉沙拉	122
奇异果煎明虾沙拉	122
意式茴香根大虾沙拉	123
萨拉米肠沙拉	123
美式海鲜沙拉	124

第八章

花样西式主食



奶油培根蘑菇意面	127
松露培根意粉	129
经典牛肉酱意大利面	131
牛肉千层面	133
芝士肉酱焗意粉	135
口蘑鸡肉培根意面	137
蘑菇鸡肉炒意面	138
海鲜茄汁车轮面	138
奶油菠菜意大利宽面	139
带子天使之法	141
彩椒培根比萨	143
意式风干香肠比萨	145
牛肉比萨	147
鸡丁莳萝比萨	149
海鲜比萨	151
三文鱼比萨	152
夏威夷比萨	153
萨拉米火腿比萨	153
松露野菌比萨	155
蔬菜比萨	157
公司三明治	159
煎鸡排三明治	160
煎土豆番茄三明治	160





➔ 橄榄油

特级冷榨橄榄油具有低酸度、香味独特等特性，不加热直接使用的话，可以作为沙拉蘸酱提升新鲜的口感，加入意大利面料理、各种炒菜及凉拌菜肴中也非常合适。



➔ 酒醋

以葡萄汁为基底发酵的醋，比一般食用醋更酸。红葡萄酒醋具有浓郁的香气，主要用于点心或酱料制作；在全素料理或鱼类料理中加入白葡萄酒醋则可以让口感清爽，并去除鱼腥味。



➔ 枫糖浆

从加拿大枫树中提取出液体，将其浓缩后做成的糖浆。天然的枫糖浆具有独特的香味，且没有任何添加物，是健康的天然食品。枫糖浆在各种需要加糖或蜂蜜的料理中都可使用，或可代替糖加入茶、咖啡等饮品中；淋在冰淇淋、松饼等点心上也非常适合；或与果酱、奶油一起涂在面包上，也能增添风味。



➔ 百里香

有强烈的薄荷香味，加入火腿、香肠、鹅肉料理等中可以减少肉类的腥味，加入奶酪或番茄料理中也别具风味。百里香味道比较刺激，也可用于炖菜、煮汤和烤肉调味。



➔ 迷迭香

散发出淡淡苹果香的香草，可以作为肉类、海鲜、鸡蛋、布丁、醋的调味；也可在包饭团时加入一两片迷迭香叶，更显美味。由于味道辛辣、微苦，常被用在小羊排、肉食、鸡肉和鱼肉内。



➔ 罗勒

香气极佳，世界各地都有种植。薄荷科的罗勒与丁香味道相似，带有甜而刺激的香气，常作为料理中的香料使用。在番茄类料理中，罗勒是不可或缺的香料，且与鸡肉、鱼类、贝类、沙拉、意大利面、比萨酱、炖菜、汤、酱料等均可搭配，用途很广泛。

1

西餐常用食材



→ 橄榄（绿&黑）

橄榄分成绿橄榄和黑橄榄两种，也有加入番茄、杏仁或蒜头的制品，是一种极香且带有咸味的食材，适用于开胃菜、肉类、鱼类，以及比萨、意大利面中的配菜。橄榄本身也可作为啤酒或各种调制酒的下酒菜。



→ 洋葱

常见有红皮洋葱与白皮洋葱两种，红皮洋葱味道偏辛辣，适宜于烹炒和煎炸；白皮洋葱一般用于制作沙拉。洋葱味道较重，拌炒之后会产生一股香甜味，是西餐烹调的增香提味原料。



→ 芦笋

通常作为配菜使用，也是制作蔬菜沙拉时常见的食材，一般煮熟后再用来制作。



→ 甜椒

甜椒的味道温和不辣，生吃、烹煮皆适宜，是西餐中常见的配菜蔬菜。



→ 土豆

土豆的品种众多，常用来烧烤、水煮或油炸。



→ 番茄

种类繁多、营养丰富，可以生吃、煮食、制作酱汁。



→ 帕玛森奶酪粉

帕玛森奶酪是最常见的奶酪，外形为轮胎式的扁圆柱状，通常磨成粗粒使用。帕玛森奶酪粉香浓的风味适用于比萨、意大利面、沙拉、浓汤或酱汁。

3

西餐上菜顺序

西餐是吃一道上一道的，正式的全套餐点上菜顺序是：开胃菜——汤——副菜——主菜——沙拉——主食或甜点——咖啡或茶。

➤ 开胃菜

开胃菜也称为头盘，一般有冷头盘和热头盘之分。开胃菜的作用是促进进餐者的食欲，通常以质量高、数量少为特点，以咸和酸为主要的味觉，一般的开胃菜有焗蜗牛、鹅肝酱、鱼子酱等等。

➤ 餐前汤

西餐中的汤可以分为两类，一是清汤，二是浓汤。喝餐前汤的目的也是为了开胃。

➤ 副菜

通常水产类的菜肴会被选为副菜，像淡海水鱼类、贝壳类，因为这些食材肉质鲜嫩，易消化。

➤ 主菜

主菜为整个西餐的重头戏，往往是一些畜类和禽类的菜肴。畜肉类菜肴采取的都是牛、羊、猪身上的肉质；而禽类菜肴采取的都是鸡、鸭、鹅身上的肉质。

➤ 沙拉

蔬菜类菜肴会被选择在主菜后面上，主要是为了化解主菜的油腻。

➤ 主食、甜品

主食通常会有意大利面、比萨、烩饭等。意大利面有很多种，其名字、形状各不相同，意面口感紧实有弹性，根据不同的面酱而决定口味。比萨是一种由特殊的饼底、乳酪、酱汁和馅料烤制而成的具有意大利风味的食品。意式烩饭做法各有不同，口感独特，味道鲜美，较为出名的有海鲜烩饭。

在西餐中甜食通常会被选在主食后面上，常见的有布丁、水果、冰淇淋等等。

➤ 咖啡、茶

西餐的最后一道是上饮料，咖啡或茶。饮咖啡一般要加糖和淡奶油。茶一般要加香桃片和糖。

2

装盘的讲究

西餐中摆盘是一道成菜的画龙点睛所在，摆盘就像艺术构图，看似简单，实则复杂多样又具有可创造性。

❶ 盘子的选用

不同菜肴所选用的盘子会有所不同，常见的有沙拉平盘、深汤盘、牛排平盘、甜品盘，这些都是圆形白盘，而且基本偏大。因为这样方便厨师们摆盘，有更好的发挥空间。白色盘子看起来干净、卫生，给进食者带去舒心的感受。

❷ 食材摆放先后顺序

食材不同，摆放的顺序自然不同，但基本上都是先将主材料摆放好，再来搭配配菜，最后是酱汁或者调料。

❸ 盘子的装饰

餐盘的装饰与菜肴和餐厅的风格息息相关。首先要懂得色彩搭配，如何搭配才能和餐厅风格不冲突而且还能增进消费者食欲；其次是要有适宜的装饰，菜肴不同与之相应的装饰也不同，西餐内常见的装饰就是一些花、蔬菜的雕刻及酱汁的点缀。

❹ 菜肴摆放的位置

菜肴的摆放都在盘内中间处，并且要有立体感，带有骨头的菜肴会比较好摆放，像牛排、鸭胸肉这些没有骨头的菜肴，通常会选择在底部铺垫其他食材，或将菜肴斜着搭放等方法，来提高菜品盛盘后的立体感，增进消费者食欲。

❺ 配菜与主菜搭配

每一道菜都有各自的亮点，而且搭配都是有层次的，并不是随便摆摆放放，要讲究颜色对比，一般暗色一点的主材料都会选择鲜艳一点的配菜，从而搭配主材料；当然亮色的主材料也会选择较为深色系的配菜来进行搭配。

西餐中的配菜并不是一成不变的，可根据当季流行的蔬菜进行搭配，但是也要考虑到口味的搭配，从中选择合适的配菜。

❻ 保持菜肴与盘子的整洁

食品最讲究的是卫生，良好的卫生情况可使消费者愿意再次光临，就餐工具的卫生保持也非常重要，餐盘与菜品保持整洁才能令消费者拥有愉悦的就餐心情。一般厨师们都会将盘子温热一遍，然后擦干净，再装盘，装完盘之后还会沿着菜肴再擦一遍。



第二章

西餐常用基础酱汁

酱汁是西餐的灵魂，西餐中的酱汁多种多样，常见的有番茄酱、牛肉酱、红酒汁、黑胡椒汁、塔塔汁等。

酱汁口感丰富，甜的、酸的、咸的均有。

酱汁在西餐中的使用非常广泛，从餐前开胃菜、鸡尾酒会中的小点，

再到主菜、甜点都可以看到酱汁的身影。

酱汁在西餐菜肴制作过程中起到画龙点睛的作用。

