

悦然美食

起点
零学做
好吃西餐

高杰 主编

简单 好吃 零失败
原料易得 配料精准 图文详细
新手一学就会



化学工业出版社

起点 学做 好吃西餐

高杰 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专为零起点的西餐爱好者设计的新手指南，在简单介绍西餐常用食材、调料、工具基础知识和西餐基本礼仪后，分前菜、汤、主菜、蔬菜、沙拉、淀粉餐、甜点七部分详细介绍近80例西餐的制作过程。让你一册在手，在家轻松体验异域西餐的迷人滋味，做个时尚浪漫达人。

图书在版编目(CIP)数据

零起点学做好吃西餐/高杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2011. 1

(悦然美食)

ISBN 978-7-122-09938-9

I. 零… II. 高… III. 西餐-烹饪 IV. TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第226315号

责任编辑: 温建斌

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京外文印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张6 字数107千字 2011年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究

前言

西餐这个词是由它特定的地理位置所决定的，“西”是西方的意思，一般指欧洲各国，“餐”就是饮食菜肴。通常所说的西餐主要包括西欧国家的菜肴，同时也包括东欧各国的菜肴。

提到西餐，我们一下子会想到红酒及摇曳的烛光，只是单纯的想想，就已在身边弥漫开些许浪漫的氛围了。习惯365天每天都做中餐的我们，偶尔换换口味，吃顿西餐，是很不错的调剂，可以享受不一样的口味及不一样的心情，一举多得，这不是很好吗！

其实做西餐不难，有的菜做起来，比中餐还容易呢！就是多几瓶西餐调料、把筷子换成刀叉那么简单。而且能体验到烹调中餐不一样的感受和快乐心情！

本书教你从零开始学习西餐的制作，收录的菜肴都是西餐的家常菜，不但材料容易买到，而且做法简单，重要的是教会你怎样制作西餐！

全书共分七部分，顺序按西餐的上菜顺序，第一部分为前菜，第二部分为汤，第三部分是主菜，第四部分为蔬菜，第五部分是沙拉，第六部分是淀粉餐，第七部分是甜点。

本书图文并茂，每道西餐不但配有成品照片，还以“好吃不马虎”、“聪明点子”、“材料巧替换”、“新手课堂”等形式提炼出制作要点，有些还配有步骤演示图，让你轻松上手。

愿本书能让你在自家的小厨房里端出口味地道的西餐，使每天的生活多一抹个性的味道！



Contents

目录

烹调西餐的常用食材	01
烹调西餐的常用调料	03
烹调西餐的常用工具	05
西餐的基本礼仪	07

第一章

前菜 —— 打开你的胃

美式炸洋葱圈	10
杂烤土豆	11
菠菜蛋包	12
安烈蛋	13
魔鬼蛋	14
水波蛋	15
瑞典丸子	16
肉镶口蘑	17
脆墨鱼圈	18



第二章

汤 —— 流动的美味

法式洋葱汤	20
西红柿凉汤	21
奶油南瓜汤	22
意大利蔬菜汤	23



奶油西蓝花汤	24
奶油蘑菇汤	25
青豆蓉汤	27
罗宋汤	28
牛尾汤	29
海鲜巧达浓汤	30

第三章

主菜 —— 不仅仅是牛排

香烤猪肋排	32
德式酿馅猪排	33
红酒炖牛肉	34
黑椒牛排	35
焖牛胸	36
烤羊排	37
嫩煎鸡胸	38
辣味烤鸡翅	39
烤鲈鱼	40
炸鲑鱼	41
香煎三文鱼配番茄	42
蒸三文鱼	43
葱香咖喱鱼条	44
培根焗扇贝	45
煮螃蟹	46



第四章

蔬菜 —— 西餐中的小菜园

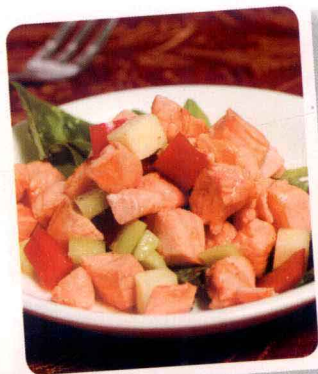
奶油咖喱菠菜	48
奶油炒西蓝花	49
黄油紫包菜	50
杏仁瓠瓜	51
煎蔬菜串	53
蒜香烤茄子	54
酿番茄	55



第五章

沙拉——舞动于舌尖的清爽

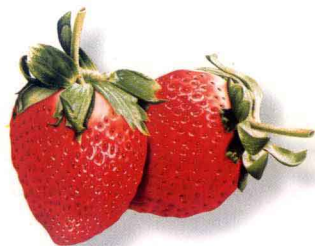
番茄马苏里拉沙拉	57
爽口蔬菜	58
什锦蔬菜沙拉	59
豌豆玉米沙拉	60
芦笋沙拉	61
烤三文鱼沙拉	62
意式海鲜沙拉	63
水果沙拉	64



第六章

淀粉餐——吃出属于自己的快乐

土豆泥	66
烤土豆	67
法式长条面包	68
奶香蘑菇面包	69
牛肉汉堡	70
香肠千层面	71
水果比萨	72
总汇三明治	73
意大利肉酱面	74
番茄鲜虾意面	75
烤海鲜饭	76
意大利烩米饭	77



第七章

甜点——西餐的甜蜜结束

巧克力草莓	79
水果甜薄饼	80
草莓派	81
炸甜面棒	82
天鹅泡芙	83
香草冰激凌	84
巧克力蛋糕	85
柠檬咖啡冻	86
热红酒	87
巴伐利亚奶油羹	88
奶酪卷	89
巧克力爆米花	90





烹调西餐的常用食材

蔬菜类



菠菜



生菜



西芹



西蓝花



芦笋



包菜



黄瓜



甜椒



西红柿



胡萝卜



洋葱



大蒜



土豆



口蘑



玉米



豌豆

肉类



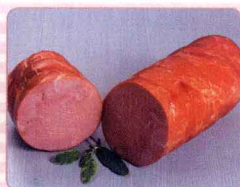
猪里脊肉



猪肋排



培根



西式火腿



牛腩



牛腱子肉



牛尾



羊肉



羊肋排



鸡腿



鸡翅



鸡胸肉

海鲜类



鲜虾



墨鱼



鲈鱼



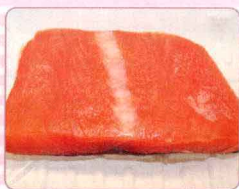
蛤蜊



螃蟹



鳕鱼肉



三文鱼肉



扇贝

淀粉类



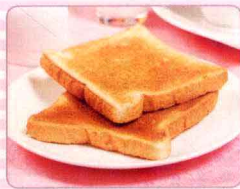
意大利面条



意大利通心粉

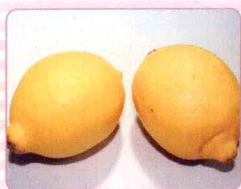


蝴蝶意粉



面包片

水果类



柠檬



草莓



苹果



橙子



香蕉



芒果



猕猴桃



烹调西餐的常用调料

常用香草



百里香



牛至叶



九层塔



莳萝

干调料



黑胡椒粒



黑胡椒粉



白胡椒粉



蛇蒿



迷迭香



香叶



肉桂



牛至叶

液体调料



番茄酱



辣椒汁



意大利香醋



橄榄油

其他



黄油



酸黄瓜



马苏里拉奶酪



淡奶油



可可粉



玫瑰花



蜂蜜



大藏芥末



烹调西餐的常用工具

常用炊具

► 家用烤箱

烹调西餐，烤箱是要经常使用的工具。购买烤箱时应选择大品牌的，这样维修和售后服务都是有保障的。烤箱的容积至少要20升以上，烤箱内部分上、中、下三层，一定要有上下两个发热管，可以只开上火、只开下火或上下火同时开，温度最好可以在100~250℃之间调节。另外，最好购买带钢化玻璃门并且内部有照明灯的烤箱，这样烤制食物时可以随时观察里面的状况。



► 汤锅

除了可以拿来煲汤，还可以用来焯烫食物，做炖菜等带有汤汁的菜肴也可以用它来烹调。



► 平底锅

主要用来煎食物，也可以用来炒制食物，如果是带防粘涂层的平底锅，一定要用木铲翻炒食物，不能用金属铲，以免划伤防粘涂层。



► 炒锅

主要用来烹炒食物，也可以充当炸食物的炸锅。材质一般为铁质、不锈钢等。



称量工具

► 量秤

秤是计量的必备工具，尤其在制作西点时，很多东西都是要经过量秤称过的。量秤一般有刻度式和电子式两种，计量单位有克、盎司、磅等。建议选用电子秤，这种秤能给出具体数据，读取方便。





► 量杯

量杯可以精确体积。一量杯=240毫升。量杯的材质有玻璃、塑料和不锈钢的。可根据自己的需要购买相应材质的量杯。



► 量匙

是烹调西餐及制作西点时必备的工具之一。量匙一般都是成套出售的，分1/4小勺、1/2小勺、1小勺、1大勺。1/4小勺=1.25毫升、1/2小勺=2.5毫升、1小勺=5毫升、1大勺=15毫升。

► 计时器

烹调时可以精准地计算时间，很适合初学西餐的朋友使用。比如食物放入烤箱中后，如果需要烤15分钟，可以让计时器15分钟后提醒你，在时间未到的这段空闲里你可以去忙些别的。



其他工具

► 家用料理机

一般具备榨汁、搅拌、打碎、研磨等多种功能，是制作西餐应用比较多的多面手工具。

► 电动搅拌器

制作西点时可以用来打发蛋清、奶油，或用来搅打面糊，总之可以用来搅拌直接用手搅拌较费力的原料。



► 面板

切菜或制作西点擀面团时用，使用后要及时清洗干净并晾干，以免滋生细菌。

► 不锈钢盆

搅拌、混合材料时使用或用来盛放食物。不锈钢的材质比较耐用，不怕摔。建议选用有一定深度的不锈钢盆，一般家中准备2个为宜。



► 漏勺

焯烫食物或油炸食物时用其捞起食材，滤出水或油。

► 网筛

用于过滤粉类或液体类原料，使粉类松散细致、使液体类没有杂质。网筛的网眼要细一些。



西餐的基本礼仪

西餐餐具的摆放



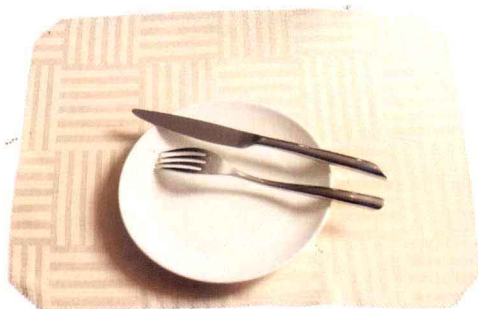
最常见的西餐餐具摆法

TIPS

1. 餐具要由外向内取用。
2. 用餐时掉在地上的餐具不能再使用。



食物未吃完时刀叉的摆放方法



食物吃完后刀叉的摆放方法

西餐的上菜顺序

西餐的上菜顺序有7道式和5道式两种：

7道式顺序：前菜→汤→沙拉→海鲜→肉类→甜点→咖啡、茶

5道式顺序：汤→沙拉→主菜（包含肉类、海鲜类、饭面类）→甜点→咖啡、茶

TIPS

以上两种上菜顺序，以5道式顺序最为常见。

用餐礼仪

► 喝汤

喝汤时不能发出声响，汤再热也不要用力吹。要用汤匙从里向外舀着喝，汤盘里的汤快喝完时，可以用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，右手拿着汤匙舀着喝光。汤喝完后要将汤匙留在汤盘里，匙把指向自己。

► 吃肉类

整块不带骨头的肉要用刀、叉把肉切成一小块，要吃一块切一块，不要一下子全切成块，肉块的大小要刚好是一口，千万不要用叉子把整块肉夹到嘴边，边咬、边咀嚼、边吞咽；吃鸡腿等带骨头的肉类时，必须先去骨后才能切食；吃鱼时不要像吃中餐那样把鱼翻身，要吃完上面的鱼肉后用刀叉剔掉鱼骨后再吃下面的鱼肉。

► 吃色拉

如果色拉配有色拉酱，可以先把色拉

酱浇在一部分菜叶上，吃完这部分后再加酱。如果色拉中的菜叶太大，可以先用刀切成易于入口的大小后再吃。

► 吃面条

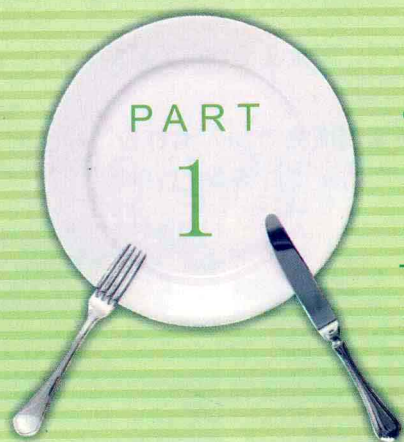
吃面条时不能像吃中餐面条那样吐噜吐噜地吃，不然容易把汁溅得到处都是，要用叉子把面条挑起来，顶着勺子卷起来再送进嘴里。每次卷四五根面条为宜。

► 吃面包

面包不能直接啃咬，而是要用手从面包上掰下一块，用刀抹些黄油再吃，而不是把整块面包一下子都抹上黄油。

餐桌礼仪

- 用餐时不要狼吞虎咽。
- 自己不喜欢吃的食物也应取一些放在餐盘中，以示礼貌。
- 伸手拿取不到的食物可以请别人传递，不要站起身来。
- 每次送入口中的食物不宜过多，在咀嚼时不要说话，更不可主动与人谈话。
- 饮酒干杯时，即使不喝也应把杯口放在唇上轻轻碰一下，以示对对方的敬意。
- 剔牙时用手或餐巾遮口。
- 吃剩的菜、用过的餐具和牙签都应放在盘内，不要放在桌面上。
- 用餐时不要在餐桌上打嗝。
- 不要在餐桌上化妆或用餐巾擦鼻涕。
- 用餐过程中，不要解开衣扣或当众脱衣。



前菜

——打开你的胃

前菜又叫头盘，有冷、热之分，一般热天上冷菜，冷天上热菜。前菜的菜色通常较抢眼、造型也漂亮，因为它就是诱你胃口的菜，目的是让你的味蕾舒展，准备接纳更多的食物。但前菜对于好吃的人来说是很残忍的，因为它的分量较少，即使你已饿得眼冒金星，也只会拿取到几口的分量，这不是馋人吗？但在这浅尝辄止间，给舌尖和脑海留下的却是美好的印象！





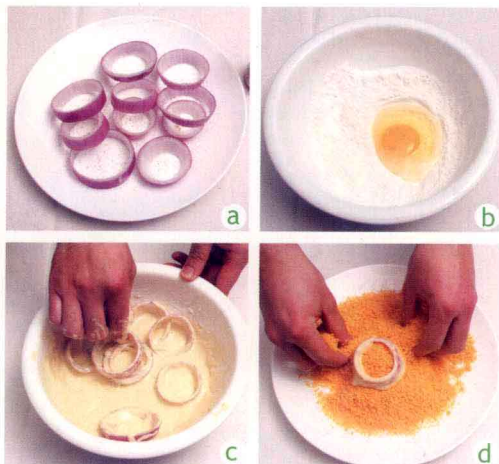
呈金黄色，捞出沥油，装盘，蘸番茄酱或撒上盐和黑胡椒粉即可。

使用炊具

炒锅、面盆（不宜用塑料的）。

好吃不马虎

在调制面糊时加入泡打粉，洋葱圈炸好后表面的面皮口感会比较酥脆。



美式炸洋葱圈

原料

洋葱1个、鸡蛋1个、低筋面粉150克、泡打粉1克、面包屑100克。

调料

盐2克，白胡椒粉1克，番茄酱、黑胡椒粉、色拉油各适量。

做法

- 1 洋葱撕去老膜，去蒂，洗净，垂直洋葱肉表面的纹路切成厚约1厘米的圆片，将其分成一个一个的洋葱圈（见图a），加盐和白胡椒粉拌匀，腌渍10分钟。
- 2 鸡蛋洗净，磕入面盆中（见图b），打散，倒入低筋面粉和泡打粉，淋入适量清水搅拌成稠面糊；腌渍好的洋葱圈裹匀面糊（见图c），再裹上一层面包屑（见图d）。
- 3 炒锅置中火上，倒入色拉油烧至六七成热，放入洋葱圈小火炸2~3分钟至色泽



新手课堂

1. 洋葱圈炸至1分钟左右要逐个翻面，这样才能将其炸透且炸得色泽均匀。
2. 如果没有面包屑也可以不用。面包屑在大中型超市都有卖的。



材料巧替换

用啤酒代替水来调面糊，炸出的洋葱圈的外皮口感和味道也比较好，可以试试噢！



聪明点子

1. 调面糊时清水要少量多次地加入，这样能避免将面糊调得过稀。
2. 如果不喜欢洋葱的辛辣味，可以将切好的洋葱圈用冰水浸泡10分钟，这样能减淡洋葱的辛辣味道。