



上海天食餐饮管理  
有限公司 编著



家庭宴客系列

# 味好美西餐

## WESTERN FOOD



上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

味好美西餐 / 上海天食餐饮管理有限公司编著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.3

(家庭宴客系列丛书)

ISBN 7-5439-2816-7

I. 味... II. 食... III. 西餐-菜谱

IV. TS972. 188

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第003069号

责任编辑: 高学贤

装帧设计: 徐秀琦

## 味好美西餐

上海天食餐饮管理有限公司 编著

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销  
上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 X 1194 1/24 印张3.5  
2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷  
印数: 1 - 5000

ISBN 7-5439-2816-7 / T · 816

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

# 西餐美味好味



上海天食餐饮管理有限公司 编著



上海科学技术文献出版社

## 序

---

家庭宴客系列丛书出版了!本系列是中西合璧,冷热皆有。主推有《味好美西餐》、《居家冷菜》、《爱吃上海菜》、《佳节年夜菜》。

第一本《味好美西餐》有主菜“维也纳猪排”,色拉“大虾色拉”,意大利面“汤奶油蘑菇培根意面”,匹萨“至尊香肠匹萨”,三明治“公司三明治”等38个品种,适合家庭烹饪。在构思时,我们调查过市场,充分了解人们的心理。大多数人反映,去西餐厅吃一顿正宗的西餐较贵,在家里自己烹饪又无处着手。本书主要目的是解决大多数人自己动手做西餐,但又无处着手的烦恼。书中原料都是市场易买到的,操作步骤简捷、明了,只要按照每道菜的步骤做,定能做出一道道美味的西餐。

第二本《居家冷菜》都是精挑细选的,品种多,味形鲜美,制作简便,如“菊花莴笋色拉”、“三文鱼刺身”、“果酱情人果”、“葱油金瓜丝”等。

第三本《爱吃上海菜》,上海菜对于我们上海人来说是在再熟悉不过了,但是现在的上海菜汇聚了全国各地的海派菜肴。本书有大家最熟悉的“蟹粉狮子头”、“香甜玉米烙”、“木瓜牛柳”、“火龙果明虾球”等,都是餐厅里的畅销菜。

最后一本《佳节年夜菜》,择选日常生活中最实用的部分。过年过节,亲朋好友来家做客,都可以借助本书的操作方法,做出适合特定环境的菜肴。

家庭宴客系列丛书是上海天食餐饮管理有限公司多位餐饮方面的精英共同编著,其主要目的是满足广大烹饪喜爱者对中西餐饮的不断需求,解决人们因饮食而带来的烦恼。本丛书对喜欢烹饪的家庭主妇、主夫、时尚人士能提供很大的帮助;对专业餐饮人士、职业厨师也值得一读。在节假日里,亲朋好友会餐,露一手定能获得满堂彩。

李文杰

## 编委人员



李文杰

上海天食餐饮管理有限公司技术总监，创办食天网（[www.foodsky.com.cn](http://www.foodsky.com.cn)），主要从事中餐烹饪、西餐烹饪、中西式点心、甜品饮料等，研发、制作产品，人员技术培训、开业指导、承包合作等技术服务。作为国家高级点心师，中国烹饪协会会员，上海市烹饪协会会员，首先创办了中华艺术点心技术服务公司（现已改名），曾任多家酒店点心技术顾问，被世界知名星空卫视封为“食神”称号，曾先后十余次在国内外大赛中屡获金奖，出版有《中华艺术点心精粹》、《养生甜品》、食尚休闲系列丛书（四本）、家庭宴客系列丛书（四本）等十几本著作，深受广大烹饪爱好者喜爱。



许国平

上海天食餐饮管理有限公司西餐技术总监、高级西式烹饪师。从事西餐、饼店工作十多年，积累了丰富的理论知识与操作经验，擅长西餐、西点、咖啡饮品制作。曾任多家星级酒店西餐、饼店主管，现任西餐厨师长及多所职业技术学校的西点讲师。其作品经常在《新西餐》杂志上发表，并被聘为《冰品食髦饮》编委。



# 目录

P2 序

P3 编委人员

P6 西餐原料

## 主 菜

P8  戴安娜牛柳

P11  香柳紫苏煎三文鱼柳

P14  维也纳猪排

P16  烤羊排红酒汁

P18  英式香草扒鸡

P20  OK汁扒银鳕鱼

P22  香煎鲈鱼排

P24  马塞葱头猪排

P26  黑胡椒牛排

P28  夏威夷猪排

## 色 拉

P30  水果色拉

P32  华多夫色拉

P34  厨师色拉

P36  大虾色拉

P38  尼斯色拉

P40  田园蔬菜色拉

## 意大利 面

P42  牛肉酱意面

P44  咖喱土豆火腿意大利面

P46  奶汁吞拿鱼意大利面

# Contents



P48

虾仁蛤蜊烩意面



P50

奶油蘑菇培根意面



P52

茄汁海鲜意大利面



P54

香辣腊肠意大利面

## 汤



P56

罗宋汤



P58

烟肉南瓜浓汤



P60

法式洋葱汤



P62

意式蔬菜汤



P64

海鲜周打汤



P66

菠菜核桃忌廉汤

## 匹萨



P68

匹萨饼底



P69

匹萨酱



P70

黑胡椒牛肉匹萨



P72

至尊香肠匹萨



P74

什锦蔬菜匹萨



P76

海鲜匹萨



P77

菠萝火腿匹萨

## 三明治



P78

公司三明治



P80

吞拿鱼三明治



P82

火腿奶酪三明治

# 西餐原料



蕃茜



迷迭香



新鲜百里香



百里香



红、黄甜椒



紫椰菜



洋葱、胡萝卜

## 蕃茜:

用于西餐沙司中及装饰之用。

## 迷迭香:

一种香料，常用于主菜的装饰之用。

## 百里香:

香味浓郁，能去异味，多用于荤类菜肴的调味，有干的、新鲜之分。

## 红、黄甜椒:

西餐主菜中的配菜原料。

## 紫椰菜:

一种蔬菜，常用于沙拉的点缀。

## 洋葱、胡萝卜:

西餐中无所不在的基础原料。





奶酪片



红酒



芦笋



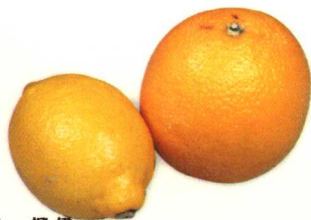
黄油



意大利面



黑胡椒碎粒



柠檬、柳橙

#### 奶酪片：

俗称车打芝士片，一种奶酪芝士，常用于匹萨、色拉、三明治等。

#### 红酒：

用于肉类菜肴去腥味，有调味作用。

#### 芦笋：

多用于西餐主菜的配菜及沙拉的原料。

#### 黄油：

西餐中最常用的一种固体油脂。

#### 意大利面：

一种硬而有弹性的高标准面条。

#### 黑胡椒碎粒：

常用于肉类、禽类菜肴的调味。



紫苏

#### 柠檬、柳橙：

用于菜肴的调味。

#### 紫苏：

一种干的香料，多用于草类菜肴的提味。



戴安娜牛柳





### 主原料

牛柳 160克, 培根 10克,  
番茄 20克, 洋葱末 10克,  
蘑菇片 15克

### 装饰原料

番茄 2块, 西兰花 1朵 (30  
克), 柠檬角 1块, 整蘑菇  
2只

### 调味料

红酒 20克, 盐 6克, 胡椒粉  
2克, 高汤 100克

想要做好一道西餐主菜, 调味汁是制作关键。让我们先教你制作戴安娜汁:



1

原料: 培根, 番茄, 洋葱, 蘑菇,  
红酒, 盐, 高汤。



2

番茄去皮去籽, 切丁。



3

培根切丁。

### 注意:

1. 切番茄丁时, 先把番茄去蒂, 在开水中烫一下, 去皮, 挤掉番茄籽, 因为番茄籽有强烈的酸涩味。
2. 家庭制作调味汁多少, 可根据主料来定, 在主料中, 是一份戴安娜汁的量。
3. 调味汁要保温使用。



4

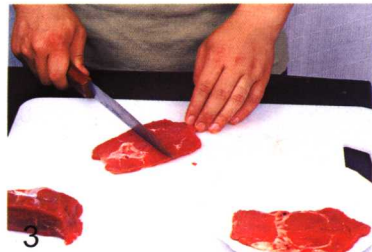
锅中加油烧热, 入洋葱末、培根丁, 炒出香味。



5

加入番茄丁、蘑菇片、红酒及盐, 熬至浓稠。

牛柳生熟程度一般在五至七成之间。让我们来做戴安娜牛柳吧：



### 味好美

牛柳原汁原味，  
酒香味浓。

### 步骤

1. 将牛柳切整齐，去筋。
2. 切两刀修成片状。
3. 用刀背拍薄。
4. 加盐、胡椒粉，拌匀。
5. 加红酒，腌制15分钟备用。
6. 将西兰花、蘑菇煮熟，加油、盐，稍炒，与番茄块、柠檬角装盘。
7. 锅中加油烧热，放入腌好的牛柳。
8. 喷上红酒，煎至七成熟。
9. 放入盘中，浇上戴安娜汁。





香橙紫芥煎三文鱼柳





### 主原料

新鲜三文鱼180克，甜橙1只，面粉50克

### 装饰原料

柠檬1只，芦笋3根，西兰花30克，新鲜百里香2根

### 调味料

紫苏10克，干葡萄酒20克，浓缩橙汁20克（或新鲜橙汁100克），盐少许，色拉油50克，生粉少许

想要做好一道西餐主菜，调味汁是制作关键。让我们先教你制作香橙紫苏汁：



1

原料：甜橙，柠檬，新鲜橙汁，紫苏。



2

甜橙去皮，切两片装饰用，其余切成小丁。



3

锅中加油烧热，放紫苏稍炒，加橙丁。



4

加橙汁及少许柠檬汁、盐烧开。



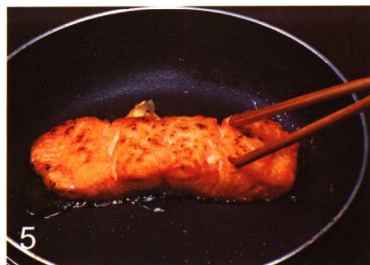
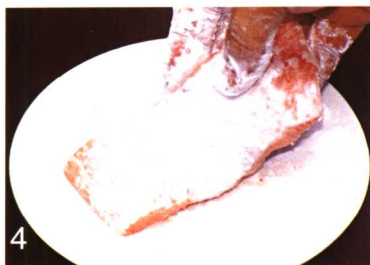
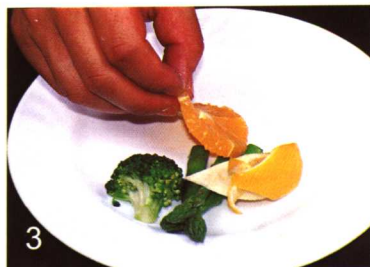
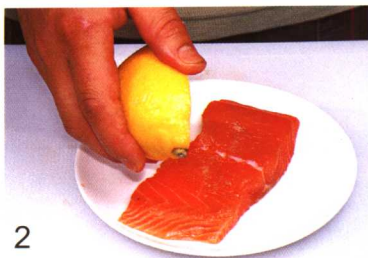
5

用生粉勾芡，倒入干白葡萄酒即成。

注意：

如用浓缩橙汁，需加水；  
用新鲜橙汁，则无需加水。

## 香橙紫苏煎三文鱼制作：



### 步骤

1. 把三文鱼去皮，修切成长方形块状。
2. 用柠檬汁、盐、干白葡萄酒腌制15分钟。
3. 芦笋取嫩头6厘米，与西兰花放入加盐的水中煮熟，和柠檬角、甜橙片装饰。
4. 把腌好的三文鱼拍粉，抖去多余的面粉。
5. 锅中加油烧热，放入三文鱼煎成金黄色。
6. 喷少许干白葡萄酒，出锅装盘。
7. 浇上香橙紫苏汁，再放上一片香橙。

### 味好美

颜色鲜艳，暗红色，保留三文鱼原汁原味。





维也纳猪排





## 主原料

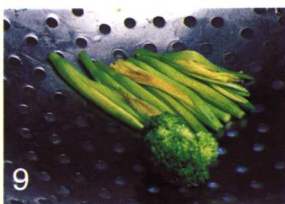
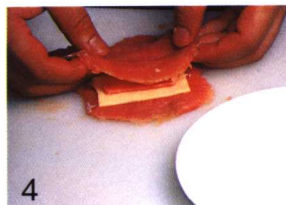
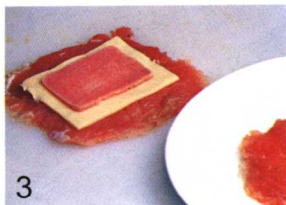
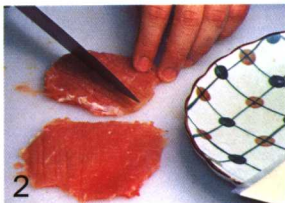
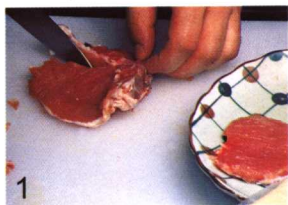
带骨猪排2块, 奶酪1片,  
方腿1片, 面包粉100克,  
鸡蛋1只, 面粉50克

## 装饰原料

西兰花30克, 樱桃番茄1只,  
柠檬角1个, 新鲜黄花菜  
50克

## 调味料

色拉酱50克, 熟鸡蛋1  
只, 酸黄瓜20克, 蕃  
茜5克



## 步骤

- 1.将猪排去骨。
- 2.拍成0.3厘米薄片。
- 3.放上奶酪和方腿。
- 4.再盖上一片薄猪排。
- 5.四边用刀背敲实, 封口。
- 6.拍面粉, 过蛋液, 拍面包粉。
- 7.太太汁制作: 分别把熟鸡蛋、酸黄瓜、蕃茜切碎, 放碗内。
- 8.色拉酱用净水调稀, 拌入, 调匀即可。
- 9.西兰花、黄花菜煮熟, 加盐和油略炒。
- 10.把所有装饰原料装盘待用。
- 11.猪排入油锅内炸至金黄色。
- 12.放入盘中浇上太太汁。

## 味好美

色金黄, 味鲜香, 外脆里嫩, 包有浓郁的奶酪香味。制作此菜时应注意在包裹奶酪、方腿时, 尽量敲严实, 要过蛋液, 否则炸时会裂口。