

经典西餐

*Collection of classical
western food*

大全

高杰
主编

西餐高级技师
河南省餐饮行业协会西餐专业委员会秘书长
曾担任中央电视台《天天饮食》等节目嘉宾

 正宗的做法
 最有形的成品
 地道的口感



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

经典西餐

*Collection of classical
western food*

大全

高杰 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

经典西餐大全 / 高杰主编. — 北京：电子工业出版社，2013.10

（悦享美味）

ISBN 978-7-121-21142-3

I. ①经… II. ①高… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177160号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：李伟鹏

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：200千字

印 次：2013年10月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

经典西餐

*Collection of classical
western food*

大全

高杰 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

经典西餐大全 / 高杰主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2013. 10

(悦享美味)

ISBN 978-7-121-21142-3

I. ①经… II. ①高… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第177160号

责任编辑：王秋墨

特约编辑：李伟鹏

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：200千字

印 次：2013年10月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



前言

P r e f a c e

多久没自己做饭了，您还记得吗？何不闲暇的时候尝试一下在家中做一顿浪漫西餐来犒劳自己和家人？准备好西餐餐具，布置好餐桌、鲜花、蜡烛、音乐、香薰，然后开始准备做一顿美味的西餐。你会发现，其实，西餐并非是什么复杂的饮食，它也可以很简单，但是依然丰富。

西餐的甜品其实很容易做，只要面发得好，烤时控制好火候，一般都可以做得很好，不用太费工夫，就能打造出Q弹可口又香气十足的甜点。刚烤好时趁热咬下，口感香Q、扎实、不干涩，即使冷了吃也不减美味。西餐的甜品很适合作为早餐或下午的加餐，再搭配一杯咖啡，超幸福！不添加泡打粉，完全靠蛋白的打发保持松软的口感，很健康，有的人还喜欢抹上果酱来吃，也很美味。



目录

绪论 在家做经典西餐

西餐中最常见的食材	8
西餐的常用调料	10
西餐的常用工具	12
主要国家的西餐菜式特点	14
西餐的上菜顺序	15
西餐的酒水搭配	15
西餐的基本礼仪	16

Chapter I 19道人气冷热头盘 ——私房开胃菜谱

美式炸洋葱圈	18
蜜汁烤鸡翅	19
炸鸡柳	20
酥炸鱿鱼圈	21
法式焗蜗牛	22
土豆泥	23
法式培根卷	24
香煎鹅肝	25
魔鬼蛋	26
安烈蛋	27
乡村奶油焗口蘑	28
腌渍烤洋葱	29
培根牛肉卷	30
奶酪土豆碗	31
肉镶口蘑	32
脆墨鱼圈	33
奶酪焗西蓝花	34
瑞典丸子	35
香草烤蚝	36

Chapter 2 19道最受欢迎的餐前汤 ——美味催化剂

奶酪肉酱汁	38
洋葱汤	39
番茄凉汤	40
奶油玉米汤	41
俄式杂菜汤	42
奶油南瓜汤	43
海鲜周打汤	44
西蓝花奶油浓汤	45
罗勒蛤蜊汤	46
鲜虾薯泥汤	47
奶油口蘑汤	48
青豆蓉汤	49
法式海鲜浓汤	50
罗宋汤	51
蒜香土豆汤	52
牛尾汤	53
意大利蔬菜汤	54
泰式对虾汤	55
海鲜巧达浓汤	56

Chapter 3 21道西餐厅必点副菜 ——超级海鲜之旅

柠香三文鱼	58
香煎鳕鱼	59
培根焗扇贝	60
海鲜焗薯船	61
烤鲈鱼	62
香煎龙利鱼	63
炸鲑鱼	64
嫩煎金枪鱼	65
英式炸鱼	66
橙香鱼柳	67
蒜煎虾	68
白兰地香草牛油焗对虾	69
橄榄油芝士焗银鳕鱼	70
法式蓝带鸡胸	71
酿鲑鱼	72
培根奶酪焗茄子	73
香草芝士焗扇贝	74
菠菜芝士焗牡蛎	75
黑椒熏金枪鱼	76
葱香咖喱鱼条	77
纽西兰焗青口	78



Chapter 4 23道经典精选主菜 ——非常肉滋味

香烤猪肋排	80
威灵炖牛柳	81
黑椒牛仔骨	82
德式酿馅猪排	83
红酒炖牛肉	84
红酒烩牛尾	85
夏威夷火腿扒	86
黑椒牛排	87
法式香橙烩鸭胸	88
烤羊排	89
嫩煎鸡胸	90
酱烤牛肋排	91
辣味烤鸡翅	92
馅酿鸡腿卷	93
印度咖喱鸡	94
奥尔良烤翅	95
香煎法国苹果鹅肝	96
吉列酿猪排	97
西梅酿猪柳	98
煎鲈鱼菠菜牛油汁	99
烧烤鸡肉串	100
烤鸡腿	101
墨西哥鸡肉卷	102

Chapter 5 23道一定要吃的主食配餐 ——面点、酱汁、米饭和 肉蛋果蔬的绝妙组合

海鲜比萨	104
牛肉比萨	105
水果比萨	106
总汇三明治	107
意大利肉酱面	108
奶油口蘑培根面	109
番茄鲜虾意面	110
黑椒牛柳丝意粉	111
奶油鸡黄饭	112
茄汁蛋包饭	113
印尼炒饭	114
焗海鲜饭	115
意大利烩米饭	116
菠菜奶酪牛肉卷	117
公司三明治	118
法式长条面包	119
牛肉汉堡	120
奶香口蘑面包	121
美式热狗	122
法式西多士	123
芝士牛肉汉堡包	124
烤牛肉三文治	125
青酱意大利面	126



Chapter 6 17道一生必学的沙拉 ——好吃减脂又有面子

厨师沙拉	128
番茄马苏里拉沙拉	129
凯撒沙拉	130
芦笋沙拉	131
华尔道夫沙拉	132
烤三文鱼沙拉	133
橄榄油青瓜虾仁沙拉	134
意式海鲜沙拉	135
夏威夷海鲜沙拉	136
田园蔬菜沙拉	137
酸奶水果沙拉	138
金枪鱼沙拉	139
烤甜椒虾仁沙拉	140
玉米苹果沙拉	141
德式土豆沙拉	142
夏威夷木瓜大虾沙拉	143
吞拿鱼通心粉沙拉	144



Chapter 7 14道老少咸宜的甜品 ——多层次的华丽口感

水果甜薄饼	146
脆皮香蕉	147
提拉米苏	148
苹果派	149
天鹅泡芙	150
炸甜面棒	151
奶油小西饼	152
巧克力蛋糕	153
巧克力焦糖布丁	154
芒果布丁	155
奶酪卷	156
葡式蛋挞	157
马苏里拉奶酪棒	158
香草冰激凌	159



绪论 在家做经典西餐

西餐中最常见的食材

► 紫甘蓝

制作生菜沙拉时不可或缺的配色原料。若用来烹煮，可加入少许醋以保持色泽。



► 西蓝花

常用做西餐的配菜，或用来制作浓汤，由于梗较硬，通常用沸水氽烫后再烹调。



► 土豆

土豆的品种众多，一般而言，红色土豆适合烧烤，白色土豆则适合水煮或油炸。



► 红甜椒

红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。



► 结球莴苣

即俗称的美生菜，叶片较为软嫩，最常用来制作沙拉。



► 洋菇

洋菇种类繁多，一般最常见的为口蘑，在西餐料理中常用来作为酱汁或汤的调味。



► 圆葱

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。



► 光鸡

光鸡是指内脏皆清除干净的完整全鸡，适合整只烧烤，或填入其他馅料一同烹调。



► 芦笋

制作蔬菜沙拉时常见的食材，一般焯熟后再用来制作。



► 猪里脊

猪里脊肉柔嫩、肉质较偏瘦，适宜烧烤和煎成猪排。



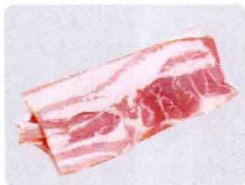
► 牛臀肉

等级仅次于腓利的上等肉块，非常适合制作西餐中的排餐。



► 培根

经过腌渍或熏制的咸猪肉，一般选用皮下脂肪多的猪条肉，经盐渍熏制而成，广用于西餐各式烹调中。



► 三文鱼

三文鱼的肉质结实，味道鲜美独特，是西餐中常见的佳肴。新鲜的三文鱼常直接生吃，另有烟熏三文鱼，最常制成脍炙人口西餐开胃菜。



► 意大利面

指各式各样的意大利面条或面饺。市面上所售的意大利面可区分为干制和新鲜两种。



► 法国面包

法国面包的质地较硬，在西餐中通常与浓汤一起搭配食用。



► 金枪鱼

也叫鲔鱼。在西餐烹饪过程中多半先腌渍，通常适用于烧烤、焖煮、煎、烟熏等。



► 大蒜

大蒜也是西餐料理中很重要的食材之一，各式料理都能用到。切片、切末，大火快炒、炖煮等都适用。



► 洋葱

洋葱比圆葱味道辣，西方人很喜欢用洋葱做菜，做汤、煸炒、烘烤、油炸等。



► 西芹

和芹菜味道差不多，但是西芹的茎要粗壮许多，味道相对清甜一些，是西餐高汤制作中重要的食材之一。



► 鳕鱼

鳕鱼又称鱈鱼、大头鱼，它刺少、味美、清口不腻，是西餐中使用较广泛的鱼类之一。常见的烹饪方法有炖汤、清蒸、烘烤等。



西餐的常用调料

常用香草



百里香



牛至叶



罗勒



莳萝



薄荷



柠檬香茅



薰衣草



迷迭香

干调料



黑胡椒粒



黑胡椒粉



白胡椒粉



蛇蒿



迷迭香粉



香叶



肉桂



牛至叶粉

液体
调料



番茄酱



辣椒汁



意大利香醋



橄榄油



鱼露



白兰地



葡萄酒



牛奶

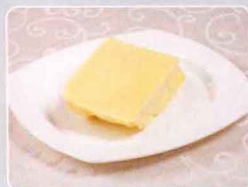
其他



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

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会有保障。烤箱的容积至少要20升以上，烤箱内部分上、中、下3层，一定要有上下2根发热管，可以只开上火或只开下火，还可以上下火同时开，温度最好可以在100~250℃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

除了可以拿来煮汤，还可以用来焯烫食物，做炖菜等带有汤汁的菜肴也可以用到它。



■ 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。



■ 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。



称量工具

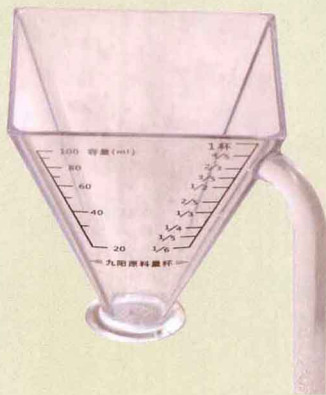
■ 量秤

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2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。1量杯=240毫升。量杯的材质分玻璃、塑料和不锈钢3种，购买时可根据自己的需要选择相应材质的量杯。



■ 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需烤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，你可以去忙些别的事情。



主要国家的西餐菜式特点

法式

选料广泛，用料新鲜，滋味鲜美，讲究色、香、味、形的配合，花式品种繁多，重用牛肉、蔬菜、禽类、海鲜和水果，特别是蜗牛、黑菌、口蘑、芦笋、洋百合和龙虾。法国菜肴烧得比较生，调味喜用酒。

法国菜比较有名的是鹅肝酱、焗蜗牛、洋葱汤等。

意式

原汁原味，以味浓著称。烹调注重炸、熏等，以炒、煎、炸、烩等方法见长。面食做法吃法较多。

意式菜肴的名菜有意大利面、奶酪焗通心粉、比萨饼、提拉米苏等。

英式

油少、清淡，调味时较少用酒，调味品大都放在餐台上由客人自己选用。烹调讲究鲜嫩，口味清淡，选料注重海鲜及各式蔬菜，菜量要求少而精。英式菜肴的烹调方法多以蒸、煮、烧、熏、炸见长。

英式菜肴的名菜有英式烤鱼、炸薯条、明治排等。

美式

简单、清淡，咸中带甜。铁扒类菜肴较多，常用水果作为配料与菜肴一起烹制，如菠萝焗火腿、菜果烤鸭。美国人对饮食要求并不高，只要营养、快捷。美式菜肴的名菜有烤火鸡、橘子烧野鸭、美式牛扒、苹果沙拉、糖酱煎饼等。

俄式

口味以酸、甜、辣、咸为主，喜欢用油，制作方法以烤、熏、腌为特色。

俄式菜肴的名菜有鱼子酱、酸黄瓜汤、冷苹果汤、黄油鸡卷等。

德式

以其特制的香肠自居，菜肴喜欢以水果、奶酪、香肠、酸菜、土豆等为原料。

德式菜肴的名菜有德式土豆泥、火腿青豆汤、黑森林蛋糕等。