

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

人气西餐

最受欢迎菜品完全收录
高清图片
详细做法全图解

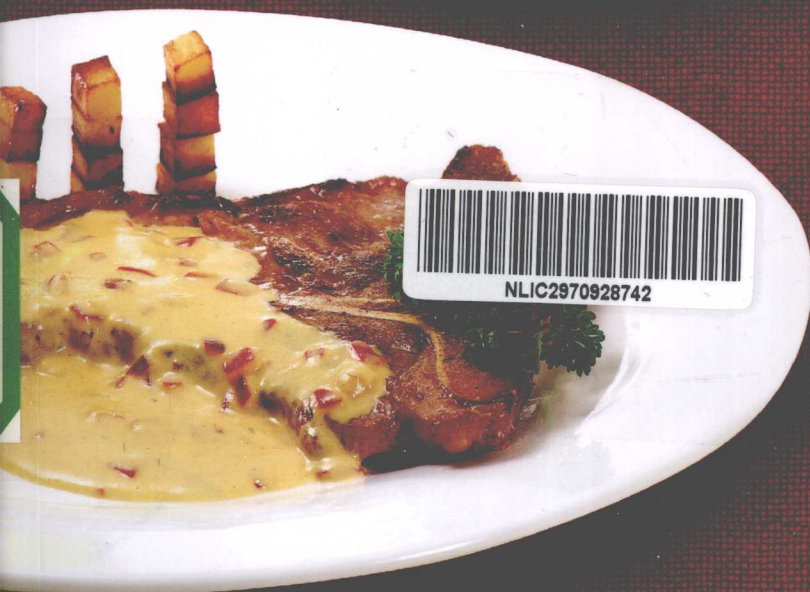
制作大全

杨进书 曲松 双福◎等编著



畅享
世界精品美食

超详细
步骤图解



沙拉、汤、主菜、意面·披萨、
三明治·汉堡包、甜品、果盘
最受欢迎西餐制作一本全收录！

全方位地介绍西餐食材、
酱料、礼仪、制作方法
经典，美味，全面
让你足不出户，尽飨浪漫西餐



化学工业出版社

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

人气西餐

最受欢迎菜品完全收录
高清图片
详细做法全图解

制作大全

杨进书 曲松 双福◎等编著

畅享
世界精品美食



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

西餐的优雅浪漫备受人们称道,但西餐昂贵的价格却总让人望而却步。如何在家中做出完美风味的西餐菜品?

本书将全方位地为您介绍西餐知识,包括西餐的历史渊源、西餐餐具、酱料、配酒、进食礼仪等,让您轻松成为会品尝西餐并能西餐DIY的优雅人士。全书包括沙拉、汤、主菜、意面·披萨、三明治·汉堡包、甜品、果盘7个部分,100道精致菜品,以精美图片、详细的制作过程教您学会西餐制作。

您可以根据附录“精品西餐套餐组合推荐”,在家中制作出西餐厅式完美搭配,享受西餐带给您与爱人的浪漫感觉。

图书在版编目(CIP)数据

人气西餐制作大全 / 杨进书, 曲松, 双福等编
著. — 北京: 化学工业出版社, 2013.5
(时尚新厨房)
ISBN 978-7-122-17226-6

I. ①人… II. ①杨…②曲…③双… 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092118号



责任编辑: 李娜 马冰初

责任校对: 洪雅姝

摄影:

装帧设计: 尹琳琳

双福SF文化工作室
www.shuangfu.cn

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张9 字数250千字

2013年8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: 28.00 元

版权所有 违者必究

目录 Contents

Part1 优雅尊享的美食享受

西餐概述	2
西餐宴会的程序	2
西餐的礼仪	4
品味西餐文化的6个“M”	5
西餐摆放餐具说明	6

Part2 西餐制作全图解



鲜爽的升华——沙拉

恺撒沙拉配大虾	8
凤尾鱼生菜沙拉	10
番茄芝士沙拉	11
法式鸭胸沙拉	12
金枪鱼沙拉	13
田园沙拉	14
牛肉沙拉	16
番茄意面沙拉	17
蔬菜沙拉	18
菠菜沙拉	20
鱿鱼蔬菜沙拉	21
金橘火腿薄荷沙拉	22
烤鸡胸蔬菜沙拉	24
虾仁木瓜沙拉	25
蜜豆火腿沙拉	26
烤蘑菇沙拉	28
牡蛎生菜沙拉	29
海鲜沙拉	30
牛油果蔬菜沙拉	32
奇异果火腿百合沙拉	33
烤猪肉彩椒沙拉	34
虾仁百合沙拉	36
羊肉茄子沙拉	37
肉蟹沙拉	38

玉米笋三文鱼沙拉	40
杂豆沙拉	42



浓厚&美味——汤

匈牙利海鲜汤	44
蛤蜊周打汤	46
奶油芦笋汤	47
奶油蘑菇汤	48
大虾浓汤	50
意大利牛肉汤	51
胡萝卜浓汤	52
奶油南瓜汤	54
南瓜蓉汤配扇贝	55
奶油番茄汤	56
土豆大葱汤配培根	58
奶油鸡肉汤	59



鲜嫩&醇香——主菜

谷饲牛柳配红酒树莓汁	60
黑椒牛肉配香草汁	62
T骨牛排配香醋汁	63
牛仔骨配香葱汁	64
羊膝骨配薄荷汁	66
炸牛排配香醋汁	67
T骨牛排配奶油芥末蛋黄汁	68
谷饲牛柳配黑椒汁	70
烩羊膝骨	71
红酒炖鸭胸	72
柠檬烤黄花鱼	74

目录 Contents

煎猪排配番茄沙沙汁	75
香煎扇贝配香草汁	76
香草酿蟹壳	78
酿鱿鱼	79
红酒煎鸭胸配水果粒	80
酿海鲜卷配香草汁	82
小鱿鱼配炒大头菜和荷兰汁	83
奶油菠菜配大虾	84
柠檬鱼柳	86



多变的风情——意面·披萨

拿波里鲜虾番茄披萨	88
牛肉意面	90
水果意大利凉面	91
烩小龙虾意面	92
意大利三文鱼奶油汁面	93
意大利小牛肉红酒面	94
意式鳕鱼披萨	95
牡蛎彩椒披萨	96
苹果蜂蜜披萨	97
夏威夷鸡胸披萨	98
干果火腿披萨	100
什锦蔬菜面	101



简单的享受——三明治·汉堡包

扒蔬菜三明治	102
培根菠萝三明治	104
煎火腿奶酪三明治	105
番茄奶酪三明治	106
猪排汉堡	107
鸡香汉堡	108



甜美&迷恋——甜品

红酒苹果	109
巧克力蛋糕	110
水果塔	112
草莓布丁	113
芒果布丁	114
鲜奶椰蓉塔	116
提子蛋挞	117
水果鲜奶蛋糕	118
巧克力慕丝	120
苹果挞	121
红酒雪梨	122
红酒黑樱桃伴冰激凌	124
蜜糖烤香橙伴冰激凌	125
水果伴香草冰激凌	126



甘美多汁的选择——果盘

菠萝香橙苹果果盘	127
哈密瓜草莓芒果果盘	128
橙子芒果提子果盘	130
哈密瓜菠萝草莓果盘	131
哈密瓜苹果橙子果盘	132
哈密瓜苹果番茄果盘	133
菠萝橙子杨桃果盘	134
菠萝杨桃苹果果盘	136
哈密瓜菠萝提子果盘	137
菠萝雪梨火龙果果盘	138

附录：精品西餐套餐组合推荐

139

Part 1

优雅尊享的美食享受

西餐一直以优雅和精致著称，所以参加西餐宴会时要注意很多礼仪性的问题，此部分针对西餐礼仪、刀叉使用、座次安排等各方面内容进行解析，让您简简单单地成为西餐优雅达人。

◎西餐概述

◎西餐宴会的程序

◎西餐的礼仪

◎品味西餐文化的6个“M”

◎西餐摆放餐具说明



西餐概述

“西餐”这个词是由于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饮食菜肴，当然还包括东欧各国、地中海沿岸各国和一些拉丁美洲国家（如墨西哥）的菜肴。西餐一般以刀叉为餐具，以面包为主食，多以长形桌台为台形。

西餐的主要特点是主料突出、形色美观、口味鲜美、营养丰富、供应方便等。西餐大致可分为法式、英式、意式、俄式、美式、地中海等多种不同的风格，不同国家的人有着不同的饮食习惯。

西餐宴会的程序

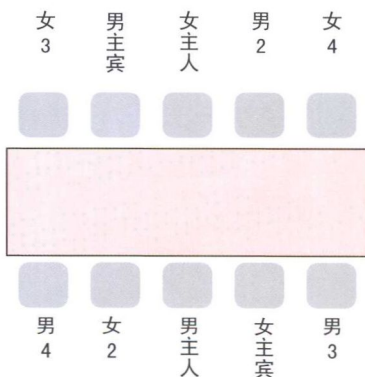
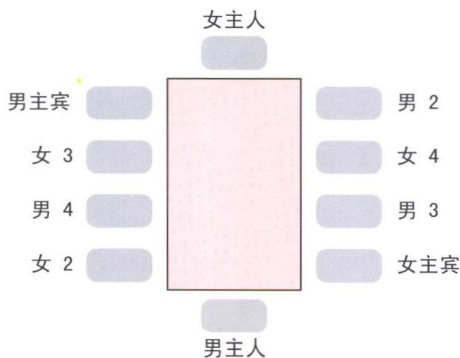
饭店的预约

在西方，去饭店吃饭一般都要预约，要说明人数和时间，是否要视野良好的座位。如果是生日或其他特别日子，可以告知宴会的目的和预算。在预定时间到达，是基本的礼貌。去高档的餐厅，男士要穿整洁，女士要穿套装和有跟的鞋子。如果指定穿正式的服装的话，男士必须打领带，进入餐厅时，男士应先开门，请女士进入；应请女士走在前面。入座、餐 endpoint 来时，都应让女士优先。

入座

最得体的入座方式是从左侧入座。当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来了。用餐时，上臂和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离。两脚交叉的坐姿最好避免。

【两种主要就座方式】





点酒

在高级餐厅里，会有精于品酒的调酒师拿酒单为顾客服务。对酒不太了解的人，最好告诉他自己挑选的菜色、预算、喜爱的酒类口味，由调酒师帮忙挑选。主菜若是肉类应搭配红酒，鱼类则搭配白酒。上菜之前，不妨来杯香槟、雪利酒或吉尔酒等较淡的酒。



上菜的次序

正式的全套西餐上菜顺序是：前菜和汤、鱼、水果、肉类、乳酪、甜点和咖啡、水果，还有餐前酒和餐酒。没有必要全部都点，点太多却吃不完反而失礼。稍有水准的餐厅都欢迎只点前菜的客人。前菜、主菜（鱼或肉择其一）加甜点是最佳组合。点菜并不是由前菜开始点，而是先选一样最想吃的菜，再配上适合主菜的汤。



如何使用餐巾

点完菜后，在前菜送来前的这段时间把餐巾打开，往内摺1/3，让2/3平铺在腿上，盖住膝盖以上的双腿部分。最好不要把餐巾塞入领口。

刀与叉的使用

使用刀叉进餐时，从外侧往内侧取用刀叉，要左手持叉，右手持刀；切东西时左手拿叉按住食物，右手持刀将其切成小块，用叉子送入口中。使用刀时，刀刃不可向外。进餐中放下刀叉时应摆成“八”字形，分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身，表示还要继续吃。每吃完一道菜，将刀叉并拢放在盘中。如果是谈话，可以拿着刀叉，无须放下。不用刀时，可用右手持叉。但若需要作手势时，就应放下刀叉，千万不可手执刀叉在空中挥舞摇晃；也不要一手拿刀或叉，而另一支手拿餐巾擦嘴；也不可一手拿酒杯，另一支手拿叉取菜。要记住，任何时候，都不可将刀叉的一端放在盘上，另一端放在桌上。

前菜或甜点等，如果可以直接用叉子叉起食用，没有必要刻意地一定使用刀子。在家庭内的餐会或是与朋友之间的轻松聚餐，像沙拉或是蛋包饭之类较软的食物也可以只使用叉子进餐。但是在正式的宴席上使用刀叉，能给人较为优雅利落的感觉。



西餐的礼仪

在西餐宴会中，除了前文提到过的入座、使用餐巾、使用刀叉等礼仪外，还需要注意一些其他的礼仪。

◎喝汤时不要吸，吃东西时要闭嘴咀嚼。不要舔嘴唇或咂嘴发出声音。如汤菜过热，可待稍凉后再吃，不要用嘴吹。喝汤时，用汤勺从里向外舀。汤盘中的汤快喝完时，用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，用汤勺舀净即可。吃完汤菜时，将汤匙留在汤盘（碗）中，匙把指向自己。



◎吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时，不要直接外吐，可用餐巾捂嘴轻轻吐在叉上放入盘内。如盘内剩余少量菜肴，不要用叉子刮盘底，更不要用手指相助食用，应以小块面包或叉子相助食用。吃面条时要用叉子先将面条卷起，然后送入口中。



◎面包一般掰成小块送入口中，不要拿着整块面包去咬。抹黄油和果酱时也要先将面包掰成小块再抹。

◎吃鸡时，欧美人多以鸡胸脯肉为贵。吃鸡腿时应先用力将骨去掉，不要用手拿着吃。吃鱼时不要将鱼翻身，要吃完上层后用刀叉将鱼骨剔掉后再吃下层。吃肉时，要切一块吃一块，块不能切得过大，或一次将肉都切成块。

◎吃有骨头的肉时，可以用手拿着吃。若想吃得优雅，还是用刀较好。用叉子将整片肉固定（可将叉子朝上，用叉子背部压住肉），再用刀沿骨头插入，把肉切开。最好是边切边吃。必须用手吃时，会附上洗手水。当洗手水和带骨头的肉一起端上来时，意味着“请用手吃”。

◎吃面包可蘸调味汁吃到连调味汁都不剩，这是对厨师的礼貌。注意不要把面包盘子“舔”得很干净，而要用叉子叉住已撕成小片的面包，再蘸一点调味汁来吃。

◎喝咖啡时如愿意添加牛奶或糖，添加后要用小勺搅拌均匀，将小勺放在咖啡的垫碟上。喝时应右手拿杯把，左手端垫碟，直接用嘴喝，不要用小勺一勺一勺地舀着喝。



◎吃水果时，不要拿着水果整个去咬，应先用水果刀切成四瓣再用刀去掉皮、核，用叉子叉着吃。

品味西餐文化的6个“M”

“Menu”（菜谱）

当您走进咖啡馆或西餐馆时，服务员会先领您入座，待您坐好后，首先送上来的便是菜谱。菜谱被视为餐馆的门面，老板也一向重视，选用最好的材料做菜谱的封面，有的甚至用软羊皮打上各种美丽的花纹，显得格外典雅精致。

不要以吃中餐的习惯来对待西餐的点菜问题，即不要对菜谱置之不理、不要让服务员为您点菜。在法国，就是戴高乐、德斯坦吃西餐也得看菜谱点菜。因为看菜谱点菜已成了吃西餐的一个必不可少的程序，是一种优雅生活方式的表现。



“Music”（音乐）

豪华高级的西餐厅，通常会有乐队演奏一些柔和的乐曲，一般的西餐厅也播放一些美妙典雅的乐曲。这里最讲究的是乐声的“可闻度”，即声音要达到“似听到又听不到的程度”。也就是说，要集中精力和友人谈话时就听不到，在休息放松时就听得到，这个火候要掌握好。

“Mood”（气氛）

吃西餐讲究环境雅致，气氛和谐。一定要有音乐相伴，桌台整洁干净，所有餐具一定要洁净。如遇晚餐，要灯光暗淡，桌上要有红色蜡烛，营造一种浪漫、迷人、淡雅的气氛。



“Meeting”（会面）

和谁一起吃西餐，这是要有选择的。吃西餐的伙伴最好是亲朋好友或是趣味相投的人。吃西餐主要是为联络感情，最好不要在西餐桌上谈生意。

“Manner”（礼节）

这一点指的是“吃相”和“吃态”。既然是吃西餐就应遵循西方的习俗，勿有唐突之举。

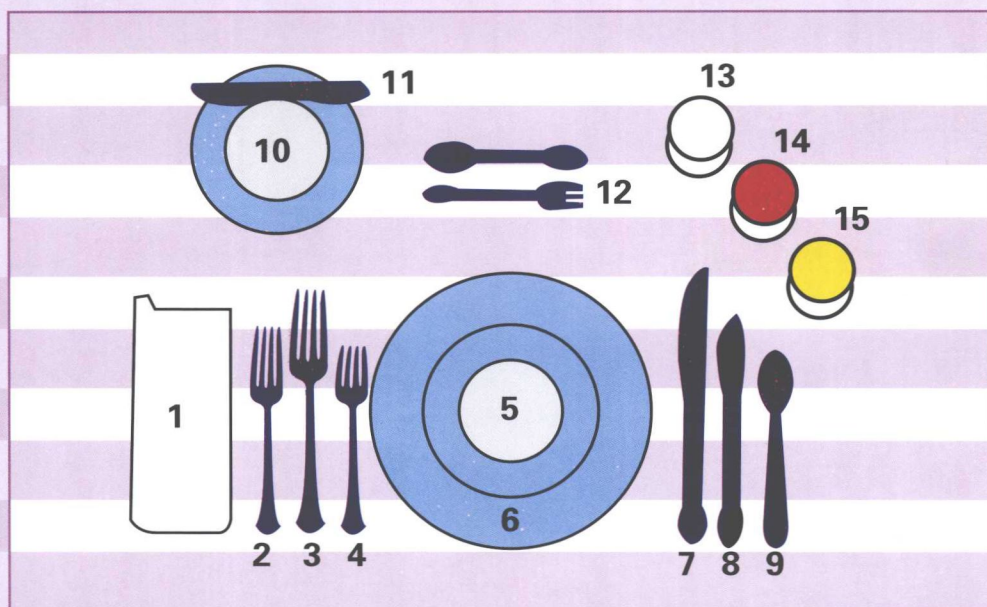
“Meal”（食品）

西餐食物种类丰富，口感营养颇佳。既有爽脆的沙拉，又有浓厚的奶油汤、细嫩的肉排主菜，还有甜美的甜品、果盘等，享受西餐的过程，同时也是享受美食独特滋味的过程。

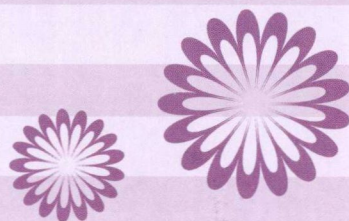
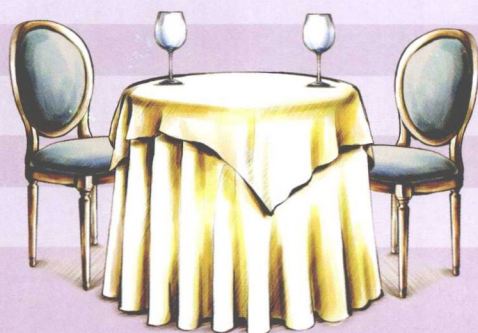




西餐摆放餐具说明



- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. 餐巾 / Napkin | 9. 汤匙 / Soup Spoon |
| 2. 鱼叉 / Fish Fork | 10. 面包及奶油盘 / Bread & Butter Plate |
| 3. 主菜叉 / Dinner or Main Course Fork | 11. 奶油刀 / Butter Knife |
| 4. 沙拉叉 / Salad Fork | 12. 点心匙及点心叉
/ Dessert Spoon and Cake Fork |
| 5. 汤杯及汤底盘 / Soup Bowl & Plate | 13. 水杯 / Sterling Water Goblet |
| 6. 主菜盘 / Dinner Plate | 14. 红酒杯 / Red Wine Goblet |
| 7. 主菜刀 / Dinner Knife | 15. 白酒杯 / White Wine Gobl |
| 8. 鱼刀 / Fish Knife | |



Part2

西餐制作全图解

无论是沙拉还是汤，或者是主菜、意面·披萨、三明治·汉堡包、甜品、果盘，如此丰富的西餐美味选择，将给你截然不同的唇舌享受，更何况你可以亲自动手制作，体验一把西餐大厨的美妙感觉！

◎鲜爽的升华——沙拉

◎浓厚&美味——汤

◎鲜嫩&醇香——主菜

◎多变的风情——意面·披萨

◎简单的享受——三明治·汉堡包

◎甜美&迷恋——甜品

◎甘美多汁的选择——果盘



恺撒沙拉配大虾

Caesar Salad with Prawns



西餐·Western

主料

大虾150克。

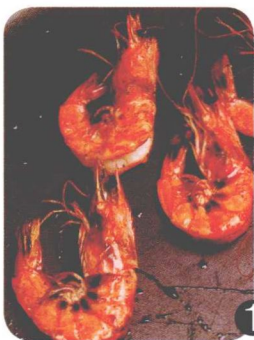
配料

罗马生菜200克，鸡蛋1个，大蒜、凤尾鱼各适量。

调料

黑胡椒、盐、胡椒粉、柠檬汁、意大利黑醋、白葡萄酒、橄榄油各适量。

制作



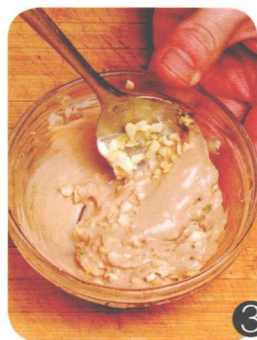
1

1. 大虾洗净开背，加黑胡椒、盐、柠檬汁、大蒜、胡椒粉腌渍入味，放入油锅，烹白葡萄酒煎至成熟备用。



2

2. 生菜洗净撕成小块，鸡蛋取黄，大蒜切末。



3

3. 将生蛋黄加橄榄油和柠檬汁、盐抽打成蛋黄酱，加入大蒜末、凤尾鱼、意大利黑醋抽打成恺撒汁。

4. 将生菜、恺撒汁拌匀，装盘。



4

5. 摆入大虾即可。



5

特色

色鲜味美，香脆可口，营养丰富，减肥降脂，特别适合肥胖者食用。

Tips:

1. 虾营养丰富，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱及病后需要调养的人来说是极好的食物。

2. 色发红、身软的虾不新鲜，尽量不吃；腐败变质虾不可食；虾背上的虾线应挑去不吃。

特色

口味鲜嫩清新，凤尾鱼富含蛋白质和多种微量元素，配上生菜，是益智醒脑、活血健脾、消脂保健的佳品。

凤尾鱼生菜沙拉

Anchovies Lettuce Salad

主料

紫叶生菜200克。

配料

凤尾鱼15克，大蒜适量。

调料

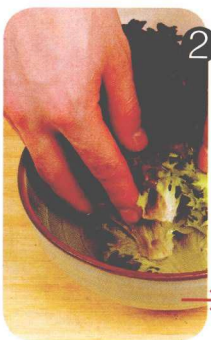
蛋黄酱、盐、迷迭香、意大利黑醋、柠檬汁、橄榄油各适量。



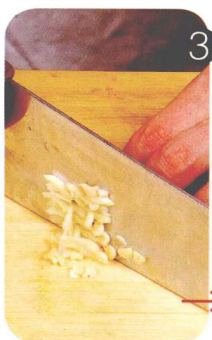
制作



1. 将紫叶生菜摘去不好的叶子和根茎。



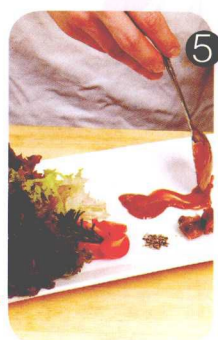
2. 摘好的生菜放入清水中，洗干净，捞出沥干，加橄榄油、盐略微腌拌，装盘。



3. 大蒜、凤尾鱼、迷迭香均切碎。



4. 将大蒜、意大利黑醋、柠檬汁、凤尾鱼、蛋黄酱、迷迭香调拌均匀，制成酱汁。



5. 将酱汁浇于盘中，装饰即可。

番茄芝士沙拉

Tomato Cheese Salad

主料

番茄2个，芝士片2张。

调料

法香、干紫苏、黑胡椒、盐、橄榄油各适量。



制作



1. 番茄洗净，切圆片。



2. 芝士切成小片。



3. 将番茄和芝士一片一片地摆放到盘内。



4. 撒上干紫苏、黑胡椒。



5. 撒上盐，浇淋橄榄油即可。

特色

清凉爽口，美味营养。番茄富含维生素，芝士富含矿物质元素和胡萝卜素。此沙拉有美白、减肥的功效。



特色

这是一个视觉、嗅觉和味觉的盛宴，当外焦里嫩的鸭胸肉配上橙子和草莓，浓浓的法式风情伴着清凉的薄荷，尽情演绎唇齿间的诱惑。

法式鸭胸沙拉

French Duck Breast Salad

主料

鸭胸200克。

配料

草莓、橙子各50克。

调料

薄荷叶、盐、橄榄油各适量。



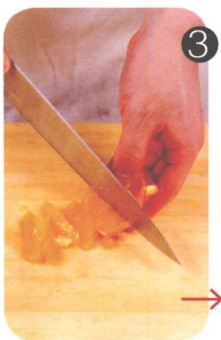
制作



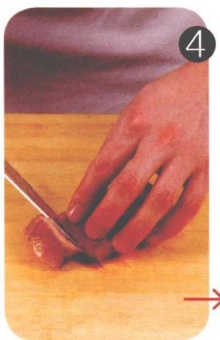
1. 鸭胸加薄荷叶、盐、橄榄油腌渍入味，放入注橄榄油的煎锅内煎至上色。



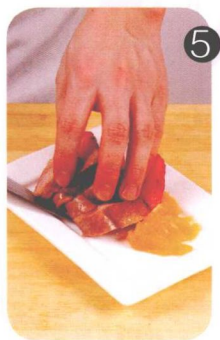
2. 将鸭胸放入烤箱内，180℃烘烤10分钟至成熟，取出放凉。



3. 橙子去皮取肉；草莓洗净，去蒂开半。



4. 鸭胸改刀。



5. 将鸭胸、橙肉、草莓装盘，装饰即可。