



# 轻松学 西餐

段晓猛◎编著

QINGSONGXUEXICAN

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转



中国建材工业出版社

# 轻松学 西餐

段晓猛◎编著

QINGSONG XUE XUE CAN

常州大学图书馆  
藏书章

简易 美味 营养 健康 让你“食”来运转



中国建材工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻松学西餐 / 段晓猛编著. -- 北京 : 中国建材工业出版社, 2016. 6

(零系列丛书)

ISBN 978-7-5160-1433-2

I. ①轻… II. ①段… III. ①西式菜肴—烹饪—基本知识 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第078051号



### 轻松学西餐

段晓猛 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市海淀区三里河路1号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 158千字

版 次: 2016年6月第1版

印 次: 2016年6月第1次印刷

定 价: 32.80元

本社网址: [www.jccbs.com.cn](http://www.jccbs.com.cn) 微信公众号: zgjcgycbs



好吃的简单得一学就会

简单的烹调技法，

科学的营养搭配，

每一款都贴近生活、

贴近读者，

所选的菜品都选材简单，

文字通俗易懂，

图片精美，

非常适合热爱厨艺者



## 前言

# P R E F A C E

西餐，是一种迥然不同于中国饮食的餐点，其特点是主料突出、形色美观、口味鲜美、营养丰富、供应方便等。近年来，西餐因其精致的菜肴、浪漫的进餐氛围和合理的菜品搭配，备受时尚的都市人所喜爱，并慢慢走入中国家庭，成为日常饮食的一部分。

西餐的优雅、浪漫备受人们称道，但西餐昂贵的价格却让人望而却步。如何在家中做出正宗的西餐呢？其实西餐的制作并不复杂，其独特的烹饪方式、调味、造型非常容易学习。只要按照原料购买材料，再按照书中高清的图文步骤制作，西餐美食就会慢慢在你手中呈现。学习一下西餐成品图中的装盘造型，你很快就会成为西餐达人。

本书全方位地介绍了西餐知识与各式特色西餐的烹制方法，并以精美的图片、详尽的解读，一步步教您学会西餐制作，让您在家也能轻松打造出西式美味，享受异域餐饮带给您的浪漫情调。有本书在手，昔日只能在餐厅吃到的西餐，将成为您家餐桌上的家常便饭。





# contents

# 目录

## Part 1

## 西餐常用调味料

- 002 迷迭香
- 002 薄荷
- 002 罗勒
- 002 法香
- 002 鼠尾草
- 003 百里香

- 003 莳萝
- 003 黑胡椒
- 003 黄油
- 003 法式芥末酱
- 004 芝士粉
- 004 西式醋

- 004 葡萄酒
- 004 面包糠
- 005 酸奶油
- 005 番茄酱(沙司)
- 005 蛋黄酱
- 005 淡奶油

## Part 2

## 基础酱汁调制



### 常用酱汁

- 008 番茄酱
- 009 香草酱
- 009 布朗酱汁
- 010 牛骨原浓汁
- 010 牛肉酱
- 011 小牛骨褐色酱汁
- 011 茄酱汁
- 012 红酒汁

- 012 黑胡椒汁
- 013 鸡骨原浓汁
- 013 鸡骨白色酱汁

### 沙拉酱汁

- 014 凯撒沙拉酱
- 015 蛋黄酱
- 015 美乃滋
- 016 千岛沙拉酱
- 016 塔塔酱汁

- 017 法式沙拉酱
- 017 意大利油醋汁
- 018 蓝纹奶酪沙拉酱

### 高汤

- 019 小牛骨褐色高汤
- 020 蔬菜高汤
- 020 鸡骨高汤
- 021 鸡肉清汤
- 021 小牛骨白色高汤

## Part 3

## 西餐礼仪

024 餐前礼仪

027 餐中礼仪

033 餐后礼仪

## Part 4

## 头盘菜

036 香煎鲈鱼

041 番茄奶酪沙拉

037 酒醋海鲜沙拉

042 番茄鸡蛋沙拉

037 金枪鱼沙拉

043 意式海鲜沙拉

038 龙虾沙拉

044 美乃滋沙拉

039 鸭肉水果沙拉

045 泰式海鲜粉丝沙拉

040 鸡蛋蔬菜沙拉

046 意式鸡肉橙柚沙拉

040 凯撒沙拉

047 火腿青豆沙拉

041 芝麻菜奶酪沙拉

048 鸡肝意面沙拉



049 烟熏三文鱼意面沙拉

050 烟熏三文鱼沙拉

051 香草黑椒烤蘑菇

052 芦笋牛肉卷

053 香草烤时蔬

054 牡蛎柠檬

054 香煎扇贝



## Part 5

## 汤篇

056 蘑菇汤

061 意大利蔬菜汤

067 南瓜浓汤

056 蔬菜汤

062 洋葱汤

067 法式洋葱汤

057 土豆大葱汤

063 奶酪芦笋浓汤

068 奶油南瓜浓汤

058 香草番茄汤

063 奶油芦笋浓汤

068 南瓜忌廉汤

059 海鲜汤

064 瑞士豌豆汤

069 迷迭香芸豆汤

059 意式番茄汤

064 奶油玉米浓汤

070 奶油蘑菇汤

060 罗宋汤

065 奶油培根西蓝花浓汤

071 鲜奶蘑菇汤

060 薄荷豌豆汤

066 奶油芦笋汤

071 绿色野菌汤

072 维希奶油浓汤

072 蔬菜奶酪浓汤

073 奶油胡萝卜汤

074 西班牙冷汤

## Part 6

## 主菜篇



076 香煎海鲈鱼

077 烤香草五花肉卷

078 奶香鸡肉

078 迷迭香鸡肉

079 腌三文鱼

080 奶汁烩青口

081 特色扒鸡

081 巴西里煎鸡肉

082 香煎沙朗牛排

083 柠香三文鱼配黄油土豆

084 栗子鸡肉丸

084 柠檬鸡肉块

085 煎猪排配苹果芥末

086 法式蓝带芝士炸鸡排

087 香煎鲑鱼串

088 酱汁鹅肝

089 糖煎法国鹅肝

089 红酒烩鸡肝

090 香烤牛里脊

091 扒带骨羊排

091 鲜果香烤羊排

092 胡椒烤羊扒

093 香烤羊肉

094 红酒烩牛肉



## Part 7

## 甜品篇

096 玉米冰激凌

096 牛奶冰激凌

097 法式吐司配草莓酱

098 奶油松饼

099 蜜桃酸奶冻

100 奶油焦糖布丁

101 焦糖果冻

102 咖啡欧蕾果冻

103 柳橙果冻

104 红酒雪梨冻

105 蛋奶酥

106 奶酪蛋糕

107 巧克力酱浇香梨

107 苹果果冻

108 巧克力慕斯

109 优格吐司蜜桃派

109 香蕉柠檬蛋挞

110 炸香蕉红豆

110 香蕉豌豆炸面团

111 苹果派

112 马卡龙

112 提拉米苏

113 红酒梨

114 蛋奶华夫饼

115 巧克力冰激凌

115 蓝莓酸奶冻

116 榛果酸奶冻

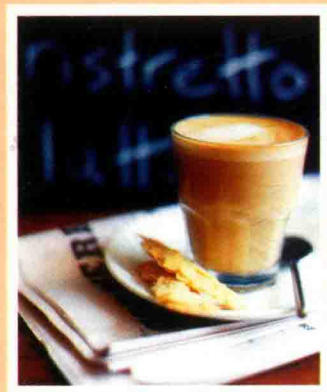
116 果味酸奶冻

## Part 8

## 主食篇



- |             |               |             |
|-------------|---------------|-------------|
| 118 意大利蝴蝶面  | 126 炸鸡翅       | 133 虾仁通心粉   |
| 118 拿破仑螺丝面  | 127 茄子番茄意面    | 134 奶香芝士薯泥  |
| 119 大虾面包塔   | 127 番茄酱拌意面    | 135 青酱意大利面  |
| 120 鸡汁薯泥    | 128 意式沙丁鱼面    | 135 意大利肉酱面  |
| 121 番茄香草面包塔 | 128 蒜蓉拌面      | 136 牛肉番茄酱面  |
| 122 泡菜意大利面  | 129 墨西哥沙拉配玉米饼 | 136 番茄意大利面  |
| 122 海鲜意大利面  | 130 培根香草薯角    | 137 烧烤虾串    |
| 123 什锦果仁    | 131 圣女果意面     | 138 蒜香锡纸土豆块 |
| 124 橄榄油浸香蒜  | 131 番茄意式管面    |             |
| 124 魔鬼蛋     | 132 焗烤香橙意面    |             |
| 125 香炸鱿鱼    | 132 香蒜意大利面    |             |



## Part 9

## 饮料篇

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 140 德式咖啡   | 143 罗马咖啡   | 148 坚果奶茶   |
| 140 爱因斯坦咖啡 | 143 柠檬咖啡   | 148 爱尔兰冰奶茶 |
| 141 拿铁咖啡   | 144 摩卡咖啡   | 149 水蜜桃冰奶茶 |
| 141 薄荷咖啡   | 144 爱列斯咖啡  | 149 薄荷甘菊茶  |
| 142 阿拉伯咖啡  | 145 玫瑰浪漫咖啡 | 150 百里香桂花茶 |
| 142 哥伦比亚咖啡 | 145 爱情咖啡   | 150 洋甘菊红花茶 |
|            | 146 巧克力咖啡  | 151 薄荷鲜果茶  |
|            | 146 意式咖啡   | 151 迷迭香玫瑰花 |
|            | 147 玫瑰奶茶   | 152 迷迭香柠檬茶 |
|            | 147 西雅图奶茶  | 152 柠檬薰衣草茶 |



# *Part 1*

## 西餐常用调味料



**迷迭香：**有浓郁的花香，入口微涩甘甜，烹调时浓烈的芳香会沾染到其他食物，所以最能去除食物的腥臭味。

**薄荷：**气味清新冰凉，末端甘甜，最适合做甜品、饮品及小食。



**罗勒：**味道清幽，食味近似葡萄酒与柠檬，配合肉类、海鲜或蔬菜都比较好，但最佳拍档是番茄，因为两者能互相提味。

**法香：**又叫西洋芹、洋元荳，味道似芹菜，兼带草香味，与元荳的味道相若，但味道稍淡。长时间烹调会导致香味流失。



**鼠尾草：**初闻时只有很淡的叶香，但是经过长时间的烹调，它会散发出越来越强的气味，变得醇厚浓郁。因此，要味道偏浓的菜式才能驾驭其浓香。

**百里香：**含有麝香成分，还渗有柑橘味，芳香浓郁。更厉害的是它能分解油脂，去除肉类的肥腻，多添一份幽香。



**莳萝：**有酒香，气味清新，所以连枝带叶同煮，不怕会盖住食物的原味，还能带出食物的香味，配海鲜最合适。

**黑胡椒：**黑胡椒是在胡椒尚未成熟时采摘下来晒干的。因为黑胡椒最辣的外皮得以保留，所以具有浓郁的香辣味，比较适宜烹调牛排等肉类菜式。



**黄油：**黄油是烹调西餐最常用的油脂，又叫乳脂、白脱油，是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。黄油可搭配面包、炒蔬菜、烘焙西点及煎烤肉类。

**法式芥末酱：**法式芥末酱的口味因其添加的香料（如蜂蜜、葡萄酒、水果等）而有所不同，有细滑膏状与带籽粗末状两种。法式芥末酱带点微酸的滋味，最常直接被当做沾酱，搭配沙拉、牛排、烤肉、香肠非常适合。





**芝士粉：**芝士粉是由天然芝士经过粉碎工艺制造而成的，外观类似奶粉，呈乳白色至淡灰色。芝士粉常用来搭配意面、比萨、煎炸类的小食和沙拉。

**西式醋：**在西餐烹调中也会用到种类繁多的西式醋，主要就是葡萄酿制的葡萄醋，比如巴萨米克醋、意大利黑醋、红酒醋、白酒醋等；还有水果醋，以苹果醋为代表。西式醋与中国的醋很相近，但是口味不尽相同。中国醋酸中无甜味，而西方烹调醋则以酸甜口味居多。拌食沙拉、烹制烩饭等都能为菜肴增色不少。



**葡萄酒：**葡萄酒是肉类食物的最佳腌料，肉类不同，用的葡萄酒也不同。一般来说，浅色的肉类，比如鸡肉和鱼肉、贝类、火腿适合用浅色的白葡萄酒、白兰地或者香槟烹饪，既能去海鲜的腥味，又能让海鲜或是鸡肉不变色，视觉上保持原始的本色。深色的肉类，比如牛肉、猪肉、鸭肉、鹅肉，则适合用深色的红葡萄酒作配料，它有助于溶解脂肪，使肉的表层变嫩，同时也会让配料散发出自己独特的风味。

**面包糠：**就是干面包屑，用于油炸食品表面，如炸鸡肉、鱼肉、虾、鸡腿、鸡翅、洋葱圈等，香脆酥软、可口鲜美、营养丰富。





**酸奶油：**酸奶油是一种富含脂肪的奶制品。它由奶油和一些乳酸菌发酵而成。因为发酵的乳酸菌和它酸酸的味道，所以被称为酸奶油。

**番茄酱（沙司）：**番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，具有番茄的特有风味，可用来直接当蘸料或者烹饪时为菜肴增加风味。可用来搭配薯条，烹调意面等。



**蛋黄酱：**音译美乃滋，又称沙拉酱，是一种主要由植物油、蛋、柠檬汁或醋，及其他调味料所制成的浓稠半固体调味酱。一般多用在沙拉、三明治等料理中。

**淡奶油：**淡奶油是介于牛奶与黄油之间的产品，含高脂肪的浓香牛奶，可用来做酱汁、汤、甜品。







# *Part 2*

## 基础酱汁调制

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)