



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

西餐对于很多中国家庭来说还是很奇妙的东西,在他们印象中,西餐就是出现在影视剧里那一道道精美摆盘的菜品,由西装笔挺的服务员端上来,再来点红酒。

其实对于我来说,西餐和中餐有太多的类似:第一,它都是用来填饱肚子的;第二,它需要是好吃的;第三,它也是按照冷菜、主菜、甜食的顺序上菜。而他们的不同点应该是:第一,西餐更提倡按位上菜的原则,而不是像中餐一桌热闹地吃法;第二,西餐的就餐时间相对比较长,因为要一道菜吃完再吃第二道菜,

以此类推,时间自然会变慢;第三,西餐跟中餐相比,烹饪技巧更为简单。

这里我推荐一套特别简单的西餐料理,适合完全没有西餐基础的你:前菜是牛油果蔬菜沙拉配烟熏三文鱼;配料牛肉切丁,跟你喜欢的沙拉蔬菜(胡萝卜、生菜、玉米),用沙拉酱搅拌均匀,最后放上现成的三文鱼,搭上几片面包,非常的爽口。

主菜是啤酒炖牛腩。爱吃辣的牛腩也好,爱吃原味的酱汁也好,唯一需要烹饪的就是你把所有需要的

水分都用啤酒代替。然后佐以土豆泥,不失为很拿得出手的一道乡村风主菜。

最后的甜品应该是最头疼的:这里推荐没有烤箱的朋友,用馒头浸泡牛奶鸡蛋液(牛奶250ML,鸡蛋2个,糖适量)然后用黄油两面一煎成金黄色。配上一些冰激凌或巧克力酱,就成了一道最简单的甜点。

其实中餐西餐只是形式上有所区别,但是全世界人民对于好吃都只有一个标准。所以,不要害怕西餐,只要稍做改动,你也可以成为最厉害西餐厨师。

笨手笨脚玩烤箱、战战兢兢量温度

不如学做用筷子吃的家常西餐

兰姨谈吃



最近开始尝试着做西餐。看《顶级厨师》,除了迷上了刘一帆,还被那个做熔岩蛋糕的帅帅的叶卫师傅瞬间秒杀。忍不住在微博吐露心声,我要做西点!结果,远在千里之外的贴心老弟真的就通过网购送了一个电烤箱;朋友也热心地送了本烘焙书,于是开始了西点之旅。不过经过实践发现,还是改良版家常西餐更实用呀!



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在和家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边缘延续。最新推出《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlove http://weibo.com/u/2161192371

兰姨版家常西餐

意式米线

兰姨去《顶级厨师》时,受到赵敬宇版“川味鲜虾意面”的启发,也决定创新一回,将婆婆托人从老家带来的米线,按照敬宇的配方做成川味意式大杂烩,味道很不错哦。辣酱是现成的秘制香辣酱,没有大虾,就煎块猪排替代吧!

主料:江西干米线200克,杏鲍菇100克,猪肉糜少许,西红柿1个,生菜1棵,黑胡椒猪排1块

配料:香辣酱1汤匙,意式番茄酱3汤匙,盐,醋,葱花,橄榄油各少许,黄油1块

步骤:

- 1. 配料洗净切好,猪排用黑胡椒碎、盐、蚝油、洋葱、生姜腌制一夜入味。
2. 煮锅水烧开,下米线煮3分钟关火,盖上锅盖焖7分钟。然后捞起冲凉沥干。另起锅再烧开水,将煮软的米线略煮开,捞起用橄榄油拌开待用。敬宇的意面弹牙好吃,别小看米线,也一样好吃哦!
3. 将杏鲍菇切丁,番茄去皮切丁,生菜焯水(焯时往水里加少许油)。
4. 炒锅烧热,将黄油小火炒化后下肉糜炒散,依次下葱花、香辣酱、番茄酱炒香,再加番茄丁、杏鲍菇丁炒至酱汁浓稠,滴少许醋强化酸度,加少许盐调味后关火,将用橄榄油拌好的米线入锅调匀装盘,再配上焯好的生菜。
5. 将锅洗净,倒少许油将猪排煎熟即可。

家庭版海鲜焗饭 奶酪焦黄、香味浓郁,满口吃不停

根据严格的配方及制作步骤,试制出了两个还算说得过去的戚风蛋糕,若干个泡芙;也照猫画虎地制作了海鲜披萨;还信心十足地要做面包,最后终于被那团甩也甩不脱的粘面团搞得几乎崩溃,只得草草收场,烤出了几个面包味道的面饼!算了算了,还是改做改良版西餐吧。

从小吃惯了乡土的家常菜,我对奶油、牛奶之类的味道不大接受;对半生不熟的牛排更是敬而远之,觉得回家做,生熟由自己掌控,吃得更有味。不过如果将西式风味加以中式改良,往往就会碰撞出新的味道。比如可乐鸡翅,就是最经典的中餐西做的菜式:用可乐替代了炒糖色的环节,让美味下饭的红烧鸡翅中瞬间变得简单易学。

还有传说中的海鲜焗饭,用黄油将蒜末洋葱炒香,加香菇、西兰花与焯好水的各类海鲜炒匀,再

以牛奶与淡奶熬制,最后加黑胡椒碎收汁制成海鲜酱,盖在米饭上,再放上苹果或小西红柿,最后均匀地在最上层铺上马苏里拉奶酪片,入烤箱烤制十几、二十分钟至奶酪表面焦黄就可以了。吃时那种把奶酪拉得长长的感觉,在家也能做到。做焗饭的材料随自己喜欢,可以是海鲜、可以是肉类、香肠,甚至可以是水果,只要适合自己口味都可以!只要注意几个要点:海鲜一定要事先焯熟再拿来炒制和焗烤,否则会出大量水分,影响口感;并且海鲜类焯水只要30秒就要马上捞出,时间过长,再经过后面的炒制和焗烤,肉质就会变老。

其实,不一定非得得到餐厅才能吃到好吃的西餐,在家里学着做真的是经济实惠又不累,西餐的烹制无论如何也不能与繁复的中华料理相提并论!到超市去购置两块牛排,稍加腌制后,煎出来,再配些好看的鲜蔬水果,漂亮的桌布和鲜花,精致的餐具,浪漫的烛光晚餐瞬间成了!谁说家里没情调!



用电子秤称盐和糖 “一带名厨”阿公恐怕要笑话我了

收到烤箱和烘焙书,正在为好姻缘沾沾自喜,嘴巴还没合拢,就发现自己其实已经上了贼船:仅有烤箱是做不出蛋糕和面包的;奶油、黄油、奶酪各有用途;仅是打个鸡蛋,就有什么蛋白蛋黄分离器、专用打蛋钢盆、电动打蛋器……琳琅满目数不胜数,花钱事小,那小小的厨房就像决了口的堤坝,挡也挡不住那些烘焙用具不断向外延伸,顷刻间就占领了大半个客厅。

陡然想起一带(没错,是地带的带)名厨阿公的那把刀!西餐用刀那是极尽奢华啊!片刀、小方刀、刮刀、馅刀……而阿公手里常用的,却只有一把菜刀而已!那把简陋的刀,在阿公手里成了无所不能的利器:只见他或劈、或片、或剥、或砍,纤细如发的萝卜丝,薄如蝉翼的莴笋片,根根见风毫不牵连的牛肉丝,手起刀落干净整齐的排骨块,普天之下舍我其谁!看阿公在砧板前叮叮咚咚,是我孤独的童年最温馨的记忆。

不知他老人家看到我满屋的盘盘罐罐又该做何感想?我想其中最不能接受的,该是那个电子秤了!中餐对于五味的运用,神秘又富于玄机,厨师凭感觉,烹制

出了美味佳肴,却很难说出个锱铢轻重。身为一带大厨,阿公常被邀请至各处讲课传经,每每回来都颇为苦恼:最怕人家认真请教什么盐几克、糖几克!阿公对于调料的运用已经达到了人剑合一的境地,味道的轻重,要根据原料的多少、温度的高低,甚至食客的身体状态而随时变化,刻板地注重于几钱、几分,反而会失之毫厘,谬之千里了!

而西餐,最令人印象深刻的就是对配比的把控了。学西点,首先就要配一台能精确的电子秤,糖几克、盐几克、牛奶几克、水几克,严格缜密。甚至温度多少,用时几分钟都有明确标注,无一不显示着现代工业化社会专业细致的分工与精确。让我等习惯了“适量”一词的煮妇很是汗颜。