

家庭饮食天地丛书之五

XI CAI XI DIAN ZHI ZUO

西菜西点制作

肖红
等编著



2.1

安徽科学技术出版社

明卷五：群融共貴

家庭饮食天地丛书之五

西菜西点制作

肖红 王鼎 秦学贵 许云龙
钱无量 邹明 杨从鉴

ISBN 7-5337-1381-2 · X · 1.80元
安徽科学技术出版社

(本册内容仅供参考，不作为法律依据)

责任编辑:王春阳

正文书丛地天食对国寒

西菜西点制作

张云科 黄宇燕 鼎王 王其

楚丛研 阳准 董天祥

家庭饮食天地丛书之五

西菜西点制作

肖红 王鼎 秦学贵 许云龙

钱无量 邹明 杨从鉴

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 安徽省地方志印制中心印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:160千字

1996年11月第1版 1998年2月第2次印刷

印数:4 001-12 000

ISBN 7-5337-1384-2/Z·167 定价:9.00元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

前 言

随着市场的繁荣,人民生活水平的提高,人们的饮食也在悄悄地发生着变化。今天的百姓在享受温饱的同时,开始追求饮食上的营养、花色和新奇,强调饮食的意境和情趣,讲究一种饮食文化。然而,在浩瀚的华夏饮食天地之外,另有一方西式饮食的乐土——西式菜肴和西式点心。

西风东渐,西菜、西点以其独特的风味、优美的造型、迷人的异国情调,赢得了许多求新求异的中国美食族的青睐。色、香、味、形俱全的西式食品已经在人们毫不经意的时候,走进普通百姓的家庭,走上美食者的餐桌。

现代社会,只要消费者需要,随时都能挑选到自己喜爱的西式点心,享受到各大餐馆的西菜。然而,这些似乎总让人感到缺点什么?这就是在家里自己动手烹饪的那份成功的喜悦和乐趣,和那刚刚出炉的苹果派、巧克力蛋糕散发出的芳香给全家带来的甜美和温馨,这种融融的温情带给亲人的幸福是金钱所不能的。

为了满足美食者自己制作西菜、西点的需求,我们编写了这本《西菜西点制作》,旨在帮助喜好自己动手烹制西菜、西点的朋友掌握其制作的方法。这本书分为西式菜肴和西式糕点两大部分,从主料、配料、调料、制作和特点等几方面,详细地

叙述了每一款西菜、西点的原料用量、制作技巧、烹调方法和风味特点。本书的最大特点是：每种菜肴和点心的原料都是市场上常见易得的，无须繁杂的烹饪和制作技艺。易学易做，可以真正地走入普通家庭的厨房，走上普通百姓的餐桌，为每一位乐于自己动手烹调的朋友所掌握。因此，只要你按照书中所示的方法，同样可以做出与书中彩色照片一样诱人的、色香味美的西菜、西点来，一样可以成为一名出色的“西餐大厨”。这本书不仅面向百姓家庭，同样对西餐馆、面包房的厨师和技术人员有所助益。最后，愿本书能为你的家庭生活增添光彩，带来欢乐，实现作者的写作初衷。

。少熟先西味香菜发西——土采的食为友

人益，匪豈的美甜，未凡的种感其以点西，菜西，海作者西

。色。和青的葱食美国中西具东港东志书了骨赢，附附国果的
挺夫，对怕的意益不重印入本登日品食发西的全县领，本，香

。果露的香食美土去，爽凉甜鼓百雅普

肉爱喜日自医表游游婚世调，要需管费能要只，会还升原

想人好总平期进这，而然。菜西的甜糖大各医受享，少点发西
甜喜的凉块份雅西甜煮手凉日自里家去县城经。么竹点粉医

徐香袋的出尖煎甜蛋代皮次，流果华由出出惘惘雅味，鼓凉味
虽甜幸的人亲能带甜露的福福味经，薯甜味美甜甜未带凉全

。甜甜不预甜金

了巨融口美，求需由点西，菜西并附日自香食美只除了成

点西，菜西随凉手凉日自说喜恒甜甜甜冒，《书随点西菜西》本经
点甜发西味香菜发西发发计本经。本发由并编其甜凉凉甜甜

酥酥粉，面衣几薯点辣味甜甜，掉甜，掉甜，掉主从，众甜大西

目 录

制作西式菜肴的基本知识

原料和调料	3
烹调方法	5
西式菜肴	8
杏仁鳗段	8
佛来米芦笋	9
狼鲈冷盘	10
都兰牛杂	11
白汁鸡块	13
捆牛蹄	14
醋焖牛肉	15
面拖牛脑	17
希腊蘑菇	18
酸菜鱼块	19
生菜鱼盒	20
瓜鱈冷盘	21
鸡茸羹	22
茄汁冻汤	23

清煮鱼段	24
茄汁鱼汤	25
豆米奶汤	26
黄瓜奶汤	27
野鸡豆奶汤	28
椒盐蘑菇鲷	29
牛腩烤片	30
蘑菇鱼柳	31
覆盆子珠鸡	32
柠檬鳟鱼柳	34
索洛涅鱼片	35
蔬菜冻汤	36
烙面鲑鱼	37
印度黑线鳕	38
布拉格清炖火腿	39
菠萝冰火腿	40
茄汁牛舌	41
苦苣江鳕串	42
碗豆江鳕段	43

葱汁鲭鱼	44	布雷斯烧鸡	74
虾仁鳕鱼	45	醋汁鸡块	76
布列塔尼鳕	46	绿汁鸡块	77
波尔图鳕鱼	47	羊肚菌白斑狗鱼卷	78
清汤蚕豆鱼羹	48	南蒂阿白斑狗鱼卷	80
罗勒蔬菜汤	50	鳕鱼蘑菇	81
萝卜土豆焖羊肉	51	芥末沙司烤江鳕	82
芙蓉蛋	53	卢瓦尔冷冻鲑鱼	83
菠菜溏心蛋	54	红葡萄酒烤比目鱼柳 ...	85
虾仁琥珀蛋	55	羊肚菌烩比目鱼	86
贻贝余蛋	56	板栗汤	87
牛膝草焖鹅	57	海鲜汤	88
扇贝鱼肉卷	58	蘑菇脆骨牛排	89
巴黎小火锅	60	红烩牛头	90
猪油嵌牛肉	61	牙鳕羹	92
黄汁牛蹄	62	鳕鱼冷盘	93
刺柏珠鸡	63	鲛鲆海味沙司	94
白汁蘑菇鱼	65	鲛鲆柳海螯虾	95
布雷斯汤肉	66	鲛鲆虾仁沙司	96
海味汤鱼	67	笋尖烩鲛鲆	97
金瓜汤	69	都兰正宗油渣	98
酸模汤	69	橙香牛肉蘑菇卷	99
家常浓汤	70	虾汁煎牛柳	101
黄瓜冻汤	71	意大利茄酱牛排	102
西红柿浓汤	72	西班牙牛肉	104
蔬菜炖肉	73	酱香牛肉丁	105

西班牙牛柳卷·····	106	奶油苹果炖肉片·····	131
匈牙利烩牛肉·····	107	薯片煎枚肉·····	132
加德兰番茄炖牛肉·····	108	甜粟煎肉团·····	133
波士顿生蚝奶汁烤牛柳·····	109	薄脆炸肉片·····	134
印度牛肉烧烤·····	110	茄汁肉块·····	135
西班牙杂果肉末·····	111	胸腺伴煎羊肉·····	136
土耳其烤番茄牛肉·····	112	香菇干酪烤羊肉·····	137
香蛋奶煎牛柳·····	113	香草烤羊排·····	138
酸甜菠萝炙牛肉·····	114	什锦菜焖羊肉·····	139
酿牛肉烧锅·····	115	爱尔兰炖羊肉·····	140
盘烤肉末·····	116	炸烟肉茄子卷·····	141
串烧牛肉丸·····	117	葡萄酱汁煎牛肝·····	142
炸薯蓉牛肉团·····	118	酥炸牛肝·····	143
巴斯克烤里脊·····	119	柠檬椰菜伴香肠·····	144
面包形烤肉饼·····	120	意大利牛肚·····	145
俄式清煮牛肉·····	121	斑鱼菠菜·····	146
俄式炒牛肉·····	122	炸猪排·····	146
黑椒煎牛柳·····	123	水果沙司·····	147
里昂红酒牛肉丸·····	124	什锦沙司·····	147
啤酒烩牛肉·····	125	大团圆沙司·····	148
捷克酸奶伴煮牛肉·····	126	火腿色拉·····	149
黑菌煮牛仔肉·····	127	蔬菜色拉·····	150
洋葱酪糊牛肉·····	128	英式番茄盅·····	150
橙汁煮枚肉·····	129	美式苹果色拉·····	151
苹果煎焖枚肉·····	130	罗宋汤·····	152

制作西式糕点的基本知识

SEI 154

工具与设备 154

原料与辅料 157

西式糕点 163

甜面包 163

白脱吐司面包 164

白脱蛋黄面包 165

豆沙面包 166

意大利面包 166

果酱面包 167

葡萄干面包 168

葱油面包 169

热狗 169

汉堡包 170

方腿三明治 171

夜总会三明治 171

奶酪红肠三明治 172

美国俱乐部三明治 172

凤尾鱼三明治 173

辣肉三明治 173

盐水门腔三明治 174

美式热狗 174

法式面包圈 175

甜软面包 176

什锦面包 177

火腿面包 178

主食面包 178

香蕉清蛋糕 179

纸杯清蛋糕 180

香草清蛋糕 181

双色奶白蛋糕 182

巧克力糖面蛋糕 182

柠檬清蛋糕 183

白天使蛋糕 184

苹果酒香蛋糕 185

白脱蛋糕 185

大理石蛋糕 186

苹果蛋糕 187

乡下蛋糕 188

菠萝水果蛋糕 189

圣诞蛋糕 190

结婚蛋糕 191

草莓蛋糕 192

裱花饼干 193

巴黎杏仁饼干 194

意大利杏仁饼干 194

俄罗斯杏仁饼干 195

荷兰杏仁饼干 196

奶油芝麻饼干 196

圣诞布丁 197

姜味布丁 198

面包布丁·····	199	奶油螺丝卷·····	212
伦敦桥布丁·····	200	拿破仑·····	212
德式布丁·····	201	计司条·····	213
奶白泡夫·····	202	德式起酥水果排·····	213
四色奶油小泡夫·····	203	葱油条·····	214
果酱泡夫·····	204	葱油蝴蝶酥·····	215
草莓泡夫·····	204	果酱干点·····	215
咖啡淇淋哈斗·····	205	奶椰干点·····	216
花生酱小哈斗·····	206	花生干点·····	216
果酱小起酥·····	207	蛋白花生排·····	217
舌头酥·····	208	英式小得仔·····	218
荷花小起酥·····	208	法式小得仔·····	218
领结小起酥·····	209	苹果派·····	219
椰丝小起酥·····	209	香蕉派·····	219
椰香起酥排·····	210	巧克力派·····	220
菠萝起酥排·····	211		

制作西式菜肴的基本知识

西式菜肴又叫西菜，或称为西餐。早在 200 多年前的元代，它就随着意大利著名旅行家马克·波罗(1721 年)出访东方时传入我国，但马克·波罗当时带来的只是西方烹调菜肴的方法，对当时的中国的影响甚小。鸦片战争以后，帝国主义列强在我国各通商口岸开设洋行，开办工厂，大批洋人不断的涌入，西菜馆、面包房应运而生。这时西菜逐渐地开始影响并进入中国百姓的生活，许多中国人也学着做起了西式菜肴和糕点。然而，西餐在我国真正得到蓬勃发展、深入人心则是改革开放以后的事。随着越来越多的国外游客和商人来到中国，以及大批中国留学生、商人、考察团的出国，对西餐在我国的普及和发展起到了推波助澜的作用。随着改革开放的深入，市场的繁荣，人民生活水平的提高，人们对饮食的要求不仅仅满足于吃饱，而是开始追求营养、花色和新奇，趋向于多元化。而西餐对于源远流长的中国饮食文化来说，恰恰迎合了老百姓求新求异的需求。况且，它制作简便，别具风味，营养丰富，色香味俱全，被越来越多的中国美食者所认识和钟爱。

与中国菜肴一样，西式菜肴中也有许多流派，比较著名的有：法式菜、英式菜、俄式菜、意大利式菜、美式菜、西班牙式菜，等等。另外，还有匈牙利、奥地利、荷兰等国家的菜肴，且各具特色、别有风味。

在众多风格各异的西式菜肴中，以法式西菜最为讲究，它

又叫法式大菜，素有吃在巴黎的美誉。法式菜的最大特点是选料广泛，制作精良，为其它国家西菜所望尘不及。从各类海鲜到稀有珍菇，从动物蜗牛到植物百合，无不成为浪漫法国人的筵席上佳肴。法国人还喜欢品尝略带生嫩的菜肴，注重原料的新鲜。法式菜把酒当作不可缺少的调料，不同的菜选择不同的名酒烹饪。如海鲜用白葡萄酒、白兰地等烹调；制火腿采用香槟酒。法国菜还讲究营养的合理组配，选料时注意色彩的巧妙搭配。菜肴装盘时，装饰点缀出形形色色的图案，美观大方，赏心悦目。法式菜中烙蜗牛、鹅肝冻堪称西餐中席上珍品。

俄国菜大约在本世纪初，一些俄罗斯人来我国作生意时传入。俄式菜又叫罗宋菜，它的烹制方法在很多方面吸收了欧洲一些国家菜肴的特长。俄国人在本民族的传统饮食习惯的基础上，特别吸取法国菜的优点，形成自己的特色。俄式菜口味浓重，酸、辣、鲜一应俱全。一款罗宋汤几乎走遍全世界，它的黑鱼子倍受青睐，美名远扬。

英国人吃菜讲究鲜嫩，英式菜肴油而不膩。它多以蔬菜做原料，烹调时少用香料和调味酱。也不常用酒，正餐时将多种调味品放在桌上，由食用者根据自己的口味随意选用，比较著名的英式菜肴有炸鸡、牛尾汤等。

德国人喜好荤菜，有食肉冠军的称号。德国的酸菜煮肉是它的代表作，享有盛誉，肉美菜佳。德国人喜欢腌制品，常以啤酒作调料。德国的香肠花色品种繁多，据说有1400余种。

天下菜西，菜发美，菜发味大意，菜发甜，菜发英，菜发蒸，青苔且，香菜苗菜国等兰荷，味酸爽，味平酸香豆，代民。等等，菜

。和风百限，色讲具

守，菜指式量菜西发去以，中餐菜发西函昆谷器网走众齐

原料和調料

西式菜肴的原料选用以新鲜为首要，绝不马虎。所用原料分为动物和植物两大类。动物原料主要包括畜肉类、家禽类、水产类、乳制品类等。植物原料中有蔬菜和水果等。下面就常用的主要西菜原料介绍如下：

羊肉

食用的羊肉主要有绵羊肉和山羊肉两大类。西菜中多用绵羊肉。新鲜的绵羊肉质坚实，颜色红润，纤维组织较细，略有些脂肪夹杂其间。羊的里脊肉可做成炸羊排，煎羊排，后腿可做成烤羊腿。前腿和肋扇可作成焖肉。

牛肉

西菜中选用牛肉比较讲究，一般用小牛肉和奶牛肉，而且要求新鲜。新鲜的牛肉肉呈棕色或暗红色，剖面有光泽，脂肪呈奶黄色，肌肉间无脂肪夹杂，纤维细软，结缔组织为白色。牛肉主要分为黄牛肉、水牛肉和牦牛肉三种。黄牛肉质坚实；水牛肉纤维粗糙；牦牛肉质较嫩，微有酸味。在西菜中各个部位的牛肉各有不同的烹调方法，牛肉里脊常用做高档菜，如铁扒里脊、奶油里脊丝等。牛的脊背部分肉质软嫩，肥瘦相间，可作烤外脊，上脑肉扒等。牛的后腿肉质较硬，宜于焖烩。

猪肉

新鲜的猪肉色泽红而鲜明，肉质坚实，有弹性，用手指一按，接触面呈红色，脂肪断面为白色。猪肉在西菜中用量不大，然而，肉质鲜嫩、脂肪少的小乳猪却颇受青睐。烤乳猪、炸猪排

都是西菜中的名品。

活鸡

西菜烹调多用2斤左右的隔年鸡,这种鸡含有较多的可溶蛋白,烹菜做汤皆宜。在西菜中鸡里脊和鸡脯是最佳部位,可用于炒、炸、煎等多种烹调作法,黄油鸡卷、奶油鸡丝都是著名的西菜。

活鹅

鹅肉肥美,尤其是喙趾软嫩的一年内仔鹅在西菜中使用较多。鹅比鸡肥硕,且味道浓郁,常用于高级宴会中。

活鸭

鸭肉结实富有弹性,质嫩皮细。在西菜中,鸭肉的用量仅次于鸡肉,但其味鲜美浓郁,也常用于高级宴会。

鲜鱼

新鲜的鱼,嘴紧闭,口内清洁无污物,鳃色鲜红、洁净、无粘液和异味;鱼的肉质硬实,富有弹性,鳞片紧贴鱼身。西菜中常见的有奶汁烤鳊鱼、煎比目鱼等。

鲜虾

新鲜的虾,体形完整,呈青色或白色,外壳硬实,虾壳透明光亮、虾体有伸曲力,肉质紧密有韧性。其中大虾肉质鲜嫩味美,常用于宴会,较为名贵。

黄油

黄油是从奶油中分离出来的,常温下呈浅黄色,富含维生素A和维生素D及无机盐,易被人体吸收。

奶油

奶油是牛奶经加工、分离出来的,主要成分是脂肪和水。

蔬菜 西菜中蔬菜可用作主料，也可用作辅料和配料。常用的有

红菜头、生菜、葱头、胡萝卜、土豆等。

番茄酱和番茄沙司 番茄酱是新鲜的西红柿加工而成，鲜香味美，可增进食欲。番茄沙司呈稀糊状，味道酸甜适中。

辣酱油 辣酱油采用辣椒粉、番茄酱、糖、醋等原料制成，口味辣、酸或鲜，芳香浓郁。在西菜中常用。

咖喱粉 咖喱粉是用姜黄和适量的茴香、大料、生姜片、胡椒等多种香辛原料碾制而成。在西菜的烹调中，咖喱粉应用广泛，适用于烧、焖等烹调方法。

其它调味品 与中国菜相同，西菜中葱、姜、蒜、花椒、茴香、桂皮、胡椒、食糖、蚝油都是常用的调味品。

烹调方法

西菜的烹调常用煎、炒、焖、炸、烩、烤、煮、蒸等方法。下面介绍西菜中几种主要的烹调方法：

煎 煎是用少量油涂遍锅底，用小火加热，原料入锅，将其两面煎黄并成熟。西菜中用煎的烹调方法要注意：原料应是片状或扁平状。要掌握好火候，保持在中火至小火之间，切勿用旺

火,否则易将食品煎糊。煎时如发现油少了,可适量加些油再煎。煎可分为清煎和软煎两种。清煎是先用调味料浸渍原料后入锅,煎后即可食用。软煎是将沾过面粉的原料再裹上一层蛋清后下锅。煎制的西菜里嫩外酥、脆香可口。

炒是将加工成丁、条、丝、片等形状的小型原料放在大火热油锅内,急速翻拌至熟,炒的方法要注意:锅一定要擦洗干净,滑油时,油量宜多些,火力要旺。炒的时间要短。炒菜大多数带有汤汁,具有滋味香醇软嫩。典型的西菜有炒奶油鸡丝等。

烤是将原料经过腌渍或加工的原料,借助于铁叉工具,置于烤炉或明火之上,利用辐射热能使原料成熟。烤可分为明火烤和暗火烤两种,明火烤一般是敞口的火炉或火盆,炉上最好配有铁架;暗火烤是将原料叉在烤叉上,放入可以封闭的烤箱内。烤羊肉串、烤鸭都是美味佳肴。

烩

烩是将加工丝、条、片、丁、块的原料氽烫或油煎成半成品,再用旺火制成半汤半菜的一种烹调方法。烩菜都要勾芡,热锅热油用葱姜炆锅后,加鲜汤和调料,始终用旺火煮制。西菜中的烩牛肉、红酒烩牛肚,都是汤宽汁厚,口味鲜香的名菜。

煮

将原料放入锅中,加清水或汤汁用旺火烧开,并使其成熟的烹饪方法。这种方法有时为提取鲜汤,有时为煮熟菜。煮必须严格掌握火候,有的原料较嫩,煮时,水烧开后即改用小火;有的可离火焖熟。

焖

将经过炸、煎、煮、炒等初熟处理后的原料放入锅中，加入调味品和汤汁，用旺火烧开后，再转文火长时间加热成熟的一种烹调方法。焖可分为油焖、红焖和黄焖等，适用于大块肉、整只禽类。其特点是汁浓味厚，酥烂香醇。啤酒焖牛肉，黄油焖鸡等都是常见西菜。

炸

炸可分为精炸、干炸、软炸、酥炸和吉林炸等。它是一种用旺火加大油量的烹调方法。炸的要领在于油量要大，象大原料或老的原料，下锅时油温可低些，一般掌握在七成到八成热，嫩的原料，一旦发现油温过高，可离火炸熟。炸熟的食品口味一般具有香、酥、脆、嫩等特点。炸猪排、吉林炸鸡都是常见西菜。

蒸

以蒸气加热使食品成熟的烹调方法叫蒸。蒸一般分为清蒸、粉蒸和干蒸等。所蒸的原料一定要新鲜，不能串味，鸡布丁是一种口味颇佳的蒸制西菜。

烧

烧是最常用的一种烹调方法，它是将经过炒、煎、炸、蒸、煮、酱等预制后的原料，加汤和调味品烧熟，可分红烧和干烧两大类。