

家庭西餐

王建 汪明 编



农村读物出版社

目 录

一、开 胃 菜

鸡尾虾仁·····	1	金枪鱼色拉·····	4
炸明虾·····	1	鸡肉色拉·····	5
虾仁杯·····	2	牛肉色拉·····	5
蛋煎鱼块·····	2	什锦色拉·····	6
鸡蛋番茄冻·····	3	蔬菜色拉·····	6
烤番茄盅·····	3	水果色拉·····	7
奶油冷火腿·····	4	热土豆沙拉·····	7
熏鱼色拉·····	4		

二、汤 类

牛肉汤·····	8	牛肉菜花汤·····	12
牛肉番茄汤·····	8	巴力米牛尾汤·····	12
牛肉酸菜汤·····	9	番茄牛尾汤·····	13
牛肉红菜汤·····	9	雪利牛尾汤·····	13
葱头牛肉汤·····	10	牛茶·····	14
牛肉白菜汤·····	10	番茄虾仁汤·····	14
牛肉米汤·····	11	奶油桂鱼汤·····	15
牛肉菠菜汤·····	11	鱼片浓汤·····	15

鱼丸清汤	15	荷兰蛋黄汤	23
蔬菜鱼汤	16	蔬菜奶汤	24
海鲜汤	16	罗宋汤	24
虾汤	17	红菜汤	25
鲍鱼清汤	17	洋葱汤	25
甲鱼清汤	18	豌豆瓣汤	26
鸡肉泥子面包汤	18	豌豆瓣泥子汤	26
咖喱鸡丁汤	19	番茄浓汤	27
蒜味鸡汤	19	青豆茸汤	27
鸡茶	20	菠菜茸汤	28
肉杂汤	20	胡萝卜生菜清汤	28
羊肉汤	21	焗洋葱汤	29
羊肚汤	21	菜花泥子汤	29
咖喱丸子汤	22	蘑菇汤	29
奶油大虾汤	22	美味豆汤	30
奶油冬苕汤	22	西班牙式凉汤	30
菜花奶油汤	23	通心粉汤	31
奶油浓汤	23		

三、肉 类

焖牛肉卷	32	黑将军牛扒	36
意式焖牛肉	32	黑胡椒牛扒	36
罐焖牛肉	33	意式牛扒	37
俄式牛肉丝	34	意式煎醉猪排	37
匈式烩牛肉	34	米兰式煎猪排	38
维也纳小牛吉列	34	软煎葱茸里脊片	38
牛里脊扒	35	双合利猪排	39
煎小牛肉扒	35	意式排醋猪排	39

红烩猪排	40	丹麦大肉丸	46
洋葱煎猪排	40	奶汤羊肉	47
法式炸猪排	41	意式茄汁焖羊排	47
苹果焖猪排	41	干果焖羊肉	48
煎瓢猪排	42	英式土豆烩羊肉	48
法式辣猪排	42	白豆烩羊肉	49
咖喱肉排	43	烙明治羊肉	49
素菜红烩猪肉	43	英式烩羊肉	49
白豆烩猪肉块	44	串烧兔肉	50
甜椒肉果	44	红酒烩山猫	50
火腿肉卷	45	焗蜗牛	51
脆皮烤肉	45	烤蹄腿肉	51

四、禽蛋类

铁排鸡	53	煎鸡脯少司	59
炸黄油鸡卷	53	煎鸡脯他拉根少司	60
炸鸡腿	54	蜜桃烩鸭	60
炸鸡球	54	橙汁烤鸭	61
炸鸡条	55	美式烤鸭	61
烤火鸡	55	柑桔鸭	61
玛连哥鸡	56	桔汁鸭脯	62
黄油焖笋鸡	56	焖桔子野鸭	63
乡村式焖松鸡	57	栗子烤鹅	63
马里兰炸鸡	57	铁排乳鸽	64
蒜泥烤鸡	58	西班牙土豆炒鸡蛋	64
辣味烧鸡	58	奶酪烙蛋	65
茄汁鸡脯	59	火腿煎蛋	65

五、水产类

铁排黄鱼	66	脆皮煎鱼	72
酸黄瓜丝煎鱼	66	炸鱼条	73
可尔培炸鳕鱼	67	炸鱼饼	73
飞达司炸鱼	67	炸鱼鞑靼沙司	74
奶酪烙鱼	68	煎鱼蛤蜊沙司	74
鱼沙勿来	68	鳕鱼东方沙司	75
蔬菜末煎鱼	69	肺利鳕鱼西洋沙司	75
煎汤内鲈鱼	70	煎米鱼酸豆沙司	76
葡式煎鱼	70	美式红烩明虾	76
鲑鱼柳	71	烙鲜贝	77
米兰烤鱼	71	炸虾球	77
贺年马哈鱼	71	奶油鲍鱼烤明虾	78
橙汁奶汤鱼	72		

六、菜蔬类

煮胡萝卜	79	煎洋葱块	82
威叶胡萝卜	79	煮芦笋	82
炒扁豆	79	瑞士土豆饼	82
炒菠菜	80	马凯土豆	82
焗菜花	80	别墅土豆	83
绿菜花荷兰汁	80	里昂土豆	83
焗番茄	80	炸土豆条	83
焖白菜卷	80	炸土豆丝	84
干煸蘑菇片	81	土豆泥	84
烧红菜	81	炸土豆棍	84

七、甜食点心类

蜜瓜水果盅	85	红粉佳人圣代	92
巴黎春色	85	太阳花圣代	92
南亚杯	86	冷沙勿来	92
桃仁布丁	86	胡萝卜蛋糕	93
百林布丁	87	苹果蛋糕	93
冬至布丁	87	果脯蛋糕	94
果味酸奶冰淇淋	88	米老鼠蛋糕	94
奶油冰淇淋	88	水果杏仁糕	95
巧克力冻	89	瑞士果仁饼	95
核桃香脆	90	柠檬馅饼	96
椰酥条	90	梨子馅饼	96
苹果卷	90	苹果馅饼	97
煎香蕉	91		

附：少司的种类和制作

一、开胃菜

鸡尾虾仁

原料：熟虾仁 200 克，黄瓜 1 根，色拉酱 200 克，柠檬汁 4 毫升，番茄酱 20 毫升，辣酱油 4 毫升，细辣椒粉少量，白酒 4 毫升，柠檬 1 个，精盐、胡椒粉适量。

制法：1. 黄瓜洗净切成粗丝，分放在四只高脚玻璃杯中（也可用中等瓷盘代替高脚玻璃杯）。
2. 将色拉酱与其他调料拌成浇汁，浇在黄瓜丝上。
3. 熟虾仁分 4 份，放在菜表面上。
4. 将柠檬切成 4 片，分插在每份菜上作装饰。

炸明虾

原料：大明虾 4 只，鸡蛋 2 只，料酒 10 克，细盐 4 克，猪油 250 克，炸土豆丝 20 克，生菜叶 4~5 片，面包屑适量。

制法：1. 将明虾摘头、去外脚，剥掉背壳（虾尾留下），用刀从背部至尾部剖开，但腹部不要切断。抽去背部的肠线，洗净后平铺在砧板上。用刀尖轻轻剥断虾筋，撒上盐和胡椒粉，蘸上面粉。
2. 将鸡蛋打散，把明虾两面粘上蛋液，再粘上面包屑，并用刀压实。
3. 炒锅烧热，加猪油旺火烧至 11 成热，将明虾平放

入油中炸至两面呈金黄色、虾肉成熟取出，装在盘中间，盘边配以炸土豆丝和生菜叶即成。

虾 仁 杯

原料：虾仁 750 克，鸡蛋 400 克，洋葱 200 克，酸黄瓜 200 克，芹菜 100 克，番茄沙司 150 克，色拉油 500 克，油、盐、味精、白糖、芥末粉和白醋各适量，柠檬 1 只。

制法：1. 取 1 个生鸡蛋，磕开，取出蛋黄放入碗中。加盐、胡椒粉、白糖、味精、芥末粉，用蛋杆搅至蛋黄发白，加色拉油，边加边搅，搅好后再加白醋搅匀，制成色拉油沙司待用。
2. 剩余鸡蛋煮熟，剥去壳，切成末。洋葱去皮洗净切末，酸黄瓜切末，芹菜用开水烫熟切末。
3. 虾仁洗净后撒上盐、胡椒粉待用。
4. 平锅加油烧热，将虾仁倒入炒熟，取出虾仁冷却。
5. 将上述准备好的各种全部倒入大盆内，加番茄沙司拌匀，装入高脚杯中，杯边用柠檬片装饰。

蛋 煎 鱼 块

原料：米鱼或鲑鱼去骨鱼肉 150 克，鸡蛋 2 只，干面粉 25 克，料酒 2 克，猪油 50 克，黄油 20 克，红汁沙司 20 克，盐、胡椒粉各适量，香菜少许。

制法：1. 将鱼肉分成两块，两面均拍上干面粉，放入打散的鸡液内浸一下。
2. 炒锅烧热，放入猪油，下浸好的鱼肉块，用温火煎至两面金黄、鱼肉成熟时，沥去油，铲出鱼块装

盘。

3. 在原锅内下黄油，红汁沙司炒热淋在鱼块上，撒上香菜末即可上桌。

鸡 蛋 番 茄 冻

原料：鸡蛋 400 克，番茄 2 个，绿色甜椒 1 个，牛奶 30 毫升，沙拉酱 50 克，琼脂粉 8 克，盐、胡椒粉适量。

制法：1. 鸡蛋煮熟，去壳切碎；番茄、甜椒均洗净切成小丁。
2. 将以上原料与牛奶、沙拉酱一起放入食品加工器内，绞成鸡蛋菜泥，再加盐和胡椒粉调好味。
3. 琼脂粉加水放火上熔化，稍凉后加入 3 勺蛋菜泥调匀，然后再全部倒入蛋菜泥中，搅拌成均匀的蛋菜浆。
4. 将蛋菜浆分盛在几个小碗内，置冰箱内（4℃），待其冻结后即可取出扣倒在盘中食用。

烤 番 茄 盅

原料：大番茄 6 个，洋葱 1 个，蘑菇 100 克，鸡肝 150 克，牛奶 100 毫升，食油 20 克，盐、胡椒粉适量。

制法：1. 番茄自顶部 1/4~1/5 处切开，用小茶勺将番茄肉掏出切细，切下的顶部留作盖。
2. 洋葱、蘑菇洗净和鸡肝均切成粗粒。
3. 取炒锅烧热下食油，放入以上三种原料的粗粒，煸炒 2~3 分钟，再加入番茄肉和牛奶，拌匀烧开，加盐和胡椒粉调好味，拌匀成馅，填入空番茄内，盖上顶盖，即成番茄盅。
4. 烤箱预热至 200℃，将番茄盅顶盖朝上，置于中

层，烤 15 分钟即好。

奶 油 冷 火 腿

原料：方火腿 75 克，鲜奶油 15 克，牛奶 50 毫升，面粉 10 克，黄油 10 克，鸡汤、盐、味精、食油各适量，柠檬 2 片

制法：1. 锅内放食油烧热，放入面粉用小火炒松炒熟，加入牛奶、黄油、鲜奶油和适量的鸡汤，用筷子搅透，最后加少许盐和味精调成奶油沙司。
2. 将方火腿切成厚片，装入盘中，浇上奶油沙司，用 2 片柠檬装饰即成。

熏 鱼 色 拉

原料：大白菜 250 克，番茄 3 个，熟鸡蛋 2 个，青豌豆 75 克，鲜玉米籽 75 克，熏鱼 250 克，熟植物油 50 克，醋 30 毫升，法式芥末酱少量，盐、胡椒粉各适量。

制法：1. 大白菜洗净切成条，番茄和熟鸡蛋均切成瓣，熏鱼去刺切成片。
2. 青豌豆用清水煮熟，捞出立即用冷开水浸凉；鲜玉米籽用清水煮熟，捞出沥水。
3. 将以上所有原料盛入盆内，拌合均匀成沙拉。
4. 将油、醋、芥末酱、盐、胡椒粉等装入一密闭容器内，用力摇动直至油水混合成乳糜状汁，浇在沙拉上即成。

金 枪 鱼 色 拉

原料：金枪鱼 250 克（罐头），土豆 500 克，洋葱 25 克，番

茄 75 克，酸黄瓜 25 克，生菜叶 50 克，盐、胡椒粉各少许。

- 制法：**1. 将土豆煮熟去皮，切成小片，酸黄瓜去皮去籽切成小片，将少半洋葱切末，番茄去皮切丁，金枪鱼切丁。
2. 取洁净容器，将上面切好的原料一起放入，撒上盐、胡椒粉拌匀，即可装盘。将剩余的洋葱切圈放在上面，盘边用生菜点缀，即可上席。

鸡 肉 色 拉

原料：肥嫩净鸡 1 只，蔬菜色拉 1000 克，牛奶 20 克，色拉酱 50 克，熟鸡蛋 1 只，胡萝卜、白萝卜、黄瓜各 10 克，盐、味精各适量，生菜叶 3~4 片。

- 制法：**1. 鸡去内脏洗净，放锅中加清水煮熟后取出，冷却后取鸡脯肉和鸡大腿。
2. 将鸡大腿除去筋骨皮切成片，放入容器内，放入蔬菜色拉，加盐、味精、色拉酱、牛奶拌匀。
3. 在圆盆中央垫上生菜叶，将拌好的鸡肉放在中央生菜叶上，堆成圆面包形，将鸡脯肉切成薄片覆盖在色拉上面。取少许色拉酱在鸡肉片上做成拉花，鸡肉色拉即做成。
4. 将白萝卜、胡萝卜、黄瓜均切成小丁，经油锅炒熟，加熟鸡蛋片铺放在色拉四周即可上桌。

牛 肉 色 拉

原料：熟牛肉 200 克，洋葱 150 克，番茄 75 克，酸黄瓜 50 克，色拉沙司，盐、胡椒粉、辣椒酱油各适量。

- 制法：**1. 番茄用开水泡一下，去皮去籽，切成 3.5 厘米长、0.5 厘米宽的粗丝；熟牛肉、酸黄瓜、洋葱，切成同样大小的粗丝。
2. 将切好的原料放入盆里，加盐、味精、辣酱油、胡椒粉、色拉沙司拌匀即可。

什 锦 色 拉

原料：蔬菜色拉 500 克，熟红肠、熟牛肉、熟猪肉、熟鸡肉、熟火腿各 50 克，熟鸡蛋 1 只，黄瓜 15 克，色拉酱 50 克，牛奶 50 克。

- 制法：**1. 将红肠、猪肉、牛肉、鸡肉、火腿均切成 1.5 厘米见方的丁，放入容器，加入蔬菜色拉、色拉酱、牛奶一起搅拌均匀，然后分装在小盘内。
2. 将黄瓜、熟鸡蛋分别切成斜形小角块，分别围在每盘色拉的周围，即成什锦色拉。

蔬 菜 色 拉

原料：土豆 1000 克，胡萝卜 200 克，青豆 200 克，黄瓜 100 克，芹菜 40 克，洋葱 40 克，鸡蛋 4 只，盐、味精、白糖、胡椒粉各适量，色拉沙司 300 克，牛奶 200 克。

- 制法：**1. 将土豆、鸡蛋煮熟，去皮后切成 1.5 厘米见方的丁，黄瓜切成同样大小的方丁，芹菜、洋葱洗净切成米粒状，同青豆一起，经油锅炒熟。
2. 取用干净容器一只，将上述各种切好的原料放入，再加盐、味精、白糖、胡椒粉、色拉沙司、牛奶拌匀即可。

水 果 色 拉

原料：苹果 500 克，梨 500 克，桔子 300 克，香蕉 200 克，草莓 200 克，白糖 15 克，牛奶 100 毫升，色拉酱 300 克。

制法：1. 将苹果、梨、桔子均去皮去核切成丁，草莓去蒂洗净，香蕉去皮均切成丁，同放入容器内。
2. 将白糖、牛奶、色拉酱依次放入，调拌均匀即可分装盘中。

热 土 豆 沙 拉

原料：煮土豆 1000 克，洋葱 2 个，肉汤 200 毫升，醋 50 毫升，半厘米长的葱段 2 大勺，食油 20 克，精盐、胡椒粉各适量。

制法：1. 洋葱洗净切成片，土豆切小块。
2. 将锅烧热放食油，放入洋葱片翻炒至微黄色，加入肉汤煮开 2~3 分钟。
3. 放入葱段、醋、盐和胡椒粉搅匀，最后放入土豆块推散，用小火将土豆热透为止。

二、汤 类

牛 肉 汤

原料：牛杂骨 5000 克，碎牛肉 2500 克，净黄皮洋葱 500 克，净胡萝卜 500 克，净青芹菜 250 克。

制法：1. 将胡萝卜每根顺长剖成两条，洋葱平放，横刀片成两块，芹菜自中腰一切两段。将胡萝卜条和洋葱块分别放热锅内，两面烙烤至呈黄色，起锅待用。

2. 将牛杂骨洗净，棒骨砸断，与牛肉一起放炒锅内，加入清水（2500 克），旺火煮沸，撇去浮沫，然后移小火沸煮，不断撇出浮油（熬炼另用）。再将胡萝卜条、洋葱块和芹菜段放汤锅内，用小火继续煨煮约 3 小时，离火。

3. 取细孔罗放净锅上，将牛肉汤滤入锅内，盖上盖置于阴凉通风的地方，随吃随取。

牛 肉 番 茄 汤

原料：奶油番茄汤 200 克，熟牛肉丁 250 克，洋葱丁 150 克，萝卜丁 150 克，土豆丁 250 克，番茄酱 50 克，香叶 1 片，白脱油 150 克，盐、胡椒粉各适量。

制法：将熟牛肉、洋葱、黄萝卜和土豆丁分别放置。汤锅烧热后，加入白脱油，将洋葱丁和胡萝卜丁先下锅炒至呈牙黄色时，加入番茄酱和香叶略炒片刻，倒入奶油

番茄汤中。烧沸后，加入土豆丁、熟牛肉丁煮约 30 分钟，上桌时加入盐和胡椒粉，调好口味即成。

牛 肉 酸 菜 汤

原料：腌酸白菜 1000 克，土豆 250 克，胡萝卜 250 克，洋葱 250 克，番茄酱 250 克，牛油 250 克，清汤 3000 克，煮牛肉 250 克，酸奶油 100 克，盐 10 克，味精 5 克，香叶 2 片，胡椒粉少许。

制法：1. 将胡萝卜去皮洗净切丝，葱头切丝，土豆去皮切角块。
2. 炒锅内放牛油炒洋葱、香叶，炒出香味后放入胡萝卜焖一会儿下番茄酱。待出红油时，放入酸白菜丝，再焖 30 分钟，倒入清汤，下土豆块，烧沸后下盐和味精调好口味。上汤时汤内放煮牛肉 1 块，酸白菜上浇酸奶油 1 汤勺，撒点胡椒粉即成。

牛 肉 红 菜 汤

原料：熟牛肉 500 克，牛肉汤 2500 克，红菜头 250 克，元白菜 350 克，胡萝卜 150 克，奶油 200 克，土豆 500 克，小茴香 25 克，盐 20 克，醋精 20 克，糖 100 克。

制法：1. 把牛肉汤过滤除净浮油，放在冰箱里冷却 24 小时。再把土豆切条煮熟控干。圆白菜切丝，煮熟控干。红菜头、胡萝卜切丝放上水、糖、醋精焖熟（并保持本色），凉后放在冰箱里冷却。
2. 把以上凉好的菜码放进冷汤内，加上切好的牛肉条、盐、奶油、糖、醋精，调好口味，起汤时撒上小茴香末即成。

葱 头 牛 肉 汤

原料：净洋葱 100 克，鲜姜 10 克，鸡汤 1000 克，咖喱粉 25 克，面粉 25 克，黄油 50 克，熟牛肉 250 克，土豆 500 克，味精 1 克，胡椒 10 粒，精盐 10 克，香叶 2 片。

制法：1. 将洋葱、土豆（削皮）与煮牛肉均切成豌豆大的丁，鲜姜切茸。

2. 煎盘内倒黄油中火烧热，放进洋葱丁、胡椒、姜末和香叶炒至微黄，加进咖喱粉、面粉炒出香味，兑入鸡汤烧开，加精盐和味精，煮 15 分钟，过细罗滤入焖锅内，放入土豆丁，置中火上再煮 30 分钟，加牛肉丁调匀，盛入汤盘即可上桌。

牛 肉 白 菜 汤

原料：煮牛肉 250 克，圆白菜 1000 克，胡萝卜 300 克，葱头 200 克，芹菜 150 克，番茄 250 克，土豆 250 克，酸奶油 100 克，黄油 100 克，熟鸡油 10 克，盐 50 克，味精 15 克，胡椒粉少许，香叶 3 片，干辣椒 2 个，清汤 3500 克，油炒面适量。

制法：1. 将圆白菜洗净切方块，胡萝卜洗净去皮切寸条，葱头去老皮切丝，芹菜洗净切寸段，均烫好待用。

2. 鲜番茄洗净切角块，土豆去皮切角块。炒锅放油烧热，下干辣椒，再下葱头、胡萝卜焖制菜码。焖熟后倒入清汤 3500 克，放土豆和圆白菜块，见汤开后放芹菜、番茄，下盐、味精、胡椒粉，兑入少许油炒面，调好口味，上汤时放牛肉 1 块，浇鸡油和酸奶油

10 克即成。

牛 肉 米 汤

原料：熟牛肉 500 克，牛肉汤 2500 克，洋葱 15 克，胡萝卜 150 克，圆白菜 250 克，土豆 200 克，米渣 100 克，牛油 150 克，香叶 2 片，干辣椒 1 克，胡椒粒 2.5 克，盐 20 克。

制法：1. 把洋葱切成丝，胡萝卜切片，放上牛油、香叶、胡椒粒、干辣椒焖熟成汤码。
2. 土豆切块，圆白菜切块，同放锅内加牛肉汤煮沸，待土豆八成熟时，放入焖好的汤码煮沸，徐徐撒入米渣煮沸，加盐调好口味，起汤时在盘内放上熟牛肉片即可。

牛 肉 菠 菜 汤

原料：熟牛肉 250 克，牛肉汤 2500 克，胡萝卜 150 克，洋葱 150 克，土豆 500 克，鸡蛋 250 克，牛油 150 克，盐 25 克，胡椒粉少许，奶油 10 克，香叶 2 片，胡椒粒 2.5 克，番茄酱 150 克，菠菜 750 克，柠檬 50 克，醋精 5 克。

制法：1. 把胡萝卜切成斜花片，洋葱去老皮切丝，放在锅内加牛油、香叶、胡椒粒焖制，待焖到半熟时加番茄酱，见油呈红色即成汤码。
2. 菠菜洗净用开水焯过，切成 1.5 厘米长的段。土豆去皮切块放锅内，加牛肉汤煮之，等土豆八成熟时，加入焖好的汤码，下盐、胡椒粉、醋精、柠檬汁，调好口味。