



品味时尚西餐
享受浪漫生活

巧制美味西餐

QIAO ZHI MEI WEI XI CAN

QIAO ZHI MEI WEI XI CAN



张步桂 著

天津科技翻译出版公司

巧制美味西餐

张步桂 著

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

巧制美味西餐 / 张步桂著. -2 版. -天津:天津科技翻译出版公司,
2005.8

(巧手持家小窍门)

ISBN 7-5433-0387-6

I. 巧… II. 张… III. 西餐-烹饪 IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095225 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87893482

网 址: www.tsttpe.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 24 开本 10 印张 214 千字

2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 2 次印刷

定价: 15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

调味汁 沙司

冷盘调味汁	1
欧高汤	1
面浆	2
油面浆	2
法国沙司	2
蛋黄酱	3
苹果醋	3
马乃司沙司	4
醋油沙司	4
辣根沙司	5
白沙司	5
芥末沙司	5
蘑菇沙司	6
色拉油沙司	6
红油沙司	7
红沙司	7
布朗沙司	8
辣味醋酸沙司	8
山歌沙司	8
辣味番茄沙司	9
西班牙番茄沙司	9
水果沙拉沙司	10
计司沙司	10

烧烤沙司	10
荷兰沙司	11
酱果沙司	11
普罗封斯沙司	12
白酒沙司	12
米迦勒沙司	13
茴香沙司	13
阿根廷沙司	14
美式红酒沙司	14
杏仁沙司	15
橄榄沙司	15
诺尔曼沙司	15
虾仁沙司	16
西班牙鱼沙司	16
荷兰奶油蛋黄沙司	17
鞑靼沙司	17

冷菜 沙拉

大虾泥	18
茄泥	19
糖拌梨丝	19
红汁黄瓜	20
芥末黄瓜	20
黄瓜番茄生菜	21

黄瓜草莓	21
草莓酱菜心	22
冷冻茄丁	22
凉拌酸菜	23
凉拌什锦菜	23
法式拌菜花	24
泡菜卷	24
咖喱菜花	25
苹果玻璃冻	25
俄式肉冻	26
西式肚浆	26
冷酸鱼	27
法式海鲜拼盘	27
香肠火腿凉菜	28
西式凉拌肚	28
猪肉蛋卷	29
香芒海鲜盏	29
咖喱牛肉	30
炸洋葱	30
俄式泡菜	31
西式鱼冻	31
美式果汁肉皮冻	32
摩纳哥洋葱	32
镶馅青椒	33

汤 类

热菜

白菜栗子	75	菜豆蘑菇汁丸子	90	美式蘑菇	104
蘑菇蛋奶酥	75	炸可斯得	90	美式芝麻拌茄泥	104
美式烩素菜	76	奶油黄瓜	91	焦炒双丝	105
香椒土豆丝	76	美式烤黄豆	91	焖茄子条	105
软炸黄瓜盒	77	奶汁胡萝卜	92	烤土豆	106
绣球海带	78	白汁西红柿	92	烤酿馅土豆	106
软炸鲜蘑	78	糖醋菜花	93	司多芬番茄	107
烩甜菜	79	奶汁菠菜	93	西式焖猪尾	107
雪里蕻豆腐	79	煎鲜蘑洋葱	94	猪肉焖洋白菜	108
法式镶馅西红柿	80	西洋杏利蛋	94	铁扒青鱼	108
烩什锦	80	烩奶汁碗豆	95	火腿煎鸡蛋	109
美式葡萄叶卷	81	拉古什锦	95	红烩鸭块	109
蜜汁土豆	81	软煎西红柿	96	蒸鱼肉蛋	110
奶汁龙须菜	82	红烩茄子	96	煎黄鱼	110
咖喱茄子	82	美式酸辣汁烤云豆	97	烧鱼片	111
法式菠菜卷	83	虎皮豆腐	97	黄瓜盒	111
奶汁扒白菜	83	三鲜茄子罐	98	奶油鸭头	112
德式烤酸菜	84	素炒黄瓜	98	炸鲑鱼	112
法式烩土豆	84	土豆计司排	99	英式烩鱼丸	113
红焖菜卷	85	煮菜花	99	白沙司烩青豆	113
普罗封斯烤菠菜	86	奶油茄子	100	羊肉焖黄瓜	114
白汁鸡蛋	86	洋葱煎土豆	100	炸鱼虾土司	114
红酒生梨	87	摊蛋卷	101	镶鸡肉卷	115
烤柿汁扁豆	87	里昂洋葱排	101	炸牛脊	115
虎皮蛋	88	鸡蛋炒黄瓜	102	美式花旗大虾	116
煎洋葱茄子	88	奶汁洋白菜	102	烩鳕鱼	117
炖胡萝卜	89	意式烤蘑菇	103	西班牙煎鱼	117
烩茄子	89	炸各洛吉	103	红焖白菜卷	118

水波蛋	118	虾肉土司	135	炸火腿球	151
意式马伦戈	119	荷兰式燻鱼	135	维也纳猪排	151
比利时鸡块	120	意式焖鸡	136	土豆烧牛肉	152
烧鱼片	121	奶油方腿	136	福要鸡	152
俄式炒肉	121	火腿煎西红柿	137	西式炸鹌鹑	153
炸猪肉排	122	炸大虾	137	意大利焖猪心	153
咖喱猪排	122	芥末烩牛肉	138	煎小牛肝	154
红酒烩牛肉	123	皇后鸡片	138	红焖猪舌	154
法式鸡杂焖猪扒	124	意大利炸鸡	139	铁扒鸡肉串	155
格鲁吉亚炖肉	124	茼蒿虾片	140	尼科西尼亚炒牛肉	155
奶油鸡块	125	匈牙利辣椒罐	140	清炸乳鸽	156
焖猪尾	125	挪威羊肉	141	法式黄烩猪肉	156
红焖鸭子	126	苏式烩牛腰	141	黄油焖鸡	157
鸡仁卷	126	煎猪肝	142	汉堡牛扒	157
法式鱼卷	127	德式蒸鱼卷	142	朗姆果酱杏利蛋	158
法式炸猪排	128	焖野兔	143	犹太焖牛肉	158
英式洋葱煎牛扒	129	鲜蘑土司	143	洋葱猪排	159
炸鸡块	129	高加索焖鸡块	144	奶油牛肉	159
葱头烩牛肉	130	桔子煎猪肉	145	瑞典肉丸	160
飞达司鱼	130	匈牙利烩牛肉	145	吉列猪扒	160
煎土豆鱼条	131	菲利浦牛排	146	德式甜酸牛肉	161
汉堡海鱼	131	焖牛肉扒	146	罐焖鸭	162
焖全鸡	132	烧乳鸽	147	姜丝田鸡	163
炒奶油牛肉丝	132	法兰西土司	148	法国葡萄鸡	163
法式蒸鱼卷	133	烩鱿鱼卷	148	英式烩羊肉	164
黄瓜牛肉	133	美式纸包鸡	149	咖喱猪肝	165
面包粉炸鱼	134	肚丝	149	奶油白兰地猪排	165
酸奶油肝	134	法式燻蜗牛	150	牛奶烤鲜蘑	166

俄式鸡肉饼	166
西班牙菜丝炒蛋	167
英式白烩子鸡	167
烤猪腿肉	168
番茄鱼块	168
法式面条虾	169
煎猪排	170
俄式蒸白菜卷	170
酸奶油兔肉	171
古拉希牛肉	171
火腿猪肉卷	172
什锦烤鸡	172
犹太肉串	173
印度羊腿串	173
香料烤鲷鱼	174
墨西哥烤肉	174
法式烤鲈鱼	175
乡间烤大肠	175
俄式炭烤羊肉串	176
奶油烤土豆片	176
南洋烤乳猪	177
法式红烩卷筒牛肉	178
烤鸡蛋土豆	178
烤西红柿蘑菇	179
烤鸡蛋菠菜	179
烤蛋豆泥	180
西班牙奄列	180

饭点小吃

牛奶甜饭	181
虾饭	181
苹果杏司饭	182
烤炉焖米饭	182
意大利米兰式米饭	183
意大利式米球	183
西班牙式什锦饭	184
开锅米饭	184
鸡蛋米饭巢	185
烤米饭	185
咖喱米饭	186
肉末米球	186
黄金米饭	187
意大利核桃面条	187
美国式什锦饭	188
番茄包饭	188
哥伦比亚饭泥	189
咖喱牛肉饭	189
哥伦比亚节日黄米饭	190
俄式土豆疙瘩	190
碧罗鸡饭	191
安德鲁斯包饭	191
拿波利面条	192
三色蛋黄面	192
生梨牛奶饭	193
意式玉米糊	193

玉米糊	194
炸玉米糊	195
法式菜饼	195
大米牛奶粥	196
油煎土豆饼	196
牛奶麦片粥	197
大王肉饼	197
土豆饼	198
土豆泥馅饼	198
奶汁肉饼	199
糖油煎饼	199
煎鱼肉饼	200
法式鲜蘑蛋饼包	200
红薯泥馅饼	201
番茄鸡肉三明治	201
司康饼	202
火腿鸡蛋三明治	202
总会三明治	203
水果米布丁	203
糯米布丁	204
焦糖格司布丁	204
大米葡萄干布丁	205
格司布丁	205
通心粉色拉	206
蔬菜汉堡包	206
炸肉土司	207
炸鲜蘑菇土司	207
黄金土司	208

俄式饺子	208
烤饺子	209
开心果小饺	210
分层土豆片	210
油炸小饺	211
蘑菇小吃	211
奶渣土豆	212
酸甜开心虾	212

甜点及酒品

桃仁蛋糕	213
阿斯特拉杏仁糕	214
酸奶油酥糕	214
巴什克蛋糕	215
水果酒醉蛋糕	216
节日蛋糕	216
苹果蛋糕	217

伯爵夫人小点心	217
苹果膏甜点心	218
牛奶软糖	218
甜土豆卷	219
香蕉条	219
苹果圈	220
京糕丸子	220
挂霜丸子	221
金黄葡萄干	221
水果冻	222
美酒蜜桃	222
计司酿蜜桃	223
苹果脯	223
梨果脯	224
山楂果脯	224
木瓜蜜饯	224
橙皮蜜饯	225

西瓜皮蜜饯	225
果子冻	226
黑加仑果汁糖	226
柠檬焦糖	227
薄荷糖	227
苹果软糖	228
冰花士干圈	228
煮奶油膏	229
巧克力膏	229
柠檬膏	230
桃仁苹果膏	230
好友鸡尾酒	231
熊猫鸡尾酒	231
欢迎鸡尾酒	231
太空蛋鸡尾酒	232
红玫瑰鸡尾酒	232

调味汁 沙司



冷盘调味汁



原料:

植物油 500 克,芥末 9 克,鸡蛋黄 1 个半,白糖 1 克,精盐 1.5 克,胡椒粉 0.5 克,食醋少许。

制法:

1. 取干净的不锈钢锅置火上,放少量清水,煮沸。

2. 将芥末、精盐、白糖、鸡蛋黄同

放在一个碗中,充分搅打起泡,慢慢沥入沸水中,然后加入植物油、食醋,煮沸,冷却后即可。



欧高汤



原料:

西红柿、洋葱、香葱、植物油、柿子椒各适量,大蒜、辣椒、精盐、胡椒粉、桂花各少许。

制法:

1. 将蔬菜洗净,切碎。

2. 炒锅置火上,注入植物油,放入

切好的蔬菜、佐料、翻炒至熟,使其成为柔软的卤汁。

此汤常浇在米饭上食用,为哥伦比亚风味。





面浆



原料:

面粉 400 克,鸡蛋 3 个,牛奶 250 克,白糖 100 克,精盐 100 克,发酵粉 10 克,色拉油 100 克,香精少许。

制法:

1. 将鸡蛋磕入碗中,蛋清和蛋黄分开放,蛋黄中放入白糖、牛奶搅打均匀。

2. 将面粉过罗,去渣,徐徐加入搅

打好的蛋黄液中,边加边搅拌,搅拌均匀后注入色拉油、精盐、香精,发酵粉、搅打均匀。

3. 用打蛋器把鸡蛋清打成泡沫,轻轻移入面浆内,搅匀即成。

特点:

此面浆用于炸水果时裹在外面用。



油面浆

原料:

植物油、面粉各等量。

制法:

将炒锅置火上,注入植物油,油热后放入面粉,用文火慢炒,不停翻动,勿使糊底,炒黄炒香即可。

特点:

油面酱常用来做汤,增加汤的浓度和香味。



法国沙司

原料:

色拉油 100 克,大蒜 2 瓣,芥末、胡椒粉、白醋、精盐各适量。

制法:

将大蒜去皮,捣成泥,放碗中,放入芥末粉、胡椒粉、白醋、精盐、调匀,加少许凉开水稀释,再加入色拉油调匀即可。





蛋黄酱



原料:

色拉油 75%, 鸡蛋黄 9%, 白醋或柠檬酸 10%, 砂糖 2.5%, 精盐 1.5%, 辛香料、调味料等 2%。

制法:

将色拉油以外的原料全放在一个消过毒的干净瓷盆内, 用筷子充分搅拌, 使其成为均匀的混合液, 然后徐徐加入色拉油, 边加边搅, 每次加

油的量要少, 速度要慢, 加的次数要多, 搅动不能停, 应顺着一个方向搅, 把色拉油加完, 搅成浓稠的浆糊状时即可。

特点:

蛋黄酱常用来涂抹面包等食品, 或作为炒菜用料, 制汤的佐料。风味比一般油脂醇厚, 营养也更为丰富。



苹果醋



原料:

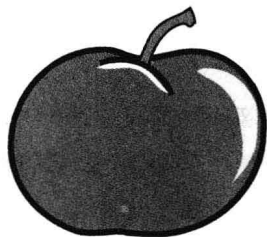
红葡萄酒、苹果汁各 250 克, 香菜 100 克, 胡椒粒、薄荷、大蒜各少许。

制法:

取一个大瓶子, 消过毒, 放入红葡萄酒、苹果汁、大蒜末、香菜末、胡椒粒、薄荷、盖严, 在阴凉处放置 2 周即可。

特点:

苹果醋常用于沙拉。





马乃司沙司



原料:

生菜油 250 克, 鸡蛋黄 34 克, 凉开水 16 克, 芥末酱 6 克, 砂糖 8 克, 醋精 6 克, 柠檬汁 8 克, 精盐 5 克。

制法:

取一个干净陶瓷盆, 放入鸡蛋黄、精盐、砂糖, 搅打均匀, 边搅拌边逐次放入生菜油、醋精、柠檬汁、凉开

水, 每次放的量要少, 次数要多, 搅动要顺一个方向不停地旋转, 应始终保持浆糊状, 将所有的用料都放完, 搅至浓稠、能立住筷子时即可, 放入 5℃ 的冰箱中保存, 随用随取。

特点:

此为冷菜沙拉、沙司配料, 马乃司鱼、虾、肉等的必备品。



醋油沙司



原料:

熟鸡蛋黄 1 个, 精盐、白糖、食醋、胡椒粉、芥末酱、冷开水、生菜油各适量。

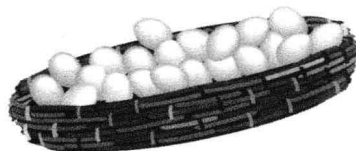
制法:

将熟鸡蛋黄放在碗中, 压成泥状, 加入精盐、白糖、食醋、胡椒粉、芥末酱, 搅拌均匀, 再徐徐注入凉开水, 继续搅拌, 最后慢慢注入生菜油, 充

分调匀即成。

特点:

此沙司常用于素沙拉。





辣根沙司

原料:

辣根 250 克,醋精 25 克,砂糖 50 克,精盐 7 克,凉开水 250 克。

制法:

将辣根洗净,去皮,绞成碎末,放瓷盆中,放入醋精、精盐、砂糖、凉开水混合均匀,装入瓦罐,盖严,放入 5℃ 的冰箱内保存,随用随取。

特点:

此沙司主要用于鱼、肉类冷菜。



白沙司

原料:

黄油、香叶、面粉、牛奶、鸡清汤、鲜奶油各适量。

制法:

1.将炒锅置文火上,放入黄油,热熔后放香叶,炒出香味时倒入面粉,炒熟。

2.将鸡清汤、牛奶、鲜奶油调拌均匀,徐徐注入炒熟的面粉中,搅拌均匀,使其成为稠厚的白汁即成。



芥末沙司



原料:

芥末粉 250 克,开水 250 克,砂糖、生菜油各 25 克,精盐、醋精各 10 克,胡椒粉 2.5 克。

制法:

1.将芥末粉过罗放入瓦罐,冲入开水,搅成酱,稍凉后用勺背压平,用

筷子扎几个眼,浇上凉开水,使水没过芥末,在 35℃ 左右的地方放置 6 小时,去掉芥末的苦味。

2.倒掉芥末酱上面的水,加入精盐、醋精、砂糖、胡椒粉、生菜油,搅拌均匀,盖严,放在 5℃ 的冰箱内保存,随用随取。



蘑菇沙司



原料:

鲜蘑菇 250 克, 食醋 250 毫升, 干姜、豆蔻、胡椒、丁香、干豆蔻皮, 干红辣椒各 1 克, 桂皮 0.5 克, 精盐 6 克。

制法:

将鲜蘑菇洗净, 晾干水分, 撒上精盐腌渍 12 小时, 放入食醋中浸泡几天, 然后用干净的木棍搅成蘑菇

酱, 倒入煮锅内, 加入干姜、豆蔻、胡椒、丁香、干豆蔻皮、桂皮、干红辣椒煮熟, 趁热盛入罐中, 盖严, 置沸水中消毒半小时, 凉透后放入冰箱, 随用随取。

特点:

此沙司常用来做三明治和煎蛋卷。



色拉油沙司



原料:

色拉油 500 克, 鸡蛋黄 1 个, 白糖、白醋各 25 克, 精盐、芥末粉、温开水各 5 克。

制法:

1. 取一稍大的耐酸容器, 磕入鸡蛋黄, 放白糖、芥末粉、精盐, 用两双

筷子顺一个方向搅打均匀。

2. 将白醋对入温开水中, 和匀, 逐渐加入蛋液中, 搅成薄浆糊状时再逐渐将色拉油分次注入蛋液, 一直要不停地搅动, 将原料全部用完, 搅至浓厚适度时为止。



红油沙司



原料:

黄油、植物油、洋葱丝、芹菜丝、胡萝卜丝、干辣椒末、香叶、胡椒粉、面粉、番茄酱、高汤、辣酱油、白糖、味精、精盐各适量。

制法:

将炒锅置火上,放植物油、黄油烧热,放入洋葱、芹菜、胡萝卜、干辣

椒、香叶、胡椒粉,共炒,炒出香味时,撒入面粉,用文火炒熟面粉,加番茄酱,炒匀,煸出红油后再加入辣酱油、高汤、精盐、白糖,离火,放味精,过罗,去渣即成。



红沙司



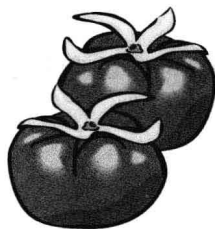
原料:

熟猪油或黄油 125 克, 面粉 100 克, 番茄酱 150 克, 芹菜段、洋葱片、胡萝卜片各 50 克, 大蒜末、白糖各 25 克, 香叶 2 片, 胡椒粉 2.5 克, 褐色汤 750 克, 精盐 10 克。

制法:

将炒锅置火上,放入黄油,油热后放胡萝卜片、洋葱片、芹菜段、大蒜

末,共炒出香味,撒入面粉,炒成黄色,放番茄酱,炒至油呈红色,注入褐色汤搅拌均匀,煮沸时放入白糖、精盐即可。





布朗沙司

原料:

骨头、蔬菜、番茄酱、玉米粉各适量。

制法:

将骨头在烤箱中烤上色后,加入洗好的蔬菜、面粉、番茄酱再继续烤至棕色,取出,放在煮锅中,加适量清水熬成汤,过罗去渣,汤汁放回锅中煮沸,撒入玉米粉熬成稠汁即成。



辣味醋酸沙司

原料:

植物油 100 克,苹果醋 25 克,芥末 12 克,大蒜 12 克,精盐、胡椒粉各适量。

制法:

取一个消过毒的耐酸容器,放入苹果醋、芥末、大蒜末、精盐、胡椒粉,共搅拌,同时把植物油一滴一滴地加入,搅拌均匀即可。



山歌沙司



原料:

色拉油沙司 250 克,瓶装番茄沙司三汤匙,辣酱油、胡椒粉、柠檬汁各少许。

制法:

将搅打均匀的色拉油沙司放在

大碗中,加入番茄沙司、辣酱油、胡椒粉、柠檬汁调均匀即可。

特点:

此沙司多用于冷盘、海鲜,也用于热菜蘸食,如飞达司鱼、炸虾球、炸鱼土司等。

