



中国美食丛书

巧做巧吃家庭西餐

高仁旺 张建红 编著



中国旅游出版社

巧做巧吃家庭西餐

高仁旺 张建红 编

(京)新登字031号

责任编辑: 武冀平

封面设计: 滕义仿

技术编辑: 吴子文

巧做巧吃家庭西餐

高仁旺 张建红 编

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

北京巨山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 11.25 字数: 240千

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

印数: 10000册 定价: 6.90元

ISBN 7-5032-0455-9/TS·79

序

随着社会的发展，改革开放的顺利进行和文化的进步，人们在饮食方面的要求越来越高。我们中国人除了喜欢丰富的传统中国菜肴外，对西餐也越来越感兴趣。为了有助于您了解和掌握西餐烹饪基本常识，丰富您的家庭生活，给您全家及亲朋好友带来更多的欢乐，《巧做巧吃家庭西餐》是您理想的向导。

本书作者高仁旺、张建红是新侨饭店西餐厨师，从事西餐烹饪工作二十年，高仁旺两次出国学习，在西餐烹饪技术上有自己的特色，现担任新侨饭店西餐厨师长。自新侨饭店重新开业以来，西餐菜肴得到国内外客人的普遍称赞。为追求烹饪技术的高水平，使西餐不断创新和发展，他们虚心向同行学习求教，取长补短，经常到图书馆翻阅资料，然后把学到的知识与实际操作紧密结合，反复研究和实践，从面积累了比较丰富的经验。经过两年多的努力终于写出了这本通俗易懂的小书。本书约有二十八项、六百多个种类。从选料到烹饪；从加工到下脚料的利用；从米面的种类到制做；从蔬菜的烹制到水果与蔬菜的腌制；从水果的种类到如何制做果酱，以及人体营养等均作了详细介绍。

《巧做巧吃家庭西餐》的问世，是本书作者的第二部作品。第一部作品《法式西餐》（已出版），受到了广大家庭及西餐爱好者的欢迎，希望这本具有实用性的家庭菜谱书，同样会成为您生活中的良师益友。

新侨饭店董事长 王荣久
总经理 白旭

目 录

开 胃 小 吃

鱼子酱·····	(1)	马乃司鸡蛋·····	(3)
牡蛎·····	(1)	鳄梨 (I) ·····	(3)
熏鱼·····	(1)	鳄梨 (II) ·····	(4)
虾仁和生菜·····	(1)	苹果沙拉·····	(4)
大虾杯·····	(2)	柚子·····	(4)
熏鳕卵·····	(2)	甜瓜·····	(5)
萨拉密 (小吃) ·····	(2)	什锦小吃·····	(5)
西红柿沙拉·····	(3)		

汤 类

(一) 蔬菜汤

通心粉浓汤·····	(8)
青豌豆汤·····	(9)
土豆汤·····	(9)
西红柿大米汤·····	(10)
奶油胡萝卜汤·····	(11)
奶油蘑菇汤·····	(11)
奶油葱头汤·····	(12)
奶油龙须菜汤·····	(12)
奶油菜花汤·····	(13)

维希式奶油汤·····	(14)
苏格兰牛肉汤·····	(14)
白豆咸猪肉汤·····	(15)
奶油鸡丁汤·····	(15)

(二) 超德汤

鸡超德·····	(16)
虾仁超德·····	(17)

(三) 清 汤

清汤·····	(17)
---------	------

鱼和贝壳类

炸鱼·····	(19)	焖鱼小虾少司·····	(30)
填馅鱼·····	(19)	炙鱼肉·····	(30)
蒸鱼洋葱菜少司·····	(20)	焖鱼蘑菇少司·····	(31)
炸面粉鱼·····	(20)	家庭式煎鱼·····	(31)
奶酪鱼排·····	(21)	杏仁煎鱼·····	(32)
烤鳕鱼·····	(22)	煮鲑鱼·····	(32)
焙鳕鱼·····	(22)	蟹肉纽伯格·····	(33)
咖喱鱼·····	(23)	蟹肉和鳄梨·····	(33)
鳕鱼苏夫利·····	(24)	法式热月龙虾·····	(34)
普罗旺斯式鱼·····	(24)	马乃司龙虾·····	(35)
鱼肉饼·····	(25)	奶油烤小虾·····	(35)
煎鲭鱼水葡萄少司·····	(25)	咖喱虾·····	(36)
芬兰式鱼排·····	(26)	大虾木斯·····	(36)
牛奶青鱼卵·····	(26)	虾丽糊虾·····	(37)
腌青鱼·····	(27)	奶油烩虾·····	(38)
炸鱼配西红柿·····	(28)	烤扇贝·····	(39)
烤金枪鱼芹菜·····	(28)	扇贝和咸猪肉·····	(39)
桔子烤鱼·····	(29)	煮淡菜(贻贝、海红)·····	(40)

家禽和野味类

家 禽

煎雏鸡·····	(41)	咖喱鸡·····	(43)
法式烤鸡·····	(41)	烤焖鸡·····	(43)
杏仁鸡·····	(42)	酒焖鸡·····	(44)
		马里兰式鸡·····	(45)
		西班牙式烩鸡·····	(45)
		马林果鸡(I)·····	(46)

马林果鸡 (I)	(47)
烩鸡块	(48)
奶酪鸡	(49)
炸鸡脯	(49)
佛罗里达式鸡	(50)
意大利式鸡饭	(51)
鸡肉结力	(51)
大米鸡肉沙拉	(52)
咖喱鸡沙拉	(53)
面包托鸡肝 (I)	(53)
面包托鸡肝 (II)	(54)
鸡肝巴代泥	(54)
烤火鸡	(55)
辛辣味鸡	(56)

烤鸭子	(56)
桔子焖鸭子	(57)
烤鹅	(58)

野 味

烤松鸡	(59)
烤野鸡	(60)
鹧鸪和圆白菜	(60)
烤焖鹧鸪	(61)
烤鹧鸪	(62)
烤鸽子	(62)
烤焖鸽子	(63)
烤鹿肉	(63)
烤焖野兔	(64)

肉 类

家庭式牛排	(65)
获安娜牛排	(66)
芥末牛排	(66)
烤焖牛肉	(67)
香料牛肉	(67)
比利时烩牛肉	(68)
煮牛肉面球	(69)
牛肉卷	(69)
肉末扁豆	(70)
勃根地式牛肉	(71)
烤肉末土豆	(71)
肉末炒土豆	(72)
古拉施牛肉	(72)

填馅青椒	(73)
烤焖牛排	(75)
奶油烩牛肉	(75)
塞窝瑞牛肉	(76)
汉堡肉饼	(77)
焖牛尾	(78)
意大利式烩小牛肉	(78)
白汁烩小牛肉	(79)
简易炸小牛肉片	(80)
烤奶酪小牛肉	(80)
葡萄酒焖小牛肉片	(81)
小牛肉卷	(81)
佛罗里达式猪排	(82)

宴会猪排..... (83)	烤填馅羊心..... (95)
西班牙猪排..... (83)	烩肚子..... (96)
烤猪五花肉..... (84)	肝和葱头..... (96)
炙猪五花肉..... (85)	肝和腌猪肉..... (97)
冬季焖猪肉..... (86)	罐焖牛肝..... (97)
煮羊腿续随籽少司..... (87)	腰子葡萄干少司..... (98)
烤羊腿..... (88)	炸小牛胸腺..... (98)
烤花冠形小羊排..... (89)	奶油烩小牛胸腺..... (99)
烤填馅羊胸口..... (89)	肠子弗兰..... (100)
羊肉格巴布..... (90)	焖肠子..... (101)
法式传统烩羊肉..... (91)	西班牙肠子..... (101)
薄荷羊排..... (92)	香辣味敏斯..... (102)
奶酪羊排..... (93)	肉馅土豆饼..... (103)
菠萝羊排..... (93)	填馅煎饼..... (103)
炙什锦..... (94)	午餐肉煎饼..... (104)
苹果羊肉..... (94)	瑞苏勒斯..... (104)

鸡蛋和奶酪

介绍几种炒鸡蛋..... (106)	菜花奶酪..... (112)
苏夫利鸡蛋..... (107)	奶酪和土豆排..... (113)
西班牙炒鸡蛋..... (107)	奶酪酸辣排..... (113)
留窝鸡蛋..... (108)	法国洛林式奶酪..... (114)
安达卢西亚鸡蛋..... (108)	烤奶酪蔬菜..... (115)
奶油烤鸡蛋..... (109)	狂欢节通心粉..... (115)
咖喱鸡蛋..... (109)	奶酪布丁..... (116)
安德卢西亚烤鸡蛋..... (110)	奶酪苏夫利..... (116)
填馅面包..... (110)	比萨饼..... (117)
苏格兰式鸡蛋..... (111)	融化奶酪..... (117)
威尔士奶酪小吃..... (112)	软奶酪..... (118)

奶酪饼 (118)

蔬 菜 类

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 球形朝鲜蓟 (120) | 奶油玉米 (127) |
| 耶路撒冷式朝鲜蓟 (120) | 煎茄子 (128) |
| 黄油龙须菜 (121) | 烤填馅骨髓 (128) |
| 炒龙须菜尖 (121) | 填馅葱头(I) (129) |
| 烤填馅茄子 (122) | 填馅葱头(II) (129) |
| 奶油白豆 (122) | 烤洋防风 (130) |
| 白豆和腌猪肉 (123) | 意大利青豌豆 (130) |
| 法式扁豆 (123) | 炸土豆球 (131) |
| 炒甜菜 (124) | 烤焖土豆片 (131) |
| 小圆球圆白菜 (124) | 女公爵土豆 (132) |
| 比利时圆白菜和栗子 (125) | 烤土豆片 (132) |
| 炒圆白菜 (126) | 土豆葱头 (133) |
| 黄油胡萝卜 (126) | 奶油菠菜 (133) |
| 奶汁芹菜 (127) | 尼斯式焖蔬菜 (134) |

沙 拉 子 类

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 桔子沙拉 (135) | 大米沙拉 (138) |
| 土豆细香葱沙拉 (135) | 尼斯式沙拉 (138) |
| 西红柿葱头沙拉 (136) | 填馅甜菜根 (140) |
| 俄式沙拉 (136) | 黄瓜沙丁鱼沙拉 (140) |
| 圆白菜沙拉 (136) | 瓦尔多夫沙拉 (141) |
| 拌青沙拉 (137) | 苣荬菜西红柿沙拉 (141) |
| 菊苣沙拉 (137) | 鱼肉大米沙拉 (142) |
| 奶酪芹菜沙拉 (138) | 水果、坚果奶酪沙拉 (143) |

填馅鸡蛋	(143)
奶酪和西红柿	(144)
火腿卷	(144)
加利福尼亚式沙拉	(145)
金枪鱼沙拉	(145)
熏鱼沙拉	(146)
甜菜根结力	(146)
西红柿结力	(147)

沙拉装饰物

沙拉调味汁

法式调味汁	(148)
柠檬橄榄油调味汁	(149)
马乃司少司	(149)
奶油调味汁	(150)

布 丁 类

热 布 丁

大米布丁	(151)
葡萄干布丁	(151)
烤鸡蛋克斯德	(152)
面包黄油布丁	(152)
蛋糕布丁	(153)
皇后布丁	(153)
柠檬布丁	(154)
蛋白苹果	(155)
波兰式苹果	(155)
牛板油布丁	(156)
燕水果布丁	(156)
黑桑葚苹果板油布丁 ..	(157)
牛板油点心	(157)
圣诞节布丁	(158)
果料卷	(158)
黄色蓬松布丁	(159)

什锦味蓬松布丁	(159)
果料片	(160)
白特杏	(161)
菠萝布丁	(162)
节日布丁	(162)
李子奶油布丁	(163)
煎饼	(164)
什锦煎饼	(164)
风味煎饼	(165)
冰山煎饼	(165)
炸水果	(166)
烤煎饼	(166)

冷 布 丁

制做结力	(167)
多层水果结力	(168)
奶油菠萝香蕉	(169)

意大利式蛋黄酱	(169)	冰激凌水果蛋糕	(177)
咖啡奶油	(170)	巧克力木斯	(178)
姜汁奶油	(170)	奶油水果布丁	(178)
罗木酒巧克力	(171)	葡萄酒味蛋糕	(179)
草莓木斯	(172)	福兰水果蛋糕	(180)
冷大米布丁	(172)	巧克力梨蛋糕	(181)
速成布丁	(173)	杏排	(181)
柠檬奶油	(173)	蛋白膏	(182)
蜂窝模	(174)	巴甫洛夫蛋白	(182)
牛奶汽水	(174)	夹心蛋白	(183)
坚果柠檬奶油	(175)	菠萝蛋白膏	(184)
酒味柠檬奶油	(175)	柠檬苏夫利	(184)
香草冰激凌	(176)	杏苏夫利	(185)
草莓冰激凌	(176)	水果沙拉	(186)
烤阿拉斯加	(177)		

米 类

米的烹制方法

开锅煮米	(187)
烤炉焖米	(188)
鸡肉饭	(188)
意大利米兰式米饭	(189)
西班牙式什锦饭	(189)
鸡蛋米饭巢	(190)
咖喱米饭	(191)

烤米饭	(191)
黄米饭	(192)
美国式什锦饭	(192)

面条制品

面条的烹制方法	(194)
炒通心面条和鸡蛋火腿	(194)
午餐肉面条	(195)
米兰式面条	(196)

少 司 类

奶油少司	(197)
基本白少司	(198)
褐色少司	(199)
苹果少司	(200)
酸果少司	(200)
醋栗少司	(201)
主管式黄油	(201)
桔子少司	(201)
肉少司	(202)
西红柿少司	(203)

甜 少 司

克斯德少司	(203)
罗木酒黄油少司	(204)

冰激凌少司	(204)
巧克力罗木酒少司	(205)
果汁软糖少司	(205)
黄油硬糖少司	(206)

填 馅 料

咸肉馅	(206)
鼠尾草和葱头馅	(207)
杏馅	(207)
栗子馅	(208)
苹果和李子馅	(208)
南斯拉夫式馅	(209)
坚果馅	(209)
玉米馅	(210)

面 食 制 品

排和面饼	(211)
苹果饼	(212)
李子排	(212)
黑加仑子排	(213)
牛肉土豆排	(213)
碎肉馅格子饼	(214)
两色馅饼	(215)
荷兰式苹果排	(215)

水果馅饼	(216)
水果奶油馅饼	(216)
干酪水果馅饼	(217)
苹果馅饼	(217)
咖啡巧克力馅饼	(218)
柠檬蛋白排	(218)
奶酪饼(I)	(219)
奶酪饼(II)	(219)

奶酪条	(220)
船形奶酪排	(220)
三角形奶酪饼沙丁	
鱼(或凤尾鱼)	(221)
小奶酪饼	(221)
龙须菜奶酪饼	(222)
奶酪蔬菜饼	(222)
奶酪饼干	(222)
奶酪西红柿饼	(223)

粗松饼和薄饼

粗松饼(I)	(224)
粗松饼(II)	(225)
薄饼	(225)
美味牛角	(226)
奶酪饼	(226)
鸡肉馅酥饼	(227)
美味一口酥	(228)

牛肉腰子排	(229)
鱼包排	(230)
鯉鱼麻花	(230)
果酱粗松饼	(231)
棕色点心	(231)
奶油角	(232)
奖章杏仁饼	(232)
斑伯利饼	(233)
教士饼	(233)
烤塌特	(234)
草莓千层饼	(234)

气鼓(泡夫)

和气鼓面	(235)
巧克力气鼓	(236)
夹心气鼓	(236)
奶酪气鼓	(236)

烫 面 类

怎样烫面	(237)	猪肉排	(238)
小牛肉火腿排	(237)		

面 包 类

怎样制做面包	(239)	速成面包	(241)
基本面包		牛奶面包(I)	(242)
白面包	(241)	牛奶面包(II)	(242)
		粗面粉面包	(243)

桥形面包	(244)	糖皮面包	(251)
瓣形水果面包	(244)	月形面包	(252)
罂粟子面包	(245)	藏红花面包	(252)
核桃面包	(246)	罗木酒奶油面包	(253)
葡萄干面包	(247)	萨瓦兰面包	(254)
香料面包	(247)	热面包	(254)
蛋糕式面包	(248)	英国德文郡式面包	(255)
炸面球	(249)	枣面包	(255)
小圆果子面包	(250)	啤酒面包	(256)
约克赛茶点式面包	(250)	香蕉面包	(257)

烤 饼 类

牛奶烤饼	(258)	苏格兰水果烤饼	(260)
粗面粉烤饼	(258)	煎饼式烤饼	(260)
奶酪烤饼	(259)	速成糕饼(I)	(261)
普通的苏格兰烤饼	(259)	速成糕饼(II)	(261)

糕 点 类

椰子球	(262)	农场式蛋糕	(267)
梅德勒恩	(262)	修女饼	(267)
巧克力拉夫勒	(263)	家庭式大枣坚果饼	(267)
维也纳饼	(263)	什锦干果饼	(268)
坚果蛋白酥	(264)	醋味饼	(269)
塔形椰子	(264)	香料蛋糕	(269)
杏仁点心	(265)	柠檬椰丝蛋糕	(270)
奶油蛋白酥	(265)	马德拉蛋糕	(270)
花色小蛋糕	(266)	香粟籽蛋糕	(271)

沙质蛋糕	(271)	杏松糕	(283)
可可蛋糕	(272)	魔王松糕	(284)
波兰蛋糕	(272)	蘑菇松糕	(285)
整樱桃蛋糕	(273)	栗子松糕	(285)
李子蛋糕	(273)	阿拉伯式松糕	(286)
哈夫邦德蛋糕	(274)	咖啡松糕	(286)
白顿波蛋糕	(274)	黄油糖皮松糕	(287)
当蒂蛋糕	(275)	桔子松糕	(287)
西姆尼勒蛋糕	(276)	巧克力松饼	(288)
圣诞蛋糕	(276)	姜味松饼	(288)
经济圣诞蛋糕	(277)	燕麦片帕根	(289)
苏格兰蛋糕	(278)	三明治松饼	(289)
萨瓦兰蛋糕	(279)	干果松饼	(290)
松糕卷	(279)	巧克力松饼	(290)
果酱松糕	(280)	酒吧小松饼	(291)
奶油松糕卷	(280)	维多利亚三明治松糕	(291)
巧克力松糕卷	(281)	巧克力松糕	(292)
圣诞节树根松糕	(281)	姜味松糕	(293)
指形松糕	(281)	酒会式什锦蛋糕	(293)
圆饼形松糕	(282)	马德拉什锦蛋糕	(294)
热那亚松糕	(282)	不同种类姜味蛋糕	(294)
菠萝松糕	(282)	魔王式什锦蛋糕	(295)

饼 干 类

树斯白立饼干	(296)	脆质饼干	(299)
复活节饼干	(296)	桔子家常饼干	(299)
酥融	(297)	奴格斯	(300)
姜饼	(298)	蛋白杏仁脆饼	(300)
巧克力家常饼干	(298)	白兰地脆饼	(301)

波士顿核桃甜饼	(301)	冷枣甜饼	(303)
巧克力脆饼	(302)	樱桃和坚果甜饼	(304)
花生酱甜饼	(302)	咖啡蛋白小甜饼	(304)
冷核桃甜饼	(303)		

糖霜、奶油及糕点装饰物的制做

杏仁糊	(306)	糖皮	(309)
杏仁糊的使用	(306)	软质糖霜蛋糕	(309)
王室糖霜	(306)	巧克力糖霜	(310)
基本奶油状黄油	(307)	香草糖霜	(310)
几种风味奶油状黄油 ...	(307)	几种蛋白甜果	(310)
速成糖霜	(308)		

家庭式甜食

未熬制软糖	(312)	俄式糖果	(315)
未熬制奶油软糖	(313)	咖啡核桃软糖	(316)
柠檬奶油糖	(313)	土耳其软糖	(316)
桔子味软糖	(313)	椰子冰	(317)
香精软糖	(314)	苹果太妃糖	(317)
巧克力杏仁软糖	(314)	黄油果仁糖	(317)
蜂窝状太妃糖	(315)	蜂蜜太妃糖	(318)

熬制果酱

熬制果酱的准备	(319)	李子酱	(320)
---------------	-------	-----------	-------

杏酱	(320)	糖渍草莓	(323)
桑葚酱	(320)	制做桔子酱的要点	(323)
草莓酱	(321)	塞维利亚桔子酱	(324)
醋栗果酱	(321)	浓桔子酱	(324)
椴木果酱	(321)	什锦味果酱	(324)
木莓果酱	(322)	碎桔子酱	(325)
大黄姜味果酱	(322)	酸橙酱	(325)
南瓜和姜味果酱	(322)	姜味桔子酱	(326)

怎样制做果子胶

苹果和黑桑葚果子胶 ...	(327)	草莓果胶	(328)
苹果胶	(328)	酸味苹果胶	(329)
黑加仑子果胶	(328)	薄荷果子胶	(329)

蜜 饯 类

柠檬克得	(330)	什果锦肉	(331)
蜜李子	(330)		

怎样制做水果罐头

西红柿制品	西红柿浓汁	(333)
	西红柿汁	(333)
西红柿罐头		(332)