

● 蒋国泰 顾惠钦 编译

● 供专业人员参考

● 适应普通家庭生活

大众西菜谱



轻工业出版社

大 众 西 菜 谱

蒋国泰 顾惠钦 编译

轻工业出版社

内 容 提 要

本书包括西餐小常识、调味汁和西菜谱三部分内容。

西餐小常识主要介绍西餐的摆台方法、上菜顺序、用餐习惯、座位的排列方法和注意事项；调味汁主要介绍黄汁、烧烤汁、白汁、冷汁、巧克力汁和沙拉汁等西餐中最基本最常用的调味汁；西菜谱主要介绍开胃小菜、配菜类、沙拉类、汤类、鱼虾类、猪肉类、牛羊肉类、禽蛋类、甜品类等共八大类大众化西菜。这些菜品用料易选，制作简便，既适用于中小餐馆，也适用于广大社会家庭制作。

本书可供全国中小餐馆的从业人员、旅游工作者、出国人员和广大社会读者阅读。

大众西菜谱

蒋国泰 顾惠钦 编译

轻工业出版社出版

北京康成路8号

通县觅子店印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 印张：8 $\frac{16}{32}$ 字数：72千字

1986年4月 第一版第二次印刷

印数：63,001—93,000 · 定价：0.61元

统一书号：15042·1857

前 言

本书所列菜品，既带有浓郁的欧美色彩，又具有用料易选，便于制作，深入浅出，雅俗共赏的特点；既适合一般家庭及中、小西菜馆使用，又可供各大饭店、宾馆参考。

本书开头介绍的西餐小常识和末尾附录的调味汁、鸡尾酒等知识，值得国内西菜馆从业人员学习、借鉴；广大旅游工作者及出国人员如能一阅，也不无裨益。

本书所列菜谱用料，除个别标明者外，均按五客用量计算。

本书编译过程中，承北京前门饭店有关领导和西菜名厨认真校核，谨对他们热情帮助由衷致谢。

欢迎各界批评、指教。

编译者

目 录

第一部分 西餐小常识

一、西餐的一般内容和上菜顺序	1
二、摆台方法	2
三、用餐习惯	5
四、上菜方向	7
五、上菜的服务方式	8
六、座位的排列方法	9
七、进餐注意事项	9

第二部分 实用西菜谱

一、开胃小菜、配菜类	11
什锦面包角	11
咖喱核桃仁	11
瓢鸡蛋	12
美国汁鸡肝	12
辣味小肉丸	13
瓢黄瓜“船”	14
开胃西红柿汁	15
醋汁红菜头	15
煮菜花	16
煮鲜豌豆	16
炸土豆片	17
煮土豆	17
土豆泥	18
二、沙拉类	18

基础沙拉	18
健康沙拉	19
火腿沙拉	20
奶油鸡蛋生菜沙拉	20
鸡蛋豌豆沙拉	21
什锦水果沙拉	22
法式土豆鲜蘑沙拉	22
法式鸡蛋西红柿沙拉	23
德式黄瓜沙拉	24
德式什锦沙拉	24
莫斯科式沙拉	25
墨西哥沙拉	26
三、汤类	27
西红柿牛肉菠菜汤	27
蔬菜牛肉汤	28
牛肉土豆汤	28
牛肉清汤	29
蔬菜丁鸡汤	30
鸡汤鸡块	30
蘑菇豌豆汤	31
清鸡汤	31
咖喱冰鸡汤	32
咖喱丸子汤	33
什锦鱼汤	34
法国鲜鱼汤	34
奶油汤	35
胡萝卜奶油汤	36
奶油口蘑汤	37
清汤丸子	37
俄罗斯杂菜汤	38

莫斯科红菜汤	38
南瓜浓汤	40
四、鱼、虾类	41
磨坊女主人式煎鱼	41
奶油煎鱼	41
法式鱼卷	42
清煎鱼	43
软煎鱼	43
煮鲤鱼	44
软煎大虾	44
煎对虾面包角	45
炸大虾	46
五、猪肉类	46
清煎猪排	46
炸猪排	47
烤猪肉	48
猪通脊鸡蛋卷	48
法式红焖猪舌	49
法式炸猪排	50
港式焖猪肉	51
酒汁火腿	52
蚕豆汁土司	52
意大利馄饨	53
罗勃汁炸猪排	55
桃汁肉	57
猪蹄烩肉丸	58
啤酒汁猪肉饼	59
六、牛、羊肉类	60
法式柚汁小牛肉	60

法式红酒烩牛肉	60
牛肉茸瓢苹果	61
咖喱牛肉	62
乡村牛里脊排	63
罐焖牛肉	64
犹太牛肉	65
酸汁肉菜卷	65
汉堡牛扒	66
汉堡包	67
羊肉瓢西红柿	68
青豆焖羊肉	69
家庭羊肉蔬菜	70
七、禽、蛋类	70
摩莱鸡	70
马铃薯烩鸡	72
桔汁鸡	73
软炸鸡	73
烤笋鸡	74
家庭焖鸡块	75
罐焖鸡块	75
红烩鸡	77
法式蘑菇焖鸡	77
意式红烩鸡	78
阿根廷烧鸡块	79
罐焖野兔	80
西班牙兔肉	81
西班牙土豆煎蛋	82
荷兰汁水波蛋	82
八、甜品类	84

皇后蜜李	84
煎薄饼	85
酥炸鲜果三样	85
奶油鲜草莓	86
西瓜“杯”	87
冰巧克力香蕉	87
水果冻	88
煮蛋白	89
杏仁冻	89
三吃冰激凌	90
什锦果汁饭	91
第三部分 调味汁、酒、鸡尾酒	
一、调味汁	92
黄汁	92
烧烤汁	93
白汁	93
冷汁	94
沙拉汁（马乃司、千岛沙拉汁、 英国剑桥沙拉汁、意大利沙拉汁、 俄罗斯沙拉汁、法国沙拉汁）	94
鞣粗汁	95
薄荷汁	95
甜品汁	96
巧克力汁	96
草莓汁	96
二、酒	96
酒的知识（葡萄酒、香槟酒、白兰地、 杜松子酒、苦艾酒）	97
上酒的先后	98
酒与菜的搭配	98

斟酒的学问	99
三、鸡尾酒	99
鸡尾酒的来历	99
鸡尾酒的调制	99
鸡尾酒的原料	100

第一部分 西餐小常识

在国外的西菜馆里，有的同志曾闹过这样的笑话：一道菜尚未吃完，就将刀叉一起放进盘子里。服务员见后，就彬彬有礼地走上前去，连菜带盘都撤走了。这是为什么呢？原来，在欧美，刀叉并拢放进菜盘，被认为是“此菜用毕，可以撤走”的一种表示。服务员正是根据顾客发出的“信号”撤盘的，他还以为这位顾客不喜欢这道菜哩。

可见，此类常识还不容忽视。为此，我们就一些初次与西方人士打交道的同志所关心的西餐小常识，编撰如下。

一、西餐的一般内容和上菜顺序

(一) 早餐：分为大陆式早餐和英国式早餐两大类。第一类：大陆式早餐(CONTINENTAL BREAKFAST)，内容有果汁、牛角形面包、法国松包和咖啡(或红茶、或可可)，再加果酱、橙皮酱。这是一种简单的早餐。第二类：英国式早餐(ENGLISH BREAKFAST)，内容有橙汁、麦片粥(或爆玉米片，用冷牛奶拌食)、煎咸肉鸡蛋(或水波蛋、或炒蛋、或火腿摊鸡蛋)、烤面包片、再加橙皮酱、草莓酱、黄油、咖啡(或红茶)。

另，可随意准备应时鲜果、蜜饯水果、鱼类、烤炙肉类、夹饼、煎饼类等早餐食品，例如：炸鱼、烟熏鱼、猪肉肠、牛腰烟肉、早餐牛扒(比午餐牛扒量小)、巧克力夹饼、玉桂夹饼、煎饼(淋蜂蜜或糖浆食之)、早餐咖啡，随喝随

斟，不要定量。

(二) 午餐：一般说来，午餐比晚餐内容要简单些，有一道汤（夏季可备冷汤）、一道热菜（肉类或家禽类），再加一碟沙拉，果酱，黄油，面包和咖啡（或红茶）。午餐咖啡杯要比晚餐咖啡杯略大，量要供足。

另，欧美快餐食品有：炸鱼、炸鸡、炸薯片、薄脆、洋葱圈、热狗（一种由面包夹热香肠及芥末酱的食品）、三明治、汉堡包、巧克力冻奶和其他饮料。最简便的午餐可任选上述一、二种食品，再加上一杯饮料。午餐时，一般喝凉开水（冰水），冰啤酒，不喝烈性酒。

(三) 晚餐：晚餐是一日之内最丰盛的一餐，内容有开胃小菜（或冷盆小吃），一道汤，一道鱼菜，一道肉菜（主菜，一般是牛、羊、鸡、鸭、肉类，量较大），沙拉，甜品（布丁、点心等），水果，咖啡（或红茶）。另，加上果酱、黄油、面包。晚餐咖啡杯要比午餐咖啡杯略小，量要少而精。晚餐进餐时，一般喝凉开水（冰水）、葡萄酒。晚餐后要喝些餐后酒，例如：白兰地、威士忌，一边低斟浅酌，一边谈天说地。欧美人认为餐后饮少量酒能帮助消化。

二、摆台方法

西餐比较讲究所用餐具和餐台摆法。吃什么菜用什么餐具；什么场合和规格，摆什么餐具和布置餐台。西餐摆台的一般方法是：

(一) 装饰垫盘（餐馆称服务盘），直径9~10英寸（6.8~7.6寸）放在正中，对准座位。装饰垫盘一开头就放桌上，至上肉菜前撤掉。

(二) 早餐提供餐纸；午、晚餐摆餐巾。餐巾折叠（或折各种花式）后放在垫盘上（也可插在空啤酒杯内或放在餐叉的左边）。

(三) 汤匙、餐刀放在垫盘的右边，匙口向上，刀口向盘；匙放在刀的右旁。

(四) 餐叉放在垫盘的左边；叉尖向上。

(五) 汤匙、餐刀、餐叉摆放时，要按上菜顺序的先后，从外侧到内侧排列。

(六) 甜品餐具（水果刀、叉、甜品匙）横放在垫盘的上方；匙口和叉尖均向上。

(七) 早餐面包盘放在餐叉的左边；午、晚餐面包盘放在餐叉的左上方，沙拉盘放在餐叉的左边。

(八) 水杯（果汁杯、酒杯）放在餐刀的上方。水杯、酒杯摆成一条横线（或摆成斜线型）。

(九) 咖啡杯放在右边（午、晚餐最后送咖啡），杯把

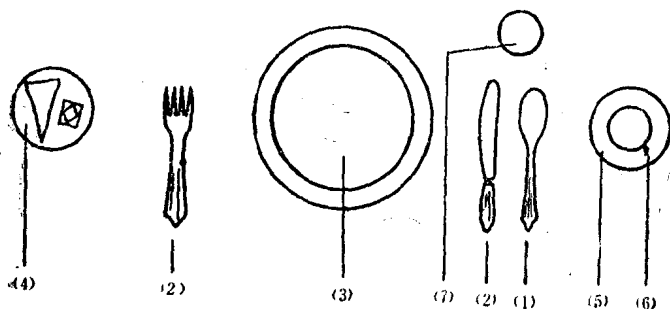


图1 早餐摆台示意图

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 喝麦片粥用匙 | (5) 咖啡杯、碟 |
| (2) 吃火腿蛋用刀、叉 | (6) 咖啡杯把儿 |
| (3) 垫盘 | (7) 水杯（或果汁杯） |
| (4) 烤面包片、黄油盘 | |

靠右。咖啡匙一般横放在碟子里，与咖啡一起上。

(十) 食盐瓶，胡椒瓶并排在垫盘的左上方。食盐瓶放在胡椒瓶的右旁；烟灰缸放在垫盘的右上方。

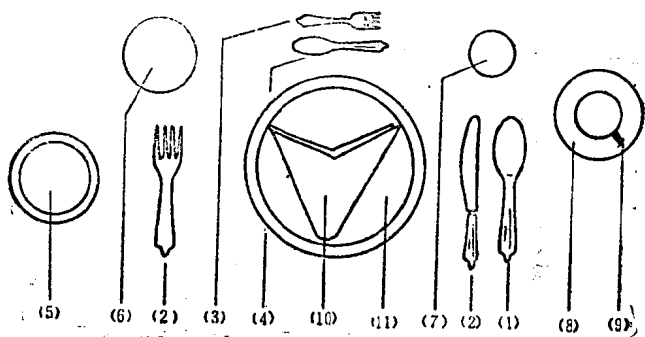


图2 午餐摆台示意图

- | | |
|------------|-----------|
| (1) 汤匙 | (7) 冰水杯 |
| (2) 肉刀、肉叉 | (8) 咖啡杯、碟 |
| (3) 甜品叉 | (9) 咖啡杯把 |
| (4) 烩水果勺 | (10) 餐巾 |
| (5) 沙拉盘 | (11) 垫盘 |
| (6) 面包、黄油盘 | |

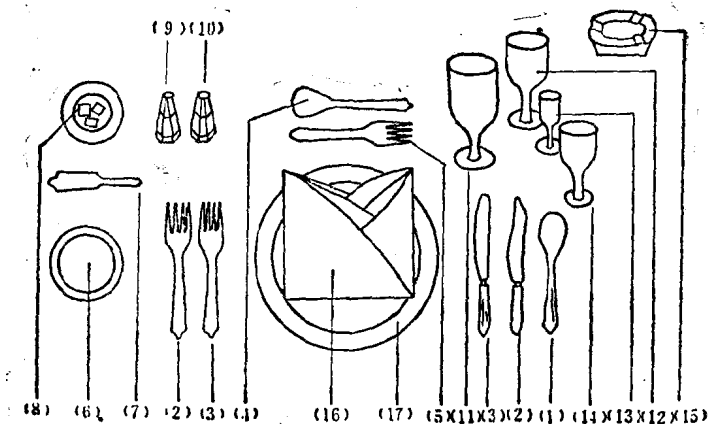


图3 晚餐摆台示意图

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| (1) 汤匙 | (7) 抹黄油刀 | (13) 白葡萄酒杯 |
| (2) 鱼刀、鱼叉 | (8) 黄油盒 | (14) 雪利酒杯 |
| (3) 肉刀、肉叉 | (9) 胡椒瓶 | (15) 烟灰缸 |
| (4) 水果冻用勺 | (10) 食盐瓶 | (16) 餐巾 |
| (5) 甜品叉 | (11) 冰水杯 | (17) 垫盘 |
| (6) 面包盘 | (12) 红葡萄酒杯 | |

三、用餐习惯

西餐用餐习惯重视礼节礼貌和正确使用餐具，基本要求如下：

(一) 进出宴会场所或入座时，男的应先礼让女的。

(二) 入座时，背部要紧贴椅背，坐正，将餐巾打开放在膝上(或塞在上衣的衣襟上)；中途离席时，可将餐巾放在椅子上。

(三) 右手使用餐刀、汤匙；左手使用餐叉。

(四) 上一道菜，吃一道菜，撤一道菜。每一道菜都有专

用的刀、叉、勺、碟、盘。一道菜一份刀叉，要注意按刀叉顺序由外往里取用，不能随便换用。

(五) 进餐时应讲究文明，要细嚼慢咽；拿取食物时，不要将汤水、渣沫溅到他人身上。

(六) 喝汤时，可取用面包，将黄油抹在面包上，用右手撕开，送入口中。喝汤时不要发出呼噜声，要用汤匙盛起，从匙侧将汤送入口中。

(七) 吃鱼菜时，鱼的上层吃完后，不要将鱼身翻过来，而要用刀叉将鱼骨取下，置放在盘子边上，然后再吃下面的鱼肉。

(八) 吃肉菜时，不要一次将肉全部切开，而要吃一口切一块，边吃边切。吃肉菜时，可上沙拉同食。

(九) 吃甜品(点心)时，可用右手拿甜品(点心)匙或叉。

(十) 喝咖啡、喝酒、喝水，右手拿杯。午餐时，一般喝凉开水(冰水)、啤酒，习惯上不喝烈性酒。晚餐时一般讲究喝酒，如红、白葡萄酒、香槟酒、白兰地、威士忌等。

(十一) 抽烟一般要在甜食吃完之后，因为吸烟会减弱味觉的反应；尤其在正式宴会上，吃热菜过程中不抽烟，待上甜品、水果时，才送上烟、火柴、烟灰缸。

(十二) 热汤、热菜要趁热吃，并且要盛在加温过的盘子里上桌；面包要新鲜的，要烤热吃。热咖啡要热并要有一定浓度。

(十三) 在家庭款待客人时，吃完甜食以后，女士们可离席到客厅喝咖啡、休息，让男人们有较充裕的时间一边喝餐后酒，一边抽烟聊天。

(十四) 用餐过程中如需放下刀叉时，要将刀叉左右搁

在盘子边沿成“八”字型，左右平放，表示尚未吃完（见图4）；如果一道菜已经吃完（或虽有余菜，不想再吃），刀叉要并排放在盘子中，表示已经用毕（见图5）。

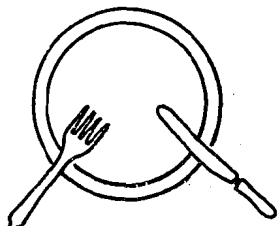


图4 八字形刀叉图

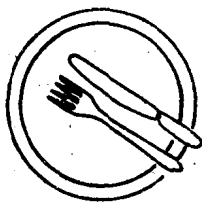


图5 用毕刀叉放法图

（十五）西餐讲究桌面整洁，在用完主菜上甜品之前，应将桌面的面包屑等残留物用餐巾掸干净（掸在小碟子里撤走）。烟灰缸里如有烟灰、烟蒂，应及时更换干净的烟灰缸（先将干净的盖住用过的，以免烟灰扬起。待撤离桌面后，再将干净的烟灰缸放上）。

（十六）咳嗽、打喷嚏时，要用手帕把鼻嘴捂住，剔牙时，要注意用另一只手捂嘴。

四、上菜方向

（一）饮料从客人右侧上；汤类、菜肴和点心等，从客人左侧上。撤菜、撤盘子或撤空杯，均从客人右侧进行（但也有例外，如客人坐在靠墙的位置上，或者宴会席上不利于按常规上菜、撤盘）。

（二）上菜时，应将菜肴整齐的一面朝向客人，牛排宽的一端朝向客人，因为这个部位最嫩最香，使客人尝第一口时就留下良好印象。