

西餐素菜调制法

李 忠 编译



中国展望出版社

Ts 972.1/24

56485

西餐素菜调制法

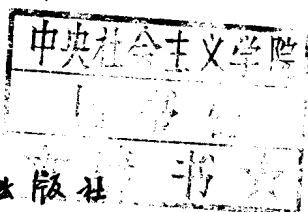
李 忠 编译

(市场丛书之一)

DJ08/26



200263963



中国展望出版社

一九八三年九月

内 容 提 要

《西餐素菜调制法》一书，是根据美国唐纳·A·帕纳南编著的《素菜烹调法》编译而成的。

素菜在人类饮食生活中是不可缺少的。多食素菜可以防止肥胖、动脉硬化，减少心血管疾病的发生，有利于健康，使人益寿延年。

本书中的素菜是西餐调制方法，读者可以参照使用。

西 餐 素 菜 调 制 法

李 忠 编 译

※

中 国 展 望 出 版 社 出 版

(北京市西城区太平桥大街4号)

河 北 省 三 河 县 印 刷 厂 印 刷

北 京 市 新 华 书 店 发 行

787×1092毫米 1/32开本 2.875印张 字数：56千字

1983年3月第1版 1983年9月第2次印刷

印数：20,001—90,000册

统一书号：15271·059 定价：0.35元

编译者的话

本书是根据美国唐纳·A·帕纳南编著的《素菜烹调法》(Meatless Meals Cookbook)一书编译而成的。

素菜的烹调，源远流长，已经有几千年的历史了。近年来，随着人们生活水平的提高，以及对健康和营养方面的考虑，越来越多的人全部地或部分地放弃荤吃，而吃用素菜。素菜的烹调在人们中间日益普及，为人们所喜爱。

尽管如此，社会上还有许多人对于素菜缺乏应有的了解。他们认为，如不每天食用一定量的鱼肉，则很难获得足够的蛋白质、铁质和其它必需的营养物质；有人则认为放弃肉吃之后，食物的范围只能局限于蔬菜和水果了；还有人认为，素菜的制作费工费时，而且没有荤菜那样的味道，难以引起食欲。

其实，上述这些认识是不完全正确的。素菜营养丰富，蛋白质含量高，脂肪低，又含有多种维生素，不仅完全可以给我们提供足够的蛋白质、维生素和其它必需的营养物质，而且胆固醇含量低，可以防止发胖，预防多种疾病。素菜中的豆类，含有不饱和脂肪酸，可以防止动脉硬化。素菜最大的优点是价格低廉，而且品种繁多，色鲜味美，香醇可口，百吃不厌。长期弃荤吃素，有利健康，延年益寿。严格地说来，素菜烹调所费的时间，远比荤菜少得多。

为了适应国内读者的实际需要，编译过程中译者已将个别国内无法获得的非关键性佐料删去。还应该说明的有下面

两点：（1）《素菜烹调法》中的“制作方法”顺序号是译者加进去的，这是原文所没有的。（2）《素菜烹调法》中的“原料”部分，原料的数量是以“杯”、“大匙”和“茶匙”来表示的。这里所用的“杯”，大约跟我们喝水用的普通玻璃杯一样大；“茶匙”就是我们喝咖啡时舀糖用的“匙”，用它舀的糖，重量约为一克；而“大匙”是与“茶匙”相对而言的，指的就是我们平时家里用的“汤匙”，用它舀出的糖，重量约为四克。

本书的译稿，曾得到李儋州同志审阅修定，李贺同志在整个编译过程中都给予很大的支持和多方面的帮助，在此谨表深切的谢意。由于编译者水平有限，译文的缺点和错误，在所不免，望读者指正。

目 录

一、餐前开胃菜	(1)
1. 橄榄乳酪热松饼	(1)
2. 食用奶油糊	(1)
3. 加味泡蘑菇蚕豆	(2)
4. 生梨果酱	(2)
5. 带馅蘑菇	(3)
6. 冷盘	(3)
7. 印度沙姆沙煎包	(4)
8. 咖喱乳酪脆条	(5)
9. 葱花苏打脆块	(5)
10. 辣豆膏	(6)
11. 芝麻脆饼	(7)
12. 核桃面包	(7)
13. 核桃乳酪酱	(8)
14. 冷茄丁	(9)
15. 面包条	(9)
二、清汤和稠汤	(11)
1. 奶油芹菜汤	(11)
2. 扁豆汤	(12)
3. 法国西红柿汤	(12)
4. 葱头汤	(13)
5. 冷扁豆汤	(13)

6. 香辣蚕豆汤·····	(14)
7. 辣味什锦汤·····	(14)
8. 希腊白菜汤·····	(15)
9. 红黑豆汤·····	(16)
10. 蔬菜稠汤·····	(16)
11. 家常蔬菜汤·····	(17)
12. 蔬菜清汤·····	(18)
13. 北欧水果汤·····	(18)
14. 鸡蛋柠檬汤·····	(19)
15. 黑云豆清汤·····	(19)
16. 胡萝卜汤·····	(20)
三、三明治·····	(21)
1. 橄榄、苜蓿菜三明治·····	(21)
2. 扁豆玉米煎饼三明治·····	(21)
3. 蘑菇、西红柿三明治·····	(22)
4. 云豆三明治·····	(22)
5. 素菜三明治·····	(23)
6. 梨、蛋三明治·····	(23)
7. 蒜泥沙拉三明治·····	(24)
四、面包和早餐·····	(25)
1. 蛋白面包·····	(25)
2. 面肥的制作·····	(26)
3. 营养面包·····	(27)
4. 桂香营养面包圈·····	(28)
5. 酥油脆饼·····	(28)
6. 红枣面包·····	(29)
7. 松脆果仁饼·····	(29)

8. 燕麦奶油甜面包·····	(30)
9. 稞麦鸡蛋牛奶面包·····	(31)
10. 果仁营养面包·····	(31)
11. 核桃杏面包·····	(32)
12. 煎牛奶馅饼·····	(33)
13. 啤酒味面包·····	(34)
14. 蜂蜜牛奶松饼·····	(35)
15. 牛奶鸡蛋薄烤饼·····	(35)
16. 果仁烤饼·····	(35)
17. 果仁面包·····	(36)

五、主菜····· (37)

1. 家常素菜·····	(37)
2. 带豆馅南瓜·····	(38)
3. 分层菜饭晚餐·····	(38)
4. 红豆米饭·····	(39)
5. 带馅青椒·····	(39)
6. 蛋白牛奶酥·····	(40)
7. 加汁烤面包·····	(41)
8. 菠菜、葱头、蘑菇薄饼·····	(41)
9. 摊鸡蛋·····	(42)
10. 美味菜·····	(43)
11. 带馅圆白菜·····	(44)
12. 蔬菜面糊·····	(44)
13. 蘑菇、葱末快餐饼·····	(45)
14. 菠菜快餐饼·····	(46)
15. 面饼·····	(47)
16. 云豆咖喱·····	(47)

17. 菜花酸乳酪·····	(48)
18. 姜味胡萝卜冻豆·····	(48)
19. 茄子咖喱·····	(49)
20. 风味米饭·····	(50)
21. 香味番茄酱·····	(50)
22. 菠菜奶油面条·····	(51)
23. “托福”烤面条·····	(51)
24. 日本式炒素菜·····	(52)
25. 素炒青菜·····	(53)
26. 日本炒米饭·····	(53)
六、小盘菜·····	(54)
1. 酸辣黄豆·····	(54)
2. 素炒白菜·····	(54)
3. 素炒青豆·····	(55)
4. 焖茄子丁·····	(55)
5. 蒸葱头面包渣·····	(56)
6. 风味烤青豆·····	(57)
7. 素炒卷心菜·····	(57)
七、色拉·····	(58)
1. 烤青椒色拉·····	(58)
2. 黄瓜、西红柿和酸乳酪色拉·····	(58)
3. 扁豆色拉·····	(59)
4. 快制冬季色拉·····	(59)
5. 鲜菜通心面色拉·····	(60)
6. 传统青菜色拉·····	(61)
7. 名厨师色拉·····	(61)
8. 胡萝卜、葡萄干色拉·····	(62)

9. 希腊色拉·····	(63)
10. 水果色拉·····	(63)
11. 炒面粉色拉·····	(64)
12. 带馅西红柿色拉·····	(64)
13. 扁豆色拉·····	(65)
八、餐后食品·····	(66)
1. 芝麻甜饼·····	(67)
2. 南瓜甜饼·····	(67)
3. 奶油脆饼·····	(68)
4. 奶油花生糕·····	(68)
5. 奶油苹果块·····	(68)
6. 土豆、水果糊·····	(69)
7. 姜味糕点·····	(70)
8. 橘子酸乳酪块·····	(70)
9. 苹果奶油糕·····	(70)
10. 红枣糕·····	(71)
11. 糖蜜面饼·····	(72)
12. 南瓜葡萄干糕·····	(72)
13. 印度布丁·····	(73)
14. 乳酪苹果饼·····	(73)
15. 蒸胡萝卜布丁·····	(74)
16. 米饭乳蛋糕布丁·····	(75)
17. 胡萝卜烤糕·····	(75)
18. 苹果红枣馅饼·····	(76)
19. 辣味果仁糕·····	(77)
20. 酸乳酪苹果馅饼·····	(77)
21. 葡萄干发饼·····	(78)

- 22. 豆粉面包..... (79)
- 23. 香蕉果仁家常饼..... (79)
- 24. 麦片葡萄干面包..... (80)

一、餐前开胃菜



1. 橄榄乳酪热松饼

原料：

乳酪 1杯

辣椒 1/4茶匙

软质奶油 3大匙

盐 1/4茶匙

面粉 1/2杯

带红胡椒馅的橄榄 24个

沥干水

制作方法：

(1)将乳酪和奶油充分混合。(2)在面粉中加入葱段、芹菜末、蒜和盐，并用刀叉将它与乳酪、奶油混合。(3)用茶匙将混合好的面团分成24份。把橄榄包到面团里去，制成松饼。(4)将松饼放到平滑烤盘上，放入200℃的烤箱内烘烤10—15分钟，直到松饼稍微发黄。从烤箱内取出，趁热食用。

2. 食用奶油糊（两杯）

原料：

酸牛奶制成的软乳酪

芹菜末 2大匙

1 $\frac{1}{4}$ 杯

蒜 2 大匙

奶油乳酪 3 两

酸乳酪 1/4 杯

葱段 2 大匙

盐 适量

制作方法：

(1)将软乳酪和奶油乳酪充分混合。若混合后显得太稠，则再加些酸乳酪。(2)把其它原料全倒进去，充分地搅均匀为止。(3)加入适量的盐，放入冰箱中，存放几个小时后即可食用。吃时，可将奶油糊抹到面包或薄脆饼干上。也可用饼干来蘸着吃，最好加上点葱花。

3. 加味泡蘑菇蚕豆 ($1\frac{2}{3}$ 杯)

原料：

煮熟蚕豆，沥干水 1 杯 葱花 2 茶匙

鲜蘑菇丝 $\frac{2}{3}$ 杯 蒜苗，切碎 少许

植物油 $\frac{1}{4}$ 杯 盐和胡椒 适量

醋 2 大匙 装饰用芹菜末 少许

制作方法：

(1)将蚕豆和蘑菇放入小碗内。(2)在另一个容器内倒入其余的原料，撒上适量的盐和胡椒粉。(3)把调好的原料倒入小碗内，用筷子稍加搅拌后，放入冰箱内冷冻。吃用前，还需适当搅拌，使蚕豆和蘑菇入味。最后撒上点装饰用的芹菜末。

4. 生梨果酱 ($\frac{2}{3}$ 杯)

原料：

梨，切碎 1 个

盐水小葱 适量

酸果汁 1 茶匙

蛋黄酱或酸奶油 1 大匙

盐水大葱 适量

制作方法:

将所有的原料倒到一个容器内, 充分地进行混合, 並不断地进行调味。如果原料物难以充分混合, 则再加入适量蛋黄酱或酸奶油。制成后, 可用来蘸面包吃, 也可以用作三明治的夹心材料。

5. 带馅蘑菇 (20份)

原料:

大蘑菇, 洗净, 挤干水,

柠檬汁 1/2 茶匙

20个

乳酪, 切碎 1 两

奶油或人造奶油 1 大匙

胡椒粉 适量

小葱末 1/4 茶匙

盐 适量

菊芋, 洗净, 捣碎 1 大个

制作方法:

(1)把蘑菇上的杆掰下, 用刀将杆剥碎, 加入葱、菊芋和柠檬汁, 在奶油里嫩煎。待葱变软时, 加入盐、胡椒粉。调好味后, 从炉子上端下来凉着。(2)与此同时, 在蘑菇上涂少量奶油。(3)在烤盘上加少量的油, 把蘑菇摆到上面。(4)先把烤箱预热到 177°C 。把菊芋酱抹到蘑菇里面, 撒上乳酪, 放进烤箱内烘烤10—15分钟。直至蘑菇熟透, 乳酪熔化为止。趁热食用。

6. 冷盘

原料:

青椒或红椒丝 (或圈)

菜花

橄榄	黄瓜丝或块
乳酪块	卷心菜
加味蚕豆和蘑菇	土豆
芹菜末	腌辣椒
胡萝卜	煮鸡蛋块

以上的菜可以根据需要任意选择,适当搭配,摆到盘中,以构成各种不同的素菜冷盘。可以在正菜来到之前,就面包食用。

7. 印度沙姆沙煎包 (24个)

原料:

面粉, 过筛	2 杯	青椒	1—2 个
奶油	2 大匙	鲜姜段	1 茶匙
盐	3/4 茶匙	大料粉	1 茶匙
温水	半杯	咖喱粉	1 茶匙
土豆	3 个	柠檬汁	1 大匙
青刀豆	1 杯半	面粉	2 大匙
植物油	1 大匙	水	1/4 杯
葱末	1 杯	植物油, 煎炸用	适量

制作方法:

(1)将面粉、奶油和盐充分混合后,慢慢地加入温水,不断搅拌,使它形成面团。(2)在面板上撒点面粉,将面团揉搓5分钟左右。在面团上盖一块干净湿布,存放30分钟。(3)与此同时,把土豆的皮削掉,切成四块,放到蒸锅上蒸20—25分钟,加入青刀豆后,再蒸5分钟,直至土豆软熟。出锅后,让其自行冷却。将冷却后的土豆切成小块。(4)在小铁锅上加植物油,将葱末软炸2分钟,加入青椒、佐料、土

豆和青刀豆再煮 5 分钟。煮时要不断翻炒。出锅后，让其自行冷却。(5)把面团平分为 12 份，在面板上擀成包子皮，然后切成两半。把备好的馅包到包子皮里面去。用 1/4 杯凉水，将面粉混合好，把这些面糊当作粘合剂刷到包子皮四周，把包子包好。包子的形状应象一个半圆形，并且所有的封合部位都应该封牢。(6)把植物油倒入锅内，预热到 182℃，将包好的包子放入油锅内炸成金黄色。取出即可食用。食用时配点乳酸酪和薄荷油。

8. 咖喱乳酪脆条 (30根)

原料:

面粉	1 杯	奶油或人造奶油	1/3 杯
盐	1 茶匙	乳酪	1/2 杯
干芥末	1/4 茶匙	鸡蛋	1 个
咖喱粉	3/4 茶匙	冷牛奶	1 大匙
辣椒	少量		

制作方法:

(1)将烤箱预热到 204℃。(2)把面粉、盐、芥末、咖喱粉、辣椒、奶油、乳酪、鸡蛋和牛奶，把它们充分混合。(3)在面板上把面团搓揉成 1.5 mm 粗的圆条，切成 50 mm 的长条。(4)在烤盘上加一点植物油，把切好的圆条放在烤盘上，再放入烤箱内烘烤成金黄色。烤好后，让它自然冷却，即可食用。贮存时，应选用密封的饼干盒。

9. 葱花苏打脆块 (约 80 片)

原料:

面粉	3 杯	水	1/4 杯
----	-----	---	-------

奶油或人造奶油，冷冻	盐水 1/4茶匙
1/2杯	冷牛奶 1/4杯
葱末 1/2杯	苏打 1小匙

制作方法：

(1)往面粉内加入奶油，并进行充分的混合。再加入葱花，并再次进行混合。(2)用水将苏打化开，把苏打水和其它佐料全都倒到面粉内，适当搅拌，使之成为面团。把面团放到面板上揉10分钟。用擀面棍将面团擀成8mm厚的薄片，并切成正面形或长方面小块。(3)与此同时，把烤箱预热到204℃。在烤盘上搽点植物油，把切好的小块放到烤盘上，用刀叉在小块上扎些小孔。将烤盘放到烤箱内烘烤6至8分钟，直至小块变成黄色。烤好后，从烤箱内将脆块取出，自然冷却后，即可食用。贮存时，应置于密封的饼干盒内。

10. 辣豆膏 (2杯)

原料：

菜豆，煮熟，留汤	2杯	辣椒或辣椒酱	少量
番茄汁	4茶匙	乳酪	1/3杯
醋	1大匙	盐	适量
大葱	2—3棵	黑胡椒粉	少量
胡椒粉	适量	葱花，装饰用	少量

制作方法：

(1)将熟菜豆、番茄汁、醋、大葱、胡椒粉和辣椒酱充分混合。如果太稠，可将菜豆汤倒入些再搅拌。(2)加入其它佐料，调好味后，放入蒸锅内蒸熟（也可放入铁锅内烤