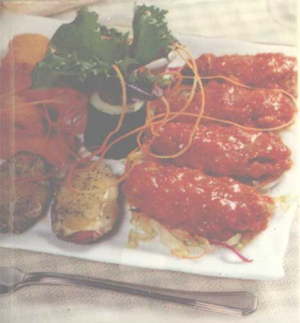




精致西餐

500式

丛 芯等 编著

JingZhi XiCan

热菜

冷拼

羹汤

布丁



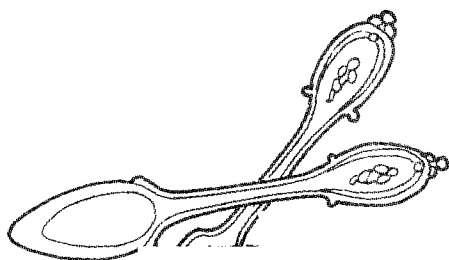
农村读物出版社

精致西餐

500式

丛 芯等 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



农村读

图书在版编目 (CIP) 数据

精致西餐 500 式/丛芯等编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.5

ISBN 7-5048-4431-4

I. 精... II. 丛... III. 西餐—菜谱
IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 023727 号

编 著 丛 芯 于 强 冯志辉
李小燕 张 华 黎 峰

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	9
插 页	2
字 数	210 千
版 次	2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



精致西餐



目 录

一、肉 菜 类

烤牛肉	1	啤酒焖牛肉	10
胡椒牛排	2	柚汁焖牛肉	10
夹馅牛排	2	青椒焖牛肉	11
香草牛排	3	扁豆焖牛肉	11
甜椒牛排	3	番茄焖牛肉	12
烤牛扒	4	花芸豆焖牛肉	12
煎牛扒	4	俄式炖牛肉	13
茄汁牛扒	5	法式炖牛肉 (一)	13
香酥牛肉	5	法式炖牛肉 (二)	14
炒牛肉片	6	啤酒炖牛肉	14
烤酸牛肉	6	蔬菜炖牛肉	15
焖酸牛肉	7	西班牙炖牛肉条	15
铁扒里脊	7	奶油烩牛肉	16
奶汁牛里脊丝	8	红酒烩牛肉	16
蘑菇牛肉	8	酸花椰菜烩牛肉	17
甜酸牛肉	9	法式煲牛肉	17
焖牛肉	9	荷兰炖牛肉	18

匈牙利烧牛柳.....	18	烤羊腿	33
西班牙烧牛柳.....	19	炭烤羊肉卷	34
牛肉卷	19	圆白菜烤羊肉.....	34
白烩小牛肉	20	爆羊肉片	35
牛肉白菜包	20	醋渍羊肉	35
烤双肉饼	21	焖羊肉卷	36
牛肉火腿卷	21	罐焖羊肉	36
烤牛肉面片	22	圆白菜焖羊肉.....	37
牛肉焖猪蹄	23	茄汁羊肉	37
牛肉卷心菜卷.....	23	羊肉瓢青椒	38
德式烤肉串	24	土豆烩羊肉	38
牛肉酸黄瓜卷.....	24	百合炒羊肉丝.....	39
软煎葱茸里脊片.....	25	槐花拌羊肉丝.....	39
奶蛋糊盖浇咖喱牛肉	25	炸羊肉片	40
薄荷牛肉丸	26	干炸羊排骨	40
拉丁牛肉丸	26	煎猪排	41
炒牛肚	27	焖猪排	41
烩牛肚	27	炸猪排	41
红酒烩牛肚	28	蛋煎猪排	42
煎牛肝	28	煎蔬菜猪排	43
洋葱煎牛肝	29	芥末煎猪排	43
炖牛尾	29	奶油炸猪排	44
红烩牛尾	30	烤鸡肝猪排	44
烩牛腰片	30	蘑菇焖猪排	45
芥末煎牛腰	31	烤瓢馅猪排	45
辣排骨	31	炸火腿计司猪排	46
炸牛脑	32	樱桃肉丸	46
焖牛舌	32	双肉瓢青椒	47
煮牛舌	33	炖猪肉	47

锅巴焖猪扒	48	肉馅白菜卷	55
土豆烩猪肉	49	烤肉末面卷	56
果泥煎猪肉	49	烤猪肉洋葱卷	56
苹果烤猪肉	50	猪肉酸黄瓜卷	57
冬瓜桔子肉	50	酸菜焖猪肉	57
桔子煎猪肉	51	猪肉酸菜卷	58
焖猪肉条	51	煎猪肉火腿卷	58
炒猪肉条	52	煎猪肝	59
烤猪腿肉	52	焖咸猪蹄	59
酸奶猪肉	53	红焖猪舌	60
蘑菇里脊丝	53	猪杂烩豆腐	60
肉丝粉皮黄瓜	54	烤金银猪肝	61
煎猪肉饼	54	板肉焖猪心	61

二、禽 蛋 类

酸辣炸鸡	63	香蕉鸡球	71
红酒鸡	64	白菜鸡片	71
田园鸡	64	番茄炖鸡	72
龙蒿鸡	65	五彩炖鸡	72
薄荷鸡	65	果味炖鸡	73
玉米鸡	66	茄子焖鸡	73
辣子鸡	66	茄汁焖鸡	74
猎人鸡	67	青椒焖鸡	74
海螺鸡	67	蘑菇焖鸡块	75
鸡肉卷	68	红酒烩鸡	75
炸鸡块	69	素菜烩鸡	76
炸鸡肉包	69	番茄烩鸡块	76
炭烤笋鸡	70	奶油烩鸡块	77
汉堡填鸡	70	奶油烩鸡	77

鸡丝凤尾菇	78	烤馅鸡蛋	86
蘑菇烩鸡丝	79	牡蛎鸡蛋	87
杏仁鸡肉卷	79	酸甜汁炸蛋	87
鸡肉菠菜三味吃	80	农夫早餐	88
木耳鸡肝	80	鸡蛋菠菜泥	88
什锦焖鸭	81	鸡蛋白菜卷	89
橙酱雏鸭	81	菠菜鸡蛋排	89
苹果烤鸭	82	番茄鸡蛋饼	90
果味鸭片	82	土豆鸡蛋饼	90
苹果馅烤鹅	83	计司炒鸡蛋	91
苹果瓢鹅	84	菠萝汁鸡蛋	91
扒爆火鸡片	84	龙须菜炒鸡蛋	92
巧克力火鸡	85	琥珀鸽蛋	92
炒鸡蛋	86	香菇扒鸽蛋	92
烤鸡蛋排	86		

三、海 鲜 类

柠檬鱼片	94	烤鱼肉卷	100
咖喱菠萝鳕鱼	94	蔬菜烤鱼	101
炸鱼卷	95	茄汁咸鳕	101
黄油炸鱼片	96	莫斯科烤鱼	102
奶汁炸鱼	96	烤鲱鱼土豆	102
多味炸鱼	97	蒸鱼卷	103
雪利炸鱼	97	烩蒸鱼条	103
虾馅酥面烤鱼	98	滑煎鱼丝	104
香桃烤鱼	98	鱼肉煎饼	105
奶油烤鱼	99	奶汁煎鱼	105
俄罗斯烤鱼	99	煎海鲜串	106
烤填馅鳕鱼	100	蔬菜末煎鱼	106

清煎比目鱼	107	填馅梭子鱼	119
脆片石斑鱼	107	金枪鱼瓢胡萝卜	119
烤鱼卷	108	鲮鱼蒜汁	120
烤鲈鱼	108	奶汁熏黑鱼	120
煮鲜鱼	109	蛋饭拌黑鱼	120
茄汁煮鱼	109	葱扒鲍鱼	121
蘑菇煮鱼	110	炸鱿鱼块	122
美式煮鱼	111	煎明虾	122
俄式炖鱼	111	烩明虾	123
银耳鱼茸	112	烤虾串	123
鳕鱼烩青菜	112	煎虾饼	124
烤鱼柳	113	铁扒大虾	124
菠菜鱼柳	113	虾仁烤鱼	125
酸奶鱼柳	113	花旗大虾	125
腌汁鱼柳	114	番茄虾仁	125
薯条鱼柳	114	番茄烤明虾	126
番茄烩鲷柳	115	法式虾土司	126
柠檬烤鳕柳	115	奶油少司烤大虾	127
青葡萄鱼柳	116	蟹酥卷	127
奶油蘑菇鱼柳	116	海鲜三味吃	128
咸肉鳕鱼	117	炸扇贝	128
鳕鱼杏仁酱	118	烤扇贝	128
烩鱼肉丸子	118	酒汁扇贝	129

四、素 菜 类

土豆饼	131	土豆炒甜椒	133
烤土豆片	132	土豆计司排	133
糖浸土豆	132	烩土豆苹果	134
炸土豆球	133	奶渣酿土豆	134

清煎土豆饼	135	玻璃胡萝卜	148
葱煎土豆片	135	蜜汁胡萝卜	148
奶油烤土豆	135	脆芹菜	148
烩土豆块	136	烤西葫芦	149
黄油焖土豆	136	包馅西葫芦	149
瑞士炸土豆	137	烤干酪西葫芦	150
瑞士奶油土豆	137	焖苦苣	150
土豆丸子	137	奶汁烤龙须菜	151
土豆鸡蛋煎饼	138	扒苦瓜	151
白葡萄酒焖土豆	138	烩甜菜	152
罐烤土豆	139	烤芸豆	152
茄泥	139	柠檬豆角	153
炸茄盒	139	番茄酱豆角	153
烩茄子	140	醋油豆角	154
烤茄子	140	酸辣汁烤扁豆	154
煎茄子	141	烤白豆	155
炒三丁	141	焖白豆	155
芝麻拌茄泥	142	奶油豌豆	156
番茄烩茄子	142	烤酸菜豌豆	156
烤包馅茄子	143	烤黄豆	157
菠菜排	143	炸黄豆饼	157
奶油菠菜	144	酸辣汁烤黄豆	158
菠菜干酪排	144	炸菜花	158
小葱排	145	炒菜花胡萝卜	159
葱头排	145	油浸柠檬菜花	159
意式番茄排	146	奶汁计司菜花	160
炸番茄	146	烤蘑菇	160
包馅番茄	147	奶酪蘑菇	161
番茄烩黄瓜	147	芹菜蘑菇	161

炸烧草菇	161	素什锦	166
草菇白菜	162	烤蔬菜泥排	166
奶油凤尾菇	163	奶油烤素菜	167
圆白菜泥	163	烤葡萄叶素馅卷	167
奶焖圆白菜	163	双菇豆腐	168
甜酸白菜	164	豆腐瓢蜜桃	168
素菜排	164	酒生素火腿	169
烩素菜	165	炸奶豆腐	169
浓味炖菜	165	黄油炒甘露	170

五、主 食

米饭圈	171	煮双肉饺	181
蛋包饭	172	炸咖喱肉饺	181
果仁炒饭	172	奶豆腐饺	182
兔肉米饭	173	荞麦米馅饺	182
番茄双肉饭	173	土豆蘑菇馅饺	183
素什锦炒饭	174	炸鸡蛋包子	183
羊肉焖米饭	174	炸土豆馅包子	184
鸭块焖米饭	175	牛肉卷心菜包	184
意大利豆饭	175	肉丝炒面	185
黄油米饭	176	火腿炒面	185
牛腱子红饭	176	蛤汁通心粉	186
牛肉鸡蛋米饭	177	番茄鳕鱼粉	186
葡萄叶小米卷	177	烤鸡肉面条	187
青椒蘑菇炒饭	178	牛肉通心粉	188
鸡肉番茄汁炒饭	178	鸡蛋菠菜面	188
意式饺子	179	烩牛肉通心粉	189
烤羊肉饺	179	肉丸意大利粉	189
炸双肉饺	180	鸡蛋通心粉排	190

通心粉奶豆腐排	190	蔬菜煎饼	201
茄汁牛肉通心粉	191	法式煎饼	202
奶豆腐板肉烤面	192	计司煎饼	202
菠菜番茄少司面	192	酒汁煎饼	203
肉末少司通心粉	192	素菜煎饼卷	203
烤米饼	193	奶豆腐煎饼	204
罗马饼	193	烤菠菜煎饼卷	204
康奈馅饼	194	杏仁馅煎饼卷	205
早餐小饼	194	烤计司馅煎饼	206
奶油烤饼	195	软煎白菜煎饼卷	206
牛肉面饼	195	大米蛋馅煎饼卷	207
煎烤蛋饼	196	苹果排	207
杏仁酥饼	196	巧克力排	208
元宝馅饼	197	鸡蛋粉条发面排	208
烤苹果馅饼	197	蜂蜜面包	209
桔汁饼	198	玉米面包	209
乡村计司饼	198	洋葱面包	210
俄国小馅饼	199	炸面包圈	210
面饼火腿酱	199	果仁小面包	211
海味薄脆饼	200	芝麻面包圈	211
鸡蛋煎饼	200	杏仁蜂蜜面包	212
菠菜煎饼	201	燕麦葡萄干面包	212

六、冷菜、布丁

腌芸豆	214	丹麦泡黄瓜	216
腌汁蘑菇	215	俄式肉冻	216
红汁黄瓜	215	羊肉冻	217
奶油拌黄瓜	215	苹果冻	217
酸辣芹菜丝	216	茭白虾冻	218

柠檬鸡蛋咖喱冻	219
酸辣冷鱼	219
红枣香蕉	220
葡萄布丁	220
葡萄干布丁	221
杏仁布丁	221
皇帝布丁	222
可可布丁	222
面包布丁	223
大米布丁	223
苹果奶油布丁	224
菜花色拉	224
莴苣色拉	225
鲑鱼色拉	225
番茄色拉	226
菠菜色拉	226

韭葱色拉	227
鲜蘑色拉	227
茄子色拉	227
豆角色拉	228
黄瓜色拉	228
蔬菜色拉	229
圆白菜色拉	229
土豆鲜蘑色拉	229
什锦荤素色拉	230
苹果黄瓜色拉	230
水果白菜色拉	231
可可桔子色拉	231
番茄米饭色拉	232
瘦肉芸豆色拉	232
金枪鱼芸豆色拉	232
金枪鱼刀豆色拉	233

七、羹 汤

三丝汤	234
奶油汤	234
黄瓜汤	235
洋葱汤	235
洋姜汤	236
猎户汤	236
杏仁汤	237
啤酒汤	238
菜花汤	238
番茄汤	238
鲤鱼汤	239

芦笋浓汤	239
生菜浓汤	240
翡翠肉汤	240
酸白菜汤	241
薄荷浓汤	241
鸡杂浓汤	242
鸡蒜浓汤	242
青蒜鸡汤	243
菜丝清汤	243
南瓜浓汤	244
水果冷汤	244

蜜桃冷汤	245	柠檬鸡蛋汤	257
栗子茸汤	245	俄式甜菜汤	258
法式鱼汤	245	牛肉豌豆汤	258
拉美鱼汤	246	茄汁牛肉汤	259
青椒鱼汤	246	牛肉蛋饼汤	259
菜花浆汤	247	番茄牛尾汤	260
卷心菜汤	247	羊肚蔬菜汤	260
土豆浓汤	248	虾仁蔬菜汤	261
豌豆泥汤	248	蔬菜鲍鱼汤	261
肉丸清汤	249	鱼片蔬菜汤	262
啤酒牛奶汤	249	奶油明虾汤	262
奶油莴苣汤	250	明虾葱头汤	263
奶油菠菜汤	250	奶汁烩玉米豆	263
奶油鸡茸汤	251	豆泥面包丁汤	264
鲜菇奶油汤	251	茄汁面包丁汤	264
意大利菜汤	252	鸡块核桃鲜汤	265
麦楂蔬菜汤	252	鲜蘑鸡片浓汤	265
蔓菁泥子汤	253	普罗旺斯鱼汤	266
什锦蔬菜汤	253	牛肉土豆泥汤	266
茄汁菜丁汤	254	莫斯科红菜汤	267
香肠白菜汤	254	牛肉酸黄瓜汤	267
茄汁芸豆汤	254	羊肉牛奶蛋黄汤	268
茄汁扁豆汤	255	奶油鱼虾番茄汤	269
鸡肉丸子汤	255	白豆板肉蛋面汤	269
鸡块蛋黄汤	256	通心粉土豆汤	270
奶油鸡块汤	256	葱丝汤	270
蘑菇鸡块汤	257	奶油蛋黄花椰菜汤	270
附录：西餐常识	272		

一、肉 菜 类

烤 牛 肉

原料 牛腿肉 750 克，黑面包 250 克，胡萝卜 100 克，葱头 75 克，芹菜 25 克、面粉 50 克，小茴香粉 25 克，胡椒 5 粒，香叶 1 片，胡椒粉、花生油、精盐适量。

制法

1. 将牛肉切成片，用刀拍薄，抹上少许精盐和胡椒粉，腌制片刻；葱头、胡萝卜、芹菜洗净切成丝；黑面包切成丁，用油炸至焦黄。

2. 锅内注适量油烧热，下入葱头、胡萝卜、芹菜、胡椒粒、香叶炒至七成熟，放入清汤、精盐煮沸成调味汁，取一半放入烤盘内。

3. 锅内注适量油烧热，将牛肉片蘸上面粉，下锅煎至两面上色，码入烤盘内，一层牛肉片，一层炸面包丁，浇上余下

的调味汁和蔬菜，放入烤箱内烤熟，撒上小茴香粉即可。

胡 椒 牛 排

原料 牛腿排 4 块(每块约 150 克)，植物油、鲜奶油各 50 克，白酒 25 克，黄油 25 克，胡椒粉、精盐适量。

制法

1. 将牛排两面蘸匀胡椒粉和精盐。
2. 锅内放入黄油和植物油烧热，下入牛排，每面炸 3 分钟，倒入白酒，点火烧后出锅装盘。
3. 鲜奶油倒入锅内煮约 1 分钟，边煮边搅，浇在牛排上即可。

夹 馅 牛 排

原料 牛通脊肉 1 000 克，黄油面团 300 克，五花肉、牛肉清汤各 250 克，蘑菇 200 克，黄油、辣酱油各 25 克，熟鸡蛋 6 个，面糊、牛奶、辣椒油、香芹、精盐、胡椒粉各适量。

制法

1. 牛肉切成薄片，卷成肉卷，蘑菇洗净切片，熟鸡蛋一切两半，五花肉切成小块，香芹切成末。
2. 将烤盘涂上黄油，码入肉卷和熟鸡蛋，撒上蘑菇、五花肉、香芹、精盐和胡椒粉，浇上牛肉清汤，滴上辣椒油。
3. 将面团擀成片，包住肉卷，接缝处抹上面糊、牛奶，放入烤炉内，用 220℃ 炉温烤 40 分钟，出炉趁热食用。