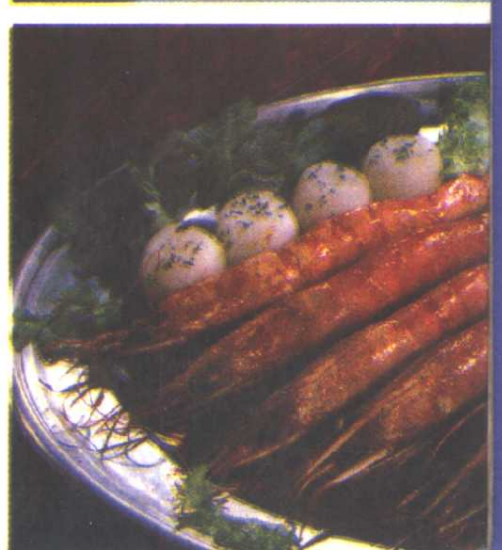
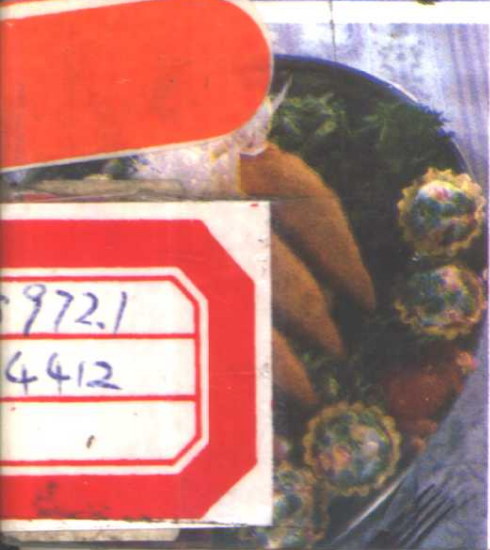
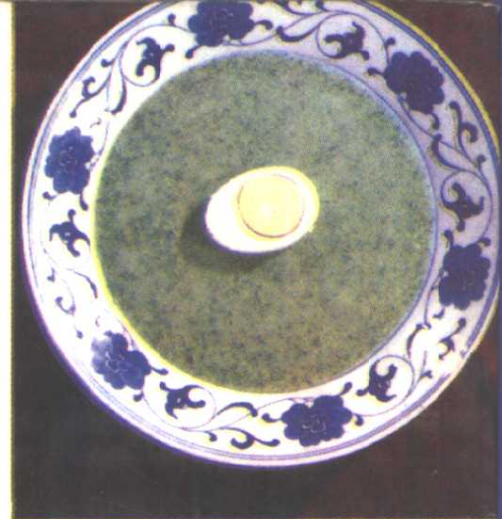
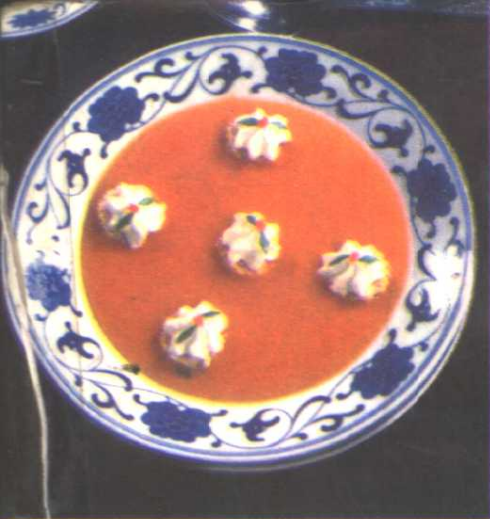




科学普及出版社

107390

TS972.1
4412

家庭西餐烹调法

林承步 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书简要普及西餐烹调方法的各个过程。

读完本书，您会对西餐发生浓厚兴趣，会跃跃欲试地自己动手试试。您会感到，与中餐一样，西餐也讲究色、香、味、形，而且营养丰富。

逢年过节，喜庆假日，餐桌上加一两道西餐：会增添欢快情绪。

从事外事活动的读者，可从本书中学到有关西餐的摆桌、餐具使用、餐桌礼仪等知识。从事旅馆饭店的工作人员，可从书中增加自己的款制和服务技能。

本书的特点是：原材料易买易得，烹调方法易学易做，城、郊居民、工人、农民都可用来改善膳食生活！

家庭西餐烹调法

编 著：林承步

责任编辑：王 勋

封面设计：王 芾

插 图：张宝松

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

四季青印刷厂印刷

*

开本：850×1168毫米¹/₃₂ 印张：6.875 插页：4 字数：180千字

1986年8月第1版 1987年4月第2次印刷

印数：29,001—49,000册 定价：1.70元

统一书号：15051·1146 本社书号：0737

写在前面

前些时候，我的几篇有关西餐烹调知识的文章和几组简易西餐菜谱分别在《中国食品》、《科学大观园》等杂志及《北京晚报》发表以后，引起了读者们的兴趣，纷纷来信鼓励我编写一本普通家庭适用的简易西餐烹调法或家庭简易西餐菜谱。这足以说明，随着人民生活的不断提高，西餐越来越受到广大劳动人民的注目，把西餐引入家庭日常生活的要求越来越广泛了。为了满足广大读者这一要求，我试编了这本小册子。其宗旨在于帮助人们膳食多样化，从而便于大家节假日期间改善生活，或在亲朋欢聚、举行婚礼、祝寿、举办家宴时筹制一席西餐，或点缀一些西餐菜点，以增加欢快气氛，改换一下口味。

当您细心读完这本小册子并有意学会书中所述的制做方法时，您就能逐步享受到自制西餐是件畅心快事，它将为家庭的饮食生活增加色彩。

本书首先从西餐原料的选择和运用、初步加工、切配加工、烹调方法和要求、家宴的布置和用西餐的礼仪讲起，然后选择普通家庭可能制做的西餐菜、点共200种，包括冷菜、汤、热菜、甜食等，逐个介绍它们的用料和制做方法。

在编写过程中，曾多方查阅资料，反复推敲，并访师问友、请教行家，多次修改，力求精确。但由于水平有限、差误之处，仍在所难免，敬请指正。

编者
一九八四年



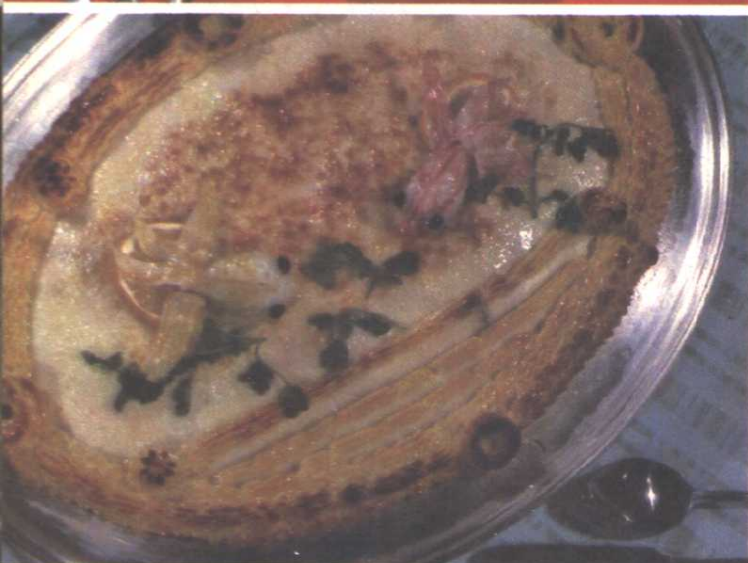
作者简介

林承步同志从16岁起学艺，现年51岁。早在50年代就以技艺高超而著名，被誉为当时西餐烹饪界的佼佼者。他以俄式菜肴为基础，同时对英、法、德、意等菜系有研究。他吸收各式西餐所长，融会贯通。在西餐菜肴的色、香、味、形方面均有创新，博得行家们赞许和内外宾客的好评。1982年被授予特一级厨师职称。他常以“食友”、“瘦食”等笔名在报刊杂志上发表文章。1984年受聘为《中国食品报》举办的全国中青年厨师培训班的顾问。



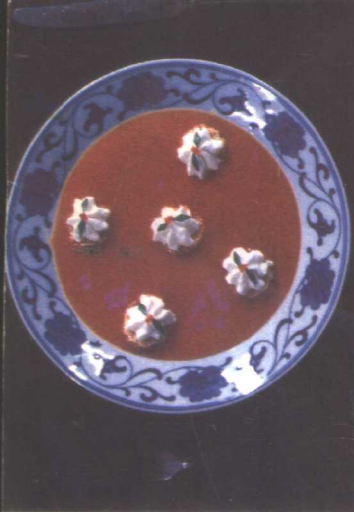
- ◁ 烤 肉 鸡
- ◁ 奶 汁 烤 鱼
- ◁ 生 日 蛋 糕
- ◁ 黄 油 鸡 卷

▽ 水 果 冻



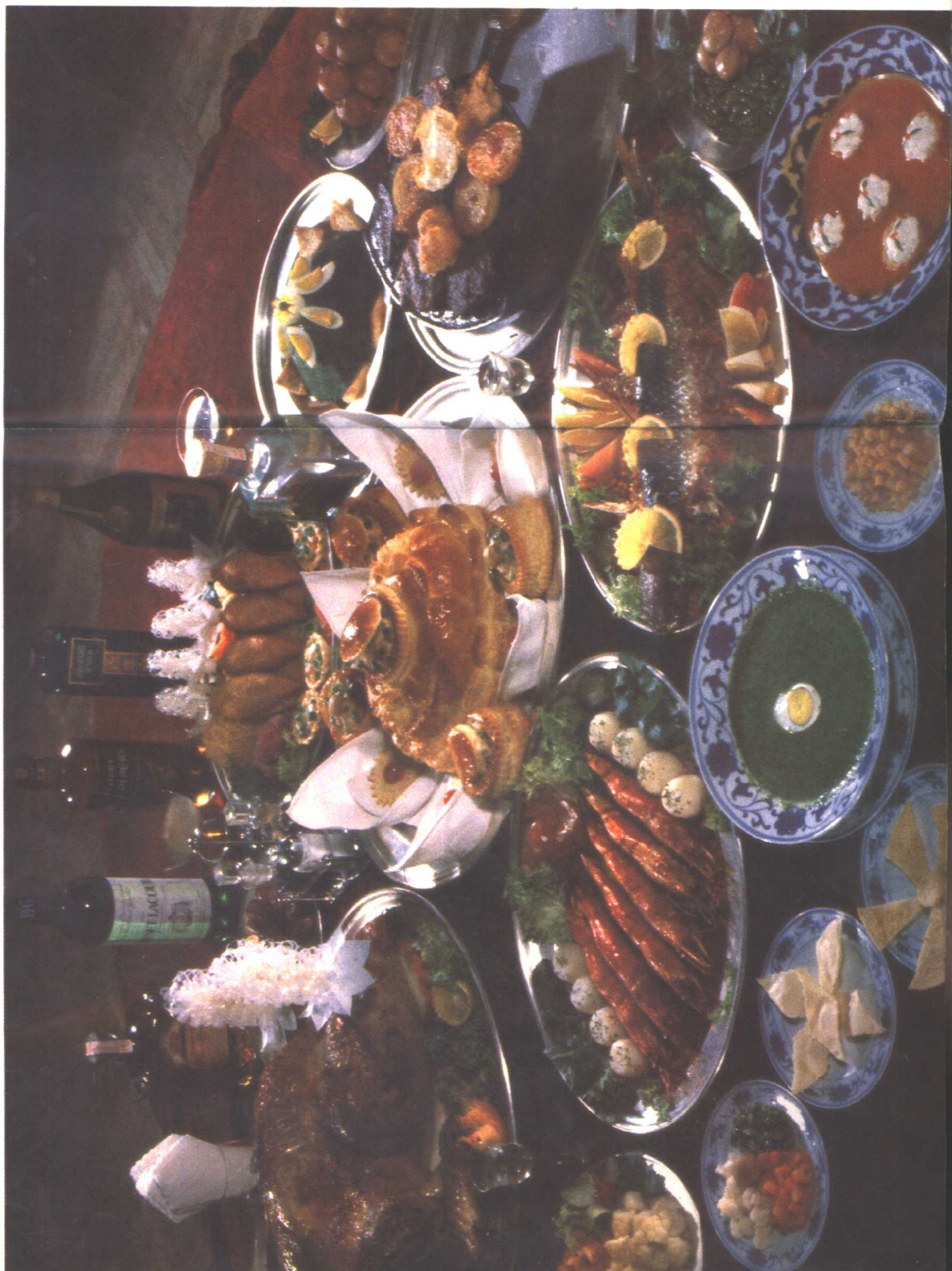
▽ 菠菜泥汤





蕃茄泥汤
 烤螃蟹盖
 鲜磨里脊
 蕃茄焗虾

△
 △
 △
 △



目 录

烹调原料的选择和运用

（一）蔬菜类	（ 1 ）
1.叶菜类 圆白菜（1） 莴菜（2） 生菜（2） 芹菜（2） 茴香菜（3） 茺荽（3）	
2.果菜类 黄瓜（3） 倭瓜（3） 西葫芦（4） 冬瓜（4） 西瓜（4） 茄子（5） 蕃茄（5） 辣椒（6）	
3.茎菜类 土豆（6）胡萝卜（7） 萝卜（7） 红菜头（8） 圆葱（8） 长葱（9） 大蒜（9） 姜（9） 龙须菜（9） 莴笋（10）	
4.豆类 豌豆（10） 蚕豆（11）芸豆（11） 大豆（11）	
5.花菜类 菜花（12）	
（二）菌类	（ 12 ）
1.口蘑（12） 2.鲜蘑（13） 3.香菇（13） 4.冬菇（13）	
（三）干果类	（ 13 ）
1.核桃（13） 2.栗子（13） 3.葡萄干（14） 4.花生（14）	
（四）水果类	（ 14 ）
1.苹果（14） 2.梨（14） 3.桃（15） 4.杏（15） 5.葡萄（15） 6.樱桃（16） 7.菠萝（16） 8.香蕉（16） 9.柑橘（17） 10.山楂（17）	
（五）食用植物油类	（ 17 ）
1.生菜油（17） 2.花生油（22）	
（六）家畜类	（ 22 ）
1.猪 腰脊部（23） 后腿（23）	
2.牛 上脑（24） 外脊（25） 里脊（25） 米龙（25） 里仔盖（25） 子盖（25） “和尚头”（25） 黄瓜肉（25） 前腿（25） 胸口（25） 肚脯（25） 胫肉（25）	

3.羊 羊后腿(25) 羊前腿(26) 羊排(26) 羊胸口(26)

(七) 家禽类..... (26)

1.鸡 活鸡(26) 宰后鸡(27) 当年鸡(27) 母鸡(27) 大笋鸡
(27) 小雏鸡(27) 肉鸡(28) 鸡头和鸡颈(28) 鸡爪(28) 鸡
翅(29) 鸡脯和鸡里脊(29) 鸡腿(29) 鸡胗(29) 鸡肝(29) 鸡心(29)

2.鸭 活鸭(29) 宰后鸭(29)

3.鹅

(八) 野禽类..... (30)

1.山鸡(30) 2.野鸭(30) 3.松鸡、鹧鸪(30) 4.鹌鹑、鸽子(30)

(九) 动物性原料制品..... (31)

(十) 蛋类..... (31)

(十一) 乳及乳制品类..... (32)

1.奶粉(33) 2.炼乳(33) 3.鲜奶油(33) 4.酸奶油(33) 5.黄油
(33) 6.干酪(33) 7.奶豆腐(34) 8.酸牛奶(34)

(十二) 水产品..... (35)

1.鱼类(35)

西餐中海产常用鱼类:

鲈鱼(36) 梭鱼(36) 鲱鱼(36) 比目鱼(36) 偏口鱼(37) 鲛
鱼(37) 黄花鱼(37) 大黄鱼(38) 银鱼(38) 面条鱼(38) 鲔
鱼(38) 快鱼(39)

淡水产常用鱼类:

桂鱼(39) 鲤鱼(39) 黄钻鱼(39) 鳊鱼(40) 青鱼(40) 草鱼
(40) 大麻哈鱼(41) 胖头鱼(41) 鲢子鱼(41)

2.虾类(41)

常见的海产虾类:

对虾(42) 虾线(42) 白虾(42)

淡水产虾类:

青虾(42) 毛虾(42)

3.蟹类(42)

海产蟹

青蟹(43) 梭子蟹(43)

淡水产蟹:

4.贝类 鲍鱼(44) 牡蛎(45)

(十三) 罐头类..... (45)

(十四) 饮用原料..... (49)

- 1.咖啡(49) 纯咖啡(50) 牛奶咖啡(50) 速溶咖啡(51) 咖啡汁(51) 固体咖啡(51)
- 2.可可(51)
- 3.茶(52) 绿茶(52) 红茶(53) 乌龙茶(53) 花茶(53) 紧压茶(53)
- (十五)干香调料.....(54)
 - 1.香叶(54) 2.胡椒(55) 3.丁香(55) 4.桂皮(55) 5.肉豆蔻(55) 6.槟榔(56)

烹调原料初步加工

- (一)原料初步加工的基本知识.....(57)
 - 1.保持原料的营养成分(57) 2.保持原料的清洁卫生(57) 3.保持菜肴的色、香、味、形(57)
- (二)蔬菜的初步加工.....(58)
 - 1.削剔处理(58) 2.洗涤处理(58) 冷水洗涤(59) 热水洗涤(59) 盐水洗涤(59)
- (三)畜肉类的初步加工.....(59)
 - 1.刮洗法(59) 2.擦洗法(60) 3.漂洗法(60) 4.烫洗法(60)
 - 5.速冻畜肉的解冻法(60)
- (四)家禽的初步加工.....(60)
 - 1.宰杀(61) 2.褪毛(61) 3.开膛(62) 4.内脏洗涤(62)
- (五)野禽的初步加工.....(63)
 - 1.剥皮和褪毛(63) 2.活杀(63)
- (六)水产品的初步加工.....(64)
 - 1.去鳞、鳍和鳃(64) 2.取内脏(64) 3.剥皮(65) 4.剥壳(65)
 - 5.挤捏(65)
- (七)肉类原料的分档取料.....(65)
 - 1.家畜的分档取料(66)
 - 2.禽类的分档出料 脊背(66) 腿肉(66) 胸脯肉(66) 鸡里脊(67) 翅膀(67)
 - 3.鱼的分档原料(67)

烹调原料切配加工

- (一)切工的作用.....(68)

- 1.便于咀嚼(68) 2.便于入味(68) 3.便于烹调(69) 4.美观整齐(69)

《二) 切工的基本要求..... (69)

- 1.整齐划一(69) 2.清爽利落(69) 3.密切配合烹调要求(69) 4.掌握原料性能(69) 5.切工处理后原料的形状(70)

块 滚刀块(70) 方块(70) 斧头块(70)

条 粗形条(70)

丁(70) 末(71) 段(71)

片 圆形片(71) 半圆片(71) 花形片(71)

扒(71) 排(72)

《三) 半成品加工..... (72)

- 1.肉馅调剂(72) 调味(72) 掺浆(72) 合匀(72)

- 2.原料的裹皮(72) 保持菜肴的营养成分(73) 保持菜肴外焦里嫩、滋味鲜美(73) 保持菜肴形态、色润饱满(73)

- 3.成形方法 卷(74) 裹(74) 瓤(74) 包(74) 挤(74) 滚(74) 抹(74) 穿(74)

西餐烹调方法和要求

《一) 烹调的意义和作用..... (75)

- 1.烹的作用 促使养料分解,便于人体消化(75) 使食物透出香味(76) 使各种原料的单一味混合成复合的美味(76) 使菜肴的色、香、味、形俱佳(76) 起到杀菌消毒作用(76)

- 2.调的作用 除腥解腻(77) 使味淡的原料增味(77) 确定菜肴的滋味(77) 增加菜肴的色彩(77)

- 3.烹调的重要地位 烹调是热菜制做的最后一道关键工序(78) 烹调对菜肴的色、香、味、形起决定性作用(78) 烹调使菜肴多样化(78) 烹调是一项工艺,它具有技术性、艺术性和科学性(78)

- 4.火候的重要性 旺火(82) 文火(82) 微火(82)

- 5.热量的传播(82) 原料外部的热传播(83) 原料内部的热传播(84)

- 6.食物受热 分散作用(85) 水解作用(85) 凝固作用(85) 酯化作用(86) 氧化作用(86) 其它作用(86)

- 7.火候、物料及加热方法(86) 用油做加热体,一般多用旺火(87) 用水做加热体,一般多用文火或小火(87) 蒸制主要用旺火(87) 烤制火力必须均匀(88)

- 8.调味的意义

味的种类 基本味 咸味(88) 甜味(88) 酸味(89) 辣味(89)
香味(89) 鲜味(89) 苦味(89) 复合味 酸甜类(89) 香咸类(89)
香辣类(89) 咸辣类(89)

9.调味的阶段和原则 加热前的调味(89) 加热过程中的调味(90) 加热后的调味(90)

10.调味的几项原则 投放调味品要恰当(90) 不同的原料,用不同的调味品(90) 结合季节变化(90) 正确使用味精(91)

(二)装盘的意义和要求.....(91)

1.热菜的装盘 注意清洁,讲究卫生(92) 装得饱满丰阔,主料突出(92) 注意色泽和形状(92)

2.冷菜装盘 单盘(92) 拼盘(93) 花色冷盘(93) 冷盘装配方法(94) 排(94) 堆(94) 叠(94) 围(94) 摆(94) 覆(94)

西餐餐具、家宴的布置及礼仪

(一)西餐餐具.....(95)

(二)西餐家庭宴会餐台的布置.....(96)

(三)西餐家宴上菜次序.....(98)

(四)吃西餐的礼仪.....(101)

家用西餐菜谱

一、冷 菜

(一)冷少司类.....(103)

1.马乃司少司(素油蛋黄酱)(103) 2.芥末少司(104) 3.醋油少司(104) 4.鞑靼式少司(104) 5.核桃少司(105)

(二)腌制蔬菜类.....(105)

6.泡菜(105) 7.酸黄瓜(106) 8.酸白菜(107) 9.红白菜(107)

(三)沙拉子类.....(108)

10.素沙拉子(108) 11.鸡肉沙拉子(108) 12.大虾沙拉子(109) 13.鸡蛋黄瓜沙拉子(109) 14.鸡蛋生菜沙拉子(110) 15.西红柿鸡蛋沙拉子(101) 16.西红柿黄瓜沙拉子(110) 17.蔬菜丝沙拉子(110) 18.维他命沙拉子(111) 19.红菜头沙拉子(111) 20.拌素菜(111) 21.拌菠菜核桃少司(112) 22.拌萝卜丝葱油少司(112)

(四)水产类.....(112)

23.香叶煮大虾(112) 24.马乃司大虾(113) 25.红烩鱼(113) 26.煮

鱼核桃少司(114) 27.整条马乃司鱼(114)

(五)肉食类..... (115)

28.丁香焖牛肉(115) 29.咖喱牛肉干(115) 30.蒸猪肉鸡蛋卷(116)

(六)蔬菜类..... (116)

31.蔬菜瓢青椒(116) 32.红烩菜花(117) 33.茄子泥(118)

二、汤 类

34.煮制鸡汤(118) 35.鸡汤鸡丝豌豆(119) 36.鸡汤素菜丝(120)
37.高加索式鸡块汤(120) 38.鸡杂汤(120) 39.蔬菜鱼块汤(121)
40.蕃茄鱼块汤(122) 41.牛肉通心粉汤(122) 42.牛肉土豆汤(123)
43.牛肉菠菜汤(123) 44.牛肉丸子汤(123) 45.牛肉鲜白菜汤(124)
46.蕃茄白菜汤(125) 47.红菜汤(125) 48.蕃茄泥子汤(126) 49.法式
圆葱汤(127) 50.咖喱丸子汤(128) 51.奶油汤(128) 52.奶油大虾汤
(129) 53.奶油鸡茸汤(129) 54.奶油鲜西红柿汤(130) 55.奶油菠菜
泥汤(130)

三、热 菜 类

热少司及配菜类 56.白少司(131) 57.蛋黄少司(131) 58.奶油少司
(132) 59.蕃茄少司(132) 60.圆葱少司(133) 61.波兰式少司(133)
62.炸土豆丝(133) 63.炸土豆片(134) 64.炸土豆条(134) 65.煮土
豆(134) 66.土豆泥(135) 67.油焖红菜头(135) 68.蕃茄焖白菜(135)
69.炒鲜豌豆(136) 70.炒鲜扁豆(136) 71.炒胡萝卜 (137) 72.炒
菜花(137)

四、水 产 类

73.清煎鱼(137) 74.软煎鱼(137) 75.面糊炸鱼条(138) 76.面包粉炸
鱼(138) 77.煮鱼白酒鲜磨少司(139) 78.鸡蛋蔬菜末蒸鱼(139) 79.
蕃茄蔬菜焖鱼(140) 80.奶油少司烤鱼(140) 81.炸大虾(141) 82.软
煎大虾(142) 83.炸虾面包托(142) 84.蕃茄焖大虾(143) 85.面糊炸大
虾(143) 86.奶油少司烩大虾(143) 87.红酒烩虾仁(144) 88.烤螃蟹盖
(144) 89.炸牡蛎(蛎黄)(145)

五、家 禽 类

90.煎鸡肉串(145) 91.面包粉炸鸡(146) 92.面糊炸鸡(146) 93.炸鸡
排(147) 94.炸黄油鸡卷(148) 95.焖鸡腿(149) 96.红酒焖鸡块(149)

97.高加索式焖鸡块(149) 98.咖喱鸡(150) 99.奶汁鸡肉丝(151)
100.蔬菜煮鸡(151) 101.菠萝焖鸭(152) 102.蕃茄烩鸭块(152)

六、猪肉类

103.圆葱煎猪肉片(153) 104.桔汁煎猪排(153) 105.清煎猪肉饼(154)
106.面包粉煎猪肉饼(154) 107.煎猪肝(155) 108.软煎猪肉片(155)
109.煎猪肉串(156) 110.炸猪排(156) 111.维也纳式炸猪排(157)
112.炸猪肉片(157) 113.清焖猪排(158) 114.焖猪肉鸡蛋卷(158)
115.焖猪肉馅白菜卷(159) 116.蔬菜焖猪肉块(159) 117.蕃茄烩猪肉
片(160) 118.奶汁烩猪肉片(160)

七、牛肉类

119.煎牛里脊扒(160) 120.煎牛里脊片(161) 121.汉堡式牛肉扒(162)
122.鲜蘑里脊(162) 123.炸牛肉片(163) 124.炸牛肉丸子蔬菜末少司
(163) 125.菠萝焖牛肉扒(164) 126.蕃茄烩牛肉(164) 127.罐焖牛肉
(165) 128.咖喱牛肉(166) 129.焖插膘牛里脊(166) 130.蔬菜焖牛舌
(167) 131.煮牛肉蔬菜(167) 132.高加索式里脊丝(168) 133.奶汁
牛里脊丝(168) 134.圆葱烩牛肝(168) 135.俄式烩牛腰子片(169)

八、羊肉类

136.煎羊肉片(170) 137.高加索式煎羊肉片(170) 138.炸羊排(171)
139.炭烤羊肉串(171) 140.焖羊腿(172) 141.焖羊胸(172) 142.蔬菜
烩羊肉(173) 143.鞑靼式烩羊肉片(174) 144.羊肉焖米饭(174)

九、野味类

145.煎山鸡串(175) 146.烤山鸡(176) 147.柑桔焖松鸡(177) 148.猪
膘圆葱焖鸽子(177) 149.面包粉炸鸽子(178) 150.红酒苹果焖野兔(178)

十、蔬菜类

151.煮菜花黄油面包粉少司(179) 152.面包粉炸菜花(179) 153.软煎西
红柿(180) 154.面包粉炸西红柿(180) 155.面包粉炸茄子(180) 156.
黄油炒鲜蘑(181) 157.圆葱煎土豆(181) 158.煎土豆饼(181) 159.奶汁
烩豌豆(182) 160.黄油炒菠菜托鸡蛋(182) 161.奶汁菠菜泥(183)
162.柿汁烩茄子(183) 163.咖喱菜花(183) 164.咖喱土豆(184)
165.龙须菜黄油面包粉少司(184)

十一、其 它 类

166.蕃茄炒饭(185) 167.蕃茄肉丁炒饭(185) 168.肉“闵士”饭(185)
169.黄油炒通心粉(186) 170.蕃茄火腿丝炒通心粉(186) 171.通心粉肉末
少司(186) 172.煎奶豆腐饼(187) 173.奶豆腐胡萝卜煎饼(187) 174.煮
奶豆腐球(188) 175.俄式饺子(188) 176.瓢馅西红柿(189) 177.瓢
馅青椒(189)

十二、甜 食 类

178.鸡蛋牛奶卜丁(可司得)(190) 179.大米葡萄干卜丁(190) 180.面
包苹果卜丁(191) 181.桂皮卜丁(191) 182.可可卜丁(191) 183.桔汁
煎饼(192) 184.苹果煎饼卷(192) 185.煎“卧夫”饼(193) 186.煎酸
奶饼(193) 187.炸气鼓可可馅(194) 188.炸苹果(194) 189.炸香蕉
(195) 190.牛奶煮大米红果少司(195) 191.红酒汁煮苹果(195) 192.
煮蛋白蛋黄少司(196) 193.大米冻红酒少司(196) 194.玉米粉冻(196)
195.水果冻(197) 196.水果沙拉子(197) 197.烩水果(197) 198.红果
酪(198) 199.杏酪(198) 200.酸牛奶(198)

附一、家庭宴会食谱..... (199)

附二、家庭冷餐食谱..... (202)

附三、家庭便餐食谱..... (203)

烹调原料的选择和运用

烹调原料的种类，按来源可划分为动物性、植物性、矿物性三种。一般家庭通常选用畜类、禽类、水产类、野味、蔬菜、瓜果、蛋品、乳及乳制品等，每类又有很多品种。要想制做美味可口的菜肴，首先要善于鉴别原料的优劣，熟知原料的来源和用途，以及季节变化的影响。原料选用得当，做出的菜肴方可达到色、香、味、形具佳。正确选择原料是做好西餐菜肴的前提。

（一）蔬菜类

蔬菜是人们日常生活中离不开的食物之一。人在一生中所吃的蔬菜总量应超过粮食和肉类。人体所必需的各种维生素、矿物质和微量元素大部分从蔬菜中摄取，蔬菜中还含有淀粉、蛋白质等。某些蔬菜如：葱、姜、蒜、香菜、芹菜等还含有芳香成分，能去腥提味，是制做荤性菜肴的必须调料，葱、蒜还能杀菌。

蔬菜是调剂膳食的重要原料，在鸡、鸭、鱼、肉中起衬托作用。荤素搭配烹调出的菜肴营养全面，其原因是肉类食物含脂肪和蛋白质较多，但含维生素较少；与之相反，蔬菜含脂肪和蛋白质较少，但含维生素较多。

蔬菜的品种很多，下面只介绍家庭制做西餐时的常见品种：

1. 叶菜类

叶菜是指以肥嫩菜叶作烹调原料的蔬菜，常见的有：

①圆白菜（又名卷心菜、椰菜、洋白菜、结球甘蓝） 原产