

肖雨时
余禾

主编



现

代

家

庭

美

食

丛

书



新编风味西餐 400种

中央民族大学出版社

PDG

《现代家庭美食丛书》编委会

主 编：	肖雨时	余 禾	
编 委：	李天华	马立珍	李宪玉
	杨万英	龚祖安	曾庆翠
	杜 平	邹先林	熊正明
	李胡章	高 力	申 蕾

前 言

随着经济的发展和社会的进步,人们的饮食习惯也发生了变化,不断追求新时尚。西餐以其合理的营养搭配,艳丽的色彩,美观的外形和鲜美适口等特点越来越受到现代家庭的欢迎。吃惯了中菜的朋友,有时吃点西菜,不仅感到别具风味,而且还会增进食欲,起到保健强身的作用。这本《新编风味西餐食谱 300 种》,具有范围广泛,品种繁多,原料易得,操作简便的特点,是广大家庭和各类食堂、餐馆的良师益友。

参加本书编写工作的有蔡忠、刘分、陈熊华、宋叶娜、周卢琰等同志。

编 者

目 录

一 沙拉

- 基础沙拉 (1)
- 火腿沙拉 (2)
- 奶油鸡蛋生菜沙拉
..... (2)
- 鸡蛋豌豆沙拉 (3)
- 法式鸡蛋西红柿沙拉
..... (3)
- 德式黄瓜沙拉 (4)
- 叙利亚式沙拉 (4)
- 法式鸡蛋火腿沙拉
..... (5)
- 法式土豆鲜蘑沙拉
..... (5)
- 德式黄瓜土豆沙拉
..... (6)
- 德式白芸豆沙拉
..... (6)
- 鸡肉沙拉 (7)
- 火腿沙拉 (7)
- 德式肉沙拉 (8)
- 莫斯科式沙拉 (8)
- 大虾沙拉 (9)
- 蟹肉沙拉 (10)
- 鸡蛋黄瓜沙拉 (10)

二 猪肉

- 烤猪肉蔬菜 (12)
- 烤乳猪 (13)
- 煎猪肉饼 (14)
- 清煎猪肉片 (15)
- 炸猪肉饼 (16)
- 青红椒焖猪肉 (17)
- 火锅猪排 (18)
- 奶汁烤猪排 (19)
- 炸猪排 (20)
- 忌司烤猪排 (21)

猪排蔬菜卷	(22)
纸包猪排	(23)
葱汁煎猪排	(24)
瓢馅猪肚	(25)
法式红焖猪舌	(26)
炸猪蹄	(26)
煮咸猪脚酸菜	(27)
高加索焖猪蹄	(28)
黑面包煎火腿	(29)
火腿扒	(30)

三 羊肉

烤酿馅整羊	(31)
炭烤羊肉串配凉菜	(32)
家庭式羊肉蔬菜 ...	(33)
烩羊肉片	(33)
烤羊肉青椒串	(34)
串烤羊肉饼	(35)
叙利亚式烤羊肉片	(35)
高加索式炸羊肉片	(36)
土耳其式炸羊肉丸子	(36)
叙利亚式羊肉蛋卷	

.....	(37)
阿拉伯式罐焖羊肉豌豆	(38)
伊朗式羊肉茄子 ...	(38)
突尼斯式羊肉三角	(39)
奥地利式羊肉酿青椒	(40)
印度式羊肉	(40)
酿馅羊胸	(41)
叙利亚式烤羊腿	(42)
烤羊腿	(42)
法式烤羊腿	(43)
清煎羊排	(43)
巴基斯坦式煎羊排	(44)
炸羊肋	(44)
南斯拉夫式酿羊肚	(45)
焖羊肋煮土豆	(46)
阿拉伯式羊肉菜花饭	(46)
高加索式羊肉包子	(47)
阿拉伯式羊肉包子	

..... (48)

四 牛肉

乡村里脊扒 (49)

德式生牛肉扒 (50)

朝鲜式炭烤牛肉
..... (50)

美式炭烤牛肉扒
..... (51)

鲜蘑里脊 (51)

炸牛里脊片 (52)

奶汁牛里脊丝 (53)

牛里脊串 (53)

德式穿膘牛里脊 ... (54)

火锅牛里脊片 (54)

铁板里脊片 (55)

葱末煎牛里脊配菜
..... (56)

法式青春里脊 (56)

煎牛里脊片 (57)

焖牛肉卷 (57)

啤酒焖牛肉 (58)

罐焖牛肉 (59)

焖丁香牛排 (60)

葱头烩牛肉 (60)

智利烩牛肉蔬菜 ... (61)

意大利式牛腱子饭
..... (61)

烤小牛肉 (62)

格鲁吉亚式牛肉
..... (63)

煮咸牛肉配菜 (63)

焖牛肝奶油 (64)

煎牛肝串 (64)

乌克兰式煎牛肝
..... (65)

哈萨克式炭烤肝串
..... (65)

焖牛舌 (66)

法式牛舌 (67)

奶汁烤牛脑 (67)

炸牛脑 (68)

法式炒牛肚丝 (68)

牛肉腰子排 (69)

五 鸡鸭

鸡肉串 (70)

烤鸡 (71)

焖鸡 (71)

罐焖鸡 (72)

鲜豌豆焖鸡 (73)

红花焖鸡 (74)

啤酒焖鸡	(75)
奶油鸡卷	(76)
奶油鸡丝	(77)
咖喱焖鸡脯	(78)
咖喱鸡丝	(79)
板肉焖鸡脯	(80)
白酸焖鸡脯	(81)
火锅鸡片	(82)
奶汁烤鸡肉饼	(83)
炸葱烩鸡块	(84)
鲜蘑焖鸡	(85)
奶汁烤鸡排	(86)
忌司火腿炸鸡排	(87)
烤鸭	(88)
菜花烤鸭	(89)
白酸焖鸭	(90)
炸气鼓鸭子	(91)
红烩鸭块	(92)
咖喱鸭块	(93)
鸭肝鲜蘑吐司	(94)

六 鱼虾蟹

焗全条司刀粉桂鱼	(95)
煎出骨桂(鰽)鱼	

.....	(96)
煎出骨板鱼	(97)
煮出骨鲳鱼	(97)
炸出骨黄鱼	(98)
炸卷筒米鱼	(99)
蛋黄煎鱼.....	(100)
煮出骨大马哈鱼	(100)
煮出骨大比目鱼	(101)
法式鱼卷.....	(101)
清煎鱼.....	(102)
软煎鱼.....	(102)
巴黎式蛋黄煎出骨鱼	(103)
煮鱼圆.....	(104)
软煎大虾.....	(104)
煎对虾面包角.....	(105)
英式生菜大虾.....	(106)
法式大虾酥盒.....	(106)
奶汁烤大虾.....	(107)
地布鲁大虾.....	(108)
菠萝大虾.....	(108)
意式烩大虾.....	(109)
美式花旗大虾.....	(109)
哥斯达黎加式大虾	

.....	(110)
奶油鲜蘑虾卷.....	(111)
黄油蔬菜末虾菜	(112)
炸大虾.....	(112)
铁扒大虾.....	(113)
软煎大虾.....	(114)
清煎明虾.....	(114)
奶油明虾片(一)	(115)
奶油明虾片(二)	(115)
烩明虾.....	(116)
美式煎明虾.....	(117)
炸虾面包托(虾托斯)	(117)
炸虾球.....	(118)
纸包虾.....	(118)
小虾米杯.....	(119)
司刀粉忌司焗龙虾	(120)
焗蟹粉.....	(121)
美式螃蟹杯.....	(121)
鲜蛎黄杯.....	(122)
面托蛎黄.....	(122)

七 其它

红焖珠鸡.....	(124)
波兰式红焖松鸡	(125)
烤火鸡.....	(125)
烤野鸭.....	(127)
咖喱红腿.....	(128)
诺曼第式烤大水鸭	(129)
烧野鸭桔子沙司	(129)
红花焖鸽子.....	(130)
奶油烤雏鸽.....	(131)
黄油焖雏鸽.....	(132)
新加坡式烧鹌鹑	(133)
芬兰式酸烩野兔	(134)
板肉烤野兔腿.....	(135)
红酒烤鹿腿.....	(136)

八 蔬菜水果

瓢黄瓜“船”.....	(138)
番茄炒茄子.....	(139)
埃及式焗司刀粉茄子	

.....	(139)
炸茄子.....	(140)
洋葱炒土豆.....	(141)
酸烩土豆.....	(141)
红烩土豆.....	(142)
炸香多土豆.....	(142)
炸哈斗土豆.....	(143)
煮土豆.....	(143)
土豆泥.....	(144)
红焖汤萝卜.....	(144)
炒黄萝卜泥.....	(145)
西班牙式红烩	
黄萝卜片.....	(145)
红焖芹菜.....	(146)
忌司培根焗芹菜	
.....	(146)
面拖芹菜.....	(147)
红焖酸卷心菜.....	(147)
炒小卷心菜.....	(148)
红焖油蘑菇.....	(148)
焗鲜蘑菇.....	(149)
醋汁红菜头.....	(149)
煮鲜豌豆.....	(150)
红焖洋葱.....	(150)
波兰式焗芦笋尖	
.....	(151)

忌司焗芦笋.....	(151)
糖油焗芋艿.....	(152)
红焖青生菜塞肉	
.....	(152)
开胃西红柿汁.....	(153)
荷兰式白烩百合	
.....	(153)
奶油花菜.....	(154)
奶油什锦蔬菜丁	
.....	(154)
菠菜泥.....	(155)
南瓜泥.....	(155)
炸葡萄干.....	(156)
炸菠萝.....	(156)
炸香蕉.....	(157)
层酥包苹果.....	(158)

九 汤菜

意大利式浓汤.....	(159)
家常面条汤.....	(160)
牛肉菜花汤.....	(160)
高加索式饺子汤	
.....	(161)
鲜面包汤.....	(162)
农式米汤.....	(162)
番茄牛肉菠菜汤	

.....	(163)
牛肉酸白菜汤.....	(164)
小罐牛肉清汤.....	(164)
大蒜黄萝卜生菜汤	
.....	(165)
牛仔圆清汤.....	(165)
通心粉三丝清汤	
.....	(166)
番茄牛肉汤.....	(166)
雪利牛尾汤.....	(167)
咖喱牛肉丁汤.....	(168)
牛肉汤.....	(169)
羊肚汤.....	(169)
奶油百合鱼片浓汤	
.....	(170)
蔬菜鱼汤.....	(170)
奶油鲍鱼汤.....	(171)
清汤鲍鱼.....	(171)
英式甲鱼清汤.....	(172)
奶油大虾汤 (一)	
.....	(172)
奶油大虾汤 (二)	
.....	(173)
葱头大虾汤.....	(173)
奥地利式奶油大虾汤	
.....	(174)

法式葱头大虾汤	
.....	(175)
龙虾浓汤.....	(175)
奶油蟹肉汤.....	(176)
奶油海蛎子汤.....	(176)
鸡茸土豆球汤.....	(177)
鸡汤素菜丝.....	(178)
鸡汤面汤.....	(178)
煮鸡汤.....	(179)
清汤卧果.....	(180)
奶油鸡杂汤.....	(180)
奶油鸡丝鹅肝汤	
.....	(180)
鹅肝格司清汤.....	(181)
蔬菜泥子汤.....	(181)
牛奶菠菜泥子汤	
.....	(182)
豌豆泥奶油汤.....	(183)
豌豆瓣泥子汤.....	(183)
德式豌豆瓣泥汤	
.....	(184)
奶油鲜蘑汤.....	(185)
奶油龙须菜汤.....	(185)
奶油蔬菜番茄汤	
.....	(185)
奶油汤.....	(186)

红菜汤带奶渣盒
..... (187)
波兰式红菜汤..... (187)
红清汤..... (188)
牛奶啤酒冷汤..... (188)
杏冷汤..... (189)

水果冷汤..... (189)
冷菠菜汤..... (190)
冷红菜汤..... (190)
肉什锦冷汤..... (191)
胡萝卜泥子汤..... (192)

一、沙 拉

基 础 沙 拉

主要原料

土豆 750 克，胡萝卜 75 克，鸡蛋 150 克，鲜黄瓜 15 克，豌豆（罐头）50 克，马乃司 75 克，奶油 50 克，辣酱油 100 克，盐适量、胡椒粉少许、味精少许。

制作方法

1. 土豆、胡萝卜洗净，放入锅内加水（以没过实物为度）煮熟，取出晾凉。土豆去皮，与胡萝卜一起切成小片（或丁）。

2. 鸡蛋洗净，放入水中煮熟，取出，用凉水冲凉，去皮，先一切两半，再切成小片（或丁）。

3. 鲜黄瓜洗净，去皮去籽，切成小片（或丁）。

4. 将以上各料和马乃司、奶油、辣酱油、盐一起搅拌均匀，装入瓦罐，放入冰箱内，保存备用。

风味特点

乳黄淡雅，味美清口。

说明

是配制各种沙拉的基料，故称基础沙拉，又叫素沙拉。

火腿沙拉

主要原料

熟火腿 200 克，基础沙拉 60 克，鲜西红柿 100 克，马乃司 50 克，煮熟鸡蛋 150 克，生菜叶少许。

制作方法

1. 先将一半熟火腿切长方片，另一半切小片。
2. 将小片火腿和基础沙拉一起拌匀，放入盘中央，呈丘形。将长方片火腿贴在沙拉上，周围和顶端用黄瓜（切花）、西红柿角、熟鸡蛋角和生菜叶做点缀。

上菜时，上面挤上网形马乃司即可。

风味特点

清香适口，色泽美观。

奶油鸡蛋生菜沙拉

主要原料

生菜 600 克，奶油 100 克，鸡蛋 250 克、鲜黄瓜 250 克，盐适量，胡椒粉少许。

制作方法

1. 将生菜洗净、消毒，切成小块。
2. 将鸡蛋煮熟去皮，蛋白、蛋黄分开。把蛋白切成片，蛋黄压碎成泥，用奶油拌匀成沙司。

起菜时，将拌好的沙拉放在盘中央，周围有次序地码一圈鲜黄瓜片，在沙拉上浇上奶油蛋黄沙司即成。

风味特点

鲜香爽口，清口开胃。

鸡蛋豌豆沙拉

主要原料

鸡蛋 500 克，鲜豌豆 250 克，葱头 75 克，生菜叶 100 克，马乃司 100 克，奶油 75 克，精盐适量，胡椒粉少许。

制作方法

1. 先按“煮鲜豌豆”的做法煮制鲜豌豆（如无鲜豌豆，可用罐头豌豆代替）。

2. 鸡蛋煮熟，去皮切丁，然后和鲜豌豆、奶油、生菜叶、盐、胡椒粉一起拌匀。起菜时，放盘中央，呈丘形，周围放一圈生菜叶即成。

风味特点

咸鲜适口，清香味美。

法式鸡蛋西红柿沙拉

主要原料

鸡蛋 400 克，鲜西红柿 500 克，葱头 50 克，青椒 15 克，红椒 10 克，芹菜叶 5 克，辣椒粉 2.5 克，醋精适量，生菜油 25 克，胡椒粉少许，芥末酱 10 克，糖 25 克，盐适量。

制作方法

1. 将料全部切成末，加适量凉开水，和料一起调匀，制成蔬菜末沙司。

2. 将鲜西红柿洗净，消毒，切片；鸡蛋煮熟，去皮切片。每两片鲜西红柿中间夹1片鸡蛋。整齐地码放在盘内，浇上蔬菜末沙司即成。

风味特点

酸辣爽口，清香味美。

德式黄瓜沙拉

主要原料

鲜黄瓜 750 克，盐适量，生菜油 250 克，醋精 5 克、芥末酱 10 克，胡椒粉少许。

制作方法。

将鲜黄瓜洗净，消毒，去皮，切成片，撒上盐，腌之。然后挤去水分，放下全部的原料拌匀，加适量盐，调好口味即成。

风味特点

咸鲜爽口，清香解腻。

叙利亚式沙拉

主要原料

西红柿 250 克，黄瓜 250 克，胡萝卜 75 克，葱头 50 克，柠檬 37.5 克，醋油沙司 75 克。

制作方法

将洗净消毒的胡萝卜、葱头、鲜黄瓜切丝，鲜西红柿切块，柠檬切圆片。食用时将西红柿块放盘中央，上面放葱头丝、黄瓜丝、胡萝卜丝、柠檬片，浇醋油沙司即可。

风味特点

酸咸甜辣，爽口解腻。

法式鸡蛋火腿沙拉

主要原料

鸡蛋 375 克，净土豆 125 克，酸黄瓜 75 克，鲜黄瓜 75 克，火腿 125 克，生菜 125 克，盐 7.5 克，胡椒粉少许，生菜油 50 克。

制作方法

煮熟的鸡蛋去壳切片，熟土豆去皮切片，酸黄瓜、鲜黄瓜去皮、去籽切片，火腿切片，放入盆内，放盐、胡椒粉、生菜油拌匀，放盘中央，周围围上生菜叶即可。

风味特点

清香适口，营养丰富。

法式土豆鲜蘑沙拉

主要原料

净土豆 375 克，鲜蘑菇（罐头）250 克，鲜黄瓜 75 克，胡萝卜 75 克，葱头 50 克，青椒 25 克，红椒 25 克，生菜油 25 克，辣椒粉少许，芥末酱 12.5 克，盐 7.5 克，醋精 7.5 克，

胡椒粉少许，鲜蘑原汤适量。

制作方法

将熟土豆、熟胡萝卜去皮切丁，葱头及 1/3 的鲜蘑菇切丁，鲜黄瓜去皮、去籽切丁，青红椒去籽切丁，加生菜油、辣椒粉、盐、芥末酱、醋精及鲜蘑原汤拌匀，放入盘中央成丘形，周围摆上整个的鲜蘑菇及青菜叶点缀。

风味特点

酸辣利口，清香味美。

德式黄瓜土豆沙拉

主要原料

鲜黄瓜 500 克，熟土豆 375 克，葱头 125 克，盐 7.5 克，胡椒粉少许，醋精 5 克。

制作方法

熟土豆去皮切小片，鲜黄瓜去皮、籽切小片，葱头用擦床擦成末一起放入盆内，加盐、胡椒粉、醋精拌匀即可。

风味特点

清香适口，解腻开胃。

德式白芸豆沙拉

主要原料

白芸豆 375 克，葱头 100 克，生菜油 50 克，醋精 5 克，盐 7.5 克，胡椒粉少许。