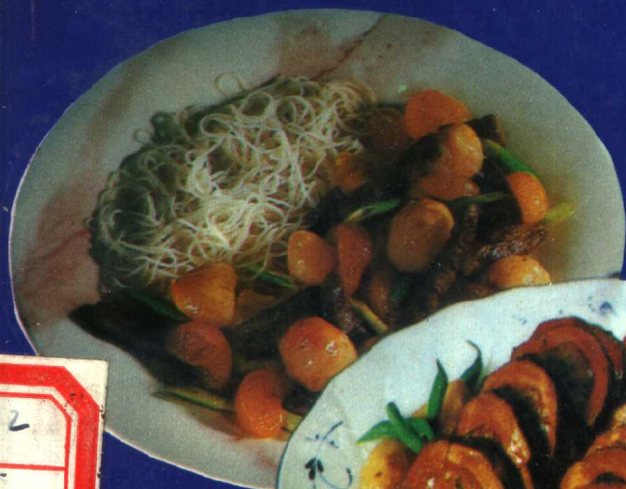


新家庭西餐

张步桂



天津科技翻译出版公司

新家庭西餐

张兆桂

逢年过节,宴请亲朋好友,准备一席西餐是很可取的,一是制作简易,二是经济实惠。西餐不讲究吃得过饱,但要求营养全面。一席西餐一般是三菜一汤,另配鲜水果和饮料。这三菜一汤要注意荤素搭配,营养适量,还要考虑色、味、形,要配合得恰到好处。

西餐的上菜顺序,规矩是先上冷菜,冷菜包括拼盘、沙拉子和面包、黄油。冷菜上完后再上汤,然后上热菜,客人将菜肴吃好后,上甜点和水果,最后上饮料,饮料包括红茶和咖啡等。

编者

1992.7

津新登字(90)010号

责任编辑李丕章

新家庭西餐

张步桂

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300191)

科学与科学技术管理杂志社激光照排

天津市长宏印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张 9.5 字数 214 千字

1992年12月第一版 1992年12月第一次印刷

印数 1~6000册

ISBN7-5433-0387-6/N·24

定价 4.90元

目 录

调味汁 少司

冷盘调味汁	(1)
欧高汤	(1)
面浆	(2)
油面酱	(2)
蛋黄酱	(3)
苹果醋	(3)
马乃司少司	(4)
醋油少司	(4)
辣根少司	(5)
芥末少司	(5)
蘑菇少司	(6)
法国少司	(6)
白少司	(7)
色拉油少司	(7)
红油少司	(8)
红少司	(8)
布朗少司	(9)
山歌少司	(9)
辣味醋酸少司	(10)
水果沙拉子少司	(10)
西班牙番茄少司	(11)
辣味番茄少司	(11)
烧烤少司	(12)
荷兰少司	(12)

酱果少司	(13)
计司少司	(13)
普罗封斯少司	(14)
白酒少司	(14)
米迦勒少司	(15)
茴香少司	(15)
阿根廷少司	(16)
美式红酒少司	(16)
杏仁少司	(17)
诺尔曼少司	(17)
虾仁少司	(18)
橄榄少司	(18)
西班牙鱼少司	(19)
荷兰奶油蛋黄少司	(19)
鞑靼少司	(20)

冷菜 沙拉子

大虾泥子	(20)
茄泥子	(21)
糖拌梨丝	(22)
红汁黄瓜	(22)
芥末黄瓜	(23)
黄瓜番茄生菜	(23)
黄瓜草莓	(24)
草莓酱菜心	(24)
咖喱菜花	(25)

凉拌酸菜	(26)	西红柿沙拉子	(46)
凉拌什锦菜	(26)	鸡肉沙拉子	(46)
法式拌菜花	(27)	鱼籽鸡蛋沙拉子	(47)
泡菜卷	(27)	素沙拉子	(48)
冷冻茄丁	(28)	茄子沙拉子	(48)
苹果玻璃冻	(29)	洋白菜沙拉子	(49)
香肠火腿凉菜	(30)	俄式素什锦色拉	(49)
西式肚冻	(30)	土豆蛋色拉	(50)
法式海鲜拼盘	(31)	节日沙拉子	(51)
俄式肉冻	(31)	火腿沙拉子	(52)
香芒海鲜盏	(32)	三色沙拉子	(52)
西式凉拌肚	(33)	鸡蛋沙拉子	(53)
冷酸鱼	(33)	蟹肉沙拉子	(53)
猪肉蛋卷	(34)	大虾沙拉子	(54)
咖喱牛肉	(35)	耶路撒冷沙拉子	(55)
西式鱼冻	(36)	土豆沙拉子	(55)
俄式泡菜	(36)	希腊沙拉子	(56)
炸洋葱	(37)	大米鸡肉沙拉子	(57)
美式果汁肉皮冻	(38)	大米鱼肉沙拉子	(57)
摩纳哥洋葱	(38)	菠菜火腿沙拉子	(58)
镶馅青椒	(39)	梨沙拉子	(59)
白菜沙拉子	(39)	意式桔子沙拉子	(59)
黄瓜西红柿沙拉子	(40)	蚝肉沙拉子	(60)
苹果鸡肉沙拉子	(40)	黄瓜沙拉子	(61)
德国薯仔沙拉子	(41)	法式蘑菇土豆沙拉子	(61)
莴笋叶卷沙拉子	(42)	红菜头洋白菜沙拉子	(62)
什锦蔬菜沙拉子	(42)	法式沙拉子	(62)
角沙拉子	(43)		
鸡蛋豌豆沙拉子	(44)	汤类	
鸡丁黄桃沙拉子	(45)	蒜汤	(63)
鸡蛋黄瓜沙拉子	(45)	芦笋汤	(64)
		杏仁汤	(64)

冷黄瓜汤	(65)	咖喱肉丸汤	(86)
水果冷汤	(66)	番茄牛尾汤	(86)
红菜头汤	(66)	奶油香菇汤	(87)
鸡蛋香桃汤	(67)	奶油汤	(88)
蛋黄汤	(68)	鲍鱼奶油汤	(88)
番茄汤	(68)	蟹肉奶油汤	(89)
蘑菇汤	(69)	热 菜	
洋葱汤	(69)	咖喱土豆	(90)
巴西式南瓜汤	(70)	酒味奶汁白菜	(90)
奶油番茄汤	(71)	美式镶馅西葫	(91)
白菜泥子汤	(71)	白菜粟子	(92)
菠菜汤	(72)	美式烩素菜	(92)
鸡丝蘑菇汤	(73)	蘑菇蛋奶酥	(93)
奶油蛤蜊汤	(73)	软炸黄瓜盒	(94)
奶油鱼片番茄汤	(74)	香椒土豆丝	(95)
鸡杂酸黄瓜汤	(74)	绣球海带	(95)
罗宋汤	(75)	软炸鲜蘑	(96)
奶油鹌鹑蛋汤	(76)	烩甜菜	(97)
鲜西红柿奶油汤	(76)	雪里蕻豆腐	(97)
牛肉蔬菜汤	(77)	法式镶馅西红柿	(98)
鸡杂面条清汤	(78)	炒茄子	(98)
乡间浓汤	(79)	烩什锦	(99)
米兰式大米汤	(79)	美式葡萄叶卷	(100)
大米泥子汤	(80)	蜜汁土豆	(100)
猪肉大米汤	(81)	奶汁龙须菜	(101)
羊肉大米汤	(81)	咖喱茄子	(102)
西红柿大米汤	(82)	法式菠菜卷	(102)
鱼杂拌汤	(83)	奶汁扒白菜	(103)
意大利通心粉汤	(83)	德式烤酸菜	(104)
匈牙利牛肉面蛋汤	(84)	法式烩土豆	(104)
鲍鱼蔬菜汤	(85)	红焖菜卷	(105)

普罗封斯烤菠菜	(106)	里昂洋葱排	(125)
白汁鸡蛋	(107)	鸡蛋炒黄瓜	(126)
红酒生梨	(107)	白少司烩青豆	(126)
虎皮蛋	(108)	奶汁洋白菜	(127)
烤柿汁扁豆	(108)	意式烤蘑菇	(127)
炖胡萝卜	(109)	水波蛋	(128)
煎洋葱茄子	(110)	炸各洛吉	(129)
烩茄子	(110)	美式燻蘑菇	(129)
菜豆腐菇汁丸子	(111)	美式芝麻拌茄泥	(130)
炸可斯得	(111)	焦炒双丝	(130)
奶油黄瓜	(112)	烤土豆	(131)
美式烤黄豆	(113)	烤酿馅土豆	(132)
奶汁胡萝卜(奶汁制法)	(113)	焖茄子条	(132)
糖醋菜花	(114)	司刀粉番茄	(133)
奶汁菠菜	(115)	火腿煎鸡蛋	(133)
白汁西红柿	(115)	猪肉焖洋白菜	(134)
煎鲜蘑洋葱	(116)	铁扒青鱼	(135)
烩奶汁豌豆	(117)	焖猪尾	(135)
拉古什锦	(117)	红烩鸭块	(136)
软煎西红柿	(118)	蒸鱼肉蛋	(137)
美式酸辣汁烤云豆	(118)	烧鱼片	(137)
虎皮豆腐	(119)	奶油鸭头	(138)
西洋杏利蛋	(120)	煎黄鱼	(139)
三鲜茄子罐	(120)	黄瓜盒	(139)
红烩茄子	(121)	英式烩鱼丸	(140)
素炒黄瓜	(122)	炸鲑鱼	(141)
土豆汁司排	(122)	羊肉焖黄瓜	(141)
煮菜花	(123)	炸鱼虾土司	(142)
奶油茄子	(123)	镶鸡肉卷	(143)
洋葱煎土豆	(124)	美式花旗大虾	(143)
摊蛋卷	(124)	炸牛脊	(144)

烩鳕鱼	(145)	奶油方腿	(168)
西班牙煎鱼	(146)	匈牙利辣子罐	(168)
红焖白菜卷	(146)	面糊炸大虾	(169)
意式马伦戈	(147)	芥末烩牛肉	(170)
比利时鸡块	(148)	皇后鸡片	(170)
烧鱼片	(149)	意大利炸鸡	(171)
俄式炒肉	(150)	茭菱虾片	(172)
炸猪肉排	(150)	挪威羊肉	(173)
红酒烩牛肉	(151)	火腿煎西红柿	(173)
法式鸡杂焖猪扒	(152)	鲜蘑土司	(174)
奶油鸡块	(153)	德式蒸鱼卷	(174)
鸡仁卷	(153)	焖野兔	(175)
焖猪尾	(154)	煎猪肝	(176)
红焖鸭子	(155)	高加索焖鸡块	(176)
法式鱼卷	(155)	桔子煎猪肉	(177)
法式炸猪排	(156)	匈牙利烩牛肉	(178)
英式洋葱煎牛扒	(157)	菲利浦牛排	(178)
炸鸡块	(158)	酸奶油肝	(179)
葱头焖牛肉	(159)	烧乳鸽	(180)
炒奶油牛肉丝	(159)	法兰西土司	(181)
煎土豆鱼条	(160)	格鲁吉亚炖肉	(181)
汉堡海鱼	(161)	烩鲑鱼卷	(182)
焖全鸭	(161)	咖喱猪排	(182)
黄瓜牛肉	(162)	美式纸包鸡	(183)
法式蒸鱼卷	(163)	焖牛肉扒	(184)
飞达司鱼	(164)	肚丝	(185)
虾肉土司	(164)	法式焗蜗牛	(185)
苏式烩牛腰	(165)	炸火腿球	(186)
面包粉炸鱼	(166)	土豆烧牛肉	(187)
荷兰式鱼	(166)	维也纳猪排	(187)
意式焖鸡	(167)	西式炸鸭肾	(188)

福要鸡	(189)	酸奶油兔肉	(211)
煎小牛肝	(189)	俄式蒸白菜卷	(212)
意大利焖猪心	(190)	吉拉希牛肉	(212)
红焖猪舌	(191)	火腿猪肉卷	(213)
铁扒鸡串肉	(191)	什锦烤鸡	(214)
尼科西尼亚炒牛肉	(192)	犹太肉串	(215)
清炸乳鸽	(193)	印度羊腿串	(215)
法式黄烩猪肉	(193)	香料烤鲷鱼	(216)
黄油焖鸡	(194)	法式烤鲈鱼	(217)
汉堡牛扒	(195)	墨西哥烤肉	(218)
朗姆果酱杏利蛋	(196)	乡间烤大肠	(218)
犹太焖牛肉	(196)	俄式炭烤羊肉串	(219)
洋葱猪排	(197)	烤西红柿蘑菇	(219)
奶油牛肉	(198)	南洋烤乳猪	(220)
瑞典肉丸	(198)	烤猪腿肉	(221)
吉列猪扒	(199)	烤鸡蛋土豆	(222)
德式甜酸牛肉	(200)	烤蛋上豆泥	(223)
罐焖鸭	(201)	奶油烤土豆片	(223)
英式烩羊肉	(202)	烤鸡蛋菠菜	(224)
咖喱猪肝	(203)	牛奶烤鲜蘑	(225)
俄式鸡肉饼	(203)	饭点、小吃	
姜丝田鸡	(204)	煮苹果带大米	(226)
西班牙奄列	(205)	意大利式大米球	(226)
奶油白兰地猪排	(206)	牛奶甜饭	(227)
法国葡萄鸡	(206)	虾饭	(228)
西班牙菜丝炒鸡蛋	(207)	意大利米兰式米饭	(228)
英式白烩子鸡	(207)	西班牙式什锦饭	(229)
法式红烩卷筒牛肉	(208)	鸡蛋米饭巢	(230)
番茄鱼块	(209)	咖喱米饭	(231)
法式面条虾	(210)	烤米饭	(231)
煎猪排	(210)	开锅煮米饭	(232)

烤炉焖米饭	(233)	司康饼	(253)
黄米饭	(233)	总会三明治	(253)
美国式什锦饭	(234)	番茄鸡肉三明治	(254)
肉末大米球	(235)	火腿鸡蛋三明治	(255)
哥伦比亚饭泥	(236)	水果大米布丁	(255)
哥伦比亚节日黄米饭	(236)	大米布丁	(256)
咖喱牛肉饭	(237)	大米葡萄干布丁	(257)
碧罗鸡饭	(238)	焦糖格司布丁	(257)
安德鲁斯包饭	(238)	格司布丁	(258)
番茄包饭	(239)	炸肉土司	(259)
生梨牛奶饭	(240)	炸鲜蘑菇土司	(259)
意大利核桃面条	(240)	法兰西土司	(260)
拿波利意大利面条	(241)	通心粉色拉	(260)
蛋黄面三片沙司	(241)	蔬菜汉堡包	(261)
意式玉米糊	(242)	烤饺子	(261)
玉米糊		俄式饺子	(262)
(牛肉末少司制法)	(243)	开心果小饺	(263)
炸玉米糊	(244)	油炸小饺	(264)
俄式土豆疙瘩	(244)	分层土豆片	(265)
大米奶粥	(245)	奶渣土豆	(265)
牛奶麦片粥	(245)	蘑菇小吃	(266)
土豆饼	(246)	酸甜开心虾	(266)
油煎土豆饼	(246)		
法式菜饼	(247)	糕点、甜点心、	
大王肉饼	(248)	糕点装饰、鸡尾酒	
土豆泥馅饼	(249)	阿斯特拉杏仁糕	(267)
红薯泥馅饼和豆沙馅饼	(249)	核桃仁大蛋糕	(268)
奶汁肉饼	(250)	“巴什克”大蛋糕	
糖油煎饼	(251)	(奶油膏制法)	(269)
煎鱼肉饼	(251)	节日蛋糕	(270)
法式鲜蘑菇饼包	(252)	苹果蛋糕	(271)

水果酒醉蛋糕	(271)	木瓜蜜饯	(282)
酸奶油酥糕	(272)	柠檬焦糖	(283)
伯爵夫人小点心	(273)	薄荷糖	(283)
甜土豆卷	(273)	黑加仑子果汁糖	(284)
苹果膏甜点心	(274)	苹果软糖	(285)
牛奶软糖	(275)	橙皮蜜饯	(285)
果子冻	(275)	西瓜皮蜜饯	(286)
油炸苹果圈	(276)	冰花士干圈	(286)
炸香蕉条	(277)	煮奶油膏	(287)
挂霜丸子	(277)	巧克力膏香草膏蜜酒膏	(288)
炸京糕丸子	(278)	柠檬膏	(288)
炸水果冻	(279)	扁桃仁苹果膏	(289)
油炸葡萄干	(279)	熊猫鸡尾酒	(289)
美酒蜜桃	(280)	欢迎鸡尾酒	(290)
计司酿蜜桃	(281)	太空蛋鸡尾酒	(290)
苹果脯	(281)	好友鸡尾酒	(291)
梨果脯	(282)	红玫瑰鸡尾酒	(291)
山楂果脯	(282)		

调味汁 少司

冷盘调味汁

原料：

植物油 500 克，芥末 9 克，鸡蛋黄 1 个半，白糖 1 克，精盐 1.5 克，胡椒粉 0.5 克，食醋少许。

制法：

1. 取干净的不锈钢锅置火上，放少量清水，煮沸。
2. 将芥末、精盐、白糖、鸡蛋黄同放在一个碗中，充分搅打起泡，慢慢沥入沸水中，然后加入植物油、食醋，煮沸，冷却后即可。

欧高汤

原料：

西红柿、洋葱、香葱、植物油、柿子椒各适量，大蒜、辣椒、精盐、胡椒粉、桂花各少许。

制法：

1. 将蔬菜洗净，切碎。
 2. 炒锅置火上，注入植物油，放入切好的蔬菜、佐料，翻炒至熟，使其成为柔软的卤汁。
- 此汤常浇在米饭上食用，为哥伦比亚风味。

面 浆

原料:

面粉 400 克,鸡蛋 3 个,牛奶 250 克,白糖 100 克,精盐 100 克,发酵粉 10 克,色拉油 100 克,香精少许。

制法:

1. 将鸡蛋磕入碗中,蛋清和蛋黄分开放,蛋黄中放入白糖、牛奶搅打均匀。

2. 将面粉过罗,去渣,徐徐加入搅打好的蛋黄液中,边加边搅拌,搅拌匀后注入色拉油、精盐、香精,发酵粉、搅打均匀。

3. 用打蛋器把鸡蛋清打成泡沫,轻轻移入面浆内,搅匀即成。

此面浆用于炸水果时裹在外面用。

油 面 酱

原料:

植物油、面粉各等量。

制法:

将炒锅置火上,注入植物油,油热后放入面粉,用文火慢炒,不停翻动,勿使糊底,炒黄炒香即可。

油面酱常用来做汤,增加汤的浓度和香味。

蛋黄酱

原料:

色拉油 75%，鸡蛋黄 9%，白醋或柠檬酸 10%，砂糖 2.5%，精盐 1.5%，辛香料、调味料等 2%。

制法:

将色拉油以外的原料全放在一个消过毒的干净瓷盆内，用筷子充分搅拌，使其成为均匀的混合液，然后徐徐加入色拉油，边加边搅，每次加油的量要少，速度要慢，加的次数要多，搅动不能停，应顺着一个方向搅，把色拉油加完，搅成浓稠的浆糊状时即可。

蛋黄酱常用来涂抹面包等食品，或作为炒菜用料，制汤的佐料。风味比一般油脂醇厚，营养也更为丰富。

苹果醋

原料:

红葡萄酒、苹果汁各 250 克，香菜 100 克，胡椒粒、薄荷、大蒜各少许。

制法:

取一个大瓶子，消过毒，放入红葡萄酒、苹果汁、大蒜末、香菜末、胡椒粒、薄荷、盖严，在阴凉处放置 2 周即可。

苹果醋常用于沙拉子。

马乃司少司

原料：

生菜油 250 克，鸡蛋黄 34 克，凉开水 16 克，芥末酱 6 克，砂糖 8 克，醋精 6 克，柠檬汁 8 克，精盐 5 克。

制法：

取一个干净陶瓷盆，放入鸡蛋黄、精盐、砂糖，共搅打均匀，边搅拌边逐次放入生菜油、醋精、柠檬汁、凉开水，每次放的量要少，次数要多，搅动要顺一个方向不停地旋转，应始终保持浆糊状，将所有的用料都放完，搅至浓稠、能立住筷子时即可，放入 5℃ 的冰箱中保存，随用随取。

此为冷菜沙拉子、少司配料，马乃司鱼、虾、肉等的必备品。

醋油少司

原料：

熟鸡蛋黄 1 个，精盐、白糖、食醋、胡椒粉、芥末酱、冷开水、生菜油各适量。

制法：

将熟鸡蛋黄放在碗中，压成泥状，加入精盐、白糖、食醋、

胡椒粉、芥末酱,搅拌均匀,再徐徐注入凉开水,继续搅拌,最后慢慢注入生菜油,充分调匀即成。

此少司常用于素沙拉子。

辣根少司

原料:

辣根 250 克,醋精 25 克,砂糖 50 克,精盐 7 克,凉开水 250 克。

制法:

将辣根洗净,去皮,绞成碎末,放瓷盆中,放入醋精、精盐、砂糖、凉开水混合均匀,装入瓦罐,盖严,放入 5℃ 的冰箱内保存,随用随取。

此少司主要用于鱼、肉类冷菜。

芥末少司

原料:

芥末粉 250 克,开水 250 克,砂糖、生菜油各 25 克,精盐、醋精各 10 克,胡椒粉 2.5 克。

制法:

1. 将芥末粉过罗放入瓦罐,冲入开水,搅成酱,稍凉后用勺背压平,用筷子扎几个眼,浇上凉开水,使水没过芥末,在

35℃左右的地方放置6小时,去掉芥末的苦味。

2. 倒掉芥末酱上面的水,加入精盐、醋精、砂糖、胡椒粉、生菜油,搅拌均匀,盖严,放在5℃的冰箱内保存,随用随取。

蘑菇少司

原料:

鲜蘑菇 250 克,食醋 250 毫升,干姜、豆蔻、胡椒、丁香、干豆蔻皮,干红辣椒各 1 克,桂皮 0.5 克,精盐 6 克。

制法:

将鲜蘑菇洗净,凉干水分,撒上精盐腌渍 12 小时,放入食醋中浸泡几天,然后用干净的木棍搅成蘑菇酱,倒入煮锅内,加入干姜、豆蔻、胡椒、丁香、干豆蔻皮、桂皮、干红辣椒煮熟,趁热盛入罐中,盖严,置沸水中消毒半小时,凉透后放入冰箱,随用随取。

此少司常用来作三明治和煎蛋卷。

法国少司

原料:

色拉油 100 克,大蒜 2 瓣,芥末、胡椒粉,白醋、精盐各适量。

制法: