

家庭巧做西菜系列

# 西式特色菜肴 (1)



色彩缤纷的菜肴 · 新颖独特的烹制 · 异域风情的享受



余 春 蔡风智 / 编著  
江西科学技术出版社

家庭巧做西菜系列

# 西式特色菜肴 (1)

色彩缤纷的菜肴 · 新颖独特的烹制 · 异域风情的享受

余 春 蔡凤智 / 编著  
江西科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

家庭巧做西菜系列—西式特色菜肴(1)/余 春

ISBN 7-5390-1855-0

I. ①家庭巧做西菜系列 西式特色菜肴(1) II. 余 春 III. 饮食 IV. TS972

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

家庭巧做西菜系列—西式特色菜肴(1)

余 春等编著

---

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 出版 | 江西科学技术出版社                          |
| 发行 |                                    |
| 社址 | 南昌市新魏路 17 号                        |
|    | 邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098 |
| 印刷 | 广州培基印刷辐射分色有限公司                     |
| 经销 | 各地新华书店                             |
| 开本 | 711mm×966mm 1/32                   |
| 字数 | 30 千字                              |
| 印张 | 2                                  |
| 印数 | 5000 册                             |
| 版次 | 2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月第 1 次印刷  |
| 书号 | ISBN 7-5390-1855-0/TS·78           |
| 定价 | 全套 20.00 元 本册 10.00 元              |

---

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

## 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 洋葱马铃薯熏肉 .....  | 1  |
| 番茄羔羊肉 .....    | 2  |
| 杏仁橄榄鸡块 .....   | 3  |
| 酸果蔓羊肉 .....    | 4  |
| 鸡肉米饭 .....     | 5  |
| 扁豆猪肉 .....     | 6  |
| 香草熏肉蚕豆 .....   | 7  |
| 洋葱鸡肉串 .....    | 8  |
| 鳕 .....        | 9  |
| 熏黑线鳕 .....     | 10 |
| 茴香贻贝 .....     | 11 |
| 香蒜对虾 .....     | 12 |
| 茄子与金枪鱼肉串 ..... | 13 |
| 豌豆芦笋 .....     | 14 |
| 烤花菜 .....      | 15 |

VA 02/04

|               |    |
|---------------|----|
| 橙汁花椰菜 .....   | 16 |
| 蘑菇煨饭 .....    | 17 |
| 荞麦蘑菇 .....    | 18 |
| 土豆泥 .....     | 19 |
| 咖喱菜与芒果酱 ..... | 20 |
| 烤蔬菜 .....     | 21 |
| 蔬菜饭 .....     | 22 |
| 薄荷菠菜羹 .....   | 23 |
| 红薯饭 .....     | 24 |
| 豌豆汤 .....     | 25 |
| 扁豆汤 .....     | 26 |
| 杂烩汤 .....     | 27 |
| 焙玉米色拉 .....   | 28 |
| 茄子色拉 .....    | 29 |
| 甜玉米黑豆色拉 ..... | 30 |
| 洋葱色拉 .....    | 31 |

作法:

1. 水烧开后,煮软马铃薯,彻底沥干,切片。同时,洋葱用油炒软(但不要变色)后,盛出、保温,熏肉放入平底锅里炒至其变为褐色,酥脆。加入马铃薯,也炒至褐色。

2. 慢慢拌匀洋葱、西芹、调味品,加入马铃薯和熏肉的混合物,装入盘中即可。

**作法:**

1. 每块羊肉上的肥肉割去,剔去骨头,把羊肉放入一个浅底盘中,加入酱油、橄榄油、大蒜、蒜酒醋、迷迭香,拌匀,倒在羊肉上,加盖,腌2小时。

2. 同时,把调味品的配料放入平底锅文火炖5分钟。从腌汁中取出羊肉,在烤架上烤15分钟,不断翻动至其完全烤熟,把准备好的番茄调味品加热放在烤好的羊肉边上即可。

**作法：**

1. 把除糖以外的所有配料装入大碗里混合拌匀，加盖，放置一晚。

2. 烤箱预热至200℃，取出鸡块，放入一烤锅里，倒入腌汁，包括橄榄、杏仁，洒上糖，烤约30分钟，烤时搅动1~2次。

3. 鸡肉盛入大浅底盘中，橄榄、杏仁放在鸡肉上和周围，腌汁从烤锅倒入深平底锅，大火煮至锅里的汁还剩一半时，把汁浇到鸡肉上即可，这道菜可冷吃也可热用。

**作法:**

1. 把羊肉中的肥肉剔掉,在一大号煎锅里把油加热,煎羊肉约5分钟,不断翻动至羊肉变成褐色,加入蘑菇,再炒2~3分钟。汤、酱油、酸果蔓酱、酸果蔓汁、番茄酱一起放入,文火炖15分钟,其间不断翻动羊肉。

2. 拌匀酸果蔓和芫荽,玉米面粉和2汤匙冷水混合放入锅里,烧开,不断搅拌至其变得粘稠即可。

**作法:**

1. 油放入一大号耐热烤焙盘中,放入洋葱,炒至变软,加入蒜头、干辣椒、红辣椒和鸡肉,炒2~3分钟,再加入米饭、汤、酒、调味品,煮开,加盖炖12分钟。

2. 蚕豆、橄榄、西芹也放入焙盘中与米饭拌匀,然后加盖。再煮6分钟或直至汤被完全吸收,饭变软,把鸡肉饭装入碟中,用叉子扒好,摆上橄榄即可。

作法:

1. 所有配料放入厚底耐热烤焙盘中, 用水加至盖到配料约2.5cm, 大火烧开, 文火炖30 - 40分钟至扁豆和肉炖烂, 汤汁很少为止。
2. 香肠切片, 放入焙盘继续文火烧, 拌好即可。

作法:

1. 在一个厚底平底锅里煎熏肉至出油, 加入洋葱和大蒜, 翻炒, 小火炒软。

2. 加入蚕豆、香草和调味品, 拌匀, 锅里加水至淹没菜, 煮6~15分钟, 至蚕豆煮熟(如果用冷冻的蚕豆, 则按包装袋上的说明煮), 沥干水, 除去月桂叶和薄荷, 配上西芹点缀即可。

# 作法:

1. 将姜片碾碎榨出的汁倒进小盘中,加入冬洋葱、柠檬叶、花生酱、姜黄末、糖和盐,适当加点水。
2. 把鸡肉或猪肉切丝,在刚调好的汁①中腌2小时,翻动1至2次。
3. 准备一些细木棍在冷水中泡30分钟备用。
4. 把肉丝串在细木棍上,不要太密,以便能迅速炸透。
5. 中火将肉串每面炸3~4分钟。
6. 趁热食用,并可配黄瓜辣椒色拉。

### 作法:

1. 在自来水中洗净鱼, 拍干, 放入浅底玻璃盘。油、酸橙、大蒜、芫荽和茴香籽混合倒在鱼上。加盖后腌泡至少1小时。偶尔翻动。

2. 鱼从盘中取出, 保留腌汁, 与西红柿、橄榄一起置于蒸笼中垫有防油脂纸的一层上, 加盖密封后蒸10~15分钟或至鱼烧熟。

3. 同时, 将黄油和橄榄油放入煎锅中融化。将面包放油中炸2分钟, 转炸另一面2分钟, 用餐巾纸吸干, 腌泡汁倒入一小号深平底锅, 烧烫。

4. 在每一面包上放一块鱼, 西红柿和橄榄, 浇上热腌汁, 与蔬菜色拉一起食用即可。

### 作法:

1.准备好蒸笼,加水烧滚。将菠菜放在蒸笼的上层隔水蒸2分钟,取出,挤干水分。

2.在自来水中洗净鱼,拍干并和鸡蛋、蛋黄、乳酪、酸乳酪、西芹、酸橙的汁和皮、胡椒粉一起放入搅拌机搅拌30秒。

3.将一半菠菜放在四块涂上一薄层黄油的小干酪蛋糕下面,上面放一半鱼混合物。

4.再将西红柿放在上面,剩余的鱼混合物上面放上剩余的菠菜。

5.食物放入蒸锅的顶层,加盖密封后蒸20分钟至熟。将小干酪蛋糕装入碟中,旁边摆上点缀物,与热烤面包食用即可。

## 作法:

1. 洗净贻贝, 轻敲时除去所有开壳的贻贝, 与胡萝卜条一起放入蒸笼的底层。
2. 切碎一半茴香, 与大蒜和汤一起倒入锅中, 盖紧, 蒸5分钟。
3. 除去壳未开的贻贝, 用漏勺将贻贝和蔬菜从汤中舀出, 保温。量出175ml的汤。
4. 同时, 在深平底锅中融化黄油, 嫩煎洋葱和大蒜2分钟, 直至变软。加入酒、香草、黑胡椒粉和乳脂, 倒入175ml的汤。
5. 切好剩余的茴香, 加入锅中, 烧开后再煮8~10分钟。
6. 用匙将贻贝装入热盘中, 上面配上蔬菜, 食用时可蘸酒和乳脂调味汁。

### 作法:

1. 自来水洗净对虾, 拍干。放入装有蔬菜的浅底玻璃盘中, 拌入油、生姜、酸橙、香料、椰奶和酱油, 盖在配料上, 腌泡1小时, 偶尔翻动。

2. 蒸笼底层倒入一半水, 烧沸, 在上层放湿的防油脂纸并放入对虾、蔬菜和腌汁, 加盖密封后蒸10分钟, 将面条倒入底层开水中煮5分钟或直到面条变软和对虾蒸熟。

3. 将蒸笼上层取下, 沥干面条装入热盘, 上放对虾混合物。摆上切好的芫荽叶点缀即可。