

王义津 主编



Tujie Jiating Xican Zhi Hushilei

图解家庭西餐

● 主食类

黑龙江科学技术出版社

图解家庭西餐

主食类

王义津 主编



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

主 编 王义津
副 主 编 李 琚 田秀敏
编 者 刘盛雄 李晓凡 沙俊卜

责任编辑 张丽生
封面设计 洪 冰
版式设计: 王 莉

图解家庭西餐·主食类

TUJIE JIATING XICAN · ZHUSHI LAI

王义津 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)

制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

插 页 2

字 数 80 000

版 次 1999 年 7 月第 1 版·1999 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—3 000

书 号 ISBN 7-5388-3471-0/TS·208

定 价 28.00 元

前言

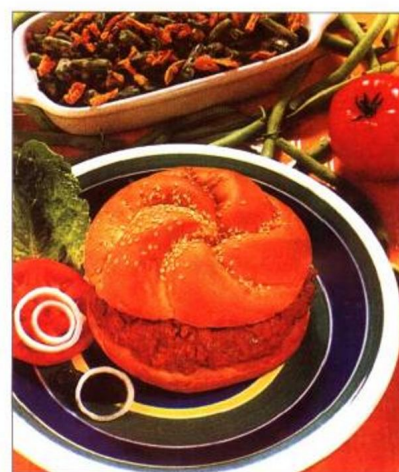
当你迈进西餐厅后，便会被那种优雅、温馨的气氛所感染。你会情不自禁地放慢、放轻脚步。当你使用刀、叉慢慢品尝一道道菜肴时，你也会体味到吃西餐时的那份别致和高雅。

西餐，早在上个世纪就已流传到我国。当时在北京、上海、广州、哈尔滨等大城市都有很有名气的西餐厅。不过，那时经常光顾的绝非普通百姓，而多是些外国人和中国少数“白领人”。现在则完全不同了，在全国大大小小的西餐厅、西餐店已有数以万家。绝大多数人都吃过西餐，很多普通百姓也曾不止一次去过西餐厅。而且，有些西餐早已融入了中餐之中。在中餐厅的菜单上，总有几样是属于西餐类的。很多家庭平时也常做一两样西餐，如蕃茄里脊、炸猪排、牛肉面、苏伯汤等等。商场也有制作各种西餐的原料出售。

既然人们已不视西餐为陌生，且早已不自觉地做起了西餐，那么我们就大有必要提供给食者一套做好西餐的书。《图解家庭西餐》一书，既有汤菜又有主食的制作方法。其一目了然的分解步骤，可使你轻松地掌握其烹制方法。

还要告诉读者一点的是，制作西餐的原料要比中餐的简单些，而且商场中都可以购得，所以制作者不必担心，只要按书中步骤去做，就一定会成功的。

编者 1998年10月





目 录

面食类

1. 家常脆饼	(1)
2. 松脆花边酥	(2)
3. 丹麦酥	(4)
4. 什锦水果酥点心	(6)
5. 佛罗伦萨开胃点心	(8)
6. 草莓猕猴桃松脆饼	(10)
7. 意大利脆饼	(12)
8. 葵花形软点	(14)
9. 火腿蔬菜卷饼	(16)
10. 蕃茄肉酱比萨饼	(18)
11. 牛排三明治	(20)
12. 罗马三明治	(22)
13. 羊肉汉堡	(24)
14. 意大利面包	(26)
15. 水果什锦薄饼包	(28)
16. 鸡肉春卷	(30)
17. 意大利牛肉面片	(32)

18. 奶酪金枪鱼什锦面 (34)
19. 美式牛肉面 (36)

米饭类

20. 珍珠米色拉 (38)
21. 猪排饭 (40)
22. 鸡肉什锦饭 (42)
23. 虾贝鸡腿饭 (44)
24. 奶油蘑菇什锦饭 (46)
25. 火腿大麦汤 (48)
26. 西班牙肉饭 (50)
27. 鸡肉蔬菜饭 (51)

其 他

28. 美味苹果盅 (52)
29. 松脆土豆条 (53)
30. 奶油果酱派 (54)
31. 奶香土豆派 (56)

1. 家常脆饼

主要原料

全面粉 600 克 盐 5 克
植物油 45 毫升 温水 280 毫升

制作方法



1 在面盆中将全面粉和盐充分混合后，加入植物油，用手尖搅拌均匀（成颗粒状）。



2 加入足够的水，和成有弹性的面团。然后用湿布将面团盖上，静置 10 分钟左右。



3 将面团分成相等的 12 份，再将每份团成球形。在面案上撒少许面粉，将面团擀成薄薄的饼。



4 在不粘锅上涂少许油，将饼放入，用中火加热。第一面约加热 30 秒，翻过来，第二面加热约 20 秒即可。

2. 松脆花边酥



主要原料

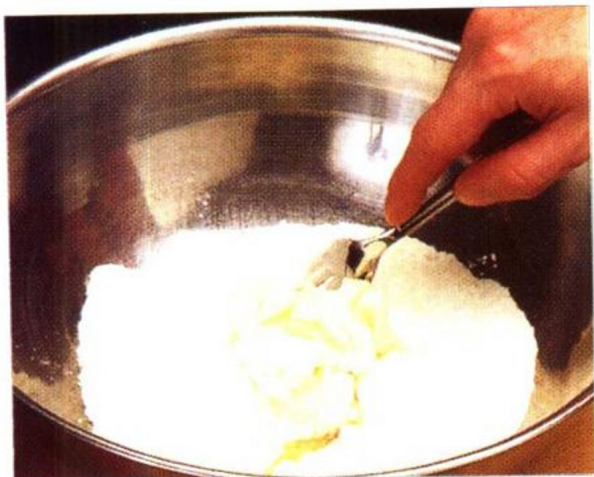
面粉 500 克
发酵粉 15 克

植物油 125 克
牛奶 200 毫升

成品特点

这种干点心酥脆可口，即使长期存放也不易霉变，适合家庭常备。它是餐后及外出携带的最受欢迎的食品之一。

制作方法



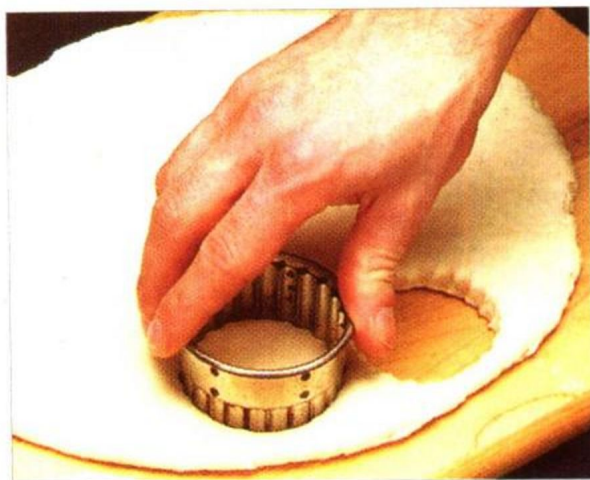
1 将面粉、发酵粉和盐混合后，再加入植物油，充分搅拌，使之形成颗粒状。



2 加入牛奶，然后用勺或叉搅拌均匀，使之形成有一定粘度的块状。



3 将块状面粉，用手反复揉，直至揉成光滑的面团。然后用湿布盖上，静置约10分钟。



4 将面团擀成1.2厘米厚的大面饼，再用模具或玻璃杯口将其切成4厘米大小的小圆饼(亦可用刀切成小方形)。然后将其放在烤盘上，用230℃高火烤8~12分钟，至金黄色时即成。

3. 丹麦酥



主要原料

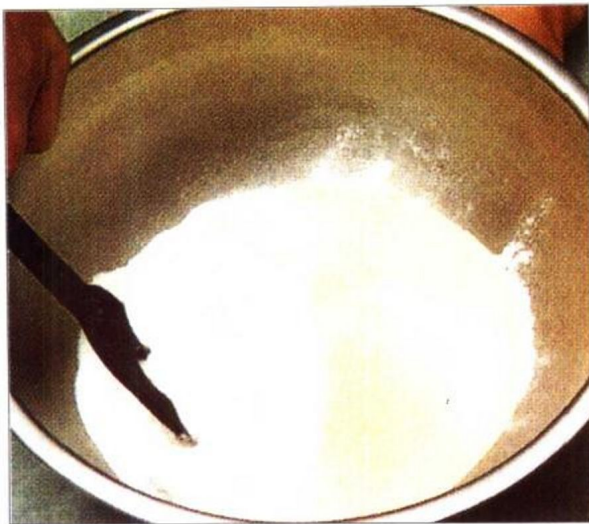
面粉 1 千克
发酵粉 30 克
水 125 毫升
牛奶 20 克
桂皮粉 20 克

糖 350 克
盐 30 克
奶油 150 克(溶化好的)
鸡蛋 2 只
果酱 适量

成品特点

其形状美观，色泽诱人，香酥可口，是早餐或正餐后最受欢迎的食品。

制作方法



1 在面粉中放入快速发酵粉(或泡打粉)并充分搅拌。



2 将水、半份奶油、牛奶稍加热后放入混合后的干料中。然后再加入鸡蛋，搅拌均匀。



3 将搅拌好的面料揉成光滑的面团。再擀成面饼，并在上面抹上剩余的奶油、糖、盐和桂皮粉。然后将面饼卷成长卷。



4 将面卷用锋利的刀切成24块薄厚相等的片，放在烤盘中，在室温下发40分钟。然后放在烤箱中，用180℃火烤20分钟至黄褐色即可。冷却后可上盘，上盘前在每片表面抹上果酱。

4. 什锦水果酥点心



主要原料

草莓 150 克

糖 75 克

菠萝 200 克(切块)

酸橙 3 只

香蕉 1 只(切片)

千层点心 4 个(各食品店有售)

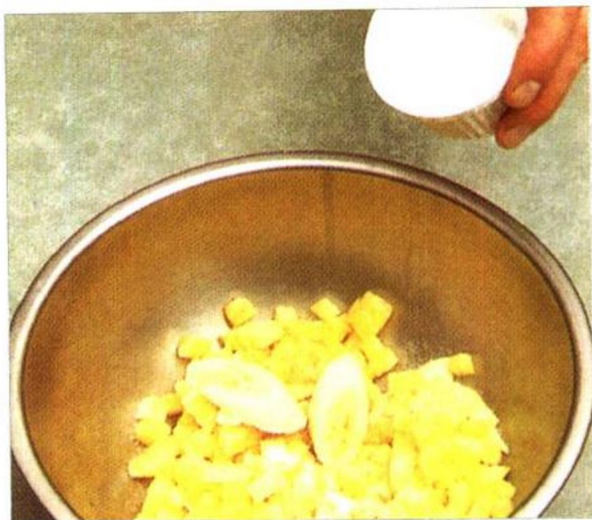
成品特点

其形状整齐、美观，色泽明快，酸甜适口，是大多数人都喜欢的早点之一。

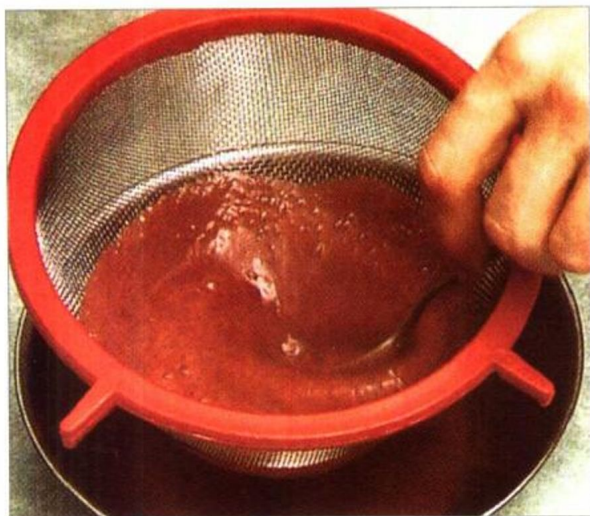
制作方法



- 1** 在平锅中放入草莓、一个橙子的橙汁和1/3份糖。放在火上加热，煮沸后捣烂，放到一边备用。



- 2** 把剩下的橙子也榨好汁放于一只碗中，加入切好的香蕉、菠萝和剩余的糖，混合均匀后，制成水果馅，备用。



- 3** 用滤网将草莓过滤，使其成为草莓酱。



- 4** 将草莓酱分别放于4只盘中，将4个千层点心上面放上碗中的水果馅，然后再放在盘子中间即可。

5. 佛罗伦萨开胃点心



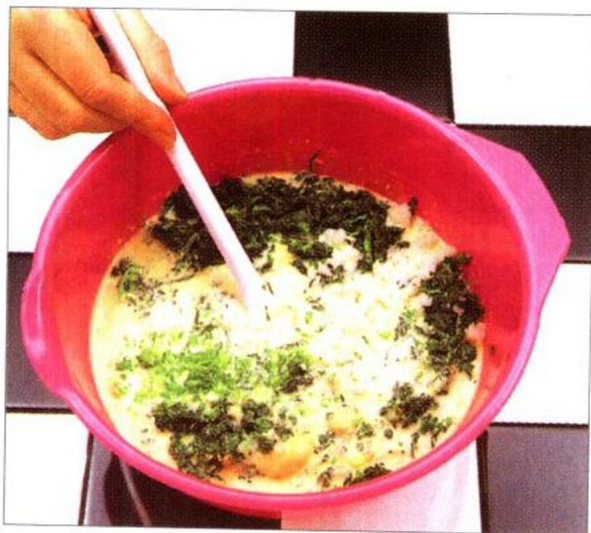
主要原料

鸡蛋	4 个	蘑菇汤	250 毫升
奶油	30 克	奶酪	250 克
西兰花	100 克(切碎)	栗子	50 克(切碎)
辣椒	50 克(切成丁)	洋葱	20 克(切碎, 兑上 30 毫升水)
和好的面团	250 克	精盐	适量

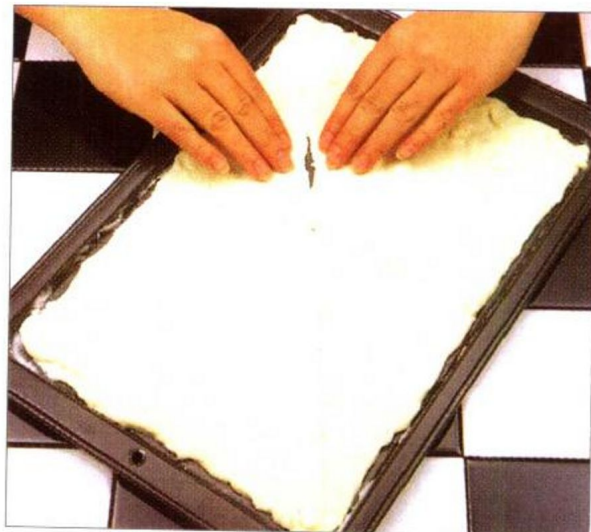
成品特点

其外形整齐美观, 香酥可口, 含多种维生素, 是宴席上最富吸引力的开胃点心。

制作方法



- 1 将鸡蛋在大碗中打散，放入蘑菇汤、奶酪、西兰花、栗子、洋葱、盐和 100 克水，然后搅拌均匀。



- 2 将和好的面团擀成烤盘大小的面饼，并切成菱形（但不要将其分开，如图所示）。然后将面饼摊摆在淋好油的烤盘上。之后，将前面碗中调好的混合料覆在面饼上，再撒上辣椒。



- 3 将覆上去的混合料摊开，放入烤箱，在 180°C 下，烤制 40 分钟，这时就会冒出阵阵香气。烤好后用小刀轻轻切开各菱形块，摆盘即可。

面饼的制作方法：将面粉一分为二，和一半油面、一半水面，醒 1 小时后，将两块面团叠在一起擀成饼，反复折叠擀薄，即成。

6. 草莓猕猴桃松脆饼



主要原料

奶油 125 克

鸡蛋 2 个

草莓 200 克(切薄片)

白糖 125 克

面粉 150 克

猕猴桃 200 克(切薄片)

成品特点

这种饼吃起来香、甜、松、脆，口感极好，是大人和孩子均喜欢的食品。