家庭巧做西菜系列

西式美味菜肴 (1)

色彩缤纷的菜肴 · 新颖独特的烹制 · 异域风情的享受

徐馨亚 刘一龙 / 编著

江西科学技术出版社

家庭巧做西菜系列

西式美味菜肴 (1)

色彩缤纷的菜肴，简易独特的点制，异域风情的享受

徐馨亚 刘一龙 / 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—西式美味菜肴(1)/徐馨亚

ISBN 7-5390-1857-7

Ⅰ.家… Ⅱ.徐… 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—西式美味菜肴(1)　　徐馨亚等编著

出版发行	江西科学技术出版社
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 7-5390-1857-7/TS·80
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

里斯本肝片 1
薄荷风味羊肉炖菜 2
羔羊肉 3
洋葱炖牛肉 4
烤小牛肉串 5
油浸薄荷烤猪扒 6
美味鸡丁 7
叉烧大蒜鸡块 8
芳草葡萄酒烧蛤蚌 9
古秦尔式蚝 10
香菜火腿蛤蚌 11
烤剑鞘鱼 12
番茄汁鳟鱼 13
核桃胡瓜 14
夹馅西红柿 15

洋葱熏肉土豆 16
胡椒腊肠炖菜 17
胡荽宽豆 18
甜洋葱苹果酸辣酱 19
红洋葱冬葱果酱 20
洋葱炸圈 21
西红柿烤春葱 22
洋葱炒茄子 23
洋葱馅土豆奶酪 24
鸡肉汤 25
豌豆汤 26
田园大蒜汤 27
薄荷胡椒色拉 28
番茄面色拉 29
烤辣椒色拉 30
水果色拉 31

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作法：

1.肝入盘，加入蒜、月桂树叶调味。洒上葡萄酒、醋，加盖，置于阴处。至少放4小时，若可过夜更好。

2.将肝取出，用纸巾拭干，浸泡液除叶子外其余保留，备用。

3.将油烧热，倒入火腿或熏脊肋肉，煎脆，再加入肝，炒3分钟后移至热盘中加盖，保温。

4.将葡萄酒拌入平底烧锅中，猛火烧沸，浓缩至一半量后趁热倒入盛有肝的盆内即可。

作法：

1.汤锅内油烧热后，加入切好的肉块，不断翻转，煎至金黄，倒入葱、胡萝卜，炒约5分钟。拌入葡萄酒、盐、胡椒末调味，煮沸。加盖，继续煮10分钟。同时在一煎锅中将杏仁片烤至金黄色，备用。

2.往肉混合物中倒入适量水，继续小火煨30分钟，偶拌之。加入大米、无核葡萄、鼠尾草、薄荷，用小火炖煮30～35分钟或至米煮烂，煮时可加入额外量的水。调味，将已烘好的薄杏仁片撒在炖菜上，食用。

作法：

用锋利小刀在连骨肉上作多个切口，切口内分别插入蒜条后，放在30cm大小箔纸上，将余下配料分倒在各箔纸上，捏紧箔纸使之呈笼状包裹连骨羊肉，把箔纸包置于已预热至180℃的烤片上，烤$1\frac{1}{2}$～2小时或烤至肉熟且鲜嫩。食用时打开箔纸包即可。

作法：

1．融黄油于大汤盆中，加入切好的肉块，搅拌将肉块染成褐色。倒入半盆葡萄酒，小火煨5分钟后倒入碎番茄、番茄酱。沸水，拌匀，加盖，煨10分钟。

2．在盛有热油的煎盘中炒洋葱、蒜，约5分钟或至褐色后倒入肉盆中再加入肉桂、牛至、盐　、胡椒末，加盖，小火煨1～1½小时或至肉烂为止，蒸煮时把余下葡萄酒倒入。

3．撒上碎西芹，食用。

作法：

1．小牛肉块串于烤叉上平铺于非金属浅盘内。将蒜、香草、酒、油、胡椒末混合物撒在肉串上，务使肉均沾上混合物，阴凉处静置2小时，其间偶翻动一下。

2．由浸渍液中取出烤叉阴干后，将油涂于肉块上，架在已预热烤架烤炙。中间偶翻动一下，并刷上油，烤至所需程度即可。调味后食用。

作法：

1．用胡椒末给猪肉调味后置于一非金属浅盘中，将洋葱、蒜、薄荷、柠檬汁混匀，撒在肉块上，加盖置于阴凉处或冰箱中6～8小时，其间注意翻面。

2．预热烤架，将猪扒每面烤5～6分钟，撒上盐，胡椒末。与硬皮面包绿色色拉一起食用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

作法：

1．烧热有盖蒸锅中的油，加入鸡块，烧成均匀的棕褐色（可成批放入），再加入洋葱、番茄、胡萝卜、防风、肉桂、调味料和750ml水，煮沸。

2．加入少许高汤搅匀，加盖，小火煨30分钟后放入辣椒片，加盖继续煨30分钟或煨至鸡块、蔬菜变嫩为止。用一有槽汤匙把鸡块、蔬菜舀入一备好热盘中即可食用。

作法：

1.将已切成2.5cm的小鸡块放入浅盘中，把蒜、盐、胡椒末、柠檬汁、橄榄油混匀物倒在鸡块上。搅拌，加盖，放入冰箱中静置2～4小时（偶翻转一下）。

2.完成后将鸡块分成6等分，分穿在6根木制肉叉上，置于盛有西芹的盘中使之均匀布满西芹后架在预涂了油的烤架上，烤5～10分钟或烤至鸡块外皮呈金黄，熟透为止。换个位置，继续烤，此时应将余下腌浸汁刷在鸡块上，味道将更为鲜美。

作法：

1．仔细洗净蛤蚌。

2．烧热汤锅中的油后，倒入蒜、香草煎2分钟，其间不停搅拌。

3．将蛤蚌、西红柿、葡萄酒倒入汤锅中，加入适量胡椒末调味，煮沸后加盖，再煮3～4分钟直至蛤蚌壳打开，稍凉后食用。

作法：

1．取一深口汤锅，放入蒜、碎洋葱、葡萄酒，烧2分钟后，倒入蚝，煮沸后加盖煨5分钟或至蚝壳打开，弃去未开壳的蚝。

2．将蚝移入一备好的碗内保温。

3．把番茄加入煮好的汤内，混匀并捣成糊状。烧沸后关小火，煮毕。

4．食用前拌入柠檬汁、黄油、胡荽，淋在蚝上。食用时佐以面包或匹萨饼口味更好。

作法：

1．将油倒入有盖蒸锅内，烧热加入洋葱、蒜，烹煮（偶搅之）直至软且未褪色，随后倒入腊肠、火腿、胡椒调味汁，盖好，小火煮15分钟，偶摇动一下，再加入胡荽、盐调味。

2．流水冲洗净蛤蚌后置入蒸锅内，加盖，继续煮5～6分钟（偶摇之）直至蛤蚌壳打开。

3．稍凉后，食用。

作法：

1．将鱼块平铺于浅的非金属盘内。

2．将已切碎的蒜、西芹与柠檬汁、油混匀，调味后撒在鱼块上，置于凉处2小时（偶翻动1至2次）。

3．预热烤架，由浸汁中取出鱼块置于烤架上，每面烤3～4分钟，其中应不断往鱼块上刷上浸汁，烤至刀尖可容易地剔下鱼肉为止。食用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com