

家庭巧做西菜系列

西式可口菜肴 (2)

色彩缤纷的菜肴 · 新颖独特的烹制 · 异域风情的享受



任玉琴 刘卫梅 / 编著
江西科学技术出版社

目 录

罗勒鸡肉沙嗲	1
辣椒油桃小鸟	2
香干果鸡	3
蘑菇葡萄酒鸭	4
马铃薯猪肉	5
酸乳酪辣羊肉	6
香桃羊排	7
辣根肉丸	8
葡萄酒拌香草蚌肉	9
迷迭香鲑鱼	10
洋葱马铃薯鳕鱼	11
番茄酱鱼片	12
烤金枪鱼片	13
番茄辣椒鱿鱼	14
填料葡萄叶	15

戴帽蘑菇	16
细香葱柠檬香料	17
白葡萄酒腌汁	18
乳酪、番茄烤花椰菜	19
柠檬草、香菜和洋葱馅丸子	20
热土豆色拉	21
水果色拉	22
冰胡萝卜色拉	23
茴香、橙子、番茄色拉	24
甜菜丝	25
金色土豆汤	26
法式田园汤	27
西洋菜土豆甜汤	28
苤萝甜菜汤	29
洋葱辣椒色拉	30
冬葱凯撒色拉	31

罗勒鸡肉沙嗲

用料:

- 350g 无骨鸡肉, 去皮
- 4汤匙胡桃油
- 1汤匙香茅
- 半个橙子的汁
- 2汤匙上等蜂蜜
- 1只新鲜罗勒
- 冬葱1根, 切细
- 黄辣椒1个, 切成小方块
- 小蘑菇12个, 洗净
- 樱桃西红柿12个
- 菊苣头1个或小茼蒿芯1个
- 生菜叶



调味料:

- 2 汤匙胡桃油
- 2 汤匙蒜、酒、醋
- 1 茶匙备好的芥末
- 2 汤匙上等蜂蜜
- 半个橙子的汁
- 盐和新鲜黑胡椒粉

作法:

1. 在自来水洗净鸡肉, 拍干, 切成2.5cm的小方块, 放入浅底玻璃盘。混合胡椒粉、醋、橙汁、蜂蜜、些罗勒和葱, 盖在鸡肉上。加盘盖, 腌泡1小时, 偶尔翻动。
2. 将鸡肉从腌汁中取出, 用罗勒叶包好每块鸡肉, 与黄辣椒、蘑菇、樱桃、西红柿相间摆放在耐热碟中, 放入蒸笼顶层, 加盖密封后蒸15分钟, 直至鸡肉熟透。
3. 同时, 在深平底锅中混合调味料, 小火加热, 在盘中摆好生菜叶, 上放烧好的沙嗲。
4. 均匀撒上热调味料和新鲜黑胡椒粉即可。

辣椒油腌小鸟

用料:

·小鸟4只(每只约350g)

腌泡汁:

- 蒜头2瓣,去皮,切碎
- 干红辣椒1个、切细
- 葱1根,切细
- 4汤匙橄榄油
- 1汤匙香醋

调味汁:

- 2汤匙黄油
- 大熟油桃2个,切块
- 干红辣椒1个、切细
- 嫩洋葱2个、切细
- 3汤匙干葡萄酒
- 250ml鸡汤
- 熟油桃、柑桔和干辣



椒、做点缀
·新鲜水田芥、做点缀

制作:

1. 在自来水中洗净小鸟, 拍干, 切下每边的脊骨, 除去骨头, 将鸟脯放在砧板上, 用力压平。
2. 将鸟放入浅底玻璃盘, 混合腌泡汁配料后盖在鸟上, 加盖后腌泡1小时, 偶尔翻动。
3. 取出鸟, 放入垫有一张湿的防油脂纸的蒸笼底层, 加盖, 蒸25分钟或直至熟透。
4. 同时, 在小平底锅里融化黄油, 加入剩余的调味汁配料, 烧滚后, 开文火炖10分钟。
5. 从蒸笼中取出鸟肉, 装入热盘, 浇上调味汁, 摆上点缀料, 与熟马铃薯食用即可。

香干果鸡

用料:

- 鸡翅12只(每只约75g)
- 175g混合果干,如杏仁、洋杏脯、小葡萄干、桃干、切细
- 2汤匙干葡萄酒
- 6汤匙橙汁
- 1茶匙芡粉
- 1/2茶匙蒜罗粉
- 1/2茶匙肉桂粉
- 1/2茶匙干辣椒粉
- 蒜头2瓣,去皮,切碎
- 2汤匙上等蜂蜜
- 2汤匙黄油
- 6汤匙长粒白米
- 600ml鸡汤
- 嫩洋葱2个,切细



·一撮姜

·小红干辣椒1个，切细

·橙子片，做点缀

作法：

1. 在自来水中洗净鸡翅，拍干后与果干、葡萄酒、橙汁、香料、大蒜和蜂蜜一起放入浅底玻璃盘，加盖，腌泡1小时，偶尔翻动。

2. 同时，将米和鸡汤、嫩洋葱、姜和干辣椒放在蒸笼的底层蒸15分钟，沥干后舀入4个小模子中。

3. 鸡翅从腌汁中取出，保留腌汁，放入蒸笼的底层，将米饭模子放在第二层上，盖紧后蒸20分钟或直至鸡肉熟透。

4. 同时，在深平底锅中加热腌汁，倒入黄油，搅拌均匀成调味汁。

5. 鸡翅装入热碟，浇上调味汁，将米饭团放在碟子上，旁边摆上橙子片点缀即可。

蘑菇葡萄酒鸭

用料:

- 无骨鸭脯4块(每块约175g), 去皮
- 蒜头3瓣, 去皮, 切碎
- 300ml 鸡汤
- 8汤匙白葡萄酒
- 4汤匙樱桃果酱
- 250g 蘑菇, 洗净, 切薄片
- 2汤匙新鲜西芹, 切细
- 盐和新鲜黑胡椒粉
- 1汤匙玉米粉



作法:

1. 在白米水中洗净鸭肉, 拍干, 将鸭脯肉切薄片, 装入浅底玻璃盘, 混合三分之一的蒜末、鸡汤、白葡萄酒和果酱, 舀在鸭肉上, 加盖, 腌泡1小时, 偶尔翻动。

2. 将湿的防油脂纸垫入蒸笼顶层, 放入蘑菇, 洒上剩余的蒜末和西芹。

3. 取出鸭肉, 保留腌汁, 鸭肉放蘑菇上面加盖后蒸40分钟或直至熟透。

4. 同时在小深平底锅中加热腌汁, 玉米粉上加2汤匙水搅成糊, 搅入到腌汁中, 烧滚拌匀, 直到又稠又清, 将蘑菇平均装入四个盘中, 放上鸭脯, 浇上调味汁, 与米饭一起食用即可。

马铃薯条

用料:

- 350g猪肉, 切薄片
- 2汤匙黑酱油
- 2汤匙上等蜂蜜
- 1汤匙葡萄酒
- 2汤匙橙汁
- 蒜头1瓣, 去皮, 切碎
- 大马铃薯2个, 去皮
- 胡萝卜1个, 切细条
- 嫩洋葱4个, 切细
- 橙片, 备用



作法:

1. 猪肉切成薄片, 放入浅底玻璃盘, 拌匀酱油、蜂蜜、葡萄酒、橙汁和蒜末, 浇在猪肉上, 加盖后腌泡2小时。
2. 同时, 烧开蒸笼底层的淡盐水, 放马铃薯煮5分钟, 用漏勺捞出马铃薯, 再切圆薄片, 在一耐热盘中, 先摆好四片马铃薯。
3. 从腌汁中取出猪肉, 放入蒸笼底层的湿的防油脂纸上, 上面放入胡萝卜和嫩洋葱。
4. 盖紧蒸笼, 蒸25分钟, 直至猪肉和马铃薯熟透。
5. 同时, 在另一平底锅中加热腌汁使其成为光滑的调味汁。
6. 马铃薯装入4个热盘中, 上放猪肉和蔬菜, 浇上光滑的调味汁, 摆上橙子做点缀, 与蒸熟的新鲜蔬菜一起食用。

酸乳酪辣羊肉

用料:

- 900g无脂肪的羔羊肉,切成小方块
- 蒜头3瓣,去皮,切碎
- 3汤匙橄榄油
- 1个柠檬的汁和皮
- 1汤匙新鲜牛至,切细
- 6汤匙红葡萄酒
- 盐和新鲜黑胡椒粉
- 黄辣椒1个,切成小方块
- 2汤匙无核黑橄榄,切四片
- 小南瓜1个,切细条
- 红洋葱1个,切八瓣



·大西红柿2个,去籽、

切细

·6汤匙羊肉汤

调味料:

·6汤匙黄瓜、切丁

·蒜头2瓣,去皮、切碎

·1汤匙新鲜葱、切细

·300ml酸乳酪

作法:

1.羊肉装入浅底玻璃盘,将大蒜、 $\frac{1}{2}$ 汤匙油、柠檬的汁和皮、牛至、酒、盐和胡椒粉拌匀,倒在羊肉上,加盖后腌泡2小时,偶尔翻动。

2.用漏勺将羊肉取出,保留腌汁,剩余的油在煎锅上烧热,将羊肉翻转煎2~3分钟,加入黄辣椒、橄榄、小胡瓜、洋葱和西红柿,炒2~3分钟,装入耐热的盘中。

3.羊肉汤和腌汁倒入深平底锅中烧滚直至减少至很稠的调味汁(约4~5分钟),倒在羊肉上,用箔盖紧后蒸30~35分钟直至羊肉蒸烂。

4.同时,将调味料混合,加热到所需的温度,与羊肉和蒸饭一起食用。



香 桃 羊 排

用料:

- 羊排8块(每块约75g)
- 2 汤匙橄榄油
- 蒜头2瓣,去皮,切碎
- 1 汤匙柠檬汁
- 1 汤匙香醋
- 2 汤匙上等蜂蜜
- 新鲜迷迭香2枝
- 调味料:
- 2 汤匙黄油
- 桃3个,去皮,去核,切细
- 嫩洋葱4个,切细
- 150ml羊肉汤或蔬菜汤
- 150ml桃汁
- 1 汤匙葡萄干
- 1 茶匙生姜粉
- 1 汤匙玉米粉

作法:

1. 羊排放入浅底玻璃盘中,搅拌油、大蒜、柠檬汁、醋、蜂蜜和迷迭香,倒入羊肉上。加盖,腌泡最少1小时,偶尔翻动。

2. 做调味料,同时,将黄油放入平底锅融化,加入除玉米粉外的配料,装入可放于蒸笼的浅底耐热盘中。

3. 取出羊肉,将调味料放入羊肉,用可塑物包好后放入蒸笼蒸20分钟,直至羊肉蒸烂,取出羊肉保温。调味料倒入深平底锅,将玉米粉与2汤匙冷水混合成糊状,与调料拌和,烧滚,搅拌成又稠又清的混合物,留在羊肉上,与马铃薯和蔬菜一起食用。