

家庭巧做西菜系列

西式美味菜肴 (2)

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 (2)

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



图书在版编目(CIP)数据

家庭巧做西菜系列—西式美味菜肴(2)/徐馨亚

ISBN 7-5390-1857-7

I. 家庭巧做西菜系列—西式美味菜肴(2) II. 徐馨亚 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(2)

徐馨亚等编著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市新魏路17号
社址

邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098

印刷 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销 各地新华书店

开本 711mm×960mm 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

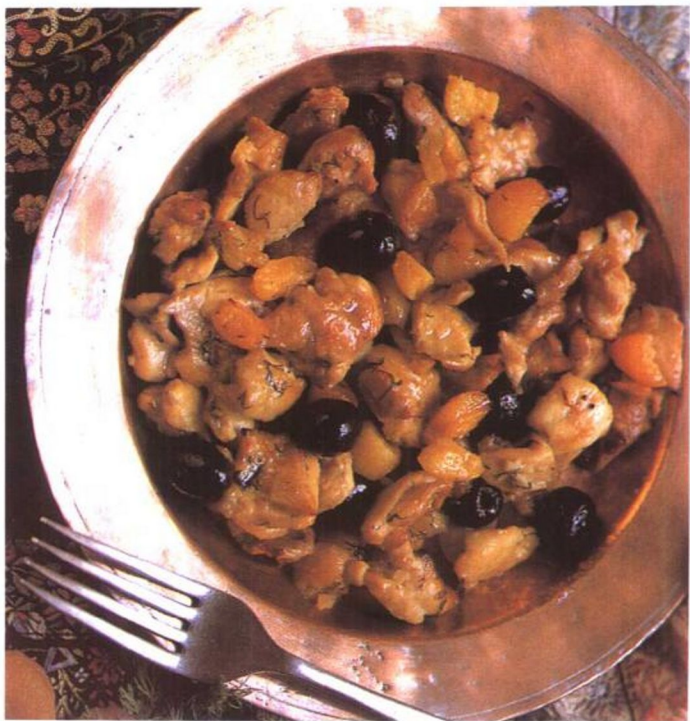
杏仁橄榄鸡丁	1
柠檬子鸡	2
牛至子鸡	3
炭烤子鸡	4
清蒸鹧鸪	5
浸泡肉球	6
牛肉丸	7
烤鱼与番茄鱼	8
鹰嘴豆金枪皇	9
番茄豆类贻贝(蚝)	10
对虾	11
蒜油红番椒汁对虾	12
姜葱爆鲑鱼	13
西班牙洋葱蛋饼	14
洋葱烧栗子	15

菊苣烤洋葱	16
新加坡洋葱咖喱	17
洋葱炒饭	18
烤洋葱	19
希腊蔬菜汤	20
牛肉、茄子、青椒汤	21
炖鱼汤	22
洋葱扁豆番茄汤	23
古腓尼基瓜汤	24
法国洋葱汤	25
春葱黄瓜凉汤	26
龙虾色拉	27
秋果色拉	28
青梨石榴色拉	29
土豆色拉和龙蒿酱	30
豌豆辣椒色拉	31

杏仁橄榄鸡丁

用料:

- 1. 5Kg 去骨鸡块, 切成小方块
- 5个 燕球, 拍碎
- 100g 干杏仁
- 50g 黑希腊橄榄
- 1/2茶匙 磨碎桔子
- 5汤匙 桔子汁
- 2汤匙 柠檬汁或白葡萄酒醋
- 120ml 烧酒或大茴香烈酒
- 2汤匙 新鲜茴香叶
- 1 1/2汤匙 橄榄油
- 50g 浅棕色糖



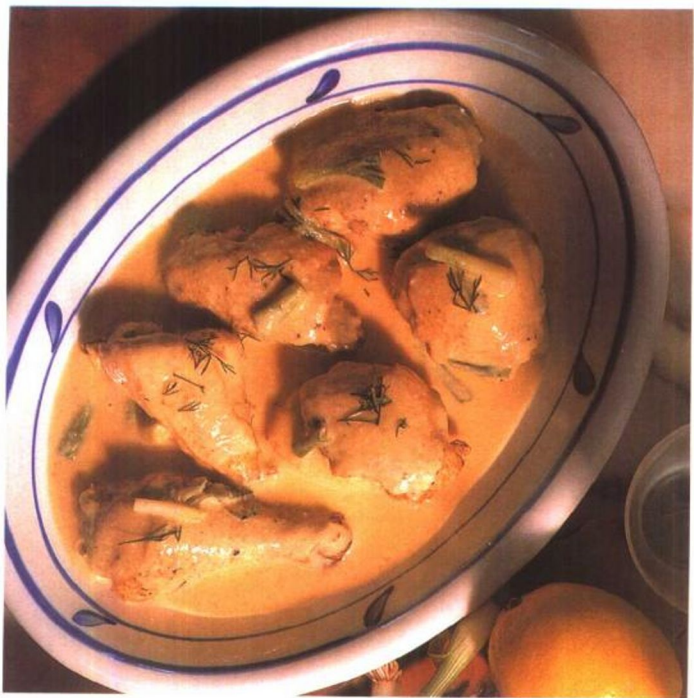
作法

1. 将除糖外的其余配料放入一大碗中拌匀, 加盖, 阴凉处保存过夜。
2. 将烤箱预热至200℃。
3. 将鸡块置于烘烤用的锡器上抹上处理好的腌泡汁(含橄榄油与杏仁), 洒上糖, 烘烤30分钟(其间翻动1~2次), 烤完后移鸡块于一大浅盘中。把橄榄、杏仁撒在鸡块上和四周, 用汤汁布满汤盘, 静置待汤温度下降一半后, 将汤汁泼于鸡块上。冷热皆可食用。

柠 檬 子 鸡

用料:

- 50g 黄油
- 1.5kg 子鸡, 去内脏, 切成小块
- 300ml 沸水
- 1串 春洋葱, 切成2.5cm块状
- 3只 鸡蛋
- 3汤匙 柠檬汁
- 2汤匙 碎鲜莳萝, 装饰用
- 适量 盐与胡椒末



作法:

1. 将黄油融于一大厚底汤盘中, 加入鸡块, 煮5分钟或煮至均匀棕褐色。用盐、胡椒末调味, 加入适量沸水、春洋葱, 加盖, 煨35~40分钟, 直至鸡块熟透, 松软。

2. 将鸡蛋打散放入一小碗中, 倒入柠檬汁, 快速搅拌, 以防凝结, 再倒入已拌好的300ml盘中汤汁, 不断搅动至汤厚稠, 注意勿使其煮沸。

3. 将鸡块、汤倒入热盘中, 撒上碎莳萝装饰即可。

牛 至 子 鸡

用料:

- 6~8块子鸡块
- 120ml 橄榄油
- 120ml 干白葡萄酒
- 2汤匙干牛至
- 2个蒜球, 拍碎
- 适量盐与胡椒粉



作法:

1. 将鸡块平铺于大浅盘中,把油、葡萄酒、牛至、盐、胡椒末、蒜混合物撒在鸡块上,加盖,浸渍2~3小时,其间注意翻转,调整鸡块位置。

2. 完成后把鸡块放在一抹油的烤架上,烤30分钟或烤至鸡块松脆,外表金黄,熟透止。烤时应不断翻转,调整鸡块位置,冷热皆可食用。

炭烤子鸡

用料:

- 1个蒜球, 拍碎
- 5汤匙干白葡萄酒
- 约1/2茶匙辣椒粉
- 适量盐与胡椒末
- 4块子鸡块



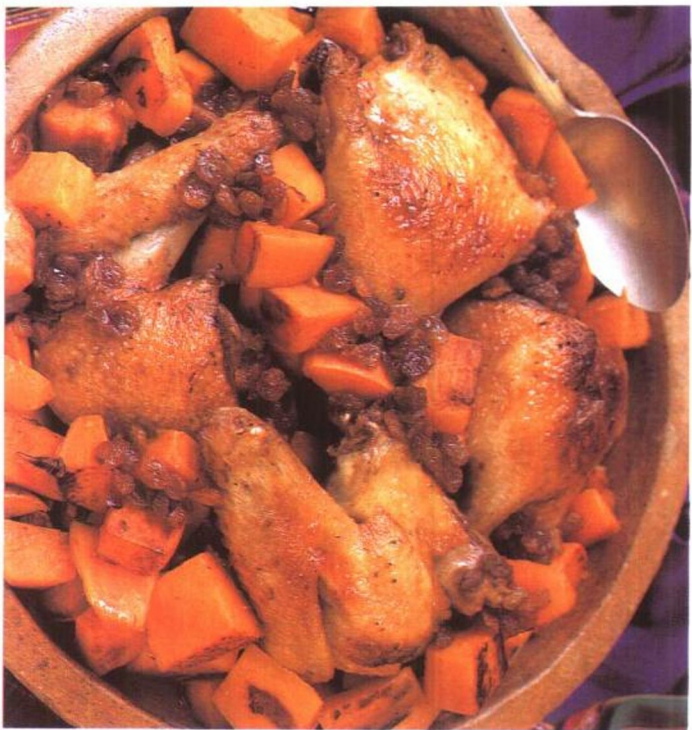
作法:

1. 混匀蒜、葡萄酒、辣椒粉、高汤或热胡椒汤。
2. 用刀在每个鸡块上戳多个11子后平铺于浅盘内。将第一步混合物用汤匙舀在鸡块上,抹匀之。加盖,置于阴凉处2小时,偶翻动之。
3. 将鸡块由盘中取出置于已预热的烤肉架上,烤25分钟直至其表面汁液蒸干,注意翻面,不断在鸡块表面涂抹余下的葡萄酒混合物。

清 蒸 鹌 鹑

用料:

- 4只已处理好的鹌鹑
- 适量盐与胡椒粉
- 少许橄榄油
- 2个卷心菜, 切半
- 225g 片状熏咸肉, 切成长条状
- 1个大洋葱, 切碎
- 100g胡萝卜, 切丁
- 2根芹菜梗, 切丁
- 6个杜松果
- 300鸡汤混合物



作法:

1. 用调味料给鹧鸪里外调味后里外均刷上大量的油,置于已预热至200℃的烤箱内烤14~16分钟,其间注意换面烘烤。同时,由卷心菜中切下菜心,切碎叶子,备用。

2. 取一深底的有盖蒸锅,加入些油,加热后倒入熏咸肉以中等火煮之。再放入洋葱、胡萝卜、西芹搅拌,继续煮,至锅内物变色止。加入卷心菜,加盖,小火煮5分钟,拌入杜松果、胡椒末,再煮5分钟即可。

3. 把鹧鸪胸朝上放入蒸锅中,使之半掩于菜中,洒上鸡汤混合物,表面用涂有油的箔纸覆盖,继续烤25分钟,稍凉后食用。

浸 泡 肉 球

用料:

- 275g瘦背脊牛肉
- 50g新鲜白面包屑
- 1个敲碎的鸡蛋
- 1茶匙芥末
- 1汤匙碎西芹
- 少量干牛至
- 1个洋葱, 切碎
- 适量盐、胡椒末
- 1茶匙干薄荷和磨碎肉桂
- 2个蒜球、拍碎
- 475g听装碎西红柿
- 3汤匙水
- 少许橄榄油, 润滑用
- 少量碎鲜西芹、薄荷、装饰用



作法:

1. 烤箱预热至230℃。
2. 将除听装西红柿外的其余配料置入大碗中充分混合后,用湿的手将混合物挤成2.5cm大小的球,放入预留少许油的烤盘中,烘烤20分钟,其中注意将每个球翻面烘烤。结束后将肉球放在纸片上冷却。
3. 听装西红柿放入搅拌机中混匀,去杂质,使之滑口,过滤后将汁倒在小汤盘内,加适量水。慢火煨5分钟后,倒入盛肉球的盘中。待凉后,加盖,冷冻数小时或浸泡过夜。
4. 将已处理好的肉球放入已预热的烤箱内烤25~30分钟。食用。