

西餐

XICAN
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做西餐菜肴而编写。书中收入了适合家庭制作的西餐美味 30 种,每款一图,以简洁的文字对每款西餐菜的用料配比、制作方法作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适合家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

西餐美味 30 种/孙伯武编著. --北京:金盾出版社,2001.3

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1463-3

I. 西… II. 孙… III. 菜谱-西方国家
IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第
86787 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2001 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—22000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

西餐美味 30 种

孙伯武 编著

程炳新 摄影

金 盾 出 版 社

前 言

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

西餐传入我国已有几百年的历史。过去,在我国居民中,只有一部分人偶尔食用西餐。直至近二十年来,随着中外经济、文化交流日益增多,同时也由于人们生活水平提高,西餐才以它讲究营养,制作简便,分餐制比较卫生,宴请宾客也比较经济实惠等优点,而越来越多地为我国居民所接受和喜爱。

家庭能不能自己动手做西餐,自做自食或请客酬宾?本书能帮助您解决这个问题。书中介绍的30款西餐菜肴用料普通,制作简便,按照书中所讲的去做,定能学会制作西餐的手艺。本书介绍的西餐用料,均可从市场上购到,特别是某些调味料,制作时要尽可能备齐,否则那道菜的口味便不具应有的特色了。这30款西菜,准备的份数为2~8份不等,而成菜图片展示的仅为一份。

我们愿更多的家庭学会并间或做做西餐,使家庭饮食有些花样,更具乐趣。

编 者

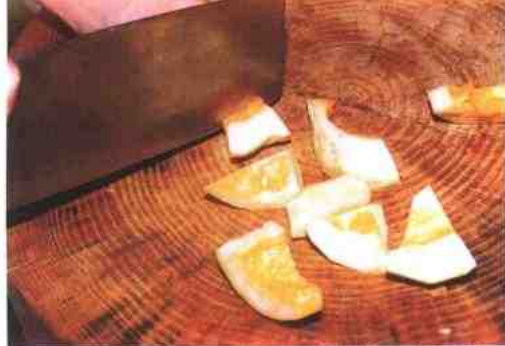
目 录

淡咖喱味南瓜汤	(4)	司	(36)
奶油番茄鸡汤	(6)	扒带骨羊排配百里香	
番茄焖茄子及西葫芦		少司	(38)
.....	(8)	煎意大利式吉司鸡胸	
吉司奶油烤土豆	(10)	配红菜椒汁	(40)
煎迷你土豆饼	(12)	炸酿馅鸡胸配淡味小	
烤薯花配番茄少司 ..	(14)	龙虾少司	(42)
炸杏仁土豆棍	(16)	煎酿吉司火腿馅鸡胸	
煎蛋卷配培根及蘑菇		配蒜味红酒少司 ..	(44)
.....	(18)	烤酿馅鸡腿配迷迭香	
卧鸡蛋配番茄粒少司		少司	(46)
.....	(20)	鲜橙焖鸭胸	(48)
煎焖夹馅猪排配他力		BBQ 汁烤鸡腿	(50)
根少司	(22)	煎三文鱼排配烤红椒	
烤酿馅猪柳配白兰地		番茄汁	(52)
少司	(24)	煎三文鱼排配柠檬白	
洋葱橙汁焖带骨猪大		葡萄酒汁	(54)
排	(26)	藏红花白酒少司烩海鲜	
烤意大利式牛肉馅饼			(56)
.....	(28)	煎三文鱼配白酒葡萄	
红酒少司牛排	(30)	少司	(58)
辛格拉少司焖牛肉卷		蒸三文鱼及木司配烤	
.....	(32)	樱桃番茄汁	(60)
红酒蔬菜焖牛肉块 ..	(34)	烤三文鱼酥皮卷	(62)
烤香草羊排配薄荷少			



用料 [准备份数: 8 份] 洋葱 1 个(切成碎), 蒜 5 克(切碎), 黄油 60 克, 南瓜 1 千克, 咖喱粉 3 克, 糖 5 克, 豆蔻粉 1 克, 香叶 1 片, 牛奶 500 毫升, 奶油 500 毫升, 干面包丁 20 克, 橄榄油 10 克, 盐、胡椒粉各适量, 蔬菜水 2 千毫升, 小葱碎 5 克, 法香碎 5 克。

制法 ①将南瓜去掉硬皮和瓢切成块, 用橄榄油、盐、胡椒粉拌匀腌好后入烤箱烤熟至外表焦香。②取一个汤锅烧热, 用黄油炒洋葱碎和蒜碎, 炒软后放入烤香的南瓜、咖喱粉、糖、豆蔻粉、香叶, 再加入蔬菜水(制法见本书第 64



贞),用大火煮开,改小火把南瓜焖至酥软,去掉香叶,取出南瓜放入打碎机内打碎成泥状,重新放回汤锅中,用牛奶、奶油、盐、胡椒粉调好口味及稀稠度。 ③装盘:取汤碗注入南瓜汤,撒上焙干的面包丁及小葱碎和法香碎(法香叶切碎,叫法香碎。法香叶是一种类似我国香菜的绿色植物,一般多用作菜肴的点缀)即可。也可以放一些鲜奶油(或酸奶油)在汤的表面。

本页图示说明(自上至下)

- 南瓜去皮、瓤后切成厚块
- 腌制好的南瓜入烤箱烤制



- 南瓜块入汤锅焖至酥软
- 在南瓜汤中加入奶油



用料 [准备份数:8份]整鸡1只,鸡胸500克,鸡腿500克,芹菜200克,洋葱200克,胡萝卜50克,香叶2片,黑胡椒碎10克,马祖林香草5克,奶油500毫升,盐、胡椒粉各适量,无糖白面包20克,法香碎5克,面粉15克,黄油15克,熟透的整番茄1个,番茄少司20克。

制法 ①煮鸡水:将鸡胸、鸡腿、芹菜、胡萝卜、洋葱一起放入少司锅中,加冷水8千毫升,再放入用布包好的香叶、马祖林香草、黑胡椒碎,用大火煮开后,撇去浮沫,用小火慢炖约2小时即成鸡水。 ②整鸡洗净,放入汤锅上火加

入鸡水煮约 1 小时后将整鸡取出去掉骨头。将鸡胸撕成丝。鸡腿肉带一些汤放入打碎机内打碎,放回汤锅中继续煮,放入用黄油、面粉炒香的炒面,加入奶油、盐、胡椒粉调好味道后过罗。③将无糖白面包切成丁,放入煎锅中用小火焙干。④将整番茄用微波炉加热至熟后去皮,放入少司锅中浓缩,再调和一些番茄少司、盐、胡椒粉成番茄少司汁。⑤装盘:在碗中加入鸡丝注入鸡汤,将番茄少司汁调入,再装饰以面包丁及法香碎即可。

本页图示说明 (自上至下)

- 用汤锅煮鸡水
- 将熟鸡胸肉撕成丝



- 将鸡腿肉及汤放入打碎机内打碎
- 在鸡汤中调入炒香的番茄少司汁

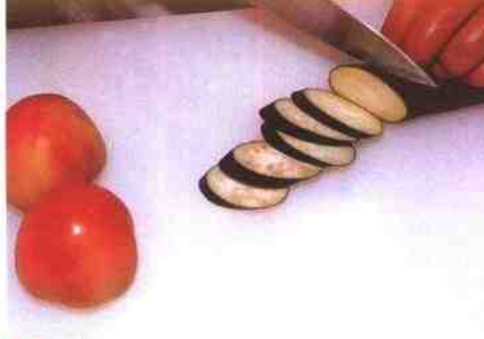




用料 [准备份数:3份]嫩长茄子1条(重约200克),嫩西葫芦200克,青红黄椒各适量,橄榄油10毫升,洋葱1个,蒜茸10克,糖、盐、胡椒粉各适量,红酒醋5毫升,番茄150克,白葡萄酒10毫升,帕米森古司粉5克,紫苏1克。

制法 ①将茄子切成厚1厘米的片。洋葱切成丁。西葫芦切成薄片。番茄去皮去子后切成丁。②将茄子、西葫芦用盐腌渍约30分钟,然后用清水冲洗一遍,拌一些橄榄油备用。③煎盘上火加油烧热加洋葱丁炒软,加入蒜茸,煸出香味后放入茄子片,炒至茄子变软呈浅棕色,

再放入西葫芦片继续煸炒,加入糖、胡椒粉、红酒醋(一种用葡萄酿制的醋,市场有售)、番茄丁、紫苏及白葡萄酒炒匀后加盖用小火焖 30 分钟,撒上



帕米森占司(市场有售)粉即可。①选青红黄椒顺切成长形,用橄榄油、盐、胡椒粉、紫苏腌约 5 分钟,入炉烤至将熟取出备用。⑤装盘:将烤熟的青红黄椒放入盘子中间,将炒好的蔬菜放在青红黄椒的凹部。



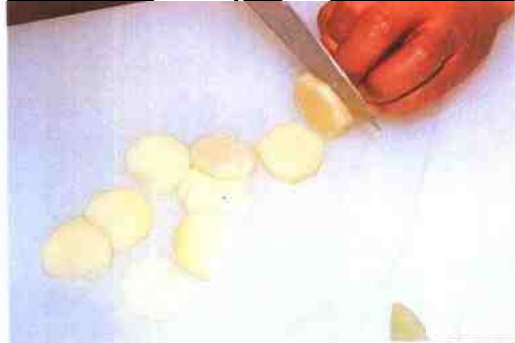
本页图示说明(自上至下)

- 长茄切成厚片
- 用橄榄油拌入茄子片
- 炒制腌好的蔬菜
- 将炒好的蔬菜装在烤熟的青红黄椒内



用料 [准备份数:4份]鲜土豆2个,鲜奶油50毫升,古老也吉司50克,豆蔻粉1克,黄油30克,盐、胡椒粉各适量,牛奶1千毫升,蒜茸10克。

制法 ①土豆去皮后削成圆柱形,切成厚约8毫米的片,放入牛奶中煮,然后加入豆蔻粉及盐煮至半熟后取出放在火旁边。 ②另取锅上火烧热加入黄油,放入蒜茸用小火炒香成蒜香黄油,将其抹入盘中,将土豆片整齐地码放在上面。 ③将古老也吉司(瑞士的一种吉司,市场有售)擦成丝,撒在土豆片上,放胡椒粉,再淋

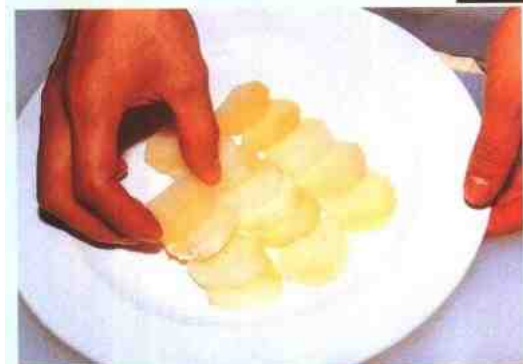


满鲜奶油,然后放入烤箱中烤至上色即可。①装盘:此菜常作为烤羊排、煎鸡扒的配菜。也可以用于自助餐。



本页图示说明(自上至下)

- 将土豆削成柱形再切成厚片
- 用牛奶煮土豆片
- 将煮熟的土豆片码入盘中
- 淋上调好的奶油



煎迷你土豆饼



用料 [准备份数:4份]土豆3个(重约400克),黄油80克,素油30毫升,鸡蛋2只,盐、胡椒粉各适量,面粉15克。

制法 ①土豆洗净带皮入烤箱烤熟后晾凉。②将土豆去皮擦成丝,加入磕开的鸡蛋、溶化的黄油及面粉拌匀,用盐、胡椒粉调好味。③起锅上火,烧热后加入素油烧至油热下入土豆丝,炒香后取出放入圆型模具中制成土豆饼坯。④煎盘上火烧热后加入黄油,再放入土豆饼坯,煎至两面焦黄即成。⑤装盘:煎迷你土豆饼可作为早餐配煎蛋,也可用于正餐配主菜。



配料中也可以不放鸡蛋；制作时土豆丝也可以不下锅炒，直接制成生坯。

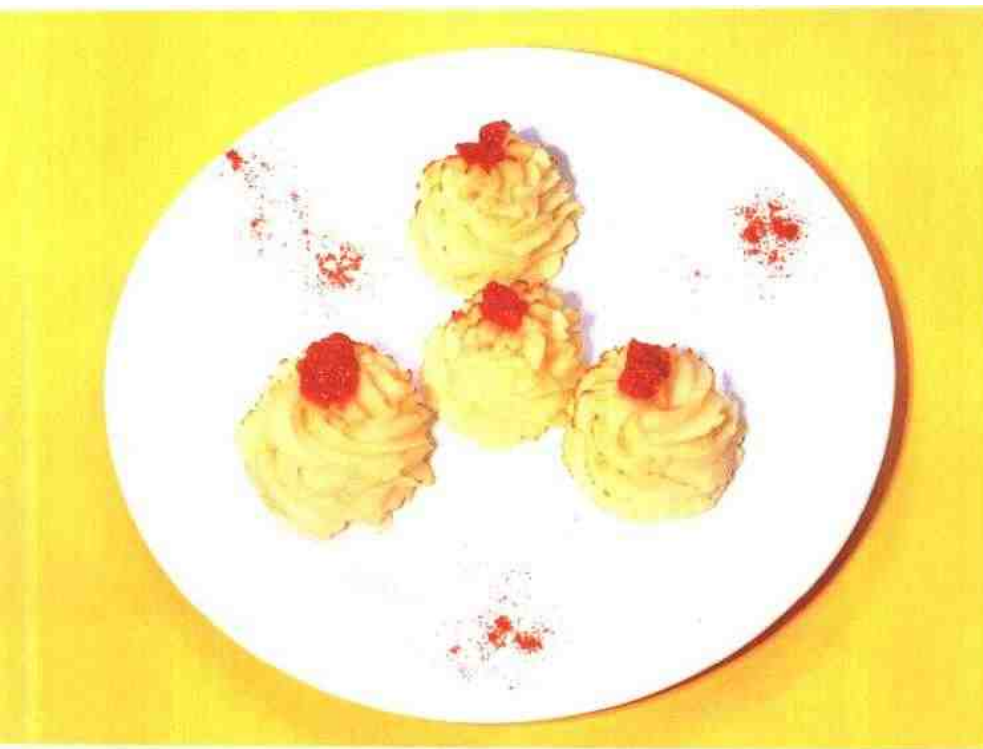


本页图示说明（自上至下）

- 将烤熟的土豆擦成丝
- 把土豆丝调味
- 制成土豆饼坯
- 将土豆饼坯煎至两面焦黄



烤薯花配番茄少司



用料〔准备份数:10份〕土豆1千克(煮熟的),奶油200毫升,黄油20克,面粉10克,鸡蛋液10克,盐、胡椒粉各适量,番茄少司30克。

制法 ①将煮熟的土豆去皮,切成块放入搅拌机内加奶油、溶化的黄油、蛋液、面粉、盐、胡椒粉打匀呈泥状。 ②将土豆泥装入有花嘴的挤袋中,挤成每个40克重的花形块,放入烤箱烤至顶部焦黄即可。 ③将番茄少司加热后浇在薯花上即可。 ④装盘:烤薯花可配各种菜肴,如牛排、鸡排、烤猪柳等,由于其质地松软故



在装盘时须用小铲铲起后再摆入盘中。

本页图示说明（自上至下）

- 熟土豆去皮切块
- 将土豆调味后制成泥
- 用带花嘴挤袋将薯泥挤成薯花
- 烤香的薯花上点缀少量的番茄少司

