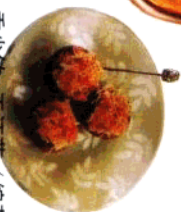


家庭巧做西餐系列

西式风情菜肴 (2)

色彩缤纷的菜肴 · 新颖独特的烹制 · 异域风情的享受



乔少敏 王江萍 / 编著
江西科学技术出版社

目 录

烤蔬菜火鸡肉	1
李子酱烧猪肉	2
烤小牛肉串	3
薄荷橄榄油腌猪排	4
大蒜马铃薯烤鸡肉	5
葡萄牙洋葱牛排	6
羊肉沙嗲	7
火腿腌肝	8
烧金枪鱼	9
烧加级鱼	10
大马哈鱼野蘑菇沙嗲	11
大马哈鱼花茎甘蓝	12
玉米大马哈鱼	13
油炸土豆火腿卷	14
土豆森林	15

土豆豌豆咖喱	16
土豆煎饼	17
香葱土豆烤饼	18
土豆饺子	19
熏土豆片	20
香肠爆土豆	21
菠菜土豆糊	22
龙蒿馅蘑菇	23
玉米仁烩利马豆	24
南瓜汤	25
奶油土豆汤	26
菠菜汤	27
苜蓿土豆色拉	28
羔羊肉橙子色拉	29
薄荷辣椒色拉	30
西红柿乳酪色拉	31

烤蔬菜火鸡肉

用料:

制成6份

- 500g 蘑菇, 切成块
- 5个 胡萝卜, 切成丝
- 1个 洋葱, 切成块
- 250g 瘦火鸡肉
- 125g 燕麦
- 1个 鸡蛋, 1个 蛋白
- 2汤匙 西芹, 切碎
- 3瓣 大蒜, 剁碎
- 2茶匙 辣酱
- 2茶匙 咖喱粉
- 1个 绿皮西葫芦, 切成丝



作法:

1. 烤箱预热, 温度190℃。在烤盘上涂上油。
2. 把所有原料放入一个大碗中, 搅拌均匀。
3. 把拌好的原料放入一个23cm长的长形面包模中, 置于烤盘上。
4. 烤45分钟, 至表面变成黄褐色。
5. 食用时切成片。

李子酱烧猪肉

供6人食用

用料:

- 280g 碾碎的小麦
- 1/2茶匙胡椒末
- 680ml 开水
- 1个洋葱, 切成块
- 500g 猪腰部的嫩肉, 除去肥肉, 切成块
- 220g 李子酱 (制作方法
附后)

· 125ml 冷水

· 90g 梅干

李子酱用料:

- 625g 李子
- 1个大苹果
- 60g 葡萄干



- 2 汤匙姜末
- 90g 糖
- 125ml 醋
- 2 茶匙咖喱粉
- 1 根月桂枝

作法:

1. 把小麦和胡椒末放在锅中用中火炒, 边炒边搅拌, 约3~4分钟。小心地加入开水, 盖上盖, 改用小火煨20分钟至水被全部吸收。

2. 在一个大煎锅内抹上油, 用中火烧热。放入洋葱和猪肉, 翻炒5分钟, 使猪肉微微焦黄。

3. 放入李子酱和冷水, 盖上锅盖, 煮4~5分钟, 其间揭开盖翻动2次, 将猪肉煮熟。

4. 把梅干放入小麦中, 搅匀。

5. 食用时把小麦等放在盘中, 上面放煮好的猪肉。

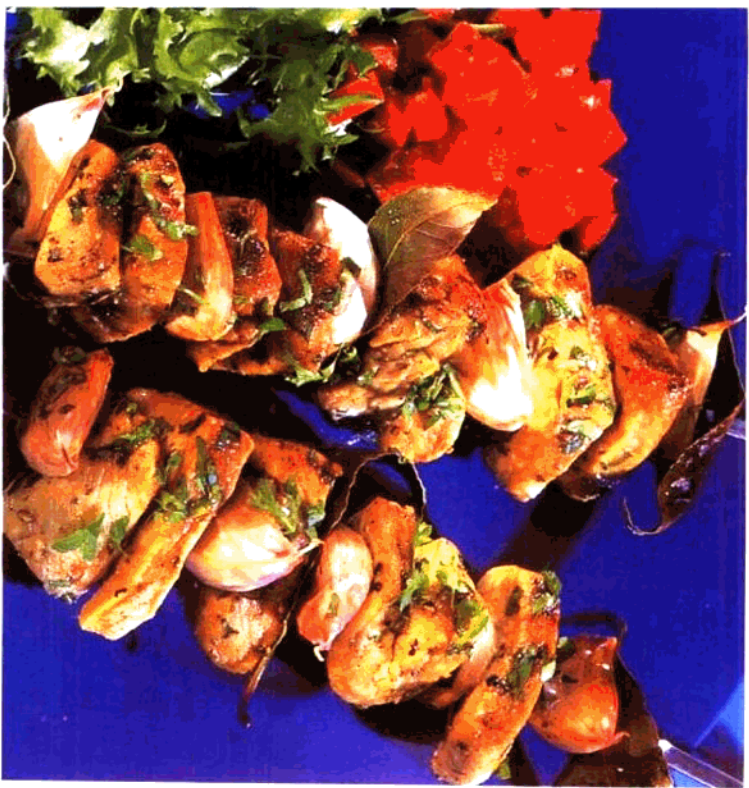
李子酱:

李子去皮去核, 苹果去皮去核切成块。把所有原料都放在锅中煮沸。改用小火边煮边搅动, 30~35分钟后水果煮软即可。取出月桂枝。

烤小牛肉串

用料:

- 675g 小牛肉, 切成2.5cm小方块
- 蒜头1~2个切碎
- 月桂树叶1片, 撕成两半
- 西芹切细
- 6汤匙中等浓度的红或干白葡萄酒
- 2汤匙橄榄油, 加上足够刷涂的油
- 黑胡椒粉
- 盐



作法:

1. 用牛肉扦将小牛肉串上, 并排放在一个浅底非金属盘中, 蒜头、香草、葡萄酒、油、胡椒粉混合在一起, 拌匀, 倒在牛肉上, 转动牛肉扦, 加盖, 冷却2小时, 偶尔转动牛肉扦, 预热烤架。

2. 牛肉串从腌汁中取出, 用餐巾纸擦干, 烤肉和烤架上都刷上薄层油, 边烤边继续刷油, 烤时偶尔转动, 直到烤到你要求的程度, 洒上盐, 旁边放上你最喜欢的伴料即可。

薄荷橄榄油腌猪排

用料:

- 猪排4块
- 黑胡椒粉
- 盐、腌汁配料
- 洋葱1个切细
- 蒜头1瓣切细
- 15g薄荷叶
- 2汤匙柠檬汁
- 150ml初榨的橄榄油



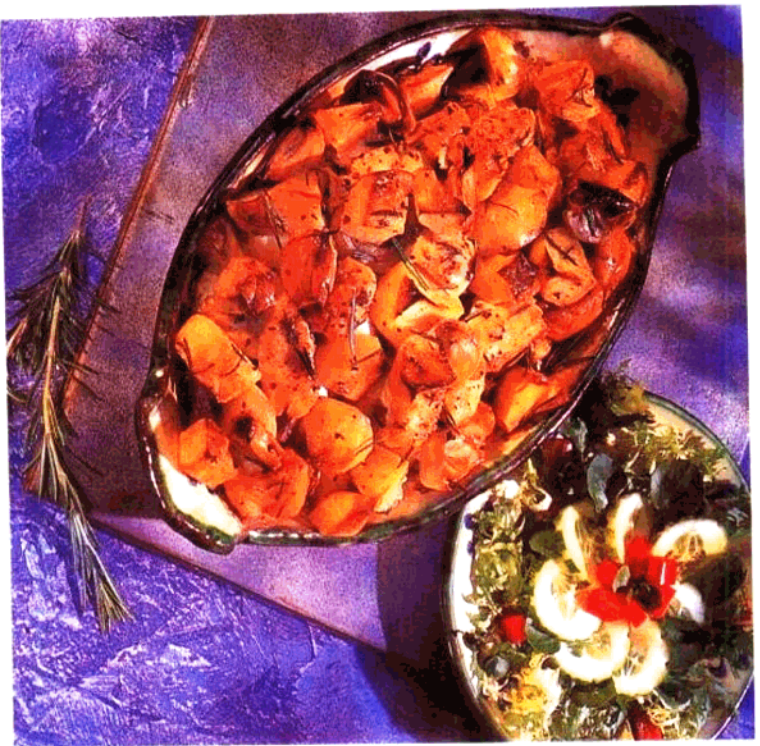
作法：

1. 胡椒粉调好猪排的味道,并排放在一浅底非金属盘中。
2. 做腌泡汁:洋葱、蒜头、薄荷叶、柠檬汁、油混合在一起,拌匀成腌汁,盖在猪排上,加盖子,放入冰箱,冷冻6~8小时,偶尔翻动猪排,预热烤架。
3. 猪排每面烤5~6分钟,洒上盐,盛出时旁边可摆上面包和新鲜蔬菜色拉即可。

大蒜马铃薯烤鸡肉

用料:

- 1.5kg鸡肉,切成12~16块
- 2个马铃薯,各切四半
- 洋葱1个切片
- 迷迭香球茎20个
- 盐和黑胡椒粉
- 8汤匙橄榄油
- 未剥皮的蒜头20个



作法:

1. 预热烤箱至220℃,鸡块、土豆、洋葱、调味品、迷迭香放入浅底烤盘中搅拌均匀倒上橄榄油。蒜头洒在上面,烤20分钟。

2. 调低烤箱温度至190℃,再烤45分钟左右,偶尔翻动一下鸡肉和土豆,直到鸡肉熟透,土豆变软成金黄色,蒜头皮好看、松脆即可。

葡萄牙洋葱牛排

用料:

- 蒜头4个去皮
- 盐、黑胡椒粉
- 2茶匙红酒、醋
- 牛排4块、约2cm厚
- 3汤匙橄榄油
- 月桂叶1片、撕成两半
- 100g火腿切碎
- 6汤匙浓红葡萄酒
- 1汤匙切碎的西芹，做点缀



作法：

1. 蒜头2个放入小碗里，加少许盐，用杵和臼或杆面杖的尾端把蒜头捣烂，再加入醋、黑胡椒粉拌匀，擦入牛排的两面，放置30分钟。

2. 余下的蒜头切开，分成两半。油放入一大号煎锅里烧热，倒入蒜头和月桂叶翻炒1~1.5分钟，用漏勺舀出蒜头、月桂叶。放入牛排，牛排很快变成褐色，每面炸2~3分钟，装入热碟中保温。

3. 从锅中倒出大部分的油，再放入火腿，翻炒2分钟后，倒入葡萄酒搅拌，除去沉积物，烧开至其变得有点粘稠，调好味后倒在牛排上，洒上西芹做点缀即可。

羊肉沙嗲

用料:

- 面包4片,去皮,切成小方块
- 蒜头1瓣切碎
- 900g剁碎的羊肉
- 小洋葱2个,切碎
- 2汤匙苜蓿粉
- 1/2茶匙辣椒粉
- 3汤匙切细的西芹
- 鸡蛋1个
- 盐和新鲜黑胡椒粉
- 柠檬片备用



作法:

1. 面包装入小碗, 加足量水浸湿后再加入大蒜, 用手捣碎面包和大蒜, 放旁边约10分钟。
2. 在一大碗中, 混合碎羊肉、洋葱、苜蓿粉、辣椒粉和西芹。用手搅拌, 揉捏面包糊, 加鸡蛋, 调好味, 揉匀所有配料, 羊肉将液体吸干, 变得又干又滑。
3. 用手将羊肉揉制成6~8个圆柱形肉团, 串上串肉杆, 轻拍, 使肉固定。
4. 将沙嗲放小火上烤约20分钟至其成褐色, 或在热烤架下, 转动一至两次, 烤好摆上柠檬片即可。