

简易西餐制作

本书编写组 编



·1

中文出版社

(京)新登字064号

责任编辑:李雪竹

封面设计:童行倪

版式设计:李雪竹

简易西餐制作

本书编写组 编

华文出版社出版

(北京西城区府右街135号)

全国各新华书店经销

北京市通县永乐印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张6.125 字数135千字

1994年8月第1版 1994年8月第1次印刷

印数:1—8000册

ISBN 7-5075-0242-2/Z·50 定价:4.80元

内 容 提 要

中菜、西餐各有特色。随着人们生活习惯的变化和口味的多样化,西餐被越来越多的人所喜爱。为了满足广大读者的需要,特别是一些家庭自己动手制作的需要,我们组织编写了《简易西餐制作》一书。该书内容丰富,品种繁多,风味浓郁各异,原料便于采购,操作比较简便,是家庭和餐馆制作西餐时的有价值的参考书。

目 录

1. 牛、羊肉

乡村里脊扒·····	1	葱头烩牛肉·····	12
德式生牛肉扒·····	2	智利烩牛肉蔬菜·····	13
朝鲜式炭烤牛肉·····	2	意大利式牛腱子饭·····	13
美式炭烤牛肉扒·····	3	烤小牛肉·····	14
鲜蘑里脊·····	3	格鲁吉亚式牛肉·····	14
炸牛里脊片·····	4	煮咸牛肉配菜·····	15
奶汁牛里脊丝·····	5	焖牛肝奶油·····	15
牛里脊串·····	5	煎牛肝串·····	16
德式穿腰牛里脊·····	6	乌克兰式煎牛肝·····	16
火锅牛里脊片·····	6	哈萨克式炭烤肝串·····	17
铁板里脊片·····	7	焖牛舌·····	18
葱末煎牛里脊配菜·····	8	法式牛舌·····	18
法式青春里脊·····	8	奶汁烤牛脑·····	19
煎牛里脊片·····	9	炸牛脑·····	19
焖牛肉卷·····	9	法式炒牛肚丝·····	20
啤酒焖牛肉·····	10	牛肉腰子排·····	20
罐焖牛肉·····	11	炭烤羊肉串配凉菜·····	21
焖丁香牛排·····	11	家庭式羊肉蔬菜·····	22
		烩羊肉片·····	22
		烤羊肉青椒串·····	23

串烤羊肉饼.....	23	煎猪肉饼.....	39
叙利亚式烤羊肉片.....	24	清煎猪肉片.....	40
高加索式炸羊肉片.....	25	炸猪肉饼.....	41
土耳其式炸羊肉丸子...	25	青红椒焖猪肉.....	41
叙利亚式羊肉蛋卷.....	26	火锅猪排.....	42
阿拉伯式罐焖羊肉豌豆		奶汁烤猪排.....	43
.....	26	炸猪排.....	44
伊朗式羊肉茄子.....	27	计司烤猪排.....	45
突尼斯式羊肉三角.....	27	猪排蔬菜卷.....	46
奥地利式羊肉酿青椒...	28	纸包猪排.....	47
印度式羊肉.....	29	葱汁煎猪排.....	48
酿馅羊胸.....	29	瓢馅猪肚.....	49
叙利亚式烤羊腿.....	30	法式红焖猪舌.....	50
烤羊腿.....	31	炸猪蹄.....	51
法式烤羊腿.....	31	高加索焖猪蹄.....	52
清煎羊排.....	32	黑面包煎火腿.....	52
巴基斯坦式煎羊排.....	32	火腿扒.....	53
炸羊肋.....	33		
南斯拉夫式酿羊肚.....	33		
焖羊肋煮土豆.....	34		
阿拉伯式羊肉菜花饭...	35		
高加索式羊肉包子.....	35		
阿拉伯式羊肉包子.....	36		

2. 猪 肉

烤猪肉蔬菜.....	37
烤乳猪.....	38

3. 鸡、鸭

鸡肉串.....	54
烤鸡.....	55
焖鸡.....	55
罐焖鸡.....	56
鲜豌豆焖鸡.....	57
红花焖鸡.....	58
啤酒焖鸡.....	59
奶油鸡卷.....	60

咖喱焖鸡脯·····	61	法式鱼卷·····	83
咖喱鸡丝·····	62	软煎鱼·····	83
板肉焖鸡脯·····	63	巴黎式蛋黄煎出骨鱼·····	84
白酸焖鸡脯·····	64	软煎大虾·····	85
火锅鸡片·····	65	煎对虾面包角·····	85
奶汁烤鸡肉饼·····	66	英式生菜大虾·····	86
炸葱烩鸡块·····	67	法式大虾酥盒·····	86
鲜蘑焖鸡·····	68	奶汁烤大虾·····	87
计司火腿炸鸡排·····	69	地布鲁大虾·····	88
烤鸭·····	70	菠萝大虾·····	88
菜花烤鸭·····	70	意式烩大虾·····	89
白酸焖鸭·····	71	美式花旗大虾·····	89
炸气鼓鸭子·····	72	哥斯达黎加式大虾·····	90
红烩鸭块·····	73	奶油鲜蘑虾卷·····	90
咖喱鸭块·····	74	黄油蔬菜末虾卷·····	91
鸭肝鲜蘑吐司·····	75	炸大虾·····	92
		铁扒大虾·····	92
		软煎大虾·····	93
		清煎明虾·····	93
		烩明虾·····	94
		美式煎明虾·····	95
		炸虾面包托(虾托斯)·····	95
		纸包虾·····	96
		小虾米杯·····	97
		焗蟹粉·····	97
		美式螃蟹杯·····	98
		鲜蛎黄杯·····	98
4. 鱼、虾、蟹、蛎			
焗全条司刀粉鲑鱼·····	77		
煎出骨鲑鱼·····	78		
煎出骨板鱼·····	78		
煮出骨鲳鱼·····	79		
炸出骨黄鱼·····	80		
炸卷筒米鱼·····	80		
蛋黄煎鱼·····	81		
煮出骨大马哈鱼·····	82		
煮出骨大比目鱼·····	82		

面拖蛎黄..... 99

5. 野味

烧山鸡面包沙司..... 100

山鸡串..... 101

清煎山鸡脯..... 102

烤山鸡..... 102

红酸焖山鸡..... 103

烧大竹鸡吐司..... 104

红焖珠鸡..... 105

波兰式红焖松鸡..... 106

烤火鸡..... 106

烤野鸭..... 108

咖喱红腿..... 109

诺曼底式烧大水鸭..... 110

烧野鸭桔子沙司..... 110

红花焖鸽子..... 111

奶油烤雏鸽..... 112

黄油焖雏鸽..... 113

黄油焖禾花雀..... 114

红烩稻雀..... 115

红焖鹧鸪火肽..... 115

红焖鹧鸪培根..... 116

新加坡式烧鹧鸪..... 117

红焖斑鸠..... 117

红花焖麻雀..... 118

红酸焖大雁..... 119

烤大雁..... 120

红烩雷鸟黑橄榄..... 121

芬兰式酸烩野兔..... 122

板肉烤野兔腿..... 122

玉米烤野猪腿..... 124

烧獐肽排..... 125

红酒烤鹿腿..... 125

6. 蔬菜、水果、沙拉

瓢黄瓜船..... 127

番茄炒茄子..... 128

埃及式焗司刀粉茄子..... 128

炸茄子..... 129

洋葱炒土豆..... 129

酸烩土豆..... 130

红烩土豆..... 130

炸香多土豆..... 131

炸哈斗土豆..... 131

煮土豆..... 132

土豆泥..... 132

红焖汤萝卜..... 132

炒黄萝卜泥..... 133

西班牙式红烩黄萝卜片

..... 133

红焖芹菜..... 134

汁司培根焗芹菜..... 134

面拖芹菜..... 135

牛肉汤·····	164	奶油鸡杂汤·····	175
羊肚汤·····	164	奶油鸡丝鹅肝汤·····	175
奶油百合鱼片浓汤·····	165	鹅肝格司清汤·····	176
蔬菜鱼汤·····	165	蔬菜泥子汤·····	176
奶油鲍鱼汤·····	166	牛奶菠菜泥子汤·····	177
清汤鲍鱼·····	166	豌豆泥子汤·····	177
英式甲鱼清汤·····	167	德式豌豆泥子汤·····	178
奶油大虾汤(一)·····	167	奶油鲜蘑汤·····	179
奶油大虾汤(二)·····	168	奶油龙须菜汤·····	179
葱头大虾汤·····	168	奶油蔬菜番茄汤·····	179
奥地利式奶油大虾汤·····	169	奶油汤·····	180
法式葱头大虾汤·····	170	红菜汤带奶渣盒·····	181
龙虾浓汤·····	170	牛奶啤酒冷汤·····	181
奶油蟹肉汤·····	171	杏冷汤·····	182
奶油海蛎子汤·····	171	水果冷汤·····	182
鸡茸土豆球汤·····	172	冷菠菜汤·····	183
鸡汤素菜丝·····	173	冷红菜汤·····	183
鸡汤面条·····	173	肉什锦冷汤·····	184
煮鸡汤·····	174	胡萝卜泥子汤·····	184
清汤卧果·····	174		

1. 牛、羊肉

乡村里脊扒

主要原料：

净牛里脊875克，炸土豆条500克，葱头125克，油125克，黄油50克，辣酱油12.5克，盐5克，胡椒粉少许，煮胡萝卜条125克，煮菜花125克。

制作方法：

1. 将净牛里脊切为10段，每段均用肉拍子拍成约1.2厘米厚的圆形饼，撒盐和胡椒粉。

2. 煎盘内放油烧热，把里脊扒放入，两面煎至七成熟后，把切好的葱头丝放入，煎至葱头变色时，将油控出，再加黄油稍煎，放辣酱油烹之。

3. 起菜时将煎好的里脊扒放在配好炸土豆条、煮胡萝卜条、煮菜花的盘内，浇原汁即可。

风味特点：

浓香适口。

德式生牛肉扒

主要原料:

净牛里脊750克, 鸡蛋黄5个, 葱头125克, 酸黄瓜250克, 柠檬200克, 盐7.5克, 胡椒粉少许。

制作方法:

牛里脊用刀刮(用竹片刮更佳)成碎末, 加盐、胡椒粉和匀。做成5个1厘米厚的圆饼, 放入盘中央, 中间要凹些, 每个圆饼上面放一个生鸡蛋黄, 四周配酸黄瓜角、柠檬角、葱头末。

风味特点:

鲜味清淡, 别具一格。

朝鲜式炭烤牛肉

主要原料:

净牛外脊750克, 盐7.5克, 胡椒粉少许, 生菜油25克, 芝麻25克, 辣椒粉少许。

制作方法:

将牛外脊切成40片, 拍薄, 撒盐、胡椒粉、生菜油, 再撒上辣椒粉及芝麻放铁篦子上, 用炭火烤熟即可食之。

风味特点:

鲜嫩味香。

美式炭烤牛肉扒

主要原料:

牛外脊875克, 葱头175克, 红酒50克, 柠檬50克, 生菜油50克, 盐5克, 胡椒粉少许, 泡菜250克, 西红柿125克。

制作方法:

1. 牛外脊切成10块, 用拍刀拍成1厘米厚的长方片, 撒盐、胡椒粉及擦好的葱头泥, 加生菜油、柠檬汁、红酒拌匀腌12小时。

2. 把腌肉扒的葱泥从肉扒上刮下, 用生菜油稍炒放微火爆之, 待收干水分即可。

3. 把肉扒平放在铁篦子上, 用明亮炭上烤至两面呈褐色没血汁即可(勿把肉烤焦过老)。起菜时肉扒的一边配泡菜, 西红柿角, 一小勺葱泥。

风味特点:

鲜嫩可口, 营养丰富。

鲜蘑里脊

主要原料:

净牛里脊875克, 鲜蘑100克, 炸土豆丝250克, 煮菜花125克, 龙须菜125克, 鲜豌豆100克, 红沙司125克, 鸡肫100克, 红葡萄酒25克, 番茄酱25克, 黄油50克, 油75克, 面包250克, 牛脑12.5克, 辣酱油25克, 盐7.5克, 糖7.5克, 胡椒粉少许。

制作方法:

1. 将鲜蘑切成片, 鸡肫切片用黄油炒透, 放番茄酱炒至油呈红色时加少量鸡汤及鲜蘑汤, 放红沙司调剂浓度, 加红葡萄酒、盐、糖调剂口味成沙司。

2. 面包切成2厘米厚的圆托, 用油炸黄捞出控去油。

3. 将里脊切成20段, 用肉拍子拍成1.5厘米厚的圆饼, 然后用刀将边收齐, 撒盐、胡椒粉。煎盘里放油烧热放入里脊两面煎上色(最好八成熟, 内心带血汁), 控去油, 放黄油稍煎用辣酱油烹之。起菜时盘边配炸土豆丝、煮菜花、龙须菜及黄油炒鲜豌豆, 里脊下面垫面包托, 浇上沙司, 上放1块煮熟的牛脑, 用银扦插之(无牛脑可用整鲜蘑代替)。

风味特点:

肉质鲜嫩, 郁香适口, 系法式名菜。

炸牛里脊片

主要原料:

牛里脊625克, 鸡蛋75克, 面粉25克, 面包粉100克, 炸土豆条500克, 盐7.5克, 胡椒粉少许, 黄油25克, 植物油75克, 煮胡萝卜125克, 煮扁豆125克。

制作方法:

1. 把牛里脊切成20段, 用肉拍子拍成椭圆形薄片, 撒盐、胡椒粉, 沾面粉, 裹鸡蛋糊, 面包粉收拢整齐。

2. 煎盘里放油烧热, 将里脊片放入, 炸上色熟透取出。起菜时配炸土豆条、煮胡萝卜条、煮扁豆, 浇黄油。

风味特点:

色泽金黄, 外焦里嫩。

奶汁牛里脊丝

主要原料:

牛里脊625克, 炸土豆条500克, 葱头100克, 鲜蘑125克, 油75克, 奶油沙司500克, 盐5克。

制作方法:

1. 将牛里脊切成丝, 撒入热油内炒干(不得有血水)。
2. 葱头切丝用油炒黄, 加切片的鲜蘑, 与炒好的肉丝一起加奶油沙司调匀煮沸, 放盐调剂口味。起菜时配炸土豆条或米饭。

风味特点:

清香适口, 肉质鲜嫩。

牛里脊串

主要原料:

净牛里脊815克, 猪肥膘125克, 葱头100克, 柠檬100克, 生菜油75克, 盐7.5克, 胡椒粉少许, 红白菜200克, 酸黄瓜125克。

制作方法:

1. 将牛里脊切60块(扁方形), 撒盐、胡椒粉、柠檬汁、香叶、生菜油拌匀; 放耐酸器皿内, 在1—5℃的温度下腌2小时后用扦子穿之, 穿1块肉、1块肥膘和1片葱头, 以此类推。
2. 食用前用炭火烤之, 烤时随烤随翻动, 烤八至九成熟为宜。食用时配红白菜、酸黄瓜角、葱头片即可。

风味特点:

外焦里嫩，味香适口。

德式穿腰牛里脊

主要原料:

净牛里脊750克，猪肥膘100克，炸土豆条500克，香叶1片，胡萝卜50克，葱头50克，芹菜25克，油75克，油炒面粉25克，盐7.5克，胡椒粉少许，煮胡萝卜条125克，煮菜花125克。

制作方法:

将牛里脊用铁钎子斜穿上孔塞入肥膘条，撒盐、胡椒粉，用热油煎上色放烤盘内，撒切碎的胡萝卜、葱头、芹菜入烤炉烤熟（不能过老），将牛里脊取原汁用油炒面粉调好浓度，放盐调剂口味过罗成沙司。起菜时将里脊切片（每份3片），配炸土豆片、煮胡萝卜条、煮菜花，浇沙司。

风味特点:

肉嫩郁香，适口不腻。

火锅牛里脊片

主要原料:

净牛里脊750克，鸡肫50克，煮菜花150克，龙须菜100克，鲜西红柿125克，炸土豆片125克，炸洋葱75克，油75克，鲜蘑75克，黄油50克，红酒50克，辣酱油25克，面粉37.5克，番茄酱75克，盐7.5克，褐色汤适量。

制作方法:

1. 将牛里脊每份切成6段,用拍刀拍薄,撒盐、胡椒粉,沾面粉用热油煎上色(不要过火)。

2. 煎盘放黄油,将切片的鲜蘑、鸡肫稍炒,放番茄酱炒至熟透,放适量的褐色汤微沸,加红酒、辣酱油、盐调剂口味,制成鲜蘑鸡肫沙司。起菜时将煎好的里脊片放火锅中间,周围配煎熟的西红柿片、煮菜花,加热的龙须菜,浇鸡肫沙司,再撒上炸土豆片、炸干葱,上桌时火锅底下的小碗里倒上酒精点燃。

风味特点:

红褐色,郁香适口,汁浓味厚,适于冬季食用。

铁板里脊片

主要原料:

牛里脊875克,葱头150克,柠檬62.5克,生菜油50克,盐5克,胡椒粉少许,红白菜200克,酸黄瓜125克,鲜西红柿125克。

制作方法:

1. 将里脊切成30片,用拍刀拍成椭圆形薄片,放擦碎的葱头末及柠檬汁、生菜油、盐、胡椒粉腌3小时。

2. 把里脊片放在热而不红的炉板上,两面爆烙,然后卷成筒状,放在盘内,配红白菜、鲜西红柿、酸黄瓜角、葱头片、柠檬角。

风味特点:

褐色,咸鲜适口。

葱末煎牛里脊配菜

主要原料:

净牛里脊625克,炸土豆条500克,葱头75克,鸡蛋75克,面粉12.5克,植物油125克,盐7.5克,胡椒粉少许,煮胡萝卜条125克,煮扁豆125克。

制作方法:

将牛里脊分成20片,用肉拍子拍薄,撒盐、胡椒粉,抹葱头末,沾上面粉,滚鸡蛋糊,用热植物油煎至金黄,入烤炉烤熟。食用时配炸土豆条、煮胡萝卜条、煮扁豆即可。

风味特点:

清香鲜嫩。

法式青春里脊

主要原料:

牛里脊750克,龙须菜125克,胡萝卜125克,净圆白菜心250克,青豌豆75克,炸土豆条250克,青、红椒各125克,黄油50克,盐10克,胡椒粉、辣椒粉、醋精少许,圆白菜¹25克,西红柿250克。

制作方法:

1. 把蔬菜分别洗净,龙须菜切4厘米的长条块,炸黄并熟透。青、红椒洗净切丝,放盐、醋精拌匀,圆白菜切块,放盐,用煮红菜头水拌之。西红柿切十字口,放入烤箱烤熟。

2. 牛里脊切成10块,拍成约1厘米厚左右的圆饼,撒