

全 权 编 著
上海科学技术出版社

法式家庭西餐 及营养



家庭法式西餐及营养

全 权 编著

上海科学技术出版社

家庭法式西餐及营养

全 权 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷四厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 121,000

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数: 1—3,000

ISBN 7-5323-1969-5/R·554

定价: 3.05 元

内 容 提 要

随着生活水平的提高,人们对西餐逐渐发生兴趣,而西餐中又以法式西餐最享盛誉。本书由以法式西餐为传统特色的上海红房子西菜馆一级厨师全权同志撰写,详尽而具体地介绍了162种法式菜点的配料和操作技巧,读者通过学习和实践将会逐步掌握烹饪技术。

当今饮食不仅讲究菜肴的风味,而且必须注意摄取合理的营养,为此邀请上海医科大学陈文根同志计算每种菜每人份16种营养成分(蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、钙、磷、铁、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素C、胆固醇、亚油酸、赖氨酸、热能),读者可根据自己健康需要选择品种和数量。书中附有简要营养知识和不同劳动强度者每日应摄取的营养素。本书适合一般群众及饮食专业户阅读。

前 言

随着改革、开放政策的进一步深入,人们的生活水平正在逐步提高,人们不仅要吃饱,而且要吃好,对饮食的品种也要求多样化,为了换口味,西餐逐渐引起人们的兴趣。但是人们对正宗西餐如何烹调一般了解甚少,只是在西餐馆里享用,本书介绍了162种法式菜点供大家参考选用,以便在家里自己烹饪、品尝正宗西餐。

法式西餐在西餐中享有盛誉,其特点是选料广泛,用料新鲜讲究,烹饪方法多样,做工精巧,品种繁多,做菜时注重原料及香料的搭配,风味以鲜香驰名于世,并且博采众长,吸取了其他国家名菜的烹饪技术,因而深受人们喜爱。但西餐的烹饪技术并不比中餐复杂,本书向读者介绍本书菜点的原料配制、操作技巧和注意事项,读者通过自学和实际操作是能够逐步掌握西餐的烹饪技术的。

人们在品尝西餐风味的同时,对食品的营养要求也日益提高,在吃得好的同时,又要吃得合理,这样才能有利于身体健康。为此特邀请上海医科大学营养卫生教研室陈文根同志撰写简要营养知识,并对书中162种菜点的16种营养成分进行计算,读者可根据自己的需要选择品种和数量。在此,对陈文根同志的鼎力相助,致以深切谢意。

关于营养成分的数值说明如下:

1. 所载之营养成分,按人民卫生出版社1981年版的《食物成分表》计算。

2. 每种菜的营养成分按每人份计算;甜点心类为原料总的营养成分,不按人份计算。热量单位以法定计量单位——千焦耳计算,括号内为旧的计量单位——千卡。

3. 食物营养成分的数值,是按江、浙、沪产地的食物计算。

4. 营养成分中有的数值为零,并不都是指该食物中不含此种成分,有的是可能含量很少不能表达,因本书营养成分的数值计算到小数点后1~2位。

全 权

1989.8

目 录

一、饮食、营养与健康..... 1

二、餐前菜类..... 5

1. 虾仁杯 5
2. 海鲜杯 6
3. 蟹肉杯 7
4. 虾仁橘子杯 8
5. 烙蛤蜊 9
6. 烙蜗牛 10
7. 热色拉 11
8. 什锦生菜 12
9. 清色拉 13
10. 蛋色拉 14
11. 鱼色拉 14
12. 明虾色拉 15
13. 百拉仁龙虾色拉 16
14. 虾仁色拉 18
15. 鸡色拉 19
16. 火腿色拉 19
17. 法式鸡生菜 20
18. 华而道夫色拉 22
19. 丁香火腿 23

20. 冷鱼全力 23
21. 冷鸡全力 25
22. 鹅肝全力 26
23. 司刀芬黄瓜 27
24. 司刀芬番茄 28
25. 司刀芬青椒 28
26. 轧浪丁鸡全力 29
27. 蛎黄杯 30

三、汤类..... 32

1. 牛肉汤 32
2. 牛茶 32
3. 鸡茶 33
4. 蘑菇鸡丝清汤 34
5. 甲鱼清汤 35
6. 洋葱汤 36
7. 牛尾汤 37
8. 奶油鸡丝汤 38
9. 乡下浓汤 39
10. 番茄虾汤 40
11. 奶油蛤蜊汤 41
12. 奶油番茄汤 42

13. 荷兰蛋黄汤43
14. 奶油菠菜汤44
15. 奶油鸡茸汤45
16. 奶油青豆汤46
17. 马四令鱼汤47
18. 海鲜汤48
19. 罗宋汤49
20. 意大利蔬菜汤50

四、水产类.....52

1. 可尔培炸鳕鱼52
2. 铁排黄鱼53
3. 炸鱼太太沙司54
4. 麦年煎鱼54
5. 白汁鱼55
6. 煎鱼蛤蚧沙司56
7. 飞达司炸鱼57
8. 炸卷筒鱼太太沙司58
9. 奶酪烤鱼59
10. 美式红烩明虾60
11. 炸明虾太太沙司61
12. 烙明虾62
13. 铁排明虾63
14. 烙鲜贝63
15. 麦年蛙腿64
16. 龙虾钮勃65
17. 鳕鱼东方沙司66
18. 肺利鳕鱼西洋沙司67
19. 鱼沙勿来68

五、猪肉类.....70

1. 蛋煎猪排70
2. 炸猪排71
3. 法兰西猪排71
4. 洋葱猪排72
5. 芥末猪排73
6. 烧猪腿苹果沙司74
7. 红烩猪排75
8. 双合利猪排76
9. 蛋煎双合利猪排蘑菇沙司77

10. 烙猪肉夹火腿78
11. 烩猪肉红肠79
12. 酸菜焖猪肉80
13. 烤司刀苕猪肉81
14. 红烩猪肉82
15. 铁排猪排83
16. 铁排猪排苹果林乳84
17. 铁排猪排罗办沙司85
18. 炸猪排必更沙司86
19. 烧猪大排卜郎全87
20. 酸菜蒸扑郎姆香肠88

六、牛肉类.....90

1. 红烩牛肉90
2. 炸牛排91
3. 煎薄牛排92
4. 肺利牛排蘑菇沙司93
5. 洋葱牛排94
6. 天蓬牛排95
7. 沙朗牛排96
8. 芥末牛排97

9. 威灵顿牛排	98
10. 汉堡牛排	99
11. 肺利牛排利取里寒	100
12. 铁排牛肺利	101
13. 黑胡椒牛排	102
14. 红烩牛尾	103
15. 肖的白利洋皮洋内 沙司	104
16. 芥末小牛肉	105
17. 奶酪小牛肉	106
18. 蔬菜小牛肉	107
19. 酒味小牛肉	108
20. 炸小牛肉	109
21. 铁排羊排	110
22. 吉力羊排	111
23. 串烤羊肉	112
24. 烙明治羊肉	113
25. 煮鲜牛胸勿来门达	114
26. 牛排腰子笋	114
27. 烟牛舌北罗内士	116
28. 烟牛舌必更沙司	117
29. 法式炒牛肚	117

七、禽类..... 119

1. 烤鸡	119
2. 焖鸡	120
3. 铁排鸡	121
4. 出骨奶油鸡	121
5. 出骨红烩鸡	122
6. 蛋煎鸡	123
7. 阿拉根鸡	124

8. 葡国鸡	125
9. 香菇烩鸡	126
10. 红酒烩鸡	127
11. 鸡桂仔公主式	128
12. 孟林哥鸡	129
13. 麦西尼鸡	131
14. 开四罗鸡	132
15. 非郎西鸡	133
16. 领事公馆鸡	134
17. 炒鸡司打利	135
18. 新加坡咖喱鸡	136
19. 巴塔否鸡	137
20. 西洋烩鸡	137

八、野味类..... 139

1. 山鸡开四罗	139
2. 山鸡索勿罗夫	140
3. 山鸡开拿铁	141
4. 烙山鸡	142
5. 铁排折骨山鸡	144
6. 雪脱罗丝山鸡	144
7. 奶油烙山鸡	146
8. 竹鸡里取里寒麦台酒 沙司	147
9. 铁排鹌鹑小公爵式	148
10. 司刀芬鹌鹑	149
11. 焖鹌鹑	150
12. 烤橙子鹌鹑	150
13. 葡萄干焖鹌鹑奶油 沙司	151
14. 焖鹌鹑鸟巢	152

九、甜点心类..... 154

1. 火烧冰淇淋 154
2. 奶油胡桃冻 155
3. 苹果攀 156
4. 白脱水果蛋糕 156
5. 百林布丁 157
6. 咖啡奶油冻 158
7. 咸司康 159
8. 卷筒蛋糕 159

9. 法兰西土司 160

10. 奶油泡夫 161
11. 冷沙勿来 161
12. 南亚杯 162
13. 三色杯 163
14. 巧克力摩斯 164

附录 推荐的每日膳食中营 养素供给量..... 165

一、饮食、营养与健康

生活水平提高之后,人们对日常饮食的要求从单纯吃饱到追求要吃得好。西餐日渐受人青睐,进入普通家庭的餐桌就部分反映了这一趋势。但是,究竟怎样才能算吃得“好”?是否价钱越贵的东西其营养价值越高?是否西餐比中餐更有营养,更合理?营养和健康到底有什么关系?换句话说,怎样在追求吃得“好”的前提下,同时又做到吃得科学、合理,合乎营养要求,避免营养过度或不足,以保障身体的健康?了解这些问题,对于大家更好地使用本书,不单是掌握法式西菜的烹调技术,而更以营养学的角度,根据自己不同的情况来选择菜肴,不无帮助。

日常饮食中可提供哪些营养素?

各种食物,从化学角度分析,含有上千种成分;但从营养学角度,可归纳为六大类人体所需的营养素。即,蛋白质、脂肪、碳水化合物(包括纤维素)、维生素、无机盐及水。前三种,称为产热营养素,在体内能氧化产热,提供人体各种活动所需的能量。维生素及无机盐,虽不提供能量,但对人体的作用一点也不亚于产热营养素,且其种类较多。如脂溶性维生素——维生素 A、D、E、K 四种,水溶性维生素有维生素 C(抗坏血

酸)及D族维生素,如维生素B₁(硫胺素)、B₂(核黄素)、B₆(吡哆醇)、B₁₂(钴胺素)及生物素、叶酸等。无机盐则有常量及微量元素两类。前者在人体内含量较多,如钠、钾、钙、镁等。后者含量较少,一般在万分之一以下,如铁、铜、锌、碘等。它们无一不与机体正常生理代谢活动、酶反应、组织构成、更新等密切相关;这些营养素,均要从日常饮食中获取。如果饮食中长期缺少某种或某几种,则就会导致人体相应的营养缺乏病发生,产生营养不良。但是,如果饮食中某种或某几种营养素过多,久之同样也会造成人体的营养不良,影响身体健康。

何谓营养不良?

一般人的概念,所谓营养不良指的是由于从饮食中摄取的营养素不够所致的营养缺乏病。如蛋白质不足所致的消瘦、生长发育受阻、抵抗力降低、浮肿等,缺乏维生素A所致的夜盲以及由于缺铁而产生的缺铁性贫血等。这在一定程度上说是正确的。但是,营养学上的营养不良概念,则不仅指由于摄入不足所致的营养缺乏病。同时也包括由于摄入过多所致的营养过度性疾病,如肥胖。有些小孩,由于饮食不当,过食致肥胖,也许有人会说这小孩营养很好,但事实上,恰恰相反,他同样也是营养不良。饮食中营养素摄入过多或过少,比例不平衡,都是不科学、不合理、不利于健康的。良好的营养状态,应介于两者之间,即既不产生营养缺乏病,也不产生营养过度性疾病,使机体处于最佳状态。而要达到此境界,就要求我们平时做到:

平衡膳食

为避免营养缺乏及营养过度,也即避免营养不良的出现,满足机体生理需要,保障健康,必须注意保持饮食中各种营养

素处于合理的比例平衡,这就是平衡膳食的含义所在。要体现这一点,就要做到饮食来源的多样化,因为各种食物其营养素的含量是不同的。如动物性食品,蛋白质、脂肪含量较高,碳水化合物相对较少。而大多数植物性食品,主要为碳水化合物,蛋白质及脂肪含量有所不足。因此,食物来源的多样化,可使机体获取各种含量充足,并且比例也合理的营养素,使机体处于良好的营养状态。目前,一般认为,三大产热营养素,即蛋白质(P)、脂肪(F)、碳水化合物(C)之比,P:F:C为12%:20%:65~70%较为合理。也即蛋白质占热能约为总来源的12%,脂肪约为20%(不要超过22%,可适当降低些),碳水化合物占65~70%。脂肪方面,要求饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸保持1:1:1,以避免血甘油三酯,血胆固醇的升高。各种维生素及无机盐,可基本上按供给量标准供给。如果平时的饮食能按此要求做到,就可使机体处于良好的健康状态,避免营养缺乏及营养过度性疾病的发生。但是,实际上,各种膳食结构,不论中餐还是西餐都远不符合这一平衡要求,各自存在着一些缺陷。如果能将中、西膳食互相结合,倒不失为有效的措施。

中、西膳食结构的特点

我国人民的膳食特点是:长期以来是以粮谷类食物为主食,占的比重很大,而动物性食品较少。总能量的80%以上来自于粮谷类提供的碳水化合物。蛋白质摄入量不足,占总能量来源的10%不到,且其中植物性蛋白占80~90%,动物蛋白仅10%左右。与一般认为较合理的植物蛋白占2/3,动物蛋白占1/3相比较,显然动物蛋白较少,营养价值低。脂肪方面,由于油脂供应不多,动物性食品又少,故摄入量不高,占能量来源

的10%左右, P: F: C之比一直徘徊于10%:10%:80%左右。与较合理的12%:20%:65~70%相比,显然碳水化合物过多而蛋白质、脂肪嫌不足。维生素方面如维生素B₂、A等缺乏较严重。主要是因蛋、奶供给较少。一些无机盐缺乏也突出,如缺铁等。近几年来,情况有所改善,特别在城市,变化更大。动物性食品在膳食中的比例逐渐增加,从而使优质蛋白,一些维生素如VB₂及无机盐的营养有所改善。这对于增强身体素质,促进健康是有利的。不过,我们同时应注意到另一种倾向,即切莫将动物性食品增加过多,使脂肪摄入量大幅度提高,整个膳食趋于“西方化”。所谓“西方化”膳食,则与我们的刚好相反。主要特点是:膳食以动物性食品为主,粮谷类等植物性食品较少,食物精细。整个膳食为高能、高脂、高胆固醇,而纤维素等却不足。本书的大部分菜谱,基本上就有这一倾向,大家可根据所列的各种营养素含量中就可看出。这种不平衡的膳食,与西方国家肥胖症、动脉粥样硬化、冠心病、结肠癌、乳腺癌、糖尿病等所谓营养过度性疾病或称“富贵病”、“文明病”的发生率较高是有密切关系的。现在大多数西方国家,如美国,针对其膳食结构存在的这一情况,提出了各自的膳食改进目标,主要措施为减少动物性食品,降低食物中的脂肪、胆固醇的含量。提高豆类食品的消耗以补充动物性食品减少所致的优质蛋白摄入不足。增加植物性食品消耗,整个膳食结构向中餐特点靠近,使膳食趋于平衡、合理。我们在改进我们的膳食时,就千万不能重蹈西方人之覆辙,不能片面以为动物性食品营养优于植物性食品就大量提高其在膳食中的比重,从而从一个极端走向另一个极端。大家在挑选本书菜谱时,就要针对各自平时的膳食情况合理选用,在考虑风味、烹调等特点时兼顾营养因素的平衡,这一点非常重要,务请读者注意。(陈文根)

二、餐前菜类

1. 虾仁杯(按10客计算)

此菜是较高级宴会用的菜肴,所用盛器是高脚鸡尾酒杯。

【原料配制】

虾仁750克,鸡蛋500克,洋葱250克,酸黄瓜200克,芹菜100克,色拉油500克,番茄沙司170克,细盐、胡椒粉、白糖、味精、白醋少许,柠檬1只。

【操作技巧】

1. 取1只生鸡蛋,将它洗净,敲开后取出蛋黄放入碗中,加细盐、胡椒粉、白糖、味精,用蛋纤滴至蛋黄发白,加色拉油,边加边溜,溜好后再加白醋溜匀制成色拉油沙司待用。

2. 把余下鸡蛋煮熟、剥去壳、切成蛋末;芹菜用沸水烫熟、切末;洋葱去皮、切末;酸黄瓜切末待用。

3. 虾仁洗净后撒上细盐、胡椒粉待用。法兰盘上炉子加油烧熟,将虾仁倒入炒熟,取出虾仁冷却。

4. 将上面准备好的原料全部倒入锅里加番茄沙司拌匀即可,上席时将它分装入高脚酒杯里,杯边上插上一瓣柠檬。

【注意事项】

在溜色拉油沙司时,加色拉油到蛋黄中去一定要慢,使鸡蛋黄和色拉油完全融合在一起,溜至碗中能竖起筷子为止,这

样的色拉油沙司吃的时候感觉比较肥。

【营养成分】

蛋白质	51.7	脂肪	57.6	碳水化合物	8.1
纤维素	0.56	钙	490.5	磷	585.32
铁	11.96	维生素A	282.38	维生素B ₁	0.14
维生素B ₂	0.26	维生素PP	3.39	维生素C	17.61
胆固醇	893.50	亚油酸	7.10	赖氨酸	357.50
热能	3165.60(757.32)				

2. 海鲜杯(按10客计算)

【原料配制】

虾仁250克,明虾仁200克,黄鱼肉200克,鲜贝100克,鸡蛋500克,洋葱250克,酸黄瓜200克,芹菜100克,色拉油500克,番茄沙司170克,细盐、胡椒粉、白糖、味精、白醋少许,柠檬1只。

【操作技巧】

1. 取1只生鸡蛋蛋黄放在碗里加细盐、胡椒粉、白糖、味精,然后用蛋杆将蛋黄溜至发白,缓缓加色拉油,边加边溜,再加白醋溜匀待用。

2. 把余下的鸡蛋煮熟,取出剥去壳,将鸡蛋切成末,洋葱去皮切末,酸黄瓜切末,芹菜用沸水烫熟切末待用。

3. 把黄鱼肉和明虾仁切成丁。另取锅一只加水上火子烧沸,加细盐、胡椒粉,再把虾仁、鲜贝和黄鱼肉、明虾仁丁放入

注:(1)维生素B₁又名硫胺素,维生素B₂又名核黄素,维生素PP又名尼克酸或烟酸,维生素C又名抗坏血酸。

(2)蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、亚油酸以克计;钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP、维生素C、胆固醇、赖氨酸以毫克计;维生素A以微克计;热能以千焦计(1千焦=0.239千卡)。括号外为千焦,括号内为千卡。

(3)各种营养素含量均以平均每客计。

煮熟,捞出冷却。

4. 将上面准备好的料全部倒入锅里加番茄沙司拌匀即可。上席时将它装入高脚酒杯里,杯边插上一瓣柠檬。

【注意事项】

做色拉油沙司的要求和虾仁杯一样。在煮虾仁、明虾仁、黄鱼肉、鲜贝时,一定要掌握好时间在沸水中煮2~3分钟即可,时间不宜过长。

【营养成分】

蛋白质	33.0	脂肪	57.6	碳水化合物	7.1
纤维素	0.56	钙	249.42	磷	354.32
铁	7.05	维生素A	323.54	维生素B ₁	0.25
维生素B ₂	0.30	维生素PP	2.31	维生素C	17.61
胆固醇	605.50	亚油酸	7.11	赖氨酸	964.10
热能	2837.59(678.85)				

3. 蟹肉杯(按10客计算)

此菜为高级宴会菜,而且此菜大多在晚宴上使用,吃此菜时配开胃酒,以增进食欲。

【原料配制】

熟蟹肉500克,鸡蛋500克,洋葱250克,酸黄瓜200克,芹菜100克,色拉油500克,番茄沙司170克,细盐、胡椒粉、白糖、味精和白醋少许,柠檬1只。

【操作技巧】

1. 先将1只生鸡蛋蛋黄放入碗里加细盐、胡椒粉、白糖、味精,然后用蛋杆将蛋黄搅至发白,缓缓加色拉油,边加边搅,搅好后加白醋搅匀待用。

2. 把余下的鸡蛋煮熟,剥去壳,将鸡蛋切成末,芹菜用沸