

闲暇丛书

XIANXIA
CONGSHU

家庭简易西餐

JIATING JIANYI XICAN

侯根全 编著



上海书店出版社

上海书店出版社



家庭简易西餐

JIATING JIANYI XICAN

侯根全 编著

闲暇*闲暇*闲暇*

责任编辑: 俞子林

封面设计: 柯国富

家庭简易西餐

侯根全 编著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路 424 号)

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印刷

*

787×960 毫米 1/32 印张 5.5 字数 99 千 彩图 4

1998 年 9 月第一版 1998 年 9 月第一次印刷

印数 0001-8000

ISBN 7-80622-444-0 / G · 71

定价: 8.00 元

前 言

随着我国经济的迅速发展,人民的生活得到了很大的改善和提高。

“民以食为天”。生活的丰富多彩,与饮食有着很大的联系。目前,各种食品原料应有尽有,人们的居住条件也得到了改善,休闲时间比以前更充裕了。城乡居民家庭中的各种厨房设备得到了更新换代,一些新设备更适合于西餐制作。在家中聚餐、宴客、自餐,充分享受天伦之乐及友朋之谊,已不再是一件困难和麻烦的事了。

西菜西点是烹饪园地中的一朵奇葩,历来受到人们的欢迎和喜爱,但其基本常识和烹饪方法并不普及。本书针对家庭制作的特点,介绍了一百多种西餐菜肴的烹饪方法,所选内容通俗易懂,易操作,简便实用,相信对西菜西点的爱好者会有所帮助。

作 者

一九九八年四月

目 录

前言

第一章 西餐概述	1
一、法国菜	1
二、意大利菜	5
三、英国菜	6
四、美国菜	8
五、俄国菜	10
六、希腊菜	11
第二章 西餐礼仪与服务规则	13
一、西餐礼仪	13
二、西餐的铺台	15
三、上菜顺序和方法	19
四、三种服务方式	22
第三章 家庭厨房必备的设备与工具、用具	25
第四章 简易西菜菜谱	31

一、开胃菜类

什锦色拉	31	焗蛤蜊	37
焗蜗牛	32	冷明虾天罗利洋汁 ...	38
烤猪排	33	附:天罗利洋汁	39
烤司刀粉鸡腿	34	厨司色拉	39
串烤鸡片	35	蟹肉杯	40
华尔道夫色拉	35	冷鸡全利	41
海鲜杯	36	红鱼子酿鸡蛋	42
弗罗利达色拉	37	自制鹅肝酱	42

二、汤 类

法式洋葱汤	44	美式南瓜蟹肉汤	51
洋葱土豆奶油酱汤 ...	45	牛尾汤	51
奶油番茄汤	45	苏格兰羊肉米仁汤 ...	53
法式乡下浓汤	46	奶油青豆泥汤	53
水波蛋清汤	47	法式马赛鱼汤	54
意大利蔬菜汤	48	俄式辣沙尼格汤	55
荷兰蛋黄汤	49	菠菜泥汤	55
牛茶	50	德国猎户汤	56

三、水产类菜肴

麦尼石斑鱼	57	附:奶油沙司	60
炸虾球	57	铁扒鲑鱼	61
粉炸鲳鱼	58	飞达司鱼	61
蛋煎鳕鱼	59	橙汁烩鲈鱼	62
奶酪焗鲜贝黄瓜船 ...	59	奶油炸虾仁	63

奶酪焗桂鱼	64	鱼苏夫来	70
焗蟹斗	65	粉炸明虾	71
特制鲈鱼	66	炸牡蛎	71
煎明虾阿美利加沙司 ...	66	焗虾仁钮勃	72
法式炒鲜贝	67	咖喱明虾	73
煮鱼荷兰沙司	68	炸卷筒鱼	73
鲷鱼葡国汁	69	蛤蜊炒面	74

四、家畜类菜肴

白汁烩牛仔肉	75	炒奶油牛肉丝	84
焖牛舌	76	奶酪焗小牛肉	85
煎小牛排蘑菇沙司 ...	77	汤尼度罗西尼牛排 ...	85
附:勃朗沙司	77	汉堡牛排	86
菲利薄牛排	78	意大利馄饨	87
里昂猪肚	79	墨西哥白豆烩牛肉 ...	88
黑椒牛排	79	意式肉酱面	89
扒火腿菠萝圈	80	焗卷筒牛肉	90
烧菲利	81	烤牛排约克郡布丁 ...	91
芥末牛排	81	惠灵顿牛菲利	91
炒司纳子牛仔排	82	煎酿苹果猪排	92
必卡特牛仔	83		

五、家禽野味类菜肴

奶酪焗鸡面	93	啤酒炸鸡片	96
奶油葡国鸡	94	马利兰炸鸡	96
铁扒童子鸡	95	黑椒鸡	97

非洲鸡	98	鸟窝焖鹌鹑	101
鸡酥盒	98	橘子烤鸭	102
法式红酒鸡	99	红酒焖兔肉	103
白脱鸡卷	100		

六、各种配菜

炸土豆条	105	奶油焗土豆片	108
炸土豆片	106	炸玉米球	109
烤带皮土豆	106	糖醋红菜头	109
炸洋葱丝	107	铁扒番茄	110
炸土豆丸	107	蛋煎花菜	110
德式炒土豆	108	奶酪焗花菜、焗蘑菇 ...	111

第五章 家庭自制简易西点

一、面包类

小椰丝包	114
------------	-----

二、蛋糕类

黑森林蛋糕	115	白脱水果蛋糕	117
-------------	-----	--------------	-----

三、酥点类

柠檬攀	118	忌司条	120
拿破仑酥饼	119		

四、小甜点

奶油泡夫	121	白脱拉花	122
------------	-----	------------	-----

五、冷冻点心

白妇人橙汁奶冻	123	葡萄酒巴伐里亚冻 ...	124
---------------	-----	--------------	-----

六、布丁、苏夫来及冰淇淋

葡萄干布丁	125	草莓冰淇淋	130
焦糖格司布丁	126	香蕉牛奶冰淇淋	130
利口酒苏夫来	127	巧克力胡桃圣代	131
桃子梅尔勃冰淇淋 ...	128	烤草莓冰糕	132
火烧冰淇淋	129		

第六章 家庭宴会

133

一、春节家宴

烟熏三文鱼玉米色拉 ...	134	双色芦笋生菜	137
美式蛤蜊汤	134	火焰香蕉	138
煎明虾阿美利加沙司 ...	135	意大利冰糕	138
炸条子鳕鱼	136	咖啡或餐后甜酒	139

二、圣诞家宴

哥伦比亚虾仁杯	140	康别内馨色拉	143
皇室清汤	141	烧火鸡栗子司刀粉 ...	144
焗鲜贝奶油蛋黄沙司 ...	142	圣诞布丁	146
雪多别利洋牛排	142	咖啡或茶	147

三、冷餐宴会

炸土豆条	148	炸夹沙香蕉	149
苹果色拉	148	腰果玉米色拉	150

炸龙虾片	150	烟鲳鱼	158
皮蛋	151	烤牛排	159
美芹炒鸡粒	151	肉丝春卷	160
炸板鱼	152	炒三丝	160
沙嗲羊肉串	152	鸡丁藏番茄	161
红焖牛肉	153	酒醉蛋糕	161
方腿蛋黄卷	154	酸黄瓜	162
烤鸭	155	咖喱鱼条	163
辣白菜	155	炸虾肉土司	164
鲜奶水果	156	炸面包丁	164
吕宋五色炒饭	157	奶油草莓桂仔	165
炒通心粉三丁浇头 ...	157	豉油鸡中翅	166

第一章 西餐概述

西餐也称为欧美大餐,是欧美国家餐食的总称。欧美地区人口众多,疆域辽阔,气候、地理、物产、饮食文化和口味特点又各不相同,在其发展过程中,形成了各种不同的流派,或称为菜系。其中较有代表性的是法国、意大利、英国、美国、俄国、希腊等国的菜系。

一、法国菜

法国有着悠久的历史和文化,其丰富多彩的菜肴和点心是从古代的宫廷中得到发展和提高的。法国的各个省份又同时存在着各种风格迥异而又极具魅力的地方菜肴。法国菜品种的纷繁、调味的丰富、用料的讲究、色彩的配合等,都已达到了很高的程度。古典的法国菜,受意大利菜的影响也很深。

在16世纪前后,法国人率先刀、叉、匙、盘并用,日臻完善了西餐的进餐形式,并风靡整个西方。同时,据史书记载,法国皇帝路易十四、十五、十六都是“饕餮之

徒”，他们别出心裁，迫使厨师们搜肠刮肚、绞尽脑汁，制出风味各异、品种繁多的菜点，以满足他们的穷奢极欲。法国革命推翻了帝王，一批手艺高超、身怀绝技的宫廷厨师流落民间，他们的烹调技术也随之广泛流传开来，从而确定了法国烹饪在世界上的地位。直到现在，世界上许多第一流的大饭店或餐馆所雇佣的大厨师有不少是法国人。

法国菜的突出特点是选料广泛。无论是稀有名贵或是普通的原料，入菜者甚多。许多脍炙人口的原料如蜗牛、青蛙、鹅肝、黑蘑菇等，在欧美其他国家的菜谱上是极少见到的。蜗牛和蛙腿做成的菜肴，是法国菜中的名菜，许多旅游者甚至专为一饱口福而前往法国。此外，法国菜中还经常选用各种野味，如鸽子、鹌鹑、斑鸠、鹧鸪、竹鸡、野鸡、野鸭、鹿、獐、野兔、野猪等。由于选料广泛，品种就能按季节及时更换，因而使食客对菜肴始终保持着新鲜感。

法国菜对蔬菜的烹调也十分讲究，规定每个主菜的配菜（蔬菜大多用于配菜）不能少于两种，且要求烹法多样。光是土豆，就有几十种做法。法国菜中的一些名菜，并不是全用名贵原料做的，有些极普通的原料经过精心调制同样成为名菜，例如著名的洋葱汤的主料就是洋葱。

法国菜的烹调方法很多，它几乎包括了西菜所有的近 20 种烹调方法。一般常用的有烤、煎、烩、焗、铁扒、焖、蒸等。法国与瑞士、美国等国家一样，在烹饪技

术上处于世界领先地位。现代的真空烹调方法,就是由法国发明的。

现代法国菜在口味、色彩、调味等方面都有新的发展,它不像以前那样保守,也注意吸收外来菜系的好的方面。口味变得丰富多彩,色彩偏重原色、素色,不用不必要的装饰,忌大红大绿,追求高雅的格调。汤、菜讲究原汁原味,不用有损于色、味、营养的辅助原料。以普通的蔬菜酱汤为例,要求在汤煮好以后,再把汤里的蔬菜全部打碎后与汤混为一体,既增加了汤的浓度,又能使汤的本味纯正。又如番茄酱,在西菜中作为一种调料,用得比较多,但在现代派法国菜中,番茄酱用得较少,而是用大量新鲜番茄用油煸炒后来代替番茄酱,突出了菜的原色、原味。

法国菜特别注重沙司的制作,据说收入菜谱的沙司有 700 多种。沙司实际上是原料的原汁、调料、香料和酒的混合物。原料鲜嫩,沙司味美,菜才能做好。重视沙司的制作,正体现了法国菜对于味的重视。众所周知,西菜原料在刀工处理上偏大,大多数的原料被处理成厚片、块或条状,这样菜肴就不太入味。于是靠沙司来弥补,沙司做得好,就能弥补菜肴味的不足。在西方餐馆里,做沙司的厨师的地位仅次于厨师长,可见其重要性。

法国盛产酒,于是许多酒被用于烹调。红、白干葡萄酒,雪利酒、香槟酒、白兰地、朗姆酒、利口酒(带甜味和果味的中高度白兰地)等,是做菜、做点心常用的酒

类。不同的菜点要用不同的酒有严格规定,而且用量较大。因此无论是菜或点心,闻之香味浓郁,食之醇厚怡人。如名菜红酒鸡,约 1130 克光鸡,竟需兑入红葡萄酒 500 毫升左右。

除了酒类,法国菜里还加入各种香料以增加香味。如洋葱、大蒜头、芹菜梗、胡萝卜、香叶、迷迭香、百里香、塔立刚、赛杰、茴香等。各种香料有独特的香味,放入菜肴之中,便使菜肴形成了独特的风味。法国菜对香料的运用也有规定,什么菜放什么干、鲜香料,放多少香料,都有一定的比例。可以说,酒类和香料,是组成法国菜的两大要素。

法国菜的菜名中,有不少菜以人名或地名来命名,这与法国绚丽多彩的文化与饮食习俗有关。如有一道菜叫里昂炒土豆,这道菜有洋葱和大蒜,因为里昂地区盛产洋葱和大蒜。又如马赛鱼汤,这道鱼汤是用海鱼做的,因为马赛是个海港城市。其他如拿破仑酥饼、皇室清汤、安娜面包、公爵夫人烤土豆泥等,都包含着有趣的典故和故事。有趣的菜名,往往能吸引食客,容易给人留下印象。而且当你坐下准备吃饭的时候,点菜也成了一件饶有趣味的事情。

在隆重的宴会或节日,法国人也吃烤乳猪、烤羊马鞍(羊胴体脊背肉连肋骨那一部分,形同马鞍子),或野味菜。著名的地方菜点有里昂的带血煎鸭脯、南特的奶汁梭鱼、马赛的婆亚培斯鱼汤、斯特拉斯堡的奶油圆蛋糕等。但最有代表性的法国菜点还是举世闻名的焗

蜗牛、鹅肝酱、大龙虾、青蛙腿、洋葱汤、奶酪等。

二、意大利菜

意大利菜源远流长,闻名世界,这是与意大利悠久的历史、灿烂的文化、优越的地理位置、良好的气候、丰饶的物产分不开的。意大利烹饪堪称欧洲大陆烹饪之鼻祖,其古典宫廷菜式曾对法国烹饪产生过巨大的影响。意大利烹饪技术注重食物的本质,菜味浓,以原汁原味闻名。在烹调上以炒、煎、炸、红烩、红焖等方法著称,烧烤的菜不多。意大利人对油炸、熏炙的菜很爱吃。意大利的海鳗,被意大利人誉为“第一美味”。

意大利传统菜式甚多,尤其是各种面食制品闻名世界,这在欧美其他国家是少见的。各种面条是意大利人的骄傲。相传,意大利面条是在 13 世纪,由中意人民的友好使者马可·波罗经丝绸之路从中国传到意大利的。除了面条,其他的面制品如馄饨、薄面皮包牛肉末(形如春卷,但不油炸)等,都同中国的面制品相似。现在意大利年产面条 200 万吨以上,其中 90% 内销,全国每人每年消费面条达 30 千克,在西方国家首屈一指。

意大利人在面条制作上有很多发展和创新,各种形状、各种颜色、各种味道的面条至少有几十种。如把面条制成字母形、贝壳形、实心面条(Spagnetti)、通心面条(Macaroni)等。又如,在面条中掺入蛋黄、番茄、菠

菜,面条就被染成黄、红、绿色,不仅美观,而且富于营养,滋味各异。意大利面条一般以硬小麦为原料,因此面条韧性大,咬劲好,久煮不烂。面条有各种制作方法和用各种调、配料,最常用的是肉类、番茄、干鲜香草和奶酪等。

意大利人的饮食习惯是喜食面食,几乎每天都吃。南部地区的居民更喜欢用面粉做的菜肴和快餐,如肉馅春卷、意大利馅饼(Pizza,又译作匹萨、比扎等)、炒通心粉、馄饨等。此外,意大利人还喜欢喝汤,吃小牛肉,以橄榄油为主要调料的各色沙拉等。

三、英国菜

如同英国人刻板、保守的性格一样,英国烹饪也显得较为保守,许多年来基本不变。但在欧美国家中,英国烹饪仍是具有代表性的,英式西菜是世界公认的名流大菜。美国、澳大利亚等国的烹饪均源于英国。

传统的英国菜尽管工艺考究,但人们对英国菜普遍的评价是较为清淡,油少,调料中较少用酒,烹调较简单,一般以清煮、烩、蒸、烤、铁扒、炸等为主。基于这种原因,各种调味品如盐、胡椒粉、白醋、芥末酱、辣酱油、番茄沙司等均放在餐桌上,由就餐者自己选用。

英国人习惯于清晨起床前喝杯浓红茶(俗称被窝茶),不过,现代的英国人由于生活节奏加快,这种习惯已改变了许多。英国的传统早餐素以内容丰富著称,

欧洲大陆一些国家称之为 Big Breakfast (丰盛的早餐)。早餐一般有煎培根(烟熏腌肋,英文为 Bacon)片、烩水果、麦片粥、煎鸡蛋、茄汁黄豆、橘皮果酱、烤土司片、黄油、牛奶和大杯咖啡等。午餐较简单,一般只用一汤、一菜、点心和咖啡。晚餐则是英国人每日的主餐,一般的家庭都有一道热菜,热菜或是肉,或是鱼,或是鸡,配以各种蔬菜。许多英国人不喜欢上餐馆,宴请客人也喜欢在家里,在正规的热菜外再上一道汤、一份色拉或一份甜食。

英国菜中传统的名菜如煎牛排配约克郡布丁、烟熏鲑鱼、烤牛肉、羊肉汤、烤羊肉、烤猪排苹果沙司、伦敦杂排等,仍是大酒店和餐馆菜单上的保留节目。沿海地区的一些海鲜菜,不管是生吃或是熟制,在英国人的菜谱中还是只占一小部分,这主要是因为英国海域的海产品并不算多。

英国人习惯在下午三时左右吃一些茶点,称为 Afternoon Tea,一般是一杯饮料(咖啡或红茶)加一份点心,在工作时间也不例外。自从英国的东印度公司把中国的茶叶输入到英国之后,英国人喝茶成为每天必不可少的享受。或是柠檬红茶,或是奶红茶,均要加糖后才饮。据统计,英国人每人每年耗费茶叶达 3000 多克。喝茶作为一种轻松愉快的享受,也是一种社交,朋友们常在这时候一边喝茶,吃些甜点心,一边聊天;在遇到不幸或伤心的事情时,给你喝一杯好茶,通常表示一种安慰。