

新编家庭饮食丛书

家庭西餐凉菜

孙福全 编著

家庭幸福的源泉

家庭主妇的帮手

美食家的摇篮



中国食品出版社

家庭西餐凉菜

孙福奎 编著

中国食品出版社

内 容 简 介

这是一本适合家庭使用的西餐凉菜实用技术书，介绍了味美易做、原料易得的菜品近400款，分蔬菜类、水果类、蛋类、鱼虾类、鸡类、肉类等11大类，为突出西餐特点，书中将少司类、冻类、腌制小菜类单列。读者很容易将这些菜例付诸实践，并体味到西餐凉菜口味清鲜、营养合理的妙处。

家庭西餐凉菜

孙福全 编 著

王文光 责任编辑

田东辉 封面设计

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京怀柔燕东印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 6印张 135千字

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

印数：1—15,000册

ISBN7-80044-181-4/TS·182

定价：1.75元

编 者 的 话

一般家庭在宴请亲朋或日常进餐时，常要制作几盘清爽适口、风味别具的冷菜，以助酒兴。往日桌上的炸花生米及普通的熟食就显得不满足了。为此，作者根据自己多年的实践经验，参考了一些国外食谱，把适合家庭制作且味道鲜美原料易购的菜例整理成书，愿能为丰富您的日常菜肴品种，改善日常饮食生活有所帮助。

西餐凉菜在选料和制法方面都有些不同于中餐的特点，想必会使您口味一新。同时，西餐凉菜在营养搭配方面有许多突出优点。本书选入了许多以胡萝卜、芹菜、龙须菜、豆腐为原料的谱例，这些菜对人们健康颇有益处。西餐凉菜能将禽、肉、水果、蔬菜荟萃于一盘，除去吃来饶有风味外，从平衡营养的角度看也是可取的。

本书内容也兼顾到饮食业专业人员的需要，可供宾馆、饭店从事冷菜制作者参考。

目 录

一、少司类.....	(1)		
法式醋油少司.....	(1)	马乃司少司.....	(1)
马乃司胶冻汁.....	(2)	安达卢西亚少司...	(2)
沙拉少司.....	(2)	路易斯少司.....	(3)
千岛少司.....	(3)	绿色马乃司.....	(4)
熟蛋黄马乃司.....	(4)	奶油马乃司.....	(5)
咖喱马乃司.....	(5)	果味马乃司.....	(5)
鱼籽少司.....	(6)	羊乳汁司少司.....	(6)
鳀肉甜菜少司.....	(6)	鱼酱少司.....	(7)
奶油计司少司.....	(7)	法式计司少司.....	(7)
苹果醋.....	(8)	奶油水果少司.....	(8)
甜酸清少司.....	(8)	柠檬少司.....	(9)
鳄梨柠檬少司.....	(9)	鳄梨少司.....	(9)
芹菜籽少司.....	(10)	奶油辣根少司.....	(10)
热沙拉少司(1).....	(10)	热沙拉少司(2)	(11)
热沙拉少司(3).....	(11)	水田芥少司.....	(12)
俄式沙拉少司.....	(12)	酸黄瓜少司.....	(13)
番茄芥末少司.....	(13)	蛋白芥末少司.....	(13)
葱头芥末少司.....	(14)	鸡尾酒少司.....	(14)
酸辣少司.....	(14)	结力少司.....	(15)
蒜少司.....	(15)	咖喱少司.....	(15)

酸奶油少司.....	(16)	低卡千岛少司.....	(16)
无油少司.....	(16)	甜酸板肉少司.....	(17)
蜂蜜少司.....	(17)	甜酸少司.....	(18)
黄瓜少司.....	(18)	香菜少司.....	(18)
油蛋少司.....	(19)	油辣少司.....	(19)
二、腌制类	(20)		
泡菜.....	(20)	酸黄瓜.....	(20)
酸白菜.....	(21)	泡西红柿.....	(22)
腌鳄梨片.....	(22)	腌龙须菜.....	(23)
法式鲱酱.....	(23)	腌鲱鱼.....	(24)
腌大虾.....	(24)	美式蛤肉酱.....	(25)
三、鱼虾类	(26)		
凉拌鱼片.....	(26)	金枪鱼沙拉子.....	(26)
鲱鱼沙拉子.....	(27)	鱼肉沙拉子.....	(27)
鱼肉通心粉沙拉子.....	(28)	番茄汁鱼.....	(28)
冷桂鱼酸辣少司.....	(29)	龙虾沙拉子.....	(29)
龙虾苹果沙拉子.....	(30)	冷咖喱龙虾.....	(30)
虾泥酿鸭梨沙拉子.....	(31)	鸡尾酒虾.....	(31)
马乃司大虾.....	(32)	河虾桔子沙拉子.....	(32)
大虾沙拉子.....	(33)	虾肉沙拉子.....	(34)
蟹肉苹果沙拉子.....	(34)	路易斯蟹沙拉.....	(35)
蟹肉酿鳄梨.....	(35)	蟹肉沙拉子.....	(35)
四、鸡类	(37)		
鸡块沙拉子.....	(37)	鸡丁沙拉子.....	(37)
鸡肉沙拉子.....	(38)	束法鸡.....	(38)
鸡肉酸果沙拉子.....	(39)	鸡肉杏仁沙拉子.....	(40)

鸡肉西红柿沙粒..... (40)	鸡肉沙拉瓢梨... (41)
鸡肉扁豆沙拉子..... (41)	鸡肉黄瓜沙拉子... (42)
烤鸡肉沙拉子..... (42)	鸡肉水果沙拉子... (43)
鸡肉海蛎子沙拉子..... (43)	火鸡芹菜沙拉子... (44)
鸡肉馅瓢西红柿..... (44)	鸡肉蘑菇沙拉子... (45)
鸡肉橄榄沙拉子..... (45)	鸡肉牛腩沙拉子... (46)
鸡肉板肉沙拉子..... (46)	宾馆式鸡肉沙拉子 (47)
鸡肉菠萝沙拉子..... (47)	鸭肉芹菜沙拉子... (48)
瓢梨鸡肉沙拉子..... (48)	草莓鸡肉沙拉子... (49)
鸡蛋鸡肉沙拉子..... (49)	鸡肉葡萄沙拉子... (50)
加利福尼亚沙拉..... (50)	鸡肉沙拉排..... (51)
五、肉类..... (52)	
冷猪肉..... (52)	德式肉沙拉子..... (52)
芥末拌肉丝..... (53)	冷牛肉..... (53)
烤牛肉沙拉子..... (54)	牛肉蔬菜沙拉子... (54)
法式肉沙拉子..... (55)	牛肉沙拉子..... (55)
火腿牛肉沙拉子..... (56)	火腿沙拉子..... (56)
意大利香肠沙拉子..... (57)	蒜肠卷..... (57)
小泥肠鸡尾酒少司..... (58)	煮茶肠蛋白芥末少司 (58)
猪肉苹果沙拉子..... (58)	火腿芹菜沙拉子... (59)
火腿桔子沙拉子..... (59)	火腿木斯..... (60)
火腿芦笋沙拉子..... (60)	
六、水果类..... (62)	
桔子生菜沙拉子..... (62)	酒汁拌蜜桔..... (62)
桔子果仁沙拉子..... (63)	桔子青椒沙拉子... (63)
意大利桔子沙拉子..... (64)	菠萝黄瓜沙拉子... (64)

菠萝梨盘..... (64)	菠萝馅瓤西红柿... (65)
菠萝水果盘..... (65)	菠萝盅..... (66)
菠萝沙拉子..... (66)	冬梨沙拉子..... (67)
鸭梨计司沙拉子..... (67)	鳄梨桔子沙拉子... (68)
鳄梨西红柿片..... (68)	冷梨沙拉子..... (69)
梨沙拉草莓少司..... (69)	鲜梨计司沙拉子... (69)
咖喱苹果沙拉子..... (70)	苹果樱桃沙拉子... (70)
苹果黄瓜沙拉子..... (71)	苹果菠萝沙拉子... (71)
苹果生菜沙拉子..... (72)	苹果胡萝卜沙拉子 (72)
苹果葡萄沙拉子..... (72)	苹果芹菜沙拉子... (73)
圣诞老人沙拉子..... (73)	桂皮糖苹果沙拉子 (74)
苹果沙拉草莓少司..... (74)	神仙式沙拉子..... (75)
香蕉水田芥沙拉子..... (75)	香蕉沙拉子..... (76)
葡萄沙拉子..... (76)	葡萄柚果仁沙拉子 (76)
葡萄柚沙拉子..... (77)	瓢桃沙拉子..... (77)
塔式水果沙拉子..... (78)	西瓜碗沙拉子..... (78)
哈密瓜沙拉子..... (78)	樱桃沙拉子..... (79)
柿子沙拉子..... (79)	果仁沙拉子..... (80)
加利福尼亚果盘..... (80)	水果计司圈..... (81)
计司梨片沙拉子..... (81)	金色沙拉子..... (81)
太平洋式沙拉子..... (82)	乐事水果沙拉子... (82)
卡尔顿水果沙拉子..... (83)	计司果盘..... (83)
月季花形沙拉子..... (84)	果味计司沙拉..... (84)
皇冠沙拉子..... (84)	舞会沙拉子..... (85)
太阳式什锦果盘..... (85)	葡萄柚菠菜沙拉子 (86)
无花果沙拉碗..... (86)	夏日水果盘..... (87)

水果杯..... (87)	热带果子沙拉..... (88)
水果汁司沙拉子..... (88)	奶油水果沙拉..... (89)
开胃葡萄柚..... (89)	鸡尾酒果杯..... (89)
七、蛋类..... (91)	
鸡蛋沙拉子..... (91)	鸡蛋豌豆沙拉子... (91)
传统鸡蛋沙拉子..... (92)	鸡蛋鱼籽沙拉子... (92)
鸡蛋生菜沙拉子..... (93)	鸡蛋青椒沙拉子... (93)
鸡蛋火腿沙拉子..... (93)	瓤馅鸡蛋..... (94)
八、豆腐类..... (95)	
豆腐水果沙拉子..... (95)	豆腐苹果沙拉子... (95)
豆腐沙拉子..... (96)	瓤豆腐馅西红柿... (96)
豆腐卷..... (97)	豆腐汁司沙拉子... (97)
豆腐扁豆沙拉子..... (97)	野餐沙拉子..... (98)
西班牙豆腐米饭沙拉子 (99)	豆腐沙拉蒜少司... (99)
豆腐杏仁沙拉子..... (99)	
九、蔬菜类..... (101)	
土豆沙拉子..... (101)	土豆鲱鱼沙拉子... (101)
德式热土豆沙拉子..... (102)	土豆水田芥沙拉子 (102)
节日土豆沙拉子..... (103)	德式土豆沙拉子... (103)
捷克式土豆沙拉子..... (104)	英式土豆沙拉子... (105)
胡萝卜鸡蛋沙拉子..... (105)	胡萝卜葡萄干沙拉子(106)
胡萝卜苹果沙拉子..... (106)	胡萝卜青椒沙拉子 (106)
胡萝卜沙拉子..... (107)	芹菜叶沙拉子..... (107)
芹菜沙拉子..... (108)	芹菜苹果沙拉子... (108)
轮形芹菜沙拉子..... (109)	鲛酱芹菜沙拉子... (109)
马乃司芹菜沙拉子..... (110)	芹菜沙拉芥末少司 (110)

- 黄麻“船”……………(110) 酸奶油拌黄瓜……(111)
 腌黄瓜沙拉子……………(111) 糖醋拌黄瓜……………(112)
 黄瓜沙拉子……………(112) 芥末拌黄瓜……………(112)
 酸牛奶拌黄瓜……………(113) 瓢黄瓜沙拉子……(113)
 腌蔬菜沙拉子……………(114) 素菜沙拉子……………(114)
 圆白菜汁司沙拉子……(115) 圆白菜肉丁沙拉子(115)
 圆白菜青椒沙拉子……(116) 圆白菜苹果沙拉子(116)
 圆白菜葡萄沙拉子……(117) 圆白菜沙拉子……(117)
 奶油白菜沙拉子……………(118) 德式圆白菜沙拉子(118)
 酸味圆白菜沙拉子……(119) 红圆白菜苹果沙拉子(119)
 圆白菜香肠拉沙子……(120) 圆白菜甜红灯笼椒杯(120)
 圆白菜葱头沙拉子……(121) 香草圆白菜沙拉子(121)
 圆白菜菠萝沙拉子……(122) 蜂蜜圆白菜沙拉子(122)
 宾夕法尼亚沙拉子……(123) 圆白菜胡萝卜沙拉子(123)
 凉拌西红柿……………(124) 小西红柿沙拉子…(124)
 果味西红柿……………(124) 法式西红柿沙拉子(125)
 尼克思沙拉子……………(125) 双层西红柿沙拉子(126)
 汁司柿子沙拉子……………(126) 鸡蛋馅瓢西红柿…(127)
 通心粉瓢西红柿……………(127) 腌西红柿……………(127)
 鲜西红柿沙拉子……………(128) 西红柿汁茄子……(128)
 茄泥……………(129) 土耳其茄子沙拉子(129)
 菠菜沙拉子……………(130) 菠菜汁司沙拉子…(130)
 龙须菜沙拉子……………(131) 龙须菜青椒沙拉子(131)
 龙须菜鸡蛋沙拉子……(132) 龙须菜葡萄柚沙拉子(132)
 龙须菜沙拉碗……………(133) 红烩芸豆……………(133)
 扁豆萝卜沙拉子……………(134) 红腰豆沙拉子(1)(134)

红腰豆沙拉子 (I) ...	(135)	菜豆生菜沙拉子...	(135)
双色豆沙拉子.....	(136)	青豆沙拉子.....	(136)
咖喱菜花.....	(137)	腌菜花沙拉子.....	(137)
菜花沙拉碗.....	(138)	豆芽沙拉子.....	(138)
生蔬菜沙拉子.....	(139)	莲藕沙拉子.....	(139)
水田芥沙拉子.....	(140)	腌生菜沙拉子.....	(140)
生甜菜根沙拉子.....	(140)	甜菜头沙拉子.....	(141)
棕榈叶心沙拉子.....	(141)	红菜头沙拉子.....	(142)
茄子青椒沙拉子.....	(142)	黄瓜胡萝卜沙拉子	(142)
运动员沙拉子.....	(143)	蔬菜苹果沙拉子...	(143)
加利福尼亚式沙拉.....	(144)	意大利式沙拉子...	(144)
午宴沙拉子.....	(145)		
十、混合类	(146)		
素沙拉子.....	(146)	蔬菜计司沙拉子...	(146)
恺撒沙拉子.....	(147)	莴笋叶卷沙拉子...	(148)
凉拌莴笋叶.....	(148)	三色沙拉子.....	(149)
辣味计司沙拉子.....	(149)	捷克式沙拉子.....	(150)
米饭沙拉子.....	(150)	干豆沙拉子.....	(151)
意大利素菜沙拉子.....	(151)	俄罗斯沙拉子.....	(152)
开胃沙拉子.....	(152)	夏季沙拉碗.....	(153)
什锦蔬菜沙拉子.....	(153)	荷兰式沙拉子.....	(154)
佛罗里达式沙拉子.....	(154)	牛舌素菜沙拉子...	(155)
胜利者沙拉子.....	(156)	墨西哥沙拉碗.....	(156)
蓝眼睛沙拉子.....	(157)	巴黎式蔬菜沙拉...	(157)
十一、冻子类	(159)		
鳄梨冻.....	(159)	梨汁计司冻.....	(159)

酸果冻.....	(160)	双果冻.....	(160)
葡萄冻.....	(161)	葡萄柚冻.....	(161)
葡萄芹菜冻.....	(162)	菠萝冻.....	(162)
姜汁啤酒冻.....	(163)	甜瓜冻.....	(163)
整西瓜冻.....	(164)	鱼籽冻.....	(164)
玫瑰鱼冻.....	(165)	龙虾冻.....	(166)
蟹肉冻.....	(166)	蛤肉冻.....	(166)
奶油鸡肉冻.....	(167)	蘑菇鸡肉冻.....	(167)
牛肉丁冻.....	(168)	火腿冻.....	(168)
蔬菜冻.....	(169)	西红柿冻.....	(169)
橙汁黄瓜冻.....	(170)	奶油黄瓜冻.....	(170)
黄瓜冻.....	(171)	甜菜冻.....	(171)
黄色冻.....	(172)	草莓味大黄冻.....	(172)
薄荷冻.....	(173)	豆腐冻.....	(173)
伦敦式鸡蛋冻.....	(174)	面包式肉冻.....	(174)
火腿素菜冻.....	(175)	鸡肉水果冻.....	(175)
柠檬鸡肉冻.....	(176)		

一、少 司 类

法 式 醋 油 少 司

用料：橄榄油100克，柠檬汁25克，干芥末少许，大蒜50克，白醋15克，精盐、胡椒粉各适量。

做法：把大蒜剥去皮，砸成碎泥。另取净碗一个，放进橄榄油25克，柠檬汁25克，白醋15克，干芥末少许，用筷子在碗中搅到滑润，再放25克橄榄油搅匀。最后将余油全部放入，再搅匀，放精盐、胡椒粉、大蒜泥、混合均匀并调好口味即成。把制好的少司装入瓶中，存入冰箱里，用时取出先行摇匀即能使用。

（注）：这种少司味微酸辛辣，滑滑适口，用于浇拌各种沙拉子。可根据做沙拉子的量，随时按此比例增减。

马 乃 司 少 司

用料：鸡蛋黄3个，沙拉油500克，精盐5克，胡椒粉少许，芥末酱5克，白醋少许，柠檬汁10滴，凉开水少许。

做法：把鸡蛋黄放一净碗或盆中，用小勺往里加油，同

时用蛋抽子或筷子迅速向同一方向旋搅。每加一次沙拉油，都要搅到稠度大时再加油，如此反复加油、搅稠，直到将油用完为止。然后将余料依次放入，混合均匀即成马乃司。存入冰箱，随用随取。

(注)：这种少司色泽米黄，鲜嫩香郁，用于拌沙拉子及其它食品。此马乃司在西餐中用途广泛，它是西餐冷菜中常备的少司之一，也是配制其它少司的基本少司。

马乃司胶冻汁

用料：马乃司100克，结力少司100克。

做法：把马乃司放进碗中，慢慢把即将结成冻的结力少司加入混合均匀即成。

(注)：这种少司味美鲜香，清凉爽口，用于拌沙拉子或浇在冷肉食品上面。食品浇好少司，需在冰箱保存，食用前再取出。

安达卢西亚少司

用料：马乃司100克，番茄沙司50克，菜汤少许。

做法：用洁净的碗一个，先放入马乃司，逐渐搅入番茄沙司和菜汤，混合均匀即成。

(注)：此少司色泽鲜艳，味道浓郁。主要用于蔬菜沙拉，也可用于冷鱼或鸡蛋制做的菜肴。

马乃司、番茄沙司均为半成品，配制时十分方便。

沙拉少司

用料：马乃司100克，法式醋油少司100克，大蒜15克，

计司50克。大蒜剥皮砸成细泥；用擦床将计司擦成细末。把此两种料放进大碗里，加入制好的马乃司和法式醋油少司并混合均匀，即可使用，或存入冰箱，随用随取。

(注)：此少司味道鲜美，咸鲜酸辣。专用于堆好的蔬菜沙拉，浇匀少司拌匀后立即食用。

路易斯少司

用料：马乃司100克，奶油50克，辣少司25克，辣酱油5克，青椒25克，青葱15克，柠檬汁25克，精盐、胡椒粉各少许。

做法：先将青椒、青葱择洗干净，切成碎末待用。把奶油放进一大碗里，用蛋抽子向同一方向快速旋搅，直到搅成蓬松的泡沫体，然后逐渐搅入马乃司、辣少司、柠檬汁混合均匀，再用辣酱油、精盐、胡椒粉调好口味即成。

(注)：此少司色美味鲜，都香适口。主要用于馅料类菜，如鲜虾、蟹等。辣少司是用油、辣椒面或辣椒油等调合均匀而成。

千岛少司

用料：马乃司100克，辣少司50克，橄榄25克，青椒15克，葱头15克，鸡蛋1个，芹菜10克，精盐少许。

做法：先将橄榄切成碎末，再取葱头、青椒、芹菜择洗净切成碎末，鸡蛋煮熟剥去皮后切成碎末。将上述料放入一碗里，逐渐加入制好的马乃司、辣少司混合均匀，用精盐调一下口味即成。

(注)：此少司味鲜微辣，香浓适口。主要用于拌生菜沙拉子、鸡蛋等。

绿色马乃司

用料：芹菜25克，茴香25克，菠菜25克（也可用黄瓜），熟鸡蛋黄2个，马乃司250克，精盐5克。

做法：把上述三种蔬菜择洗干净，切成段并用适量水煮至熟烂，然后过罗使之成泥（方法是把粗罗扣在一盆上，罗底向上，将蔬菜放罗底上，用盘子边或罐头底磨擦蔬菜，使其落于碗中）。再把鸡蛋黄碾碎与蔬菜泥混合均匀，与制好的马乃司混在一起即成。存入冰箱，随用随取。

(注)：此少司色泽嫩绿，味道鲜香。适用于冷硬壳类食物及蔬菜类。为使颜色更绿，可适当增加绿色蔬菜的量。也可将蔬菜砸烂，挤出汁混匀即成。

熟蛋黄马乃司

用料：鸡蛋3个，沙拉油500克，精盐5克，胡椒粉少许，芥末酱5克，白醋10克，芹菜25克，香葱15克。

做法：先将鸡蛋煮熟，晾凉待用。取芹菜、香葱择洗净切成碎末待用。然后把煮熟的鸡蛋清、黄分开，把蛋黄碾压成碎末，放进一个大碗里或深盘里，加精盐、胡椒粉、芥末酱，再逐渐加入沙拉油，边加油边用筷子快速向同一方向旋搅，每次加油量不宜过多，以免搅解，经数次将油搅入且成稠厚的马乃司时，再加入切碎的鸡蛋白、芹菜、香葱混匀即成，存入冰箱随用随取。

(注)：此少司都香味浓，咸鲜适口。适用于冷鱼、冷肉等。

奶油马乃司

用料：马乃司150克，鲜奶油50克。

做法：把鲜奶油放入碗中或瓷盘里，用蛋抽子快速搅打，要向同一方向旋转搅打，一直搅打到奶油成膨松的泡沫体，然后与马乃司合在一起搅均匀即成。

(注)：此少司色泽白嫩，味道鲜香。专用于各种水果沙拉子。

咖喱马乃司

用料：马乃司100克，生姜少许，咖喱粉少许，大蒜25克，蜂蜜5克，柠檬汁15克。

做法：把洗净去皮的姜剁成细末，大蒜拍碎剁成泥。然后把各料一起放入一净碗中，用筷子充分混合均匀即成。

(注)：此少司味道香辣，浓郁适口。主要用于肉类的沙拉子或冻子类。用于鸡肉冻极佳。如用于虾，还要加入鲑酱少许，杏仁末5克，桔皮少许。

果味马乃司

用料：马乃司150克，菠萝汁50克，桔子25克。

做法：把马乃司放入净碗中，逐渐搅入菠萝汁，再把桔子切成小丁放进混匀即成。

(注)：此少司果味浓郁，清香可口。专用于各种水果沙拉子。