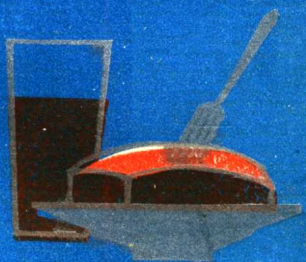


DAZHONG
XICAN SHIPU



大众西餐食谱

● 四川省图书馆参考咨询部 ●



四川科学技术出版社



大众西餐食谱

四川省图书馆参考咨询部编



四川科学技术出版社

责任编辑 黄灼章
封面设计 李文金
版面设计 杨丽娜

大众西餐食谱

四川省图书馆参考咨询部编

出版：四川科学技术出版社
印刷：雅安地区印刷厂
发行：四川省新华书店
开本：787×1092毫米 1/32
印张：3.5
字数：73千
印数：1—14,200
版次：1986年4月第一版
印次：1986年4月第一次印刷
书号：17298·26
定价：0.70元



前 言

我国的传统烹调技术，历来在国际上享有盛誉，但西餐也有它的特点。目前我国喜爱品尝西餐的人日益增多，为了进一步丰富城市人民的饮食品种，适应对外开放、搞好和发展旅游事业的需要，我们从丰富的藏书中选出一些西餐品种，编成了这本小册子。本书内容有西餐的基础知识、烹调方法，并结合我国实际条件，着重选择介绍了较易制做的西餐食谱。可供城市中一般家庭及小型西餐馆参考使用。

四川省图书馆参考咨询部

一九八五年八月

目 录

一、西餐概述	1
二、西餐的基础知识	2
(一) 烹调用具	2
(二) 常用配料和调味料	5
(三) 常用汤汁	7
(四) 沙司	10
三、大众西餐食谱	16
(一) 色拉类 (生菜、冷盘)	16
(二) 塞肉类	19
(三) 鸡尾杯类	22
(四) 汤类	24
(五) 禽畜类	30
(六) 水产类	55
(七) 野味类	68
(八) 蔬菜、蛋类	73
(九) 简易西点	79
(十) 冷热饮品	91
附：三明治简易作法	102

一、西餐概述

西餐，通常是指以法、英、美、意、苏联（俄）等国为代表的菜肴，这与中餐有较明显的区别。首先，在用料上，家畜中以牛为最多，蔬菜中以土豆为最多，并以面包为主食；在作法上，喜用大块原料做菜，如大块牛排、大块鱼、大块鸡、大块鸭等。面包也是大块的，这就必须用刀、叉、盘、碟，以便分割；由于大块原料在烹制过程中，调味品不易透入，所以一般在烹制最后或上桌后加沙司（Sauce，即调味汁）；在烹制中，除猪排和羊排等原料须烧至九成熟外，牛排一般只烧至七、八成或三、四成熟；有的菜甚至生吃。

西餐主要有法式、英式、美式、意式、苏联（俄）式之分，各有特点。主要区别如下：

法国菜：选料广泛，用料新鲜，烹调讲究，品种繁多。其他国家不用或少用的原料，如蜗牛、洋百合、椰树芯等，在法国菜中都作为原料。每道菜除汤、鱼、蛋之外，不论其盘子大小，都要配上两三样蔬菜。菜名多用地名、人名或物名。

英国菜：油少，清淡。调料很少用酒。烹调方法主要有清煮、烤、清烩、蒸、煎、炸和焗等。点心喜甜食，尤其喜食隔水蒸布丁（指英式点心，大多用面粉、糖、蛋、油制成）。

美国菜：咸里带甜，常用水果作为配料。烹调方法大致和英国相似，其中以铁扒（铁扒炉，是欧美国家的一种原始炙烤的炭炉）最为普遍。点心喜甜而略带咸味，对辣味则不感兴趣。

意大利菜：味浓，原汁原味。烹调方法以炒、煎、炸、红烩、红焖为主，很少用烧烤；面、饭、馄饨作为菜肴。

苏联（俄式）菜：油多、味重，制作比较简单，特别爱吃鲑、鲱、红黑鱼子以及腌制过的咸鳗鱼、鲟等。肉类、家禽、肉饼等要烧得很熟才吃。

二、西餐的基础知识

（一）烹调用具

1. 煎盘：圆形，浅底和有木柄的平锅，以铁制的为最佳，规格有直径二十、三十、四十厘米的等几种，用于煎制食品。（图1）



图1

2. 烤盘：是用薄铁板制成的平底方铁盘，尺寸大小可根据需要决定，用于烤制食品。（图2）

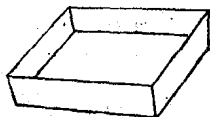


图2

3. 焖罐：平底圆形或椭圆形的锅，有盖，规格有直径十五至四十厘米

之间的几种，用于焖煮食品。（图3）

4. 汤罐：钢精板制成的圆桶，有耳，用于煮鸡、肉汤等。（图4）

5. 糖酱锅：铜板轧制成的深底带耳的圆锅，用于熬制各种糖酱（也可用搪瓷锅代替）。（图5）

6. 瓷罐：深底、圆形的上釉烧瓷罐，有盖，用于罐焖的菜。（图6）

7. 西餐刀：分大小两种，大的长三十至四十厘米，刃利、背厚、顶端尖。用于剁、切配原料。小的长二十五厘米左右，宽三至四厘米，背厚、刃利，用于切熟食物和凉菜。（图7）

8. 尖刀：长二十五厘米，宽二点五厘米，刃利，顶端尖，用于剔肉。（图8）

9. 拍刀：长十五厘米，宽十厘米，厚一点五厘米，带柄，无刃，用于拍猪排和鸡肉等。（图9）

10. 刻花刀：种类较多，形状大小不一，随操作习惯和需要而定。其中以一面刃的小夹刀用途大，用于雕刻花鸟等艺术点缀品。（图

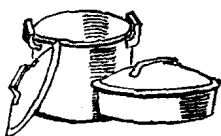


图3

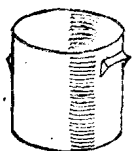


图4

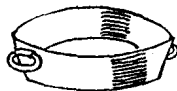


图5



图6



图7



图8



图9

10)

11. 圆模：用薄铁皮卷制成的直径大小不一的筒，用于扣制包子和饺子的面皮，也可作刻花工具。（图11）

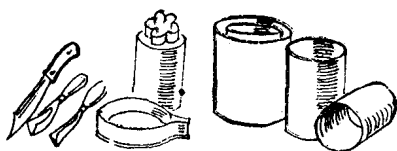


图10

图11

12. 礞床：用薄铁皮压制而成，带孔和齿，用于礞奶酪末和血头等。（图12）

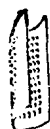


图12

13. 花形模：用薄马口铁皮压制而成，有方、圆两种，上大、下小，边有圆形齿，用于做冻、布丁糕等食品。（图13）

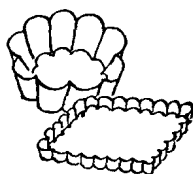


图13

14. 铁筒模子：用铁皮制成的上小下大的铁桶，有盖，高度三十至四十厘米，大头直径十三至十五厘米，小头直径约十厘米，用于做各种雪糕等。（图14）



图14

15. 汤勺：铜制勺，分圆形、椭圆形两种，勺头直径4厘米左右，为烹调用具。（图15）



图15

16. 搅蛋器：用不锈钢丝捆扎制成，分大小几种，用于搅蛋清和奶皮（制霜泡糊）。（图16）



图16

17. 扦子：银制品，有长二十厘米和八十厘米的两种，头带尖，分别用于炭烤

鱼、肉等。(图17)

18. 搅棍：木制，形如船桨，用于搅拌稠状的食品。(图18)

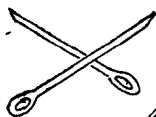


图17

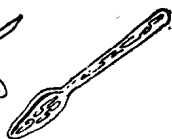


图18

(二) 常用配料和调味料

1. 胡椒：有白色和黑色两种，实际上是为同一植物的果实，在味道上并无不同之处。黑胡椒用于肉类，白胡椒则用于鱼类。

2. 豆蔻：具有香甜的刺激性味道，常用于糕饼、馅饼和油炸圈饼等。也用于酱油类、肉餐和肉类加工品（如火腿、香肠）等。

3. 蒜：不管是汤、酱、肉类和鱼类等，蒜的味道都占有着相当大的作用。

4. 桂树叶：又叫香叶。长圆形，正面浅棕色，后面米黄色，味浓香，是各种烤菜和汤菜的调料。

5. 酒：酒可以使菜肴增加味道和香气，原则上肉类用红葡萄酒，鱼类用白葡萄酒。

6. 牛油：牛油为西餐中的主要调味品，其独特的风味，是任何油脂类都无法代替的，使用于所有的菜肴。

7. 生乳酪、牛乳：生乳酪有使食物更为美味的作用，在法国餐里，不仅限于点心，无论是肉和鱼等都常使用。牛乳用于补给水分和调味，以选用新鲜的为佳。

8. 面粉、玉米粉：面粉为酱类和油炸类不可缺少的材

料，如法国式炸鱼，需先在鱼上涂上面粉，然后放进牛油中炸熟，炸成后面粉呈金黄色，增加色泽，引起食欲。玉米粉的作用是增加酱汁的浓度。

9. 西餐面酱：用番茄酱、酱油、精盐、鲜水果、辣椒等各种原料调料制成的调味品，味咸辣，呈褐色，酱状，为制菜汤和汁卤的原料。

10. 奶皮：用分离器从牛奶中搅出来的浓厚脂肪质，或经过自然分离浮在牛奶面上的脂肪质。味香、色白，是汤菜、热菜和甜菜的调料。

11. 西米蛋：即经过发酵的奶皮。味鲜、酸香、色白、质稠。一般用于汤菜或做热菜的涂料，使鸡、鱼、肉等成品油炸后表面色泽美观，类似中菜使用的糖色。

12. 麦片：经过蒸制、碾压的燕麦，呈片状，用于做粥。

13. 槟榔：有尖、圆两种。尖者为槟，圆者为榔，味浓香，是各种烤菜和汤菜的调料。

14. 香菜根：又名荷兰茼根，即香茼菜的根。形如小胡萝卜，带须、色白，味似茼菜，为菜的配料，叶可做菜肴的点缀物。

15. 柠檬：多用于做汤菜的配料。柠檬汁可做清凉饮料。

16. 橄榄果：又名青果。可蜜渍、盐藏，用于做汤菜的配料，也可做在冷餐中。

17. 红豆：野生植物越桔的果实，比黄豆略大些，暗赤色，味酸微甜，可做汤菜配料。

18. 黑枣：又名黑李子、洋李脯。形如红枣，色黑肉

肥，有核，味微甜，用于做甜菜配料。

19. 清豆油：经过加工的精制油，无味、透明。也可用豆油烧开，放凉代替。用于炸、煎生原料和制香油酱等。

20. 鱼鳔：一种精制胶，无味、透明，呈片状，用于做冻制品。

21. 奶渣子：又名奶豆腐，是经过发酵的牛奶，滤后剩下的渣子。味酸香，色白、呈块状。

(三) 常用汤汁

西餐中有些汤汁，用途较广，类似中餐的单吊汤、双吊汤一样。常用的有：

土豆浓汤

用料

土豆	八两	水	三斤
芹菜	三钱	洋葱	一两
胡萝卜	二两	芹菜叶	少许
蒜	二瓣	盐	一钱
胡椒粉	少许	香叶	二片
味精	少许		

做法 挑选质地好的土豆，用清水洗净，切成小块或小条。葱头去皮切成片。洗净胡萝卜和芹菜，然后切成小片，把土豆、葱头、胡萝卜、芹菜放入锅内，加入水、香叶和蒜，然后在大火上煮沸，再转小火低沸，至全部蔬菜煮软。如果水不够，可多加些，也可加盖煮。当土豆和其它蔬

菜全部嫩软时，可以按以下两种方法制作：

(1) 把蔬菜全部过箩去掉，取其清汤，热后添加各种各样的添加物，可以制出多样的汤来。

(2) 把汤过箩留用，蔬菜再过箩，制成菜泥与汤混合成适当的浓度。过箩后的余物去掉不要。这是一种比较常用的素菜汤。要求颜色光亮，味道芬芳。

煮鸡汤

用料

母鸡	二斤	鸡骨头	一斤
洋葱	一两五	胡萝卜	一两五
芹菜	一两		

做法 把母鸡、鸡骨用清水洗净，放入大铝锅内，在大火上煮沸片刻，即移小火微沸，并随时将沫撇去。大开容易混汤，因为脂肪遭破坏后会形成泡沫，造成混汤。将沫撇去后，放进洗净的芹菜、洋葱、胡萝卜切片放在炉板上烙糊，放入汤锅里，煮二至三小时即可。鸡肉熟后，随时捞出。煮好后，用纱布过滤即可用。此汤可根据不同要求，增减鸡和鸡骨数量。用于各种汤以及热菜沙司。

煮牛肉汤

用料

牛胸口肉	一斤	牛骨头	二斤
洋葱	一两五	胡萝卜	一两五
芹菜	一两		

做法 把牛骨头砸断，牛肉分别用清水洗净。取大铝

锅一个，注入清水十斤，将牛肉、牛骨放入，用旺火煮沸，随时把沫子撇去，稍煮片刻，移置小火上，使其微沸，边沸边将泡沫撇去。要多撇几次，不然汤易混浊。也不能大开时间过长。时间长了，也容易混浊。撇完沫子以后，将芹菜放入锅里，洋葱、胡萝卜切片，放在炉板上，两面烙糊后，再放入锅里。一是取色，二是取其味。汤需煮三至四小时，肉视其老嫩确定煮的时间。一般用叉子刺进肉，拔出时不流血水为熟。汤肉可以用于汤的添加物，也可用于其他配料或热菜的主料。

此汤用途较广，可视要求增减牛肉及牛骨数量，制成各种汤及热菜的沙司。

蒜汤

蒜生吃的时候，是有刺激性的，特别是它的辛辣味，但加入汤中在火上慢慢地熬，它就会变得温和，清香，味柔。这种芳香的汤，也是厨房主要用汤之一。

用料

土豆清汤	三斤	蒜	十六瓣，去皮
橄榄油	五钱	香叶	一片
香菜	二分		

做法 把上面全部用料混合，放入锅里，置于小火上熬三十至四十五分钟，去掉蒜和香叶即可。

此汤味美清亮，可配米饭和面条热喝，也可放新鲜蔬菜，如切得很薄的胡萝卜片、豌豆、土豆丁、煮熟的西葫芦或小饺子。做成清汤面条、清汤大米、清汤菜丁、清汤饺子等。

(四) 沙 司

沙司是外来语，就是汁水的意思，是西菜中的冷、热菜和点心的主要调味品。沙司品种很多，主要有甜、咸、酸、辣等口味，一般要比主料重一些。冷菜中的沙司，大都用色拉油、橄榄油、胡椒粉、芥末粉、醋、番茄沙司、辣酱油、柠檬汁和碎酸果等调成。热菜中的红煨沙司，大都用牛肉、小牛肉、鸡类的原汁和番茄酱、辣酱油、酒、葡萄酒、麦台酒^①，各种香草、香料等调成。白烩菜的沙司大都用奶油、油面酱^②、牛奶、白塔油^③、鸡汤等调成。西点中的甜沙司，大都用牛奶、香精、白塔油、巧克力、鸡蛋、鲜奶油、果酱、柠檬、水果以及各种甜酒（薄荷酒、郎姆酒、桔香酒、樱子酒等）调成。下面介绍各种沙司的做法。

色拉油沙司

用料

色拉油	二斤	生鸡蛋黄	二个
盐	五钱	糖	五钱
芥末粉	一钱	白醋	一两
温开水	二两		

做法 取容量为三斤以上的大汤碗一个（切忌使用紫

① 麦台酒是大西洋麦台拉岛产的红葡萄酒。

② 油面酱用猪油或白塔油和面粉炒熟而成作勾芡用。

③ 白塔油即奶油，也叫黄油，在西菜里作食用油用，用途相当于中餐中的植物油。

铜锅和钢精锅，因接触酸性后易起化学作用），碗底垫一块湿布，防止移动。鸡蛋黄、白糖、芥末粉和盐放入碗内，用搅蛋器搅匀后加温开水和白醋，边加边搅，呈薄糊状时，将色拉油一边注入碗内，一边不停搅打，直至沙司变厚时，加一些白醋和温开水，继续搅打至色拉油全部注完为止。如果色拉油较稠，应适当加些剩余的白醋和温开水搅匀，但不要过酸。

特点 黄色，酸滑微辣。此沙司用途较广，冷、热菜类均可食用。

法国沙司（又名醋沙司）

用料

橄榄油（或色拉油）五两

白醋 二两 盐 一钱

胡椒粉 三分 芥末粉 五分

大蒜头 五钱 冬葱头 三分

做法 大蒜头、冬葱头均切成细泥盛入碗内，加入芥末粉、盐、胡椒粉、白醋和橄榄油拌匀即成。

特点 淡黄色、口味酸辣。此沙司也叫醋沙司，用于各种素菜（如刀豆、洋葱、青生菜、红菜头、鲜黄瓜、马兰、番茄、豆类或部分肉类，海味类菜）的色拉里，吃时将沙司搅匀，浇在色拉上面。

山歌沙司

用料

色拉油沙司 七两

瓶装蕃茄沙司 二两 辣酱油 五钱

胡椒粉 二分 柠檬汁 二分

做法 色拉油沙司、蕃茄沙司、辣酱油、胡椒粉、柠檬汁等放在同一盛器内拌匀即成。

特点 淡黄色，酸辣咸鲜，适做冷菜中的海味（如炸蛎黄、鱼、虾、土司等）菜调料。

奶油沙司

用料

鸡汤	一斤五两	牛奶	四两
鲜奶油	一两	油面酱	二两
白塔油	二两	盐	二钱

做法 鸡汤和牛奶一起倒入锅内，烧沸后加入油面酱和盐，用搅蛋器搅匀，然后用细纱布滤清沉淀物，再加入鲜奶油搅匀后（不要再烧沸，一般保持在70~80℃，沙司上面要加些白塔油，防止结皮）即可。

特点 乳白色，鲜肥浓滑。此沙司用途较广，各种白烩菜类都可用。热吃为宜，也有冷食的。如将此沙司，加入百分之十的白色瓶装牛肉汁，即成为至上沙司。

芥末粉沙司

用料

奶油沙司	五钱	柠檬汁	二分
白塔油	一两	鲜奶油	一两
红辣椒粉	二分	白醋	五钱
太兰刚草	二分		

做法 芥末粉用温开水调开，同柠檬汁、白塔油、鲜