

西式烹饪，异国风味。

无需讲究的设备，只要有此一册在手，就足可使您在简

家庭

西餐制作

赵建民 金洪霞 编著

陋的厨房中做出令人垂涎的西菜美饌来，让您的家人品尝到美味西餐的无穷乐趣。



山东科学技术出版社

前 言

古人云：“民以食为天”。常言道，开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”概而言之，就是一个“吃”字。然而，民食有吃饱、吃好之别。当人们的生活水平尚不能满足于果腹之需的时候，只有饥不择食，力争温饱。晋人陶渊明所谓“饥来驱我去，不知竟何之”，是也。腹且不饱，谈何吃好，遑论美食。

改革开放以来，我国经济繁荣昌盛，人们的生活水平不断提高，民食水准为之一变。吃饱已基本不愁，如何“吃好”却成为问题，一日三餐如何调制，便成为生活中的大事。因此，烹饪技术开始由市肆、宾馆走进家庭。与此同时，大量的用于指导家庭烹饪的食书、菜谱蜂拥而至，然而真正适合家庭制作的书籍却少之又少。

著名科学家钱学森先生说：“烹饪艺术不仅限于酒宴，在日常生活中也要研究烹饪艺术，这是社会主义物质文明和精神文明的表现。”但是，平民之居，其设备、材料等均无法与大宾馆相比，西餐之类的图书亦应撰有所别，以便切合家庭之用。本着这样的愿望和目的，我们编写了《家庭西餐制作》一书。此书力求适合家庭所用，在编写中作了许多改革性尝试，不仅把欧美国家日常生活中的菜式介绍给广大家庭，而且把大宾馆里筵席中的许多精美西式菜也选编了一部分，编入此书。使您在日常生活中，只要有此书在手，就可自购自烹、自食自乐，品尝到各种风味的西式菜制品。广大家庭主妇(夫)、烹

任爱好者不妨按图索骥,一试身手。

本书共介绍了各种风味的西式菜近 300 种,它们用料普通,易于操作,颇适合广大家庭制作。为使一点基础知识都没有的西餐制作爱好者也能很快掌握操作要领,本书还在前面运用通俗易懂的语言,介绍了西餐制作的基础知识,同时在每一品种的最后,还通过简单明了的文字点明制作的关键,以使操作者能抓住要领。

此书在编写过程中,由于编者的水平所限,错误、缺点在所难免,恳请广大读者予以批评指正。

赵建民 李志刚

1997 年 4 月 10 日

目 录

第一章 西餐基础知识

第一节	西餐主要菜式的特点	1
第二节	常用的工具和用具	6
第三节	西餐特殊原料	10
第四节	西餐常用的烹调方法	13
第五节	西餐的菜点分类	21
第六节	西餐家宴	24
第七节	西餐的进食习惯和礼仪	28

第二章 家庭西餐制作

第一节 开胃菜	33		
瓢黄瓜船	33	咖喱填蛋	38
鸡蛋番茄冻	34	菠菜蒸糕	38
开胃西红柿	34	鸡尾虾仁	39
奶油什锦蔬菜丁	35	烤番茄盅	39
鸡蛋豌豆沙拉	35	红酒扒提	40
法式鸡蛋西红柿沙拉	36	生腌鱼	41
德式黄瓜沙拉	36	花菜蛋糕	41
叙利亚式沙拉	37	熏鱼沙拉	42
法式鸡蛋火腿沙拉	37	什锦沙拉	43

蛋沙拉	43	大虾沙拉	47
腊肉沙拉	44	蟹肉沙拉	47
鸡脯沙拉	44	鸡蛋黄瓜沙拉	48
豆角沙拉	45	鸡火沙拉	48
法式土豆鲜蘑沙拉	46	美式华尔道夫沙拉	49
德式肉沙拉	46	佛罗里达沙拉	49
第二节 汤菜	50		
家常面条汤	50	羊肚汤	62
虾汤	50	奶油百合鱼片汤	63
蒜味鸡汤	51	蔬菜鱼汤	63
牛肉菜花汤	51	奶油鲍鱼汤	64
高加索式饺子汤	52	英式甲鱼汤	65
西班牙式凉汤	53	奶油大虾汤	65
蔬菜奶汤	53	葱头大虾汤	66
蘑菇汤	54	奥地利式奶油虾汤	66
鲜面包汤	55	龙虾浓汤	67
美味豆汤	55	奶油海蛎子汤	67
俄式红菜汤	56	鸡茸土豆汤	68
法式葱头汤	57	鸡丝素菜汤	69
农式米汤	57	奶油鸡丝鹅肝汤	69
番茄牛肉菠菜汤	58	煮鸡汤	70
牛肉酸白菜汤	58	鹅肝格司清汤	70
小罐牛肉清汤	59	蔬菜泥子汤	71
大蒜生菜汤	60	牛奶菠菜泥子汤	71
牛仔圆清汤	60	豌豆豆泥汤	72
通心粉三丝清汤	61	德式豌豆泥汤	73
雪利牛尾汤	61	奶油蘑菇汤	73
咖喱牛肉丁汤	62	奶油龙须菜汤	74

奶油蔬菜番茄汤	74	意大利蔬菜汤	80
奶油汤	75	荷兰蛋黄汤	81
红菜汤带奶渣盒	75	蛤蜊巧达汤	81
牛奶啤酒冷汤	76	牛尾汤	82
水果冷汤	76	苏格兰羊肉米仁汤	83
冷红菜汤	77	奶油青豆酱汁	83
肉什锦冷汤	78	俄式辣沙尼格汤	84
奶油番茄汤	78	法式鱼汤	84
奶油鸡丝汤	79	鸽蛋清汤	85
乡下浓汤	79	德国猎户汤	85
第三节 畜类	86		
烤猪腿	86	黑面包煎火腿	98
咖喱肉排	86	德式生牛肉扒	99
烤猪肉蔬菜	87	乡味里脊扒	99
煎猪肉饼	88	美式炭烤牛肉扒	100
清煎猪肉片	88	鲜蘑里脊	100
炸猪肉饼	89	炸牛里脊片	101
奶油烤猪排	90	奶油牛里脊丝	102
炸猪排	91	牛里脊串	102
纸包猪排	91	火锅牛里脊片	103
法式辣猪排	92	铁板里脊片	104
橘汁煎猪肉片	93	葱末煎牛里脊	104
希腊式肉米糕	94	法式青菜里脊	105
葱汁煎猪排	94	煎牛里脊片	106
瓢馅猪肚	95	焖牛肉卷	106
法式红焖猪舌	96	啤酒焖牛肉	107
炸猪蹄	96	罐焖牛肉	108
高加索焖猪蹄	97	焖丁香牛排	109

智利烩牛肉蔬菜	109	牛肉腰子排	119
烤小牛肉	110	炭烤羊肉串	120
格鲁吉亚式牛肉	111	家庭式羊肉蔬菜	121
煮咸牛肉配菜	111	烩羊肉片	121
焖牛肝奶油	112	烤羊肉青椒串	122
煎牛肝串	112	串烤羊肉饼	123
乌克兰式煎牛肝	113	叙利亚式烤羊肉片	123
哈萨克式炭烤肝串	113	高加索式炸羊肉片	124
法式牛舌	114	奥地利式羊肉酿青椒	124
奶汁烤牛脑	115	酿馅羊胸	125
炸牛脑	115	烤羊腿	126
焖牛舌	116	法式烤羊腿	126
烧菲利牛排	117	清煎羊排	127
黑椒牛排	117	炸羊肋	127
芥末牛排	118	南斯拉夫式酿羊肚	128
奶酪小牛肉	118	奶汤羊肉	129
法式炒牛肚丝	119	蔬菜烤羊腿	129
第四节 禽类	130		
茄汁鸡脯	130	福要鸡	137
蒜泥烤鸡	131	黄油鸡卷	137
辣味烧鸡	131	纸包鸡	138
马里兰炸鸡	132	烤鸡	139
法式辣烧鸡	133	鸡肉串	139
美式烤鸡	133	焖鸡	140
奶油焗鸡	134	罐焖鸡	141
铁扒童子鸡	135	鲜豌豆焖鸡	142
鸡酥盒	135	红花焖鸡	142
法式红酒鸡	136	啤酒焖鸡	143

咖喱焖鸡脯	144	烤山鸡	159
咖喱鸡丝	145	红酸焖山鸡	160
板肉焖鸡脯	146	烧烤大竹鸡	160
火锅鸡片	146	红焖竹鸡	161
奶汁烤鸡肉饼	147	红焖松鸡	162
炸葱烩鸡块	148	烤火鸡	163
鲜蘑焖鸡	149	烤野鸭	164
奶酪火腿炸鸡排	150	咖喱红腿鸭	165
烤鸡	151	烧大水鸭	165
菜花烤鸭	151	奶油烤雏鸽	166
炸气鼓鸭子	152	黄油焖雏鸽	167
橘汁烤鸭	153	黄油焖木花雀	168
丹麦圣诞烤鸭	154	红烩稻雀	168
红烩鸭块	155	红焖鹧鸪火腿	169
咖喱鸭块	155	红焖斑鸠	170
鸭肝鲜蘑吐司	156	焗烧鹧鸪	170
烧山鸡面包沙司	157	乌窝焖鹧鸪	171
山鸡串	158	烤大雁	172
清煎山鸡脯	158		

第五节 水产类

米兰烤鱼	173	铁扒青鱼	177
驾年马哈鱼	173	煎条子鱼	178
橙汁奶汤鱼	174	菲达司鱼	178
脆皮煎鱼	174	奶酪焗鳊鱼	179
西红柿煎鱼	175	麦尼石斑鱼	179
炸鱼片	176	焗司刀粉鲑鱼	180
炸鲷鱼	176	煎去骨鲑鱼	181
麦尼煎鱼	177	煎出骨板鱼	181

煮鲳鱼	182	奶油鲜蘑虾卷	193
炸黄鱼	183	黄油菜末虾卷	194
炸卷筒米鱼	183	炸大虾	194
蛋黄煎鱼	184	铁扒大虾	195
煮大马哈鱼	185	清煎明虾	196
煮比目鱼	185	烩明虾	196
法式鱼卷	186	美式煎明虾	197
软煎鱼	186	炸虾托斯	197
巴黎式煎鱼	187	纸包虾	198
软煎大虾	187	炸虾球	199
煎对虾面包角	188	奶油炒虾仁	200
英式生菜大虾	188	小虾米杯	200
法式大虾酥盒	189	焗蟹肉	201
奶汁烤大虾	189	美式螃蟹杯	201
地布鲁大虾	190	鲜蛎黄杯	202
菠萝大虾	191	面拖蛎黄	202
烩大虾	191	焗蜗牛	203
美式花旗大虾	192	法式炒鲜贝	203
哥斯达黎加式焖大虾	192	海鲜杯	204

第六节 蔬菜、水果类

干煸蘑菇片	204	黄油炒刀鱼	208
炸土豆条	205	铁扒西红柿	208
司刀粉西红柿	205	烤土豆	209
炸葱头丝	206	蛋煎花菜	209
葱头炒土豆片	206	面拖茄子	210
糖醋红菜头	207	奶酪焗菜花(蘑菇)	210
奶油焗土豆	207	土豆球	211
炸玉米球	207	番茄炒茄子	211

司刀粉茄子	212	焗芦笋尖	222
炸茄子	213	奶酪焗芦笋	222
葱头炒土豆条	213	瓤黄瓜	223
酸烩土豆	214	糖油焗芋艿	224
红烩土豆	214	红焖青菜塞肉	224
炸香多土豆	215	开胃西红柿汁	225
炸哈斗土豆	215	白烩百合	225
煮土豆	216	奶油花菜	225
红焖萝卜汤	216	奶油什锦蔬菜丁	226
炒胡萝卜泥	216	菠菜泥	226
红烩胡萝卜片	217	南瓜泥	227
红焖芹菜	217	炸葡萄干	227
奶酪焗芹菜	218	炸菠萝	228
面拖芹菜	218	炸香蕉	228
红焖卷心菜	219	层酥包苹果	229
炒小卷心菜	219	蜜瓜水果盅	229
红焖油蘑菇	220	柠檬冻	230
焗鲜蘑菇	220	桃仁布丁	230
醋汁红菜头	221	煎香蕉	231
煮鲜豌豆	221	水果杏仁糕	231
红焖葱头	221	水果沙拉	232
附录 家庭宴席设计	234		
一、便餐	234		
二、家宴	236		

第一章 西餐基础知识

第一节 西餐主要菜式的特点

西餐,一般是指欧美国家的饮食菜肴。欧美国家的各个民族,在其自身的发展过程中,形成了独特的饮食习惯和特点,是通过饮食方式、菜肴、点心、小吃、饮料、烹饪方法等方面表现出来。在西餐的众多菜式中,比较有代表性的是法、英、美、意、俄等国家的菜式。这些菜式各有特点,如法国菜鲜浓香醇,英国菜清淡爽洁,意大利菜的面食及小牛肉,美国菜的水果风味,俄国菜肥美味重等。下面分别简要介绍如下。

一、法国菜

法国的烹饪技术一向著称于世界。法国菜不仅美味可口,而且菜肴的种类很多,烹调方法也有独到之处。欧洲许多第一流的大饭店或餐馆所拥有的大厨师几乎都是法国人。

法国菜的突出特点是选料广泛。法国菜常选用稀有的名贵原料,如蜗牛、青蛙、鹅肝、黑蘑菇等。用蜗牛和蛙腿做成的菜,是法国菜中的名品,许多外国客人为了了一饱口福而前往法国。此外,还喜欢用各种野味,如鸽子、鹌鹑、斑鸠、野鸭、鹿、野兔等。由于选料广泛,品种就能按季节及时更换,因而使就餐者对菜肴始终保持着新鲜感。这是法国菜诱人的因素之一。法国菜对蔬菜的烹调也十分讲究,规定每种菜的配菜不能少于

2 种,而且要求烹法多样,仅土豆一种,就有几十种做法。法国菜中的名菜,并不一定全用名贵原料制作,有些极普通的原料经过精心调制,同样可以做成名菜,如著名的“洋葱汤”,所使用的就是极为普通的洋葱制成的。

法国菜的烹调方法很多,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。随着人们对菜肴要求的不断变化,法国菜的口味、色彩、调味也在不断发展。法国菜的口味偏于清淡,色泽偏重原色、素色,忌大红大绿,不使用不必要的装饰,追求高雅的格调。汤菜尤其讲究原汁原味,不用有损于色、味、营养的辅助原料。以普通的蔬菜酱汁为例,要求将蔬菜全部打碎成细茸状与汤一起煮,这样能使汤的本味纯正,又能增加汤的浓度。又如番茄酱,在西菜中作为一种调料,使用得比较广泛。但在现代法国菜中,番茄酱用得较少,而是用大量新鲜西红柿用油煸炒后来代替番茄酱,突出了菜的原色、原味。特别突出的是,法国菜重视沙司的制作。沙司实际上是原料的原汁、调料、香料和酒的混合物。原料新鲜,沙司味美,才能做好菜。

法国是盛产酒的国家,于是酒就成为法国菜中用于调味的主要用料。香槟酒、红白葡萄酒、雪利酒、朗姆酒、白兰地等,是做菜常用的酒类。不同的菜点用不同的酒,有严格的规定,而且用量较大。因此,无论是菜肴或点心,闻之香味浓郁,食之醇香沁人。如名菜红酒鸡,仅 1000 多克光鸡,竟需对入红葡萄酒及白兰地约 4500 克,其用量之大由此可见一斑。除了酒类,法国菜里还要加入各种香料,以增加菜肴、点心的香味。如大蒜头、欧芹、迷迭香、塔立刚、百里香、茴香、赛杰等。各种香料有独特的香味,放入不同的菜肴中,就形成了不同的风味。法

国菜对香料的运用也有定规,什么菜放多少什么样的香料,都有一定的比例。可以说,酒类和香料,是组成法国菜的两大重要特色。

法国菜的菜名别有风趣,许多菜肴往往是用地名或人名来命名的。如“里昂土豆”,这道菜里所用的洋葱和大蒜,均来自盛产洋葱和大蒜的里昂,因而故名。如“马赛鱼汤”,这道菜汤是用海鱼做成的,因为马赛是个海港城市,盛产海鱼。有趣的菜名,往往能吸引食客,容易给人留下印象,而且当你坐下准备就餐的时候,点菜就成了一件饶有风趣的事情,令人有个好心情。最能代表法国风味的菜肴有蜗牛、鹅肝、龙虾、青蛙腿、奶酪以及烤乳猪、烤羊马鞍、烤野味、带血鸭子、奶油梭鱼、普鲁旺斯鱼汤、斯特拉斯堡的奶油圆蛋糕等。

二、英国菜

英国菜的特点是油少、清淡,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。调味品,如盐、胡椒粉、醋、色拉油、芥末酱、辣酱油、番茄沙司和各种酸果等,都放在餐桌上,由客人就餐时自己选用。

英国人习惯于在清晨起床前喝杯浓红茶。英国的传统早餐以内容丰富著称,欧洲大陆一些国家称之为丰盛的早餐。早餐一般有咸肉、烩水果、麦片粥、煎鸡蛋、橘皮果酱、烤面包片、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。节、假日宴请客人时,可在热菜外再加一道汤、一份色拉和一份甜食。英国人习惯在下午3时左右吃一些茶点,称为下午茶,一般是一杯饮料(咖啡或红茶),加一份点心。英国人喝茶成癖,每年

的消耗量极为客观。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,吃些蛋糕、饼干,一边聊天。在遇到不幸或伤心的事情时,给你喝一杯好茶,通常是表示一种安慰。

三、美国菜

美国菜可以说是以英国菜为基础发展而来的。美国烹饪始自英国,因为大部分美国人是英国移民的后裔。但美国菜有自己的特色,因为美国国土大,气候好,食物种类繁多,交通运输方便,冷藏设备优良,厨师、家庭主妇可随意选择食物,同时他们在烹饪食品时很讲究营养。美国人的习惯是早餐喜食各种果汁和略有咸味的甜点心,对沙拉很感兴趣。沙拉原料大多采用水果,如香蕉、苹果、梨、菠萝、柚子、橘子等;用来拌蔬菜,如拌芹菜、拌土豆、拌生菜等,调料大多用沙拉油沙司和鲜奶油,口味较新鲜。对辣味不太感兴趣。美国人做菜喜欢用水果作辅料,如菠萝焗鸡腿、苹果烤鸭等,对铁扒一类的菜肴也很喜欢。炸制类的菜品也是常吃,如炸鸡、炸香蕉、炸苹果等。点心喜欢吃冷的,如蛋糕、冰淇淋、水果、瓜类等。其中许多品种,如布丁、苹果排等虽然学自英国,但烹饪方法却有改变,变得更具美国风味。美国的烘烤点心,其制作及装饰方法闻名于世,而冷饮、冻甜点心、沙拉、美式牛排、炸鸡等也深受欧洲大陆人的欢迎。美国人不喜欢喝茶,爱喝加冰块的凉开水或矿泉水,平时他们把威士忌、白兰地等酒当茶喝,不需要配小菜。

四、意大利菜

意大利烹饪为欧洲大陆烹饪之祖,其烹饪技术可与法、英两国媲美,而且又有异曲同工之妙。意大利烹饪技术,重视食物本质,菜味浓,以原料的原汁原味闻名,口味与奥地利、匈牙

利等国家相同。在烹调上以炒、煎、炸、红烩、红焖等方法著称，烧烤菜不多。意大利人对油炸、熏的菜肴很感兴趣。意大利传统菜式很多，尤其是各种面条闻名世界。相传，意大利面条是在我国元代时传入意大利的，并在此基础上发展成独具意大利特色的面条。现在意大利年产面条 200 多万吨，其中 90% 内销，全国每人每年消费面条达 30 多千克，在西方国家内首屈一指。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、各种味道的面条有几十种。如把面条制成字母形、贝壳形、实心面条、空心面条等。面条在烹制时，也非常讲究配合，如在面条内掺入蛋黄、西红柿、菠菜，面条就被染成黄、红、绿等各种颜色，不仅美观，而且富有营养，口味也不相同。意大利面条一般以硬小麦为原料，因此面条韧性大，久煮不烂。面条在烹调时，方法很多，所用配料多种多样，最常见的是肉类、蔬菜和奶酪等。

意大利人的饮食不仅喜欢吃面条，而且还喜欢用面粉做菜，如意大利馅饼、肉馅春卷、炒通心粉、意大利馄饨等。此外，意大利人还喜欢喝汤，饮咖啡和红茶等。

五、俄罗斯菜

俄罗斯菜的烹调技术不像法国、意大利等国家有着自己传统的方式，它的很多菜式来自法国、波兰或意大利，但已有许多演变，烹调方式及其口味已完全不同，成为地地道道的俄罗斯大菜。俄罗斯地处寒冷地带，人们喜欢吃发热量高、口重的食物。他们喜欢吃酸、辣、甜、咸的菜肴，烹调上多用酸奶油、奶渣、柠檬、辣椒、酸黄瓜、葱头、黄油、小茴香、香叶等作调味品。俄罗斯菜总的特点是油大、味重、制作较简单，重视火候，各种肉类、野味不煮得很熟不吃。他们还爱吃腌制过的咸鲱

鱼、烟熏的咸鲑鱼和鲑鱼。红鱼子、黑鱼子、酸蘑菇、柠檬、生葱头、生西红柿、酸黄瓜、酸菜等，都是俄罗斯冷菜中不可缺少的主要原料。点心类用油炸的较多，烩水果也作为点心，各种各样的荤素包子、鱼包子等也是俄罗斯人喜爱的食品。

第二节 常用的工具和用具

由于西菜在制作工艺和烹调方法上有的和中国菜的制作方法差别较大，常用的工具、用具也不尽相同，有的可以用中式工具代替，有的则需单独购置。但家庭制作西菜因陋就简，不能苛求条件，达到效果即可。为了便于家庭制作西菜方便，现简略地介绍常用工具。

一、砍骨刀

刀身呈长方形，刀背较厚，刀体较重，适用于砍畜禽肉类，其形与砍柴刀相似。

二、切蛋器

为小型器械，底架的上面有细槽，下凹半个蛋形。主要用来把煮熟的鸡蛋切片。

三、冰淇淋匙

由半圆形匙和手柄两部分组成，匙底有一半圆形细薄片，捏动手柄，细薄片可以转动。主要用于冰淇淋球的挖制，装盘时不会粘连不洁。

四、牛肉刀

也叫西菜刀。刀刃锋利，背较厚，顶端尖，刀身狭长，主要用来切割肉类原料，常用的以 22.86 厘米(9 英寸)或 25.4 厘米(10 英寸)为宜。

五、擀面杖

有粗细数种,是用不裂口的桦木制成。最好的擀面杖是两端用球承轴安置于手把上。擀面的方法是将力量用在把手上,由里向外推。主要用来擀制各种面团原料。使用这种工具,要经常以润滑油来防止球承处生锈。每次用完后要尽快擦干净,以免擀面杖扭曲变形。在清除擀面杖的粘着物时,切勿使用刀子或其他锐器,以免割坏杖面。

六、木勺

也称溜棍、溜棒。一般的木勺长30~40厘米,头部呈汤匙形,故称为木勺。主要用于调制各种酱汁,具有传热慢,与金属锅具摩擦时不会产生有害物质等优点。

七、削刮器

像一把小刨刀,但他的作用部位,除了刨槽外整个形状呈半管形,头部尖,还可以起到戳、刮蔬菜或水果的作用。

八、肉板

现代厨房多采用塑料或尼龙肉板,一般分厚、薄、圆、方等几种,用于切割一切原料。

九、量杯

以塑料和不锈钢制成的为多,有握柄,内壁有刻度,一般用于量液体。

十、花饰管

也叫裱花龙头、花嘴等。多用不锈钢、铜或塑料制成。形状有多种,如齿形、扁形、圆口形等。原料通过花饰管后可变成各种不同的花纹,主要用于奶油蛋糕等裱花时用。

十一、花饰袋

用布、尼龙或塑料布制成的圆锥形袋子,无锥尖,在开口