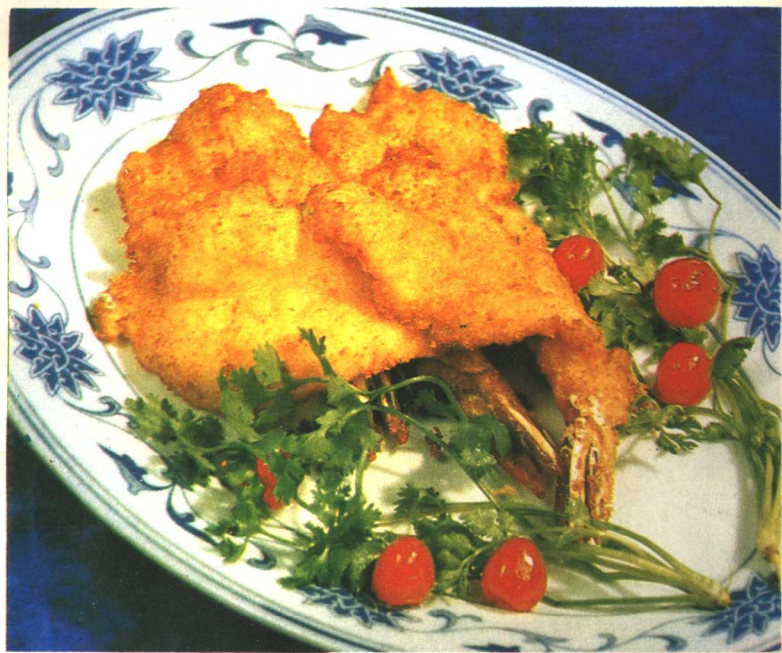


家庭食谱

张 建 幸 编 著

家 常 西 菜 制 作

(附：西式点心、饮料制作)



上 海 科 学 技 术 出 版 社

家常西菜制作

(附：西式点心、饮料制作)

张建幸 编著

上海科学技术出版社

西餐西点制作

(附: 西式点心、饮料制作)

张建幸 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 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 109,000

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5323-2469-9/TS·197

定价: 2.15 元

前 言

近几年来,随着广大人民生活水平的不断改善和提高,喜爱品尝西菜的人也日益增多。然而,去餐馆用餐,对一个家庭来说,仍然受到经济上的限制,而且人们对西餐的礼仪不甚了解,用错了餐具的笑话比比皆是。因此,人们很想有一本专为他们着想,为他们编写的书籍,以便自己去学习掌握一点西菜的制作技能,来丰富家庭的业余生活,增添生活乐趣,又能领略一下异国他乡之情。《家常西菜制作》正是应这种需要而编写的。

本书分冷菜、汤类、水产、猪肉、牛肉、羊肉、家禽、蛋类、配菜、面食和沙司,计 11 个大类 218 个品种,并还特意精选了一些适合家庭制作的西式饮料和西式点心,以供人们选择配合使用。本书所介绍的每道菜点的制作,简单易做,经济实惠,使每一个人都能跟着做,而每一个家庭又都有能力去做。

由于本书是一本专为广大家庭编写的西式食谱,故基本上保持了欧美国家的正统烹饪风格。然而,由于原料、调料等各方面条件的限制,不得已在某些方面作了一些必要的改变,以便更加适合我国广大家庭的实际情况和制作。

由于本人的编写水平有限,不足之处在所难免,热切希望得到批评指正。

编 者

1990 年 12 月

目 录

一、家常西菜知识浅谈	1
(一) 西菜基本用具	1
(二) 烹饪方法简介	2
(三) 家庭西式铺台	3
(四) 常规进餐礼仪	4
二、家常西菜制作实例	7
(一) 冷菜类	7
番茄盅	7
冷烤肉	7
咸猪舌	8
红肠色拉	8
生菜色拉	9
牛肉色拉	10
甜椒色拉	10
培根鸡肝	10
明治牛肉	11
虾仁鸡尾杯	12
华达夫色拉	12
司刀粉蛋卷	13
三丝鱼卷冻	13
法式拌花菜	14
蟹肉柚子船	15
俄式素色拉	15
法式鸡色拉	16
美式苹果色拉	16
墨西哥虾仁杯	17
番茄黄瓜生菜	17
(二) 汤类	18
清汤	18
奶油汤	19
番茄汤	19
洋葱汤	19
罗宋汤	20
鸡杂汤	21
菠菜泥汤	22
乡下浓汤	22

蔬菜清汤.....	23	荷兰蛋黄汤.....	26
胡萝卜汤.....	23	美式海鲜汤.....	26
意式浓汤.....	24	塞羊格鱼汤.....	27
培根菜汤.....	24	鸡丝面条汤.....	27
土豆浓汤.....	25	奶油蛤蜊汤.....	28
奶油芦笋汤.....	25	荷兰青豆泥汤.....	28
(三) 水产类	29		
蛋煎明虾.....	29	荷兰式煮鱼.....	35
炸卷筒鱼.....	29	英式炸板鱼.....	35
法式烙鱼.....	30	美式炸鲷鱼.....	36
红烩鱼块.....	31	巴黎式煎鱼.....	36
烟薰鲷鱼.....	31	奶油明虾片.....	37
炸青鱼条.....	32	意大利烙鱼.....	38
烙马鲛鱼.....	32	麦尼小桂鱼.....	38
法式蛋煎鱼.....	33	司刀粉箸鲷鱼.....	39
法式炸明虾.....	34	磨坊主式鱼条.....	40
奶油烙鲜贝.....	34	玻利维亚式鱼圆.....	40
(四) 猪肉类	41		
炸猪排.....	41	红烩猪肉.....	46
烤猪肉.....	41	煎猪肉串.....	47
麦尼猪排.....	42	猪肉煎饼.....	47
红焖猪排.....	42	焖猪肉卷.....	48
火腿肉排.....	43	红焖猪舌.....	49
蘑菇肉排.....	44	法式煎猪肝.....	49
匈牙利烩肉.....	44	麦尼雪猪排.....	50
英式烩肉.....	45	法式烤猪排.....	51
蔬烩猪肉.....	45	俄式菜包肉.....	51

毕格得猪肉.....	52	荷兰炒肉片.....	52
(五) 牛肉类	53	罐焖牛肉.....	59
煎薄牛排.....	53	红焖牛肉.....	60
汉堡牛排.....	54	串烤牛仔.....	60
肺利牛排.....	54	土豆烧牛肉.....	61
芥末牛排.....	55	乡村式烤肉.....	61
辣烩牛肉.....	55	牛仔西尼子.....	62
大烩牛肉.....	56	酸奶烙牛肉.....	63
红烩肉卷.....	57	蛋煎牛仔片.....	63
炒牛肉丝.....	57	英式白烩牛肉.....	64
洋葱牛肝.....	58	墨西哥烩牛肉.....	64
炸小牛肉.....	58		
(六) 羊肉类	65	芥末羊腰.....	70
干煎羊排.....	65	英式煮羊肉.....	71
串煎羊肉.....	65	马尔泰羊排.....	71
蔬烩羊肉.....	66	扁豆焖羊肉.....	72
烧烤羊肉.....	67	明治羊肉饼.....	73
吉列羊排.....	67	法式煎羊排.....	73
培根羊腰.....	68	俄式羊肉串.....	74
煎羊肉片.....	68	青豆焖羊肉.....	74
炒羊肉丝.....	69	茄子酿羊肉.....	75
红烩羊肉.....	69	法式烤羊排.....	75
烤羊马鞍.....	70		
(七) 家禽类	76	美式烤鸭.....	78
美式炸鸡.....	76	红酒烩鸡.....	79
英式煮鸡.....	77	吉力鸡排.....	79
铁扒春鸡.....	77		

蘑菇鸡片.....80	基辅鸡卷.....84
煎鸡肉串.....80	法式煎鸡脯.....85
乡下焖鸭.....81	奶油烙鸡片.....85
欧式烤鸡.....81	麦代伦鸡饼.....86
西式烩鸡.....82	意式焖鸭卷.....87
• 番茄焖鸭.....83	农家烩鸡杂.....87
马林古鸡.....83	法式面烙鸡.....88
(八) 蛋类.....89	

杏力蛋.....89	培根杏力蛋.....93
溜糊蛋.....89	鸡肝杏力蛋.....94
水波蛋.....90	小红肠煎蛋.....94
火腿煎蛋.....90	番茄溜糊蛋.....95
白脱烙蛋.....91	虾仁溜糊蛋.....96
荷兰烙蛋.....91	蘑菇溜糊蛋.....96
法式炸蛋.....91	两面黄煎蛋.....97
蘑菇杏力蛋.....92	菠菜水波蛋.....97
西洋杏力蛋.....92	三丝水波蛋.....98
匈牙利杏力蛋.....93	蘑菇鸡丁杏力蛋.....98

(九) 面、饭类.....99

法式炒面.....99	炒鸡肝饭.....103
三丝炒面.....99	巴西虾饭.....103
炒蛋黄面.....100	埃及炒饭.....104
意式炒面.....100	蘑菇火腿面.....104
奶油烙面.....101	东方式炒饭.....105
小饼包肉.....101	西班牙炒饭.....105
白脱煎饺.....102	土耳其炒饭.....106
波兰炒饭.....103	意式牛肉饺.....106

总会三明治	107	蔬菜三明治	108
美式三明治	107	火腿蛋三明治	108
(十) 配菜类	109		
煮花菜	109	炒土豆丝	113
煎番茄	109	煎土豆饼	114
酸黄瓜	110	炸土豆片	114
焖土豆	110	洋葱土豆	115
炒菠菜	111	奶油芹菜	115
炸茄子	111	炸土豆球	115
炸土豆条	111	培根土豆	116
炸洋葱丝	112	烧烤土豆	116
奶油花菜	112	牛奶土豆泥	117
白脱刀豆	113	糖醋红菜头	117
(十一) 沙司类	118		
法国沙司	118	蘑菇沙司	121
千岛沙司	118	番茄沙司	122
奶油沙司	118	荷兰沙司	122
红汁沙司	119	薄荷沙司	122
美国沙司	119	巴黎沙司	123
白脱沙司	120	色拉油沙司	123
山歌沙司	120	西班牙沙司	124
太太沙司	121	白葡萄酒沙司	124
芥末沙司	121	番茄蘑菇沙司	124
三、家常饮料的调制	126		
清咖	126	雪碧新地	127
粉红新娘	126	金酒可乐	127
清凉之夜	126	柚汁雪碧	127

可可牛奶	127	黄金世界	132
果汁牛奶	128	朗姆蜂蜜	132
南海风光	128	金酒菲士	132
薄荷雪花	128	桂香万里	133
自由古巴	128	冰淇淋咖啡	133
粉红金泉	129	爱尔兰咖啡	133
牛奶咖啡	129	白兰地加冰	134
皇家咖啡	129	葡萄酒宾治	134
柠檬红茶	130	冰朗姆咖啡	134
水中明月	130	冰淇淋果汁	134
菠萝宾治	130	牙买加咖啡	135
奶油菲士	131	五粮液螺钻	135
荔枝杂饮	131	竹叶青菲士	135
遨游世界	131	汾酒血玛利	136
金汤力克	131	白兰地高波	136

四、附家常西点制作

炸司康条	137	黄桃奶酪	142
苹果浜格	137	风车酥饼	143
鲜肉吐司	138	小棍面包	144
柠檬饼干	138	炸面包球	144
字母饼干	139	奶油草莓	145
咖啡松饼	139	酥蛋面包	145
家常块饼	140	橙汁蛋糕	146
国王冰杯	140	果酱卷筒	146
蜜瓜圣代	141	杏酱布丁	147
什锦果冻	141	双色布丁	147
各色果冻	142	海鲜酥饺	148

可可布丁	149	果仁软蛋糕	152
巧克力雪蛋	150	水果康泡脱	152
夏威夷冰杯	151	美式早茶饼干	153
桃子牛奶饭	151	维多利亚香糕	153
巧克力粉冻	151		

一、家常西菜知识浅谈

(一) 西菜基本用具

西菜通常使用的各种用具种类和规格很多,但我们是家庭制作,不必一一求全,而应精打细算,适当地挑选一些最基本、最能够派用场的用具,以保持西菜本身的烹调、切配的特色和风格。

刀子 西菜切配常用的刀子品种繁多,规格不一,但细究其形状,则几乎全是狭长尖头形,家庭使用以长约 20 至 25 厘米为宜。另外,再配备一把小刀,以备切削水果和土豆之类的小物品之用。

铲刀 用一块长约 8 厘米、宽约 6 厘米的金属皮,加手柄制成。它是煎蛋、煎鱼等的理想用具,但目前市场上还很少见,可自制,也可用家庭炒菜用的铝或铁铲来替代。

蛋扞 又称搅蛋器(搅拌器),用不锈钢丝制成。有手柄,头部呈球形。主要用来手工搅打各种糊状物,如做色拉油沙司和做汤时打面酱(油和面粉一起炒的混合物)之用。蛋扞有大小之分;各大城市的五金或炊事用具店均有出售,家庭使用宜选用小号。

筛子 用金属丝网制成,有大小粗细之分,主要用来过滤汤汁和过筛物料如青豆泥等之用。

煎锅 俗称法兰板,铝铁制品,但以铁制品为佳,目前市

场上均有售,有各种规格大小,家庭宜准备大小(16至30厘米)平底煎锅各一只为好,通常适用于各种物料的煎、炸、炒等之用,是制作西菜的必备用具。

锅子 西菜中使用的各种规格和种类的锅子很多,可分汤锅、沙司锅等,家庭中可利用现有的钢精锅、搪瓷烧锅和铁锅等来制作,稍大的用于制汤,较小的用来调制沙司等。

勺子 有漏勺和汤勺之分,都是金属制品,漏勺主要用来在液体中捞取物品,汤勺则主要用来舀取各种汤菜之用。

总之,家庭制作西餐可根据每个家庭的实际情况和需要,去添置必备的用具,但不必过分去追求用具,只要掌握正确的烹制方法,简单的用具照样能制作出美味的佳肴。

(二) 烹饪方法简介

炸 油多能淹没经过初步加工调味后的生品,通过油温的传导,使生品迅速变熟,而使食物香脆可口的方称之炸。

烩 分白烩、黄烩和红烩等,通常的做法是把主料用少许油煎黄后,再加入其它物料用小火慢慢地烧煮至熟的方法称之烩。

薰 原料经过加工处理及调味后,放在网架上面,下面用木屑或茶叶渣等燃烧烟薰至熟的方法称之薰。

烤 原料经过加工调味后,用铁扦串起或用烤盘盛装,用炭火直接烤或放烤炉内烧烤,使原料变熟的方法称之烤。

焖 特别适用于一些较老的肉类。一般是将主要原料先煎黄后,放在带有锅盖的锅内,加入其它物料,盖上盖子,用小火慢慢地使其焖至酥烂熟透的方法称之焖。

煮 将原料浸没在水中,用大火烧沸后用小火保持微滚,

使原料变得酥熟清淡适口的烹饪方法称之为煮。

烙 原料经过初步加工成熟或不经加工而直接装在烙盆内,为提高其色彩和香味,进炉将其表面烤至金黄色并熟透的方法称之为烙。

煎 一些薄而嫩的原料,放在平底煎锅内用大火煎熟并上色的方法称之为煎。

炒 将物料经过加工成丝或片等,加少许油放在平底煎锅内迅速翻炒至熟的方法称之为炒。

扒 在经过加工处理的物料上调好口味,放在铁扒炉(家庭一般不用)上使原料扒黄扒熟的方法称之为扒,又称铁扒。

(三) 家庭西式铺台

按照西菜的正规铺台法,不要说普通的家庭,就是现有的很多西菜馆也很难做到。因为西菜对餐具是很讲究的,且不说其质地是银的还是不锈钢制品,单就其形状和用途就令人目不暇接了。西菜一般是一道菜一套餐具,吃什么菜就用什么餐具,从不混用,然我们家庭用餐,追求的是气氛而不是排场,故不必过于讲究,只须每人准备一把刀、一把叉、一只汤匙、数只大小不等的盆子、一只玻璃水杯和数张餐巾纸或一块餐巾就可以对付了。

一般三口之家可选用一张小方台或小圆台,铺上一块台布,当然台布最好是全棉洁白的,台面的中央放上一只花瓶,插上几朵应时的鲜花,再放上一组简单的调味品,如细盐、胡椒粉、番茄沙司和辣酱油等,另外放上一小盆白脱油和一小盆果酱,装上一盆面包,以便公用。

在每个进餐者的正前方,放上一只 15 至 20 厘米左右(视

具体情况而定)的空盆,以便上菜时分菜之用,如果是每人一份菜,此盆可取消。一把刀放在盆的右面,刀口朝左,一把叉放在盆的左面,叉尖朝上,一只汤匙放在刀的右边,在刀和汤匙的左上方铺放一只玻璃水杯(供喝啤酒和饮料之用),插入餐巾纸或餐巾。如此,既简洁淡雅,又增异国情调。

(四) 常规进餐礼仪

普通的家庭,吃惯了中菜,偶尔想换换口味,尝尝西式菜点,从中领略一下国外民俗文化和生活习惯,其乐无穷。但如不懂西餐进餐礼仪,拿错了刀叉,有时被人笑话。然而,要想在进餐的全过程中应付自如,就要了解吃西菜特有的习惯和规矩。在家庭中可以随便一点,然而在正规场合就必须遵循进餐礼仪。下面就介绍有关西餐常规进餐礼仪知识,以便于掌握。

用餐入席时,一般是男的先礼让女的。入席时,从椅子的左面入座,反之,离席时也从左面退出。入座后,人要坐端正,把餐巾打开,放在膝上,中途有事必须退席的话,应向同餐者打声招呼,说声“对不起”之类的客气话,并将餐巾留放在椅背上。

其次,就得学会正确地使用刀叉等餐具,按照西方的习惯,左手拿叉,右手拿刀和汤匙。其实,正规的西菜铺台已经根据菜单的排列,依次以盆子为中心将您先用什么,后用什么向两边及上方全部铺放好了,归纳成一句话,从上吃到下,从外吃到里,什么意思,就是餐具的使用由两边向中间,由上面向下面的一道道使用。全部使用完毕,用餐也结束了,所以,当您入座后不妨先细心观察一下后再动手。

台面上的调味品是供每个用餐者使用的，您可根据自己的爱好和口味来加以选择使用。

用餐时，和熟人聊聊天或谈点什么的话，千万不能把刀又拿在手上，更不能忘乎所以地比划，这样会使同餐者感到紧张，如遇到咳嗽等之类的事时，要用手帕或餐巾纸捂住，遇到食物嵌在牙缝里要剔牙时，要用一只手捂住嘴，用另一只手拿牙签去剔。另外，还应讲究桌面的整洁及我们通常所说的吃相，切不可乱嚼乱咬，而应温文尔雅，细嚼慢咽，以此表现出您的文明和修养。

吃面包，可用左手取面包，右手用刀将白脱油或果酱等涂抹在面包上，可以整块或整只一口口咬着吃，也可用右手撕下一块块送入口中。

喝汤，切不可端起盆来一喝而光，而应用汤匙慢慢由里向外地舀着喝，喝上一口，应闭上嘴，细细品味一下再继续喝下去。遇上汤太热不能喝，也不可用嘴去吹凉，既不卫生也欠雅观，可用汤匙由里向外轻轻舀动使其变凉。汤将舀完时，左手可略抬汤盆的边沿，使汤盆向您的对面倾斜，使之便于将汤舀尽喝完。

吃鱼，特别是整条鱼，应先用叉将鱼固定，用刀将鱼从左至右地沿着脊骨横面切割，然后开始吃上半层鱼肉，吃完后，不可将鱼翻身，而应将鱼骨用刀叉剔除，然后再吃下面的鱼肉。如果不慎被鱼骨刺住，切不要表现出恐慌，也不要马上将嘴里的食物统统吐出来，这样做对同餐者极不礼貌，而应先在嘴里慢慢地将食物和鱼骨分开，然后吐出鱼骨，如这还不行，可用左手掩嘴，用右手去帮助找出鱼骨。

进餐的高潮是上主菜，主菜一般均为肉食类。可用叉压住肉块，用刀去切，切下一块，用叉叉起食用，边吃边切，依此

类推，直至吃完。

再说一下调味汁，俗称沙司，在餐席上沙司是经常用到的，什么菜配什么沙司是有一定的讲究，当然这是制作者的事。需要提醒用餐者注意的是，当配好的沙司尚未上桌之前，最好不要就去食用菜肴，因为，西餐高超的烹饪艺术只有同其特有的沙司相搭配，才能将其的特色和风格全部体现，通常来讲，清淡的沙司可直接浇淋于菜肴之上，反之浓重的沙司则应放一旁蘸着享用。

最后，谈一下用餐完的表示。很多人不注意西方的习俗，以致随便把刀叉放在盆内，使自己想吃的食物被服务员拿下去的话题随时可拾，正确的表示是，将刀叉放在盆内（盆内或有余菜或不想吃完这道菜）呈交叉形或并列形，暗示服务员这道菜可撤下，如您吃到一半，想说几句话，但还想吃下去的话，可将刀叉的顶端呈八字形搁在盆边，这样，您就能享用完这盆美食。