

家庭烹调入门丛书
教您做好

西式

菜



前 言

这是一套按烹调方法分类的、供家庭烹调参考的食谱。计划出 11 册,它们是:炒爆类、熘烩类、炖煮类、煎炸类、熏烤类、卤酱类、拌炆类、汤羹类、蒸扒类、甜菜类和西餐菜类,包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法及西餐制法。

中国烹饪的烹调法很多,基本技法 100 余种,复合技法千种左右,变化多端,丰富多彩,居于世界各国之首。正是由于如此众多的技法,使中国烹饪所生产出来的菜肴、米面食品、小吃等等肴馔,数以万计,而且风味各殊,姿态万千,获得了天下人的赞赏。另外,人们对有别于中国传统烹饪的外国烹调方法也怀有极大兴趣,总想尝试一番。

烹调法包含用火、烹制、调味等几个关键环节,运用得当与否,决定所制肴馔的成败。这往往为一般家庭烹调所生疏的,对于刚开始学烹调者更是莫测艰深,不知从何下手。本书的编撰,正是适应这一需要所设计,内容力争做到由浅入深,深入浅出,并且都交代了每个菜点制作的要领和关键,亦即俗说的“窍门”。只要熟读领

悟,便可照本操作,得到满意的效果。这也许是这套食谱不同于当今充溢书市的各种菜谱的独特之处。

编撰本丛书者,大多是一级以上的烹调师。他们有志于推广中国烹饪的烹调技术,使之普及到每个家庭,共享祖国烹饪工艺之成果,品味祖国肴馔之风采,领略祖国饮食文化之乐趣。在编撰中,为了打破当今“菜谱文学”之刻模板式,使之具有趣味性、可读性与知识性,采取了一种新的手法,不知能否获得您的称许?在科学性方面,也作了努力,并考虑到家庭条件的局限,突出实用性,力求通俗、严谨、准确,避免艰深,因为它终究是一套入门性的普及读物。

此外,在选择菜点的例子上,也照顾到了南北东西不同菜系不同风味的比例。倘能注意及此,则家厨之中未尝不可制作出各菜系、各地方的特色风味。这于自家品尝或招待亲友有所助益,即使按照本丛书选配菜点,组织宴席,也不是什么难事了。

祝您成功!但是,由于初次尝试如此编撰,也难免粗疏,缺点、错误一定不少,衷心期望得到您的批评、帮助;也期望海内名师高手、同行专家给予匡谬、指正,以供下一步修订之助。

目 录

西餐漫话.....	(1)
快餐食品	(10)
沙司类	(13)
酒味蛋黄沙司	(14)
酒味调味汁	(15)
番茄沙司	(15)
塔·塔尔沙司	(16)
千岛沙司	(17)
意大利沙司	(17)
巴黎沙司	(18)
烧烤沙司	(18)
奶油蛋黄沙司	(19)
黄瓜调味酱	(19)
乳香蛋黄酸辣沙司	(19)
法式调味汁	(20)
沙拉类	(21)
水萝卜沙拉	(21)
元生菜番茄沙拉	(22)
菠菜鸡蛋沙拉	(22)
元白菜沙拉	(23)
猪肉沙拉瓢青红椒	(24)

芹菜沙拉	(24)
火腿沙拉瓢鸡蛋	(25)
牛肉沙拉	(25)
肉丝沙拉白菜卷	(26)
鸡肉沙拉	(27)
鸭丁沙拉杯	(28)
虾仁沙拉	(28)
土豆沙拉	(29)
桃仁苹果沙拉	(30)
菊花肠子	(31)
土豆沙拉拼盘	(32)
西式汤类	(34)
蔬菜泥肠汤	(36)
奶油胡萝卜汤	(37)
奶油汁司葱头汤	(37)
牛尾素菜汤	(38)
奶油柠檬汤	(39)
奶油蘑菇汤	(39)
紫菜头汤	(40)
柠檬冷汤杯	(41)
虾丁热汤杯	(41)
鲜豌豆泥汤	(41)
奶油番茄汤	(42)
牛肉类	(43)
煎牛里脊扒	(44)
铁扒里脊	(45)

炭烤里脊扒	(46)
烧牛肉外脊	(47)
烤牛里脊	(48)
炸牛排	(49)
炭烤牛肉里脊串	(50)
炸火腿牛里脊卷	(51)
焖牛肉卷芹菜沙司	(52)
红烩牛肉	(54)
原汁烩牛肉	(55)
咖喱牛肉	(56)
奶油番茄牛肉丝	(57)
红酒焖牛肉	(58)
罐焖牛肉	(60)
啤酒焖牛肉	(61)
羊肉类	(64)
柠檬羊肉	(65)
烤羊肉	(66)
烤羊腿	(68)
炭烤羊肉饼	(69)
烤羊排	(70)
烤镶馅羊肉	(72)
番茄羊肉条	(73)
奶油羊肉	(74)
焖羊肉	(76)
猪肉类	(78)
炸猪排	(79)

煎猪排葱头汁	(80)
猪肉串烤	(81)
烤排骨	(83)
炸松酥肉条	(84)
烤通脊肉配烤苹果	(85)
咖喱猪肉	(86)
板肉酸白菜焖猪肉	(87)
白芸豆焖猪肉	(89)
焖番茄猪肉	(90)
奶油柠檬猪肉	(91)
茄汁杏仁猪肉	(92)
菠萝烤通脊	(94)
焖板肉猪肉卷	(95)
烤焦皮猪通脊	(96)
禽肉类	(99)
奶油柠檬鸡	(100)
炸火腿鸡腿	(101)
炸松酥鸡条	(102)
焖咖喱笋鸡	(103)
瓷锅焖茄汁鸡	(104)
烤鸡瓢板栗	(106)
黄油瓢肉圆鸡	(107)
茄汁板肉鸡腿	(108)
马里兰炸鸡	(110)
炸黄油鸡卷	(111)
红酒鸡	(112)

烤鸡·····	(113)
家常烤鸭·····	(114)
白酒葡萄焖鸭·····	(116)
番茄鸭片·····	(117)
葱头丁香烤鸭·····	(118)
金酒桔香鸭·····	(119)
水产类 ·····	(121)
瓷钵计司烤鱼·····	(122)
炸面包鱼卷·····	(123)
炸鱼排·····	(125)
蛋黄煎鱼·····	(126)
生熏鳕鱼·····	(127)
白煮鲜桂鱼·····	(128)
茄汁鱼面条·····	(130)
蘑菇焗桂鱼·····	(131)
炸虾排·····	(132)
瓷钵烤大虾·····	(133)
茄汁大虾·····	(135)
奶油虾仁·····	(136)
蔬菜类 ·····	(138)
烤土豆·····	(138)
煮土豆·····	(139)
葱头炒土豆·····	(140)
炸土豆条·····	(140)
炸土豆球·····	(141)
烤土豆排·····	(142)

烤计司土豆·····	(143)
火腿菜花·····	(143)
奶油烤菜花·····	(144)
菠菜泥·····	(144)
烤丁香葱头·····	(145)
干炸葱头丝·····	(146)
酸白菜·····	(146)
点心类 ·····	(148)
炸菠萝圈·····	(148)
黄油蛋黄布丁沙司·····	(149)
烤苹果排·····	(150)
酥皮苹果卷·····	(152)
烤清蛋糕·····	(153)
杏仁饼干·····	(154)
白粉冻·····	(154)
冷荔枝樱桃排·····	(155)
饮料 ·····	(157)
酸橙苏打水·····	(157)
醉橙饮料·····	(158)
果味酸奶冰淇淋·····	(158)
草莓冷饮·····	(158)
奶油白兰地·····	(159)
琴鸡尾酒—马提尼·····	(160)

西餐漫话

“西餐”并非外来语，它是国人将那些随着西方基督教传入我国而带进来的各种西方文化与中国传统文化相对比而产生的一批冠以“西”或“西洋”字样的词汇之一，如西学、西文、西服、西医、西洋乐、西洋画等等。就西餐而言，因最初在我国吃西餐和从事西餐烹调的均是外国人，所以当时在中国人的印象中，西餐被简单的视为西方的饭菜。目前有些书籍在谈到西餐时，仍称其为中国人对欧美菜肴(或饭菜)的总称。

自本世纪初在我国主要城市出现了面向国人的西餐馆，尤其是产生了中国自己的西餐厨师之后，不少从事西餐饮食工作的人逐渐认识到上述解释过于简单，不够确切和全面。仅传统的西餐食物就包括西菜、西点、西式饮料三部分，只是大部分西点和西式饮料已能商品化生产而被人们所忽视罢了。在国内外较系统的西餐食谱中，西菜、西点和西式饮料均被列为西餐食物必不可少的基本内容，而西餐的全部含意则要更为广泛。

世界不同的地区或民族因历史、文化和宗教的背景不同，在饮食上存在着各种差异，通俗

地讲就是对吃什么,喝什么,怎样吃、喝有着不同的嗜好。各种差异不仅表现在食物的烹调,品种、式样和风味上,更主要表现在饮食禁忌(简称食规)和进餐习俗(简称食俗)上。国外某些有关饮食与烹调的著作认为,由食规、烹调、食物、食俗四个具有内在联系的主要部分构成某种特定的饮食文化。每种饮食文化主要是由信奉相同或类似宗教的人们在饮食上不得不遵循有关的宗教礼仪而形成的。尽管各种饮食文化之间不断地相互借鉴,取长补短,但只能对烹调和食物产生某种影响。反映各种饮食文化之间基本差异的食规和食俗则受宗教传统的限制而很少改变。如清真菜禁食非反刍动物及偶蹄类动物的肉和禁饮含酒精饮料是伊斯兰教的食规;西餐食俗之一的分餐制来源于当初基督教徒认为一切食物均为上帝的恩赐,因此在进餐前须将食物分发每人一份,待各人面对自己的食物祷告以感谢上帝的恩赐之后方可以进食这一宗教礼仪。

各种饮食文化的发展也离不开宗教。西餐今日之所以能流行于欧美、大洋洲,并传入世界其它地区(包括中国)。也主要是基督教传播的结果。因此,从饮食文化的整体来看,宗教传统是区别各国饮食文化的主要标准。西餐的完整概念应指源于欧洲并具有基督教传统的西方饮食文化为宜。当然这绝不是说每一个习惯吃西

餐的人都是基督教徒,全面了解西餐的含义,可避免我们在烹调与品尝西餐食物时犯忌或闹笑话。

西餐最主要的特点是讲究食物的营养价值。首先,从选料上看,西餐的正餐是以肉食(包括禽类和鱼类)为主,辅以适量的蔬菜、水果和谷类的结构,其早餐和便餐也是富有营养的肉、蛋奶制品。这种食物结构上的选择是为了满足人们对蛋白质、脂肪、糖、维生素四种主要营养的需求。此外,西餐主菜中经常带有配菜或配饭(即以肉食为主,配以少量蔬菜、水果或饭点合为一道菜),也是西餐食物注意搭配的实例。所以一餐西餐通常数量并不多,但质量较高,营养丰富。习惯于吃谷类(碳水化合物)和蔬菜的中国人初吃西餐时往往有没吃饱的感觉,但常吃西餐的人则能体会到少而精的西餐食物更有利于人的身体健康。

西菜的烹调强调保护食物的营养价值,在不影响人们吸收和消化的前提下,烹调相对比较“生”(嫩),以尽量减少食物的营养在烹调过程中遭到破坏。

西餐的另一特点是注重食物的美观外形。西菜中经常使用各种生蔬菜或水果作为主菜的装饰,既补充营养,也使其色、形更趋美观。西点则以各种造型的饼干、蛋糕等而享有盛誉。西式饮料不仅常以水果蔬菜或果仁作为装饰,还注

重色彩的变化,如双色、多色冰激凌和彩虹酒(多彩鸡尾酒)等。

如同中国菜有川、鲁、粤菜几大菜系一样,西菜也有法、英(美)、俄、意、德等主要菜系,各菜系均有独特的风味。

法式菜又称法式大菜。法国人素以西方的美食家著称于世,因此,法式菜是西菜中最为讲究和豪华的菜系,其特点第一是选料广泛,禁忌较少,许多山珍、野味、海鲜都可制成名菜,如焗蜗牛、烤龙虾等。其第二个特点是讲究烹调,在制作中常使用多种调味品,尤其注重用酒的方式,不同的菜肴使用不同的酒,如海鲜菜用白兰地酒,野味菜用红葡萄酒,燻制火腿用香槟酒。所以法式菜具有浓香可口的风味,西餐宴席多数采用法式菜肴。

英式菜是西菜的基本菜系。鉴于英国人较为庄重和保守,英式菜的主要特点是用料严格,油少清淡,在烹调中讲究原汁原味,较少使用调味品和酒,通常是将各种调味品摆在餐桌上由进餐者根据本人口味自行选用。

美式菜是在英式菜的基础上发展起来的,烹调方法与英式大致相同,但用料较为随便,其主要特点是常以水果做肉食的配菜,讲究咸中带甜。

俄式菜也是西菜中注重烹调的菜系,俗称俄式大菜。或许是俄国地处较为寒冷地区的缘

故,俄式菜油大味厚,使用调味品很广泛,讲究酸、甜、辣、咸各种俱全。此外俄式小吃品种丰富,鱼子酱、熏鲑鱼等水产品堪称西餐中的美味佳肴。

做为基督教饮食文化的发源地,意式菜历史悠久,其最大的特点是擅于制作面食,其品种的繁多在西餐中最为著名,仅意式通心粉就有肉、禽、海鲜、蔬菜等上百个品种。其它菜肴的风味与法式菜相似。

德式菜不如法式菜的制作精美和英式菜的清淡,而以经济、实惠著称。烹调中常以啤酒作调料是其主要特色,其熟食尤其是各种德式肉肠十分有名。

由于西式菜点在制作和食用时与中餐相比有较大的差异,因此,其制作工具和餐具也有一定的独特性,在我国,专营西餐的饭店、酒馆均具备这些用具,一般家庭在制作和食用西餐时,除充分利用原有的中餐用具外,还需添置部分必要的西餐用具,并掌握基本的使用方法。当然,在不影响西式菜点风味的前提下,对其制作和食用适当施以中餐之法,也是可行的。下面简要介绍一些常见的西餐制作用具。

1. 炉灶具:传统的西炉灶有明火灶、暗火灶两大类,明火灶火力旺,适用于煎、炸、煮等加热方式,暗火灶火力均匀,适于烤炙的加热方式。目前在我国的城镇家庭中已广泛使用的煤气、

液化气、天然气等灶具相当于明火灶，只需再添置一台烤箱（亦称烤炉）就可以满足家庭大部分西餐食物的制作需要，市场上烤箱有燃气烤箱和电烤箱两种，燃气烤箱制作的食物味道纯正，电烤箱的优点是操作方便。如能配置一台上为灶具、下为烤箱的中档家用落地式燃气灶则最为理想。

2. 锅具：主要有煎盘、煎锅、平锅、汤锅、炖锅、烤盘等。煎盘主要对食物进行煎、炒和上色，其作用类似于中餐的炒锅（勺），形状类似于中餐的饼铛，以金属板制成，盘沿向外倾斜，盘底平坦、光滑，可以放进烤箱，多为圆形，口径大小不一，也有用于煎烹鱼类的椭圆形者；煎锅主要用于煎炸食物，与煎盘一样平底有柄，但锅沿直而不倾斜，且比煎盘深，有些还带有锅盖；平锅主要用于煨、煮食物，又称有柄平底锅或煮锅，一般用不易生锈的金属及搪瓷制成，多数配有陶瓷或玻璃盖，锅体底平沿深，有金属柄或木柄；汤锅主要用于烧汤，也可烹制鱼虾和豆类食物，锅边有双耳或提手，锅体积大小不一，为了过滤汤中的杂物，常还配备有一个大漏勺；炖锅容量比平锅大1倍，通常是搪瓷制品，若是陶瓷制品，则与中餐的砂锅相类似，保温性能较好；烤盘主要用来盛装食物后放入烤箱中烘烤，其形状有圆、椭圆、方、长方等形，多为金属或耐高温搪瓷制成，有些其中还配有烤架，使放入烤盘

的食物与盘底相离,以防止食物浸泡在浇汁中而影响烘烤效果。

3. 刀具:种类较多,但大多是功能单一的专用刀具,主要有直尖刀、弯刃刀、锯齿刀三类。直尖刀又称分刀,是西餐制作中最主要的刀具,用于割、切、剝、削等,大小有多种规格;弯刃刀也是西餐常用的刀具,主要有剔骨刀、切刀、砍刀、刨刀等种;锯齿刀的刃呈锯齿状,主要用于切制易散碎的食物,常见的有面包刀、冷冻食品切刀和多用切刀。

4. 其他用具:主要包括剪刀、木匙(括板)、捣碎器、挤汁器、研磨罐、绞肉机、肉锤、搅拌器、擀面棍、烤模、花模子、切模、糕点裱花器等。煎刀是西餐制作不可缺少的器具之一,种类较多,如用于煎切鱼鳍和肉类软骨的较沉重剪刀,专用于加工虾的剪,专用于果核的剪等;木匙(刮板)主要用于搅拌或刮抹肉馅、面粉、黄油、酱汁等,重量轻而使用轻便,也可避免与金属器皿碰撞而产生噪音;捣搅器主要用于捣搅土豆泥等;挤汁器用于制蒜汁等;研磨罐用于研制胡椒粉等;绞肉机用于绞制肉馅,有手摇和电动两种;肉锤又称肉拍松器、拍刀,带柄、无刃,用于拍牛排、猪排等;搅拌器又称打蛋器,主要用于制作糕点和馅料,有人力和电动两种,人力者最常见,由搅拌盆和多根钢丝弯扎成的灯泡形搅拌器构成,操作时一手扶稳盆,另一手持搅拌器不

断转动；擀面棍用于制作面点，除表面光滑者外，还有表面布有纵痕和配以旋转圆滚刀者，可满足制作夹馅或多层面点的需要；烤模主要用于烤制面食，均为金属制品，通常有圆糕模、方糕模、面包模、馅饼盘、排盘等；花模子为烤制花式面点和小馅饼时用于美化食品外形的器具，有多种形状，使用时须先在模底铺一层油纸，再装食料后入烤箱烤制；切模主要用切制面点成品，有圆、椭圆、心、叶等形状，刃部有直、波浪等种，使用时将切模放于面点上，按下后取出其中的面点即可，还有较特殊的滚轮切刀；糕点裱花器主要用于蛋糕的成型，由布袋和金属花嘴子组成，布袋可用纸袋、塑料袋代替，内装蛋糕面或奶油等，下接金属花嘴子（有多种口径和口型），使用时将花嘴对准造型部位，挤压布袋即可。

西餐制作工具很多，且用途较单一，普通家庭很难备齐，但希望您不要就此而视若畏途，中、西餐应该是殊途同归的，上述的西餐用具中好多都可用中餐用具代替（如各种锅），也有些可以自己制做，如搅拌器、切模等。

西餐的食用采取分餐制形式，并以餐刀、叉、匙等进食，加上各种盘、杯、盘等，每位食客所用餐具便达十几种以上，各餐具用途分工明确，其摆放并有一定的格式，以高级西餐家宴摆台为例，先将餐桌铺好台布，按就餐人数，每位