

家庭 简易 西式快餐

董尚效 烈 云 著



中国广播电视出版社

家庭简易西式快餐

董尚效 烈雲 编著

中国广播电视出版社

家庭简易西式快餐
董尚效 烈云 编著

•

中国广播电视出版社出版
(北京复外广播电影电视部灰楼) 邮政编码100866
北京燕文印刷厂印刷
新华书店发行

•

787×1092毫米 32开 13.5印张 300千字
1991年 8 月 第一版 1991年 8 月 第一印刷
印数1—1500 册 定价: 6.50元
ISBN 7—5043—1021—2/Z·38

编者的话

展现在读者面前的一本西餐荟萃，是一本结合我国当前人民生活水平和市场供应等实际情况，参考了国内外有关西餐资料和做法，根据我国广大群众的经济条件，从选料到烹饪，都体现易备料好加工，而且还好吃不贵的原则，内容力求简单，文字尽量通俗，使读者易懂好学，边学边做。所有用料均在国内市场购到，价廉物美，又不失西餐特有的风味。

当然，由于编者水平有限，手头资料不全，疏漏乃至错误之处，欢迎批评指正。

编 者

1991.1

前 言

西餐是我国人民对西方国家，即欧美各国菜点的统称。从而与东方文明古老的中国烹调的美食佳肴相分野。

西餐同样是西方各国优秀文化遗产中的一个构成部分，自有它的发生发展历史。特有的奇香异彩，美的造型，丰富合理的营养匹配，较为科学的烹饪技艺，在全世界的饮食范围之内被越来越多的国家和人民所接受。

西餐中较为代表性的菜系可分为：法国菜、英国菜、美国菜、俄国菜、意式菜等。另外，德国、奥地利、匈牙利、西班牙、荷兰、葡萄牙等国的菜点也各具特色。不过，由于这些国家的地理位置之非常邻近，民族与国家的形成的历史渊源又非常之深，所以在饮食文化和习俗上非常的相近或相同，美式菜与英国菜就很相近，意式菜与法式菜很相近，有的品味又与奥、匈相一致。所以，从总体上便于涵盖，技艺上可以要领。

西餐传入我国是近百年的事，始于鸦片战争的入侵之后。应该说，它是伴随着通商开埠、银行领事、传教办学、西医西药等文化活动而发展起来的。上海的“礼查饭店”、“汇中饭店”、“大华饭店”、“国际饭店”；北京的“醉琼林”、“裕珍园”、“得利面包房”；广州的“哥伦布餐厅”；天津的“维克多利”、“琪士林”；哈尔滨的“丘林”、“马地尔”；大连青岛等地的“菜馆”等等相继开业，都是在这形势的推波助澜下应运而生的。

真正的出于和平友谊外交的需要，以满足我国与世界各国友好人士的日益频繁的生活要求，将西餐视为百业之一，而大加振兴发展还是在新中国诞生之后，五十年代扩建的北京饭店西楼，新组建了新侨饭店、为亚洲太平洋区域会议建成了和平宾馆，以及新颖的莫斯科餐厅，友谊宾馆，前门饭店、西苑饭店等都设立正规的西餐厅、西餐厨房以接待各国政要嘉宾。并筹建了新型的专业学校培养出新中国第一代的西餐厨师。为新中国的正确的外交路线服务，为新中国的经济建设服务。

然而，六十年代后期的一场文化浩劫，横扫封资修，不但中国的优秀的饮食文化严遭摧残，就连外宾的数量也寥寥无几了。一说西餐便有里通外国之嫌。况且国际间的交往已降到零点，西餐的技艺就实难传承了。这本书中的资料就是在这一环境下被抢救出来的。本来已扔入废纸堆里等待化尽了，可想到伟大的中华民族必有弘扬文化百业复兴之时，但必有幸吧！追忆童年，观看一外国传教士吃西餐非常津津有味，这本书编辑出版，是多么的嵯峨曲折啊！

当今，现代交通工具的飞速向前，跨国间日益频繁穿梭式商政往来，在同一天内，可以在伦敦吃早餐，在巴黎进午餐，在罗马用晚餐。北京的烤鸭，美国的肯特鸡，广州的烤乳猪，四川的火锅，法国的美尼姆斯，不只在北京，同时也在巴黎、纽约、苏黎士、东京、莫斯科供各方人士享受。中餐可以西吃，西餐也可以中作。美食美点美酒属饮食文化，它早就超越了国界民族圈限，化为人类文化的瑰宝传布于全世界为各国人民所赞美。于是，国际上的大酒店都想尽一切办法，使观光者是不出店就可以享尽人间美食佳肴，这是文化

竞争。有的大酒店推出了“三国餐”、“四国餐”以吸收八方来客。瑞士的巴塞尔当地就有专办“三国晚餐”的旅行团，还包含来回交通接送之便，每人费用才只收十五美元，足以说明饮食文化的发展呈现出国际性、当代性、科学性的高水平。

人类第一个吃螃蟹的人，被誉为勇者。而第一个决心冒死敢于品尝狼桃（蕃茄）的人，却是一位法国十八世纪的画家。今日的西红柿连孩子都不会相信，当年它只能看而不能吃呢！而现在的澳大利亚人吃巨蝶犹如中国人吃螃蟹样高贵；阿拉伯人把蛻螂当作美食；埃及人更喜欢吃七星天牛；巴黎一家餐馆竟用小金甲虫的幼虫作馅饼而且非常之畅销；在日本和欧美雄蜂蛹已成为时髦食品。因此，饮食文化虽有其稳定性、传统性、科学性，但作为营养源的开发探求却不会停步。世界总有勇者在向我们挑战，在饮食里我们也要树立新概念。使新的烹调技艺达到进一步的完善发展。

目 录

冷 菜 类

(一) 各种少司的制做

马奶司少司	(1)
鞑靼少司	(2)
芥菜少司	(3)
醋油少司	(3)
铁扒鸡青菜末少司	(4)
辣根少司	(5)
蕃茄辣酱少司	(5)
核桃少司	(6)
平果少司	(7)

(二) 果酱制做

平果酱	(8)
杨梅酱	(8)

(三) 蔬菜腌制

西红柿的腌制	(9)
酸白菜的腌制	(10)
酸黄瓜的腌制	(11)
泡 菜	(12)
泡葡萄	(12)

(四) 各种沙拉子

素沙拉子谱	(13)
鸡肉沙拉子	(14)
蟹肉沙拉子	(14)
大虾沙拉子	(15)
火腿沙拉子	(16)
鸡蛋沙拉子	(17)
奶油黄瓜沙拉子	(17)
红菜头沙拉子	(18)

(五) 冻子

鸡肉冻子	(18)
大虾冻子	(20)
鱼冻子	(20)

(六) 泥子

牛脑泥子	(21)
葱汁泥子	(22)
茄子肝泥子	(23)
大虾泥子	(24)

(七) 烤肉

烤猪肉	(25)
烤牛肉	(26)
烤羊肉	(27)
烤小牛肉	(28)
冷烤鸡	(29)

(八) 红烩

红烩肉杂拌	(30)
红烩鱼片	(31)

红烩白豆.....	(32)
红烩扁豆.....	(33)
红烩茄子.....	(34)
红烩蔬菜.....	(34)
红烩小丸子.....	(35)

(九) 酿馅

酿馅青椒.....	(36)
酿馅鸡蛋花.....	(37)
烤酿馅鸡蛋.....	(38)
酿馅鸡.....	(38)

(十) 咖喱

咖喱油鱼片.....	(39)
咖喱油菜花.....	(40)
咖喱焖虾段.....	(41)

(十一) 其它

清焖牛肉.....	(42)
咸猪肉密枣卷.....	(43)
马奶司大虾.....	(44)
红菜头丁素菜.....	(44)
计 司.....	(45)
冷火腿.....	(45)
冷茶肠.....	(46)
黑鱼籽.....	(46)
红鱼籽.....	(46)
咸大马哈鱼.....	(47)
燻黄鱼肚.....	(47)

制做红白菜.....	(47)
咸青鱼配菜.....	(48)
小鲜鱼托鸡蛋.....	(49)
核桃鱼.....	(49)
核桃拌菠菜.....	(50)
蒸鸡蛋肉卷.....	(51)
烤什锦肉卷.....	(52)
咖喱牛肉干.....	(53)
拌生菜.....	(54)
葱油拌萝卜.....	(54)
拌酸白菜丝.....	(55)

汤 类

煮牛肉汤.....	(56)
煮鸡汤.....	(57)
炸面包丁.....	(58)
红菜汤.....	(59)
奶油汤谱.....	(60)
奶油鲍鱼汤.....	(61)
奶油蟹肉汤.....	(62)
奶油龙须汤.....	(62)
奶油大虾汤.....	(63)
奶油口蘑汤.....	(64)
奶油鸡茸汤.....	(65)
奶油菜花汤.....	(65)

奶油蕃茄汤·····	(66)
奶油火腿茸汤·····	(66)
奶油菠菜汤·····	(67)
奶油豌豆汤·····	(67)
奶油菠菜泥汤·····	(68)
红鱼汤·····	(68)
肉杂拌汤·····	(69)
煮鱼清汤·····	(70)
鸡杂汤·····	(70)
高家索鸡块汤·····	(71)
红清汤烤计司托·····	(72)
牛肉茶·····	(73)
西比利亚饺子汤·····	(74)
清汤面条·····	(75)
家常牛肉面条汤·····	(76)
牛肉丸子汤·····	(77)
清汤素菜丝·····	(78)
菠菜汤卧蛋·····	(79)
鲜豌豆泥子火腿茸汤·····	(80)
咖喱鸡丁汤·····	(80)
素菜面球汤·····	(81)
素菜泥子汤·····	(82)
鲜白菜汤·····	(83)
酸白菜汤·····	(84)
菠菜泥子汤·····	(85)
巴拉米汤·····	(87)

土豆泥子汤.....	(87)
干豌豆泥子汤.....	(88)
黄汁大米汤.....	(89)
白豆汤.....	(90)
鲜蕃茄汤.....	(91)
蕃茄腰花汤.....	(92)
羊肉块汤.....	(92)
红菜头冷汤.....	(94)
冷什锦肉丁汤.....	(94)
冷菠菜泥子汤.....	(95)

热 菜 类

炸土豆丝.....	(97)
炸土豆片.....	(98)
炸土豆条.....	(98)
土豆泥.....	(99)
煮土豆.....	(99)
炸香葱.....	(100)
焖酸菜.....	(100)
油焖红菜头丝.....	(101)
制做煮青笋条.....	(101)
制做鲜豌豆.....	(102)
制做鲜扁豆.....	(102)
咖喱少司.....	(103)
白汁少司.....	(104)

红汁少司·····	(104)
奶汁少司·····	(105)
黄汁少司·····	(106)
吉林炸桂鱼·····	(107)
软炸比目鱼·····	(107)
清煎比目鱼·····	(108)
清煎鱼肉饼·····	(109)
炸鱼肉饼·····	(110)
油奶烤桂鱼·····	(111)
奶油蟹肉烤桂鱼·····	(112)
青菜丁烤比目鱼·····	(113)
黄汁计司烤鱼·····	(114)
火锅鱼片·····	(115)
煎桂鱼奶油少司·····	(116)
煎鱼蕃茄少司·····	(116)
煎鱼比干少司·····	(117)
炸计司鱼多司·····	(118)
白煮鱼土豆·····	(119)
蒸鱼黄汁少司·····	(120)
白酒汁口蘑蒸鱼·····	(121)
咖喱鱼块·····	(121)
面糊炸鱼条·····	(122)
红烧鱼块·····	(123)
鱼肉饼葡萄干少司·····	(124)
家常红焖鱼·····	(125)
酿馅鱼·····	(126)

吉林炸大虾·····	(127)
软炸大虾·····	(128)
炸虾饼·····	(129)
清煎虾饼·····	(130)
奶油口蘑虾卷·····	(131)
煮大虾·····	(132)
蕃茄虾仁·····	(133)
红烧虾段·····	(134)
红烩大虾饭·····	(135)
奶油口蘑虾段·····	(136)
奶油口蘑烤蟹肉·····	(136)
纸包大虾·····	(137)
咖喱大虾·····	(139)
炸气古大虾·····	(139)
炸板虾·····	(140)
奶油烤大虾·····	(141)
铁扒大虾·····	(142)
罐焖大虾·····	(143)
铁扒桂鱼·····	(144)
波兰式蒸鱼·····	(145)
红蒸鱼·····	(146)

鸡 鸭 类

黄油鸡卷·····	(149)
黄油鸡排·····	(150)

英式鸡肉串·····	(152)
铁扒鸡排·····	(153)
意式炸鸡排·····	(154)
奶油口蘑鸡卷·····	(155)
俄式鸡肉串·····	(157)
炸鸡排·····	(158)
吉林炸鸡腿·····	(159)
铁扒笋鸡·····	(159)
奶油口蘑鸡丝·····	(161)
奶汁烤鸡排·····	(162)
黄油焖笋鸡·····	(163)
纸包鸡·····	(164)
鸡肉饼口蘑丁少司·····	(165)
罐焖鸡·····	(166)
酿鸭肝馅鸡肉饼·····	(168)
烤油鸡·····	(169)
香葱鸡肉元·····	(170)
葱头鸡肝·····	(170)
炸鸡肝·····	(171)
清煎鸡肉饼·····	(172)
红焖辣子笋鸡·····	(173)
奶油烩鸡块·····	(174)
奶油口蘑烤鸡肉饼·····	(175)
荷兰少司烩鸡·····	(176)
马连沟焖鸡·····	(177)
鸡史尼斯肉饼·····	(179)

红烩鸡饭.....	(180)
咖喱鸡饭.....	(181)
白汁鸡通心粉.....	(182)
黄汁鸡饭.....	(183)
黄油焖填鸭.....	(184)
罐焖填鸭.....	(186)
烤填鸭苹果.....	(188)
红焖鸭块.....	(189)
咖喱鸭块.....	(190)
青椒红烧鸭块.....	(191)
奶油烩鸭块.....	(191)
烤野鸭酸菜.....	(192)
清焖鸽子.....	(193)
炸鸽子.....	(194)
奶油烩山鸡.....	(195)
烤山鸡.....	(196)
煎山鸡串.....	(197)
烤火鸡苹果少司.....	(198)

猪 牛 羊 类

烤猪肉白豆.....	(201)
大王猪肉饼.....	(202)
酿肝泥肉饼.....	(203)
清煎猪肉饼菠菜泥子.....	(204)
黄油焖猪肉片.....	(205)