

家庭饮食系列

家常

彩图

西餐

余永文

张建强

天津科学技术出版社



家庭饮食营养

家常

彩图

西餐



家庭饮食营养

津新登字 (90) 003 号

内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高,人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术,做出色香味美的菜式,我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一:全部菜式都附有彩图,并配以简单准确的文字说明,不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料,而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二:它由我国多家科技出版社联合出版,全套书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮,荟萃了我国东南西北中的烹调特点,可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱,而且也是广大厨师们的得力助手。

《家常西餐》

余永文 张建强

天津科学技术出版社出版

(天津市赤峰道130号) 邮编:300041

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205厂印刷

787×1092 32开本 2印张

1992年6月第一版 1992年6月第一次印刷

印数 1—30,000册

ISBN 7—5308—1169—X/TS·36 定价:4.80元

本书名词术语浅释

1. 橄榄油：又称青果油。取橄榄果实，用压榨法制成油，多用于制沙律和油渍食品。

2. 奶酪：又称忌拈，是一种高脂肪的奶制品，多用于西餐饭点的制作。

3. 牛油：用鲜奶油进一步加工制成的高级食用油脂。

4. 香叶：又名月桂叶，原产于地中海地区，我国也有栽培，叶中含有芳香油质，可作调味料，如用于红烩、烧烤、焖煮等菜肴。

5. 丁香：又名丁子香，常用于调料。

6. 鲜露：东南亚进口的酱油。可用国产的味极鲜酱油代替。

7. 罗木酒：又称朗姆酒，常用于点心、冰淇淋等食品中调味。

8. 迷迭香：它的茎叶中含有芳香油，香气浓，常用于西餐调味。

9. 辣酱油：即辣味酱油。此种调味料色泽、粘度、风味均接近酱油。

10. 煲：以壁较陡直的瓦锅煮或熬食物。

11. 围边花、菜：主要作装饰用，需新鲜的，用千分之一高锰酸钾水溶液浸 15 分钟，再用凉开水冲洗净。

12. 老抽、生抽、喼汁：均为调味料。老抽是色浓酱油，宜生食；生抽是色淡酱油，宜熟食；喼汁类似鲜味酱油，成分包括白醋、玉桂、八角、丁香、红糖等。

家庭饮食系列书

家常西餐

余永文 张建强

天津科学技术出版社

家常西餐

目录

杂椒牛扒	4	斑鱼菠菜汁	22
蔬菜牛肉卷	4	澳洲羊肉	22
红葡萄酒烩牛肉	6	炸猪扒	24
啤酒烩牛肉	6	蔬菜沙律	24
意大利式烩牛肚	8	鲜橙焗鸡	26
香煎牛仔骨	8	美式煎鸡扒	26
意大利式西冷牛扒 ...	10	杏果炸肉	28
沙爹牛仔骨	10	沙拉米酸果卷	28
胡椒牛扒	12	茄汁烩鸡	30
黑椒汁焗牛扒	12	原盅焗鸡	30
什菌牛扒	14	茄汁焗猪扒	32
哥顿布猪扒	14	芽菜沙律	32
咖喱汁焗牛扒	16	火鸡粉丝沙律	34
腌炸鱼件	17	什锦沙律	34
匈牙利式鱼柳	18	四季豆沙律	36
薯仔焗鲑鱼扒	18	鲜笋沙律	36
煮墨鱼	20	洋葱牛仔扒	38
沙茶石斑串烧	20	墨西哥式焗猪柳	38

法式煎薄饼	40	荷兰式油炸豆腐	52
鲜什果	40	带子牛油忌廉汤	54
拿破伦批	42	德国式农夫汤	54
海绵蛋糕	42	鲜蚝忌廉汤	56
烤马铃薯糊	44	俄罗斯式什菜浓汤 ...	56
美式忌撒沙律	44	周打粟米忌廉汤	58
水果沙律	46	鸡肉清汤	58
美乃滋	46	牛肉清汤	60
炸香蕉粉球	48	酸醋沙律	60
牛扒腰批	49	意大利蕃茄忌廉汤 ...	62
情人卷	50	芝士焗洋葱汤	62
香果蛋糕	50	南瓜忌廉汤	64
凤梨火腿片	52		



杂 椒 牛 扒

材料: ①牛排一片约300克; ②生油、奶油各25克; ③黑胡椒、奶油、酱油各20克, 酒、糖各20克; ④葱切丝、红椒切粒状各适量。

做法: (1)将牛排洗净, 用材料③腌15分钟; (2)将材料②用微波炉H₁热2分钟, 再加材料④用H₁爆香1分钟, 接着加入做法(1)之牛排煎4分钟, 反面再煎3分钟即可, 用葱细丝及红辣椒粒作饰。

注: 黑胡椒为未成熟果实, 经干燥后熏制而成。而白胡椒为成熟果实, 是西餐常用调味料, 也是制作咖喱粉, 辣酱油的主要原料。

材料: ①黄瓜1根, 牛肉300克, 红萝卜半根, 芹菜半棵; ②芝麻糊(芝麻120克炒香磨粉, 砂糖36克, 薄盐酱油^②24克, 盐9克加鲜味汤300克煮成糊状)紫苏叶^①8片, 碗豆留1小包。

蔬 菜 牛 肉 卷

做法: (1)将小黄瓜、红萝卜、芹菜等洗净切成细丝备用; (2)将牛肉整块用热开水焯过, 切成大薄片备用; (3)将做法(2)之牛肉片包入做法(1)之菜丝, 做成8根放在碟上, 淋上材料②之芝麻糊即可, 用紫苏叶及豌豆苗作饰(如图所示)。

注: ^①紫苏叶——属生菜类, 叶外缘呈紫红色, 可作水果食用。

^②薄盐酱油——瑞士、日本进口的特鲜味酱油, 在广州、深圳等地均有出售。

※※※※ ※红※ ※葡※ ※萄※ ※酒※ ※烩※ ※牛※ ※肉※ ※※※※

材料：牛柳肉400克，牛肉酱35克，鲜奶油28克，牛油50克，辣椒粉适量，盐、胡椒粉少许，红酒10克，黄油酱350克。

做法：(1)将牛柳肉用锤扒后调入食盐、胡椒粉、辣椒粉腌15分钟；(2)将牛肉酱用平底锅煎至微黄色，加入牛油和红酒；(3)然后放入黄油酱、鲜奶油文火焗50分钟即可。

注：焗，即利用蒸气使密封容器中的食物至熟。如盐焗鸡，是以高温的粗盐，将埋在其中的光鸡焗熟。

材料：牛霖肉^①约900克，香叶2片，洋葱1个切丝，面粉10克，波打酒^②、清水各150克，甘笋片200克，蒜粒4颗剥茸，粟米油10克，盐、胡椒粉适量。

做法：(1)将牛霖肉洗净，切小块，用胡椒粉、盐等腌15分钟；(2)锅烧热后下粟米油，放入香叶，上盖，煎片刻，再加入牛霖肉煎香表面；再下洋葱丝炒香，筛下面粉，文火煎至微黄，慢慢注入波打酒及清水，拌入甘笋片取出盛入烤盘，送进华氏300度之焗炉内焗2小时至牛肉软滑，取出趁热食用。

注：^①牛霖肉——牛腿上部臀部肉，宜作牛肉烧卖。

^②波打酒——进口甜酒。

※※※※ ※啤※ ※酒※ ※烩※ ※牛※ ※肉※ ※※※※





材料：西冷牛扒^①250克，胡椒粉6克，黑椒酱15克，盐4克，意大利酱（杏子5克，黄油酱40克，红酒10克，朱古力粉5克，牛油4克，茄酱适量，牛精^②6克，雅枝竹^③3片）。

做法: (1)将牛扒放入黑椒酱、盐、胡椒粉等调料后煎至5成熟上碟; (2)用牛油炒茄酱3分钟后, 加入黄油酱; (3)待酱滚后加入朱古力粉、杏子、雅枝竹, 牛精及红酒约5分钟后, 将酱汁淋在牛扒上, 加上配菜上碟。

②牛精——牛骨在汤内熬制成的粉粒。调味料。

③雅枝竹（译音）——类似竹笋，市上有新鲜或罐头出售。

材料：①牛仔骨480克，蒜茸12克，料酒12克，油适量；②生抽、沙爹酱^①各5克，糖4克，胡椒粉少许，生粉3克，油10克，柠檬皮6克磨成茸，盐3克，水适量。

做法：(1)牛仔骨洗净，抹干水斩件，加材料②腌1小时，取出抹去腌料；(2)把锅烧热，放入适量之油烧至将滚；(3)把牛仔骨放入油锅中，用中火炸熟捞起，炸时要翻动；(4)热锅下油5克，爆香蒜茸，再放牛仔骨炒匀，赞酒12克，加入腌料余汁炒匀至汁干上碟。

注：①沙爹酱——用葱、蒜、花生、辣椒和香料，古法泡制而成，是调味的专用料。





胡
椒
牛
扒

胡
椒
牛
扒

黑椒汁焗牛扒

黑椒汁焗牛扒