

大众西餐

贺文华 编著

上海文化出版社

大 众 西 菜

(附：简易西点)

贺文华 编著

上海文化出版社

封面设计: 唐一明

大众西菜 (附: 简易西点)

贺文华 编著

上海文化出版社出版 上海绍兴路74号

新华书店上海发行所发行 江苏丹徒印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4 字数 82,000

1982年5月第1版 1982年5月第1次印刷 印数 1—67,000册

书 号: 15077·3034

定 价: 0.34 元

出版说明

这是一本专为城市家庭和小型西菜馆(摊)编写的大众化西菜、西点谱,有沙司、色拉、塞肉、鸡尾杯、汤、水产、家禽、牛肉、羊肉、猪肉、野味和西点共十一类、一百五十七个品种的配料及其制法。它既要保持西菜、西点的特色,又须适合我国城市家庭的现实条件,可以仿制。这样,就可起到丰富城市人民生活、增加家常饮食品种的作用。作者是具有五十余年烹调西菜经验的著名厨师,解放后一直是上海国际饭店西菜部厨师。

我国的传统烹调技术,历来在国际上享有盛誉,但以法、英、美、意、苏(俄)等国为代表的西菜,也有它们的特色。我国喜爱品尝西菜的人日益增多,如色拉、炸猪排、烟鲳鱼、咖喱鸡、罗宋汤等原属西菜的品种,更为我国人民所普遍喜爱,并深入到我国城市家庭生活之中。为了进一步丰富城市人民的饮食品种和适应日见增长的品尝西菜的需要,作者特在本书中着重介绍了其设备和用料都较适合我国城市家庭条件的西菜、西点。对于有一些用料难得并需特制设备的品种,作者还设计了代用品和适当改变了它们的烹制方法,使城市中的一般家庭得以仿制;对于难以仿制的品种,这里一概从略。

本书体例分用料、制法、特点三栏。用料指在烹调过程中所需的原料;凡作为成菜装盘后放在盘边的配菜,一般是可用可不用的,因此用料中未予列入。书中的菜点名称等,因它们是西菜,仍附以外文。其中大多是英文,凡字尾右角加*的为法文,加◎的为意大利文。

目 次

西菜简介	1
1. 西菜的特点	1
2. 西菜烹调十四法	2
3. 吃西菜的礼仪	7

沙 司 类

1. 色拉油沙司	9	12. 牛骨髓沙司	16
2. 番茄沙司	10	13. 酸果沙司	16
3. 山歌沙司	11	14. 红葡萄酒沙司	17
4. 太太沙司	11	15. 奶油沙司	17
5. 千岛沙司	12	16. 奶油蛋黄沙司 (又名荷兰沙司)	18
6. 美国沙司	12	17. 芥末粉沙司	18
7. 法国沙司 (又名醋沙司)	13	18. 马素林沙司	19
8. 红汁沙司 (又名布浪沙司)	13	19. 粉红色沙司	19
9. 蘑菇沙司	14	20. 白葡萄酒沙司	20
10. 鸡杂沙司	15	21. 布达拉沙司	20
11. 巴黎沙司	15	22. 皮洋肉沙司 (即白塔油沙司)	20

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| 23. 苹果沙司.....21 | 29. 咖喱沙司 (又名印
度沙司)24 |
| 24. 橘子沙司.....21 | 30. 蛋黄格司沙司 (又
名忌林沙司)24 |
| 25. 薄荷沙司.....22 | 31. 白塔油冷霜.....25 |
| 26. 辣根沙司.....22 | |
| 27. 香槟沙司.....23 | |
| 28. 西班牙沙司.....23 | |

色 拉 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 素什锦色拉.....26 | 5. 法国式色拉.....28 |
| 2. 猪脚色拉.....27 | 6. 德国式色拉.....29 |
| 3. 牛肉色拉.....27 | 7. 美式苹果色拉.....29 |
| 4. 美式水果色拉.....28 | |

塞 肉 类

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 卷心菜包肉.....31 | 4. 茄子塞肉.....33 |
| 2. 黄瓜塞肉.....32 | 5. 焗青椒塞肉.....34 |
| 3. 红焖洋葱塞肉.....32 | |

鸡 尾 杯 类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 虾仁鸡尾杯.....35 | 3. 菠萝香蕉鸡尾杯.....36 |
| 2. 什锦水果鸡尾杯.....36 | |

汤 类

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. 罗宋汤.....38 | 8. 奶油鱼片番茄汤.....42 |
| 2. 乡下浓汤.....39 | 9. 奶油鸡汤 (又称奶
油浓汤)43 |
| 3. 奶油浓汤.....40 | 10. 牛尾汤.....43 |
| 4. 奶油番茄汤.....40 | 11. 大蒜土豆汤.....44 |
| 5. 美式奶油龙虾鱼圆
番茄汤.....41 | 12. 忌司焗洋葱汤.....45 |
| 6. 奶油鸡丝蘑菇番茄
汤.....41 | 13. 维也纳式青豆泥浓
汤.....45 |
| 7. 匈牙利奶油牛肉丁番
茄汤.....42 | 14. 苏格兰羊肉粥.....46 |

水 产 类

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 巴黎式蛋黄煎出骨
鱼.....47 | 9. 英式炸出骨板鱼.....53 |
| 2. 煎出骨板鱼.....48 | 10. 法式炸出骨板鱼.....54 |
| 3. 煎出骨桂(鳊)鱼.....49 | 11. 炸出骨黄鱼.....54 |
| 4. 煎土豆出骨鱼条.....50 | 12. 炸面条鱼.....55 |
| 5. 煮出骨鲳鱼.....50 | 13. 炸明虾.....55 |
| 6. 大使式煮出骨桂
(鳊)鱼.....51 | 14. 炸鲜蛎黄.....56 |
| 7. 煮鱼圆.....51 | 15. 炸卷筒米鱼.....56 |
| 8. 煮卷筒鱼.....52 | 16. 炸虾仁(或鱼肉)吐
司.....57 |
| | 17. 炸虾球.....57 |

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 18. 印度式烟鳊鱼.....58 | 24. 焗出骨桂(鳊)鱼忌司.....62 |
| 19. 美式炒明虾饭.....59 | 25. 焗全条司刀粉桂(鳊)鱼.....62 |
| 20. 奶油明虾片.....59 | 26. 焗全条大桂(鳊)鱼.....63 |
| 21. 清煎明虾.....60 | 27. 忌司焗蟹粉.....64 |
| 22. 大使式焗出骨板鱼.....60 | |
| 23. 忌司焗出骨板鱼.....61 | |

家 禽 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 炒鸡肝黄饭.....65 | 13. 红烩鸡翅膀.....74 |
| 2. 明治鸡饼.....66 | 14. 奶油烩鸡.....75 |
| 3. 奶油明治鸡.....67 | 15. 奶油鸡王.....76 |
| 4. 烧(阉)鸡.....67 | 16. 奶油鸡丸.....77 |
| 5. 罐焖烧鸡.....68 | 17. 清煎鸡脯.....77 |
| 6. 烧塞油膘鸡.....69 | 18. 煎鸡脯通心粉.....78 |
| 7. 美式炸出骨春鸡.....70 | 19. 清煎鸡脯福留沙司.....79 |
| 8. 俄式白塔鸡卷.....70 | 20. 铁扒春鸡.....80 |
| 9. 俄式煎鸡饼.....71 | 21. 红焖鸭子.....80 |
| 10. 红烩鸡.....72 | 22. 红焖鸭卷.....81 |
| 11. 红烩卷筒鸡.....73 | 23. 铁扒鸡片串.....82 |
| 12. 农民式红烩鸡杂.....74 | |

牛 肉 类

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 红烩卷筒牛肉.....84 | 称土豆烧牛肉).....85 |
| 2. 匈式红烩牛肉(又 | 3. 红烩牛排五色蔬菜 |

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 条.....86 | 11. 匈牙利式红烩牛仔...92 |
| 4. 时鲜式红焖牛肉.....86 | 12. 红焖出骨牛仔腿.....92 |
| 5. 煎德国汉堡牛排.....87 | 13. 英式白烩牛仔.....93 |
| 6. 各色铁扒.....88 | 14. 煮小牛头牛脚醋沙
司.....94 |
| 7. 俄式炒牛肉丝.....89 | 15. 炒牛仔腰片白酒.....95 |
| 8. 红烩牛尾.....89 | 16. 蛋煎串腰牛仔片.....95 |
| 9. 煎肺利牛排蘑菇沙
司.....90 | 17. 煎蛋黄薄片牛仔.....96 |
| 10. 红焖牛舌.....91 | 18. 维也纳式煎牛仔片...97 |

羊 肉 类

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 红烩羊肉.....99 | 5. 俄式串烤羊肉..... 101 |
| 2. 土豆清烩羊肉..... 100 | 6. 德式铁扒羊排..... 102 |
| 3. 铁扒羊腰子培根... 100 | 7. 法式烧羊腿..... 102 |
| 4. 清煎羊排红酒沙
司..... 101 | 8. 烧卷筒羊手薄荷沙
司..... 103 |

猪 肉 类

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1. 炸猪排 (又名炸吉
力猪排) 105 | 4. 煮咸猪脚酸菜..... 107 |
| 2. 意式红焖猪排..... 106 | 5. 煎猪肉饼..... 108 |
| 3. 法式红焖猪舌..... 107 | 6. 烧猪腿苹果沙司... 109 |

野 味 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 清煎山鸡脯····· 110 | 3. 红焖鹧鸪培根····· 112 |
| 2. 烧大竹鸡土司····· 111 | |

附一：简易西点

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. 苹果浜格····· 114 | 7. 法式土司····· 117 |
| 2. 糖杏仁浜格····· 115 | 8. 炸苹果····· 118 |
| 3. 鲜奶油浜格····· 115 | 9. 炸香蕉····· 119 |
| 4. 生梨浜格····· 116 | 10. 白塔油双色布丁·· 119 |
| 5. 司康饼····· 116 | 11. 白塔油三色布丁·· 120 |
| 6. 糖油煎饼····· 117 | 12. 奶油鸡蛋布丁····· 120 |

西 菜 简 介

西 菜 的 特 点

西菜，通常是指以法、英、美、意、苏联(俄)等国为代表的菜肴，即欧美菜。它区别于中国菜的，主要有列几点：

一、西菜的用料，在家畜中以牛(牛排、牛肉、牛奶……)为最多，蔬菜中以土豆为最多，并以面包为主食，这与这些国家盛产牛、土豆和小麦等有关。至于米饭、面条、馄饨、饺子，在西菜中并不作为主食，而作为菜肴。中国菜的用料，则在家畜中以猪为最多，而以米饭、面条、馄饨、饺子为主食。

二、欧美人民素喜用大块原料做菜，如大块牛排、大块鱼、大块鸡、大块鸭等等，面包也是大块的，这就必须使用刀、叉、盘、碟，以便分割。中国菜则除少数用大块原料外，大多要将原料切成丝、片、条、段等，加上米饭，都不能使用刀、叉、盘，必须用筷子和碗。

三、由于大块原料在烹制过程中调味品不易透入，所以西菜一般在烹制的最后或上桌后加沙司(Sauce,即调味汁)。

四、西菜中，除猪排和羊排等原料须烧至九成熟外，牛排一般都只烧至七、八成或三、四成熟，有的菜甚至生吃。中国菜则一般都要烧熟了吃。

西菜主要有法式、英式、美式、意式、苏联(俄)式之分，它

们之间又互有区别:

法国菜 选料广泛,用料新鲜,烹调讲究,品种繁多。其他国家所不用或少用的原料,如蜗牛、洋百合、椰树芯等,在法国菜中都作为原料。每道菜除汤、鱼、蛋之外,不论其盘子大小,都要配上两三样蔬菜。菜名多用地名、人名或物名。

英国菜 油少,清淡;调料很少用酒。烹调方法主要有清煮、烤、清烩、蒸、煎、炸和焗等。点心喜甜食,尤其喜食隔水蒸的布丁①。

美国菜 咸里带甜,常用水果作为配料。烹调方法大致和英国相似,其中以铁扒②最为普遍。点心喜甜而略带咸味,对辣味则不感兴趣。

意大利菜 味浓,原汁原味。烹调方法以炒、煎、炸、红烩、红焖为主,很少用烧烤;面、饭、馄饨等作为菜肴。

苏联(俄式)菜 油多、味重,制作比较简单,特别爱吃鲑、鲱、红黑鱼子以及腌制过的咸鳗鱼、鲔等。肉类、家禽、肉饼等要烧得很熟才吃。

西菜烹调十四法

一、炒(Sauté*) 可用煎锅,即平底锅。炒菜的一般要求:火宜旺,速度宜快,在操作过程中要不断翻动锅中原料,这样易于炒熟炒透,且使菜肴质地鲜嫩,色泽美观。

西菜中的炒菜,大多用作小盘菜。荤菜有炒鸡肝、腰片和牛肉丝等;蔬菜有炒菠菜、青豆和蘑菇等。此外,如土豆、洋葱

① 布丁,指英国式点心,大多用面粉、糖、蛋、油制成。

② 铁扒炉,是欧美国家的一种原始式炙烤的炭炉。

等。炒时火候不能太旺，速度不能太快，以免外焦里不熟。

二、煮(Boil) 可用钢精锅或一般的铁锅。煮菜的要求，通常是先在锅内加清水、香料和其他调味品。烧沸后，再加原料，然后根据不同的原料掌握其烹调时间。如煮鱼，锅里的水烧沸后，将鱼块原料放入，在第二次烧沸后，使锅离火，并让原料在沸水中浸三、四分钟后起锅装盘。这样可使菜肴质地鲜嫩，色泽洁白。如煮肉块、牛尾、咸牛肉、火腿和牛肚等，也应在水沸后下锅，一般煮三、四小时可熟透。牛肚、牛尾须煮七、八小时，甚至十多小时才能熟透。又如煮蔬菜，包括土豆、芋艿、萝卜、竹笋以及水果中的菠萝、生梨、无花果等等，也应在水沸后下锅，而后转文火煮熟。

煮又有冷水煮和沸水煮两种。如吃鸡汤，应挑选老母鸡与冷水同时下锅烧煮，使鸡肉鲜味渗入汤内，而鸡肉本身的鲜味就减少了。如吃鸡肉——白斩鸡，则应挑选嫩母鸡，下沸水锅稍滚即离火，让鸡在沸水里浸二、三十分钟取出。这样鸡肉肥嫩鲜美，而汤的鲜味则较差。

三、水氽(Poach) 其用具同“煮”。这是一种快速煮法，即将原料放入沸水锅中氽一下后捞出。西菜荤菜中的鱼片、蛤蜊、蛭子、蛎黄(牡蛎肉)、肉片、虾仁和水波蛋等以及绿色蔬菜中的青豆、刀豆、菠菜和小卷心菜等，都须用这种方法烹制。此外，对容易烧糊的水果，如杏子、苹果、桃子等，也要先氽后再放入糖水中略烩。氽水的特点是保持原料鲜味、色泽美观和肉质脆嫩。

四、烩(Stew) 可用厚底钢精锅。有红烩(用番茄酱)，白烩(用牛奶)和黄烩(白烩中加蛋黄糊)之分。它在西菜中一般作为午餐时的小盘菜。烩菜的原料，一般都选用家畜的前

夹心、头颈肉、前腿以及阉鸡等。这些肉有瘦有肥，肉层较厚，最适宜作烩菜。烩菜的火候大小、时间长短，应根据原料的块形、肉质的老嫩而定。各种烩菜的基本特色为：肉质香鲜，汁多味浓，原汁原味。

五、**焖 (Braise)** 可用厚底钢精锅。焖菜的原料大多选用猪、牛、羊和走兽的大型肉块以及整只的家禽和飞禽等。

法、英、美、意式的制法，是将原料先撒上盐和胡椒粉，下油锅使四面煎黄后，再放入焖锅内。又将蔬菜香料(胡萝卜、洋葱、药芹菜)、香叶(月桂树叶)下锅炒到金黄色时，加番茄酱继续炒透并呈枣红色后，倒入焖锅内，加酒、辣酱油和少许清水，用武火烧沸后加盖，转文火慢慢焖酥。而后将原料取出保暖，并将原汁滤清，加调料。临吃时，将焖好的主料切成厚片装盘，浇上原汁便成。俄国菜的焖法，则须于焖煮前，在原料的表面涂上一层酸牛奶或醋，然后再焖，并将调味品放入。其口味较其他欧美菜为重，并突出酸、油、辣和咸。

六、**罐焖 (In Casserole)** 可用沙锅或搪瓷烧锅。一般适用于焖家禽或飞禽。其制法是将已烧熟的家禽或飞禽带骨切成块(每客两块，共约二两)，放入沙锅内，再加配料如炒黄的洋葱块、烟熏过的咸猪肋条肉块(这在西菜中称“培根”)、蘑菇块、土豆或其他熟的蔬菜、酒、白塔油和少量红汁沙司，加盖用文火徐徐焖酥即可。临吃时，将原沙锅上桌。

七、**炸 (Fry)** 可用煎锅(平底锅)或一般铁锅。锅宜大，油要宽，尤其要注意掌握火候。如炸明虾、出骨板鱼、牡蛎肉、面条鱼等片薄而易熟的原料，油锅宜热，一般炸一两分钟即可起锅。如炸猪排、牛仔排、鱼、鸡等，在下油锅时，油须七、八成热，炸至六、七成熟时，须逐步降低油温，这样才能达到外黄

里熟的要求。如炸鸡和卷筒鱼等不易炸透的原料时，在炸黄后还要送入烤炉内烤透。如果没有烤炉，可放入煎锅（平底锅）用猪油炸，但须将油温降低，延长炸的时间。

八、煎(Meunière*) 可用煎锅（平底锅）。品种有煎牛排、羊排、猪排、家禽、野味、水产等。对不易煎熟的原料，如汉堡牛排、俄式鸡肉饼、皮多克牛排等，下锅时锅要热，油要多。待一面煎黄后，翻身再转文火煎熟。这样才能使原料保持外黄里熟。如煎明虾、出骨鱼、出骨鸡脯等较薄嫩品种时，除肉片外，明虾、出骨鱼等，在下锅时，须将里肉（靠刀口或骨头一面）先朝下，外肉朝上，待里肉煎黄后，再翻身，否则原料就会变形，影响质量。如煎牛排、羊排、猪排等，煎时，火要大，油要多。一般煎到七、八成熟时，须将油滗出，再加酒、辣酱油、白塔油和少许红汁沙司后略翻，即可起锅。

九、铁扒(Grill 或 Broil*) 要用铁扒炉。这是一种原始式烹调方法，在欧美很流行。铁扒炉的结构是，上面架着二十余条水槽形的铁条，每条约二公分宽，排列在一起成水槽形状，条与条之间相隔约二公分。烹制时，在铁条下面生起炭炉，在铁条上刷上一层油。然后将牛排或羊排、猪排等的两面刷上一层油，撒上盐和胡椒粉后放在铁扒上，先扒黄主料的一面，再翻身扒黄另一面。铁扒牛排熟的程度可由食者自己选定。原料扒熟后，表面上呈现一排焦黄色的斜条花纹。如没有铁扒炉，可在原料煎熟后，用铁条一根，烧红后放在原料上纵横烫成条纹。

铁扒菜的另一种叫串烤(Brochette*)，是先将鸡肝、鸡肉、牛肉等原料切成一寸见方的薄片。培根和洋葱、蘑菇等蔬菜也切成薄片。然后用铁钎或粗铅丝依次串起来，撒上盐和

胡椒粉，再刷上生菜油后，放在铁扒上用铁扒炉扒黄、扒熟，如无铁扒炉可放入煎锅煎熟。吃时抽去铁钎。

铁扒菜装盘时，都须配上两三种蔬菜(土豆和应时蔬菜)，另跟所需调味用的沙司。调味品大多由食者在就餐时自己处理。

十、烧烤(Roast) 要用烤盘、烤炉。由于这种设备非我国一般家庭所能购置，所以这种菜也不适宜家常烹制。这种菜以家禽、家畜、飞禽、走兽和蔬菜等为原料。在烧烤荤菜时，需在原料上面撒上盐和胡椒粉后，放在烤盘里，浇上油，放些蔬菜香料、香叶(月桂树叶)，即可送入烤炉内烧烤。烧烤时要掌握好火候，并须随时翻动和浇油，以防主料被烤焦。一般八、九成熟就可，烧烤野水鸭，只须三、四成熟，切开时还有大量血水流出。烧烤野味如竹鸡、山鸡、鹧鸪和鸽子等，因其肉质比较干燥，烧烤时应在野禽腹部包上一片薄的猪油膘或网油，这可使肉质软润。

原料在烧熟后，要取出并保暖。然后将烤盘内剩下的原汁，加适量酒、辣酱油后烧沸，滤清，调好咸淡，便成原汁沙司。上菜时，将原料切片或切块，浇上原汁沙司，配上应时蔬菜即可。

十一、焗(Bake 或 au Gratin*) 又叫烙，它的主要用具是一种特制的有烤炉的煤气灶或铁灶。由于这种设备不是我国一般家庭所能置备，所以这种菜也不适宜家常烹制。这种菜有两种烹制方法：一为熟焗，是将已煮熟的原料放入焗盘内，浇上沙司或撒上忌司粉^①等后，进烤炉将原料进一步焗至

^① 忌司粉，即干乳酪。牛奶自行发酵后，面上浮起一层豆腐衣似的物质，用洁净纱布滤清后凝结而成。

黄、香、熟透。另一为生焗，是将生料焗熟，如焗面包、蛋糕、苹果、蔬菜、海鲜和用白塔油、面粉制成的酥面等。熟焗须面火旺、底火文；生焗须四周火力均匀。

十二、面拖(Orly*) 可用煎锅(平底锅)或一般铁锅。这其实也是炸的一种，是在生料上撒上调料，拖上面浆，下不太热的油锅炸至熟黄。如黄鱼、蛎黄(牡蛎肉)、苹果、香蕉以及花菜等蔬菜都可面拖。其特点是香、松、糯。

十三、蒸(Steam) 可用蒸笼或蒸箱。即将加工好的原料放入盛器，加调味后，放入蒸笼内隔水蒸熟。如蒸各种布丁、馒头和蔬菜等。

十四、烟熏(Smoked) 其主要用具是烤炉，熏时，要在原料上涂好糖色，加色拉油(即生菜油)、酒、辣酱油、盐、胡椒粉后，将原料放在烤炉中的铁架上，加热至摄氏一百度，并在架下放木屑点燃后，关紧炉门熏十多分钟即可。如无上述设备，可在中式铁锅内放些木屑、红茶叶、白糖，上搁铁丝网架，鱼就放在架上，盖紧锅盖，锅下用武火烧，约十五分钟便成。

吃西菜的礼仪

吃西菜有一定的礼仪，特别是与外国朋友一起进餐时更要注意。

一、在就座时，要坐正，背部紧贴椅背，将餐巾放在膝上。不可将随身携带的物品，如皮包等放在餐桌上。

二、不可在餐桌前化妆、擤鼻涕、咳嗽、打嗝、打嚏。在西方，进餐时如有以上动作，应立即向同桌的人道歉。

三、用餐不可中途离席。如有人来电话，可请服务员转