



侯根全 编著

家宴西菜谱精选

上海科学技术文献出版社

家宴西菜谱精选

侯根全 编著

上海科学技术文献出版社

内 容 简 介

在色、香、味、形和营养方面有独到特点的西餐已步入中国家庭。本书介绍了各式西餐菜点二百余款的烹饪技术,除菜谱之外,还编入西餐基础知识、服务知识和调酒知识等。所选菜点,无论从原料、设备、制作方法等方面,均适合家庭制作。另外还设计组合了一般家庭菜、家庭宴会菜、家庭自助菜、家庭自乐菜、圣诞大菜等创新品种,使本书更具实用性。

作者——侯根全,西菜一级厨师。曾在上海红房子西菜馆工作多年,并在上海饮食服务学校任西餐专业教师,现任上海旅游专科学校烹饪系教师、烹饪教研室主任,并兼任上海天马大酒店厨师长。

家宴西菜谱精选

侯根全 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 151,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

印数: 1—12,000

ISBN 7-80513-625-4/Z·243

定 价: 2.85 元

《科技新书目》221-296



洋葱湯



奶酪漢堡包

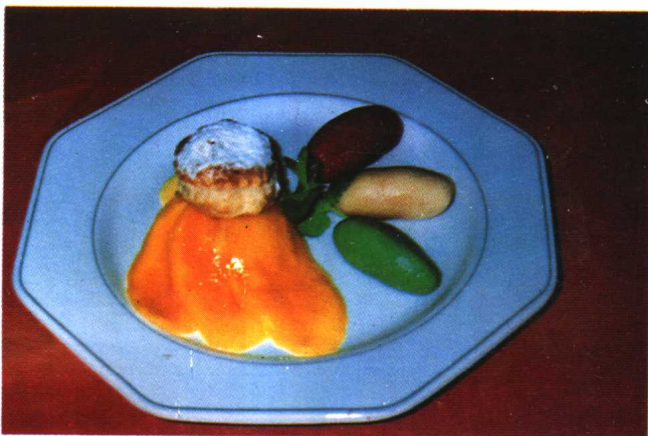


杏仁糖像形點心

鐵扒沙朗牛排



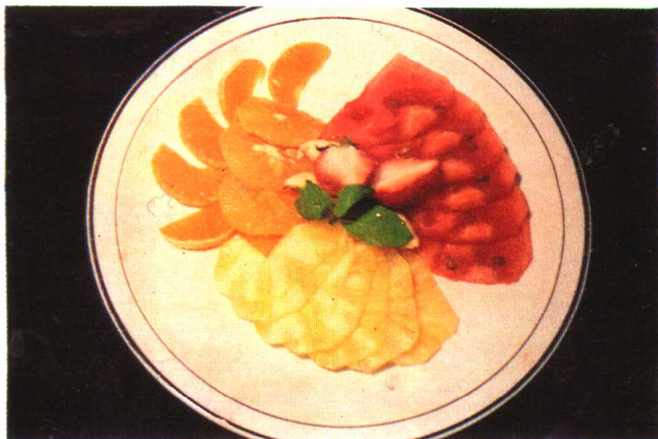
鮮芒果酥點



小牛脊蘑菇沙司



鮮水果杯



寶石蛋糕



墨西哥熱狗





開內批



廚師色拉



鷄尾酒會開內杯

沙門魚白酒沙司



墨西哥尼鷄



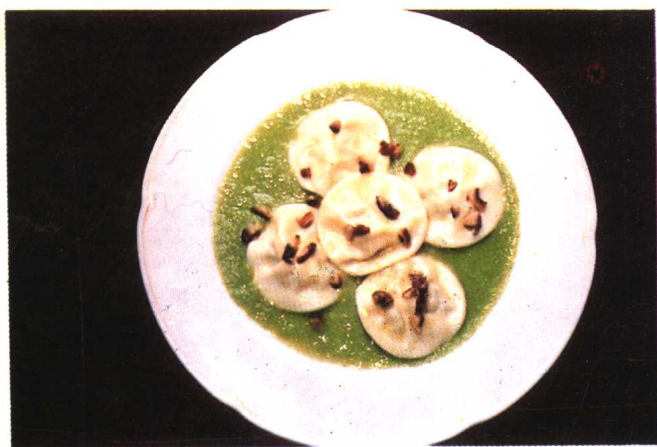
生牛脊片羅司梅瑞沙司



蝦仁杯



意大利餛飩



冷明蝦天羅利洋沙司



前 言

党的改革开放的政策促进了我国经济的发展，人民的生活水平也有了很大的提高。改革十年来，许多观念得到了转变和更新，在饮食方面同样如此。许多家庭在饮食上更讲究花色繁多，制作精良，营养丰富。特别是近几年来，由于市场货源充沛，饮食器具不断翻新，为人们改善饮食提供了物质上的保证。如今，在一般的家庭里，制作一桌精美的菜肴已不是难事。

西菜、西点和西式饮料也比以前有了更大的普及。由于西餐在色、香、味、形和营养方面有其独到的特点，越来越受到人们的欢迎。特别是有些饮食器械如电烤箱、电磁灶、微波炉、三明治炉等，更适合于西餐制作。可以断定，西餐食品必将更多地出现在每个家庭的餐桌上。

本书在编写上力求系统、全面、实用，除了菜谱之外，另收集了西餐基础知识、器具、烹调方法的介绍及和西餐有关的服务知识、鸡尾酒调制技术，使读者不仅能了解西餐烹饪的概况，且能动手制作，适合于家庭、个体餐馆及专业厨师的入门。

侯根全

一九九〇年九月

目 录

第一章 西菜基础知识	1~11
一、法、英、美、意、俄等国菜肴口味特点	1
二、西菜上菜顺序和内容	5
三、西菜特殊原料介绍	9
第二章 家庭制作西菜所需的工具和用具	12~15
第三章 西菜烹调方法简介	16~43
一、常用的烹调手法	16
二、制汤基本技术	26
三、沙司制作技术	30
四、西点制作简介	34
五、蔬菜(配菜)的制作技术	36
第四章 一般家庭菜八套(每套 5 道菜, 计 40 道菜)	44~70
第一套	什锦色拉 奶油番茄汤 炸虾球 焖牛舌 桃子梅尔勃
第二套	咸牛舌 奶油鸡丝汤 炸鲳鱼 鸡片蘑菇焗面 什锦水果鸡尾杯
第三套	蛋色拉 乡下浓汤 麦尼煎鱼 洋葱猪排 炸香蕉
第四套	虾仁杯 蘑菇鸡清汤 烤猪腿苹果沙司 奶油葡国鸡

	摩卡蛋糕	
第五套	鸡火色拉	菲利薄牛排
	意大利蔬菜汤	葡萄干布丁
	铁扒青鱼	
第六套	烤猪排	红烩牛尾
	荷兰蛋黄汤	焦糖格司布丁
	煎条子鱼	
第七套	明虾色拉	铁扒童子鸡
	蛤蜊蔽达汤	法兰西土司
	飞达司鱼	
第八套	烤司刀粉鸡腿	里昂式猪肚
	牛茶	雪蛋甜点心
	奶油炒虾仁	

第五章 家庭宴会菜八套(每套 5 道菜, 计 40 只菜)……71~97

第一套	美式华尔道夫色拉	鸡酥盒
	牛尾汤	火烧冰淇淋
	奶酪焗桂鱼	
第二套	冷明虾天罗利洋沙司	法式红酒鸡
	苏格兰羊肉米仁汤	朗姆奄利蛋
	麦尼石斑鱼	
第三套	焗蜗牛	福要鸡
	法式洋葱汤	桔子酒沙夫来
	烧菲利牛排	
第四套	蟹肉杯	白脱鸡卷
	奶油青豆酱汤	红酒生梨
	芥末牛排	
第五套	冷鸡全利	黑椒牛排
	俄式辣沙尼格汤	葡萄酒巴伐里亚冻
	煎明虾阿美利加沙司	

第六套	佛罗利达色拉	奶酪小牛肉
	法式鱼汤	巧克力焗苹果
	法式炒鲜贝	
第七套	奶油方腿	鸟窝焖鹌鹑
	鸽蛋清汤	意大利冰糕
	煮鱼荷兰沙司	
第八套	海鲜杯	纸包鸡
	德国猎户汤	攒奶油草莓
	炒奶油牛肉丝	

第六章 家庭自助餐一组(任选 10 种).....98~113

啤酒 桔子水 葡萄酒 香槟酒 可口可乐 柠檬水 味美思
白兰地 自配鸡尾酒 炸土豆条 苹果色拉 炸夹沙香蕉 康别内馨色
拉 炸龙虾片 皮蛋 芹菜炒鸡丝 炸板鱼 串烤羊肉 红焖牛肉 方
腿蛋黄卷 烤鸭 辣白菜 攒奶油水果 吕宋五色炒饭 炒通心粉三丁
浇头 烟鲳鱼 烤牛排 春卷 炒三丝 鸡丁藏番茄 酒醉蛋糕 酸黄
瓜 咖喱鱼条 炸虾肉土司 炸面包丁 奶油草莓桂仔

第七章 家庭自乐菜点选录.....114~169

一、早餐类114

牛奶麦片粥	火腿煎蛋
虾仁奄利蛋	煮蛋
水波蛋	溜糊蛋
糖油煎饼	苹果泥派格
烩水果	

二、冷冻甜(饮)品类120

桔汁巧克力小盅	香蕉牛奶冰淇淋
水果冻西瓜盅	橙汁冰霜
白妇人橙汁奶冻	雪利塔拉夫冷布丁
草莓冰淇淋	菠萝全力冻
冰淇淋咖啡	巧克力胡桃圣代

白兰地牛奶冰淇淋	烤草莓雪糕	
三、自制旅游点心		128
总会三明治	番茄鸡肉三明治	
火腿面包	汉堡包	
色拉面包	热狗	
红肠蛋三明治	搅奶油蛋糕	
煮鹌鹑蛋	酸黄瓜	
四、家常茶点		133
拿破仑酥饼	朗姆巴巴	
黑森林蛋糕	卷筒蛋糕	
忌司条	柠檬攀	
附：自制面包		
五、圣诞大菜一组(供 8 人用)		139
哥伦比亚虾仁杯	康别内馨色拉	
皇室清汤	烧火鸡栗子司刀粉	
焗鲜贝奶油蛋黄沙司	圣诞布丁	
雪多别利洋牛排	咖啡	
六、家庭点菜谱		145
奶油鹌鹑蛋汤	咖喱明虾	
菠菜泥汤	铁扒鲑鱼	
西洋鲳鱼	桔子烤鸭	
鱼沙夫来	炸卷筒鱼	
粉炸明虾	蛤蜊炒面	
焗蟹粉	汉堡牛排	
菠萝煲饭	意大利馄饨	
菠菜水波蛋蒙内沙司	白兰地小牛排	
土豆泥焗蛤蜊	明治牛肉面	
炸牡蛎	意式焗春卷	
焗虾仁钮勃	法式红酒焖牛肚	

匈牙利烩牛肉	烤嫩鸡
惠灵顿牛菲利	马林哥鸡
白汁烩牛仔	皇后鸡片
炸司纳子牛仔排	碧罗鸡饭
法兰西猪排	马利兰炸鸡
维也纳猪排	炸鸡肉饼
麦西尼全鸡	红酒烩兔子
罐焖鸡	焖鹌鹑

第八章 西菜服务常识.....170~177

- 一、铺台170
- 二、上菜顺序和方法173
- 三、三种服务方式176

第九章 家庭自制鸡尾酒.....178~190

- 一、调制鸡尾酒所需的器具178
- 二、调酒用的配料178
- 三、鸡尾酒调制的规则和方法180
- 四、自配鸡尾酒 20 款.....181

百万富翁	士天架
香港长衫	太空星
车 旁	螺蛳钻
蛋 诺	米老鼠
伏特加马提尼	法国皇帝
黑寡妇	欢 迎
雪 球	乔巴烈吧
老 友	总 统
桔花酒	熊 猫
雪里玉	绿色阿拉斯加

第一章 西菜基础知识

一、法、英、美、意、俄等国菜肴口味特点

法国 法国的烹饪技术一向著称于世。法国菜不仅美味可口，而且菜肴的种类多，烹调方法也有独到之处。欧洲的佳肴，可说无不是法国人烹制的。欧洲许多第一流的大饭店或餐厅所雇用的大厨师大半都是法国人。

法国菜有以下几个特点：

选料广泛，是法国菜的首要特点。法国菜常选用稀有名贵原料，例如蜗牛、青蛙、鹅肝、黑蘑菇等等。用蜗牛和蛙腿做成的菜，是法国菜中最脍炙人口的，许多旅游者甚至专为蜗牛而前往法国。此外，选用各种野味，如鸽子、鹌鹑、斑鸠、野鸭、鹿肉、野兔等。由于选料广泛，品种就能按季节及时转换，因而菜肴对食客始终有着新鲜感。

法国菜对蔬菜的烹调也十分讲究，规定每只菜的配菜不能少于两种，且要求烹饪方法多样。光是土豆，就有几十种做法。法国菜里的名菜，并不是全部用名贵原料做的，有些极普通的原料经过精心调制照样成为名菜，例如著名的洋葱汤的主料就是洋葱。

法国菜的烹调方法很多，它几乎包括了西菜所有的近二十种烹调方法。一般常用的有烤、煎、烩、焗、铁扒、焖、蒸等。

现代法国菜在口味、色彩、调味等方面有新的发展。它的口味偏淡；色彩偏重原色、素色，不用不必要的装饰，忌大红大绿，追求高雅的格调。汤、菜讲究原汁原味，不用有损于色、味、营养的辅助原料。以普通的蔬菜酱汤为例，要求将蔬菜全部打碎成细茸状与汤一起煮，这样能使汤的本味纯正，又能增加汤的浓度。又如番茄酱，在西菜中作为一种调料，用得比较多。但在现代派法国菜中，番茄酱用得较少，而是用大量新鲜番茄用油煸炒后来代替，突出了菜的原色、原味。

法国菜特别注重沙司的制作，如果少了原料，宁可不做。因为沙司实际上是原料的原汁、调料、香料和酒的混合物。原料鲜嫩，沙司味美，菜才能做好。西菜的原料，大都加工成块状或厚片，不象中国菜大多以丁、丝、片、条成形，容易入味。不入味，就靠沙司辅佐弥补。

法国盛产各种酒，于是许多酒被用于烹调。香槟酒、红白葡萄酒、雪利酒、朗姆酒、白兰地等，是做菜最常用的酒类。不同的菜点用不同的酒有严格规定，而且用量较大。因此无论是菜或点心，闻之香味浓郁，食之醇厚醉人。如名菜红酒鸡，两磅半光鸡，竟需兑入红葡萄酒及白兰地共一磅。美酒为菜肴锦上添花。

除了酒类，法国菜里还加入各种香料，以增加香味。如大蒜头、欧芹、迷迭香、塔立刚、百里香、赛杰、茴香等。各种香料有独特的风味，放入菜肴之中，便使菜肴形成了独特的风味。法国菜对香料的运用也有规定，什么菜放什么香料，放多少香料，都有一定的比例。可以说，酒类和香料，是法国菜的两大要素。

法国菜的名称也很有意思，不少菜往往用地名和人名来命名。如有一道菜叫里昂土豆，熟悉法国的人就知道，这道蔬菜里有洋葱和大蒜，因为里昂地区盛产这些东西。又如马赛鱼汤，