



万卷图书
WANJUANBOOKS

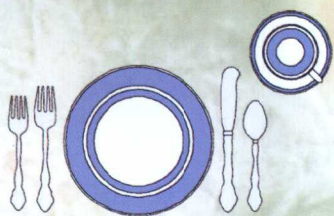
家庭健康饮食系列

素的 欧式套餐

高铃兰、彭惠婧 著



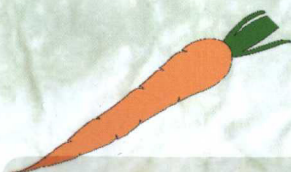
中国建材工业出版社



素的欧式套餐

编辑：叶俏馨 郑平星

设计：刘 涛 刘柏恒



中国建材工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

素的欧式套餐 / 高铃兰, 彭惠婧著. —北京: 中国建材工业出版社, 2002
(家庭健康饮食系列)

ISBN 7-80159-338-3

I. 素... II. ①高...②彭... III. 素菜 —菜谱 —欧洲 IV. TS972.188.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第070572号

素的欧式套餐

出版发行

中国建材工业出版社	比格出版有限公司
地址: 北京海淀区三里河路11号	地址: 香港湾仔告士打道128号祥丰大厦27楼
电话: (010)68345931	电话: (852)28971688
邮编: 100831	

各地新华书店经销
设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司
电话: (020)86578290
印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

开本: 710mm x 990mm 1/16
印张: 8
字数: 60千字
2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷
印数: 10000册
ISBN 7-80159-338-3/TS·033
单价: 26.80元
版权所有, 侵权必究

作者序

目前，西式的素食料理渐渐受到素食者的欢迎，但提到吃西餐，好像非得上餐馆才行。其实，不一定要上馆子才能享受到口味地道且美味的西餐，只要用一点心，简单的材料及方法就能做出美味的西式素食料理。

本书介绍的餐点，不论是沙拉、浓汤、面、饭、凉菜或焗烤，都让人赞不绝口。尤其是经过精挑细选的料理，不仅味美，而且还非常适合中国人的口味。

想要烹调美味可口的西餐，其实并不困难，它比想像中的还要简单且容易上手，有兴趣的话，不妨参照食谱，大展身手一番！它会让你的餐桌呈现不一样的风情，也会让亲朋好友对你的厨艺惊叹不已！

“心动不如马上行动”，赶快来试试看，便知道要享受西餐的美味，只要在家中的厨房就可以做到，而且非常简单。

本书的两位作者，吃素已经有将近 20 年的历史，对于料理的研究也颇有心得。两位除了具备相当丰富的料理常识之外，还有相当丰富的烹饪经验，而且平常喜欢研究及开发新口味的料理，勇于尝试各式食材的搭配与组合，做出的菜肴十分美味可口。希望藉着本书提供的菜肴，让您的饮食呈现不一样的素食风貌。



高铃兰

家庭主妇。本身对于烹饪美食趣味盎然，在厨房工作长达 20 多年，积累了相当多的烹饪常识。厨艺也很精湛，对于如何将随手可取得的材料烹调成美味，及口味的推陈出新更是拿手绝活，很希望将烹饪的经验和大家分享。



彭惠靖

文字工作者。吃素将近 20 年，热衷厨艺，经常挖空心思在变化食谱上，并以能让家人享受到丰盛的菜肴为满足。由于全家吃素的关系，所以很了解吃素者的需求，一直希望出一套创新、且不同于市面上的素食食谱。

奶油面粉及奶油酱汁的制作方法

材料

面粉 / 4 杯

奶油 / 1 条 (安佳奶油)

作法1~4为炒奶油面粉, 1~5为炒奶油酱汁。

用途

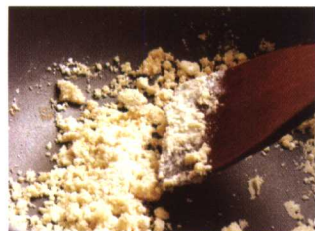
它是焗烤类料理的主要酱汁, 也可以用来淋蔬菜, 煮浓汤, 或其他酱汁搭配使用, 变化出不同的口味组合。



1. 锅中放入奶油, 以中小火加热, 让奶油完全融化且出现细微的泡沫。



2. 将面粉放入锅中, 以木杓拌炒。



3. 注意火力, 不要将面粉炒焦, 而且要将面粉完全搅拌均匀。



4. 要将面粉拌炒到完全无凝结的颗粒, 且变成了金黄色才可以。



5. 倒入鲜奶, 转小火, 以木杓将面粉和鲜奶搅拌均匀且无颗粒状。注意不要让底部烧焦了。

POINT

- ◎ 炒好的奶油面粉, 可以用来做菜和煮浓汤, 加上牛奶之后就成为奶油酱汁。奶油酱汁是焗烤的主要酱汁。因为加了牛奶的奶油酱汁比较不容易保存, 所以建议大家不妨多做些奶油面粉。它不仅保存方便, 用途也较广, 加上鲜奶调匀就成了奶油酱汁。
- ◎ 奶油面粉要调成奶油酱汁的比例是: 如果需要 100 克的奶油酱汁, 用 1 大匙奶油面粉加 100 克的鲜奶, 就可调成 100 克的奶油酱汁; 如果需要 200 克的奶油酱汁, 就用 2 大匙奶油面粉加 200 克的鲜奶。依次类推……

蕃茄酱汁的制作方法 (200 克的分量)

材料

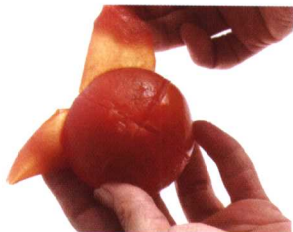
红蕃茄 / 2 个

水 / 200 克

◎ 如要 300 克的蕃茄酱, 就要用 3 个蕃茄和 300 克的水, 依次类推。

用途

蕃茄酱汁可用来炒、烤菜, 或搭配肉酱和奶油酱汁, 做出许多变化。



1. 在蕃茄顶部轻划十字, 放入沸水中烫 3 分钟, 取出; 剥掉外皮, 切成圆片, 去籽后再切丁。



2. 将面粉放入锅中, 以木杓拌炒。将蕃茄丁放入锅中, 加水用小火熬煮蕃茄。熬煮的时候要一边捞掉浮沫, 熬到汤汁只剩下 1/3 时再熄火。

马铃薯泥的制作方法



1. 马铃薯削皮、洗净，切圆形的薄片。



2. 将马铃薯浸泡在清水中10分钟，然后倒掉泡马铃薯的水。



3. 锅中放适量的水，将马铃薯放进去，然后开始煮马铃薯。



4. 将马铃薯煮到完全熟软，用筷子可以松轻叉入即可。



5. 将马铃薯捞出来，放在一个大碗中，趁热用木杵将马铃薯压成泥。



6. 要将马铃薯完全压到没有颗粒的状态才可以。

绿色酱汁的制作方法 (容易制作的分量)

材料

九层塔叶 /40 片

橄榄油 /100 克

帕尔梅森起司/刨成碎屑2大匙

核桃 /5 ~ 6 个



用途

它可以用来拌面、涂面包、拌炒蔬菜，或和其他酱汁搭配来做料理。

1. 将九层塔叶切成碎末，核桃也捣成碎末，然后放入容器中，加入橄榄油混合均匀。

2. 加入橄榄油混合均匀；再加入帕尔梅森起司屑一起混合均匀。



目录

CONTENTS

● 奶油面粉及奶油酱汁的制作方法

4

● 蕃茄酱汁的制作方法

4

● 马铃薯泥的制作方法

5

● 绿色酱汁的制作方法

5

● Set 1

马铃薯肉饼

套餐组



优格香菇浓汤	10
蕃茄汁鸡丁	11
酱汁花椰菜	12
马铃薯肉饼	14
香煎火腿面	16

● Set 2

千层派

套餐组



马铃薯浓汤	20
优格南瓜沙拉	21
香煎豆腐汉堡	22
凉拌香烤甜椒	24
千层派	26

● Set 3

意大利肉酱面

套餐组



包心菜香肠汤	30
马铃薯沙拉	32
糖煮胡萝卜	34
焗烤白酱芦笋	35
意大利肉酱面	36

● Set 4

焗烤甜椒盅

套餐组



青花菜汤	40
乳酪蔬菜沙拉	42
焗烤甜椒盅	44
胡萝卜炖素肉	45
绿酱拌面	46

● Set 5

焗烤起司蕃茄

套餐组



胡萝卜香橙汤	50
什锦蔬菜盘	52
水煮芦笋	53
焗烤起司蕃茄	54
西式香菇火腿炒饭	56

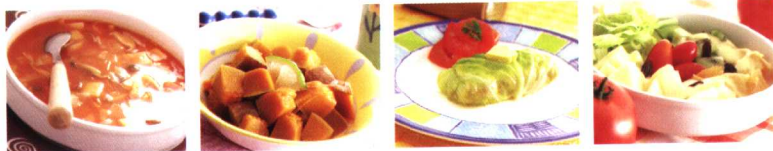
● Set 6

意大利海鲜面

套餐组



蚕豆汤	60
香草蘑菇	61
蔬菜沙拉	62
香料烤素鲑鱼排	64
意大利海鲜面	66



• Set 7

米兰素排

套餐组



什锦蔬菜汤	70
凯撒沙拉	72
奶油花椰菜	73
焗烤薯泥	74
米兰素排	76

• Set 8

奶焗火腿通心面

套餐组



南瓜奶油浓汤	80
蕃茄芽菜沙拉	82
香椿鲜菇	83
蓝霉起司肉片	84
奶焗火腿通心粉	86

• Set 9

奶汁蟹饼

套餐组



奶油玉米浓汤	90
火腿通心粉沙拉	92
铁板素排	93
奶汁蟹饼	94
烤鲜菇酿茄子	96

• Set 10

奶汁煮肉丸子

套餐组



意式蔬菜汤	100
马铃薯甜豌豆沙拉	102
起司欧芹	103
奶汁煮肉丸子	104
苹果泥鱼排	106

• Set 11

奶焗香肠饭

套餐组



蘑菇浓汤	110
大红豆沙拉	112
松子苹果炒菠菜	113
香烤蕃茄汁茄子	114
奶焗香肠饭	116

• Set 12

香烤奶焗素虾

套餐组



罗宋汤	120
水果优格沙拉	122
柠檬煮南瓜	123
包心菜卷	124
香烤奶焗素虾	126
香椿法国面包	128

Set 1





马铃薯肉饼

- 优格香菇浓汤
- 番茄汁鸡丁
- 酱汁花椰菜
- 马铃薯肉饼
- 香煎火腿面

套餐组



优格香菇浓汤

材料 (4人份)

新鲜香菇 / 14 朵	鸿喜菇 / 1 小盒
奶油 / 2 大匙	面粉 / 1 大匙
水 / 300 克	黑胡椒粉 / 适量
素高汤块 / 1 块	月桂叶 / 1 片
鲜奶 / 200 克	原味优格 / 200 克



作法

1. 香菇切丝，鸿喜菇削去蒂头。
2. 热锅，放入奶油等融化后再加入香菇与鸿喜菇拌炒(图 1)。
3. 香菇炒软后，加入 1 大匙面粉——面粉均匀地撒在上面，充分炒匀，再加入水、素高汤块和一片月桂叶(图 2)，盖上锅盖焖煮 5 分钟。
4. 倒入 200 克鲜奶煮沸后(图 3)，撒上胡椒粉，再倒入 200 克优格拌匀后即可熄火。食用前要先将月桂叶捞出。

POINT

菇类可依照个人的喜好来变化。例如玉蕈、蘑菇、柳松菇……
 优格的分量可依个人喜好增减。因优格有酸味，不喜欢酸味的人可不加优格。如果不加优格，牛奶的分量就要变成 300 克。





蕃茄汁鸡丁

材料 (4 人份)

素肉块(干) / 12 块
面粉 / 适量
蘑菇 / 6 朵
水 / 200 克

红蕃茄(熟透) / 2 个
青椒 / 1 个
盐、胡椒粉 / 适量
帕尔梅森起司 / 少许



作法

1. 素肉块泡软；青椒切长条；蘑菇对半切开(图 1)。
2. 蕃茄顶部轻划十字，用热水略烫一下，剥掉外皮去籽切丁。
3. 素肉块表面沾一层薄薄的面粉；平底锅放橄榄油加热，将素肉块以中火煎到呈金黄色(图 2)。
4. 蕃茄丁放入平底锅中，加 1 碗水熬煮，煮到汤汁剩下一半时，放入煎好的素肉块及蘑菇(图 3)；煮到汤汁剩下一点时，加入青椒略炒一下，最后加盐、胡椒粉调味，盛盘。
5. 帕尔梅森起司用刨刀刨成小薄片，撒在上面即可。



POINT

如有事先制作好的蕃茄酱汁，那么处理蕃茄及熬煮的步骤就可省略。(蕃茄酱汁制作法请参考 P.4)

酱汁花椰菜



材料 (4人份)

绿花椰菜 / 1 棵

白花椰菜 (小棵) / 约 350 克

橄榄油 / 2 大匙

高汤块 / 2 块



作法

1. 将花椰菜切成直径约 3.5 厘米的小朵 (图 1)。
2. 锅中放 750 克水；水煮开后，放入高汤块；等高汤块完全溶化后，再放入花菜 (图 2)，以大火煮 1 分钟，熄火；让花椰菜在汤汁中浸泡入味后 (约 30 ~ 40 分钟)，再捞起来沥干，并用纸巾拭干水分。
3. 平底锅放入橄榄油，以中火将花椰菜煎至焦黄色 (图 3)，食用的时候可撒些胡椒盐。



POINT

这道菜的制作方法很简单，要好吃的诀窍是必须焖得够入味，而且要煎得焦黄焦黄的，这样吃起来才有特别的香味。

马铃薯肉饼



材料 (4 人份)

马铃薯 (小) / 3 个
奶油 / 2 大匙
黑胡椒粉、豆蔻粉 / 少许
面粉、面包粉 / 适量

素肉浆 / 100 克
盐 / 1 小匙
蛋 / 1 个



作法

1. 先制作马铃薯泥 (马铃薯泥的制作方法请参考 P.5)。
2. 将素肉浆、盐、黑胡椒粉、豆蔻粉等材料, 放入盛有马铃薯泥的盆中, 将馅料和马铃薯泥搅拌均匀 (图 1)。
3. 将混合均匀的馅料分成 4 等份, 然后捏成扁圆形。捏的时候, 最好稍加拍打, 这样饼比较结实, 不易松散 (图 2)。
4. 马铃薯饼依序沾上面粉、蛋汁、面包粉。如不吃蛋者, 可将面粉加少许水调成糊状, 在饼的表面薄薄抹上一层面糊, 沾了面包粉再炸 (图 3)。
5. 将锅中的炸油热至中温, 把马铃薯饼放入锅内, 炸至外表呈金黄色即可取出, 用纸巾吸去多余的油分 (图 4)。
6. 把马铃薯饼摆放盘中, 淋上酱汁, 再饰以配菜, 即可上桌。

P.S 馅料分 4 等份或 8 等份, 饼的大小可以随个人变化。



POINT

- ◎ 茼蒿切成 3 厘米方型; 西洋芹、小黄瓜斜切成薄片, 然后一起浸泡在 (冰) 水中, 待其清脆后, 即可取出沥干水分, 铺在盘中做成配菜。
- ◎ 将奶油放入锅中, 加蕃茄酱及水, 再加入盐、黑胡椒粉、糖等煮至沸腾, 即成香喷喷的酱汁。

香煎火腿面

