

家庭

西餐



JIA TING XICAN JIA TING XICAN

家庭西餐

孙福全

河北科学技术出版社

编 者 的 话

西餐是指西方国家的饭菜。由于饮食习惯不同，西餐与中餐在烹调方法及风味上均有明显差异。我们学做些西式菜点和饮料，既是一种享受，也别有一番情趣。款待亲朋时，来一桌西餐小宴，是可以别开生面，一饱口福的。

笔者在多年执厨实践中，根据我国人民的家庭条件，对西式菜点做了筛选和改造，总结出了适合我国家庭制作的西餐菜点谱，编写了这本书。这些菜点原料易得、制法简便、款式新颖、风味足具。在我国人民生活水平普遍提高的今天，《家庭西餐》可以满足人们希望调剂饮食生活的愿望。

由于水平所限，书中会有不足之处，恳盼读者批评匡正。

060317

目 录

冷 菜 类..... (1)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 三色沙拉..... (1) | 蟹肉沙拉子..... (10) |
| 附：醋油少司..... (1) | 火腿沙拉子..... (10) |
| 酸甜少司..... (2) | 肠子沙拉子..... (11) |
| 意大利桔子沙拉..... (2) | 泡菜..... (11) |
| 水果沙拉..... (2) | 泡菜花..... (12) |
| 香蕉沙拉..... (3) | 酸黄瓜..... (12) |
| 腌鳄梨片..... (3) | 桔子沙拉..... (13) |
| 莲藕沙拉..... (4) | 希腊沙拉子..... (14) |
| 酿黄瓜..... (4) | 腌菜花..... (14) |
| 黄瓜沙拉..... (5) | 番茄茄泥..... (15) |
| 附：酸奶油少司..... (5) | 附：番茄少司..... (15) |
| 菠菜计司(即奶酪)沙拉... (6) | 煮红菜头丁..... (16) |
| 附：马奶司少司..... (6) | 冷肠子..... (16) |
| 蔬菜沙拉..... (7) | 冷火腿..... (17) |
| 加利福尼亚沙拉..... (7) | 计司(奶酪)..... (17) |
| 素沙拉..... (8) | 青椒莴笋叶沙拉子..... (17) |
| 鸡蛋沙拉子..... (9) | 菜花沙拉子..... (18) |
| 鸡肉沙拉子..... (9) | |

汤 类..... (19)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 莫斯科红菜汤..... (19) | 鸡清汤..... (20) |
| 德式土豆汤..... (19) | 法式鱼汤..... (21) |

牛奶土豆汤.....	(21)	西红柿汤.....	(24)
家常蔬菜汤.....	(22)	水果冷汤.....	(24)
玉米渣蔬菜汤.....	(22)	皇后奶油汤.....	(25)
素菜泥汤.....	(23)	番茄菜丁汤.....	(25)

鱼 虾 类..... (27)

蛋糊煎鱼片.....	(27)	炸虾吐司.....	(39)
英式烩鱼丸子.....	(27)	美式烤虾串.....	(39)
西班牙煎鱼.....	(28)	煎虾饼.....	(40)
法式蒸鱼卷.....	(29)	印度咖喱虾.....	(41)
德式蒸鱼卷.....	(30)	西班牙菠萝虾.....	(41)
美式炸鱼.....	(30)	虾肉饭.....	(42)
葡萄牙式煮鱼.....	(31)	软煎大虾.....	(42)
美式煎比目鱼.....	(32)	煮螃蟹.....	(43)
番茄烩鱼.....	(32)	清煎蟹肉饼.....	(43)
德式啤酒鲤鱼.....	(33)	烤蟹糕.....	(44)
英式鳗鱼鸡蛋排.....	(34)	奶汁烤蟹肉.....	(45)
巴黎式煎鱼.....	(34)	美式煎蟹肉饼.....	(46)
腌鱼.....	(35)	煎烹螃蟹.....	(46)
西班牙鱼饭.....	(35)	炸软壳螃蟹.....	(47)
咖喱鱼丸子.....	(36)	烧软壳螃蟹.....	(47)
面包粉炸大虾.....	(37)	啤酒蒸螃蟹.....	(48)
素菜烩虾段.....	(37)	咖喱蟹肉饭.....	(48)
炸酿馅大虾.....	(38)		

素 菜 类..... (49)

炸土豆片.....	(49)	肉馅土豆排.....	(50)
油辣土豆片.....	(49)	肉末土豆卷.....	(51)

烤桔味土豆泥..... (51)	佛罗伦萨烤茄子..... (63)
黄油炒马齿苋..... (52)	煎南瓜片..... (63)
法式炸土豆..... (52)	炸西葫芦..... (64)
咖喱土豆..... (53)	英式烤扁豆..... (64)
炒土豆片..... (53)	纽约式扁豆..... (65)
肠子炒土豆..... (54)	板肉焖扁豆..... (65)
土豆泥..... (54)	咖喱菜花..... (66)
摩纳哥葱头..... (55)	黄油烤菠菜..... (66)
酒汁烩茄子..... (55)	菠菜泥..... (67)
软煎茄子..... (56)	栗子芹菜..... (67)
芝麻茄泥..... (56)	白菜卷..... (68)
炸茄子..... (57)	炸西红柿..... (96)
法式烩茄子..... (57)	酿馅西红柿..... (69)
意式茄子..... (58)	柿汁扁豆..... (70)
苏丹茄子..... (58)	杏仁扁豆..... (70)
蒜茸扒圆茄..... (59)	板肉炒豌豆..... (71)
鲑肉炒茄子..... (59)	炒葱头..... (71)
炖西红柿..... (60)	法式炸葱圈..... (72)
烤西葫芦..... (60)	奶油葱头..... (72)
希腊焖茄子..... (61)	炒青椒..... (73)
意式胡萝卜..... (61)	腌青椒..... (73)
腌胡萝卜..... (62)	蜂蜜南瓜..... (73)
焖胡萝卜..... (62)	咖喱豌豆..... (74)
火腿烩扁豆..... (62)	黄油炒豌豆..... (74)

鸡 鸭 类..... (75)

法式烩鸡块..... (75)	美式烩鸡..... (76)
咖喱鸡块..... (75)	西班牙烩鸡..... (77)

葡萄牙烩鸡.....	(78)	意大利烩鸭.....	(82)
意大利焖鸡.....	(78)	橙汁烩鸭.....	(82)
炸鸡排.....	(79)	法式栗子鸭.....	(83)
鸡肉饼.....	(80)	烤鸭.....	(83)
炒鸡肝.....	(80)	红烩鸭块.....	(84)
酥炸网油鸡卷.....	(81)		

猪 肉 类..... (86)

清煎猪肉片.....	(86)	咖喱猪肉.....	(91)
炸猪肉片.....	(86)	古巴猪肉豆饭.....	(92)
法式炸猪排.....	(87)	煎猪肉串.....	(93)
红烩猪肉.....	(88)	猪肉蛋卷.....	(93)
烤猪肉.....	(88)	煎猪肝.....	(94)
煎猪肉饼.....	(89)	煎酿馅猪排.....	(94)
猪排卷.....	(90)	咖喱猪肉片.....	(95)
软煎猪肉.....	(91)		

牛 肉 类..... (96)

炸里脊片.....	(96)	煎羊肉片.....	(102)
煎里脊扒.....	(96)	拉古羊肉.....	(102)
煎里脊片.....	(97)	炒羊肉片.....	(103)
煎牛肉扒.....	(97)	巴式羊肉.....	(103)
巴西牛肉扒.....	(98)	炸羊排.....	(104)
奶汁牛肉丝.....	(98)	烤羊肉.....	(105)
炒牛肉丝.....	(99)	羊肉饭.....	(105)
红酒焖牛肉.....	(100)	烤羊肉串.....	(106)
甜酸牛肉.....	(100)	红烩羊肉.....	(106)
素菜牛肉卷.....	(101)		

面 条 类 (108)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 绿面条 (108) | 烤面条 (110) |
| 意大利面条 (108) | 法式通心粉 (111) |
| 意大利饺子 (109) | 通心粉配茄子 (111) |
| 肉末通心粉 (110) | |

其 他 (113)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 大虾鸡蛋炒饭 (113) | 烤米饼 (115) |
| 炒红饭 (113) | 烤火腿 (115) |
| 什锦炒饭 (114) | 丁香烤火腿 (116) |
| 烩山猫 (114) | 炒小肠 (117) |

面 点 类 (118)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 白面包 (118) | 小油糕 (121) |
| 果料面包 (119) | 家常小甜饼 (122) |
| 犹太面包 (119) | 小点心 (122) |
| 黑面包 (120) | 香草薄脆饼 (123) |
| 奶油蛋糕 (121) | 巧克力甜饼 (123) |

三 味 吃 (124)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 牛肉三味吃 (124) | 鸡肉三味吃 (126) |
| 猪肉三味吃 (124) | 鱼肉三味吃 (126) |
| 火腿三味吃 (125) | 板肉三味吃 (127) |
| 肠子三味吃 (125) | 果仁三味吃 (127) |
| 计司三味吃 (125) | 西红柿三味吃 (128) |

饮 料 (129)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 土耳其咖啡 (129) | 冷红茶 (131) |
| 法式咖啡 (129) | 可可汁 (131) |
| 冰镇咖啡 (129) | 冷可可 (131) |
| 魔鬼咖啡 (130) | 巧克力汁 (132) |
| 红茶 (130) | 冷巧克力汁 (132) |

菜 单 (133)

冷 菜 类

三 色 沙 拉

用料：西红柿5个，黄瓜1条，奶油50克，生菜叶50克，法式醋油少司或酸甜少司（少司即调味汁）适量。

做法：将西红柿去蒂并洗净，然后用沸水烫一下，剥去皮，晾凉待用。

把黄瓜洗净，切成斜薄片，生菜叶洗净并消毒，奶油用蛋抽子搅成蓬松的泡沫体待用。

取平底盘一个，先铺上一层生菜叶，把西红柿竖切成薄片，再将薄黄瓜片夹在西红柿片中间，码入盘中，把打起的奶油浇在上面，也可以将搅打起的奶油涂在西红柿、黄瓜片中间，浇些法式醋油少司或酸甜少司即成。可供四人食用。

特点：色泽鲜艳，清凉爽口。

醋 油 少 司

用料：白葡萄酒100克，柠檬汁30克，沙拉油（或植物油）150克，发好的芥末酱5—10克，醋精少许，精盐、胡椒粉各少许，糖适量。

做法：把上料装入消毒过的瓶子里，充分混合均匀即可使用。

特点：酸辣甜鲜。

用途：用于浇拌各种沙拉子。

附：

酸 甜 少 司

用料：柠檬汁75克（也可用鲜橙汁代替），砂糖30克，凉开水50克，精盐少许。

做法：把全料放入净碗里，充分混合均匀并调好口味即可使用。

特点：酸甜可口，老幼皆宜。

用途：主要用于拌蔬菜或水果沙拉子时使用（拌沙拉时，主料里有时需放些糖及醋精）。

意大利桔子沙拉

用料：鲜蜜桔200克，葱头100克，黑橄榄50克，法式醋油少司100克，嫩莴笋叶30克（装饰用），碎橄榄适量。

做法：把鲜蜜桔洗净剥去皮，切成圆片，葱头洗净切成薄圆片，黑橄榄粗粗切碎待用。嫩莴笋叶洗净。

将净莴笋叶铺在盘子里，把蜜桔片和葱头片交替码好，斜码在莴笋叶上，浇上法式醋油少司，撒上碎橄榄，放入冰箱保存即成。可供四人食用。

特点：色鲜味美，开胃去暑。

水 果 沙 拉

用料：哈密瓜250克，草莓50克，菠萝50克，无籽葡萄50

克，酸甜少司12.5克，奶油15克。

做法：把哈密瓜去掉皮和籽，切成小块。草莓洗净，菠萝切成块（用菠萝罐头也可以），无籽葡萄洗净，将四种拼料放进一小盆里，放入酸甜少司混合均匀，再存入冰箱腌半小时。食用时取出装入盘里，浇上奶油即可上桌。可供四人食用。

特点：色泽鲜艳，酸甜可口。

香蕉沙拉

用料：香蕉200克，黄油25克，花生仁50克，桔子5瓣，蜂蜜适量，花生菜少许。

做法：把香蕉剥去皮，切成纵长的斜片，然后涂上一层融化的黄油，把花生仁用开水烫一下，剥去皮并切成碎末，沾在香蕉片上。先将花生菜洗净并消毒，铺在盘子里，再码上香蕉片，浇上蜂蜜即可上桌。可供四人食用。

特点：香甜可口，润肠通便。

注：此沙拉小孩及便秘者食用更佳。

腌鳄梨片

用料：鳄梨300克（可用阳梨或鸭梨代替），法式醋油少司75克，芹菜10克，薄荷少许。

做法：把鳄梨片洗净削去皮，去核及籽，用刀切成薄片，芹菜择洗净后切成碎末，薄荷叶切成碎末。

将切好的鳄梨片放入碗中，加入法式醋油少司拌匀腌好，

食用前装入盘中，撒上芹菜、薄荷末即成。此鳄梨片既可单独奉客，也可做为其他肉及鱼沙拉的配料，起爽口助食的效能。

特点：清爽适口，开胃去暑。

注：鳄梨可用鸭梨代替。

莲藕沙拉

用料：莲藕400克，白醋50克，酸甜少司100克，精盐少许。

做法：先将莲藕削去皮，用刀切成纵长的薄片，用适量冷水加25克的白醋浸泡大约10分钟。

用小锅一个，放进适量水，上火烧沸，随即加入余下的醋，再将莲藕捞出控净水分，倒进沸水里，烫大约2~3分钟捞出浸入冷水里，凉后控净水分，放入一碗里，加入酸甜少司和精盐调好口味即可上桌。可供四人食用。

特点：甜酸适口，清松鲜香。

注：也可将薄藕片用红菜头水拌一下，染成浅红色食用。不但味美而且颜色漂亮。

酿黄瓜

用料：小黄瓜3条，鸡肉沙拉或鱼肉沙拉适量，生菜叶50克。

做法：把匀称的小黄瓜用肥皂水刷洗净（也可削去皮），用刀切成两瓣，然后去掉籽，成黄瓜槽，再将鸡肉沙

拉或鱼肉沙拉酿进槽中，也可选用适合自己口味的不同沙拉酿制。在盘中间先摆一个用小刀戳好的西红柿花，酿黄瓜切成段，成放射形码在西红柿花周围，再点缀好经消毒过的生菜叶即可上桌。可供四人食用。

特点：形状美观，味道鲜香。

注：也可用此做法在黄瓜里酿入肉末等。

黄 瓜 沙 拉

用料：黄瓜400克，法式醋油少司或酸奶油少司100克，精盐少许。

做法：把黄瓜用肥皂水刷干净，再用清水冲洗，然后用刀切成斜段，再切成斜片，放入一碗里，加入法式醋油少司或酸奶油少司，充分拌匀即可装盘上桌。可供四人食用。

特点：制备简便，清香可口。

注：可提前制好，在冰箱保存。

酸 奶 油 少 司

附：

用料：酸奶油100克，葱头25克，芹菜籽面少许，精盐、胡椒面各适量，红青椒25克。

做法：先将葱头用擦床擦成细泥，红青椒去籽洗净切成碎末，然后把全料放一净碗里，用筷子充分混匀即成。

特点：鲜香味美，色泽美观。

用途：适用于浇拌各式蔬菜沙拉子。

菠菜计司（即奶酪）沙拉

用料：嫩菠菜1千克，计司100克，精盐少许，芹菜籽面少许，葱头50克，莴笋叶或生菜叶适量，马乃司少司或酸奶油少司挂皮料适量。

做法：把菠菜择洗干净并用清水洗过，然后用沸水烫熟，再用冷水冲凉控净水分，用刀切成碎末，莴笋叶或生菜叶洗净并经过消毒待用。

把马乃司或酸奶油挂皮料准备好，用油纸做成一个纸筒并把挂皮料装入，把纸筒的细端用剪刀剪去一点，以能挤出细条状挂皮料为度。

把嫩菠菜、计司、精盐、芹菜籽面、葱头末放一盘里，用筷子搅拌均匀，盘中垫上莴笋叶或生菜叶，装上拌好的沙拉，再在沙拉上挤上挂皮料，可挤成网状或棱形状的花纹，总装好即可上菜，可供四人食用。

特点：色美味鲜，营养丰富。

注：适用于春季菠菜上市时尝鲜，也可做为维生素缺乏症的食疗食品。

马乃司少司

附：

用料：鸡蛋黄3个，沙拉油500克，精盐5克，胡椒粉少许，芥末酱5克，醋精少许，柠檬汁5克，凉开水30克。

做法：把鸡蛋黄放一净碗或盘中，用小勺往碗里加油，同时用蛋抽子或是几根筷子迅速向同一方向用力旋搅。每加

一次油，都要搅到稠度大时再加油，如此反复加油、旋搅，直到将沙拉油用完为止。先搅时要少加，后来可多加一些。把余料搅入混匀即成马乃司少司。放进冰箱保存，随用随取。

特点：色泽米黄，鲜嫩滑润。

用途：用于拌沙拉子及其他食品。以冷菜用得较多。马乃司用途广泛，是必备调味品之一。

蔬菜沙拉

用料：圆白菜200克，莴笋叶100克，嫩菠菜100克，蒲公英50克，葱头50克，板肉75克，黄油或植物油40克，砂糖25克，鸡蛋两个，精盐5克，胡椒粉少许。

做法：把前四种菜择洗干净，用刀切成丝或切成小片。葱头切成碎末，板肉去掉硬皮并切成小丁，鸡蛋煮熟，用凉水冲凉后剥去皮并切成圆片待用。

起煎盘一个，放入黄油或植物油上火烧热，下入板肉丁炒脆，然后将板肉捞出并控净油，用原油炒香葱头末，随即将砂糖放进，搅炒至溶在一起即成。把蔬菜装入一个消过毒的盆里，倒入葱头、糖混合物，加盐和胡椒粉搅拌均匀即成。食用时装入盘中成丘形，把鸡蛋片码在盘周围及蔬菜上面。可供四人食用。

特点：装饰美观，营养丰富。

加利福尼亚沙拉

用料：长莴笋叶（也可用莴笋叶代替）400克，面包200

克，橄榄油100克，大蒜两瓣，鸡蛋1个，柠檬汁15克，白葡萄酒50克，计司30克，熟鲱鱼肉100克（可用净海鱼肉代替）或鲱酱50克（可用鱼酱代替），芥末5克，精盐5克，胡椒粉少许，辣酱油适量。

做法：先将大蒜剥去皮，洗净后切成片，放入橄榄油中浸泡24小时待用。

将长莴笋叶洗净，控干水分，用手粗粗撕成碎片，放进一个消过毒的盛沙拉的碗中，放入熟鲱鱼肉或鲱酱、芥末、精盐、胡椒面、辣酱油、白葡萄酒，拌匀放置一旁待用。随即将鸡蛋放入水中煮沸，两分钟后取出磕入一碗中，加柠檬汁，擦成细末的计司混合均匀，倒入沙拉碗中。再把面包切成方丁，起锅烧热前面泡蒜的橄榄油，蒜出香味时除掉蒜，下入面包丁炒黄或炸好，也放进沙拉碗中，最后用筷子轻轻拌匀，存入冰箱冻凉，食用时装入盘中上桌，盘周围可用西红柿和黄瓜片装饰。可供4—6人食用。

特点：色美味鲜，郁香爽口。

素 沙 拉

用料：土豆500克，胡萝卜50克，鸡蛋150克，豌豆30克，鲜黄瓜75克，酸黄瓜7.5克，鲜奶油50克，精盐5克，味精1.5克，辣酱油15克，马乃司少司150克，胡椒面少许。

做法：将带皮的土豆、胡萝卜洗净，分别用水煮熟，切勿太熟，以免破碎，晾凉后切成小方块，鲜黄瓜、酸黄瓜去皮、籽，切成小块，鸡蛋煮熟剥去皮切成小片待用。

用净盆一个，把土豆、胡萝卜、黄瓜、鸡蛋、豌豆（罐