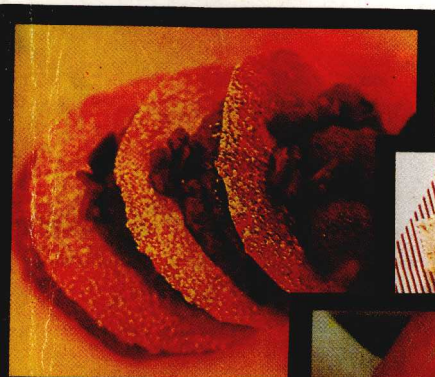


家常西餐

费绍松 编著



上海科学技术文献出版社

家常西餐

费绍松 编著

上海科学技术文献出版社

出版前言

在90年代的今天,西餐的制作已进入普通家庭。如何在现有的条件下制作好家常西餐,改善人们的饮食,丰富节假日的菜肴,提高菜的品种。在此向大家推荐一位西餐制作好手,上海奥林匹克俱乐部年轻的厨师长费绍松先生,他曾从师于英国老师克拉克夫人、爱伦小姐,并得到英国驻上海前任总领事 Trevor mound 的热情指导,他做的菜肴、点心曾得到英国女王和前首相希思的赞誉,是西餐界的后起之秀。

本书根据目前的消费水平,市场的供应状况和中国的具体情况,将餐馆中的佳肴移到家庭中。您只要用普通的厨房用具,市场上大众化的原料,即可按本书所介绍的方法制作出美味可口、富有特色的菜肴。书中对食品原料的选择和贮存的窍门,酒类的调制及西式宴会的形式都作了独特的介绍。

愿本书的出版能为您提供便利,制作出经济实惠、富有营养、可口宜人的精美西餐。

1992年1月

目 录

早 餐	1
清煎蛋(1) 咸肉片煎蛋(1) 火腿煎蛋(1) 清杏力蛋(2) 火腿杏力蛋(2) 蘑菇杏力蛋(2) 西洋杏力蛋(2) 煮蛋(3) 洋葱杏力蛋(3) 蕃茄杏力蛋(3) 烤面包、白脱、果酱(4) 糖油煎饼(4) 炸苹果圈(4) 炸葡萄干(5) 炸香蕉(5)	
沙司类.....	6
麦洋乃沙司(6) 鞑靼沙司(6) 千岛沙司(7) 蒂罗尔沙司(7) 芥末酱(7) 醋沙司(8) 素什锦色拉(8) 火腿苹果丝色拉(8) 华而道夫色拉(9) 水果色拉(9) 虾仁色拉(9) 鸡肉色拉(10) 火腿色拉(10) 什锦色拉(10) 西红柿色拉(11) 冷蕃茄盅(11) 虾仁杯(11) 鸡蛋虾仁色拉(12)	
汤.....	13
菠菜汤(13) 奶油浓汤(13) 奶油青豆泥汤(14) 奶油鸡丝汤(14) 奶油蘑菇浓汤(14) 奶油玉米汤(14) 奶油花菜汤(15) 奶油鸡茸汤(15) 奶油火腿茸汤(15) 蕃茄汤(15) 乡下浓汤(16) 维多利亚鲜牛尾汤(16) 意大利洋葱汤(17) 意大利蛋花清汤(17) 罗宋汤(17) 法国洋葱汤(18) 农式蔬菜汤(18)	
鱼虾类.....	19
孟德惠鱼饼(19) 炸鱼鞑靼沙司(19) 煎小桂鱼(20) 蛋煎鲳鱼(20) 蛋煎鱼蘑菇沙司(20) 芦笋蛋煎鲳鱼(21) 西班牙蛋煎鲳鱼(21) 炸鱼饼(21) 炸卷筒鱼(22) 铁排鱼(22) 红烩鱼(23) 奶油卷筒鱼(23) 伦敦炸鱼条(23) 捕鱼人攀(24) 法式鱼卷(24) 奶油蘑菇鲳鱼(25) 鱼米饭饼(25) 巴黎明虾(25) 蛋煎明虾(26)	
家禽类.....	27

红烩鸡(27) 咖喱鸡(27) 罗马鸡(28) 煎鸡肉串(28) 树叶鸡腿(28)
烩西班牙鸡(29) 英式鸡肉炸煎饼卷(29) 炸枇杷鸡(30) 匈牙利鸡(30)
葡国鸡(30) 鸡脯法兰西(31) 法式鸡脯(31) 烙鸡面条(32) 鸡肉饼(32)
英式鸡肉布丁(33) 鸡肉鸡肝串烤(33) 基辅炸鸡卷(34) 蘑菇炸鸡
卷(34) 白脱火腿炸鸡卷(35) 焖鸭(35)

猪肉类.....36

猪肉饼(36) 蛋煎猪排(36) 洋葱猪排(37) 吉力猪排(37) 火夹
猪排(37) 蛋煎猪肉片面(38) 法式猪排(38) 串烤猪肉(39) 各式铁
排(39) 蛋煎蘑菇猪排(40) 波浪式猪排(40) 焖苹果猪肉(40) 炸酿
馅猪排(41) 乡村烩猪肉(41) 红烩猪肉(42) 焖猪排卷(42)

牛、羊肉类.....43

咖喱牛肉(43) 啤酒焖牛肉(43) 红烩卷筒牛肉(44) 意式焖牛肉(44)
苏格兰鸡蛋(45) 勃良第牛肉(45) 洋葱牛排(45) 串烤牛肉(46) 烤
伦敦牛肉(46) 英国烩牛排(47) 红烩牛肉(47) 汉堡牛排(48) 各式
铁排(48) 孟林哥烩牛肉(49) 焖牛肉卷(49) 农庄牛排(50) 炸小牛
排(50) 奶油焖小牛肉(50) 炸小牛仔片(51) 英式烤羊腿(51) 牧羊
人攀(52)

蔬菜类.....53

炸土豆丝(53) 炸土豆片(53) 炒洋葱(54) 法式洋葱(54) 奶油
洋葱(54) 炸土豆条(55) 煎土豆饼(55) 炸土豆球(55) 煮土豆(56) 英
国式洋葱煎土豆(56) 炸洋葱丝(56) 炸花菜(56) 煮花菜(57) 煎西
红柿(57) 炸西红柿(57) 奶油土豆泥(58) 煮南瓜(58) 蔬菜煎饼卷(58)
嗜 喱.....60

奶油嗜喱冻(60) 什锦水果冻(60) 柠檬冻(61) 牛奶杏仁冻(61)
牛奶嗜喱冻(61) 薄荷什锦水果冻(62) 巧克力冻糕(62) 咖啡冻(63)
可可冻(63) 焦糖布丁(63) 伦敦桥布丁(64) 葡萄干布丁(64) 红酒
生梨(65) 阿拉斯加冰淇淋(65)

煎饼类.....66

早餐滨格(66) 果酱滨格(67)

意大利面食·····	66
罗马意粉(68) 肉末炒通心粉(69) 家乡意粉(69) 意式通心粉火腿沙司(69) 蛋卷式意粉(70)	
三明治·····	71
火腿三明治(71) 火腿蛋三明治(71) 煎蛋三明治(71) 煎咸肉片三明治(72) 夜总会三明治(72) 汉堡包(72) 果酱三明治(73) 蕃茄、生菜三明治(73) 美国式三明治(73)	
生日蛋糕 ·····	74
各类酒的调制 ·····	75
家庭式西餐一星期菜单 ·····	78
家庭宴会菜单 ·····	83
家庭自助餐菜单 ·····	83
附 录·····	84
西式宴会的形式 ·····	84
食品的保藏和包装要求 ·····	88
烹饪设备 ·····	93

早 餐

西式早餐以各种蛋制品和烤面包片为主，包括果酱、白脱、咖啡、果汁、牛奶、烩各式水果及甜品等。

清 煎 蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，植物油少许，盐、胡椒粉少许。

做法：将平底煎锅烧热，让少许植物油流温锅底，倾去余油。把鸡蛋磕开放入，煎至两面黄后放在预先温热过的碟子上。食用时可撒上少许盐和胡椒粉。

咸肉片煎蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，咸肉片 2 片(40 克)，植物油少许。

做法：采用上述方法将蛋煎成两面黄，然后把咸肉片煎出香味，一起盛在预先温热过的碟子中。

火 腿 煎 蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，火腿片 2 片，植物油少许。

做法：采用清煎蛋的方法将鲜鸡蛋煎成两面黄，装碟，然后把火腿片煎一下，配在煎蛋边即可。

清 杏 力 蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，盐、胡椒粉少许，植物油少许。

做法：鲜鸡蛋磕入碗中，打散后加盐、胡椒粉成蛋液。先让植物油流温锅底，倾去余油，把蛋液倒入后用铲子拨匀，煎至半熟时将蛋对折。为防止焦黑须马上离火，装碟。

火腿杏力蛋

用料：火腿丁 20 克，鲜鸡蛋 2 只，盐、胡椒粉少许，植物油适量。

做法：鸡蛋打散后加盐、胡椒粉成蛋液，先让植物油流温锅底，倾去余油，倒入火腿丁煎一下，再倒入蛋液，并用铲子拨匀，煎至半熟时将蛋对折，且马上离火，装碟。

蘑菇杏力蛋

用料：蘑菇片 20 克，鲜鸡蛋 2 只，盐、胡椒粉少许，植物油适量。

做法：参考上述做法，只是将蘑菇代替火腿丁而已。

西洋杏力蛋

用料：鲜鸡蛋 3 只，青椒丁、蕃茄丁、蘑菇片、洋葱末各 30 克，蕃茄沙司 40 克，盐、胡椒粉、糖少许，植物油适量。

做法：1. 将青椒丁、蕃茄丁、蘑菇片、洋葱末略炒，放入蕃

茄沙司、盐、胡椒粉、糖调味，制成杏力蛋馅料。

2. 鸡蛋打散成蛋液，取适量倒入用植物油温热过的煎锅，用铲子拨匀，煎至半熟时放上少量馅料，将蛋对折，略煎后装碟。

煮 蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，水适量。

做法：锅内放冷水与鸡蛋一起煮，烧开后嫩蛋需 3 分钟，熟蛋 5 分钟，老蛋 8 分钟。

洋葱杏力蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，洋葱丝 25 克，白脱油 5 克，色拉油少许，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 洋葱丝用白脱油炒出香味，放盐调味，制成洋葱馅。

2. 将鸡蛋打散，加盐、胡椒粉成蛋液。

3. 煎盘内放色拉油，烧热后倒入蛋液，用文火摊成蛋饼。待即将完全凝结时，在中央放洋葱馅，把蛋饼对折成椭圆形，再翻转煎，至金黄色。马上离火，装碟。

蕃茄杏力蛋

用料：鲜鸡蛋 2 只，蕃茄丁 20 克，芹菜丁 10 克、白脱油 5 克，色拉油少许，盐、胡椒粉适量。

做法：1. 芹菜丁用白脱油略炒出香味，放入去皮、去籽、挤

去水分并切成丁的蕃茄继续炒透，加盐调味，制成蕃茄馅。

2. 鸡蛋打散，加盐、胡椒粉调成蛋液。

3. 先让色拉油流温锅底，倾去余油，倒入蛋液，在文火上摊成蛋饼。待即将完全凝结时，在中央放馅，而后将蛋饼对折，再翻转煎至呈金黄色即成。

烤面包、白脱、果酱

用料：面包片4片，白脱、果酱适量。

做法：面包片烤成金黄色，可根据食用者的需要分别涂上白脱和果酱。

糖油煎饼

用料：面粉250克，牛奶100克，糖50克，发粉15克，植物油50克，鸡蛋1只，蜂蜜适量。

做法：将面粉、发粉、糖拌匀；鸡蛋打散后加入牛奶拌匀。将两者轻轻地拌和，即成糖油煎饼原料。

用煎锅加入植物油烧热，用小匙将生原料一只只地掏入煎锅内，在文火上煎至两面呈金黄色。注意内部一定要煎熟煎透，煎饼的大小掌握在4~5厘米左右。装入小碟后趁热浇上少许蜂蜜即可食用。

炸苹果圈

用料：苹果4只，面粉250克，砂糖50克，鸡蛋1只，牛奶200克，发粉15克，植物油250克。

做法：面粉、糖、发粉拌匀；把蛋黄与蛋白分开后，牛奶与蛋黄一起打匀。再将两者拌和即成面粉生面料。

苹果去皮，横切成3厘米厚的片，去籽成圆圈形。将苹果圈在面粉生原料里蘸一下，放入油锅里炸熟。注意油温不能太高。装入小碟，每碟2片，撒上糖粉即可食用。

炸 葡 萄 干

用料：葡萄干100克，面粉生原料250克（做法同炸苹果圈），糖粉20克，植物油500克。

做法：葡萄干洗净，沥干水后放入面粉生原料内拌和。随后用小匙将其掏进热油锅，以文火炸成金黄色，炸透。形如拇指大小，趁热装小碟，撒上糖粉即可食用。

炸 香 蕉

用料：香蕉4只，面粉生原料125克（做法同炸苹果圈），糖粉少许，植物油250克。

做法：香蕉去皮，切成2片，随后蘸一下面粉生原料，再投入热油锅炸熟，呈金黄色。装碟，趁热撒上糖粉即可食用。

沙 司 类

西菜冷盆中的沙司主要有甜、酸、咸、辣等口味，它的原料为色拉油、胡椒粉、盐、糖、醋、蕃茄沙司、辣酱油等。

麦洋乃沙司

用料：色拉油 525 克，鲜鸡蛋黄 2 只，糖 10 克，盐少许，芥末粉、醋精少许，凉开水 50 克。

做法：将鲜鸡蛋黄放入汤碗内，放盐、糖、芥末粉，用打蛋杆搅匀，再放少量色拉油，沿同一方向搅拌，以后陆续加入色拉油，不停地搅打，直至搅成稠度较高的糊状体时可加一些醋精和凉开水。再继续加色拉油，并不断地搅打，至色拉油全部用完为止。

麦洋乃沙司用途较广，主要用于拌各种色拉，也可用于热菜等。

注：醋精可与凉开水事先调制，醋精：凉开水为 1:10，白醋：凉开水为 1:5。

鞣 鞣 沙 司

用料：麦洋乃沙司 150 克，酸黄瓜 20 克，芹菜 20 克。

做法：酸黄瓜、芹菜切成细末，与麦洋乃沙司拌匀即成。

特点：香酸甜醇，适于配炸鱼、虾和各种海味菜。

千 島 沙 司

用料：韃靼沙司 250 克，蕃茄沙司 50 克，胡椒粉少许，辣酱油 10 克。

做法：将韃靼沙司、蕃茄沙司、胡椒粉、辣酱油一起放在一容器内拌匀即可。

特点：香辣酸醇，呈粉红色。适合做自助餐的贝壳菜调料及做炸鱼、虾类的配菜。

蒂 罗 尔 沙 司

用料：麦洋乃沙司 150 克，蕃茄沙司 30 克，辣酱油 10 克，胡椒粉少许。

做法：麦洋乃沙司、蕃茄沙司、辣酱油、胡椒粉一起放在碗内拌匀即可。

特点：酸鲜微辣，呈淡红色。

芥 末 酱

用料：芥末粉 250 克，糖 50 克，色拉油 50 克，凉开水 25 克，醋精、盐少许。

做法：将芥末粉放入碗内，冲入开水，搅匀成酱后用筷子扎几个小孔，上面再浇开水，水量以淹过芥末为宜。放在温度为 35°~40℃ 处泡 6 小时左右，使芥末苦味去掉。然后倒掉芥末面上的水，加入醋精、盐、糖、胡椒粉、色拉油拌匀。最后加盖，放入 5℃ 的冰箱内保存，随用随取。

特点：色黄味佳，辛辣解腻。此为西菜中常用的调味。

醋 沙 司

用料：色拉油 150 克，白醋 50 克，芥末粉 10 克，大蒜头末 25 克，洋葱末 35 克，盐、胡椒粉少许。

做法：将大蒜头末和洋葱末放入碗内，加入芥末粉、盐、胡椒粉、白醋、色拉油拌匀即可。食用时，加以摇晃。适合于各类生吃蔬菜色拉调味，如黄瓜、生菜、洋葱、蕃茄等。

特点：辣、酸、香，呈淡黄色。

素什锦色拉

用料：土豆 500 克，胡萝卜 100 克，青豆 50 克，黄瓜 100 克，酸黄瓜 50 克，洋葱丁 50 克，熟鸡蛋 1 只，麦洋乃沙司 100 克，盐、糖适量。

做法：熟土豆去皮切成小片，熟胡萝卜去皮切成小片，黄瓜、酸黄瓜去皮、籽后切成小片，熟鸡蛋去壳切碎，洋葱切末。把以上原料放入容器内，加上熟青豆、麦洋乃沙司、盐、糖拌匀。把拌好的蔬菜色拉放在碟子的中央，四周可用西红柿片、青生菜点缀。

特点：清淡适口，色泽鲜艳。

火腿苹果丝色拉

用料：火腿丝 250 克，苹果丝 250 克，生菜丝 100 克，麦洋乃沙司 100 克，盐、胡椒粉适量。

做法：火腿丝、苹果丝、生菜丝放入容器，加麦洋乃沙司、盐、胡椒粉一起拌匀，然后装在盆的中央，周围用酸黄瓜、西红柿角点缀。

特点：鲜甜可口，艳丽美观。

华而道夫色拉

用料：苹果丝 250 克，熟土豆丝 250 克，熟鸡肉丝 150 克，芹菜丝 100 克，核桃片 50 克，生菜叶数张，麦洋乃沙司 100 克，盐、胡椒粉少许。

做法：苹果丝、熟土豆丝、熟鸡肉丝、芹菜丝放在容器内，加盐、胡椒粉、麦洋乃沙司后一起拌匀。分装在摆好生菜叶的盆子里，撒上核桃片即可。

特点：鲜香肥滑，清香味美。

水果色拉

用料：苹果 150 克，芹菜 50 克，大香蕉 2 只，麦洋乃沙司 150 克，淡奶 25 克。

做法：苹果去皮切丁，芹菜切成末，把香蕉连皮顺切成两片，然后挖出香蕉肉切成丁，皮留用。将苹果丁、香蕉、丁芹菜末一起放入碗内，加淡奶、麦洋乃沙司拌匀，最后分装入香蕉皮内即可。

特点：甜美香肥，色泽美观。

虾仁色拉

用料：虾仁 100 克，素什锦色拉 400 克，麦洋乃沙司适量。

做法：虾仁放入锅内加水煮熟，凉后可与素什锦色拉，加麦洋乃沙司一起拌匀。然后装入盆子中央，周围可用蕃茄、黄瓜、青生菜点缀。

特点：鲜香适口，美观诱人。

鸡 肉 色 拉

用料：熟鸡肉 150 克，素什锦色拉 500 克，麦洋乃沙司 50 克，熟鸡蛋 2 只，青生菜叶数张。

做法：将熟鸡肉切成小片，取一半与素什锦色拉、麦洋乃沙司一起拌匀，装在盆子的中央，在其上面再放上另一半鸡肉片，周围可放些熟鸡蛋角，青生菜叶点缀。

特点：色彩丰富，美味可口。

火 腿 色 拉

用料：方腿肉 150 克，素什锦色拉 500 克，麦洋乃沙司 50 克。

做法：将方腿切丁，与素什锦色拉、麦洋乃沙司一起拌匀，装盆，在盆子的周围可根据需要配上各式蔬菜。

特点：鲜香味美，色泽诱人。

什 锦 色 拉

用料：各种熟肉 150 克，素什锦色拉 500 克，麦洋乃沙司 50 克。

做法：将各种熟肉切成丁，与素什锦色拉、麦洋乃沙司一起

拌匀，装盆，四周配上西红柿角，青生菜叶。

特点：鲜美可口，清香不腻。

西红柿色拉

用料：西红柿 500 克，醋沙司适量，欧芹少许，糖 20 克。

做法：将西红柿洗净消毒后切成片，放欧芹末、糖、醋沙司后拌匀，装盆。

特点：甜酸可口，清香爽口。

冷蕃茄盅

用料：蕃茄 5 只，熟土豆 150 克，洋葱 25 克，熟鸡蛋 1 只，小虾仁 125 克，麦洋乃沙司 100 克，盐、胡椒粉少许。

做法：1. 将蕃茄放在开水里泡一下，取出，去皮去蒂，挖去籽和心，做成盅形。

2. 把熟土豆切成丁，与煮熟的小虾仁同放在一只碗内，加盐、胡椒粉、麦洋乃沙司拌匀成色拉。最后将色拉塞进蕃茄盅里，上面撒上一些碎鸡蛋末即可。

特点：色泽鲜艳，清淡适口。

虾仁杯

用料：虾仁 75 克，千岛沙司 100 克，熟鸡蛋半只，洋葱末 20 克，盐、胡椒粉少许，酸黄瓜 30 克。

做法：把虾仁煮熟，熟鸡蛋切碎，与洋葱末、酸黄瓜末、盐、胡椒粉、千岛沙司一起拌匀即可。