

JIATING XISHI KUAICAN

侯根全

上海科学技术出版社



家庭西式快餐



家庭西式快餐

侯根全

家庭西式快餐

侯根全

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 插页 0 字数 104,000

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数 1—60,000

统一书号: 15119·2554 定价: 0.82 元

前 言

近几年来,我国经济建设迅速发展,人民生活也在不断提高,已由温饱型向小康型方向发展。生活节奏的加快,使人们对饮食方面也提出了快速、丰富的要求。

鉴于家用电器的日益普及,电冰箱、电饭煲、微波炉、电炉、电烤箱、电热杯等越来越多地进入家庭,市场上副食品供应也越来越丰富,为改善饮食提供了必要的条件。本书共收各式外国菜点二百余种,其中包括少量亚、美国家的菜点,另设计了几组适合家庭制作的西式茶点、旅游点心、家庭冷餐会、西餐家宴菜谱。由于西餐的操作技术及烹饪程序并不十分繁琐复杂,因此较易在家庭中普及推广。本书所选菜点力求容易、简单、快速、味美,旨在为西式菜点的普及尽绵薄之力。

由于作者水平有限,错误之处在所难免,企望专家和各界朋友批评指正。

侯根全

目 录

一、冷冻甜(饮)品类

橘汁巧克力小盅	1	菠萝啫喱粉冻	6
橙汁冰霜	2	草莓冰淇淋	6
啫喱粉冻西瓜盅	3	巧克力胡桃圣代	7
雪利塔拉夫冷布丁	3	冰淇淋咖啡	8
意大利冰糕	4	白兰地牛奶冰淇淋	8
酸梅冻	5	香蕉牛奶冰淇淋	9

二、早 餐 类

牛奶麦片粥	10	溜糊蛋	13
火腿煎蛋	11	糖油煎饼	14
虾仁杏利蛋	11	果酱浜格	15
煮蛋	12	苹果泥浜格	16
水波蛋	13	各种求司、新鲜水果及热饮	16

三、冷 菜 类

色拉油沙司	19	什锦色拉	23
山歌沙司	20	苹果鸡色拉	23
番茄黄瓜生菜	20	虾仁杯	24
咸牛舌	21	奶油方腿	25
甜酸番茄	22	卤肫肝片	25
法式拌花菜	22	咖喱鸡翅	26

四、汤 类

炒油面酱	29	牛尾汤	36
熬番茄酱	30	意式番茄汤	37
鸡汤的煮制法	31	马赛鱼汤	38
牛肉汤和牛茶的煮制法	32	法式牛肉蔬菜汤	39
蘑菇鸡清汤	33	乡下浓汤	40
鸡杂面条清汤	34	叙利亚羊肉汤	41
奶油鹌鹑蛋汤	35	巴西式南瓜汤	41
奶油鸡丝汤	35	咖喱鸡丁汤	42
荷兰蛋黄汤	36		

五、鱼、虾、蛋类(小盆菜)

炸鲳鱼	44	奶油炒虾仁	49
煮鱼荷兰沙司	45	烙虾仁钮勃	50
飞达司鱼	46	咖喱明虾	51
条子鱼	46	炸虾球	52
蛋煎鱼	47	三丝煎蛋	53
蒸桂鱼白汁沙司	48	西洋杏利蛋	53
煎鱼阿美利加沙司	48	东方式炒饭	54
铁扒青鱼	49	蛋黄面三片沙司	55

六、牛、猪、羊肉类(大盆菜)

炒奶油牛肉丝	58	煎厚牛排	62
芥末牛排	58	法式红酒烩牛肚	63
红烩牛尾	59	烤猪腿肉	64
焖牛舌	60	卷心菜包肉	64
尼科西亚炒牛肉片	61	猪肉烙面	65
炸牛排	61	法式煎猪排	66

法式红焖猪舌	67	德式苹果焖猪肉	70
维也纳猪排	67	新加坡咖喱猪肉片	71
奶油白兰地猪排	68	意式焖猪心	72
青椒塞肉	68	铁扒羊肉串	72
炸猪排	69	红烩羊肉白扁豆	73
煎猪肝	70		

七、鸡、鸭、野味类(大盆菜)

铁扒童子鸡	75	皇后鸡片	81
法式红酒鸡	76	炸鸡块	82
铁扒鸡肉串	77	家庭焖鸡	83
碧罗鸡饭	77	红焖鸭子	83
烤鸡	78	瑞士菠萝鸭	84
福要鸡	78	炸麻雀	85
炒鸡肝饭	79	焖野兔	85
炸鸡肉饼	80	清炸鸽子	86
奶油葡国鸡	80		

八、点心、水果类

糖油、巧克力沙司	87	朗姆果酱杏利蛋	93
蛋黄忌林沙司	88	烩水果	94
炸肉土司	89	生梨牛奶饭	95
总会三明治	89	红酒生梨	95
伯爵夫人小点心	90	烙苹果	96
海绵蛋糕	91	炸苹果	96
苹果布丁	92	什锦水果鸡尾杯	97
焦糖格司布丁	92		

九、蔬 菜 类

炸洋葱丝	99	烤土豆	103
司刀粉番茄	99	炸土豆片、土豆丝	104
烩什锦蔬菜	100	蛋煎花菜	104
洋葱炒土豆片	100	面拖茄子	105
糖醋红菜头	101	土豆酱、炸各洛吉	105
奶油烙土豆片	101	奶油花菜、奶油烙花菜	106
炸玉米球	102	奶油烙蘑菇	106
白脱炒刀豆	102	炒鲜蘑菇土司	107
铁扒番茄	103		

十、鸡 尾 酒 类

蛋脑	110	欢迎鸡尾酒	111
好友鸡尾酒	110	熊猫鸡尾酒	112
太空星鸡尾酒	111		

十一、旅 游 点 心

火腿面包	113	司)	114
色拉面包	113	热狗	116
红肠蛋三明治	113	攒奶油蛋糕	116
番茄鸡肉三明治	114	煮鹌鹑蛋	117
汉堡包(附汉堡牛排及勃浪沙		酸黄瓜	117

十二、家常茶点三组

第一组 牛奶咖啡	118	炸夹沙香蕉	119
葡萄干面包布丁	118	第三组 冰冻可可茶	120
第二组 红茶	119	橘子啫喱粉冻	120

十三、简易西菜三组

第一组 牛茶	121	雪蛋甜点心	124
印度咖喱鸡饭	121	咖啡	125
法兰西土司	122	第三组 法式鱼汤	125
咖啡	122	菲利薄牛排	126
第二组 奶油蛤蜊汤	123	梅尔勃桃子冰淇淋	126
意式明治牛肉面	123	咖啡	127

十四、家庭宴会菜一组

面包	130	法式红烩明虾	131
白脱	130	奶油葡国鸡	132
美国华尔道夫色拉	130	火烧冰淇淋	133
意大利蔬菜汤	131	咖啡	133

十五、家庭冷餐宴会菜一组(任选十种)

啤酒 橘子水 葡萄酒 香槟酒 各色可乐(任选) 炸土豆条(135) 蛋色拉(135) 什锦生菜(136) 炸龙虾片(137) 皮蛋(137) 芹菜炒鸡丝(137) 炸板鱼(138) 烤牛肉串(138) 奶油方腿(139) 酱鸭(140) 辣白菜(140) 什锦听装水果(141) 虾仁蛋炒饭(141) 炒面三丁浇头(142) 熏鱼(143) 烤猪排(143) 春卷(144) 炒三丝(144) 鸡丁藏番茄(145) 水果酒醉蛋糕(145) 酸黄瓜(146) 咖喱鱼条(146) 炸虾肉土司(147) 炸面包丁(148)

一、冷冻甜(饮)品类

冷冻甜(饮)品是西方传统食品的组成部分,备受人们的喜爱。冰淇淋、紫雪糕、苏打汽水、冰霜、各种冰冻果汁及饮料传入我国以后,受到了我国人民的欢迎。这些品种在我国的饮料市场上占了很大的比重。目前,我国所生产的各种冷冻甜(饮)品,完全可以和外国品种相媲美。

冷冻甜(饮)品之所以脍炙人口,是因为它色泽鲜艳,甜香可口,又因它用牛奶、白糖、鸡蛋、果品等原料制成,故营养丰富,健胃助消化,有益身体健康,老少咸宜,四季都可进食。在夏季饮用,更觉入口爽滑,香糯适意,清凉解渴。

许多冷冻甜(饮)品的制作,可以在家庭中完成。因其制作原料容易购买,价格较便宜,所需器具也较简单。以下介绍的品种,是受到人们欢迎的较有代表性的品种,不仅制作简便,且能举一反三,创造出更多的品种。

橘汁巧克力小盅

【用料】

纯香草巧克力 100 克,新鲜橘子 1 只,鸡蛋 3 只,白糖 50 克,朗姆酒 30 克,白脱一汤匙。

【制法】

1. 将橘子用榨汁器取汁。
2. 将纯巧克力敲碎后放在碗中,放入一汤匙温开水,隔水加热融化,放入朗姆酒、鲜橘汁、白脱,搅匀后放入鸡蛋黄

3 只,继续搅匀。

3. 另将蛋白 3 只放入不锈钢盆中用打蛋器打厚,加入白糖后继续打,至糖溶化;将巧克力酱放入蛋白内混和后分装在四只小盅内,放入冰箱冷冻 24 小时以上,随时取用。上席时若在每只小盅内放一汤匙搅奶油,则色味更佳。供四人用。

【特点】

软嫩适口,各种场合可用。

【关键】

打蛋白须用不锈钢盆或陶瓷器具,要是放在铝制器皿内打则蛋白会发黑。蛋白蛋黄要分得清,如蛋白中混有蛋黄或器皿沾上水或油,都会使蛋白打不硬或打不起。以下菜点中如有打蛋白,均按此要点。

橙 汁 冰 霜

【用料】

大橙子 4 只,白糖 200 克。

【制法】

1. 将橙子用刀削去一片盖,挖净橙瓢,用纱布滤出橙汁。

2. 小锅内倒入 2 杯开水,放入白糖,烧至溶化后用小火使糖水微滚,见水分蒸发后糖水颜色变深,有粘性呈油状时离火冷却后放入橙汁,调匀后即装入容器内,放入冰箱冷冻,每隔两小时搅动几下,连续数次,使结成冰霜样,再分别装入 4 只橙壳内或高脚酒杯,供四人用。

【特点】

淡黄色,微酸,凉爽清口,适于夏季饮用。用白兰地或香槟酒代替橘汁即成白兰地冰霜或香槟酒冰霜,但用量仅为橘

汁的四分之一。

【关键】

烧糖水时火不要太大，以免糖水熬得过老。冷冻时应放入低温层内，否则糖水结不成霜。

啫喱粉冻西瓜盅

【用料】

中等优质西瓜 1 只，香橙啫喱粉 1 盒（市场有售）。

【制法】

1. 锅里放两杯子水，烧滚后熄火，放入啫喱粉，用汤匙不断搅动使之溶化，冷却。

2. 将西瓜竖起，使瓜藤朝上，用刀在瓜藤附近将西瓜横切去一小半，用汤匙将瓜瓤全部挖出，拣块状较大的尽可能剔去籽后切成麻将牌大小的方块，放入西瓜内。

3. 啫喱粉液冷却后也倒入西瓜内，盖上盖（切下的一小半）后放入冰箱冷冻五小时后即可食用。食用时可见西瓜瓤已结成薄冻。

【特点】

清凉嫩滑，甜洁爽口，绯红透明，诱人食欲。可用于家宴。

【关键】

啫喱粉液须冷透后方可倒入西瓜内，否则会使西瓜瓤失去新鲜感。西瓜应尽量冷透，因为越是冷得透越能显出其特点。

雪利塔拉夫冷布丁

【用料】

桂花蛋糕一方，油（白脱油、色拉油、猪油均可）30 克，面

粉三汤匙,牛奶1瓶,白糖80克,鸡蛋黄3只,雪利酒50克,果酱3汤匙。

【制法】

1. 熘甜蛋黄酱:小锅里放油烧热,放入面粉用文火略炒,待面粉熟后,冲入牛奶1瓶,放入白糖,调成奶白色薄糊,加入鸡蛋黄稍煮,添少量雪利酒即成。

2. 取桂花蛋糕一方,横剖成两片。水杯里放三分之一冷开水、糖1汤匙、雪利酒少量,搅成糖水,均匀地淋在两片蛋糕上。将一片蛋糕抹满果酱,取另一片覆在其上,再薄薄浇上一层甜蛋黄酱,冷却后缀以听装红樱桃,放进冰箱。食时取出,分成九份。

用朗姆酒代替雪利酒效果相同。

【特点】

奶黄色,甜软凉糯,酒香浓郁。用于茶点、家宴、家庭冷餐会均可。

【关键】

熘甜蛋黄酱时,蛋黄烧煮时间不能过长,否则会使蛋黄开花皱结;蛋黄酱的厚度以偏薄为宜,呈稠粥汤状即可,因其冷却后,厚度会有所增加。

意大利冰糕

【用料】

胡桃肉或花生仁50克,白糖350克,鸡蛋白8只,鲜奶油454克(1磅),乳品厂有售。

【制法】

1. 将胡桃肉与白糖100克放入法兰板里用小火炒至呈金黄色时,倒入抹过油的盘中,冷却后压成细粒。

2. 取鲜奶油倒入不锈钢盆或陶瓷器皿中,放白糖 150 克,用打蛋器由慢至快不停抽打成厚泡状,即为搅奶油。

3. 鸡蛋白 8 只放入不锈钢盆中用打蛋器抽打至厚泡状,加入白糖 100 克继续抽打至糖溶化,成搅蛋白。

4. 最后将搅奶油、搅蛋白与胡桃粒一起拌和,装入饭盒或模具内,放入冰箱冻硬。一般须 12 小时。食时将饭盒或模具放入开水里迅速烫一下,覆出冰糕,切成十六块。

【特点】

松酥甜香,风味别致。

【关键】

胡桃肉炒至金黄色即可,过头就会发苦。搅奶油可先放糖搅,搅至起厚泡时便好,太厚易使奶油开花出水。蛋白一般在搅硬后方可加糖。冷冻时一定要放入冷冻层,否则冰糕冻不硬且底部会化糖水。

酸 梅 冻

【用料】

酸梅精半杯,白糖 150 克,琼胶(也叫琼脂、冻粉)10 克(食品店有售)。

【制法】

1. 把琼胶用水浸软后洗净。

2. 将酸梅精用开水冲成酸梅汤约 700 克,在火上烧滚,放白糖、琼胶煮至溶化,分装四只玻璃杯内,冷却后放进冰箱冷冻,使之结成冻状。

3. 食时取出覆在盆中,也可就着杯子进食,随吃随取。

【特点】

透明光亮,甜酸滑嫩。

【关键】

琼胶与水的比例一般为 1:70，水多则结不起冻，水少了则冻硬。

菠萝啫喱粉冻

【用料】

糖水菠萝(旋片) 1 小听，香橙啫喱粉两盒。

【制法】

1. 先取 1 盒啫喱粉放入两水杯(约 500 克)开水使之溶化，冷却后分装六只小碗，放入冰箱使之结成冻。

2. 取糖水菠萝 6 片，分放在冻上。

3. 另取 1 盒啫喱粉放入两水杯开水中使之溶化，完全冷却后分别倒在糖水菠萝之上，再放入冰箱使之结成冻。随时取食。

【特点】

软甜香嫩，滑脆兼备。

【关键】

第二包啫喱粉水必须冷透后方可倒入碗内，假若没有冷透，会使碗内已结成的冻融化。

草莓冰淇淋

【用料】

草莓 250 克，冰淇淋球 6 只或大冰砖 1 块，白糖 150 克。

【制法】

1. 白糖 150 克放少量水熬成有粘性的糖浆。

2. 草莓洗净后沥干水分，把糖浆倒入草莓中，轻轻拌匀，放入冰箱。

3. 食用时取冰淇淋球 6 只或大冰砖一切六,分装 6 只香槟杯内,将草莓置放在冰淇淋上即可。(香槟杯即香槟酒杯,为半圆形高脚酒杯,口面较大。)

【特点】

色彩鲜艳,爽洁微酸,甜香可口。

【关键】

糖浆水须熬得稍老一些,因草莓本身含有水分。拌和后最好放入冰箱冷冻几小时,这样能使草莓变冷,又能使草莓吸透糖水而变甜,因草莓本身不太甜。

巧克力胡桃圣代

【用料】

香草冰淇淋球 4 只或大冰砖 1 块,白糖 100 克,可可粉 1 汤匙,红樱桃 4 只,华夫饼干 4 块,胡桃肉少量。

【制法】

1. 白糖放少量水熬成糖浆,放入可可粉略熬,成简便巧克力沙司,冷却。

2. 将冰淇淋球(或大冰砖切成四块)分装 4 只玻璃碟,把胡桃肉贴在球上,随即淋上巧克力沙司,顶部放红樱桃,将华夫饼干放在旁边。

【特点】

色彩艳丽,香甜爽口。

【关键】

制作冰淇淋饮品须动作迅速,以免冰淇淋融化。糖浆应熬得稀薄些,因加入可可粉后会增加一定厚度。如糖浆偏厚冷却后会结块。

冰淇淋咖啡

【用料】

咖啡粉 4 汤匙，白糖 4 汤匙，冰淇淋球 4 只 或中冰砖 1 块。

【制法】

1. 咖啡壶内放开水 4 杯，壶中小斗内放咖啡粉 4 汤匙，烧滚后用文火煮几分钟，见玻璃球里水汁颜色变深，即将咖啡倒出，放糖搅匀，冷却。如不用咖啡壶，可用以下方法：小锅内倒水烧沸，放入包有纱布的咖啡粉，再用文火烧至香味逸出，色泽深郁，熄火，取出纱布袋，加白糖搅匀，冷却。

2. 咖啡冷却后放进冰箱。饮用时，将冰咖啡分斟 4 杯，每杯放 1 只冰淇淋球或四分之一块冰砖即成。

【特点】

甜香醇厚，美味可口。

【关键】

若用小锅煮咖啡，不要多揭锅盖，以免香气散失。咖啡也不能长时间烧煮，不仅香气会走失，而且饮用时有酸苦味。

白兰地牛奶冰淇淋

【用料】

鲜牛奶 1 瓶，香草冰淇淋球 1 只，白兰地酒 30 克，白糖、香草香精少量。

【制法】

将牛奶、冰淇淋球、白兰地酒、糖、香精一起放入一只大玻璃杯，加入三块冰块不停搅拌，至起浓泡沫，分倒入两只小杯，插上麦管即可饮用。