



家庭学做西餐

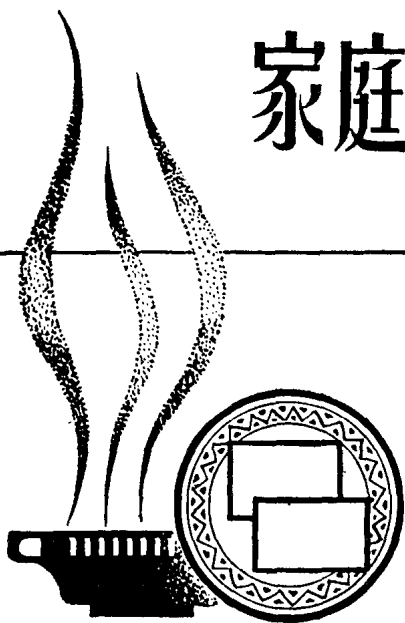
陈金安 著

江苏科学技术出版社

JIATING XUEZUO XICAN

J IATING XUEZUO XICAN

家庭学做西餐



江苏科学技术出版社

家庭学做西餐

陈金安 著

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：淮阴新华印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 4.875 插页 4 字数 100,000

1984 年 11 月第 1 版 1984 年 11 月第 1 次印刷

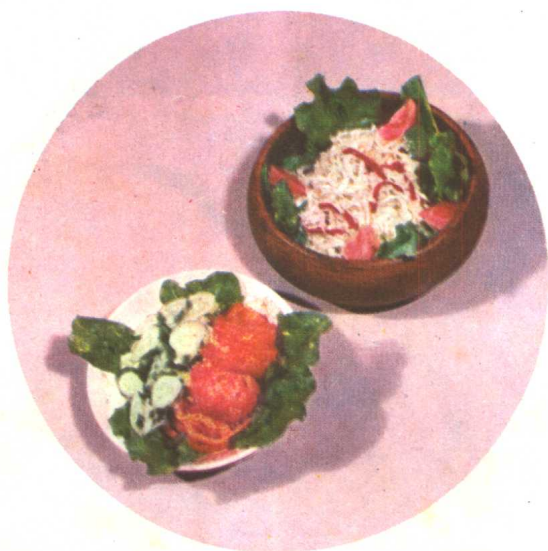
印数 1-31,500 册

书号 15196·134 定价 ~~0.80~~ 元

0.74

责任编辑 明素珍

卷心菜色拉(上) 番茄黄瓜色拉(下)



什锦素色拉(上) 洋葱猪排(下)



土豆泥包猪排 (上)

虾仁土司 (右)

意大利面条 (左)

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高,西餐越来越普及。许多人已不满足于节假日聚会西餐馆,还希望能够在家里亲手做几样西式菜点,品尝其风味,增添生活情趣。因此人们很想得到一本家庭能做的西餐普及读物。《家庭学做西餐》正是为满足这一要求编写的。

本书对西餐的渊源流派、欧美主要国家的饮食习惯、吃西餐的礼仪规矩、餐桌摆设布置、西餐烹调要领等都作了简要的介绍,还以较大篇幅选列了不少容易学做的西餐菜谱,供一般家庭用普通的调料、原料(包括加工方法)、炊具、餐具等仿制西菜西点。对于难以仿制的菜点,这里一概从略。

全书编写了色拉类、汤类、鱼虾类、蔬菜类、牛羊猪肉类、家(野)禽类、鸡蛋类、面饭类、点心类(包括三明治)等九类,计148样西式菜点。这些菜点的制作,基本上以正规化为前提,首先要求做出来的菜点要有西餐风味。但是,由于受到普通家庭厨房设备、原料(特别是香料)诸方面条件的限制,某些菜点的制作方法不得不作一些改动。另外,为照顾多数读者的习惯,书中的计量单位均采用中国市制,所以,本书难免有点“中式”色彩。

书后列有家用西餐菜单,可作读者宴请宾客时参考。

编 者

1984. 11.

目 录

西餐简介

西餐知识浅谈	1
炊具、餐具和用料	10
西餐烹调要领	28

菜 谱

色拉类	35
番茄黄瓜色拉	35
卷心菜色拉	36
什锦素色拉	36
土豆色拉	37
鸡蛋色拉	38
法国鸡色拉	38
牛肉(或鸡肉)色拉	39
美国苹果鸡色拉	40
虾仁色拉	40
明虾色拉	41
鲑(鳟)鱼色拉	42
番茄盅	42
司刀粉鲜蘑菇	43

火腿舌头色拉	43
什锦冷盘	44
汤 类	45
牛肉清汤	45
鸡清汤	45
蔬菜鸡丝清汤	46
皇室清汤	46
哥伦比亚清汤	47
咖喱鸡丁饭汤	48
奶油汤	48
奶油蔬菜汤	49
华盛顿奶油汤	50
奶油鸡丁汤	50
鱼片巧达汤	50
奶油菠菜茸(泥)汤	51
奶油青豆茸(泥)汤	52
土豆茸(泥)汤	52
荷兰浓汤	53
奶油番茄汤	53
美国番茄浓汤	54
番茄蘑菇鱼片汤	54
乡下浓汤	55
苏联红菜汤	56
牛尾汤	56
鱼虾类	58
炸鲑(鳟)鱼太太沙司	58
炸鱼饼柠檬	59
煎小鲑(鳟)鱼柠檬	59
煎小鲑(鳟)鱼省城式	60

炸鱼排	61
夏威夷鱼	61
西班牙煎鱼	62
煎出骨黄鱼	63
炸小板鱼	63
面拖鱼山歌沙司	64
煮鱼奶油虾仁沙司	65
烟鱼黄油	65
炸明虾太太沙司	66
番茄烩明虾	67
黄烩明虾片	67
炸虾仁土司	68
虾仁蘑菇浜格(薄饼)	69
蔬菜类	70
炸土豆条	70
土豆片	70
煎(炒)土豆	71
焖土豆	71
煮土豆	72
土豆泥(酱)	72
黄油胡萝卜	73
黄油四季豆	73
炒菠菜	74
黄油青豆	74
煮珍珠米(玉米)	74
煎花菜	75
煎番茄	75
炸茄子	76
奶油蘑菇	76

奶油青豆胡萝卜	77
牛肉类	78
肺利牛排	78
意大利红烩牛排	78
德国汉堡牛排	79
红焖牛肉	80
烧(烤)牛肉乡下式	81
荷兰式炒牛肉片	81
匈牙利红烩牛肉	82
咖喱牛肉	83
焖牛仔腿	83
意大利牛仔肉	84
蛋煎薄片牛仔	85
羊肉类	86
煎羊排	86
吉力羊排	86
高加索羊肉串	87
烧(烤)羊腿	88
蔬菜烩羊肉	88
猪肉类	90
吉力猪排	90
煎猪排	90
土豆泥包猪排	91
苹果汁猪排	92
匈牙利红烩猪排	92
巴黎式蛋煎肉片	93
煎猪肉饼	94
烧(烤)猪腿	94
意式焖猪舌	95

煎猪(牛)肝干葱	96
菜包肉	96
番茄塞肉	97
黄瓜塞肉	97
禽类	99
吉力鸡排	99
煎鸡脯蘑菇沙司	100
炸春鸡马里兰	100
铁扒春鸡	101
焖鸡乡下式	102
洋葱红烩鸡	102
墨西哥烩鸡	103
奶油蘑菇烩鸡	104
奶油鸡片	104
炒鸡曼林哥	105
炒鸡东方式	105
烧(烤)鸡	106
蔬菜烩鸡杂	107
炸鸡翅膀	107
罐焖鸡(或山鸡)	108
苹果烤鸭	108
烧(烤)山鸡	109
红焖野鸭	110
焖鹌鹑火腿	111
鸡蛋类	112
火腿煎蛋	112
西洋恩利蛋	112
土耳其恩利蛋	113
果酱恩利蛋	114

蘑菇恩利蛋	114
法式炸蛋	115
墨西哥炸蛋	115
面、饭类	117
什锦蛋炒饭	117
虾仁蛋炒饭	117
炒鸡肝饭	118
意大利面条	118
番茄通心面	119
点心类	121
黄油布丁	121
黄油两色布丁	122
巧克力布丁	123
苹果布丁	123
焦糖鸡蛋布丁	124
果酱饼	124
柠檬饼	125
煎饼糖油	125
法式土司	126
炸苹果	127
美国唐纳子	127
烩苹果	128
黄油蛋糕	129
什锦水果蛋糕	129
清蛋糕	130
苹果酒醉蛋糕	131
卷筒蛋糕	132
总会三明治	132
鸡蛋三明治	133

鸡三明治	133
汉堡包	134
附录一 自制果子酱和番茄酱	135
附录二 参考菜单	137
附录三 禽类、鱼虾类的选购及其初加工	139

西餐知识浅谈

西菜,在我国历史上曾叫“番菜”或“大菜”。“番”,就是外国和外族的意思,所以番菜泛指所有的外国菜饌。我们所称之西菜,严格地讲主要是指西欧、北美菜。如英、法、美、德、意、俄等国的菜,但也包括其他少数中小国家和地区的地方菜。大菜,则区别于西餐小吃,一般指西菜中较为正规、名贵的主菜,亦含有隆重的晚餐的意思。

西餐烹饪艺术伴随我国同世界各国的历史交往,传了进来。它和中菜一样,起着美化群众生活、增进国际交往的重要作用。

西餐在我国的演变

西餐何时传入我国?至今未有定论。目前大都认为是鸦片战争以后的事情。笔者以为可以追溯到盛唐,甚至更早。众所周知,早在汉代,波斯古国和西亚各地的灿烂文化通过“丝绸之路”传到中国,其中就包括膳食。又如意大利著名学者马可·波罗(1254—1324)在我国数十年,为两国经济文化交流作出了贡献。相传,是他把中国面条带到意大利,经勤劳聪敏的意大利人民发展创造,演变成为今天举世闻名的意大利

面条。与此同时，马可·波罗也给成吉思汗的子孙带来了意大利人的佳肴美餐。由此可见，西餐传入中国，已有一段很长的历史时期了。不过那仅仅是萌芽时期。西餐真正在中国落脚，并得到发展，而且推及民间，当然还是近百年的事情。

鸦片战争开始，西方列强用武力打开中国门户，争相划分势力范围。随着侵略者和外资的侵入，西方各国膳食大量涌来，主要分布在东南沿海和东北边疆一带的大中城市。并且在不同的帝国主义势力范围，形成了一定的区域特征。东南沿海诸城市主要流行英、法菜；德俄菜式则对我国北方城市较有影响。这种区域性延及到今天，痕迹犹存。故现在我国上海、江浙一带的老一辈西厨都精于英法菜，而北方的西厨大师们则比较擅长德俄菜。

本世纪二十年代至三十年代，西餐在我国达到全盛。享用西餐，似乎成为上层社会追求西方“物质文明”的一种标志。各种各样的西餐经营者蜂拥而起。当时，外资在上海开办了不少高级饭店。这些饭店的服务对象主要是外国人，所经营的西菜口味，能照顾到各种外国人的饮食习惯和要求。另有一类中国商人，他们创办经营的西餐馆，即所谓“番菜馆”，其顾客主要是中国人。所以，这一类西菜不是那么“正统”，而是经过了一定改良，易于为中国人接受。

新中国诞生以后，赋予西餐新的艺术生命。随着我国国际地位的提高，世界各地与我国的友好往来日趋频繁，为西餐的蓬勃发展提供了有利条件。由于五十年代的特殊历史背景，当时的西餐发展方向以苏俄、东欧菜式为主，路子比较窄，面也不宽。加之当时我国人民生活水平的限制，西餐还是局限于外交场合，未能广泛进入到一般群众的日常生活中去。

近年来,我国广大人民群众的生活水平有了大幅度提高,旅游事业蓬勃发展,西餐,越来越为人们所了解,它以其丰富的营养、绚丽的色彩、奇特的风味、浓烈的异国情调,吸引着我国人民,并开始步入家常菜行列,丰富群众生活。

西菜的主要特点

食品品尝家们常说:“中菜宜于口(鲜美),西菜宜于鼻(浓香)”。实则中、西菜在色、香、味、形、器诸方面一样考究,各具风格。

总的说来,西菜也是用各种禽畜、海鲜、植物、蔬菜作原料,经过加工,烹制成菜肴糕点。但是在用料和烹调方法上与中菜有很大区别。

西菜用料讲究营养价值。肉禽类一般先要经过短时间冷藏,牛肉用得较多。蔬菜中则以土豆为最多。点心材料以鸡蛋、黄油、牛奶、砂糖、面粉为主,所以质量高、味道美、营养好。西菜原材料中,水果占有一定的比例。不少菜点采用牛脂、乳酪、牛奶、奶油、黄油等作原料,故有一股浓厚的异味,因此中国人一般不太习惯。

西菜烹调操作复杂,十分精细。讲究原汁原味;有煎、炸、烤、焖、烩、焗、煮、铁排(炙烤)、熏烟等方法,具有嫩、香、酥、烂的特点。尤其烤和铁排,西菜更具有自己的独到之处。西菜一般以大块牛羊肉、大块鱼、大块鸡鸭做菜,烹制时各种调料不易入味,所以这类菜大都伴(或浇)有沙司(Sauce 即调汁),配上蔬菜。还有些牛羊肉作的菜,只烧到七、八成熟,中间还带有血红色。这些特点在中国菜中不

多见。

西菜装盆精致，荤蔬调配适宜，层次分明，色彩鲜艳，卫生美观。某些菜点虽含较高脂肪，但是看而不肥，食之不腻。

欧美主要国家的饮食习惯和菜式特点

西菜分布地区很广，不同的国家、地区，有不同的物产，加之不同的宗教信仰，逐渐形成了各自的传统饮食习惯。

英国菜清淡少油，烹调方法以煮、烤、烩、蒸、焖、炖为主。调料较简单，很少用酒，调味品大多放置餐桌上，由自己调配。调味品有盐、胡椒粉、色拉油、红醋、芥末粉、番茄沙司、辣酱油、各种酸果等。英国人早上起床习惯先喝一杯红茶，然后进早餐。午餐较简单，下午要吃茶点。晚餐比较重视，算作正餐。点心喜用甜食，特别喜食各种布丁(Pudding，英国式点心)。

美国菜继承了英国传统，烹调方法大体与英国相同。铁排较普遍，口味咸甜并重，不喜辣味。很多菜点爱用水果作原料，如罐焖水果鸡、桔子烧野鸭、苹果烤鹅等都是著名的美国菜，美国人早餐普遍爱喝各种果子汁(Fruits Juice)。喜食的点心有糖油煎饼带培根或火腿(Hot Cake with Bacon or Ham)，唐纳子(Doughnuts)，沙发来(Souffle)。

法国菜花色品种多，用料和烹制的精细考究为世界闻名。调味时用酒和大蒜头较重，而且视不同的菜用不同的酒。如清汤用葡萄酒，海鲜用白兰地，家禽、肉类、野味用哈利酒(Sheery)和麦色拉酒(Marsala)，烧火鸡、烙火腿用香槟酒，点心和水果等大都用甜酒。法国的一些名菜如鹅肝、蜗牛、蛎