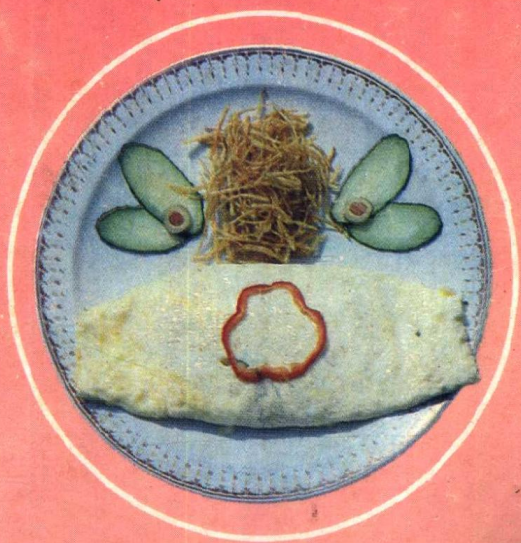


周三金 顾瑞华 编

家庭西菜制作

JIA TING XI CAI ZHI ZUO



山东科学技术出版社

家庭西餐制作

JIA TING XI CAIZHI ZUO

周三金 顾瑞华 编

山东科学技术出版社

一九八七年·济南

责任编辑：龙涛

装帧设计：李清泉

TS972.1
963

TS972.1
963

家庭西菜制作

周三金 顾瑞华 编

山东科学技术出版社出版 山东人民印刷厂印刷 山东省新华书店发行

787×1092毫米 40开 1.5印张

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

I S B N 7—5331—0028—X / T S · 10 定价：2.50元

前言

近几年，随着我国旅游事业的发展和人们生活方式的改变，喜欢品尝西菜的人日益增多。为了丰富人民的饮食生活，满足广大读者自制西菜的需要，我们编写了《家庭西菜制作》小册子。

本书精选了50余种具有代表性的西菜，主要有冷菜色拉、各种热菜和浓汤，都是英、美、法、俄等国家较有特色的西菜。这些西菜选料方便，制作简易，色泽美观，风味各异。为便利读者欣赏和理解，每个西菜都有彩照和文字说明，从用料到做法，都作了详细介绍。书中对西菜馆中的传统做法及用具作了简化，适合每个家庭仿作和小型西餐馆经营者使用。

在编写过程中，曾得到上海德大西菜社和海燕西菜社厨师的大力支持和热情帮助，在此表示谢意。

编者 周三金 顾瑞华

一九八七年七月

目 录

- | | |
|-----|-------|
| 1. | 素色拉 |
| 2. | 什景色拉 |
| 3. | 水果色拉 |
| 4. | 牛肉色拉 |
| 5. | 鸡肉色拉 |
| 6. | 蛋煎鱼块 |
| 7. | 炸鱼饼 |
| 8. | 茄汁煎鱼 |
| 9. | 红烩鲳鱼 |
| 10. | 炸肺利鱼条 |
| 11. | 奶油桂鱼 |
| 12. | 煎虾饼 |
| 13. | 奶油虾仁 |
| 14. | 炸明虾 |
| 15. | 铁排明虾 |
| 16. | 炸鸡肺利 |
| 17. | 铁排嫩鸡 |
| 18. | 红焖嫩鸡 |
| 19. | 蘑菇煎鸡脯 |
| 20. | 奶油红烩鸡 |
| 21. | 奶油白烩鸡 |
| 22. | 奶油黄烩鸡 |
| 23. | 奶油明治鸡 |
| 24. | 茄汁鸡饼 |
| 25. | 咖喱鸭块 |
-

-
- | | |
|-----|--------|
| 26. | 西洋杏力蛋 |
| 27. | 火腿煎蛋 |
| 28. | 红肠炒蛋 |
| 29. | 炸猪排 |
| 30. | 洋葱煎猪排 |
| 31. | 茄汁烩猪排 |
| 32. | 蛋煎猪排 |
| 33. | 格利猪肉饼 |
| 34. | 亨利猪排 |
| 35. | 烧出骨排骨 |
| 36. | 白烩猪肉 |
| 37. | 汉堡牛排 |
| 38. | 蘑菇牛排 |
| 39. | 串膘红焖牛肉 |
| 40. | 红烩牛肉 |
| 41. | 奶油牛肉丝 |
| 42. | 煎羊排 |
| 43. | 红烩鹌鹑 |
| 44. | 奶油浓汤 |
| 45. | 奶油火腿浓汤 |
| 46. | 奶油鸡丝浓汤 |
| 47. | 番茄浓汤 |
| 48. | 乡下浓汤 |
| 49. | 罗宋汤 |
| 50. | 虾仁浓汤 |
| 51. | 牛肉番茄汤 |
-



1. 素色拉

色拉是西餐中的一个必备冷菜。其种类较多，荤素兼有。素色拉是最基本的一种，它既可单独成菜食用，也可用于各种荤色拉或花色色拉衬底，使用广泛。

此菜选用土豆500克，胡萝卜100克，青豆100克，鲜黄瓜50克，鸡蛋2个，芹菜梗和生洋葱各20克，细盐6克，味精5克，白糖10克，白胡椒粉少许，色拉沙司150克，牛奶100克为原料和调味。做法是：先将土豆、鸡蛋煮熟，再和黄瓜一起分别切成1厘米见方的丁。芹菜梗和生洋葱都切成米粒状，同青豆一起，经油锅炒熟。然后取用一只干净盛器，将上述各种原料依次放入，加细盐、味精、白糖、白胡椒粉、色拉沙司、牛奶，拌匀后，分别装入5只小盘内即成5份素色拉。

特点：色泽鲜艳，四色相映，肥滑香糯，鲜酸爽口。



2. 什景色拉

什景色拉是用料广泛、荤素兼有、口味多样的一种色拉。它是西菜中较为常用的一个冷菜，为很多人所喜爱。

此菜选用已拌制好的素色拉600克，熟红肠、熟牛肉、熟猪肉、熟鸡肉、熟火腿各50克，熟鸡蛋1个，黄瓜15克，色拉沙司50克，牛奶50克为原料和调味。做法是：先将熟红肠、熟猪肉、熟牛肉、熟鸡肉、熟火腿切成1厘米半见方的丁，放入盛器，加入素色拉、色拉沙司、牛奶，拌匀后，分别装在5个小盘内。然后将黄瓜、熟鸡蛋切成斜形小角块，分别围在各盘色拉四周作装缀，即成什景色拉。

特点：色泽美观，用料多样，香鲜肥滑。



3. 水果色拉

用新鲜水果和优质干果配制的花色色拉，是一个别有风味的冷菜。它甜酸可口，各西菜馆都十分盛行，尤其受到欧美各国来宾的喜爱。

此菜选用红、青蕉苹果300克，香蕉300克，生梨200克，甜桔200克，核桃肉50克，葡萄干50克，鲜奶油50克，鲜奶50克，色拉沙司150克，柠檬汁、糖粉少许为原料和调味。做法是：先将苹果、香蕉、生梨、甜桔去皮、去籽，去筋，切成小片放入盛器内，用鲜奶油、柠檬汁、色拉沙司拌匀。甜桔片用糖粉（取白糖用刀面压成细粉）稍腌。食用时，取用大盘，放入色拉，撒上核桃肉和葡萄干，并在四周围上糖桔片即成。

特点：香肥鲜嫩，甜咸微酸，十分清口。



4. 牛肉色拉

牛肉色拉是各种色拉中较为常见的一种。它始于法国，盛行于欧美各国，由于牛肉精而无腻，香味浓郁，所以很受中外食客的欢迎。

此菜选用熟牛肉200克，洋葱75克，番茄75克，酸黄瓜50克，法国沙司100克，细盐5克，胡椒粉2克，辣酱油5克为原料和调味。做法是：将番茄用开水泡一下，去皮、去籽，同熟牛肉、洋葱、酸黄瓜一起分别切成3厘米半长、半厘米宽的粗丝，放入盛器，加细盐、胡椒粉、辣酱油、色拉沙司拌匀，装成1大盆或分成5小盆即成。

特点：色泽棕褐，口味鲜香，酸而爽口。



5. 鸡肉色拉

鸡肉色拉是各种色拉中用料较为高档、制作精细、口味鲜美的一个冷菜，它始于欧美，数十年来一直深受中外食客欢迎。

此菜选用1500克以上的肥嫩鸡1只，已制素色拉1000克，牛奶20克，色拉沙司30克，细盐、味精各少许，胡萝卜、白萝卜、黄瓜各10克，熟鸡蛋1个为原料和调味。做法是：先将肥嫩鸡去内脏洗净，入锅中加清水煮熟取出，冷却后取半只鸡胸脯肉和鸡大腿，其余留作他用。将鸡大腿去除筋皮切成片，放入素色拉中，加细盐、味精、色拉沙司、牛奶，拌匀后，放入垫好生菜叶的圆盆中央，堆成圆面包形，将鸡脯肉切成薄片覆盖在色拉上面。用油光纸剪成三角形，再卷成锥型。加入25克色拉沙司后，剪去尖端，将色拉沙司挤成拉花放在鸡片上，把黄瓜、胡萝卜、白萝卜切成小粒块，经油锅炒熟，和熟鸡蛋片铺在色拉四周围边。

特点：色泽鲜艳，三色相映，质地较熟，口味鲜美。

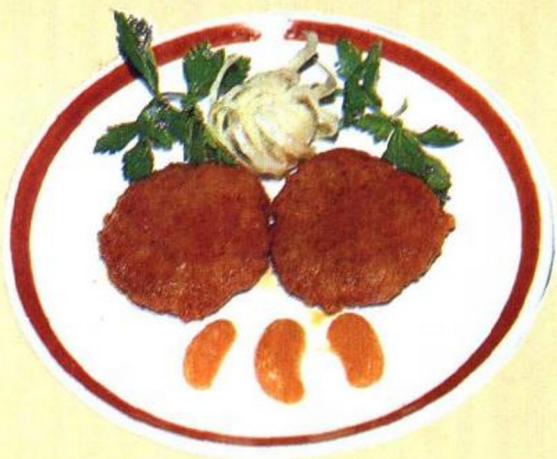


6. 蛋煎鱼块

蛋煎鱼块是法国巴黎盛行的一个西菜，曾称为巴黎式蛋煎鱼。后来流行于欧美各国，现已成为世界各国的一个西菜品种。

此菜选用米鱼或桂鱼等出骨鱼肉150克，鸡蛋2个，干面粉25克，黄酒2克，细盐3克，猪油50克，白塔油（即奶油和黄油）20克，红汁沙司20克，胡椒粉、香菜各少许为原料和调味。做法是：将鱼肉分成两块，两面撒上细盐和胡椒粉，加黄酒拌渍一下，鱼肉两面拍上干面粉，放入打散的蛋液内浸一下。炒锅烧热，用温火煎至两面金黄，鱼肉成熟时，滗去猪油，鱼块装盆，在原锅内下白塔油，红汁沙司炒热淋在鱼块上面，撒上香菜碎叶少许即成。

特点：色泽金黄，香味浓郁，肉嫩而鲜。



7. 炸鱼饼

炸鱼饼是俄式西菜，以菜的形状定名。后来流传到东欧和欧美各国，成为一种世界性的西菜。

此菜选用去皮，去骨鱼肉100克，鸡蛋1个，洋葱30克，土豆50克，酸黄瓜片30克，细盐3克，生粉10克，胡椒粉少许，去皮面包50克，猪油250克（实耗30克）为原料和调味。做法是：先将鱼肉斩成肉茸，洋葱洗净，切成末，经炒锅加猪油少许炒黄取出，同鱼茸一起放入盘中，加鸡蛋1个、胡椒粉、细盐、味精、生粉搅拌成馅，做成2个鱼肉饼。然后将去皮面包切成小粒丁，粘在鱼肉上，将土豆洗净去皮，切成丝，入油锅炸脆，撒上细盐，即成炸土豆丝。炒锅烧热下猪油烧至八成熟时，投入鱼饼，温火炸至金黄，鱼肉成熟时取出沥干油装盆，将炸土豆丝、酸黄瓜片放在鱼饼旁边即成。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，鲜香可口。



8. 茄汁煎鱼

茄汁煎鱼是法国西菜。用茄汁煎鱼与烩菜，首先盛行于意大利，尔后是法国。它汁浓、酸甜入味，可解油腻，很受顾客欢迎。

此菜选用鲳鱼中段鱼肉200克，洋葱丝10克，黄酒3克，胡椒粉1克，细盐2克，干面粉少许，番茄酱15克，番茄沙司10克，白糖，味精，白塔油15克，猪油50克为原料和调味。做法是：先将鲳鱼批成两块，放入盆中加黄酒、细盐、胡椒粉拌渍一下，然后沾上干面粉待用。炒锅烧热（如用煎盘更好），放入猪油，烧至八成热时，放入鱼块煎至两面呈金黄色，滗去余油，放入白塔油将鱼块两面翻一下。另用炒锅烧热，下猪油15克，烧热后，下番茄酱、洋葱丝炒出香味，加鲜汤75克和白糖、细盐、味精、胡椒粉、黄酒，炒成浓茄汁。将煎好的鱼块放在盆一边，淋上茄汁沙司，另一边放上炸土豆片即成。

特点：红润透黄，鱼肉鲜嫩，香味浓郁。



9 . 红烩鲳鱼

红烩鲳鱼是法国式西菜，也是中国及欧美各国西菜馆中较为常见的一个鱼类菜肴。

此菜选用鲳鱼600克，青红辣椒各15克，洋葱20克，芹菜梗10克，黄酒25克，细盐6克，胡椒粉少许，猪油200克（实耗75克），番茄酱50克，面粉5克等为原粉和调味。做法是：将鲳鱼去内脏洗净，用斜刀片切成5块，放入盛器中，加黄酒、细盐和胡椒粉腌渍10分钟后，沾上面粉，将青红辣椒和洋葱切成丝，芹菜梗切成小段待用。炒锅烧热，下猪油烧至五六成热时，把鲳鱼入锅煎至两面金黄色取出。炒锅烧热，下油20克，烧至七八成热时，放入青红辣椒丝、芹菜梗段旺火煸炒成熟取出。锅内下猪油50克烧热，投入洋葱丝、大蒜末炒香，加番茄块50克、熟青豆15克、蘑菇片15克，炒到深红色时，加鲜汤150克，白糖、细盐适量，胡椒粉、辣酱少许，油面酱5克，烧成浓汁。将鱼块放入略烩后，取出装在长盆中，排成整条鱼状。最后把炒熟的青红辣椒丝、芹菜梗、熟青豆、蘑菇片、番茄块一起投入红卤汁内，用旺火烧滚后，浇在鲳鱼上面即成。

特点：色泽鲜艳，用料多样，具有香、鲜、甜、酸、辣多种味道。

10 . 炸肺利鱼条



炸肺利鱼条是法国著名的西菜佳肴。它取用鱼背脊嫩肉，无刺骨。这种嫩肉在法国称为肺利，故取名肺利鱼条。现在已成为世界名菜，尤其深受老人及小孩的喜爱。

此菜选用桂鱼肉段200克，鸡蛋2个，炸熟土豆片15克，酸黄瓜10克，鲜番茄2片，黄酒5克，辣酱油5克，细盐2克，胡椒粉少许，猪油或黄油250克（实耗25克），干面粉20克为原料和调味。做法是：将桂鱼肉段出骨去皮，切成长3.5厘米、宽1厘米的长方形片8片，盛盘内加少许黄酒、辣酱油、胡椒粉、细盐拌渍。鸡蛋去壳，蛋黄、蛋清分别放在汤盆内，先把蛋黄用筷子搅散再加面粉20克，略搅成糊状，把蛋清打成白色泡沫状，倒入蛋黄面糊内，轻轻地拌成海绵浆。炒锅烧热，放油250克烧到八成热转用温火，将鱼条一片片地沾满泡沫蛋糊，入油锅炸至鱼条呈金黄色，鱼肉饱满捞出排在盆一边，另一边配上炸土豆片、酸黄瓜和番茄片，并加5克色拉沙司。

特点：色泽金黄，红绿相映，肉质鲜嫩，吃口香松。



11. 奶油桂鱼

奶油桂鱼首创于英国，是英式西菜中的一个著名菜肴，现已成为美、法、意等欧美各国西菜佳肴。

此菜选用桂鱼肉（也可用鲈鱼、米鱼）250克，炸熟土豆片10克，香菜少许，猪油25克，白塔油15克，牛奶50克，细盐2克，味精1克，油面酱10克，干面粉5克，胡椒粉少许为原料和调味。做法是：先将桂鱼出骨去皮，切成两片，撒上细盐和胡椒粉，沾上干面粉。鱼骨加清水200克煮成汤汁。炒锅烧热，下猪油25克，投入鱼块煎至两面发黄，滗去余油，放入白塔油15克，稍煎一下端下。另用炒锅加入过滤鱼汤100克，牛奶50克，细盐、味精、油面酱适量，上温火烧，边烧边用筷子不断搅成厚糊状的奶油沙司。接着，将鱼块装在盆一边，浇上奶油沙司，并撒上碎香菜末，另一边配上炸土豆片。

特点：色泽光润，白中透绿，鲜嫩肥香。