

法式西餐

French Cuisine

张慧 薄明珍 / 编著 · 刘玉东 何维 张慧 / 摄影



中国建材工业出版社

法式西餐

French Cuisine

张慧 薄明珍 / 编著 · 刘玉东 何维 张慧 / 摄影



中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

法式西餐 / 张慧 薄明珍 编著. —北京:

中国建材工业出版社, 2005.4

ISBN 7-80159-866-0

I.法... II.①张...②薄... III.西餐—食谱—法国

IV.TS972.183.565

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第023357号

法式西餐

张 慧 薄明珍 编著

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街6号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/20

字 数: 100千字

印 张: 5

版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次

定 价: 22.00元

前言

随着现代社会的飞速发展，尤其是交通、传媒、通信的快捷便利，地球变的越来越小了。东西方文化交流的日益广泛与深入，使得作为西方饮食文化主流的西餐也逐渐深入到普通百姓的生活中。由于西餐具有用料精细、菜肴香醇、营养搭配合理、烹制工艺简单独特等优点，受到我国大中城市广大消费者特别是年青人的喜爱。为此我们编写了这套丛书，丛书共分俄式、英式、法式、德式、意式、日式、韩式及阿拉伯风格共八种西餐的制作方法。丛书以简洁的文字介绍了简单实用的西餐制作方法近 800 种，每一款菜肴在介绍制作过程的同时还介绍了关键的厨艺经验，使读者能更好领会作者的意图，更好地掌握西餐的制作技巧。每一款菜肴还配有精美的图片，所用的原材料在市场上都能购买得到，操作方法也简单实用，在餐馆和家庭都可以进行制作。

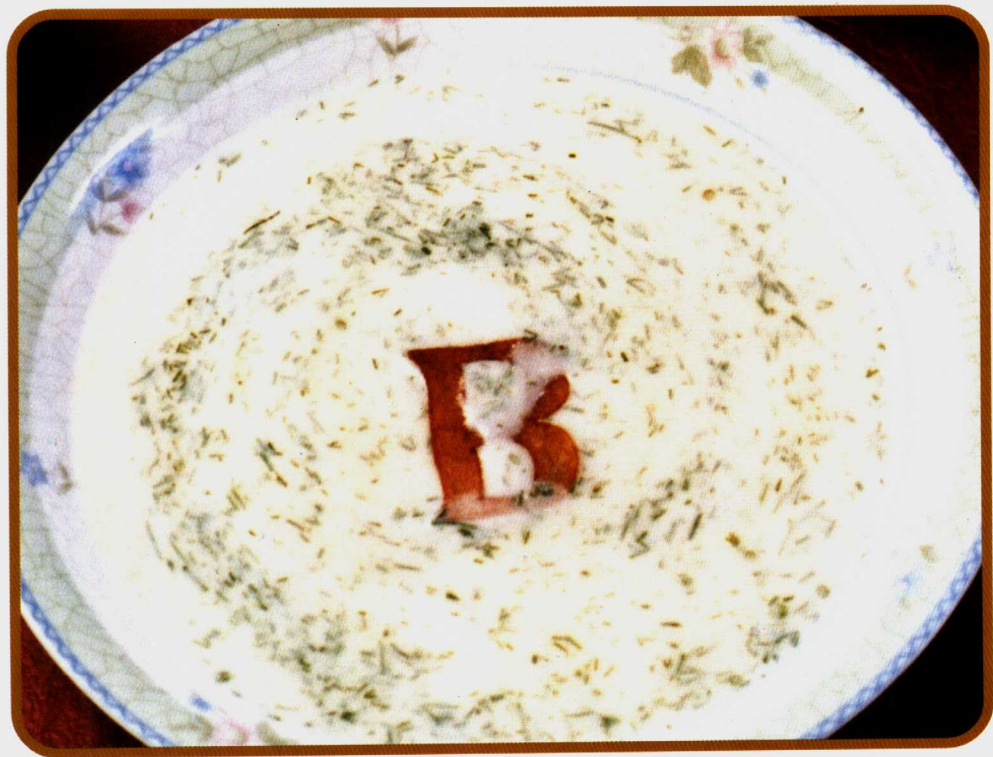
丛书虽然是作者多年来西餐制作经验的总结，但也难免有不到之处，真诚地希望专家和读者多多赐教。最后希望读者在提高西餐制作技艺的同时，也体会到西方饮食文化的高雅与华丽之美。

目 录 Contents

1. 奶汁茴香汤	cream of fennel soup	1
2. 奶汁紫甘蓝汤	cream of purple olive soup	2
3. 胡萝卜玉米汤	maize and carrot soup	3
4. 菠菜海鲜汤	sea food and spinach soup	4
5. 酸豆汤	sour bean soup	5
6. 南瓜汤	pumpkin soup	6
7. 蘑菇汤	mushroom soup	7
8. 玉米红汤	red maize soup	8
9. 牛肉汤	beef soup	9
10. 茄汁牛扒	tomato beef steak	10
11. 红酒牛扒	red wine beef steak	11
12. 玉米牛扒	maize beef steak	12
13. 橙汁牛扒	orange beef steak	13
14. 鲍鱼蛋饼	abalone egg pie	14
15. 蜜汁牛扒	honey beef steak	15
16. 黑椒牛扒	black pepper beef steak	16
17. 茄汁牛扒	tomato beef steak	17
18. 橙汁晶鱼	orange fish	18
19. 蘑菇串烧	mushroom skewer	19
20. 土豆串烧	potato skewer	20
21. 红酒松籽串烧	red wine strobile skewer	21
22. 红酒葡萄	red wine grapes	22
23. 蜜汁香檳果	honey champagne fruit	23
24. 红酒红果	red wine of red fruit	24
25. 橙汁葡萄	grapes in orange	25
26. 柠檬葡萄	grapes in lemon	26
27. 西红柿沙拉	tomato salad	27
28. 草莓沙拉	strawberry salad	28
29. 苹果沙拉	apple salad	29
30. 大虾沙拉	prawn salad	30
31. 香蕉沙拉	banana salad	31
32. 水果沙拉	fruit salad	32

33. 鸡蛋沙拉	egg salad	33
34. 雪梨沙拉	pear salad	34
35. 白兰瓜沙拉	lemon salad	35
36. 橙汁大虾	prawn in orange	36
37. 辣味大虾	piquant prawn	37
38. 茄汁大虾	tomato prawn	38
39. 茄盒小牛肉饼	eggplant 'box beef pie	39
40. 黑椒大虾	black pepper prawn	40
41. 煎鸡块	decoct chicken	41
42. 橙汁小牛肉饼	orange beef pie	42
43. 土豆串烧	potato skewer	43
44. 奶油海底鲜	cream of sea-bed delicious	44
45. 橙汁鲜鱿	orange cuttlefish	45
46. 大虾鲍贝蛋饼	prawn abalone of egg cake	46
47. 大虾茴香蛋	prawn aniseed of egg cake	47
48. 奶汁大虾蛋饼	cream prawn of egg cake	48
49. 香菇炒意大利面	mushroom to roast Italin noodle	49
50. 红酒串烧	red wine skewev	50
51. 土豆饼	potato pie	51
52. 圆葱牛里脊串烧	onion skewer	52
53. 软煎雪鱼	decoct fish	53
54. 青椒肉串	green pepper skewer	54
55. 茴香羊排	fennel mutton chop	55
56. 黑椒羊排	black pepper mutton chop	56
57. 橙汁羊排	orange mutton chop	57
58. 辣味羊排	peppey mutton chop	58
59. 红酒羊排	red wine mutton chop	59
60. 茄汁松籽晶鱼	tomato strobile fish	60
61. 酸黄瓜晶鱼	acid cucumber fish	61
62. 南瓜鱼段	pumpkin to stew fish	62
63. 黑椒鱼块	black pepper fish build	63
64. 茄汁鸡脯	tomato chicken chest	64

65. 红汁鲳鱼	red fluid fish	65
66. 茄汁晶鱼	tomato fish	66
67. 奶汁煮鱼	cream to steam fish	67
68. 铁扒鱼脯	fish chest iron to pake up	68
69. 烤比目鱼	fish to bake	69
70. 红酒葡萄菜卷	red wine green a scroll	70
71. 烤鸡脯	chicken chest to bake	71
72. 红酒鸡块	red wine chicken	72
73. 蘑菇焖鸡块	mushroom to stew chicken	73
74. 土豆炖鸡块	potato to stew chicken	74
75. 盐水煮鸡	salt water to boil chicken	75
76. 茄汁意大利面	tomato Italin noodle	76
77. 口蘑牛扒	mushroom beef steak	77
78. 橙汁果冻	range fruit	78
79. 奶油炒蔬菜	cream to roast greens	79
80. 红汁龙虾	red fluid lobster	80
81. 红椒意大利面	red capsicum italin noodle	81
82. 火腿炒面	ham caf ear noodle	82
83. 烤羊排	mutton chop to back	83
84. 紫甘蓝蝴蝶面	purple olive butterfly noodle	84
85. 煎茄排	eggplant'raft to fry	85
86. 蒜香里脊卷	garlic frag rant tenderloin roll	86
87. 鸡肉茄饼	chicken eggplant pie	87
88. 南瓜焖鱼	pumpkin to brew fish	88
89. 蕃茄蛤蜊汤	tomato clam soup	89
90. 红酒里脊卷	red wine tenderloin roll	90
91. 馅西葫芦	fillmy filling pumpkin	91
92. 奶汁土豆	cream potato	92
93. 煮紫甘蓝	purple cabbage to boil	93
94. 红酒烤羊排	red wine to bake mutton	94



奶汁茴香汤

Cream of fennel soup

原 料

牛奶一袋、奶汁 3g、奶油 10g、西芹碎 3g、圆葱碎 3g。

调 料

盐 1g、胡椒粉 0.3g、小茴香碎 10g。

制 法

将圆葱碎、西芹碎用奶油炒软，加入奶汁和鲜牛奶顺一个方向慢慢搅动，牛奶要加多次，待汤汁浓度适合时加入盐、胡椒粉、小茴香碎即可。

厨艺经验

汤味浓香，一定要掌握奶汁的浓度，突出奶香味。



奶汁紫甘蓝汤

Cream of purple olive soup

原 料

鸡高汤适量、圆葱碎 5g、西芹碎 5g、牛奶 100g、面粉适量、奶油 10g、紫甘蓝 5g、奶汁 15g。

调 料

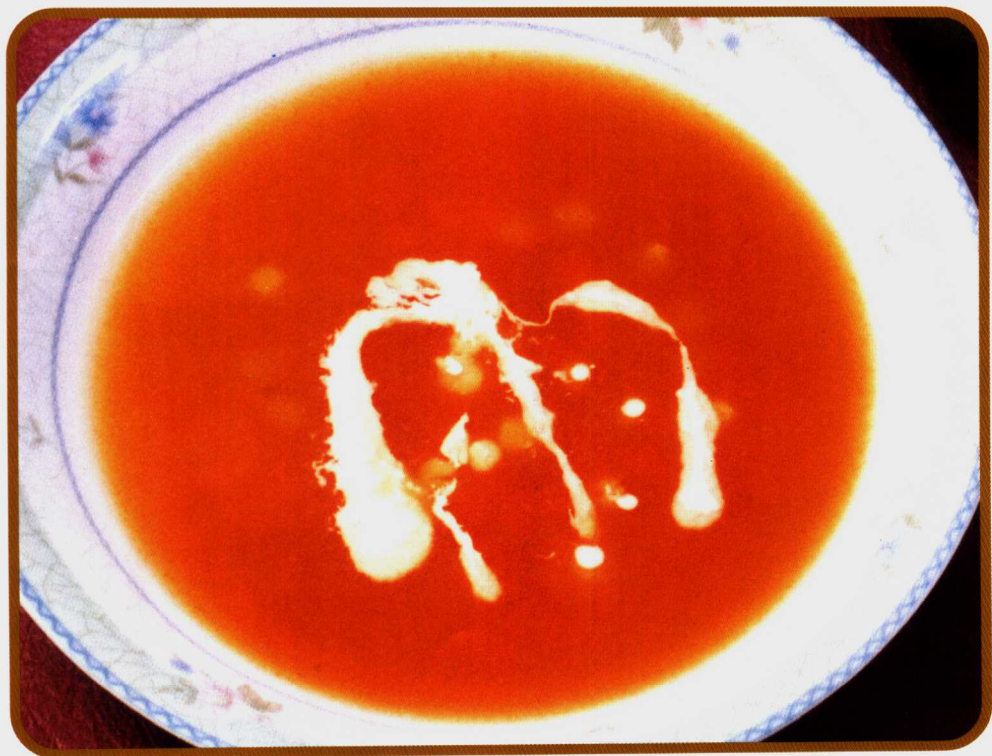
盐 1 克、胡椒粉 0.3g。

制 法

将圆葱碎、西芹碎、紫甘蓝丝以奶油炒软加入奶汁，改用大火煮沸，加入牛奶，以小火煮约 15 分钟，最后用盐、胡椒粉调味即可。

厨艺经验

奶汁加入鸡高汤、牛奶等汤汁，要注意汤的浓度，汤不要太稀。



胡萝卜玉米汤

Maize and carrot soup

原 料

胡萝卜汁 100g、玉米粒 20g、蔬菜高汤适量、圆葱碎 5g、西芹碎 5g。

调 料

盐 2g、胡椒粉 1g、西米旦 10g、奶油 15g。

制 法

将煎锅内放入奶油，加入圆葱碎，西芹碎，炒出香味，再放入胡萝卜汁、蔬菜高汤和玉米粒，当玉米粒成熟时加入盐、胡椒粉调味，浇上西米旦即可。

厨艺经验

体现胡萝卜与奶油产生的香味及玉米粒的自然味。



菠菜海鲜汤

Sea food and spinach soup

原 料

菠菜汁 200g、鱼高汤适量、圆葱碎 5g、西芹碎 5g。

调 料

盐 2g、胡椒粉 0.3g、意大利香料 1g、奶油 15g。

制 法

将锅中放入奶油，下圆葱碎，西芹碎炒香，加入菠菜汁、鱼高汤、意大利香料烧开，加入盐、胡椒粉、调味即可。

厨艺经验

突出菠菜自然的香味，在调味时掌握好盐的比例。



酸豆汤

Sour bean soup

原 料

圆葱碎 5g、西芹碎 5g、白煮蛋 2 个、鲳鱼肉 120g、牛高汤适量、酸黄瓜 15g、酸豆 10g。

调 料

盐 2g、胡椒粉 0.3g、巴西里 1g、西米蛋 5g、橄榄油 15g。

制 法

将鲳鱼肉、酸黄瓜、酸豆、熟鸡蛋、巴西里用粉碎机粉碎成浓汁。锅中倒入橄榄油，下圆葱碎、西芹碎炒香，加入榨好的浓汁和牛高汤，大火制熟，最后用盐、胡椒粉、调味装盘即可。

厨艺经验

将所有原料用粉碎机粉碎后，再煮制调味，掌握好汤的浓度。



南瓜汤 Pumpkin soup

原 料

熟南瓜 130g、蔬菜高汤 适量、蕃茄一个、圆葱碎 5g、西芹碎 5g、炒好的松籽 10g。

调 料

盐 1 克、胡椒粉 0.3g、糖 1g、橄榄油 15g、奶油 10g。

制 法

将熟南瓜、蔬菜高汤、蕃茄用粉碎机粉碎榨成浓汁。锅中倒入橄榄油、奶油，放入圆葱碎、西芹碎炒香，加入榨好的南瓜浓汁和蔬菜高汤，加盐、胡椒粉、调味。撒上松子即可。

厨艺经验

南瓜汤加少许奶油调味，味道更好，在调味时，要体现出南瓜的香甜味。



蘑菇汤

Mushroom soup

原 料

洋菇 50g、鲍鱼菇 50g、鸿禧菇 50g、玉米粒 20g、圆葱碎 5g、西芹碎 5g、鸡高汤适量。

调 料

盐 2g、胡椒粉 0.3g、橄榄油 20g、奶油 10g。

制 法

将洋菇、鲍鱼菇、鸿禧菇、胡萝卜条用沸水焯一下，捞出控净余水，备用。锅中倒入橄榄油、奶油、下圆葱碎、西芹碎炒香，同时加入焯好的所有原料、鸡高汤、玉米粒、盐、胡椒粉，以小火煮熟透即可食用。

厨艺经验

在焯各种蘑菇时，水中稍放些盐。做汤调味时，突出蘑菇的香味。



玉米红汤

Red maize soup

原 料

蕃茄沙司 15g、玉米粒 20g、红葡萄酒 20g、牛高汤适量、圆葱碎 5g、西芹碎 5g、胡萝卜丁 20g。

调 料

盐 2g、胡椒粉 0.3g、橄榄油 15g、奶油 10g。

制 法

锅中倒入橄榄油、奶油、下圆葱碎、西芹碎、蕃茄沙司炒出香味，再加入红葡萄酒、胡萝卜丁、玉米粒、牛高汤、烧沸后加盐、胡椒粉调味即可。

厨艺经验

在煮汤时，待胡萝卜丁煮至回软，再进行调味。



牛肉汤

Beef soup

原 料

切好的熟牛肉块 100g、牛高汤适量、圆葱碎 5g、西芹碎 5g、胡萝卜丝 30g。

调 料

盐 8g、胡椒粉 0.4g、月桂叶 2 片、百里香 1g、巴西里 2g、橄榄油 10g。

制 法

锅中倒入橄榄油，下圆葱碎、西芹碎、切好的熟牛肉、牛高汤、胡萝卜丝，最后加入所有调料用小火炖 20 分钟即可。

厨艺经验

牛高汤在煮制时一定要突出牛肉的香味。因为牛肉、高汤是制汤的关键。



茄汁牛扒

Tomato beef steak

原 料

牛扒180g、圆葱碎5g、西芹碎5g、土豆泥30g、熟玉米粒10g。

调 料

盐3g、胡椒粉0.3g、俄力冈2g、蕃茄沙司15g、橄榄油15g、奶油10g。

制 法

将牛扒用盐、胡椒粉、圆葱碎、西芹碎、俄力冈腌制入味。牛扒煎到八成熟。把土豆泥、盐、胡椒粉、熟玉米放在一起用奶油炒熟装盘，上面放上煎好的牛扒。锅中倒入橄榄油，下圆葱碎、西芹碎、炒出香味，再加入蕃茄沙司、盐、胡椒粉调味，过滤后，将汁浇在盘子中即可。

厨艺经验

炒土豆泥时，需用慢火炒透调味，掌握好土豆泥的黏度。