

西餐美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做西餐菜肴而编写。书中收入了适合家庭制作的西餐美味 30 种,每款一图,以简洁的文字对每款西餐菜的用料配比、制作方法作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适合家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

家庭美食系列丛书

西餐美味 30 种

孙伯武 编著

前 言

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

西餐传入我国已有几百年的历史。过去,在我国居民中,只有一部分人偶尔食用西餐。直至近二十年来,随着中外经济、文化交流日益增多,同时也由于人们生活水平提高,西餐才以它讲究营养,制作简便,分餐制比较卫生,宴请宾客也比较经济实惠等优点,而越来越多地为我国居民所接受和喜爱。

家庭能不能自己动手做西餐,自做自食或请客酬宾?本书能帮助您解决这个问题。书中介绍的 30 款西餐菜肴用料普通,制作简便,按照书中所讲的去做,定能学会制作西餐的手艺。本书介绍的西餐用料,均可从市场上购到,特别是某些调味料,制作时要尽可能备齐,否则那道菜的口味便不具应有的特色了。这 30 款西菜,准备的份数为 2~8 份不等,而成菜图片展示的仅为一份。

我们愿更多的家庭学会并间或做做西餐,使家庭饮食有些花样,更具乐趣。

编 者

目 录

淡咖喱味南瓜汤.....	(1)
奶油番茄鸡汤.....	(3)
番茄焖茄子及西葫芦.....	(5)
吉司奶油烤土豆.....	(7)
煎迷你土豆饼.....	(9)
烤薯花配番茄少司	(11)
炸杏仁土豆棍	(13)
煎蛋卷配培根及蘑菇	(15)
卧鸡蛋配番茄粒少司	(17)
煎焖夹馅猪排配他力根少司	(19)
烤酿馅猪柳配白兰地少司	(21)
洋葱橙汁焖带骨猪大排	(23)
烤意大利式牛肉馅饼	(25)
红酒少司牛排	(27)
辛格拉少司焖牛肉卷	(29)
红酒蔬菜焖牛肉块	(31)
烤香草羊排配薄荷少司	(33)
扒带骨羊排配百里香少司	(35)
煎意大利式吉司鸡胸配红菜椒汁	(37)
炸酿馅鸡胸配淡味小龙虾少司	(39)
煎酿吉司火腿馅鸡胸配蒜味红酒少司	(41)

烤酿馅鸡腿配迷迭香少司	(43)
鲜橙焖鸭胸	(45)
BBQ 汁烤鸡腿	(47)
煎三文鱼排配烤红椒番茄汁	(49)
煎三文鱼排配柠檬白葡萄酒汁	(51)
藏红花白酒少司烩海鲜	(53)
煎三文鱼配白酒葡萄少司	(55)
蒸三文鱼及木司配烤樱桃番茄汁	(57)
烤三文鱼酥皮卷	(59)

淡咖喱味南瓜汤

用料 〔准备份数:8 份〕洋葱 1 个(切成碎),蒜 5 克(切碎),黄油 60 克,南瓜 1 千克,咖喱粉 3 克,糖 5 克,豆蔻粉 1 克,香叶 1 片,牛奶 500 毫升,奶油 500 毫升,干面包丁 20 克,橄榄油 10 克,盐、胡椒粉各适量,蔬菜水 2 千毫升,小葱碎 5 克,法香碎 5 克。

制法 ①将南瓜去掉硬皮和瓢切成块,用橄榄油、盐、胡椒粉拌匀腌好后入烤箱烤熟至外表焦香。 ②取一个汤锅烧热,用黄油炒洋葱碎和蒜碎,炒软后放入烤香的南瓜、咖喱粉、糖、豆蔻粉、香叶,再加入蔬菜水(制法见本书第 117 页),用大火煮开,改小火把南瓜焖至酥软,去掉香叶,取出南瓜放入打碎机内打碎成泥状,重新放回汤锅中,用牛奶、奶油、盐、胡椒

粉调好口味及稀稠度。 ③装盘:取汤碗注入南瓜汤,撒上焙干的面包丁及小葱碎和法香碎(法香叶剁碎,叫法香碎。法香叶是一种类似我国香菜的绿色植物,一般多用作菜肴的点缀)即可。也可以放一些鲜奶油(或酸奶油)在汤的表面。

图示一:南瓜去皮、瓢后切成厚块

图示二:腌制好的南瓜入烤箱烤制

图示三:南瓜块入汤锅焖至酥软

图示四:在南瓜汤中加入奶油

奶油番茄鸡汤

用料：〔准备份数：8 份〕整鸡 1 只，鸡胸 500 克，鸡腿 500 克，芹菜 200 克，洋葱 200 克，胡萝卜 50 克，香叶 2 片，黑胡椒碎 10 克，马祖林香草 5 克，奶油 500 毫升，盐、胡椒粉各适量，无糖白面包 20 克，法香碎 5 克，面粉 15 克，黄油 15 克，熟透的整番茄 1 个，番茄少司 20 克。

制法 ①煮鸡水：将鸡胸、鸡腿、芹菜、胡萝卜、洋葱一起放入少司锅中，加冷水 8 千毫升，再放入用布包好的香叶、马祖林香草、黑胡椒碎，用大火煮开后，撇去浮沫，用小火慢炖约 2 小时即成鸡水。 ②整鸡洗净，放入汤锅上火加入鸡水煮约 1 小时后将整鸡取出去掉骨头。将鸡胸撕成丝。鸡腿肉带一些汤放入打碎机内打碎，放回汤锅中继续煮，放入用黄油、面粉炒香的炒面，加入奶油、盐、胡椒粉调好味道后过罗。 ③将无

糖白面包切成丁,放入煎锅中用小火焙干。④将整番茄用微波炉加热至熟后去皮,放入少司锅中浓缩,再调和一些番茄少司、盐、胡椒粉成番茄少司汁。⑤装盘:在碗中加入鸡丝注入鸡汤,将番茄少司汁调入,再装饰以面包丁及法香碎即可。

图示一:用汤锅煮鸡水

图示二:将熟鸡胸肉撕成丝

图示三:将鸡腿肉及汤放入打碎
机内打碎

图示四:在鸡汤中调入炒香的番
茄少司汁

番茄焖茄子及西葫芦

用料 〔准备份数:3 份〕嫩长茄子 1 条(重约 200 克),嫩西葫芦 200 克,青红黄椒各适量,橄榄油 10 毫升,洋葱 1 个,蒜茸 10 克,糖、盐、胡椒粉各适量,红酒醋 5 毫升,番茄 150 克,白葡萄酒 10 毫升,帕米森吉司粉 5 克,紫苏 1 克。

制法 ①将茄子切成厚 1 厘米的片。洋葱切成丁。西葫芦切成薄片。番茄去皮去子后切成丁。 ②将茄子、西葫芦用盐腌渍约 30 分钟,然后用清水冲洗一遍,拌一些橄榄油备用。

③煎盘上火加油烧热加洋葱丁炒软,加入蒜茸,煸出香味后放入茄子片,炒至茄子变软呈浅棕色,再放入西葫芦片继续煸炒,加入糖、胡椒粉、红酒醋(一种用葡萄酿制的醋,市场有售)、番茄丁、紫苏及白葡萄酒炒匀后加盖用小火焖 30 分钟,

撒上帕米森吉司(市场有售)粉即可。 ④选青红黄椒顺切成长形,用橄榄油、盐、胡椒粉、紫苏腌约 5 分钟,入炉烤至将熟取出备用。 ⑤装盘:将烤熟的青红黄椒放入盘子中间,将炒好的蔬菜放在青红黄椒的凹部。

图示一:长茄切成厚片



图示二:用橄榄油拌入茄子片



图示三:炒制腌好的蔬菜



图示四:将炒好的蔬菜装在烤熟的青红黄椒内



吉司奶油烤土豆

用料 〔准备份数:4 份〕鲜土豆 2 个,鲜奶油 50 毫升,古老也吉司 50 克,豆蔻粉 1 克,黄油 30 克,盐、胡椒粉各适量,牛奶 1 千毫升,蒜茸 10 克。

制法 ①土豆去皮后削成圆柱形,切成厚约 8 毫米的片,放入牛奶中煮,然后加入豆蔻粉及盐煮至半熟后取出放在火旁边。 ②另取锅上火烧热加入黄油,放入蒜茸用小火炒香成蒜香黄油,将其抹入盘中,将土豆片整齐地码放在上面。 ③将古老也吉司(瑞士的一种吉司,市场有售)擦成丝,撒在土豆片上,放胡椒粉,再淋满鲜奶油,然后放入烤箱中烤至上色即可。 ④装盘:此菜常作为烤羊排、煎鸡扒的配菜。也可以用于自助餐。

图示一：将土豆削成柱形再切成
厚片

图示二：用牛奶煮土豆片

图示三：将煮熟的土豆片码入盘
中

图示四：淋上调好的奶油

煎迷你土豆饼

用料 〔准备份数:4 份〕土豆 3 个(重约 400 克),黄油 80 克,素油 30 毫升,鸡蛋 2 只,盐、胡椒粉各适量,面粉 15 克。

制法 ①土豆洗净带皮入烤箱烤熟后晾凉。 ②将土豆去皮擦成丝,加入磕开的鸡蛋、溶化的黄油及面粉拌匀,用盐、胡椒粉调好味。 ③起锅上火,烧热后加入素油烧至油热下入土豆丝,炒香后取出放入圆型模具中制成土豆饼坯。 ④煎盘上火烧热后加入黄油,再放入土豆饼坯,煎至两面焦黄即成。

⑤装盘:煎迷你土豆饼可作为早餐配煎蛋,也可用于正餐配主菜。

配料中也可以不放鸡蛋;制作时土豆丝也可以不下锅炒,

直接制成生坯。



图示一：将烤熟的土豆擦成丝

图示二：把土豆丝调味



图示三：制成土豆饼坯

图示四：将土豆饼坯煎至两面焦黄



烤薯花配番茄少司

用料 〔准备份数:10 份〕土豆 1 千克(煮熟的),奶油 200 毫升,黄油 20 克,面粉 10 克,鸡蛋液 10 克,盐、胡椒粉各适量,番茄少司 30 克。

制法 ①将煮熟的土豆去皮,切成块放入搅拌机内加奶油、溶化的黄油、蛋液、面粉、盐、胡椒粉打匀呈泥状。②将土豆泥装入有花嘴的挤袋中,挤成每个 40 克重的花形块,放入烤箱烤至顶部焦黄即可。③将番茄少司加热后浇在薯花上即可。④装盘:烤薯花可配各种菜肴,如牛排、鸡排、烤猪柳等,由于其质地松软故在装盘时须用小铲铲起后再摆入盘中。

图示一:熟土豆去皮切块

图示二:将土豆调味后制成泥

图示三:用带花嘴挤袋将薯泥挤
成薯花

图示四:烤香的薯花上点缀少量
的番茄少司

炸杏仁土豆棍

用料 〔准备份数:4 份〕熟土豆 1 千克,鸡蛋 3 只,奶油 30 毫升,黄油 30 克,盐、胡椒粉各适量,面粉 200 克,鸡蛋液 200 克,面包渣 50 克,杏仁片 200 克,素油 200 克。

制法 ①将烤熟的土豆去皮切成块,放入搅拌机中搅成茸状,加入奶油、黄油、磕开的鸡蛋、盐、胡椒粉及 50 克面粉搅匀,放入挤袋,挤成长条再切成 10 厘米长的段,粘上面粉放入冰箱内冷冻即成土豆棍坯。 ②将部分杏仁片压碎与面包渣及剩下的杏仁整片拌匀。 ③将土豆棍坯蘸上蛋液,再裹匀杏仁片面包渣,放入油锅中炸至表皮呈金黄焦香即可。 ④装盘:将炸杏仁土豆棍装盘,略加点缀,也可作为牛排、烤鸡等的配菜。

图示一：土豆煮熟后去皮

图示二：将土豆泥挤成长条

图示三：将土豆棍坯蘸鸡蛋液后
裹匀杏仁片

图示四：将土豆棍坯放入油锅中
炸熟

煎蛋卷配培根及蘑菇

用料 〔准备份数:4 份〕蘑菇 300 克,洋葱碎 80 克,鸡蛋 8 个,培根(即咸猪肉)4 片,盐、胡椒粉、紫苏、马祖林香草各适量,番茄粒少司 40 克,黄油 15 克。

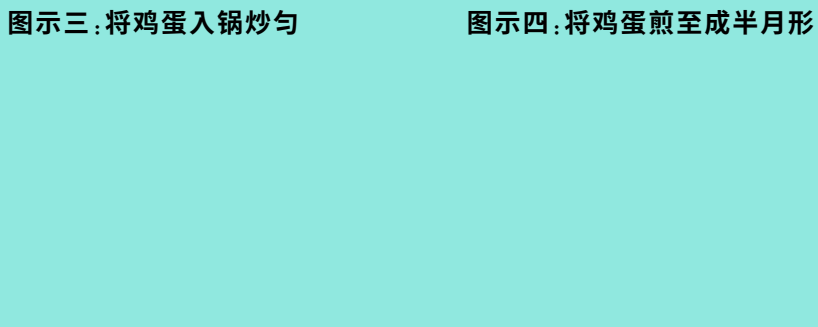
制法 ①将蘑菇切半。用黄油将洋葱碎炒香,加入蘑菇、紫苏、马祖林香草炒匀,用盐、胡椒粉调好味。②将鸡蛋磕入碗中,加盐、胡椒粉打散打匀,先入锅炒匀,再煎熟成半月形备用。③将培根片入煎盘煎至焦香,卷成卷备用。④装盘:先将番茄粒少司放入盘中,码上蛋卷,配上香草炒蘑菇、煎培根及煮土豆榄即可。



图示一：炒蘑菇



图示二：将鸡蛋打散打匀



图示三：将鸡蛋入锅炒匀

图示四：将鸡蛋煎至成半月形

卧鸡蛋配番茄粒少司

用料 〔准备份数:2 份〕黄油 30 克,菠菜叶 200 克,醋 5 毫升,鸡蛋 2 个,橄榄油、盐、胡椒粉各适量,整番茄 1 个,洋葱碎 5 克,蘑菇 20 克,糖少许,意式云吞皮 1 片,红菜椒 5 克。

制法 ①红菜椒切丁后飞水。将意式云吞皮煮软,拌上橄榄油、盐和少许胡椒粉。 ②起少司锅加入清水,煮开后加少量的盐及醋,卧入鸡蛋,在鸡蛋清刚刚凝固时将锅放置火旁边。 ③炒锅上火烧热,用黄油将洋葱碎煸香,加入洗净的菠菜叶及蘑菇炒香,用盐、胡椒粉调好味。 ④将整番茄去蒂后用热水烫一下,去皮,切成小粒,入锅中稍炒,加盐及少量糖成番茄粒。 ⑤装盘:在盘中放上炒菠菜,再将卧好的鸡蛋放在上面,将蘑菇、红菜椒丁撒在四周,将炒好的番茄粒浇在鸡蛋上,将

煮熟的意式云吞皮卷成卷后,斜切成柱形立在盘边即可。此菜用于早餐。

图示一:将红菜椒切丁

图示二:用洋葱碎炒菠菜段

图示三:在水锅中卧入鸡蛋

图示四:将卧好的鸡蛋放在炒好的菠菜上

煎焖夹馅猪排配他力根少司

用料 〔准备份数:4 份〕猪通脊 1 条,猪肉早餐肠 150 克,黄油 20 克,小洋葱碎 40 克,棕汁 200 毫升,干红葡萄酒 150 毫升,他力根香草 1 克,法香碎 5 克,鲜奶油 30 毫升,盐、胡椒粉各适量,猪肉馅 80 克,鸡蛋 1 个,红粉少许。

制法 ①猪肉早餐肠切成丁入锅炒香。②猪通脊修整成形,切成每块重约 70 克的猪排生坯,将猪肉馅放入打碎机中加盐、胡椒粉、鲜奶油、鸡蛋打成馅料,再拌入炒香的猪肉早餐肠丁备用。③将猪排生坯放入保鲜纸内包好用肉槌捶松,将馅料夹在两个猪排之间成夹心猪排生坯,再在其表面上撒一些红粉和盐,入煎锅煎至两面呈金黄色。④将少司锅上火加热,用黄油煸炒洋葱碎,出香味后加入他力根香草(一种食用

香草,市场有售),烹入干红葡萄酒,浓缩后加入棕汁煮开,用盐、胡椒粉调好口味,放入煎好的猪排生坯,焖至酥软,撒上少许鲜法香碎。 ⑤装盘:在盘中先装饰好配菜淋上一些焖猪排的汁,将猪排取出切成 2 个半圆,码入盘中即成。

图示一:猪通脊切成圆饼状的猪
排生坯

图示二:捶松用保鲜纸包好的猪
排生坯

图示三:夹入调好的馅料

图示四:将猪排生坯煎制两面上
色

烤酿馅猪柳配白兰地少司

用料 〔准备份数:4 份〕猪通脊 1 条(重约 1.2 千克),苹果 2 只(重约 500 克),无核西梅 200 克,苹果酒 50 毫升,紫苏、马祖林香草、盐、胡椒粉各适量,小洋葱碎 50 克,白兰地 10 毫升,蔬菜水 400 毫升,黄油 50 克,棕汁 50 毫升。

制法 ①将苹果去皮,切成小块。猪通脊整形后用尖刀顺长划一刀,使猪柳形成圆筒猪柳。②煎盘上火烧热后加黄油 20 克煸炒洋葱碎,烹入少许苹果酒,加入切好的苹果块,炒至变色后加入无核西梅,再加入适量的蔬菜水(制法见本书第 64 页)、紫苏、马祖林香草,小火焖至酥软后取出成馅料,稍晾凉,然后放入挤袋挤入猪柳内,再套上绳网备用。③另起煎盘烧热,将酿好馅的猪柳两面煎上色后入烤箱中烤熟后取出,

用锡纸盖上,静置 10 分钟~15 分钟后去掉绳网后切成 1.5 厘米厚的片。④将少司锅上火加热,用黄油煸炒余下的洋葱碎,到洋葱碎香软后,烹入白兰地及苹果酒,加入棕汁(制法见本书第 117 页)煮开,用盐、胡椒粉调好味,过罗即成苹果白兰地少司。⑤装盘:在盘中装饰好煮过的西兰花和炒熟的小胡萝卜后,淋上苹果白兰地少司,再将猪柳厚片码上即可。

图示一:将焖好的西梅苹果馅放入挤袋 图示二:将馅料酿入猪柳并套上网

图示三:将猪柳煎至两面上色 图示四:熟猪柳切厚片

洋葱橙汁焖带骨猪大排

用料 〔准备份数:2 份〕带骨猪大排 2 块(每块重约 180 克),洋葱 1 个,橙皮丝 15 克,柠檬皮丝 5 克,橙汁 15 毫升,蔬菜水 500 毫升,黄油 100 克,面粉少许,盐、胡椒粉、黑胡椒碎各适量,干红葡萄酒 40 毫升,棕汁 50 毫升,法香叶 3 克,鲜奶油 50 毫升。

制法 ①带骨猪排生坯用盐、黑胡椒碎稍腌渍一下,然后粘少许面粉备用。 ②将洋葱切成圆圈状的丝。 ③取煎盘上火下入猪排生坯,用黄油煎至两面呈金黄色,加入黑胡椒碎、洋葱圈、橙皮丝、柠檬皮丝煸炒至洋葱变色,烹入红葡萄酒及少量的橙汁、棕汁、蔬菜水(后两项制法见本书第 117 页)焖至成熟,加入鲜奶油、盐和胡椒粉调好味道即可。 ④装盘:在

盘中装饰好炒熟的胡萝卜榄、西葫芦榄、樱桃番茄及炸好的薯饼,把焖好的猪排放入盘子中间,淋上锅中焖猪排的汁,再撒上少量的法香叶作装饰。

图示一:用调料腌制猪大排生坯

图示二:将猪排煎至两面焦黄

图示三:在炖猪大排的锅中加少量橙汁

图示四:小火焖制猪排

烤意大利式牛肉馅饼

用料 〔准备份数:8 份〕精牛肉馅 1 千克,帕米森吉司粉 15 克,鲜紫苏叶 5 克(剁碎),车达吉司 80 克(擦成丝),意式云吞皮 9 片,干红酒 50 毫升,去皮番茄丁 800 克,鲜法香碎 10 克,番茄酱 40 克,鲜奶油 50 毫升,蒜茸 10 克,素油 80 克,盐 6 克,胡椒粉 6 克,洋葱碎 30 克,黄油 60 克,面粉 60 克,牛奶 500 毫升,菠菜叶 500 克。

制法 ①准备牛肉馅料:将少司锅上火,加素油煸炒洋葱碎 20 克。稍变色后加入牛肉馅,炒散后加入番茄酱 20 克、干红酒、紫苏叶碎炒至牛肉馅香软,用盐、胡椒粉调好味。②准备番茄少司:将少司锅上火,加素油煸炒洋葱碎、蒜茸出香味后加入番茄酱 20 克、番茄丁,用小火炖浓加盐,调好味。③

准备奶白汁:少司锅上火加入黄油熔化,加入面粉炒至稍变色,冲入牛奶搅匀,加入奶油、盐、胡椒粉调好味后过罗。 ④煎盘上火,用素油将菠菜叶炒软。 ⑤在小烤盘中抹入黄油,将煮软的云吞皮垫在盘底,铺上牛肉馅料及炒好的菠菜叶、奶白汁、车达吉司(西餐中最常用的一种吉司,市场有售)丝、番茄少司,然后再铺一层煮软的云吞皮、牛肉馅、炒菠菜叶、奶白汁、番茄少司,最后铺上一层煮软的云吞皮、番茄少司、奶白汁及帕米森吉司粉包好后入烤箱烤 20 分钟后取出撒上法香碎即可。

图示一:在小烤盘中抹上黄油

图示二:铺上面片及牛肉
馅,淋上奶白汁

图示三:撒上吉司丝后盖上面片

图示四:撒上吉司粉入烤箱烤制

红酒少司牛排

用料 〔准备份数:4 份〕牛柳 1 条,胡椒粉少许,黄油 50 克,菠菜叶 100 克,干红酒 250 毫升,甜红酒 150 毫升,小洋葱碎 20 克,黑胡椒碎少许,盐适量,牛骨冻 20 毫升。

制法 ①牛柳解冻后去掉筋膜,切成每块重约 160 克的牛排坯,用盐、胡椒粉稍腌。 ②将菠菜叶切成长段,入锅用洋葱碎炒香。 ③将腌好的牛排坯上扒板扒至焦黄后入烤炉中保温。 ④锅中加黄油,用小火煸炒小洋葱碎,出香味后加少许黑胡椒碎,并烹入红酒后加入牛骨冻(制法见本书第 117 页)用小火慢炖,浓缩至 $\frac{1}{3}$ 时,加盐调好味,再搅入适量的冻黄油后过罗成红酒少司。 ⑤装盘:将炒香的菠菜放在盘子中央,然后将烤好的牛排放在上面,淋上适量的红酒少司即可。

图示一：将牛柳去掉筋膜

图示二：将菠菜叶切段

图示三：调制红酒少司

图示四：将扒上烙印的牛排放入
烤炉中

辛格拉少司焖牛肉卷

用料 〔准备份数:2 份〕牛柳 1 条,红黄椒各 1 只,口蘑片 50 克,红椒粉 1 克,干白葡萄酒 60 毫升,牛肉水 100 毫升,酸黄瓜 30 克,洋葱丝 30 克,盐、胡椒粉各适量。

制法 ①将牛柳切成片,包在保鲜纸内用肉槌捶成大片,用盐、胡椒粉稍腌。②将红椒、黄椒、酸黄瓜均切成丝与口蘑片一起包入牛肉片中,卷成牛肉卷。③煎盘上火烧热后将牛肉卷煎上色,加入剩余的红黄椒丝、洋葱丝煸炒,加入红椒粉,烹入干白葡萄酒、牛肉水(制法见本书第 64 页),改用小火焖熟,加盐、胡椒粉调好味。④装盘:先在盘中装好配菜,再码入牛肉卷,浇上原汁,装饰红黄椒丝即可。

图示一：牛柳切成片



图示二：切红黄椒丝



图示三：将牛肉卷入煎盘煎至上
色



图示四：加入红黄椒丝等配料焖
制牛肉卷



红酒蔬菜焖牛肉块

用料 〔准备份数:5 份〕牛米龙肉 1 千克,芹菜 100 克,洋葱 100 克,胡萝卜 100 克,甜红椒粉 3 克,红葡萄酒 30 毫升,面粉 5 克,鲜百里香 1 克,培根 50 克,番茄酱 15 克,盐、胡椒粉各适量,牛骨冻 1 千毫升,橄榄油 30 克。

制法 ①将牛米龙切成 2.5 厘米见方的块。培根切成 1 厘米见方的小片。 ②芹菜、洋葱、胡萝卜均切成 1 厘米见方的小丁。 ③锅上火加热用油炒香培根片,放入牛肉块煸炒至变色,加入蔬菜丁继续炒香,再加入甜红椒粉、鲜百里香,炒香后撒上点面粉,放入番茄酱,炒拌均匀再烹入红葡萄酒及牛骨冻(制法见本书第 117 页),加盖用小火焖至牛肉块松软,用盐、胡椒粉调味后即可。 ④装盘:红酒蔬菜焖牛肉为半汤菜,

常盛放在罐中或深盘里,配小勺为餐具。

图示一:将牛米龙肉切成块

图示二:胡萝卜、芹菜、洋葱均切成丁

图示三:将牛肉块入锅煎至变色

图示四:将焖制松软的牛肉调味

烤香草羊排配薄荷少司

用料 〔准备份数:3 份〕干面包渣 200 克,细香葱 50 克,薄荷叶 20 克,蒜碎 10 克,柠檬 1 个,五骨羊排 1 块,香草酱 3 克,干白葡萄酒 50 毫升,糖 15 克,柠檬汁 10 克,黄油 200 克,小洋葱碎 10 克,熟西兰花适量,蔬菜水 20 毫升。

制法 ①将五骨羊排去掉表层的筋和膜后,在脂肪上剞十字花刀。将薄荷叶剁碎备用。②将干面包渣入锅用小火炒香,加入香草酱、细葱碎、蒜碎、薄荷碎、柠檬汁、黄油炒拌均匀后,铺满铺匀在羊排上,入烤箱烤至羊排将熟(肉里面的温度在 $55^{\circ}\text{C}\sim 70^{\circ}\text{C}$ 之间)取出,静置 10 分钟~15 分钟。③另取少司锅上火烧热,用黄油煸炒小洋葱碎,至出香味后再放剁碎的薄荷叶,烹入干白葡萄酒,挤入鲜柠檬汁,放入糖及蔬菜水

(制法见本书第 117 页)煮开调好口味后过罗,将冷冻的黄油丁放入并搅匀在汁中,即成薄荷少司。 ④装盘:盘中先码好煮好的西兰花,淋上薄荷少司,放上香草羊排即可,也可根据需要顺骨缝切成大小不同的羊排块装盘。

图示一:将羊排去筋后切花刀

图示二:在炒香的面包渣中加入
香草酱

图示三:将调好味的面包渣抹在
羊排上

图示四:将香草羊排入烤箱中烤
制

扒带骨羊排配百里香少司

用料 〔准备份数:2 份〕七骨羊排 1 个,干红葡萄酒 80 毫升,羊肉汁 80 毫升,百里香 1 克,小洋葱碎 10 克,蒜茸 5 克,盐、胡椒粉各适量,黄油 5 克。

制法 ①将七骨羊排去掉表面肥油,切成带骨羊排生坯,用盐、胡椒粉稍腌渍。百里香草(一种可食用香草,市场有售)剁碎。 ②将少司锅上火,用黄油煸炒洋葱碎、蒜茸及剁碎的百里香,用小火炖软后烹入干红葡萄酒继续炖 3 分钟~5 分钟,加入羊肉汁煮开调好味,即成百里香少司。 ③将扒板烧热后放上羊排生坯,两面扒上色后烤至八成熟即可。 ④装盘:在盘中装饰好配菜,放上羊排,浇上百里香少司即可。

图示一：去掉羊排表面多余的肥油 图示二：用刀顺骨缝切制成羊排生坯

图示三：将整好形的羊排腌制 图示四：在烧热的扒炉上扒制羊排

煎意大利式吉司鸡胸配红菜椒汁

用料 〔准备份数:2 份〕鸡胸 4 只(每只重约 100 克),吉司丝 30 克,鸡蛋液 200 克,红椒 1 千克,橄榄油、紫苏、盐、胡椒粉各适量,整番茄 1 个,面粉少许,干白葡萄酒 20 毫升。

制法 ①将红椒切成三角角形片,用盐、胡椒粉、橄榄油稍腌渍,放入烤箱中烤约 15 分钟至表皮翘起,去掉表皮,用打碎机打碎成红椒汁。整番茄烤熟后去皮打碎后放入少司锅内上火浓缩,用盐、胡椒粉、适量干白葡萄酒及红椒汁,调好味成红菜椒汁。②将面粉、鸡蛋液、吉司丝、紫苏放入碗中拌匀成鸡蛋吉司糊。③将鸡胸用盐、胡椒粉稍腌渍,拖上鸡蛋吉司糊,入煎锅中煎至上色后,放入烤箱中烤熟后切片。④装盘:在盘中装饰好配菜后,浇上红菜椒汁,再放上烤好的鸡胸即

可。

图示一：切青红黄椒角片

图示二：制鸡蛋吉司糊

图示三：煎鸡胸

图示四：炒制红菜椒汁

炸酿馅鸡胸配淡味小龙虾少司

用料 〔准备份数:2 份〕整鸡胸 2 只(每只重约 130 克),活小龙虾 10 只,白面包丁 20 克,鸡肉馅 30 克,蔬菜水 200 毫升,白兰地酒 50 毫升,番茄酱 15 克,雪利酒 10 毫升,鸡水 1 毫升,奶油 20 克,盐、黑胡椒碎、面粉、面包糠、胡椒粉各适量,鸡蛋 2 只,蒜茸 5 克,小洋葱 10 克。

制法 ①调制小龙虾少司:小龙虾用蔬菜水(制法见本书第 117 页)煮熟取出后剥下虾壳,用刀捶碎下入少司锅内,小火煸炒后加入小洋葱碎、蒜茸、黑胡椒碎继续煸炒,再加入番茄酱炒出红油后烹入白兰地酒、雪利酒、鸡水(制法见本书第 6 页)煮开后用小火慢煮至浓备用。虾肉备用。 ②制馅料:将鸡肉馅放入绞碎机内绞至细碎,加入煮熟的小龙虾肉、炒至干

香的面包丁,再加盐、胡椒粉、奶油拌匀成馅料,放入挤袋挤入中间开口的鸡胸内。 ③将酿好馅的鸡胸用盐、胡椒粉稍腌,粘上面粉,蘸上鸡蛋液、裹面包糠入油锅中炸至成熟,取出切成块状备用。 ④装盘:将炖浓的小龙虾少司汁淋入盘底,码上鸡胸块,再装饰以煮熟调过味的西兰花、炒熟的青豆、玉米粒等即可。

图示一:制做鸡肉小龙虾馅

图示二:炒香面包丁

图示三:将馅料酿入鸡胸

图示四:调制小龙虾少司

煎酿吉司火腿馅鸡胸配蒜味红酒少司

用料 〔准备份数:2 份〕鸡胸 2 只(每只重约 120 克左右),红椒粉 5 克,盐、胡椒粉各适量,清黄油 30 毫升,鸡水 10 毫升,紫苏、香草各少许,蒜茸 20 克,干红葡萄酒 50 毫升,甜红葡萄酒 25 毫升,车达吉司 2 块(重约 30 克),火腿大片 20 克(2 片),红酒醋 5 毫升。

制法 ①用火腿片包上长方形的车达吉司(市场有售)块备用。 ②用尖刀将鸡胸中间划一刀成口袋状,将卷好的火腿吉司包入鸡胸中,然后在鸡胸表面撒上红椒粉、紫苏、香草、盐、胡椒粉腌 10 分钟,放入煎盘中用清黄油煎熟备用。 ③取少司锅加清黄油用小火煸炒蒜茸至香味浓郁,再烹入干红葡萄酒、甜红葡萄酒,煮至酒中有蒜味后过罗。去掉蒜茸后将汁

用小火继续收浓,加入鸡水(制法见本书第 6 页),煮 5 分钟,用盐、胡椒粉、红酒醋(一种用葡萄酿制的醋,市场有售)调好味,即成蒜味红酒少司。④装盘:在盘中装饰好配菜,再淋一些蒜味红酒少司在盘中,然后将鸡胸片成斜刀块,码入盘中即可。

图示一:将去骨去皮的鸡胸修切 图示二:用火腿片卷起吉司块
成柳叶形

图示三:炒蒜茸制作红酒少司

图示四:将鸡胸切块装盘

烤酿馅鸡腿配迷迭香少司

用料 〔准备份数:2 份〕鸡腿 2 只(重约 600 克),鸡肉馅 100 克,洋葱碎 60 克,迷迭香 2 克,鸡水 50 毫升,黑胡椒碎 1 克,干白葡萄酒 50 毫升,青红黄柿子椒各 3 克,甜红椒粉少量,棕汁 30 毫升,黄油 50 克。

制法 ①青红黄椒均切成丁出水。整鸡腿去掉大腿骨,将肉拍松。②用黄油炒香洋葱碎、迷迭香,冲入 20 毫升的鸡水(制法见本书第 6 页),小火慢煮,将迷迭香的味煮入鸡水中,过罗备用。③取鸡肉馅打碎,边打边调入煮好的鸡水,加入黑胡椒碎,调好口味,再拌入青红黄椒丁,即成馅料。然后将馅料酿入去掉大腿骨的鸡腿中,用鸡腿皮包好,用绳子捆紧,撒上少量甜红椒粉,入煎盘煎至呈浅金黄色,再入烤箱烤熟。

④少司锅上火加入黄油熔化后,炒香小洋葱碎及剩余的迷迭香,烹入干白葡萄酒,稍炖加入棕汁(制法见本书第 117 页)煮开,调味后加入 20 克冷冻黄油,搅拌均匀后过罗。 ⑤装盘:将鸡大腿切段后排入盘中,小腿竖立在盘上,浇上少司,装饰以红根梅花片、玉米笋及炸薯节即可。

图示一:将鸡馅料酿入鸡腿

图示二:将鸡腿用绳捆紧



图示三:将鸡腿入煎盘煎制

图示四:将烤好的鸡腿切段



鲜橙焖鸭胸

用料 〔准备份数:2 份〕鸭胸 2 只(每只重约 200 克),鲜橙 1 只,浓缩橙汁 50 毫升,干红酒 50 毫升,洋葱丝 20 克,鸡水 500 毫升,黑胡椒碎 3 克,他力根香草、盐、胡椒粉各少许,素油适量。

制法 ①将鸭胸皮及多余的肥油去掉,然后在表面剖上浅十字花刀,用盐、黑胡椒碎腌渍。 ②将鲜橙皮擦丝,橙肉切成瓣备用。 ③煎盘上火,用素油煎鸭胸至两面焦黄,加入洋葱丝煸炒,再下入橙皮丝、橙汁、他力根香草(一种用香草,市场有售)、干红酒稍炖,再加入鸡水(制法见本书第 6 页)炖至鸭胸将熟,用盐、胡椒粉调好味道,放入橙子瓣焖炖,然后将鸭胸取出再片成厚片。 ④装盘:先在盘中装饰好配菜,如黄油

焖土豆、蒜香刀豆、铁扒红椒等,再将鸭胸摆入盘中,用橙子角做装饰即可。

图示一:鸭胸去皮去多余的肥油

图示二:在鸭胸表面切上花刀

图示三:将鲜橙皮擦丝

图示四:将鸭胸放在煎盘中用素油煎至两面焦黄

BBQ 汁烤鸡腿

用料 〔准备份数:2 份〕带骨鸡小腿 4 只,番茄酱 200 克,番茄少司 100 克,辣椒酱 30 克,干白葡萄酒 50 毫升,芥茉酱 10 克,糖 20 克,柠檬 2 个,姜丝 10 克,洋葱碎 20 克,蒜茸 5 克,黄油 20 克,黑胡椒碎 3 克,盐适量,酸黄瓜 30 克。

制法 ①将鸡小腿整形。 ②制作 BBQ 汁:将少司锅上火,用黄油煸炒姜丝,加入洋葱碎、黑胡椒碎、蒜茸炒出香味,加入切碎的酸黄瓜继续煸炒,再加入芥茉酱、番茄酱、番茄少司、辣椒酱炒拌均匀,再加柠檬汁、干白葡萄酒、糖、盐煮开,调好口味,小火煨 15 分钟即成。 ③将鸡腿表面裹上 BBQ 汁,鸡骨处包上锡纸放入烤箱中,烤约 10 分钟至半熟再刷一层 BBQ 汁,再放入烤箱里将鸡腿烤熟即可。 ④装盘:先将配菜

摆入盘中,再放上烤鸡腿,此菜常作为自助餐宴会的热菜之一。

图示一:取带骨鸡小腿整形

图示二:鸡小腿裹上 BBQ 汁

图示三:将鸡腿入烤箱烤制

图示四:将烤至半熟的鸡腿再刷一层 BBQ 汁

煎三文鱼排配烤红椒番茄汁

用料 〔准备份数:4 份〕三文鱼柳 1 条,干白葡萄酒 200 毫升,红椒 500 克,番茄 1 千克,橄榄油 20 克,柠檬 1 个,小洋葱碎 30 克,蒜茸 5 克,红椒粉少许,糖、盐、胡椒粉各适量,黄油 200 克。

制法 ①将红椒、番茄洗净后用橄榄油拌匀后入烤箱中烤至表皮翘起,取出,去掉表皮,再放入烤箱微火焙烤 5 分钟,将焙烤好的红椒、番茄放入打碎机中打成浆。②三文鱼柳去掉鱼刺后切成蝶翅双飞片,用糖、盐、胡椒粉、柠檬汁、白葡萄酒腌渍 10 分钟,放入煎盘用黄油煎至两面上色,再放入烤箱中烤熟。③把少司锅上火加黄油炒香小洋葱碎、蒜茸,加入混合的红椒番茄浆,小火熬至浓缩,加柠檬汁、盐,调好口味后

过罗即成烤红椒番茄少司。 ④装盘:将配菜放入盘中,将烤红椒番茄少司垫一些在盘底,放上蝶状三文鱼,再浇点汁。在盘边撒上甜红椒粉(市场有售)做装饰。

图示一:将三文鱼柳切片成蝶翅状

图示二:将三文鱼片腌渍

图示三:调制烤红椒番茄汁

图示四:鱼块入锅煎制

煎三文鱼排配柠檬白葡萄酒汁

用料 〔准备份数:4 份〕鲜芦笋适量,三文鱼段 4 段(每段重约 180 克),黄油 50 克,面粉 10 克,蒜茸 10 克,小洋葱碎 30 克,白兰地酒 30 毫升,干白葡萄酒 150 毫升,鲜奶油 100 毫升,柠檬 1 个,盐、胡椒粉各适量。

制法 ①鲜芦笋飞一下水,切成长约 10 厘米的段,用黄油炒香。 ②将切段的三文鱼用柠檬、盐及胡椒粉,再加 20 毫升干白葡萄酒腌渍 10 分钟,取出粘上面粉,入盘煎至两面焦黄,再放入烤箱内烤至将熟,取出剔去鱼骨备用。 ③将少司锅上火,熔化黄油,煸炒洋葱碎、蒜茸至香软,烹入白兰地酒,再加入干白葡萄酒、鲜柠檬汁、鲜奶油,煨浓后过罗成柠檬白酒汁。 ④装盘:先在盘中浇上柠檬白酒汁,再把烤熟的三文

鱼排码入盘中,将芦笋摆在三文鱼上,装饰上柠檬角即可。

图示一:将芦笋切成长段

图示二:将鱼段腌渍入味

图示三:制作柠檬白酒汁

图示四:将鱼段两面煎上色

藏红花白酒少司烩海鲜

用料 〔准备份数:4 份〕青虾 160 克,扇贝 160 克,乌鲂鱼 150 克,蟹钳 120 克,蔬菜水适量,藏红花、盐各少量,鱼水 800 毫升,干白葡萄酒 100 毫升,黄油 80 克,小洋葱碎 30 克,黑胡椒碎适量,奶油 80 毫升。

制法 ①将乌鲂鱼去骨切成块。煮熟的蟹钳去掉外壳留钳尖。将青虾去壳、去沙线洗净备用。 ②将上述海鲜品用煮开的蔬菜水(制法见本书第 117 页)烫一下后取出。 ③将少司锅上火,加入黄油,煸炒小洋葱碎,加入少许胡椒碎炒香,烹入干白葡萄酒,用小火炖软,冲入鱼水(制法见本书第 117 页)煮开后过罗成海鲜少司。 ④另起锅加入奶油及藏红花,小火稍煸至红花的颜色渗出,加入过罗的海鲜少司,放入海鲜品稍

炖,用盐调好味即成。 ⑤装盘:将海鲜品从炖锅中取出码入深底汤盘,浇上炖海鲜的红花白酒汁,用绿叶稍做装饰即可。

图示一:将乌鲂鱼切成块

图示二:将虾去沙线后洗净

图示三:将海鲜品用蔬菜水烫一
下

图示四:用白酒少司烩制海鲜

煎三文鱼配白酒葡萄少司

用料 〔准备份数:4 份〕净三文鱼柳 1 条(重约 1.2 千克),干白葡萄酒 100 毫升,柠檬 1 个,糖水 200 毫升,无子葡萄 100 克,鱼白汁 200 毫升,黄油 200 克,盐、胡椒粉各适量,土豆 2 个,素油 80 克,鲜法香碎少许。

制法 ①取去骨三文鱼柳,横切成重约 50 克的条块,然后用柠檬汁、盐、胡椒粉稍腌渍。 ②取无子葡萄去皮后放入锅中上火用糖水焖软备用。 ③取少司锅烧热加入黄油,用小火炒制香软,烹入干白葡萄酒,加入鱼白汁煮开,用盐、胡椒粉调好味过罗后,放入焖软的葡萄,即成白酒葡萄少司。 ④将煎盘上火烧热加素油后放入腌好的三文鱼块,煎至两面变色后加入白酒葡萄少司,稍焖至三文鱼将熟。 ⑤土豆去皮后

削成圆柱体,再切成薄片,放入煎盘用黄油煎熟,撒些鲜法香碎。 ⑥装盘:先在盘中淋一些白酒葡萄少司,再码上焖好的三文鱼,装饰以黄油煎的土豆片及煮好的西兰花即可。

图示一:将三文鱼带皮切成块

图示二:腌渍三文鱼块

图示三:用黄油煎土豆片

图示四:制白酒葡萄少司

蒸三文鱼及木司配烤樱桃番茄汁

用料 〔准备份数:4 份〕三文鱼柳 1 条(重 1 千克~1.2 千克),干白葡萄酒 200 毫升,樱桃番茄 800 克,莳萝香草、盐、胡椒粉、糖各适量,鲜奶油 50 毫升,小洋葱碎 20 克,鸡蛋 1 个,熟西兰花适量。

制法 ①三文鱼柳去皮切成每块重约 160 克的长方块,再加工成梯形块,用盐、胡椒粉、干白葡萄酒腌渍。将小洋葱碎放入锅中炒至香软后备用。 ②将切剩下的三文鱼放入打碎机内打碎,加入奶油、磕开的鸡蛋、莳萝香草及炒香的洋葱碎,继续打碎至起劲(成鱼肉木司),然后放入挤袋中将其挤在三文鱼块上,将鱼块放入蒸箱内蒸至将熟。 ③将樱桃番茄放入烤箱烤熟后去皮,再入烤箱低温焙烤 2 分钟,放入打碎机内打

碎成茸,然后放入少司锅内小火加热,加少许干白葡萄酒、盐、胡椒粉调味。若口味太酸可加少量糖即成烤樱桃番茄汁。

④装盘:先在盘中装饰好炒熟的西兰花,再放上蒸熟的三文鱼,浇上烤樱桃番茄汁即可。

图示一:将三文鱼柳去掉鱼皮



图示二:将三文鱼肉切成梯形块



图示三:制作鱼肉木司



图示四:将鱼肉木司挤在三文鱼块上



烤三文鱼酥皮卷

用料 〔准备份数:2 份〕三文鱼肉 300 克,柠檬 1 只,白葡萄酒 40 毫升,莳萝少许,清黄油少许,盐、胡椒粉各适量,黄油 80 克,菲罗酥面皮 4 片。

制法 ①将三文鱼肉去皮去刺后切成 1 厘米见方的丁,用柠檬、白葡萄酒、莳萝、盐、胡椒粉腌渍 10 分钟~15 分钟。

②将黄油溶化后备用。 ③取菲罗酥面皮(市场有售)一张,平铺在干净的案子上,用刷子刷上清黄油,对折成长方片,放入腌好的三文鱼丁,折成三角形后放入烤盘,表面刷上黄油后入烤箱中烤至外表呈金黄色,鱼将熟即可。 ④装盘:先将柠檬切角后码入盘中,将烤好的三文鱼酥皮卷码放在旁边即可。此菜既可做主菜,也可用于自助餐宴会,还可作为热小吃。

图示一:将三文鱼切丁腌制

图示二:将菲罗酥皮面刷上一层
黄油

图示三:将抹好黄油的菲罗酥皮
面折起

图示四:用折好的面包上三文
鱼丁,包成三角形

附录:几种水汁的制法

蔬菜水:用胡萝卜、芹菜、洋葱各适量加水煮开,至蔬菜香味全溶于水内即成。

牛肉水:用牛棒骨 1 千克烤香后与牛瘦肉碎头 2 千克、芹菜 200 克、洋葱 200 克、胡萝卜 100 克及香料包 1 个(内装香叶 2 片、黑胡椒碎 50 克、紫苏、马祖林香草、迷迭香叶各 5 克)一起放入汤桶,加适量水用中火煮开,撇去两遍浮沫,煮 5 小时即成。

牛骨冻:牛棒骨 3 千克切段,牛尾 2 千克切段,分别入炉烤至金黄色。将大汤桶上火烧热,下入黄油 50 克、芹菜段 500 克、洋葱块 1 千克、胡萝卜 500 克炒香,加入番茄酱 50 克及烤香的牛骨、牛尾煸炒至番茄酱出银灰色油后,烹入干红葡萄酒,加适量水,下入香料包 1 个(内装香叶 5 片、黑胡椒粉 10 克、迷迭香叶 5 克、马祖林香叶和紫苏各 3 克)煮至汤汁浓稠后过罗即成。牛骨冻为制作牛肉菜肴的基础汁,做好后晾凉放入冰箱成冻状保存,随用随取。

棕汁:制作棕汁的用料,基本同制作牛肉水的用料,只需添加面粉 100 克、干红葡萄酒 1 瓶、黄油 200 克、番茄酱 100 克。做法是:将牛骨、牛肉碎头分别烤香至呈金黄色,放入深底汤锅中,用黄油煸炒,加入洋葱、胡萝卜、芹菜,炒香后,加番茄酱、面粉,烹入干红葡萄酒,再放入香料包,冲入开水,用中火煮制 6 个小时左右,然后过罗晾凉即可。

鱼水和鱼白汁:把白鱼肉、头骨等共 1 千克、洋葱 1 个(切

丝)、胡萝卜 1 根(切丝)、大葱 1 节、法香梗 50 克、干白葡萄酒 250 毫升、香料包 1 个(内装黑胡椒碎 10 克、香叶及时萝香叶各 3 克)放入汤锅中,加冷水煮开后撇去浮沫,用小火再煮 40 分钟~60 分钟,然后过罗即成鱼水。

鱼水中加入用黄油炒香的面粉调粘稠,加盐调好味,即为鱼白汁。