

星级酒店精致西餐

冷头盆

食尚文化○组织编写

XINGJIDIANJINGZHIXICANLENGTOUPAN



化学工业出版社

食尚文化



星级酒店精致西餐

冷头大盆

食尚文化〇组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

冷头盘/食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2010. 6
(星级酒店精致西餐)

ISBN 978-7-122-08284-8

I. 冷… II. 食… III. 西餐-食谱 IV. TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第071347号

责任编辑: 张彦

责任校对: 王素芹

装帧设计: 迷底书装

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数10千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

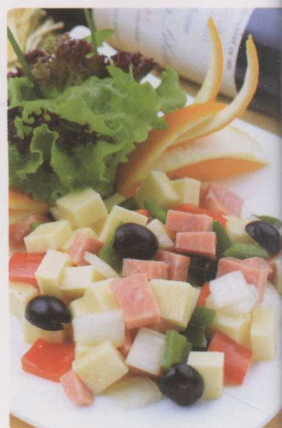
版权所有 违者必究

目录 Contents

厨师精选沙拉 制作者：谢民	7
猪柳蘸西梅 制作者：杨大成	9
帕尔玛火腿配蜜瓜 制作者：于兵	11
泰式牛肉沙拉 制作者：杜惠平	13
土豆香肠沙拉 制作者：邓旭营	15
芝士火腿沙拉 制作者：郝杰	17
烤牛肉配酸黄瓜 制作者：张炳辉	19
弯通面金枪鱼沙拉 制作者：刘伟	21
火腿芝士沙拉 制作者：郝强	23
德式生牛肉 制作者：张利民	25
猪肉卷配菠菜芝士 制作者：张力	27
彩椒酿鸡蛋 制作者：王冰	29
烟熏鸡胸松仁沙拉 制作者：邓旭营	31
烟熏鸡胸沙拉 制作者：邓旭营	32
西西里风味煎明虾沙拉 制作者：谢民	33
香草腌三文鱼 制作者：王冰	34
熏鱼沙拉 制作者：王冰	35
意大利海鲜沙拉 制作者：谢民	37
蟹肉茴香沙拉 制作者：王静	39



泰式海鲜沙拉	制作者：王静	41
海鲜冻	制作者：于兵	43
基围鲜虾柚子杯	制作者：杜惠平	45
泰式虾仁米粉沙拉	制作者：杜惠平	47
玉米虾仁沙拉	制作者：郝杰	49
鱼肉批	制作者：张力	50
地中海烤时蔬沙拉	制作者：王静	51
熏三文鱼配鱼子酱	制作者：张炳辉	52
黑鱼子酱配传统调料	制作者：尚远新	53
三文鱼菠菜卷	制作者：张炳辉	55
三文鱼鞑靼	制作者：尚远新	56
海鲜沙拉	制作者：尚远新	57
鲜虾鳄梨沙拉	制作者：岳树起	59
熏三文鱼土豆沙拉	制作者：张德良	61
黑椒金枪鱼柳	制作者：魏永明	63
鲜虾蟹钳配酸奶汁	制作者：史汉麟	65
蔬菜尼素沙拉	制作者：王静	67
绿色时蔬沙拉	制作者：朱岩	69
德式土豆沙拉	制作者：朱岩	70



鲁道夫沙拉 制作者：杨大成	71
鲜雪球芝士和番茄配香草汁 制作者：刘晔	73
尼素沙拉 制作者：刘晔	74
西兰花沙拉 制作者：刘晔	75
希腊沙拉 制作者：于兵	77
凯撒沙拉 制作者：于兵	79
红椰菜和苹果沙拉 制作者：史汉麟	80
蘑菇沙拉 制作者：郝杰	81
萨拉米橄榄沙拉 制作者：郝杰	82
青苣红菜头沙拉 制作者：郝杰	83
蔬菜冻 制作者：张力	84
黄瓜刁草沙拉 制作者：刘伟	85
红菜头色拉 制作者：许哲峰	87
番茄鲜紫苏沙拉 制作者：许哲峰	89
鸡肉酿鱿鱼 制作者：张利民	91
鲜鳄梨搭配酸奶油 制作者：魏永明	93
土豆沙拉 制作者：郝强	95
泰式凉拌粉丝 制作者：张德良	96





出品量 1 份

原 料

熏三文鱼	20克
烤牛肉	20克
芝士	15克
熟鸡蛋	1个
时令蔬菜	60克
千岛汁	30毫升

制作过程

1. 将蔬菜洗净后放入盘底。
2. 将各种原料围生菜码成图中形状，装饰后跟千岛汁（客人也可自选其它汁）同上即可。



北京温特莱酒店西餐行政总厨。



出品量 1 份

原 料

猪通脊	150克	百里香	2克
盐	3克	胡萝卜	20克
西	50克	橄榄油	50毫升
胡椒粉	1克	彩椒	20克
紫甘蓝	20克	意大利黑醋	20毫升
红酒	20毫升	黑胡椒碎	3克
圆生菜	20个		

制作过程

1. 把猪通脊整形备用。
2. 把西梅塞入猪通脊中，撒上盐、胡椒粉、红酒、百里香，用线绳捆好，腌制3小时。
3. 把腌制好的猪通脊上火煎上色，然后烤熟备用。
4. 把紫甘蓝、圆白菜、胡萝卜、彩椒切成丝备用。
5. 用意大利黑醋、橄榄油、盐、黑胡椒碎调成汁。
6. 把菜丝用汁拌好，放在盘子中心。
7. 猪通脊放凉后切成厚片，放在菜丝旁即可。



北京翠明庄西餐行政总厨。



出品量 1 份

原 料

帕尔玛火腿	100克
哈密瓜	100克
蜂蜜	50毫升
橄榄油	10毫升
韭葱	5克
法香	10克
盐	适量

制作过程

1. 将帕尔玛火腿切薄片去边皮，哈密瓜切成 $0.5 \times 0.5 \times 8$ 厘米的条备用。
2. 将火腿卷在哈密瓜条上。
3. 蜂蜜加橄榄油慢慢抽打使其变浓，加入少许盐调味，将韭葱切碎放在汁中。
4. 将火腿蜜瓜卷装盘，洒上蜂蜜酱汁，用法香装饰即可。



华侨大厦行政总厨。



出品量 1 份

原 料

B级牛柳	150克	柠檬汁	3毫升
混合生菜	20克	香茅	10克
鸡尾洋葱	5克	鱼露	3毫升
番茄	20克	生姜	5克
盐	5克	鲜辣椒	5克
胡椒粉	2克	美极酱油	2毫升

制作过程

1. 先将B级牛柳用调料腌制入味, 炖至6~7成熟, 冷藏备用。
2. 将牛肉改刀切片装盘, 配入混合生菜及鸡尾洋葱、番茄。
3. 淋入自制泰式汁(将生姜、香茅切碎, 混入其他调料, 搅拌均匀即成泰式汁), 用混合生菜点缀即可。



北京鸿翔酒店西餐行政总厨。



出品量 1 份

原 料

土豆	100克	鱼子酱	15克
早餐肠	10克	沙拉酱	50克
热狗肠	15克	盐	3克
腊肠	5克	鸡粉	2克
酸黄瓜	10克	鸡蛋黄	5克
洋葱	5克	鲜香草	适量

制作过程

1. 将土豆煮熟放凉去除土豆皮，切15×15毫米土豆丁，加沙拉酱、盐、鸡粉搅拌均匀待用。
2. 将酸黄瓜、洋葱切10×10毫米丁，待用。
3. 香肠用刀划十字刀，用扒板180~200℃煎熟。
4. 将土豆沙拉装入盘中，摆放煎熟的香肠和鱼子酱，用煮熟的鸡蛋黄和鲜香草装饰即可。



西餐高级烹饪技师。

