

SHANGHAI WESTERN CUISINE

海上西厨房

赖声强 主编

TS072.440.24

海上西厨家

2017.11



赖声强 主编

海上西厨房

Shanghai Western Cuisine



图书在版编目 (CIP) 数据

海上西厨房 / 赖声强主编. —上海 : 上海科技教育出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5428-5029-4

I. ①海… II. ①赖… III. ①西餐—烹饪 IV.
① TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第106817号

海上西厨房

主编 / 赖声强

摄影 / 李志成

责任编辑 / 王克平

装帧设计 / 刘 菲

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址 / www.ewen.cc www.sste.com

经销 / 各地新华书店

印刷 / 上海中华印刷有限公司

开本 / 889 × 1194 1/16

印张 / 13.25

版次 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印数 / 1-3 700

书号 / ISBN 978-7-5428-5029-4/TS · 27

定价 / 80.00 元

序一

《海上西厨房》的出版是上海餐饮业近期出现的一件很有意义的事情。首先,请允许我代表上海餐饮业行业协会向参与写作的外中各位西菜名厨表示衷心的感谢。

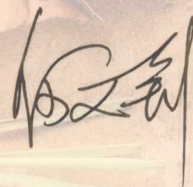
上海是中国西餐的发源地。虽然今日之中国到处都有形形色色的西餐馆,但西餐进入中国,其实是 1840 年鸦片战争以后的事。当时的上海在一夕之间,突然从一个落后的小渔村变成了对外通商大埠,外国传教士和商人摩肩接踵而来,西餐就这样猝不及防地首先自上海登陆中国。然后,经过了一百多年的经营与改进,上海西餐又在五花八门的各国西菜中,注入了中式烹饪的特色,创造出独树一帜的海上西菜。它既不同于各国的地道菜肴,又有别于中国其他地方的西菜,可称之为“海派西菜”而无愧。

“海派西菜”既不是“全盘西化”,也不是用西方食材、中式烹饪法所烧制的“中西大菜”或“番菜”,而是真正吸取了西菜精髓,并将其特点发扬光大,所逐渐形成的菜式流派。

现在上海已经成为中国最大的经济与文化中心城市之一。上海正继往开来,朝着建设国际化、现代化大城市的目标迅速前进。伴随着 2010 年世博会在上海的举行,全世界更是把目光聚焦于上海。上海的餐饮市场为了适应国际化的需要,呈现一派中西荟萃、百花齐放的局面。

由于欧美发达国家实行全球经济一体化的策略,其跨国公司的商务活动遍及全球,而西菜历来又是高级宾馆餐饮的主要品种,因此上海西餐大厨近些年来,一方面在西餐馆秉承有历史积淀的各国西菜传统,一方面又在高端消费的中餐馆创新出许多有时代风貌的海派西菜,其中不乏国内外消费者都喜爱的美味佳肴。《海上西厨房》既可为我国的西菜厨师提高技艺和多方面的业务水平起到滋养作用,也可洋为中用,给中餐厨师开发新中餐提供创意。另外,该书还将有助于广大消费者增强品评西餐的品位。我相信《海上西厨房》的出版问世一定会得到专业厨师和普通读者的双重青睐。

上海餐饮行业协会名誉会长、研究员



序二

西餐进入上海,要比进入北京早得多。早在清道光二十三年(公元1843年)上海开埠后,洋厨师就已远渡重洋来到各国领事馆,于是法式、英式、美式西餐陆续在上海滩的大码头登场。现在,随着中国社会经济的飞速发展、国民生活水平的不断提高,西餐已融入中国人的生活。上海作为国际化大都市,海派气息浓郁,无疑是与西餐文化接轨最快速、最专业的地方。

上海的“红房子”、“德大”等著名西餐馆的沧桑典故,在上海人的记忆里有着一历数不尽的故事,其西式菜肴全国闻名。新中国成立后被国家领导人夸奖为:“中国第一流的西餐馆”。但是,严格地讲它们已不是正宗的西菜,而融入不少上海元素,故被称为“海派西餐”。

上海作为一个相对来说缺乏历史和文化根基的现代都市,其立于不败之地的法宝便是顺应时势,不断求变、求新。只要是好的、有品质的,中西兼容。《海上西厨房》一书的出版发行正是这样一种海派餐饮文化的体现。《海上西厨房》一书汇集了上海西餐业界著名中外烹饪大师制作的具有代表性的经典西式菜点,选料考究、操作精细,代表了目前上海西菜制作的水平和发展方向。其中有许多是传统的经典菜肴,流传几十年甚至上百年。另外,本书编者不拘泥于传统,为适应上海餐饮市场国际化的需要,对新元素、新观念进行了大胆的尝试,作出不少创新,使其更能体现时尚潮流和现代人的饮食习惯和口味。因此,《海上西厨房》作为同行在制作西式菜肴时的借鉴与参考,有利于推动中国西餐业的不断发展,也十分有利于西餐厨师提高业务水准。同时,随着中国更加对外开放,各地的涉外酒店对西餐专业人才的需求也日渐高涨。《海上西厨房》或可成为高档酒店打造专业性、国际化西餐人才的一份培训教材。

我祝贺《海上西厨房》的出版发行!



中华职业学校

薛计勇

2010年6月

赖声强

光大国际大酒店行政副总厨、国家级西餐评委、国家级高级技师、国家职业技能鉴定考评员

目录

Menu



1. 海鲜鸭卷
Seafood duck roll

2



2. 酥皮鸡卷
Stuffing Chicken Roll

3



3. 清酒红石斑鱼
Sake Red Grouper

4



4. 嫩煎海鲈鱼
Tender fried sea bass

5



5. 鸡胸包榛子明虾
Chicken Rolls with Hazelnut
and King Prawn

6



6. 烤鸽子腿配蓝莓汁
Roasted Pigeon Leg with
Blue Berry Sauce

7



7. 煎小牛肉配雪梨酒汁
Grilled Veal Steak with
Sherry Wine Sauce

8



8. 双味水果冰糕
Two-flavor Fruit Sorbet

9



9. 煎烤兔排配波特
酒汁
Roasted Rabbit Steak
with Port Wine Sauce

10



10. 猪柳卷鳕鱼鹅肝
Loin Pork Roll with Cod
and Goose Liver

11



刘荣基

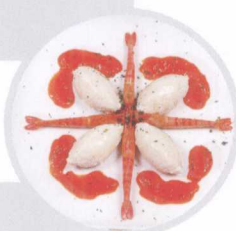
上海巴黎春天大酒店行政总厨

目录 Menu



11. 龙虾芒果
Lobster Mango

12



16. 鸡肉丸配明虾
Chicken Dumpling with Prawn

17



12. 兔肉批配羊肚菌
Rabbit Paté with Morels

13

17. 三文鱼银鳕鱼配柠
檬黄油汁
Salmon and Codfish with
Lemon Butter Sauce

18



13. 小龙虾色拉
Yabby Waldorf Salad

14

18. 鸭胸野菌汁
Duck Breast with Procini
Sauce

19

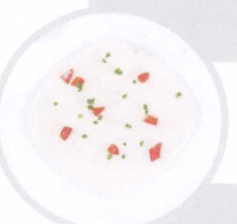


14. 鹌鹑清汤
Quail Consomme

15

20

19. 意大利烩牛膝
Ossobuco



15. 生蚝周打汤
Oyster Chowder

16

21

20. 威灵顿牛柳
Beef Wellington





罗兰

上海锦沧文华大酒店行政总厨

目录

Menu



21. 小龙虾配红皮小土豆色拉
Poached Baby Lobster with Red Skin Potato Salad

22

27

26. 烩鲜蛤配白酒汁
Stewed Clam with White Wine



22. 特制番茄摩苏里拉芝士色拉
Insalata Caprese

23

28

27. 香煎鲷鱼配芒果牛油果酱
Baked Sole Fillet with Mango Avocado Relish



23. 红甜椒茄子汤
Roasted Red Bell Pepper and Eggplant Soup

24

29

28. 意大利面配咖喱虾酱
Spaghetti with Curry Prawn Sauce



24. 藏红花椰奶青口汤
Mussel Coconut Cream Soup with Saffron

25

30

29. 烤羊腩利和小米
Roasted Lamb Fillet with Couscous



25. 海鲜配蔬菜
Oyster and Scallop Medley with Vegetables

26

31

30. 煎牛排配黑菌汁
Grilled Beef Tenderloin with Black Truffle Sauce





杰飞龙

上海东锦江索菲特大酒店行政总厨

目录

Menu



31.生三文鱼和鲈鱼片
Carpaccio of Salmon and Sole

32



36.煎明虾配豆豉汁
Sautéed King Prawns with Black Bean Sauce

37



32.米酒浸扇贝配五香牛油果
Rice Wine Marinated Scallops with Spiced Avocado

33



37.鲈鱼柳包米纸
John Dory Fillet Wrapped in Rice Paper

38



33.意大利美味拼盆
The Antipasti

34



38.炖羊腿配蔬菜
Braised Lamb Shank with Root Vegetables

39



34.轻煎胡椒金枪鱼
Seared Peppered Tuna

35



39.小牛排配茄子、土豆和羊肚菌汁
Veal Cutlet with Eggplant, Potato and Morel Sauce

40



35.藏红花风味海鲜汤
Saffron Flavored Seafood Soup

36



40.奖章小牛肉配各式蘑菇
Veal Medallion with Mushroom Variety

41



周 亮

新亚汤臣行政总厨、国家级高级技师、中国名厨、上海西餐专业委员会委员、国家级营养师、法国雅高集团比赛一等奖、美国厨艺学校进修

目录

Menu



41. 烤扇贝
Baked Scallops

42

46. 煎红鲷鱼配牛油果
Panfried Porgy with Avocado

47



42. 海鲜色拉
Seafoods Salad

43

47. 扒鸡胸配扁豆
Grilled Chicken Breast with Lentil Stew

48



43. 土豆饼配三文鱼和酸奶油
Potato Cake with Smoked Salmon and Sour Cream

44

48. 烤羊排配蔬菜
Roasted Lamb Chop with Vegetables

49



44. 金枪鱼色拉
Tuna Salad

45

49. 烟熏火腿包玉米饼
Polenta with Smoked Parma Ham

50



45. 三文鱼卷配色拉
Salmon Spring Roll with Mixed Salad

46

50. 烤牛柳配豆芽
Beef Tenderloin with Bean Sprouts

51



赵希文

丽晟假日大酒店西餐行政总厨、技师、中国名厨、
曾在悉尼喜来登酒店进修

目录

Menu



51. 小青龙配土豆芦
笋色拉
Poached Lobster with
Potato and Asparagus Salad

52

57

56. 白灼鲈鱼柳配红
花沙司
Boiled Seabass Fillet with
Saffron Sauce



52. 香煎鹌鹑胸配蔬
菜色拉
Panfried Quail Breast with
Vegetable Salad

53

58

57. 虾糕配浓缩鱼汁
Shrimp Cake with Fish
Stock Sauce



53. 烟熏三文鱼花配
青豆泥
Smoked Salmon with
Green Peas Pulp

54

59

58. 龙虾意大利菠
菜面
Lobster and Spinach
Noodle



54. 五彩羊腩利
Lamb Fillet with Tuna
Sabayon

55

60

59. 节瓜酿腩利
Zucchini Filled with
Beef Fillet



55. 黑椒金枪鱼配生菜
Grilled Peppered Tuna
with Lettuces

56

61

60. 烤羊排配蒜味红
酒汁
Roasted Lamb Chop
with Garlic Red Wine Sauce





李波杰

古井假日大酒店西餐总厨、高级技师、中国名厨、
喜来登集团创新菜式金奖

目录
Menu



61.鲜贝色拉
Fresh Scallop Salad 62



62.特制烟熏三文鱼
Special Smoked Salmon 23



63.茄子酥皮圈
Filo Pastry Stuffed with Eggplant 64



64.鸡胸卷虾
Chicken Breast Roll with Shrimp 65



65.德式鹅肝酱
German Goose Liver Terrine 66

66.鳕鱼土豆泥配芦笋和红花汁
67 Codfish and Potato Mush with Asparagus and Saffron Sauce



67.混合蘑菇卷
68 Mornay Bechamel Mix with Mushroom Crepe Gratin



68.煎橄榄鸡胸
69 Panfried Olive Crusted Chicken Breast



69.芥末羊柳
70 Mustard Seed Crusted Lamb Loin



70.扒牛腩利
71 Cornmeal Cumin Rubbed Beef Fillet



崔海荣

上海滨海皇家金煦大酒店西餐总厨、国家级技师、
中国名厨、获得过喜来登集团第三届厨艺比赛三等奖

目录

Mulu



71. 青瓜慕司
Cucumber Mousse

72



76. 烤鸡卷配鹅肝汁
Roasted Chicken Roll
with Goose Liver Sauce

76



72. 左口鱼卷
Halibut Roll

73



77. 煎牛排配干葱汁
Grilled Beef Tenderloin
with Shallot Sauce

77



73. 嫩煎加纳鱼配 X O
草莓汁
Panfried Rainbow Trout
with XO Strawberry Sauce

74



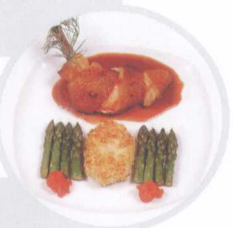
78. 烤鸽腿
Roasted Pigeon Leg

77



74. 煎明虾
Panfried King Prawn

75



79. 煎鸭胸配马萨拉
酒汁
Roasted Duck Breast
with Marsala Sauce

79



75. 小牛肉卷配黑菌汁
Veal Roll with Truffle Sauce

76



80. 羊柳鹅肝卷
Lamb Loin Roll with
Goose Liver

80



陈铭荣

正地豪生大酒店行政总厨、喜来登 B 级厨师证书、
世界(中国)烹饪大师、曾获 FHC 烹饪大奖赛铜奖

目录

Mulu



81.黑鱼子酱配煎饼
Black Caviar with Crispy
Blini

81



86.法式蛙腿蜗牛
Frog Leg and Snail in
French Style

86



82.烟熏三文鱼烟熏鸭
胸色拉
Smoked Salmon and Smoked
Duck Breast Mesclun Salad

82



87.法式大明虾配姜
味苹果汁
Tiger Prawn with Gingered
Apple Chutney in French Style

87



83.番茄芝士色拉
Tomato and Mozzarella
Cheese Salad

83



88.法式牛肉塞鹅肝
Grilled Beef Tenderloin
with Goose Liver in
French Style

88



84.玉兰菜西柚色拉
Endive and Grapefruit Salad

84



89.芝士菠菜鸡肉卷
Chicken Breast Roll with
Cheese and Spinach

89



85.澳带青口贝串
Scallop and Mussel Skewer

85



90.岩石烧烤
Hot Rock

90

黄 健

宝钢集团宝山宾馆行政总厨、国家级高级技师、在日本东京第三回世界烹饪大赛获团体金奖、个人获得名菜名点等奖项

张雄林

宝山宾馆西菜厨房厨师长、国家级技师

目录

Menu



91. 龙虾冻
Lobster Jelly

91



96. 意大利烩海鲜
Stewed Seafoods in
Italian Style

95



92. 地中海石斑鱼
Mediterranean Sea Grouper

92



97. 夏威夷蟹
Hawaii Crab

96



93. 香酱扇贝王
Roasted King Scollop

93



98. 新西兰牛排配
明虾
Newzealand Tenderloin
with King Prawn

97



94. 挪威三文鱼
Grilled Salmon in
Norwegian Style

94



99. 香草羊排
Lamb Chop with Herbs

98



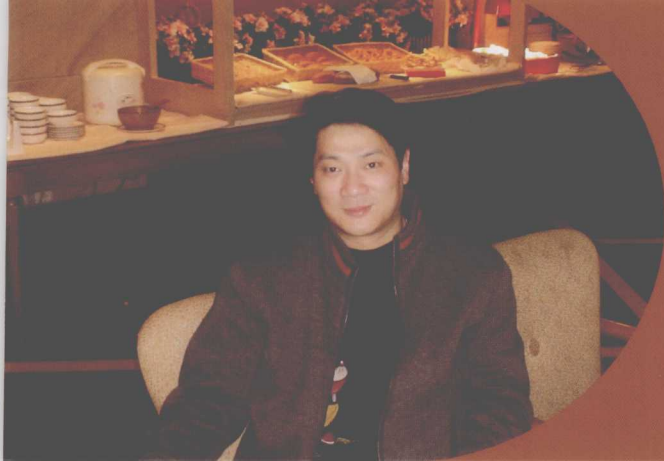
95. 小龙虾汤
Baby Lobster Stock

94



100. 煎鹿肉配红酒汁
Panfried Venison with
Red Wine Sauce

99



沈豪军

上海王宝和大酒店西餐厨师长、技师、中国名厨

目录

Menu



101. 扒鳕鱼配甜椒汁
Grilled Codfish with
Paprika Sauce

100



106. 酥香大虾
Baked King Prawn with
Bread Crumbs Herbs

105



102. 扒三文鱼排配
黑椒汁
Grilled Salmon with
Black Pepper Sauce

101



107. 烤牛柳配蘑
菇汁
Roasted Beef Tenderloin
with Mushroom Sauce

106



103. 口文蛤
Baked Clam

102



108. 什锦烧烤串
Mixed BBQ Skewer

107



104. 烤林鱼红酒汁
Baked Lingfish with
Red Wine Sauce

103



109. 兔胸卷
Rabbit Breast Roll

108



105. 烟熏三文鱼芝
士卷
Smoked Salmon
Camembert Filo Pastry

104



110. 扒羊排配香
草汁
Grilled Lamb
Chop with Herb Sauce

109