



顾明钟 编著



中外合璧菜

上海科学普及出版社



中外合璧菜

顾明钟 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中外合璧菜 / 顾明钟编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2006. 9

ISBN 7-5427-3554-3

I . 中… II. 顾… III. 菜谱 IV. TS927. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第096930号

责任编辑 方 晴

装帧设计 匡翊文

中外合璧菜

顾明钟 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 4

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5, 100 册

ISBN 7-5427-3554-3/TS · 226 定价: 22.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换



作者简介

顾明钟

上海烹饪协会常务理事、上海名厨联谊会副主任、上海食文化研究会理事、上海劳动与社会保障局餐饮专家组人员；曾任饭店经理、区饮食公司经理和上海中亚商业集团副总经理。

于1964年入厨，勤奋好学，不断进取，早年就成为中式烹调高技技师、中国烹饪大师、国家餐饮业一级评委。上世纪70年代末，曾在中国驻外大使馆工作，为国家党、政、军主要领导人设宴掌勺。1988参加全国烹饪大赛获得“三项全能杯”，同年加入国家队参加世界第17届奥林匹克烹饪大赛，为国家队获得团体金牌。

长年在专业杂志上发表文章，出版著有《上海新潮菜》、《上海流行热菜》、《厨房实务管理》等。

现任中亚厨师培训中心（延长中路765弄 电话66527679）校长，为提高厨师技师等级，培养厨师新的理念和创新意识，推广新菜式，促进饮食市场的繁荣而努力。

前 言

中国是文明古国，也是烹饪强国。饮食文化是伴随着人类的进步，历史的沿革发展的。所以有学者谓“饮食的程度是一个地区、一个时代经济发展与社会文明的晴雨表。”

当今中国像苏醒的巨龙，上海乃是龙口之珠。上海饮食的发展与经济发展一样跃居全国之首。随着人们生活水平的提高，追逐美味、品尝佳肴已成为人们生活的一部分，人们把“吃”当作社交的润滑剂，当作一种艺术欣赏，当作一种文化。这迫使厨师们将新菜势看作第一经营要务，只有好菜势加上好质量才能引来旺盛的人气。

近年来随着国门打开，人们已不仅仅满足于本国的佳肴美味，希望品尝到国外的新菜，但由于口味和文化的差异，往往给满怀希望的食客留下遗憾。不过这却给厨师们一个启发，中外烹饪的原料、调料、技法、出品有着各自优势，何不将其结合起来开发出新菜势呢。由此，厨师们对境外烹调的原料、调料、烹调技法进行了了解、思考、研究，使中西原料结合、调味组合、烹调技法融合，把西方的饮食文化融入中菜，创造出了一种新的菜肴派系——中外合璧菜。事实证明中西结合、中外结合是个开发、创新的无穷资源。

烹饪技术创新的道路是艰辛而漫长的，自己虽曾在西方工作多年，了解一点西方的饮食文化，对中外合璧菜作了多年的开发和资料的收集，编纂成此书，但由于水平和知识有限，存在不足或谬误在所难免，因此欢迎广大读者、同仁赐教，并希望能与大家一起利用我所在的“中亚专业厨校”（延长中路765弄）共同研究商讨，为烹饪王国大花园中新开放的中外合璧菜这簇奇葩贡献一份力量。

目 录

域 外 原 料

原料作主料

1. 薯茸蟹黄卷·····	2
2. 彩椒神户牛肉·····	3
3. 拆烩文鱼头·····	3
4. 黑珍珠鱼盏·····	4
5. 虾茸培根卷·····	5
6. 酸黄瓜烩鳕鱼片·····	5
7. 薯茸蟹斗·····	6
8. 美杏牛仔骨·····	7
9. 鲜菇肥牛卷·····	7
10. 生菜肥牛肉·····	8
11. 土耳其肥牛肉·····	9
12. 脆炸火鸡脯·····	9
13. 鲍汁鹅肝·····	10
14. 三色鹅肝糕·····	11
15. 水晶鹅肝冻·····	11
16. 琥珀美薯条·····	12
17. 金镶鹅肝酱·····	13
18. 鹅肝淇淋球·····	13
19. 美薯猫耳朵·····	14
20. 豉汁培根肉·····	15
21. 寿司河鳗卷·····	15
22. 鸳鸯韭菜夹·····	16

23. 马赛丽娜豆露·····	17
24. 双鸟炒圣女果·····	17

原料作辅料

1. 夏威夷果炒澳带·····	18
2. 黑橄榄鱼米灯笼瓜·····	19
3. 咖啡血米灯笼瓜·····	19
4. 薯星虾丸·····	20
5. 芝士培根烙鱼脯·····	21
6. 蟹粉焗意面·····	21
7. 黑橄榄鱼划·····	22
8. 海鲜蛋挞·····	23
9. 炸雪菜薯圈·····	23
10. 脆香鹅肝卷·····	24
11. 田园色拉·····	25
12. 开心果鸡锤·····	25
13. 秋实(天妇罗)·····	26
14. 西洋菜炖肉排·····	27
15. 南乳美杏鸡翼·····	27
16. 奥运双美雪菜松·····	28
17. 泰国米扇贝王·····	29
18. 果の王肋排·····	29
19. 腐衣海苔虾卷·····	30

域 外 调 料

奶与奶制品

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 1. 奶汁水果鱼····· | 32 | 24. 黄油焗大虾····· | 47 |
| 2. 烤鳕鱼美薯盏····· | 33 | 25. 黄油焗龙虾····· | 48 |
| 3. 肯德鸡翅····· | 33 | 26. 芝士烙小青龙····· | 49 |
| 4. 鲜奶脆皮虾····· | 34 | 27. 鲜果虾仁色拉····· | 49 |
| 5. 虾茸生汁脆段····· | 35 | 28. 奶黄春蚕茧····· | 50 |
| 6. 火烧千层雪····· | 35 | 29. 椰香奶咖鱼蟹····· | 51 |
| 7. 核桃虾球····· | 36 | 30. 白脱椰丝腰果····· | 51 |
| 8. 香杧色拉····· | 37 | 31. 烟熏三文鱼····· | 52 |
| 9. 酸奶芦荟色拉盏····· | 37 | 32. 奶酪脆皮银鱼条····· | 53 |
| 10. 芝士焗时菜鸡柳····· | 38 | 33. 法式琼浆鱼肚····· | 53 |
| 11. 奶茄面包卷····· | 39 | 34. 芙蓉芝士虾蟹托····· | 54 |
| 12. 鲜奶四喜元宵····· | 39 | 35. 虾仁比萨饼····· | 55 |
| 13. 椰奶溜鱼片····· | 40 | 36. 鲜酪番茄烧豆腐····· | 55 |
| 14. 时果西米奶露····· | 41 | 37. 芝士富贵方····· | 56 |
| 15. 莲藕椰蓉虾球····· | 41 | 38. 芝士肉松卷····· | 57 |
| 16. 鲜奶芙蓉虾片····· | 42 | 39. 拉花三色泥····· | 57 |
| 17. 火龙酱大虾····· | 43 | 40. 奶酪烙大红瓜····· | 58 |
| 18. 鲜奶火炬虾····· | 43 | 41. 奶酪芋艿球····· | 59 |
| 19. 奶香蛋丝虾····· | 44 | 42. 芝士冬瓜球····· | 59 |
| 20. 黄油黍米鱼····· | 45 | 43. 咖喱芝士焗鳕鱼····· | 60 |
| 21. 黄油麦香虾····· | 45 | 44. 烤芝士鳕鱼吐司····· | 61 |
| 22. 白脱珍珠龙虾球····· | 46 | 45. 芝士浓汤鱼唇····· | 61 |
| 23. 白脱美薯虾球····· | 47 | 46. 脆皮芝士鱼脯····· | 62 |
| | | 47. 芝士魔方····· | 63 |
| | | 48. 芝士玛瑙蛋····· | 63 |

酒与果汁

1. 威士忌冰镇虾·····	64
2. 啤酒焖红头鹅·····	65
3. 啤酒白肉·····	65
4. 红酒牛尾煲·····	66
5. 咖啡香芋·····	67
6. 椰汁咖喱鸡·····	67
7. 青柠蝴蝶虾·····	68
8. 可乐烧肉排·····	69
9. 香炸橙汁鸭·····	69
10. 橙汁菊花肠·····	70
11. 脆皮冰淇淋·····	71
12. 三圆咖啡·····	71
13. 白轩葡萄肉·····	72
14. 竹荪鸡茶汤·····	73
15. 果珍脆香鸡丝·····	73

其他调料

1. 泰酱鲜带·····	74
2. 沙咖鲈鱼·····	75
3. 橄榄油拌金枪鱼·····	75
4. 锅仔红咖喱蟹·····	76
5. 辣根鹅肠·····	77
6. 蟹黄鹅肝翅·····	77

7. 黑椒鹅肝·····	78
8. 鱼子酱色拉·····	79
9. 芥末沙司时菜·····	79
10. 西芥末脆肠·····	80
11. 鹅肝酱菠菜·····	81
12. 千岛烟熏瓦块鱼·····	81
13. 鱼子酱枇杷虾·····	82
14. 千岛酱烙鱼脯·····	83
15. 加州汁大红瓜·····	83
16. 鱼子刺身土豆盏·····	84
17. 热那亚意酱四宝·····	85
18. 芙蓉鲜带盏·····	85
19. 青芥末草虾·····	86
20. 泰式咖喱蟹·····	87
21. 黑椒圣果牛蛙·····	87
22. 翡翠金银球·····	88
23. 鲜茄汁海皇盅·····	89
24. 鱼子酱鲜贝虾·····	89
25. 通心粉干烧鱼·····	90



域外原料



薯 苳 蟹 黄 卷

原料调料 薯苳200克，虾苳100克，蟹粉100克，油膘末50克，紫菜1张，豆腐衣1张，鸡蛋2只（取蛋清），精制油500克（实耗25克），葱、姜末各8克，醋5克，味精2克，盐2克，胡椒粉0.1克。

- 操作步骤**
1. 虾苳放在碗中，加入葱、姜末和油膘末各一半，再加入盐、味精，捣上劲后放入薯苳、鸡蛋清、胡椒粉，再拌上劲，成虾薯胶。
 2. 锅中放少量油，烧热后放入蟹粉和余下的葱、姜末、油膘末，炒出蟹黄油后再加入三分之二虾薯胶，炒散、炒匀，加入盐、味精，烹入醋，炒匀出锅，晾冷后放在保鲜纸上揉成长条成蟹粉条，置冰箱内冷却。
 3. 豆腐衣摊平，刮上余下的虾薯胶，放上紫菜，里面放上蟹粉条，卷成长条成薯苳卷。
 4. 油锅烧至七成热，放入薯苳卷炸熟并外层脆黄时捞出，改刀后装盆。

口味特色 形态美观，口味鲜香，外脆里嫩。

操作要领 虾薯胶要拌上劲，薯苳卷成型要美观。

彩椒神户牛肉

原料调料 日本神户牛肉 250 克，红椒、黄椒、青椒各 50 克，洋葱 25 克，生菜 150 克，黑椒 7 克，冰糖 10 克，港顺生抽 10 克，蒜茸 5 克，料酒 3 克，盐 1 克，精制油、生粉各少量。

操作步骤 1. 牛肉顶刀批成大的厚片，用盐、酒渍上味。生菜掰开剪成圆型，洗后反扣在盆中。2. 将三种椒和洋葱切成圈，入沸水锅烫一下捞出，放在盆子的一边。牛肉放在不粘锅里用微火煎至断生，放在椒圈和洋葱上。3. 锅放少量油，放入黑椒、蒜茸，加酒、冰糖、生抽，烧开后用生粉勾上薄芡成黑椒汁，盛入味碟，再将味碟放在牛肉的一边，再配上装饰物即可。食用时将牛肉、椒圈、洋葱放入生菜叶中，调上黑椒汁包着吃。

口味特色 新鲜脆爽，黑椒香辣、牛肉鲜嫩。

操作要领 彩椒入沸水氽一下，不要煮熟；牛肉只需煎熟，不能过火。

拆烩文鱼头

原料调料 三文鱼头 350 克，酸黄瓜 200 克，豆瓣 75 克，葱、姜各 10 克，料酒 8 克，味精 4 克，生粉 3 克，盐 2 克，胡椒粉 0.1 克，葱油 5 克。

操作步骤 1. 三文鱼头放入开水中烫一下捞出。酸黄瓜切成片。

2. 鱼头放在开水中煮熟（煮时水中放入葱、姜、盐、料酒），取出拆去鱼骨头，肉尽量保持完整。3. 锅放少量油，投入葱、姜炆锅，放入酸黄瓜片炒一下，加入豆瓣、鱼头肉、鱼汤、盐、胡椒粉，加盖烧 3 分钟，再加入味精后勾芡，滴上葱油，出锅装盆。

口味特色 咸中带酸，鱼肉肥嫩；西式的原料，中式的烹调。

操作要领 调制好咸中带酸的口味，如酸味不够可用白醋助味。





黑珍珠 鱼羹

原料调料 鳊鱼肉 300 克，黑珍珠 50 克，青、红椒粒 25 克，紫甘蓝菜 1 棵，鸡蛋 1 只（取蛋清），精制油 400 克（实耗 25 克），高汤 25 克，生粉 20 克，葱姜汁 5 克，汤王 3 克，盐 1.5 克。

操作步骤

1. 鳊鱼肉切成鱼米，洗净后吸干水，用盐、生粉、鸡蛋清上浆。
2. 取完整的紫甘蓝菜叶 5 张，用剪刀剪圆，下端用刀批平，洗净，平铺入盆。
3. 水锅烧开，放入黑珍珠烧 15 分钟后捞出，浸入凉水中。
4. 锅中倒入精制油，三成热时放入鱼米划散，放入青、红椒粒，倒入漏勺沥油。
5. 锅里放入葱姜汁、高汤、汤王、盐，用生粉勾芡，再放入黑珍珠、鱼米，翻锅、淋上油，盛入紫甘蓝叶片上。

口味特色 黑珍珠乌黑光亮，鱼米清白嫩滑，盛器天然新颖。

操作要领 黑珍珠不能烧得发烂，鱼米要切得均匀。

虾茸培根卷

原料调料 虾仁 150 克，培根 200 克，油膘 25 克，卡夫酱 50 克，精制油 500 克（实耗 10 克），葱姜汁 3 克，盐 1 克，味精 1 克。

操作步骤 1. 虾仁洗净，吸干水与油膘一起斩成茸，放入盐、味精、葱姜汁拌上劲。

2. 培根的一端放上虾茸向另一端卷拢，用牙签戳牢固定。

3. 油锅烧至七成热，放入培根卷炸熟、捞出，拔掉牙签，装盆，裱上卡夫酱即可。

口味特色 培根经油炸后味道香浓，虾馅鲜嫩。

操作要领 培根是咸的，虾馅要淡些；油炸温度要高，否则培根不香。

酸黄瓜烩鳕鱼片

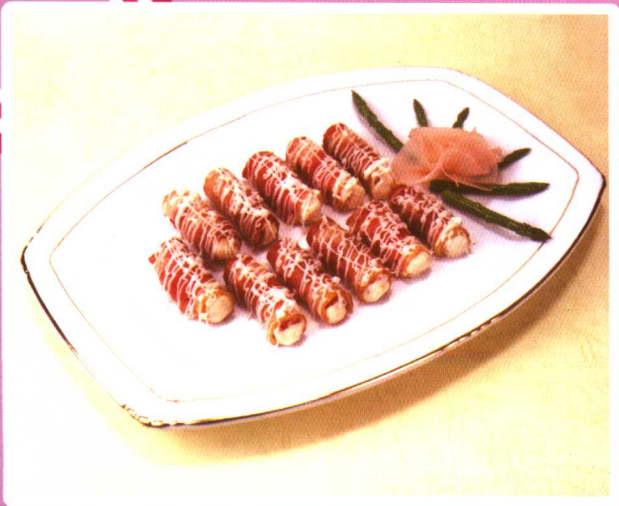
原料调料 银鳕鱼 250 克，酸黄瓜 75 克，红椒 25 克，毛豆仁 10 克，清汤 300 克，海鲜精 3 克，盐 2 克，胡椒粉 0.2 克，鸡蛋 1 只（取蛋清），生粉 25 克，精制油 400 克（实耗 15 克），葱姜汁 3 克。

操作步骤 1. 银鳕鱼切成片，用盐、葱姜汁、生粉、鸡蛋清上浆。酸黄瓜切成菱形片；毛豆仁入沸水锅焯水。

2. 鱼片入温油锅划熟，捞出。另锅放清汤，放入鱼片、酸黄瓜、红椒、毛豆仁、盐、胡椒粉，烧开后煨 2 分钟，加入海鲜精，用生粉勾芡，淋上油，盛入盆内。

口味特色 色白光亮，鲜嫩略带酸辣味。

操作要领 鱼片要用小火煨一下，才更酥糯。





薯茸蟹斗

原料调料 薯茸 200 克，蟹粉 100 克，蟹斗 10 只，油膘末 35 克，精制油 25 克，醋 15 克，姜末 10 克，葱白末 10 克，香油 5 克，味精 2 克，盐 1.5 克。

操作步骤 1. 锅中放入油烧热，放入葱白末和姜末（一半）、蟹粉、油膘末炒出蟹黄色后，放入薯茸炒透，加入盐、味精，最后加入葱、姜末，烹入醋，滴入香油出锅。

2. 将蟹粉盛入蟹斗中，放入盆中围边即成。

口味特色 造型美观，香鲜味浓，原料调料结合得体，中外食者皆宜。

操作要领 掌握好原料调料的比例和调味顺序。

美杏牛仔骨

原料调料 牛仔骨 350 克，熟美国杏仁 75 克，香蕉干 50 克，沙茶酱 25 克，精制油 500 克（实耗 30 克），干葱末 10 克，大蒜粉 5 克，生粉 5 克，料酒 5 克，香油 3 克，味椒盐 3 克，味精 2 克，盐 1 克。

操作步骤 1. 牛仔骨斩块，放入盛器，加沙茶酱、大蒜粉、干葱末、盐、味精、料酒、香油、生粉，拌匀后腌渍半小时。

2. 将牛仔骨放入七成热的油锅，炸熟、炸香。

3. 将牛仔骨、香蕉干、美国杏仁放入锅中翻匀，撒上味椒盐即可装盆。

口味特色 西式原料，中式烹调，牛仔骨鲜香，配料松脆。

操作要领 原料性质不同，要注意油温与炸制的时间。

鲜菇肥牛卷

原料调料 肥牛肉 300 克，金针菇 150 克，冬笋 100 克，人造蟹肉 100 克，西兰花 100 克，胡萝卜 100 克，高汤 750 克，料酒 5 克，葱、姜各 5 克，盐 3 克，菌菇粉 3 克，胡椒粉 0.2 克。

操作步骤 1. 净冬笋入沸水锅焯水后切成丝。人造蟹肉掰开。胡萝卜去皮，切成滚刀块；西兰花切成小块。

2. 每片肥牛肉里卷入冬笋、金针菇、人造蟹肉（共约 20 卷），卷好后放入冰箱静置约半小时。

3. 胡萝卜放入水锅中煮烂，捞出放入锅仔里。锅仔的中间放上西兰花，外圈放上牛肉卷，再加入高汤和调料，调准口味，上火煮开即成。

口味特色 汤鲜肉肥，脆嫩爽口。

操作要领 牛肉卷放入冰箱静置，可起到定型的作用。煮时需小火慢慢烧开，若用急火牛肉卷容易破裂。





生菜 肥牛肉

原料调料 肥牛肉 400 克，球生菜 200 克，卤水 750 克，熟芝麻 5 克，芝麻酱 5 克，OK 酱 5 克，糖 3 克，美极鲜酱油 2 克，老抽 1 克，香菜 15 克，香油 3 克，味精 2 克，玫瑰腐乳 4 克，胡椒粉少许。

操作步骤 1. 生菜每张剥开、洗净，放在盘中。香菜洗净、切碎。肥牛肉顶刀切片。

2. 卤水烧开，放入肥牛肉汆熟，捞出。

3. 将芝麻酱、美极鲜酱油、老抽、少量卤水、玫瑰腐乳、OK 酱、味精、胡椒粉、糖放入碗里拌匀，再滴入香油成料汁。

4. 将料汁拌入肥牛肉，上撒芝麻、香菜后装盆，与生菜一同上席。食用时用生菜包着肥牛肉。

口味特色 生菜脆爽，牛肉嫩香，别有风味。

操作要领 肥牛肉不能烫老，肉要新鲜，调味要适口。卤水也可取火锅底料用汤按 1：10 比例稀释后替代。

土耳其肥牛肉

原料调料 肥牛肉 400 克，椰酱 25 克，洋葱 25 克，咖喱粉 5 克，番茄酱 5 克，大蒜头 5 克，黄油 5 克，高汤 75 克，精制油 10 克，生粉 10 克，辣油 5 克，盐 2 克，味精 2 克，锡纸 1 张。

操作步骤 1. 肥牛肉切成片；洋葱、大蒜头切末。

2. 锅中放少量精制油，放入洋葱末、大蒜末、咖喱粉、番茄酱炒香，加入高汤、盐、味精、椰酱，烧开后用生粉勾芡，加入黄油成卤汁。

3. 木桶里垫上锡纸，放上烤热的卵石，卵石上再铺一层锡纸；然后将牛肉放入开水中烫至断生，放入木桶里，上面浇上卤汁即可。

口味特色 盛器新颖，牛肉香浓鲜嫩。

操作要领 卵石必须烧至 250℃ 左右，否则不能将牛肉灼熟产生香味。

脆炸火鸡脯

原料调料 火鸡脯 300 克，杂果 100 克，色拉菜 50 克，脆浆糊 100 克，番茄酱 20 克，精制油 500 克（实耗 25 克），糖 50 克，白醋 30 克，葱姜汁 5 克，料酒 3 克，味椒盐 1.5 克，盐 1.5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.1 克。

操作步骤 1. 火鸡脯洗净、批成厚片，用葱姜汁、盐、味精、胡椒粉、料酒腌渍片刻。

2. 油锅烧至七成热，将火鸡片拖上脆浆糊放入炸脆、炸黄后捞出，切片，装入盆中。旁边放上些色拉菜。

3. 锅留底油，放入番茄酱，炒出红油，加糖、清水、味椒盐、杂果、白醋，烧开后用生粉勾芡，盛入小碗中，和火鸡一同上席，用于蘸食。

口味特色 火鸡脆香鲜嫩，配料酸甜味美。

操作要领 脆浆糊要调制得当，炸时入油的温度不宜太高，否则火鸡肉不脆不香。脆浆糊调制方法参见第 74 页“泰酱鲜带”。

