

西餐

色拉·汤·主菜·意大利面食

上海光大会展中心国际大酒店 编



188

精选163款国内最流行的西餐做法

- 专业人士创意源泉
- 厨艺爱好者尽享异国风情

图书在版编目(CIP)数据

西餐 / 上海光大会展中心国际大酒店编. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.1 (2004.5 重印)

(西餐教室)

ISBN 7-5019-3862-8

I.西... II.上... III.西餐—食谱
IV.TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092847 号

责任编辑: 施 纪 高惠京 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 赵小云
版式设计: 张 颖 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 1 月第 1 版 2004 年 5 月第 3 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/16 印张: 6

字 数: 144 千字

书 号: ISBN 7-5019-3862-8/TS·2297 定价: 35.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部

40446S1C103ZYW

西餐教室

西 餐

色拉·汤·主菜·意大利面食

上海光大会展中心国际大酒店 编

编委会成员

顾 问：高宝泉

主 编：蒋永庆

副主编：艾剑敏

达真理

策 划：戴佐民

杨中俭

编 委：赖声强

崔海荣

邵 军

撰 稿：赖声强

钱 瑾

谢云妹

摄 影：杨中俭

编 务：钱 晋

夏 森

张 玮

前言

公元1533年，意大利的凯萨琳嫁给了法国国王亨利二世，从那时起，她把罗马的饮食也带到了法国，使法国人将两国的菜肴精华加以融合，这就奠定了法国饮食文化的基础。以后经过路易十四、路易十五的提倡，法国饮食获得了空前的发展。经历了几个世纪的流传和改良，形成了西方饮食的各种流派和风味，从中也出现了许多出色的厨师。他们出版了许多书籍，确定了一定的名称和标准，从此西方烹饪成了一门专门的学问。

上海是一个融合了东西方文化的国际大都市，西餐一直受到人们的喜爱。自从改革开放以来，有许多外资酒店在中国出现，带来了许多新兴的菜肴。西餐的独特风味很受人们的欢迎。特别是近年来西餐厅犹如雨后春笋，遍布上海，各式西餐，特色纷呈。

上海光大会展中心是一个集展览、会议和酒店为一体的大型综合性场所。其中酒店的西餐厨师主要来自上海第一家合资五星级酒店——喜来登酒店的第一批厨师，以及其他五星级酒店的厨师，并且有在国外工作实习的经历，具有相当丰富的西菜制作经验。为了让更多的家庭和烹饪爱好者享受到自己亲手制作西餐美食的乐趣，我们特意组织本酒店西餐厨师制作选编了《西餐》一书，书中收集和编选的菜式既保持西方传统特色，又有最新的西式菜肴。各式菜肴适合现代人的口味。本书编选最具特色的欧洲菜肴163款，每款均以简明文字介绍，配以彩色精美图片，不仅为您介绍各款欧式菜肴的口味，并为您提供了这些西菜的烹饪方法，为您在闲暇时亲手制作和品尝异国风味提供帮助。

上海光大会展中心国际大酒店总经理 蒋永庆

目 录

CONTENTS

一、法式菜

FRENCH STYLE 10

色拉 *SALAD*

烟熏三文鱼 SMOKED SALMON	11
黑鱼子酱 CAVIARE	12
牛油果色拉 AVOCADO SALAD	12
明虾色拉 PRAWN SALAD	13
三文鱼太太 SALMON TAR TAR	13
肥鹅肝酱 GOOSE LIVER	14
焗蜗牛 BAKED SNAIL	14

汤 *SOUP*

法式洋葱汤 FRENCH ONION SOUP	15
奶油海鲜汤(五人份) SEAFOOD SOUP	16
法式牛清汤 BEEF CONSOMME	16

主菜 *MAIN COURSE*

榛子鸡柳卷 CHICKEN ROLLS WITH HAZELNUT	17
香草焗龙虾 PAN-FRIED LOBSTER	18
焗蜗牛及明虾 BAKED SNAIL & KING PRAWN	18
香煎鸭脯蓝莓汁 FRIED DUCK-BREAST SERVED WITH BLUE CHERRY SAUCE	19
羊柳酿生蚝 LAMB LOIN STUFFED WITH OYSTER	19
三文鱼卷配西兰花汁 SALMON ROLLS WITH BROCCOLI SAUCE	19
烤牛肉眼 ROAST RIB-EYE	20
左口鱼包刁草汁 GRILLED HALIBUT	20
鲍鱼伴牛排 ABALONE & VEAL STEAK	21
香煎小牛柳黄姜汁 VEAL FILLET WITH BRAWN SAUCE	21
水煮石斑鱼红椒汁 BOILED GROUPER WITH RED PEPPER SAUCE	22
煎牛柳香草汁 BEEF FILLET WITH HERB BUTTER	22
香草三文鱼白酒汁 GRILLED SALMON WITH WHITE WINE SAUCE	23
煎牛柳伴鹅肝汁 FRIED VEAL WITH GOOSE LIVER SAUCE	23
焗烤鸽腿 BAKED PIGEON LEG	24
芝士鳕鱼和明虾 GRILLED KING PRAWNS & COD FISH WITH CHEESE	24
烤兔胸 ROAST FILLET OF RABBIT	25

香芒酿鸭脯 DUCK BREAST STUFFED WITH MANGO	25
煎鹿肉配干姜水汁 PAN-FRIED VENISON SERVED WITH GINGER ALE SAUCE	26
芝士焗海鲜 BAKED SEAFOOD WITH CHEESE	26
煎牛柳配蘑菇汁 PAN-FRIED VEAL WITH MUSHROOM SAUCE	27
嫩煎银鳕鱼黑菌汁 GRILLED COD FISH WITH TRUFFLE	27
里昂猪排 LEON PORK CHOP	28
嫩煎金枪鱼大蒜汁 GRILLED TUNA FISH SERVED WITH GARLIC SAUCE	28
西冷牛排红酒汁 SIRLOIN STEAK WITH RED WINE SAUCE	29
酸奶甜橙三文鱼 GRILLED SALMON STUFFED WITH ORANGE & SOUR CREAM	29
鹅肝煎羊排 GRILLED LAMB CHOP WITH GOOSE LIVER	30
干葱小牛柳·水瓜柳汁 VEAL FILLET WITH CAPER SAUCE	30
比目鱼卷牛油果汁 PLAICE ROLLS WITH AVOCADO DRESSING	31
蔬菜酿火鸡金巴利汁 ROAST TURKEY STUFFED WITH VEGETABLE CAMPARI SAUCE	31

二、意大利菜

ITALIAN STYLE

色拉 SALAD

番茄芝士色拉 CHEESE & TOMATO SALAD	33
冷肉拼盆 COLD CUTS	34
金枪鱼黑水榄色拉 TUNA FISH WITH BLACK OLIVER SALAD	34
芦笋色拉 ASPARAGUS SALAD	34
各式香焙蔬菜 BAKED VEGETABLE	35
意面色拉 DE CECCO SALAD	35
生刨牛肉片配芝士 BEEF CAPPACCIO WITH CHEESE	36
意大利杂菜色拉 MIXED VEGETABLE SALAD	36

汤 SOUP

胡萝卜甜橙汤 CREAM OF CARROT & ORANGE SOUP	37
南瓜苹果汤 CREAM OF PUMPKIN & APPLE SOUP	37
奶油番茄汤 CREAM OF TOMATO SOUP	38
薄荷青豆汤 MINT GREEN PEAS SOUP	38
意大利杂菜汤 MINISTRONE IN BRODO	38

面食 PASTA

蝴蝶面配青豆汁 FASTER PASTA FARFALLE WITH PEAS SAUCE	39
意大利手指馄饨 TORTELLINI	40
蔬菜千层面 VEGETABLE LASAGNE	40
意大利方馄饨 RAVIOLI WITH CREAM SAUCE	40

意大利至尊比萨 ITALIAN SUPER PIZZA	41
螺丝面大蒜汁 FUSILLI WITH SAGE & GARLIC SAUCE	41
意大利春卷 CANELLONI	41
香草番茄炒粉块 GNOCCHI	42
意大利海鲜饭 ITALIAN SEAFOOD RICE	42
空心面配南瓜玉桂汁 PENNE WITH PUMPKIN CINNAMON SAUCE	42
主菜 MAIN COURSE	
蔬菜酿鸽肉 GRILLED PIGEON STUFFED WITH VEGETABLE	43
意式火腿卷羊柳 LAMB LOIN ROLLS STUFFED WITH HAM	44
焗纸包银鳕鱼 BAKED COD FISH	44
煎明虾咖喱汁 FRIED PRAWN WITH CURRY SAUCE	45
烩小牛腿 OSSO BUCO	45
煎牛柳配黑水榄番茄汁 PAN-FRIED FILLET WITH BLACK OLIVER & TOMATO SAUCE	46
意大利烩鸡 STEWED CHICKEN ITALIAN STYLE	46
香煎羊排番茄蔬菜汁 PAN-FRIED LAMB CHOP WITH VEGETABLE SAUCE	47
双椒酿牛柳 GRILLED BEEF STUFFED WITH PEPPER	47
薄饼海鲜 SEAFOOD ROLL	48
番茄酿意大利饭 STEAMED RICE STUFFED WITH TOMATO	48
小牛柳配西蓝花汁 VEAL STEAK WITH BROCCOLI SAUCE	49
烤兔腿配葡萄汁 ROAST RABBIT LEG WITH GRAPE SAUCE	49
炸牛柳 DEEP-FRIED BEEF FILLET	49
风干火腿煎小牛柳 PAN-FRIED VEAL STEAK WITH PARMA HAM	50
鸡脯蔬菜包配黄菌汁 CHICKEN BREAST & VEGETABLE BUNS WITH MUSHROOM SAUCE	50
辣根牛肉卷 BEEF ROLLS WITH HORSERADISH STUFFING	51
香煎鸭脯干果汁 PAN-FRIED DUCK BREAST WITH MIXED NUTS SAUCE	51

三、德国菜

GERMAN STYLE

色拉 SALAD

德式生牛肉 BEEF TAR TAR	53
巴伐利亚肉肠色拉 SAUSAGE SALAD	53
德国土豆色拉 POTATO SALAD	54
香橙萝卜色拉 ORANGE RADISH SALAD	54
红菜头色拉 BEETROOT SALAD	54

汤 SOUP

啤酒汤 BIERSUPPE	55
匈牙利牛肉汤 GOULASH SOUP	56

主菜 MAIN COURSE

维也纳炸猪排 VIENNA SCHNITZEL	57
土豆球 POTATO BALLS	58
德国咸猪手配酸菜 SALTED PORK KNUCKLE SERVED WITH SOUR VEGETABLE	58
匈牙利牛肉配瑞士小馄饨 GOULASH BEEF SERVED WITH SWISS DUMPLING	59
煎烤明虾香草番茄汁 ROAST PRAWNS WITH HERB & TOMATO SAUCE	59
烟熏猪柳配香草炒土豆 SMOKED PORK LOIN WITH HERB & POTATO	59
农夫肉包 MEAT LOAF	60
德式烩酸鸡 STEWED CHICKEN WITH VINEGAR SAUCE	60
面包球 BREAD DUMPLING	61
香草猪排 PAN-FRIED PORK CHOP SERVED WITH HERB	62
德国各式肉肠盘 MIXED SAUSAGE	62
煎三文鱼柳柠檬白脱汁 PAN-FRIED SALMON WITH LEMON BUTTER SAUCE	62
德国牛肉卷 BEEF ROLLS	63
德式烤春鸡 ROAST SPRING CHICKEN	63

四、西班牙菜

SPANISH STYLE

西班牙生火腿 SPANISH ROW HAM ASPARAGUS	65
橄榄拼盆 MIXED OLIVER PLATTER	65
番茄色拉 TOMATO SALAD	65
炸虾球 CROQUETITAS DE CAMARONES	66
酒醋沙丁鱼 SARDINE WITH VINEGAR & WINE SAUCE	66
西班牙冷肉拼盆 SPANISH COLD CUTS	66
西班牙蛋汤 EGG SOUP	67
西班牙芝士汤 SOPA DE QUESO	68
西班牙冷汤 COLD SOUP	68
西班牙饭汤 RICE SOUP	68
左口鱼卷菠菜卷 SOLE FISH ROLLS WITH SPANISH CREAM TOMATO SAUCE	69
焗火腿雪梨酒汁 BAKED HAM SERVED WITH SHERRY SAUCE	70
扒烤牛舌 GRILLED OX-TONGUE	70
烤乳鸽配甜辣马萨拉汁 GRILLED PIGEON WITH SPICY MARSALA SAUCE	71
烩海鲜 BRAISED SEAFOOD	71

煎牛肝黑椒碎汁 PAN-FRIED BEEF LIVER WITH BLACK PEPPER SAUCE	72
西班牙海鲜面 SPANISH SEAFOOD PASTA	72
焗扇贝 BAKED SCALLOPS	73
西班牙海鲜饭 SPANISH SEAFOOD RICE	73
鸡脯酿蘑菇 PAN-FRIED CHICKEN BREAST STUFFED WITH MUSHROOM	73
鳕鱼锅 POT OF COD FISH	74
焗蘑菇 GRILLED MUSHROOM	74
西班牙蛋饼 SPANISH OMELET	75
煎石斑鱼伴红花粉汁 PAN-FRIED GROUPER	75

五、俄罗斯菜

RUSSIAN STYLE

色拉 *SALAD*

水果色拉 FRUIT SALAD	77
------------------------	----

汤 *SOUP*

莫斯科酸黄瓜汤 MOSCOW PASSOLNIK	77
鱼片汤 OUKHA	78
罗宋汤 BORSCH	78

主菜 *MAIN COURSE*

串烧羊肉 SKEWERED LAMP	79
牛尾夹薯饼 OX-TAIL WITH HASH BROWN	80
俄罗斯椰菜卷 RUSSIAN CABBAGE ROLLS	80
炭烧牛柳 BEEF SHASHLIK	81
小牛肉酿明虾 GRILLED KING PRAWN STUFFED WITH BEEF	81
俄罗斯牛肉条 BEEF STROGANOFF	82
高加索烩鸡 CHAKHOKHBILY	82
俄罗斯鳕鱼菜卷 COD FISH ROLLS STUFFED WITH VEGETABLE	83
俄式烤羊腿 NAVOROSSISKAI BARANINA	83

六、英国菜

BRITISH STYLE

色拉 *SALAD*

亚之竹苹果色拉 ARTCHOKE & RED APPLE SALAD	85
虾仁生菜色拉 SHRIMPS & LETTUCE SALAD	85
英伦杂菜色拉(千岛汁) MIXED VEGETABLE SALAD	85

汤 SOUP

青葱土豆汤	LEEK & POTATO SOUP	86
英伦蛤蜊汤	COCKLE SOUP	86

主菜 MAIN COURSE

炸鱼配薯条	DEEP-FRIED FISH WITH POTATO CHIPS	87
伦敦杂排	ASSORTED STEAK LONDON STYLE	87
扒左口鱼白胡椒汁	GRILLED HALIBUT WITH WHITE PEPPER SAUCE	88
牛腰配薯饼	KIDNEY WITH HASH BROWN	88
白汁烩牛肚	TRIPLE & ONIONS	88
芝士焗明虾	GRILLED KING PRAWNS WITH CHEESE	89
苹果烩牛肝	LIVER & APPLE	89
海鲜鸡卷	CHICKEN ROLLS STUFFED WITH SEAFOOD	89

七、保加利亚及波兰菜

BULGARIA & POLAND STYLE

汤 SOUP

冻酸奶汤	TARATOR	91
保加利亚洋葱汤	SELSKA CHORBA	92
波兰草菇汤	ZUPA GRZYBOWA	92

主菜 MAIN COURSE

小牛肉卷配干姜汁	VEAL ROLLS	93
烟肉焗椰菜	SARMI SAS ZELE	93
扒左口鱼伴酸奶	GRILLED HALIBUT	94
波兰酸菜烩牛肉	BIGOS	94
保加利亚焗鳊鱼	BELA RIBA SAS KISELO ZELE	94
波兰烩牛肚	FLAKI	95
茄子焗牛柳	TELESHKO SAS SINA DOMATI	95
保加利亚番茄焗鸡	KOKSHKA SAS DOMATI	95

凡例

书中所提白酒、红酒均指白葡萄酒、红葡萄酒。

FRENCH STYLE

FRENCH STYLE

一、法式菜

色拉 SALAD

烟熏三文鱼 SMOKED SALMON

原料:

烟熏三文鱼片 220 克，
混合生菜、洋葱圈、柠檬片、
黑水榄、水瓜柳、法国芥末、
面包片适量。

制作:

- (1) 将三文鱼片卷成花朵状，围放于盆内。
- (2) 中间插上混合生菜，配以柠檬片等作装饰。

特点

鲜嫩，爽口。

厨师

赖声强

提示:

鱼片和装饰摆放要美观。



黑鱼子酱 CAVIARE

原料:

黑鱼子酱250克,蛋白末、蛋黄末、芫荽末各25克,面包片8片,冰块、鲜花瓣适量。

制作:

- (1) 鱼子酱堆放在玻璃盆内,取一稍大的银器放入打碎的冰块。
- (2) 将鱼子酱放在冰块上,用鲜花瓣作装饰。
- (3) 取3个小盅,分别放入蛋白末、蛋黄末和芫荽末。
- (4) 面包片烘烤后用模具制成圆形,放在面包篮中。



特点 高档头盆,鲜美无比。
厨师 崔海荣

提示: 鱼子酱自然色,颗粒大,有黏性。

牛油果色拉 AVOCADO SALAD



特点 有浓郁的牛油果香,爽滑。
厨师 邵军

提示: 裱花袋挤出黄油时力度要均匀,保证美观。

原料:

牛油果1只,熟蛋黄1个,黄油50克,混合生菜、草莓及杨桃适量。

制作:

- (1) 牛油果一切为二,去掉核。
- (2) 将黄油及蛋黄用粉碎机搅拌均匀,用裱花袋裱在半个牛油果上。
- (3) 装盆,将另半个牛油果去皮后切成三大块,摆放在旁边,再用生菜等作装饰。

明虾色拉 PRAWN SALAD

原料：

大明虾1只(125克)，西瓜、猕猴桃、圣女果、比利时生菜、柠檬汁、橄榄油、盐、胡椒适量。

制作：

- (1) 将大明虾去壳、去沙筋，开水煮熟后用柠檬汁、橄榄油、盐、胡椒腌渍15分钟。
- (2) 用比利时生菜垫在盆中，上面放明虾肉。
- (3) 将水果切成各种形状摆放在旁边作装饰。



特点 鲜嫩。
厨师 钱瑾

提示：明虾要腌渍入味。

三文鱼太太 SALMON TAR TAR



特点 味美，色丽。
厨师 谢云妹

提示：鱼肉及红菜头要压紧、压平，以免取出模具时原料坍塌。

原料：

新鲜三文鱼肉150克，熟红菜头100克，柠檬汁、洋葱末、水瓜柳、芫荽末、盐、橙肉、酸奶油、黑鱼子、番茄粒、油醋汁适量。

制作：

- (1) 将鱼肉、红菜头分别切成细粒后，用柠檬汁、盐腌渍10分钟。
- (2) 放入洋葱末、水瓜柳和芫荽末拌匀。
- (3) 将一个直径6厘米的模具放在盆中间，将红菜头粒放入，压紧，再放入鱼肉压紧。
- (4) 取出模具裱上酸奶油，用黑鱼子等作装饰，最后淋上少许油醋汁。

肥鹅肝酱 GOOSE LIVER

原料:

净鹅肝 250 克, 白兰地酒 25 毫升, 各种生菜、苹果、奶油、黑胡椒、盐适量。

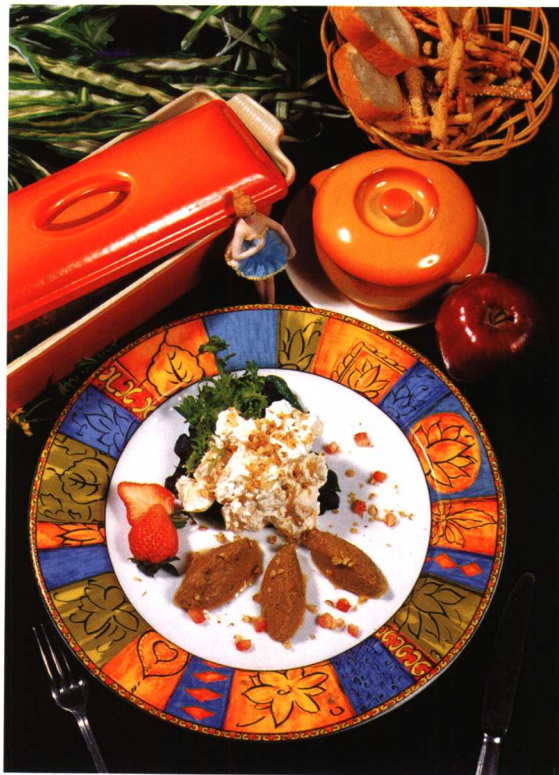
制作:

- (1) 将鹅肝粉碎后加入白兰地酒、黑胡椒、盐, 拌匀后腌渍 12 小时。
- (2) 放入瓷制容器加盖, 再放在一个盛有水的不锈钢盆内。放入烤箱于 100°C 烤制 45 分钟至鹅肝凝结, 油水渗出为好。
- (3) 取出冷却。食用时用两把调羹将鹅肝做成三角棱形。
- (4) 装盆, 配以苹果、奶油及生菜作装饰。

特点 鲜, 肥而不腻。

提示: 注意烤箱温度和时间。

厨师 赖声强



焗蜗牛 BAKED SNAIL

原料:

听装蜗牛 12 只, 酥盒 4 个, 黄油、蒜泥、白兰地酒、雪梨酒、盐、胡椒、奶油适量。

制作:

- (1) 蜗牛肉用黄油、蒜泥炒香, 加入白兰地酒、雪梨酒、盐、胡椒, 再加入奶油, 用小火将汁水浓缩, 起稠, 盛出冷却。
- (2) 将蜗牛肉放入酥盒中, 汁水淋在上面, 放入焗炉焗 4~5 分钟。
- (3) 装盆, 配上装饰。

特点 酥软, 鲜香。

提示: 装饰的色彩要衬托出菜肴。

厨师 钱瑾

汤 SOUP

法式洋葱汤 FRENCH ONION SOUP

原料：

洋葱150克，牛肉汤500毫升，黄油、白兰地酒、巴美臣芝士、法棍面包片、芜荬末、盐适量。

制作：

- (1) 用黄油将洋葱炒至淡咖啡色。
- (2) 倒入白兰地酒，翻炒几下，再倒入牛肉汤，烧开后用中火继续煮至香味透出。
- (3) 加入调味料，装盆。
- (4) 面包片上撒上一层芝士粉，焗至金黄色，盖在汤水上面，最后在面包上撒一些芜荬末即可。

特点

香浓可口。

厨师

邵军

提示：炒洋葱时用中火，不停地翻炒，不能炒焦。

