

My Favorites

新 概 念 美 食

策划：宋建华 菜肴设计制作：朱一帆

- Western Cooking Part I

Shanghai Cuisine Association Western Cuisine Committee



上海市烹饪协会西餐专业委员会推荐图书

大厨私房西式菜肴

沙司配方

上海文化出版社

My Favorites

- Western

新 概 念 美 食

江苏工业学院图书馆

朱建华 菜肴设计制作：朱一帆

藏书章

Cooking Part I



大厨私房西式菜肴



沙司配方



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨私房西式菜肴·沙司配方/朱一帆编著. —上海:上海文化出版社,
2004

(新概念美食丛书)

ISBN 7-80646-693-2

I. 大… II. 朱… III. 西餐-菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137658 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 周艳梅

书 名 大厨私房西式菜肴·沙司配方

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sicm.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

规 格 889×1194 1/24

印 张 4

图 文 96 面

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-693-2/TS·265

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

好一本西餐烹饪书

上海西餐业发展迅速,目前已有法、英、德、意大利、西班牙等三十多个国家风味的西餐馆1152家。上海西餐行业中,西厨高手寥寥无几,而上海宝莱纳餐饮有限公司行政副总厨朱一帆先生就是其中的佼佼者。

朱一帆先生毕业于上海市旅游职业技术学校。毕业后分配在上海花园饭店法式扒房西餐厅,不久又到上海国际贵都大酒店西餐厅工作。中餐科班出身的小朱,在短短一年间,不仅掌握了西餐烹饪基本技术;他还自学了英语,一有空就广泛阅读原版西餐烹饪技术书籍、上互联网搜索有关西餐文化、技术的信息和资料,了解和把握西餐烹饪的真谛。

成功总是青睐努力的人。2002年3月,朱一帆先生被宝莱纳餐饮有限公司总厨科勒先生(Mr. Gerhard Kohler)聘为行政副总厨。近年来,朱一帆先生每年参加各类西餐大赛,屡屡夺金摘银;2004年3月,他作为上海代表团的副领队,在香港美食烹饪大赛中荣获一枚金牌、三枚铜牌的佳绩。朱一帆先生现任中国烹饪协会西餐专业委员会委员、上海市烹饪协会理事、上海市烹饪协会西餐专业委员会办公室副主任。

欧洲各国的西餐风格迥然不同,且流派众多。随着西餐业的市场越来越大,西餐厨师更需要提高西餐烹饪技艺。由宋建华先生策划、朱一帆先生编著的《大厨私房西式菜肴·沙司配方》(经典版),将有效地帮助西餐厨师快速提高西餐烹饪技艺。

本书具有三大特点:首先是西菜风格多样。作者曾赴瑞士、奥地利、德国、法国等欧洲国家培训实习,熟悉各国西餐风格。本书介绍开胃菜、汤、主菜及甜品等全套的西餐类别,并分别介绍不同国家的西餐风格和风味。其次是内容专业规范。作者将欧洲各国的西餐烹饪知识同自己八年实践经验融会贯通,以严谨治学的态度撰写此书,力求内容专业规范,为学者提供专业化的西餐烹饪技术。第三是注重沙司配方。沙司是西餐的灵魂。本书介绍的西餐都配有对应的沙司配方,便于学者更好地把握西餐烹饪要领和方法。

好一本西餐烹饪书,感谢朱一帆先生,为读者提供了如此全面系统的西餐烹饪专业技法。

中国烹饪协会副会长 上海烹饪协会会长

沈思明

各式西餐的特点

西餐有多种吃法，如法式、英式、意式、俄式、美式等。不同国家的人有着不同的饮食习惯，有种说法非常形象，说“法国人是夸奖着厨师的技艺吃，英国人注意着礼节吃，德国人考虑着营养吃，意大利人痛痛快快地吃……”这里我们来介绍各式西餐的特点。

西餐之首——法式大餐

法国人一向以“善于吃而精于吃”闻名，法式大餐至今仍名列世界西菜之首。

法式菜肴的特点是：选料广泛（如蜗牛、鹅肝都是法式菜肴的经典原料），加工精细，烹调考究。法式菜肴的烹调，讲究吃半生半熟的（或生食），如牛排、羊腿以五成熟的鲜嫩为特点，海味的蚝也可用作生吃，烧野鸭一般达到六成熟时即可食用等等；法式菜肴在烹调中特别重视调味（其调味品种类丰富多样），尤其喜欢用酒来调味，什么样的菜，选用什么样的酒来调味，都有严格的规定，如做清汤选用葡萄酒，做海味品选用白兰地酒，做甜品选用各式甜酒或白兰地等等；法国菜肴中还喜欢加入奶酪，法国人十分喜爱吃奶酪和各种新鲜蔬菜。

法式菜肴中的名菜有：马赛鱼羹、鹅肝排、巴黎龙虾、红酒山鸡、沙福罗鸡、鸡肝牛排等。

简洁与礼仪并重——英式西餐

英国人的饮食素有“家庭美肴”之称。英式菜肴的特点是：油少、清淡，调味时较少用酒，调味品大都放在餐台上由客人自己选用。英式菜肴的烹调讲究鲜嫩，口味清淡，选料多以海鲜及各式蔬菜为主，菜量要求少而精。英式菜肴的烹调方法多以蒸、煮、烧、熏见长。

英式菜肴中的名菜有：鸡丁色拉、烤大虾苏夫力、薯烩羊肉、烤羊马鞍、冬至布丁、明治排等。

西餐始祖——意式大餐

意式菜肴起源于罗马帝国时代，那时的意大利正是欧洲的政治、经济、文化中心；因此意大利菜肴在很大程度上影响到欧洲各国。

意式菜肴的特点是：原汁原味，以味浓著称。意式菜肴的烹调注重炸、熏等；以炒、煎、炸、烩等方法见长。

意大利人喜爱面食，做法吃法甚多。其制作面条有独到之处，各种形状、颜色、味道的面

条有几十种，如字母形、贝壳形、实心面条、通心面条等。意大利人还喜食意式馄饨、意式饺子等。

意式菜肴的名菜有：通心粉素菜汤、焗馄饨、奶酪焗通心粉、肉末通心粉、比萨饼等。

营养快捷 —— 美式菜肴

美国菜是在英国菜的基础上发展起来的，继承了英式菜简单、清淡的特点，口味咸中带甜。美国人一般对辣味不感兴趣，喜欢铁扒类的菜肴，常用水果作为配料与菜肴一起烹制，如菠萝焗火腿、苹果烤鸭。美国人对饮食要求并不高，只要营养、快捷。

美式菜肴的名菜有：烤火鸡、橘子烧野鸭、美式牛扒、苹果色拉、糖酱煎饼等。

西餐经典 —— 俄式大餐

沙皇俄国时代的上层人士非常崇拜法国，贵族们不仅以讲法语为荣，而且饮食和烹饪技术也都学习法国。经过多年的演变，饮食讲究热量高的俄罗斯，逐渐形成了自己的烹调特色。俄罗斯人喜吃热食，爱吃用鱼肉、肉末、鸡蛋、蔬菜包制成的包子和馅饼等；各式小吃也颇有盛名。



俄式菜肴口味较重，喜欢用油，制作方法较为简单。口味以酸、甜、辣、咸为主；酸黄瓜、酸白菜往往是饭店或家庭餐桌上的必备食品。烹调方法以烤、熏腌为特色。

俄式菜肴对北欧影响较大，一些地处寒带的北欧国家和中欧南斯拉夫民族，其日常生活习惯与俄罗斯人相似，人们喜欢腌制各种鱼肉、熏肉、香肠、火腿以及酸菜、酸黄瓜等。

俄式菜肴的名菜有：什锦冷盘、鱼子酱、酸黄瓜汤、冷苹果汤、鱼肉包子、黄油鸡卷等。

啤酒、自助 —— 德式菜肴

德国人对饮食并不讲究，喜吃水果、奶酪、香肠、酸菜、土豆等，不求浮华，只求实惠营养，所以，德国最先发明自助快餐。德国人喜喝啤酒，每年的慕尼黑啤酒节大约要消耗掉100万公升啤酒。

德国菜的特点是甜食、酸食和奶制品较多，生菜品种丰富多样，啤酒多。德式菜肴的代表菜肴有：烤猪蹄、啤酒烩牛肉等。

目录

开胃菜和色拉类 Appetizers & Salads

Gravlax - Salmon marinated in dill 北欧式腌三文鱼配芥末蜂蜜汁.....2	
Beef Carpaccio and Salads 意式薄牛肉片配色拉.....3	
Pacific Shrimp with Cocktail Dressing 虾仁杯.....4	
Assorted Canapes 小点心拼盘.....5	
Caesar Salad 经典恺撒色拉.....6	
Italian Pasta Salad 意大利通心粉色拉.....7	
Thai Seafood & Glass Noodles Salad 泰式海鲜米粉色拉.....8	
House Green Salad 田园蔬菜色拉配法式油醋汁.....9	
Germany Warm Potato Salad 德式土豆色拉.....10	
Oyster on Ice 生吃鲜蚝.....11	
Couscous Salad 地中海小米色拉.....12	
Hummus 地中海鸡豆酱.....13	

Gourmet Salad with Balsamic Vinaigrette “美食家”色拉配意大利黑醋汁.....14	
Tomato & Mozzarella Salad 意大利奶酪番茄色拉.....15	
Nicoise Salad 法式尼斯色拉.....16	
Sliced Prosciutto with Melons 意大利火腿配蜜瓜.....17	
Germany Sausage Salad 德式肉肠色拉.....18	
Grilled Zucchini with Tuna Sauce 扒西葫芦配金枪鱼酱.....19	

汤类 Soups

Spanish Cold Gazpacho 西班牙番茄冷汤.....20	
Beef Consomme 牛清汤.....21	
Cream of Mushroom Soup 奶油蘑菇汤.....22	
Minestrone - Italian 意大利蔬菜汤.....23	
French Onion Soup 法式洋葱汤.....24	



Clam Chowder
传统文蛤周打汤.....25

Cream of Broccoli Soup
奶油西兰花汤.....26

Vegetable & Rice Soup
农夫汤.....27

Vichyssoise Soup
奶油土豆冷汤.....28

主菜畜肉类 Main Courses/Main Meat

Sliced Chicken Breast in Mushroom Sauce
奶油蘑菇烩鸡胸片.....29

Red Wine Chicken
法式红酒鸡.....30

Grilled Lamb Chops with Rosemary Sauce
煎羊排配迷迭香沙司.....31

Beef Stroganoff
俄罗斯烩牛肉.....32

Wiener Schnitzel
维也纳煎小牛排.....33

Sautéed Veal with Mushrooms "Zurich" Style
瑞士炒小牛肉.....34

Roasted Chicken Leg with Crisp Potatoes and Vegetables

西班牙烤鸡腿配炸土豆丝.....35

Roasted Duck Breast with Red Cabbage and Mustard Sauce

烤鸭胸配红卷心菜和芥末沙司.....36

Black Pepper Steak "French Style"
法式黑胡椒牛排.....37

Pork Skewer with BBQ Sauce
扒猪肉串配烧烤沙司.....38

Pan fried Pork Loin with Shrimp & Butter Sauce
香煎猪柳配虾仁黄油沙司.....39

Roasted Duck Breast with Orange Sauce
烤鸭胸配橙汁沙司.....40

BBQ Pork Spare Ribs
美式烤猪肋排.....41

Lamb Rack "Provencale Style"
法式烤羊架.....42

Roasted Chicken
德式烤鸡.....43

主菜海鲜类 Main Courses/Seafood

Clam in Spicy White Wine Sauce
地中海炒蛤蜊.....44

Seafood Paella
西班牙海鲜饭.....45

Fish & Chips
英式炸鱼柳配土豆条.....46

目录



目录

Grilled Salmon Fillet with Lentil Stews and Garden Greens

扒脚三文鱼配连豆和田园色拉.....47

Steamed Halibut Fillet with Creamy Spinach Sauce

蒸比目鱼配奶油菠菜沙司.....48

Sautéed Prawns in Tomato Sauce

番茄沙司炒大虾配意大利面.....49

Thai Seafood Green Curry

泰式海鲜绿咖喱.....50

Poached Salmon Fillet with Hollandaise Sauce

煮三文鱼配荷兰汁.....51

Snow Fish with Prosciutto

深海鳕鱼配意大利火腿.....52

Fish en Papillote

烤油纸包鱼.....53

面食类 Pasta and Rice

Spaghetti Alla Marco Polo

意大利通心粉“马可波罗”.....54

Fusilli Alla Arrabbiata

意大利通心粉配 Arrabbiata 沙司.....55

Fettuccini Alla Carbonara

通心面配腌肉奶油沙司.....56

Rotini with Basil Pesto

意大利螺旋面配罗勒汁.....57

Farfalle with White Clam Sauce

意大利领结面配蛤蜊沙司.....58

Cheese Spatzel

德式面奶酪疙瘩.....59

Mushroom Risotto

意大利蘑菇饭.....60

Tortellini with Tomato Sauce

意大利饺子配番茄沙司.....61

Fettuccine with Wild Mushrooms

意大利宽面配蘑菇.....62

三明治类 Sandwiches

Smoked Salmon Sandwich with Focaccia

意式烟熏三文鱼三明治.....63

Grilled Ham & Cheese Sandwich

火腿奶酪三明治.....64

Tuna Fish Sandwich

法式长棍三明治配金枪鱼酱.....65

Germany Cold Cuts Sandwich

德式肉肠三明治.....66

Greek Feta Cheese Sandwich with Focaccia

地中海羊奶酪三明治.....67



蔬菜类 Vegetables

Asparagus Frittata

芦笋煎蛋饼·····68

Sauerkraut

德国酸菜·····69

Sautéed Mushrooms

炒蘑菇·····70

Vichy Carrots

法式炒胡萝卜片·····71

Braised Red Cabbage with Apples

德式苹果炒红卷心菜·····72

Cauliflower Au Gratin

奶油焗花菜·····73

Roasted Tomatoes Provencale-style

普罗旺斯烤番茄·····74

Roast Pumpkin

烤南瓜·····75

土豆类 Potatoes

Mashed Potato

奶油土豆泥·····76

Potato Casserole

法式烩土豆·····77

Sautéed Potato

法式炒土豆·····78

Potato Gratin Dauphine style

法式奶油焗土豆·····79

Rosti Potato

煎土豆饼·····80

Deep fried Potato Wedges

炸美式土豆角·····81

甜品类 Desserts

Red Greet-Mixed Berry Stews

德式烩莓果·····82

Crepe Suzette

苏珊薄饼·····83

Snow Eggs in Vanilla Sauce

雪花奶泡·····84

Crème Brulee

焦糖奶布丁·····85

Warm Chocolate Cake

热巧克力蛋糕·····86

Bread & Butter Pudding

黄油面包布丁·····87

Fresh Fruit with Ice Cream

水果冰淇淋·····88

目录



现任中国烹饪协会西餐专业委员会委员、上海市烹饪协会理事、上海市烹饪协会西餐专业委员会办公室副主任的朱一帆先生,将欧洲各国的西餐烹饪知识同自己多年的实践经验融会贯通,以严谨治学的态度编著此书,为西餐厨师提供全面的系统的西餐烹饪专业技法。



开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

芥末蜂蜜汁



配料

法式芥末	50 克
蜂蜜	80 克
橄榄油	50 毫升

制作

将以上配料充分拌和即可。

北欧式腌三文鱼配芥末蜂蜜汁

Gravlax - Salmon marinated in dill

配料:

新鲜三文鱼	1500 克
糖	140 克
盐	140 克
胡椒碎	20 克
切碎的新鲜刁草	80 克
橄榄油	5 克
白兰地	10 毫升
柠檬汁	5 毫升

沙司:

芥末蜂蜜汁	50 克
-------	------

制作:

1. 糖、盐、胡椒碎、刁草混合搅拌均匀后涂抹在带皮的三文鱼上。
2. 白兰地、橄榄油、柠檬汁(一个柠檬的汁水)混合搅拌后浇淋在三文鱼上,腌渍 24 个小时即可。
3. 将腌渍好的三文鱼切成片状,配芥末蜂蜜汁。



开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

吃西餐如何点菜



意式薄牛肉片配色拉

Beef Carpaccio and Salads

配料:

进口特级牛柳	1根
黑胡椒碎	300克
混合香料	30克
盐	少许
色拉酱	少许
意大利黑醋	少许
特级橄榄油	少许
意大利干奶酪	少许

制作:

1. 牛柳去筋, 表面撒上黑胡椒碎、香料、盐, 用保鲜膜将牛柳卷成圆筒形, 并用铝膜卷紧, 放入冰箱内冷冻室2~3小时。
2. 取出冻好的牛肉卷切成薄片, 放在盘中, 配上色拉酱, 撒上意大利干奶酪片、意大利黑醋、橄榄油即可。

注: 这是一道非常经典的意大利开胃菜。

正式的全套西餐上菜顺序是: 第一道头盘 (有开胃菜和色拉类); 第二道汤; 第三道副菜 (以鱼类为主); 第四道主菜 (以畜禽类为主); 第五道蔬菜类菜肴; 第六道甜品; 第七道咖啡和茶。点菜时你不必全部都点, 点太多吃不完反而失礼。点菜不要从头盘开始点, 而是先选一样最想吃的, 再配上适合主菜的汤, 然后再选一个开胃菜或色拉。点菜的最佳组合是: 头盘、副菜或主菜 (鱼或肉选择一样), 外加一道甜点。

开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

鸡尾汁

配料

蛋黄酱	250克
番茄酱	125克
辣根酱	40克
美极辣椒酱	25克
白兰地	25克
李派林汁	20克

制作

将以上配料充分拌和即可。



虾仁杯

Pacific Shrimp with Cocktail Dressing

配料:

虾仁	200克
柠檬	半只
球形生菜	100克

沙司:

鸡尾汁	50克
-----	-----

制作:

1. 虾仁用沸水煮熟，捞起沥干水分，拌入少许鸡尾汁沙司。
2. 球形生菜切成细丝，放入杯底，上面摆放拌好沙司的虾仁。
3. 用柠檬角和欧芹作装饰。

注：此菜适用于大型的冷餐会。

小点心拼盘

Assorted Canapes

配料:

面包
煮熟的海鲜类食物
煮熟的肉类食物
各色蔬菜、香料

少许
少许
少许
少许

制作:

1. 面包用模型刻成各种形状(方形、菱形、三角形、多边形等),涂上黄油,放入烤箱烤成金黄色取出。
2. 将煮熟的海鲜类、肉类等食物卷成各种形状,放在烤好的面包上。
3. 最上面放上各种香料、蔬菜等,作装饰。



开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

小点心拼盘制作方法

(1) 三文鱼薄面包: 将面包切成块, 涂上黄油, 然后在面包上放上三文鱼卷, 再放上少许鱼籽、刁草, 或配奶油等装饰即可。

(2) 帕尔马火腿薄面包: 将面包切成块, 涂上黄油, 将刨成薄片的帕尔马火腿包裹在切成三角形形状的蜜瓜上, 浇上少许芥末即可。

(3) 蔬菜薄面包: 将黄瓜切成小段, 并刻出花形, 中心挖空去掉籽, 在挖空处放入少许奶酪等即可。

注: 帕尔马火腿是意大利帕尔马地区出产的火腿。

开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

恺撒色拉酱



配料

鸡蛋(取蛋黄)	2 只
芥末	30 克
色拉油	40 克
橄榄油	50 克
醋	15 克
新鲜柠檬汁	20 毫升
蒜泥	10 克
咸鲱鱼	15 克
黑胡椒碎	3 克
盐	5 克
帕马桑奶酪碎	45 克

制作

先将蛋黄、色拉油、橄榄油混合搅拌均匀，充分乳化，再加入芥末及其他配料，即成恺撒色拉酱。

配料：

罗马生菜
培根碎
意大利帕马桑奶酪
面包干

沙司：

恺撒色拉酱

适量
少许
少许
少许

50 克

制作：

1. 罗马生菜用纯净水洗净，沥干水分，拌入恺撒色拉酱。
2. 在拌好的色拉上撒上培根碎、帕马桑奶酪碎、面包干即可。



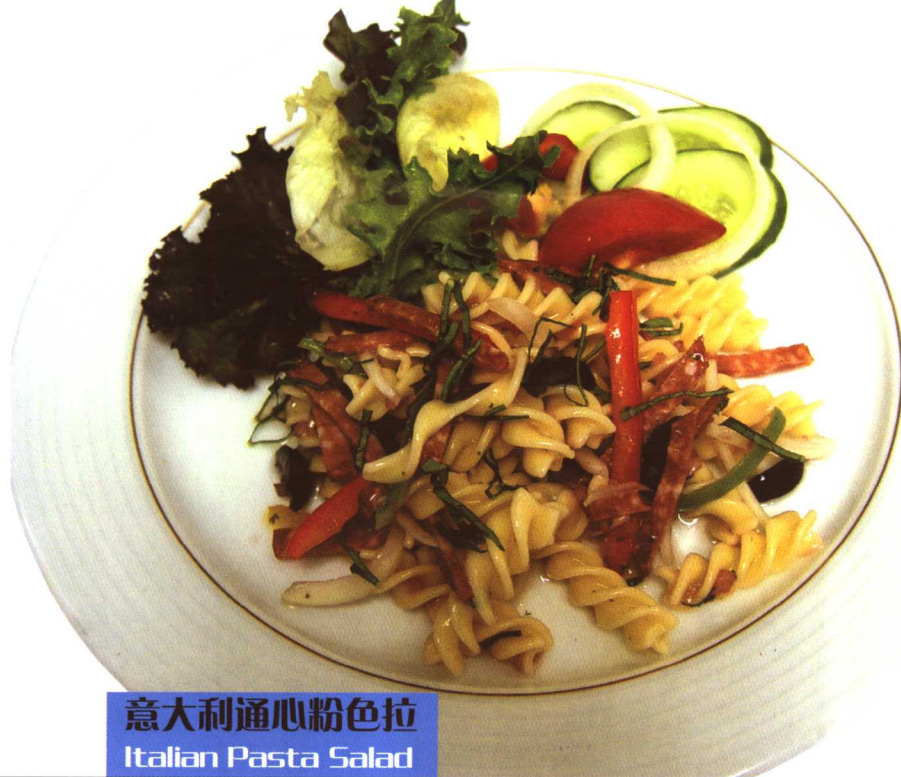
经典恺撒色拉

Caesar Salad

开胃菜和色拉类

Appetizers & Salads

意大利油醋汁



意大利通心粉色拉
Italian Pasta Salad

配料:

意大利通心粉	500克
意大利色拉米(切丝)	150克
洋葱丝	50克
青椒丝	50克
红椒丝	50克
黄椒丝	50克
黑橄榄丝	20克
盐	少许
油	少许

沙司:

意大利油醋汁	100克
--------	------

制作:

1. 锅里放入清水, 加入适量的盐、油烧开, 放入通心粉煮熟, 捞起沥干水分, 晾凉。
2. 在晾好的通心粉里拌入色拉米、洋葱丝、青椒丝、红椒丝、黄椒丝、黑橄榄丝, 加入意大利油醋汁 (Italian dressing) 拌匀即可。

配料

洋葱末	400克
蒜泥	30克
意大利芥末	160克
阿里跟努香料	10克
紫苏叶	5克
黑胡椒	5克
盐	50克
红酒醋	1升
色拉油	1升
橄榄油	2升

制作

将以上配料充分拌和即可。

