

Mingchu Kangyiacui Xicai Jicui

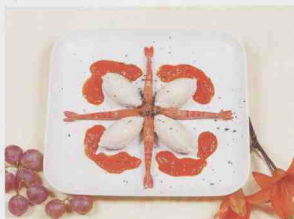


名厨看家菜

西菜集萃

赖声强 主编





名厨看家菜 西菜集萃

赖声强 主编

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

西菜集萃/赖声强主编.-上海:上海科技教育出版社,2004.4

(名厨看家菜)

ISBN 7-5428-3484-3

I.西... II.赖... III.西餐-菜谱

IV.TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第024917号

名厨看家菜——西菜集萃

主编/赖声强

顾问/蒋永庆 何义训

编务/钱晋

摄影/李志成

责任编辑/张磊

装帧设计/桑吉芳

出版/世纪出版集团

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

发行/上海科技教育出版社

经销/各地新华书店

印刷/常熟市华顺印刷有限公司

开本/889×1194 1/16

印张/8.5

版次/2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

印数/1-5 000

书号/ISBN 7-5428-3484-3/TS·21

定价/42元



序

《名厨看家菜——西菜集萃》的出版是上海餐饮业出现的一件很有意义的事情。首先让我代表上海饮食业行业协会向参与写作的沪上各位西餐名厨表示衷心的感谢。

上海是中国经济中心城市之一。改革开放以来,上海朝着建设国际化、现代化大城市的目标迅速前进。2010年世博会将在上海举行,全世界将把目光聚焦于上海。上海的餐饮市场为了适应上海发展的需要,已经出现了中西荟萃、百花齐放的繁荣局面。数十万来自世界各国的士成了“新上海人”,而大批海外学成归来的年轻人则希望能在上海品尝到异国他乡的美味佳肴。

西菜是欧美各国菜肴的总称。由于欧美发达国家实行全球经济一体化战略,跨国公司的商务活动遍及全球,西菜历来是高级宾馆中餐饮的主要品种,因此,上海餐饮消费中西菜必将吸引更多的顾客。《名厨看家菜——西菜集萃》的出版,将为西餐厨师提高技艺提供参考,还可为消费者提高品味西餐的兴趣提供帮助,一定会受到大家的欢迎。

上海饮食业行业协会会长

何义钊

2004年2月

从12世纪开始,烹饪在欧洲就已成为了专门的学问,其中法国菜更是享誉世界,为各国厨师所推崇。近年来,法国菜、意大利菜等欧陆美食在古典菜肴的基础上融入了新式烹饪技法,讲究风味性、天然性、技巧性和装饰性的协调与糅合,经过不断的推陈出新,最终形成了如今欧陆特有的美食风情。

我从事酒店管理工作已有二十多年,先后到过许多国家,切实感受到现代西餐业发展相当迅速,个性化西餐层出不穷。前不久,我在意大利考察学习,罗马的同行请我去了一家当地著名的西餐厅。在那里,古罗马的建筑,豪华的装饰,可以与法国菜相媲美的精致菜点,给我留下了非常深刻的印象。当晚的主菜是龙虾配牛仔肉,龙虾的鲜香与牛仔肉的嫩滑,佐以意大利的美酒,使我久久难以忘怀。自此,我对西餐情有独钟。因此,这次有幸能为《名厨看家菜——西菜集萃》作序,我感到非常荣幸。

本书内容涉及到法国、意大利等欧陆国家的菜肴,丰富且专业。无论是西菜初学者,还是对西式烹饪有兴趣的朋友,或者是专业人士,都可将它作为很有价值的参考读物。书中的精美菜肴出自上海高星级宾馆酒店的西餐总厨等高级烹饪大师之手,他们中有些是外籍厨师,有些曾赴欧美学习、工作,都具有相当丰富的西菜制作经验。

本书收选了最具特色的欧洲菜肴120余道,每道菜均配有精美的图片和详尽的文字介绍,为欣赏和制作西式菜肴提供了直观的参考。

我在此衷心祝愿广大西餐爱好者能学以致用,亲手烹制出美味佳肴,与亲朋好友共同分享。



上海市餐饮协会常务理事

上海光大会展中心国际大酒店总经理

蒋永庆

2004年元月



目录

西餐常用烹饪技巧 1

西餐制作常用的调味料 3

西餐冷菜的基本汁水 4

西餐热菜的基本汁水 7

精粹西菜 120 例 12

1. 海鲜拼盆 12
Seafoods Plate
2. 生渍珍珠鱼片 13
Marinated Snapper
3. 蔬菜酿海鲜 14
Roasted Vegetables and Seafoods
4. 轻煎大明虾 15
Panfried King Prawn
5. 鸡胸包榛子明虾 16
Chicken Rolls with Hazelnut and King Prawn
6. 烤鸽腿配蓝莓汁 17
Roasted Pigeon Leg with Blue Berry Sauce
7. 煎小牛肉配雪梨酱汁 18
Grilled Veal Steak with Sherry Wine Sauce
8. 鹅肝烤羊排 19
Roasted Lamb Chop with Goose Liver
9. 煎烤兔排配波特酒汁 20
Roasted Rabbit Steak with Port Wine Sauce
10. 猪柳卷鳕鱼鹅肝 21
Loin Pork Roll with Cod and Goose Liver
11. 龙虾芒果 22
Lobster Mango
12. 兔肉批配羊肚菌 23
Rabbit Pate with Morels
13. 小龙虾色拉 24
Yabby Waldorf Salad
14. 鹌鹑清汤 25
Quail Consomme
15. 生蚝周打汤 26
Oyster Chowder
16. 鸡肉丸配明虾 27
Chicken Dumpling with Prawn
17. 三文鱼银鳕鱼配柠檬黄油汁 28
Salmon and Codfish with Lemon Butter Sauce



18. 鸭胸野菌汁 29
Duck Breast with Procini Sauce
19. 意大利烩牛膝 30
Osobuco
20. 威灵顿牛柳 31
Beef Wellington
21. 小龙虾配红皮小土豆色拉 32
Poached Baby Lobster with Red Skin Potato Salad
22. 特制番茄摩苏里拉芝士色拉 33
Insalata Caprese
23. 红甜椒茄子汤 34
Roasted Red Bell Pepper and Eggplant Soup
24. 藏红花椰奶青口汤 35
Mussel Coconut Cream Soup with Saffron
25. 海鲜配蔬菜 36
Oyster and Scallop Medley with Vegetables
26. 烩鲜蛤配白酒汁 37
Stewed Clam with White Wine
27. 香煎鲷鱼配芒果牛油果酱 38
Baked Sole Fillet with Mango Avocado Relish
28. 意大利面配咖喱虾酱 39
Spaghetti with Curry Prawn Sauce
29. 烤羊腩利和中东小米 40
Roasted Lamb Fillet with Couscous
30. 煎牛排配黑菌汁 41
Grilled Beef Tenderloin with Black Truffle Sauce
31. 生三文鱼和鲷鱼片 42
Carpaccio of Salmon and Sole
32. 米酒浸扇贝配五香牛油果 43
Rice Wine Marinated Scallops, Spiced Avocado
33. 意大利美味拼盆 44
The Antipasti
34. 轻煎胡椒金枪鱼 45
Seared Peppered Tuna
35. 藏红花风味海鲜汤 46
Saffron Flavored Seafood Soup
36. 煎明虾配豆豉汁 47
Sauteed King Prawns with Black Bean Sauce
37. 鲈鱼柳包米纸 48
John Dory Fillet Wrapped in Rice Paper
38. 炖羊腿配蔬菜 49
Braised Lamb Shank with Root Vegetables

39. 小牛排配茄子、土豆和羊肚菌汁 50
Veal Cutlet with Eggplant, Potato, and Morel Sauce

40. 奖章小牛肉配各式蘑菇 51
Veal Medallion with Mushroom Variety

41. 烤扇贝 52
Baked Scallops

42. 海鲜色拉 53
Seafoods Salad

43. 土豆饼配三文鱼和酸奶油 54
Potato Cake with Smoked Salmon and Sour Cream

44. 金枪鱼色拉 55
Tuna Salad

45. 三文鱼卷配色拉 56
Salmon Spring Roll with Mixed Salad

46. 煎红鲷鱼配牛油果 57
Panfried Porgy with Avocado

47. 扒鸡胸配扁豆 58
Grilled Chicken Breast with Lentil Stew

48. 烤羊排配蔬菜 59
Roasted Lamb Chop with Vegetables

49. 烟熏火腿包玉米饼 60
Polenta with Smoked Parma Ham

50. 烤牛柳配豆芽 61
Beef Tenderloin with Bean Sprouts

51. 小青龙配土豆芦笋色拉 62
Poached Lobster with Potato and Asparagus Salad

52. 香煎鹌鹑胸配蔬菜色拉 63
Panfried Quail Breast with Vegetable Salad

53. 烟熏三文鱼花配青豆泥 64
Smoked Salmon with Green Peas Pulp

54. 五彩羊腩利 65
Lamb Fillet with Tuna Sabayon

55. 黑椒金枪鱼配生菜 66
Grilled Peppered Tuna with Lettices

56. 白灼鲈鱼柳配红花沙司 67
Boiled Sea Bass Fillet with Saffron Sauce

57. 虾糕配浓缩鱼汁 68
Shrimp Cake with Fish Stock Sauce

58. 龙虾意大利菠菜面 69
Lobster and Spinach Noodle

59. 节瓜酿腩利 70
Zucchini Filled with Beef Fillet

60. 烤羊排配蒜味红酒汁 71
Roasted Lamb Chop with Garlic Red Wine Sauce

61. 鲜贝色拉 72
Fresh Scallop Salad

62. 特制烟熏三文鱼 73
Special Smoked Salmon

63. 茄子酥皮圈 74
Eggplant Stuffed with Eggplant



64. 鸡胸卷虾 75
Chicken Breast Roll with Shrimp

65. 德式鹅肝酱 76
German Goose Liver Terrine

66. 鳕鱼土豆泥配芦笋和红花汁 77
Codfish and Potato Munk with Asparagus and Saffron Sauce

67. 混合蘑菇卷 78
Mornay Bechamel Mix with Mushroom Crepe Gratin

68. 煎橄榄鸡胸 79
Panfried Olive Crusted Chicken Breast

69. 芥末羊柳 80
Mustard Seed Crusted Lamb Loin

70. 扒牛腩利 81
Communal Cumin Rubbed Beef Fillet

71. 青瓜慕司 82
Cucumber Mousse

72. 左口鱼卷 83
Halibut Roll

73. 嫩煎加纳鱼配 XO 草莓汁 84
Panfried Rainbow Trout with XO Strawberry Sauce

74. 煎明虾 85
Panfried King Prawn

75. 小牛肉卷配黑菌汁 86
Veal Roll with Truffle Sauce

76. 烤鸡卷配鹅肝汁 86
Roasted Chicken Roll with Goose Liver Sauce

77. 煎牛排配干葱汁 87
Grilled Beef Tenderloin with Shallot Sauce

78. 烤鸽腿 88
Roasted Pigeon Leg

79. 煎鸭胸配马萨拉酱汁 89
Roasted Duck Breast with Marsala Sauce

80. 羊柳鹅肝卷 90
Lamb Loin Roll with Goose Liver

81. 黑鱼子酱配煎饼 91
Black Caviar with Crispy Blini

82. 烟熏三文鱼烟熏鸭胸色拉 92
Smoked Salmon and Smoked Duck Breast, Mesclun Salad

83. 番茄芝士色拉 93
Tomato and Mozzarella Cheese Salad

84. 玉兰菜西柚色拉 94
Endive and Grapefruit Salad

85. 澳带青口贝串 95
Scallop and Mussel Skewer

86. 法式蛙腿蜗牛 96
Frog Leg and Snail in French Style

87. 法式大明虾配姜味苹果汁 97
Tiger Prawn with Gingered Apple Chutney in French Style

88. 法式牛肉塞鹅肝 98
Grilled Beef Tenderloin with Goose Liver in French Style

89. 芝士菠菜鸡肉卷 99
Chicken Breast Roll with Cheese and Spinach

90. 岩石烧烤 100
Hot Rock

91. 龙虾冻 101
Lobster Jelly

92. 地中海石斑鱼 102
Mediterranean Sea Grouper

93. 香酱扇贝王 103
Roasted King Scallops

94. 挪威三文鱼 104
Grilled Salmon in Norwegian Style

95. 小龙虾汤 104
Baby Lobster Stock

96. 意大利烩海鲜 105
Stewed Seafoods in Italian Style

97. 夏威夷蟹 106
Hawaiian Crab

98. 新西兰牛排配明虾 107
New Zealand Tenderloin with King Prawn

99. 香草羊排 108
Lamb Chop with Herbs

100. 煎鹿肉配红酒汁 109
Panfried Venison with Red Wine Sauce

101. 扒鳕鱼配甜椒汁 110
Grilled Codfish with Paprika Sauce

102. 扒三文鱼排配黑椒汁 111
Grilled Salmon with Black Pepper Sauce

103. 焗文蛤 112
Baked Clam

104. 烤林鱼红酒汁 113
Baked English with Red Wine Sauce

105. 烟熏三文鱼芝士卷 114
Smoked Salmon Camembert Filo Pastry

106. 酥香大虾 115
Baked King Prawn with Bread Crumbs Herbs

107. 烤牛柳配蘑菇汁 116
Roasted Beef Tenderloin with Mushroom Sauce

108. 什锦烧烤串 117
Mixed BBQ Skewer

109. 兔胸卷 118
Rabbit Breast Roll

110. 扒羊排配香草汁 119
Grilled Lamb Chop with Herb Sauce

111. 金枪鱼太太 120
Tuna Fish Salad

112. 鸡肉塔林 120
Chicken Terrine

113. 煎三文鱼夹配甜橙汁 121
Panfried Salmon with Orange Sauce

114. 香草白脱焗龙虾 122
Baked Lobster with Herb Butter Sauce

115. 煎鳕鱼配柠檬黄油汁 123
Panfried Codfish with Lemon Butter Sauce

116. 香煎加纳鱼 124
Grilled Rainbow Trout

117. 煎鹅肝配羊肚菌汁 125
Grilled Goose Liver with Morel Sauce

118. 煎牛柳 126
Panfried Beef Tenderloin

119. 兔肉卷 127
Rabbit Roll

120. 小牛肉鹅肝配白兰地鹅肝汁 128
Roasted Veal and Goose Liver with Brandy Goose Liver Sauce

名厨榜 129





西餐常用烹饪技巧



1. 煎 Pan fry

煎时温度一般控制在 $130^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，最高不应超过 200°C 。一般薄的原料可以在煎盘内煎熟，厚的原料需将两面用旺火煎上色后放入烤箱内烤熟，而留在煎盘内的原料调味浓缩后可以做菜的汁水。

提示：煎时不要让原料的表面破损，以免原料中水分流失。



2. 扒 Grill

扒时温度应控制在 $160^{\circ}\text{C}\sim 220^{\circ}\text{C}$ 。较薄的原料可以在扒炉上用高温一次扒到所需的成熟度，而较厚的原料可先用旺火上色，然后再用较低温度慢慢扒制成熟。

提示：在扒制过程中，原料的两面需用高温上色，使得纹路清晰、美观。



3. 烤 Roast

通常烤箱温度保持在 $110^{\circ}\text{C}\sim 280^{\circ}\text{C}$ 。在烤时，常根据原料的大小、形状及外观要求，先将其上色，然后用锡纸封盖，再置入烤箱；或在原料上涂上油后直接放入烤箱，将原料烤熟。

提示：用肉针插入原料中心，如流出的是白色肉汁，说明原料已熟。如流出的是血水，说明原料未熟。如无汁水流出，则说明原料烤制已过头。



4. 炒 Saute

炒时温度控制在 $130^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ ，要求原料不宜太大，形状均匀，烹制速度要快。西菜中蔬菜、米饭类常用到炒。

提示：原料炒时用力要轻，不宜多搅拌，以免破坏原料形状。

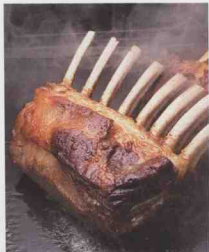




5. 焗 Bake

焗时炉温应控制在 $200^{\circ}\text{C}\sim 300^{\circ}\text{C}$ 。一般在焗制前将原料置于焗盅内,放入适量汁水,盖上盖子后放入焗炉;或将焗盅放在盛有清水的烤盘内,然后焗制。如用明火焗,原料上汁水不宜太厚。

提示:在焗制时,要根据原料的大小而考虑采用不同的焗制方法。



6. 炸 Deep fry

炸时油温一般控制在 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 。在炸制已成熟的原料时,油温可以高一些;反之,原料较大的,需要用较低温慢慢炸熟。原料外面拍面面包粉或挂糊的,需用低温炸制,以免上色太深,影响菜肴外观。

提示:炸制食品时不宜用燃点较低的黄油和菜油。



7. 煮 Boil

煮时水温一般控制在 $70^{\circ}\text{C}\sim 100^{\circ}\text{C}$ 。常先将水烧至沸滚,投入原料后再根据要求将水温控制在所需的温度。在原料出锅前,再将温度加热到 100°C ,然后即可出锅,以保证原料的新鲜、卫生。

提示:煮一般分为温煮和沸煮,但都需将原料全部浸没在水中。



8. 烩 Stew

烩时温度一般控制在 95°C ,常将汁水保持在微滚状态,并根据原料的特性,决定加热时间的长短。一般在烩制过程中,汁水始终保持在正好将原料盖没的程度。

提示:烩制过程中,需经常轻搅原料,使之受热均匀,不粘底,且口味一致。

9. 蒸 Steam

蒸时蒸汽温度在 100°C 以上。蒸制过程中,应保持锅盖紧闭,盛口密封,避免跑气,以最大程度地保证原料的原汁原味。

提示:以菜肴刚好成熟为宜,不要过头。





西餐制作常用的调味料

孜然(茴香籽) Cumin Seed
白胡椒 White Pepper
百里香 Thyme
黑胡椒 Black Pepper
丁香 Clove
姜黄粉 Turmeric
芥末 Mustard
咖喱粉 Curry Powder
卡宴辣椒(牛角辣椒) Cayenne Pepper
辣椒粉 Chili Powder
罗勒叶 Basil Leaves
迷迭香 Rosemary
阿里根奴(皮萨草) Oregano
他拉根(蛇蒿叶) Tarragon
姜粉 Ginger Powder
刀草(莳萝) Dill
鼠尾草 Sage
大蒜粉(蒜末) Garlic
红辣椒 Paprika
香菜 Coriander
荷兰芹(香芹) Parsley
茴香 Fennel



牛膝草 Hyssop
玉桂(肉桂) Cinnamon
月桂叶 Bay Leaf
藏红花(红花粉) Saffron
辣根 Horseradish
香叶 Geranium
小香葱 Chive
肉豆蔻 Mace
藏茴香(葛缕子) Caraway
马祖林(香花薄荷) Marjoram
桂皮 Cassia
小豆蔻 Cardamom
薄荷 Peppermint
罂粟籽 Poppy Seeds



西餐冷菜的基本汁水

一、蛋黄酱类

1 白汁(蛋黄酱) Mayonnaise

原料:鸡蛋黄、法国芥末、白醋、色拉油、盐、白胡椒、李派林汁、柠檬汁

制作:

- (1) 取鸡蛋黄打匀,加入芥末搅拌均匀。
- (2) 将色拉油慢慢淋入打匀的蛋液内,边淋油边用打蛋器顺同一方向将蛋液匀速搅打,使色拉油溶入蛋液内,直至蛋液涨发、色发黄。
- (3) 加入适量白醋,轻轻搅拌,使蛋液稀释至呈白色,最后加入盐、胡椒、李派林汁和柠檬汁调味。

提示:为防止油水分解,搅打蛋黄的时间可久些。

2 千岛汁 Thousand Island Sauce

原料:蛋黄酱、番茄沙司、洋葱、熟鸡蛋、酸黄瓜、青椒、红甜椒、牛奶、盐、胡椒、李派林汁、辣椒汁、柠檬汁

制作:

- (1) 将洗净消毒后的洋葱、青椒、红甜椒、熟鸡蛋和酸黄瓜切成细粒。
- (2) 将切细的粒加入到蛋黄酱内,再加入番茄沙司,搅匀后呈粉红色。
- (3) 用牛奶将拌好的汁水稀释至适当的厚度,加入盐、胡椒、李派林汁、辣椒汁和柠檬汁,搅匀即可。

提示:味道不宜太酸,要控制番茄沙司的量。

3 鸡尾汁 Cocktail Sauce

原料:蛋黄酱、辣汁、白兰地酒、番茄沙司、盐、胡椒、李派林汁、柠檬汁

制作:

- (1) 将番茄沙司加入蛋黄酱内搅拌均匀呈粉红色。
- (2) 加入辣汁、盐、胡椒、白兰地酒、李派林汁和柠檬汁调味即可。

提示:白兰地酒要最后加入,以免酒味挥发。

4 太太汁 Tartare Sauce

原料:蛋黄酱、洋葱、熟鸡蛋、酸黄瓜、西瓜柳、李派林汁、盐、胡椒

制作:

- (1) 将洋葱、熟鸡蛋、酸黄瓜和西瓜柳切成碎粒。
- (2) 将切好的碎粒加入蛋黄酱中搅拌均匀。
- (3) 加入李派林汁、盐和胡椒调味即可。

提示:汁水要有一定厚度,一般配炸制海鲜。





5 恺撒汁 Caesar Dressing

原料:鸡蛋黄、芥末、蒜末、银鱼柳、洋葱末、水瓜柳、辣汁、柠檬汁、橄榄油、盐、胡椒

制作:

- (1) 将鸡蛋黄和芥末混合,加入切成泥状的银鱼柳,慢慢淋入橄榄油,边淋边用打蛋器将蛋液顺同一方向匀速搅打至涨发。

- (2) 加入柠檬汁,将汁水稀释至适当厚度。

- (3) 加入蒜末、洋葱末、水瓜柳、辣汁、盐和胡椒调味即可。

提示:将恺撒汁与生菜拌好,放上巴美臣芝士片、烟肉片和面包丁,即成恺撒色拉。



6 法国汁 French Dressing

原料:蛋黄酱、干葱头、洋葱、青椒、红甜椒、牛清汤(冷)、盐、胡椒、混合香料(他拉根、牛膝草等)、大蒜

制作:

- (1) 将干葱头、洋葱、大蒜、青椒和红甜椒切成碎粒。

- (2) 把切好的碎粒加入蛋黄酱中拌匀。

- (3) 慢慢加入牛清汤,并轻轻搅拌,使其稀释,最后加入盐、胡椒及混合香料调味即可。

提示:汁水不宜做得太厚。



7 沙巴央汁 Sabayon Sauce

原料:鸡蛋黄、白糖、马萨拉酒

制作:将鸡蛋黄放入一盛器内,再将这一盛器放在另一个较大的装有温水的盛器中,加入白糖、马萨拉酒,一边隔水加热,一边搅打,直至蛋黄涨发、起稠即可。

提示:沙巴央汁可做成咸汁(糖改盐,需将马萨拉酒换成红葡萄酒)。



二、油醋汁

1 红油醋汁(意大利油醋汁) Italian Vinaigrette Dressing

原料:芥末、青椒、红圆椒、洋葱、橄榄油、红葡萄酒、红酒醋、白醋、牛膝草、盐、胡椒

制作:

- (1) 将红葡萄酒用小火浓缩。

- (2) 将青椒、红圆椒和洋葱切成碎粒。

- (3) 用橄榄油慢慢将芥末顺同一方向调开,加入红酒醋、白醋和浓缩的红葡萄酒。

- (4) 最后加入切好的碎粒、盐、胡椒和牛膝草即可。

提示:一般红油醋汁任意菜式均可以用。



2 白油醋汁(法国油醋汁) French Vinaigrette Dressing

原料:芥末、青椒、红圆椒、洋葱、橄榄油、白葡萄酒、白酒醋、白醋、牛膝草、大蒜、盐、胡椒

制作:

- (1) 将白葡萄酒用小火浓缩。



6



(2) 将青椒、红圆椒、洋葱和大蒜切成碎粒。

(3) 用橄榄油将芥末顺同一方向慢慢调开,加入白酒醋、白醋和浓缩的白葡萄酒。

(4) 加入切好的碎粒、盐、胡椒和牛膝草即可。

提示:一般油醋汁中醋和油的比例为 1:2。

三、混合汁水

1

牛油果汁 Avocado Sauce

原料:牛油果、洋葱、尖椒、西芹、盐、胡椒

制作:

(1) 牛油果去皮、核,用粉碎机打成泥状,洋葱、尖椒和西芹均切成很细的末。

(2) 将牛油果泥与细末拌和,加入盐和胡椒调味即可。

提示:牛油果要选质硬、色绿的,色黑的不能用。

2

金枪鱼小牛肉汁 Tuna Fish and Veal Sauce

原料:小牛肉、西芹、胡萝卜、洋葱、金枪鱼(听装)、奶油、白葡萄酒、盐、胡椒、香叶
制作:

(1) 将小牛肉、西芹、胡萝卜、洋葱和香叶放入水中,加白葡萄酒,烧煮至牛肉酥软。

(2) 将煮好的牛肉取出,和各式蔬菜、金枪鱼、奶油一起放入粉碎机,加入盐、胡椒后粉碎成泥状即可。

提示:也可以用金枪鱼(听装)、水瓜柳和白汁做成金枪鱼汁。

3

辣根汁 Horseradish Sauce

原料:辣根(瓶装)、奶油、柠檬汁、盐

制作:将辣根用奶油慢慢调开,稀释至适当厚度后,加入柠檬汁和盐调味即可。

提示:一般用于鱼肉烹制中。

4

芥末汁 Mustard Sauce

原料:法国芥末、蜂蜜

制作:将蜂蜜徐徐加入法国芥末内,顺同一方向均匀搅拌,直至厚度适宜。

提示:如果太厚,也可加入牛奶。

5

蓝芝士汁 Blue Cheese Dressing

原料:法国汁、蓝芝士

制作:将蓝芝士切成小块后,掺入法国汁,打碎即可。

提示:蓝芝士味很浓,可根据个人口味定量。



西餐热菜的基本汁水

一、奶油汁类

1 奶油汁(基本) Cream Sauce

原料: 奶油、洋葱末、香叶、白胡椒粒、黄油、盐

制作:

(1) 用黄油将洋葱末炒香, 投入香叶、白胡椒粒同炒片刻后, 倒入奶油, 用大火烧开。

(2) 转小火将奶油浓缩至稠, 加入盐调味即可。

提示: 也可以用牛奶烧, 但需打入面浆, 且香味不如奶油。



2 奶油蘑菇汁 Cream of Mushroom Sauce

原料: 新鲜蘑菇、洋葱、黄油、奶油、白葡萄酒、盐、胡椒

制作:

(1) 将新鲜蘑菇切成片, 洋葱切成丝或粒。

(2) 用黄油将洋葱煸炒出香味, 投入蘑菇片, 炒至蘑菇水分收干, 加入白葡萄酒, 略为浓缩后再倒入奶油。

(3) 用小火浓缩汁水, 加入盐、胡椒调味后, 再用粉碎机粉碎即可。

提示: 也可以不用粉碎, 根据菜式要求而定。



3 他拉根汁 Tarragon Sauce

原料: 他拉根、奶油汁、白葡萄酒

制作: 将奶油汁烧滚, 投入用白葡萄酒浸过的他拉根即可。

提示: 一般用于鸡肉烹制。

4 奶油红胡椒汁 Cream of Red Pepper Sauce

原料: 奶油汁、红胡椒粒(听装)、洋葱末、油

制作: 用油将洋葱末炒香后加入红胡椒粒, 略炒, 倒入奶油汁, 用大火烧滚, 再改用小火煮几分钟即可。

提示: 红胡椒粒有干湿两种, 干的可先用白葡萄酒浸一下。



5 红花奶油汁 Saffron Sauce

原料: 藏红花、洋葱末、黄油、重奶油、白葡萄酒、鱼汤、盐

制作: 用黄油翻炒洋葱末, 加入藏红花、白葡萄酒和鱼汤, 煨片刻后加重奶油, 再煨至起稠, 过滤并加盐调味。

提示: 藏红花有进口的与国产之分, 进口的颜色鲜。藏红花亦可用汤水浸泡。



8



6 奶油白酒汁 Cream of White Wine Sauce

原料: 奶油汁、白葡萄酒

制作: 将白葡萄酒用小火浓缩后倒入奶油汁, 烧滚即可。

提示: 与海鲜配较多。

7 奶油虾汁 Cream of Prawn Sauce

原料: 虾壳、洋葱、胡萝卜、西芹、奶油汁、香叶、百里香、油、鱼汤

制作:

(1) 将洋葱、胡萝卜、西芹切成块, 与虾壳一起放入烤箱内烤香后取出。

(2) 用油将烤好的原料煸炒一下, 投入香叶、百里香, 加入鱼汤, 烧滚后改用小火煨, 直至汤水浓稠。

(3) 将汤水加入奶油汁内, 烧滚后即可。

提示: 如需颜色深, 可以在翻炒虾壳时加入少量的番茄沙司。

8 奶油番茄汁 Cream of Tomato Sauce

原料: 奶油汁、新鲜番茄汁

制作: 奶油汁内加入番茄汁, 烧开即成。

提示: 如需奶香味多点, 可适当多加点奶油汁。

9 奶油罗勒汁 Cream of Basil Sauce

原料: 奶油汁、新鲜罗勒叶

制作: 奶油汁加入打碎的罗勒叶, 烧滚即成。

提示: 即做即用, 避免汁水发黑。

二、番茄汁类

1 番茄汁(基本) Tomato Sauce

原料: 新鲜番茄、洋葱、百里香、罗勒叶、阿里根奴、月桂叶、番茄酱、盐、油

制作:

(1) 新鲜番茄去蒂, 在开水中略烫, 去皮后切成块; 洋葱切成末。

(2) 用油先将洋葱末煸香, 加入百里香、阿里根奴、月桂叶、罗勒叶和番茄块, 翻炒后加入番茄酱和水; 大火烧滚后改小火煨, 并不时翻炒, 直至番茄酥烂。

(3) 用粉碎机将番茄汁粉碎至番茄成碎粒状, 回锅烧开, 加盐调味即可。

提示: 若用听装番茄, 则烧出来的汁水色泽鲜艳。

2 番茄黑橄榄汁 Tomato with Black Olive Sauce

原料: 番茄汁、黑橄榄、油、洋葱末

制作: 黑橄榄切成片, 洋葱末用油炒香后投入黑橄榄片, 略炒, 加入番茄汁, 烧滚即可。

提示: 黑橄榄不宜放太多。





3 番茄银鱼柳汁 Tomato with Anchovies Sauce

原料: 番茄汁、银鱼柳(听装)、白葡萄酒、洋葱末、油

制作: 银鱼柳切成末, 洋葱末用油炒香后投入银鱼末, 加入白葡萄酒, 略煮后再加入番茄汁, 烧开即可。

提示: 银鱼柳较咸, 调味时要注意。

4 番茄橄榄油汁 Tomato with Olive Oil Sauce

原料: 新鲜番茄、橄榄油、洋葱、香菜、罗勒叶、盐、胡椒

制作:

(1) 番茄去籽、去蒂、去皮, 切成粒; 洋葱切成粒; 香菜、罗勒叶切碎。

(2) 将上述原料拌匀, 徐徐倒入橄榄油, 加盐、胡椒调味即可。

提示: 可根据个人喜好加入其他香料。



三、黄汁类

1 黄汁(基本) Brown Sauce

原料: 牛腿骨块、洋葱、胡萝卜、西芹、百里香、番茄酱、面粉、油

制作:

(1) 将洋葱、胡萝卜、西芹切成块。

(2) 将牛腿骨块平铺在烤盘中置入烤箱, 烤至香味透出、色呈金黄色(均匀), 取出, 滤去油后倒入大锅内, 加水。

(3) 用油将洋葱、胡萝卜、西芹及百里香煸炒一下, 加入番茄酱同炒, 再加入面粉, 翻炒至香后, 倒入大锅内, 搅拌一下, 使各料散开。

(4) 用大火将汤烧滚, 再改小火煮6小时以上, 直至汤汁浓稠。煮制过程中须经常搅动各料, 防止粘锅。最后将汤水过滤即可。

提示: 若汁水厚度不够, 可浓缩一下, 或加入面浆。



2 雪梨酒汁 Sherry Wine Sauce

原料: 黄汁、雪梨酒、盐、胡椒

制作: 将雪梨酒用小火浓缩至剩一半, 倒入黄汁, 烧开后加盐、胡椒调味即可。

提示: 如加入其他酒, 即成相应的酒汁, 如马萨拉酒汁。

3 黑胡椒汁 Black Pepper Sauce

原料: 黄汁、黑胡椒碎、洋葱末、黄油、盐

制作: 用黄油将洋葱末煸炒后投入黑胡椒碎, 略加翻炒, 倒入黄汁, 烧开后加盐调味即可。

提示: 根据菜式要求, 也可以加入奶油。

