



主 编 邵万宽 周妙林
编 著 陆理民 范品良

雅致西餐

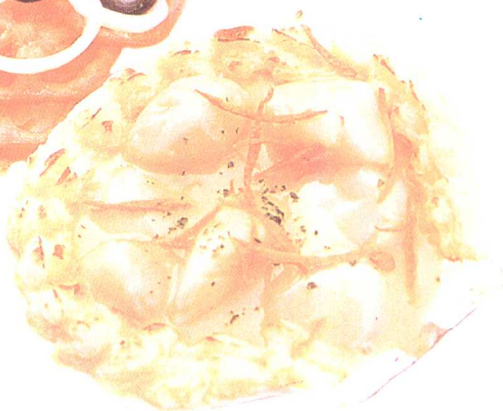
江苏科学技术出版社



主编 邵万宽
周妙林
编著 陆理民
范品良



雅致西餐



江苏科学技术出版社

MAA 011/0705

图书在版编目(CIP)数据

雅致西餐 / 陆理民等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 10

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3223-X

I. 雅... II. 陆... III. 菜谱-西方国家
IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47095 号

食味鲜系列

雅致西餐

主 编 邵万宽 周妙林
编 著 陆理民 范品良
责任编辑 金宝佳
美术编辑 温克信

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 2.5
版 次 2000 年 10 月第 1 版
印 次 2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3223-X/Z·522
定 价 12.00 元

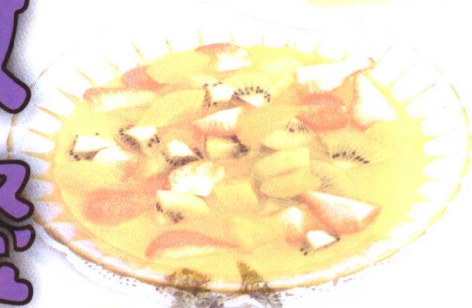
图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



主编 邵万宽
周妙林
编著 陆理民
范品良



雅致 西餐



江苏科学技术出版社

MA 011/0705

图书在版编目(CIP)数据

雅致西餐 / 陆理民等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 10

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3223-X

I. 雅... II. 陆... III. 菜谱-西方国家
IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47095 号

食味鲜系列

雅致西餐

主 编 邵万宽 周妙林
编 著 陆理民 范品良
责任编辑 金宝佳
美术编辑 温克信

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 2.5
版 次 2000 年 10 月第 1 版
印 次 2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1—8 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3223-X/Z·522
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

雅致西餐



蛋黄酱	5
千岛汁	6
法汁	6
油醋汁	7
汆面酱	7
鱼汤	8
牛肉汤	8
黄汁	9
番茄汁	9
荷兰汁	10
白汁	10
酥皮	11
咖喱汁	11
色拉火腿卷	12
瓦多夫色拉	13
田园色拉	14
色拉挞	16
健怡色拉	17
厨师色拉	18
菠萝鸡色拉	19
海鲜色拉	20
橙肉西芹色拉	20
俄式镶鸡蛋	21
鲜果色拉	22
大虾鲜橙盅	23
鲜虾碟	24
三文鱼多士	25
茄酱菜汤	26
鲜时蔬汤	26
浓情双色茸汤	27
奶油鲜虾汤	27
肝丸清汤	28

雅致西餐



酥皮洋葱汤	29	烧烤猪柳	63
红酒汤	30	红烩牛肉	64
香炸手指鱼	31	里脊牛排	65
双味焗鱼	32	清煎牛舌	66
杏仁鳕鱼柳	33	咖喱羊肉	67
芝士烤鲈鱼	34	香草羊排	68
嫩煎鲈鱼排	36	西班牙恩利蛋	68
三文鱼班戟	37	火腿恩利蛋	69
酥皮烤鱼	38	水波嫩蛋	70
蜗牛酥盒	39	鲜虾茄汁饭	71
啤酒糊炸虾	40	西式炒饭	71
串烧蜗牛	41	香辣通心粉	72
香炸蛙腿	42	芝士焗通心粉	73
芝士焗海鲜	43	茄汁意粉	74
贝类杂烩	44	土豆炸品	74
海鲜批	46	芳香蒜茸包	75
烤墨鱼仔	47	火腿鸡蛋三文治	76
橙味鲜贝	48	蘑菇多士	77
脆炸鸡翅	49	黄油西兰花	77
烧烤鸡腿	50	黄油炒什榄	78
柠汁鸡胸	51	奶油芝士焗花菜	79
原盅焗鸡	52	鲜芦笋荷兰汁	78
嫩煎鸭胸	53	黄金圈	80
橙汁烩鸭	54		
烧烤乳鸽	55		
芝士猪排	56		
蘑菇猪排	57		
串烧猪柳	58		
炆章猪排	59		
吉士蒜香骨	60		
黄汁烩猪肉	61		
苹果煎猪肝	62		

雅 致
优质
白醋

致



西

餐



蛋黄酱

Mayonnaise

● 制法:

1. 蛋黄 2 只、白醋 5 毫升、芥末粉 5 克、盐和胡椒粉少许混合,用蛋扦搅上劲。
2. 逐渐加入色拉油(250 毫升),且不断用蛋扦搅拌,至油加完为止(中途可分次加入少许冷开水稀释),成光亮的酱状物。加鲜柠檬汁,进一步调味。

市场上有成品出售,以卡夫奇妙酱口味较佳,且耐存放。

- 特点:乳黄光亮,嫩滑咸酸。宜配各种色拉。

主辅料
蛋黄 色拉油

调味料
白醋 芥末粉
鲜柠檬 盐
胡椒粉



主辅料
蛋黄酱 熟鸡蛋
青椒粒 红椒粒

调味料
番茄沙司

千岛汁

Thousand Island Dressing

● 制法：

将各种原料按照蛋黄酱 100 克、熟鸡蛋(切碎)1/2 只、青红椒粒各 10 克、番茄沙司 40 克的比例混合均匀即成。

● 特点：粉红色，酸甜适口。宜配海鲜色拉等。

法汁

French Dressing

● 制法：

将各种原料按蛋黄酱 100 克，洋葱末、蒜茸、酸黄瓜末各 10 克比例，再加盐和胡椒粉少许，冷开水 60 毫升，混合均匀即成。

● 特点：乳白色，酸咸微辣。宜配各种色拉。

主辅料
蛋黄酱 洋葱末
蒜茸 酸黄瓜末

调味料
盐 胡椒粉



油醋汁

Oil & Vinegar Dressing

● 制法:

将各种原料按色拉油 100 毫升、白醋 30 毫升、洋葱末、番芫荽末各 10 克比例,加盐、胡椒粉、香叶调味,充分混合即成。

● 特点: 酸咸爽口,宜配新鲜蔬菜色拉。

主辅料
色拉油 白醋

调味料
洋葱末 番芫荽末
盐 胡椒粉 香叶



油面酱

Roux

● 制法:

面粉、黄油各半混合,炒黄炒香。

● 特点: 色嫩黄或金黄或深黄。主要用于汤、沙司的勾芡增稠。

主辅料
面粉 黄油





主辅料
鱼骨 洋葱
芹菜

调味料
香叶 鲜柠檬
干白葡萄酒

鱼汤

Fish Stock

● 制法:

鱼骨加水煮沸,撇去浮沫,调小火,加调料煮制 30 分钟左右,过滤备用。

● 特点: 汤清鲜醇。主要用于水产类汤菜的制作。

牛肉汤

Beef Stock

● 制法:

牛肉焯水洗净,放入冷水锅上火煮沸,撇去浮沫,调小火,加入调味料煮制 4 小时左右,过滤备用。

● 特点: 清澈香醇。广泛用于汤、菜的制作。

● 注: 若煮制鸡汤则以老母鸡代替牛肉,制法相同。

主辅料
牛肉 洋葱
芹菜

调味料
百里香草 香叶
黑胡椒粒



主辅料
牛骨 洋葱 面粉
胡萝卜 芹菜

调味料
番茄酱 黑胡椒粒
干红葡萄酒 香叶
百里香草 盐

黄汁

Basic Brown Sauce



● 制法:

1. 牛骨烤黄。洋葱、胡萝卜、芹菜切碎,炒香,加番茄酱、面粉炒透。

2. 倒入烤黄牛骨,加水煮沸,撇去浮沫,加香叶、百里香草、黑胡椒粒、干红葡萄酒,小火加热 5~6 小时,过滤并调味。

● 特点: 棕红色,香醇浓郁。广泛用于肉类菜肴沙司的调制。



番茄汁

Tomato Sauce

主辅料
鲜番茄 面粉
洋葱 蒜茸

调味料
番茄酱 盐 香叶
百里香草 胡椒粉

● 制法:

1. 鲜番茄去皮去籽后切碎。

2. 洋葱切碎加蒜茸一起炒香,加番茄酱、面粉炒透,再加鲜番茄碎、香叶、百里香草和少量水,加热至成糊状,用盐、胡椒粉调味即成。

● 特点: 鲜红色。用作部分肉类、水产类和面食的调味汁。

主辅料

蛋黄 清黄油 洋葱碎
番芫荽末

调味料

白醋 胡椒粒 鲜柠檬汁
盐 胡椒粉 干白葡萄酒

荷兰汁

Hollandaise Sauce

● 制法：

1. 洋葱碎、白醋、干白葡萄酒、胡椒粒一起上火加热，浓缩至一半时过滤去渣。

2. 蛋黄加上上述浓缩液，坐温水中，用蛋杆搅打起泡，逐渐加入清黄油且不断搅拌，成酱状混合物。

3. 用柠檬汁、盐、胡椒粉调味，也可拌入少许番芫荽末点缀。

● 特点：嫩黄色，咸酸爽滑。主要用作部分高档菜肴的调味汁。



白汁

Cream Sauce

● 制法：

黄油、面粉炒至嫩黄色，加入牛奶、鸡汤或鱼汤、香叶、洋葱片，文火加热 30 分钟。过滤后调味。

● 特点：乳白光亮，香鲜糯滑。鸡汤味白汁用于家禽类的调味，鱼汤味白汁用于水产类的调味。

主辅料

面粉 牛奶 黄油
洋葱

调味料

香叶 鸡汤(鱼汤)



酥皮

Puff Pastry

● 制法:

1. 将高筋面粉 450 克,低筋面粉 300 克,黄油 130 克,盐 15 克,水 250 克混合,揉上劲成光滑面团,放置 15 分钟后擀成正方形。

2. 将黄油 620 克敲软,整成正方形,包入面团,擀成长方形,折叠成三层,入冰箱放置 15 分钟,如此反复折叠三次即成,最后放冰箱待用。

● 特点: 层次清晰,成品酥松。可用来制作酥皮汤、酥盒、酥皮烤鱼等。

主辅料
面粉 黄油

调味料
盐

咖喱汁

Curry Sauce

主辅料
洋葱 蒜茸
咖喱粉 苹果
面粉

调味料
椰奶 盐
胡椒粉

● 制法:

1. 洋葱碎、蒜茸炒香,加咖喱粉、面粉炒匀,加水、苹果煮烂,上粉碎机打烂放入锅中。

2. 锅上火加热,用盐、胡椒粉、椰奶调味即成。

● 特点: 黄绿色,咸甜香微辣。主要用于牛羊肉、鸡、虾等菜肴的调味。





色拉火腿卷

Salad & Ham Rolls

● 制法:

1. 火腿刨成薄片,黄瓜、胡萝卜切条。将黄瓜、胡萝卜条卷入火腿片中,呈放射状排入盘中。

2. 土豆、胡萝卜煮熟切丁,酸黄瓜切丁,与粟米粒一起加蛋黄酱拌匀即成素色拉。

3. 盘中间垫生菜,上盛素色拉。火腿卷上用蛋黄酱裱成网状作装饰,另用樱桃番茄、番茺荽作点缀。

● 特点:味酸可口,质地脆嫩。

● 制作秘诀:

1. 蛋黄酱厚薄适中。
2. 色拉即拌即食,不宜久置。

主辅料

西式火腿 黄瓜
胡萝卜 土豆
酸黄瓜 粟米粒
生菜 樱桃番茄
番茺荽

调味料

蛋黄酱

瓦多夫色拉

Waldorf Salad

● 制法:

1. 苹果、西芹切条,加蛋黄酱拌匀。
2. 生菜垫底,放上色拉,撒上核桃仁。番茄切西瓜块,作装饰。

● 特点: 色彩鲜艳,酸甜脆嫩。

● 制作秘诀:

1. 西芹最好用开水略烫,冷水过凉。
2. 核桃仁烤熟去皮。

主辅料

苹果 西芹 生菜
核桃仁 番茄

调味料

蛋黄酱



田园色拉

Garden Vegetable Salad

● 制法:

1. 生菜垫底。番茄、黄瓜切片，
排放在生菜上。

2. 撒洋葱圈、红腰豆、橄榄片、
三角豆等。另跟千岛汁或油醋汁。

● 特点：色彩鲜艳，质脆嫩，味甜酸。

● 制作秘诀：宜选用新鲜蔬菜。

主辅料

番茄 黄瓜 生菜
红腰豆 洋葱圈
青橄榄 黑橄榄
三角豆

调味料

千岛汁或油醋汁

