

歐西名菜100種

100 OCCIDENTAL COOKERIES

關淑仁編著・萬里書店出版



歐西名菜 100 種

關淑仁編著

香港萬里書店出版

歐西名菜100種

關淑仁編著

出版者：萬里書店有限公司
香港北角英皇道486號三樓
電話：5-632411 & 5-632412

承印者：海聲印刷廠
柴灣新安街四號15樓B座

定價：港幣十四元

版權所有 * 不准翻印

(1975年11月初版·1983年12月重印本)

寫在前面

近年來，筆者因要視察餐館業務，經常來往歐美澳洲和新西蘭，由於自己的興趣和業務關係，途次各地，首要是研究當地之著名菜式，以豐富歷年所授之西菜課程，本書是加以實踐整理編寫成的。

歐西的傳統菜式，有着獨特的風格，在世界各地享有盛譽。如法國的焗蝸牛、紙包牡蠣、吉列魚、洋葱湯、霖奄列；美國的燒火雞、龍蝦沙律、檸檬三文魚；俄國的罐燉牛肉、奶油雞、燒羊腿；德國的漢堡牛排、密西根肉餅、吉卜賽湯；英國的焗鱈魚排、利比魚柳、蘋果批；意國的煎烟肉卷、燒牛仔肉、羅馬雞、菠菜餅、火腿芝士焗意粉；奧國的牛肉卷、紅燴雞、紅椒焗魚、釀青椒；比國的香蕉火腿卷、燴羊腿、梳夫利魚；西班牙的牛仔卷、橙酒燴蝦、茨菜湯等等，早已膾炙人口，它們的烹調方法，均詳載於本書內。

本書把所編入的100種著名西菜，歸類分為拼盤、禽畜、河海鮮、蔬菜蛋、粉飯、湯和鹹甜點共七大部分；每一種都是獨立的，均詳細列明用料分量及製作過程，並有彩色及黑白插圖多幅，既可作西餐餐館餐單，也可供家庭烹調西菜作指南。

筆者識於比利時

一九七五年秋

Handwritten signature: H. H. 1975/11

目次

寫在前面

拼盤類

· 雜菜沙律 (Vegetable Salad)·····	法國	9
雜錦沙律 (Mixed Vegetable Salad)·····	意大利	10
鰈魚沙律 (Soles Salad)·····	法國	13
龍蝦沙律 (Lobster Salad)·····	美國	14
雞蛋蝦沙律 (Russian Style Shrimp/Egg Salad)·····	俄國	16
俄國大拼盤 (Russian Cold Cuts)·····	俄國	18
雞肉沙律 (Chicken Salad)·····	英國	20
橙籃 (Orange Basket)·····	英國	21

禽畜類

法式串燒肉 (French Style Roast Pork Steak)·····	法國	27
豬排胡椒汁 (Côtes de Porc Poinrade)·····	法國	28
燒豬腿 (Roast Leg of Pig)·····	英國	30
香草燒T骨 (Vanilla Roast T-Bone Steak)·····	俄國	31
洋葱豬排 (Pork Chops with Onions)·····	英國	35

俄國火腿卷 (Russian Ham Rolled).....	俄國	36
法蘭福腸及酸椰菜 (Fronkfurtir Sausages & Sauirkraut).....	德國	38
鳳梨砵酒焗火腿 (Roast Ham with Port Wine, Pineapple).....	美國	41
意式燒豬排 (Italy Style Roast Pork Steak).....	意大利	42
芝士肉卷 (Cheese Pork Rolled).....	意大利	44
意式煎烟肉卷 (Fried Bacon Rolled).....	意大利	46
香蕉火腿卷 (Banana/Ham Rolled).....	比利時	48
西班牙式燒豬肉 (Spanish Style Roast Pork).....	西班牙	49
密西根肉餅 (Michişan Meatloas).....	德國	50
紅酒焗牛柳 (Baked Red Wine Fillet).....	法國	52
燒牛仔肉 (Roast Beef with Yorkshire Ridding).....	意大利	54
德式炆牛肉 (Browned, Marinated Beef).....	德國	56
漢堡牛排 (Hamburger Steak).....	德國	58
馬賽式酒燉牛肉 (Marseilles Sytle).....	德國	59
黑椒牛排 (Black Pepper Fillet Steak).....	美國	60
紙包牛柳 (Paper Fillet).....	奧地利	62
鳳梨牛肉 (Ham Balls on Pineapple Slices).....	俄國	64
俄國罐炆牛肉 (Pot Roast Sibirsky).....	俄國	67
這厘牛脷 (Jelly Beef-Tongue).....	德國	68
奧大利牛肉卷 (Faschierter Braten).....	奧地利	70
牛排腰批 (Steak and Kidney).....	俄國	74
羅仙利牛仔卷 (Rosanlia Beef Rolled).....	西班牙	76

比國燴羊腿 (Belgium Stew Mutton)·····	比利時	77
燒羊腿 (Poast Lec of Mutton)·····	俄國	80
燒羊肉 (Chenreau Saute Persillade)·····	法國	82
焗羊排 (Austria Baked Lamb Rib)·····	奧地利	84
炸雞肉團 (Chicken Dyuimsticks)·····	英國	86
奶油雞 (Mayland Chicken)·····	俄國	88
椰汁焗雞 (Chicken in Coconut)·····	英國	91
釀雞腿 (Stuffed Chicken Legs)·····	美國	92
燒火雞 (Roast Turkey)·····	美國	94
羅馬雞 (Roman Chicken)·····	意大利	96
馬令古雞 (le Poulet Marengo)·····	比利時	98
奧國紅燴雞 (Poprika Huhu)·····	奧地利	100
燴西班牙雞 (Spanish Chicken)·····	西班牙	102
芝士雀肉丸 (Cheese Bird Meat Mould)·····	俄國	104
鹹欖燒鴨 (Olive Roast Duck)·····	德國	106

河海鮮類

茄汁焗魚 (Tomato Fish)·····	德國	109
吉列魚 (Fried Garoupa)·····	法國	110
大鱈魚忌廉 (Turbotins à la Crème)·····	法國	112
芝士焗魚 (Garoupa Augratin)·····	法國	114
比國炸魚柳 (Belgium Fried Boneless Fish)·····	比利時	117
芝士白菌焗魚 (Steamed Fish with Cheese)·····	意大利	118
奧國紅椒焗魚 (Paprika Makrellen)·····	奧地利	121
焗鯊魚排 (Cop Steaks)·····	英國	122

利比魚柳 (Fillet of Fish)·····	英國	124
紙包牡蠣 (Papillate des Huitres)·····	法國	127
檸檬三文魚 (Salmon Lemon)·····	美國	128
梳夫利魚 (Fish Souffle)·····	比利時	130
芝士焗龍蝦 (Lobster Thermidor)·····	法國	132
橙酒燴蝦 (Shrimps with Orange Wine)·····	西班牙	133
芝士焗蟹蓋 (Crabmeat Au Gratin)·····	法國	134
脆炸大蝦 (Deep Fried Jumbo Shrimp)·····	奧地利	135
炸鮮帶子 (Fried Fresh Conch)·····	美國	136
焗蝸牛 (Baked Snail)·····	法國	138

蔬菜蛋類

釀洋葱盒 (Stuffed Onion-Box)·····	法國	141
釀青椒 (Gefullte Paprika)·····	奧地利	142
菠菜餅 (Epinards en Gâteau)·····	意大利	144
芝士奄列 (Cheese Omelette)·····	德國	146
秣奄列 (Omelette Au Rum)·····	法國	148
西班牙奄列 (Spanish Omelet)·····	西班牙	150

粉飯類

火腿鷄芝士焗意粉 (Sliged Chicken Ham with Spagines)·····	意大利	157
粉絲拌蜆蛤 (Vermicelli with Mussels and Clams) ·····	法國	158

焗豬排飯 (Baked Pork Chop & Rice)·····	英國	161
烤蠔蚶飯 (Baked Oyster Rice)·····	意大利	162
西班牙燴飯 (Spanish Rice)·····	西班牙	164

湯 類

菠菜湯 (Spinach Soup)·····	法國	167
雜會海鮮湯 (Bouillabaisse)·····	法國	168
洋葱湯 (Onion Soup)·····	法國	170
意大利牛尾湯 (Oxtail Soup)·····	意大利	171
意大利洋葱湯 (Zeppa Alla Pavese)·····	意大利	172
德國牛腰湯 (Nierensuppe)·····	德國	174
牛尾些厘湯 (Ox Tail Soup)·····	美國	176
吉普賽湯 (Gypsy Vegetable)·····	德國	177
雙料清湯 (Consomme Double on Sherry)·····	俄國	178
西班牙茨菜湯 (Soup with Forecemeat Balls A La Barcelona)·····	西班牙	180
鷄茸粟米湯 (Chicken Sweet Corn Soup)·····	英國	183

鹹甜點類

咖喱牛肉角 (Curry Beef Puff)·····	英國	187
蘋果批 (Apple . Pie)·····	英國	188
露桃批 (Lotoe . Pie)·····	英國	191
白爵夫人 (Croque-Madame)·····	法國	194
芝士焗肉批 (Baked Cheese Pork)·····	西班牙	196

雪梨薯 (Tientsin Pears Potatoes)·····	美國	198
朱古力梳夫利 (Chocolate Souffle)·····	俄國	199
士多比利布甸 (Straw Berry Pudding)·····	比利時	200
蜜瓜布甸 (Honey-Dew-Melon Pudding)·····	意大利	202
芒果布甸 (German Mango Pudding)·····	德國	203
椰汁鮮奶布甸 (Coconut Juice Milk/pudding)·····	英國	204

* * *

附一：本書常用蔬菜之製法	205
附二：本書常用醬汁之製法	208
附三：有關西餐常用之材料	212



拼盤類

雜菜沙律 (Vegetable Salad)

用料:

	馬鈴薯(約 228 公分)半磅
(a) {	西芹(切碎).....半杯
	洋葱(切碎).....一個
	青瓜(切碎).....一個
	熟青豆.....半杯
	檸檬汁.....一湯匙
	生菜葉.....六片
	熟雞蛋(切片).....二個
{	番茄(切片).....二個
	西芫茜.....二棵

沙律料:

雞蛋黃.....	六湯匙
鹽.....	八分之一茶匙
醋.....	一茶匙
辣油.....	二湯匙
味素.....	四分之一茶匙

製法:

1. 用潔淨大碗放入沙律料，用鐵叉打起呈白色備用。
2. 將馬鈴薯煮熟，切半寸方塊，放大碗中，加入(a)料拌勻，放下檸檬汁和已打起之沙律汁攪拌勻。
3. 在長玻璃碟中排放洗淨之生菜葉，把拌好之薯仔等沙律料放在菜葉上，放上熟蛋片、番茄片和西芫茜即可供用。

* 馬鈴薯俗稱薯仔。

雜錦沙律(Mixed Vegetable Salad)

用料:

蘑菇……………二十隻
熟鷄肉……………一杯
鮑魚(罐裝)……………一個
熟西芹絲……………半杯
熟鷄蛋……………二隻
番茄……………二個
西芹茜……………一棵

沙律料:

鹽……………半茶匙
芥末……………半茶匙
沙律油……………半杯
辣椒粉……………半茶匙
麝香……………少許
豆蔻……………少許
味素……………半茶匙

製法:

1. 將蘑菇之泥污洗淨，用水川過，分切兩片；鷄肉、鮑魚均切條，與西芹絲同放大碗中，放下和勻之沙律油料拌勻。
2. 每個鷄蛋白和番茄均切四份，鷄蛋黃捏散備用。
3. 把鷄肉、蘑菇等料同放大碟中，放上蛋黃，排上番茄、蛋白相間，正中放入西芹茜可供用。

雜錦沙律 (Mixed Vegetable Salad) —— 意大利



鰈魚沙律(Soles Salad)

用料:

鰈魚(約456公分)……一磅
熟雞蛋……………二隻
洋蔥……………一個
青甜椒……………一個
生菜葉……………二片
番茄……………二個
鹹欖……………六個
• 黑提子……………六粒
酸椰菜……………半杯

沙律油料:

雞蛋黃……………一個
生菜油……………半杯
芥末……………一茶匙
鹽……………半茶匙
檸檬汁……………一茶匙

製法:

1. 將魚洗淨，直紋切三寸長、半寸闊放大碗中，加入胡椒粉少許、醬油一湯匙醃三十分鐘，取出隔去水分，用油炸成金脆候用。
2. 洋蔥、青椒（去籽）均橫切成圓條，放大碗中候用。
3. 用碟排放生菜葉，上放酸椰菜、魚條、洋蔥、青椒、黑提子和鹹欖，雞蛋、番茄均每個直切四片，相間排放即成。
4. 沙律油料放入潔淨大碗中，用打蛋器打成白色，放入碟子中同上桌供用。