



美食

驻渥太华使团夫人奉献的佳肴

刘泽椰译 黄通校



中国食品出版社

美食

——驻渥太华使团夫人奉献的佳肴

(德) 安妮·弗尔斯特等编著

刘 译 椰 译

黄 通 校

中国食品出版社

内 容 简 介

本书原名《渥太华(1981~1983)外交使团夫人們的菜谱》。一批驻加拿大渥太华的外交官员们的任期将要到期了，他们的夫人感到今世难得再见。因此，一致同意各自做出最拿手的菜肴，编辑成册，以为纪念。入选进菜谱的标准是：简单易学易做；别具一格并有各自民族的风味；能上一定规格的宴席台面；互相宴请品尝，得到大家一致好评，方可入册。

本书分开胃菜类、汤类、鱼菜类、家禽类、肉菜类、蔬菜色拉类、甜食、杂食类等计141个配方。这是一本难得的、了解世界各地食品风味的食谱，现在奉献给广大烹饪爱好者。

美 食

——驻渥太华使团夫人奉献的佳肴

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

石家庄市西焦印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 4.75印张90千字

一九八六年 8 月第 1 版

一九八六年 8 月第 1 次印刷

印 数：1—10000

书号：15392·040 定价：0.98元

前 言

一个人倘若饮食不佳，就
不可能思维敏捷、感情丰富、
睡眠香甜。

——弗杰尼娅·伍尔夫

对我们大多数人来说，在渥太华相聚的时间已经不多了。我们之间的相互交往给我们大家带来了欢乐，尤其当我们在各人的家中品尝那么多的美味佳肴的时候。现在，我们通过这本菜谱奉献出我们各自的拿手好菜，是希望这本书能给我们留下对这几年生活的美好回忆，重温我们的情谊。

我特别要感谢为这本书的问世在各方面做出贡献的所有朋友，并真诚地感谢凯西·威特给予的帮助，以及参加本书编委会的夫人们，她们为本书付出了时间、精力和艰苦的劳动。

安妮·弗尔斯特

编委会名单

编辑：安妮·弗尔斯特

助理编辑：萨丽·詹姆斯

福斯蒂娜·科尔根

珍妮·科斯利斯

罗斯·波伊斯·莫瑞斯

珍妮斯·拉塞尔

参加编写的夫人

澳大利亚
英 国

萨丽·詹姆斯

莫尼克·考德威尔

杰基·克莱顿——琼斯

珍妮·科斯利斯

希拉·麦金太尔

玛丽·米伦

罗斯·波伊斯·莫瑞斯

朱迪·菲力浦斯

艾夫瑞尔·坦布伦

加 拿 大

莉莲·巴劳德

帕蒂·贝克曼

			路易斯·杜贝
			帕梅拉·贾库梅莉
			维拉·歌德
			伊莉莎白·默多克
			普里希拉·普利奇
			戴安娜·泽吉尔
中		国	钟建华
捷克斯洛伐克		克	玛蒂娜·凯莱
法		国	安娜丽丝·格鲁塞特
德		国	安妮·弗尔斯特
意	大	利	玛里奥丽娜·萨尔维
南	朝	鲜	安姬·贝克
荷		兰	丽比·万·登·布劳克
挪		威	维拉·哈尔沃森
土	耳	其	艾拉·奥尔蒂卡
苏		联	斯维特拉娜·沙莫诺多夫
			娜塔丽娅·喀劳泽
美		国	福斯蒂娜·科尔根
			弗朗西丝·帕森斯
			珍妮斯·拉塞尔
			佩吉·赖亚斯
委	内	瑞	伊丽丝·维奥莱塔·德·科尔梅纳雷斯
	拉		

公 量

$\frac{1}{2}$ 茶匙..... 2 毫升 (ml)

1 茶匙..... 5 毫升

1 汤匙..... 15 毫升

$\frac{1}{4}$ 杯 50 毫升

$\frac{1}{3}$ 杯 75 毫升

$\frac{1}{2}$ 杯 125 毫升

$\frac{2}{3}$ 杯 150 毫升

$\frac{3}{4}$ 杯 175 毫升

1 杯 250 毫升

4 杯 1 升

(L)

目 录

开 胃 菜 类

1. 醋渍洋蓟心蘑菇 (加拿大) (1)
2. 烤洋蓟 (英国) (2)
3. 热鸡尾沙司鳄梨 (德国) (2)
4. 海鲜芦笋锅(加拿大)..... (3)
5. 虾仁饭 (意大利) (4)
6. 凉拌鸡尾蘑菇 (英国) (4)
7. 虾仁干酪蛋糕 (英国) (5)
8. 熏鲭鱼糊 (英国) (6)
9. 鸡肝酱 (英国) (6)
10. 干酪球 (加拿大) (7)
11. 鸡尾鸡块 (捷克斯洛伐克) (8)
12. 熏黑线鳕冻 (英国) (9)
13. 烤芦笋火腿 (澳大利亚) (10)
14. 拌黄瓜 (中国) (10)
15. 热蟹肉饺 (美国) (11)
16. 葡叶卷 (土耳其) (12)
17. 酸甜鲑鱼 (英国) (13)
18. 蔬菜拼盘 (澳大利亚) (14)

汤 类

1. 普鲁旺斯鱼汤 (加拿大) (16)

2. 熏黑线鳕奶油汤 (英国) (17)
3. 水芹黄瓜凉汤 (英国) (18)
4. 蘑菇汤 (英国) (19)
5. 酸乳酪冷黄瓜汤 (英国) (19)
6. 葡萄牙洋白菜汤 (美国) (20)
7. 番茄香草汤 (德国) (21)
8. 蘑菇汤 (英国) (22)
9. 蛤肉杂烩汤 (加拿大) (23)
10. 鳄梨奶油汤 (澳大利亚) (23)
11. 加香番茄汤 (英国) (24)

鱼 菜 类

1. 苜蓿浸渍鲑鱼 (挪威) (26)
2. 咖喱虾 (英国) (27)
3. 海味锅 (加拿大) (28)
4. 鳀鱼黄油脂夹心鲑鱼 (法国) (29)
5. 新英格兰扇贝肉 (美国) (30)
6. 葡式卡布比鱼片 (美国) (31)
7. 松脆鱼片 (中国) (32)
8. 南波西米亚干炸鲤鱼 (捷克斯洛伐克) (33)
9. 委内瑞拉式什锦饭 (委内瑞拉) (33)
10. 鲑鱼馅烤饼 (美国) (35)

家 禽 类

1. 柠檬鸡块 (法国) (38)
2. 西班牙式炸鸡块 (德国) (39)

3. 蘑菇汁鸡枕 (英国) (39)
4. 斯特罗格诺夫鸡块 (加拿大) (41)
5. 烤野鸽或小野鸭 (美国) (42)
6. 苹果梅脯填馅烤鹅 (挪威) (43)
7. 炉烤基辅鸡卷 (加拿大) (44)
8. 盖浇鸡 (加拿大) (45)
9. 酸乳酪辣味鸡块 (英国) (46)
10. 威士忌鸡块 (英国) (46)
11. 橙子鸡块 (加拿大) (47)
12. 核桃鸡肉糊 (土耳其) (48)
13. 仔鸡色拉 (委内瑞拉) (49)
14. 夏威夷鸡色拉 (加拿大) (50)
15. 烤鸡胸脯肉 (加拿大) (51)

肉 菜 类

1. 朝鲜烤牛肉 (南朝鲜) (53)
2. 蜜羊羔肉 (英国) (54)
3. 芦笋牛肉 (澳大利亚) (54)
4. 饰花猪腿 (委内瑞拉) (56)
5. 烤牛肉排 (加拿大) (57)
6. 维也纳肉片 (捷克斯洛伐克) (54)
7. 炖兔 (德国) (58)
8. 炖叭喇狗 (美国) (60)
9. 俄式菜肉 (苏联) (61)
10. 糖醋肉 (英国) (62)
11. 烧牛肋条肉 (加拿大) (63)

12. 德克萨斯辣味牛肉(美国)..... (64)
13. 乡村风味烤羊腿(英国)..... (65)
14. 查布奇(南朝鲜)..... (66)
15. 牛肉锅(加拿大)..... (67)
16. 芳香羊肉片(英国)..... (68)
17. 什锦肉饭(荷兰)..... (69)
18. 煮饺(苏联)..... (71)

蔬菜/色拉类

1. 芹菜干酪锅(美国)..... (73)
2. 干酪填馅番茄(加拿大)..... (74)
3. 干酪小茄泥(加拿大)..... (74)
4. 烤番茄(德国)..... (75)
5. 南瓜、花茎甘兰或茄子蛋奶酥(美国)..... (76)
6. 胡萝卜加阿月浑子和橘香酒(加拿大)..... (77)
7. 烤南瓜泥(美国)..... (78)
8. 干酪茄片(意大利)..... (78)
9. 土豆排(意大利)..... (79)
10. 烤土豆片(英国)..... (80)
11. 干酪茄片(加拿大)..... (80)
12. 意大利圆粒米饭(土耳其)..... (81)
13. 蒸燕麦屑(美国)..... (81)
14. 凯撒色拉(加拿大)..... (82)
15. 弗利托菜豆色拉(美国)..... (83)
16. 土豆色拉(捷克斯洛伐克)..... (84)
17. 二十四小时色拉(加拿大)..... (84)

18. 咖喱菠菜色拉 (美国) (85)
19. 色拉调料 (加拿大) (86)
20. 胡萝卜——酸乳酪色拉 (加拿大) (87)
21. 七层色拉 (美国) (88)

甜 食 类

1. 咖啡蛋奶酥 (德国) (89)
2. 爱尔兰咖啡冰激凌 (澳大利亚) (90)
3. 蛋奶酪类甜食 (美国) (90)
4. 桃片葡萄奶油饼 (英国) (93)
5. 威士忌奶油 (英国) (94)
6. 奶油桃片排 (加拿大) (94)
7. 水果盅 (美国) (95)
8. 巴甫洛娃——澳大利亚甜食 (澳大利亚) (96)
9. 葡萄牙式杏仁饼 (美国) (97)
10. 薄饼 (德国) (97)
11. 苏珊特薄饼 (德国) (99)
12. 摩西饼 (委内瑞拉) (99)
13. 奶油酥皮点心——天鹅 (挪威) (100)
14. 巧克力泥 (英国) (103)
15. 乳酒冻 (英国) (104)
16. 二十四小时甜食沙拉 (加拿大) (104)
17. 奶油果子冻 (英国) (105)
18. 榛子蛋白酥皮饼 (英国) (106)
19. 柠檬布丁 (加拿大) (107)
20. 草莓甜食卷 (加拿大) (108)
21. 戴安娜饼 (英国) (109)

22. 杏酱馅酥饼 (美国) (110)
23. 发面馅饼皮 (加拿大) (111)
24. 酸奶油排 (加拿大) (111)
25. 美式巧克力酒味排 (美国) (112)
26. 咖啡酥饼 (加拿大) (112)
27. 巴克拉瓦 (土耳其) (113)
28. 鲜苹果松饼 (加拿大) (114)
29. 紫黑浆果奶酪饼 (加拿大) (115)
30. 桔子胡萝卜饼 (加拿大) (116)
31. 苹果磅蛋糕 (美国) (117)
32. 丹麦苹果糕 (英国) (118)
33. 麦片果子面包 (英国) (119)
34. 早餐松饼 (加拿大) (119)

杂 食 类

1. 意大利式肉馅饼 (意大利) (121)
2. 葡萄牙式鸡蛋 (美国) (122)
3. 菜瓜酱 (加拿大) (123)
4. 酸辣冻 (美国) (123)
5. 荷兰沙司 (加拿大) (124)
6. 大黄酸辣酱 (加拿大) (125)
7. 简易香槟饮料 (美国) (125)
8. 沙龙饮料 (加拿大) (126)
9. 小饮料 (美国) (126)
10. 圣诞饮料 (挪威) (127)
11. 热葡萄酒 (德国) (128)
12. 特奎拉小饮 (美国) (128)

开胃菜类

1 醋渍洋蓟心蘑菇

准备时间：5 分钟

6 ~ 8 人量

1 听284毫升沥干的小蘑菇*

1 听398毫升沥干的洋蓟心

与下列配料混合：

1 杯橄榄油

¼杯鲜柠檬汁

1 个大蒜瓣

适量的盐和胡椒

½茶匙罗勒叶

鲜荷兰芹

搅匀盖好，放在阴凉处。至少要放4小时。也可在冰箱里放置数日。象拼盘一样用牙签来食用。

可按配方比例成倍增加主、配料。

路易丝·杜贝

*指未开伞的小蘑菇——译者注

2 烤 洋 蓍

准备时间：10分钟

10人量

1½杯蛋黄酱

1½杯搓碎的珀尔梅散干酪 (Grate dParmesan Cheese)

3 听 (398毫升) 洋蓍

洋蓍沥干后切细，然后加入以上各种配料搅拌。

将拌好的洋蓍分别倒入10个小模子中，在204℃下焙烤15分钟，直到变成深黄色并出现洞孔为止。同烘脆的薄面包片一起食用。也可提前一天制作。

希拉·麦金太尔

3 热鸡尾沙司鳄梨

4 汤匙黄油

6 人量

4 汤匙番茄酱

2 汤匙醋

1 汤匙糖

2 茶匙辣酱油

½茶匙盐

少许太白斯古*

3 个小鳄梨

除鳄梨外，将所有的配料搅匀，放在双层蒸锅的上层

蒸，直到黄油融化、沙司光滑为止。

用勺将沙司趁热浇在对半切开的鳄梨上，即可食用。

安妮·弗尔斯特

*是一种掺辣椒、醋和其它调味料的辣味沙司——译者注

4 海鲜芦笋锅

准备时间：30分钟

6人量

2包300毫克的冻芦笋嫩茎或鲜芦笋

1杯切成块的龙虾肉或蟹肉

1杯或135克去壳的小虾仁

3个煮透的鸡蛋

2包荷兰沙司混合调料

1/2杯酸奶油

3/4杯软面包屑（用一薄片面包制作）

1汤匙搓碎的珀尔梅散干酪

1汤匙融化的黄油

将芦笋做熟，沥干，连同龙虾肉及小虾仁摆放在一只25×15×5厘米的盘子里，上面放上鸡蛋片。把牛奶和酸奶油搅拌成沙司，用勺浇在上面。再将面包屑、干酪和黄油搅拌均匀后撒在上面。然后在177℃下烘烤20~25分钟即可食用。

维拉·歌德

5 虾仁饭

准备时间：25~30分钟

6 人量

1½公斤小虾仁（做熟）

5 汤匙橄榄油

3 汤匙切好的荷兰芹

1 杯白葡萄酒

2½杯米饭

6½杯肉汤

盐和胡椒

橄榄油在一只大平底锅中烧热，放入荷兰芹炒2~3分钟。再倒入虾仁，用小火煨几分钟后加酒，待酒味出来后撒盐和胡椒调味。然后加米饭，边油炒边搅拌。待米饭变色时浇1杯肉汤，用中火烧；肉汤被吸收后再浇1杯肉汤。如此反复直到把肉汤浇完、米饭变软为止。出锅立即上桌食用。

玛里奥丽娜·萨尔维

6 凉拌鸡尾蘑菇

准备时间：15~20分钟

4~5 人量

350克白色小蘑菇

¼小洋葱

¾杯两次搅打的奶油