

西菜图谱

上海大厦 编

XICAITUPU

Xicaitupu

西菜图谱

Xicaitupu

Xicaitupu



Xicaitupu

Xicaitupu

SHANGHAIKEXUEJISHUWENXIANCHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

西菜图谱

上海大厦 编



上海科学技术文献出版社

xicaitupu xicaitupu

《西菜图谱》编辑委员会名单

主编: 陶配泰

副主编: 陈燕平(国家级高级西菜烹饪技师、餐饮部经理)

策划: 杨中俭

编委: 路仲春(国家级高级烹饪技师、总厨师长)

王玉洁(特级西菜厨师、西菜厨师长)

费顺龙(特级厨师、厨师长)

王成巨(总经理办公室主任)

张银宝(餐饮部办公室干事)

编著: 陈燕平

摄影: 杨中俭

编务: 杨永如 邱艳芳 盛阿金 吴艳明 王兴海

责任编辑: 葛琴华

装帧设计: 石亦义

图书在版编目(CIP)数据

西菜图谱/上海大厦编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2000.6

ISBN 7-5439-1413-1

I. 西… II. 上… III. 菜谱—西方国家
IV. TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 21785 号

西 菜 图 谱

上海大厦 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海界龙印刷装订厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 8.25

2000年5月第1版 2001年1月第2次印刷

印数: 5101-8600

ISBN 7-5439-1413-1/T·577

定价: 43.00 元



前言

西菜是对欧美等国菜的总称，包括欧洲、美洲、拉丁美洲、大洋洲、非洲、亚洲(部分)等地区的菜肴。其中最有代表性的国家菜肴，如法国菜、美国菜、意大利菜、俄罗斯菜、德国菜、英国菜等，在世界上享有广泛的声誉。法式菜是西菜中最有地位和特色的菜，它的特点是：选料新鲜广泛，制作精细，讲究色、香、味、型的配合，花色品种繁多，菜肴选料偏重于牛肉、蔬菜、禽类、海鲜、水果等，烹调上讲究各类葡萄酒的使用，饮酒也视菜而定。俄式菜口味重于其他国家，喜酸、甜、油重、稍咸和带辣，调味上偏重用酸奶油、白脱油，其中黑鱼子酱是其冷菜中的名贵菜。美式菜喜用水果做菜肴的配料和点心，选用牛肉做菜肴的较多，各种牛排、鸡、猪肉多用铁扒炉烘烤，烤火鸡、奶油龙虾是该国的代表菜。

上海大厦原名百老汇大厦，1930年为英商所建，1934年10月正式对外开业，1951年5月1日被上海市人民政府命名为上海大厦。从开业至今一直供应西菜，而以烹制法国菜而蜚声海内外。一代名厨鲍朝武、金根法、丁元珪等烹制的法国菜、俄罗斯菜，曾为市政府招待过许多国内外政府要员和社会知名人士。法国前总理富尔在沪期间，品尝过鲍大师所做的法式菜后，曾赞誉他做的菜比法国名厨做得还要好。经过几代人的努力，饭店的百老汇西餐厅培养了一批中青年西菜厨师。随着中外饮食文化的交流与发展，他们在保持传统与特色的同时，对新潮西菜进行了广泛采集和深入探索。作为上海著名的老饭店，百老汇西餐厅已形成了独有的风格和显著的特色，以饭店的历史文化和饮食文化吸引了数以万计的海内外宾客。

在迈向新世纪的征途中，我们将进一步增强与国内外有关人士的友谊，促进交流与合作。

本书集上海大厦60年来西菜烹饪实践的经验总结，它的出版对促进中外饮食文化的发展，将起到积极的作用。

上海衡山集团副总裁
上海大厦 总经理 陶配泰

目 录



法国菜	1	烤小牛腿—红酒沙司	51	美国菜	89
冷盆类	1	香橙烤鸭	51	冷盆类	89
格郎丁鸭卷	1	烤羊腿	52	烙丁香火腿	89
龙虾色拉	2	蒜头烤子鸡	52	菠萝色拉	90
烟鲳鱼	2	烤羊马鞍—薄荷沙司	53	蟹肉色拉	90
明虾酥合	3	天蓬木板牛排—硬白脱沙司	53	华特夫色拉	91
芒果北极贝	4	各式铁扒	54	热菜类	92
七星果盘	5	焖烤牛排利—黑椒沙司	55	炸夏威夷猪排	92
四刀粉鸡蛋	6	西冷牛排—芥末沙司	55	烩明虾	93
忌司土司	7	黑胡椒牛排	56	海鲜焗格	94
什锦素色拉	8	开司罗鸡	57	各式三明治	95
海果杯	9	一分钟牛排	58	各式汉堡包	95
虾仁杯	10	七打牛排	58	意大利菜	96
尼斯色拉	10	墨西哥鸡	59	冷盆类	96
黄油明虾	11	铁扒春鸡	60	火腿蜜瓜片	96
厨师特制色拉	12	煎腓利水鸭	61	汤类	96
鸡蛋色拉	13	煎腓利牛排—鹅肝酱沙司	61	白豆意粉汤	97
青豆泥蘑菇	14	煎腓利米云	62	麦尼斯托郎汤	98
小牛肉色拉	15	葱包鸡	62	面类	99
鲍鱼芦笋	16	扒芥末猪排	63	海鲜意粉	99
冷明虾塔	17	西梅猪排	63	肉酱意粉	99
沙勿罗鸡	18	啤酒洋葱里脊	64	西班牙菜	100
沙勿罗龙虾	19	炸薄牛排	65	西班牙冷汤	100
汤类	20	雀巢野味	66	西班牙煎鱼	101
小牛脚筒汤	20	串烤鸵鸟肉	66	西班牙杏力蛋开面式	102
牛尾汤	21	红酒鹌鹑	67	西班牙烙鲜鲍	102
牛茶	22	马林个鸡	67	德国菜	103
富贵蟹翅汤	23	必格得猪肉	68	烤栗子四刀粉火鸡	103
克雷素素汤	24	炸鸡蓝	68	牛排托蛋	104
巴黎水鱼汤	25	其他类	69	咸牛利	105
烙洋葱汤	26	烙南瓜	69	烤狮头鹅—香橙沙司	105
龙虾汤	27	奶油芦笋	70	其他国家菜	106
奶油鲍鱼芦笋汤	28	红烩茄子	71	印度咖喱鸡果盘	106
酥皮板鱼汤	29	烙番茄	71	葡国鸡	107
密郎内斯清汤	30	牛奶玉米	72	瑞士炸鸡排	108
奶油番茄汤	31	各式各六冬	73	印尼炒饭	109
法式海鲜汤	32	炸杏仁土豆丸	73	荷兰黄汤	110
红豆牛肉汤	33	俄罗斯菜	74	墨西哥牛肉酥饼	111
元蛤巧特汤	34	冷盆类	74	维也纳牛仔	112
冷黄瓜汤	35	红烩鱼	74	惠灵顿牛排	113
热菜类	36	瓢青椒	75	烟熏挪威三文鱼	113
酥皮鱼	36	鸡色拉	76	点心类	114
奶油忌司烙蟹盖	37	冷小牛肉	76	圣诞布丁	114
烙龙虾	38	硬白脱鹅肝酱	77	攀阿拉玛	114
可尔培桂鱼	39	鱼冻	78	各式攀	115
香草烙扇贝	39	四刀粉鸡卷	78	各式挞	116
魔鬼大虾	40	鱼子酱鸡蛋	79	奶油冰糕	116
奶油忌司烤鱼	41	甜酸果	79	焦糖格司布丁	117
柠汁三文鱼	41	汤类	80	各式摩司	118
炸明虾	42	饺子清汤	80	花式哈斗	119
炸卷筒鱼	42	鸡什汤	81	火烧冰淇淋	119
葡萄板鱼	43	莫斯科红汤	81	巧克力蛋糕	120
铁扒银鳕鱼	44	菠菜泥水破蛋汤	82	各式开面	121
烙蜗牛	44	热菜类	83	开纳福内	122
烙蛤蜊	45	罐焖鸡	83	各式奶油冻	123
烙青口贝	46	红烩小牛肉	84	巧克力爱格兰	124
白汁桂鱼	47	香草烙羊排	85	沙生治罗尔	125
炸皇子桂鱼条	48	串烤小牛仔	86	三色全利冻	126
蛋煎杏仁鳕鱼	49	炸凡花鱼	87	各式小蛋糕	127
烙珍珠石斑鱼	49	火锅小牛排	88		
铁扒鲈鱼	50	白脱鸡卷	88		

法国菜 冷盆类



格朗丁鸭卷

原料：鸭子1只，猪腿肉500克，肥膘100克，鸡蛋3只，去皮胡萝卜1根，方火腿100克，黑橄榄6只，牛奶200克，舍利酒50克，香草、盐、胡椒粉、明胶汁少许，50厘米见方白布1块，纱绳1根。

制作：1. 将鸭子整只拆骨后摊平，

洒上酒、盐、胡椒粉待用。

2. 将腿肉、肥膘放进绞肉机绞成酱，取出放在碗内加入牛奶、水、鸡蛋、香草末、舍利酒、盐，加进明胶汁、胡椒粉，打上劲待用。

3. 将火腿、胡萝卜切成粗条，黑橄榄去核。

4. 将白布放在水中浸湿后摊平，上面放拆骨鸭子，再铺上一层肉

酱，中间镶上火腿条、胡萝卜条、黑橄榄，然后用布将鸭子卷起来，最后用绳子扎紧，放入蒸汽箱内蒸1小时取出，用板压成长圆形，冷却后放入冰箱冷藏，取出拆去布、绳，将鸭肉切厚片。

特点：酥香。

厨师：王玉洁



龙虾色拉

原料：大龙虾1只1 250克，土豆

500克，青豆、酸黄瓜各80克，洋葱20克，色拉酱200克，盐、胡椒粉、白兰地酒少许。

制作：1. 将龙虾整只煮熟冷却，从肚皮处破开，挖出虾肉切成片，撒上盐、胡椒粉、白兰地酒拌匀待用；虾头、尾取下保持完整不要划破。

2. 将土豆、青豆用水煮熟，取出冷却，切成指甲厚片；将酸黄瓜取籽切片，洋葱切末，撒上盐、胡椒粉和色拉酱拌和；色拉放在中间，四周铺上切片龙虾肉，然后用色拉酱裱花装饰。

特点：肥而不腻，适用于高档冷餐会。

厨师：王玉洁

烟 鲳 鱼

原料：鲳鱼1000克，色拉油5克，鲜柠檬、酸黄瓜、干白葡萄酒、盐、柠檬汁、芹菜、洋葱、胡萝卜、香叶、面包、丁香、糖、胡椒粉适量。

制作：1. 将鲳鱼去内脏、去鳞，洗净，用干白葡萄酒、胡椒粉、盐、柠檬汁、芹菜、洋葱、胡萝卜丝腌15分钟。

2. 铁锅内放面包、糖、丁香、香叶、洋葱、芹菜、红茶叶、胡萝卜，再把腌制的鲳鱼放在铁锅内的网上面，加盖封密(防止漏烟)，先开大火，焖烟20分钟，至熟、上色，出锅涮上色拉油装盆，配上鲜柠檬和酸黄瓜。



特点：色泽金红，口味咸鲜。

厨师：费顺龙



明虾酥合

原料：明虾2只，蘑菇2只，牛奶50克，面酱、鸡汤各50克，忌司粉少许，酥合2只，盐、胡椒粉适量。

制作：1. 将明虾去头去沙肠，用香料煮熟冷却，剥壳切厚片；牛奶与鸡汤用面酱打成奶油沙司。
2. 将明虾片放置酥合内，浇上奶油沙司、撒上忌司粉，放在烙炉烙黄。

（酥合的制作可参照水果挞开面的制法。）

特点：香、酥。

厨师：王玉洁



芒果北极贝

原料：芒果1.5只(约500克)、北极贝300克、美极酱油50克、芥末酱35克。

制作：北极贝解冻后放在食用冰上，在芒果上刻花，装盆，跟美极酱油、芥末酱。

特点：色泽鲜艳，口味鲜嫩。

厨师：冯英华

七星果盘

原料：鸽蛋15只、红鱼子15克、黑鱼子15克、忌司8片、色拉酱适量、熟河虾肉50克、各种新鲜水果100克、熟鸭卷200克、蘑菇12只、青

豆泥50克、方火腿200克、芦笋100克。

制作：将鸽蛋煮熟放进红、黑鱼子中成为鱼子鸽蛋，方火腿卷芦笋，青豆泥裱在蘑菇内为青豆泥蘑菇，熟鸭卷切片，忌司切片，取甜橙一

只制成花篮并在其內放各种新鲜水果，熟河虾肉上涂色拉酱，分別放在盘中即可。

特点：鲜、香，一般用在高档宴会上。

厨师：杜艺婷





四刀粉鸡蛋

原料：鸡蛋4只，色拉酱50克，荷兰芹、洋葱、盐、胡椒粉适量。

制作：1. 鸡蛋煮熟冷却，剥壳一切

两，取出蛋黄，用网筛隔细泥；洋葱切末；荷兰芹切末、滤去水分，放进色拉酱中拌匀，撒上少许盐、胡椒粉即成四刀粉馅。

2. 用裱花袋灌进四刀粉，裱在鸡蛋

中间，围边可用各种蔬菜或明胶冻装饰。

特点：肥、香。

厨师：王玉洁



忌司土司

原料：方面包2片，克拉夫忌司25克，鸡蛋黄2只，糖5克，芥末粉5克，辣酱油、白脱油适量。

制作：1. 面包切成片放在烤箱内烤黄。
2. 将白脱油、鸡蛋、忌司粉、芥末粉、糖、辣酱油调成糊状，涂在已烘烤的面包上，再放入烤箱内烤

黄，然后取出改成小方块，装盆即可。

特点：色泽金黄，香、脆。

厨师：费顺龙

什锦素色拉

原料：熟土豆500克、熟胡萝卜250克、酸黄瓜50克、西芹丁25克、生菜1片、色拉酱150克。

制作：1. 将土豆、胡萝卜、酸黄瓜、西芹用色拉酱拌匀，用盐、胡椒粉调味。
2. 用生菜垫底，放入拌匀的色拉，用黄瓜片围边即可。

特点：色泽亮丽，爽口开胃。
厨师：盛阿金



海果杯

原料：明虾 200 克，熟鲜贝 25 克，熟鲍贝 3 只，熟蛤蜊肉 8 只，千岛汁 75 克，白兰地酒、盐、柠檬、胡

椒粉少许。

制作：1. 将明虾煮熟去壳、冷却、切成小片和鲜贝、鲍贝、蛤蜊肉放在一起，并放入盐、胡椒粉、柠檬汁、白兰地酒。

2. 取高脚杯 1 只，装进各种肉类，浇上千岛汁，杯口插上柠檬片装饰。

特点：鲜嫩清口、开胃，适用于作头道菜。

厨师：陈燕平





虾仁杯

白兰地酒、盐、胡椒粉、柠檬角、荷兰芹适量。

原料：河虾400克，干岛汁75克， 制作：1. 将河虾煮熟去壳，放

进白兰地酒、盐、胡椒粉、柠檬汁。

2. 取高脚杯1只，装进虾仁，浇上干岛汁，杯口插上柠檬角、荷兰芹即可。

特点：鲜嫩清口、开胃，适用于头道菜。

厨师：茹恒和

尼斯色拉

原料：青生菜250克、紫生菜250克、熟鸡蛋3只、红腰豆25克、芹菜100克、樱桃番茄250克、芦笋50克、醋沙司适量。

制作：把以上各种原料用净水洗净，分别装入玻璃盆，用餐时另跟醋沙司即可。

特点：爽口、开胃。

厨师：杜艺婷



黄油明虾

原料：明虾2只、色拉酱100克、黄油10克、白兰地酒10克、明胶汁20克、鸡蛋1只。

制作：1. 将明虾挑去肠沙，用竹签

串直，开水煮4分钟后冷却，留明虾头和尾剥去背部壳，将明虾放在钢丝网上面。

2. 将明胶汁煮透冷却，放进色拉酱、黄油、鸡蛋黄、白兰地酒，调和，徐徐浇在明虾身上，头、尾不

要浇，待凝结后，再浇上一层明胶汁，冷却后即可。

特点：肉嫩，明亮光洁。

厨师：王玉洁





厨师特制色拉

原料：生菜2片，紫椰菜1张，牛舌50克，鲜芦笋50克，方火腿50克，忌司50克，樱桃番茄6只，大蒜泥、色拉油、白醋、糖、色拉酱适量。

制作：取盆，把紫椰菜、生菜、牛舌、鲜芦笋、方火腿按序整齐地排在盆内，中间放忌司条，顶头放上樱桃番茄即可。上菜时跟一盆法国沙司。（法国沙司制法：用大蒜

泥、色拉油、白醋、糖、色拉酱加芥末粉、水，调匀即可。）

特点：口味咸酸带甜，色鲜艳，清口开胃、解腻。

厨师：费顺龙