



海外中餐

上海科学普及出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

王 兴著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

海外中菜/王兴著. —上海: 上海科学普及出版社,
2006. 1

ISBN 7-5427-3244-7

I. 中… II. 王… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141332 号

装帧设计 詹天韵

责任编辑 方 晴

海 外 中 菜

王 兴 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海质胜印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.75

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7 - 5427 - 3244 - 7/TS · 201 定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

前 言

中华烹饪文化博大精深，源远流长，无数的海外华人凭此祖国的宝贵遗产在异国他乡漂泊谋生，并将中国菜肴的美味传播到了世界各地。尤其在欧洲这块古老的土地上，中国餐馆几乎遍布大市小镇的各个角落，可以说有人处必有教堂，也必有中国餐馆。中国菜的美味已为西方人所熟知，享受且不可无之。蓝天白云下，当你漫步在村野小道上，伴随着悠悠的教堂钟声，青翠草木的芳香，间或都会闻到随风漂来的阵阵奶酪与中国菜的香味……

在将纯正美味的传统中菜奉献给当地人的同时，勤劳智慧的中国人亦不断地了解、钻研、琢磨出一些更适合他们口味的菜肴。这些菜或是在品种、形式及调料口味上将中西餐作了更好的组合搭配，走出了中西结合的模式；或是创出了既非源于中餐又非来自西餐的特别餐种。正是这些传统的、改良发展的以及创新的品种，使中国菜在不断崛起的异国烹饪文化的冲击与国际餐饮市场的激烈竞争中仍能牢牢站稳脚跟，深得西方人士的喜爱。

近年来中国经济高速增长，人民生活质量大幅提高，饮食潮流也在不断变化，更新，人们孜孜追求着新的、健康时尚的美



味。这是笔者每次回国所见，感触颇深之处。因此萌生冲动，愿将本人在国外从事餐饮工作这些年来的所见所闻及个人心得书写下来，希望能给国内的同行朋友、烹饪爱好者有些许参考、借鉴之处和有益于扩大一些新思路，给美食者提供一些目前国内尚无的新的口味、新的品种，给繁花似锦的多姿多彩的国内餐饮市场再插上一枝鲜活的郁金香。

王 兴

荷兰 阿姆斯特丹

目 录

一、中菜西做类

鲜菠萝鸡片	2
豉油鸡	3
鱼香鸡卷	4
烧鸡	5
宫保鸡片	6
南乳家乡鸭	7
蜜汁烤鸭	8
火腩	9
铁板黑椒牛柳	10
西汁牛肉	11
酸菜牛肉	12
黑椒羊排	13
白脱油龙利	14
水果龙利	15
生骨龙利	16
煎三文鱼	17
玉指粉戒	18
香芒鳕鱼包	19
椒盐虾	20
香辣虾串	21
翡翠酿虾	22
芝麻虾吐司	23
忌司烙龙虾	24
豉椒蒸蚝	25

龙虾汤	26
生食肥蚝	27
酒香青口	28
青口色拉	29
酥炸青口	30
培根烙青口	31
炸墨鱼圈	32
紫菜海鲜扎	33
酿炸茄饼	34
沙茶三宝	35
宵夜饭	36
啫啫肉骨煲	37
XO 酱滑豆腐	38

二、中西合璧类

咖喱角	40
蕉叶鸡	41
牛油果汁柠檬鸡	42
鸡肉沙爹	43
马来咖喱鸡	44
马来辣肉(红肉)	45
马来甜肉(黑肉)	46
嘎都嘎都、沙药	47
黄椰丝、糖薯丝	48
茄汁牛丸	49
串烤牛肉	50

泰国牛肉丝	51
猪排西兰花	52
炸鱼串	53
串烤三文鲛鱼	54
香卤日本八爪鱼	55
串烤培根扇贝	56
柠汁千丝虾	57
酥炸紫菜海鲜卷	58
西班牙海鲜饭	59
越南米纸卷	60
西班牙薄饼	61
意式通心粉	62
苏里南炒面	63
星洲米粉	64
炒鸡米粉	65
辣味玉米球	66
锦绣素色拉	67
蟹肉粟米汤	68

炸云吞	75
炒大饭	76
炒大面	77
翅汤	78
鸡汤	79
番茄汤	80
炸香蕉	81
印尼组合菜	82
辣汁马来豆、阿甲	83
炸雪糕	84

三、创新菜类

咕咾鸡	70
大火肉	71
芙蓉海	72
炒杂菜	73
大卷	74



中餐西做类



鲜菠萝 鸡片

原料调料 鸡胸肉 50 克，鲜菠萝 1 个，青椒、红椒各 10 克，洋葱 20 克，芹菜叶 15 克，盐 5 克，糖 40 克，白醋 10 克，番茄酱 15 克，苏打粉 1 克，辣酱油 3 克，生粉、油各适量。

制作步骤 1. 鸡肉切片，放盐、苏打粉、少许水、生粉拌和；取青、红椒和洋葱切成角片；鲜菠萝顺长一剖二，取半边，用小刀挖出菠萝肉，切成块，壳留用。
2. 油锅烧至温热，先投入鸡片稍拉油，随后投入青、红椒和一半洋葱，一起拉熟倒出。
3. 与此同时，锅中放水 300 克，放入余下的洋葱和芹菜叶，煮沸后再滚煮十几分钟，捞去各菜渣，加糖、白醋、番茄酱、辣酱油，勾芡，倒入鸡肉及菠萝块、洋葱、青椒、红椒，拌匀，装于半片菠萝壳内。

特点 甜酸可口，果香诱人。普通的炒鸡片中加入了热带水果和西式的辣酱油，使本菜具有了东南亚的风味。



豉油鸡

原料调料 光鸡1只(约1200克),老抽50克,生抽150克,糖100克,水1500克,茴香、桂皮等五香干料和葱、姜各适量,纱布袋1只,生粉、酒、蚝油各少量,麻油少许,生菜丝15克,炸土豆条50克,番茄1个,生菜丝若干。

制作步骤 1.取一深锅,放入水;取纱布袋放入全部五香干料、整块拍松的姜和葱结,扎紧放入水中,并加入除麻油、生粉外其余的所有调料,用小火焖熬1小时成卤水。
2.将洗净的整光鸡放入(使其完全浸没于卤水中),加盖焖煮约20分钟离火,再浸泡1小时许,取出改刀装碟。
3.舀一勺卤水入炒锅加热,用生粉勾成薄芡,滴入少许麻油,淋于鸡上。上席时配上生菜丝、炸土豆条、番茄、生菜丝。

要领 浸焖时间要长些,鸡才易入味。

特点 咸中带甜、五香扑鼻、色泽红亮。中餐主料配以西餐副料(土豆条、番茄)别有风味。



鱼香鸡卷

原料调料 鸡胸肉50克，方火腿、冬菇、芦笋、胡萝卜、黄瓜各15克，糖10克，生抽6克，老抽3克，镇江醋6克，豆瓣辣酱6克，盐、味精各2克，麻油2克，忌司10克，生粉、鸡蛋、油、酒、葱花、姜末、蒜泥各适量。

制作步骤 1. 方火腿、冬菇、芦笋、胡萝卜及黄瓜均切成3厘米长的条；忌司切薄片；鸡胸肉片成长9厘米、宽3厘米的薄片，加盐、酒、味精、水、生粉上浆；然后将上述各条包入鸡肉成鸡卷。另取一小碗，放入鸡蛋、生粉调成蛋糊。

2. 油锅烧至温热，将鸡卷逐个粘上蛋糊入油锅炸熟捞出装碟。

3. 锅留余油少许，放蒜泥、姜末、豆瓣辣酱、生抽、老抽、糖、镇江醋、水炒匀后勾芡，滴入少许麻油，撒上葱花，淋于鸡卷上。

特点 酸甜香辣、吃口松酥，忌司香味浓郁，更具域外风味。



烧 鸡

原料调料 光鸡1只(约1200克), 苹果皮10克, 黄瓜20克, 番茄1个, 盐15克, 糖12克, 白脱油5克, 味精、五香粉、沙姜粉、蒜粉各少许(约半调羹), 老抽适量。

制作步骤 1. 取一只小碗, 放入盐、糖、味精、沙姜粉、五香粉、蒜粉(如无蒜粉也可用蒜泥代替), 调匀, 然后将其均匀地抹在鸡身内外。腌渍半小时后在鸡的外皮上抹上少许老抽。再将白脱油在锅中溶化后也涂在鸡皮上。将苹果皮塞入鸡腹内。

2. 烤炉烧热, 放入鸡, 烤约45分钟(其间可翻一二次身), 见外皮转金黄色, 并能闻到鸡香即可取出, 去除苹果皮, 斩块装碟。将番茄、黄瓜切片装碟, 一起上席佐食。

特点 咸、鲜、香, 皮脆色金黄。



宫保鸡片

原料调料 鸡胸肉 75 克，红椒、黄瓜、洋葱各 10 克，腰果 25 克，海鲜酱 5 克，磨豉酱 5 克，豆瓣辣酱 3 克，盐 2 克，糖 4 克，酒、苏打粉、生粉、蒜泥、葱段各少量。

制作步骤 1. 鸡肉切片，放盐、苏打粉、少许水、生粉上浆；洋葱、红椒、黄瓜均切成片。

2. 油锅烧至三四成热，放入腰果拉熟，捞出待用。

3. 趁热油，倒入鸡片稍拉油后倒入红椒、黄瓜、洋葱一起再拉一下油倒出。锅留余油，放入葱段、蒜泥、海鲜酱、磨豉酱、豆瓣辣酱、糖、酒炒香，再倒入鸡片与红椒、黄瓜翻炒，起锅后撒上腰果。

特点 酱香鲜辣，但辣味要比正宗川菜淡些。



南乳 家乡鸭

原料调料 光鸭1只(约1800克),塔菜、土豆块、洋葱丝各适量,南乳汁60克,海鲜酱30克,磨豉酱30克,糖10克,盐10克,麻油2克,茴香、桂皮、酒、胡椒粉、香草、油、白脱油各少许。

制作步骤 1.水锅里放入茴香、桂皮、盐,将洗净的光鸭放入煮50分钟左右,捞出,晾凉后将其先斩成两半,拆去骨;塔菜洗净;土豆洗净后削成球。

2.将南乳汁、海鲜酱、磨豉酱、糖、酒、胡椒粉调匀后,均匀地抹在鸭上,腌渍一会儿。

3.锅烧热,放油,分别将两半只鸭两边煎香,取出改刀装盘;洋葱丝放入煎鸭的余油中煸香,倒入腌渍鸭的汁水,收稠后淋于鸭上。

4.塔菜入沸水锅焯水后,放少许盐、麻油拌一下。土豆球入水锅煮熟后取出,拌入熔化的白脱油和盐、胡椒粉、香草,与塔菜一起围在鸭的周围。

特点 鸭肉酥软、南乳香味、咸中带甜,主辅料中西结合。



蜜汁烧鸭

原料调料 鸭胸脯1块，生菜几叶，番茄半只，柠檬片20克，蜜糖100克，白醋20克，老抽30克，蚝油10克，五香粉、酒、洋葱丝、蒜泥各少量。

制作步骤 1.取一深盆，倒入蜜糖，加入100克热水，调溶，待稍凉后挤入柠檬片的汁，再放入白醋、蒜泥、老抽、蚝油、五香粉、酒、洋葱丝，调匀成浸汁。

2.将鸭胸脯浸入浸汁中，腌渍半天以上，待入味后滗去浸汁。

3.电烤炉预热至200℃，将鸭脯放入烤炉底部烤20分钟，再放至烤炉上部温度最高处烤5分钟，见皮呈焦黄色时取出。

4.趁热将鸭脯改刀，然后淋入少许烤鸭时渗出的油汁，配上生菜、番茄即可。

特点 皮香脆，肉咸甜、味浓，食用时配以生菜、番茄，荤素结合解油腻。



火 腩

原料调料 去骨腩肉（五花肋条肉）1块（约2千克），盐50克，糖24克，味精、五香粉、沙姜粉、蒜粉各1调羹，柠檬1只，茴香、桂皮各少许，白脱油、土豆球、樱桃番茄各适量。

制作步骤 1. 锅中放水（浸没为度）、茴香、桂皮。待水沸后将肉皮朝下放入，煮约半小时捞出。肉皮朝上，用刀刮去一层油污后撒上盐，再抓几根铁针在皮上均匀戳上针孔。柠檬一切二，挤出汁水抹在皮上，用刀刮去污秽。如此反复二三次（共用盐约18克）。

2. 肉面朝上，顺原肋骨的方向用刀一刀刀轻切至近肥肉处。取小碗一只，放30克盐和糖、味精、五香粉、蒜粉、沙姜粉拌和，然后均匀地撒入肉缝中。再将肉吊在通风处，待肉皮吹干。

3. 挂烧炉开火升温，同时再用针将腩肉戳一次孔，再撒少许盐（约2克）。取锡纸包住肉，但肉皮露出，用挂勾吊入炉中，烤近1小时，见肉皮发泡发硬、呈深褐红色时取出，用刀将表皮轻刮一遍，去除一些焦污，即成火腩。

4. 食用时，切成片装盆。取少许白脱油放锅中熔化，倒入煮熟的土豆球，加少许盐，拌炒后与洗净的樱桃番茄一起饰于盆边。

特点 皮酥脆、肉香鲜、咸中微甜，相当美味。



铁板

黑椒牛柳

原料调料 牛里脊 100 克，洋葱半只，西芹、青椒、红椒各 10 克，盐 2 克，糖 5 克，生抽 3 克，蚝油 2 克，酒、葱结、姜片、白脱油、油、苏打粉、生粉各适量，黑椒粉少许。

制作步骤 1. 牛里脊切片，放盐、酒、苏打粉、水、生粉拌和。西芹、青椒、红椒切块；洋葱少许切末，其余切丝。

2. 锅内放白脱油一小块，放入洋葱末煸香，加水 100 克、生抽、蚝油、糖、黑椒粉勾芡成黑椒汁后倒入一小盅内。

3. 牛肉放五成热油锅里拉熟后，放入西芹、青椒、红椒也拉熟倒出。锅留余油，放葱结、姜片爆香后倒入牛肉中。

4. 另将预先在火上烧热的一块铁板用钳夹出，迅速放上白脱油并抹开，再撒上洋葱丝，将牛肉及辣椒倒在铁板上，与黑椒汁一起快速端上席，在席上将汁水倒入铁板上即可食用。

特点 烟气升腾、香味扑鼻。