

西餐烹调技术

贺文华 编著

中国商业出版社

西餐烹调技术

贺文华 编著

*

中国商业出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 1/32 9.25印张 200千字

1981年12月第1版 1981年12月北京第1次印刷

印数：1—50,000册 定价：0.90元

统一书号：4237·052

目 录

第一章	西餐概述	1
第二章	西餐的基础知识	5
	烹调设备	5
	烹调方法	9
	常用原料	17
	配料成品和渍菜	19
	沙司	23
	常用汤汁	41
	菜单	42
第三章	冷餐	57
	冷餐的特点	57
	调料和原料	58
	鸡尾酒会和冷餐宴会	59
	生菜的制法	60
第四章	汤类菜	67
第五章	牛肉类菜肴	85
第六章	小牛肉菜肴	106
第七章	羊肉类菜肴	123
第八章	猪肉类菜肴	139
第九章	水产类菜肴	161
第十章	家禽类菜肴	190
第十一章	野味类菜肴	208
第十二章	蔬菜类菜肴	231
第十三章	西点类	264

第一章 西餐概述

西菜传入中国已有一百多年历史，大约始于鸦片战争之后。二十年代初期，上海已有几家大型西式饭店，如礼查饭店（现浦江饭店）、汇中饭店（现和平饭店南楼）、大华饭店（现北京大戏院原址）等。这些饭店的内部设有客房、餐厅、舞厅、酒吧等部门。三十年代初期，国际饭店、华懋饭店、都成饭店、华懋公寓、上海大厦等大饭店又相继开业，各项设备较前者更为完善；菜品质量，花色品种，也有显著提高。饭店的经理和厨师长大都由法国人担任，多供应欧美菜，菜品以英、美、法、意、俄等国的菜为基础；其中法国菜较为突出，如焗蜗牛、生吃鲜鳗、肥鹅肝、黑蘑菇、鲟鱼子等，都是当时著名的菜款。经过一段时间的经营，上海的西餐行业有很大发展，形成许多风味不同的帮派，有的经营正宗欧美菜，有的经营带中国味的西菜，也称番菜，有的经营俄式大菜，还有的经营家庭番菜，其特点是自由发挥，因需制宜。现将主要的西菜菜系介绍如下：

英国菜 特点是：油少、清淡、调料很少用酒，烹调较简单。调味品如盐、胡椒粉、醋、色拉油、芥末酱、辣酱油、蕃茄沙司和各种酸果等，都放在餐桌上，由客人就餐时自己选用。烹调上主要有清煮、烤、清烩、蒸、煎、炸、焗等方法。英国人的生活习惯，在清晨起床前要喝杯浓红茶（俗称被窝茶）。早餐以熏咸肉、烩水果、麦片、咖啡、鸡

蛋、桔皮果酱、面包等为主。中饭较简单，有时只吃些三明治^①。下午习惯吃一些茶点，如蛋糕、咖啡、红茶、三明治等。晚饭比较讲究，习惯吃些烧鸡、烤羊腩^②、牛排等菜和口味较甜的点心，特别喜食隔水蒸的布丁^③。

法国菜 特点是：选料广泛，用料新鲜，烹调讲究，花色品种繁多。法国菜的选料，除其他国家常用的原料外，如蜗牛、马兰、洋百合、椰树芯等也都选为烹调原料。由于法国菜讲究生吃，所以选料严格，如烧牛肉、烧羊腩等菜只须烧到七八成熟即可；又如烧野鸭和桔子肉，一般只需三四成熟就可食用。

法国菜的调味很讲究用酒，要求也很严格，象中国使用绍酒一样，如清汤用葡萄酒，海味用白兰地、白酒，肉类和家禽用哈利酒、麦台酒，野味用红酒，各种点心和水果大都用甜酒。

法国菜还讲究蔬菜的使用，每一道菜里都要配上二三种蔬菜，包括土豆、米饭、面制品等。另外，法国的菜名大都是以地名、人名、物名等来命名的，如土豆巴黎圣、沙尔马生菜、焖鹌鹑瓦伦西安等。

美国菜 特点是：咸里带甜，常用水果作为菜肴的配料，如菠萝焗火腿、苹果烧鹌鹑、桔子烧野鸭等。美国菜是在英国菜的基础上发展起来的，在烹调上大致和英国菜相似，铁扒一类的菜较为普遍。美国人的习惯，早餐喜食各种果子汁和略有咸味的甜点心。美国人对色拉^④很感兴趣，原料大都采用水果，如香蕉、苹果、梨、菠萝、文旦^⑤、桔子等拌和着芹菜、青生菜、土豆等；调料大都用色拉油沙司和鲜奶油，口味很别致，但对辣味一般不感兴趣。

意大利菜 特点是：味浓，以原汁原味闻名，口味接近于奥匈等国。在烹调上以炒、煎、炸、红烩、红焖等方法著称。并用各种面食类（如馄饨、面条、饺子、炒饭、面疙瘩等）作为菜用，而不当粮食用。这是意大利菜的一个特色。意大利人吃饭的习惯一般在六七成熟就吃，这是其他国家所没有的。

苏联菜 特点是：油大、味重，制作较简单。俄国人喜吃酸、辣、甜、咸的菜。所以烹调上大都用酸奶油、奶渣、柠檬、辣椒、酸黄瓜、洋葱、白塔油^⑥、小茴香、香叶等作调味品。俄国人特别喜食鲑鱼、鲱鱼、鲟鱼、鳟鱼、红黑鱼子、烟熏过的咸鳃鱼、鳊鱼等肉类制成品以及部分海味。但肉类、家禽菜肴和各种各样的肉饼，非要烧得很熟才吃。还喜欢食用鱼肉、各种碎肉末、鸡蛋和蔬菜制成的包子。

德国和普鲁士地区菜 特点是：食用生菜较多，如生牛肉拌生鸡蛋等。很多菜都带酸味，如酸焖牛肉、酸咸猪脚和名称很多的酸菜类。各种各样的香肠，是当地的特产。咸鲱鱼色拉，多种制法的土豆，几乎每餐必吃；也是他们的部分粮食。

挪威、丹麦、瑞典、芬兰等北欧国家，地处寒带，气候较冷，日常生活习惯大致和俄国人相似、喜吃腌制的鲱鱼、沙丁、鲑鱼、鳕鱼等海味菜。另外，香肠、火肘^⑦、熏肉等肉类腌制品和酸菜、酸黄瓜、各种乳制品等也都是当地人民日常的副食品。

捷克、匈牙利、保加利亚、罗马尼亚、波兰、奥地利等东欧国家，接近于斯拉夫民族生活习惯，喜吃酸牛奶、乳酪制品、生洋葱、大蒜头、辣椒、酸菜、酸黄瓜、腌制过的肉

类、香肠、熏鱼等食品。对于有刺激性的食品也喜欢吃。

近年来，随着旅游事业的发展 and 国内经济渐趋活跃，上海的西菜、西点行业又逐渐有所发展。四川北路、南京路等热闹地段，新增了一些经营西菜、西点的餐馆，颇受群众欢迎。由于西餐主料突出，形色美观，口味鲜美，营养丰富，供应方便，许多长处是值得我国厨师学习的；除了外宾、华侨外，国内顾客进西餐馆的也越来越多。尤其明显的是，随着生活水平的逐步提高，消费特点正在改变，有条件调剂口味的人不断增加。西餐平时供不应求，节日更是应接不暇。如何普及和提高西餐的烹调水平，达到“洋为中用”，更好地为中国人民和国际友人服务，是我们从事烹饪工作同志的一项光荣任务。

【注释】

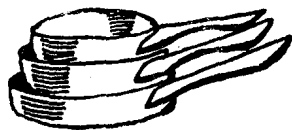
- ① 三明治：一种简单的食品，既可当饭、也可当点心。是将面包切成片，中间夹些制熟的火肘禽畜肉类、乳酪和蛋品等。便于携带，对旅行，野餐也很适合。一般的鸡尾酒会也常用。
- ② 羊腩：即羊腿，后腿肉肥，前腿肉瘦多筋，用途也不同。
- ③ 布丁：西点中一种名称，花色品种较多，大都用隔水蒸熟，也有焗的。英国人很爱吃这种点心。
- ④ 色拉：品种很多，是用各种蔬菜、水果、肉类、家禽、海味等为原料，加入色拉油、醋、芥末粉、柠檬、奶油、胡椒粉、碎大蒜头、盐等配制，口味酸、辣、甜、咸。有开胃、助消化、增进食欲的特点。
- ⑤ 文旦：即柚子，广西产的质量最好。美国柚子则个小、味酸，但汁较多。
- ⑥ 白塔油：即奶油，也叫黄油。是从牛奶中提炼出来的。每百斤牛奶可提炼百分之五的白塔油。一般在西菜里做素油用，用途相当于中餐中的植物油。
- ⑦ 火肘：即火腿。

第二章 西餐的基础知识

西餐技术是历代外国厨师辛勤劳动的经验积累。要想掌握这门技术，首先要懂得它的基本道理，下面，介绍这方面的知识。

烹调设备

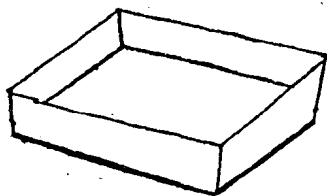
煎盘：圆形、浅底和有木柄的平锅，规格有直径20、30、40厘米等几种，用于煎制食品（见图一）。



图一

烤盘：是用薄铁板制成的平

底方铁盘，尺寸大小可根据需要决定，用于烤制食品（见图二）。

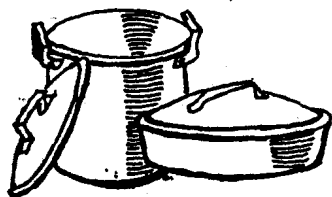


图二

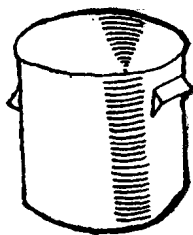
炖罐：平底圆形或椭圆形的锅，有盖，规格有直径

15~40厘米之间的几种，用于炖煮食品（见图三）。

汤罐：钢精板制成的圆桶，有耳，用于煮鸡、肉汤等（见图四）。



图三



图四

糖酱锅：铜板轧制成的深底、带耳的圆锅，用于熬制各种糖酱（也可用搪瓷锅代替）（见图五）。

瓷罐：深底、圆形的上釉烧瓷罐，有盖，用于罐焖的菜（见图六）。



图五



图六

西餐刀：分大小两种，大的长30~40厘米，宽5~6

厘米，刃利、背厚、

顶端尖。用于剥、

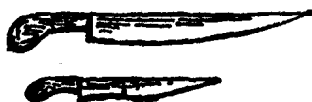
切配原料。小的长

25厘米左右，宽

3~4厘米，背厚、

刃利，用于切熟食

物和凉菜（见图



图七

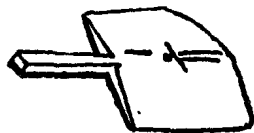
七)。

尖刀：长25厘米，宽2.5厘米，刃利，顶端尖，用于剔肉（见图八）。

拍刀：长15厘米、宽10厘米、厚1.5厘米，带柄，无刃，用于拍猪排和鸡肉等（见图九）。



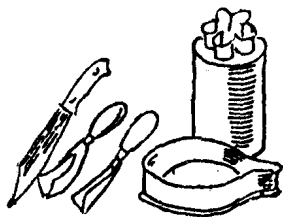
图八



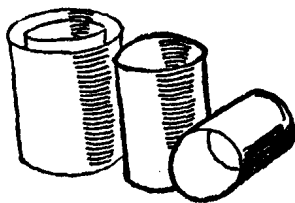
图九

刻花刀：种类较多，形状大小不一，随操作习惯和需要而定。其中以一面刃的小夹刀用途大，用于雕刻花鸟等艺术点缀品（见图十）。

圆模：用薄铁皮卷制成的直径大小不一的筒，用于扣制包子和饺子的面皮，也可作刻花工具（见图十一）。



图十



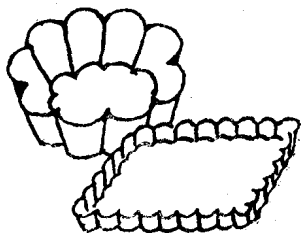
图十一

礞床：用薄铁皮压制而成，带孔和齿，用于礞奶酪末和血头等（见图十二）。

花形模：用薄马口铁皮压制而成，有方、圆两种，上大下小，边有圆形齿，用于做冻、布丁糕等食品（见图十三）。



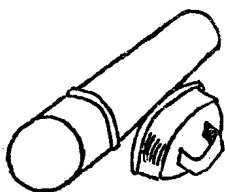
图十二



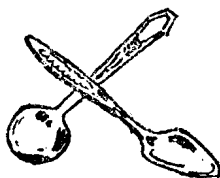
图十三

铁筒模子：用铁皮制成的上小下大的铁桶，有盖，高度约30~40厘米，大头直径约13~15厘米，小头直径约10厘米，用于做各种雪糕等（见图十四）。

汤勺：铜制勺，分圆形、椭圆形两种，勺头直径4厘米左右，为烹调用具（见图十五）。



图十四



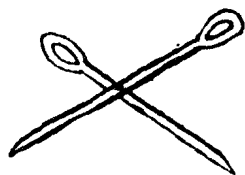
图十五

搅蛋器：用不锈钢丝捆扎制成，分大、小几种，用于搅蛋清和奶皮（制霜泡糊）（见图十六）。

扦子：铁、银制品、有长20厘米和80厘米两种，头带尖，分别用于炭烤鱼、肉等（见图十七）。

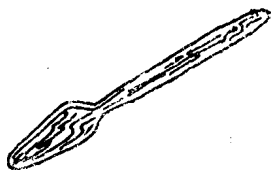


图十六



图十七

搅棍：木制，形如船桨，用于搅拌稠状的食品（见图十八）。



图十八

烹 调 方 法

炒 *Sauté*

炒菜的要求，一般火要旺，速度快。操作时将锅子不断翻动，使原料在锅中很快炒熟炒透。炒菜在西菜中大多是小盘菜，例如炒鸡肝、炒腰片、炒牛肉丝等。蔬菜中的菠菜、青豆、蘑菇、刀豆等也是常用的炒菜原料。为了达到肉质鲜嫩、色泽美观的目的，必须采用火旺快速操作法，否则，会影响菜品质量。

但有些蔬菜煸炒时火候不宜太旺，速度也不宜太快，例如炒土豆、炒洋葱等，如果旺火快炒，就会引起外糊里不熟。

煮 Boil

煮的操作方法较简单，各种高边的锅子均可做煮的器具。例如煮鱼，先装一锅适量的清水，加入蔬菜香料、香叶等调味品，待水烧沸后，放入鱼块，再沸后即可离火，让原料在水中浸3、4分钟即可捞起装盘。这样的制法能保持鱼块肉质鲜嫩，色泽洁白。如时间过长，肉质就会变老，颜色也会发灰，丧失了鲜味。煮虾蟹之类，虽也采用上述方法，但要根据原料的大小来确定时间长短。如煮咸牛肉、牛舌、火肚、牛肚、牛尾等吃火功的原料，也要等水沸后再下锅，一般煮3、4小时即可。但牛肚、牛尾需煮7、8小时至10小时以上才能熟透。所以操作时必须正确掌握火候。再如煮土豆、芋艿、萝卜、红菜头等，水果中的菠萝、生梨、苹果、无花果等，也必须在水沸后再下锅，然后转用文火煮熟即可。但有些原料的选择需根据用途而定，以做白斩鸡为例，先将一锅水烧沸，再把嫩鸡放入，再沸后即加盖离火，闷约20分钟起锅，这样会保持原鸡的鲜味。如吃鸡汤，则宜选老母鸡并用冷水下锅烧煮，这样能使鸡肉的鲜味渐渐渗入汤内，但鸡肉本身的鲜味就减少了。

氽 Poach

氽是一种快速煮法，锅中先加入清水，待水烧沸后，再将原料下锅氽一下，即可捞起。荤菜中的鱼片、蛤蜊蛏子、

肉片、虾仁、水波蛋等，蔬菜中的青豆、刀豆、菠菜、小卷心菜、芥兰菜等，都用此种制法。还有易糊的烩水果，如杏子、苹果、草莓、桃子等也要先用沸水氽一下捞出，再放入糖水中略烩即可。氽的特点是能保持原料的鲜味，色泽美观，肉质脆嫩爽口。

烩 *Stew*

烩分红烩、白烩和黄烩三种。西餐的烩菜，一般都是午餐的小盘菜。烩菜的原料，大都选用家畜的前夹心、头颈肉、奶脯、前肱^①等部位。因这些部位的肉质较厚，有精有肥，是做烩菜最好的原料。烩菜的火候大小和时间长短，应根据原料的老嫩、块形的大小而定，不能千篇一律，务必掌握操作规程。烩菜的特点是肉酥香鲜，汁多味浓，原汁原味，肥润可口。

红烩 *Brown Stew*

红烩有二种方法，一种是欧美式，一种是意、匈式。这二种烩法虽然不同，但效果基本一样，而且各具特色。以红烩牛肉为例，欧、美式的做法是先将原料的表面撒上盐和胡椒粉拌匀，再下锅用油四面煎黄后盛起，放入烩锅内，加入香叶、酒、炒好的蕃茄酱、蔬菜香料（即洋葱、胡萝卜、芹菜）及适量的清水（以淹没原料为宜），烧沸后加盖，转用文火烩酥即成（如原汁不够浓可加些油面酱扎茨）。意、匈式的做法是将原料先放入烩锅内，加入占牛肉总数的百分之四十的碎洋葱，用旺火炒透，至牛肉水分收干、洋葱烂时，再加少量面粉、蕃茄酱、香叶、酒和清水，沸后即加

盖，转用文火烩酥即成。牛肉烩好后原汁不用再过滤了。凡是鸡、羊肉、牛仔和一些野味带骨的原料，都可采用上述的二种红烩方法；这些原料烩熟后，拣出来除去碎骨，然后放回原汁里烩透即可。

白烩 *Fricassee*

白烩菜也有二种做法，一种是将原料先氽水，后煮熟，再烩成菜。一种是将原料先用油煎成嫩黄色，后用水煮熟，再烩成菜。这二种制法只有水氽和油煎的区别，它们都是将原料用精盐、香叶、蔬菜香料、胡椒子加清水煮成的；然后取出原料，将锅内原汁滤清杂质，加入油面酱、鲜牛奶搅匀，烧沸后再用粗眼筛子过滤，即成为奶油沙司。随后将煮熟的原料重新放入奶油沙司内，用文火烩透，上面浇一些白塔油即可（如加一些鲜奶油效果更佳）。

黄烩 *Blanquette*

黄烩菜品种不多，黄烩菜的制作，是在白烩菜的基础上进行的。只须用几只生鸡蛋黄和少量的鲜奶油拌和后，趁奶油沙司沸开时冲下去搅匀即成。例如黄烩小牛肉、黄烩鸡等。

焖 *Braise*

焖菜的主要用具，有高边焖锅和厚底焖锅两种。焖菜的原料大都选用猪、牛、羊和其它走兽的大型肉块，以及整只家禽、飞禽和部分蔬菜等。

焖菜有欧美式和苏联式之别。欧美式的做法是将原料先

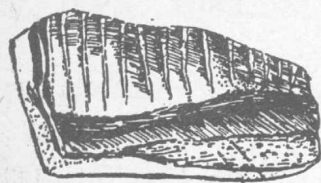
撒上盐和胡椒粉拌匀，用油煎黄盛起，放入焖锅内；另用一锅将蔬菜香料用油炒黄，加入蕃茄酱、香叶，炒透炒香后，也倒入焖锅里，加酒、辣酱油、少量的清水（淹没原料的一半），烧沸后加盖，转用文火焖酥（中间要随时翻动、防止焦糊），然后将原料取出，锅内原汁滤清，调好口味，即成为原汁沙司。各种焖好的家畜和走兽肉类，临吃时均切厚片（块）装盘，每客约为1两5钱至2两；如带骨的食品每客可为2两左右，装盘后浇上原汁。

苏联式的焖法基本和欧美式相同，只是在焖煮之前，在原料表面先涂一层酸奶油，然后再焖。苏联式的焖法口味较重，要突出辣味。欧美式的焖法口味中和，清淡一些。

罐焖 *In Casserole*

罐焖即砂锅，是另一种焖法，它的主要用具是罐（如中餐中使用的砂锅），有圆形和椭圆形两种；一般适用于罐焖家禽和飞禽类。制时可根据客用量的多少而定，有十客一罐，也有五客一罐的。做法

是将烧熟的家禽或飞禽肉趁热带骨斩成块（每客2块，约2两左右），放入罐内，加入炒黄的洋葱块、培根^②（见图十九）块、蘑菇块、可可土豆、青豆和黄白萝卜



图十九

（切成橄榄形），再放入酒、白塔油和少量红汁沙司，用小火焖酥即可，食用时原罐上台。

铁扒 *Crill or Broil*

铁扒是一种原始的烹调方法。铁扒炉上架着约有二十根左右的槽形铁条子，每条宽约1.5厘米，排列在一起，间距约2厘米，铁条下面生起炭火。铁扒的原料先撒上盐和胡椒粉，再刷一层生菜油；铁条上也刷生菜油；然后把原料放在铁扒炉上，先扒黄一面，再翻个身，扒另一面。扒熟后的原料表面会呈现印有铁条痕迹的斜形花纹，色泽金黄，很是美观。

串烤 *Brochette*

串烤的方法也属于铁扒的一种。做法是将原料切成片，再用铁针一片片串起来如咸熏肉片、鸡片、肉片、鸡肝、洋葱片、蘑菇片等，四周刷上生菜油，放在铁扒炉上，不断翻动扒烤，使原料受火均匀呈金黄色，至九成熟即可。

铁扒一类的菜，一般适用于午餐或是客人单点现做，调料和操作方法也较简单，其它的调味品由食者自己在席上边吃边加。这类菜装盘时都配有蔬菜或面饭等，或者另外随上一些沙司。

铁扒的关键是掌握火候，一般要求扒大块的原料火候要小一些，扒小块的原料火候要大一些，这样才能达到色、香、味、形俱佳的目的。其次，还要考虑食者口味特点和生活习惯。如苏联人爱吃熟食品，西欧地区的人爱吃生食品。

烧 *Roast*

烧也叫烤，主要用具是烤盘。烧的原料范围较广，如家