

歐美菜式烹飪手冊

276 種菜式調製法

國酒店伙食學會會士 黎子申編著
英國烹飪學會會士

歐美菜式烹飪手冊

276 種菜式調製法



英國酒店伙食學會會士 黎子申編著
英國烹飪學會會士

中流出版社有限公司出版

本書內之彩色圖片均在香港威靈頓街7—9號
帝蘭餐廳實地攝影，謹此致謝。

歐美菜式烹飪手冊

黎子申編著

中流出版社有限公司出版

香港北角丹拿道52號2樓

藝城印刷公司承印

香港柴灣利業街40號

富誠工業大廈16樓A4

一九八五年十月初版

版權所有 不准翻印

前言

僕從事西菜業將六拾年，其間曾赴英法攷察一段頗長時間，曾在大航空公司及多間理工學校飲食部觀察學習，鑑於世界各國旅遊業日漸蓬勃，人際交接頻繁，不論海空航運，所供應之菜點，多以英、美、法、意之菜式為主，在各國關於烹調的書籍琳瑯滿目，指不勝屈，惜外國書，所用術語，另有邏輯，佶屈聱牙，甚難了解，而中文譯本獨付缺如，因承先師瑞士 W. Bachman 之鼓勵，不自量力，猝爾操觚，毅然着手編譯「英漢酒店酒樓餐廳手冊」一書，出版後荷蒙同業青睞，各大酒店酒樓餐廳及各烹飪學校競相採用，又蒙外國同業譯成日文，致此書不脛而走，僕受寵若驚，益自奮發，爰從海外，輾轉搜購飲食名著數百本，日夕孜孜，採精擷華，先後編譯有

- | | |
|---------------|------------|
| 1. 鷄尾酒及法德名酒 | 5. 英漢飲食手冊 |
| 2. 酒店酒樓餐廳手冊 | 6. 實用西菜烹飪術 |
| 3. 酒店及飲食業英語會語 | 7. 調酒術 |
| 4. 飲食詞典 | 8. 水吧和雪糕 |

因西菜一詞，包含廣闊，任何一本圖書，均不能包含所有，而滄海遺珠，掛一漏萬，在所難免。

新作《歐美菜式烹飪手冊》與《實用西菜烹飪術》內容全不相同，兩書為姊妹作，互相表裏。凡擁有《實用西菜烹飪術》讀者不可不添購本書，而購有本書讀者更不可不補購《實用西菜烹飪術》。

僕之習慣體裁凡進行編譯一書，必遠搜旁集，儘量將與飲食有關之常識，實諸篇幅，使讀者能在一本書內博聞廣識，此作者之一片愚誠，想讀者均能領略也。

黎子申

目 錄

前言

西式烹飪的基本方法.....	1
烹飪術語.....	4
西菜調製法.....	10
(1) 開胃小菜調製法 (18款)	10
(2) 羹湯調製法 (27款)	18
(3) 海鮮菜式調製法 (38款)	34
(4) 牛肉菜式調製法 (35款)	59
(5) 豬肉菜式調製法 (20款)	84
(6) 羊肉菜式調製法 (21款)	97
(7) 豬肉菜式調製法 (20款)	110
(8) 家禽及野味菜式調製法 (41款)	123
(9) 其他菜式調製法 (31款)	153
(10) 甜品調製法 (25款)	163
西式烹飪常用的材料中英文名稱.....	177

附錄

(1) 罐裝果子及蔬菜的容量	193
(2) 各種焗爐的熱度	194
(3) 用電爐燒炙肉類所需時間	194
(4) 用電爐焗，烘，燒，炙各類食品適當的溫度.....	195
(5) 用焗爐燒炙火雞所需時間	195
(6) 英制及十進制換算表	196

西式烹飪的基本方法

西式烹飪所用的方法甚多，下列幾種就是日常應用的基本方法：

1. BAKING 燐或稱烘

此方法常用於烘製麪飽，餅餌，餅乾，魚類，肉類，肉批，布甸及各種類的塊根植物及甜品等。

下列是用煤氣爐烘燐所用的大約時間，因食物本身大小冷熱不同，故所需時間並不一定。

注意：在將食物放入爐前必須先將爐內燒熱。

菓子牛油蛋糕每磅料約需一小時用2-或3度。

鷄蛋糕材料每磅料需時15—20分鐘，用5度，6度或7度。

菓子撻每磅料需時25分鐘，用7度。

各種布甸每磅料需時一小時卅分鐘，用2度。

各種大肉批每磅料需2小時用8度。

2. BARBECUE 明火熱烤

先將肉類解凍，加上適當的調味材料，然後用炭火熱烤，亦有用煤氣烤爐或電氣烤爐燒烤但用炭火所烤熟的肉類香味撲鼻，令人垂涎。

3. BOILED 白烩相當於中菜的清煮

將肉類放入沸水內，先用猛火，使肉類表面的組織迅速煮熟，使肉類的原汁封在肉內，保存滋味不致散失，然後改用慢火徐徐煮熟，所以水份只需剛浸到肉面便夠，不可太多，除非煮肉的目的是想煮成美味的羹湯。

4. BRAISING 燐，相當於中菜的紅燒或炆

將肉類切成細件，在油內爆黃外層，然後連同配料及調味品，用少量的清水或稀肉汁，放在有蓋的煲內，用慢火及較長的時間將肉煮燐。

5. FRYING 在英文用多量的油脂炸的叫作 DEEP FRYING

用少量的油脂煎的叫作 SHALLOW FRYING

英文沒有炒字，所以要用法文 SAUTÉ

西式烹飪上凡用油炸的菜式，多數先蘸麪漿，然後用多量的油而炸，例如 Fried Fish, 炸魚, Fritters 炸各種果子弗打等，或先蘸乾粉，鷄蛋液及麪飽糠而炸，例如 Lamb Cutlet 吉列羊，Chicken Cutlet 鷄吉列等，有些菜單更寫得清楚說蘸麪飽糠炸，例如 Breaded Pork Chop Cutlet 等，以免誤會，因為英文叫一件肉類做 Cutlet，例如 Grilled Lamb

Cutlet 是指扒羊排，並不是炸羊排。

煎的菜式，多數是先蘸麪粉及雞蛋液，然後用淺油煎熟，例如 Garoupa Meuniere 文也石斑，Piccata of Veal 必吉牛仔等，若果不用麪粉蛋液的做法，就是 Grilled 了，當然有些煎的菜式是無須用麪粉蛋液的，例如 Ham and Fried Eggs 火腿蛋等，若蘸麪粉蛋液就成一片糊塗了。

6. GRILLING 在美國叫作 Broiling 扒，鐵扒

扒爐是用炭火，或煤氣，或電熱，用上火，或下火將肉類扒熟，凡用扒爐扒的肉類，必須選擇上選的肉類。

7. POACHING 湯浸

將蛋或魚肉放入沸水內將食品浸熟。

8. POT ROAST 炆燜

將整件的肉調味後用油將外層爆黃，然後將蔬菜切片，連同肉件放入有蓋的深煲內，加入剛浸過肉類的稀黃肉汁及適當的香料，蓋實煲蓋，用慢火燜至肉炆，然後將肉取出切片，將蔬菜在篩內磨爛，放回汁內拌勻濾去渣滓，淋在肉片上。

9. ROASTING 燒

現在不論酒店餐廳或家庭的廚房，多用煤氣爐，微波爐或電爐，因此所謂燒肉，似應說是焗燒，焗燒的方法極為簡便，只將欲燒的肉類，解凍後調味，放在爐內的盆上，淋些食用油，看肉件的大小，將爐掣撥在適當的度數，在適當的時間，便可得到製成品，但需在肉類進行的中途須將肉件反轉及加淋油脂或汁液以防肉件烤乾或一邊焦黃，而另一邊即色淡，並需在未放肉件入爐前先將爐開掣燒熱，一般來說，先用猛火，後用慢火即肉的原汁封在肉內，因此滋味較好。

如用微波爐烤焗食物，必須遵照說明書所指導，用玻璃或陶瓷製成的耐熱器皿盛載食物入爐，切不可用金屬器皿盛載，以免破壞焗爐，尤須注意所需時間，不可過久，以致破壞食物的組織，以致焦爛。

10. STEAMING 蒸

將食物放在蒸器內，藉水沸時所生的蒸汽將食品蒸熟，如蒸布甸甜品糕餅，必須用乾潔的布或蠟光紙蓋在上面，以防蒸汽滲透入食物內，以致稀爛。

11. STEWING 燴

將切成小件的肉類，先用油爆黃，然後連同蔬菜及調味品及黃肉汁放在有蓋的煲內，用慢火徐徐炆燉，因滋味不致散失，故調成的菜式均原汁原味又合經濟。

當然西式烹飪調製的方法還有很多種例如：

Au Gratin	將食物放在爐火下將面層烘黃。
En Brochette	串 燒
En Casserole	原盅燜
En Cocotte	小盅燜
En Coquilla	將食品放在扇貝殼內燜熟
En Papilotte	用紙包着來燜或炸

與及各款 Salad 沙律，凍肉及 Pie, Pudding, Cold Cuts, Pate, Sausages 灌腸，鹹甜酥批，布甸，各款花式冷盆，肉醬等等，不勝枚舉，以上不過是最常用的方法而已。

烹飪術語

研究西式烹飪，必須多參攷外國的烹飪名著，但在書內常有某等術語，不易瞭解，而各中西字典亦無載入，因西式烹飪方法，來自各國度，因此所用字彙，遂包括有英、法、俄、意、德、奧、西、葡或有轉譯至中東，因此詰屈聱牙，不易瞭解，特選譯一些常用詞句，以便讀者。A LA, Al' 法文，指用某一方式配製。

Abats	法文，內臟，指獸類的肝，腦，胃等，英文叫作 Offal。
Barbecue	美語，指明火燒烤。
Bain-Marie	英文，指隔水使食品保暖的廚具。
Bard	法文，指用煙肉或肥肉一片，包裹肉類或野味而燒焗，使肉類肉質肥潤。
Baste	法文，指在肉類燒焗進行時，每隔相當時間，淋些油脂在肉上便。
Beignets	法文，指炸粉團，俗稱炸蝦堆。
Batter	英文，指用作炸肉類或蔬果或煎餅用的粉漿。
Beat	英文，指用匙，叉，刮刀或蛋撻將物體打勻。
Beurre Manie	法文，指用同等粉量的牛油及麪粉調成粉團，加入湯底以供調製汁液或羹湯，或加入燴肉內使生稠厚的濃度汁液。
Beurre fondu	法文，指牛油汁。
Beurre Noir	法文，指牛油煎至深黃色，淋在肉上。
Beurre Noisette	法文，指將牛油煎至栗黃色。
Bisque	法文，指有海鮮調製的羹湯。
Blanch	法文，將肉類，蔬菜，粉麪放入沸水內略煮一會。取出，用凍水沖洗，俗稱過冷河。
Blend	英文，將二種以上的物質拌勻。
Boil	英文，煮，烺。
Boned	英文，指脫去魚類或獸類的骨骼。
Bouchees	法文，指小件的千層酥盒。
Bouillon	法文，肉羹。

Bouquet garni	法文，指一小束的食用香草，例如番芫荽，月桂葉，芹菜莖，百里香葉，放入汁羹同煮，以增加香味。
Breaded	英文，指蘸勻麪飽糠。
Braise	法文，指將肉類或蔬菜放入有蓋的煲內，加少量的汁液，用慢火燜焗，如中菜的炆肉。
Brochette	法文，串燒肉類的鋼針。
Broil, Grill	英文，指用猛火扒熟。
Brunoise	法文，指切成小方粒的蔬菜，用於裝飾羹湯或菜式。
Canape	法文，炸或烘黃的小塊麪飽，上放海鮮或肉類，作為送酒的小食，即俗稱的什頭盆。
Caramel	英文，將砂糖用小量的水份，煮成焦黃色濃稠的糖漿，俗稱加林模。
Chateaubriand	法文，燒熟的大件牛柳，切片分作兩人用。
Chau-froid	法文，蓋在海鮮，肉類作為冷盆的啫喱白忌廉汁。
Chill	英文，放入冰箱內使食物冷凍。
Chop	英文，指附有脊骨的肉件，例如豬排，羊排。
Chowder	英文，指用海鮮貝介煮成的湯，此字廣用於美國菜單。
Clarify	英文，在熬煮羹湯時，放些蛋白及蛋殼在內，使湯內之什質凝聚浮在上面，以便除去，免令羹湯混濁。
Coated	英文，使食物覆蓋一層澱粉或汁液在面上，然後烹調。
Cocotte	法文，圓形或橢圓形的耐熱小焗盅，用以焗燒食物。
Cool	英文，將製成的食品放置一旁，使徐徐冷卻。
Court-bouillon	法文，放有香草，芹菜，甘筍片，洋葱片的清水，用以煮烺海鮮肉類。
Cream	英文，指將半固體的牛油，乳酪，用打蛋機打成混濁狀。乳脂液，或濃厚的汁液。
Crepes	法文，指煎熟的甜薄餅，或譯作班克。
Croquettes	法文，用薯蓉包裹着肉餡，搓成瓶塞形，然後蘸麪粉，蛋液，麪飽糠而炸熟。
Croute	法文，指烘黃的麪飽片或焗熟的千層酥盒，上或內放調好味的肉類。
Croutons	法文，將麪飽切成骰子形炸黃以供裝飾羹湯或菜式。

Dariole	法文，用於焗製餅餌的杯形模。
Depouiller	法文，將浮在羹湯或汁液面上的什質撇去。
Deep-Fry	英文，指用較多量的油脂將食物炸熟。
Devil	英文，指用酸辣味調製的菜式。
Diced	英文，指將食物切成小方粒。
Disjoint	英文，指將家禽割成分件。
Dissolve	英文，將物質放入液體使溶解。
Dredge	英文，灑撒，例如灑乾麪粉，灑糖霜在食物上。
Dust	英文，指撒粉狀物在食物上。
Dexelle	法文，指將鮮菰，乾葱頭，火腿切粒炒黃供作釀餡。
Egg Wash	英文，搽蛋液在食物上，使焗熟後面上有光澤。
Entrecote	法文，牛脊肉切成的牛扒即西冷牛扒。
Entree	法文，在全餐菜單中的主菜，近來西菜業常將配有蔬菜等配菜的菜式列為此類。
Entremets	菜單中的甜品類。
Escalopes	肉片，將肉類拍成薄片，常用於釀肉的菜式。
Farce	法文，指釀於肉類內的釀餡，俗叫作“他粉”。
Fecule .	法文，粉漿，常用粟米粉或茨菇粉和水，加入將熟的肉內煮勻，使菜式稠結，粵語叫作“打獻”。
Flambee	將熱的烈酒，引火淋在菜式上，例如焗雪山，火焰牛柳。
Filet	法文，牛脊骨下兩旁長條的軟肉，俗稱牛柳肉。
Fillet	英文，豬或牛脊骨下兩旁長條的軟肉，粵菜叫作梅肉。
Fleurons	法文，焗成半月形的千層酥，供裝飾菜式用。
Flake	英文，用叉將食物撥成薄片。
Fold in	英文，加入，例如製鷄蛋糕時將蛋液打起後，徐徐加入麪粉。
Frappe	法文，指放有冰塊的飲料。
Fricasse	法文，將切件的禽類或獸肉，用白忌廉汁燴燴，並加入鮮蛋黃及鮮忌廉拌勻。
Fry, Deep	英文，用多量的油炸。
Fry, Shallow	英文，用較少的油用半煎炸的方法調製。
Fumet	法文，用魚骨熬成的濃厚魚骨汁，用於調菜菜式。
Garniture	英文，用於裝飾菜式的配料，例如酥皮，米，粉麪

	或蔬菜。
Glace de Viande	法文，濃厚的肉汁。
Glaze	法文，掃一層糖漿或啫喱或濃肉汁在食物上，使生光澤。
Gratin	法文，將食物放在耐熱的焗盅內，以芝士碎或麪飽糠撒在面上，放入焗爐將上層焗黃。
Grease	英文，用脂肪或油類塗在用具上。
Hors d'oeuvre	法文，指餐前小食，頭盆。
Hors d'oeuvres	
Varies	法文，指什錦頭盆，多種小菜。
Julienne	法文，切成幼絲的蔬菜。
Jus de Viande	法文，燒烤肉類時所流出的燒肉汁。
Jus lie	法文，稍為稠厚的燒肉汁。
Knead	英文，捏，製麪飽時的手勢，用手捏勻麪團。
Lard	英文，(1)豬油，(2)將煙肉條穿入牛肉或豬肉內。
Lardons	法文，用於穿入肉內的煙肉或肥肉條。
Leavening agent	英文，引起發酵作用的物質，例如酵母，麵粉。
Liaison	法文，使汁液濃厚或使物料結合的物質，例如鮮蛋黃，鮮忌廉，牛油麪粉團等。
Macédoine	法文，切成小方粒的蔬菜或菓子。
Macerate	法文，漬，蜜餞，鹵漬。
Mandolin	法文，可移動刀片之切菜器。
Marinade	法文，用橄欖油，葡萄酒，甘筍片，香葉，香料等以醃漬肉類，以增加肉類香味。
Marmite	法文，(1)用有蓋的瓦盅焗成的蔬菜肉類的羹湯，(2)焗湯用的有蓋耐熱的磁盅。
Mask	英文，用汁液或糖漿覆蓋食物。
Medallions	法文，(1)圓形的小餅，(2)圓形的肉塊。
Mince	英文，(1)剝，剝爛，(2)剝幼的肉。
Minced Meat	英文，(1)剝幼的牛肉，(2)葡萄乾，蘋果粒及稀糖漿浸漬的混合物，供製造餅餌用。
Mirepoix	法文，將剝幼的洋蔥，甘筍，火腿，蘑菇用牛油炒黃供作肉類釀餡或調味用。
Nappées	法文，淋，例如淋朱古力汁在餅餌上。
Noisette	法文，(1)將肉捲成圓形，(2)果仁，(3)將牛油煎至果

	仁色。
Panada	· 法文，麪糊，用牛奶，麪粉煮成稠厚的麪糊。
Parboil	英文，將食物預煮至半熟，以備用時加工。
Pare	英文，剝，削，剝去外皮，例如剝去橙皮。
Papillot	法文，用臘紙或鋁箔包裹而調製，例如“紙包鷄”。
Parisienne	法文，巴黎式的菜式。
Pass	英文，用篩濾過。
Pâte	法文，粉團。
Pâté	法文，肉醬。
Pâtisserie	法文，(1) 餅餌，(2) 餅店。
Paupiette	法文，肉卷。
Poach	英文，放在沸水內浸熟，例如上湯浸鷄，波蛋。
Pit	英文，脫去果核或果仁。
Pound	英文，搗爛。
Poussin	法文，嫩雞，春雞。
Praline	法文，杏仁糖。
Prove	英文，令麪粉發酵以製麪飽。
Puree	法文，蓉，例如薯蓉，果蓉，菜蓉。
Quenelles	法文，將肉類或海鮮搗爛後，搓成小球形，放入沸湯內煮熟，例如粵式小食之牛肉丸，魚蛋等。
Ragout	法文，用濃肉汁燴熟的肉類。
Ramekin	法文，(1) 一種用耐熱材料製成的小焗盅，(2) 用小焗盅承載的菜式。
Rechauffee	法文，指將預早製備的食品再煮一次。
Reduce	法文，指將所煮的食物內水份蒸發一部份。
Refresh	法文，將煮好的蔬菜，立刻在水喉下沖凍，使保存顏色。
Roux	法文，粉漿，有兩種製法：白色的是用牛油 2 匙，篩過的麪粉 2 匙，在隔熱水的雙層鍋內，用打蛋的蛋槓在慢火上打成白色的粉糊，以供加入雞肉雞骨的湯底，稀釋為各種白忌廉汁或各種忌廉湯用，黃色的是照上述的份量比例在厚的平底鍋內，不停炒拌，煮成黃色的粉團，以供加入用牛肉牛骨煮成的湯底，稀釋為各種黃汁或各種深色的湯用。
Salamander	法文，用電或煤氣將爐內上層的鐵板或鐵格燒紅，

	以便將食物表面烘黃或扒熟的爐灶。
Salmis	法文，用熬野味的骨或肉製成濃厚的汁燴煮野味的菜式。
Salpicon	法文，將家禽或走獸的肉，切成幼粒，拌以美味的汁液，以供各種酥盒的小菜，或放在烘麪飽上以作送酒的小點。
Sautoir	法文，有蓋的平底鍋，專供煎炒肉類用。
Scald	英文，指用雙層的小煲煮沸牛奶而不至沸騰溢出。
Score	英文，在肉上割些淺坑。
Seal	英文，在煎，扒肉類時，先用猛火煎扒至外層成深黃色，然後反轉，使肉汁封在肉內，不至喪失。
Sift	英文，篩過。
Seasoning	英文，調味品。
Simmer	英文，用慢火煮。
Skewer	英文，Brochette 法文，串燒肉類的鋼針。
Suprême	法文，嫩肉，常指禽類的胸肉。
Sweat	英文，炆肉類。
Steam	英文，蒸
Tammy Cloth	英文，幼軟的布，用放濾隔湯，汁等，以去微粒。
Timbale	英文，製成塔形的菜式。
Tournedos	法文，小件的牛柳扒。
Vol-au-Vent	法文，用千層酥製成的酥盒。
Whisk	英文，用一束鋼線製成的廚具，用於雞蛋或忌廉打成泡沫狀。
Zest	英文，橙或檸檬外層，有濃厚的香味。

西菜調製法

開胃小菜調製法(18款)

APPETIZER RECIPES

1. Antipasto Variato 意大利什錦頭盆
2. Caviar 魚子醬
3. Pate De Foie Gras 鵝肝醬
4. Avocado Pear & Honey Dew Melon Delmonico
鱈梨蜜瓜地捫彌高
5. Avocado Pear Salad For Hors d'oeuvres
作為第一道菜用的鱈梨沙律
6. Caesar Salad For Hors d'oeuvres
作為開胃小菜的凱撒沙律
7. Egg And Caviar Hors d'oeuvres
雞蛋片及魚子開胃小菜
8. Escargots a L'espagnole 西班牙式焗蝸牛
9. Home Made Pâté 自製肝醬
10. Hors D'oeuvres Riche 什錦頭盆
11. Melon Balls and Fruit Cocktail 蜜瓜丸及果子咯嗲
12. Grape Fruit au Curacao 山柚邊喬利梳
13. Chicken Liver Cocktail 雞肝咯嗲
14. Crab meat Cocktail 蟹肉咯嗲
15. Lobster Cocktail 龍蝦咯嗲
16. Oyster Cocktail 生蠔(牡蠣)咯嗲
17. Prawn Cocktail 大蝦咯嗲
18. Shrimps Cocktail 蝦仔咯嗲

意大利什錦頭盆(意)

ANTIPASTO VARIATO

什錦冷盆，意大利叫作 Antipasto

法 國叫作 Hors D'oeuvres Varie

英、美叫作 Appetizers

將各種冷凍的海鮮，肉類，醃漬的蔬菜等開胃的小食，放在分格的小盆內，常用的有，煙魚，煙鱈，蝦肉，蟹肉，貝類，巴釐火腿，醃紅菜頭，醃酸青瓜，沙甸魚，漬橄欖等等，不拘多少，不拘種類，順手拈來，都成佳饌。

魚子醬

CAVIAR

鵝肝醬

PÂTÉ DE FOIE GRAS

市面上出售的魚子醬有二類，紅色的是鮭魚的魚卵，價值並不十分貴，常用作菜式的配料或塗在麥飽或餅乾上作為送酒的小食。有些平價的黑魚子醬是用白魚的魚子染色而成，只供製作送酒的小食用。上等的黑魚子多產自俄國或伊朗及波羅的海的國家，顆粒較大，略帶深灰色，滋味雋永，營養豐富，價錢高昂。

高貴的餐廳，常將有內藏着用乾電池的小燈的巨型冰雕放在餐車上，使冰晶閃爍生輝，伴以剝幼的洋葱，雞蛋白，牛油，麥糠麪飽，俄羅斯小班克，推至賓客前，任賓客各自取用，以形成高貴堂皇的氣氛。

中等餐廳，無此設備，顧客亦不作此苛求，故常將魚子醬或鵝肝醬放在一個精緻的小皿內，放在較深的盆中央而以多量的碎冰塊圍繞之。

鱷梨蜜瓜地捫彌高(美)

AVOCADO PEAR &

HONEY DEW MELON DELMONICO

[用 料]

鱷梨二隻
蜜瓜半磅

番茄二個切成八角
生菜葉數片

蘋果一個

芹菜莖二條

檸檬半個切成四角

檸檬汁一匙

打成泡沫狀的鮮忌廉一匙

白沙律忌廉汁二匙

〔調製法〕

將蘋果去皮去核，切成小方粒，蜜瓜及芹菜莖亦切成小方粒，將鱈梨剖成二邊，取出梨核棄去，小心用匙將梨肉挖出，勿傷及梨皮，將肉切成小方粒與蜜瓜粒，蘋果粒，芹菜粒混和，灑檸檬汁拌勻後，釀入鱈梨殼內，放入雪櫃冷凍候用。

食時將生菜葉鋪在碟上，將釀鱈梨放中央，將番茄角，檸檬角放在一旁，將鮮忌廉和白沙律忌廉汁拌勻，放在汁盅內，由賓客各自取用。

〔註〕

白沙律忌廉汁即 Mayonnaise

作為第一道菜用的鱈梨沙律（美）

AVOCADO PEAR SALAD FOR HORS D'OEUVRES

〔用 料〕

鱈梨或稱牛油梨二隻

洋葱半個剝幼

番茄二個脫皮去籽切粒

又番茄二個切片

青瓜一條切片

生菜葉數片

沙律油一匙

法國汁或千島汁

番芫荽一株

〔調製法〕

將鱈梨剖作二邊，取出大核棄去，用匙將肉挖出，切成小方粒，與洋葱粒，番茄粒及沙律油拌勻後，放在鋪有生菜葉的玻璃沙律盆內，將番茄片，青瓜片相間排在上面，放入雪櫃內冷凍候用，番芫荽用作裝飾。

食時將法國汁或千島汁放在汁盅內，任賓客各自取用。

作為開胃小菜的凱撒沙律（美）

CAESAR SALAD FOR HORS D'OEUVRES

〔用 料〕

長葉生菜一磅半

銀魚柳一罐約重二安士