

英法意菜餚精選

胡水安 編著



中国旅游出版社

朱光潜著作精选

第三卷 文艺



中国美术学院出版社

英 法 意 菜 肴 精 选

西餐特级技师 胡水安编著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

摄影：张嘉齐

技术编辑：吴子文

封面题字：米南阳

英法意菜肴精选

【胡水安 编著

•

中国旅游出版社出版

（北京东长安街6号）

北京巨山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.125 字数：120千

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：5500册 定价：3.00元

ISBN 7-5032-0216-5/TS·38

内 容 简 介

本人自幼从事西餐工作，承蒙外国厨师的传授。经过学习和刻苦钻研，至今已四十余年。在实践过程中，不断去粗取精，总结经验。本人擅长制做以英、法为主的名菜、大菜、饭点及不同形式的酒会、冷餐会、宴会、便餐等，获得外宾的赞扬和好评，得到领导上的支持和重视，受到同业人员的敬重。大家鼓励本人把实践经验总结出来，向同行人员、西餐爱好者及家庭提供参考资料。

为了不辜负领导的期望、大家的心愿，现将本人四十余年的实践，编写成《英法意菜肴精选》，其内容有早点、冷菜、汤类、热菜、饭点、茶点及各种宴会菜单，和适合一般家庭的几种菜的操做方法，除部分成品外，均由10份计算，对各种菜、饭茶点的用料、配料、烹调、操做要领、风味、特点均有介绍。种类繁多、规格严谨、做工精细、操做讲究，有较大的实用价值和保存价值。

本菜谱在编写过程中，得到包惠岳、胡建桥等同志的帮助与支持，对此谨向他们表示感谢。

由于本人水平有限，在编写过程中，难免会有差错，敬请读者指正。

作者 胡水安

目 录

冷 菜 类

一、冷少司类

1. 马乃司少司..... (1)
2. 千种少司..... (1)
3. 芥末酱..... (2)
4. 醋油少司..... (2)
5. 辣根少司..... (2)
6. 鞑靼少司..... (2)

二、沙 拉 类

7. 青椒金枪鱼沙拉..... (3)
8. 金枪鱼沙拉..... (3)
9. 熏鲱鱼..... (4)
10. 鸡沙拉 (法式) (4)
11. 鸡蛋西红柿沙拉..... (4)
12. 黄瓜沙拉..... (5)
13. 生菜西红柿沙拉..... (5)
14. 青椒沙拉..... (5)
15. 芹菜沙拉..... (5)

16. 圆白菜沙拉.....	(6)
17. 什锦蔬菜丝沙拉.....	(6)
18. 虾仁杯.....	(6)
19. 大虾杯.....	(6)
20. 蛎黄杯.....	(7)
21. 海鲜杯.....	(7)
22. 蟹肉杯.....	(7)
23. 花色沙丁鱼.....	(8)
24. 火腿龙须菜.....	(8)
25. 鲍鱼火腿配生菜.....	(8)
26. 冷大虾配菜.....	(8)
27. 冷龙虾配生菜.....	(9)
28. 冷火鸡配菜.....	(9)
29. 三色酸甜泡菜.....	(9)
30. 束法鸡 (法式)	(9)
31. 鱼冻.....	(10)
32. 马乃司鱼.....	(10)
33. 法式猪头冻.....	(11)
34. 法式猪头肉拌葱头	(11)
35. 意式牛肉拌青椒.....	(11)
36. 板肉鹅肝卷.....	(12)
37. 酿馅青椒.....	(12)
38. 酿馅鸡蛋.....	(12)

三 明 治 类

39. 面包鸡蛋“三明治”	(14)
---------------------	--------

40. 面包肠子“三明治” (14)
41. 面包鸡肉“三明治” (14)
42. 面包猪肉“三明治” (15)
43. 面包火腿“三明治” (15)
44. 俱乐部“三明治” (15)

清 汤 类

45. 鸡清汤 (16)
46. 牛肉清汤 (16)
47. 牛肉茶 (16)
48. 鱼清汤 (17)
49. 鸡丝清汤 (17)
50. 鸡肉片鹌鹑蛋鸡清汤 (18)
51. 鸡肝丸子鸽蛋鸡清汤 (18)
52. 牛肉蔬菜丁清汤 (18)
53. 牛肉蘑菇片清汤 (19)
54. 牛肉西红柿丁清汤 (19)
55. 小气鼓牛肉清汤 (19)
56. 计司条牛肉清汤 (19)
57. 卧鸡蛋牛肉清汤 (20)
58. 鲍鱼清汤 (20)
59. 鳗鱼清汤 (20)

浓汤、蔬菜汤及肉类汤

60. 奶油汤 (21)

- 61. 奶油鸡丝汤..... (21)
- 62. 奶油鲍鱼汤..... (21)
- 63. 奶油蘑菇汤..... (21)
- 64. 奶油蟹肉汤..... (22)
- 65. 蛤蜊蔬菜汤..... (22)
- 66. 鱼肉素菜汤..... (22)
- 67. 虾浓汤..... (23)
- 68. 牛尾浓汤..... (23)
- 69. 蔬菜汤 (意式) (24)
- 70. 西红柿浓汤..... (25)
- 71. 洋葱汤 (法式) (25)
- 72. 黄豆泥子汤..... (25)
- 73. 青豆泥子汤..... (26)
- 74. 菠菜泥子汤..... (26)
- 75. 素菜泥子汤..... (26)

热 少 司 类

- 76. 油炒面粉..... (27)
- 77. 奶油少司..... (27)
- 78. 布朗少司..... (27)
- 79. 西红柿少司..... (28)
- 80. 荷兰少司 (鸡蛋黄油少司) (28)
- 81. 蛋黄奶油少司..... (29)
- 82. 西红柿辣汁少司..... (29)
- 83. 肉末少司..... (30)
- 84. 鲜苹果少司..... (30)

85. 蔬菜末少司 (色沙少司) (30)
 86. 西红柿芥末少司 (比七内少司) (31)
 87. 非浪西少司 (31)

热 菜 类

一、牛 肉 类

88. 煎牛外脊扒 (法式) (33)
 89. 煎大蒜薄牛肉扒 (法式) (33)
 90. 煎蔬菜小牛肉片 (意式) (34)
 91. 煎牛扒荷兰汁 (法式) (34)
 92. 煎黑胡椒牛肉扒 (法式) (35)
 93. 小牛肉蔬菜卷 (意式) (35)
 94. 煎牛脑 (36)
 95. 煎牛肉串 (法式) (36)
 96. 煎牛肉饼 (英式) (37)
 97. 清煎小牛扒 (法式) (37)
 98. 煎计司火腿小牛肉 (意式) (38)
 99. 蛋煎小牛肉片 (意式) (38)
 100. 煎小牛肉蘑菇汁 (法式) (39)
 101. 煎牛排骨扒 (法式) (39)
 102. 煎牛里脊扒 (法式) (40)
 103. 面包托煎牛里脊扒 (法式) (40)
 104. 铁扒牛扒 (英、法式) (41)
 105. 芥末烩牛肉 (法式) (41)
 106. 红酒烩牛肚 (法式) (42)
 107. 蔬菜烩牛肉 (法式) (42)

108. 蔬菜烩牛肉 (英式)	(43)
109. 煮素菜牛肉 (法式)	(43)
110. 煮牛舌蔬菜 (英、法式)	(44)
111. 焖牛舌 (英、法式)	(44)
112. 焖牛胸口肉 (英式)	(45)
113. 红酒焖牛里脊扒 (法式)	(45)
114. 啤酒焖牛肉 (法式)	(46)
115. 焖牛腱子 (意式)	(47)
116. 烤威连顿牛扒 (法式)	(47)
117. 烤牛里脊 (法式)	(48)
118. 烤牛外脊 (英式)	(48)
119. 烤小牛肉 (法式)	(49)
120. 葱头牛肉扒 (英式)	(49)
121. 芥末牛肉扒 (法式)	(50)
122. 铁扒牛排 (英、法式)	(50)

二、羊肉类

123. 清煎羊排	(51)
124. 炸羊排	(51)
125. 英式烩羊肉	(52)
126. 烤羊肉串	(52)
127. 英法式烤羊腿	(53)
128. 焖羊肉卷	(54)

三、猪肉类

129. 清煎猪扒	(54)
-----------------	--------

130. 煎猪排 (法式)	(55)
131. 煎猪肉火腿卷 (意式)	(55)
132. 煎猪肉串	(56)
133. 煎桔子猪排 (法式)	(56)
134. 芥末煎猪扒 (法式)	(57)
135. 蔬菜煎猪扒 (法式)	(57)
136. 煎夹心猪扒	(58)
137. 蛋煎猪扒 (意式)	(58)
138. 计司蛋煎猪肉片 (意式)	(59)
139. 煎火腿扒	(59)
140. 炸猪排 (法式)	(60)
141. 奶油炸猪扒 (法式)	(60)
142. 炸隔心计司、火腿猪扒	(61)
143. 炸猪扒	(61)
144. 焖猪肉 (法式)	(62)
145. 焖凤梨肉丸	(63)
146. 烤猪肉 (法式)	(63)
147. 烤猪里脊	(64)
148. 烤酥面包猪里脊	(64)
149. 糖油烤腌火腿 (英式)	(65)
150. 土豆泥包肉饼	(65)
151. 烩猪肉 (意式)	(66)

家 禽 类

152. 英式煎鸡排蘑菇少司	(67)
153. 蛋煎出骨鸡排	(67)

154. 鸡肉煎饼卷 (法式)	(68)
155. 鸡肉火腿计司卷 (意式)	(68)
156. 铁扒笋鸡	(69)
157. 铁扒小童子鸡 (英式)	(70)
158. 法式红烩出骨鸡排	(70)
159. 黄烩鸡 (法式)	(71)
160. 白烩鸡 (法式)	(71)
161. 法式鸡血红酒烩鸡	(72)
162. 法式红烩鸡	(72)
163. 红酒烩鸡 (法式)	(73)
164. 英式白豆烩鸭	(73)
165. 奶油炸鸡	(74)
166. 炸鸡里脊条	(75)
167. 炸鸡排	(75)
168. 炸鸡肉团	(76)
169. 红焖嫩鸡 (法式)	(76)
170. 意式青椒焖鸡	(77)
171. 烩鸡酥盒 (法式)	(77)
172. 烤酿馅鸡	(78)
173. 面条烤整鸡 (意式)	(79)
174. 烤酿馅火鸡	(79)
175. 柑桔鸭 (法式)	(80)
176. 意式烤酥面鸡	(81)
177. 烩鸡块非浪西少司	(81)
178. 鸡丸酥盒	(82)

海 鲜 类

- 179. 清煎板鱼 (83)
- 180. 蛋煎桂鱼 (83)
- 181. 特子鱼 (法式) (84)
- 182. 煎米鱼酸豆少司 (法式) (84)
- 183. 蔬菜末煎鱼 (法式) (85)
- 184. 煎汤内舵鱼 (法式) (85)
- 185. 煎鳊目鱼杏仁少司 (法式) (86)
- 186. 煎鱼包大虾 (法式) (87)
- 187. 煎海鲜串 (87)
- 188. 虾土司 (法式) (88)
- 189. 面包渣炸鱼 (88)
- 190. 炸板鱼硬黄油 (89)
- 191. 炸大虾 (89)
- 192. 烤鱼 (法式) (90)
- 193. 奶油鲍鱼烤大虾 (90)
- 194. 烤龙虾 (91)
- 195. 荷兰少司烤大虾 (法式) (91)
- 196. 烤螃蟹 (92)
- 197. 蔬菜末烤桂鱼 (法式) (93)
- 198. 烤酥面鱼 (法式) (93)
- 199. 烩虾酥盒 (94)
- 200. 奶油烩大虾 (法式) (94)
- 201. 菠菜烤鱼 (法式) (95)
- 202. 烤卷筒比目鱼 (法式) (95)

203. 奶油少司烤大虾 (法式).....	(96)
204. 铁扒鱼	(97)
205. 蒸桂鱼奶汁少司 (法式).....	(97)
206. 黄烩什锦鱼汤 (法式).....	(98)
207. 鱼苏夫力	(99)
208. 明虾苏夫力	(99)
209. 计司苏夫力	(100)
210. 鲜蘑苏夫力	(100)

野 味 类

211. 铁扒鹌鹑	(101)
212. 铁扒水鸭	(101)
213. 煎田鸡腿	(102)
214. 炸田鸡腿	(102)
215. 烤蜗牛 (法式).....	(102)
216. 栗子馅烤鹅 (法式).....	(103)
217. 焖山鸡	(104)
218. 红酒烩山猫	(104)
219. 焖山鸡配元白菜	(105)
220. 焖桔子野鸭 (法式).....	(106)
221. 红酒煎獐扒	(106)
222. 烤獐腿肉	(107)
223. 红酒煎鹿扒	(107)
224. 烤鹿腿肉	(107)

面 食 类

225. 通心粉面条肉末少司 (意式) (109)
226. 火腿炒通心粉 (意式) (109)
227. “鸟根”西红柿少司 (意式) (110)
228. 菠菜切面条西红柿少司 (意式) (110)
229. 饺子 (意式) (110)
230. 蛋黄切面条 (意式) (111)
231. 方块蛋黄切面 (意式) (111)
232. 面片卷 (意式) (112)
233. 烤面片排 (意式) (112)
234. 火腿蘑菇烤面片排 (113)

其 它 类

235. 西红柿汁红饭 (114)
- 236. 黄油焖米饭 (114)**
237. 面包托烤鸡蛋 (114)
238. 鸡肝炒蛋 (115)
239. 烤羊头 (法式) (115)
240. 烤小牛头 (法式) (116)

蔬 菜 类

241. 炸土豆条 (法式) (117)
242. 炸土豆片 (117)

243.	炸土豆丝	(117)
244.	煮土豆	(118)
245.	土豆泥	(118)
246.	葱头炒土豆片	(118)
247.	炸土豆泥条	(119)
248.	炸土豆梨	(119)
249.	煎生土豆丝饼	(119)
250.	奶汁烤生土豆片	(120)
251.	炸气鼓土豆	(120)
252.	烤土豆球	(120)
253.	奶汁烩玉米粒	(120)
254.	煎玉米饼	(121)
255.	炒青豆	(121)
256.	青豆泥	(121)
257.	炒扁豆	(122)
258.	炒五色素菜	(122)
259.	炒胡萝卜条	(122)
260.	煎菜花	(123)
261.	炒菠菜	(123)
262.	菠菜泥	(123)
263.	奶汁烤菜花	(124)
264.	圆白菜卷	(124)
265.	煎西红柿	(124)
266.	炸西红柿	(125)
267.	炒蘑菇	(125)
268.	奶汁烤蘑菇	(125)
269.	大蒜烤蘑菇	(126)