



学做外国菜

欧陆菜集锦

上海光大会展中心国际大酒店 编著



图书在版编目(CIP)数据

欧陆菜集锦 / 上海光大会展中心国际大酒店编著. — 上海 :

上海科技教育出版社, 2003.8

(学做外国菜)

ISBN 7-5428-3191-7

I. 欧... II. 上... III. 西餐-菜谱 IV. TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第044445号

学做外国菜

欧陆菜集锦

编著 / 上海光大会展中心国际大酒店

摄影 / 杨中俭

责任编辑 / 张 磊

装帧设计 / 杨颖晴

整体设计 / 桑吉芳

出版 / 上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网址 / www.sstc.com

发行 / 上海科技教育出版社

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开本 / 889×1194 1/24

印张 / 5

版次 / 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

书号 / ISBN 7-5428-3191-7/TS·15

印数 / 1—5000

定价 / 25.00元



Luzuo Waiguocai

学做外国菜

欧陆菜集锦

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社



赖声强，曾在上海静安宾馆学习中菜烹饪，后进入上海第一家五星级酒店，为第一批中方厨师长之一，先后在意大利餐厅、宴会厅、咖啡厅的厨房任职。后又赴德国工作、学习了三年多，与意大利、瑞士、德国等国家的厨师们切磋技艺、交流经验。现任上海光大会展中心国际大酒店行政副总监兼西餐厨师长。

顾问/高宝泉
主编/蒋永庆
副主编/艾剑敏
达真理
张桂生

策划/戴佐民
杨中俭
杨中俭
邵军
崔海荣

摄影/杨中俭
钱瑾
钱瑾
谢云妹

编务/苏玮
张巍
蔡夏
蔡夏



序言

欧洲历史悠久，文化底蕴深厚，随着文明的进步，孕育出其独特的饮食文化。除了驰名世界的法国大餐和丰富多彩的意大利面食之外，还有西班牙等国风情浓郁的地中海菜肴，英国的扒房，俄罗斯的烧烤，等等。

从12世纪开始，烹饪在欧洲成了专门的学问，经过长期的改良和变化，最终形成了如今欧陆特有的美食风情。欧洲人的烹饪方法是以实效为原则的，体现在食品的原汁原味上，以嫩、鲜、清、淡为标准。烹调时，对火候和时间把握得相当严格，除了要保持食品原有的清香和纯正的原味外，尤其讲究营养结构的合理，要保证食品内有效的营养物质不受破坏。

上海光大会展中心国际大酒店是集会议、展览、餐饮等于一体的大型综合场所，每年有许多国际性会展在这里举办。酒店在接待参展、参会的中外宾客过程中，曾根据不同的会展内容，推出过各国食品节活动，得到了客人们的赞赏。酒店总结了数年来的餐饮工作经验，从许多受到客人喜爱的菜肴中精心挑选出部分菜式，编撰成本书，供广大读者参考借鉴，希望读者能通过本书，对欧洲菜肴有一个基本而明晰的了解，并提高自己的烹饪水平。

上海光大会展中心国际大酒店

蒋永庆
总经理

目录

色拉 SALAD

1. 蜜瓜摩司 /6
Honey Melon Mousse
2. 三文鱼太太 /8
Salmon Tartar
3. 海鲜开拿批 /10
Seafood Canape
4. 鸡肉色拉 /12
Chicken Salad
5. 芝士盆 /11
Cheese Plate
6. 沙丁鱼色拉 /14
Sardine Fish Salad
7. 芒果海鲜色拉 /16
Seafood Mango Salad
8. 小青龙色拉 /18
King Prawn Salad
9. 什锦肉肠开拿批 /20
Mixed Sausage Canape
10. 牛油果海鲜色拉 /22
Seafood Salad with Avocado
11. 海鲜啫喱冻 /24
Seafood Jelly
12. 木瓜海鲜色拉 /26
Seafood Papaya Salad
13. 烟熏三文鱼牛油果色拉 /28
Smoked Salmon with Avocado
14. 黄瓜摩司 /30
Cucumber Mousse



15. 蔬菜啫喱冻 /32
Vegetable Jelly

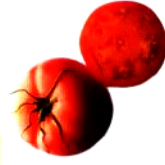
汤 SOUP

16. 奶油草菇野米汤 /34
Cream of Straw Mushroom & Wild Rice Soup
17. 咖喱节瓜汤 /36
Curry of Zucchini Soup
18. 红椒汤 /38
Chili Soup
19. 辣椒菠菜汤 /40
Chili Spinach Soup
20. 鸡肉虾汤 /42
Chicken and Shrimp Soup
21. 辣鸡清汤配橙肉 /44
Spicy Chicken Soup with Orange
22. 黄瓜冷汤 /46
Cold Cucumber Soup
23. 牛油果汤 /48
Avocado Soup



主菜 MAIN COURSE

24. 煎红鱼 /50
Fried Red Fish
25. 香焗蓝口贝 /52
Baked Blue Mussel
26. 海鲜包配沙巴央汁 /54
Seafood Roll
27. 西式烩海鲜 /56
Stewed Seafood
28. 煎红鳕鱼柳配柠檬白脱汁 /58
Fried Trout Fish with Lemon Butter Sauce
29. 海鲜鳕鱼配草莓汁 /60
Seafood with Strawberry



162

比目鱼卷配新鲜番茄汁 162

Sole Fish Roll with Fresh Tomato Sauce

161

烤安康鱼配番茄辣椒汁 161

Grilled Monkfish with Tomato Chilli Sauce

166

蒜泥焗鲱鱼 166

Baked Herring Fish with Garlic

163

焗海鲜饭 163

Baked Seafood Rice

170

芝士焗蟹肉 170

Baked Crab Meat with Cheese

170

咖喱蟹 170

Curry Crab

172

煎三文鱼配甜橙汁 172

Grilled Salmon with Orange Sauce

171

水煮黄花鱼配奶油红花汁 171

Boiled Yellow Fish with Cream Salmon Sauce

176

嫩煎金枪鱼配牛油果汁 176

Fried Tuna Fish with Avocado Sauce

173

煎牛柳配野菌汁 173

Grilled Filet with Mushroom Sauce

180

酥炸牛肚配洋葱番茄汁 180

Deep Fried Tripe with Onion Tomato Sauce

182

惠灵顿牛排 182

Beef Tenderloin Wellington

184

牛柳酿生蚝 184

Beef Fillet Stuffed Oyster

186

帕尔玛火腿煎小牛肉 186

Parma Ham with Veal

188

清水煮牛肉 188

Boiled Beef

190

香草羊排 190

Grilled Lamb Chop

192

英伦杂扒 192

Mixed Grilled Meat

191

煎鹿肉配野菌汁 191

Grilled Venison with Mushroom Sauce

196

兔肉卷配奶油草菇汁 196

Grilled Rabbit Roll with Cream of Mushroom Sauce

193

猪脚饼配红椒汁 193

Pork Feet Cake with Red Chilli Sauce

190

猪脚卷配双椒汁 190

Pork Feet Roll with Chilli Sauce

192

烤鸭腿配蒜头汁 192

Roast Duck-leg with Garlic Sauce

191

鸡肉卷配咖喱汁 191

Chicken Roll with Curry Sauce

196

烤鸡腿配明虾 196

Roast Drumstick with Prawn

193

鸡腿卷 193

Drumstick Roll

190

烤鸭胸配干姜汁 190

Roast Duck-breast with Ginger Sauce

192

烤乳鸽 192

Roast Pigeon

191

罗兰煎饼 191

Quiche Lorraine

196

蔬菜三色面 196

Three Colour Noodle with Vegetable

198

香焗蘑菇 198

Baked Mushroom

198

炭烙什锦蔬菜 198

Grilled Vegetable





冷菜

SALAD

蜜瓜摩司 Honey Melon Mousse

材料：蜜瓜、啫喱粉、葡萄干、猕猴桃、西瓜

制作：(1)啫喱粉用冷水化开，烧滚后冷却。

(2)蜜瓜用粉碎机打成茸，加入啫喱水中。

(3)将(2)倒入模具，放入冰箱中冷冻成型即成摩司。

(4)将模具取出，扣在盆内，去掉模具。

(5)猕猴桃、西瓜用挖球器挖成球形，放在摩司旁，同时撒上葡萄干作装饰即可。

特别关照：啫喱粉，又称明胶粉、凝胶粉，化解时加水量要掌握准确。



蜜瓜摩司



制作者：赖声强



冷菜

SALAD

三文鱼太太 Salmon Tartar

学做外国菜

材料：新鲜三文鱼肉、红菜头（熟）、水瓜柳、黑鱼子、番茄粒、橙肉、洋葱末、芜荂末、柠檬汁、酸奶、辣根、油醋汁、盐

制作：（1）三文鱼肉、红菜头分别切成细粒，用柠檬汁、辣根、盐腌渍 10 分钟左右，放入洋葱末、水瓜柳和芜荂末拌匀。

（2）取圆筒状模具放在盆中间，将红菜头粒挤干水分后放入模具中，压紧，上面再放入鱼肉粒，压紧。

（3）轻轻地将模具脱出，鱼肉上面裱上酸奶，放少许黑鱼子，淋上油醋汁。

（4）盆边撒上番茄粒、橙肉、芜荂末即可。

特别关照： a. 红菜头(BEETROOT, 又称甜菜根)、三文鱼肉放入模具时要压紧, 以免取出模具时散开。

b. 油醋汁可根据喜好用橄榄油、醋等自行调制。

c. 水瓜柳(CAPER)、辣根(HORSE-RADISH), 国内部分大型超市有售。



三文鱼太太



制作者：邵 军





海鲜开拿批 Seafood Canape

材料：澳带、草虾、烟熏桂鱼、烟熏三文鱼、油浸金枪鱼(听装)、吐司面包、蛋黄酱、混合生菜

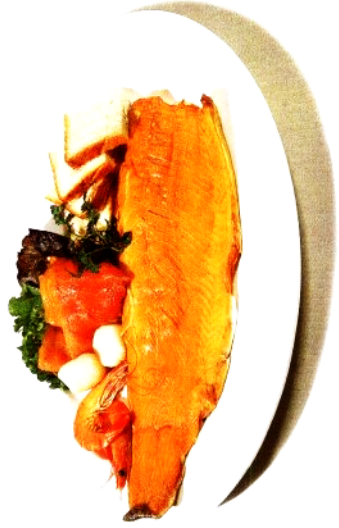
制作：(1)将澳带煎熟，切成小丁，用蛋黄酱拌和；金枪鱼也用蛋黄酱拌和；草虾焯熟后剥去头、壳。

(2)吐司面包用模具刻成圆形，放入烤箱内烘干。

(3)生菜刻成与面包片相仿的块，放在面包片上，然后将草虾仁、烟熏桂鱼和烟熏三文鱼分别用牙签插在面包片上固定，将澳带和金枪鱼也分别放在面包片上。

(4)将面包片排放在盆中，用生菜作装饰。

特别关照：拌澳带和金枪鱼时，蛋黄酱不宜过多。



海鲜开拿批



制作者: 赖声强



冷菜

SALAD

鸡肉色拉 Chicken Salad

学做外国菜

材料：鸡胸肉、橙肉、混合生菜、洋葱圈、草莓、油醋汁、盐、胡椒、油

制作：(1) 鸡胸肉加盐、胡椒、油腌渍入味。

(2) 将腌好的鸡胸肉放入煎盘，用小火煎熟，冷却，切成块。

(3) 把鸡肉块与橙肉混合，拌入油醋汁，摆放在盆中央。

(4) 生菜围在鸡肉块四周，并规则地放上草莓，最后撒上洋葱圈。

特别关照：鸡肉断生即可，不宜煎得太老。



饮食营养集锦

4. 鸡肉色拉



制作者：崔海荣



冷菜

SALAD

芝士盆 Cheese Plate

材料：各种芝士（蒜茸芝士、开拿批芝士、奶油芝士等）、混合生菜、葡萄、草莓

制作：（1）各种芝士切成不同形状的块或片，分别整齐地摆放在盆内，配上葡萄。
（2）用生菜、草莓作装饰。

沙丁鱼色拉 Sardine Fish Salad

材料：沙丁鱼（听装）、洋葱丝、红椒丝、黄椒丝、混合生菜、柠檬片、樱桃番茄、油醋汁

制作：（1）将生菜垫入盆内，上面放上沙丁鱼。

（2）洋葱丝、红椒丝、黄椒丝混合后用油醋汁拌一下，撒在沙丁鱼上，另以柠檬片、樱桃番茄作装饰。

5. 芝士盆



特别关照:

芝士品种可任选,但
浓味芝士不宜多放。

6. 沙丁鱼色拉



特别关照:

装盆时须注意色彩
和谐。



▲ 制作者: 谢云妹

▲ 制作者: 赖声强

