



学做外国菜

德国菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

德国菜 / 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 7-5428-3190-9

I. 德… II. 上… III. 菜谱—德国 IV. TS972.185.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033441 号

学做外国菜

德国菜

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 / 董郁喜

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.sste.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 / ISBN7-5428-3190-9/TS.14

印数 / 1-5000

定价 / 25.00 元



Luezu Waiguocai

学做外国菜

德国菜

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厨兼西餐厨师长。

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
委 / 赖声强
邵军
崔海荣

摄影 / 杨中俭
赖声强
钱瑾
谢云妹

编写 / 苏
张
蔡
夏
雷
玮
巍
森



序言

据说德国日尔曼民族属维京民族的旁支,个性豪放、强悍,在饮食方面喜好大块肉、大碗酒的吃法,但经过时代的变迁,现在也有了很大的改变。德国菜在口味上较重,以酸、咸为主,调味较为浓重,使用大量芥末、白酒、牛油等。材料上则较偏好猪肉、牛肉、肝脏类、香料、鱼肉、家禽等。烹饪方法以烤、焖、串烧、烩为主。

提起德国美食,不能不提起德国香肠。德国人喜欢肉食,尤其喜食香肠,他们制作的香肠有千种以上,许多种类风行世界。德式的汤一般比较浓厚,因为德国人喜欢把原料打碎在汤里。据说德国人生性比较俭朴,水煮香肠,一锅浓浓的马铃薯豆子汤,加上有名的腌制酸菜和面包,一顿饭便打发了。

德国人的用餐习惯与欧洲其他国家有着很大的不同,通常较注重早餐和午餐,而晚餐则较为随便。但他们很讲究晚餐的气氛,一般都会放点音乐或点上蜡烛来烘托气氛,以增进食欲。

现在德国美食业已进入中国,她的独特风味和举世闻名的啤酒深受国内人们的喜爱。德国餐厅那种豪放与讲究并存的气氛特别受时尚人士的青睐。上海光大会展中心国际大酒店以德国传统菜为基础,结合了现今流行的德式菜肴,编写了本书。通过阅读本书,可以对德国菜的常见菜肴和基本烹调方法有一个初步的了解。有机会,您也可以自己动手烹调德国菜,品尝一下异国的美食。

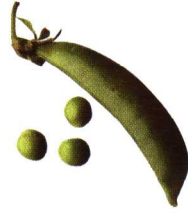
上海光大会展中心国际大酒店
总经理

蒋永庆

目录

冷菜 SALAD

1. 香草腌三文鱼 /6
Marinated Salmon
2. 芦笋鸡蛋色拉 /8
Egg & Asparagus Salad
3. 番茄色拉 /10
Tomato Salad
4. 红菜头色拉 /12
Beetroot Salad
5. 萝卜色拉 /14
Radish Salad
6. 金枪鱼色拉 /14
Tuna Fish Salad
7. 土豆色拉 /16
Potato Salad
8. 鸡蛋色拉 /18
Egg Salad
9. 紫椰菜色拉 /20
Red Cabbage Salad
10. 肉肠色拉 /22
Sausage Salad
11. 杂菜色拉 /24
Mix Vegetable Salad
12. 芝士太太 /26
Cheese Tartare
13. 冷菜盘 /28
Assorted Cold Plate
14. 德国生牛肉 /30
Raw Beef



15. 林鱼色拉 /32
Ling Fish Salad

汤 SOUP

16. 匈牙利牛肉汤 /34
Goulash Soup
17. 大蒜土豆汤 /36
Garlic & Potato Soup
18. 胡萝卜甜橙汤 /38
Carrot & Orange Soup
19. 青豆汤 /40
Green Peas Soup
20. 奶油西兰花汤 /42
Cream of Cauliflower Soup
21. 啤酒汤 /44
Beer Soup
22. 牛肉清汤配牛肝丸 /46
Beef Consomme



主菜 MAIN COURSE

23. 香草扒鳕鱼配酸奶汁 /48
Panfried Cod Fish
24. 煎三文鱼配柠檬白脱汁 /50
Grilled Salmon with Lemon Butter Sauce
25. 焗鲜蚝 /52
Baked Oyster
26. 焗扇贝 /54
Baked Scollop
27. 煎烤大明虾配奶油明虾汁 /56
Panfried King Prawn with Cream Sauce
28. 吕贝克炒海鲜 /58
Sautéed Seafood



29. 扒林鱼配红椒汁 /60

Grilled Ling Fish

30. 煎青衣柳配奶油红胡椒粒汁 /62

Grilled Sole Fish

31. 烤肉眼 /64

Roast Rib Eye

32. 西冷牛排配法国蘑菇汁 /66

Grilled Sirloin Steak

33. 德国牛肉卷 /66

Beer Roll German Style

34. 鹅肝牛柳配黑菌汁 /68

Grilled Goose Liver & Beef Fillet

35. 彩椒牛肉 /70

Grilled Beef Stuffed with Pepper

36. 烩酸牛肉 /72

Stewed Beef with Vinegar Sauce

37. 匈牙利牛肉配鸡蛋小粉块 /74

Goulash Beef

38. 农夫肉包配洋葱汁 /76

Meat Loaf

39. 维也纳炸猪排 /78

Vienna Schnitzel

40. 烤肋排 /80

Roast Prime Rib

41. 烧烤配炒饭 /82

BBQ with Fried Rice

42. 烩猪脚配芥末汁 /84

Pork Leg Stewed with Mustard Sauce

43. 水煮咸猪手 /86

Boiled Pork Knuckle

44. 烤猪手 /88

Pork Knuckle

45. 香草猪排 /90

Pork Chop with Herb

46. 鹅肝煎羊排配鹅肝红酒汁 /92

Grilled Lamb Chop with Goose Liver

47. 香草羊排配干葱汁 /94

Lamb Chop with Herb

48. 烤鸡胸配他拉根汁 /96

Roast Chicken Breast-Stuffing

49. 烤鸡腿配黑菌汁 /98

Roast Chicken with Truffle Sauce

50. 香草烤鸡 /100

Roast Chicken with Herb

51. 煎鸭胸配蓝莓汁 /102

Panfried Duck Breast

52. 烤鸭腿配黑醋汁 /104

Roast Duck-leg with Black Vinegar Sauce

53. 小牛肠 /106

Small Beef Sausage

54. 牛肉肠 /108

Beef Sausage

55. 法兰克福肠 /110

Frankfurt Sausage

56. 芝士肠 /112

Cheese Sausage

57. 血肠 /114

Blood Sausage

58. 盘肠 /114

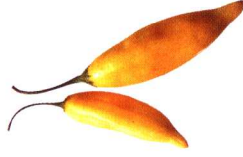
Roll Sausage

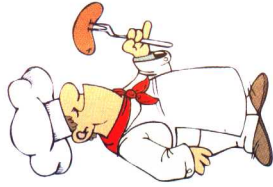
59. 生牛肉肠 /116

Raw Beef Sausage

60. 纽伦堡肠 /118

Nuremberg Sausage





冷菜

SALAD

1. 香草腌三文鱼 *Marinated Salmon*

学 做 外 国 菜 —— 德 国 菜

材料：三文鱼肉、柠檬汁、白酒、刁草、香菜、混合生菜、洋葱圈、黑橄榄、红胡椒粒、盐、胡椒

制作：(1) 三文鱼肉批成厚片，加入柠檬汁、白酒、刁草、香菜、盐、胡椒腌渍。

(2) 装盆时，将三文鱼片卷成花朵状，以混合生菜、洋葱圈、黑橄榄作装饰，撒少许红胡椒粒即可。

特别关照：a. 三文鱼一定要新鲜。

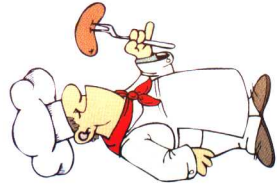
b. 黑橄榄 (RIPE PITTED OLIVE)，国内部分大型超市有售。



1. 香草腌三文鱼



制作者: 赖声强



冷菜

SALAD

2. 芦笋鸡蛋色拉 *Egg & Asparagus Salad*

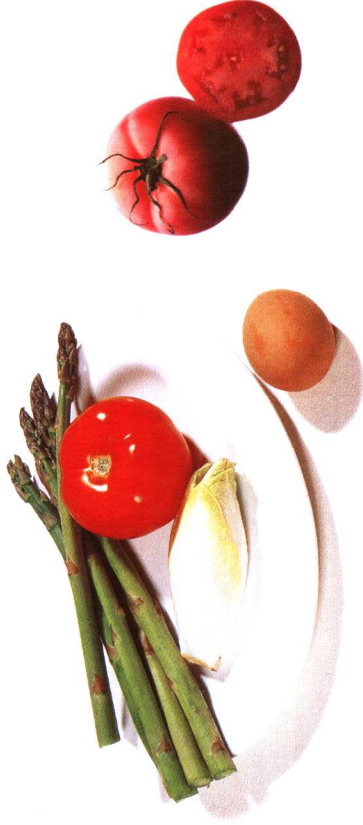
材料：芦笋、鸡蛋、番茄、混合生菜、蛋黄酱(色拉酱)、盐、胡椒

制作：(1) 芦笋焯水后切成段；鸡蛋煮熟，切成小块；番茄切成小粒。

(2) 将芦笋和鸡蛋混合，拌入蛋黄酱，加盐、胡椒调味。

(3) 将芦笋、鸡蛋装盆，以混合生菜作装饰，番茄粒撒在上面即可。

特别关照：芦笋焯水后的颜色要保持翠绿。

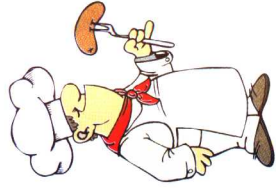


2. 芦笋鸡蛋色拉



制作者: 赖声强





冷菜

SALAD



番茄色拉 Tomato Salad

材料： 番茄、混合生菜、洋葱、德国油醋汁

制作： (1) 番茄洗净，切成片；洋葱切成粒。

(2) 装盆时，用混合生菜垫在盆底，上面铺上番茄片，淋上油醋汁，撒上洋葱粒即可。

特别关照：

a. 番茄片的厚薄要均匀，装盆美观。

b. 油醋汁由橄榄油、醋等调制而成，各国的油醋汁配方及口味不尽相同，国内部分大型超市有售。

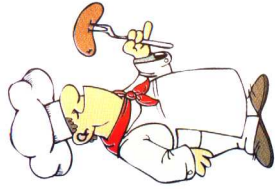


3. 番茄色拉



制作者：邵 军





冷菜

SALAD

4. 红菜头色拉

Beetroot Salad

材料：红菜头、混合生菜、橙肉、洋葱、菲打芝士、德国油醋汁

制作：(1)红菜头煮熟，去皮，切成厚片；洋葱切成丝；菲打芝士切成小块。

(2)红菜头片用油醋汁拌匀。

(3)混合生菜垫在盆内，红菜头片摆放整齐，上面撒上菲打芝士块、橙肉、洋葱丝即可。

特别关照：a.红菜头 (BEETROOT)，又叫甜菜根，在制作时煮熟即可，不可太酥烂。

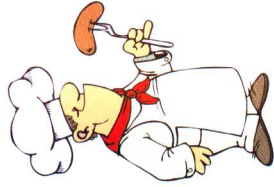
b.菲打芝士 (FETA CHEESE)，一种用羊奶制成的白色软干酪。



4. 红菜头色拉



制作者：崔海荣



冷菜

SALAD



萝卜色拉 Radish Salad

材料： 小红萝卜、番茄、混合生菜、面包粒、芜荬碎、酸奶、盐、胡椒

制作： (1) 小红萝卜切成片，番茄也切成片。

(2) 将面包粒炸成金黄色。

(3) 将酸奶加盐、胡椒，调成酸奶汁。

(4) 将混合生菜垫在盆内，放上番茄片，再铺上小红萝卜片，撒上面包粒，淋入酸奶汁，最后撒上芜荬碎即可。



金枪鱼色拉 Tuna Fish Salad

材料： 金枪鱼（听装）、混合生菜、番茄、小红萝卜、黄椒（或青椒、红椒）、油醋汁、洋葱圈

制作： (1) 番茄切成块，小红萝卜切成片，黄椒切成丝。

(2) 盆内放上混合生菜，根据美观要求摆放上番茄块、小红萝卜片、洋葱圈和黄椒丝，撒上金枪鱼肉，淋入油醋汁即可。

5. 萝卜色拉



特别关照:

酸奶不可用乳酸饮料
替代。

▲ 制作者: 钱 瑾

▼ 制作者: 谢云妹

6. 金枪鱼色拉



特别关照:

配菜要保持色彩鲜艳。

