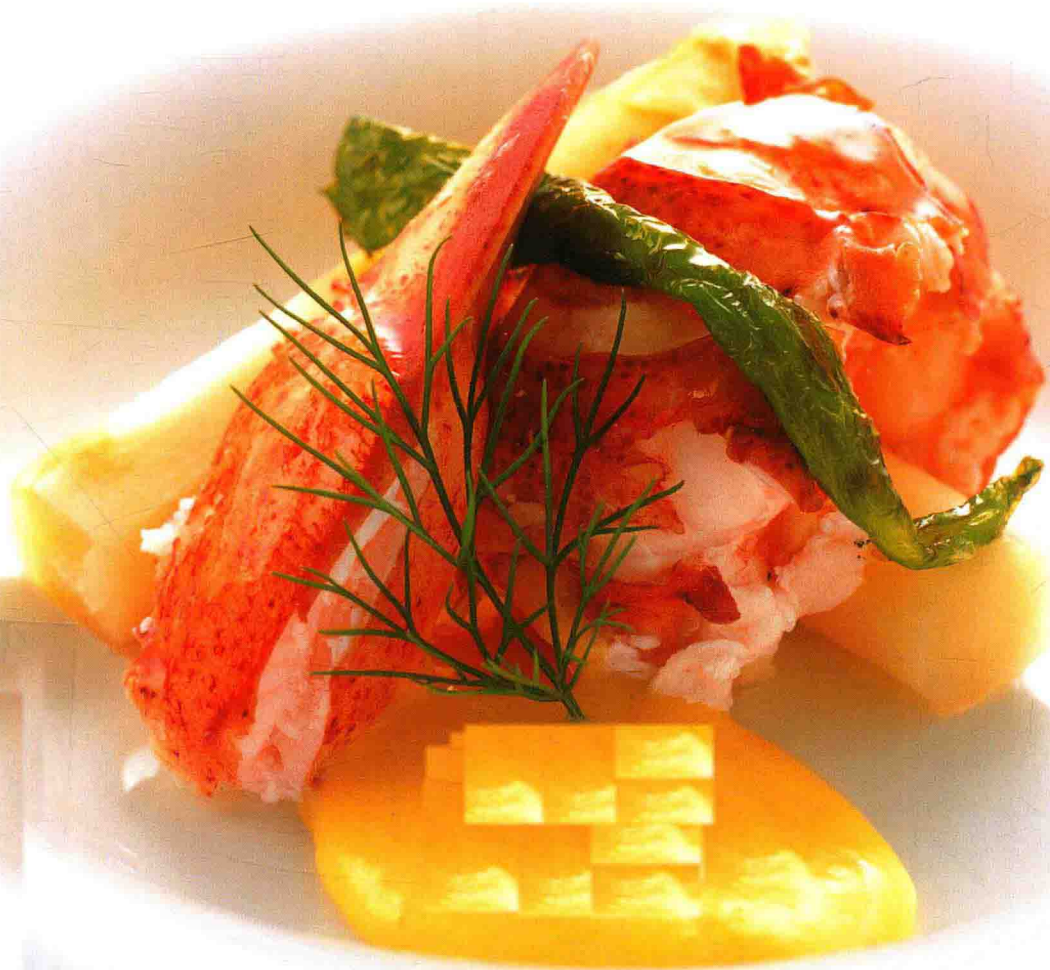


最棒的法国料理

La Cuisine Française

(日) 音羽和纪 主编 陈亚玲 译



从 100 道菜品到法国饮食文化，带你感受真正的法国料理！

电子音像出版社

最棒的法国料理

La Cuisine Française

(日) 音羽和纪 主编 陈亚玲 译



TITLE: [いちばんやさしい フランス料理]

BY: [音羽 和紀]

Copyright © SEIBIDO SHUPPAN, 2008

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由红星电子音像出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

图书在版编目 (CIP) 数据

最棒的法国料理 / (日) 音羽和纪主编; 陈亚玲译

— 南昌: 红星电子音像出版社, 2016.8

ISBN 978-7-83010-124-4

I. ①最… II. ①音… ②陈… III. ①菜谱—法国

IV. ①TS972.185.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 195412 号

责任编辑: 黄成波

美术编辑: 杨 蕾

最棒的法国料理

(日) 音羽和纪 主编 陈亚玲 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈 庆

策 划: 陈 辉

设计制作: 王 青

出版 红星电子音像出版社

发行 南昌市红谷滩新区红角洲岭口路 129 号

地址 邮编: 330038 电话: 0791-86365613 86365618

印刷 江西华奥印务有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 170mm×240mm 1/16

字数 60 千字

印张 13

版次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-83010-124-4

定价 48.00 元

赣版权登字 14-2016-0270

版权所有, 侵权必究

本书凡属印装质量问题, 可向承印厂调换。

目录

Contents

- 6 前言
- 8 法国料理的菜品介绍
- 12 法国料理的菜谱和服务

前菜

Entrées

- 14 蔬菜冻
- 16 鱼蟹羹冻
- 17 陶罐炖肉
- 18 猪肉酱
- 20 火腿帕玛森蛋奶酥
- 22 布雷斯风味沙拉
- 23 尼斯沙拉
- 24 番茄酿虾
- 25 迷你串拼盘
- 26 洛林派
- 28 熏三文鱼奶油冻
- 30 4种沙司拼盘
 - 雪鱼土豆泥
 - 虾和土豆泥沙司
 - 熏制鲑鱼土豆泥
 - 蟹和鳄梨沙司
- 32 油炸小竹荚鱼
- 33 香草腌泡真鲷汁
- 34 法国风味鱼贝披萨
- 35 享受奶酪带来的美味吧！
- 36 丰富多样的奶酪品种
- 38 使用奶酪简单搭配的开胃前菜

汤

Potages

- 40 白色芦笋汤
- 42 胡萝卜营养汤
 - 红薯奶油汤
- 43 茄子奶酪营养汤
 - 牛蒡奶油汤
- 44 土豆维希奶油浓汤
- 46 南瓜奶油汤
 - 毛豆绿汁汤
- 47 青蔬菜维希奶油浓汤
 - 番茄冷汤
- 48 虾浓汤
- 50 奶汁焗烤浓汤
- 52 鸡蛋柠檬汤
- 53 浓菜汤
- 54 黑豆腊肠汤
- 55 鲑鱼土豆鸡汤
- 56 纵享葡萄酒带来的愉悦！
- 57 法国葡萄酒的产地
- 60 读取葡萄酒标签的方法

鱼贝类料理

Poissons

- 62 芥末调味石鲈烧
- 64 烘煎真鲷
- 66 普罗旺斯法式黄油烤舌鳎
- 67 法式黄油煎三文鱼
- 68 香草风味酥鲈鱼
- 69 咖喱风味沙丁鱼排
- 70 佛罗伦萨风味奶汁烤生蚝
- 72 奶汁焗烧虾
- 73 奶汁焗烤鳕鱼
- 74 白葡萄酒蒸比目鱼
- 76 煮龙虾（大海虾）
- 78 炖鲑鱼
- 80 普罗旺斯鱼汤
- 82 卷心菜卷扇贝
- 84 地方料理的魅力

肉类料理

Viandes

- 90 芥末调味烤牛排
- 92 红酒煎仔羊排
- 94 戈根索拉奶酪烧煎鸡肉
- 96 烤鸡
- 98 香煎牛柳派
- 100 红酒炖牛排
- 102 白葡萄酒醋炖幼鸡
- 103 八角炖猪肋条
- 104 土豆茄子牛肉圈
- 106 白菜猪肉千层派
- 107 菠萝猪肉贝奈特饼
- 108 幼鸡肉冻
- 110 卡苏菜
- 112 美食的极致——野味料理

配菜

Garnitures

- 114 法式土豆煎饼
 - 法式奶油焗土豆玉米
 - 红酒香菇挞
 - 腌泡杏鲍菇
- 115 番茄生火腿塔
 - 圣女果带馅煎饼
 - 芦笋茎烤肉串
 - 芦笋茎烤鸡肝
- 118 法式青扁豆奶酪煎饼
 - 罗勒风凉拌小虾
 - 芥末菠菜鸡蛋羹
 - 蔬菜泡菜组合
- 119 葡萄酒风味长葱蛤仔
 - 炸西葫芦
 - 法式洋葱煎饼
 - 圆片拼盘
- 122 蔬菜杂烩
 - 油炸花菜
 - 意大利调味饭
 - 高汤煮扁豆
- 123 白葡萄酒炖朝鲜蓟
 - 布鲁塞尔风抱子甘蓝
 - 红酒烤无花果
 - 焦糖渍银杏
- 126 法国料理中的面包

点心

Desserts

- 128 西洋梨果子挞
- 130 干果奶油蛋糕
- 132 巧克力蛋糕
- 134 水果可丽饼
- 135 法式吐司
- 136 糖渍蜜桃
- 137 烤苹果
- 138 香草冰淇淋
- 140 蜂蜜冰淇淋
 - 朗姆酒葡萄干冰淇淋
- 141 牛轧糖冰淇淋
- 142 牛奶冻
- 144 芒果奶油冻
- 146 制作点心的基本方法

法国料理的基础

Base de la cuisine française

150 高汤和调味汁

151 鸡汤

152 鸡翅高汤

153 鱼类高汤

154 油醋调味酱

155 香醋调味汁

洋葱香醋调味汁

芥末调味酱

香草调味酱

蜂蜜调味汁

156 蛋黄酱

157 各种各样的蛋黄酱

香草蛋黄酱

凤尾鱼蛋黄酱

雪莉酒醋蛋黄酱

塔塔酱

158 白酱

159 以白酱为基础的其他调味酱

奶酪白酱

麻辣调味酱

绿色调味酱

咖喱调味酱

160 番茄酱

161 其他调味酱

罗勒调味酱

鸡尾酒酱

葡萄柚调味汁

混合调味酱

蜗牛黄油酱

酸辣调味酱

162 向大厨学习料理的制作妙招！！

166 食材的准备

法国料理小常识

La connaissance de la cuisine française

170 国王是法国料理的主要推动者

172 名厨和美食家列传

174 法式餐厅的讲座

178 关于厨师的小知识

180 法国料理的食材

200 法国料理用语集

本书的使用方法

* 计量单位1杯=200mL、1大匙=15mL、1小匙=5mL。

* 微波炉的加热时间设定为600W。500W的情况下，加热时间为1.2倍。此外，根据微波炉品牌的不同，可能会有微小差异。

* 烤箱的烘烤时间、温度根据品牌的不同多少会产生差异。请根据实际情况进行适当的调节。

* 鸡汤、鸡高汤、海鲜鱼汤等的做法基本参照P151~153。使用市场购买的速食汤也可以。

最棒的法国料理

La Cuisine Française

(日) 音羽和纪 主编 陈亚玲 译



目录

Contents

- 6 前言
- 8 法国料理的菜品介绍
- 12 法国料理的菜谱和服务

前菜

Entrées

- 14 蔬菜冻
- 16 鱼蟹羹冻
- 17 陶罐炖肉
- 18 猪肉酱
- 20 火腿帕玛森蛋奶酥
- 22 布雷斯风味沙拉
- 23 尼斯沙拉
- 24 番茄酿虾
- 25 迷你串拼盘
- 26 洛林派
- 28 熏三文鱼奶油冻
- 30 4种沙司拼盘
 - 雪鱼土豆泥
 - 虾和土豆泥沙司
 - 熏制鲑鱼土豆泥
 - 蟹和鳄梨沙司
- 32 油炸小竹荚鱼
- 33 香草腌泡真鲷汁
- 34 法国风味鱼贝披萨
- 35 享受奶酪带来的美味吧！
- 36 丰富多样的奶酪品种
- 38 使用奶酪简单搭配的开胃前菜

汤

Potages

- 40 白色芦笋汤
- 42 胡萝卜营养汤
 - 红薯奶油汤
- 43 茄子奶酪营养汤
 - 牛蒡奶油汤
- 44 土豆维希奶油浓汤
- 46 南瓜奶油汤
 - 毛豆绿汁汤
- 47 青蔬菜维希奶油浓汤
 - 番茄冷汤
- 48 虾浓汤
- 50 奶汁焗烤浓汤
- 52 鸡蛋柠檬汤
- 53 浓菜汤
- 54 黑豆腊肠汤
- 55 鲑鱼土豆鸡汤
- 56 纵享葡萄酒带来的愉悦！
- 57 法国葡萄酒的产地
- 60 读取葡萄酒标签的方法

鱼贝类料理

Poissons

- 62 芥末调味石鲈烧
- 64 烘煎真鲷
- 66 普罗旺斯法式黄油烤舌鳎
- 67 法式黄油煎三文鱼
- 68 香草风味酥鲈鱼
- 69 咖喱风味沙丁鱼排
- 70 佛罗伦萨风味奶汁烤生蚝
- 72 奶汁焗烧虾
- 73 奶汁焗烤鳕鱼
- 74 白葡萄酒蒸比目鱼
- 76 煮龙虾（大海虾）
- 78 炖鲑鱼
- 80 普罗旺斯鱼汤
- 82 卷心菜卷扇贝
- 84 地方料理的魅力

肉类料理

Viandes

- 90 芥末调味烤牛排
- 92 红酒煎仔羊排
- 94 戈根索拉奶酪烧煎鸡肉
- 96 烤鸡
- 98 香煎牛柳派
- 100 红酒炖牛排
- 102 白葡萄酒醋炖幼鸡
- 103 八角炖猪肋条
- 104 土豆茄子牛肉圈
- 106 白菜猪肉千层派
- 107 菠萝猪肉贝奈特饼
- 108 幼鸡肉冻
- 110 卡苏菜
- 112 美食的极致——野味料理

配菜

Garnitures

- 114 法式土豆煎饼
 - 法式奶油焗土豆玉米
 - 红酒香菇挞
 - 腌泡杏鲍菇
- 115 番茄生火腿塔
 - 圣女果带馅煎饼
 - 芦笋茎烤肉串
 - 芦笋茎烤鸡肝
- 118 法式青扁豆奶酪煎饼
 - 罗勒风凉拌小虾
 - 芥末菠菜鸡蛋羹
 - 蔬菜泡菜组合
- 119 葡萄酒风味长葱蛤仔
 - 炸西葫芦
 - 法式洋葱煎饼
 - 圆片拼盘
- 122 蔬菜杂烩
 - 油炸花菜
 - 意大利调味饭
 - 高汤煮扁豆
- 123 白葡萄酒炖朝鲜蓟
 - 布鲁塞尔风抱子甘蓝
 - 红酒烤无花果
 - 焦糖渍银杏
- 126 法国料理中的面包

点心

Desserts

- 128 西洋梨果子挞
- 130 干果奶油蛋糕
- 132 巧克力蛋糕
- 134 水果可丽饼
- 135 法式吐司
- 136 糖渍蜜桃
- 137 烤苹果
- 138 香草冰淇淋
- 140 蜂蜜冰淇淋
 - 朗姆酒葡萄干冰淇淋
- 141 牛轧糖冰淇淋
- 142 牛奶冻
- 144 芒果奶油冻
- 146 制作点心的基本方法

法国料理的基础

Base de la cuisine française

150 高汤和调味汁

151 鸡汤

152 鸡翅高汤

153 鱼类高汤

154 油醋调味酱

155 香醋调味汁

洋葱香醋调味汁

芥末调味酱

香草调味酱

蜂蜜调味汁

156 蛋黄酱

157 各种各样的蛋黄酱

香草蛋黄酱

凤尾鱼蛋黄酱

雪莉酒醋蛋黄酱

塔塔酱

158 白酱

159 以白酱为基础的其他调味酱

奶酪白酱

麻辣调味酱

绿色调味酱

咖喱调味酱

160 番茄酱

161 其他调味酱

罗勒调味酱

鸡尾酒酱

葡萄柚调味汁

混合调味酱

蜗牛黄油酱

酸辣调味酱

162 向大厨学习料理的制作妙招！！

166 食材的准备

法国料理小常识

La connaissance de la cuisine française

170 国王是法国料理的主要推动者

172 名厨和美食家列传

174 法式餐厅的讲座

178 关于厨师的小知识

180 法国料理的食材

200 法国料理用语集

本书的使用方法

* 计量单位1杯=200mL、1大匙=15mL、1小匙=5mL。

* 微波炉的加热时间设定为600W。500W的情况下，加热时间为1.2倍。此外，根据微波炉品牌的不同，可能会有微小差异。

* 烤箱的烘烤时间、温度根据品牌的不同多少会产生差异。请根据实际情况进行适当的调节。

* 鸡汤、鸡高汤、海鲜鱼汤等的做法基本参照P151~153。使用市场购买的速食汤也可以。



前言

Introduction

料理中浓缩着很多令人幸福愉快的能量。把不同的食材搭配成一道美味佳肴，是一件非常愉快的事情，在制作料理的过程中，闻着飘出的阵阵诱人香味，会情不自禁地哼起小曲儿来表达自己的心情。而且，享用美食时，感觉身心都得到无限满足，幸福感爆棚。

为了体验到这种喜悦，即便是非常简单的料理，平时也推荐您尝试一下亲自下厨制作料理。

本书的读者，想必是已经深知这种料理给我们带来无限乐趣的人们。正因为如此，请您一定要珍惜喜欢制作料理这种纯粹的愉悦感，切不可忘记。

在一定程度上，人们对做成功的料理会产出偏执和讲究，但是也不要忘记料理是各种食材的搭配。掌握什么样的火候、如何来调味，如果您倾听一下食材的心声，这些调理法技巧就顺理成章地能掌握到位。这个道理，不管是法国料理，还是中国料理都同样适用。

本书将尽量采用身边随手可得的食材来尝试制做法国料理。此外，本书中还记述了一些“法国料理”相关的信息，不管是掌握料理知识、还是享受料理乐趣都能起到很大的作用。如果本书可以给您更多乐趣，我便深深地为之感动满足。

6. 070w17

法国料理的菜品介绍

法国料理上菜顺序虽然因不同餐厅有所不同，但总体而言包括以下流程：前菜→汤→副主食（鱼类料理）→清口果汁冰糕→主菜（肉料理）→奶酪→甜点。如果了解法餐的菜品顺序和料理的特点，不管是在餐厅点餐还是自己在家制作都有一定的帮助。

了解法餐构成方法

法国作家兼美食家布里亚·萨瓦兰（Jean Anthelme Brillat-Savarin）曾从医学的观点提出“料理的顺序应该是按照从易于消化、由轻到重的顺序”。因此，根据这一观点形成了法餐料理顺序的基本流程。在这个流程中构成料理菜谱（选择菜谱）的时候一定要注意的是所用材料、调味汁、做法等一定要尽力避免重复。如果发生重复，就会缺乏口味的变化，品尝美食的乐趣也会大打折扣。此外，冷热的组合，对于整个法餐料理的节奏感也有很大意义。并且，从视觉上来看也可传达出料理的美味之感，所以也要注意颜色的搭配。



开胃菜（amuse）

开胃菜（amuse gueule）又被称为餐前点心，略称为amuse。Amuse是“使愉悦”，gueule是“嘴巴”，两个词组合在一起是“愉悦味蕾，享受料理”。因为要与餐前酒一起搭配，所以可以随时取用的吐司是不错的选择。开胃菜不是每次都会出现在餐桌上，但是能传达出一种“热烈欢迎”“欢迎光临”的感觉。

前菜

entrée (hors-d'œuvre)

前菜的hors是“(在……)之外”的意思，oeuvre是“作品”的意思，两个词的意思是“作品外”。原本意思是“副的，次要的”。但是前菜又有entrée(入口)、premier plat(第一道菜)的意思，作为美食的开端起着非常重要的作用。因此第一道菜需要冲击力来吸引食客。其表现出来有颜色、形状、材料、季节感等各种各样的方法。另外，可以用肉、鱼类、蛋、蔬菜等材料，有热或者冷等各种各样的做法，菜谱也丰富多样。从这个意义上讲，前菜承载着制作者的品位。

1

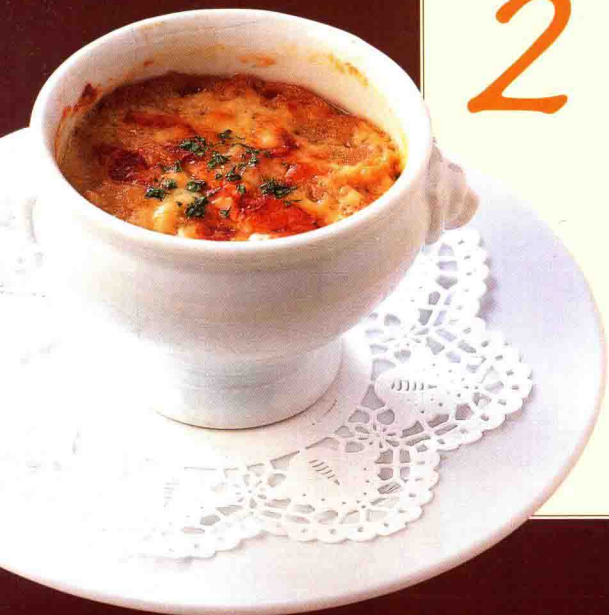


2

汤

potage

法语中的potage不仅仅是指汤羹，而是流食的总称。Soupe(汤)是potage的一种，可以说是未被精雕细琢的乡村风格食物。Pot是“壶”或“锅”的意思，potage是“放入壶锅中”的意思。第二道菜的作用就是激活食欲，让人好好地享受美食。随着最近流行的轻食潮流，量多易饱腹的汤被大家敬而远之，流食的种类也增加了很多。不管是冷是热，都要考虑法餐顺序中的节奏感来适当选择。



鱼类料理

poisson

3



在法国料理中，鱼、甲壳、贝类，包括非常有特点的蛙也属于鱼类料理，是主菜之一。法国料理中，牛舌、鲈鱼、鲷鱼等味道比较清淡的白肉鱼，适合与调味汁搭配食用。以往的调理方法主要有法式黄油烤、煎蒸等，生吃仅有生蚝、海胆而已。但是近年来法国鱼类调理方法有了很大改进，如增加了用腌泡汁来作刺身、或者半生制作等料理方法。很多鱼类季节性很显著，也是可以享受季节感乐趣的料理。



果汁冰糕 (sorbet)

鱼类料理和肉类料理之间的果汁冰糕，在肉类料理上桌之前有清口，使人口感清爽的作用。因为添加了一些甜香酒等酒精类，所以比冰淇淋少一些甜味。

4

肉类料理

viande

是指全部的肉类料理，是整个法餐中的主菜，所以是最重要的料理。经常使用的有鸡肉、乳牛、鸭等。虽然猪肉在高级的餐厅不常作为食材，但随着料理制作方法的改进，现在把猪肉当做食材的店也有所增加。此外，秋季特色的鸟兽野味，到了相应的季节也会作为特别的料理被摆上餐桌。根据肉类的部位不同，质感、味道也有差别，根据用的肉选择最合适的做法也非常重要。

