



【食经系列】

法国菜

点菜高手

编著◎宋建华 顾问◎朱一帆



上海科学技术出版社

食经系列

法国菜

点菜高手

宋建华 ◎ 编著
朱一帆 ◎ 顾问

上海科学技术出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (C I P) 数据

法国菜点菜高手 / 宋建华编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2007.1

(食经系列)

ISBN 978-7-5323-8693-2

I .法... II .宋... III .①饮食—文化—法国②菜谱—法国 IV .①TS971②TS972.185.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第126218号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张5

字数: 120千字

2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

印数: 1-4 750

定价: 28.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换



本书介绍了素着“西餐之王”美誉的法国美食，全面介绍了法国美食的菜品种、用餐程序，详细介绍了享誉世界的法国十大名菜；也介绍了法国美食中不可或缺的元素——法国葡萄酒和法国奶酪。一册在手，您可以了解法国菜的基本面貌及其饮食文化，领略到松露、鹅肝、鱼子酱、法国蜗牛、红酒、香槟和卡芒贝尔奶酪的风采。

本书对您点菜和品味法国美食有实用价值。本书列举了各道美食的菜单和点菜技巧；“推荐美味”和“点菜和品尝提醒”提示您不可不知的细节；赴宴、用餐的礼仪知识让您在一切西餐宴请场合应对裕如。不管您是走进巴黎的酒店，还是坐在国内的法国餐厅，本书助您轻松自如地享受法国美味，感受法国菜的迷人魅力。

本书附有北京、上海、广州和香港主要法国餐厅的名址，为您查询和订座提供方便。





从此开涮不遗憾 ——《法国菜点菜高手》读后有感 (代序)

前言

老朽活到八十挂零，虽有多次与法国大菜亲密接触的机缘，但开涮以后，或漫步月下沉思细想，或面壁静坐扪心自问，总有法国大菜虽满足我的口腹之欲，却少了些许味外之味的感受。如此遗憾一直挥之不去，于是顿生“垂垂老矣，死不瞑目”的感慨。

真乃皇天不负苦心人。我的遗憾莫非感动神灵，他竟然差遣我的忘年至好宋建华老弟屈驾寒舍，送来《法国菜点菜高手》清样稿件。经过轻翻细读，竟然在字里行间信手拈到能磨去我心中积存多年的遗憾的宝物，我不禁忘形地拍案而起，连呼：“好书，好书！”真有“老汉突发少年狂”的冲动。

于是我想起吃法国大菜而久存心间的遗憾：

洋葱汤除了味蕾感觉鲜美回甘以外，难道没有味外之文化内涵之美吗？我从书中就找到了排遣遗憾的内容。

“洋葱汤在法国是一道古老而经典的名汤。”

“洋葱汤高贵在有‘味皇后’、‘蔬玫瑰’美誉的洋葱上。”

“有位法国美食家对洋葱作了这样的描述：‘没有洋葱，全部饮食之乐就化为乌有；没有它，最美味的食品吃起来也味同嚼蜡。’”

“洋葱汤在法国烹调史上占有重要地位，因为无论在宫廷或者民间、著名饭店或者百姓家厨都烹饪这道汤。……以时尚闻名全球的巴黎，这道传统而古典的汤仍未过时。”

焗蜗牛。在上海的法式西餐馆中也很风行时尚，它除了用料和口感奇特鲜美以外，还有什么深邃的文化内涵？我从书中也找到答案：

“蜗牛最受法国人推崇……一直视为时髦和富裕的象征，每逢喜庆节日，法国人家宴上的第一道冷菜就是蜗牛。据统计，法国人每年要吃掉30万吨鲜活蜗牛……蜗牛营养丰富，极具药用价值，享有‘肉中黄金’之誉……蜗牛有清热、解毒、消肿等作用，能调节血压，预防心脑血管疾病，长期食用能养颜美容，延年益寿。”

“法国的勃艮第蜗牛是吃葡萄叶长大的，所以天生就有一股甜味。”

我还庆幸自己有一个在日本工作的孙女，每次回沪探亲，总要为我捎来柔糯鲜嫩的法国产的鹅肝。我只知道鹅肝的美味和尊贵，其它就一无所知。现在我从清样中欣喜地品尝到鹅肝赋予的味外美味，这才让我完整地尝到鹅肝确实是一道“法国国宝级”美食：

“在法国，鹅肝仍然采用古代罗马时代便盛行的饲养技术……每天至少用一千克的混合饲料填塞喂养，所以鹅的生长速度极快，



肝脏也异常发达，比一般的鹅的肝大三四倍。

“鹅肝酱已经成为法国烹饪文化的象征。最近，法国下院全票通过一项《鹅肝普法案》，……目的是为这门法国祖传手艺定一个法国标准，以免世界各地鱼龙混杂的鹅肝酱败坏了法国鹅肝酱的名声。”

“为这门手艺申请世界非物质文化遗产，像保护艺术品一样保护鹅肝酱制作手艺。”

我懂得这些以后，如果再吃鹅肝酱，我想就会更有一番美味在心头了。

行笔至此，方觉纸短情长，只好匆匆打住。但让人眼馋的如：“法国美食的历史”、“法国美食的特点”、“法国十大美食”、“浪漫的法国葡萄酒”等等长章短篇，只好烦请阁下拨冗破费赏析了。

匆匆为序，乞恕不恭。

饕餮老朽 林苛步

于冷锅柴扉

2006年10月





第一章

法国美食的历史

- 一、源头和发展/2
- 二、好吃的国王/4
- 三、征服了世界/7



第四章

法国美食的点菜

- 一、上菜的基本顺序/34
 - 1. 头盘/34
 - 2. 汤/37
 - 3. 副菜/42
 - 4. 主菜/45
 - 5. 蔬菜色拉/50
 - 6. 奶酪/53
 - 7. 甜品/53
 - 8. 咖啡和茶/60
- 二、点菜技巧/61

第二章

法国美食的特点

- 一、选料广泛/13
- 二、讲究原味/14
- 三、调味独特/15
- 四、充满情调/17



第三章

法国地方特色美食

- 一、法国地方特色美食/20
- 二、各种风格的餐厅/27





第五章

法国十大美食

- 一、松露/68
- 二、肥鹅肝/72
- 三、鱼子酱/77
- 四、法国蜗牛/79
- 五、牛排/82
- 六、生蚝/85
- 七、马赛鱼汤/89
- 八、红酒烩鸡/90
- 九、法式洋葱汤/91
- 十、血鸭/92

第八章

法国美食的礼仪

- 一、餐具摆放及使用的礼仪/130
- 二、赴宴的礼仪/134
- 三、用餐的礼仪/138
- 四、特殊情况的处理/143

第六章

浪漫的法国葡萄酒

- 一、法国葡萄酒的历史和产地/97
- 二、法国葡萄酒的种类和品尝/102
- 三、法国葡萄酒的饮用及与食物的搭配/110



第七章

丰富的法国奶酪

- 一、法国奶酪的8种基本类别/121
- 二、法国奶酪名品/124
- 三、奶酪与其他食物的搭配与烹饪/127



附录 北京、上海、广州、香港的法国餐厅一览/145

第一章



法国美食 的历史





法国菜有“西餐之王”的美誉

一、源头和发展

法国菜最早的源头，可以追溯到高卢人的饮食。早在公元前1000多年，凯尔特人从中欧山区迁移到今日的法国，罗马人称这块地方为高卢，称他们是高卢人。

当时的高卢人以农业和狩猎为主。早期的农业大部分是麦类

作物，如大麦、小麦、燕麦等，面包就成为高卢人的主食。一直到今天，法国人仍然保持着这个习惯，面包是每天必不可少的。高卢人还善于狩猎，肉类，尤其是猪肉也成为他们的主食，贮存猎物便成为他们生活中的必不可少的事情，所以他们很早就利用盐来腌渍，或用烟熏方法保存肉类制品。他们最擅长的烹饪方法是烤，如烤野猪、烤鸡和烤面包。

公元初期，罗马人占领了高卢，到了215年，高卢人也获得了罗马公民的资格，所以罗马人的厨艺对法国菜的影响是由来已久的。特别是到了中世纪，一些法国贵族开始效仿罗马人的奢侈的饮食，餐桌上出现了蜗牛、生蚝、山鼠肉以及蜂蜜果酱等新品种，而且开始使用橄榄油烹饪食物。影响最大的事情是，意大利的葡萄大规模地引进到了法国。有意思的是，法国人发明了采用橡木桶来贮存葡萄酒，不仅延长了葡萄酒的贮存时间，而且使得葡萄酒的风味更加香醇。法国葡萄酒大受欢迎，迅速风靡罗马帝国，反而严重打击了意大利的葡萄酒市场。

法国修道院也对法国菜发展起了一定作用。在中世纪，修道院成为法国的社会中心，修士们对法国葡萄酒和奶酪的发展作出巨大贡献；另外，由于斋日禁食肉，修士倡导人们吃鱼，也推动了法国养殖业的发展。

843年，查理曼王国一分为三，从此法国正式建国。之后，市场的形成和各国贸易的发展，尤其到11世纪城市兴起、平民阶级产生，都促进了法国菜的发展。其他国家许多水果、糖、香料等，开始进入法国人的饮食。到了15世纪末，法国菜的原料已经非常广泛，为日后的辉煌奠定了基础。但当时，法国人的饮食仍然以面包为主食，以猪肉为主流。据说，这个时期法国饮食的方式仍然非常落后，甚至还处于一种“手抓饭”的状态，谈不上什么吃的礼仪，与“邻居”意大利的烹饪和饮食水平不可同日而语。

二、好吃的国王

如今法国菜有世界三大美食之誉，居西餐“老大”之首。但是，其与中华美食数千年的历史相比，只能算个“后起之秀”，其美食的“年龄”只有 500 多年的时间。

1533 年，随着意大利凯瑟琳公主与法国亨利二世联姻，意大利之风吹进入了法国宫廷，法国菜掀开了崭新的一页。

法国菜的辉煌，离不开法国的几个好吃国王的作用。法国皇帝是世界上最好吃的皇帝。

第一个好吃的国王是亨利二世，当然凯瑟琳皇后贡献更大。凯瑟琳下嫁法国亨利二世，于是整班的意大利厨师“陪嫁”到了巴黎。王后是位美食家，到了巴黎，自然将许多意大利的美食、餐具及礼仪，甚至当时世界上最豪华的餐桌装饰艺术带到了这里。从此，亨利宫廷的饮食状况焕然一新，美味佳肴在宫廷里大受欢迎。在亨利二世带领下，刀叉也开始在宫廷内外流行开来。所以有人说，意大利菜才是西餐的鼻祖。

第二个好吃的国王亨利二世嗜好甜食，所以甜品开始流行，法国菜有了显著的变化，出现了花椰菜和芦笋，发明了冰激凌。各地领主们纷纷从意大利重金聘请厨师，贵族宴会蔚然成风。那时，主人经常邀请云



好吃的国王亨利二世与凯瑟琳皇后

游诗人和杂耍艺人在宴会席间表演；而菜肴由仆人们依次端上也就成了演出的一部分，边吃边娱乐，直到宴会结束。文艺复兴的东风，更使得法国菜及其文化开始繁荣起来，终于摆脱了中世纪法国菜的黑暗与落后。

路易十四将君主制推到了顶峰，使得法国国力大增，同时，也将法国菜从精致、美味发展到豪华、奢侈。宫廷宴席排场盛大，菜肴品种繁多。路易十四还建立



嗜好甜食的亨利四世

了一道道上菜的习惯，并安排专人在餐桌旁，解释每道菜的来由、原料及制法，豪华的程度居欧洲各国之冠。一次，路易十四为了欢迎英国被“光荣革命”赶下台的詹姆士二世，豪华的餐宴连续举办了三天三夜，毫不逊色于中国大清王朝的满汉全席，吃得詹姆士二世大感诧异，连连感叹自己过去的菜肴是白吃了。

路易十四为了摆脱对于意大利人的依赖，大力培养法国本土的厨师。路易十四多次在宫中为他的300多名厨师举行烹饪比赛，

甚至举行全国性的烹饪大赛，将优秀者招入凡尔

赛宫，由皇后亲自授予“全法国第一食神”绶带。这个奖项也就是世界上第一个厨师大奖——法国泉蓝带奖（CORDON ROUGE），至今这个大奖依然是全法国厨师、乃至全世界厨师梦寐以求的殊荣。路易十四时期，咖啡盛行，1680年，Procope咖啡馆在巴黎开张，一直到今天还在经营。



路易十四将法国菜从精致发展到奢侈

路易十五和路易十六时期(1715~

1793年)是公认的法国菜的黄金时期。法国菜的品种和品质大幅度增加,并从路易十四注重排场转移到注重食物小巧精致,尤其是不断创新品种。比如马奶司沙司(Mahonnaise,即色拉酱)和鹅肝松露都是这个时候发明的,外来的咖喱、鱼子酱和牛排也在此时得到认可,法国菜的烹饪方法、各地菜系以及节日食物也基本形成。巴黎市区出现了法国第一家餐厅。

路易十五还不惜提高厨师们的社会地位,使厨师成为一个既高尚又富于艺术性的职业。在国王的推崇下,一时法国食坛百家争鸣,一派欣欣向荣。宗教界、思想界名人都对美食发表自己的观点,提出新颖的主张,就连伏尔泰、卢梭等也不例外。最具有代表性的是狄德罗的妙言:“没有诗歌,没有音乐,没有艺术,没有良心,没有感情,没有朋友,没有书籍,我都可以活下去,但是作为文明人的我离不开美食。”

在欧洲,厨师是一个既高尚又富于艺术性的职业,具有一定的社会地位。早期烹饪典籍的作者

大多数是厨师,法国也如此。

1651年,国王的御厨和法国最伟大的厨师之一——拉瓦莱特(Francois De La Varenne)出版了《法国厨师》。这本书不仅是法国历史上第一部美食著作,而且使法国烹饪从实践走上理论,并逐渐形成有法国特色,成为法国烹饪与意大利烹饪彻底分道扬镳的标志。

到了18世纪,法国贵族和



路易十五大大提高了厨师们的社会地位