

外国人de 家常菜

高世志
王秋生
编



中国妇女出版社

85.931
G55

外国人的家常菜

高世杰 王秋生 编

中国妇女出版社

(京) 新登字 032 号

图书在版编目 (CIP) 数据

外国人的家常菜/高世杰等编著. —北京:

中国妇女出版社, 1996. 10

ISBN 7-80131-098-5

I. 外… II. 高… III. 菜谱—世界 IV. 972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 18420 号

外国人的家常菜

高世杰 王秋生 编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

遵化人民印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/16 10.25 印张 插页 2 240 千字

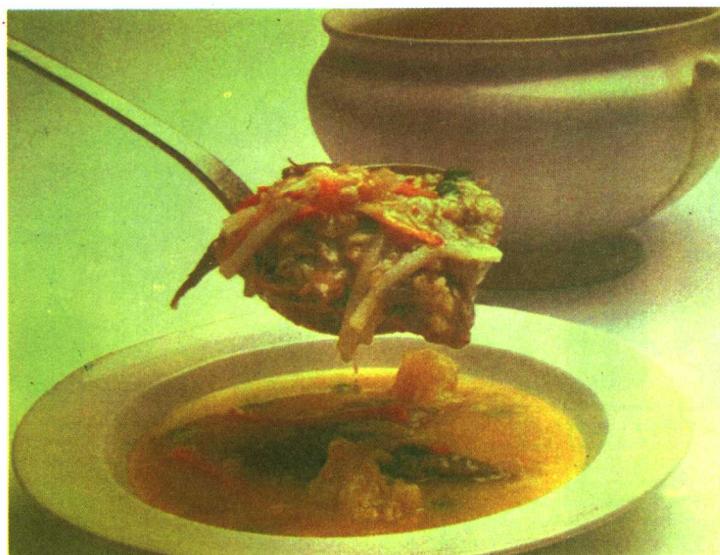
1996 年 12 月北京第一版 1996 年 12 月第一次印刷

印数: 1—1, 500 册

ISBN7-80131-098-5/G·82

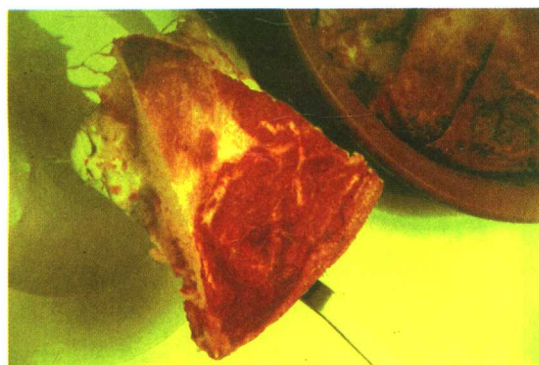
定价: 18.50 元

汤



牛肉蔬菜汤

热小吃



苏夫列



酿柿子椒

鱼虾类



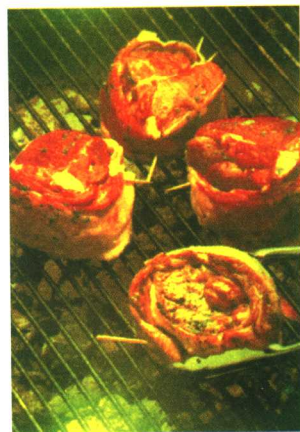
煮鱼



烩羊肉



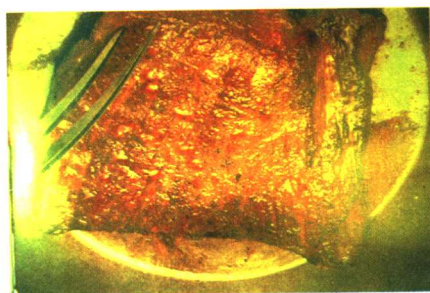
皇冠猪排



铁扒羊肉卷



铁扒羊排



黑胡椒牛排



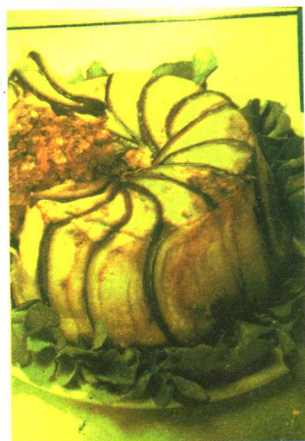
焖酿馅肉卷



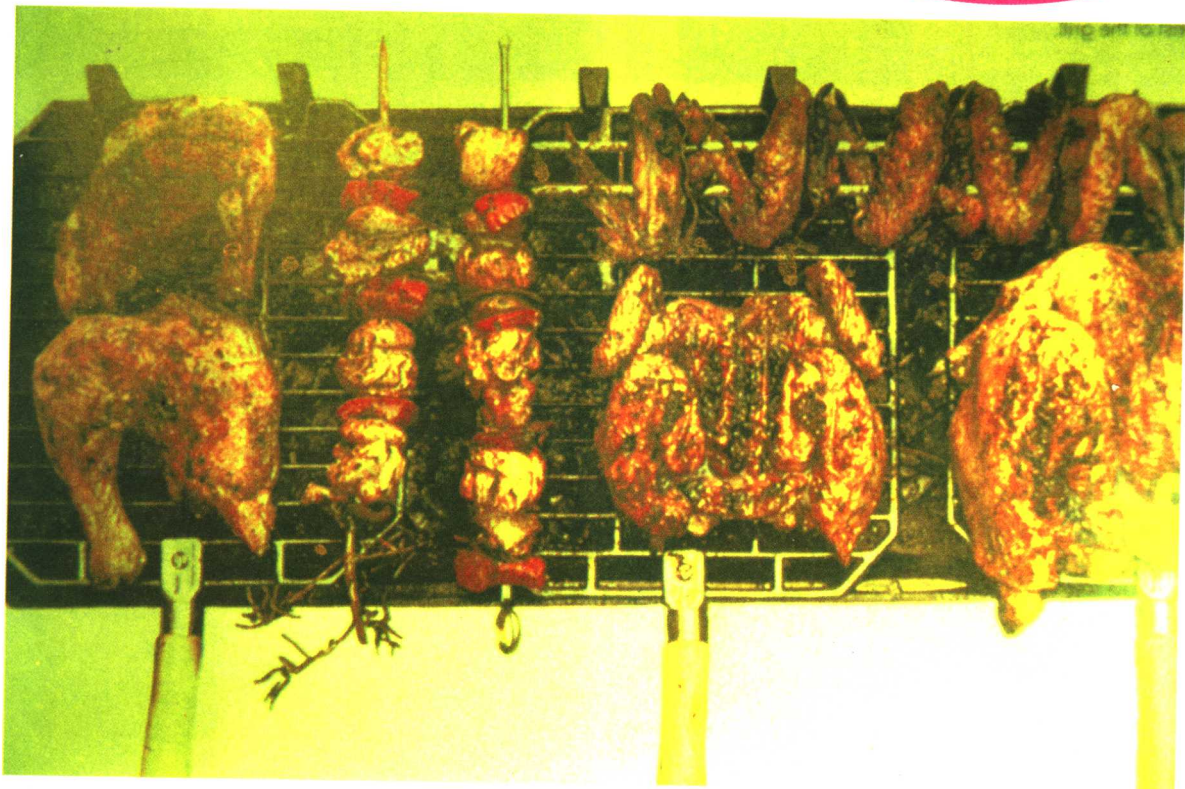
酿馅通脊



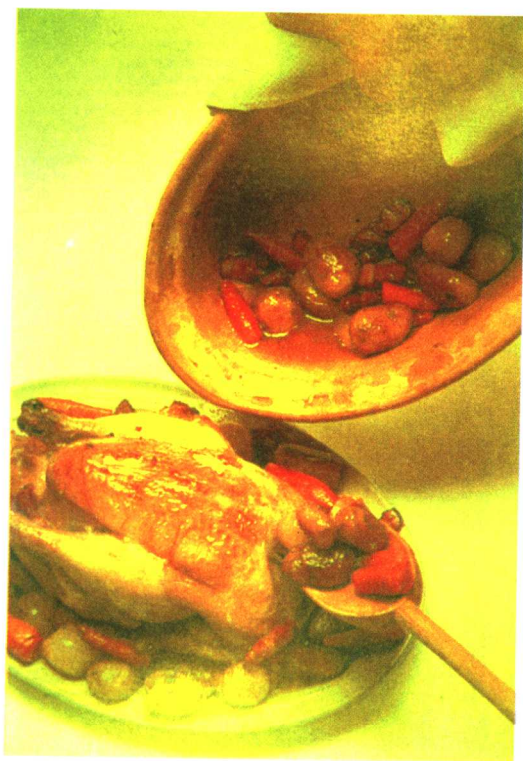
烤牛柳



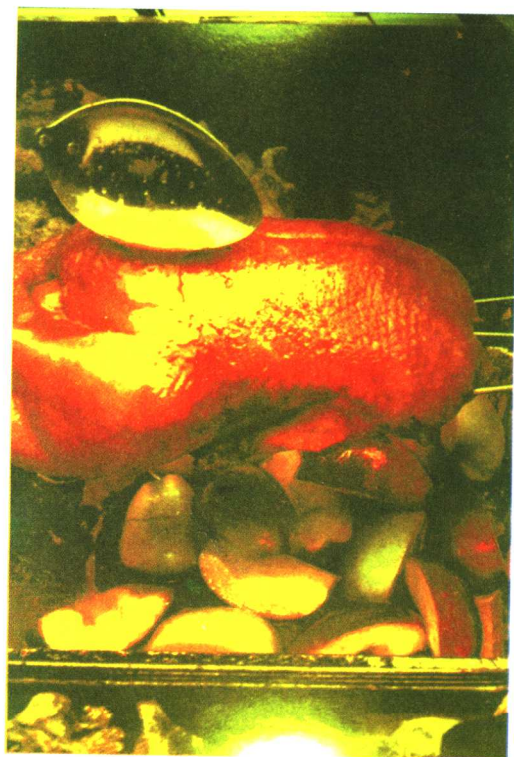
羊肉茄子



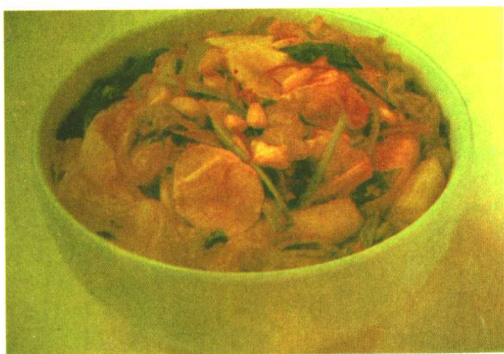
炭烤笋鸡、鸡肉串



烤鸡



苹果烤鸭



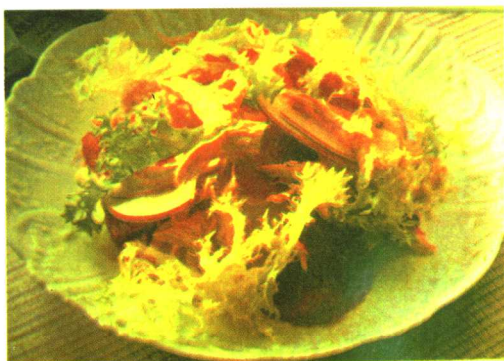
京畿道泡菜



紫菜卷



四喜饭盒



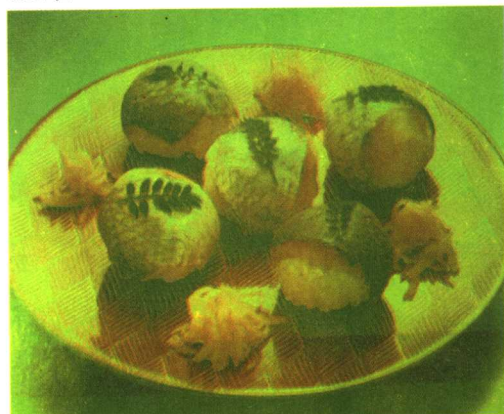
鸡柳沙拉



结力猪排



泡菜



生鱼饭团

前 言

美食美味，人皆喜爱。世界美食之一的中餐已风靡全球，但世界美食并非中国一家，法、意、德、俄等西式菜肴同样为世人所称道。

党的十一届三中全会以后，我国开始了以“对内搞活，对外开放”为标志的大规模经济建设，经济形势发展的显著标志是人民生活水平的提高。“民以食为天”，不少人在吃腻了“川、鲁、粤、淮”等风味菜及家常菜后，自然想换换口味。

于是，人们对不远万里来我国落户的“肯德基家乡鸡”、“德式汉堡包”以及印尼菜等异国风味也纷纷“先品为快”，以至国外普通的快餐在中国，尤其是北京等各大城市，居然门庭若市。但经常光顾餐馆、酒楼对于工薪阶层或普通百姓毕竟过于“奢侈”。所以，人们更希望能在自家的餐桌上时不时地“改弦更张”，来点新鲜的尝尝。

依据这一心理及饮食市场的需要，两位长期从事涉外烹饪教学与研究的专业教员积多年的实践，精心编辑了这本《外国人的家常菜》，旨在让异国菜肴进入中国“寻常百姓家”。不需要添置多少设备，也不需要多高超的技艺，凭这本书指南，就可以自己动手，做出外国菜。让俄罗斯的炸春卷、匈牙利的“古鲁巴斯”、意大利的面条在自家的餐桌上亮相。

外国菜或者说西餐并不神秘，外国人的家常菜也别有滋味。有比较才有鉴别，有交流才能发展。既然中餐可以走向世界，那么外国菜也同样可以在中国立足。

《外国人的家常菜》以国别及地区为序，介绍了该国或该地区的饮食特点及家常菜肴，并标明可供几人食用，以便灵活掌握。它不仅是从事涉外餐饮服务厨师的良师益友；是从事烹饪教学人员的一本培训教材；也是广大烹饪爱好者的指南。同时，还弥补了烹饪书籍中无西式家常菜的空白。需要说明的是，部分原料及调料都可就地取材，以国内同类原料及调料代用。

本书在编写过程中，得到了王修、赵惠亭、张金栋、商廷山、李宗华、孙阳、卢琪、孙爱华等同志的大力协助，还参考了部分资料，借此机会，向有关人士一并致谢。

编 者

一九九六年五月

目 录

法 国

虾仁汤头	(2)	烤鱼扒	(10)
大虾汤头	(2)	酿鱼肉柠檬少司	(10)
海蛎汤头	(2)	烤大比目鱼块橄榄杏仁少司 ...	(11)
金枪鱼鳄梨冻	(2)	烤比目鱼蘑菇计司少司	(11)
蟹肉沙拉晚餐	(3)	法式红烩鸡	(11)
法式菠菜沙拉	(3)	法式鲜蘑焖鸡	(12)
法式土豆鲜蘑沙拉	(3)	法式炸酿馅猪排	(12)
法国洋葱汤	(3)	法式橙烩鸭	(12)
圆白菜浓汤	(4)	马令古鸡	(12)
牛尾汤	(4)	牛仔扒	(13)
马塞浓鱼汤	(4)	煎小牛肝	(13)
农家菜豆汤	(5)	里昂式烤鸭 附：里昂少司	(13)
法国牛肉素菜汤	(5)	法式焖猪排卷	(13)
法国鲜鱼汤	(5)	法式焖猪蹄牛肉	(14)
清煮大虾	(5)	法式煎猪排	(14)
普罗旺斯式扇贝	(5)	法式青春里脊	(14)
计司烤蟹盖	(6)	法式牛舌	(14)
计司烤龙虾	(6)	法式红酒烩牛肚	(15)
法国白酒烩鱼	(7)	法式烩牛肚丝	(15)
法式素菜烤鱼	(7)	法式烤羊腿白豆	(15)
法式烤鱼	(7)	煎鸡白兰地奶油少司	(15)
法式鱼卷	(7)	烤野鸡	(16)
黄油煎鳟鱼	(7)	黑胡椒牛排	(17)
马赛鱼	(8)	煎羊排	(17)
烤酿馅整鱼	(8)	摩纳哥小羊肉	(17)
圈鱼酱烤鱼	(8)	烤焖肉配白豆	(18)
巴黎式煎鱼	(8)	煎腰子芥末少司	(19)
鱼子棋盘	(9)	煎牛排红葡萄酒少司	(19)
烤鱼肉白酒蘑菇少司	(9)	烤焖小牛肉	(20)
酸奶油烤马哈鱼	(9)	传统烩小牛肉	(20)
烤鱼块红葡萄酒少司	(9)	法式煨牛肚	(21)
西红柿烤刀鱼	(10)	红烧兔肉	(21)

烤牛排	(22)	法式炸猪排	(25)
啤酒焖牛肉	(22)	牛肉末酿苹果	(25)
传统烤肉卷	(22)	法式蘑菇焖鸡	(25)
干炸羊排	(23)	烤羊腿	(25)
农家烩羊肉	(23)	羊肉腰子排	(26)
农家酿西葫芦	(23)	烤酿小羊手(前腿)配米饭	(26)
酿柿子椒	(23)	西红柿焖羊肚	(27)
橙子鸭	(24)	法式煎肉扒菠菜面条	(27)
法式烤牛外脊	(24)	法式烤面条鸡	(27)
法式红酒烩牛肉	(24)		

英 国

牛尾汤	(29)	咖喱小羊肉	(32)
鲜青百合芦笋沙拉	(29)	烤小羊腿	(33)
虾仁沙拉	(29)	烩羊腰	(33)
虾仁冻子沙拉	(29)	英式烤羊腿	(33)
鱼肉酿西红柿碗	(30)	英式焖鸡	(33)
烤鱼舍利酒番茄少司	(30)	鸡排	(34)
桂鱼木司虾仁少司	(30)	英式麦西宜鸡	(34)
烤杏仁鱼片	(31)	烩羊肉白菜	(34)
烤马哈鱼块(鱼扒)	(31)	英式柠檬鸡	(34)
苏夫利鱼	(31)	苏格兰肉包蛋	(35)
煎鱼肉饼	(31)	爱尔兰式烩羊肉面蛋	(35)
葱头片煎鲭鱼	(32)	英式烤羊腿配土豆饼	(35)
酿馅蘑菇	(32)	牛扒腰子布丁	(35)
蔬菜小羊肉	(32)	爱尔兰土豆煎饼	(35)

意大利

素菜沙拉 附:意大利沙拉汁	(38)	酸辣冷马哈鱼	(40)
奶油咖喱龙虾冻子	(38)	罐焖鱼餐	(40)
意大利通心粉汤	(38)	意大利计司烤鱼	(41)
意大利白豆汤	(38)	酿馅乌贼	(41)
意式饺子汤	(39)	意大利式焖茄子青椒	(41)
吐龙汤(杂菜汤)	(39)	意大利式焖鸡	(41)
白酒烩虾	(39)	意式红烩鸡	(42)
意式烩大虾	(39)	焖羊肉黄饭	(42)
意大利式烤鱼	(40)	意式饭酿番茄	(42)
意式蔬菜烤鱼	(40)	罗马式鸡	(42)

炸肉丸串	(43)
意式煎猪肉火腿卷	(43)
意式焖猪心	(43)
意式通心粉肉末少司	(43)
意大利通心粉小丸子	(43)
意大利菠菜面条肉末少司	(44)
意大利闵司饭	(44)

德 国

德式什锦沙拉	(47)
德国番茄牛肉丁汤	(47)
德国牛腰汤	(47)
德式土豆泥汤	(47)
德式鸡汤小面蛋	(47)
德式杏冷汤	(48)
啤酒焖鱼	(48)
德式茶肠土豆炒鸡蛋	(48)
德式焖牛肉配土豆丸子	(48)
德式生牛肉扒	(48)

意大利牛腱子饭	(44)
意大利鸡肉炒饭	(44)
意大利馄饨	(45)
意式饺子	(45)
意式烤煎饼卷	(45)
意式烤面片肉馅卷	(45)

德式穿膘牛里脊	(48)
德式烤猪腿	(49)
德式苹果焖猪肉	(49)
德式奶油焖小牛肉	(49)
德式鲜蘑烩鸡丝	(49)
德国苹果烩鹅 附：烩苹果	(50)
啤酒烩牛肉(牛肉卷)	(50)
啤酒烤火腿	(50)
德式肉饼托蛋	(50)
德式土豆肉闵司	(50)

奥地利及西欧

奶油海蛎子汤	(54)
奥地利式奶油大虾汤	(54)
北欧水果汤	(54)
希腊白菜汤	(54)
希腊柠檬汤	(54)
葡萄牙虾汤	(55)
西班牙凉汤	(55)
西班牙巴塞罗那菜汤	(55)
菠萝大虾	(55)
端拿鱼沙拉	(55)
荷兰式冷鱼	(56)
葡萄牙煎鱼饼	(56)
烤龙瑯柳卷	(56)
奥式红椒烤鱼	(56)
西班牙煎鲈鱼	(57)
西班牙式煎鱼	(57)
西班牙式烤鱼肉	(57)

西班牙式烤蟹鱼	(57)
葡萄牙式烤鱼	(58)
英式鱼饼	(58)
西班牙枪乌贼	(58)
葡式牛肉扒	(58)
西班牙牛肚	(59)
芬兰白菜卷	(59)
西班牙烩猪肉	(59)
西班牙焖牛舌	(60)
西班牙焖鸡	(60)
葡萄牙烩鸡	(60)
葡萄牙白花沙鸡	(60)
葡式烧鸡	(60)
圆白菜卷	(61)
葡式酒焖猪肉	(61)
葡式烩牛肉丝	(61)
西班牙炒鸡蛋	(61)

挪威羊肉白菜	(62)	奥地利牛肉扒红椒少司	(66)
瑞典牛肉丸子	(62)	奥地利红烩羊肉	(66)
比利时啤酒烩牛肉	(62)	维也纳牛仔吉列 (吉林牛扒) ...	(66)
比利时烩牛肉	(62)	挪威烧猪肉	(66)
瑞士牛肉扒	(62)	丹麦肉丸	(66)
西班牙兔肉	(63)	挪威烤火腿	(67)
西班牙土豆煎蛋	(63)	西班牙烧鸭	(67)
瑞士菠萝鸭 (凉盘)	(63)	瑞士牛肉扒	(67)
惠灵顿起酥面烤牛肉	(63)	西班牙烤牛肉	(67)
西班牙蘑菇鸭	(64)	西班牙烤土豆	(68)
希腊羊肉烤茄子	(64)	瑞士计司排	(68)
奥式酿牛扒	(64)	希腊计司排	(68)
奥式烤牛肉卷	(64)	奥式面片	(68)
辣根烩牛舌	(65)	荷兰圆白菜煎饼	(68)
奥地利羊肉酿青椒	(65)	西班牙肉饭	(69)
奥式烤鹅	(65)	华伦天奴西班牙饭	(69)
奥地利烤牛肉扒	(65)	西班牙米饭	(69)

俄罗斯及东欧

莫斯科式沙拉	(72)	匈牙利牛肉面蛋汤	(76)
高加索式核桃泥鸡块汤	(72)	俄式串标	(76)
基辅式猎户汤	(72)	高加索式炭烤酿馅笋鸡	(76)
圣彼得堡式酸黄瓜汤	(72)	莫斯科式烤鱼	(76)
高加索式羊肉汤	(72)	俄式烩腰子片	(76)
莫斯科式红菜汤	(73)	奶油什锦	(77)
俄罗斯家常肉汤	(73)	俄国茄	(77)
波兰红菜汤	(73)	烤牛肉卷	(77)
波兰红菜头凉汤	(73)	计司鲜蘑烤鱼	(77)
波兰红菜头汤	(74)	匈牙利面条奶豆腐排	(77)
波兰牛肚汤	(74)	匈牙利猪肉面蛋	(78)
捷克鱼汤	(74)	匈牙利古喇士烩牛肉	(78)
南斯拉夫鲶鱼汤	(74)	匈牙利罐焖猪肉白菜	(78)
匈牙利酸菜汤	(75)	匈牙利辣椒小牛肉	(78)
褐色汤 (东欧风味)	(75)	匈牙利烤肠子 (古鲁巴斯)	(79)
酸味面疙瘩猪肺汤 (东欧风味)		匈牙利酿通脊	(79)
.....	(75)	煮鱼波兰少司	(79)
捷克豌豆瓣泥子汤	(75)	烩酸菜肉杂拌 (波兰比考斯)	(79)
匈牙利羊肉汤	(75)	捷克肉馅酿青椒	(79)

捷克土豆丸子	(80)	煎鸡肉卷配玉米饼	(81)
捷克焖牛肉卷	(80)	俄式饺子	(82)
南斯拉夫煎羊排	(80)	波兰式肉饼	(82)
南斯拉夫烤茄子	(80)	波兰奶豆腐饺子	(82)
南斯拉夫酿羊肚	(80)	波兰猪肺馅饺子	(82)
南斯拉夫烤猪肉串	(81)	捷克肉丝烩面条	(82)
法兰克福肠配酸椰菜	(81)	捷克烩鸡土豆面片	(83)
俄国炸春卷	(81)	匈牙利烩鸡配削面	(83)

日 本

茶碗蒸	(85)	煎牛肉	(89)
鸡蛋豆腐	(85)	烤牛里脊	(89)
冷豆腐	(85)	煎牛里脊	(89)
热豆腐	(85)	四喜	(90)
月见豆腐	(85)	四喜饭糖醋汁	(90)
蛋黄山药	(86)	紫菜卷四喜	(90)
明太子山药	(86)	紫菜卷四喜(细)	(90)
山药醋酸菜	(86)	豆腐四喜	(90)
大虾醋酸菜	(86)	红鱼籽四喜	(91)
海蜇醋酸菜	(86)	生鱼片四喜	(91)
蟹肉醋酸菜	(86)	鸡蛋四喜	(91)
裙带菜醋酸菜	(87)	大虾四喜	(91)
木鱼花素菜	(87)	六盒四喜块	(91)
拌素菜	(87)	散四喜	(92)
芥末油菜苔	(87)	豌豆饭	(92)
白萝卜红鱼籽	(87)	栗子饭	(92)
生鱼片	(87)	红小豆饭	(92)
炸大虾	(88)	猪排饭	(92)
盐烤鱼	(88)	母子饭	(93)
盐烤虾	(88)	大虾饭	(93)
蛋黄烤鱼	(88)	蛋包饭	(93)
酒香蒸鱼	(88)	面条汁	(93)
炸鸡	(88)	大虾面	(93)
烤鸡串	(89)	豆腐面	(94)
煎酱猪肉	(89)	凉面	(94)
烤猪肉	(89)	明太子通心面	(94)

朝鲜与韩国

牛肉汤	(96)	红枣煨鸡	(98)
酸辣豆腐汤	(96)	辣酱鲫鱼	(98)
红煨牛肉	(96)	烤鱼	(99)
葱爆牛肉	(96)	拌鱿鱼丝	(99)
白果烧牛肉	(97)	拌章鱼丝	(99)
烤牛排	(97)	泡菜	(99)
烤牛肉	(97)	大酱豆腐	(99)
红烧狗肉	(97)	酸甜海带	(100)
人参炖鸡	(98)	冷面	(100)
党参炖鸡	(98)	牛肉饺子	(100)

印度

印度黄姜粉汤	(102)	印度炒饭	(103)
菜花酸乳酪	(102)	印度鱼饭	(104)
云豆咖喱	(102)	印度混酥饺	(104)
印度咖喱蔬菜	(102)	风味米饭	(104)
印度杏仁羊肉	(102)	印度炸油饼	(104)
印度羊肉	(103)	印度馅饼	(105)
印度酸牛奶烤鸡	(103)	印度咖喱饭	(105)
印度咖喱明虾	(103)		

东南亚及西亚

尼泊尔豌豆瓣汤	(108)	尼泊尔式烩猪肉片	(110)
印尼式烤鱼饼	(108)	巴基斯坦式胡萝卜泥	(110)
尼泊尔煮鱼	(108)	巴基斯坦式羊肉土豆	(111)
孟加拉式牛奶鱼	(108)	巴基斯坦式土豆羊肉丸子	(111)
缅甸式油焖猪肉	(108)	巴基斯坦式鸡	(111)
斯里兰卡式牛肉片	(109)	巴基斯坦式煎羊排	(111)
印尼猪肉串	(109)	巴基斯坦式羊肉	(111)
印度尼西亚牛肉片	(109)	巴基斯坦式牛肉饼	(112)
印尼鸡沙爹 附：沙爹酱	(109)	印度尼西亚式圆白菜	(112)
沙爹羊肉	(109)	印尼黄姜饭	(112)
马来西亚咖喱鸡	(110)	印度尼西亚式炒饭	(112)
新加坡式咖喱猪肉片	(110)	马来亚炒饭	(112)
尼泊尔式咖喱羊肉串	(110)	阿富汗式羊肉米饭	(112)

阿拉伯各国

叙利亚式羊肉汤	(115)	伊朗式罐焖核桃鸡	(116)
伊朗式酸牛奶冷汤	(115)	阿拉伯式羊肉酿茄子	(116)
伊朗式酸牛奶丸子汤	(115)	巴勒斯坦羊肉菠菜	(116)
伊拉克式烤鱼	(115)	土耳其式炸羊肉丸子	(117)
叙利亚羊肉柿子排	(115)	伊拉克式羊肉大米卷	(117)
叙利亚酸奶羊排	(115)	巴勒斯坦式菠菜三角	(117)
叙利亚式羊肉串	(116)	叙利亚式饺子	(117)
伊朗式羊肉茄子	(116)	叙利亚式鲜鱼米饭	(118)

美 国

美式螃蟹杯	(120)	炸鱼卷番茄少司	(124)
鳕鱼沙拉	(120)	椰汁烤鸡	(125)
马哈鱼沙拉	(120)	米饭橄榄馅	(125)
鲱鱼土豆青沙拉	(120)	西红柿烩羊肉	(125)
美式鸡肉沙拉	(121)	鸡金宝	(125)
曼克顿蛤蜊蔬菜汤	(121)	黑胡椒里脊扒	(126)
华盛顿牛舌汤	(121)	汉堡牛扒	(126)
鱼冻子	(121)	焙新英伦大餐	(126)
花旗龙虾	(121)	酿鸡腿	(126)
美式煎明虾	(122)	美式烩鸡	(127)
虾仁鱼肉盅(虾仁鱼碗)	(122)	美式炭烤牛肉扒	(127)
烤西红柿鱼卷	(122)	美式牛肉芸豆	(127)
烤鱼块	(122)	烤丁香火腿	(127)
热沙丁鱼托司奶油面包少司	(123)	扒仔鸡	(127)
美式煮鱼	(123)	美式白菜卷	(128)
忌拈鱼排	(123)	马哈鱼苏夫力	(128)
金枪鱼圆白菜沙拉	(123)	美式肉饼	(128)
菠菜鱼肉卷	(124)	美式肉末通心粉	(128)
鱼肉小饺子黄油少司	(124)		

拉美各国

墨西哥沙拉	(132)	奶油玉米汤	(133)
黑鱼子鸡蛋木司	(132)	秘鲁式牛奶蛋汤	(133)
古巴咸肉白豆汤	(132)	智利素菜凉汤	(133)
智利牛肉大米汤	(132)	哥斯达黎加式大虾	(133)
巴西式南瓜汤	(132)	巴西式虾排	(133)

智利式鱼排	(134)	巴西式黑豆猪蹄	(138)
巴西胡桃鱼肉卷	(134)	巴西式炭烤牛肉	(138)
智利烤菠菜鱼卷	(134)	哥斯达黎加式牛肉扒	(138)
阿根廷烧鸡块	(134)	玻利维亚式牛肉丸子	(138)
古巴式焖鸡	(135)	墨西哥式烤鸡	(138)
玉米糊牛肉扒	(135)	秘鲁式鸭块	(139)
墨西哥番茄小丸子	(135)	古巴式煎猪肉配米饭	(139)
巴西茄子	(135)	玉米领带	(139)
智利式计司小排	(136)	墨西哥式焖米饭	(139)
委内瑞拉式牛肉小排	(136)	古巴式肉闵司饭	(139)
圣地亚哥式肉排	(136)	阿根廷式饺子	(140)
智利白豆	(136)	智利大饺子 附：智利少司	(140)
玻利维亚式牛肉	(136)	哥斯达黎加式鸡饭	(140)
智利式焖牛肉	(137)	古巴式鸡饭	(141)
智利烩牛肉蔬菜	(137)	哥伦比亚节日黄米饭	(141)
阿根廷桃梨烩牛肉	(137)	南美混酥饺	(141)
玻利维亚式猪肉	(137)		

非洲

突尼斯式薄荷蛋白汤	(144)	埃及式葡萄叶羊肉卷	(146)
冷酸鱼	(144)	突尼斯式羊肉三角	(147)
烩素菜虾仁	(144)	桑给巴尔式鸡	(147)
烤鱼	(144)	烩鸡块	(147)
桑给巴尔式鱼	(144)	花生酱烩鸡腿	(147)
桑给巴尔式煮鱼	(145)	鸡腿烩蛋	(147)
桑给巴尔式鱼饼	(145)	埃及式鸡胗饭	(148)
烩羊肉秋葵	(145)	苏丹式绿豆饼 (打米勒)	(148)
苏丹式羊肉茄子	(145)	桑给巴尔式牛肉饭	(148)
烩牛杂碎	(145)	烩白芸豆	(148)
苏丹式牛肉卷	(146)	花生酱烩菠菜	(148)
突尼斯茄子	(146)	撒杂	(149)
突尼斯青椒小肠合拢蛋	(146)	花生酱米饭	(149)
埃及式牛肉豌豆	(146)	秋葵少司	(149)

法国

法国人爱吃也会吃，法国菜在世界饮食界中居于前茅是世人公认的。一位法国一流烹调家曾有过一句名言：“发现一道新菜，要比发现一颗新星给人类造福更大。”这条显而易见的生活真理，多少揭示了法国烹调术之所以经久不衰、步步高升的原因和显示了法国人对烹调的醉心程度。

大约在16世纪左右，法国人首先刀、叉、匙、盘并用，日臻完善了西餐的进餐形式，并且风靡整个西方。同时，据史书记载，法国路易十四、十五、十六都是“饕餮之徒”，他们别出心裁，迫使厨师们搜肠刮肚、绞尽脑汁，制出风味各异、品种繁多的菜点，以满足他们的穷奢极欲。法国革命推翻了帝王，一批手艺高超、身怀绝技的宫廷厨师流落民间，他们的技术也随之广泛流传开来，从而确定了法国烹调在世界上的地位。

法国人一般不吝惜在吃上花钱，他们对于饮食的要求是很高的。既要求菜肴保持原汁、原味、原色，又讲究菜肴的精巧工艺和合理的营养成分，对于逊色的菜肴他们决不随便接受。当然，这种要求往往是在正餐时。真正的法国民间风味还是人们喜爱的蜗牛、蛙腿、牡蛎、鹅肝、奶酪等食品。生牡蛎肉质鲜嫩、营养丰富、风味独具，吃时再加柠檬汁以去腥解毒，它既是餐桌上的菜肴，也是法国人口中的零食。对法国人来说，一天不吃奶酪就如同一天不吃饭一样。人们把法国称为“奶酪国”是毫不夸张的。法国奶酪品种多、味道美，居于世界前茅。如果你问一位法国人他们国家的奶酪有多少种，他一定会告诉你：奶酪有多少种，谁也说不清，但一年三百多天，好像天天不重样。法国人的家常菜是炸牛排和土豆丝，各种制法的鹅肝属于名贵菜肴，只在特殊场合才吃。除此而外，法国人还喜欢吃兔肉、各种肉肠及猪血汤、海鲜品、鱼类，各种蔬菜、生菜、烩水果等。

俗话说：吃饭就菜，吃菜喝酒。法国人是很讲究菜和酒的搭配的，在烹制菜肴时如此，在吃菜时更是如此。一般地讲，法国人饭前喝开胃酒；吃海味、冷盘时喝白葡萄酒；吃肉和奶酪时则喝红葡萄酒；吃饭结束时喝香槟酒；饭后喝白兰地或咖啡。在诸多的饮料中，法国人还异常喜欢喝矿泉水，人们曾幽默地说，矿泉水是生命之水，它是一种离不了身的宝。

法国人一般口味浓重，但不喜吃辣，可他们对葱蒜、丁香、香草等异味的调料则很感兴趣，并经常使用。对鲜肉类食品，法国人讲究吃嫩，如牛肉扒、烤牛排都以带血丝为好。