

好吃 易做 地道西餐

浪漫法国餐

[英] 休·汤森 著
(by Sue Townsend)

牛晓晗 译

France

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

责任编辑：孙佳盈
封面设计：原创在线

好容易西餐

浪漫法国餐

France

不一定非要走进昂贵的法国餐厅才能享用地道的法国美味，并不是只有法国大厨才能破解法式烹饪的秘密。跟随本食谱，自己动手，你会发现高雅浪漫的法国饮食离我们并不遥远。其实你自己就是烹饪高手。



ISBN 7-5640-0861-X



9 787564 008611 >

ISBN 7-5640-0861-X

总定价：90.00 元（本套共6册）



阳光加勒比餐

灿烂的阳光、蔚蓝的天空、清澈的海水、美丽的沙滩，这就是风光旖旎的加勒比。清新爽口的加勒比餐就像加勒比的风光一样绚丽如画。跟随本食谱，你将学会地道的加勒比菜肴的制作方法，体验浓郁的加勒比风情。



缤纷墨西哥餐

古老的玛雅文化给墨西哥蒙上了一层神秘的面纱。源远流长的耕种历史，丰富多样的农作物造就了缤纷多彩的墨西哥佳肴。墨西哥餐口味繁多，清爽、辛辣、香甜、浓郁。各式美味尽收书中，勾勒出一幅五彩斑斓的美食画卷。



浓情意大利餐

提到意大利，最先进入你头脑中的无疑是比萨饼和意大利面。意大利餐风行全球，任何一家西餐厅的菜单上都能找到这两块金字招牌。跟随本食谱，你可以学到地道的意大利美味的制作方法，还可以发挥创造力，进行中式改造，尽情挥洒你的美食灵感。



迷人希腊餐

湛蓝美丽的爱琴海和如梦如幻的金苹果并不是希腊的全部。翻开本食谱，你会发现希腊美食是如此绚丽多姿，亲自动手尝试会更加充满乐趣。跟随本书的脚步，一起享受地道的希腊美味吧。



奔放西班牙餐

西班牙历史悠久，西班牙人热情奔放，西班牙菜品精美丰盛。多样的气候和地形造就了西班牙丰富多彩的物产和饮食。跟随本食谱，学会做一道道令人垂涎欲滴的美食，在自己动手的快乐中品味地道的西班牙佳肴，感受奔放热烈的西班牙异域风情。



浪漫法国餐

不一定非要走进昂贵的法国餐厅才能享用地道的法国美味，并不是只有法国大厨才能破解法式烹饪的秘密。跟随本食谱，自己动手，你会发现高雅浪漫的法国饮食离我们并不遥远。其实你自己就是烹饪高手。

好吃易做
地道西餐

浪漫法国餐

[英] 休·汤森 著

(by Sue Townsend)

牛晓晗 译

France



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

浪漫法国餐 / (英) 汤森著; 牛晓晗译. — 北京: 北京理工大学出版社, 2006.9
(好吃易做 道地西餐)
ISBN 7-5640-0861-X

I. 浪... II. ①汤...②牛... III. ①食谱—法国
IV. TS972.185.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099434 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2006-4197 号

A World of Recipes — France by Sue Townsend

©Harcourt Education Limited 2003

简体中文本专有出版权由 Harcourt Education Ltd. 授予北京理工大学出版社

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/24

印 张 / 2.5

字 数 / 70 千字

版 次 / 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6000 册

总 定 价 / 90.00 元 (共 6 册)

责任校对 / 陈玉梅

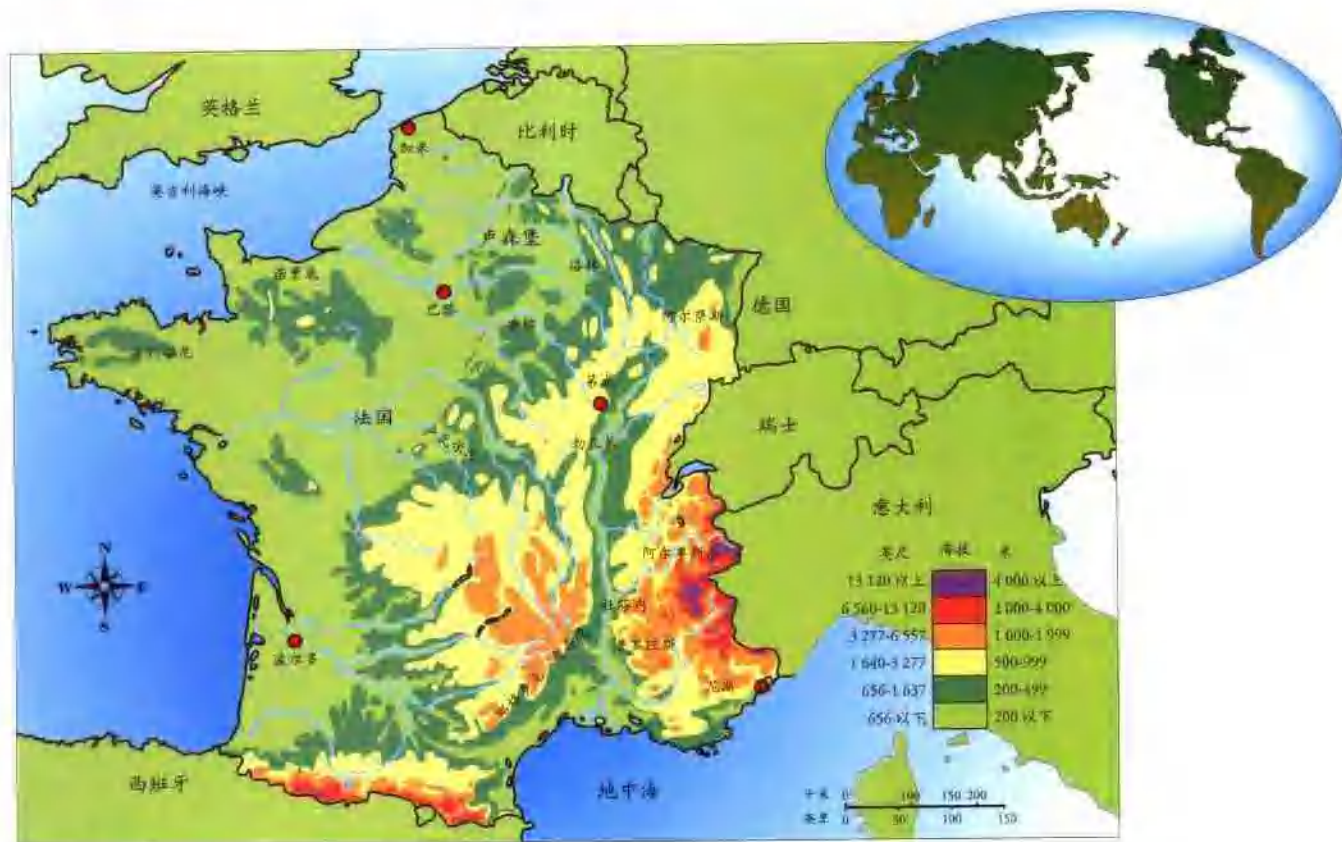
责任印制 / 李绍英

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目录

法国与法国美食	4
原料	6
准备工作	8
法式洋葱汤 ★★	10
单瓯奶油浓汤 ★★	12
番茄沙拉和蔬菜沙拉 ★	14
蒜蓉蛋黄莴苣柳 ★★	16
洛林奶油培根蛋塔 ★★	18
法式比萨饼 ★★	20
尼斯沙拉 ★★	22
“库克先生” ★	24
黄油雪维牛排 ★★	26
杜芬肉烤马铃薯 ★★	28
蘑菇煎蛋饼 ★★	30
蔬菜杂烩 ★	32
苹果塔 ★	34
焦糖蛋奶布丁 ★★★★★	36
泡芙 ★★★★★	38
瓦片薄酥饼干 ★★	40
巧克力松露 ★	42
西餐常用配料简介	44
西餐配料购买指南	46
相关资料	48
健康饮食谈	50
饮食术语汇编	52
索引	54

难度星级: ★易 ★★中 ★★★难



>> 法国与法国美食

法国人钟爱烹饪，法国美食更是享誉全球。法语是世界各地厨师们的通用语言，很多厨具和烹饪术语都保留了其法语名称，并在世界范围内成为公认的行话。

法国国家概况

多样的气候造就了法国丰富多彩的餐桌文化。法国北部凉爽宜人，牧草茂盛，牛羊成群，因此，牛奶、黄油和奶酪

就成了该地区菜品中的“主角”，大片果园向人们奉献着累累硕果，使得以苹果和梨为主料的菜式备受青睐。法国东北部的阿尔萨斯和洛林以面点闻名于世，这些面点用当地特产的黄油和乳酪制成。

温暖的南部地区气候略微炎热干燥，该地区盛产橄榄油，并在很多菜式中取代了黄油和乳酪。

在普罗旺斯和朗格多克，农民种植茄子、番茄之类的蔬菜，沿海地区则以大量的鱼类为烹饪原料。

法国葡萄酒闻名遐迩，誉满全球。卢瓦尔、勃艮第、波尔多和香槟地区拥有多种葡萄酒的顶级品牌。



▲当地市场上琳琅满目的水果和蔬菜

新鲜的即是最好的

法国厨师非常看重烹饪原料的新鲜程度。大多数城镇都有供应新鲜水果、蔬菜、乳酪、鱼和熟食品的市场。熟食品是指经过烹饪或熏制的肉类、猪肉糜和香肠。在法国，熟食品店和熟食品用同一个单词表示。

法国的每个村镇都有面包店。法式面包很容易变质，因此，人们喜欢随吃随买，以确保新鲜。有一种细长条的法式长棍面包尤其受欢迎。法国人几乎餐餐离不开面包，他们习惯用面包将盘中的食物推到餐叉上，法国蛋糕房里出售的糕点精巧可人，琳琅满目。

法国人的一日三餐

法国人喜欢早餐时喝热咖啡或热巧克力，热饮通常被装在大杯或大碗里，搭配面包、黄油和果酱食用。法国式的午餐包括3—4道菜，经常是沙拉、肉或鱼、乳酪，然后是甜点。晚餐则非常简单明快。



>> 原料

乳酪

法国的乳酪多达几百种。布里乳酪产自法国东北部，通常做成圆盘状，然后切成楔形出售。产自诺曼底的卡门培尔乳酪味道非常浓郁。上述两种乳酪的中心质地都很松软。另外，法国的羊乳酪非常知名。其中包括享有“乳酪之王”美称的洛克福特乳酪和摘下“世界最臭乳酪”桂冠的里尔乳酪。乳酪专卖店里的供选品种比超市多得多。

橄榄

在法国南部的普罗旺斯，农民种植橄榄用于食用和榨取橄榄油。任何超市都出售橄榄油，便宜的橄榄油用来炒菜，比较昂贵的则留着拌沙拉。可以购买罐装或瓶装橄榄油，或者到熟食店购买散装的。

水果

法国农民种植各种各样的水果，包括杏、黑醋栗、草莓、木莓、红醋栗、樱桃、甜瓜、桃、苹果和梨。到了时令季节，这些水果都可以在果菜零售店和超市里买到。

蔬菜

法国烹饪需要用到品种繁多的蔬菜，一些不太常见的蔬菜有芦笋、甜菜、洋蓐和野生蘑菇。法国人很喜欢吃各种菜叶做成的沙拉，在果菜店和超市中可以买到苦苣、橡木叶莴苣和菊苣。

第戎芥末酱

第戎芥末酱经常在烹饪的最后时刻放入菜中，或同肉类一起食用。它是用芥籽和葡萄酒醋制成的。有些第戎芥末酱很滑爽，有些则含有小颗粒。在大部分大型超市都能买得到。

蒜

蒜是法国，尤其是法国南部地区的重要烹饪原料。据饮食专家称，最好的蒜产自郎格多克。可以买到筒装或瓶装的成品蒜，但没有鲜蒜味道淳美。

胡葱

胡葱看起来很像小洋葱，但是味道更加柔和鲜美，在果菜零售店和大型超市中都可以找到胡葱的踪影。



>> 准备工作

厨房安全提示

烹饪时，需要遵守一些基本规则。

- 有些烹饪过程，尤其是要用到热水和热油时，是相当危险的。当你看到  标志时，要格外注意。
- 做菜之前先洗手。
- 系好围裙以免弄脏衣服。扎好头发。
- 使用锋利的刀具时请格外小心。
- 不要让锅的手柄伸出灶台边沿以免打翻。
- 使用烤箱前必须戴好防护手套。
- 将蔬菜和水果清洗干净。



烹制时间和难度星级

本食谱介绍的多数菜肴省时易做，少数略微复杂，需时较长。每道菜的开篇都会告诉你制作这道菜需要花费的时间，同时也标示了难易程度：★表示容易，★★表示难度适中，★★★则表示难度较大。

菜品用量和量度

每道菜的开篇标明了这道菜可供多少人食用。本书中的大多数菜品为2人份。一些明显需增加菜量之处，按食谱做出的菜品可供4人食用。可以根据就餐人数的多少，适当增减菜量。

餐饮配料的计量方法有两种：公制计量单位用克和毫升，英制计量单位用盎司和液量盎司。本书使用公制单位。如

果想把公制计量单位转换为英制。请查阅本书 56 页的图表。

在西餐食谱中常会遇到下列缩写形式: tbsp=1 餐勺的量; tsp=1 茶匙的量; g=克, ml=毫升。(本书已直接译为汉语, ——译者注)

器皿

要烹饪食谱中介绍的所有菜肴, 你需要准备下列器皿 (当然, 还有厨房必需品, 如勺子、盘子和碗):

- 烤盘
- 砧板
- 食物处理机或搅拌器
- 带盖煮锅 (最好是厚底的)
- 天平
- 耐热碗
- 调色刀
- 量杯
- 刀具
- 磨具
- 带旋盖的小瓶
- 1.8 升浅底烤箱专用盘
- 20 厘米宽的饼坯或三明治蛋糕模具
- 大号和小号煎锅 (最好是厚底的)



温馨提示: 在使用锋利刀具时, 请格外当心。



法式洋葱汤

French onion soup



烹制时间 30 分钟



难度星级 ★★



4 人份

材料清单

- 将洋葱去皮后切成两半，平放在砧板上，切成薄片。
- 将油和黄油在大煮锅中加热，然后放入洋葱，盖上锅盖，用文火烹制 8~10 分钟，不时搅拌。
- 取下锅盖，继续用文火烹制，直到洋葱变成浅金黄色。
- 将 750 毫升热水倒入锅中煮开，加入掰碎的固体蔬菜汤料，煮约 5 分钟，同时将乳酪磨碎。

- 将法式面包放在烤架上，烘烤其中一面，将面包翻面并在表面涂上乳酪，烘烤至乳酪融化并开始变成棕黄色。
- 舀出 1 餐勺汤吹凉，尝尝味道，可根据个人的口味加入少许盐和胡椒粉。
- 将汤盛入 4 只碗中，在每只碗中小心地放入一片面包，涂有乳酪的一面朝上。乳酪烫口，上菜时不要忘了提醒用餐者小心。

材料

- 450 克洋葱
- 2 餐勺油
- 1 餐勺黄油
- 2 块固体蔬菜汤料
- 75 克格律耶尔乳酪
- 4 片法式面包





维琪奶油浓汤

Vichyssoise



烹制时间: 35 分钟

(如果想喝冷汤要加上冷却的时间)



难度星级: ★★



4 人份

维琪奶油浓汤是一道非常经典的法式汤品，它起源于法国维希地区。这道汤通常由土豆、韭葱、洋葱和奶油制成，口感浓郁，营养丰富。在寒冷的冬季，喝上一碗热腾腾的维琪奶油浓汤，不仅能驱寒保暖，还能补充能量。

>> 制作方法

1 切掉韭葱的尾梢和根部，再纵向切成两半，用流动的冷水将泥土冲掉。

2 将韭葱切成葱花。

3 在大煮锅中将油加热，加入韭葱后盖上锅盖，用文火烹制 5—8 分钟，不时搅拌。

4 同时，将马铃薯去皮并切成 2 1/2 厘米见方的小块，从锅中盛出 2 餐勺韭葱，放在一边备用。

5 向锅中加入马铃薯、450 毫升热水和固体汤料，加盖后用文火炖煮约 15 分钟。

6 将汤冷却 10 分钟，小心地倒入食物处理机或搅拌器中（需将汤分次倒入，每次不要超过搅拌器容量的 2/3），加盖，搅拌至细腻柔滑。

7 将处理后的汤倒回锅中，拌入一半量的奶油并再次加热。舀出 1 餐勺吹凉，尝尝味道，可根据自己的口味加入少许盐和胡椒粉。

8 将汤盛入 4 只碗中，在每只碗中加入适量剩下的奶油，使奶油呈螺旋状，在最上面撒上备用的韭葱。

原 料

- 3 根韭葱
- 3 个中等大小的马铃薯
- 1 餐勺油
- 1 块固体鸡肉或蔬菜汤料
- 284 毫升罐装稀奶油（或改用牛奶，做低脂汤）





番茄沙拉和蔬菜沙拉

Tomato salad and green salad



烹制时间: 10 分钟 (每种沙拉)



难度星级: ★



2 人份

番茄沙拉

将番茄切成薄片，扔掉首、尾两片，然后叠放在小盘子里。

将胡葱切成薄片，将切好的胡葱圈分散铺在番茄上。

制作方法

- 1 将番茄切成薄片，扔掉首、尾两片，然后叠放在小盘子里。
- 2 将胡葱去皮，切成薄片，将切好的胡葱圈分散铺在番茄上。
- 3 将做沙拉酱的材料放入带旋盖的瓶子中，拧紧盖子，充分摇晃。如果可能的话，在食用前 1 小时就将沙拉酱倒在番茄上，使番茄充分入味。



原料

- 3 个牛番茄或 2 个牛肉番茄或 4 个圆番茄
- 1 根胡葱
- 2 餐勺橄榄油
- 1 餐勺白葡萄酒醋或柠檬汁
- 1 餐勺切好的新鲜香葱
- 盐和胡椒粉少许

蔬菜沙拉

将洗净的蔬菜切成薄片或条状，放入碗中。将橄榄油、白葡萄酒醋、盐和胡椒粉放入带旋盖的瓶子中，拧紧盖子，充分摇晃。将沙拉酱倒在蔬菜上，拌匀即可。

制作方法

- 1 用冷水将沙拉叶洗净，用干净茶巾擦干后放入碗中。
- 2 将做沙拉酱的材料放入带旋盖的瓶子中，再放入少许盐和胡椒，拧紧盖子，充分摇晃，然后倒在沙拉上，用餐勺和餐叉轻轻地反复翻转沙拉叶，使之均匀地裹上沙拉酱。

原料

- 沙拉叶 50-75 克
- 3 餐勺橄榄油
- 1 餐勺白葡萄酒醋或柠檬汁
- 1/4 茶匙芥末酱 (自由选择)