

Saveurs des terroirs de **FRANCE**

法国菜点之苑

〔法〕斯科托姐妹著



上海译文出版社

Les Soeurs Scotto
SAVEURS DES TERROIRS DE FRANCE

Robert Laffont 1991

From *France The Beautiful Cookbook* by The Scottto Sisters. Photographs
copyright 1996 by Pierre Usenot, Peter Johnson, and Leo Meier.

Reprinted by arrangement with Collins Publishers.

美术编辑 陶雪华

责任编辑 符锦勇

法国菜点之苑

〔法〕斯科托姐妹 著

胡洪庆 符锦勇 陈楠 徐志仁 译

上海译文出版社出版、发行

上海延安中路955弄14号

全国新华书店经销

上海浦东文华新技术公司排版

利丰雅高(深圳)印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/16 印张 11 字数 150,000

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

ISBN7-5327-2021-7/G·054

定价: 58.00元



Hotel Sofitel

HYLAND SHANGHAI







Saveurs des terroirs de
FRANCE

法 国 菜 点 之 苑

[法] 斯科托姐妹 著

胡洪庆 符锦勇 陈 楠 徐志仁 译

上海译文出版社

序

“烹饪是一门最古老的艺术，”身为法国拿破仑执政时期最高法院审判官的美食家布里亚-萨瓦兰如是说。这位法学家不仅精通法律，而且谙熟生活之道，深知在紧张的工作之余，享受饭桌之乐不失为一种有益的补偿。而在中国著名古典小说《水浒》中，施耐庵笔下有个众人见了害怕、饭量大得惊人的鲁姓和尚，职司看管大相国寺的菜园，他的法名不就叫“智深”吗？

中法两国人民都有着源远流长的传统，懂得膳食的重要性，从不轻视人人都要吃的一日三餐。两个民族本来只要满足于吃上可以维持生命的饮食，遵循“民以食为天”的道理，就行了；但实际情况却不尽然，两国人民都喜欢合家团圆，朋友聚首，在一起有滋有味地品尝珍馐美味，分享美食之乐，他们同样追求“食不厌精”之生活享受，因而刻意利用各省市富庶的乡村提供的各种食品资源，加入沁人心脾的调味香料，用恰到好处的火候做出色香味俱佳的精美菜肴（法国人做菜擅长用文火在平底炖锅中长时间煨煮，而中国人则精于用旺火在深底铁锅中煎炒），最后人人都能用大自然的恩赐，做出宫廷御膳，像君王般一饱口福。

本书装帧漂亮，集法国传统名菜名点的制作法于一册，而且这些佳肴的烹饪主料和调味香料均能在中国当地市场上方便地买到。本书作者，斯科托家族的三姐妹，著书甚丰，享誉法国内外；她们犹如魔术师一般，能在魔袋中变出一道又一道菜肴；她们善于推陈出新，使传统菜肴做得适合当代人的口味。有了这三姐妹，法国乡村的家常菜变得量少质优，沙司更加美味可口，连那些最简单的菜肴也在保持着原汁原味的同时，通过别出心裁地添加种种植物香料而提高了品位。

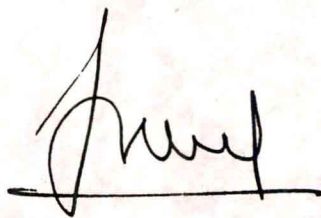
既不摒弃传统，又勇于敞开门户，迎接各种新的发展演变，贴近现代生活，谱写“文化”新曲，难道这不正是传统的本质吗？

最后，应当指出，上海译文出版社的众多员工为本书的出版尽心尽力，诸位译者翻译这些菜谱时一丝不苟（殊不知，翻译这些菜谱有时远不是一件简单容易的事！），出版者们自始至终都对本书关心备至，处处体现出友好精神，正是有了这种精神，出版过程中所遇到的种种困难，尤其是在收集本书的图片资料方面所遇到的困难，才得以圆满解决；为此，我谨向他们表示衷心的感谢。

好了，到了读者自己逐页欣赏本书的时候了，我希望你们先发挥一下想象力，然后马上在家里动手做“红酒洋葱牛肉”、“多菲内奶油烙土豆”或“塔坦苹果塔”。事实将证明：烹饪在我们两国的交往中决不是一座微不足道的桥梁。

法国驻上海总领事

卜 雷



Préface

«La cuisine est le plus ancien des arts», disait le magistrat – gastronome Brillat – Savarin: car, homme de loi, il était aussi bon vivant et en sage savait compenser la rigueur de ses fonctions par le plaisir de la table. Et dans le célèbre roman *Au bord de l'eau* de Shi Nai An, le redoutable et gargantuesque bonze Lu Zhi Shen, parce qu'il est chargé du jardin potager, pièce maîtresse du grand temple Xiang Guo, n'a – t – il pas pour surnom *Sagesse – profonde*?

C'est que du plus lointain de leurs traditions, Chinois et Français connaissent l'importance de la table, car on ne traite pas à la légère ce qui par trois fois chaque jour requiert chacun d'entre nous. L'un et l'autre peuples auraient pu se contenter d'une cuisine nourrissante et fonctionnelle, en somme de *manger pour vivre*; mais non: en esthètes gourmands et sensuels qui aiment à se retrouver en famille, ou entre amis, pour partager le bonheur de leurs ripailles, ils ont voulu – aussi – *vivre pour manger*, élaborant les plats fins où se combinent toutes les ressources de leurs riches provinces, relevant leurs mets d'épices subtiles, assaisonnant, jouant avec le feu – ici le feu doux où l'on fait longuement mijoter dans les cocottes, là la flamme vive qui saisit dans les woks – , et transformer enfin en délices les offrandes de la nature pour le bonheur souverain de nos palais.

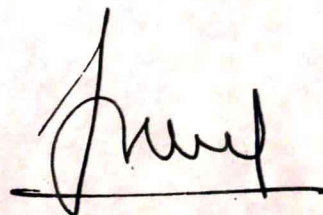
Voici donc rassemblé en un beau livre ce florilège de recettes françaises au classicisme éprouvé, toutes choisies pour pouvoir être réalisées avec des produits facilement disponibles dans les marchés et épiceries de Chine. Mais les Sœurs Scotto, bien connues en France et dans d'autres pays à travers leurs nombreux livres, ont plus d'un tour dans leur sac. Elles savent mettre au goût du jour ce qu'on croyait fixé par une longue tradition: avec elles s'allègent les potées de nos campagnes, s'affinent les sauces, et les mets les plus simples, où toujours les goûts naturels sont préservés, se trouvent rehaussés de parfums rares, nouveaux, inattendus.

N'est – ce pas là précisément l'essence de la tradition, que d'être ouverte à toutes les évolutions sans jamais se renier pour être au plus près du présent, et composer ce qui forme une *culture*?

Un dernier mot, enfin, pour remercier chaleureusement tous ceux qui, à la Maison d'Edition des Traductions de Shanghai, ont tant pris à cœur la réalisation de ce livre, les traducteurs pour leur soin attentif aux détails les plus subtils de ces recettes (qui sont parfois loin d'être simples!), les éditeurs pour leur intérêt dès le premier jour, et l'esprit d'amitié dans lequel toutes les difficultés ont pu être surmontées, en particulier lorsqu'il s'est agi de rassembler les photographies qui illustrent l'ouvrage.

Il me reste à abandonner le lecteur au fil des pages, pour imaginer d'abord, et, je l'espère, réaliser bientôt chez lui un *bœuf bourguignon*, un *gratin dauphinois* ou une *tarte Tatin*. Il y verra la preuve, s'il en était besoin, que la cuisine n'est pas le moindre des ponts jetés entre nos deux pays.

Jean – Pierre Bourrel
Consul Général de France à Shanghai



编者的话

中华民族和法兰西民族都有着数千年的烹饪传统,烧菜技艺精湛,讲究饮食,喜好饭桌之乐,然而,两国的饮食习惯和菜点的烹制方法却有着很大的差异。

厨房用具

厨房用具和烹制方式,刀工,调味香料,当然还有某些菜肴的配料,在这些方面,两国间也都有着千差万别。在中国烹饪中,主要是用式样相同的深底铁锅在炉火上烧制各种菜肴,擅长控制火候,而在法国,用来烧菜的锅却品种繁多,例如有长柄平底锅、平底不粘锅、平底圆锅、平底炖锅等。此外,法国的很多菜肴还在烤箱中精心制作,例如烤鸡、烤鸭、烤牛羊肉等;如果没有烤箱,大部分法式点心也是无法制作的。微波炉在法国家庭中还用得不多,主要用来热菜。

刀工

中法两国烹饪中的另一个主要差异是菜肴在烧煮前的切制方法。鸡鸭猪羊牛肉如果不是带骨烧煮的话,中国人切的块相对要小一些,因为吃时使用的是筷子,而法国人使用的却是餐刀和餐叉,所以装盘上桌的肉块一般都切得较大,例如一只光鸡只要切成鸡腿、鸡翅、鸡胸等几大块就行了,牛排等也都切成大块。在法国,带骨烧制的肉类更是从来都不切成小块的。如果招待宾客的是整只烤羊腿、全鸡等,主人就在餐桌上当着客人的面将羊腿、全鸡切开。

菜肴上桌的顺序

在法国,一道道菜都得按严格的顺序相继上桌,每道菜都需更换餐盘:首先上桌的是汤(不像在中国,汤要到最后才上桌),接着是正菜、主菜、干酪,最后是点心。一次较为清淡的用餐,可以只有三道菜:正菜、主菜、干酪或者点心。色拉可以和干酪同时上桌。除了上点心时,餐桌上都备有面包。

葡萄酒

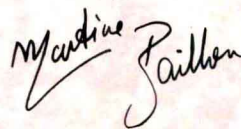
法国人用餐时经常喝葡萄酒,在一般情况下,吃鱼、甲壳类海鲜和河鲜、鸡鸭时喝白葡萄酒,吃其他肉类、浓汁菜肴和干酪时喝红葡萄酒;吃点心时则喝甜葡萄酒或者香槟酒,此时,上不上葡萄酒都没关系。

餐具的放置

法式用餐各种餐具的放置方法也是大不一样的:餐刀和汤匙放在右边,餐叉放在左边,吃点心用的小匙放在餐盘前面;正菜盘(深底餐盘)应放在大盘上。餐盘前还需放两只不同的玻璃杯,分别斟白葡萄酒和红葡萄酒,外加一只斟水的玻璃杯;更简单一些的话,只放一只斟葡萄酒的玻璃杯(如有可能,放一只高脚玻璃杯)和一只斟水的玻璃杯即可。

祝君吃得开心!

马蒂娜·巴彦文





J.F. RIVIERE

斯氏三姐妹

伊丽莎白·斯科托、玛丽安娜·科莫利和米谢勒·卡莱斯,这斯科托家族的三姐妹,自幼喜欢烹饪艺术。作为报章杂志美食专栏的撰稿人和记者,她们从十五岁起就在 Cosmopolitan、Marie - France、Vital、Madame Figaro、Cuisine et Vins de France 及 Gault Millau Magazine 等有影响的杂志上推出一系列与法国人的生活艺术息息相关的烹饪方法。她们不仅酷爱法国的烹饪艺术,而且对世界各国的烹饪方法也都有着浓厚的兴趣。

三姐妹合作出版的著作有:

- 《斯科托家族三姐妹菜谱》(法国 Denoël 出版社,1987 年版)
- 《精美点心》(法国 Olivier Orban 出版社,1989 年版)
- 《法国地方特色菜》(法国 Robert Laffont 出版社,1991 年版)
- 《继承法兰西烹饪艺术》(法国 Hachette 出版社,1992 年版)
- 《冷盆和开胃酒》(美国 Time Life Books 出版社,1992 年版)
- 《妇女的美食和公务繁忙》(法国 Hachette 出版社,1994 年版)
- 《香气四溢的花瓣膳》(法国 Chêne 出版社,1996 年版)

目 录

汤类

Soupes Soup

1 克雷西素汤 Potage Crécy Carrot soup	10
2 牛奶浓汤 Soupe au lait Milk soup	12
3 香菇素汤 Potage aux cèpes Mushroom soup	14
4 洋葱干酪脆皮汤 Gratinée à l'oignon French onion soup	16

正菜

Entrées

First Courses

5 默莱特醋蛋 Œufs en meurette Poached eggs with red wine sauce	20
6 普罗旺斯四式蔬菜塞肉 Petits farcis provençaux Stuffed vegetables of Provence	22
7 尼斯色拉 Salade niçoise Niçoise salad	24
8 佛兰德斯葱油酥饼 Flamiche aux poireaux Leek tart	26
9 亚眠鸭肉馅饼 Paté de canard d'Amiens Duck paté, Amiens-style	28
10 洛林蛋糕 Quiche lorraine Egg and bacon quiche	30
11 熟肉酱 Rillettes Pork spread	32
12 枪乌贼塞肉 Calmars farcis Stuffed squid	34
13 枪乌贼煮饭 Calmars au riz Squid with rice	36

14 罗兹式清炒蚶子 Coques à la façon de Roz Roz-sur-Couesnon cockles with garlic and parsley	38
15 清炒奶油虾仁 Limousine d'écrevisses Crayfish, Limousin-style	40
16 奶油烙虾仁 Gratin de queues d'écrevisses Gratin of crayfish	42
17 奶油五香烤蟹肉 Crabes farcis Stuffed crab	44
18 面拖板鱼 Sole meunière Sole meunière	46
19 诺曼底式烤板鱼 Sole à la normande Sole with shrimp and mushrooms	48
20 蔬菜烙鲷鱼 Daurade au Muscadet Baked bream in Muscadet	50
21 柠檬番茄酱烙鲷鱼 Daurade à la provençale Baked Bream, Provençal-style	52
22 素馅烙鲈鱼 Bar farci Stuffed sea bass	54
23 鲤鱼塞肉 Carpe farcie Stuffed carp	56
24 清香鳗段 Anguilles au vert Eels in green sauce	58
25 浓汁雷司令水手鱼 Matelote au Riesling Matelote of freshwater fish in Riesling	60
26 白葡萄酒烩鱼块 Pochouse Fish and onion stew	62
27 红酒焖子鸡 Coq au vin Chicken casserole	64
28 蒜头烤全鸡 Poulet aux 40 gousses d'ail Chicken with 40 cloves of garlic	66

29 巴斯克嫩鸡 Poulet basquaise Basque chicken	68
30 糖醋子鸡 Poulet au vinaigre Chicken with vinegar	70
31 橙子烤鸭 Canard à l'orange Duck with orange	72
32 浓味蔬菜炖牛肉 Pot-au-feu Boiled beef	74
33 红酒洋葱牛肉 Bœuf bourguignon Burgundy beef	76
34 胡椒牛排 Steak au poivre Pepper steak	78
35 贝西牛排配炸土豆条 Entrecôte Bercy-Pommes frites Rib steaks, Bercy-style, with French fries	80
36 布列塔尼烤羊腿 Gigot d'agneau à la bretonne Leg of lamb, Brittany-style	82
37 烤面包式烤羊肩肉 Epaule d'agneau à la boulangère Shoulder of lamb with potatoes	84
38 春季式纳瓦林蔬菜烩羊肉 Navarin printanier Lamb with spring vegetables	86
39 白烩小牛肉 Blanquette de veau Veal in white sauce	88
40 波亚克烤羊腿 Agneau rôti de Pauillac Roast lamb of Pauillac	90
41 马伦戈烩牛肉 Veau Marengo Veal Marengo	92
42 薄片牛肉卷 Paupiettes Veal rolls	94
43 土豆苹果烩猪里脊 Porc aux deux pommes Pork with potatoes and apples	96

44	牛奶猪里脊 Porc au lait Pork cooked in milk	98
45	啤酒洋葱脊骨肉 Echine à la bière Pork cooked in beer	100
46	浓味叁菜炖叁肉 Baeckeoffe Three baked meat and potatoes	102
47	栗子猪里脊 Porc aux châtaignes Pork with chestnuts	104
48	李子干烤猪里脊 Porc aux pruneaux Pork with prunes	106
49	茄子糕 Papeton d'aubergines Eggplant charlotte	108
50	肉馅卷心菜 Chou farci Stuffed cabbage	110
51	荤烩蚕豆 Fèves en ragoût Stewed broad beans	112
52	佩里格荤烩菜豆 Haricots à la périgourdine Haricots beans, Périgord-style	114
53	旺代青豌豆 Petits pois à la vendéenne Green peas, Vendée-style	116
54	多菲内奶油烙土豆 Gratin dauphinois Dauphiné-style potato gratin	118
55	布列塔尼式烩土豆 Pommes de terre à la bretonne Potato casserole	120
56	膨松土豆片 Pommes soufflées Puffed potatoes	122
57	波希米亚式番茄酱烙茄子 Bohémienne Tomato and eggplant casserole	124

58	普罗旺斯式烙番茄 Tomates à la provençale Tomatoes, Provençale-style	126
----	---	-----

59	焖蔬菜 Ratatouille Ratatouille	128
----	-----------------------------------	-----

点心类

Desserts

Desserts

60	苏珊薄煎饼 Crêpes Suzette Orange liqueur crêpes	132
----	--	-----

61	雪花鸡蛋 Œufs à la neige Snow eggs	134
----	--------------------------------------	-----

62	琥珀蛋奶糕 Crème caramel Vanilla custard with caramel sauce	136
----	--	-----

63	焦糖蛋奶冻 Crème brûlée Crème brûlée	138
----	---------------------------------------	-----

64	草莓塔 Tarte aux fraises Strawberry tart	140
----	---	-----

65	阿尔萨斯苹果塔 Tarte aux pommes à l'alsacienne Alsacian apple tart	142
----	---	-----

66	塔坦苹果塔 Tarte Tatin Upside down apple tart	144
----	--	-----

67	李子塔 Far Warm prune tart	146
----	-------------------------------	-----

68	草莓冰糕 Sorbet aux fraises Strawberry water ice	148
----	--	-----

69	红葡萄酒梨子 Poires belle Angevine Angevine pears	150
----	---	-----

70	梨子蛋糕 Poirier d'Anjou Pear cake	152
----	--------------------------------------	-----

71	牛奶饭 Terrinée Caramel rice pudding	154
----	---	-----

72	勃朗峰栗子蛋糕 Mont-Blanc Chestnut meringue	156
----	--	-----

73	黑人巧克力蛋糕 Le Nègre Flourless chocolate cake	158
----	---	-----

74	巧克力杏仁蛋糕 Gâteau de Nancy Chocolate and almond cake	160
----	---	-----

75	梅斯巧克力蛋糕 Gâteau de Metz Chocolate cake	162
----	---	-----

76	巴斯克奶油夹心蛋糕 Gâteau basque Cream stuffed cake	164
----	--	-----

77	核桃蛋糕 Grenoblois Caramel walnut cake	166
----	---	-----

78	诺曼底甜酥饼干 Sablés normands Normandy cookies	168
----	--	-----

制作类(坯皮料和汤料制作法)

Recettes de base

Glossary

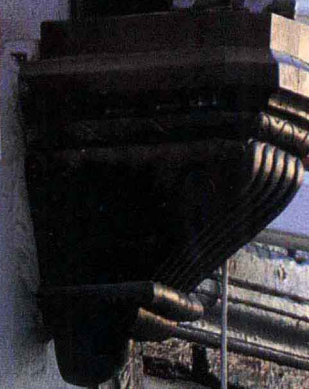
79	水油酥面团 Pâte brisée Short(shortcrust) pastry	172
----	--	-----

80	单酥面团(又译甜酥面团) Pâte sucrée Sweet short (shortcrust) pastry	173
----	--	-----

81	层酥面团 Pâte feuilletée Puff pastry	174
----	--	-----

82	家禽汤 Bouillon de volaille Chicken stock	175
----	--	-----

ROLLAND



Saveurs des terroirs de
F R A N C E

汤 类

Soupes
Soup

克雷西素汤

Potage Crécy

Carrot soup

大米可用 300 克去皮后切成小丁的土豆代替,烧煮方法相同。

原 料: (6 客用量)

新上市小胡萝卜 1 公斤

洋葱 1 只(重 100 克)

韭葱葱白 2 段

长粒大米 50 克

稠厚鲜奶油 100 克

黄油 50 克

精盐和胡椒粉各适量

制 法:

❁ 洋葱去皮,切成薄片;洗净韭葱葱白,切成椭圆形薄片。

❁ 削去胡萝卜皮,洗净,切成厚 0.5 厘米的圆片。

❁ 把一半黄油放入 4 升平底炖锅里加热融化后,加入洋葱和葱白,煸炒 3 分钟至金黄色;加入 2 升水,煮沸后放入胡萝卜,再撒入精盐和胡椒粉,盖上锅盖,用文火煨 30 分钟左右,至胡萝卜酥软。

❁ 把炖锅里的东西倒入搅拌机盛器中,高速搅拌 1 分钟,成稠滑的糊状,再回锅煮沸;然后加入大米,搅拌均匀,用文火煨 20 分钟,直至米熟,火候以保持微滚状态为好;大米煮熟后,放入鲜奶油和剩下的黄油,搅拌均匀。

❁ 出锅装盆,立即上桌。



1 克雷西素汤 (右图)

Potage Crevy
Carrot soup

2

牛奶浓汤

Soupe au lait

Milk soup

原 料：（4 客用量）

牛奶 1 升

洋葱 1 只(重 100 克)

韭葱葱白 3 段

粉质土豆 250 克

棍子面包 8 片

黄油 25 克

肉豆蔻末适量

精盐和胡椒粉各适量

制 法：

☛ 洋葱去皮，切成薄片；洗净葱白，切成椭圆形薄片；削去土豆皮，洗净，切成极薄的圆片。

☛ 把黄油放入 4 升平底炖锅内，化开后下入洋葱和葱白，用文火用扁铲煸炒 5 分钟，至金黄色；倒入牛奶，煮沸；加入土豆、精盐、胡椒粉和肉豆蔻末，盖上锅盖，用文火煮 20 分钟左右，直至土豆酥软。

☛ 把面包片分放在 4 个汤盆里，浇上煮沸的浓汤，立即食用。



2 牛奶浓汤

Soupe au lait
Milk soup