

French Cooking

# 法式海鲜

FRENCH COOKING ILLUSTRATED: SEAFOOD

制作高手



大阪厨师专科学校编著 吉林科学技术出版社



# 法式海鲜

【制作高手】

FRENCH  
COOKING

ILLUSTRATED:  
SEAFOOD

江苏工业学院图书馆  
藏书章

大阪厨师专科学校 编著  
吉林科学技术出版社

原出版社名：株式会社同朋舍出版  
本中文版经株式会社见闻社仲介出版  
Copyright ©1995 by Dohosha Publishing Co., Ltd.  
Chinese Language edition arranged by Kenbunsha Agency

环球美食系列丛书

## 法式海鲜制作高手

大阪厨师专科学校 编著

责任编辑：赵玉秋 周振新 封面设计：赵天雪

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

\*

787 × 1092 毫米 16 开本 10.5 印张 246 000 字 彩图 16 版

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价：19.80 元

ISBN 7-5384-1684-6/Z · 339

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

---

# 出版说明

烹饪是艺术，也是一门科学；是人类创造的珍贵文化宝库，在现代人的生活中，占有一个重要的地位。

先秦时代，烹饪曾经处于重要位置，如伊尹作为厨师可以任政府要职；「治大国若烹小鲜」，把烹饪比喻作治理国家，甚至提出「八之政，一曰食」、「夫礼之初，始于饮食」等名言。到了现代社会，日本把烹饪纳入了科学的范畴，并使之成为学校教育的一个门类；欧美科学家把烹饪和食品科学看成为「有独特前景的学科」，提倡科学工作者就这方面进行系统和深入的探索。发展至今，世界各国饮食文化和烹调技艺的交流及取长补短蔚然成风；兼容并蓄，吸收别种菜系的优点以丰富本身饮食文化的内容成为共识和潮流。抱残守缺不合时宜，地域菜式的界限已越来越模糊。

享有「美食之都」美誉的香港，地理环境特殊，中西文化交汇，物料供应不虞有缺，寰球菜种南北兼备，饮食业发展迅速，并在长时间内成为饮食业人才的输出基地。作为扎根于香港而专门出版饮食书籍的出版机构，我们历年来出版了多种类型的烹饪书籍，既反映了这个美食天堂的瑰丽多彩，亦把许多成功的经验广泛传扬。无疑，饮食业要继续发展，吸取他人之长为己所用是必经之途，行内人士的专业水平必须不断提升，新入行者更应多加钻研。有鉴及此，我们策划出版本套「专业烹饪丛书」，内里既有自外国购入中文版的饮食名著，也有本地高水平饮食业专家的精心杰作。编排设计方面，为适应行内人士工作紧张时间不多的实际情况，内文尽量多用照片和插图来说明，希望无论对新进者还是资深人士都有一定参考价值。

本套丛书的成功出版，有赖业内人士的多方支持，请各位读者不吝提出宝贵意见，使这套书出得更合符大家的需要。

「专业烹饪丛书」编辑组

---

# 序 文

在掌握法国菜的烹调基础之后，许多青年厨师都希望按着菜谱创造自己的菜式，来表现自我独特的个性以及与别不同的口味，并摆出新的装盘花样。

那么，这些青年人创作的法国菜到底如何呢？在制作过程中有人抱着自己是日本人的归属念头，也有人很自负地，认为自己是在摄取了外国文化的基础上制作出来的。尽管想法差别很大，但他们都是为了不甘照搬原样，努力打破固有菜谱的束缚。

这和职业厨师的潜在意识十分矛盾，也是职业厨师一生难以摆脱的局限。本人累积三十年指导青年厨师的经验，深感无论如何推陈出新地去表现自我，创造自我独特个性，但始终不能摆脱所学菜谱的束缚。实际上，我们先要理解这一点，才能使自己更上一层楼，以一种优容的态度去充分表现自我。

本书作者力图贯彻这一观点。同时，为了使青年厨师容易理解，本书充分利用图解的视觉鲜明性，把看来十分复杂的法国菜谱，简单明了地介绍给各位读者。此外，为了帮助大家掌握法国菜令人头痛的操作，本书收集了大量有关资料，希望这些资料能成为学习法国菜谱不可缺少的文献。

职业厨师的日常工作十分辛苦，每天都浸沉在汗水和疲劳之中而不能自拔，时间一长，往往丧失了自我的创造性。有时回首过去，常令人感叹的是长年积累的经验就如往事一样，都消失得无影无踪了，又或深感日常的工作了无新意。希望诸位能于此时翻开本书，藉此能回忆起当年认真学习的往事。

大阪 辻厨师专科学校

东京国立烹饪学院 法国烹饪专科学院

代表 辻 静雄

---

# 前 言

本书主要是介绍法国菜中鱼、虾和贝类的基本烹调方法，此外也旁及法国菜广泛使用的各种调味汁。在日本，制作法国菜时都大量地使用日本的材料，为此，本书也将这些材料的准备列为讲解的重点。

我们长期从事培养厨师的教学工作，在日常的教学工作中，时时能接触到学生最感困惑的地方，也经常能看到学生屡屡失败的关键所在。积多年之经验，在指导学生制作菜肴时，大都在预先对这些关键之处进行讲解，以简单明了的语言回答学生的疑问，并指出正确的操作手法。如果能活学活用这些基本理论，对制作其他菜肴亦大有好处。

当然，掌握最基本的烹调技术十分重要。本书的目的之一，就是为了使读者确实地掌握烹调的基本理论和技巧，为此介绍了许多基本菜式，其中也有少部分水平稍高的菜式。只有掌握了最基本的菜式，才能更上一层楼，创造新的花式。

所谓高水平的菜式，大都是从基本菜式变化而来的，例如变更材料的组合配对，更改调味汁的制法，渐渐地使基本菜式发生变化，形成新的菜式。厨师在日常的工作中，不断地磨练自身的技术和创造性，用口舌来品尝和开发新的口味，最终创造出独具一格的菜式，其欢喜和满足自不在话下。可以说，厨艺是一个特殊的行业，即使使用同样的材料制作同一菜肴，因厨师的个人特质不同，菜肴的味道也有不同，这既是厨艺精彩之所在，同时也说明了，要成为一名出色的厨师，天分是很重要的。

在本书出版过程中，得到了各方面的大力协作，特别是同朋舍出版社的渡边谊、负责插图的福井若惠、摄影师中里有利，此外本校学术研究部的浅野和子、三藤恭子等也提供了大量帮助。在此，藉本书出版之际，向以上诸位深表谢意。

大阪 辻厨师专科学校

东京国立烹饪学院

三木敏彦 安藤裕康

# 目 录

|                      |    |                        |     |
|----------------------|----|------------------------|-----|
| 出版说明 .....           | 1  | 清焖小金枪鱼 普罗旺斯风味 .....    | 84  |
| 序 .....              | 1  | 铁板鲑鱼 卑娅尼汁 .....        | 86  |
| 前言 .....             | 2  | 煎鲑鱼片 酸模草风味调味汁 .....    | 88  |
| 本书的使用方法 .....        | 4  | 冷虹鳟鱼 酸奶酪汁 .....        | 90  |
| 彩色照片 .....           | 17 | 烩鳕鱼 配李子干 .....         | 93  |
| 法国菜——鱼、虾和贝类的制法 ..... | 21 | 清煮龙虾 美式龙虾汁 .....       | 97  |
| 焖大比目鱼香槟风味 .....      | 22 | 清煮龙虾 香草风味调味汁 .....     | 100 |
| 羊肚菌大比目鱼卷 两种调味汁 ..... | 24 | 煎龙虾 苹果酒风味调味汁 .....     | 103 |
| 焖酿箬鲳鱼 .....          | 28 | 烤龙虾 .....              | 106 |
| 箬鲳鱼卷配淡水大头虾 .....     | 31 | 烤小龙虾串 配黄油煎节瓜 .....     | 109 |
| 酥炸箬鲳鱼番茄汁 .....       | 36 | 烤淡水大头虾 .....           | 113 |
| 烤千层酥海鲈鱼 配肖龙汁 .....   | 39 | 鲜贝杂煮 番红花风味 .....       | 116 |
| 油煎面包屑海鲈鱼片配白葡萄 .....  | 43 | 蒸扇贝黑菌球 .....           | 119 |
| 海鲈鱼面条棋盘 .....        | 46 | 清煮扇贝肉片 橙汁风味 .....      | 122 |
| 油炸木叶鲈鱼 考伯特风味 .....   | 50 | 烤虾贝海鲜串 香草风味 .....      | 124 |
| 烤面卷鲈鱼 .....          | 53 | 蟹肉钱袋 黑菌黄油汁 .....       | 127 |
| 烤酿鲷鱼 配茴香汁 .....      | 56 | 蟹肉梳忽厘 双色调味汁配鱼子酱 .....  | 130 |
| 烤纸包红鲈鱼 鳃鱼汁 .....     | 59 | 塞特风味清煮鲑鱼 配黄油饭 .....    | 133 |
| 清蒸海鲈 配蔬菜 .....       | 62 | 煎鲍鱼片 草蒿风味调味汁 .....     | 136 |
| 烤海鲈鱼片 双色调味汁 .....    | 65 | 煎田鸡腿 配炒蘑菇 .....        | 139 |
| 磨坊主妇鳕鱼 配白鱼子 .....    | 68 | 田鸡肉酱模型糕 番红花风味 .....    | 142 |
| 铁板鸡鱼 配苦苣 .....       | 71 | 基本汤汁(一) 鱼汤 .....       | 148 |
| 磨坊主妇虹鱼配油炸根芹丝 .....   | 74 | 基本汤汁(二) 清汤 .....       | 150 |
| 不同风味的油炸沙丁鱼 .....     | 77 | 法国菜——经常使用的鱼、虾和贝类 ..... | 151 |
| 磨坊主妇青鱼 配芥末调味汁 .....  | 82 |                        |     |

## 本书的使用方法

### 1-制作顺序

为了容易理解一道菜的制作过程和烹调方法内容，本书将制法按烹调内容进行了归纳，因此与实际的烹调顺序前后多少有些变动。读者可由头至尾读懂一次，然后按段进行考虑，着手进行烹调。

### 2-烹调术语

在制法项目内使用了一些烹调术语。在该页的右下角部分，列出了这些术语的解释内容。

### 3-图解记号

#### ①盐、胡椒



每次出现胡椒或盐的记号，请撒入胡椒粉或盐。

#### ②黄油份量



某些制作过程对黄油用量提出了明确要求，为此，本书用虚线把黄油分成若干块，并用实线方块表示实际使用的黄油量，图中，每块黄油的重量为22.5g。

#### ③加热



当锅底部分带有火炉阴影时，表示该锅正处于用火加热状态。

#### ④火的强弱



强火



中火



弱火



熄火

#### ⑤加热时间



用时针来表示加热时间





- ① 焖大比目鱼 香槟风味 (见第22页)
- ② 羊肚菌大比目鱼卷 两种调味汁 (见第24页)





- ①酥炸鳗鱼番茄汁 (见第36页)
- ②鳗鱼卷配淡水大头虾 (见第31页)
- ③焖酿鳗鱼 (见第28页)





①烤千层酥海鲈鱼 配肖龙汁(见第39页)





- ①油炸木叶鲈鱼 考伯特风味 (见第50页)
- ②油煎面包屑海鲈鱼 配白葡萄 (见第43页)
- ③海鲈鱼面条棋盘 (见第46页)





①烤面卷鲷鱼 (见第33页)  
②烤酿鲷鱼 配茴香汁 (见第56页)





- ①清蒸海鲂 配蔬菜 (见第62页)
- ②烤海鲂鱼片 双色调味汁 (见第65页)
- ③烤纸包红鲂鱼 鲂鱼汁 (见第59页)





- ①铁板鸡鱼 配苦苣 (见第71页)  
 ②磨坊主妇鲷鱼 配炸根芹丝 (见第74页)  
 ③磨坊主妇鳕鱼 配白鱼子 (见第68页)



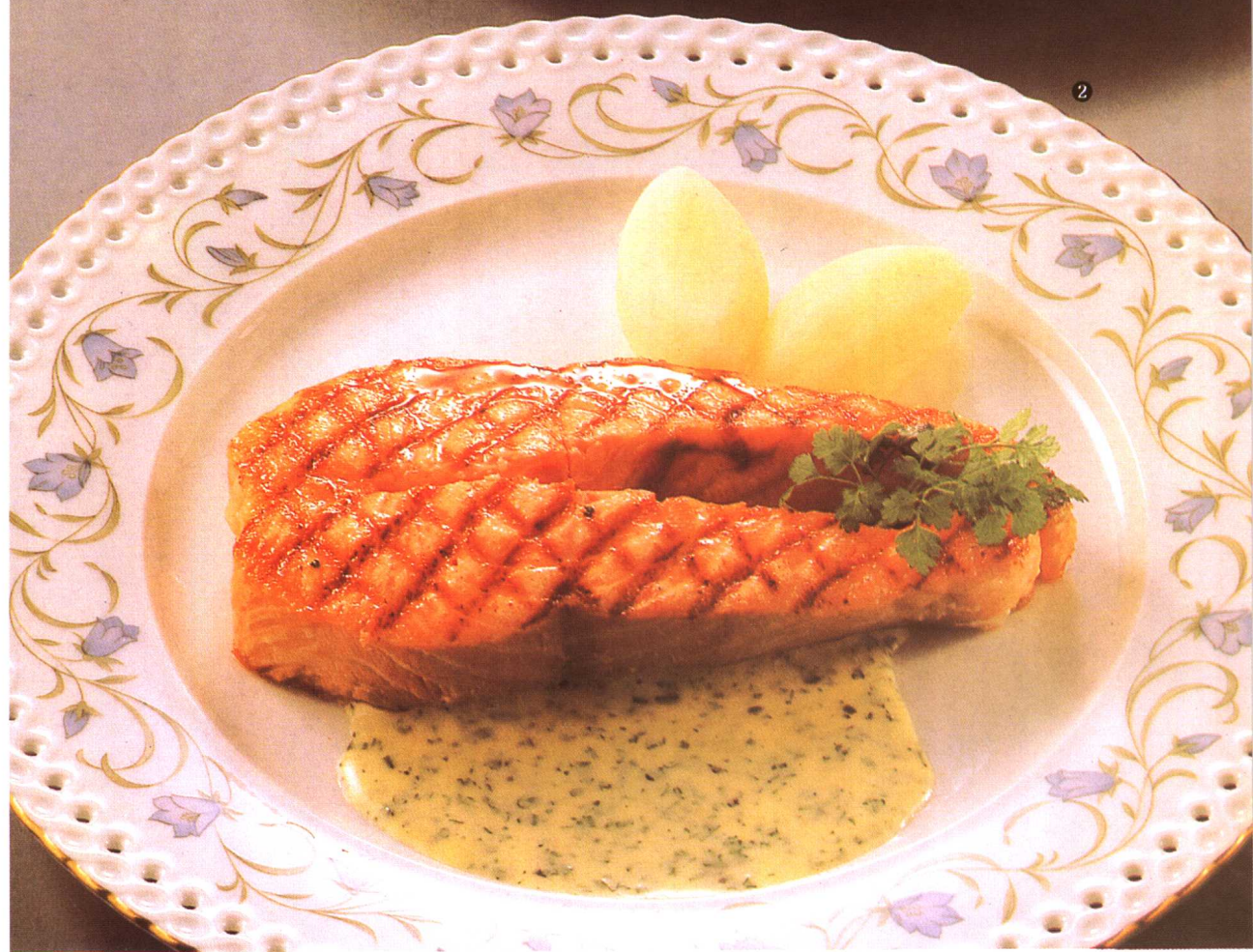
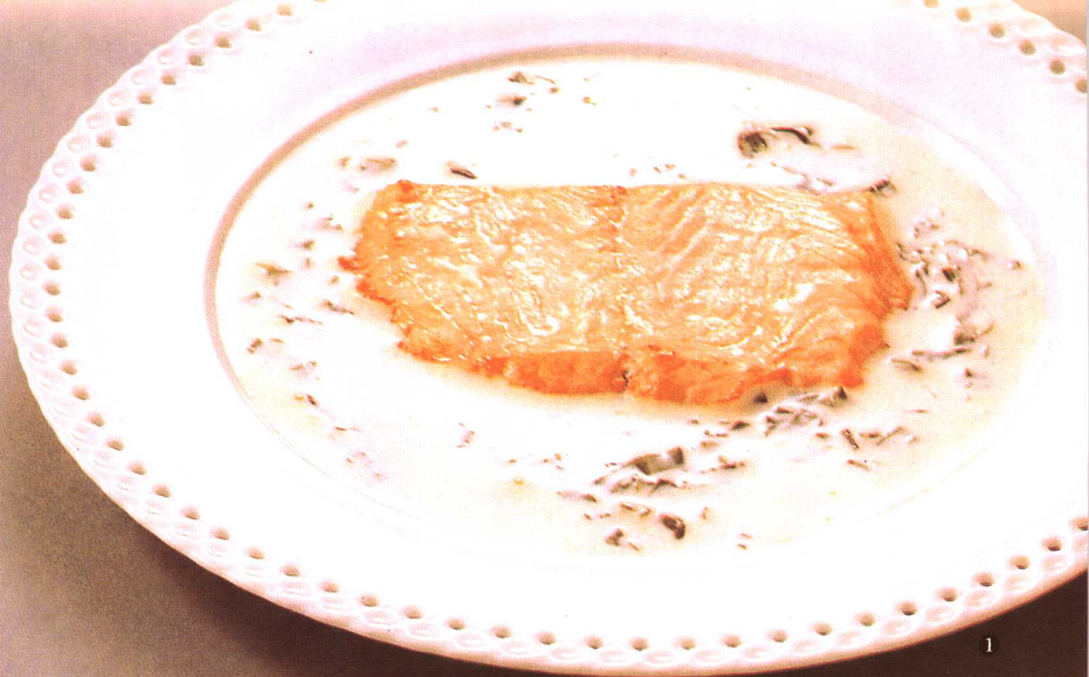


①清焖小金枪鱼 普罗旺斯风味 (见第84页)

②磨坊主妇青鱼 配芥末调味汁 (见第82页)

③不同风味的油炸沙丁鱼 (见第77页)





①煎鲑鱼片 酸模草风味调味汁 (见第88页)

②铁板鲑鱼 卑尼亚汁 (见第86页)