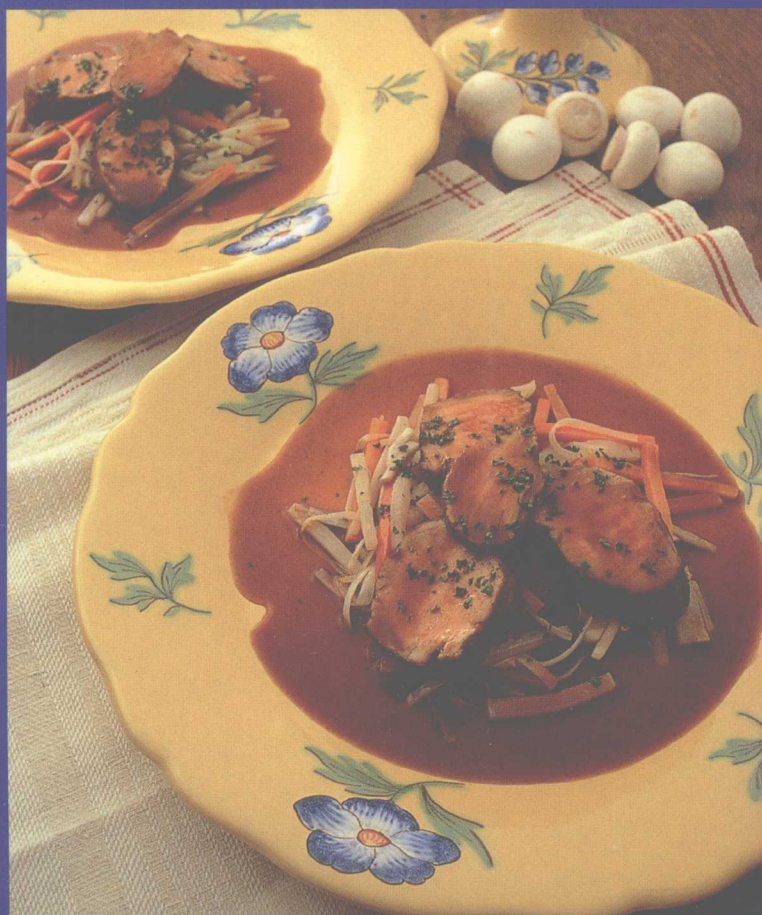




世界顶级厨艺学院法国蓝带经典教程



蓝带寻梦萨布里娜

法式西餐烹饪基础

法国蓝带厨艺学院 编

卢大川 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

法式西餐烹饪基础 / 法国蓝带厨艺学院编;

卢大川译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.4

(现代人·烹饪技术教程)

ISBN 978-7-5019-6661-5

I.法… II.①法…②卢… III.西餐-烹饪-法国-教程

IV.TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第160455号

版权声明:

©LCB International BV [2009] for the Simplified of Chinese translation;

©LCB Paris Limited [2001] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 劳国强

装帧设计: 北京水长流文化

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年4月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 6.5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6661-5 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-0925

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61345S1X101ZYW



法式西餐烹饪基础

蓝带寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院编 卢大川 译



SOMMAIRE

目录 序

基本技法与基本菜式 7

8 · 9 利用蔬菜切法制作的菜例

烤牛肉

ROTI DE BŒUF,

什锦蔬菜, 蔬菜培根汤

**JARDINIERE DE LEGUMES, POTAGE
CULTIVATEUR**

12 · 13 利用褐色高汤制作的菜例

水煮蛋熏鲑鱼冻

ŒUFS EN GELEE AU SAUMON FUME

秘制煎猪排

**COTES DE PORC POELES SAUCE
CHARCUTIERE**

16 · 17 利用白色高汤制作的菜例

土豆煎蛋卷

OMELETTE AUX POMMES DE TERRE

炖牛肉

BLANQUETTE DE VEAU A L'ANCIENNE

20 · 21 利用鱼高汤制作的菜例

番茄罗勒奶油汤

CREME DE TOMATE AU BASILIC

白葡萄酒酱汁鲈鱼

FILETS DE BAR POCHEES SAUCE VIN BLANC

24 · 25 利用鸡高汤制作的菜例

尼斯沙拉

SALADE NIÇOISE

奶油沙司焖鸡

POULARDE POCHEE SAUCE SUPREME

28 · 29 以嫩牛肉片为主菜制作的菜例

美乃滋拌蔬菜

MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE

维也纳炸牛肉片

ESCALOPES DE VEAU VIENNOISE

32 · 33 以奶油炸鱼为主菜制作的菜例

萨布里娜酿茄子

AUBERGINES FARCIES "SABRINA"

格勒诺布尔炸鲷鱼

FILETS DE SOLE GRENOBLOISE

36 · 37 以烤羊肉为主菜制作的菜例

番茄火腿滑蛋馅饼

**TIMBALES D'ŒUFS BROUILLES, TOMATE,
JAMBON**

波尔多烤羊肉

EPAULE D'AGNEAU ROTIE BORDELAISE

40 · 41 利用蛋奶酥、油炸食品和酱汁制作的菜例

火腿乳酪蛋奶酥

SOUFFLE AU JAMBON FROMAGE

鞑靼汁鲷鱼柳

GOUJONNETTES DE SOLE, SAUCE TARTARE

44 · 45 利用馅料制作的菜例

勃艮第海贝镶肉

MOULES FARCIES A LA BOURGUIGNONNE

胡萝卜牛肉卷

PAUPIETTES DE VEAU AUX CAROTTES

48 · 49 以烤鸡为主菜制作的菜例

法式比萨饼

PISSALADIERE

烤鸡配奶汁烤土豆

POULET ROTI, GRATIN DAUPHINOIS

52 · 53 利用蔬菜汤和蒸鱼制作的菜例

蔬菜丝汤

POTAGE JULIENNE D'ARBLAY

番茄酱汁蒸比目鱼

SUPREME DE BARBUE DUGLIERE

56 · 57 利用特别酱汁制作的菜例

蘑菇鲈鱼沙拉

SALADE D'ISAKI AUX PLEUROTTEES

啤酒焖猪里脊

MIGNON DE PORC ARLONNAISE

60 · 61 利用洛林蛋糕和烤鱼制作的菜肴

洛林蛋塔

QUICHE LORRAINE

烤鲑鱼

**DARNES DE SAUMON GRILLEES, SAUCE
CHORON**



64 · 65 以牛肉高汤炖煮菜肴为主菜的菜例

番红花葱烧蛤蜊

MARINIÈRE DE PALOURDES AU SAFRAN

勃艮第红酒炖牛肉

BŒUF BOURGUIGNON

68 · 69 以烤鸭为主菜制作的菜例

沃尔多夫沙拉

SALADE WALDORF

芜菁烤鸭

FILETS DE CANARD POELES AUX NAVETS

简单餐后甜点的基本做法 73

74 奶油焦糖布丁

CRÈME RENVERSEE AU CARAMEL

76 苹果塔

TARTE AUX POMMES CLASSIQUE

78 都兰奶酪配覆盆子酱

CREMET DE TOURAINE AU COULIS DE

FRAMBOISE

80 咖啡慕斯

MOUSSE GLACÉE AU CAFÉ

82 利穆赞风味卡拉芙蒂

CLAFOUTIS LIMOUSIN

84 甜橙果酱蛋糕卷

ROULE À LA CONFITURE D'ORANGE

86 君度香橙酒蛋奶酥

SOUFFLE AU COINTREAU

法式西餐的基本技巧 89

90 高汤

90 白色高汤

FOND BLANC

90 鸡高汤

FOND DE VOLAILLE

91 褐色高汤

FOND BRUN

92 鱼高汤

FUMET DE POISSON

93 澄清高汤的方法

CLARIFICATION D'UN FOND

94 白色浓汤

VELOUTE BLANC

94 褐色面糊

ROUX BRUN

95 整鸡的捆扎方法

96 蔬菜的切法

96 蔬菜的烹饪方法（煮法）

PRECISIONS SUR LA CUISSON DES LEGUMES

97 土豆的做法和切法

TAILLE DES POMMES DE TERRE

98 基本面团

98 基本油酥面团

PÂTE BRISEE

98 甜味油酥面团

PÂTE BRISEE SUCREE

99 甜味酥面团

PÂTE SUCREE

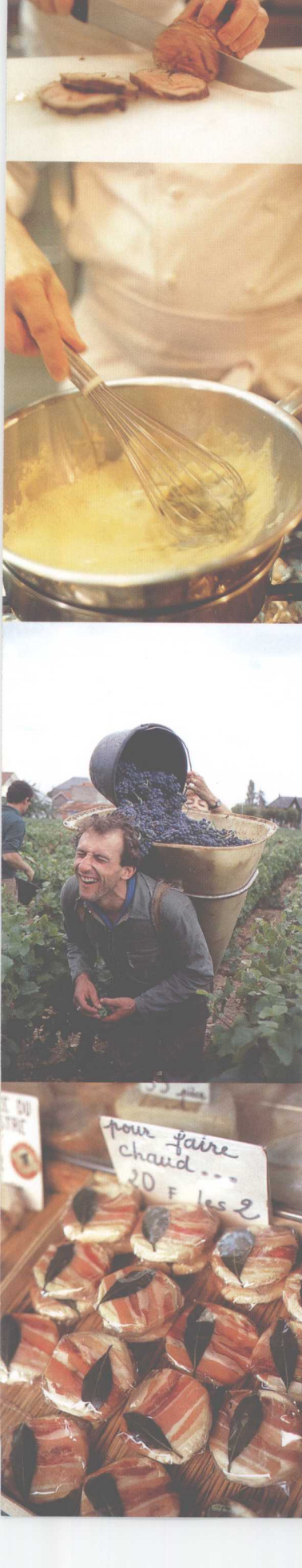
100 发酵面团

PÂTE LEVEE SALLEE

101 海绵蛋糕

GENOISE





序

在美国电影《龙凤配》中有这么一幕，由奥黛丽·赫本饰演的萨布里娜，为了医治因失恋而受伤的心，去法国有名的烹饪学校学习。萨布里娜不仅在巴黎掌握了烹饪技术，而且也变得更加漂亮，回国时大家几乎认不出她了。那所烹饪学校就是被称为世界上最权威的法国烹饪学校，即法国蓝带厨艺学院。

“蓝带”是指16世纪法国国王亨利三世的精英骑士团随身佩戴的勋章。据说拥有这个勋章的人大部分都是美食家，他们做出来的菜肴被称为豪华晚餐，因此不知从何时起，一流的厨师及菜肴就称为“蓝带”了。具有这样不同寻常来历的法国蓝带厨艺学院是法国的专业烹饪学校，于1895年创建于巴黎。创立100多年以来，法国蓝带厨艺学院一直贯彻最初的“重视传统和艺术性的法国料理”这一教育方针，其学员来自世界50多个不同的国家，学员毕业后相继成为专业的美食家、有名的厨师，可谓人才辈出，这所学校也因此闻名于世。

法国蓝带厨艺学院于1933年开设了英国伦敦分校，据说开业当天闻讯而来的学员在学院门口排起很长的队伍等待入学。1991年在日本代官山开设了东京分校。这里和法国教授的内容几乎相同，并且增设了几门可以更加深入学习法国料理的课程。

其课程的独特之处在于开设了“萨布里娜课程”，这是以还不太熟悉法国料理以及想学一些法国料理基础知识的人为对象开设的，当然这个名称来源于电影《龙凤配》的女主角。本书正是以此为参考编辑的，并且希望通过这本书让大家体会到法国料理的乐趣。

一提到法国料理以及传统的法国烹饪学校，大家可能立即联想到令人回味无穷的法国经典汤汁的味道，但是蓝带学校所设的课程并不仅限于这些内容。在遵循传统的基础上，法国蓝带厨艺学院顺应时代的要求做出相应的调整，其师资队伍是由专业的厨师组成的。世界上每个人的口味各不相同，能满足众多人口味的厨师才是真正的厨师。

提起法国蓝带厨艺学院的不变传统，当属其能使原料最可口的处





理方法、基础知识以及技巧。如果使用同样的原料，由于你所用的烹饪方法不同而能使菜肴更可口，那就说明你已经走上通往烹饪的成功之路了。

不仅是法国料理，做任何菜肴都必须掌握以下几点：

- 1.反复练习（练习做4~8人份的菜肴，这样最不容易失败）。
- 2.正确使用原料和辨别原料的质量。
- 3.掌握牢固的基础知识。
- 4.熟练掌握烹饪方法。

法国料理是没有国境的。在其他地区和国家原料可能不相同，但是，如果能够有效地利用不同的原料，做出同样可口的菜肴，则需要做菜的人具有灵敏的味觉。

在制作点心时，要严格遵守各种原料的使用分量，可以说这对初学者来说是很重要的。在烹调菜肴时，应该不拘泥于原料的数量，还要根据不同人的口味做相应的调整。

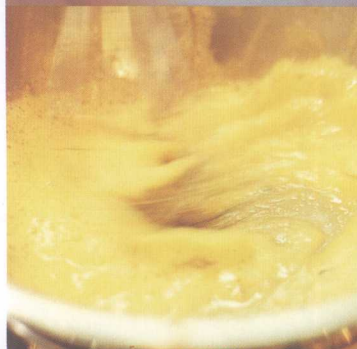
那么，怎么才能练就灵敏的味觉呢？如果用一句话概括的话，那就是试吃！多品尝各种菜肴，这道菜为什么好吃？为什么不好吃？是由于没有掌握好烹饪时间还是其他的原因，试着找出其中的原因并不断思考、尝试，一定会有收获。

另外，对艺术敏感的人，通常对烹饪也很敏感。而且，这类人只要反复练习就可以做出可口的菜肴。电影中的萨布里娜在学习烹饪的同时，也使自己变得更加有品位、高雅，可以说是一个很好的例子。

“耐心寻找美好的事物。”

“能够坚持寻找可口食物和美好事物的人一定可以做出可口的饭菜。”

如果本书能成为对法式西餐感兴趣的人的入门书，并使餐桌更加丰盛的话，我们将深感荣幸。





可以说烹饪的基本在于火候、放调味品的时间、原料的搭配方法。因此，在法国蓝带厨艺学院的课堂上并不拘泥于教材，专业厨师将一边实地示范教学，一边在细节上做详尽地指导。这种教学方式正如我们所说的“百闻不如一见”。为了便于读者阅读并掌握烹调方法，在本书中介绍的烹饪方法及示例中基本每个步骤都附有图片。

其实，只要有详尽、正确的指导说明，任何人都可以轻而易举地做出法国料理。汤汁对于菜肴来说是最重要的，而且这也是美味的酱汁及汤品的原料。另外，蔬菜的切法也有很多种，根据大小、形状的不同都有其各自独特的技法。有关这些法国料理的入门知识以及利用法国料理中的一些重要传统基础知识做出的菜肴，本书将逐步进行介绍。有关汤汁和蔬菜的切法等基本技巧，请参考书中相应内容。

基本技法与基本菜式

本书介绍的示例均是利用烧、蒸、煮、炖等基本方法做出的代表性菜式及汤品，在烹饪过程中将尽可能搭配酱汁，并且将使用多种原料。烹调时，将汤汁稀释或浓缩制作酱汁；另外，对于使用白肉和白色的汤做出的白色菜肴要搭配不带褐色的蔬菜，使用红肉和褐色的汤做出的褐色菜肴要搭配带有褐色的蔬菜等，是大家在烹饪过程中自然会理解的理性原则。



对于不容易买到的原料可使用常见的食材代替，如果不是主要原料不用也可以。因为实际操作中的灵活运用是很重要的。

利用蔬菜
切法制作
的菜例

蔬菜培根汤
POTAGE CULTIVATEUR

烤牛肉
RÔTI DE BŒUF





什锦蔬菜
JARDINIERE OF VEGETABLES



烤牛肉 ROTI DE BŒUF

烤肉就是用烤炉或烤箱烤鸡、鸭或烧烤猪、牛、羊肉等。其中最具代表性的菜品当属烤牛肉了。这里的配菜使用的是什锦蔬菜。

6人份

原料：

牛肉 800克

胡萝卜 1根

洋葱 1个

芹菜 1根

百里香 1枝

月桂 1片

蒜 2瓣

盐、胡椒粉各适量

油 500毫升

黄油 50克

牛肉高汤 300毫升

白葡萄酒 200毫升

说明：

所谓的稀释烤汁就是在烹调过程中，向凝结在锅底或者烤盘上的烹调汁中加入葡萄酒、料酒、利口酒、高汤、水等少量液体，加热后使之稀释。

1 把胡萝卜、洋葱和芹菜均洗净，切成1厘米左右的丁(参考第96页)。

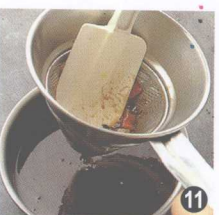
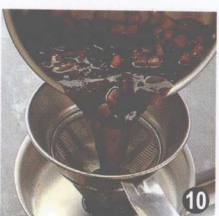
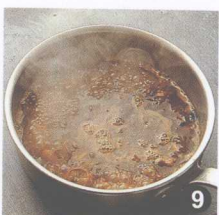
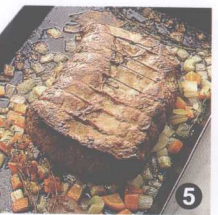
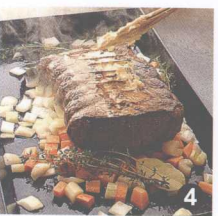
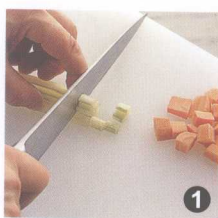
2 除去牛肉中多余的脂肪，用棉线捆好。为了不把肉绑歪，要从中间向两端捆，线与线之间要间隔相等的距离，捆六七根就可以了。

3 牛肉上抹匀盐和胡椒粉，然后将油倒入平底锅里，待油热后，放入牛肉煎至表面呈焦黄色后沥油。

4 将步骤1中切好的蔬菜丁放入步骤3的平底锅中炒匀；将炒过的蔬菜铺在烤盘上，把牛肉也放在上面，再撒上百里香、月桂和蒜。为了不让肉干时显得没有光泽，要在表面涂上一层化开的黄油。

5 将牛肉放入200℃的烤箱烤约20分钟，烤至半熟(烤箱的预热温度是200℃)。然后把牛肉放在网架上，并在冷热适中的地方晾20分钟左右。

6 将留在烤盘上的蔬菜丁再稍炒。



7 烹入白葡萄酒。

8 待闻到酒的香味、酒汁干时倒入牛肉高汤，将盘内烤汁稀释。

9 过滤步骤8中的汤汁，并除去多余的油脂，然后再放入锅内，用小火煮20分钟左右，撇去表面浮沫。

10 用过滤器进行过滤。

11 这样往烤牛肉上浇的汤汁就做成了；将汤汁浇在烤好的牛肉上即可。



什锦蔬菜，蔬菜培根汤

JARDINIÈRE DE LEGUMES, POTAGE CULTIVATEUR

对于不同的菜肴，蔬菜的切法也将不同。在做汤时要把蔬菜切成小薄片才易熟。

什锦蔬菜

胡萝卜 2根

芜菁 2个

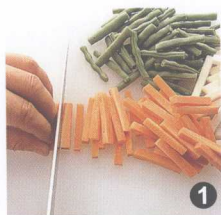
扁豆 100 克

青豌豆 100 克

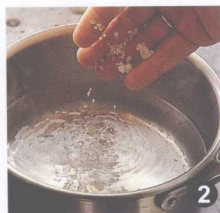
黄油 50 克

盐、胡椒粉各适量

1 把胡萝卜和芜菁切成长条；扁豆也切成相同的长度。



2 将蔬菜和青豌豆分别焯水，然后放入冰水中。在焯蔬菜时应事先放入少许盐，再放入蔬菜。



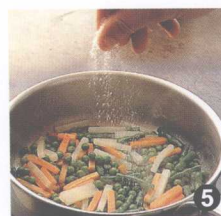
3 不同蔬菜焯水的时间也会有所不同，因此需要一边焯一边确认胡萝卜、扁豆和芜菁是否已焯好。



4 焯好后一定要先过冰水中，以保持蔬菜原有的色泽。



5 将黄油放入平底锅，加热使之化开，然后放入焯好的蔬菜和青豌豆，加盐、胡椒粉、少许水炒匀、炒热即可作为烤牛肉的配菜上桌。



6人份

原料：

土豆 200 克

洋葱 100 克

韭葱 1根

胡萝卜 100克

芜菁 100 克

扁豆 100 克

青豌豆 100 克

培根 100 克

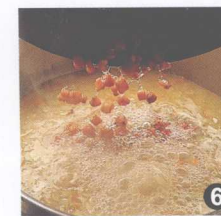
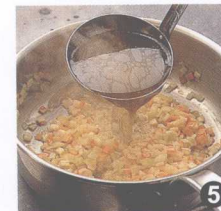
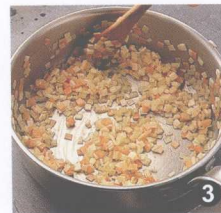
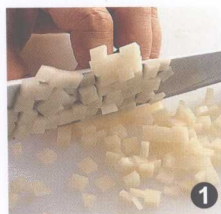
黄油 60 克

盐 适量

鸡汁 2升

说明：

制作蔬菜汤和高汤一样，都不需要盖盖子；并且都是在一开始时就放盐。



1 所有的蔬菜都要切成小薄片。

2 培根切成小方块。

3 用小火烧化黄油，加热后放入洋葱、韭葱、胡萝卜、芜菁，加盐调味，炒约10分钟，并保证不让菜烧焦。

4 再放入土豆继续炒几分钟。

5 倒入鸡高汤（参考第90页），用小火大约煮30分钟，并撇去浮沫。

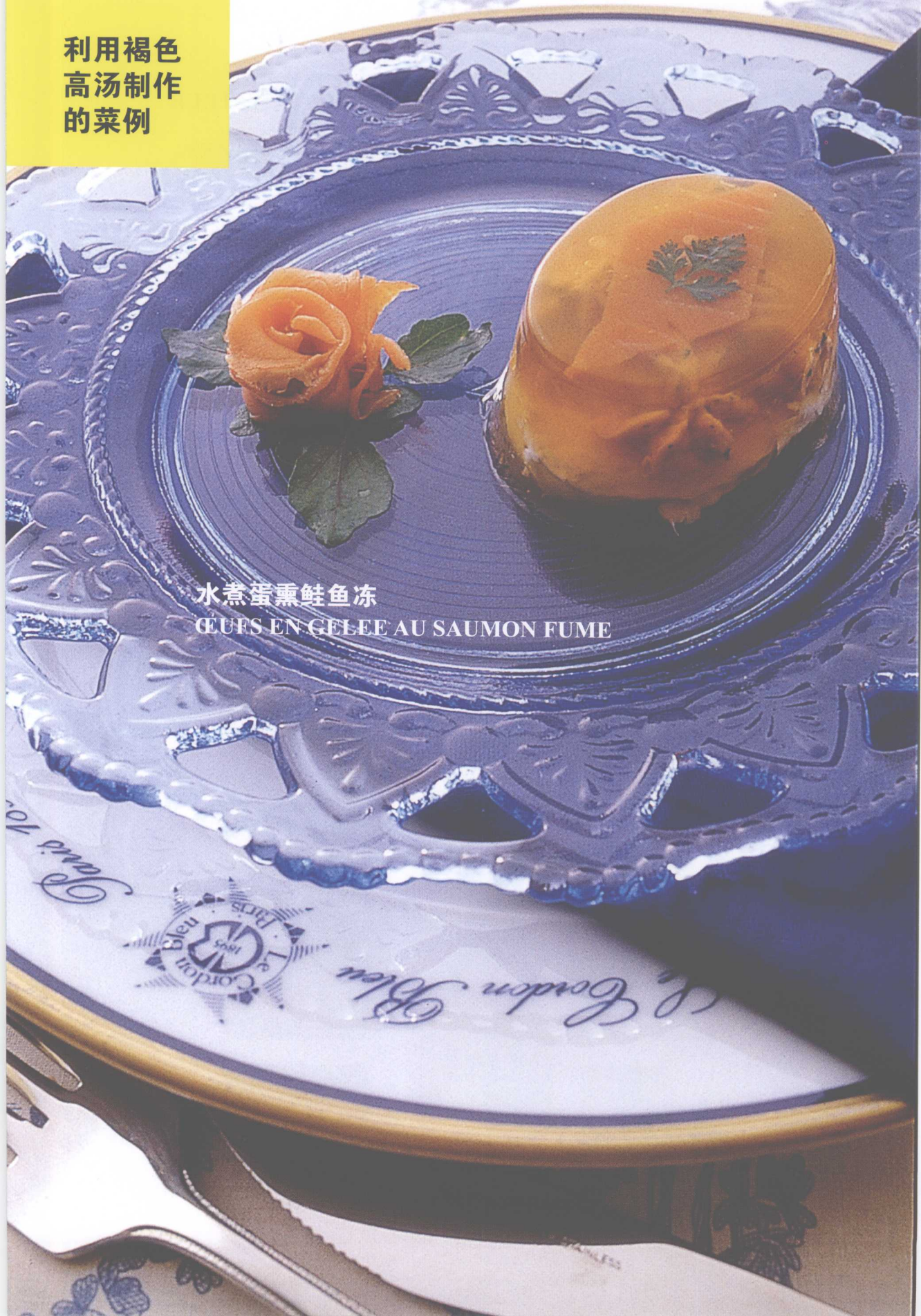
6 将扁豆和青豌豆分别焯水，将培根略煎，捞出控油后倒入步骤5中略煮即可。



利用褐色
高汤制作
的菜例

水煮蛋熏鲑鱼冻

Œufs en gelée au saumon fumé





秘制煎猪排

COTES DE PORC POELEES SAUCE CHARCUTIERE



水煮蛋熏鲑鱼冻

ŒUFS EN GELEE AU SAUMON FUME

使用过滤的清汤制作水煮蛋的方法，是这道菜的独特之处。

4人份

原料：

鸡蛋 4个

熏鲑鱼 150克

鲜奶油 50毫升

鸡清汤 300毫升

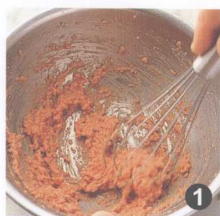
明胶片 7克

香菜叶、盐、胡椒粉、白醋各适量

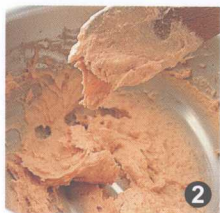
说明：

将模具隔温水稍置几秒钟后，从模型中倒出水煮蛋熏鲑鱼冻，即可盛盘。可以将巴西里等作为装饰，也可用熏鲑鱼或者番茄皮做成的花装饰。

1 将用于装饰的熏鲑鱼切成菱形，大小应与模具适合；把剩余的熏鲑鱼用搅拌机搅拌成泥状，放入盆中，加入60毫升鸡清汤，再搅拌均匀。



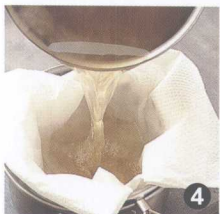
2 加入鲜奶油、盐、胡椒粉调味，用木铲充分搅拌，并将盆底隔冰水使其冷却。



3 加热剩余的鸡清汤，再放入已经泡软的明胶片，使之溶化。



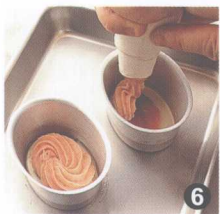
4 将步骤3熬成的汤汁倒入铺有厨房用纸的过滤器中进行过滤，然后调味。



5 将已调好味的汤汁倒入模具中，深度大约为3毫米，再冷藏使其结冻。



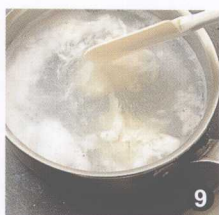
6 将香菜叶放在模具内已结冻的汤汁中央，再放上菱形的熏鲑鱼片；然后用裱花袋挤上熏鲑鱼泥，放入冰箱中进行冷藏。



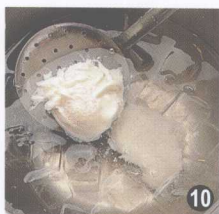
7 将鸡蛋分别打入事先各放了少许白醋的小杯中。



8 锅内放水和少许白醋烧开后马上关火；再打开火，在将要沸腾前倒入鸡蛋，注意整个倒入且保证鸡蛋形状的完整，煮三四分钟。



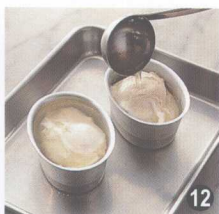
9 煮蛋的过程中，要随时整理鸡蛋形状，避免煮散。



10 捞出煮好的水煮蛋，过一下凉水，避免煮得太老。



11 用刀或剪刀修整水煮蛋外形。



12 将整好形状的水煮蛋放入步骤6里，浇上步骤4的汤汁，再放入冰箱约1小时，待结冻即可。



秘制煎猪排

COTES DE PORC POELEES SAUCE CHARCUTIERE

此菜充分体现应用褐色高汤烹调的独特风味。另外，配菜土豆泥美味细滑。

4人份

原料：

猪肋排肉 4块（约160克）

植物油 3大匙

黄油 80克

洋葱 1个

白葡萄酒 150毫升

白醋 80毫升

褐色高汤 300毫升

芥末（最好产地是法国第戎） 30克

酸黄瓜 60克

巴西里碎、盐、胡椒粉各适量

土豆泥：

土豆 750克

黄油 120克

牛奶 100毫升

鲜奶油 100毫升

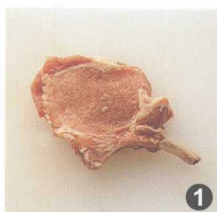
盐适量

肉豆蔻粉、胡椒粉各少许

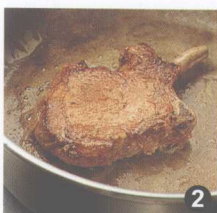
说明：

把步骤2中的肉切成块，然后盛在盘子里；浇上酱汁，再撒上巴西里碎。

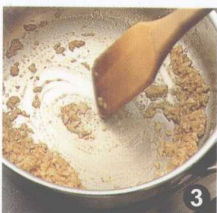
1 将猪肋排肉修整外形，再将两面撒上盐和胡椒粉。



2 锅内放入少许油和黄油烧热，放入猪肋排肉，慢慢煎至金黄色。



3 洋葱切成碎末；将锅内的油倒出，再放入黄油烧化，炒香洋葱，注意避免炒糊。



4 倒入白醋搅匀、熬煮。



5 加入白葡萄酒，用大火烧干，煮至汤汁即将要干时倒入褐色高汤，再用小火煮20分钟左右。



6 把芥末装进小盆里，一点点地将步骤5熬好的汤汁倒入，并搅匀。

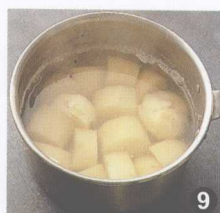


7 将搅匀的步骤6的芥末汤汁再倒入锅里，待锅内材料相互融合在一起后，重新调味并用过滤器过滤一遍。注意：放入芥末后一定不能让汤汁再沸腾，否则会油水分离，就需要重新做了。

8 将酸黄瓜切成细丝，放入过滤好的酱汁里。



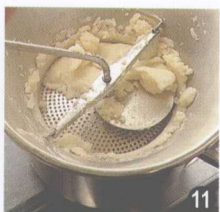
9 制作土豆泥：削掉土豆皮，洗净，切块；锅内放水加盐，再放进土豆，煮约40分钟。



10 将煮好的土豆捞出，沥干水分；为了让土豆中的水分尽快蒸发，可以倒掉锅内的水，下土豆用小火再烤5分钟左右，也可以把土豆放入盘中置于烤箱内，以低温烤几分钟。



11 趁土豆还热的时候把它磨成土豆泥。



12 加入黄油和牛奶，用刮刀搅拌充分后，加入鲜奶油，最后再放入肉豆蔻粉、盐、胡椒粉调味即可。

