

French Cooking

法式肉类

FRENCH COOKING ILLUSTRATED: MEAT

制作高手



● GLOBAL
DELICACIES

● 环球美食
系列丛书

法式肉类

【制作高手】

FRENCH COOKING ILLUSTRATED: MEAT

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

法式肉类制作高手

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 印张 244 000 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 7-5384-1686-2/Z · 341

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著自己是日本人的归属念头，也有人很自负，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，我们先要是理解这一点，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

当初，在接受出版社邀请编写法国菜一书时，首先谈到要编写一套全图解的新书。当然，在新编的各类菜谱书籍当中，以彩色照片来展示菜肴的形象，以图解的方式展示其制作全过程是一种趋势。但究竟如何以图解的方式来讲解，也颇费了不少心血。

最后和出版社商定，本书以准备成为职业厨师的青年学生、或有过1~2年实际经验的职业厨师为对象，内容以基础菜式为主，包括了众多最新菜式和最新材料应用的具体实例。希望通过这一本书，能使读者掌握肉类菜肴制作技巧的基础及其应用。

目前，新出版的菜谱大都采用彩图方式，把制作过程中的关键操作展示给读者。本书则在展示制作过程方面有许多新突破。

在编写本书之前，先拍制了一套录影带，制作者以讲课的方式逐一讲解菜肴制作的全过程，录影带收录了讲解过程的声音和映像。根据这一套录影带，再编制插图。采用这种方法，菜肴的制作者能根据实际操作过程的结果，修订每道菜肴的装盘方式，确认菜肴的品味，实际测得每道工序所用的操作时间。可以说，本书各道菜肴的数据，是集各位制作者终身厨艺最高水平的大成。

在编写本书的过程中，又将菜肴的烹调要点列为重点，希望通过这一项目来讲解各操作过程的目的和技巧，帮助读者掌握关键要领，使大家能学而致用，在制作其他菜肴时有所帮助。总之，本书和其他菜谱著作不尽相同，是一部以刚步入门槛的青年学生为对象，尽力地站在他们的立场上来解答其疑问的新书。

在本书的编写过程中，得到了各方面的大力支持。例如同朋舍出版社的渡边谊先生，每当拍制录影带时，他都站在一旁提出连串的问题，追问每一操作过程的要点。又如福井若惠先生和中里有利先生等人，前者制作的插图既忠实于原录影带又十分浅显易懂，后者为本书拍摄了各种菜肴的装盘彩色照片。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
法国厨师专科学院
木下幸治 奈须敬喜

目 录

出版说明	1
序文	1
前言	2
彩图说明	5
法国菜 肉类的制法	21
(牛、牛仔)	
烤牛臀肉扒 配蔬菜	28
铁板西冷牛扒 配酒商黄油汁	31
蒜味牛脊肉扒 配炒蘑菇	33
红葡萄酒煨牛腹肉 配黄油拌面条	37
盐腌牛肉蔬菜汤	40
煎牛仔肉片 普罗旺斯风味	44
牛仔脊肉扒 杧果风味	47
蒸牛仔腿肉 配淡水大头虾和大葱	50
(羊仔)	
焖羊仔腿肉 香草风味	57
烤面卷羊脊肉 配马德拉汁	60
烤羊排 香草风味	64
(猪)	
煎猪排 核桃风味	67
烤猪脊肉 甜椒风味	71
(肥鹅肝、内脏)	
煎肥鹅肝片 配甜梨 薄荷风味	74
牛仔核酿奶油鸡肉馅 配淡水大头虾	78
煎牛仔腰子 配芥菜风味的调味汁	82
煨牛下水 家恩风味	87
煨牛舌	91
红葡萄酒煨牛尾	94
(家禽)	
香脂醋风味烤鸡 配蔬菜	100
白汁烩鸡肉 古老风味	103
蒸夹馅鸡腿 西洋菜(水田芥)汁	107
烤香菇鸡酱 配波尔德汁	110
烤鸭配节瓜酱 橄榄油汁	113
烤鸭胸肉 双色调味汁	118
烤鸽 配生姜风味的调味汁	120
薄饼夹鸽胸肉	124
鹅油煮鹌鹑	128
(野味)	
白葡萄酒烩兔肉 配李子干	133
兔背肉卷 龙虾风味	137
烤葡萄酒渍鹿肉 杜松子风味	142
(汤)	
清炖牛仔肉汤	148
鸡汤	150

• 材料说明及准备

牛	22
腰脊肉的准备	24
肋脊肉的准备	24
里脊肉的准备	25
臀肉的准备	25
牛仔	26
牛脊肉的剥除方法	27
羊仔	54
脊肉的剥取方法和羊排的准备	55
大腿肉的准备	56
猪	66
猪排的准备	68
鹅肝	74
鹅肝的准备	75
牛仔核	77
牛仔核的准备	77
牛仔腰子	82
牛仔腰子的准备	83
牛胃	86
牛肚的准备	86
金钱肚(蜂巢肚)的准备	86
牛百叶的准备	86
牛舌	90
牛舌的准备	90
牛尾	94
牛尾的准备	95
鸡	98
把鸡切割成四份的方法	99
鸭	113
烤鸭的准备	114
鸽	120
鸽肉的准备	121
珍珠鸡	120
鹌鹑	128
鹌鹑的准备	129
雉	128
兔	132
兔的准备	132
背肉和腿肉的准备	138
鹿	142
鹿肉的准备	143

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内容，本书将作法按烹调内容进行了归纳，因而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道菜的作法，然后按段进行考虑，着手进行烹调。

2—烹调术语

在作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—图解中的记号

① 盐、胡椒



每出现一次胡椒记号，请撒入胡椒粉。

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



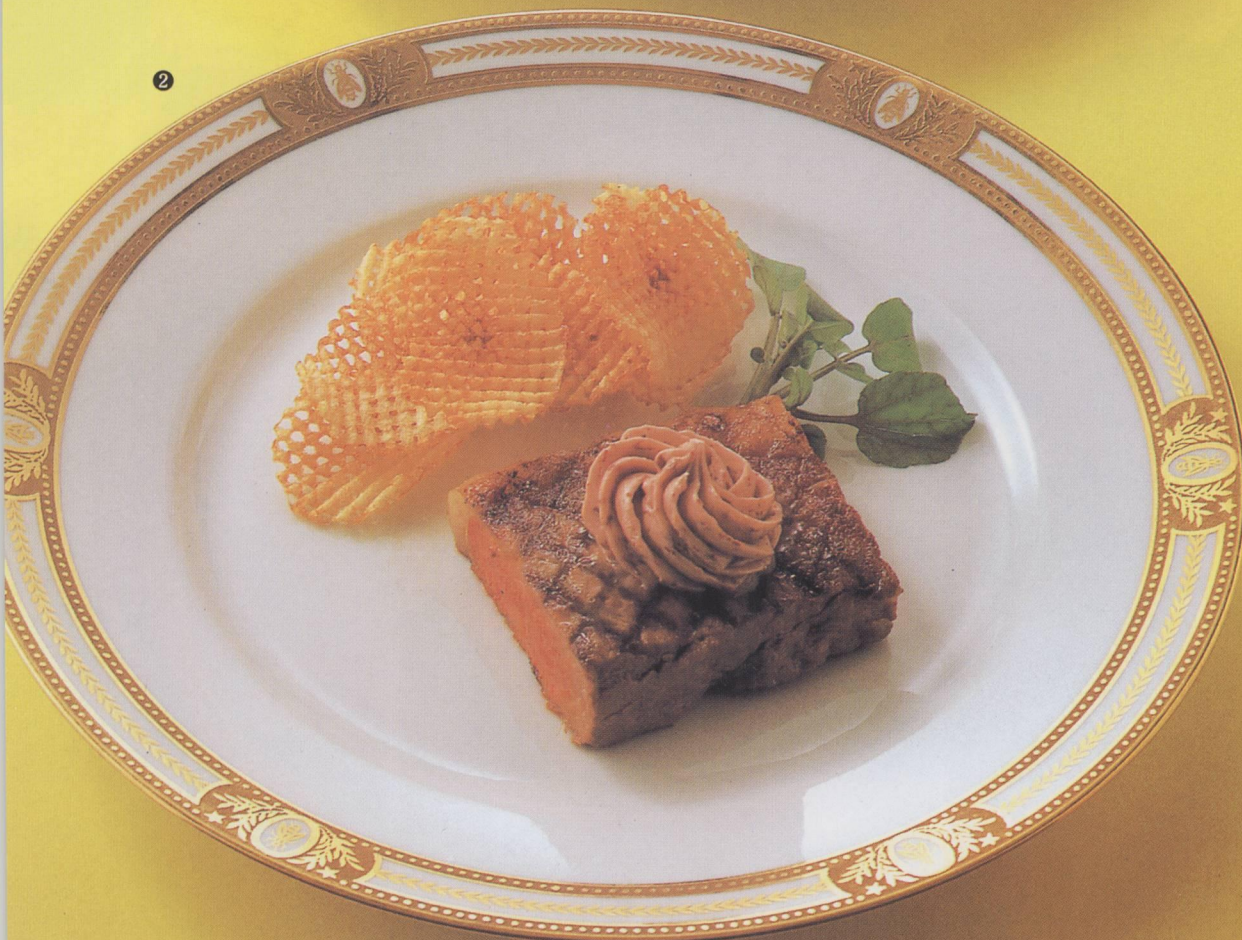
用时针来表示加热时间



烤牛臀肉扒 配蔬菜 (见第28页)

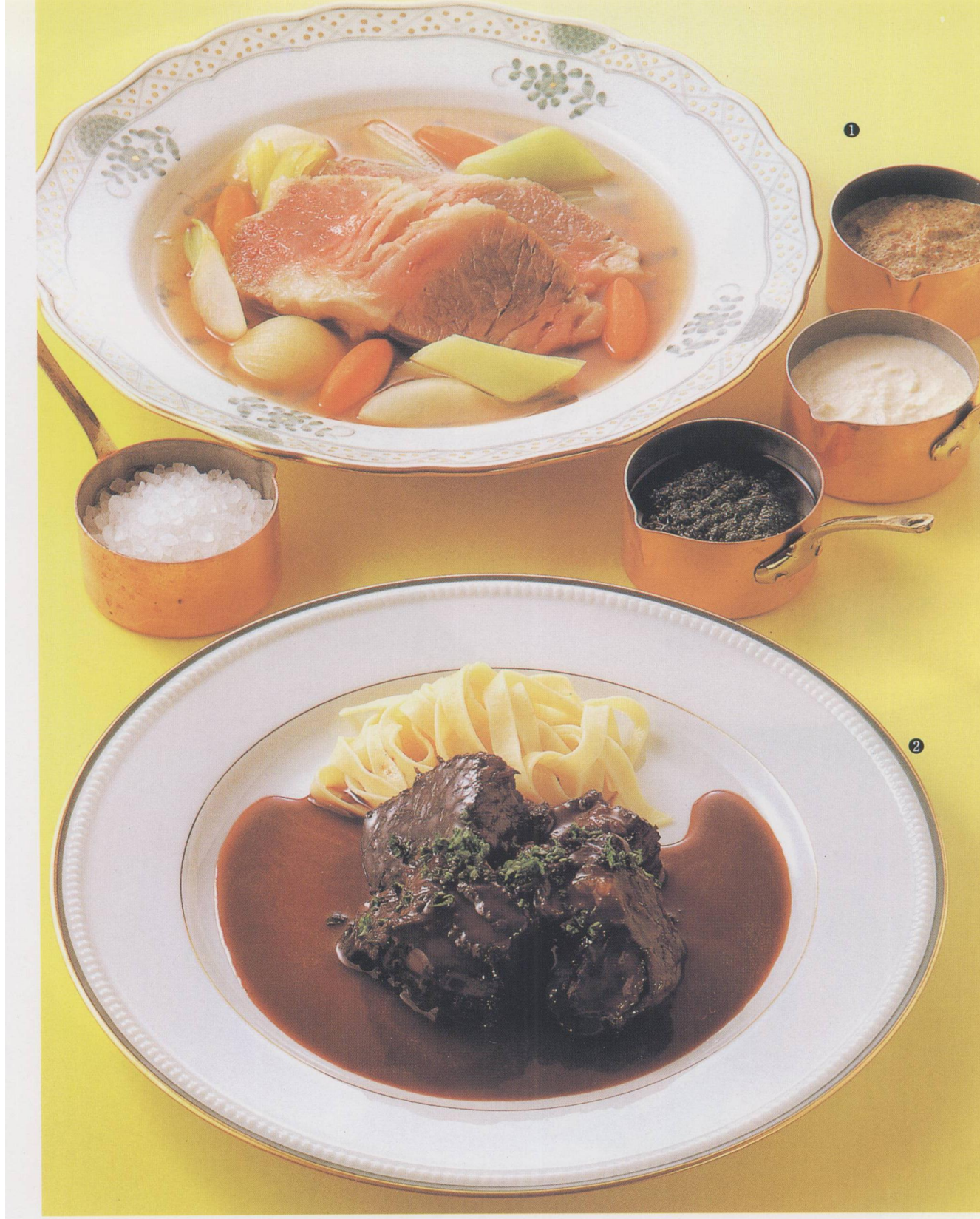


①



②

- ① 蒜味牛脊肉扒 炒蘑菇 (见第33页)
 ② 铁板西冷牛扒 配酒商黄油汁 (见31页)

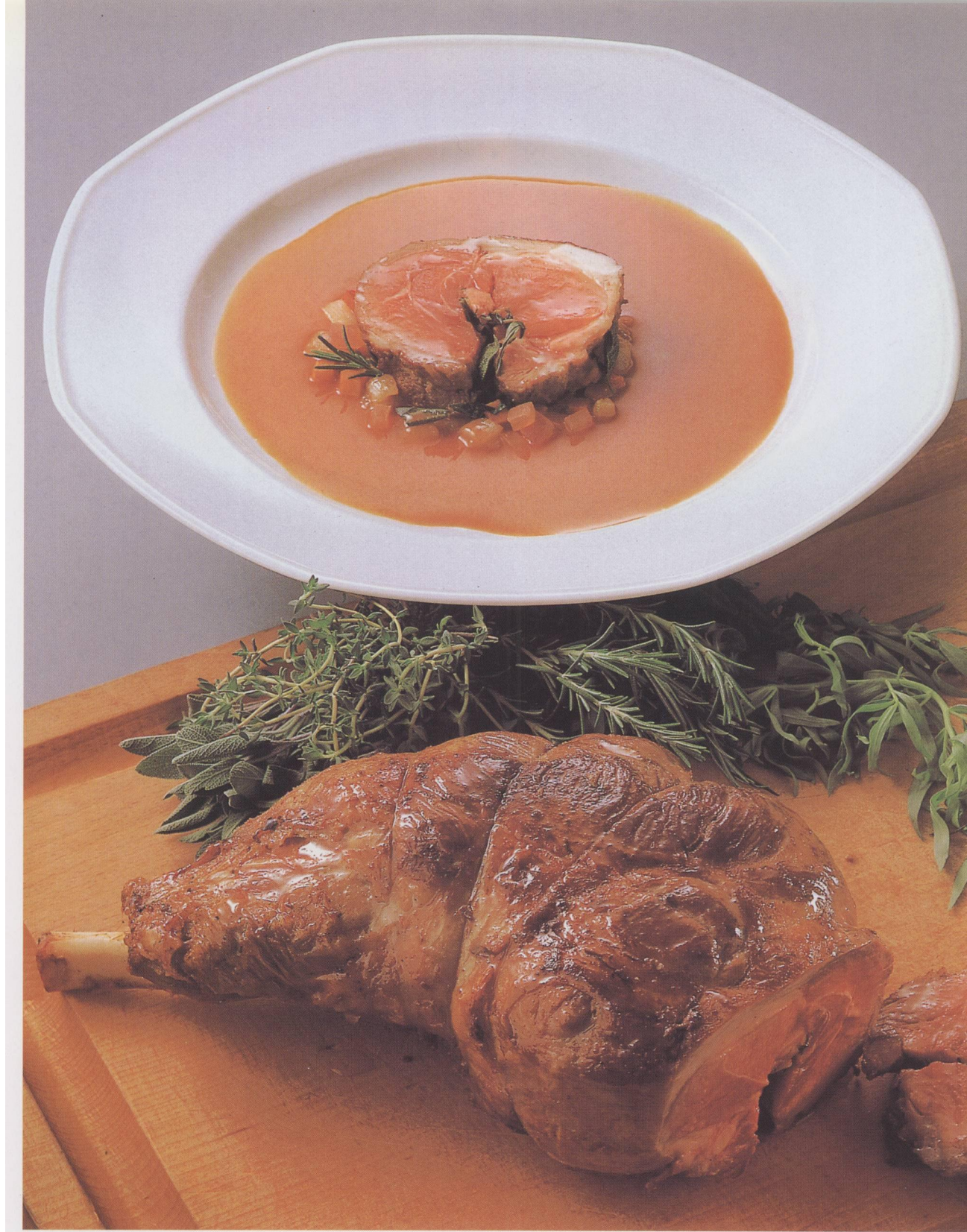


① 盐腌牛肉蔬菜汤 (见第40页)

② 红葡萄酒煨牛腹肉 配黄油拌面条 (见第37页)



- ①牛仔脊肉扒 杧果风味 (见第47页)
 ②煎牛仔肉片 普罗旺斯风味 (见44页)
 ③蒸牛仔腿肉 配淡水大头虾大葱 (见第50页)



焖羊仔腿肉 香草风味 (见第57页)



①



②

- ①烤羊排 香草风味 (见第64页)
②烤面卷羊脊肉 配马德拉汁 (见第60页)



1



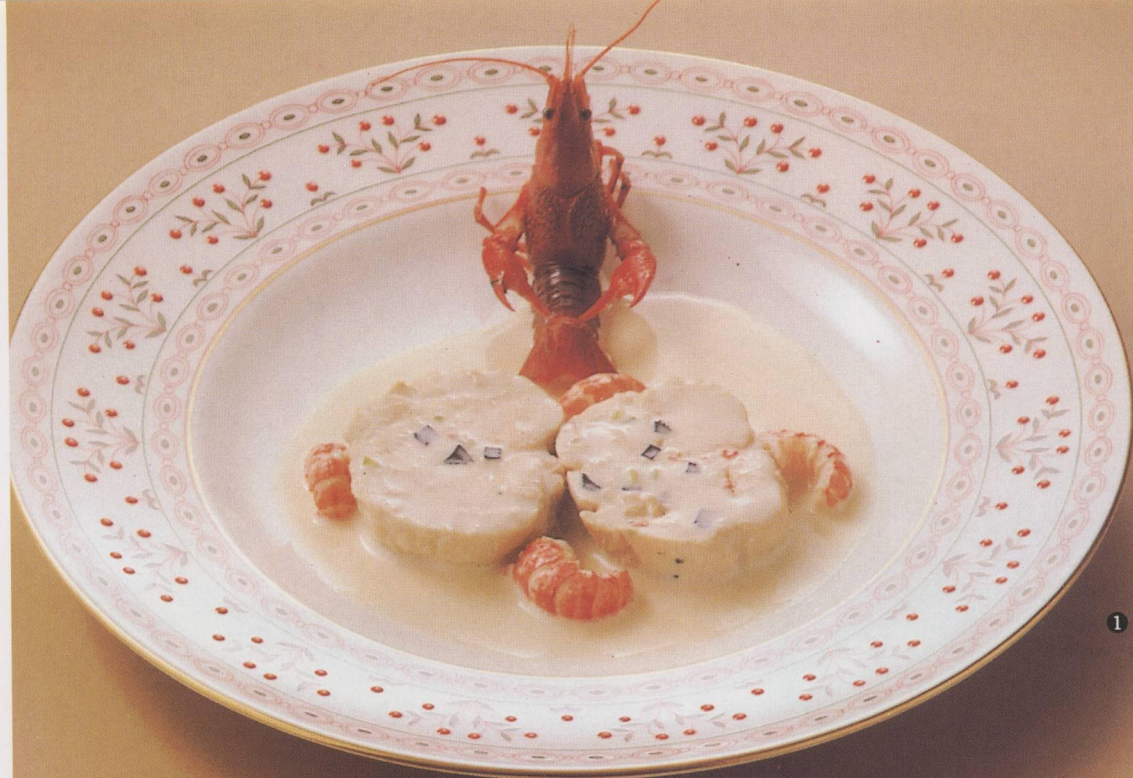
2

①烤猪脊肉 甜椒风味(见第71页)

②煎猪排 核桃风味(见第67页)



煎肥鹅片 配甜梨 薄荷风味 (见第74页)



1



2

①牛仔核酿奶油鸡肉馅 配淡水大头虾 (见第78页)

②煎牛仔腰子 配芥菜风味的调味汁 (见第82页)