

French Cooking

法式头盘与汤

FRENCH COOKING ILLUSTRATED: APPETIZER & SOUP

制作高手



● GLOBAL
DELICACIES

● 环球美食
系列丛书

法式头盘与汤

【制作高手】

FRENCH COOKING ILLUSTRATED: APPETIZER & SOUP

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

法式头盘与汤制作高手

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 9印张 242 000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 7-5384-1685-4/Z·340

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.jkcsb.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 言

招待客人时，作为厨师，最重要的是要做到相互理解和默契。如果做不出客人所点的菜，就会使人不理解，而出现尴尬局面。所谓做菜，就是按客人所点的来进行烹制。当然，要做到这一点，就要根据那个菜的菜名、样式，做得地道可口，并且最大限度地满足客人的要求。

在这里，我想用棒球中「算是好球范围 (Strike Zone)」这个术语，来说明一下做菜，即烹调这项工作。也许你能按照客人的要求，烹制出客人所点的菜。但是，你也可以讲究一点「策略」，或采取「曲线投球法」，或使用「直线投球法」，甚至「留有余地」。客人也不要太苛求，而应「顺其自然」，只要菜在烹饪方法、技术、调味等主要方面，尚能说得过去，就要「大度」一些，皆大欢喜岂不更好。

所谓「图解专业烹饪」，就是要学会打出这种「还算是好的球」，并把这种技术真正学到手。也只有这样，才能在品目繁多，学无止境的美味佳肴之中，即使是你没有学过菜谱，只要你按照这个小小的规律，就会成为一名前途无量的专业烹厨师。

众所周知，日本菜虽然在传统上并不那么显赫，但是却有着独特的规则和「界限」。所以，切不可用奇特的调味或配料去哗众取宠。例如常用的糖、醋、酱油混合调味料，还有用昆布、木鱼、香菇煮的佐料汤，如果你异想天开，改变了这些传统调制方法，结果只能是事与愿违，并不能得到客人的欣赏。即使点了这个菜，你也做了出来，我想客人也还是会有意见的。

本书为刚刚步入厨师这一行列的各位年轻的厨师，搜罗了最基本的，应该知道的各式菜例。

辻 静雄

前言

众所周知，头盘及其后所上的汤是正式宴请的开场标志，本书以上述两种菜肴为中心，选择最基本的、有代表性的46种菜肴，供诸位参考。

头盘又名前菜、开胃菜，正如文字的含意一样，本来并不在正式套菜之内，只不过是引起了引起对主菜的食欲而制作的小吃。随着时代的变迁，头盘的地位发生了很大的变化。现在法式宴食中，大都把头盘列入其中，即由头盘、主菜、甜点三部分组成整个套菜。为此，头盘的装盘量也不像过去那样，要求尽可能少，原因是，头盘是整个宴食的一部分，三道菜的量必须满足客人的需要。过去，鸭肉、牛仔核、鹅肝历来都是主菜专用的材料。目前，许多头盘也开始使用这些材料，和色拉凉拌菜或水果组成拼盘。换言之，现代头盘的装盘量越来越多，并有向主菜方向发展的趋势。当然，头盘和主菜仍有很大差别，其促进食欲的功能依然如故，往往使用刺激性较强的调味香料来强调它的存在。

一般，可将汤分为清汤和茸汤，其中即有热汤也有冷汤，由鱼胶制作的肉冻也可归于汤类。目前，汤类在大多数餐馆的餐桌上已经沦为小角色，即使在套菜中还有汤类的地位，实质内容也发生了很大的变化。例如盛装的器皿越来越小：器皿的花样却越来越多，例如用酒杯盛汤，或者在容器上盖上一张烤饼。现代，汤类已不是一道菜肴，更像食桌上的装饰物，主要用于满足客人品尝时的口舌快感。就制作材料而言，大都是利用制作其他菜肴剩余的边、角物料。

有特色的头盘和汤，能引起食客对下一道菜的欲望和期待。本书如能对有志于职业厨师的年轻人有所裨益，则作者甚感荣幸。

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研 正明先生，负责插图制作的福井若惠先生，摄制菜肴装盘彩色照片的中里有利先生，以及本校学术研究部的浅野和子女士，松下能里子女士。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 法国厨师专科学校
三木敏彦 安藤裕康 高冈清俊

目 录

出版说明	1	干酪梳乎厘	77
序言	1	海鲜蛋糕	80
前言	2	鹌鹑热馅饼 配波尔德汁	83
本书的使用方法	4	蜗牛一口酥	86
彩色照片	5	烤生菜叶卷鲜蚝 加鱼子酱	88
法国菜——汤类的作法	21	餐前点心1—小三文治三种	91
马铃薯茸汤	22	餐前点心2—黄油面团馅饼三种	93
白菌茸汤	24	餐前点心3—千层面片小吃三种	97
田鸡肉茸汤 香草风味	26	醋腌对虾扇贝 加葡萄柚	99
洋葱汤	28	盐腌鲑鱼片 莳萝风味	102
蟹肉茸汤	30	熏鲑鱼卷 加鱼子酱	105
蔬菜汤(农夫汤)	33	炒鸡蛋 加鱼子酱	107
文蛤蔬菜汤	35	奶油鲜蚝酱 配番茄汁	108
清炖牛肉热汤	37	烤奶油龙虾 配芒果	112
野味清汤 酥皮	43	虾馅水饺 配羊肚菌	116
甜菜牛肉清汤肉冻	46	煎扇贝 配鹅肝	120
伽斯巴乔汤	48	菠菜龙虾酱球 配白黄油汁	122
鱼虾海鲜汤(普罗旺斯鱼汤)	50	牛尾夹心肉冻 配辣根汁	125
法国菜——头盘的作法	53	薯丝黑菌(块菰)球 配马德拉汁	128
鸭肉卷	54	煎牛仔核 番茄奶油汤	131
鱼虾卷	57	煎鹅肝 蜂蜜风味 苹果汁	135
鹅肝卷	61	干酪核桃馅鸡肉丸子	137
兔肉酱 香草风味	64	家制鹌鹑肉肠	140
龙虾色拉 配无花果	67	煎鸽肉 配番芜荬(欧芹)汁	143
美食家色拉	70	油炸牛仔核酥盒子 咖喱风味	146
醋腌炸鱼	73	焖盐腌鸡腿 配卷心菜	149
木瓜杂拌虾	75	基本汤汁 肉汤	151
		基本面团(一) 黄油面团	152
		基本面团(二) 千层面片	154

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—图解记号

①盐、胡椒



每出现一次胡椒记号，请撒入胡椒粉。

②黄油分量



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



用时针来表示加热时间。



①甜菜牛肉清汤肉冻 (做法见第46页)

②野味清汤 酥皮 (做法见第43页)

③清炖牛肉热汤 (做法见第37页)



①鱼虾海鲜汤(普罗旺斯鱼汤)(做法见第50页) ②文蛤蔬菜汤(做法见第35页)

③蟹肉茸汤(做法见第30页)

④田鸡肉茸汤 香草风味(做法见第26页)



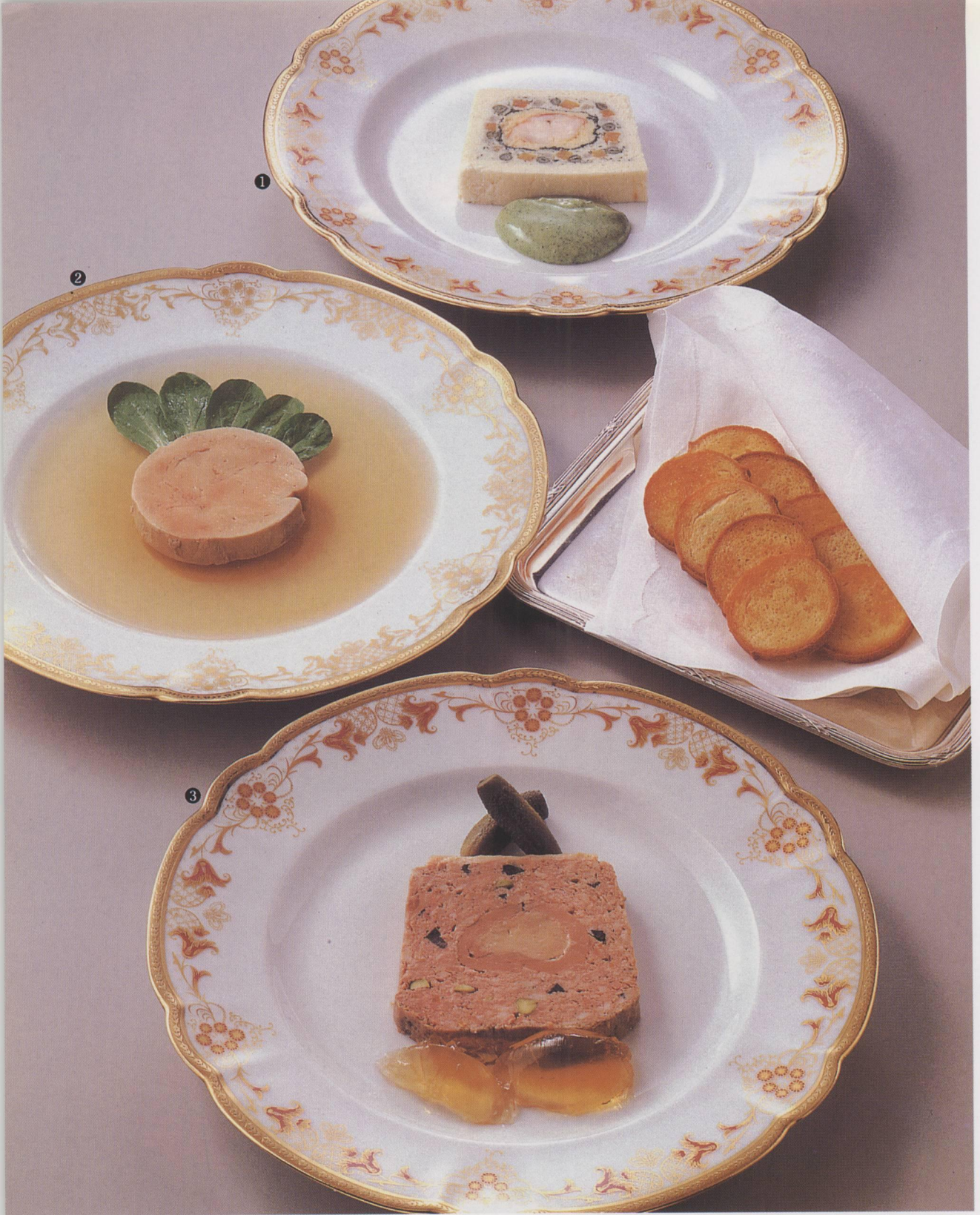
①洋葱汤 (做法见第28页)

②白菌茸汤 (做法见第24页)

③伽斯巴乔汤 (做法见第48页)

④蔬菜汤 (农夫汤) (做法见第33页)

⑤马铃薯茸汤 (做法见第22页)



① 鱼虾卷 (做法见第57页)

② 鹅肝卷 (做法见第61页)

③ 鸭肉卷 (做法见第54页)



①龙虾色拉 配无花果(做法见第67页)

②美食家色拉(做法见第70页)



餐前点心 (做法见第91、93、97页)



① 鹌鹑热馅饼 配波尔德汁 (做法见第83页)

② 蜗牛一口酥 (做法见第86页)

③ 海鲜蛋糕 (做法见第80页)



①烤生菜叶卷鲜蚝 加鱼子酱(做法见第88页)

②干酪梳乎厘(做法见第77页)

③炒鸡蛋 加鱼子酱(做法见第107页)



①奶油鲜蚝酱 配番茄汁 (做法见第108页)

②干酪核桃馅鸡肉丸子 (做法见第137页)