

在家也能轻松上手

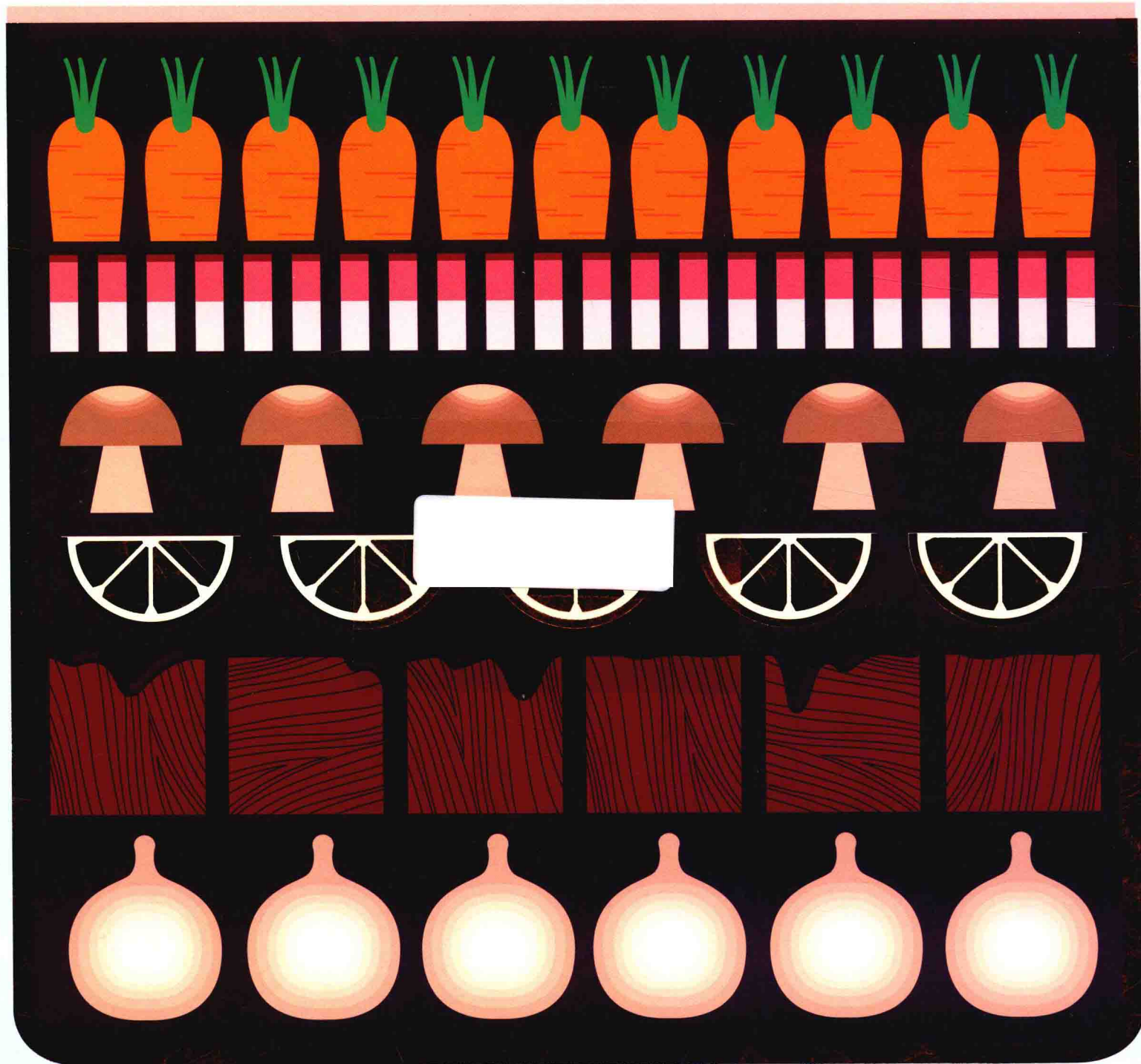
实现你的主厨梦

看图标西餐

法式料理技巧自学全书

[法]玛丽安·马格尼-莫海恩 著 张静雯 译

法国国家厨师职业认证 (CAP)



看图学西餐

法式料理技巧自学全书

[法]玛丽安·马格尼-莫海恩 著 张静雯 译

图片: 皮埃尔·让瓦勒
插图: 雅尼斯·瓦胡狄斯托
工艺指导: 安妮·卡佐

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

版权声明

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2015
Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

图书在版编目 (CIP) 数据

看图学西餐 : 法式料理技巧自学全书 / (法) 玛丽安·马格尼-莫海恩著 ; 张静雯译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5592-0104-1

I. ①看… II. ①玛… ②张… III. ①食谱—法国
IV. ①TS972. 185. 65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第003678号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-3713

责任编辑: 董维东

助理编辑: 杨洁

责任印制: 彭军芳

装帧设计: 北京利维坦广告设计工作室

看图学西餐

法式料理技巧自学全书

KAN TU XUE XICAN

[法] 玛丽安·马格尼-莫海恩 著

张静雯 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 www.bph.com.cn

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

版印次 2018年3月第1版第1次印刷

开本 787毫米×1092毫米 1/8

印张 36

字数 300千字

书号 ISBN 978-7-5592-0104-1

定价 189.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话 010-58572393

目录

基础部分

高汤	10
基本酱汁	18
乳化酱汁	26
调味底料	34
面团	44
基础菜品	48
烹饪教学	72

菜谱

汤	92
冷盘	104
热盘	114
海鲜	138
鱼	150
肉	182
配菜	244

操作要领

酱汁/配菜的摆盘	274
装盘	275
装饰	276
肉的处理	278
鱼的处理	279
刀法	280
基础技巧	281
烹饪	282
工具	284

菜谱目录	286
------	-----

配料索引	287
------	-----

注：由于篇幅有限，本书准备过程中用到的原料及一些简单的制作步骤，并未逐一配备插图。

在家也能轻松上手

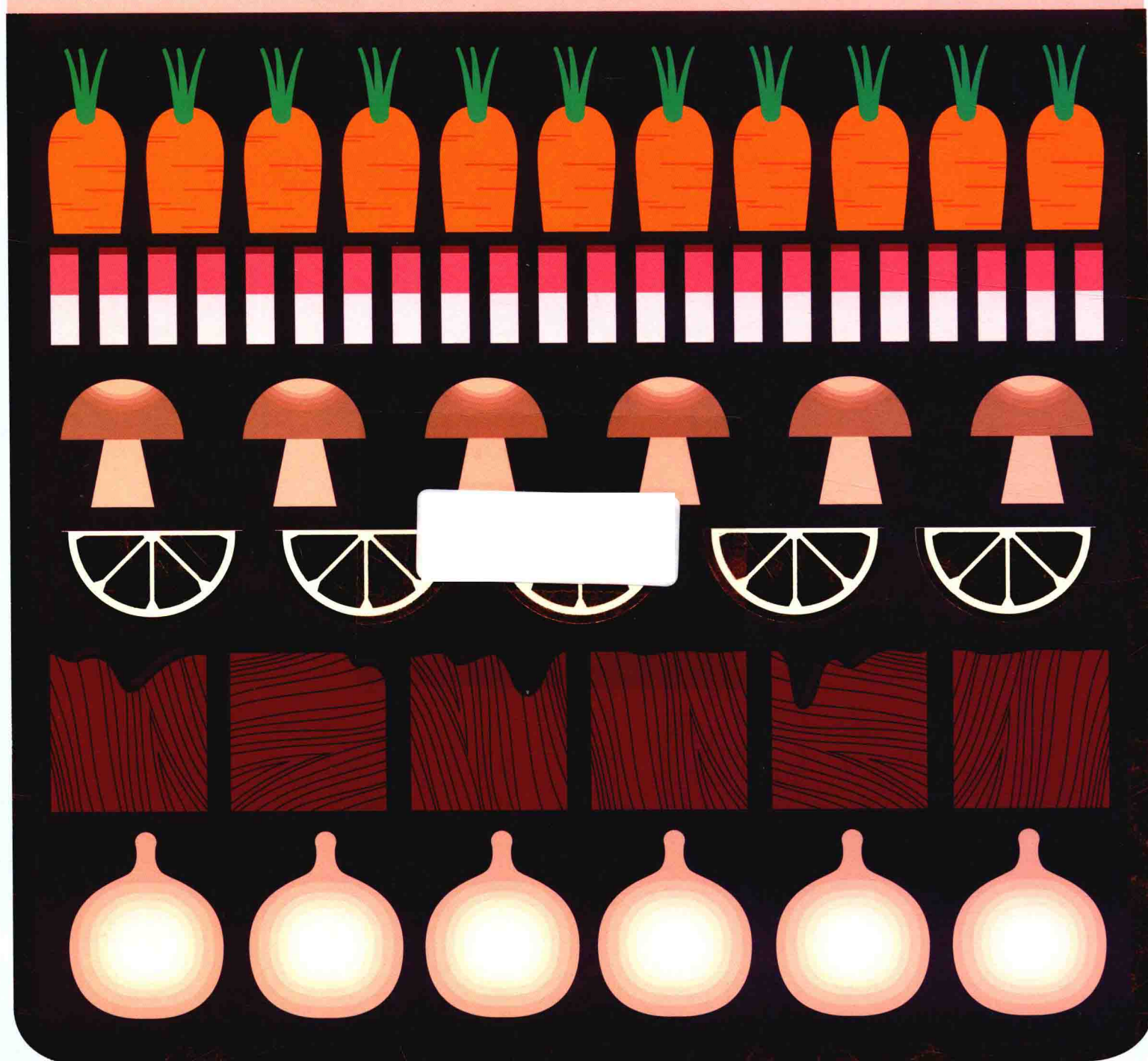
实现你的主厨梦

看图标西餐

法式料理技巧自学全书

[法]玛丽安·马格尼-莫海恩 著 张静雯 译

法国国家厨师职业认证 (CAP)



看图学西餐

法式料理技巧自学全书

● 42项基础烹饪技法 ● 61道经典法式料理 ● 85条操作要领

基础解读。基础部分包含高汤、酱汁、调味底料、面团、基本食材等，是烹饪所有菜品的基础，把握好此部分，你可以轻松学会制作鸡高汤、鱼高汤，制作白汁酱、蛋黄酱，学会切花样蔬菜，揉合面团，学会煎、烤、焗、杂烩等烹饪技法。

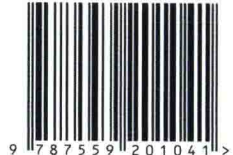
步骤分析。全面剖析61道经典法式料理的制作步骤，包含了汤、冷盘、热盘、海鲜、鱼、肉、配菜等多个品种，以比斯开浓虾汤、法式干煎鳎目鱼、香草黄油烤鸡、鹅肝酱烤牛肉、马铃薯舒芙蕾为代表，每道料理皆配有完整的食材配比展示及步骤分解图，详细解释每一个细节，零基础轻松在家做法餐。

要领解答。对于法式料理制作过程中的酱汁、配菜的摆盘、装盘、装饰、肉的处理、鱼的处理、刀法、基础技巧、烹饪技法、工具使用等倾囊相授，一次性把握法式料理制作诀窍。

玛丽安·马格尼-莫海恩

在完成法律和报刊学的学习后，玛丽安·马格尼-莫海恩在巴黎斐杭迪高等厨艺学院进修烹饪。她曾在巴黎和纽约的饭店工作，后投身于烹饪书籍的写作。在MARABOUT出版社她主要从事东方基础烹饪食谱及甜品图书的出版（在世界美食图书领域曾荣获“最佳甜点图书”大奖）。本书出版后即在欧洲本土热卖，并被《英国日报》评为众多艺术之光书籍中不可替代的一部。

ISBN 978-7-5592-0104-1



定价：189.00元

看图学西餐

法式料理技巧自学全书

[法]玛丽安·马格尼-莫海恩 著 张静雯 译

图片: 皮埃尔·让瓦勒
插图: 雅尼斯·瓦胡狄斯托
工艺指导: 安妮·卡佐

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社

目录

基础部分

高汤	10
基本酱汁	18
乳化酱汁	26
调味底料	34
面团	44
基础菜品	48
烹饪教学	72

菜谱

汤	92
冷盘	104
热盘	114
海鲜	138
鱼	150
肉	182
配菜	244

操作要领

酱汁/配菜的摆盘	274
装盘	275
装饰	276
肉的处理	278
鱼的处理	279
刀法	280
基础技巧	281
烹饪	282
工具	284

菜谱目录	286
配料索引	287

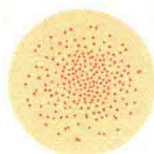
注：由于篇幅有限，本书准备过程中用到的原料及一些简单的制作步骤，并未逐一配备插图。



如何使用本书

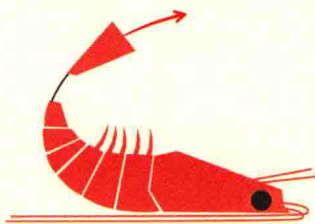
基础部分

高汤、酱汁、调味底料、面团、基本食材等，是烹饪所有菜品的基础，所以我们在每一部分都有对烹饪基础的详细图片和文字介绍。



菜谱

运用上一部分的烹饪基础所制作而成的高级菜品，本章中的每一道菜都配有其所包含的烹饪基础注解，以及制作菜品详细步骤的插图。



操作要领（带插图）

本部分旨在帮助理解并加强对食材的使用能力，配以插图，对烹饪手法及操作要领展开详细的介绍。

基础部分

高汤

白色鸡高汤	10
棕色小牛高汤	12
鱼高汤	14
白酒蔬菜调味汁	16

基本酱汁

黄油面粉糊	18
白汁酱	20
贝夏梅尔调味酱	22
经典番茄酱	24

乳化酱汁

蛋黄酱	26
黄油白沙司	28
荷兰酱	30
蛋黄黄油调味汁	32

调味底料

调味配菜	34
蔬菜的切法	36
蔬菜的削法	38
复合黄油	40
煎嫩蘑菇丁	42

面团

黄油面团	44
千层酥皮	46

基础菜品

盐	48
油脂	50
澄清黄油	51
柠檬黄油汁	52
褐色黄油	53
酸	54
糖醋酱汁	55
洋葱	56
土豆	58
土豆泥	60
公爵夫人土豆泥	62
鸡蛋	64
煎蛋卷	66
荷包蛋	68
炸鸡蛋	70

烹饪教学

煎	72
烤	74
炙烤	76
煨	78
杂烩	80
低温烹饪	82
沸水煮	84
冷水煮	85
油炸（过两次油）	86
油炸（过一次油）	88

高汤

白色鸡高汤

要点解析

什么是白色鸡高汤

由鸡架熬制而成的清汤，加以配菜便能得到香气馥郁的鸡高汤。

料理用时

准备：10分钟
烹饪：2小时

工具

高压锅（或小锅）
细网漏勺

用途

可用来煨蔬菜、炖肉、烩鸡肉块，做杂烩饭及意大利式煨饭等，同时也是制作酱汁的原料。

衍生菜品

棕色鸡高汤

衍生菜品

白色鸡肉浓汤（黄油面粉糊+白色鸡高汤）
鸡味沙司（白沙司，德国酱汁）
鸡肉汤品（清汤，奶油浓汤）

操作要领

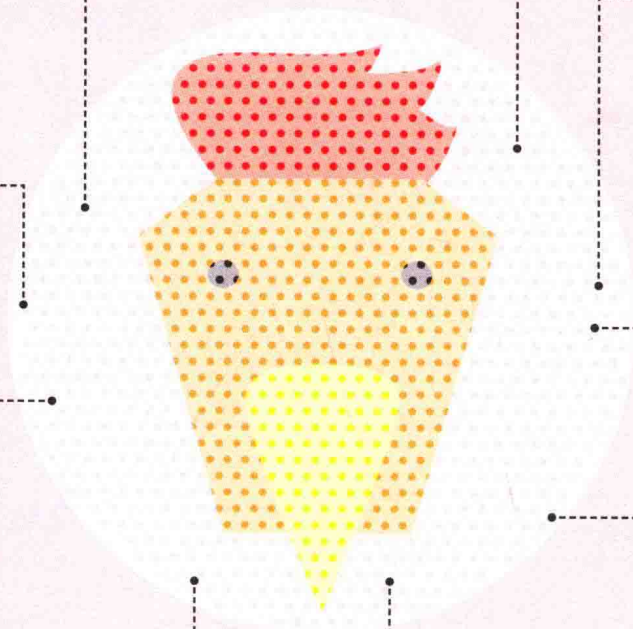
撇去浮沫。（283页）
撇油。（283页）
过滤。（281页）

料理完成

当汤汁呈现现金黄色且伴有淡淡香味时，即熬制完成。

储存

冷藏可保存3天，冷冻可保存3个月，每次使用之前需要把汤煮沸。



为什么汤汁呈白色

和棕色汤汁相对应，鸡架在入水熬制前，是不用烤制上色的。美拉德反应（282页）中呈现的棕色的分子自然也就不存在了，汤汁因此未上色。

什么是熬汤

熬汤就是通过煮沸的水，将食材中的一些组成物质析出。随着水由凉变热再到沸腾，食材被充分利用，最终得到原汁清汤。

高汤里的味道从何而来

由于煮沸，蛋白质得以溶解在水中并转换成带有味道的氨基酸。同样，在料理过程中，从肉中析出的脂肪也会吸取配菜的香味，从而使得高汤的味道更加饱满。

具体步骤



2升高汤

鸡高汤汤底

- 1.5千克鸡架或鸡翅膀
- 2.5升水

配菜

- 半个洋葱
- 1根胡萝卜
- 1段芹菜杆
- 1根韭葱
- 1根百里香细枝
- 1片月桂叶

作料

- 2克胡椒粉

1. 去除鸡架或鸡翅膀中带血的部分及脂肪，将配菜处理并清洗干净。
2. 将鸡架或鸡翅膀放入平底锅中并用冷水浸没，开火煮至沸腾，并及时撇去浮沫。
3. 加入蔬菜、百里香、月桂叶和胡椒粉，小火慢炖2个小时，其间需要不时地撇去浮沫和浮油。
4. 最后将汤汁过滤。

棕色小牛高汤

要点解析

什么是棕色小牛高汤

由事先烤制过的牛骨和牛肉熬制而成的肉汤（白色小牛高汤与之相对，用的是生肉和生骨），加以配菜便能得到风味绝佳的高汤。

衍生菜品

浓缩汤汁冰冻保存，可随时取用
浓缩汤汁加淀粉，可为菜品勾芡
棕色酱汁，如黑胡椒酱

难点

牛骨和牛肉不能烤焦，需恰到好处，
熬煮时需不停地撇去浮沫。

操作要领

研磨胡椒粒。（280页）
压碎。（280页）
切菜。（36页）
撒油。（283页）
收汁。（283页）
融化锅底焦糖浆。（283页）
撇去浮沫。（283页）
过滤。（281页）

料理完成

当汤汁呈现出棕橙色并且伴有淡淡
香味时，即熬制完成。

料理用时

准备：20分钟
烹饪：4~5小时
静置：3小时

工具

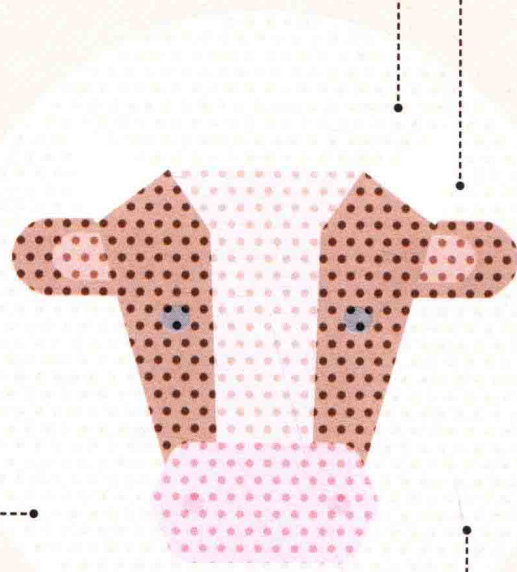
烤盘
炖锅
撒油勺
细网漏勺

用途

烹饪时可以用高汤代水做法式蔬
菜炖肉，还可以用来调味或是浓
缩成肉汁。

相似菜品

白色小牛高汤



为什么是棕色的汤汁

汤汁之所以呈现棕色，是因为在加水前，熬汤所用的牛肉就已经被烤制过。棕色是烤制后所带的颜色。

为什么肉要烤制上色

为了提升味道，呈现的棕色是由于烹饪过程中发生了美拉德反应（282页）。

为什么要将配菜切块

食材体积越大，化学反应中提炼化合物的过程就会越缓慢，成品味道也会更好。而且制高汤是个很漫长的过程，所以也不必把食物切成大小块（本道菜中切的就有一定厚度）。

为什么在熬制过程中，水位必须全程盖过牛骨

虽然要持续熬制4个多小时，从牛骨中提取化合物（绝大部分是胶原蛋白）的过程也要贯穿熬汤始末。所以要保证提取过程在水中进行，这样才能使析出的胶原蛋白成功转化成明胶，冷却后得到黏稠的胶状汤汁。

窍门

速制棕色小牛高汤：将牛肉和黄油一起在平底锅上煎至焦黄，随后取出。继续用此平底锅翻炒所需蔬菜，继而加入番茄酱，继续翻炒1~2分钟。然后用水解冻一些冰冻的高汤，和刚才的牛肉、蔬菜一起放到高压锅里。30分钟至1个小时后，过滤静置，就能得到理想的浓缩肉汁了。

储存

冷藏可保存3天，冷冻可保存3个月。每次使用之前需要把汤煮沸。

具体步骤



1.5升高汤

小牛高汤

1.5千克牛肉和牛骨（或是带骨的牛胸肉），切成最大为10厘米的小块
1.5升水

配菜

3根胡萝卜（250克）
1个大洋葱（200克）
2瓣蒜
60克番茄酱
2片月桂叶

作料

1茶匙胡椒粉（3克）

1. 烤箱预热至220℃，牛肉块码放在烤盘上入烤箱烤制45分钟左右，直到肉块变色。洗净蔬菜择摘净，捣蒜，将胡萝卜、洋葱切成块（不可过小），并将胡椒粉研磨待用。
2. 将番茄酱倒入烤盘并搅拌，然后加入胡萝卜、洋葱和蒜。注意！这时不要搅拌。将烤箱温度调低至100℃，再入烤箱烤制10分钟后取出烤盘。
3. 将牛肉块和配菜放入有撇油勺的炖锅中，搅拌均匀。
4. 撇去烤盘上的油，用其解冻大约200毫升的高汤，并加热至沸腾，用细网漏勺过滤汤汁，然后全部倒入炖锅里。

5. 如果汤汁无法没过肉等食材，就加水直到没过食材5~10厘米。加入胡椒粉和月桂叶，不盖锅盖，文火慢炖3~4小时，其间要仔细地撇去浮油和浮沫。煮到一半时，要注意观察骨头是否浸于水中。适时加一点水。
6. 撇去浮油，再将汤汁过滤一遍，注意！过滤时不要挤压留在细网漏勺上的残渣。放凉后再次撇油。