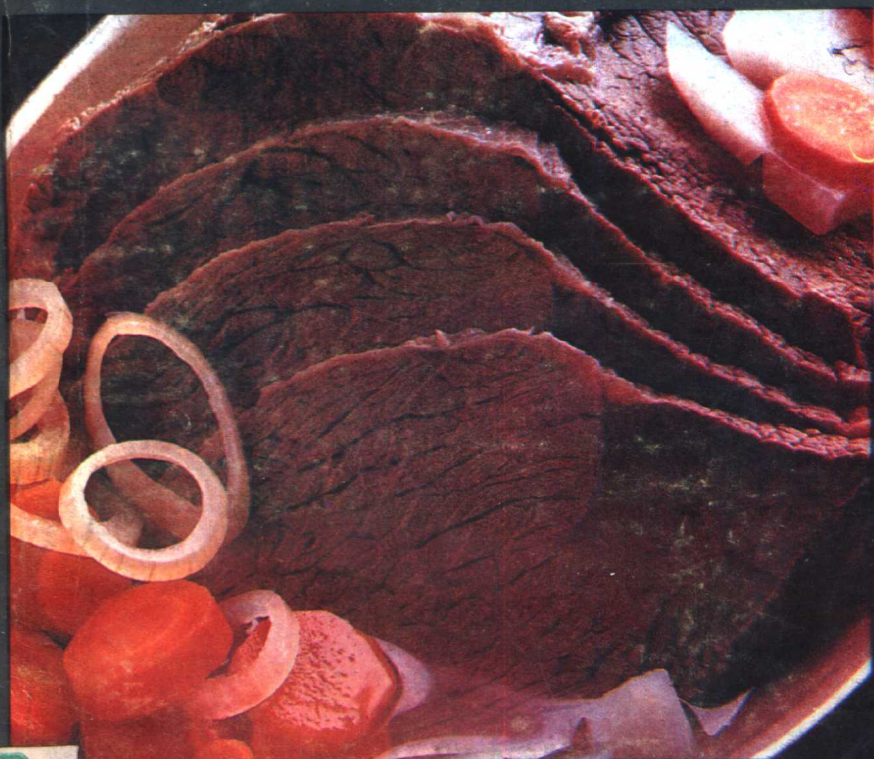


厨师实用手册



章邨人 编译

法國 現代名菜烹調技藝

輕工業出版社

法国现代名菜烹调艺术

王仁兴 侯开宗 主编

章邨人 编译

轻工业出版社

内 容 简 介

本书详细介绍了法国烹调的历史和法兰西民族饮食风情。书中用大量文字向读者介绍各式法国大菜和法式大众菜，能使读者掌握各种法式美味佳肴的制作方法。本书对各式法兰西名菜从原料、制作和特点都予以详细说明，本书文字叙述通俗易懂，介绍的各式菜肴有易有难，适合各种读者参考。

法国现代名菜烹调艺术

章郁人 编译

轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 印张:8.75 字数:196千字

1991年8月第一版第十次印刷

印数:1-4000 定价:5.80元

ISBN 7-5019-0924-5/TS·0612

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编：王仁兴 侯开宗

编委：章邨人 陈 池 成孟秋 高 虹
刘来石 白东山 卢大修

前 言

自本世纪六十年代以来“中国菜热”经久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美，真可谓众口一词。

对此，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在改革和开放的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。其实，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才融铸成的一种文化，只有与其它文化相交流才能发展，并在交融中显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。那酸，来自中国土生土长的“香醋”；那辣，发自明代由域外传入的“番椒”；那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样，具有在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正

要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等，都表明中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统。但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的、专门记载外国饮食文化的丛书。

现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以传播域外饮食文化为主旨，系统地介绍外国名菜知识，繁荣旅游业的饮食供应，为千家万户的一日三餐增添点异国风味，隆重推出这套大型世界烹饪丛书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在每册书中，有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小吃，也有名菜来历、配方与烹调技巧。其内容先经编译者从英、法、俄、德、日等语种的最新文献中筛选编译，最后再经编委通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，乃是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文作者集体智慧的结晶，她的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如细致的《实用外国风味菜肴烹饪指南》丛书，在我国尚属首次。因为缺乏这方面的经验与借鉴，加之编者水平所限，《书丛》中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者提出宝贵的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

法 国 概 况

法国位于欧洲西部，在北纬42至51度之间，面积约为55万平方公里，人口5470万。由于地处欧洲大陆边缘，西临大西洋，东南临地中海，大部分地区为海洋性气候冬温夏凉，宜于农业，森林面积占国土的1/4。

法国是经济文化发达国家之一。工业生产居世界第五位，主要有机械制造、钢铁、采矿、汽车、飞机、化学、化工等。农业生产和粮食出口在西欧占有重要地位，主要农作物有小麦、玉米、马铃薯、甜菜、水果、蔬菜等。畜牧业以牛为主，绵羊、猪居次。水力资源丰富。交通运输发达，铁建路大干线已电气化，高速公路成网。

首都巴黎，是座世界名城，市内有著名的埃菲很尔铁塔等筑，城西南有凡尔赛宫。

法 国 烹 饪

法国气候温和，土地肥沃，农产品丰富，给烹饪的发展提供了十分有利的物质基础。勇于学习、勤于钻研、食不厌精的法国人，素有专厨的良好传统。十六世纪以后，名厨辈辈出，经过二三百年的不懈努力，终于青出于蓝而胜于蓝，使法国菜征服了各国的美食家。法国烹饪在世界上占有突出的地位，成为欧美“西餐”的公认代表。

英国有关专业学校教授法国烹饪法。欧、美、非、洲大城市的餐馆常冠以“法国餐馆”，以招徕顾客，甚至菜单写法也沿用法国方式。

法国菜选料广，既采用牛、羊、鱼等各国常见的大路的菜，又用蜗牛、洋百合等别国罕用的原料，品种丰富多彩。菜肴制作，十分讲究，例如肉类菜往往做得小巧、精致，不过熟，常为八成熟。法国盛产葡萄酒，品种极多。吃什么菜喝什么酒，很有讲究。例如海味用白兰地、白酒，野味却用红酒。法国人注意主菜和配菜的搭配，认为红花虽好，也要有绿叶衬托。每道菜都有两三种配菜，例如土豆、米饭、面点、通心粉等。单是土豆就有上百种制做法。这些配菜的份量都很小，起搭配作用。

烹调烹调，只烹不调，成不了好菜。法国菜十分讲究调料，使用种类很多，这也是法国菜的一大特色的法国调料可花粗分为两大类：一是香料（包括香草）。常用香料有百里香，迷迭香，月桂，欧芹，龙蒿，肉豆蔻，藏红花丁，香花蕾等十多种。比较简易的肉类菜，还常用月桂叶1张。欧芹和为里香各一枝，扎成一束的“组合香草”。法国菜中胡椒最百常见，几乎每菜必用，但不用味精，极少用香菜（芫荽）。二是调味汁。除上述香料之外，还往往临时自己配制合适的调味汁。各式调味汁多达百种以上，既讲究味道的细微差别，还兼颜色泽的不同。调味汁做得尽善尽美，使食用者回味无穷，津津乐道。

目 录

前 言

法国概况	(1)
法国烹饪	(1)
法国名菜肴	(1)
一、家禽类	(1)
炖嫩母鸡	(1)
柠檬鸡	(2)
砂锅童子鸡 (附法式叫化子鸡)	(4)
香草蒸鸡	(5)
奶油蘑菇鸡	(6)
咖喱鸡	(7)
盐焗鸡	(8)
酿鸡	(8)
橙子鸡	(10)
南特蔓菁乳鸭	(11)
樱桃烤鸭	(12)
蜂蜜烤鸭	(13)
鸭肉卷	(14)
洋葱火鸡肉片	(15)
酿火鸡腿	(16)
栗子烤鹅	(17)
红烧兔肉	(19)

酿母鸡.....	(20)
烩鹅肉.....	(22)
二、牛肉类.....	(23)
烤牛肉串.....	(23)
香草牛排.....	(25)
甜椒牛排.....	(26)
诺曼底炸牛肉.....	(27)
卡扎诺瓦炸牛排.....	(28)
朝鲜蓟牛排.....	(29)
贝西牛排.....	(29)
胡椒牛排.....	(30)
波尔多排骨肉.....	(31)
炒牛腰花.....	(32)
肉嵌什锦.....	(33)
土豆炖牛肉.....	(34)
烤牛排骨.....	(35)
胡椒烤牛肉.....	(36)
洛林烤通脊.....	(37)
烤通脊盒.....	(38)
夹馅牛排.....	(40)
“油纸”烤肉.....	(41)
醋渍烤牛肉.....	(41)
茨冈红焖牛肉.....	(42)
啤酒煨牛肉.....	(43)
什锦牛肉.....	(44)
传统烤肉卷.....	(45)

图卢兹炖牛肉·····	(47)
炖三肉·····	(48)
茴香牛肉·····	(49)
亨利烤牛肉·····	(50)
提线牛肉·····	(51)
辣汁牛舌·····	(53)
牛肉糕·····	(54)
安达卢西亚牛排·····	(55)
老式焖牛肉·····	(56)
林区炖牛肉·····	(57)
加斯科尼炖牛肉·····	(59)
红烧牛尾巴·····	(60)
皇家红烧牛肉·····	(61)
焖牛肉·····	(63)
辣牛肉·····	(64)
焖牛肉片·····	(65)
烤牛肉·····	(66)
酿牛心·····	(67)
三、羊肉类·····	(68)
羊肉汤·····	(68)
羊肉浓汤(一)·····	(69)
羊肉浓汤(二)·····	(70)
炖羊腿·····	(71)
烤羊肉串(一)·····	(72)
烤羊肉串(二)·····	(73)
干炸羊排骨·····	(74)

秋令爆羊肉片·····	(75)
皇家炸羊肉片·····	(76)
烤半羊·····	(77)
烤方肉·····	(78)
尼斯烤羊腿·····	(79)
面包炉烤羊腿·····	(80)
鸡汤炖羊腿·····	(81)
双色菜豆羊肉片·····	(82)
绿色烤方肉·····	(83)
诺曼底烤羊腿·····	(84)
多味酿羊腿盒·····	(85)
烤乳羊·····	(86)
露天烤全羊·····	(88)
青胡椒粒煮山羊肉·····	(89)
油橄榄炖羊肉·····	(90)
无花果烧羊肉·····	(91)
萝卜土豆烩羊肉·····	(92)
农家烩羊肉·····	(93)
三菜烧四肉·····	(94)
醋渍羊肉·····	(95)
酸奶煨羊肉·····	(96)
白煮山羊肉·····	(97)
薄荷丸子·····	(98)
肉片卷·····	(99)
烤羊排骨·····	(101)
鸡汤羊蹄·····	(102)

马赛羊蹄·····	(103)
菜豆炖羊蹄·····	(105)
佩里格羊腰子·····	(106)
蒜焖羊肉·····	(107)
四、鱼类·····	(108)
奶油鲳鱼片·····	(108)
葡萄酒牙鳕鱼片·····	(109)
鳄梨夹心鱼肉卷·····	(110)
黄瓜拌鱼片·····	(111)
狼鲈(生)鱼片·····	(112)
鯷鱼(生)鱼片·····	(112)
烤鱼片·····	(113)
辣汁鳕鱼·····	(114)
洋苏草烤鱼·····	(115)
炸小鱼·····	(116)
多味炸鱼·····	(117)
花色烤鱼·····	(118)
烤夹心鱼片·····	(120)
烤鱼肉串·····	(120)
干炸鳟鱼·····	(121)
桔汁炸鱼·····	(122)
洋苏草鲈鱼片·····	(123)
纸包全鱼·····	(124)
香草炖鲤鱼·····	(125)
烤纸包鱼·····	(126)
酿鲷鱼·····	(127)

酿墨鱼.....	(128)
酸模酿鲤鱼.....	(129)
加酒酿海鲂.....	(131)
迎宾烤鱼.....	(132)
刺山柑花蕾炖鱼.....	(133)
香草鳕鱼.....	(134)
生胡椒清炖江鳕.....	(135)
五、海鲜类.....	(136)
海鲜大拼.....	(136)
鸡蛋摊牡蛎.....	(138)
红绿螯虾拼盘.....	(138)
贝尔维龙虾拼盘.....	(140)
扇贝青豌豆小砂锅.....	(141)
螯虾浓汤.....	(142)
貽贝、缀锦蛤小砂锅.....	(144)
酿貽贝.....	(145)
博维利埃清煮螯虾.....	(146)
烤扇贝.....	(147)
烤虾尾.....	(148)
黑色墨鱼肉.....	(149)
尼斯炖章鱼.....	(150)
六、蔬菜类.....	(152)
橙汁凉拌菜.....	(152)
圣奥迪尔凉拌卷心菜.....	(153)
多色凉拌菜.....	(154)
薄荷凉拌黄瓜.....	(155)

酸辣芹菜丝·····	(155)
夏令凉黄瓜·····	(156)
甜菜色拉·····	(157)
白煮朝鲜蓟·····	(158)
酿胡萝卜·····	(158)
美味芦笋·····	(159)
韭葱土豆汤·····	(160)
胡萝卜汤·····	(161)
黄瓜浓汤·····	(161)
杂烩豌豆·····	(162)
黄油焖苦苣·····	(163)
黄油炒甘露·····	(164)
夏朗德式煮蚕豆·····	(165)
煨三色生菜·····	(165)
焖栗子·····	(166)
烤朝鲜蓟·····	(167)
酿朝鲜蓟·····	(168)
外省焖菠菜·····	(169)
焖茄子·····	(170)
诺曼底煨卷心菜·····	(171)
艳阳菜花·····	(172)
布列塔尼烤朝鲜蓟·····	(173)
农家酿西葫芦·····	(174)
外省酿茄子·····	(176)
酿番茄·····	(177)
酿柿子椒·····	(178)

传统酿卷心菜·····	(179)
酿生菜·····	(180)
软炸菜花·····	(181)
炸玉米粒·····	(182)
油炸菜丸子·····	(183)
糖焖小洋葱·····	(184)
糖炒胡萝卜·····	(185)
糖醋黄瓜球·····	(185)
蘑菇布丁·····	(186)
七、汤类 ·····	(187)
浓菜汤·····	(187)
番茄面条汤·····	(188)
洞房喜汤·····	(189)
罗勒浓汤·····	(190)
鸡汤·····	(192)
肉汤·····	(192)
蘑菇清汤·····	(193)
传统洋葱浓汤·····	(194)
翡翠肉汤·····	(195)
生菜浓汤·····	(196)
蒲公英浓汤·····	(197)
四季汤·····	(197)
蘑菇浓汤·····	(198)
芦笋浓汤·····	(199)
虾汤·····	(200)
核桃鸡汤·····	(201)

南瓜盅.....	(202)
金黄色菜豆汤.....	(203)
蒜瓣汤.....	(204)
冬令番茄汤.....	(205)
洋葱干酪丝面包汤.....	(206)
多味鱼汤.....	(207)
马塞浓鱼汤.....	(208)
海鳗汤.....	(209)
牡蛎汤.....	(211)
林区贴贝汤.....	(212)
农家菜豆汤.....	(213)
牛肉菜豆汤.....	(214)
牛尾巴汤.....	(215)
卷心菜汤.....	(216)
巴黎卷心菜汤.....	(217)
维希菜汤.....	(218)
八、调味汁类.....	(219)
粉白调味汁.....	(219)
南迪阿调味汁.....	(220)
鸡汤调味汁.....	(221)
韭葱调味汁.....	(222)
金黄色调味汁.....	(223)
莫尔内调味汁.....	(224)
苏毕斯调味汁.....	(225)
白色调味汁.....	(225)
蒜泥蛋黄酱.....	(226)