

蔡
澜
著



蔡澜世界名馐录

23个国家 54道名菜

日本茶碗蒸 德国咸猪手 法国卡奴丽甜糕
墨西哥朱古力火鸡 越南牛肉河 泰国冬阴贡

家常菜，有了时间的考验，才变成经典

山东画报出版社

7597
2260

蔡澜世界名馐录

蔡澜 著

山東畫報出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

蔡澜世界名饌录 / 蔡澜著. — 济南: 山东画报出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5474-1891-8

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第109017号

责任编辑 徐峙立

封面设计 王 钧

版式设计 李海峰

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 150毫米×228毫米

5.5印张 73幅图 80千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 39.80元

序

《蔡澜食材字典》写到现在，有好几年了吧，记得的也只有那么多，七七八八了。当年大胆地用了“食材字典”名字，一写才知道自己的狂妄。天下那么多的食材，毕三生功夫，亦不能记录得详尽。这次另开一个栏，写世界各国的名菜，只敢用“纵横谈”来做题目。不过是一些我亲自试过的美食，篇幅有多少，也没有把握，想到什么写什么，让自己有更广阔的空间。现编成《蔡澜世界名饌录》这本书，与读者分享经验。

尽量把所有佳肴的来龙去脉记录，并讲清楚做法如何，当然不会像一般的菜谱，说明盐多少克，糖要下几茶匙，这都是废话，做菜全凭经验，我从来没有看过一个人，依照了食谱就即能做得成功。但是，做一道名菜，是那么难吗？要知道这些所谓的佳肴，大多数原来就是家常菜。有了时间考验，才变成经典。所以做法并不困难，要看你肯不肯花心思去逐步尝试而已。有些当然是厨师级才能炮制，一般家庭做不来，但至少了解整个过程，对于品尝也有一定的基础。

经验告诉我，任何一个国家的名菜，都要在当地吃，才不会走味。若在外地想做得像样一点，至少要从用该地的调味开始，一点一滴加了起来，会有几成相似吧。

这也有例外，有些菜在发祥地也会变质，像政治的动乱、文化基本的破坏、跟潮流而失去方向等等，都是破坏的主要因素。这些菜，反而是移民到异国的人，才把原味保存了下来。举一个例，像越南的牛肉河粉，你会发现在法国和澳洲的越南餐厅，做得更好。所写过的名菜做法，只是我个人微小的观察，或听前辈分析，一定会有很多失真之处。借此，抛砖引玉，若各位看过，觉得有什么不妥，请尽管指教。

目

录 CONTENTS

	序	1
欧洲 EUROPE	法 国	2
	布耶佩斯 Bouillabaisse	2
	法国清汤 Consomme	5
	洋葱汤 Soupe A L' Oignon	8
	龟 汤 Turtle Soup	11
	大锅鸡 Poule au pot	14
	蜗 牛 Escargots	17
	煮杂菜 Ratatouille	20
	普罗旺斯式田鸡腿 Frog Legs A La Provencale	23
	卡奴丽甜糕 Cannele	26
	英 国	29
	威灵顿牛柳 Beef Wellington	29
	鱼和薯条 Fish N' Chips	32
	约克郡布甸 Yorkshire Pudding	35
	比利时	38
	蒜茸白酒青口 Mussels with Wine & Garlic	38
	摩洛哥	41
	库司库司 Cous Cous	41

意大利	44
奥苏·布古 Osso Buco	44
肉酱意粉 Spaghetti Bolognese	47
卡巴丘 Carpaccio	50
提拉米苏 Tiramisu	53

西班牙	56
巴耶雅 Paella	56
多堤雅 Tortilla	59

葡萄牙	62
鸭饭 Duck with Rice	62

德国	65
咸猪手 Schweinshaxe	65

匈牙利	68
顾拉殊 Goulash	68

瑞士	71
芝士锅 Fondue	71
煎刮芝士 Raclette	74

俄罗斯	77
罗宋汤 Borscht	77
俄罗斯牛柳 Beef Stroganoff	80

美洲 AMERICA

美国	83
周打 Chowder	83
辣豆和汤 Chili Bean & Soup	86
芝士蛋糕 Cheese Cake	89

	墨西哥	92
	朱古力火鸡 Mole Poblano de Guajolote	92
亚洲 ASIA	日本	95
	味噌汁 Miso-Shiru	95
	茶碗蒸 Chawanmushi	98
	韩国	101
	蒸肋骨 Karubi-Chim	101
	越南	104
	牛肉河 Pho	104
	春卷 Cha Gio	107
	泰国	110
	冬荫贡 Tom Yum Kung	110
	缅甸	113
	腌茶沙律 Laphet Thoke	113
	新加坡	116
	叻沙 Laksa	116
	海南鸡饭 Chicken Rice	119
	印尼	122
	印尼炒饭 Nasi Goreng	122
	加多加多 Gado Gado	125
	十五夜 Lontong	128
	马来西亚	131
	椰浆饭 Nasi Lemak	131

**澳大利亚
及国际菜
AUSTRALIA
AND
INTERNATIONAL**

沙 嗲 Satay	134
印 度	137
羊肉焗饭 Lamb Biryani	137
挂炉鸡 Tandoori Chicken	140
脆 饼 Dosa	143
澳大利亚	146
焗羊腿 Roast Leg of Lamb	146
巴芙露娃 Pavlova	149
生蚝牛扒 Carpetbag Steak	152
国际菜	155
鞑靼牛扒 Steak Tartare	155
奄姆烈 Omelets	158



法 国
英 国
比利时
摩洛哥
意大利
西班牙
葡萄牙
德 国
匈牙利
瑞 士
俄罗斯
美 国
墨西哥
日 本
韩 国
越 南
泰 国
緬 甸
新加坡
印 尼
马来西亚
印 度
澳大利亚
国际菜

布耶佩斯

Bouillabaisse

只有在法国马赛地区吃到的海鲜汤，才有资格叫布耶佩斯Bouillabaisse，其他的只能称为鱼汤Soupe de Poisson而已。

为什么那么烦？也有道理的，它是渔夫们把卖不出去或没有什么商业价值的鱼，全部扔进一个大铁锅煮出来的汤，旁的地方捕不到同样的鱼，煮出来的味道不同就是不同。

什么杂鱼呢？各有所说，其中有种红色的，像潮州人做鱼饭的小鱼，很肥，肥得流出来的膏汁也是红颜色的，就是主要的食材之一。

另外有海鳗、海乌鱼、比目鱼，和一种叫蝎子鱼的Rascasse，也很重要。

贝壳类并不一定需要，但有变化，引起食欲，也就抓到什么加什么了：青口、蚬、小螺、海蛎等等。

从基本的渔夫餐桌，搬入餐厅之后，就加了龙虾和螃蟹。螃蟹也有讲究，一定要用马赛附近捕到的品种，个子不大的。大师傅也加了鳊鱼等贵鱼进锅中。有些还加了淡水鱼，这对法国人来说，是一种不可饶恕的行为。

做法并不复杂：用橄榄油爆香洋葱和长葱，只要煎软就是，别变



焦，又加大蒜和番茄或番茄酱。这时可移入一个深底的大锅，加事先预备好的汤底，把鱼头鱼骨或小杂鱼熬得稀烂，去渣而成。有些人反对用鱼汤，加清水即可。然后放西洋芫荽、月桂叶、百里香和罗勒、陈皮、胡椒、盐等调味。一般家庭不加贵价的藏红花着色，餐厅才用。

汤一滚，可加大只的鱼和其它海鲜，有些家庭会放面或米粉丝去煮的。

猛火煮了十几分钟，即成。西洋鱼汤和东方的同一个道理，要猛火才去腥，颜色亦浓。

把大鱼捞起，放在一个铺着面包碎块的碟子上，再淋一些浓汤当菜吃。

剩下的汤，就是布耶佩斯了。

吃时有人撒些芝士末，但蘸一种叫**Rouille**的海鲜酱是精髓，用大蒜、洋葱碎和灯笼椒碎，加很辣的小辣椒和大量的橄榄油搅拌而成。

所有的地中海国家都有类似的菜，希腊人叫**Kakavia**，西班牙人叫**Suquet**。

法国清汤

Consomme

学吃西餐，第一道菜通常是汤，而那么多种的汤之中，首次学会点的，当然是Consomme清汤了。

Consomme已经是国际名菜，到任何餐厅中都会出现，英国人一向说是他们发明的，但从名字Consomme看来，显然是一种法国汤。

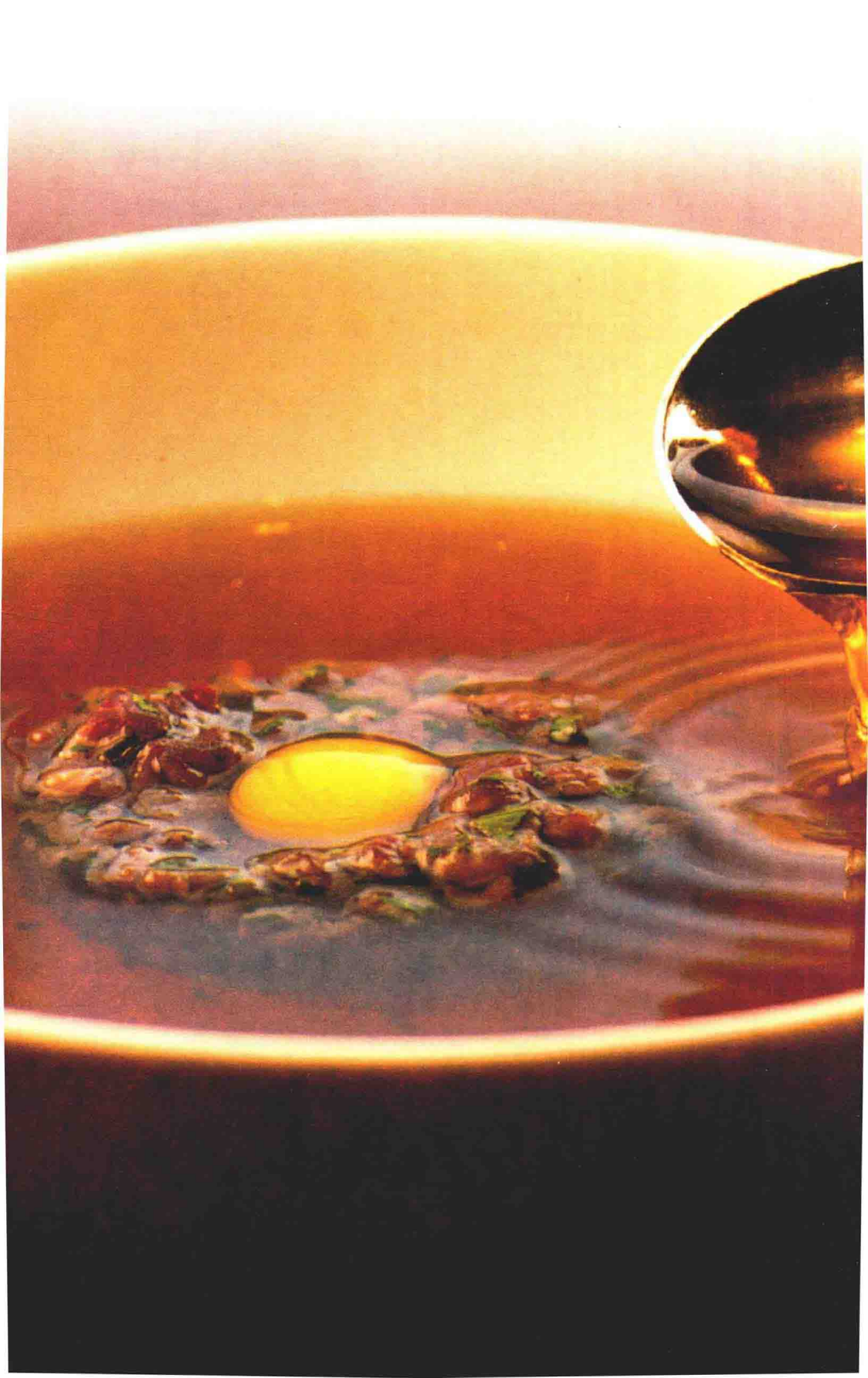
最早，在西洋料理之中，没有出现过炖的做法，中国人会炖，所以能够制出清汤来，而西菜的清汤是煮出来的，煮的汤都浓浊，要令其清，全靠蛋白。蛋白也用来清除红白餐酒的杂质，非常有效。

虽然都叫清汤，但材料可用鸡肉或者牛肉，甚至是鱼，不变的是杂菜。

把红萝卜、西芹、洋葱和大蒜切成丁备用。

肉类则需完全去掉肥的部分，用一百巴仙的瘦肉，切碎后煲汤，分量根据你要做给多少人喝而变，要煮浓一点的汤，肉就要放多一点，这是必然的。

把肉煲汤，倘若尚有油飘在汤面，即得去掉。这时可以把杂菜放进去再煲。如果汤不够多，可加在另一个锅煲出来的鸡汤或牛肉汤，甚至罐头汤。



等汤不是太滚的时候，通常用三只鸡蛋，多人吃时分量可以加多。只取蛋白，打至呈泡沫状，倒入暖汤中煮至滚沸，也有人将蛋白混入杂菜和肉块中一齐煮的。

一边搅动汤，一边煮，这时汤面浮出杂质，结成一块。在块状打开一个洞，慢火再煮。

捞出杂物块，用厚布过滤，流出来的就是清汤了，这时才酌量下盐，便能上桌。有些人会下些Sherry酒。至于在杂菜中，有些大厨会下些香料，这却是随自己所好了。Consomme清汤，大功告成。

同样的做法，用成熟的番茄来代替杂菜，可加茵陈蒿Tarragon干叶、藏红花丝等为香料，煮出番茄清汤Tomato Consomme来，这时的汤应该是琥珀颜色的，非常美味。

洋葱汤

Soupe A L'Oignon

除了海鲜汤之外，法国的洋葱汤已是世界闻名，几乎所有的欧洲餐厅，以及美国、澳纽等等，都有这一道菜。初学西餐，很多厨子也从它学起，大家以为最简单不过，但正式的做法非常繁复，从准备到完成最少都得花上两个半小时，如果没耐心去做，连这篇文章也不必看下去了。

正名为Soupe A L' Oignon ，到了外地，都以最简单的法国洋葱汤French Onion Soup或干脆的洋葱汤Onion Soup称之，名字愈精简，做出来的汤愈平凡。

这汤一开始，就要用牛油和其他植物油一起，用慢火来煎切碎的洋葱，洋葱不能太大块，也不可太细。切半之后，每半再下五刀左右大小即可。至于要用多少个洋葱，那要看你要烧多少碗汤，我在这里从来不讲得仔细，只把过程记录下来，分量在于你试做又试做之后，才去决定。

用个大锅，慢火把洋葱煎至浅黄，至少得花上十五分钟。别以为这就行了，最后还得把火开大一点，下盐，和一点点的糖。发明洋葱汤的当年，是没有味精的。这个过程至少要半小时到四十分钟，而且得勤力

