

Julia Child

朱莉亚·查尔德

Mastering the Art of
French Cooking

掌握
法国菜的
烹饪艺术



[美] 朱莉亚·查尔德

[法] 路易丝塔·波索尔

[法] 熙梦·贝克

— 著 —

胡炜 译



授权



掌握
法国菜的烹饪艺术

Mastering the Art of
French Cooking

[美] 朱莉亚·查尔德 (Julia Child)

[法] 路易丝塔·波索尔 (Louisette Bertholle)

[法] 熙梦·贝克 (Simone Beck)

— 著 —

胡炜 译

图书在版编目(CIP)数据

掌握法国菜的烹饪艺术 / (美) 朱莉亚·查尔德, (法) 路易丝塔·波索尔, (法) 熙梦·贝克著; 胡炜译. —广州: 南方日报出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5491-1423-8

I. ①掌… II. ①朱… ②路… ③熙… ④胡… III. ①菜谱—法国 IV. ①TS972.185.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150840号

Original Title: MASTERING THE ART OF FRENCH COOKING

Copyright © 1961, 1983, 2001 by Alfred A. Knopf

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions,
Published in the United States by Alfred A. Knopf, a division of Random House, Inc.,
New York, and simultaneously in Canada by Random House of Canada Limited,
Toronto, Distributed by Random House, Inc., New York.

www.aaknopf.com

Knopf, Borzoi Books, and the colophon are registered trademarks
of Random House, Inc.

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The
Knopf Doubleday Group, a division of Random House, Inc.

Simplified Chinese Edition © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

掌握法国菜的烹饪艺术

ZHANGWO FAGUOCAI DE PENGREN YISHU

作 者: [美] 朱莉亚·查尔德 (Julia Child)
[法] 路易丝塔·波索尔 (Louisette Bertholle)
[法] 熙梦·贝克 (Simone Beck)

译 者: 胡 炜

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 蔡 静 雷晓琪

装帧设计: 唐 薇

技术编辑: 郑占晓 邹胜利

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福圣印刷有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 35印张

版 次: 2016年10月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1423-8

定 价: 112.00元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

四十周年纪念版前言

INTRODUCTION TO THE 40TH ANNIVERSARY EDITION

40年前的美国菜是什么样的？我已经记不大清楚了，因为现在的我，满脑子都是“现代美食”。我母亲是麻省人，所以我虽然在加州南部长大，却有着新英格兰血统（麻省属于新英格兰，也是美国最早的殖民地之一，许多美国人以拥有新英格兰血统为傲）。我们家是典型的中产阶级，家里的食物也十分符合清教徒的标准：每到星期天，全家十几个人大聚餐，一般都要吃烤上等牛肋条。不吃牛肉的时候，家里会做一条又大又鲜美的羊腿。我们家的羊腿总是烧得刚好全熟，配上薄荷汁和肉汁。我记得，主菜有时候会是一只烤肥鸡，配上牛油、洋葱和土豆泥一起吃。我从小就是个狂热的“肉食动物”，直到现在还念念不忘小时候在家里吃的牛肋条，还有小酒馆里的雪花牛肉。那会儿的牛肉不仅多汁，而且满满的牛肉味。要知道，当年我们注重的是牛肉的质量，而不是肥瘦的比例。我们家做菜的方法简单直接，而且随时都能够享受到加州的各种新鲜水果和蔬菜。

要说最令人怀念的菜肴，必须得是花色肉冻。当时很流行把番茄牛肉的清汤冷冻起来喝，喝的时候，汤面上加一层打发鲜奶油。那会儿的美国还没有酸奶油呢。一般中产家庭的女人都不工作，待在家里操持家务，所以她们有更多的闲暇时间来安排一场又一场的午餐会。巨大的餐桌外围，往往摆着一圈精美的番茄肉冻；而桌子中间则堆满了鸡肉、蟹肉或龙虾沙拉；又薄又脆的梅尔巴吐司，则是这种午餐会的标配。

我还记得20世纪50年代的某一场女士午餐会：当女主人骄傲地请我们在餐桌边就座，首先映入眼帘的是一个精美的瓷盘，上面摆着一根竖直的、有点儿像老二形状的肉冻，顶部撒满了捣碎的青葡萄、棉花糖和香蕉。肉冻立在几片小巧可爱的冰山莴苣叶子上，盘子里干净利落地铺陈着打发鲜奶油。而吃完主菜之后，仆人们在一片喝彩声中抬进来一个巨大的椰子蛋糕。虽然蛋糕只是用蛋糕粉做的，可是它的装饰一点儿也不含糊，显示出主人的用心。50年代的人就是这样，待客的时候，既真诚，又慷慨。

我和保罗是在40年代结婚的。那时候，我没有多少厨房经验。可是我婆婆厨艺高超，而且保罗在法国住过一段时间，所以我就真心诚意地开始研究各种美食杂志和《烹饪的乐趣》(Joy of Cooking)这本书。虽然我做一顿饭常常要花上好几个小时，但是保罗一直鼓励我。结婚一年后，保罗在美国驻法领事馆谋到了一份差事。

这对我俩来说，简直是美梦成真了：我一直渴望了解法国，而保罗则期待着故地重游。他很有语言天分，法语说得十分漂亮。而我的法语是在学校学的，由于授课方式比较老套，我虽然知道所有的动词变位，却没什么实战经验。事实上，我既听不懂，也不会说。很幸运，我们在巴黎租到一套路易十六风格的私宅顶楼。刚一安顿下来，我就报读了伯利兹语言学校，每天上两小时法语课。当我的法语略有起色的时候，我又报读了蓝带烹饪学校。就这样，在保罗和伯利兹、蓝带的帮助下，特别是在蓝带，由于老师都用法语讲课，我的法语也逐渐够我日常交流了。

我认识的人当中，包括法国朋友，几乎都不爱做菜。美国太太们大多花钱雇人做家务、买菜烧饭，而我们家买菜做饭的活儿，则都由我一个人操持。碰上请客吃饭，我还会端盘子上菜。所以在那些太太们眼里，我就是个怪胎。有一天，大使馆的朋友把我介绍给熙梦·贝克·菲舍巴赫。她是法国人，高大白皙，大家都亲切地叫她“辛咖”。辛咖的娘家酷爱美食，她还跟着蓝带的首席大厨亨利·佩拉普拉特学过很长一段时间。辛咖跟我可谓一拍即合，她很快就介绍我加入“美食圈”女子俱乐部。“美食圈”两星期聚会一次，聚会的地点是在一个电厂的食堂。

这个俱乐部的成员大多数在60岁以上，甚至有些70多岁的老太太。她们聚会的目的只是为了享受午餐。辛咖、我和另外一位朋友路易丝塔·波索尔，每次都是上午九点到场，为的是能和厨师一起备菜。就这样，我才有机会接触一些格外精美的菜式，例如酿野鸡、水煮牡蛎配经典葡萄酒酱汁和漂亮的倒模甜点。对于我这个外国人来说，能够完全沉浸在法国风里，亲眼看着，甚至亲手制作最典雅的家常菜，是一段奇妙的经历。而正是在巴黎的这几年，给了我无价的经验和背景。

逐渐地，美国朋友们也来请辛咖、路易丝塔和我给她们上法国厨艺课。她们想要踏踏实实地从头学起，比如怎么煮土豆、怎么制作奶油馅饼等等。因为不会说法语，这些太太们不愿意上厨艺学校，而辛咖又是个热心肠，便爽快地答应了。就这样，我们在1950年开办了“开心三吃货学堂”，除了自己上课之外，还从蓝带请来了我的恩师马克斯·布格纳大厨。

布格纳家原本就是开小餐馆的，他年轻的时候就在自家当学徒。出师之后，他开始到巴黎闯天下，按部就班地“爬梯子”：先是在横跨大西洋的客轮上当厨师，后来又在伦敦的丽兹大酒店帮厨，跟着名师艾斯考费尔学习了一段时间。第二次世界大战之前，布格纳在布鲁塞尔开了一间像模像样的餐馆，可惜德国人打来了，他不得不关门逃命。布格纳教我的时候，早已离开了餐饮业，一心一意地开馆授徒。

过了没多久，我们又去蓝带抢老师。这一次，我们请到了杰出的点心师克劳德·提尔蒙先生。提尔蒙年轻的时候在巴黎的咖啡馆做糕点师，曾经参与法国经典菜谱——《圣天使夫人的厨房手册》（*Le Livre de Cuisine de Mme. E. Saint-Ange*）的编写工作。

读者可能会问了：就凭你们这些三脚猫，是如何请到重量级大师的呢？我想这大概是因为大师们晚年都喜欢从事教学。他们因此而深受学生爱戴，工作时间安排得也比较合理，收入肯定比在餐馆里拿得高。我们三个也能靠学费来补贴收入，这主意真是不错！

辛咖和路易丝塔在认识我之前就开始写菜谱了。她们想专门针对美国人写一本法国烹饪书，因此也需要一位美国合作者。毫无疑问我乐意参与其中。由于学校的菜谱都得靠我们自己写，所以这本书早已初具雏形。在上课的时候，我们给学生的指引非常完整，而且特别乐于和她们讨论一些基本的技巧：为什么要这么做，具体的操作手法是怎样的，等等。总体来说，我们想要揭开法国菜的神秘面纱，使它变得通俗易懂。随着工作的推进，保罗被调到马赛工作，后来又奉命前往德国，最后一站是挪威。在那之后，保罗终于离开了外交部，带着我回到麻省，在剑桥的老宅子里定居下来。和两位法国朋友分开的这段时间，像雪片一样的菜谱和讨论化作飞鸿，在欧美大陆间频频传送。

40年前，这本菜谱终于问世了。当时，肯尼迪夫妇入主白宫，他们的一举一动都能引起全国热议，包括日常的吃穿用度。肯尼迪请了一位天才的法国厨师——雷诺·佛顿。从此，他家的豪华晚宴，便经常出现在报章杂志上，惹人垂涎。1961年，飞机旅行开始普及，美国人开始成群结队地到欧洲旅游。他们到处猎奇，寻找新奇的食物，准备回国后在好友圈里露一手。

辛咖也第一次踏上美国的土地，帮忙准备出版的事儿。辛咖虽然会说英语，可是带着俏皮的法国腔。她这个人从头到脚都散发着浓浓的法国情调。事实上，我和保罗总是叫她“超级法国人”。由于她在巴黎教过许多美国学生，可谓桃李遍布各州各市，所以她提议，我们搞一场巡回宣传，为新书制造点气势。当时，

巡回签售还是个新鲜事，就连知名作家都没干过，更何况是两个写菜谱的家庭主妇。那会儿也不知道是哪来的一股勇气，辛咖、保罗和我就踏上了征程。我们联系各地的朋友，请他们为我们提供机会。

旅程的第一站是芝加哥。我们接受了《芝加哥论坛报》(*Chicago Tribune*)的采访，还在朋友家里为这次报道做了厨艺示范。接着我们就到了底特律和三藩市，受邀在当地的一间大百货公司展示厨艺。碰巧，百货公司的老板娘刚进了一批玛德琳平底锅。可是当地人根本不知道这种锅是拿来干什么的。其实玛德琳锅是烤蛋糕用的——就是普鲁斯特在《追忆似水年华》(*Remembrance of Things Past*)中所描写的那种贝壳形的小蛋糕。辛咖无疑是玛德琳高手。我们俩在展台上狂做蛋糕，观众就在台下狼吞虎咽。一会儿工夫，蛋糕吃完了，锅也卖光了，老板娘不得不追加订单。

在我的老家帕萨迪纳，展示会被安排在一间私人俱乐部的小剧场里。那儿没有厨房设备，所以我们只带了一台便携式炉灶和几桶水，在一张6英尺（约1.8米）长的展台上，准备完成一套格外复杂的食谱。我们从洛克福酪馅饼开始（参见第114页），接着做了一盘漂亮的鱼肉慕斯（参见第445页），最后还烤了一道辛咖最拿手的巧克力扁桃仁蛋糕（参见第534页）——我毕生的大爱。现在回顾那套食谱，我仍然不敢相信我们能在那么简陋的条件下做出如此复杂的菜式。

上午的展会很顺利，可是下午紧接着还有一场。我和辛咖留在舞台上接待读者，签名售书，只剩下保罗一个人完成所有的清洁工作。展台上一片狼藉，到处都是黏黏的、带有鱼腥味和沾着巧克力的面糊。试吃的盘子堆起老高一摞。保罗占领了巴掌大的盥洗室，借助一个极小的洗手盆和清洁剂，洗干净了所有的餐具和厨具。这位前外交官、文化参赞，干起活来从不抱怨。他永远有一股骑士精神，自愿承担起一切粗重活儿，为我们的事业奉献良多。

旅程的最后一站是纽约。我们的晚宴就安排在赫赫有名的迪翁·卢卡斯饭店。巡回签售开始以前，我和辛咖曾经到过纽约。科诺夫出版社的编辑朱迪斯问起，我们有没有特别想见的人。我一直盼望结识詹姆斯·彼尔德，而辛咖想去拜访迪翁·卢卡斯，因为她们俩在诺曼底有好多老朋友。我们坐在饭店的柜台边上聊天，迪翁亲自下厨给我们做午餐。她俩聊起诺曼底，气氛霎时变得亲密而温馨。最后，迪翁说：“我想给你们举办一场晚宴。”这简直是让人难以置信的慷慨！我们当时就把日子订在了12月，也就是巡回签售结束的时候。

在旅途中，我们和迪翁通了无数次电话，终于把菜单敲定了下来。迪翁负责第一道菜和甜点，她将展示拿手好戏——白葡萄酒汁配龙删鱼柳。我和辛咖负责

准备主菜——菠菜蘑菇烤羊肩。晚宴的酒水由我们提供，幸运的是，辛咖有个表亲是做酒类买卖的。当然，宴会的宾客名单也由我们决定。

辛咖、保罗和我当时算是业内新人，在纽约饮食界谁也不认识，只是听说过一些大师的名字。幸亏彼尔德是个热心肠。在他的指导下，我们邀请了所有能够想到的名人。结果出乎意料：几乎所有人都接受了邀请，而整个晚宴将有三十多人到场。

终于等到了大日子。我和辛咖一早就在我侄女家和那条羊腿搏斗。那是纽约东城区的一间小公寓，四楼，而且没有电梯。保罗占领了公寓前门：他以创纪录的速度印好了菜单，写好了摆在座席前的名卡。到了饭店之后，他还负责安排座次，并在客人到来之前把酒瓶开好。彼尔德特意来得很早，把我们一一引荐给当晚的贵宾。那是一个美好的夜晚，菜美酒醇，使人乐而忘返，直到午夜之后，才有人想起要离开。

那天晚上也是我们事业的起点。《纽约时报》(*New York Times*)美食版编辑克雷格·克莱伯恩对我们赞赏有加，NBC电视台也邀请我们参加了《今日》节目。几个月后，波士顿电视台决定丰富节目形式，把电视从单调的“人头讲话机”转换成花样繁多的媒体。他们开辟了艺术节目和科学节目，并且邀请我主持美食节目。在此之前，我已经参加过波士顿台的访谈，除了聊天，我还现场表演了用平底锅抛法国蛋饼和用铜盆手打蛋白。电视台决定先做三期试一试，首播的时间定在1962年夏天。

节目的制片人就是大名鼎鼎的拉塞尔·莫拉什。他当时还是个小伙子，现在已是《老房子》和《维多利亚花园》系列的制作人。电视台还派来露丝·洛克伍德做助理制作人。我和露丝并肩作战，在保罗的帮助下，录制了3段半小时的节目，内容包括著名的红酒烩鸡（参见第204页），不会塌陷的奶酪舒芙蕾（参见第127页）和法式煎蛋饼（参见第102页）。

第一期节目的播出时间是7月。那是一个星期一的晚上，天气又热又潮，我们家没有空调，只好把电视搬到花园里，吹着大风扇，和朋友们边吃晚餐边看节目。后来的两期节目也获得了观众的好评。在当时，全美只有一档电视美食节目，而原来的主持人迪翁·卢卡斯已经淡出荧屏好几个季度了。波士顿台希望和我们续签十三周，“法国厨师”系列就这样诞生了。

其实，我既不是法国人，也不是厨师，为什么会给节目起一个这样的名字呢？首先，从第一季开始，我就一直希望能在节目中请到真正的法国大厨。第二，这个名称比较短，在《电视指南》上，刚好占据一行的位置。同时，它很明确地表达了节目的内容。也许想要了解法国菜的人相当多，所以节目一炮而红，很快就

走出波士顿，覆盖了底特律、三藩市和纽约等地区。我觉得我们成功了！不久后，波士顿台和我们续约，电视的热播同时推动了书的销售。我们甚至登上了《时代周刊》的封面。

今年的“四十周年纪念版”和1961年的原著基本相同。1983年，食品加工机开始进入美国厨房，我们为此改动了书中的一些环节。在此之前，厨房电器仅限于打蛋器和搅拌器，而食品加工机则简化了许多原本繁杂的工作，例如做挞皮、切丁、刨奶酪、碎面包和切洋葱等技术活。在它的帮助下，做鱼肉慕斯和肉丸子等菜式，变得简单了许多。

就像书名所说的那样，这本书的写作目的是教会大家“掌握法国菜的烹饪艺术”，学会做好吃、好看、令人愉快的食物。虽然书中的菜式并不奇特，但它们却相当精巧复杂。对于聪明人来说，这本书将教会你小心认真地制作食物。我认为，法式烹饪内容广泛，如果能把它练熟，你就具备了做任何菜式的基础。说句不不怕得罪人的话，我觉得拥有坚实的法式烹饪技术，会让你超越意大利菜、墨西哥菜，甚至中国菜的厨师。

烹饪的基础部分并不难学，难的是下决心开始学习：学会了解、阅读、观察；学会挑选最好、最新鲜的食材；学会握刀的手法；学会剁洋葱、削芦笋；学会制作乳酪面粉糊——更重要的是，学会认真。如果你不会切土豆片，不会榨番茄汁，也许你一开始会学得很慢，手脚显得很粗笨。但是，只要你下定决心做好这件事，就能很快地掌握所有的技巧。

鉴于这本书的目的是教学，所以菜谱写得非常详细。一个简单的煎蛋卷用了8页，事无巨细，每个小步骤都被囊括其中。只要你能认字，就能学会做菜，关键是边做边学。假如你希望把菜做成功，每一个小细节都不容忽略。比如说，煮鸡的时候，鸡离火焰应该有多远呢——5—6英寸（约13—15厘米）。应该怎么把油加进烤羊腿时用的蒜蓉芥末酱呢——一滴一滴地添加。每个细节都占据了一定的空间，这使许多简单的菜式看起来很冗长。

学习厨艺的另一个重要要求，就是学会品尝美食。不知道美食的味道，又怎么能做得出来呢？就像成为品酒专家那样，你得一一品尝，打听和寻找做这道菜最出名的餐厅，在享受食物之余，分析它的做法，和朋友一起讨论它，并且将它与以往吃过的菜进行比较。

从20世纪50年代至80年代，我们这个国家（美国）的人基本上吃得随心所欲，纵情享用着最棒的黄油和最浓的乳酪。在这本书里，你会发现，我们保持了这种纵容的态度，特别是在汤汁蘸酱部分。你可以大勺大勺地添加新鲜黄油，使

汤汁焕发出丝滑、闪亮和甘美的口感。对于菜式原本的配料分量，我的态度是只字不改，因为这样才能体现出一道菜诞生时的风格。即便如此，你也可以运用自己的判断力，酌情增减用料的比例，因为用量不会对菜谱的基本风味产生影响。我自己在添加黄油的时候，就经常改用小汤匙。

最后，我由衷地认为，完整健康的生活，取决于“花式多，分量小，不添菜，戒零食”的良好饮食习惯。最重要的是——享受快乐！

你为自己制定的任务是多么快乐啊！因为餐桌虽小，却欢愉无限。祝大家一生开心，一世开胃！*Toujours Bon Appétit!*

朱莉亚·查尔德

2001年10月

为《掌握法国菜的烹饪艺术·四十周年纪念版》而写

首版前言

FOREWORD

这本书的读者群，应该是那些家里没有佣人，必须自己下厨的人。偶尔，他们可以不用算计花多少钱，不怕腰围变粗，不赶时间，抛开儿童餐的健康考虑，不必旋风般地在父母、司机、清洁工这些角色间穿梭，只需静下心来，愉快地准备一餐精美的食物。我们是为爱做饭的人写作，因此菜谱写得很仔细，读者会很清楚需要什么、该做什么。正因为这样，读这本菜谱要比读普通菜谱花的时间长一些，其中有些菜式的确长得厉害。但是书里面没有什么稀奇古怪的材料。事实上，这本书的名字可以改成《美国超市里的法国菜》，因为菜烧得好吃，主要靠的是技术。过硬的技术可以运用在任何材料之上。所以我们故意不写“古法秘制”，不吹嘘大厨们的三头六臂，不八卦小酒馆的雪白桌布——这种浪漫的文字，只会把法国菜推进世外桃源，推到我们这些普通人无法企及的地方。事实上，法国菜就在大家身边。只要指导得当，任何人可以在任何地方进行烹饪。而我们希望，这本书能为大家提供这种“得当的指导”。

什么是基础的烹饪技术呢？比如，怎么样才能把肉煎到两面呈焦褐色，但是却仍然汁液饱满呢？怎样拌入蛋白，才能保证蛋糕不塌陷？在把蛋黄加进热汤汁的时候，如何防止它凝固？馅饼要放在烤箱的哪个位置，才会膨胀、上色？快切洋葱的手法是什么？虽然做不同的菜需要处理不同的食材，可是总体步骤大致相同。你尝试的范围越大，就越容易找到规律。所谓林林总总的菜式，无非都属于几大主题：法式红酒鸡和美式龙虾之间有着许多的技术共同点；而法式红酒鸡和红酒炖牛肉其实做法完全一样。这几道菜都属于浓汁炖肉块，所以按照肉块的炖法来做就对了。在酱汁方面，白汁烩小牛肉搭配的蛋黄酱和配鳎目鱼、焗扇贝的白葡萄酒酱汁是同一种类型。到最后，你做菜的时候根本就不需要菜谱了，除非你拿它来提醒自己购买食材。

法国菜烹饪的所有技术，都指向一个目标：它的味道。法国人对奇怪的搭配和惊人的样式不感兴趣。传统法国菜就是一个菜式的海洋。我记得有本烹饪书，

名叫《蛋的一千种做法和上菜方式》(1000 Ways to Prepare and Serve Eggs)。正因为如此，法国人最热衷的还是那几道名菜，力求把它们做到精益求精、尽善尽美。比如说，洋葱马铃薯炖羊肉需要好几道工序，包括着色、文火焖、滤出原汤、撇去浮沫、调味。每一道工序又包含特定的步骤。每一步虽然都很简单，但是至关重要。任意的省略和混淆，都会使羊肉的质地和味道受损。我相信大家都吃过山寨版的法国菜，它们之所以和正版有着天壤之别，是因为厨师减少了制作工序，颠倒了顺序，或者“克扣”了制作的时间和原料。“太麻烦”“太贵”和“谁也尝不出来”，这三个借口乃是美食的死敌。

烹饪不是一门困难的艺术。做得多、学得多就能懂得多。和所有的艺术一样，它需要练习和经验。而在烹饪中最重要的原料，就是一颗真正爱做菜的心。

本书涵盖的范畴

假如用我们这种详尽的方式写一本完整的法国烹饪书，它肯定会比未删节版的字典还厚。就算是用印《圣经》的薄纸来印刷，也得放在架子上读——双手是肯定托不住的。为了方便读者，我们挑选了自己特别喜欢的一些菜式，希望读者也能喜欢它们。有很多精彩的菜式未被列入其中——遗漏的可不是一道两道。读者经常会问：“为什么没有千层酥皮面团？”“为什么没有羊角面包？”我们认为这些食物的制作都需要手感，只能通过观察和反复练习学会。为什么只有5种蛋糕？为什么没有花色小蛋糕？怎么没有煮土豆、土豆舒芙蕾和土豆泥？没有西葫芦？没有牛肚？没有马悍沟炖鸡？没有绿色蔬菜沙拉？没有板鸭和鲁昂酱？——喂！没地方写那么多啊！

关于菜谱

书里所有的经典菜谱和由此派生的各种做法，都用两栏印刷。左边标明食材和需用的特殊工具，右边写明了做法和步骤。这种排版方式可以使读者同时看到“做什么”和“怎么做”，以及每道工序的步骤。经典菜谱的名称用的是粗体字，“*”号标志后面的菜谱是指在原菜谱基础上派生的一些变化。大部分的菜谱里面都有“(*)”符号，意思是预先准备到这个步骤为止。所有的主菜和经典菜式，都有酒类和蔬菜的搭配建议。

我们写这本书的主要目的是教你做菜，使读者明白烹饪的基础技巧，最终能

摆脱对菜谱的依赖。所以，书中将食品进行了相应的分类，而每个类别里面的菜谱又隶属于同一种烹饪技术。第163页的白葡萄酒汁烧鱼柳、第200页的古法焖鸡和第113—118页的法式蛋挞，都是典型的例子。我们希望大家在开始做菜以前，认真阅读每一章的介绍部分，了解这部分菜谱的创作目的。为了方便比较随意的读者，我们也尽力尝试让每一页菜谱都相对独立，毕竟来回查找是件麻烦事。可是如果菜谱之间没有联系，读者可能会漏掉很多重要的细节；而假如联系过多，又会让人烦躁窝火。总之，我们不可能每次都把同一个技术详细地解释一遍，这会使得所有的菜单变得冗长而令人生畏。

食材的用量

大部分菜谱是按照6人份设计的，希望能照顾到普通读者的需求。同时，菜谱沿袭了美式的3道菜风格，比起法式的6道菜，用量增加了一倍——这也是考虑到胃口好的人的需要。如果菜谱上写明食材足够4—6人用餐，意思是在配菜不多的情况下，足够4个人吃，假如配菜充足，就够6人享用。

一些建议

多年的教学经验表明，大部分初学者喜欢不看菜谱就热切地试做新菜，结果菜谱上的某种食材、某个步骤和顺序让他大吃一惊，手忙脚乱，最后把菜给做砸了。我们必须提醒大家，不管你经验多么丰富，多么了解这种菜式，也要先看看菜谱，然后，在脑袋里把每个步骤，需要用的技巧、材料、器具和时间都过一遍，这样就不会出现意外。菜谱通常写得很简洁，但信息量丰富，因此读的时候要特别认真，不要漏掉重要的细节。最后，为了增进烹饪知识，在脑海里把它和类似的菜式进行对比，把菜谱中使用的各项技术进行归类。

在备菜的时间上，我们没有进行预估，因为有的人切3磅（约1360克）蘑菇需要半个小时，而有些人5分钟就做完了。

烹饪的时候，要高度地专注于手头的工作，因为细节的精确决定了成品的质量——到底是平庸之作，还是精美的艺术品。如果菜谱上写着“盖上焙盘，让液体非常缓慢地鼓泡儿”或者是“加热黄油，直到泡沫开始平息”，请严格执行。一开始你可能会觉得自己学得很慢，而且笨手笨脚的，但坚持练习，你就能加快速度，掌握风格。

给自己预留多一点儿时间。大多数菜式都可以提前准备好所有食材，甚至可以提前做一部分。如果你不是老手，每顿饭就只能选做一道复杂的菜式。否则你会把自己累死，而且完全体会不到烹饪的乐趣。

如果需要烘焙或烧烤，必须先预热烤箱，否则舒芙蕾发不起来，馅饼的皮会塌下去，奶汁烤菜还来不及上色就已经烤过头了。

总想节省锅碗瓢盆的厨子，绝对是一个自找麻烦的厨子。需要用到的锅碗瓢盆一个也不能少，而且用完以后应立刻泡在水里。为了避免混乱，最好尽快把它们洗干净。

训练自己使用双手和手指，它们是绝妙的工具。训练自己处理热菜的能力，这将为你节省时间。刀具必须保持锋利。

最重要的是，享受过程。

朱莉亚·查尔德
路易斯塔·波索尔
熙梦·贝克
1961年7月

鸣谢

ACKNOWLEDGMENTS

感谢朋友们、学生们和我们的丈夫。多年以来，他们无怨无悔、勇气可嘉，像小白鼠一样吞掉了无数失败的作品。并且有些人为我们提供的帮助非常特殊，而对于他们，我们总是心怀感激之情。美国农业部的农业研究署事无巨细地解答我们的提问，从食物到塑料碗，从不厌烦。面对我们潮水般的问题，芝加哥肉类学院、美国牲畜肉类局和禽蛋局总能及时地给出精确的信息。美国内务部以及加州的渔业和野生动物部门也为我们提供了巨大的帮助。巴黎屠宰业联合会在我们研究法国鱼类和肉类切割方面提供了无价的资源。在巴黎教授烹饪期间，布格纳厨师和提尔蒙点心师一直是我们的老师。最近，我们还有幸与艾米·卡雪太太合作。她是蓝带的资深老师，有着丰富的经验，并且乐于无私地与我们分享。同时，感谢“美食圈”女子俱乐部。那两周一次的烹饪会给了我们证明功力的机会。同时，我们从各位会员身上学到了许多做菜的点子。衷心感谢我们的编辑们，是她们的热忱使得一本四处漂流的手稿，变成了一本大书。最后，感谢艾维斯·迪·沃托，她是我们的“养母”“乳娘”、引路人和精神导师。在我们蹒跚起步时，多亏有她在旁殷勤鼓励。那还是10年前，三个天真的年轻人摇摇摆摆地走出厨房，脸上闪现着初尝写作的光辉。

* 看到菜谱前面有这个标志，表示会介绍这道菜的几种不同做法。

(*) 看到菜谱中有这个标志，则表示一些值得注意的小窍门。

目录

CONTENTS

厨房设施 1

重要概念 7

食材 10

用量标准 15

温度：华氏和摄氏 19

刀工：切 / 切片 / 切丁和剁碎 21

酒类 23

第一章 汤 28

第二章 酱汁 42

白汁 43 / 褐色酱汁 52 / 番茄酱 60

荷兰酱系列 62 / 蛋黄酱系列 68

油醋汁 75 / 热黄油酱汁 77 / 冷黄油酱汁 80

其他酱汁 84 / 高汤和肉冻 85

第三章 蛋类 94

第四章 前菜和小食 109

挞皮 109 / 法式蛋挞 113 / 奶油烤菜 119 / 舒芙蕾 122 / 泡芙 136
汤团 140 / 肉丸子 143 / 薄煎饼——法式煎薄饼 148 / 鸡尾酒开胃菜 152

第五章 鱼类 162

白葡萄酒汁烧鱼柳 163 / 两份普罗旺斯食谱 170 / 两道著名的龙虾菜 172
贻贝 176 / 鱼类菜谱集锦 181

第六章 禽类 183

鸡 183 / 鸭 211 / 鹅 219

第七章 肉类 224

牛肉 224 / 羔羊与绵羊 255 / 牛仔肉 274 / 猪肉 294
什锦焖肉 313 / 煎牛肝 317
牛胸腺和脑花 320 / 牛仔腰和羊羔腰 327

第八章 蔬菜 331

绿色蔬菜 332 / 胡萝卜、洋葱和芜菁 375 / 焖蔬菜 386 / 黄瓜 395 / 茄子 397
番茄 400 / 蘑菇 402 / 板栗 409 / 土豆 411 / 米 418

第九章 冷餐 425

冷食蔬菜 425 / 杂菜沙拉 429 / 肉冻 431 / 慕斯 441
冻肉卷 446 / 冷盘菜谱集 453

第十章 甜品和蛋糕 456

基础技巧和知识 456 / 甜酱和馅料 462 / 奶油羹、慕斯和倒模甜点 467 / 甜舒芙蕾 483
水果甜点 492 / 蛋挞和各种挞 499 / 可丽饼(法式薄饼) 512
水果派 517 / 朗姆(兰姆)糕和萨伐仑松饼 520 / 手指饼 526 / 五款法国蛋糕 527
三种奶油霜 537 / 巧克力奶油霜 540

出版故事 541