

零基础法式家庭料理

(日)谷升 著 于春佳 译



在家品味餐厅中也无法匹敌的传统正宗的法国料理



零基础法式家庭料理

(日)谷升 著 于春佳 译

煤炭工业出版社

·北京·

TITLE: [ル・マンジュ・トゥー谷昇シェフのビストロ流ベーシック・レシピ]

BY: [谷昇]

Copyright © Noboru Tani, 2013

Original Japanese language edition published in 2013 by Sekai Bunka Publishing Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese (in Simplified Character only) translation rights arranged with Sekai Bunka Publishing Inc., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社世界文化社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：01-2016-2431

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础法式家庭料理 / (日) 谷升著 ; 于春佳译

--- 北京 : 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978-7-5020-5476-2

I . ①零… II . ①谷… ②于… III . ①西式菜肴 - 菜谱 - 法国 IV . ① TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 202172 号

零基础法式家庭料理



著 者 (日) 谷升

译 者 于春佳

策划制作 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划 陈 庆

策 划 李 伟

责任编辑 马明仁

特约编辑 郭浩亮

设计制作 王 青

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 ceiph612@126.com

网 址 www.ceiph.com.cn

印 刷 北京彩和坊印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm¹/₁₆ 印张 8 字数 150 千字

版 次 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

社内编号 8339

定价 46.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

- 3 前言
- 4 制作美味料理的小诀窍

让人欲罢不能的西式料理——法国小餐馆风味料理

- 10 汉堡牛肉饼
- 12 蛋包饭
- 13 变化创新：鸡肉炒饭
- 14 欧式牛肉咖喱
- 16 菜肉烩饭
- 18 海鲜通心粉奶酪烤菜
- 20 炸虾
- 22 炸蟹味奶油饼

简单又美味的肉类和鱼类料理

- 27 煎鸡腿肉
- 28 变化创新：巴斯克风味煮鸡肉
- 29 变化创新：大蒜油煎鸡肉蘑菇
- 30 香草风味煎猪肉
- 31 变化创新：猪肉炒坚果水果干
- 32 法式汉堡
- 34 肉酱
- 36 变化创新：肉酱面包片
- 36 变化创新：肉酱意大利面
- 37 变化创新：肉糜茄子
- 39 炸鸡肉
- 40 烤牛肉
- 41 变化创新：长棍面包夹烤牛肉孔泰奶酪
- 43 施特罗加诺夫炖牛肉

鱼类料理

- 44 煎扇贝丁
- 45 变化创新：油煎香味蔬菜扇贝边
- 47 腌渍干炸鱼
- 48 2种金枪鱼牛排：牛油果长葱芥末酱油牛肉饼
- 49 2种金枪鱼牛排：辣油汁风味法式炖菜肉饼
- 50 煎三文鱼
- 51 变化创新：三文鱼肉酱
- 53 法式黄油烤鱼
- 54 香草蒸六线鱼
- 57 渔夫风味花蛤
- 58 蘸汁与酱汁：法式蘸汁
- 58 蘸汁与酱汁：芥末蘸汁
- 58 蘸汁与酱汁：香葱蘸汁
- 59 蘸汁与酱汁：蛋黄酱
- 59 蘸汁与酱汁：辣油汁
- 59 蘸汁与酱汁：大蒜油
- 60 蘸汁与酱汁：香草泥
- 60 蘸汁与酱汁：普罗旺斯盘装菜
- 60 蘸汁与酱汁：大蒜橄榄泡菜
- 61 蘸汁与酱汁：柠檬水
- 61 蘸汁与酱汁：番茄酱
- 61 蘸汁与酱汁：半干番茄
- 62 蘸汁与酱汁：黄油面糊
- 62 蘸汁与酱汁：焦黄油

感受蔬菜和鸡蛋的美妙食感

蔬菜类料理

- 64 香草沙拉
- 65 变化创新：高汤迷你香草沙拉
- 66 苹果芹菜沙拉、罗克福尔酱汁
- 67 莴苣沙拉
- 68 绿色凉咖喱
- 71 洋葱奶酪烤菜汤
- 72 诺尔曼汤

- 73 变化创新：意大利汤面
- 75 法式炖菜
- 76 变化创新：卧鸡蛋法式炖菜
- 76 变化创新：意大利冷面
- 77 新鲜法式炖菜
- 78 绿色蔬菜热沙拉
- 79 油煎绿芦笋
- 80 网烤白芦笋
- 81 水煮白芦笋
- 81 焦黄油煎菠菜
- 82 胡萝卜丝
- 82 腌渍胡萝卜
- 83 胡萝卜浓汤
- 83 变化创新：胡萝卜泥

土豆料理

- 85 土豆牛肉饼
- 86 奶油烤土豆
- 87 清爽土豆丝沙拉
- 88 土豆沙拉
- 88 变化创新：粉土豆
- 89 油煎土豆咸猪肉
- 91 土豆泥
- 91 变化创新：帕尔马风味肉酱土豆泥
- 92 德式土豆包饭

鸡蛋料理

- 94 水煮蛋
- 95 变化创新：鸡蛋三明治
- 95 变化创新：半熟鸡蛋菠菜沙拉
- 96 水煮荷包蛋
- 97 变化创新：黄麻凉汤加荷包蛋
- 98 原味煎蛋卷
- 99 变化创新：罗克福尔干酪煎蛋卷
- 100 传统鸡蛋糕
- 100 原味鸡蛋糕

可以充分享用的煮制料理

- 104 啤酒牛肉
- 107 咸猪肉蔬菜浓汤
- 108 变化创新：面包烤菜
- 109 变化创新：尼斯风味沙拉
- 110 水煮汉堡
- 112 圆白菜卷
- 114 奶油炖鸡肉
- 116 醋味鸡肉
- 118 蒸粗麦粉
- 120 法国鱼蟹羹
- 122 文蛤杂烩汤

谷升主厨的厨房

- 8 烹调工具以及烹调规则等
- 24 基本调料
- 102 香味调料
- 124 让料理味道浓郁、美味的调料
- 125 蔬菜的处理工作

阅读本书的要点

- * 1大勺=15毫升、1小勺=5毫升。
- * 标记为橄榄油的一般是指特级初榨橄榄油。
- * 每1升鸡骨架汤大约为10克汤宝（颗粒状）用水溶解后制成的。
- * 本书中出现的面粉一般是指高筋面。
- * 鸡蛋一般选用大号的。
- * 用锅没有特别指定，您可以参照食谱中大体的尺寸规格。
- * 平底锅一定要选用树脂不粘锅的类型。
- * 本书制作方法中没有详细记述洗菜、去皮、去蒂等十分基础的操作方法（有特别要求的除外）。



零基础法式家庭料理

(日)谷升 著 于春佳 译

煤炭工业出版社

·北京·



什么样的食物才能堪称美味？
美味的食物是怎样制作出来的？
怎样才能称之为幸福的味道？
每个人出生的地方、环境以及年龄都有所不同，
尽管如此，
但凡是人们饱含情感制作出的料理，
都能让人体会到幸福的味道。

制作料理没有绝对的事情，
也没有什么正确的计算公式，
这本料理书也不过是您制作过程中的一种参考。
虽然如此，我还是希望您能够入手一本，
请相信我，只要您按照食谱上的方法进行制作，
您就能慢慢研究出属于自己的独特美味。

这本《零基础法式家庭料理》集合了我很想亲手制作的十分美味的法餐料理，
并且都是可以在家中制作完成的。
让无论有无烹饪基础、想在家中享用美味的您跃跃欲试。
让用心制作料理的您与自己向往的美味来一场美丽的邂逅，
使您沉浸在制作美味和享用美味的过程中。
希望本书能够对您的料理制作给予一定的帮助，
这将会是我无尚的荣幸！

谷升

制作美味料理的小诀窍

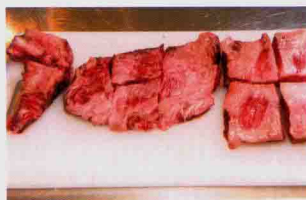
了解食材

各种食材都具有其自身的特点。根据其产地和季节的不同，每种蔬菜呈现出的甜度、香味以及含水量都有所不同。例如，在炒洋葱的时候，我们都会添加适量清水（参照P127）。但是，新洋葱一般都含有较多的水分，随着储存时间的不同，其含水量也会发生变化，具有一定的差别。炒制过程中，要结合食材中的水分含量加水，入味的时候也是同理。因此，即使相同质量的食材，由于其性质的差异，所呈现出来的味道也是大相径庭的。肉类和鱼类也是如此，虽然每个生长阶段的味道都有其特点，但也要相信自己的最终判断。



切好食材后要拍摄下食材的外观

例如，在制作啤酒煮牛五花的时候，最终要将牛肉煮成原来的三分之二大小。因此，在切好食材之后，要用相机拍下食材的大小，以便之后用作参考。尤其是制作肉块的时候，肉的形状和大小会有很大的差异，切法也各不相同。制作肉类料理时，要充分结合各种肉类的特点，将其切成体积差不多大小。制作蔬菜的时候也是如此（参照P126洋葱的切法）。



拿到手里

感受食材的重量和触感也很重要。无论鱼类还是蔬菜类，将其置于手中就能感受到食材的状态。例如，食材中含有水分较多，经过一段时间会变干等状况，您可以通过自己的双手感受出来，进行适当调整。从某种程度上来讲，这样做也能够防止制作的失败。例如，向鸡肉撒盐时，用左手将鸡肉举起，用右手撒盐。即使我每天制作100人份的100块鸡肉，也都会用手拿起来撒盐。

法式料理中没有“椒盐”一词

法式料理中，根本没有“椒盐”这个词语。正因为我很喜欢胡椒，所以才希望大家能够正确使用胡椒。特别是在制作烤制料理的时候，温度过高就容易产生焦臭味。而制作煮制料理时，如果最开始就加入胡椒，就很容易产生苦味。在料理中添加胡椒的时候，一定要考虑加入的必要性以及时机。食盐和胡椒绝对不是需要组合才能添加的。



盐要一点点加

制作料理时，如果在最后才一次性加入食盐，很容易加入过多而变得太咸。在加入食材时，一点点加入食盐，能够使盐味慢慢渗入到食材里。一点点累计的咸淡味道也会十分惊人。如果是凭着自己的感觉一点点加入食盐，很容易产生“不会加多了吧”的不安情绪。但有食谱在，您就不必担心了。事先将需要加入食盐的总量用小容器备好，加入时从中一点点取出即可。



提前入味能够使食材的味道更加均匀

在制作分别装盘的拼盘料理时,为使每一份料理的味道更加均匀,需要事先在盘子上撒适量食盐。如果是制作肉块,在入味的阶段还需要考虑肉块的切割方向。另外,鸡皮较难渗入咸味,您可以在鸡皮的部位适当多撒些盐。结合各种食材的特点,您还可以让食材的某一部分味道较浓、在烹调过程中让味道渗透到其余部位等。

去除多余物质

在料理的制作过程中会经常有去除涩味、去除制作过程中溢出的多余油脂的操作,您曾经想过这样做的原因吗?如果没有,就请尝尝涩液和多余油脂的味道吧!尝起来一定不是很美味吧!制作美味料理很重要的一环就是不需要的东西要毫不犹豫地去除掉。



没必要咕嘟咕嘟地煮

制作煮制料理或者煮土豆等食材的时候,当水沸腾后,无需调整火候,让煮制的食材在锅中充分翻滚,将汤汁慢慢煮浑浊、食材煮碎,这样也能体会到很不一样的美味享受。另外,在制作煮制料理的时候一定不要用太大的火。

赏心悦目的烤制颜色

每当料理教科书里提到焦黄色,大家一般会想起什么颜色呢?无论是烤制料理还是炸制料理,我认为料理最后呈现出的赏心悦目的颜色十分重要。此外,我们还可以根据食材是否煮透、烹制经过的时间、食材的弹性、泡沫的状态等判断食材的火候。但是,料理最终的成色在装盘之后还会有些许变化。此外,料理的颜色与美味程度也有很大关系。让我们一起努力做出能够让人赏心悦目的料理吧!



五感通用

制作料理时,需要用眼去观察、用鼻子去闻、用舌头细细品尝、用手去感知,五感都要充分调动起来,如此才能做出美味料理。概括来说,你可以根据料理在锅中烤制的声音、水分与油花融合溅起的声音、食材烤制过程中散发出的香味等大体估量出料理的烹调时间。

记住料理的味道

料理制作也是一种记忆,通过经验的不断累积就能够一点点进步。如果您能够在日常制作过程中不断积累经验,总结出大致的规律,那么绝对可以避免今后的失败。因此,在制作的时候一定要亲自品尝一下味道。“也许看上去不怎样,但味道还很不错呢!”适时品尝味道,还能减少烹调过程中出现的误差。总之,在制作过程中,一定要品尝味道,提高自己制作的经验。借用伟人的一句话,“失败是成功之母”,在料理制作中,这个道理也同样适用。



- 3 前言
- 4 制作美味料理的小诀窍

让人欲罢不能的西式料理——法国小餐馆风味料理

- 10 汉堡牛肉饼
- 12 蛋包饭
- 13 变化创新：鸡肉炒饭
- 14 欧式牛肉咖喱
- 16 菜肉烩饭
- 18 海鲜通心粉奶酪烤菜
- 20 炸虾
- 22 炸蟹味奶油饼

简单又美味的肉类和鱼类料理

- 27 煎鸡腿肉
- 28 变化创新：巴斯克风味煮鸡肉
- 29 变化创新：大蒜油煎鸡肉蘑菇
- 30 香草风味煎猪肉
- 31 变化创新：猪肉炒坚果水果干
- 32 法式汉堡
- 34 肉酱
- 36 变化创新：肉酱面包片
- 36 变化创新：肉酱意大利面
- 37 变化创新：肉糜茄子
- 39 炸鸡肉
- 40 烤牛肉
- 41 变化创新：长棍面包夹烤牛肉孔泰奶酪
- 43 施特罗加诺夫炖牛肉

鱼类料理

- 44 煎扇贝丁
- 45 变化创新：油煎香味蔬菜扇贝边
- 47 腌渍干炸鱼
- 48 2种金枪鱼牛排：牛油果长葱芥末酱油牛肉饼
- 49 2种金枪鱼牛排：辣油汁风味法式炖菜肉饼
- 50 煎三文鱼
- 51 变化创新：三文鱼肉酱
- 53 法式黄油烤鱼
- 54 香草蒸六线鱼
- 57 渔夫风味花蛤
- 58 蘸汁与酱汁：法式蘸汁
- 58 蘸汁与酱汁：芥末蘸汁
- 58 蘸汁与酱汁：香葱蘸汁
- 59 蘸汁与酱汁：蛋黄酱
- 59 蘸汁与酱汁：辣油汁
- 59 蘸汁与酱汁：大蒜油
- 60 蘸汁与酱汁：香草泥
- 60 蘸汁与酱汁：普罗旺斯盘装菜
- 60 蘸汁与酱汁：大蒜绿橄榄泡菜
- 61 蘸汁与酱汁：柠檬水
- 61 蘸汁与酱汁：番茄酱
- 61 蘸汁与酱汁：半干番茄
- 62 蘸汁与酱汁：黄油面糊
- 62 蘸汁与酱汁：焦黄油

感受蔬菜和鸡蛋的美妙食感

蔬菜类料理

- 64 香草沙拉
- 65 变化创新：高汤迷你香草沙拉
- 66 苹果芹菜沙拉、罗克福尔酱汁
- 67 莴苣沙拉
- 68 绿色凉咖喱
- 71 洋葱奶酪烤菜汤
- 72 诺尔曼汤

- 73 变化创新：意大利汤面
- 75 法式炖菜
- 76 变化创新：卧鸡蛋法式炖菜
- 76 变化创新：意大利冷面
- 77 新鲜法式炖菜
- 78 绿色蔬菜热沙拉
- 79 油煎绿芦笋
- 80 网烤白芦笋
- 81 水煮白芦笋
- 81 焦黄油煎菠菜
- 82 胡萝卜丝
- 82 腌渍胡萝卜
- 83 胡萝卜浓汤
- 83 变化创新：胡萝卜泥

土豆料理

- 85 土豆牛肉饼
- 86 奶油烤土豆
- 87 清爽土豆丝沙拉
- 88 土豆沙拉
- 88 变化创新：粉土豆
- 89 油煎土豆咸猪肉
- 91 土豆泥
- 91 变化创新：帕尔马风味肉酱土豆泥
- 92 德式土豆包饭

鸡蛋料理

- 94 水煮蛋
- 95 变化创新：鸡蛋三明治
- 95 变化创新：半熟鸡蛋菠菜沙拉
- 96 水煮荷包蛋
- 97 变化创新：黄麻凉汤加荷包蛋
- 98 原味煎蛋卷
- 99 变化创新：罗克福尔干酪煎蛋卷
- 100 传统鸡蛋糕
- 100 原味鸡蛋糕

可以充分享用的煮制料理

- 104 啤酒牛肉
- 107 咸猪肉蔬菜浓汤
- 108 变化创新：面包烤菜
- 109 变化创新：尼斯风味沙拉
- 110 水煮汉堡
- 112 圆白菜卷
- 114 奶油炖鸡肉
- 116 醋味鸡肉
- 118 蒸粗麦粉
- 120 法国鱼蟹羹
- 122 文蛤杂烩汤

谷升主厨的厨房

- 8 烹调工具以及烹调规则等
- 24 基本调料
- 102 香味调料
- 124 让料理味道浓郁、美味的调料
- 125 蔬菜的处理工作

阅读本书的要点

- * 1大勺=15毫升、1小勺=5毫升。
- * 标记为橄榄油的一般是指特级初榨橄榄油。
- * 每1升鸡骨架汤大约为10克汤宝（颗粒状）用水溶解后制成的。
- * 本书中出现的面粉一般是指高筋面。
- * 鸡蛋一般选用大号的。
- * 用锅没有特别指定，您可以参照食谱中大体的尺寸规格。
- * 平底锅一定要选用树脂不粘锅的类型。
- * 本书制作方法中没有详细记述洗菜、去皮、去蒂等十分基础的操作方法（有特别要求的除外）。

烹调工具以及烹调规则等



锅和平底锅

本书中的料理全部选用氟树脂制成的平底锅。经过自己的简单加工之后，使用起来更加顺手，减少您料理制作的失败几率。我的店里也会选用这种平底锅。没有必要买多么昂贵、高级的锅，买个便宜的，经过自己的简单加工，就可以用得顺手。另外，本书中的菜谱均是以选用这种氟树脂锅进行制作时添加的用量。您在使用其他种类的平底锅时，可以根据各种锅的特性进行料理制作。您还可以选用普通家庭用锅，这里没有特别的指定材质。菜谱里还会记载锅的具体尺寸，供您参考。



细嘴酱汁瓶

我一般会将橄榄油和沙拉酱等放入细嘴酱汁瓶里使用。使用之前，先将瓶嘴切成适当大小，结合橄榄油和沙拉酱等食材的挤出状况进行调整。制作沙拉时，将沙拉酱沿容器边缘慢慢挤入，使用起来十分便利。按住容器顶端后晃动分离开的沙拉酱，能够迅速使沙拉酱恢复乳化状态。



木铲、橡胶铲、夹子

木铲是必须要准备的。除烹炒、搅拌等基本操作外，将锅底的食材慢慢抄起来的时候也需要用到木铲。木铲常被用于过滤、搅拌、移动锅中食材等操作中。把手较为轻薄、柔和的橡胶铲使用起来更加方便，另外，铲把与铲身融为一体的橡胶铲不容易渗入脏东西，使用起来更加卫生。比起长筷子，夹子能够牢牢夹住食材，操作起来更加简便，也是不可或缺的重要工具。



火力

餐厅厨房的用炉一般都是两层火苗的设计，为了介绍更加贴近家庭料理的制作方法，这里我们主要选用内侧火苗进行烹调。因此，您不必有“餐厅用炉火力很大，与家庭料理制作有所区别”的担心了。



漏斗和笊篱

漏斗是制成圆锥形的网眼较小的金属过滤器。法国人在过滤的时候，一般会选用漏斗，当然您也可以使用笊篱代替。一般家庭料理制作的时候，只选用笊篱就足够了。但建议您选用网眼较细的类型。

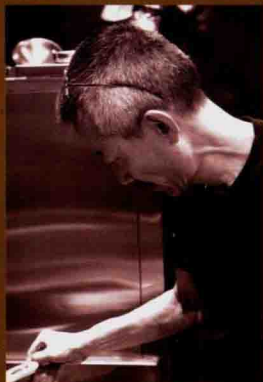


一小撮食盐

“一小撮食盐”是指用大拇指、食指和中指3根手指的指尖轻轻捏起少量食盐，一般为1/4~1/5小勺。一般1小勺匙的量为6克，因此一小撮盐是指1.2~1.5克，我一般为1克左右。通常都是凭感觉进行捏取，不需要进行具体称量。反过来说，1克盐大约就是1小撮。只要把握好自己撮取的量，实际操作起来就十分方便了。

让人欲罢不能的西式料理 ——法国小餐馆风味料理

19世纪60年代末被引进日本的西式料理，在日本人独特的加工升华下，形成了现在的日式西餐。通过这类西餐料理，我们能够感受到日本人令人叹为观止的创造性。以蛋包饭为首的日式西餐受到人们的广泛欢迎。饱含对料理的敬意，再加上法国亦或是笔者积累的经验，将各种富有特色的人气西餐呈现在您的面前。希望本书能够让您在西餐制作的道路上长期受用。



汉堡牛肉饼

Steak haché

轻轻咬上一口，清香的牛肉味和浓浓的酱汁在口中迅速蔓延。肉酱和肉松的独特口感让您充分体会到肉类带来的美味体验。酱汁还添加了成年人很喜欢的酸爽口感，种种细节打造出让人赞不绝口的汉堡牛肉饼。制作的秘诀是，一定要将肉馅充分冷却好。即使加入大量牛肉，也能够使整个肉饼很好地黏合到一起，肉汁就能很好地保留，不易溢出。烤制的时候，肉里会溢出油脂，无需另外添加食用油。您还可以根据个人喜好在搅碎的肉馅中添加适量猪肉，一般按照猪肉为三成的比例。



食材 2人份

牛肉馅…………… 360克
洋葱…………… ½个(100克)
黄油…………… 10克

A 牛奶…………… 1½大勺
面包屑…………… 20克
鸡蛋…………… ½个
食盐…………… 3克
黑胡椒粉…………… 少许(0.5克)

[酱汁]

B 盐渍胡萝卜块(参照P82)…适量
油煎土豆块(参照P89)…适量
水煮西兰花……………适量
红葡萄酒醋…………… 2小勺
酱油…………… 1小勺
水…………… 50毫升
番茄酱…………… 1大勺
伍斯特辣酱油…………… 1小勺
第戎芥末…………… 适量

—直径26厘米的平底锅

1 将洋葱切碎备用。将切好的洋葱、黄油、水(分量外)加到锅里,用文火炒至食材出现甜味(参照P127)。

2 将1中炒好的食材放到方平底盘里,使其冷却。待食材稍微冷却之后,将其放入冰箱里。

3 将食材A加到小碗里,搅拌均匀。



4 将碗底部放入冰水里,加入2/3的牛肉馅,用橡胶铲将各种食材搅拌开。加入适量食盐后,迅速搅拌均匀。



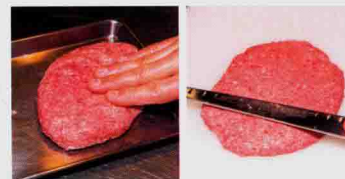
5 加入3中处理好的食材,将碗里的各种食材搅拌均匀。搅拌时需要用整只手,用指尖迅速搅拌均匀即可。如果您的手温较高,可以用橡胶铲进行食材的搅拌。



6 当肉馅被搅拌至黏稠到一起(呈泥状),容易粘附于容器底部时,加入1/3的剩余肉馅、黑胡椒粉和2中的食材,继续搅拌均匀。将肉馅搅拌成泥状时,即可完成搅拌。



7 将6中的食材2等分,除去食材里的空气。用左手托住肉馅,慢慢用右手将肉馅团圆。



8 将弄好的肉馅团成椭圆形,尽量将其整理成扁平的圆饼状,慢慢按压中间部位,将其弄薄。大致厚度标准为2厘米。手温较高的人可以将肉饼放到案板上,用菜刀等整理形状。

9 将8中整理好形状的牛肉饼摆放于平底锅里,用中火进行加热。烹调过程中不断将肉饼向锅边移动,轻按肉饼中间部位,使锅底一直保留一定的油份。大约煎制2分钟,肉饼周边开始变白时,将肉饼翻转过来。



10 煎制反面的时候,也要让牛肉饼下面存留一定的油脂,将锅里溢出的肉汁不断浇到肉饼上面。煎制过程中使用锅盖的话,容易将肉饼里含有的酱汁煎出来,因此一般不使用锅盖。



11 用牙签插入肉饼最厚部位,如果有透明状肉汁溢出,则说明肉饼已经熟透。取出锅里的牛肉饼,将锅里的油脂清理干净即可。



12 制作酱汁。11中用完的平底锅无需清理,直接用强火加热。向锅里加入适量的红葡萄酒醋,将葡萄酒醋中的酸味挥发出来。加入酱油,加热出香味后,加入适量清水,转动平底锅,用加入的水将锅底的调料稀释开。待锅中食材沸腾后,将火调小,加入番茄酱和伍斯特辣酱油。将芥末溶开后稍微煮制一段时间。将食材B搅拌开,摆放于容器上,放上煎好的牛肉饼,浇上酱汁即可。



蛋包饭

Omelette pilaf de tomate

翻炒之后的番茄酱简直美味到无法形容。

充分炒透、蔓延开的酱汁味道让你欲罢不能。搭配的食材也都切成适当大小，与米粒浑然一体。翻炒后的食材与番茄酱的味道相得益彰，给人一种清爽的口感。用红葡萄酒醋制作出的酱汁清爽美味，口感上乘。炒好的鸡肉饭要比平底锅直径小的深盘子装好成形，这样才能保证最后做好的蛋包饭具有漂亮的外观。

食材 2人份

鸡腿肉	1块(300克)
洋葱	1个(200克)
香菇	8个(80克)
色拉油	少许
米饭	320克
番茄酱	3大勺
酱油	1大勺
鸡蛋	4个
食盐	4克
黄油	45克

[酱汁]

红葡萄酒醋	2小勺
番茄酱	2大勺
伍斯特辣酱油	1小勺
酱油	1小勺
第戎芥末	1小勺
水	80毫升

— 直径22厘米的平底锅