



法国著名的烹调学校里需要学到的任何东西，都可从本书中获得。

西餐技艺

④ → 蔬 菜 和 沙 拉 ←

Techniques And Recipes
Vegetables & Salads



原著：[英]杰妮·赖特 艾里克·特耶

Jeni Wright Eric Treuille

翻译：张子枫



广东科技出版社

西餐技艺④

——蔬菜 and 沙拉

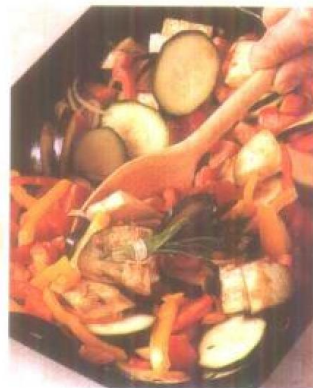
Techniques And Recipes

Pastry, Cakes & Biscuits

原著：[英] 杰妮·赖特 艾里克·特耶

Jeni Wright Eric Treuille

翻译：张子枫



法国著名的烹调学校里需要学到的任何东西，都可从本书中获得。

广东科技出版社

·广 州·

Copyright© 1996 Carroll & Brown Limited/Le Cordon Bleu BV Translated from the book originally produced
by Carroll & Brown Ltd., 20 Lonsdale Road, London NW6 6RD. All rights reserved.

广东科技出版社获得授权出版发行此书全球中文（简体字）版。
版权所有，侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记
图字：19-2000-141 号

图书在版编目 (CIP) 数据

西餐技艺. 4, 蔬菜和沙拉 / (英) 杰妮·赖特等著; 张子枫翻译. —广州:
广东科技出版社, 2001. 1
ISBN 7-5359-2645-2

I. 西… II. ①杰…②张… III. 食谱-西方国家
IV. TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 46355 号

出版发行: 广东科技出版社
(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)
E-mail: gdkjzbb@21cn.com
出 版 人: 黄达全
经 销: 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷: 东莞新丰印刷有限公司
(东莞市凤岗镇天堂围 邮码: 511751)
规 格: 889mm×1194mm 1/16 印张 3 字数 60 千
版 次: 2001 年 1 月第 1 版
2001 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1~4 000 册
定 价: 23.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



目 录

香草和香料的使用·····	1
选择蔬菜·····	2
芸苔属蔬菜·····	4
绿叶蔬菜·····	6
茎类和芽类蔬菜·····	7
朝鲜蓟·····	8
根类和块茎类蔬菜·····	10
马铃薯·····	12
蘑菇·····	14
豆角·····	16
甜玉米·····	17
洋葱类·····	18
罕见蔬菜·····	20
菜用水果·····	22
甜椒·····	24
辣椒·····	25
酿馅辣椒·····	26
沙拉用叶菜·····	28
新鲜香草·····	29
煮·····	30
蒸·····	31
烘烤·····	32
煎炸·····	34
蔬菜泥和模子·····	36
菜泥羹·····	37
东西方调味料·····	38

香草和香料的使用

新鲜香草和芳香的香料是宝贵的烹调配料，使菜肴口味独特，富有民族特色。
这两个表列出了香草、香料和与它们最相配的食物。

香草及其用途

名 称	味 道	配 搭
罗勒	甜、暖、微辛、芳香	白色鱼肉、小牛肉、鸡、海鲜、沙拉用绿叶蔬菜、鸡蛋、番茄、香蒜沙司和其他调味酱汁
月桂	芳香、刺激	汤、清汤、炖菜、锅形菜、酱汁（特别是贝夏梅尔调味白汁）
细叶芹	细致、略似八角	鱼、鸡、煎蛋饼、酱汁
细香葱	温和、似洋葱	鱼、鸡蛋、干酪、沙拉、奶油汤、马铃薯
芫荽	浓香、微辛	亚洲菜、中东菜、墨西哥菜、胡萝卜、沙拉、酸奶
咖喱叶	香辛的“咖喱”味	印度咖喱、锅形菜、汤、海鲜、馅料
小茴香	细致、似八角	鲑鱼、腌鲑鱼、小牛肉、胡萝卜、黄瓜、马铃薯、蛋黄酱、酸奶油、新鲜软干酪
茴香	似八角	鱼汤、猪肉、海鲜、鸡蛋
墨角兰/牛至	甜、芳香、刺激	烤肉、鸡、番茄酱汁、鸡蛋、干酪、油、腌泡菜
绿薄荷	浓烈、甜、清爽	黄瓜、马铃薯、豌豆、干酪、甜瓜、冻汤、羊肉、酸奶
荷兰芹	新鲜、微辛	鸡蛋、鱼、汤、禽类、肉类
迷迭香	刺激、油、芳香	羊肉、鸡、猪肉、面包、马铃薯
鼠尾草	芳香、微苦	猪肉、羊肉、鸭子、鹅、火鸡、豆子、鸡蛋、乳清干酪、帕尔马干酪、意大利调味饭、意大利粉
夏季香薄荷	刺激、似柠檬	豆子、蚕豆、四季豆、鸡蛋、干酪、烤肉、番茄酱汁
龙蒿	芳香、似八角、清凉	鸡、鸡蛋、番茄、鸡蛋黄油调味汁
百里香	浓香	烤禽类、烤肉、锅形菜、烤马铃薯

香料及其用途

名 称	味 道	形 态	配 搭
多香果	有丁香和桂皮味	完整或磨碎	加勒比炖肉、野味、羊肉、洋葱、卷心菜、香醋、炖水果、蛋糕、面包、馅饼
葛缕子	芳香、有浓烈的茴香味	完整或磨碎的种子	炖肉、香肠、卷心菜、猪肉、泡菜、面包、干酪、重味的水果馅饼
豆蔻	刺激、似柠檬	种荚、完整或磨碎的种子	印度咖喱、中东咖喱、炖菜、腌菜卤水、面粉、蛋糕、水果菜肴、速制面包
辣椒粉	香辛、辣	磨碎	印度菜、墨西哥菜、凯金菜、加勒比菜、克里奥尔菜、海鲜、鸡蛋黄油调味汁
肉桂	甜、暖、芳香	棒状或磨碎	中东菜、咖喱、水果甜点、蛋糕、面包、牛奶布丁、大米布丁、巧克力甜点
丁香	甜、浓烈	完整或磨碎的花蕾	火腿、猪肉、番薯、南瓜、加香蛋糕、苹果和其他水果、清汤
芫荽	芳香、似柠檬	完整或磨碎的果实	印度菜、东方菜、肉、鸡、醋鱼、蘑菇、面包、蛋糕、面粉、蛋奶沙司
土茴香	刺激、暖、有泥土味	完整或磨碎的种子	印度菜、墨西哥菜、猪肉、鸡、羊肉、干酪、豆角汤、大米肉饭
茴香籽	甜、有甘草味	甜、有甘草味	地中海鱼汤、地中海炖菜、烤鱼
姜	刺激、香辛	新鲜的根或磨碎	东方菜、印度菜、鸡、蔬菜，特别是南瓜和胡萝卜、甜瓜和大黄之类的水果、蛋糕、饼干
杜松	刺激、清爽、有松树味	果实	香肠、猪肉、野味、肉馅饼、沙锅菜，特别是鹿肉沙锅、卷心菜、馅料
肉豆蔻衣	甜、芳香	完整或磨碎	同肉豆蔻
芥	刺激、辣	完整或磨碎的种子	牛肉、猪肉、鸡、兔肉、蔬菜、泡菜、开味菜、酱汁、调味料
肉豆蔻	甜、芳香	完整或磨碎	夹馅意大利薄饼、肉类调味汁、贝夏梅尔调味汁、菠菜脆皮、马铃薯脆皮、蛋糕、饼干、牛奶布丁、蛋奶糕、热甜酒
红椒粉	刺激、甜或辣	磨碎	肉类和禽类，尤其在东欧菜里、鸡蛋、蔬菜、奶油干酪
胡椒	刺激、温和或辣	完整或磨碎的果实（胡椒粒）	所有咸的菜式、一些甜的菜式，如草莓和冰糕等
罂粟籽	似坚果、甜	完整或磨碎	面包、蛋糕、面粉、沙拉、酸卷心菜丝、鸡蛋面条、用于肉类和鱼类的酱汁
八角	暖、芳香、香甜	完整、掰碎、只用种子或磨碎	东方菜，尤其是中国菜、猪肉、鸭子、鸡、鱼、贝类、腌渍汁
姜黄	暖、香味温和	完整或磨碎	添加细腻的风味和独特的黄色，用于咖喱粉、米饭、豆类、印度酸辣酱

选择蔬菜

选择蔬菜时要选用应季蔬菜，应季的蔬菜最新鲜，供应最充足，味道最鲜美，营养也最丰富。选择的蔬菜要新鲜水灵、色泽明润，不能有褐斑、萎叶、碰伤或肉质变软的情况。

胡萝卜要外观新鲜，顶部有健康的叶子，没有变色或萎缩情况。

洋葱要有干的纸状外皮；红洋葱不能变色发暗。

马铃薯要硬挺，外形正常，没有“眼”或绿斑。

番茄要皮光肉实，没有伤口或疤痕。

根类和块茎类蔬菜

胡萝卜、马铃薯、甜菜根、瑞典芜菁、块根芹、小萝卜等要肉质坚实，重手，外皮没有皱斑。

蘑菇

蘑菇要坚实，外观新鲜，菌帽柔滑，气味清新。柄端要湿润；如果柄端发干，则蘑菇已稍陈。

洋葱

洋葱球茎要坚实，色泽均匀，没有发芽迹象。发湿或有霉味的不要。韭葱和大葱的叶要呈深绿色，根茎部分看起来要新鲜。

菜用水果

番茄、茄子、甜椒和雪梨等表皮要坚实、平滑、光亮，色泽要深沉、均匀。发软或起皱的不要。

沙拉用叶菜

生菜和水田芥等要气味清新，表面稍显湿润。检视菜心是否形态良好。叶子不能有枯斑或褐斑。

绿叶蔬菜

莴苣菜、瑞士甜菜和菠菜等叶子要新鲜，手感有弹性，不能发软或发枯，不能有虫咬痕迹。

茎类和芽类蔬菜

芹菜、朝鲜蓟、茴香、芦笋和菊苣等的头要生得紧密坚实，外层没有褐斑。

芦笋的杆要挺直，芽要坚挺，色泽和大小要均匀。

绿叶蔬菜的头要饱满且形态良好，叶子要脆生，叶尖碧绿新鲜。

豌豆荚不能有干点或褐斑。



豆角和种子

豌豆和菜豆等的豆荚要鲜绿、饱满、挺直。甜玉米要结实地包在绿色苞叶里，籽要坚挺、匀称、光亮，并要排列紧密。

菠菜叶最好要小且润泽，叶柄要细。

芸苔属蔬菜

菜花、西兰花、球茎甘蓝、卷心菜等，头要坚实紧密，没有损伤。外层叶片要新鲜，没有枯萎或发黄迹象。

紫色的西兰花，花的颜色要深，排列要紧密，柄要坚挺，无发黄迹象。

芸苔属蔬菜

这个蔬菜大家族包括卷心菜、菜花、西兰花、球芽甘蓝等，还包括一些东方的绿叶品种，如芥菜、白菜等。

保持红卷心菜的颜色

红卷心菜切开后很容易变蓝或变紫，此简便方法可以保持菜的颜色。



1 把热的红醋浇在切好的卷心菜丝上（半个小卷心菜用4汤匙醋）。拌匀，放5到10分钟，再把多余的醋倒掉。



2 加醋油沙司调味料拌匀，撒上切碎的荷兰芹，上碟生食。也可以伴熟菜。

给卷心菜去心

所有卷心菜中心的白色硬心都太硬，不能吃，因此要去除，这样才方便将卷心菜切丝，并使菜在烹调时入味均匀。



去掉外层受损的叶片，用厨刀把卷心菜纵向切成四块，从每块的基部斜刀切除白色硬心，然后就可以切丝了。

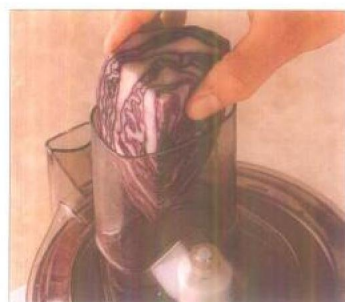
将卷心菜切丝

用手



把卷心菜切成4块并去心后（参见上文），可将其切成丝，做成沙拉或酸卷心菜丝（参见下文）生食，也可以拿来炒、煮或做汤，例如做意大利蔬菜浓汤。卷心菜可以用手切，也可以用食物处理器切。

用器械



把卷心菜逐块放在砧板上，切成宽窄均匀的细条。

开动食物处理器，把卷心菜逐块放入机器切丝。

混合颜色

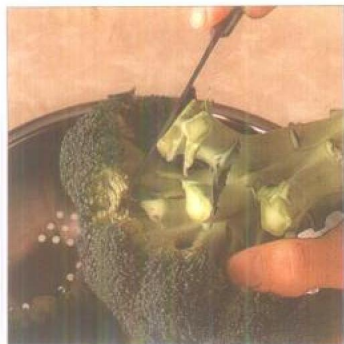
红色、白色和绿色卷心菜混合起来，色彩丰富诱人，不同质地和风味合而为一，成为绝佳的冬季沙拉。

用手或机器将卷心菜切成丝（参见上文），放入碗内。加醋油沙司调味料、煮好的调味料或蛋黄酱拌匀。



加工西兰花和菜花

西兰花和菜花幼嫩的花球和硬实的茎需要的烹煮时间不同，所以烹煮之前要分开。西兰花的加工方法如下：



1 于漏盆的上方手握西兰花，切掉花球，仅留下茎杆。把大的花球分切成小球。



2 去掉茎杆上的叶，用蔬菜去皮刀将外层硬皮剥掉，然后纵向切成两半。



3 将茎杆切面朝下放好，修去两端，先纵向切成片，再纵向切成条。

蔬菜中的超级明星

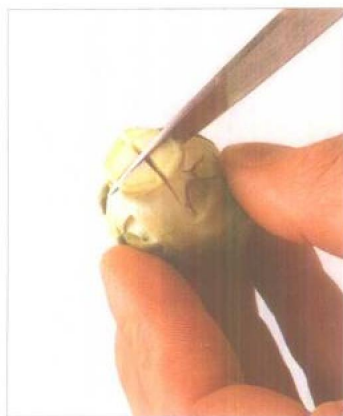
芸苔属蔬菜是很好的维生素 C 和多种矿物质的来源，而西兰花尤其富含多种重要营养元素。

- 100 克西兰花可提供每日建议摄取维生素 C 总量的一半还多。
- 西兰花富含胡萝卜素，摄取量大时，可预防癌症和心脏病。
- 西兰花富含叶酸，而叶酸是人体制造 DNA 和蛋白质时所必需的。
- 西兰花含有大量的铁、钾、铬等矿物质。

加工球茎甘蓝

为保证烹调时受热或入味均匀，须在球茎甘蓝的基部切一个十字。小甘蓝可以不必如此处理。

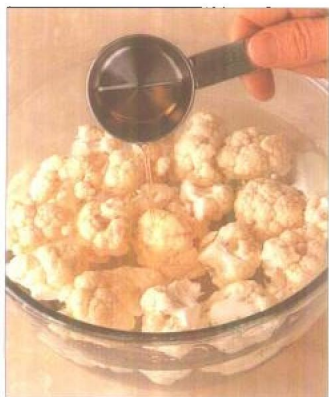
用厨刀在球茎甘蓝的基部切一个十字，深度达甘蓝的四分之一即可，否则烹煮时会散开。把基部的茎杆切平，去除外层变色的叶片。



小 诀 窍

防止变色

白色蔬菜，如图中所示的菜花，切开后暴露在空气中，很容易变色。要防止变色，须将加工好的蔬菜放入碗中，加凉水浸没蔬菜，再加 1 茶匙柠檬汁或白醋，使水酸化，从而保持蔬菜的颜色。



自左至右：西兰花、球茎甘蓝、菜花

绿叶蔬菜

虽然绿叶蔬菜的加工方法基本相同，但它们的味道和质地却是形形色色。幼嫩的品种味道通常较清淡，可以整棵生吃。较大、质地较坚韧的叶子则要在烹煮前先去掉叶柄。

其他绿叶蔬菜

从清甜味、泥土味到辛辣味，绿叶蔬菜的味道多种多样。但所有的菜使用前都要彻底清洗，去除表面的尘土。

中国芥菜：由于味道浓烈辛辣，这种菜最好熟吃。烹煮前要去掉叶柄。

法国蒲公英：这种锯齿状叶的蔬菜，使用前要去掉坚韧的根。人工栽培的品种比野生的味道较淡，生吃熟吃都可以。

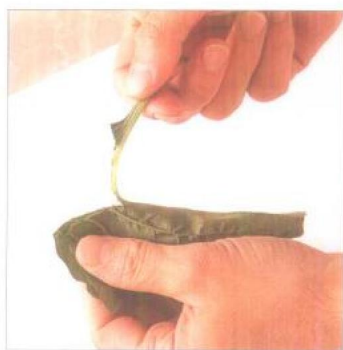
葡萄叶：用来包裹其他食物。新鲜的叶子要经余水处理，泡在盐水里出售的叶子使用前清洗干净即可。

酢浆草：这种酸酸的有柠檬味的菜，使用前要去掉叶柄。可以生吃，叶可以配熟菜。

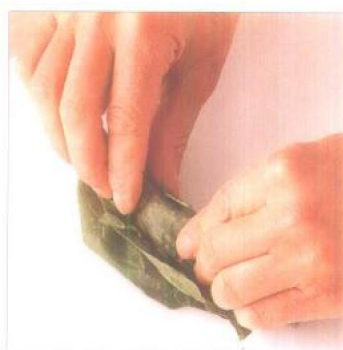
瑞士甜菜：从中间的白色叶柄把叶片劈开。叶片和叶柄都可以煮熟来吃。

加工菠菜

嫩的菠菜很柔软，可以整棵使用，或生吃或熟吃。成熟的菠菜有较坚韧的叶柄，先把柄去掉，再将叶片稍加烹煮，无需加水，洗菜后遗留在菜叶上的水分已经足够。经典的“雪纺绸手法”可以让生菠菜或稍稍炒过的菠菜外形非常美观，现介绍如下。



1 每片菠菜叶沿着中间的叶脉纵向对折，叶脉朝外，把叶脉从叶片上撕下。



2 把几片叶子叠在一起，纵向卷成一个圆柱形，用一只手按住。



3 用厨刀横向把菠菜卷切成细条，切时用手指关节引导。

自左至右：中国芥菜、瑞士甜菜、法国蒲公英、菠菜



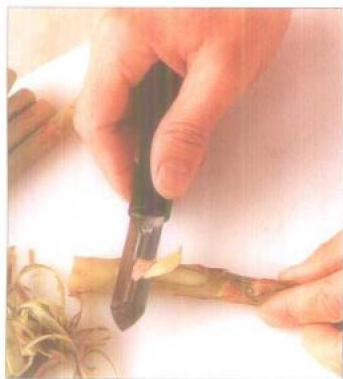
茎类和芽类蔬菜

这类蔬菜吃时多汁，嘎吱作响，吃法多种多样。例如，生吃芹菜和茴香，味道清甜爽脆；而煮熟之后，则味道深厚，回味无穷

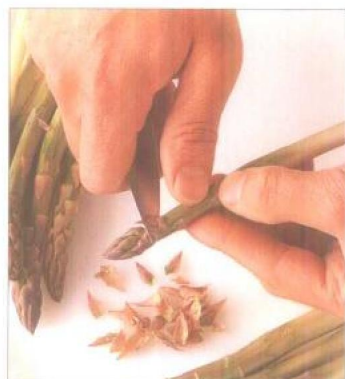
加工芦笋

绿芦笋的笋箭必须平整且大小均匀，笋尖要紧紧收拢。有个极细的品种叫次芦笋，因为味道刺激而受到喜爱，它的加工方法与所示相同，只省去第2步削皮一项。至于白芦笋，请参见右栏。

1 把芦笋木质的一端掰掉。笋箭从颜色开始转淡的位置应该很容易掰断。用大量冷水清洗芦笋，轻轻揉搓，洗去尘泥。



2 用蔬菜去皮器小心地从笋箭中间开始削去下半段的硬皮。



3 用小刀的刀尖在花的一端把尖叶去掉。



4 把笋箭捆成小捆，以便于处理。烹制芦笋的方法参见30页。

其他茎类和芽类蔬菜

刺菜蓟：在地中海地区倍受欢迎。它貌似芹菜，却与朝鲜蓟同科，味道也与朝鲜蓟相似。刺菜蓟要除去外层茎杆、叶子和筋脉。茎杆与空气接触后会变成褐色，所以要放入酸化的水中，以防止此情况发生。烹制刺菜蓟的最佳方法是煮。

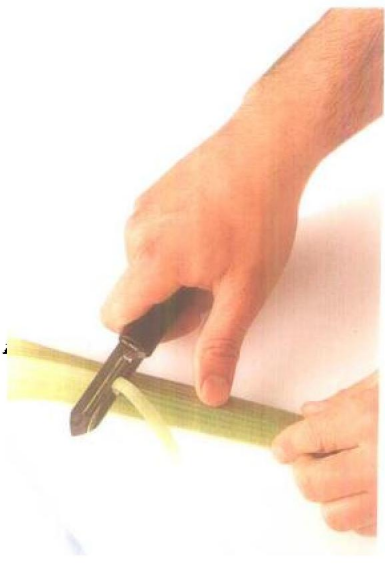
瑞士甜菜：属甜菜科。有粗大的白色叶脉和粗糙的叶片。叶柄整个或切片后蒸熟；叶子要另外烹制，常用做菠菜的代用品。

白芦笋：在欧洲大陆倍受欢迎。生长在地下，有黄色的笋尖，非常肥美。烹煮前必须削皮，烹煮时间比绿芦笋长一倍（参见30页）。

加工芹菜

芹菜必须脆生、易折断，茎杆有韧性则显示芹菜已老。生吃或烹煮之前，须先去掉外层粗糙茎杆上的筋。

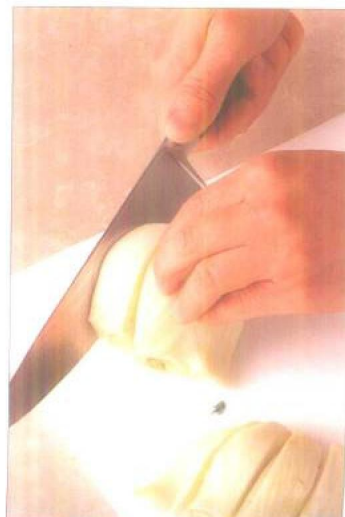
把一棵芹菜切去两端，摘下叶子留作装饰用。把芹菜掰开，用蔬菜去皮器削掉茎杆上的筋。



加工茴香

把切好的茴香泡在冰水里，若暴露在空气中，会变成褐色。成熟、圆满、挺直的茴香鳞茎，味道才好。

切去茴香鳞茎的两端，留下绿色的鳞片作装饰用。清洗干净。若要切成粗块，先把鳞茎纵向切成两半，每一半再纵向切成两半。若要切成片，先把鳞茎纵向切成两半，切面朝下放好，再横向切成片。



朝 鲜 蓟

朝鲜蓟属于蓟科。我们吃的实际上是它的花苞，吃法因加工方法不同而不同，可以整个烹制，也可以只吃花的心。

上 碟

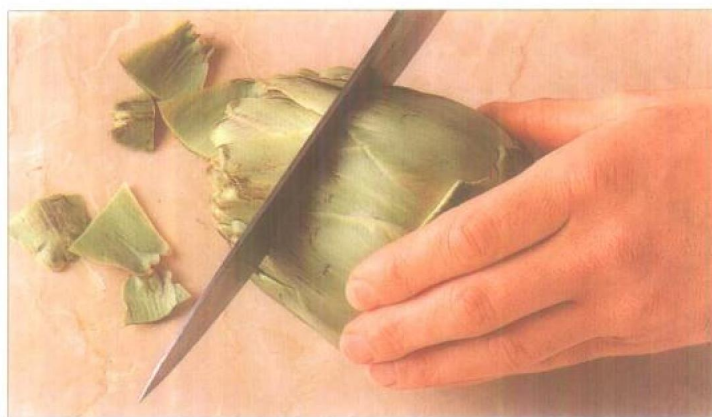
传统上用煮好的整个朝鲜蓟盛装调味料，用外层的叶片蘸着吃。以下是一些调味料配方，以及一些更丰盛的馅料。

- 醋油沙司调味料。
- 切成薄片的蟹肉，拌以蛋黄酱和柠檬汁。
- 柠檬黄油汁，用剪碎的细香葱调味。
- 荷兰酸辣酱，加少许第戎芥末酱和擦碎的橙皮。
- 用橄榄油稀释的普罗旺斯橄榄酱。
- 蒜泥蛋黄酱。
- 香蒜沙司与切碎的马铃薯拌匀，加红醋调味。
- 鲜奶油或鲜奶酪，加切碎的鲜莴笋叶调味。

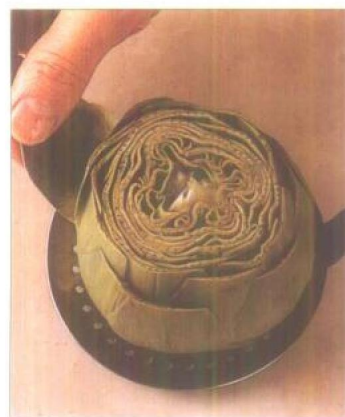
加工和烹制整个朝鲜蓟

成熟的朝鲜蓟有成排的肉质叶片，紧密包裹着花心以及紫色的花蕊部分。能吃的只有叶片的下部和花心，有时也吃花梗（参见下栏）。成熟的朝鲜蓟必须熟吃。

1 握牢朝鲜蓟，掰掉底部的花梗，与花梗联结在一起的坚韧组织也一并拔掉。



2 切掉朝鲜蓟顶部的三分之一，剥去外层老叶。平底锅中放水烧开，加盐和1个柠檬的汁，放入朝鲜蓟，压上一个盘子，视蓟的大小炖20至35分钟。



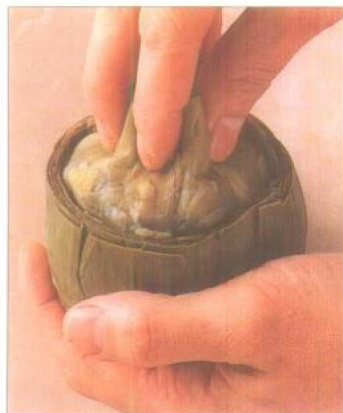
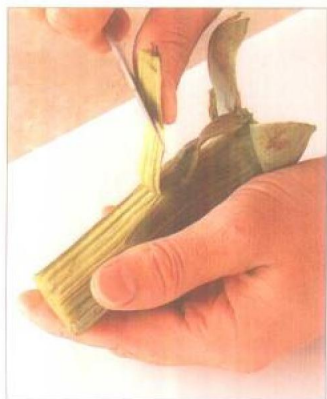
3 轻扯蓟的叶片看是否已经煮熟，煮熟时叶片很容易扯下。

小 诀 窍

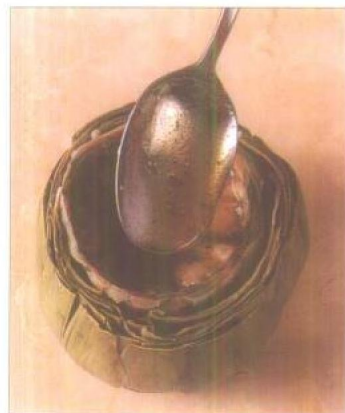
勤俭节约，衣食不缺

新鲜幼嫩的朝鲜蓟花梗，如果加工得当，成菜后柔嫩可口。

要得到最佳效果，只须用水果刀将外层的纤维组织剥去，然后纵向切成条，放在烧开的盐水里煮，水里挤些柠檬汁，以保持蓟的颜色。



4 把中间部分的叶片扯出备用。用勺子把花蕊部分挖出丢掉。



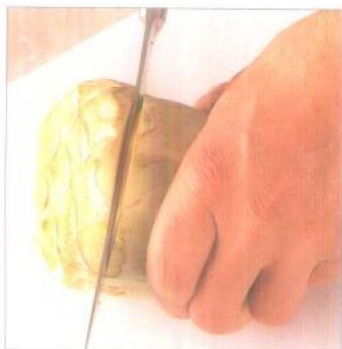
5 把扯出的叶片头朝下放回蓟内，填入你喜欢的馅料（参见左上栏）。

加工朝鲜蓟的心

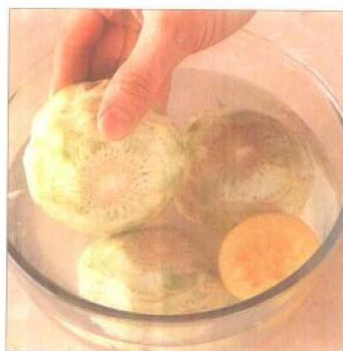
朝鲜蓟的心或基部是最柔嫩、最美味的部分，经常单独成菜而不要外层的叶片。传统的法国烹制法是将这一部分放在白汁（一种加有面粉和柠檬汁的汤汁）里炖，以保持其颜色。煮好后整只上碟，中间填入酱汁或馅料，也可以切成片，与调味料拌匀后食用。



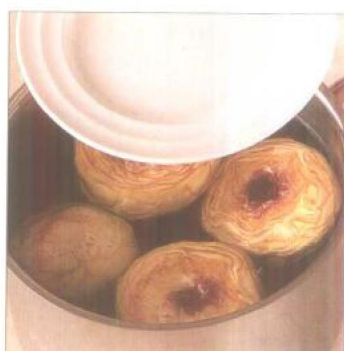
1 用厨刀小心地切除朝鲜蓟外层的坚韧绿叶，用手掰掉花梗，然后把基部切平。



2 握牢朝鲜蓟，切下底部的三分之一，这部分包含着蓟心。剩下的三分之二丢掉。



3 把蓟心泡在有半个柠檬的冷水里，防止变色。



4 平底锅中放水和盐烧开，放入蓟心，用盘子压住，煮 15~20 分钟。



5 用水果刀尖戳刺蓟心，看是否已熟。沥干水。稍凉后用球形勺将花蕊部分挖出丢掉。

幼 蓟

幼蓟异常美味，可以整只食用，包括花梗、外层叶片及花芯，因为花芯还几乎没有发育。这里推荐几种吃法。

- 把蓟煮 3~4 分钟至软，纵向切成 4 块，趁热上碟，浇上醋油沙司调味料
- 把生蓟切成细条，拌以橄榄叶和樱桃番茄，加味道醇厚的特级初榨橄榄油和粗粒海盐调味
- 把蓟整个用橄榄油煎，做成意大利的特色菜吉第亚乳酪
- 把蓟切成两半，放在用新鲜番茄、蒜头、橄榄油和罗勒制成的酱汁里烤。
- 把蓟放在加有橄榄油、柠檬汁、百里香、月桂叶和芜荬籽的水里煮，制成“帽花蓟”。让蓟在煮汁里放凉，再沥干水上碟



根类和块茎类蔬菜

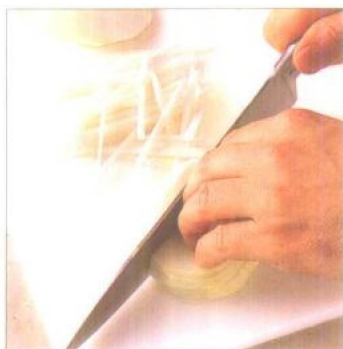
甜菜根、胡萝卜、欧洲防风、芜菁、小萝卜和波罗门参都生长在地下，所以被称为根和块茎，也因此才结构坚实、富有纤维组织。块根芹、洋姜和撒蓝等球形蔬菜也属于这一类，加工方法相同。

切丝

大部分根类蔬菜肉质坚实，很适合切成长而细的小棒，即丝。这些菜切成丝后只需短时间煮煮，可以煮、蒸或炒，是很漂亮的饰菜。此处以芜菁为例说明加工方法。



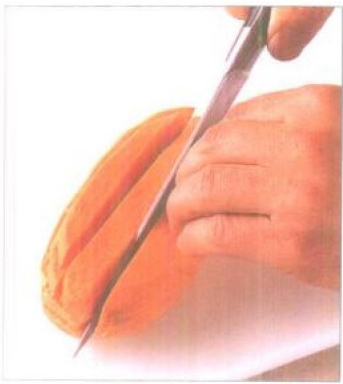
1 把蔬菜去皮，用厨刀切成薄片。



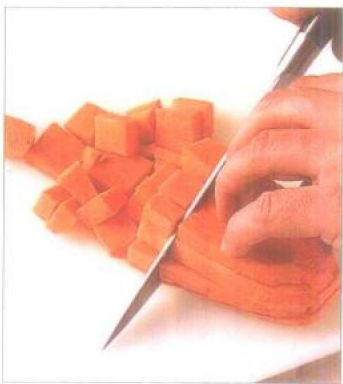
2 把菜片分次叠好，切成均匀的细条。

切丁

此法把菜切成均匀的小立方体，菜容易熟，上碟后菜形美观。切成丁的蔬菜常用作汤和炖菜的底料（参见右栏），煮菜泥汤也很好。此处以番薯为例说明加工方法。



1 蔬菜去皮，切成厚度均匀的片。

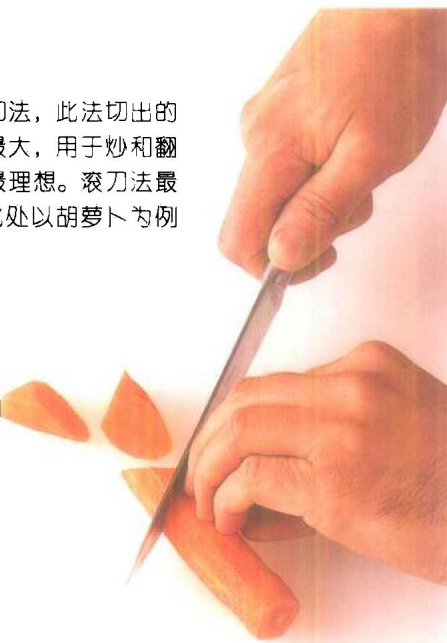


2 把菜片分次叠好，纵向切成粗细均匀的棒。把菜棒横向切成大小均匀的丁。丁可大可小（参见右栏）。

滚刀切

亚洲人喜欢用这种切法，此法切出的菜形状一致，且表面积最大，用于炒和翻炒等快速烹煮法，效果最理想。滚刀法最适合切长的根类蔬菜，此处以胡萝卜为例说明加工方法。

将胡萝卜削皮，切去头尾。从一头开始切，刀与胡萝卜成45°角。每切一刀后把胡萝卜滚动90°，再以45°角下刀，切完整根胡萝卜。



小 诀 窍

制作密尔博瓦汤料和布律诺瓦斯汤料

密尔博瓦汤料是由切成丁的蔬菜做成的，这是法国菜的传统用料。得名于它的发明人 18 世纪的列维·密尔博瓦公爵，是汤和炖菜的一种基本材料。布律诺瓦斯汤料是传统的清炖肉汤材料。

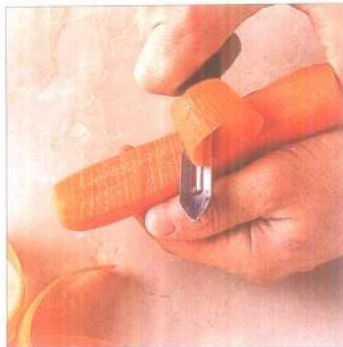


密尔博瓦汤料是由混合在一起的切成大丁的生胡萝卜、洋葱和芹菜，还经常加入韭葱等材料组成。

布律诺瓦斯汤料是由切成小丁的生胡萝卜、芹菜、韭葱或密生西葫芦等材料组成，可以只用一种，也可以数种混合使用。

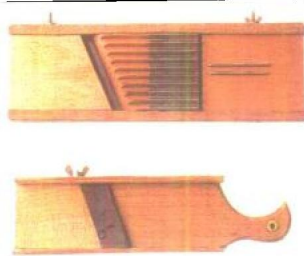
削带卷

这种方法是用蔬菜去皮器把菜削成薄片花状，这是加工长形根类蔬菜，尤其是胡萝卜的绝妙方法，因为根类蔬菜质地坚实，富含纤维。密生西葫芦也可以用此法加工。蔬菜带卷可以作配菜，做沙拉，或者翻炒，用作饰菜也很漂亮。



蔬菜去皮，皮丢弃不要。一手握牢蔬菜，另一手用蔬菜去皮器纵向从头至尾削出薄片，削时要用力下按。带卷削好后如不立即使用，应放入冰水中保存。

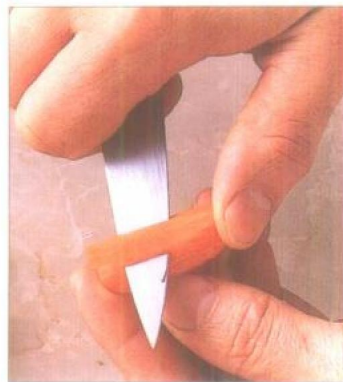
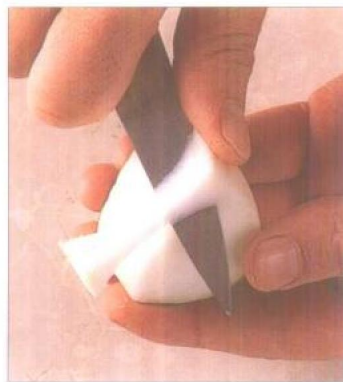
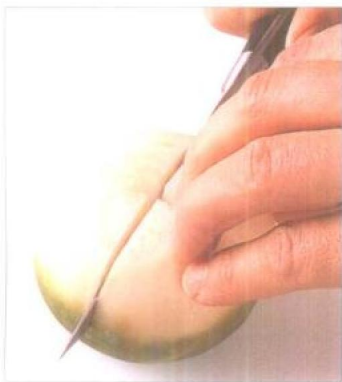
曼陀林蔬菜加工器



要把根类和块茎类这样质地坚实的蔬菜切成片，可以使用曼陀林蔬菜加工器。专业用曼陀林由不锈钢制造（参见下文及13页），有一个直刀片、粗丝和细丝刀片、一个切蜂窝薯片（参见13页）的波纹刀片，和一个保护手指并稳固蔬菜的护盘。简单的曼陀林是木制的，有不锈钢刀片（参见上文）。在护盘上固定好蔬菜，再在刀片上来回刮擦，就可以很快地把蔬菜切成片了。片的厚度可以调节。

旋削

这是一种传统的法国加工法，把蔬菜旋削成匀称的桶状或橄榄状，通常有5~7个面，使菜看起来很幼嫩。此处以芜菁和胡萝卜为例说明加工方法。马铃薯、块根芹、密生西葫芦和黄瓜也可以用此法加工。



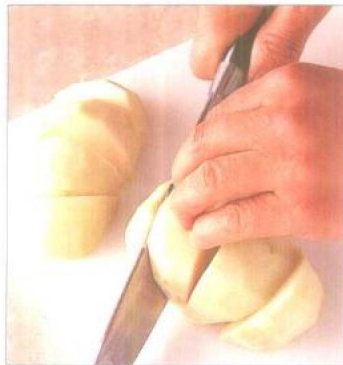
1 把圆形蔬菜切成4等块，胡萝卜之类的长形蔬菜切成5厘米的段。

2 用水果刀小心地削去所有棱，修成弧形。

3 从头至尾削，每削一刀后稍稍转动蔬菜，直至把菜削成桶形。

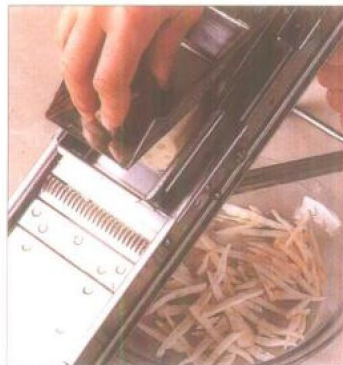
加工有瘤节的蔬菜

块根芹、洋姜和球茎甘蓝这些蔬菜都有瘤节，看起来很难处理，但加工方法其实非常简单。先用小水果刀去皮，然后再依其用途切成片、块、丝，或者切碎（参见右栏）。加工好后立即浸入加醋的水中，防止变色（参见5页右栏）。



球茎甘蓝切片

把球茎甘蓝纵向切成两半，每半切口朝下放在砧板上，各切成4等块。



块根芹切丝

把曼陀林蔬菜加工器（参见右栏）的粗丝刀片定成5毫米厚。把块根芹在上面刮擦。

有瘤节的蔬菜

虽然长相奇怪，有瘤节的蔬菜却跟马铃薯一样有多种吃法：

- 切成片或块后煮熟或蒸熟，加黄油或橄榄油和切碎的新鲜香草拌匀。
- 切成片或块后煮成半熟，加香草和调味料烤。
- 切成片或块后煮熟并捣烂，加黄油或橄榄油、捣碎的蒜头和调味料拌匀。
- 切成丝或切碎后，加醋油沙司或蛋黄酱拌匀，生吃。

马 铃 薯

马铃薯的形状和颜色虽然各异（参见下页右栏），但基本上分为两类：蜡质的和粉质的。菜要做出最佳效果，关键是选对品种。蜡质马铃薯水分较多，淀粉含量较少，适合炒、煮和做沙拉。粉质的品种所含淀粉较多，质地较轻而松软，适合烤制，做菜泥羹或烤成脆皮时，香滑无比。

异 域 蔬 菜

马铃薯如今是普通蔬菜，但却曾像现在的木薯和芋根一样，是异域蔬菜。马铃薯是秘鲁印加人的主要食物，于16世纪被弗朗西斯·德雷克爵士带入英国。令人惊奇的是，起初人们认为马铃薯只能喂养牲畜，还被当作某些疾病，如麻风病的祸端。



弗朗西斯·德雷克（1540–1596）

刷洗

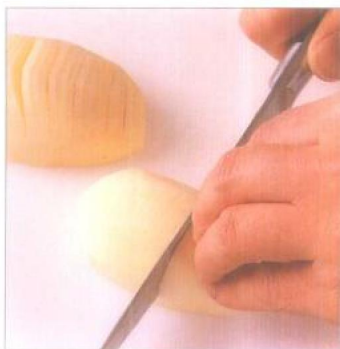
马铃薯皮富含营养，口味丰富，最好不要去掉，刷洗干净即可。



把马铃薯放在冷水下冲洗，用刀尖挖去“眼”。用硬毛刷刷洗整个马铃薯，刷去所有泥尘。

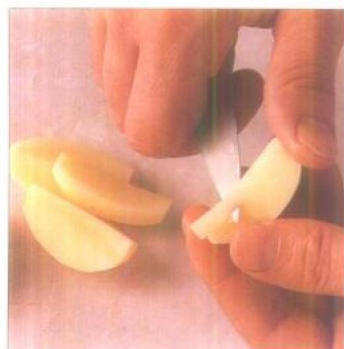
烤前加工

马铃薯可以带皮烤或去皮烤。小马铃薯可以整只烤，但大马铃薯最好加工成蓑衣状或切成小块，以保证烤得快速均匀。堡形薯块是传统的法国加工方式。马铃薯有两种不同的烤制方式，请参见32和33页。



蓑衣状

把马铃薯底部切下一片，以便放稳。从顶到底切成平行的片，但不要切断。

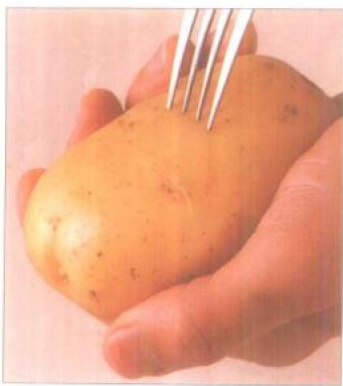


堡形薯块

用厨刀把马铃薯纵向切成4等分，把每块的直角边削掉，修成弧形。

烤前刺戳

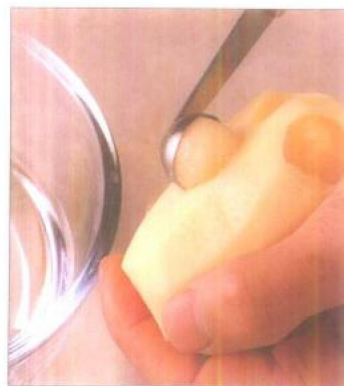
大的粉质马铃薯最好带皮烤。为防止烤时爆裂，要先用叉子把皮戳破。如果你喜欢，可以刷上油和盐，让皮烤脆，或者在马铃薯下放一层盐来烤。你还可以用烤肉杆烤马铃薯，这样热力可以更快地传到薯心。



把马铃薯刷洗干净，用叉子把遍身的皮戳破。用220℃的温度烤1~1¼小时。

制作巴黎薯球

这种法国传统方式加工而成的马铃薯是用来炒的。巴黎薯球得名于挖薯球用的“巴黎勺子”。挖好的小球放在黄油或加黄油的菜油里炒，炒成均匀的褐色。最好用大的粉质马铃薯，炒好后比蜡质马铃薯更酥脆。



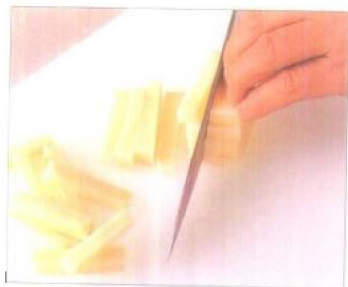
把球形勺插进去皮的马铃薯中，挖出一个薯球，放进冷水碗中，在马铃薯上挖出尽可能多的薯球。

加工油炸用马铃薯

油炸用马铃薯的加工方式，从普通的薯条到复杂的栅格薯片和蜂窝薯片，可谓多种多样。通常先要去皮，加工成形后大小和厚薄要一致。切好的马铃薯要放进冷水中，一来可以防止变色，二来可以减少淀粉含量，使马铃薯变脆。炸之前沥掉水并弄干。马铃薯的炸制技巧请参见 35 页。

用手

可以用锋利的厨刀切粗条，此处以新桥薯条为例说明加工方法。普通薯条和火柴薯条也可以用手加工，但用曼陀林蔬菜加工器加工更容易，成品也更规则。



新桥薯条

因巴黎最古老的一座桥而得名，上碟时必须摆放整齐。把马铃薯的两端和侧面切去，形成一个方块，然后切成 1 厘米厚的片。把薯片叠好，切成 1 厘米宽的条。

用器械

有多种刀片和切口的曼陀林蔬菜加工器是制作传统的法式油炸薯片的最佳工具。有关曼陀林的资料，请参见 11 页的右栏。

火柴薯条

把细丝刀片定在 3 毫米厚，把马铃薯擦成丝。稻草薯条也以此法制作，不过坡面要与直刀片保持一致。

普通薯条

把粗丝刀片定在 5 毫米厚，把马铃薯擦成丝。

蜂窝薯片

把波纹刀片定在 1 毫米厚，把马铃薯擦成片，第一片丢弃不要。把马铃薯转动 90°，再擦第二片。重复此动作，每擦一片就把马铃薯转动 90°，直至用完马铃薯。

奶酥薯片

比野味薯片稍厚。把直刀片定在 3 毫米厚，把马铃薯擦成片。



老马铃薯

这些品种 9 月~次年 6 月上市，越成熟淀粉含量越高

卡拉：白皮，白肉，水分较多。用来煮或烤。

向往：红皮，浅色肉 用来煮、炸或烤。

艾德华国王：白皮，有粉红色斑块，粉质 用来捣泥、炸、烤或烘

玛丽·派珀：白皮，奶油色肉，粉质。用来煮、炸、烤或烘。

蓬特兰乡绅：白皮，奶油色肉，粉质。用来捣泥、烤或烘。

红色罗马诺：红皮，奶油色肉，质地干软。用来煮。

新马铃薯

五月初开始上市，还未成熟这些品种味道较甜，肉是蜡质的。

艾丝提玛：淡黄色皮，淡奶油色肉，质地坚实，水分较多。用来煮、炸或烤。

泽西：黄皮，奶油色肉，蜡质。用来煮或做沙拉。

玛丽·巴德：白皮，白色或奶油色肉。用来煮或做沙拉。

火箭：白皮，白肉，质地坚实，蜡质。用来煮或做沙拉。

维尔加：黄皮，淡黄色肉，质地坚实，水分较少。用来煮、捣泥、炸或烤。



火柴薯条



普通薯条



新桥薯条



蜂窝薯片



奶酥薯片