




现代人 名厨经典系列

法式日本料理

欧子齐 著



Fashi Riben
Liaoh

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

法式日本料理/欧子齐著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(现代人·名厨经典系列)

ISBN 7-5019-5081-4

I.法... II.欧... III.菜谱—日本 IV.TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第101176号

版权声明

原书名: 瞬间食乐 立花味

作者: 欧子齐

© 本书中文简体版由台湾橘子文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 孟寿萱 美术指导: 叶 蕾

装帧设计: 王超男 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年1月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 6.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5081-4/TS·2932 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-3669

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111729

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50365S1X101ZYW





现代人

名厨经典

法式日本料理

欧子齐 著



 中国轻工业出版社



推荐序

从洗碗工成为制造瞬间艺术主厨的历程

我与立花台北分店代表人Michael邂逅于13年前，立花餐厅新西兰1号店开张约半年时，那时他应该是16岁。立花1号店虽是一间小店，却因为每天排队等候的客人而声名大噪。

那时，他是个洗碗工。

他以半工半读的方式来立花帮忙，很怀念他那时稚气的脸庞，而现在他已29岁了。当时的他几乎是不通日文的，烹饪也完全不行。但他对工作的努力与热忱，以及与生俱来的坦白和做事的态度，让他在如梭的瞬间里将掌厨的才能得以施展。

Michael“对于烹饪的情怀”和“满足客人需求的心”是很执著的。而且，加上我在日本修行时严格的教导，他更以加倍的热忱来做回应。

回想起来，当时就有一件好笑的事。

一次在做消耗品的盘点确认时，清洗的木刷总是不够，于是我去看一下厨房洗碗处的情形。看到Michael拼命地边用力刷洗切菜板、边擦汗的情景。新的木刷才一星期就变成破破烂烂的，由此可见他很扎实地在执行卫生管理工作。那时的他已俨然显示了做一位气派店家该有的领导能力，那样地令人放心。

立花的人生观

人间味，是我们料理的必要本质；

人间性，是我们烹调最上等的味觉；

人间力，是不可缺的精华，也是我们调理味觉的平衡力。

让人有动力的惟一方法是，将人的喜好当成自己的问题点，进而告知问题的解决方法。——D. Carnegy

今后Michael也必然会回想当时的情形，当成立一间让客人满意的店，除了要有绝对的美味保证与追求外，还要把梦想和希望传给后辈，做一个好的上梁来指导笔直的下梁。

立花及所有员工今后将会“彻底了解这份喜爱的工作，并尊重它的专业”，为了迎合时代的原创性，也为了让客人有“食乐”的享受，我们将会一直朝这个目标持续努力。



立花 新西兰 主席 岡田

作者简介

欧子齐 1975年出生，1987年赴新西兰求学，1990年进入新西兰“立花”餐厅工作，1995年起陆续到日本东京、长野和四国进修厨艺，1997年进入新西兰“VBG”学习法国料理及甜点制作，2001年回台湾开设“立花法式日本料理”，这种结合日法饮食文化特色的流行法式日本料理，是把当季新鲜食材，以不同料理元素进行搭配，融合出多层次的味觉感受，能使人们既能享受到日本料理鲜美淡雅和赏心悦目的品质，同时更能领略法式料理的精致浓郁和热情洋溢的风格。

我和碗盘之间的战争又要开打了

回想起当年在立花新西兰店里打工的情景（其实我的工作洗碗），在店外客人排队等候的长龙，在店内看着我师傅冈田先生专注的表情，老板娘真奈美迅速穿梭在狭窄的走道上，心想“我和碗盘之间的战争又要开打了”。为了不想让洗碗的速度败给客人吃饭的速度，每次我都以很兴奋的心情冲入店内开始工作。虽然常常有怎么洗碗都无法减少的情况，但每次洗完的刹那，还有师傅们的一句 Thank you，都让我觉得今天过得很不错。

那就是豆腐告诉你，我已经好了

这样一洗就洗了2年，直到我读专科的某一日晚上，店内依然非常忙碌，冈田师傅喊着：“后面的料理快一点”，而在我身旁的两位师傅，伊藤与大泽已忙得分身乏术，突然有人在叫我：“嘿，Michael帮忙炸个扬出豆腐吧！我会教你的。”心想就是把豆腐丢进油锅，浮上来后再捞起就好了吧！不料，改变我一生的事就这么发生了——“快快快！把豆腐夹起来，看看好了没！”此时大泽师傅把未浮起的豆腐用筷子夹起并说：“感觉一下豆腐吧，它正在叫你把它捞起，你试试看，你会感觉到夹着豆腐的筷子在颤抖着，那就是豆腐告诉你，我已经好了的信息。”我当时以打着问号的心情夹了豆腐一下，我感觉到了，当时的冲击与感动，我到现在都还记得很清楚。就这样，我开始踏上了厨师的道路。

与内心恶魔战斗

记得我在立花与日本修业期间，“是”，“对不起”，“拜托”是最经常，也算是惟一可以说的话吧！在前辈与师傅的严厉教导下，我慢慢学习到“失败时应勇敢且大声认错的心理”。当然，这期间内心的抗争是难免的，尤其是做错事情时，你得完全放开自尊心，才有办法做到发自内心的忏悔。但也因为如此，使我在修业的过程中能毫无杂念地学习与反省，也使得我的料理心可以赤裸裸地呈现在我的料理上。

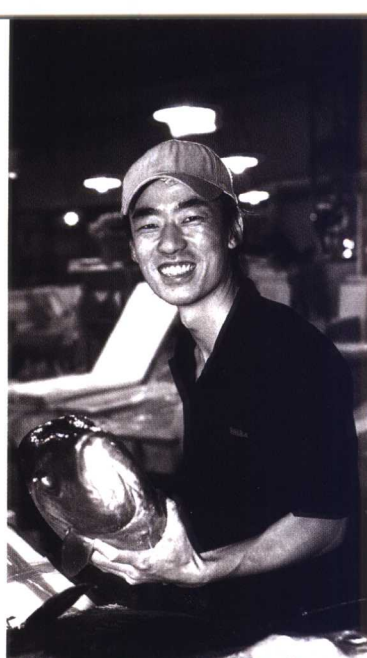
料理……光靠我一个人是无法完成的

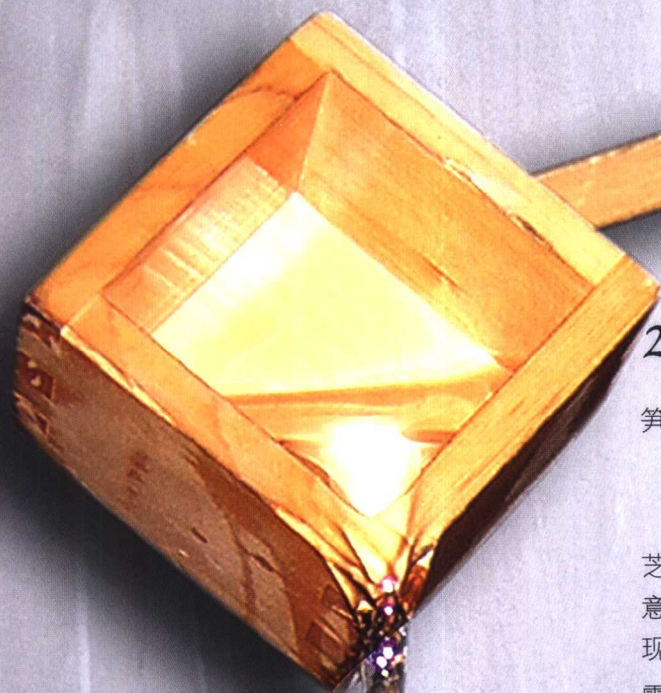
“料理”不是只有烹调而已，“料理”对我来说是一个“共有”的任务，农夫、渔夫辛苦栽培与捕获的食材，厨房团队小心翼翼地准备，服务人员与顾客间的良好沟通及传达，都是构成一间餐厅的重要环节。虽然我们还未能达到让花朵绽放的阶段，但我相信，我的团队都是朝着这个目标来努力。

师傅冈田先生常说：“当你是颗种子的时候，与其想着何时茎会长出地面，不如努力把根牢牢扎入土壤的深处；与其每日盼望着阳光到来，不如以微笑来面对风雨，这样，你所开出的花一定会很美。”这就是立花的理念。

所以，我和我的团队不管是现在或将来，都会抱着绝不妥协的心理来提供料理与服务，最后在此特别感谢我的团队，与长期给予我们支持的顾客、朋友们及提供食材的厂商们，另外我也要特别向我的父母说声“谢谢！”，因为有他们的支持，我才能在这里努力，我想今后我与食材间的战斗也会像今天一样持续地进行。

Michael





2001 年的菜单 6

笋子三色煮：笋子土佐煮 7

茼蒿和物 7

笋子淋明太子 7

芝麻墨鱼杏仁风 8

意式乌龙面 9

现煎鸡肉沙拉 10

零嘴 12

菠菜豆腐 13

山药海胆毛豆酱豆腐 14

蜗牛风：焗番茄 16

麻糬奶酪 17

炸虾三剑客 18

牛肉石头烧 20

巧克力慕斯 22

现做提拉米苏 24

某日献立 26

冷制寿面 26

前菜：木瓜鱼子酱 28

梅风石斑鱼 28

莼菜山药醋物 28

味噌小黄瓜 28

刺身：红甘鱼 30

墨鱼 30

烧物：白烧鳗鱼 31

食事：江户前鲔鱼握寿司 32

江户前厚蛋握寿司 32

明虾寿司丸子 32

吸物：鲔鱼葱段汤 33

甘味：苹果塔 34

2002 年的菜单

新海胆散寿司	
春季开胃菜	
紫苏梅意大利面	
牡蛎三色焗	
和风鲑鱼	
和风鲑鱼排	
和风可乐饼	
南瓜可乐饼	
毛豆饭团可乐饼	
芦笋乐园：芦笋奶酪扬物	
鸡肉芦笋卷	
芦笋豆腐和物	
烤饭团茶泡饭	
法日鲑鱼排	
和洋牛排	
三色扬物	
冬之献礼：草莓派	

某日献立

米饭沙拉	
洋风刺身	
野生石斑鱼蒸物	
伊势海老黄身烧	
山葵冰沙	
法式羊排味噌风	
洋风栗子羹	

2003 年的菜单

巨峰吟酿开胃酒	
冰梅冻	
三色砖：白玉脆柿	
番茄砖	
小黄瓜柠檬冻	
章鱼莼菜醋	
墨鱼料理	
野菜明太子	
立花流握寿司	
森林中的杏鲍菇	

36	明虾姿色献礼	68
	意式香菇饭	69
36	意式墨鱼饭	70
37	草莓清酒香槟冰沙	72
38	夏日樱桃	73

某日献立

39		74
40		74
41	食前酒	76
42	香菇水菜沙拉	77
42	冰盒刺身	78
43	豆腐的种种：养身豆腐	78
44	乌鱼白子豆腐	78
44	单纯的豆腐	78
44	竹串鲑鱼寿司卷	80
45	风花雪月：风——森林中的杏鲍菇	82
46	花——照烧鸡肉	82
47	雪——橙汁鲑鱼排	83
48	月——牛肉石头烧	83
49	甘味：草莓三小福	84

2004 年的菜单

50		86
50	梅风冷制蔬菜汤	86
52	樱桃冷汤	87
53	冷制牛蒡	88
54	野菜沙拉淋香草籽酱	88
55	鲑鱼 Parfait	89
56	明虾 Cocktail	89
57	海胆芝麻豆腐	91
	法式鲑鱼散寿司	91
58	法式鲑鱼散寿司	92
	奶酪棒棒糖	94
58	龙虾淋番红花酱	94
59	洋风鱿鱼散寿司	95
60	红酒猪排	96
60	生煎石斑鱼排淋鲍鱼酱	97
60	生煎石斑鱼与青苹果盛合	98
62	亚热带风暴	99
64	莲子奶酪	100
65	酱汁索引	103
66		
67	后记	



笋子三色煮

厨师语

这里所介绍是传统的土佐煮,这道料理的呈现方法是将炒过的柴鱼细末放在冬笋表面的洞内,表现新潮的制法。

日式绿酱以冬天的山茼蒿为主角,味道清爽,别有一番风味。

这是一道充满设计感的料理,将食材盛入笋子洞内,将吃笋子的方式做另一种延伸。



笋子土佐煮

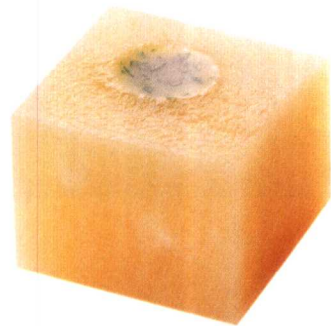
材料

煮好的冬笋(请参阅第100页)1根,柴鱼丝1把。

做法

柴鱼丝切成细末,将煮好的冬笋取出,切成能放入口中大小的方块,放进加热的锅中,不加油,撒入柴鱼细末,使冬笋内的汁吸收柴鱼精华,快炒约10秒;再将冬笋挖出小洞放入柴鱼细末即可。

那么为何不将笋与柴鱼丝拌一拌就好?因为烹调料理时,香料加热或小炒会提升香味。换个角度来说,就如同中餐常先爆香姜、蒜、葱等,就是这个意思。



茼蒿和物

材料

煮好的冬笋(请参阅第100页)1根,茼蒿100克,白玉味噌(请参阅第100页)30克,柴鱼汤汁10毫升,洋芥末1/2茶匙,水200毫升。

做法

- 1 冬笋切成方块;茼蒿洗净,切丝加水200毫升,放入中药用磨盆磨成细泥后用过滤网过滤,只取滤网上的绿泥。
- 2 将茼蒿绿泥放入滚水中约5秒,茼蒿的绿色素会浮起,将它捞起并放入纱布内,泡冰水待凉。
- 3 取出纱布并挤干多余水分,留纱布内的绿色素待用。
- 4 将绿色素、白玉味噌、柴鱼汤汁和洋芥末以打蛋器搅拌均匀为日式绿酱,放入挖出小洞的冬笋块内即可。



笋子淋明太子

材料

煮好的冬笋(请参阅第100页)1根,明太子(即鳕鱼鱼卵)10克,美乃滋(沙拉酱的一种)40毫升,柠檬汁少许。

做法

将冬笋切成方块;将明太子、美乃滋、柠檬汁以打蛋器搅拌均匀为明太子美乃滋,放入挖出洞的冬笋内即可。



芝麻墨鱼杏仁风

材料

刺身用墨鱼片约100克，杏仁片30克，洋芥末少许，甜豆1根，杏仁1颗。

调味料

日本胡麻酱20毫升，柴鱼汤汁(请参阅第100页)1茶匙。

做法

- 1 将杏仁及杏仁片炒熟，杏仁片打碎；胡麻酱、柴鱼汤汁、洋芥末和15克杏仁碎搅拌均匀为酱汁。
- 2 墨鱼片以利刀按顺序切成细丝后卷起，中间留空以方便注入酱汁，上面则以汆烫好的甜豆及炒熟的杏仁点缀，剩余的杏仁碎则撒在周边。

厨师语

选用杏仁的目的除了提香口感，更打破传统常使用的芝麻，展现杏仁的风味。因此，料理的创意是将传统的芝麻，由杏仁取代，一口咬下时可以从味蕾中得到惊奇的感受。

另一种“看不见依旧在”的创意以墨鱼片展现，酱汁包卷在墨鱼卷里，入口时又有另一番滋味。

盛盘创意中将杏仁果点缀在墨鱼片上，是有趣的俏皮暗示法。

意式乌龙面

材料

鸡肉丁 50 克，新鲜香菇 2 朵，秀珍菇 2 朵，金针菇少许，鲜奶油 100 毫升，乌龙面 1 人份，蟹子，盐、白胡椒各少许，柴鱼精 1/2 茶匙。

做法

- 1 平底锅放油烧热，以大火将鸡肉丁、香菇、秀珍菇、金针菇炒熟，撒上少许盐和白胡椒，再倒入鲜奶油、柴鱼精，转小火煮约 1 分钟。
- 2 将乌龙面煮熟后加到做法 1 内，再煮约 30 秒即可盛盘，撒上蟹子以增添口感。

厨师语

发明这道菜的人是我师傅冈田先生，是颇具人气的经典创意料理。将奶油意大利面改成和风乌龙面，让弹性十足富含水分的乌龙面，配上意式酱料，改变了一般奶油面的油腻，而呈现另类的清爽感。



现煎鸡肉沙拉

材料

鸡肉(切片去骨腿肉)100克，面粉、淀粉各适量，生菜1/4个，大番茄1/2个，紫甘蓝丝少许，莲藕3片，芦笋2根，玉米笋3根，黑胡椒碎少许。

做法

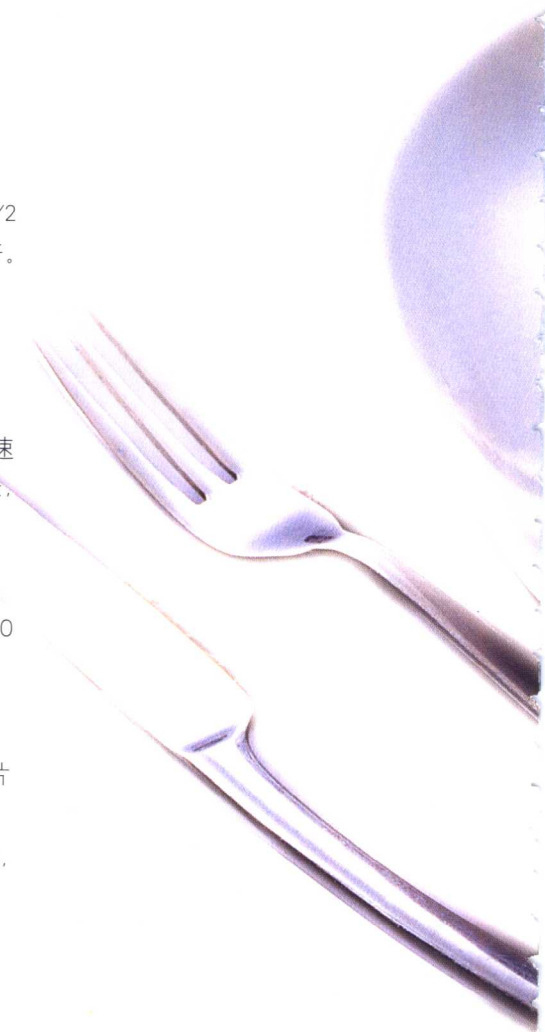
- 1 莲藕片裹淀粉，以150°C油温炸至酥，捞起待用。
- 2 紫甘蓝丝和生菜泡冰水，让其更脆。
- 3 鸡肉表面裹上面粉，用平底锅煎至熟(可用锅盖焖煎的方式烹调，速度较快，也较能保持鸡肉的鲜嫩)，将熟的鸡肉切至可入口大小的块，再与其他食材一起盛盘，最后撒些黑胡椒碎并淋上酱汁即可。

酱汁材料

蒜1瓣，红辣椒1根，橄榄油30毫升，墨西哥酒醋30毫升，酱油10毫升。

酱汁制作

- 1 蒜瓣切片，红辣椒切丝；平底锅加入橄榄油，热锅爆香辣椒丝和蒜片后立即过滤，将油和蒜分开，防止蒜片持续加温产生苦味。
- 2 将其他酱汁材料，加入已冷却的橄榄油内搅拌，再加入已爆香的蒜片，即可使用。



厨师语

这道料理的灵感来自意大利的Peperoncino意大利面，保留它辛辣、蒜香的特色，再找出和它个性相符的食材重新组合。我在创作这道料理时刚好是夏日，稍带辣的沙拉就这么浮现在脑海。

生菜取1/4个去心直接盛盘，不切块，目的是让客人能自己动手，不只有参与感，更增添粗犷的情趣。





零嘴

材料

红薯1根，奶酪丝200克，淀粉适量，酸奶250毫升，柠檬1/2个，蜂蜜1大匙。

做法

- 1 红薯切薄片沾淀粉，入150℃油锅炸至酥(当气泡没时即可捞起)，成薯片盛装。
- 2 平底锅置火上，小火将奶酪丝均匀地撒在锅内，慢慢煎至酥干后以锅铲取出奶酪并切片，盛装即可。
- 3 将酸奶、柠檬、蜂蜜一并倒入钢盆内，以打蛋器搅拌均匀，成酸奶酱装入器皿。

菠菜豆腐

材料

菠菜 500 克，豆腐 1 块，美乃滋 20 克，日本胡麻酱 1 大匙，柴鱼汤汁(请参阅第 100 页)20 毫升，白芝麻少许。

做法

- 1 将豆腐放在两个盘子中间压后放入冰箱冷藏一日，让豆腐内多余的水分流出。
- 2 将冷藏后的豆腐放入搅碎机，加入胡麻酱、柴鱼汤汁和美乃滋，搅至细滑成豆腐酱。
- 3 菠菜焯烫后泡冰水，以保存其色泽和甜味，再将菠菜沥干切等长段，重叠后稍用手捏成柱状，一面沾上白芝麻，倒立于豆腐酱上。

厨师语

豆腐和美乃滋很少使用于同一道菜中，此菜却将这两种食材组合在一起，把菠菜的根、茎、叶错落交叠捏成圆柱状，均衡了菠菜的外观与入口的口感，最后以盖印章的方式沾上满满的白芝麻，放在豆腐酱上，形成三种食材的完美搭配。



山药海胆毛豆酱豆腐

材料

山药泥 100 克，明胶 10 克，新鲜海胆 1 只，鱼子酱 1/2 茶匙，柴鱼汤汁（请参阅第 100 页）200 毫升，味醂 10 毫升，清酒 10 毫升，毛豆 100 克。

做法

- 1 毛豆烫熟后，泡入冰水冰镇后沥干，以搅碎机搅碎并加入少许盐和 20 毫升柴鱼汤汁搅匀做成毛豆酱。
- 2 柴鱼汤汁、清酒、味醂倒入锅内煮滚后，加入明胶拌至溶解。
- 3 山药泥加入做法 2 的汤汁并搅均匀，滚热后倒入模型容器，冷藏半日定型后切至放入口中大小。
- 4 盛盘时先以毛豆酱垫底，再放上做法 3，最后盛上新鲜海胆和鱼子酱即可食用。



厨师语

这道料理历经多次实验，开始时完全掌握不了毛豆与山药间的口感平衡，抢味的毛豆，很难与海胆、山药协调。最后我把毛豆以酱汁的方式与海胆、山药配合，却不失它的香味，让软冻状的山药搭配海胆、毛豆酱汁，不但提味且精彩完美。

