

Enjoy

French

Cooking

王汉明 编著 上海科学技术出版社

法国菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

French
Cooking **法国菜**

品尝与烹制 王汉明编著 上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

法国菜品尝与烹制／王汉明编著．—上海：上海科学技术出版社，2004.1

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7354-1

I. 法... II. 王... III. 烹饪—方法—法国

IV. TS972.185.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第104113号

吃得有品味系列

法国菜品尝与烹制

王汉明 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影 何嘉恩 插图

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本：大24 印张：5.5

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

ISBN 7-5323-7354-1/TS·690

定价：35元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题，

请向本社出版科联系调换

本书由香港万里机构授权出版，版权所有不准翻印

前言

法国是一个历史悠久又富艺术的国家。记得在十多年前与太太同游法国时，已深深被它的浪漫和艺术气氛吸引，对巴黎圣母院、凯旋门和埃菲尔铁塔等著名名胜，留下深刻印象，特别是罗浮宫内的艺术品，更令我流连忘返，行得有点倦时，坐在香榭丽舍大街旁的露天咖啡座，享受一下法国人优雅从容的生活方式，顿时醒悟真正的生活原来是如此这般！当然，法国的餐饮美食，更使我回味无穷。

任职酒店时，在法国餐厅曾追随过法国大厨多年，使笔者对法国菜的烹调有更深切的认识及体会，更欣赏法国人对美食的执着，以及追求完美的严谨态度，这也影响到我日后对美食烹调也趋向一丝不苟的专业态度。

法国菜能在世界享有盛名，执西式烹调牛耳之位，固然与其自法国大革命后累积多世纪的优良烹调以及追求完美态度有关，同时亦与其具有创新精神，透过烹调技巧将各国美食材料融合分不开。另外，米其林星级评选，亦有助将法国美食推崇至佳肴、美酒、艺术混为一体的高超境界，从而把烹调制作变成成为烹调艺术。

要享受美食 (Bon Appetit)，笔者首推法国菜。我编写本书，是希望能与读者分享对法国菜的欣赏

和品尝。同时，书中介绍了法国菜的历史源流及典故，各个地方菜的特色，进食礼仪，法国美酒，特色食品等。书中择取了40余个食谱，包括开胃头盘、汤、海鲜、肉类、家禽及甜品等，并为大家介绍了各种烹调技巧及心得，所用材料以尽量能在坊间或超级市场内购买为主。所以，笔者希望读者能按照书中食谱，亲自下厨，然后在家庭聚会、朋友宴客，或与三五知己把酒言欢，享受法国菜烹调及饮食带来的乐趣。

此外，本书制作期间，得到太太的鼓励和支持，摄影师Johnny的出色拍摄以及出版社的宝贵意见，使本书能顺利出版，在此一并多谢。

Merci (多谢!)

王汉明

2003年11月

目 录

前言	I
法国菜的饮食文化与特色	
源远流长话法国菜	3
认识法国菜	7
餐具和进食礼仪	11
法式食材与美酒	13
开胃头盘 (Les Hors D'Oeuvres) Appetizer	
香草牛油焗法国田螺 (Escargots à la Bourguignonne)	36
Baked Burgundy Snails with a Garlic and Parsley Butter	
熏鲑鱼卷配鱼子酱及鲑鱼子 (Les Gourmandises de Saumon Fume aux Deux Caviars)	38
Smoked Salmon Ballotine Served with Caviar and Salmon Eggs	
香煎蛙腿配蒜蓉糜糕 (Petits Gigots de Grenouilles à la Mousse)	40
Panfried Frog Legs Served with a Garlic Mousse	
煎鹅肝伴苹果及香酒 (Foie Gras d'Oie Poêlé aux Pommes)	42
Panfried Goose Liver with Apples and Calvados Sauce	
甜虾酒香啫喱沙律 (Langouste à la Gelée de Sauternes)	44
Crayfish in Sauternes Jelly Served with Orange Dressing	
卷酿扇贝配香檳汁 (Les Coquilles St. Jacques à la Feuille Romaine au Champagne)	46
Scallops Wrapped in Romaine Lettuce Served with a Champagne Sauce	

熏肉洋葱塔 (Quiche Lorraine) Bacon, Onion and Egg Tart	48
香草鸡茸卷 (Galantine de Volaille aux Herbes) Chicken Galantine with Herbs	50
鞑靼式生牛排沙律 (Steak Tartare et ses Crudités) Steak Tartar Served with Salad	52
特色焗蚝 (Les Huîtres Gratinées) Oysters Gratinated	54

汤类 (Les Potages) Soup

法式洋葱汤 (Soupe Gratinée a L'Oignon) French Onion Soup	58
普罗旺斯式海鲜汤 (La bourride du pecheur ala provençal)	60
Provencal Seafood Cream Soup Flavoured with Garlic	
香草鲜蘑菇浓汤 (Bouillon Leger de Champignons) Creamed Mushroom Broth	62
龙虾清汤伴小云吞 (Consommé Clair de Langouste, et son Raviolis)	64
Lobster Consomme Garnished with Raviolis	
冻大蒜薯茸汤 (Vichyssoise) Chilled Leek and Potato Cream Soup	66

海鲜类 (Les Poissons et Crustaces) Seafood

酥皮焗三色鱼茸糕配红花淇淋汁 (Vol-au-vent de Trois Mousses au Sabayon de Safran)	70
Tri-colour Fish Mousses Baked in Puff Pastry Served with Saffron Sauce	
香草蘑菇茄茸炒鲜扇贝 (Coquilles Saint-Jacques Provençale)	72
Fresh Scallops Sautéed with Mushroom, Tomato, Garlic and Herbs	
扒海鲮柳配炒野菌 (Filet de Perche Grillée aux Champignons)	74
Grilled Fillet of Perche Served with Wild Mushrooms	
香煎鲑鱼柳配淇淋姜汁 (Le Filet de Saumon au Gingembre)	76
Fillet of Salmon with a Light Ginger Cream Sauce	
扒大虾配百里香草汁 (Gambas Grillées, jus à la Fleur de Thym)	78
Grilled King Prawns, in a Thyme Blossom Sauce	
鲑鱼龙脷鱼柳辫配白酒汁 (Tresse de Saumon et Sole au Chablis)	80
Salmon and Sole Plait with "Chablis" White Wine Sauce	
酥香焗海鲈配甜蒜淇淋汁 (La Filet de Bar à la Crème d'Ail Doux)	82
Oven Baked Sea Bass with a Light Garlic Cream Sauce	

多宝鱼卷配摩利士菌淇淋汁 (Les Petites Roulades de Turbot aux Morilles)	84
Small Turbot Rolls in a Delicate Moral Cream	

肉类及家禽类 (Les Viandes et Les Volailles) Meat and Poultry

扒牛柳配青胡椒粒汁 (Filet de Boeuf au Poivre Vert) Beef Tenderloin with a Green Peppercorn Sauce	88
煎鸭脯配橘柳松仁汁 (Le Magret de Canard à la Mandarine Douce)	90
Panfried Duck Breast with Mandraïne and Pine Nuts Sauce	
烧羊柳配鼠尾香草汁 (La Selle d'Agneau Parfumée à la Saugé)	92
Roast Boneless Saddle of Lamb Served with an Elegant Sage Cream Sauce	
油浸乳鸽配芥末籽淇淋汁 (Le Petit Confit de Pigeon à la Graine de Moutarde)	94
Preserved Pigeon with Pommery Mustard Cream Sauce	
红酒烩鸡 (Coq au Vin) Braised Chicken in Red Wine	96
大蒜酿鸡脯配香槟酒汁 (Suprême de Poulet farci aux poireaux, sauce au Champagne et Champignons)	98
Supreme of Chicken filled with Leeks, Complimented with Mushrooms and Champagne Cream Sauce	
烧酿猪排 (Filet de Porc aux fruits) Roasted Loin of Pork with Fruit	100
扒肉眼牛排配罗福干酪汁 (Entrecôtes au Roquefort) Grilled Rib-eye Steak with Roquefort Cheese Sauce	102

甜品类 (Les Desserts) Desserts

巧克力冻糕 (La Marquise au Chocolat) Chocolate Mousse	106
冻香橙梳乎厘配酒香汁 (Le Soufflé Glacé à la Orange) Iced Orange Soufflé with Grand Marnier Sauce	108
果子酥盒配黄梅汁 (Mille-feuille à la Fraise)	110
Fresh Fruit with in Warm Puff Pastry, Served with Apricot Sauce	
暖苹果塔配雪葩 (Torte Fine aux Pommes et Sorbet) Warm Apple Tart Served with Sherbet	112
焗肉桂鸡蛋布甸 (Crème Brûlée) Light Egg and Sugar Cream with Cinnamon	114
香橙班戟 (Crêpes Suzette) Crêpes Suzette	116
栗子茸淇淋条 (Millefeuille) Cream Slices with Chestnut	118
柠檬批 (Tarte au Citron) Lemon Tart	120
榛子芭菲配橘子酒香汁 (Le Parfait aux Noisettes Grillées et Son Sabayon à la Mandarine Impériale)	122
Hazelnut Parfait with Mandarin Liqueur Sabayon	

法国菜的饮食文化与特色



源远流长话法国菜

法国菜是现代西菜烹调的佼佼者。能够成为菜中王者，自有其独特精妙之处。为了明白个中奥秘，就让我们追溯一下法国菜的演变过程吧！

公元前40万年，已有被称为智人 *Homo Sapiens* 原始初民居住在法国，由于发现了“火”，遂改变了原始生活模式。其后，再经由尼安德特人发展成小村聚居模式，并且广泛种植农作谷物，狩猎野兽，不过当时的饮食生活颇简朴，多以大麦等产物为主要食粮，每遇到节庆时才烧烤兽肉。



公元前2000年，凯尔特人 (Celts) 由中欧迁移至法国，因而将铁器打造技术传入法国。到了古罗马时代，法国已能够造出全欧洲最锋利的长剑、战士盔甲、马具、农具及精巧的炊具，加上他们懂得利用富饶的土地，以农耕为业，广植大麦、小麦及燕麦，并制成干粮及面包。除了务农外，还擅长畜牧，饲养猪、牛和羊，作为日常肉食所需，同时也懂得以盐腌渍或烟熏方法来保存肉食，并将剩余肉类做成烟熏火腿，然后贩卖到邻近国家。

公元前600年，希腊人将葡萄、干酪和橄榄传入法国，后来罗马人引入葡萄酒酿制技术。自公元3世纪后，在波尔多 (Bordeaux) 和勃艮第 (Burgundy) 等地已出现种植葡萄的庄园，并酿造出非凡的葡萄酒。除此之外，罗马人高超精湛的烹调技术，也影响当时饮食文化的发展。其时盛宴中常出现野味、烤羊、烤猪、蜗牛和蜂蜜果酱等美食，并懂得以橄榄油烹调食物。

后来，境内纷纷建立修道院，于是促成当时饮食文化以修道院食物为主流，并以简单健康为主，



多采用干酪、面包和蜂蜜为主粮，造就了干酪及葡萄酒研制技术的发展。

以后，随着地中海各地贸易盛行，商旅往来频繁，促使不同种类的食物流入法国，包括糖、蔬果、米及香料，导致烹调材料更趋丰富。此外，新大陆(美洲)的发现，也带来了火鸡、番茄、巧克力(朱古力)及马铃薯(薯仔)等食物，使法国的烹调材料更趋丰富。

约16世纪初，文艺复兴席卷欧洲，新的建筑风格影响了餐桌及餐具制造，也影响了当时的用餐摆设。在法国烹调艺术史上，其中一个重大演变就是在公元1533年，意大利麦狄奇家族的凯撒琳公主，因政治原因下嫁日后的法皇亨利二世。由于凯撒琳喜欢烹调，所以随行出嫁时也兼带了私人厨师及厨具，并将意大利在文艺复兴时期流行的烹调方式、技巧、食谱、面食及华丽餐桌装饰艺术，一并带入法国。正因如此，随着这个机遇，促使了意大利和法国的烹调优点得以融合，使法国烹调艺术更上一层楼。



另一个重大演变，就是随着自称太阳王的路易十四登位，法国进入最灿烂辉煌的时期。路易十四在凡尔赛建起庞大宫殿，让皇胄贵族到宫廷享尽荣华富贵，当时的宫廷饮食因此发展成豪华奢侈，还讲究排场隆重的菜宴，开启了奢靡饮食的食风。首先，路易十四会将菜单上的菜肴仔细分类，定为一道菜吃罢，才上另一道菜的上菜模式，改变了从前爱把所有美食堆放在桌上的上菜习惯；饮食礼仪亦

变得讲究，并发展成为宫廷特有的制度；用膳时，侍膳员会在餐桌旁替嘉宾讲述每道菜的起源、材料及做法等，让食客更能体会菜中特点，品尝时更觉有趣，并提升个人对菜肴的品味和鉴赏力。其次，路易十四喜在凡尔赛宫内定期举办烹饪比赛，手艺精良的厨师会被赐予蓝带奖



(Cordon blue)。直至今，蓝带仍然是“荣耀或优越”的代名词，亦奠定了厨师作为一种既高尚又具艺术性的职业，备受推崇，无形间促使厨师们对烹调美食的热切追求，使法国料理和饮食文化的发展一日千里。然而奢侈无度的挥霍，连绵的征战，使国库空虚，民不聊生，承接继任的路易十五、路易十六亦未能扭转弱势。1789年的巴士底监狱事件，引发了法国大革命，路易十六最终在1793年1月被推上断头台，宫廷宴会也随之而式微。



法国大革命除了改革政治，也是法国烹调 and 饮食文化的一次重大改变。大革命前，技术高超的厨师和侍膳员只会为皇宫贵胄效命；大革命后，君主专制与贵族特权被废黜，御厨们和侍膳员因而失去工作，纷纷在巴黎及邻近地区开设餐厅，于是宫廷饮食文化和烹调方式流入民间，为普及大众的烹调 and 饮食带来新气象及冲击。

1799年，拿破仑发动政变，并于1804年在圣母院加冕为皇，其后东征西伐，独霸欧洲。由于很多外交和军事决策皆在餐桌上议决，驱使饮食成为社交一部分。

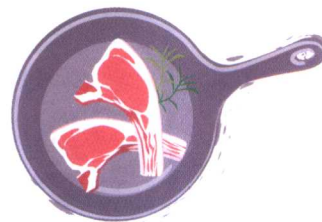
自法国大革命开始，除了使宫廷宴菜成为餐馆名食，促使饮食业蓬勃发展外，不少厨师更被礼聘海外，使法国的饮食文化及烹调艺术影响世界。

有“法国烹调界摩西”之称的卡雷姆，曾担任拿破仑时代外交大臣的主厨，致力法国厨艺钻研、冰雕制作 (Ice Carvings)、糖像拉塑 (Sugar Sculptures) 和蛋糕装饰，同时将厨房烹调技巧及用语汇集，编著了《美食辞典》(Dictionary of Cuisine)、《法国美食大全》(L' Art de La Cuisine Francais) 等书籍，将古典法国菜的烹调技巧和食谱，甚至与厨房相关的事情，一一记录下来，奠定了法国菜的基础。

艾斯奥菲则将法国菜的菜单作了整合，定出每道菜的上菜顺序，同时也将菜单简化，明确划分菜式名称及分量，更创出许多名菜，提升了菜式的装饰和陈设艺术。另外，他更致力于厨



房工作的规范化，将厨房工序作了分工，提高了烹调艺术的生产力。艾斯奥菲著有很多经典书籍，包括《料理指南》(Le Guide Culinaire)及《法国美食菜》(Le Cuisine Francois)。直到今天，艾斯奥菲的古典菜肴仍深深影响着世界各地。艾斯奥菲更被尊称为“厨师之父”。



认识法国菜

• 法国烹调的演变

法国烹调艺术,就像时装般随着不同年代的潮流转变;烹调技巧,食材选料及摆设,亦随着时代改变。按烹调风格而言,法国菜肴可分为三大主流派系。

古典法国菜派系 (Classic Cuisine / Haute Cuisine) 起源于法国大革命前,皇冑贵族流行的菜肴,后来经由艾斯奥菲区分类别。古典菜派系的主厨手艺精湛,选料必须是品质最好的,常用的食材包括龙虾、蚝、肉排和香槟,多以酒及面粉为汁酱基础,再经过浓缩而成,口感丰富浓郁,多以牛油或淇淋润饰调稠。

家常法国菜派系 (Bourgeoise Cuisine) 起源于法国历代平民传统烹调方式,选料新鲜,做法简单,亦是家庭式的菜肴,在1950~1970年间最为流行。

新派法国菜派系 (Nouvelle Cuisine) 自20世纪70年代冒起,由保罗布谷斯 (Paul Bocuse) 倡导,在1973年以后极为流行。新派菜系在烹调上使用名贵材料,着重原汁原味、材料新鲜等特点,菜式多以瓷碟个别盛载 (Plated),口味调配得清淡。在20世纪90年代后,人们注重健康,由Michael Guerard 倡导的健康法国菜 (Minceur Cuisine) 大行其道,采用简单直接的烹调方法,减少使用油;而汁酱多用原肉汁调制,以乳酪代替淇淋调稠汁液。

• 多姿多采的地方菜

法国位于欧洲西部,在地图上呈六角形,北面连接比利时、卢森堡和英伦海峡,南濒临西班牙和地中海,西临大西洋,东面与德国、瑞士和意大利为邻,地处北海与地中海要道,也是西欧至南欧之通道,往返非



洲和亚洲之要塞。简单而言，法国拥有约60%的平原大地，农耕地得天独厚，由于所出产的葡萄质量好，故当地酿酒业发达，更是全球第一。

鉴于历史、地理环境和地方物产有别，造就出各地区烹调的独有风格，依其菜系特色和地理分布，可分为：

布根地菜肴 (Burgundy) 盛产红、白葡萄酒，其他著名产品有田螺及鸡。驰名菜肴包括焗田螺 (Escargots a la Bourguigonne) 及红酒鸡 (Coq au Vin) 等。

阿尔萨斯菜肴 (Alsace) 盛产白葡萄酒、桃红酒，世界著名的鹅肝 (Foie Gras) 也来自此地区。驰名菜肴有罗伦士塔 (Quiche Lorraine)。

诺曼底菜肴 (Normandy) 盛产海鲜、干酪 (Camembert)、奶油及苹果、苹果白兰地 (Calvados)。驰名菜肴有暖苹果塔配雪葩 (Torte Fine aux Pommes et Sorbet)。

普罗旺斯菜肴 (Provence) 出产全法国最好的橄榄油、海鲜、番茄及香料等。驰名菜式有海鲜汤 (La bouillabaisse du pecheur a la provençal) 等。



• 法国的餐厅

法国人喜欢吃，各式各样的餐厅食店林立，当中包括：

- “Restaurant Gastronomique”，装饰华丽典雅，提供精致美食 (Fine Dining)，供应全套菜单及各种美酒。

- “La Brasserie”，从前是供应啤酒的小馆，现在是供应传统法国料理的餐馆。

- “Bistro”，特色小餐馆，一般没有固定菜单，主厨会根据材料、烹调方法拟定菜式，并写在店前的黑板上。

• “Cafe”，咖啡馆，提供简单的餐饮，如三明治、开胃菜和主菜，通常营业时间由清晨至深夜。
法国法律条例规定，餐馆要将售卖的菜单、价钱陈列在外。



除上述外，法国亦有专门售卖班戟的“Creperie”，提供不同款式的班戟和不同的馅料搭配；“Charcuterie”是专门售卖熟食的店馆，提供肉批 (Pate/Terrine) 和鹅肝酱等美食；“Fromagerie”是专门售卖干酪的小店；而“Chocolatier”则是专门售卖巧克力制品的店馆，款式种类众多，包装精致；然而味美的法国面包，可在“Boulangerie”面包店选购；而喜爱糕点的，可在“Patisserie”糕饼店购买。

另外，Michelin Guide每年均为法国各著名餐厅作美食品评，以米其林星 (Michelin Star) 来评审有上佳质量的餐馆，会给予一颗至三颗星不等，以供食客选食参考，务求提高各饭店的水准，令美食精益求精。

• 法国菜菜单 (Menu)

法国传统菜单共有13道菜可供选择，每道菜分量不大，味美精致，编排内容顺序如下：

- | | |
|------|-----------------------------|
| 第一道菜 | 冻开胃头盘 (Hors-d'oeuvre Froid) |
| 第二道菜 | 汤 (Potage) |
| 第三道菜 | 热开胃头盘 (Hors-d'oeuvre Chaud) |
| 第四道菜 | 鱼 (Poisson) |
| 第五道菜 | 主菜 (Grosse Piece) |
| 第六道菜 | 热盘 (Entree Chaude) |
| 第七道菜 | 冷盘 (Entree Froide) |
| 第八道菜 | 雪葩 (Sorbet) |

