



# 浓汁香

环球食尚

## 法国菜

程安琪主编  
郭香君编写



# 浓汁膏

环球食尚

**法国菜**

程安琪 主编

郭香君 编写



## 图书在版编目(CIP)数据

浓情法国菜 / 郭香君编写. — 北京: 中国青年出版社, 2005  
(环球食尚丛书 / 程安琪主编)  
ISBN 7-5006-5977-6

I. 浓… II. 郭… III. 菜谱—法国 IV. TS972.185.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100942 号  
北京市版权局著作权合同登记 图字 01-2003-5553 号

# 浓情法国菜

郭香君 / 编写

主 编 程安琪

责任编辑 徐泳彭岩

装帧设计 吕敬人书籍设计

吕敬人 + 张亚静 + 柏禾开

出版发行 中国青年出版社 中国轻工业出版社

社 址 北京东四十二条 21 号 100078 网址: [www.cyp.com.cn](http://www.cyp.com.cn)

电 话 编辑部: (010)64034350

发行部: (010)85119845 85119925

印 刷 北京国彩印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092mm 1/20

印 张 6

字 数 60 千

版 次 2005 年 1 月北京第一版

印 次 2005 年 1 月北京第一次印刷

印 数 8000 册

定 价 25 元

本书如有任何印刷质量问题, 请与出版处联系调换  
联系电话: (010)64033570

# 目录

## 第一章 法国食物文化史

- 以面包与猎物为主食的时代 001
- 经历丰盈与饥饿的中世纪 002
- 城市的兴起与多元化的交流 005
- 取材广泛的中世纪 006
- 文艺复兴时期洋溢浓厚意大利风 007
- 讲究奢华排场的17世纪 008
- 质量精进的路易十五与路易十六时期 010
- 法国大革命之后的两位大厨 010
- 成为高级料理代名词的20世纪 016



## 第二章 法国菜的特色

- 法国菜的三大主流 019
- 布列塔尼与诺曼底的地方料理风味 019
- 北、南与西南方地区的美食 022
- 左右食物风味的香料 022



### 第三章 法国菜完全进餐手册

法国人的三餐 029

点菜的学问 030

点菜的第一步 030

如何单点法国菜 032

结账须知 040

不可不吃的法国名菜 040

色香味俱全与创意的呈现 042

煎鹅肝 042

奶油乳汁芦笋 043

鲜鱼浓汤 043

普罗旺斯鱼排 044

奶油焗烤扇贝 045

法式烤羊小排 047

烤橙汁鸭 048

红酒烩鸡 049

法国经典级美食食用法则 049

蜗牛虽小也是大美食 050

美味的鹅肝酱 051

珍贵的松露 052

来自大海的生蚝 055

兔肉是属于秋天的野味 055

美味食物外一章 059

餐具面面观 059

用餐的礼仪 060

餐桌布置的艺术 062



### 第四章 法国餐饮店的类别

经济实惠的咖啡店 065

口味精致的酒馆 068

喝酒用餐皆相宜的葡萄酒酒吧 069

专卖啤酒的啤酒吧 072

面包种类众多的面包店 072

食物外卖的熟食店 075

源于布列塔尼的可丽饼店 075

满足法国人口味的奶酪店 075

巧克力屋是送礼的大本营 078



### 第五章 上帝的佳酿——葡萄酒

不同产区的葡萄酒特色 081

法国葡萄酒推荐名单 083

葡萄酒的“大年”097

品酒的学问 098

葡萄酒与食物的搭配 101

其他饮料 103



### 第六章 风味独特的奶酪

奶酪的制作方式 107

奶酪的起源与发展 109

著名的法国奶酪 110





## 第一章 法国食物文化史

法国美食能享有今日的盛名，

除了得感谢老天爷赐给法国人这么一片物产丰饶的大地外，

还得感谢他们好吃的老祖宗，

就因为这些好吃、重视吃的老祖宗们，

如今的法国菜才能在国际上久居美食之后的地位（当然仅次于咱们的中国菜）。

### 以面包与猎物为主食的时代

法国菜的历史渊源流长。公元初期，古代高卢人（法国人）以农为业，农人们以自己种植的大麦、燕麦、玉米、小麦等作物制成各种干粮、面包，从此以后，面包便一直是法国人的主要食物；即使到今日，面包亦是法国饮食中重要的一部分。高卢人体型强壮，天生就是当猎人的材料，因此，高卢人家中的猎物都不虞匮乏。于是，他们还发展出贮存猎物的方法，他们将动物的肉用盐腌渍或烟熏，藉此存放更久的时间，甚至还将多余的烟熏肉类制品，卖到意大利的罗马。

这时候的高卢人也懂得将猪肉的脂肪炸出油来，做为烹调时的材料。葡萄也在这时由希腊人引进法国的马赛种植。

从公元1世纪开始，罗马人高超精湛的厨艺，就一直影响着高卢人。



## 经历丰盈与饥饿的中世纪

到了中世纪,法国人受罗马人的影响,也像他们一样开始享受精致奢华的晚宴,贵族的家中夜夜笙歌,烤蜗牛、蚝、填充了胡桃的山鼠肉、蜂蜜果酱等类的食物,已出现在晚宴的桌上,他们也开始使用橄榄油烹煮食物,果园已初具规模。据史料记载,古代的巴黎城中已有无花果的踪迹。

罗马帝国时期对法国饮食的影响最大,就是引进葡萄一事。自从葡萄藤从意大利移植到法国的波尔多、隆河流域、勃艮第和马赛等地区后,法国葡萄酒的风潮很快就席卷了当时的罗马帝国,而使得意大利的葡萄酒受到很大的打击。而法国葡萄酒之所以在市场上大受欢迎的主要原因是,法国人发明了利用橡木桶来贮藏葡萄酒,使得葡萄酒的风味更加香醇,并且能够长时间贮存。

在罗马帝国之后,日耳曼民族入侵法国,法国人经历了大饥荒,当时人们的主餐就是一锅用蔬菜根所煮的浓汤,肉类要在特别的节日才吃得到。我们可从修道院中的食谱中一窥食物缺乏的窘境。



一等侍 德加 (法国)



当时的食谱如下：

100 克的干酪

200 克的干蔬菜

4 公斤的面包

混合的蜂蜜、盐、酒

这种食谱含有丰富的蛋白质，而蛋白质食品是很容易填饱肚子的。

中世纪时期，修道院一直扮演着文化保存者和社会秩序维持者的角色，许多工作坊、窑厂和旅馆都建在修道院的四周，社会功能和经济活动都以修道院为中心。修道院





中的教士也必须担任筛选葡萄藤与监督制造干酪(cheese)的工作。此外,由于宗教之故,这些修道院的教士僧侣提倡一年中必须有几天禁吃肉类,人们便改吃鱼类,鱼类养殖也因此逐渐兴起,不但在池塘中养殖梭子鱼、鳗鱼、鲤鱼等。人们饮食习惯也逐渐改变,更进而促进了腌、熏技术的进步。

### 城市的兴起与多元化的交流

到了公元八九世纪,封建制度兴起后,使得家族势力扩大;同时,贸易的兴盛也造成新都市的崛起,同时增强了中产阶级(布尔乔亚)势力;由于城市需要有正常的粮食供应,这种需求形成了市场交易的雏形。

此时食物的种类由于和地中海各国贸易的关系,以及朝圣者频繁往来、十字军东征的影响,亦趋向多元化。从大马士革带回来的梅子、马尔他和无花果,以及来自不同国度的椰枣、石榴、开心果、米、荞麦和肉桂、姜、豆蔻等香料,纷纷出现在餐桌上,这时香料已成为烹饪时不可或缺调味品了。

公元10世纪时,以威尼斯为主的地中海沿岸贸易开始进口糖,于是糖开始进入法国人的饮食中。公元12世纪时,法国第戎地区的人民从罗马人的旧食谱中寻找灵感,因此发明了芥末酱。

对于城市的居民而言,面包和肉类仍是主食,因此屠夫和面包师傅所组成的协会在当时是非常有权力的组织,因为他们掌管了人民填饱肚子的大事。当然要衡量一个人是否富有,就看他们购买面包的数量,买的越多的人就表示越有钱。

这时猪肉还是肉类的主流,不像现在猪肉已从正式的法国菜中退位下来。当时全法各地都有乳酪的制造;葡萄酒也逐渐取代啤酒,成为广受欢迎的酒类,而苹果酒则在布列塔尼半岛发展。





## 取材广泛的中世纪

中世纪餐桌的摆设已经进展到繁复的地步，许多贵族借着餐桌与餐具来显现自己的权力和财富。

公元15世纪有一位非常有名的厨师Guillaume Tirel，他是当时法王查理五世的主厨，他同时也出版了一本食谱，内容详尽地记载了他所搜集到的当时法国的菜式。从这本书中可以发现，当时法国人食物的取材非常广泛，许多种动物都罗列其中，例如水鸭、天鹅、鲸鱼等。

皇家所食用的餐点包括有下列五道菜：

烤孔雀肉

烤鹭肉

糖烤松鸡

↓ Procope Cafe 晚间的减价时间均会吸引大批的人潮





7 巴黎街头

辣酱兔肉

填塞阉鸡

如果有幼童一起用餐，则会再添加派、水芹、奶油、桃子和蜂蜜酒等。

到了15世纪末，随着美洲新大陆的发现，为法国带来更多样的料理材料，例如珠鸡、火鸡、蕃茄、马铃薯等；同时餐饮礼仪也在此时发展成熟，成为大家都认同的文化。

### 文艺复兴时期洋溢浓厚意大利风

在法国烹饪史上，特别值得一提的大事，就是1533年，佛罗伦萨美第奇（Medici）家族中14岁的凯萨琳被安排嫁到法国，与亨利二世联姻。凯萨琳是位美食家，随同陪嫁而来的人员中，也包括整班的厨师，因此使得法国菜受意大利的影响更为深远。亨利二世就位后，法国日益昌盛，使得法国烹饪艺术获得很好的发展契机，讲究美食的凯萨琳亦成为宫廷宴会的中心焦点，朝野兴起一股学习意大利烹饪的风气。后来凯萨琳也为王子亨利三世安排娶进一位同样来自佛罗伦萨的王妃——玛莉亚。

16世纪末，在凯萨琳和玛莉亚两位皇后的大力推动下，意大利菜和意大利面食大量引进法国，而且大家所公认最好的意大利厨师，也传授了许多食谱给法国人。

新兴的新贵阶级——中产阶级，对食物和烹饪越来越重视，鲸鱼肉和驴子肉仍大受欢迎，大蒜也在此时被普遍使用。

许多新材料出现在法国料理中，包括许多意大利菜，像是Pasta面食类、意大利香肠、朝鲜蓟（也称洋百合）和芦笋等蔬菜。而从罗马时代流传下来的香料，逐渐成为法国菜中重要的调味品，例如小豆蔻、小茴香等。凯萨琳皇后同时也将当时世界上最华丽的餐桌装饰艺术带入法国。



### 讲究奢华排场的17世纪

在17世纪亨利四世在位时，法国菜开始有了显著的变化，最著名的发明便是知名农耕家 Oliver de Serres 将园艺蔬菜引进食物里，例如花椰菜、芦笋等。而嗜吃甜食的亨利四

↑ 塞纳河边

→ 巴黎街边露天咖啡店



↑ Procope Cafe 迄今已有三百年的历史

世也带动了一些点心与甜点的发展,像糖霜杏仁与杏仁饼。同时,利用龙涎香、麝香所制成的糕饼也成为当时最流行的食物。

此时,冰淇淋已经发明,各种口味辛辣的食物也深受大众喜爱,许多关于烹饪的书籍纷纷出版,其中最著名的一本书便是由亨利四世的主厨 François De La Varenne 所写的《法国厨师》(Cuisinier Français)。书中首先介绍各种调味料的使用方法,他摒弃向来注重香料调味的传统,而以食物本身的原汁调味,因而为法国菜带来了新面貌。

在路易十四时期,法国菜不只是精致美味而已,它更发展为豪华、奢侈的代名词。而皇家饮食的排场自然就更加不同凡响,除了有许多道菜之外,还有专人在餐桌旁解释每道菜的来源、做法、材料等。

当时,芭拉汀公主就曾对国王的用餐做了一些描述:“我常常看到国王在一次用餐中,喝了四道汤,吃了整只松鸡、鹧鸪、一大盘沙拉、大蒜羊肉、两大片火腿、一大盘糕点、水果和果酱,国王不但是位美食家,还是个大胃王。”





同时，路易十四也建立了西餐一道道上菜的习惯，而咖啡、茶、巧克力亦成为贵族与医生们的最爱，饮料在此时也有越来越精的趋势。

1680年，Procopé Café在巴黎开张，在这里出售果汁、冰品、葡萄酒、甜酒、杏仁橘子酱、咖啡等；巴黎城内，许多咖啡馆、旅馆也随之而起，开始贩售各种饮料。Procopé Café是巴黎市区内最早贩卖咖啡的咖啡馆，由于经营得当，到现在仍然生意兴隆。晚上11时以后的减价时间，更吸收大批热爱法国美食的法国人和观光客，来这里享受丰盛的晚宴。

《草地上的午餐 马奈（法国）》

### 质量精进的路易十五与路易十六时期

路易十五及路易十六时期是大家所公认的法国菜黄金岁月，此时的法国菜在数量和品质上都大幅增加，美食的品尝和新的词汇成为当时日常会话的题材。

许多进献给国王、贵族品尝的食物，都偏向小巧、精致，而不像路易十四时那样豪华、注重排场，这时的厨师花了很多的心力，从肉汁里研发新的酱料，Mahonnaise酱首先在Port-Mahon的胜利者 Marshal de Richelien的餐桌上出现；鹅肝馅饼（Pâté de foie gras）加松露，则是波尔多国会主席的主厨 Nicolas-Fran Doyen 发明的。食品专卖店、面食烹饪等，在此时也发展到极限，对外来食物，如咖喱、鱼子酱、牛排，都具有基本的认知。

此外，烹饪的方法已越来越讲究手法和秩序，各种派别的料理和节庆食物已成型。

我们可以从当时的一份菜单中，一窥当时人们饮食的概况，这份菜单包括了：12道汤、15-20种牛肉与主菜、12-20种牛小排、24种鱼类、15种烧烤类食物、50种甜食、50种点心。

### 法国大革命之后的两位大厨

到了18世纪，法国菜不但已臻于成熟，法国厨师也被





其他各国延请前去烹调，法国菜的影响力因而散播至欧洲各角落。而18世纪末期，由于法国大革命之故，随着贵族的没落与死亡，他们的家厨被迫到外面自营餐馆谋生，法



