

吴贤良 李连华 编译

DAZHONG FASHI CAIPU

大众 法式菜谱

上海科学技术出版社

大众法式菜谱

吴贤良 李连华 编译

上海科学技术出版社

大众法政菜谱

吴贤良 李连华 编译

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.125 字数 109000

1991 年 8 月第 1 版 1991 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-5323-1357-3/TS·86

定价: 2.20 元

序 言

法国菜肴在国际上享有盛名，被人们誉为西餐中的一颗明珠。法餐的烹饪技艺，有其独到之处：选料讲究新鲜，制法灵活多样，口味清淡宜人，菜肴注重营养。

《大众法式菜谱》是根据法国饮食学家所著的书和我国的实际情况编译而成的，是国内第一本法餐菜谱编译本。本书的五分之一篇幅介绍了膳食基础知识，其中有如何合理安排膳食，调配菜肴营养成分等一系列“吃的学问”。其余的五分之四篇幅，则详细介绍了各类大众法式菜肴的烹饪方法。全书内容丰富，分类合理清楚，介绍简洁易懂，菜谱普及实用，读者阅后能如法炮制，是法餐爱好者和专业烹调人员必备的正宗法餐菜谱。

随着我国人民生活水平的不断提高，改善膳食结构，提高身体素质，合理进餐将愈来愈受到人们的重视。本书无疑是一本具有参考价值的法餐烹饪手册。

吴贤良 李连华

1988年4月

目 录

第一部分 膳食基础知识

一、膳食之需	1
1. 人体对能量的需求	1
2. 人体必需的营养成分	2
3. 人体对水分的需求	4
4. 食物的分类	4
二、厨房用具	5
1. 常用设备	5
2. 烹调用具	7
三、烹调方法	8
1. 煮	8
2. 蒸	9
3. 焖	10
4. 烩	10
5. 高压烹制	10
6. 烤箱烘烤	11
7. 铁扒	11
8. 煎	12
9. 炸	13
10. 隔水炖	14
四、调味香料	14
1. 香芹	14
2. 细叶芹	14
3. 龙蒿	15
4. 薄荷	15
5. 鼠尾草	15
6. 八角茴香	15
7. 罗勒	15
8. 芫荽	15
9. 枯茗	15
10. 茴香	16
11. 香叶	16
12. 迷迭香	16
13. 风轮菜	16
14. 百里香	16
15. 大蒜头	16
16. 葱和细香葱	16
17. 分葱	17
18. 洋葱	17

19. 桂皮.....17	25. 胡椒粉.....18
20. 咖喱粉.....17	26. 藏红花粉.....18
21. 丁香花蕾.....17	27. 四合香料.....18
22. 肉豆蔻.....17	28. 芥末.....18
23. 辣椒粉.....18	29. 醋渍黄瓜.....18
24. 凯耶恩辣椒.....18	30. 刺山柑花蕾.....19
五、菜谱制订法.....19	
1. 菜谱制订要领.....19	4. 菜单一览表制订及使用.....22
2. 一日三餐的分配.....21	5. 适应实际情况.....26
3. 制订菜单.....22	6. 几点注意事项.....27

第二部分 菜 谱

一、沙司类.....29	
1. 醋沙司.....30	6. 荷兰沙司.....34
2. 鲜奶油沙司.....30	7. 白沙司.....35
3. 格里比施沙司.....30	8. 马德拉沙司.....37
4. 酸辣沙司.....31	9. 番茄沙司.....39
5. 色拉油沙司.....31	
二、冷盆类.....39	
1. 希腊式蘑菇.....41	2. 尼斯色拉.....42
三、汤类.....43	
1. 儒略·恺撒汤.....43	4. 洋葱干酪丝面包汤.....45
2. 韭葱土豆泥汤.....44	5. 卷心菜浓汤.....47
3. 番茄浓汤.....45	
四、正菜.....48	
1. 火腿干酪夹心面包片.....48	4. 洛林鸡蛋奶油塔.....51
2. 干酪苏法莱.....49	5. 小泥肠干层酥.....52
3. 意大利烙面.....50	
五、蛋类.....53	

1. 带壳溏心蛋	54	5. 全利鸡蛋	58
2. 煮嫩蛋	55	6. 煎蛋	59
3. 煮老蛋	55	7. 煎蛋卷	60
4. 水波蛋	56	8. 溜蛋糊	61
六、肉类	61		
1. 蔬菜焖牛肉	62	7. 焖羊腿肉	68
2. 胡萝卜焖牛肉	63	8. 萝卜煨羊肉	68
3. 烤牛肉	63	9. 烤羊(羔羊)后腿	69
4. 铁扒牛排	64	10. 卷心菜煮腌肉	70
5. 白汁小牛肉	65	11. 苹果猪血香肠	71
6. 煎牛仔排	66		
七、内脏、头、蹄类	72		
1. 嫩煎脑子	72	3. 白脱蛋黄沙司烩牛肚	74
2. 煎肝	73		
八、家禽类	75		
1. 大米鸡	77	4. 油橄榄焖鸭	80
2. 烤鸡	78	5. 炸家禽条	81
3. 蘑菇沙司兔肉	79		
九、鱼类	82		
1. 香辛汤料煮鱼	83	5. 鱼肉面包	87
2. 番茄煨金枪鱼	84	6. 麦尼无须鳕排	88
3. 美式江鳕	85	7. 铁扒鲑鱼	89
4. 烤鲷鱼	86	8. 炸腓腓牙鳕	89
十、蔬菜类	90		
1. 奶油黄瓜	91	6. 英式四季豆	93
2. 柠檬多色卷心菜	91	7. 波兰式花菜	94
3. 培根丁拌蒲公英	92	8. 维希胡萝卜	96
4. 煮蛋生菜色拉	92	9. 奶油沙司菠菜泥	96
5. 拉谢尔色拉	93	10. 煨生菜	97

11. 法兰西青豌豆	97	18. 面拖蔬菜	98
12. 普罗旺斯式番茄	98		
十一、土豆	100		
1. 煮土豆	101	6. 多菲内奶油烙土豆	104
2. 土豆色拉	101	7. 烤铝纸包土豆	105
3. 英式土豆	102	8. 煎土豆	105
4. 土豆泥	103	9. 炸土豆条	106
5. 烤土豆	104		
十二、花色面类	107		
1. 白脱面条	107	3. 干酪烙通心粉	109
2. 米兰通心粉	108	4. 小贝壳面色拉	110
十三、豆类	111		
1. 梅特多泰尔小扁豆	111	3. 圣-热尔曼豆泥	113
2. 布列塔尼式四季豆	113		
十四、米饭	114		
1. 克里奥尔米饭	116	3. 西班牙式什锦饭	118
2. 白脱焖饭	116	4. 牛奶饭	119
十五、奶制品和牛奶甜食	121		
1. 焦糖布丁	121	4. 米糕	125
2. 英式牛奶蛋糊	123	5. 糕点奶面	125
3. 苹果大米布丁	124	6. 樱桃蛋糕	126
十六、餐后水果点心	127		
1. 什锦水果色拉	127	5. 糖煮杏子干	130
2. 柑子色拉	128	6. 茶渍李子干	130
3. 烤苹果	129	7. 苹果泥	130
4. 红葡萄酒梨子	129	8. 糖水李子	131
十七、油煎鸡蛋薄饼和油炸食品	131		
1. 油煎鸡蛋薄饼	132	2. 炸水果	134
十八、糕点	136		

1. 水油酥面团	136	6. 泡夫浆料	143
2. 杏子塔	138	7. 奶油泡夫	144
3. 单酥面团	139	8. 奶油圆球蛋糕	145
4. 层酥面团	141	9. 英式水果蛋糕	146
5. 三王来朝节饼	142	10. 萨瓦蛋糕	148
十九、其他类	149		
1. 早餐中的谷物类	149	3. 合成粉	151
2. 燕麦片	150		
附录	151		
1. 咖啡	151	3. 茶	152
2. 牛奶咖啡	152	4. 牛奶	153

第一部分 膳食基础知识

膳食应以合理的比例每天给人体提供所需的各种营养成分，只有合理进食，才能满足人体对营养的需求。人们通常知道营养不足的害处，却往往不了解营养过度 and 膳食平衡失调给人体带来的危害。

一、膳食之需

1. 人体对能量的需求

人为了维持生命，必须每天从各种食物中获取能量，以满足机体的需要。不仅劳动要消耗能量，即便机体处于安静状态，也会消耗一定的能量。人体对能量的需求有如下方面：

① 确保基础机能运动（心脏跳动、肺部呼吸、消化道运动等）：这是维持基础代谢所需要的能量。

② 维持人体温度：这称为体温调节消耗，在通常的气候中，这一消耗不大。

③ 构造机体组织：即生长发育之需。它解释了为什么儿童和青少年需要比成年人更多的能量，孕妇和康复病人的能量需求略高。

④ 各种活动的消耗：活动所消耗的能量因人而异。首先，每个人的活动不同；其次对于同样的活动，每个人的真正消耗可能有很大的差别。

膳食应满足能量的需求，但不要摄入过多。多余的补充会以超重的形式储存于机体中。

然而，也不必计算摄入多少能量以得知进食是否适量，而应该在步入成年时就留神自己的体重，对儿童和青少年则要注意其发育的规律性。

任何食物都会给人体带来能量，各种类别的食物，其含能量的大小，取决于该食物是否含有这几种成分及其含量的多少：蛋白质、脂肪、碳水化合物这三种成分之间须有一定的“平衡”。摄入的食物，其特性和用量同等重要，因为人体生理状况有一定的差异，合理膳食应考虑这一点。

2. 人体必需的营养成分

食物所含的营养成分与人体有着极为密切的关系：构造人体组织，调节生理机能，供给热能和修补组织，保持人体的正常发育和健康。

(1) 蛋白质 蛋白质是构成机体组织的重要成分。膳食应当给人体带来充足的蛋白质。在人体摄入的总热量中，蛋白质应占 12~15% (1 克蛋白质等于 16.7 焦耳热量)。然而，各种蛋白质的营养价值是不同的，蛋白质的结构愈接近人体组织，其利用率就愈高。吸收率较高的动物蛋白质(牛奶、干酪、肉、鸡蛋、鱼)应占每天摄入的蛋白质总量的一半。这样，动物蛋白质才能使人体能很好地利用吸收性能较差的植物蛋白质(面包、谷物、豆类)。植物蛋白质平衡性能差，但它和动物蛋白质能产生互补作用，从而提高其营养价值。

(2) 钙和铁 钙是构成人体骨骼和牙齿的主要成分。人的一生需要钙，因为骨骼组织同其他组织一样在新陈代谢。在发育、妊娠、哺乳期，人体对钙的需求特别大。钙的主要来源是乳和乳制品(牛奶和干酪)，酸性水果和绿叶蔬菜中也有钙，

但含量极少。如果牛奶和干酪摄入量不足，就难以满足人体对钙的需求。

铁是人体的血液和肌肉的重要组成部分。动物肝脏、肉、蛋黄、蔬菜中含有铁。合理的饮食能够给人体提供足够的铁。

(3) 维生素 维生素能使人体较好地利用摄入的营养成分。维生素的种类很多，或许尚未全部被人们发现。每种维生素都具有其特有的作用，人体在一天中仅需摄入微量维生素，但这一微量维生素为人体所必需。主要维生素有如下几种：

① 维生素 B(B₁, B₂, PP等)：这类维生素中，大部分能使人体能够较好地吸收含碳水化合物的食物。酵母、肉、鱼、牛奶、干酪、蛋类、水果、蔬菜和豆类含有丰富的维生素 B，谷物及其衍生物也含少量维生素 B。

② 维生素 A：维生素 A 在许多方面起着重要的作用：正常的发育、健康的皮肤、良好的视力(尤其是弱光下的视力)。维生素 A 的主要食物来源是动物肝脏、蛋黄和白脱油。

③ 维生素 C：维生素 C 参与吸收大部分营养成分；它协助机体抵抗疾病入侵。水果和蔬菜含有维生素 C，尤其是生食的酸性或色彩鲜艳的水果和蔬菜(柑、柠檬、番茄、柚子、绿叶生菜、香辛蔬菜等)；不过，熟制蔬菜和罐装蔬菜仍含有少量的维生素 C。

④ 维生素 D：维生素 D 对充分吸收钙是必不可少的，但维生素 D 的主要来源并非食物(牛奶、夏天产的白脱油、脂肪质鱼和鱼肝油含有维生素 D)，而是阳光，阳光能在人体的皮肤上形成维生素 D。

此外，我们还应将必需脂肪酸和维生素加以比较，它和维生素相同，每天必须摄入其少量。必需脂肪酸通过植物油(橄

榄油、花生油,尤其是葵花籽、玉米、葡萄核等等)供给人体。

3. 人体对水分的需求

水分占人体重量的 70%。它传送着所有的营养成分,协助人体排泄各种废物。人体每天排泄(尿、汗、呼吸等)水分 2.5 升左右。当天气炎热时,排出的水分就会增多。因此,人体必须摄入同等量的水分。食物给人体带来约一半水分,另外的 1~1.5 升水须通过饮料供给人体。

上述例举的人体各种需要表明,膳食的多样化,对于膳食平衡极为重要。我们食用的大部分食物,除了自身的营养价值外,还协助人体吸收其他的营养成分。

4. 食物的分类

我们可以用很简单的方法将食物分门别类,以便区分同类食物的众多品种。食物可分三大类:

(1) 用于构造人体组织的食物 这类食物给人体带来动物蛋白质,它又可分为两种:一种是提供钙的牛奶和干酪;另一种是不提供钙的肉、鸡蛋、鱼、家禽等。如果第二种食物不充足,可以增加乳和乳制品的用量;但反之则不行,因为这将造成钙量不足。

(2) 给人体带来主要热量的食物

① 油脂:白脱油、植物油、麦淇淋、猪油等,这些均是脂类的来源。有些(植物油)是必需脂肪酸的来源,其他的(白脱油)是维生素 A 的来源;

② 含淀粉食物:土豆、面条、米饭、面包、豆类、饼干等是碳水化合物的来源,但也是植物蛋白质的来源和维生素 B 的一小部分来源。

此外,糖类食物(糖、蜂蜜、果酱等)虽也是给人体带来热量的食物,但由于糖类食物缺乏维生素 B,所以只能作为补充

部分,而不能成为主要食物。

(3) 辅助食物 这是一些有助于人体吸收的食物: 水果和生、熟蔬菜。水果和生、熟蔬菜给人体带来无机盐、维生素B和C, 还给日常膳食提供充足的纤维素, 从而使肠胃具有正常蠕动的功能。

一般来说, 同类食物可以相互替代, 因为它们具有相近的特性, 但不能取代其他类别的食物。要做到膳食平衡, 每天甚至每餐均应食用多种类别的食物。

二、厨房用具

倘若您有良好的厨房用具, 烹调便会得心应手。如果您首先需要烧煮和贮藏, 那就应该购置起码的两种主要用具, 余下的用具, 您可逐件添置, 先购买实用的, 其次是美观的用具。

1. 常用设备

(1) 烧煮用具

① 炉子: 炉子有煤气灶和电炉灶, 这种炉子占用空间不大, 可以安置在矮柜上面。

② 嵌入的炉灶: 嵌入的炉灶外表美观, 往往较为豪华。它可以嵌在矮柜或工作台上。

③ 带烤箱的炉灶: 这种炉灶具有 3~4 个火眼(3 个火眼以下很少见), 另加一只烤箱。炉灶用煤气、电、煤或燃料油, 或者采取混合的方法, 用多种能源(比如煤气灶和电烤箱)。带烤箱的炉灶可进行各种类型的烹调, 包括用辐射热能烤鱼、烤肉和烤箱烧烤。但它占据的面积相对较大。

④ 便携式炉子：便携式炉子尤其适用于野营。这是一只单眼炉，由下面产热，四周包有保温材料的装置，体积较小，比较轻巧。

⑤ 烤箱：最初用于铁杆串烤（家禽、羊后腿等），后来渐渐地变成可分离的活动烤箱，这种烤箱可以关闭，烤肉铁杆只是一个附件。大部分烤箱带有温控器，并用电烘烤。

（2）能源

① 煤气：使用煤气最为灵活方便，可根据需要选用大火或小火，很少发生故障。煤气有其危险性（爆炸、中毒），但这些危险往往是由于使用不慎而发生的。现代化设备的安全装置大大降低了使用煤气的危险性。

② 电：电不会使人窒息，但要求有良好的绝缘（接地装置、与水点保持一定距离）。电很适用于烤箱，能使烤箱内的温度保持均衡。

③ 煤：煤曾在很长一段时间里是“传统”能源。煤的价格相对低廉，但体积大，占地多，有时不易点燃，火力不均匀。

④ 家用燃料油：这种燃料很少使用，是一种价廉的能源，但使用这种油要求仔细保养灶具（要经常擦洗滤器，约每半年要擦洗燃料罐）。

（3）贮藏用具——冰箱 冰箱能使您有计划地购买易变质的食物，能卫生地保存剩余的食物。冰箱当今已尽善尽美。因此，在购买时，可根据具体情况考虑冰箱的体积和形状。

冰箱的冷藏室由上至下，您可以如下安排：

① 上层：搁架上放生肉（2~3天）、生鱼、猪肉制品（1~2天）、牛奶、酸奶、鲜干酪（截止包装上注明的期限）等；内门放白脱油、麦淇淋、鲜奶油。

② 中层：搁架上放熟肉熟鱼、家禽（4~5天）、易变质的

水果(24小时)、配制成的甜食(甜瓜、菠萝置放数小时使其清凉);内门放鸡蛋(鸡蛋小的一头朝下)。

③ 下层:搁架上放面包片、硬干酪(软干酪酌情置放数小时)、熟蔬菜、熟制水果(熟制食物要冷却后放入);果菜盒内放蔬菜(5~7天)、水果(1~2天)(樱桃、李子);内门放瓶子(果汁、水、汽水等)。

不要忘记对有些食物要进行仔细包装,使食物保持足够的水分并避免气味散发。对此,要配备专用塑料盒、铝纸、零售或整卷出售的塑料袋,不要使用旧罐头和其他来源的塑料袋。

2. 烹调用具

(1) 必备的用具 深底平底锅1套(每套平底锅一般都是从大到小由5只平底锅组成),双耳盖锅1只,煎盘1只,烤盘1只,铁扒架1只,长柄大汤勺1把,漏勺1把,三脚圆形大滤器1只,细眼滤器1只,带槽沟的砧板1块,绞肉机1架,蒸锅1套,刻度杯1只,打蛋杆1把,切熟肉刀1把,尖刀2把,削皮刀(刨土豆和胡萝卜)1把,1把礞床(将食物擦成丝和碎末),铲刀(翻煎易碎食物用)1把,汤匙、叉和不锈钢咖啡匙各3把,剪刀1把,榨汁器(榨柠檬、柑橘汁用)1只,多用开罐器1把,胡椒磨1只,菜篮1只,擀面杖1根,奶油水果馅饼模子1只,苏法莱模子1只,制作牛奶鸡蛋烘饼和焦糖布丁的模子1只,铝纸、吸水纸若干。

(2) 实用的用具 压力锅1只,生铁或搪瓷生铁炖锅1只,汤锅1只,长方形鱼锅1只,手持式电动搅拌器(能直接在锅内将汤料搅成泥茸状)1只,沙司斗(细孔漏斗,很适用于沙司)1只,秤1杆,白及白槌1只,大小不同的煎盘1~2只,烤盘1只,各式糕点模(水果蛋糕模、萨瓦兰蛋糕模等)1套,小

干酪蛋糕模 4~6 只, 个人用煎蛋盘(既作煎盘又作餐盘) 4~6 只, 烤火腿干酪夹心面包片模子 1 只。

三、烹 调 方 法

烹调, 就是将经过加工的原料用各种调味方法, 通过加热制成菜肴; 使食物组织分解、营养价值提高和菜肴滋味变美。

食物通过加热会发生以下一些变化:

蛋白质凝固(蛋清是最典型的例子);

蔬菜和水果的纤维素变得更柔软,

无液汁加热的淀粉呈褐色、焦化, 淀粉经液汁煮后会吸水膨胀成糊状;

油脂溶化, 如果(用于烹调或来自食物的)油脂加热时间过长, 会发黑, 发生质变;

使用汤汁时, 汤汁和食物会相互渗透, 一部分维生素和无机盐溶于汤汁, 汤汁的芳香渗入食物, 其相互作用的大小很大程度上取决于烹调方法。

无论采用何种烹调方法, 只有使用合适的用具, 按照有关规定, 才能做好菜肴。

1. 煮

煮要根据食物原料的性质和烹调要求, 酌情煮若干时间; 煮还可选用肉汤、牛奶、酒、糖水等液汁。

(1) 必备用具 采用能浸没食物的大容器: 汤锅、双耳盖锅, 或至少用大平底锅、鱼锅。此外, 烧肉和鱼还需用漏勺(撇去浮沫)。