



世界顶级厨艺学院法国蓝带经典教程



LE CORDON BLEU 寻梦萨布里娜

法国蓝带西餐烹饪基础 II

法国蓝带厨艺学院 编

陈雅芳 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

法国蓝带西餐烹饪基础Ⅱ / 法国蓝带厨艺学院编; 陈雅芳译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8283-7

I. ①法… II. ①法… ②陈… III. ①西式菜肴-烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第104537号

版权声明:

©Le Cordon Bleu International BV [2012] for the Simplified Chinese translation;

©Le Cordon Bleu Paris Limited [1999] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 高惠京 责任校对: 燕 杰 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8283-7 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-1558

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

091174S1X101ZYW




法国蓝带西餐烹饪基础 II

寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院 编
陈雅芳 译

CERTIFICAT
Mlle. Sabrina
le cours de Cuisine de Base
de Cuisine et de Pastisserie Champoux. Présenté
le 14 Mars 1900 à l'École Supérieure de Cuisine et de Pastisserie de Paris.

 中国轻工业出版社

目录

序 4

基本技巧与应用示例 9

利用白葡萄酒制作的菜例
10 · 12 焗奶酪丝配洋葱浓汤
GRATINEE A L'OIGNON

11 · 13 诺曼底烤鲷鱼
SOLE NORMANDE

利用红葡萄酒制作的菜例
14 · 16 杜巴丽夫人菜花奶油浓汤
CREME DU BARRY

15 · 17 勃艮第红酒烩鲑鱼
FRICASSEE DE THON, A LA BOURGUIGNONNE

利用鱼贝类高汤制作的菜例
18 · 20 比利淡菜浓汤
VELOUTE BILLY-BY

19 · 21 香巴奴烤猪排
COTES DE PORC, CHAMPVALLON

利用高汤制作的菜例
22 · 24 奶油蘑菇浓汤
VELOUTE DE CHAMPIGNONS CREMEUX

23 · 25 米拉波烤牛排
ENTRECOTES GRILLEES MIRABEAU

利用馅料制作的菜例
26 · 28 乡村肉泥饼
TERRINE DE CAMPAGNE

27 · 29 茴香煎鲷鱼
FILETS DE DAURADE A L'ANIS

利用生鱼制作的菜例
30 · 32 茴香腌鲑鱼
SAUMON CRU A L'ANETH

31 · 33 希腊蔬菜炖猪肉
FRICASSEE DE PORC A LA GRECQUE

利用沙巴雍酱汁制作的菜例
34 · 36 荷兰酱汁淋芦笋
ASPERGES VERTES SAUCE MOUSSELINE

35 · 37 皮埃蒙特炖小牛腿肉
OSSO-BUCCO A LA PIEMONTAISE

利用隔水加热法制作的菜例
38 · 40 鱒鱼布丁配波特酒酱汁
FLAN DE TRUITE SAUCE AU PORTO

39 · 41 法式白汁烩鸡
FRICASSEE DE VOLAILLE A L'ANCIENNE

利用鱼高汤制作的菜例
42 · 44 海洋鱼泥派
TERRINE DE POISSONS OCEANE

43 · 45 烤小羊排配什锦蔬菜
**CARRE D'AGNEAU ET SA BOUQUETIERE D
LEGUMES**

利用煎鱼作为主菜制作的菜例
46 · 48 乡村鸡肉沙拉
PETITE SALADE DE VOLAILLE CHAMPETI

47 · 49 酸模鲑鱼
ESCALOPE DE SAUMON A L'OSEILLE

利用煎炒法制作的菜例
50 · 52 炒蛋蛋塔配小龙虾
**TARTELETTES D'ŒUFS BROUILLES AUX
ECREVISSES**

51 · 53 祖母小牛排
COTES DE VEAU GRAND-MERE

利用焗烤作为主菜制作的菜例
54 · 56 焗烤可丽饼卷菊苣
**CREPES AUX ENDIVES BRAISEES ET
GRATINEES**

55 · 57 奥格谷地珍珠鸡
PINTADE VALLEE D'AUGE

利用水煮法制作的菜例
58 · 60 海鳟冷盘配绿酱汁
TRUITE DE MER POCHEE SAUCE VERTE

59 · 61 巴斯克烧鸡块
POULET SAUTE BASQUAISE

利用熏制法制作的菜例
62 · 64 佛罗伦萨熏鳕鱼
HADDOCK A LA FLORENTINE

63 · 65 橙汁烤鸭
CANARD A L'ORANGE

利用熬炖法制作的菜例
66 · 68 扁豆奶油浓汤
CREME DE LENTILLES

67 · 69 夏布利白葡萄酒梅干炖猪肉
**LONGE DE PORC ETUVEE AU CHABLIS ET
PRUNEAUX**

- 利用烤架制作的菜例
70·72 香肠皮力欧许
SAUCISSON EN BRIOCHE
71·73 亨利四世菲力牛排
TOURNEDOS HENRI IV

搭配法餐的基本餐后甜点 75

- 76·77 红酒洋梨配香草冰激凌
POIRES AU VIN ROUGE, GLACE VANILLE
78·79 雪花蛋奶
ŒUFS A LA NEIGE
80·81 巧克力酱冰激凌泡芙
PROFITEROLES SAUCE CHOCOLAT
82·83 糖塔
TARTE AU SUCRE
84·85 苹果夏洛特
CHARLOTTE AUX POMMES
86·87 法式米糕配英式奶油酱
GATEAU DE RIZ ET CREME ANGLAISE
88·89 白奶酪塔
TARTE AU FROMAGE BLANC

法式西餐的基本技巧 91

酱汁

LES SAUCES

- 92 贝阿恩酱汁
SAUCE BEARNAISE
93 荷兰酱汁
SAUCE HOLLANDAISE
93 蛋黄美乃滋
SAUCE MAYONNAISE

鱼类的处理方法

PREPARATION DES POISSONS

- 94 取鲷鱼鱼排的方法
LEVER LES FILETS DE DAURADE
95 取鳎鱼鱼排的方法
LEVER LES FILETS DE SOLE
95 小龙虾的处理方法
CHATRER ET TROUSSER LES ECREVISSES
96 取鲑鱼鱼排的方法
LEVER LES FILETS DE SAUMON
96 取鳟鱼鱼排的方法
LEVER LES FILETS DE TRUITE

- 97 海鳟的处理方法(鱼背去骨法)
PREPARATION DE LA TRUITE DE MER
(DESARETER PAR LE DOS)

家禽、小羊肋排的处理方法

PREPARATION DES VOLAILLES ET D'AGNEAU

- 98 鸡的切法
DECOUPAGE DE VOLAILLE
99 小羊肋排的处理方法
PREPARATION D'AGNEAU
100 鸭的切法和绑法
BRIDAGE DU CANARD

蔬菜的处理方法

PREPARATION DES LEGUMES

- 101 朝鲜蓟的处理方法
PREPARATION DES FONDS D'ARTICHAUTS

面团

LES PATE

- 102 可丽饼面糊
PATE A CREPES
103 千层派皮
PATE FEUILLETEE
104 皮力欧许面团
PATE A BRIOCHES

高汤

LES FONDS

- 105 鸡高汤
FOND DE VOLAILLE
106 牛肉高汤
FOND DE VEAU
107 鱼高汤
FUMET DE POISSON

- 108 器具

MATERIEL



序

欢迎来到法国蓝带厨艺学院的料理世界！

法国蓝带厨艺学院“寻梦萨布里娜”系列烹饪教程一直得到读者好评，这本《法国蓝带西餐烹饪基础II》是继“寻梦萨布里娜”系列《法式西餐烹饪基础》之后又一本教授法国蓝带西餐制作技法的食谱书。

本书介绍的菜式是既保留传统特色又符合现代餐饮潮流的法式西餐，可以说是随着时代发展而不断改变的传统法国西餐。本书以法国蓝带厨艺学院“烹调要注重每道程序，不能省略任何步骤”的基本宗旨为目标，将基础的烹饪技巧，通过简单易懂的讲解，并配合分步图解图片，既能使初学者轻松学会，也能让有一定烹饪基础者享受到自己制作法式西餐的乐趣。

在《法式西餐烹饪基础》中也曾经提到，不仅是法国料理，凡制作任何菜肴最重要的就是必须掌握以下几点：

1. 反复练习（练习做4~8人份菜肴，这样最不易失败）。
2. 辨别原料的质量和正确使用原料。
3. 牢固掌握基础知识。
4. 熟练掌握烹饪方法。

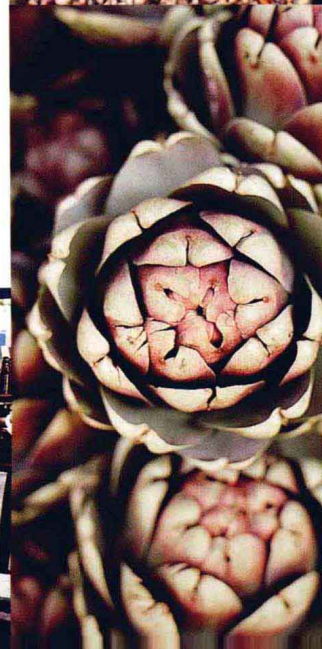


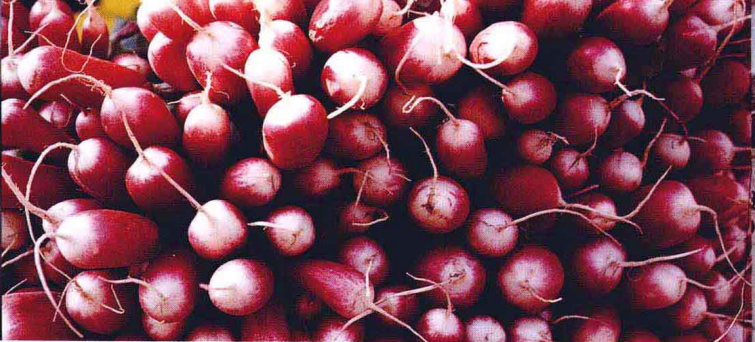


合理处理食材，极大限度地将食材烹制成美味的菜肴，且熟练运用烹饪的基本知识和技巧，是做好菜肴最重要的诀窍。

本书结构基本与《法式西餐烹饪基础》相同，通过每道菜肴分步骤的详解图片，为您介绍前菜、汤、鱼料理、肉料理、甜点，以及法式西餐的基础制作技巧。不同的是，本书增加了更多的菜式，使内容更充实，而且在烹饪基本技巧方面，介绍了《法式西餐烹饪基础》中未介绍的鱼、肉、蔬菜等在烹调前的处理方法，以及更详细地说明酱汁的制法，同时保留了各种基础高汤的制作方法，方便读者学习制作料理时能够随时运用。如果想了解蔬菜的切法，可参看《法式西餐烹饪基础》已介绍过的相关内容，若能将这两本书一起配合阅读，对于读者掌握法式西餐的制作就会更加完美。

法国蓝带厨艺学院“寻梦萨布里娜”系列美食书源自于奥黛丽·赫本饰演的美国电影《龙凤配》。电影中的女主角萨布里娜为了医治失恋的伤痛，去法国巴黎著名的烹饪学校学习。在那里，萨布里娜不仅掌握了烹饪技术，更因为环境的熏陶，变成高雅端庄的淑女，真可谓现代版的“灰姑娘”故事。影片中，奥黛





丽·赫本饰演的萨布里娜学习烹饪的学校，正是被称为“世界顶级厨艺学院”的法国蓝带厨艺学院（LE CORDON BLEU）。法国蓝带厨艺学院不仅以烹饪教育闻名于世，而且培养出众多烹饪专业大师。许多即将结婚成为主妇的新人、知识女性，以及演艺明星、名人后代，甚至王室成员等，都会选择在法国蓝带厨艺学院学习厨艺，这里不愧为培养烹饪人才的世界顶级厨艺名校。

现在介绍学校名称的来源吧！“法国蓝带厨艺学院”这个名称，可以追溯到16世纪。1578年，当时的法国国王亨利三世组建了精英骑士团，这支包括了皇室成员在内、享有法国最高荣誉的骑士团所有成员，都随身佩戴系有蓝丝缎带的十字勋章，被称为“蓝带”。他们每次聚会后都要享用美不胜收的豪华晚宴，逐渐成为流传后世的佳话，随着时间的推移，“蓝带”就成为一流厨师和美食的代名词了。“Vous êtes un vrai Cordon Bleu”（你是真正的蓝带名厨啊！）这句法语，就是当今法国人在品尝到美味佳肴时，对烹调美食的厨师最高的评价了。

相信这本书一定会成为广大美食爱好者及初学者，最爱不释手的美食书。

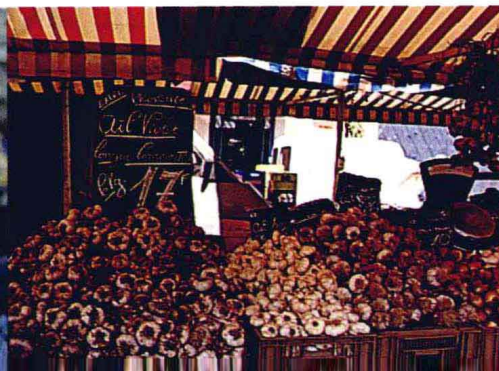
如果想在特别时刻招待重要的贵宾，或者想使餐桌更加丰富多彩、给家人带来意外的惊喜时，这本书一定会给您很大帮助



的。另外，如果这本食谱能激发您进一步提高厨艺的热情，您可以报名到法国蓝带厨艺学院深入学习，在那里您将得到法国顶级厨艺大师传授的烹饪秘笈，在严格又愉快的学习气氛中掌握法国烹饪课程。

最后，还要为您介绍本书中所使用的餐具、桌布，均由法国乡村风格的名牌皮埃尔·杜·法兰西（PIERRE DEUX）提供赞助。皮埃尔·杜·法兰西公司在美国纽约开设总店，还在波士顿、亚特兰大、旧金山、达拉斯、芝加哥，以及比佛利山等美国主要城市开设分店，并在日本东京的惠比寿开设精品店。

皮埃尔·杜·法兰西公司的品牌产品是以法国乡村风格为设计的主题，将法国特有的高雅风格带到了美国，以布料、桌布、家具、装饰品等产品得到顾客的青睐。希望这本由清新的法国乡村风格的餐桌摆设和精制的法国料理组成的食谱书，能够十分荣幸地成为所有喜爱法国料理的美食爱好者的入门书，并且带您走进浓郁的法国传统文化世界中。





法式西餐构成的基本要素，首先是酱汁，因为这是法式西餐最具代表性的。众所周知的是著名的白色酱汁（sauces blanches），多运用在鱼肉、焗烤、舒芙雷、鸡肉等菜点的制作中，有时也会在制作小牛肉菜肴中使用。使用范围最广的是褐色酱汁（sauces brunes），多用于红肉、鸭肉、小羊肉或内脏的菜肴上。另外，还有以美乃滋为代表的乳化酱汁（sauces émulsionnées），也是基本的酱汁之一。美乃滋属于冷酱汁类，而荷兰酱汁、贝阿恩酱汁、牛排酱汁、肖龙酱汁等，则一般作为温酱汁使用。

基本技巧与应用示例

其次，就是种类繁多的用来作为填充用途的馅料和慕斯。馅料一般是将食材放入可调节规格的粉碎机中，制成各种所需形状原料后再与鸡蛋、面粉等混合制成。若绞得较粗一些，可用来做肉派、肉冻，或包在派里的馅。若是放入搅拌机打碎，再用细网筛过滤，就可制成细腻的糊状慕斯，经常用来制作整条的鱼肉冻、果馅饼、果冻甜点等。将基础酱汁与馅料、慕斯搭配使用，就可以制作出风味不同的各式主菜，使烹调的菜肴更有创新。



本书所介绍的菜肴是特别组合的菜单式菜肴，除了利用各种主题原料制作的前菜或主菜外，还有一道适合搭配的菜肴。所选菜肴种类丰富，能让您更深入地了解法式西餐。此外，本书每道菜肴都注明适合几人食用、如何进行菜肴上桌前的最后装饰，以及在制作中的要点提示等实用内容。

利用白葡萄酒
制作的菜例



焗奶酪丝配洋葱浓汤
GRATINEE A L'OIGNON

诺曼底烤鲷鱼
SOLE NORMANDE





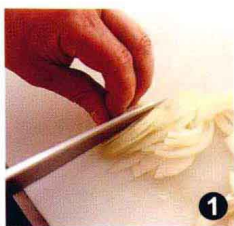
焗奶酪丝配洋葱浓汤 GRATINEE A L'OIGNON

这道汤是很常见的法式浓汤。用中小火将洋葱炒熟软后，洋葱特有的香味就能充分散发出来。最后，将覆盖面包片和厚厚奶酪丝的汤放进焗炉焗至奶酪金黄、面包酥脆时，就可以趁热享用了。

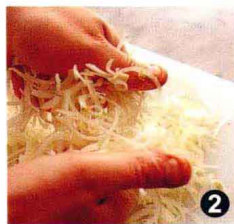
8 人份

洋葱 3 个
黄油 15 克
低筋面粉 15 克
鸡高汤（参考第 105 页）2 升
波特酒 20 毫升
盐、胡椒粉 各适量
法式面包片（厚度为 5 毫米）24 片
格鲁耶尔奶酪丝 适量

1 洗净的洋葱对半切开，再切成细丝。



2 用双手将洋葱丝抖散。



3 锅烧热，放入黄油加热化开，以中火翻炒洋葱。



4 待洋葱炒软后，加盐、胡椒粉炒匀。



5 继续翻炒洋葱至完全熟软呈褐色，但注意不要炒糊了。



6 将炒锅移开火，均匀撒入低筋面粉，炒匀。



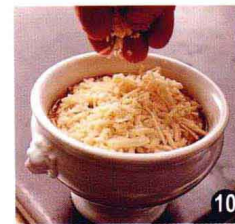
7 将锅放置火上，倒入鸡高汤，以大火加热，并用木铲铲起附着在锅底的洋葱汁，均匀搅拌。



8 撇去浮沫，加入波特酒、盐、胡椒粉调味，继续大火煮沸。



9 将煮好的汤分别倒入 8 个汤盅内，各放 3 片切成 5 毫米厚已烤过的面包片。



10 再撒上格鲁耶尔奶酪丝，放进专用焗烤炉中，焗至表面黄色即可。若是没有专用焗烤炉，也可以用家用烤箱的上火焗烤即可。





诺曼底烤鲷鱼 SOLE NORMANDE

这是一道使用了大量鲜奶油的菜肴，极具浓郁的诺曼底地方风味特色，再加上7种搭配菜肴共同组成了这款传统的法式料理。

4 人份

鲷鱼 (约 300 克) 4 条

材料 A :

韭葱 30 克

洋葱 1/4 个

红葱头 3 个

香料束 1 束

白葡萄酒 200 毫升

鱼高汤 (参考第 107

页) 300 毫升

黄油、盐、胡椒粉

各适量

配菜 :

淡菜 250 克

牡蛎 4 个

小龙虾 4 只

虾 250 克

香鱼 8 条

蘑菇 4 个

面包片 4 片

干白葡萄酒 100 毫升

柠檬 (挤汁) 1/2 个

黄油 70 克

盐、胡椒粉 各适量

炸油 适量

炸鱼面拖 :

低筋面粉 30 克

蛋液 1 个

色拉油、盐、胡椒粉

各少许

面包屑 50 克

酱汁 (浇汁用) :

鲜奶油 300 毫升

蛋黄 3 个

黄油 20 克

盐、白胡椒粉 各适量

松露 (切圆片, 装饰用) 4 片

巴西里 (装饰用) 适量

说明 :

■ 鲷鱼在装盘前, 先用刀尖将边缘部分切除, 将朝上的鱼身从中间向左右切开, 取出中间的鱼刺后, 再将鱼肉恢复原状, 盛盘即可。

1 洗净鲷鱼 (参考第 95 页)。在烤盘内抹匀黄油, 撒盐、胡椒粉, 将鲷鱼摆在烤盘内。

2 将材料 A 切成小方丁 (参考第 32 页), 放入步骤 1 的材料中, 倒入白葡萄酒和鱼高汤。

3 将步骤 2 的烤盘直接放在火上煮沸, 再盖上抹匀黄油的锡箔纸, 放入烤箱以 200℃ 烤约 10 分钟。

4 淡菜洗净, 放入锅内, 倒入白葡萄酒煮开, 待淡菜壳裂开后, 取出; 取贝肉, 去掉黑色贝唇; 留汤汁, 备用。

5 将洗净的牡蛎放入步骤 4 的汤汁内煮开, 去黑色贝唇; 再过滤汤汁, 备用。

6 洗净小龙虾 (参考第 95 页), 放入热水锅内煮开, 捞出; 虾剥壳 (头、尾的壳保留), 挑去沙线; 锅内放 20 克黄油加热化开, 放入虾略炒, 再加盐、胡椒粉炒匀盛出。

7 以低筋面粉裹匀洗净的香鱼, 再抖掉多余的面粉;



将色拉油、盐、胡椒粉加入蛋液搅匀成蛋汁; 再将香鱼依序裹上蛋汁、面包屑, 即成炸鱼面拖, 入 180℃ 的热油锅炸。

8 用食品雕刻刀将蘑菇刻花, 放入锅内, 加水 (高度以刚好淹过为度), 再加入柠檬汁、50 克黄油、少许盐, 盖上绵纸, 加热。

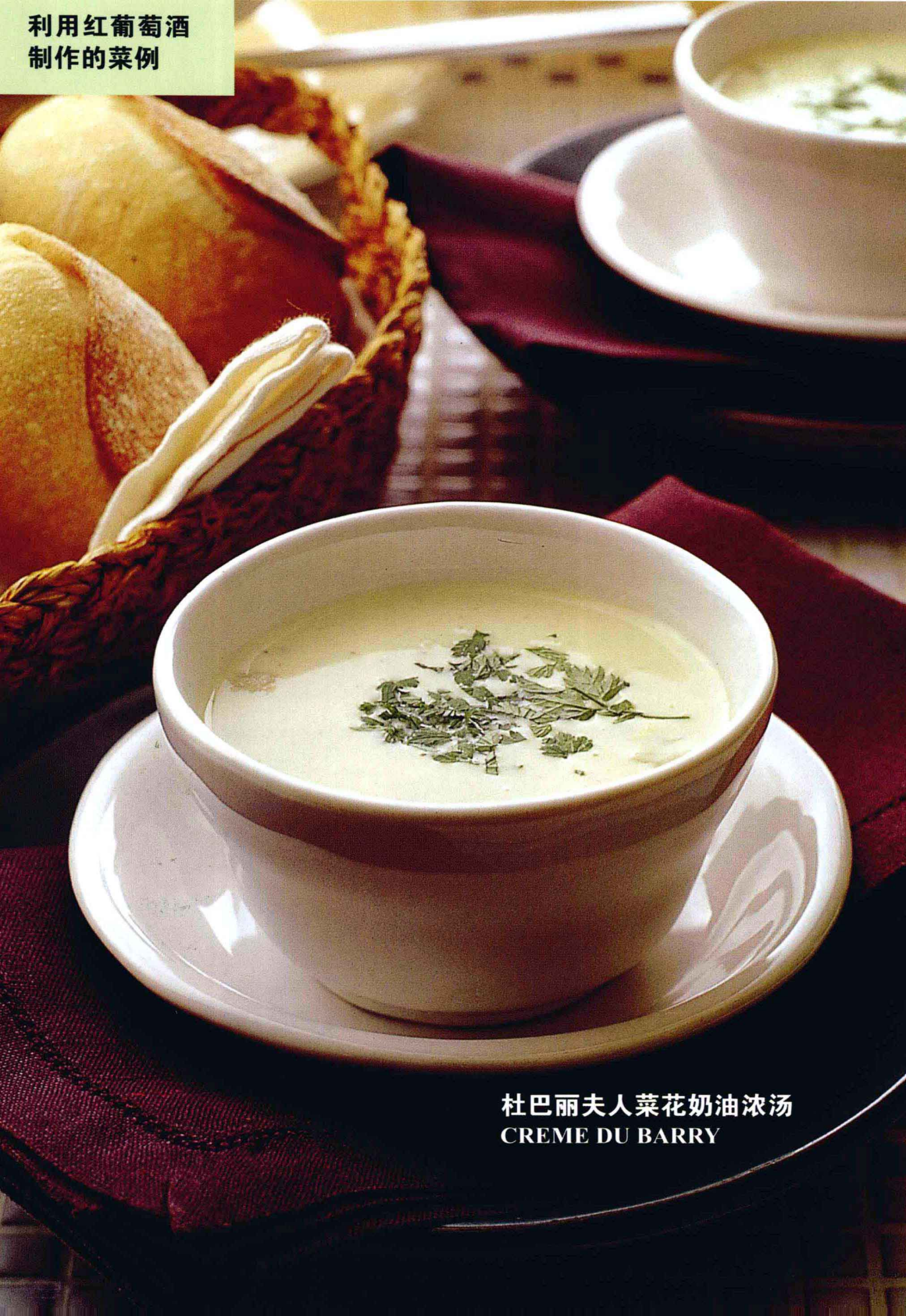
9 面包片切成 N 字形, 涂上化黄油, 放入烤箱内烤。

10 将步骤 5 的汤汁倒入锅内, 放入香料束, 倒入步骤 3 煮鲷鱼的汤汁一起煮沸; 再加入鲜奶油 (留少许待用) 继续熬煮, 然后过滤。

11 放盐、胡椒粉调味, 再加入 20 克的黄油 (参考第 24 页) 增加浓稠度。最后, 将蛋黄搅匀与鲜奶油一同加入汤中烧开。

12 待汤变浓稠, 离火, 再次过滤成酱汁。将鲷鱼盛入盘中, 淋酱汁, 再放入步骤 4~9 中所有材料, 以松露、巴西里装饰即可。

利用红葡萄酒
制作的菜例



杜巴丽夫人菜花奶油浓汤
CREME DU BARRY

勃艮第红酒烩鲑鱼

FRICASSEE DE THON, A LA BOURGUIGNONNE

