

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

法式西餐

65道精选菜品

千余张彩色图解

制作大全



(日) 川上文代 著
马金娥 译



TITLE: [イチバン 親切的なフランス料理の教科書]

BY: [川上文代]

Copyright © Fumiyo Kawakami

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社新星出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第483号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

法式西餐制作大全 / (日) 川上文代著; 马金娥译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5381-7517-2

I. ①法… II. ①川…②马… III. ①西式菜肴 - 菜谱 - 法国
IV. ①TS972.183.565

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第115887号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

设计制作: 王 青

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 110千字

出版时间: 2012年8月第1版

印刷时间: 2012年8月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7517-2

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7517

65道精选菜品，
千余张彩色图解

法式西餐制作大全

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

(日)川上文代 著
马金娥 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

大家对法式西餐都有些怎样的印象呢？觉得它奢华、精致、美味，亦或是复杂、刻板？在日本，一提到去吃法式西餐，人们就会想到价格昂贵的西餐厅，但事实上只要稍微学习一点制作法式西餐的技巧，您就可以自己在家中轻松地做出美味的法式西餐。此外，在咖啡馆或者小西餐馆里，人们也可以一边品着红酒一边尝到很多制作简单的法式西餐。

本书既有充满温情的“家庭菜肴”，又有适合餐厅的“豪华菜肴”，每个专栏都配有丰富翔实的图片。虽说法式西餐被认为是世界上最顶级的拥有多种多样烹调手法的菜式之一，但是只要稍微改变一下配菜或沙司，您也可以做出自己独创的法式西餐，



所以请自由发挥吧！

书中既列举了失败的例子，又详细讲述了烹调时的小窍门、注意事项、烹调所需的时间和烹调用具等相关事项。对于初次尝试者常常会有各种疑问，这本书里都简单明了地做了解答。总之，请先尝试一下吧。

精美奢华的食物在餐桌上上演着一幕幕华丽的剧目。看到这样精致而华美的法式西餐，您肯定想把最美味的佳肴做给您心爱的人品尝吧？让我们一边了解法国文化一边度过这愉快的烹饪时光吧。希望通过此书让法式西餐走进您的生活。希望您有好胃口！

川上文代



目 录

第1章

法式西餐的基础知识

拥有多种面貌的法式西餐·····	10
烹饪过程中使用的基本用具·····	12
烹饪过程中所需的基本调味料·····	16
法式西餐的基础汤汁·····	20
法式西餐的基本沙司烹饪法·····	22
简单方便的配菜做法·····	26



第2章

前菜

法式西餐的历史（~18世纪）·····	32
法式扇贝蔬菜冻·····	33
法式蘑菇冻·····	36
制作法式西餐的技巧和重点①·····	38
基础汤——小牛汁·····	38
尼斯风味沙拉·····	39
制作法式西餐的技巧和重点②·····	42
充分了解沙拉中必不可少的带叶蔬菜·····	42
番茄浓汁西班牙红椒慕斯·····	43
制作法式西餐的技巧和重点③·····	46
赏心悦目的食物！简单的菜肴装饰技巧·····	46
浇上热调味汁的兵豆沙拉·····	47
制作法式西餐的技巧和重点④·····	50
充分发挥菌类食材特有的香味·····	50
猪肉酱搭配蔬菜和烤面包·····	51
制作法式西餐的技巧和重点⑤·····	54
记住以下几点您就可以放心地处理蔬菜了·····	54



熏鲑鱼慕斯搭配棒形蔬菜沙拉·····	55
制作法式西餐的技巧和重点⑥	
调味的天才！芳香四溢的调味香草 ·····	58
生牡蛎冻配酸奶油沙司·····	59
制作法式西餐的技巧和重点⑦	
让海鲜更美味！处理海鲜类的方法 ·····	62
鸡肝慕斯·····	63
制作法式西餐的技巧和重点⑧	
勃艮第、罗纳-阿尔卑斯地区的特色 ·····	66
甜菜胡萝卜块根芹沙拉·····	67
制作法式西餐的技巧和重点⑨	
法国葡萄酒 ·····	70
希腊风味腌蔬菜·····	71
制作法式西餐的技巧和重点⑩	
法式西餐的烹饪方法 煮篇·····	74
绿鳕鱼配热柑橘沙司·····	75
制作法式西餐的技巧和重点⑪	
被称为“汤的原点”的清汤·····	78
巴斯克风味炒鸡蛋·····	79
制作法式西餐的技巧和重点⑫	
法国西南部的特色·····	82



可丽饼·····	83
制作法式西餐的技巧和重点⑬	
布列塔尼地区的特色 ·····	86
法式菠菜海鲜咸派·····	87
制作法式西餐的技巧和重点⑭	
阿尔萨斯-洛林地区的特色 ·····	90
奶酪牡蛎蛋奶酥配味美思酒沙司·····	91
制作法式西餐的技巧和重点⑮	
制作沙司和调浓度时经常用到的乳酪面粉糊 ···	94
烙番茄塞肉·····	95
制作法式西餐的技巧和重点⑯	
非常好用的大蒜橄榄油的做法 ·····	98
无花果炸糕配炸鱼丝·····	99
制作法式西餐的技巧和重点⑰	
法式西餐的用餐程序 ·····	102

第3章

主菜中的肉类菜肴

法式西餐的历史（18世纪~20世纪前半叶）	104
橙子沙司鸭腿肉搭配多菲内风味奶油土豆	105
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑬	
TPO（亚太城市旅游振兴机构）建议的餐厅选择方法	108
奶油浓鸡汁鸡肉卷	109
法式西餐用语 ^① 食材篇	112
法式泡菜炖熏肉肠	113
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑭	
在法国随处可见的猪肉制品店	116
油浸鸡腿	117
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑮	
赋予食物各种香味的主要配角	120
奥热河谷风味炖肉	121
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑯	
诺曼底地区的特色	124



烤猪肉搭配红酒沙司和西葫芦慕斯	125
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑰	
牛肉的食用部位和牛里脊的构造	128
无花果沙司菲力牛排配鹅肝酱	129
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑱	
从近生到全熟的肉的熟度	132
勃艮第风味红酒炖牛肉	133
啤酒炖牛肉	136
制作法式西餐的技巧和重点 ^⑳	
皮卡第、香槟地区的特色	138
豌豆烤鸡	139
制作法式西餐的技巧和重点 ^㉑	
捆肉绳的使用方法	142
法式炖鸡肉	143
法式西餐用语 ^② 菜肴名篇	146
龙蒿风味煎小羊排	147
制作法式西餐的技巧和重点 ^㉒	
法式西餐中特有的材料——羊羔肉	150
古斯古斯炖羊羔肉	151
制作法式西餐的技巧和重点 ^㉓	
让蔬菜来个优雅的变身	154
魔王风味烤鸡	155
制作法式西餐的技巧和重点 ^㉔	
处理整鸡的正确方法	158

第4章

主菜中的鱼类菜肴

法式西餐的历史（20世纪后半叶~21世纪）·····	160
西班牙红椒沙司烤鱼·····	161
制作法式西餐的技巧和重点②③	
混合黄油·····	164
赛特风味炖墨鱼·····	165
制作法式西餐的技巧和重点③④	
了解烹饪前的预备工作和最后阶段的收尾工作·····	168
肖龙沙司派包鲑鱼·····	169
制作法式西餐的技巧和重点③①	
派皮和水油酥面团的多种用途·····	172
迪戈兰尔比目鱼·····	173
制作法式西餐的技巧和重点③②	
尝试用小型压面机制作面条·····	176



凤尾鱼沙司盐烤鲷鱼·····	177
制作法式西餐的技巧和重点③③	
法式西餐中有哪些野味·····	180
韭葱沙司香烤白身鱼·····	181
制作法式西餐的技巧和重点③④	
法国人经常食用的奶酪·····	184
土豆鳞片金线鱼·····	185
制作法式西餐的技巧和重点③⑤	
黄油的形态变化与澄清黄油的制作方法·····	188
海藻蒸扇贝·····	189
制作法式西餐的技巧和重点③⑥	
充分体现鱼的精华滋味的鱼高汤·····	192
炸青花鱼搭配九层塔拌番茄·····	193
制作法式西餐的技巧和重点③⑦	
法式西餐的烹饪方法“煎·烤”篇·····	196
普罗旺斯风味煎金枪鱼·····	197
制作法式西餐的技巧和重点③⑧	
传统法国面包的剖面图·····	200
美式沙司龙虾·····	201
制作法式西餐的技巧和重点③⑨	
餐后的乐趣!法式甜点·····	204
马赛鱼汤·····	205
制作法式西餐的技巧和重点④①	
普罗旺斯-阿尔卑斯-蓝色海岸大区的特色·····	208



第5章

汤

洛林风味菜肉浓汤·····	210
牛肉清汤炖鸡肉丸·····	212
烙洋葱汤·····	214
法式鱼汤·····	216
果冻状牛肉清汤搭配维希风味	
奶油土豆汤·····	218
花椰菜水芹蔬菜浓汤·····	220

法式西餐用语集 ·····	222
---------------	-----



本书使用说明

- 菜谱内已经将所需食材的分量标记出来。根据情况可以适当增减。
- 菜谱内标有烹饪所需的大概时间。根据材料、室温状况等具体情况的不同所需时间可能会有一些变化。
- 难易度用★来表示。★初级，★★中级，★★★高级。
- 文中用※来表示菜肴的重点。
- 本菜谱中的一杯=200ml、1勺（大）=15ml、1勺（小）=5ml
- 煮食材时使用的水和预备阶段处理食材时所用的调味料不在标示分量之内。
- 食谱中的清炖肉汤（由固体汤料做成）可以用买来的汤料做，购买的时候注意看清汤料的成分。
- 使用烤箱时，提前10~15分钟将烤箱预热。
- 有时食谱图片中的食材要比实际看上去多一些，请以实际的标重为准。

第1章

法式西餐的基础知识



拥有多种面貌的法式西餐

无论在哪个时代都独树一帜的法国饮食文化。

大量使用法国特产、极具个性的法式西餐为何会在世界范围内受到如此的喜爱，秘诀究竟是什么？还是让我们先了解一下法国的魅力吧。

充满法国本土特色、多姿多彩的法式西餐

法国是一个临海国家，农业和奶酪畜牧业非常发达。法式西餐通过运用丰富多样的食材，充满了浓郁的地方特色，并形成了自己独特的魅力。

法国可以划为九个比较大的区域，每个区域的饮食都有地方特色。诺曼底和布列塔尼等大西洋沿岸地区的海产比较丰富，所以这些地方的食物多以海产品为主。而像普罗旺斯这样的南部地区，气候温暖宜人，很适合种植番茄和西葫芦等蔬菜，所以法国南部饮食多以当地盛产的农产品为主要食材。

临近国家的饮食文化对法国许多地方的饮食文化也有较大影响。比如阿尔萨斯-洛林大区的饮食文化主要受德国的影响，英国的饮食文化对布列塔尼大区的影响较大。此外，许多曾经是法国殖民地的国家的饮食文化至今仍然影响着法国不少地方。



布列塔尼大区 (→P86)



在曾经贫瘠的土地上孕育的美食——可丽饼

布列塔尼大区位于法国西部，面向大西洋，是可丽饼的发祥地。位于南海岸的盐田出产的盐叶非常有名。

勃艮第大区 (→P66)



适宜葡萄栽培的葡萄酒圣地

盛产葡萄，世界著名的葡萄酒生产基地。这里生产的葡萄酒经常用来制作红酒炖牛肉 (P133) 等菜肴。

法国西南部 (→P82)



拥有丰富的食材、具有较强地方特色的地区

法国南部的广阔区域。位于西南部的旧巴斯克地区的著名特产有生火腿、腌鳕鱼和香肠等。

法国全国地图与餐饮分布

诺曼底大区(→P124)

拥有牧场和苹果林的广阔田园地带

香槟大区 (→P138)

独一无二的
著名香槟产地

阿尔萨斯-洛林大区 (→ P90)

受德国影响较大的地区



受到太阳和大海恩惠
的土地

烹饪过程中使用的基本用具

制作法式西餐时需要细致精准的烹饪技术。因此，我们需要准备各种各样的烹饪用具。让我们先了解一下每种烹饪用具的作用，然后准确运用吧。

大型用具

各种锅是烹饪时的主要用具。铜锅、铁锅、铝锅等等，用具不同用法也会有所不同。



1
砂锅

炖煮时经常使用，是带有两个把手的锅。锅盖很严实，可以防止蒸汽大量冒出。

2
烤制用平底锅

带有条纹的平底锅，也叫烤锅。多余的油脂和水分会留在锅中，烤制后食材会印有格子条纹。

3
炖锅

有一个很长的手柄。炖锅有很多不同的尺寸，一般直径为20cm左右的用起来比较方便。

4
平底不粘锅

用具具有特氟龙涂层的平底锅做菜时不容易烧焦，只用少量的黄油或其他植物油就可以。可以用来炒菜、炸东西等，用途广泛。

5
蒸锅

放入锅中的水加热后产生水蒸气，用蒸汽蒸熟食物。为了防止水滴滴到物品上最好在蒸锅的锅盖内侧蒙上干净的纱布。

6
锥形锅

比炖锅浅，口径比炖锅宽，煎东西非常方便的单柄锅。买的时候最好选择直径为20cm左右的。

便利用具

在烹饪时使用这些便利用具可以节省烹饪时间，并且更能体现出法式西餐的精致。如果能够熟练使用，可以快速提高您烹饪的效率和技艺。



1

1
搅拌机

可以用来粉碎食材，同时也适用于搅拌调味汁和沙司等液体。



2

2
滤网筛

过滤食材，经常用于过滤液体或粉状物。过滤网有尼龙的，也有金属的。



3

3
压力锅

可以节省1/3的烹饪时间。压力锅的沸点要高于普通锅，短时间内就可以完成烹饪。



6

6
打肉器

打肉器可以把肉处理到适当的厚度，想要把肉拍松时也可以使用它。



4

4
蔬菜研磨器

也叫蔬菜过滤器或蔬菜搅拌器。转动上方的手柄研磨蔬菜。在滤除番茄子时非常方便。



5

5
食物处理器

用于搅拌材料等比较细致的烹饪步骤。烹饪法式西餐时经常用来制作肉酱和慕斯。



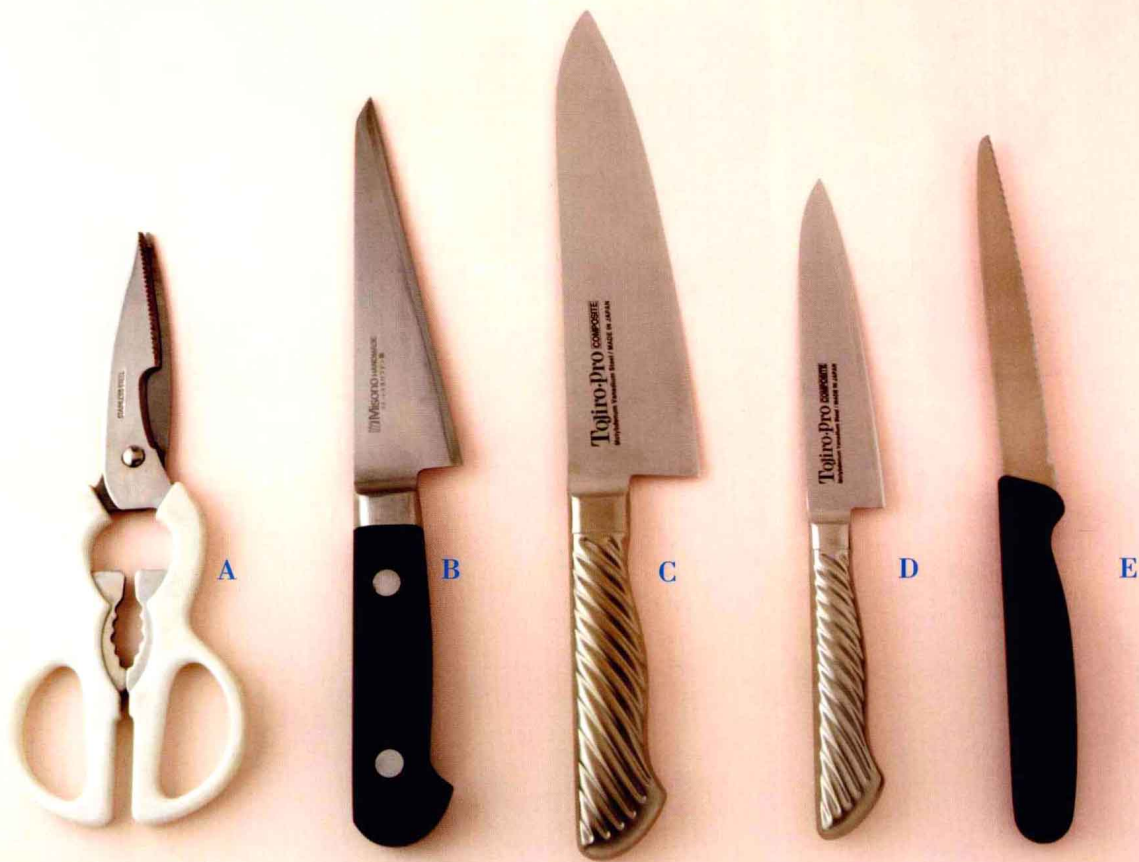
7

7
去鳞器

去鳞器可以帮助您轻松地去除鱼鳞。

小型用具

用于切割、搅拌和捞取等基本烹饪动作的小型用具。
是厨房的得力帮手。



A

厨房用剪刀

也叫万能剪刀，烹饪时的得力助手。可以轻松处理鱼鳍或甲壳类食材。

B

去骨刀

除去鱼头时使用。去骨刀的刀刃很厚，在处理肉筋等较硬食材时也非常好用。

C

牛刀

也叫切肉刀。除切肉外还可以用来切鱼和蔬菜等几乎所有食材，用途广泛。

D

小型菜刀

处理小型食材，或需要对食物进行雕饰等细致处理时使用。

E

锯齿刀

刀刃呈锯齿状。适于切面包、番茄和蛋糕等比较容易切碎的食物。

A 食物夹

用于盛取比较热的食物。往面条或其他食物中拌入沙司时也可以使用。



B 打蛋器 (打泡器)

给鸡蛋或生奶油打泡时使用。比较小的打蛋器可以用来搅拌沙司。

C 长柄舀勺

长柄舀勺有圆形和尖口的，用于盛取或灌注汤汁的烹饪用具。一般尖口的舀勺用于灌注，不适合盛取。

D 漏铲

要把体积比较大的鱼、肉之类的食品一下子翻过来时就需要漏铲了。如果要翻的食物特别大，可以再加一个其他锅铲或漏铲并用。

E 橡胶锅铲

用橡胶制成的锅铲。整理或搅拌食材时使用。经过耐热加工的橡胶锅铲也可以用来炒菜。

F 木锅铲

炒菜或搅拌时使用。锅铲的表面越光滑越好。



A 食物专用模型

有圆形、椭圆形和铜钱形状，给食物固定形状时使用。直径6cm左右的圆形模型比较常用。

B 布丁杯

在给慕斯或布丁固定形状时使用。在使用时可以在杯的内侧涂上一层黄油，这样取出里面的食物时就不会粘住。

C 刨丝器 (擦丝器)

可以削去奶酪和柠檬之类的表皮。如果食材表面凹凸不平，也可以用刨丝器处理。除了图中的类型外，还有盒子形状的刨丝器。

D 厨房用温度计

用来测量液体或食材温度的厨房用温度计。有的温度计还设有通知功能，在达到设定温度时自动响铃。

E 切板

直线部分可以切食物，曲线的部分可以用来归纳整理食材，用途广泛。也可以在挪动食材的时候使用。

F 法式漏勺

圆锥形的过滤器。除了可以过滤沙司、汤汁外，还可以用来分离汤和辅料。