



图书在版编目 (CIP) 数据

法国菜 / 上海光大会展中心国际大酒店编著. —上海.

上海科技教育出版社, 2003.8

(学做外国菜)

ISBN 7-5428-3192-5

I. 法... II. 上... III. 菜谱—法国 IV. TS972.185.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033440 号

学做外国菜

法国菜

编著 / 上海光大会展中心国际大酒店

摄影 / 杨中俭

责任编辑 / 张 磊

装帧设计 / 桑吉芳

整体设计 / 桑吉芳

出版 / 上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址 / www.sste.com

发行 / 上海科技教育出版社

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开本 / 889×1194 1/24

印张 / 5

版次 / 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

书号 / ISBN7-5428-3192-5/TS.16

印数 / 1-5000

定价 / 25.00 元



Luezuo Waiguocai

学做外国菜

法国菜

上海光大会展中心国际大酒店 编著

上海科技教育出版社



序言

与中国美食一样，法国美食在世界三大美食中占有一席之地。法国美食的特色在于使用新鲜的季节性材料，加上厨师个人独特的调理，造就出独一无二艺术极品；无论是视觉上、嗅觉上还是触感上，都具有无与伦比的境界。

长久以来，法国菜在西餐中一直处于代表性地位，一些国家厨师常以会做法式菜为荣。近年来法国菜不断精益求精，将以往的古典菜肴结合了新式的烹饪技法，讲究风味、天然性、技巧性、装饰和颜色的配合。在选材方面，要求更为广泛而严格，以适应法国菜精工细作的标准。

上海光大会展中心国际大酒店汲取了古今法国菜的精华，配以简明易懂的文字和精美的图片，编撰成本书，既适用于广大爱好西餐烹饪的初学者，亦可作为专业厨师的参考书。随着中国加入世贸组织，越来越多的国际友人来中国从事商业活动或旅游观光，为西餐业带来了发展机遇，西餐烹饪技巧正逐渐受到重视。我们真诚地希望，本书能为广大读者提供有益的帮助，让大家享受到西餐烹饪的乐趣。

上海光大会展中心国际大酒店 **蒋永庆**
总经理

目录

冷菜 SALAD

黑鱼子酱 /6

烟熏三文鱼 /10

烟熏鸭胸色拉 /11

法式鹅肝酱 /12

酸奶黄瓜色拉 /12

龙虾色拉 /14

红苹果亚芝竹色拉 /16

猪肉派对 /18

鲜虾色拉 /20

鱼肉塔林 /22

蔬菜色拉 /24

鸡肉芦笋色拉 /26

汤 SOUP

龙虾汤 /28

奶油蘑菇汤 /30

野鸡清汤 /32

奶油芦笋汤 /34

蔬菜海鲜汤 /36

教王清汤 /38

番茄豆蓉汤 /40

法国洋葱汤 /42

奶油粟米汤 /44

地中海海鲜汤 /46

牛尾汤 /48

奶油亚芝竹汤 /50

酥皮海鲜汤 /52

主菜 MAIN COURSE

扇贝王配西兰花汁 /54

法式焗蜗牛 /56

海鲜酥盒 /58



龙虾配香草白脱 / 611

香草焗石斑 / 611

嫩煎石斑鱼配他拉根汁 / 612

水煮鲈鱼配白酒芥末汁 / 611

煎金枪鱼柳配番茄刁草汁 / 609

汽蒸多宝鱼配红花汁 / 611

煎银鳕鱼柳配红椒汁 / 610

水煮小龙虾配刁草奶油汁 / 612

焗青口贝 / 611

嫩煎小明虾配柠檬白脱汁 / 610

水煮罗非鱼配白胡椒汁 / 613

红花汁烩海鲜 / 611

煎鹅肝配芥末汁、白兰地汁 / 612

炭烤牛柳配黑菌汁 / 611

烤带皮猪腿配苹果汁 / 616

小牛肉配法国蘑菇汁 / 613

鸡胸酿蘑菇配香草芦笋汁 / 611

烤兔肉配马撒拉汁 / 612

扒煎牛柳配咖喱汁 / 611

煎鸭胸配葡萄干汁 / 609

烤羊排配玫瑰玛莉汁 / 613

T 骨牛排配干葱白兰地汁 / 609

烟肉兔肉卷配雪梨酒汁 / 612

圣诞火腿配鲜橙蜂蜜汁 / 611

鸡胸明虾卷配奶油明虾汁 / 616

鸭腿酿鸡腿菇配蓝莓汁 / 613

香煎西冷配法国蘑菇汁 / 610

羊柳卷配蒜香番茄汁 / 610

酥皮酿牛柳配黑菌汁 / 612

羊柳酿鹅肝配鹅肝汁 / 611

蔬菜派 / 616

核桃西兰花 / 618





黑鱼子酱 Black Caviare

材料：黑鱼子酱、熟蛋黄、熟蛋白、茼蒿、薄面包片、生菜

制作：(1)取圆盆一个，放入清水，置入冰箱，冷冻成冰块。

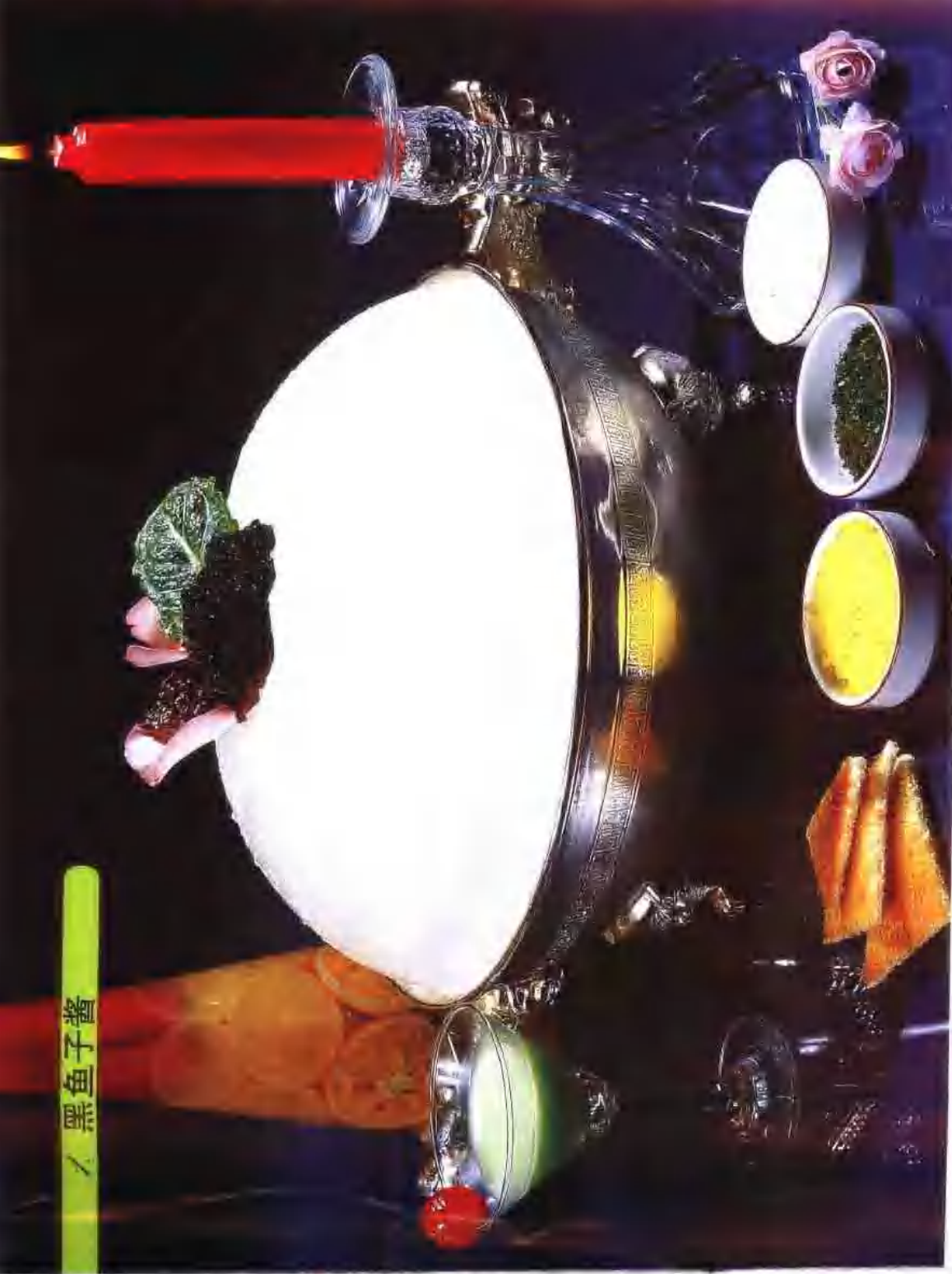
(2)将熟蛋黄、熟蛋白、茼蒿均切成细末，薄面包片烤成金黄色。

(3)在冰块的圆底上用圆勺烫出一个洞，垫入生菜，放上鱼子酱，置于盆内。

(4)蛋黄末、蛋白末、茼蒿末、面包片和鱼子酱一同上桌。

特别关照：鱼子酱必须新鲜，优质。





制作者：赖声强



烟熏三文鱼 Smoked Salmon

学做外国菜

材料：烟熏三文鱼片、混合生菜、黑橄榄、水瓜柳、吐司面包、辣根、柠檬汁、油醋汁

制作：(1)将三文鱼片对折后卷拢成花朵状，置于盆中，挤上柠檬汁，旁边放上混合生菜。

(2)黑橄榄横切成片，与水瓜柳一起放在盆内。

(3)吐司面包切成薄片，切去四边硬皮，改刀成三角形，放入烤箱，烘干后竖放于三文鱼上。

(4)用小茶匙舀少许辣根，放在三文鱼上，并在盆子外侧淋入少许油醋汁即可。

特别关照：a. 黑橄榄(RIPE PITTED OLIVE)、水瓜柳(CAPER)，国内大型超市一般有售。

b. 辣根(HORSE-RADISH)，常作煮牛肉及奶油食品的调料。

c. 油醋汁可根据喜好用橄榄油、醋等自行调制。







冷菜

SALAD



烟熏鸭胸色拉 Smoked Duck Breast Salad

材料：烟熏鸭胸、混合生菜、蘑菇片、番茄花、小红萝卜、橙肉、橙汁、甜橙酒、油醋汁、混合香料

制作：(1) 烟熏鸭胸斜刀批成片，整齐地叠排放在盆的一侧。

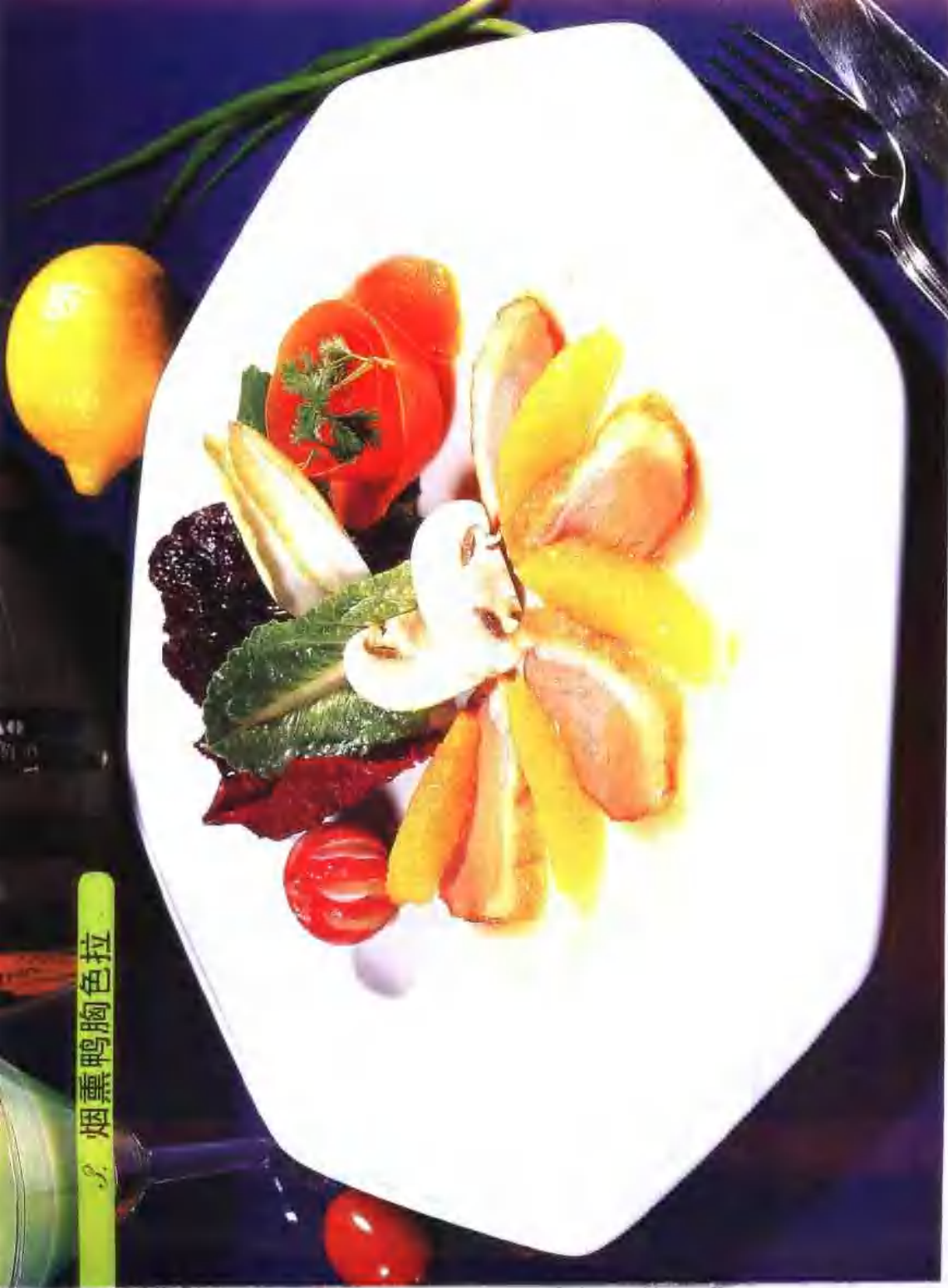
(2) 盆的另一侧放上生菜，撒上蘑菇片和橙肉，番茄花放在旁边，淋上油醋汁。

(3) 新鲜橙汁放入锅内，以小火收浓至稠，加少许甜橙酒，冷却。

(4) 将冷却后的橙汁淋于鸭胸片上，以小红萝卜片及混合香料装饰。

特别关照：橙汁不宜过厚。





制作者：崔海荣



冷菜

SALAD

法式鹅肝酱

Goose Liver Paste

材料：鹅肝、红苹果、混合生菜、草莓、食用铝箔纸、牛奶、奶油、盐、胡椒、白酒

制作：(1) 鹅肝洗净，浸入牛奶内，使其浸出血水，去筋粉碎成酱后，用白酒、盐、胡椒腌渍一天。

(2) 将鹅肝酱放入模具，隔水蒸至鹅肝酱凝结，取出冷却，批去表面的浮油，用调羹挖成梭形，置于盆内。

(3) 红苹果去芯，切成块，用打发的奶油拌和。

(4) 鹅肝酱旁放生菜，上面放红苹果、草莓，再铺上食用铝箔纸即可。



酸奶黄瓜色拉

Cucumber Salad

材料：黄瓜、刁草、草莓（或樱桃番茄）、奶油、柠檬汁

制作：(1) 黄瓜切成厚薄均匀的片。

(2) 奶油用打蛋器打发后加入柠檬汁和刁草，即成刁草酸奶汁。

(3) 黄瓜用刁草酸奶汁拌匀，装入盆内，用草莓或樱桃番茄作装饰。

4. 法式鹅肝酱



特别关照：

鹅肝血水要浸清



▲ 制作者：赖声强

▼ 制作者：谢云妹

5. 酸奶黄瓜色拉



特别关照：

刁草(DILL WEED)，
西餐常用香料。





冷菜

SALAD

6. 龙虾色拉 Lobster Salad

学做外国菜

材料：龙虾、混合生菜、洋葱、西芹、柠檬片、蘑菇片、小萝卜片、青椒、红椒、番茄丁、胡萝卜、白胡椒粒、香叶、油醋汁、鱼汤、盐、白酒

制作：(1) 龙虾去头尾、壳，抽去沙筋，洗净，虾壳用开水焯熟，作装饰用。
(2) 鱼汤内加入切成块的洋葱、胡萝卜、西芹以及白胡椒粒、香叶、白酒、柠檬片、盐，烧开后改用小火，放入龙虾肉，煮熟后取出冷却。

(3) 龙虾肉切成块状，用油醋汁拌匀；青椒、红椒切成丝，与混合生菜、小萝卜片、番茄丁、蘑菇片一同用油醋汁拌匀。

(4) 装盆时将生菜等铺垫在盆内，上面放上龙虾肉，再放上洋葱圈、柠檬片和虾壳装饰。

特别关照：a. 香叶 (BAY LEAF)，又名月桂叶，西餐常用香料。

b. 龙虾肉不能煮得太老。



