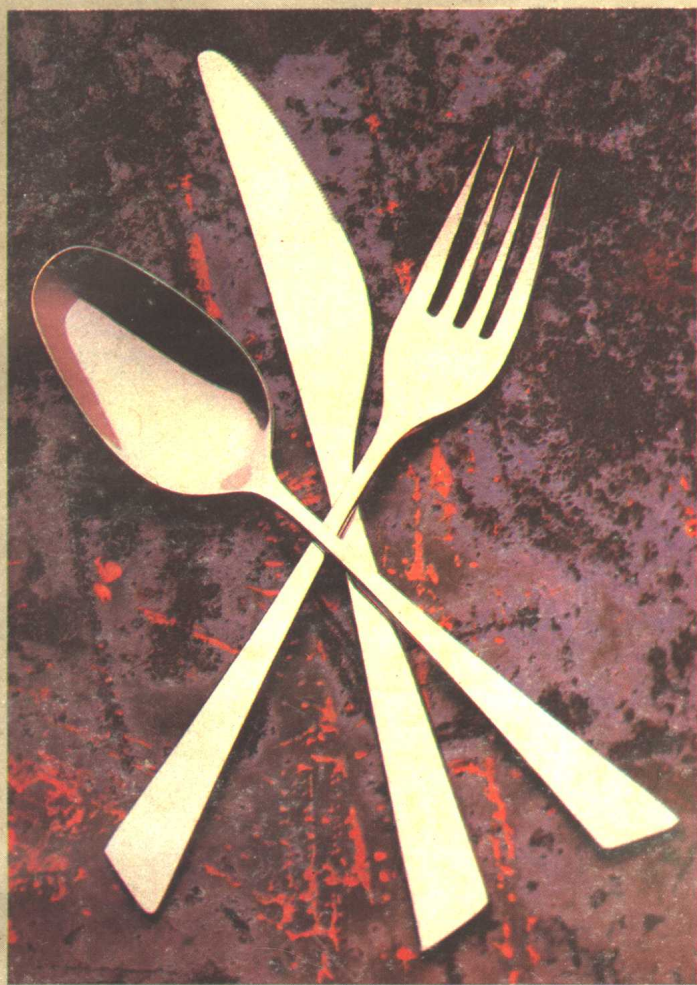


中国食品出版社

高 仁 旺 编译

法式西餐



FASHIXICAN

法式西餐

TS 972.1-268

品出版社

法式西餐

高仁旺 编译

中国食品出版社

法 式 西 餐

高仁旺 编译

•

中国食品出版社出版

(北京市广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

新城县书刊商标印刷厂印刷

•

开本787×1092毫米 1/32 6.75印张 150千字

1987年 9月 第1版

1987年 9月 第1次印刷

印数: 1—20000册

ISBN 7-80044-036-9/TS·087

书号: 15392·099

定价: 1.40元

前 言

在西餐中，法式大菜以其历史悠久、用料考究、菜式多样、烹调技艺精湛而著称于世。

法式大菜究竟是个什么样子，有哪些特点，怎样加工烹调……这一系列问题，是人们经常向我问及的。作为一个西餐厨师，要回答这许多复杂问题，实在感到力不从心，因而难免使提问者大失所望。后来我想，如果能把仅有少数人可以领略到的法式菜肴，用文字介绍给大家，使之从高级饭店步入中小餐厅乃至广大家庭，让更多的人通过亲手的实践、亲口的品尝去了解它、掌握它、喜爱它，岂不比我那肤浅而笼统的回答更实际、更可靠而又更广泛！

基于这种愿望，我决心把手头的一本地道的法国菜谱编译一下，引荐给读者诸君。因为感到太“地道”，所以不得不根据自己的实践经验做了一些小小的改造，目的是既不失原味原貌，又使人们能够办得到。

因为外语和中文水平都不太高明，究竟能否收到预想的效果，多半还要靠志趣相投者以正确的理解和创造性的实践去实现。

书中不妥之处，热望名师指正，读者批评。

编译者

目 录

一、小吃类	(1)
面壳肠子	(1)
法式计司火锅	(1)
计司塌特	(2)
地中海蔬菜沙拉	(2)
热鳗鱼吐司	(4)
法国巴斯克式炒鸡蛋	(5)
法国煎饼卷	(5)
里昂式肠子	(7)
家庭式巴代	(8)
法式土豆沙拉	(9)
二、汤料类 (基础汤)	(10)
清色和褐色牛肉汤	(10)
清色和褐色小牛肉汤	(11)
鸡清汤	(12)
鱼汤	(13)
肉胶冻	(13)
三、少司类	(14)
炒焦糖	(14)
白舍迈勒少司	(15)
毛恩内少司	(16)
浓汁少司	(16)
褐色稠少司	(17)
西班牙少司 (传统制法)	(17)

西班牙少司 (近代制法)	(18)
密尔博瓦	(19)
波尔多少司	(19)
泡沫黄油	(20)
南特少司	(21)
马乃司少司	(21)
澄清的黄油	(22)
白葡萄酒少司	(22)
荷兰少司	(23)
穆斯林少司	(23)
勃艮第少司 (1)	(23)
勃艮第少司 (2)	(24)
马迭尔少司	(24)
里昂少司	(25)
四、汤类	(26)
王室鸡清汤	(26)
小锅	(27)
则肋司定会修士清汤	(28)
酸模浓汤	(29)
圆白菜浓汤	(29)
巴格拉蒂翁浓汤	(30)
水田芹浓汤	(31)
龙虾浓汤	(32)
鲜清豆汤	(33)
清汤、浓清汤和胶冻	(34)
牛尾汤	(35)

罗勒大蒜浓汤.....	(36)
法式葱头汤.....	(37)
法国维希式土豆葱头汤.....	(38)
普罗旺斯式海鲜汤.....	(38)
奶油龙须菜汤.....	(39)
法国西南部圆白菜汤.....	(40)
奶油蘑菇汤.....	(41)
白豆汤.....	(42)
普罗旺斯式大蒜鱼汤.....	(43)
胡萝卜汤.....	(44)
五、鱼虾类.....	(45)
清煮大虾.....	(45)
西鲱酸模少司.....	(46)
煮鲈鱼黄油少司.....	(48)
巴黎式扇贝.....	(49)
普罗旺斯式扇贝.....	(50)
炙鲑鱼.....	(51)
巴黎式烤鱼.....	(51)
黄油煎鳟鱼.....	(52)
烤焖鱼.....	(53)
番茄果味鱼.....	(54)
白葡萄酒烩龙虾.....	(55)
鲷鱼木斯.....	(56)
佛罗伦萨式鱼.....	(57)
迪格莱雷鱼肉卷.....	(58)
鲷鱼南特少司.....	(60)

香料焖鲈鱼.....	(61)
巴黎式龙虾.....	(62)
龙虾苏夫利.....	(66)
库利比阿克.....	(68)
挪威式红鳟鱼.....	(72)
煮红鳟鱼木斯林少司.....	(76)
梭鱼木斯林.....	(77)
鳎鱼海味少司.....	(78)
六、禽蛋类	(80)
布瓦万煎鸡.....	(80)
烤鸭桔子少司.....	(81)
王子式煎鸡.....	(83)
呆必鸡.....	(84)
内瓦鸡.....	(86)
鸭子肉卷.....	(90)
波利格纳克鸡脯.....	(93)
焖填馅鸡.....	(94)
煎鸡白兰地奶油少司.....	(96)
焖鸡奶油少司.....	(97)
传统烩鸡块.....	(97)
鸭子和萝卜.....	(98)
烤鸡.....	(100)
克克特鸡.....	(100)
勃艮地式烩鸡.....	(101)
苏娃罗弗野鸡.....	(103)
烩野鸡.....	(104)

鸭鸡巴代.....	(106)
沙特勒兹鹧鸪.....	(110)
里昂式烤鸭.....	(112)
布列塔尼式鸡.....	(113)
普罗旺式香料焖鸭.....	(113)
诺曼地式焖鸡.....	(114)
面壳鹌鹑和葡萄.....	(114)
鸡蛋结力.....	(116)
七、肉类	(120)
黑胡椒牛排.....	(120)
黎世留牛里脊.....	(120)
罗西尼牛排.....	(124)
亨利牛 I V 牛里脊排.....	(125)
煎羊排.....	(126)
阿尔默农维利羊马鞍.....	(127)
奥尔洛夫小牛马鞍.....	(129)
摩纳哥小羊肉.....	(133)
白葡萄酒烩兔肉.....	(134)
李子猪排奶油少司.....	(135)
红葡萄酒焖牛肉.....	(136)
烤焖肉和白豆.....	(138)
炖小羊腿.....	(141)
阿登式小牛排.....	(141)
小牛胸腺(或脑子)黄油少司.....	(143)
奥佛涅猪排.....	(144)
煎腰子芥末少司.....	(145)

煎牛排红酒少司.....	(145)
烤焖小牛肉.....	(147)
焖猪排奶油芥末少司.....	(148)
蔬菜烩小羊肉.....	(149)
佛来米式焖牛肉.....	(150)
传统烩小牛肉.....	(151)
煎小牛肝.....	(153)
番茄烩小牛肉.....	(153)
萨瓦式小牛肉片.....	(154)
法式煨牛肚.....	(155)
烤猪排.....	(156)
煎小牛肉奶油羊肚菌少司.....	(157)
煎小牛肉饼葱头少司.....	(158)
烤纸包小牛排.....	(159)
小牛胸腺金融家少司.....	(160)
八、蔬菜类.....	(164)
萨尔拉代瑟土豆.....	(164)
洛雷特土豆.....	(165)
华夫土豆.....	(165)
火柴棍状土豆.....	(166)
稻草土豆.....	(167)
巴黎新桥形土豆.....	(167)
苏法菜土豆.....	(168)
迪瑟勒斯.....	(168)
焖菊苣.....	(169)
九、饭点心和糕点.....	(170)

皇后大米模·····	(170)
巴伐利亚克莱蒙特·····	(171)
孔代杏·····	(173)
冷桔子味白兰地酒苏夫利·····	(174)
尼农桃·····	(175)
科珀利阿冰糕·····	(177)
罗芒诺夫草莓·····	(179)
覆盆子木斯·····	(179)
罗木酒萨瓦兰蛋糕·····	(180)
罗特西德尔苏夫利·····	(182)
白山峰栗子·····	(182)
玛丽娜特草莓·····	(183)
千层糕·····	(184)
木哈咖啡蛋糕·····	(186)
奶油气鼓排·····	(188)
脆皮巴代壳和甜巴代壳·····	(191)
糖丝·····	(192)
聚泽特煎饼·····	(192)
清酥面·····	(194)
小花形清酥点心·····	(195)
木哈奶油·····	(195)
达居瓦瑟·····	(196)
杏仁牛奶梨·····	(197)
意大利式蛋黄少司·····	(198)
英国式克斯德少司·····	(199)
附、家宴菜单·····	(200)

一、小吃类

面壳肠子

〔原料〕 生牛肉肠(或猪肉蒜肠)675~900克(约长30厘米,直径5厘米),水适量,巴代面(见第3页计司塌特),鸡蛋1个(加20毫升水,搅散),法式芥末适量。

〔制法〕①在烹制之前,用针或叉子将肠子扎5~6个眼,以防肠子破裂。然后把肠子放在锅里,加冷水(以浸过肠子为宜)。将锅置中火上,水沸后改小火煨45分钟,捞出,控净水,置通风处,晾凉后剥去皮。

②把巴代面擀成4毫米厚的长方形面片,将肠子放在面片中间包好,接口处刷上蛋液,放在抹了油的烤板上。

③将剩下的面片刻成月牙形,菱形或树叶形,刷上蛋液,粘在面壳上,装饰好,然后用蛋液把面壳刷匀,送入150℃的烤炉里,烤45~60分钟,待表面变成褐色时,取出。切成1厘米厚的片用芥末佐食。

法式计司火锅

〔原料〕 瑞士计司340克(擦碎,与20克玉米粉混合),黄油30克,浓奶油90克,盐适量,鲜黑胡椒粉适量,樱桃酒60毫升,面包50克(切成2.5厘米见方的块),干白葡萄酒

150毫升，大蒜2瓣（切开）。

〔制法〕 ①把大蒜和酒放在容量为1500毫升的小锅里，将锅置旺火上，沸后改用小火。当酒熬去一半时，用细罗把酒滤在火锅里，扔掉大蒜。

②火锅内加满水，放在桌子上，点燃，酒和水沸起后改小火，马上倒入计司和玉米粉混合物，边倒边搅，不要沸起（如果太热，则撤火晾几秒钟），当计司溶化并上劲时搅入黄油和奶油，用盐和胡椒粉调味后，再搅入樱桃酒，即可配以切好的面包块食用。

③吃火锅计司时，用餐叉将计司抹在面包块上，或把面包放到计司里裹匀。

• 另一种做法是把大蒜水和酒直接倒入火锅里，不放黄油和奶油，熬1分钟左右捞出大蒜，倒入计司和玉米粉混合物，边倒边搅，当混合物变成奶油状时，用盐和胡椒粉调好味后，再搅入樱桃酒。

计司塌特

1. 制巴代

〔原料〕 黄油110克（冷却好，切成6毫升见方的块），炼好的猪油30克，面粉180克，盐8克，冰水约100毫升。

〔制法〕 ①把90克黄油、面粉和盐放在大盆里，掺匀，成散粒状，倒入70毫升冷水，立即混合好，和成面团，揉匀（如果发散可再加些冷水），表面撒些面粉，用防油纸或塑料薄膜包上，置入冰箱内冷却3小时。

②从冰箱里取出面团，放在案板上，晾5分钟后，用赶面棍

轻轻地碰一碰，再用手掌把面团压挤成2.5厘米厚的圆片，撒上千面粉，擀成直径约为25厘米、厚为0.3厘米的圆面片。

③把剩下的30克黄油抹在直径约为20厘米、高3厘米的圆烤盘里，再将擀好的面片铺在圆烤盘里，用手轻轻地压一压与烤盘贴实，再用叉子在面上扎几个眼，入冰箱冷却。小时后，将面片放在烤板上，送入190℃的烤炉里，约烤10分钟，变成浅黄色，取出，放在架子上晾凉，即成八代壳。

2. 制计司塌特

〔原料〕 黄油20克，咸猪肉500克，鸡蛋2个，鸡蛋黄2个，奶油340克，盐7克，白胡椒粉适量，瑞士计司或巴马计司115克（擦细碎），黄油30克（切成骰子块）。

〔制法〕 ①把20克黄油放在锅里，将锅置中火上，黄油溶化后放入咸猪肉，炒成浅褐色并且变脆时，捞出，控净油。

②将鸡蛋黄和鸡蛋放在盆里，用抽子搅散，加入奶油，搅匀后用盐和白胡椒粉调味，再搅入计司，然后倒在八代壳里，撒上炒好的咸肉和黄油块，送入中等热的烤炉，约烤25分钟，计司糊凝固，呈深黄色，取出，切成小块即可。冷热均可食用。

地中海蔬菜沙拉

1. 制醋油少司

〔原料〕 白葡萄酒醋或红葡萄酒醋40毫升，芥末5克，橄榄油10毫升，盐和黑胡椒粉适量，水50毫升。

〔制法〕 将全部原料放在一个盆里，搅匀即成醋油少司。

2. 制沙拉

〔原料〕 生菜1000克(摘洗干净),水1000毫升,法式土豆沙拉300克(制法见15页),大西红柿4个(每个切成四等份),煮鸡蛋3个(去皮,每个切成四等份),油浸金枪鱼210克(控净油,切块),黑橄榄150克,油浸鲷鱼肉8~12条,扁豆300克(摘洗干净),醋油少司100毫升,洋香菜30克(切碎)。

〔制法〕 ①把1000毫升水放在小锅里,将锅置旺火上,见沸后放入扁豆,煮熬后捞出,控净水,放入冰箱冷却。

②将生菜铺放在沙拉盘上,再把所有的原料(洋香菜除外)码放在生菜上,浇上醋油少司,撒上洋香即可。

热鲷鱼吐司

〔原料〕 油浸鲷鱼净肉60克,大蒜2瓣(剁碎),西红柿酱30克,玉米油30~45毫升,柠檬汁或红葡萄酒醋35毫升,黑胡椒粉适量,面包8片,洋香菜15克(切碎)。

〔制法〕 ①将鲷鱼的油滤在小盆里,放入大蒜和西红柿酱,搅匀,再分几次搅入玉米油,当象马乃司少司一样稠时,再搅入柠檬汁和黑胡椒粉,成吐司糊。

②把面包片放在烤板上,将烤板送入230℃的烤炉里,面包片呈金黄色时,取出,铺上吐司糊,放入鲷鱼肉,再送入烤炉,烤10分钟取出,撒上洋香菜马上食用。

法国巴斯克式炒鸡蛋

〔原料〕 玉米油100毫升，黄油30克，葱头80克（去皮，切细碎），青柿子椒2个（去蒂，去籽，切成3厘米长，1.5厘米宽的条），鲜西红柿500克（去皮、去籽，剁粗碎），鲜罗勒10克（切细碎，或用干罗勒5克），酸辣酱8克，黄油15克，火腿225克（切成3厘米长、1.5厘米宽的条），鸡蛋6~8个，盐和鲜黑胡椒粉适量，洋香菜20克（切细碎），大蒜2瓣（切碎）。

〔制法〕 ①把鸡蛋打在盆里，放入盐，轻轻地搅散待用。

②将85毫升玉米油放到煎盘里，把煎盘置中火上，油热后放入葱头和大蒜，约炒5分钟，出香味（但不要炒上色）后，放入青椒，继续炒3~5分钟，加入西红柿、罗勒和酸辣酱，继续炒2~3分钟后撤离火位，盖上煎盘，保温待用。

③把剩下的玉米油和黄油放在直径为20厘米的平底煎锅里，将锅置中火上，放入火腿，炒一炒，热透后撤离火位，控净油，然后把鸡蛋倒在煎锅里，改用小火，当鸡蛋变成稠奶油状时，铺上炒好的青椒混合物，再放上火腿，撒上洋香菜，倒在盘子里，马上食用。

●罗勒是植物香料。

法式煎饼卷

1. 制煎饼

〔原料〕 面粉200克，鸡蛋3个，牛奶200毫升，水100毫

升，盐8克，黄油45克（溶化好），蔬菜油45毫升。

〔制法〕 ①把鸡蛋和一半水放在盆里，搅匀后倒入面粉，搅拌均匀（要求没有面疙瘩），再一点一点地搅入牛奶和水，成糊状，待用。再把黄油和蔬菜油混合在一起。

②将直径为15厘米的煎盘置旺火上烧热，抹上混合好的油，倒入一层薄面糊，摊成煎饼（约1.5毫米厚），底面呈棕黄色时倒出。用此法将面糊全部摊成煎饼，晾凉后码起来待用。

2. 制馅

〔原料〕 鲜蘑菇335克，黄油60克，葱头70克（去皮，切细碎），鲜洋香菜20克（切细碎），盐15克，鲜黑胡椒粉适量。

〔制法〕 ①把蘑菇切细碎，挤出汁待用。

②将黄油放在直径为20~25厘米的煎锅里，把锅置中火上，放入葱头炒2~3分钟，待水分蒸发，呈浅黄色时，撤离火位，倒在盆里，拌入洋香菜，用盐和黑胡椒粉调味。

③用摊好的煎饼把炒好的馅包严，卷成卷状，待用。

3. 制煎饼卷

〔原料〕 溶化的黄油80克，面粉65克，鸡汤300毫升，鸡蛋黄2个，浓奶油200克，盐20克，白胡椒粉2克，柠檬汁15毫升，鸡肝125克（切丁，炒熟），小虾160克（炒熟），火腿60克（切丁），洋香菜20克（切细碎），计司100克（擦碎），黄油40克（切成小块）。

〔制法〕 ①把溶化的黄油和面粉放在小锅里拌匀，将锅置火上，不停地搅动，约炒1分钟，撤离火位，晾凉后搅入鸡汤，成稀糊状，再将锅置小火上不停地搅动，沸起后搅入80克奶油，改用小火，煨沸后即成少司。

②把鸡蛋黄和120克奶油放在盆里，搅匀后慢慢地倒在