

特别推荐

食

家庭美食系列



法国名菜



2.1

焦守正 编著

中国建材工业出版社

前 言

中国菜是世界菜肴之“王”，法国菜是世界菜肴之“后”，而日本菜就是世界菜肴之“君”。

法国菜为西方传统菜肴的集大成者，不但菜肴种类多，烹饪方法也有独到之处。法国烹饪做工精巧，注重本色本味；选料讲究，注重原料的质地；配料讲究，营养合理搭配；烹调时讲究火候，调味时多用酒，美酒伴佳肴。法国烹饪在世界上占有突出的地位，成为欧美西餐的公认代表。

法国菜特点之一是选料鲜活。法国人多喜吃略带生口的菜肴，因而原料多选活的、新鲜的。如海鲜大拼盘，高脚架银盆上铺满碎冰块，上放大花蟹、大鲜虾、生蚝（牡蛎）、法国淡菜（贻贝）、蜆、东风螺等，另配汁酱等同上，保持了海鲜冷吃的特色，此菜极为名贵。煎牛扒、烤羊腿，法国人喜欢煎到七成或八成熟。至于牡蛎，法国人则多喜欢生吃。另外，著名的鲁昂的带血鸭子、水鸭都是烧到四成熟或半熟时就吃。

举世闻名的法国菜还有蜗牛、鹅肝、龙虾、田鸡腿、芝士（计司）、斑戟等。法国地方菜有名气的如南特的奶油鲑鱼、马赛的特鲁旺斯鱼汤、斯特拉斯堡的奶油圆蛋糕等。

法国菜对烹调汁的做法非常重视，各种配料加以不同的汁。如生吃牡蛎加柠檬汁，时杂菜沙律（沙拉）配核桃汁，芝士（计司）沙律配油醋汁，烩海鲜青蚝加忌廉（结力）汁等。法国青蚝味道本来就甜美，再配以咖喱忌廉汁，有一股淡淡的咖喱香气，又不那么清淡，可令食者更觉可口。

本书有法国传统菜及创新菜,中法合璧双色双味菜,是作者近年来研制设计的超前意识创新菜,在国内外是个新尝试。书中既有家常菜,也有一些中、高档菜,适于城乡家庭、餐馆、酒家、饭店、职业学校烹饪专业参考,对烹饪爱好者有实用临厨的价值。

由于作者水平有限,本书的缺点和不妥之处一定很多,恳请专家和广大读者给予指正。

作者

1995.12 于北京

目 录

法国名菜

第一章 冷菜类	(1)
红汁黄瓜	(1)
草莓黄瓜	(1)
芥末拌黄瓜	(2)
奶汁海带	(2)
海带芥末沙司	(3)
冰冻茄丁	(3)
茄子沙拉	(3)
酸甜莴笋	(4)
菠萝莴笋	(4)
马乃司拌莴笋	(4)
鸡蛋番茄沙拉	(5)
菠菜沙拉	(5)
鸡肉沙拉	(6)
束法鸡	(6)
面壳肠子	(7)
酸辣肚丝	(7)
猪肉冻子	(8)
烤羊肉	(8)
卷心菜包肉	(9)
咖喱油焖虾段	(9)
冷烤鸡	(10)
红烩肉杂拌	(11)
红烩鱼片	(11)

咸青鱼配菜	(12)
蒸鸡蛋肉卷	(12)
中法双松	(13)
茭白虾冻	(14)
黄瓜粉皮	(14)
蟹黄活虾	(15)
白菜薄荷	(15)
西红柿花双拼	(16)

第二章 汤类

浓菜汤	(17)
洞房喜汤	(18)
罗勒浓汤	(18)
翡翠肉汤	(19)
生菜浓汤	(19)
蘑菇浓汤	(20)
芦笋浓汤	(20)
南瓜浓汤	(21)
虾汤	(21)
核桃鸡汤	(22)
蒜瓣汤	(22)
洋葱干丝面包汤	(22)
多味鱼汤	(23)
马塞浓鱼汤	(23)
海鳗汤	(24)
牡蛎汤	(24)
林区贻贝汤	(25)
农家菜豆汤	(25)
牛尾汤	(26)
巴黎卷心菜	(26)
罗宋汤	(27)
奶油牛肉丁番茄汤	(28)
牛肉丸子汤	(28)
鸡肉丸子汤	(29)
素菜泥汤	(29)
清汤蔬菜丝	(30)

奶油百合汤	(30)
西红柿牛肉菠菜汤	(31)
咖喱丸子汤	(32)
鲜鱼汤	(32)

第三章 食用菌类

奶油凤尾菇	(33)
芥末凤尾菇	(34)
凤尾菇烩鸡丝	(34)
香菇兔丝	(34)
香菇麻雀	(35)
香菇扒蛋	(35)
软炸草菇	(36)
草菇蛋白	(36)
草菇白菜	(37)
蘑菇丸子	(37)
软炸蘑菇	(37)
蒸茼蘑菇	(38)
西葫芦番茄烧蘑菇	(38)
蘑菇焖肉	(39)
平菇桃仁	(39)
烩平菇蛋白	(40)
软炸三片	(40)
红烩金针菇	(41)
炒金针菇司	(41)
木耳鸡肝	(41)
烩素海参	(42)
冰糖银耳	(42)
芙蓉银耳	(43)
银耳花生	(43)
里脊扒猴头	(43)
蒜汁鸡棕	(44)
奶油竹荪汤	(44)
烧牛肝菌串	(45)
白煮三鲜汁	(45)
煎烩蘑菇	(45)

平菇蛋鸡	(46)
双味凤尾菇	(47)
香菇鲜茄	(47)
熘扒口蘑	(48)
炸烧草菇	(49)
烩煮金针菇	(49)
云片猴蛋	(50)
油蒜鸡棕	(51)
烩烧两样	(51)
煨炒猴头蘑	(52)

第四章 家禽类

水晶鸡冻	(53)
笔杆鸡	(54)
冬菇焖鸡	(54)
浇汁鸡崽	(55)
烧肉鸡串	(55)
马铃薯烩鸡	(56)
软炸鸡	(56)
烤鸡	(57)
柠檬鸡	(57)
香草蒸鸡	(58)
奶油蘑菇鸡	(58)
罐焖鸡	(59)
盐焗鸡	(59)
酿鸡	(60)
奶汁烤鸡肉	(60)
炸黄油鸡卷	(61)
火腿炸鸡排	(62)
纸包鸡	(62)
咖喱焖鸡脯	(63)
红花焖鸡	(64)
菜花烤鸭	(64)
橙子鸭	(65)
栗子烤鹅	(65)
烧鹅苹果沙司	(66)

酿火鸡腿	(67)
扒爆火鸡片	(67)
双炸鸡排	(68)
沙拉柳絮	(68)
果味鸭片	(69)
松子酱鹅	(70)

第五章 牛肉类

红烩牛肉	(72)
红烩牛尾	(72)
红烩牛排	(73)
烧长肺利牛排	(74)
煎小块牛排鸡肝泥	(74)
煎薄片牛排	(75)
煎角尖牛排黑白蘑菇沙司	(75)
铁扒角尖牛排	(75)
铁扒沙浪牛排	(76)
香草牛排	(76)
甜椒牛排	(77)
夹馅牛排	(77)
贝西牛排	(78)
胡椒牛排	(78)
波尔多排骨肉	(78)
烤牛排骨	(79)
安达芦西亚牛排	(79)
烤牛肉串	(80)
烧牛肉	(81)
海世牛肉	(81)
青春里脊	(82)
煮牛舌	(82)
炒牛肚丝	(82)
柚汁小牛肉	(83)
煮牛肉	(83)
白烩小牛肉	(84)
小牛里脊火锅	(84)
黄油焗小牛腰窝	(85)

煎焖里脊扒口蘑	(85)
铁扒杂拌	(86)
第六章 羊肉类	(88)
芝麻彩色羊柳	(89)
槐花拌羊肉丝	(90)
百合炒羊肉丝	(90)
炖羊腿	(91)
干炸羊排骨	(91)
秋令爆羊肉片	(91)
皇家炸羊肉片	(92)
烤半羊	(92)
红焖羊腿酸辣沙司	(93)
烧羊马鞍薄荷沙司	(93)
烤方肉	(94)
尼斯烤羊腿	(94)
双味菜豆羊肉片	(95)
绿色烤方肉	(95)
烤乳羊	(96)
露天烤全羊	(97)
红烩羊肉白扁豆	(97)
白烩羊肉	(98)
青胡椒粒煮山羊肉	(99)
红焖司刀粉羊胸	(99)
炭烤羊肉串	(100)
羊肉焖饭	(101)
混酥羊肉包子	(101)
三菜烧四肉	(102)
醋渍羊肉	(102)
薄荷丸子	(103)
羊肉片卷	(103)
鸡汤羊蹄	(104)
煎羊脑红汁沙司	(104)
佩里格羊腰子	(105)

第七章 · 猪肉类	(106)
软炸猪排	(107)
卷筒猪排	(108)
煎猪排	(108)
煎桔子猪排	(109)
芥末煎猪排	(109)
蔬菜煎猪排	(110)
奶油炸猪扒	(110)
焖猪肉	(111)
烤猪肉	(111)
大王肉饼	(112)
红焖夹沙肉	(112)
奶汁鲜蘑里脊丝	(113)
黄油焖猪里脊	(113)
蒸樱桃肉	(114)
煎猪肉串	(114)
红焖猪舌	(115)
晚香玉焖肝片	(115)
煎大肠芥末沙司	(116)
扒熘肉片	(116)
锅巴焖猪扒	(117)
翡翠肉	(117)
鸳鸯肉丝	(118)
爆烩肉条	(119)
酒汁火腿	(119)
桔子青梅肉	(120)
烤金銀猪肝	(121)
荤素腰片	(121)
双味肚片	(122)
炸烩猪脑	(123)
双味扣肉	(123)
第八章 鱼类	(125)
特子鱼	(125)
三文鱼蔬菜么士	(125)

煎米鱼酸豆沙司·····	(126)
脆片石斑鱼·····	(126)
蔬菜末煎鱼·····	(127)
煎汤内舵鱼·····	(127)
煎鳊目鱼杏仁沙司·····	(128)
香桃烤鱼·····	(128)
蔬菜末烤桂鱼·····	(129)
蔬菜烤鱼·····	(129)
烤酥面鱼·····	(130)
烤卷筒比目鱼·····	(130)
蒸桂鱼奶汁沙司·····	(131)
黄烩什锦鱼·····	(131)
红蒸鱼·····	(132)
蘑坊主人式煎鱼·····	(133)
蒸鱼卷·····	(133)
奶油鲷鱼片·····	(134)
鳄梨夹心鱼肉卷·····	(134)
黄瓜拌鱼片·····	(134)
炸鱼片·····	(135)
辣汁鳕鱼·····	(135)
花色烤鱼·····	(136)
纸包全鱼·····	(136)
酿鲷鱼·····	(137)
加酒酿海鲂·····	(137)
多味炸鱼·····	(138)
咖喱鱼米·····	(139)
烩煮鱼丸·····	(139)
烧烤鱼肝·····	(140)

第九章 海鲜类 ····· (141)

茉莉花烩海参·····	(141)
月季花炸虾仁·····	(141)
鱿鱼绣球虾·····	(142)
平菇鲍鱼·····	(142)
葱扒鲍鱼·····	(143)
烧鲍鱼片·····	(143)

奶油鲍鱼烤大虾·····	(144)
荷兰沙司烤大虾·····	(144)
奶油口蘑虾卷·····	(145)
纸包大虾·····	(146)
煮大虾·····	(146)
铁扒大虾·····	(147)
海鲜大拼盘·····	(147)
鸡蛋摊牡蛎·····	(148)
红绿螯虾拼盘·····	(148)
贝尔维龙虾拼盘·····	(149)
扇贝青豌豆小砂锅·····	(149)
螯虾浓汤·····	(150)
貽贝、缀锦蛤小砂锅·····	(151)
酿貽贝·····	(151)
博维利埃清煮螯虾·····	(152)
烤扇贝·····	(152)
烤虾尾·····	(153)
奶汁口蘑烤蟹肉·····	(153)
面包粉炸虾·····	(154)
荤素鲍鱼·····	(154)
双味鱼翅·····	(155)
双味鱿鱼·····	(155)
双味海参·····	(156)
双味虾球·····	(157)

第十章 蔬菜类····· (158)

百合炒牛肉丝·····	(158)
百合炒蟹黄·····	(159)
百合桃汁·····	(159)
百合核桃·····	(160)
清汤百合花·····	(160)
里昂式红烩百合·····	(161)
白烩百合·····	(161)
瓤黄瓜“船”·····	(162)
番茄炒茄子·····	(162)
火局鲜蘑菇·····	(163)

红焖青生菜塞肉·····	(163)
炸菜花·····	(163)
咖喱土豆·····	(164)
奶油烤素菜·····	(164)
咖喱素菜·····	(165)
蔬菜泥子卧果·····	(165)
炸西红柿·····	(166)
黄油炒扁豆·····	(166)
瓤馅茄子·····	(166)
瓤馅西红柿粉汁沙司·····	(167)
橙汁凉拌菜·····	(167)
烩茄子·····	(168)
煎蔬菜饼·····	(168)
薄荷凉拌黄瓜·····	(169)
酸辣芹菜丝·····	(169)
美味芦笋·····	(169)
酿胡萝卜·····	(170)
杂烩豌豆·····	(170)
黄油焖苦苣·····	(171)
黄油炒甘露·····	(171)
夏朗德式煮蚕豆·····	(172)
煨三色生菜·····	(172)
外省焖菠菜·····	(172)
农家酿西葫芦·····	(173)
蘑菇布丁·····	(173)
奶汁菠菜·····	(174)
荤素苦瓜·····	(174)
凉热苦瓜·····	(175)
双酿柿子·····	(176)
双味白菜·····	(176)

第十一章 野味类 ····· (178)

烧乳鸽·····	(178)
红焖司刀粉鸽子·····	(179)
铁扒鸽子火腿·····	(179)
红花焖鸽子·····	(180)

奶油烤雏鸽	(180)
黄油焖雏鸽	(181)
清焖鸽子	(181)
炸鸽子	(182)
烤火鸡苹果沙司	(183)
烧山鸡面包沙司	(184)
煎山鸡串	(184)
烤山鸡	(185)
奶油烩山鸡	(186)
清煎山鸡脯	(186)
红酸焖山鸡	(187)
焖山鸡配圆白菜	(187)
烧大竹鸡吐司	(188)
红焖小竹鸡司刀粉	(188)
红焖鹌鹑火肽	(189)
红焖鹌鹑塞肉	(190)
烤山猫	(190)
奶油栗子烩山猫	(191)
红焖野兔司刀粉	(191)
烤蜗牛	(192)
焖桔子野鸭	(192)
红酒烤鹿腿	(193)
烤大雁	(193)
煨烧黄羊腿	(194)
金蟾莲蓬	(195)
烩瓢蛇果	(196)

第十二章 其他类 (197)

烤羊头	(197)
葡萄汁鹅肝片	(197)
禽肝冻	(198)
干烤蜗牛	(198)
蜗牛煎饼	(198)
烤三肉	(199)
红烧杂碎	(199)
腌菜烩野猪肉	(200)

焖罐野猪肉	(201)
红烧野猪腿	(201)
苹果煨狗腿	(202)
烧獐肽排	(202)
烧鹿肽酸辣沙司	(203)
红焖斑鸠	(203)
柚汁珠鸡	(204)
爆烩山猫	(204)
咖喱山猫	(205)
炸烧鹌鹑	(206)
鹌鹑肉片	(206)
双味鹌蛋	(207)
荤素鹌蛋	(207)
酱汁雀巢	(208)
菇露乳鸽	(209)
酿煮蛇脯	(209)
煎扒蛇片	(210)
红黄鳝鱼	(211)
荤素鳝丝	(211)
锅饼狗肉包	(212)
红白鱼皮	(213)
扒烩参肚	(213)

附

一、法国概况	(215)
二、法国烹饪	(215)
三、蜗牛的初加工	(216)
四、法式咖啡	(216)
五、冰镇咖啡	(217)
六、魔鬼咖啡	(217)
七、两例法国宴会菜单	(217)

第一章 冷菜类

冷菜是法国菜式的一个重要组成部分。

冷菜花样繁多,讲究拼摆艺术,能使人有清凉爽快之感,并能刺激食欲。冷菜的配菜常用颜色鲜艳的原材料,比如:鲜西红柿、红萝卜、胡萝卜、生菜叶、芹菜叶、豌豆及用各种萝卜雕刻的各种花卉、鸟虫等做冷菜的装饰用品。配制冷菜时为了更好地衬托拼摆的艺术性,在使用器皿上应选择图案花纹新颖,式样美观的各种形状的陶瓷器皿、银制器皿和精制的玻璃器皿,以增加冷菜的色彩、美观,达到色香味形器俱佳的完美效果。

冷菜拼摆时,首先要对制成品进行质量口味的检查,做好器具、刀、案板等消毒工作。调制时要注意花色、荤、素、鸡鸭、鱼肉、虾的搭配,一般荤菜要多于素菜。另外,切配刀工要细致、均匀,拼摆装饰美观大方,富有艺术性。

红汁黄瓜

原 料

嫩黄瓜 500 克,鲜西红柿 2 个,酸奶油 25 克,酸奶酪 25 克,青蒜 25 克,辣酱油 30 克,小茴香 5 克,白糖、胡椒粉、盐各适量。

制 作

1. 黄瓜洗净,去蒂,消毒,切丁;鲜西红柿去皮,切块;青蒜摘洗干净,切末;小茴香炒熟、压碎。

2. 将酸奶酪放碗内搅拌均匀,放酸奶油、小茴香末、黄瓜丁、西红柿块、青蒜末、胡椒粉、辣椒油、白糖、盐拌匀,调好口味,放入冰箱中保存。随吃随取。

特 点

甜咸酸辣、脆嫩清香。

草莓黄瓜

原 料

黄瓜 500 克,草莓 200 克,白糖 100 克,白醋 5 克。精盐、味精、清水

各适量。

制 作

1. 黄瓜用清水洗净，切去两头，再切成“梳子背”块形，放入小盆内，加精盐腌 10 分钟，捞出，凉水中稍漂洗，轻轻挤干水分，盛盘内。

2. 将白糖用凉开水溶化，把草莓去蒂，洗净、控干、碾碎，淋入糖水、白醋，加味精拌匀，入冰箱冷冻后。取出，浇在黄瓜块上，即成。

特 点

清凉脆鲜、酸甜可口。

芥末拌黄瓜

原 料

嫩鲜黄瓜 500 克，香油 25 克，白醋 5 克，芥末酱 10 克，胡椒粉、精盐各适量。

制 作

1. 将黄瓜洗净、消毒，切成上厚下薄滚刀小块，加精盐入味 3 分钟，再用凉开水漂洗一遍，挤干水分，盛盘内。

2. 将香油、白醋、芥末酱、胡椒粉同放碗内调匀，浇在黄瓜块上拌匀，即成。

特 点

咸鲜微辣，酸香爽口。

奶汁海带

原 料

水发海带 250 克，蜂蜜 100 克，白糖 20 克，牛奶 250 毫升，鲜奶油 10 克，白葡萄酒 25 克，柠檬 2 片。

制 作

1. 水发海带洗净、控干，切成长方形片，入锅煮软，捞出，控干。

2. 将白糖、蜂蜜放进锅内，加牛奶、鲜奶油、白葡萄酒，烧开后放海带块，温火煨熬，待海带片附上奶浆，离火，晾凉，切成菱形块，入盘，上放柠檬片，即可。

特 点

脆甜乳香，风味独特。