



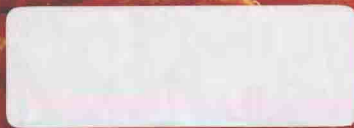
LE CORDON BLEU®

初 级

# 法国蓝带 西餐制作

法国蓝带厨艺学院 / 编

刘玉英 / 译





初级

# 法国蓝带西餐制作

法国蓝带厨艺学院 编  
刘玉英 译

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

法国蓝带西餐制作 ( 初级 ) / 法国蓝带厨艺学院编;  
刘玉英译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.10  
ISBN 978-7-5019-9811-1

I. ①法… II. ①法… ②刘… III. ①西式菜肴 - 烹  
饪 - 教材 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第126304号

版权声明:

©Le Cordon Bleu International BV [2014] for the Simplified Chinese translation;

©Le Cordon Bleu Paris Limited [2003] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京      责任终审: 劳国强      封面设计: 王超男  
版式设计: 锋尚设计      责任校对: 李 靖      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: 2014年10月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16      印张: 6.5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9811-1      定价: 38.00元

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](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120636S1X101ZYW



6	<b>法式西餐基础知识</b>	31 · 34	芥末烧猪里脊 <b>FILET DE PORC À LA MOUTARDE</b>
8	高汤 <b>LES FONDS</b>	36	小羊肉 <b>AGNEAU</b>
8	小牛高汤 <b>FOND DE VEAU</b>	36 · 38	番茄烩小羊肉 <b>NAVARIN D'AGNEAU</b>
9	家常小牛高汤 <b>FOND DE VEAU MÉNAGER</b>	37 · 40	小茴香烤小羊里脊 <b>FILET D'AGNEAU AU CUMIN</b>
10	鸡高汤 <b>FOND DE VOLAILLE</b>	42	鸡肉 <b>POULET</b>
12	鱼高汤 <b>FUMET DE POISSON</b>	42 · 44	奶油烩鸡 <b>FRICASSÉE DE VOLAILLE</b>
14	酱汁 <b>LES SAUCES</b>	43 · 46	香草黄油烤鸡 <b>POULET AUX HERBES SOUS LA PEAU</b>
16	<b>法式西餐基本技法应用</b>	48	鸭肉 <b>CANARD</b>
18	牛肉 <b>BŒUF</b>	48 · 50	橙汁烤鸭 <b>CANARD À L'ORANGE</b>
18 · 20	红酒焖牛肉 <b>DAUBE DE BŒUF</b>	49 · 52	香料鸭菲力 <b>FILET DE CANARD AUX ÉPICES</b>
19 · 22	红葱菲力牛排 <b>FILET DE BŒUF À LA FONDUE D'ÉCHALOTES</b>	54	大菱鲆 <b>TURBOT</b>
24	小牛肉 <b>VEAU</b>	54 · 56	水煮大菱鲆佐荷兰酱汁 <b>TURBOT POCHÉ, SAUCE HOLLANDAISE</b>
24 · 26	马伦戈炖小牛肉 <b>VEAU MARENGO</b>	55 · 58	铝箔纸烤大菱鲆 <b>TURBOT EN PAPILOTE</b>
25 · 28	皮卡塔小牛菲力 <b>MIGNON DE VEAU EN PICCATA</b>	60	鲈鱼 <b>BAR</b>
30	猪肉 <b>PORC</b>	60 · 62	铁板烤鲈鱼佐鳀鱼黄油酱 <b>BAR GRILLÉ, BEURRE D'ANCHOIS</b>
30 · 32	香巴奴烤猪排 <b>CÔTES DE PORC CHAMPVALLON</b>	61 · 64	海鲜总烩鲈鱼 <b>BAR AUX COQUILLAGES</b>

- 66 鲑鱼  
SAUMON
- 66 · 68 格勒诺布尔式奶油煎鲑鱼  
SAUMON POËLÉ A LA GRENOBLOISE
- 67 · 70 香料黄油鲑鱼  
SAUMON EN CROÛTE D'HERBES
- 72 鲭鱼  
MAQUEREAU
- 72 · 74 香渍鲭鱼  
MAQUEREAU EN ESCABÈCHE
- 73 · 75 香煎鲭鱼佐水果蛋黄酱  
BEIGNETS DE MAQUEREAU,  
SAUCE BAHIANNAISE
- 76 番茄  
TOMATE
- 76 · 78 香烤番茄  
TOMATES GRATINÉES
- 76 · 78 橄榄油糖渍番茄  
TOMATES CONFITES A L'HUILE  
D'OLIVE
- 77 西葫芦  
COURGETTE
- 77 · 79 焗烤西葫芦  
GRATIN DE COURGETTES
- 77 · 79 烤西葫芦番茄  
GATEAU DE COURGETTES ET  
TOMATES
- 80 圆白菜  
CHOU
- 80 · 82 烤圆白菜肉卷  
CHOU FARCI
- 80 · 83 黄油焖圆白菜  
EMBEURRÉE DE CHOU
- 81 土豆  
POMME DE TERRE
- 81 · 84 多菲内奶油烤土豆  
GRATIN DAUPHINOIS
- 81 · 85 香草奶油土豆  
POMMES ÉCRASÉES AUX HERBES
- 86 汤  
SOUPE
- 86 · 88 土豆茸汤  
POTAGE PARMENTIER
- 87 · 89 香橙韭葱奶油汤  
CRÈME DE POIREAUX GLACÉE À  
L'ORANGE
- 90 肉类的处理方式  
PRÉPARATION DES VIANDS
- 94 鱼类的处理方式  
PRÉPARATION DES POISSONS
- 97 蔬菜的处理方式  
PRÉPARATION DES LÉGUMES
- 98 蔬菜的切法  
TAILLE DES LÉGUMES
- 99 工具  
MATÉRIEL
- 102 法式烹调用语  
VOCABULAIRE



初级

# 法国蓝带西餐制作

法国蓝带厨艺学院 编  
刘玉英 译

 中国轻工业出版社





## 序



随着时代的发展，人们的美食爱好不断改变，法式西餐也在创新变化。如今的现代烹饪，使用浓郁酱汁和搭配复杂装饰配菜的情况逐渐减少，但不应否认，现代烹饪是从传统烹饪的基础发展形成的。可以说，没有传统烹饪作为基础，现代烹饪就无法创新。法国蓝带厨艺学院一直致力于传授那些历经年代却广受人们喜爱的传统烹饪、民间烹饪，同时紧密关注法式西餐的变化发展，并通过活跃在世界各地的著名法式西餐大厨将精湛的技能传授给更多的人，让大家尽情领略法国餐饮独特的魅力。

学习烹饪技巧的目的是为了能够灵活运用，因此熟知并掌握基础知识及技巧非常重要，这也是提升烹饪技术的关键和秘诀。为使读者能够真正了解最经典的法式西餐，本书按照不同食材将菜单设计为传统烹饪、现代烹饪的最佳组合。

创建于1895年的法国蓝带厨艺学院本校位于巴黎。作为传授法式西餐、糕点的专业学校，至今已在世界20个国家建立40个分校。同时，遍及各国的著名蓝带大厨们不仅担负着美食大使的使命，而且致力于法式西餐艺术、饮食文化的传承。法式西餐及糕点制作技术是经过长期的历史演变、积累形成的，掌握这些技法并广泛应用于各种烹调之中，就如同取得了“烹饪王国”的护照一样，使厨艺得心应手、游刃有余。我们真诚期望，本书能成为学习法式西餐的美食爱好者提高厨艺水平最实用的指南。



# 法式西餐基础知识

法式西餐有许多基本技法和基础知识。其中，制作高汤是最基本的技法之一，也是制作酱汁的基础。随着时代的发展，人们的饮食爱好也会改变，“简单”的烹调方式越来越受人们青睐。所以，制作酱汁的高汤已不再是烹调中至关重要的部分。但是，无论何时最受人们欢迎的家常菜肴、民间菜肴，却一直都离不开最基本的烹饪技法。本书详细介绍了小牛高汤、鸡高汤、鱼高汤这3种最具代表性的高汤制作方法，同时还介绍了以这些高汤制作的各种酱汁。其实，制作法式西餐不一定必须自制高汤，也可用市售的高汤（包括罐装、粉末、固体状等）代替。但是，多花费工夫熬制的高汤味道肯定不同。大家还是应该多用些时间，精心制作高汤，并以此领略法式西餐的美妙，享受美味带来的愉悦。



## 小牛高汤

### FOND DE VEAU

小牛骨熬制的高汤分为褐色、白色两种。前者是因为先将骨头烤成褐色后再熬煮，就成为浓厚的褐色高汤；后者是直接熬汤，没有先烤骨头，才能做出白色的高汤。在此还可以尝试制作家庭式小牛高汤，这是一种简单易做的小牛高汤。

**原料**  
(制作3升的分量)

小牛骨(切成适当的大小)3千克

调味用香辛蔬菜

胡萝卜 2根

洋葱 2个

韭葱 1枝  
芹菜 1枝  
大蒜 1/2个  
番茄 3个  
巴西里茎 6枝  
百里香 2枝  
月桂叶 1片  
水 适量



1 将小牛骨摆放在烤盘上，放入烤箱以 250 ~ 275℃烤至褐色。



2 胡萝卜去皮，对半纵切，再切成二三厘米的片。



3 洋葱对半横切，再各切成6等份。



4 待小牛骨烤成褐色后，从烤箱取出。



5 将胡萝卜、洋葱摆放入烤盘内，再放入烤箱烤至褐色。



6 锅内放入步骤5的材料，放入足量的水。





7 大火煮沸，撇去浮沫。



8 巴西里茎对半纵切，将切口朝外用棉线捆绑韭葱、芹菜、百里香、月桂叶成一束，与切大块的番茄、对半横切的大蒜放入锅内。



9 保持汤表面呈沸腾状，熬煮三四小时。



10 过滤、去杂质。



11 小牛高汤制作完成。

## 家常小牛高汤 FOND DE VEAU MÉNAGER



1 锅内放入相同分量的黄油、面粉（各20克），炒匀。



2 待炒至冒泡后继续略炒，至面粉颗粒全部消失成面糊。



3 缓慢倒入500毫升鸡高汤（参考第10页），稀释步骤2的面糊。



4 煮沸，撇去浮沫。

# 鸡高汤

## FOND DE VOLAILLE

主要以鸡骨熬成的这种高汤，清澈、色白，用于制作酱汁、汤，还可以做成清炖肉汤冻，用途非常广泛。

### 原料

〈制作 1 升的分量〉

鸡骨 500 克

鸡翅 250 克

调味用香辛蔬菜

胡萝卜 2 根

洋葱 1 个

韭葱（中粗）

1 根

芹菜 1 根

大蒜 4 小瓣

调味香料束

1 束

水 适量



1 深锅内放入鸡骨、鸡翅，加入足量的水，加热。



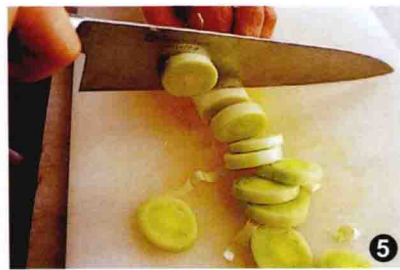
2 胡萝卜去皮，先从中间切成粗、细两段；再将前端较细部分切成 5 厘米厚的圆片。



3 将较粗部分先对半纵切，再切成 5 厘米厚的圆片。



4 洋葱去皮，对半纵切，再横切成 5 厘米厚的片。



5 韭葱洗净，切成约 5 厘米的圆片；芹菜切同样厚度的圆片。



6 待步骤 1 煮沸后，撇去浮沫。



7 放入切好的步骤2~5的调味用香辛蔬菜，以及大蒜、调味香料束。



8 待汤表面开始呈沸腾状后，根据情况调节火力。



9 熬煮1~1.5小时。



10 过滤、去杂质。



11 鸡高汤制作完成。

## 调味香料束

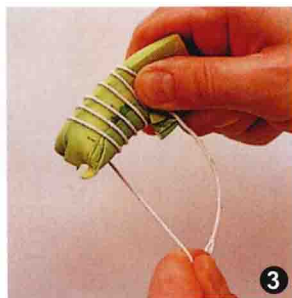
### BOUQUET GARNI



1 准备材料。从左向右分别为月桂叶、芹菜叶、百里香、韭葱皮青色的部分、巴西里茎。



2 用韭葱皮青色的部分将所有香草包裹。



3 用棉线缠紧、捆绑。



4 调味香料束制作完成。





# 鱼高汤

## FUMET DE POISSON

用鱼骨熬制高汤，一般多用鲷鱼、大菱鲆等白肉鱼的鱼骨。鱼骨先用冷水冲洗、浸泡，去血水。需要注意的是，若熬煮时间过长，鱼高汤的口感会变涩。

### 原料

〈制作 1 升的分量〉

鱼骨 1 ~ 2 条鱼的分量

黄油 50 克

调味用香辛蔬菜

洋葱 1 个

韭葱 1 根

蘑菇 6 个

调味香料束（参考第 11 页）1 束

水 适量



1 洋葱去皮，切薄片。



2 韭葱洗净，切薄片。



3 将蘑菇洗净，切薄片。



4 深锅内放入黄油加热至融化，放入洋葱、韭葱、蘑菇炒熟，不要炒变色。



5 待蔬菜炒软，放入已处理好的鱼骨，一起炒匀。



6 倒入足量水。



7 放入调味香料束，待汤的表面开始呈沸腾状后，根据情况调节火力，继续熬煮。



8 熬煮时，随时撇去浮沫。



9 熬煮 20 ~ 25 分钟。



10 过滤、去杂质。



11 鱼高汤制作完成。

### 鱼骨的处理方式

将鱼骨切大块；鱼头中的鱼鳃去净后也切大块，这样能在较短时间内与鱼骨一起熬煮出味。切好后的鱼骨用水冲洗、去血，备用。



# 酱汁

## LES SAUCES

用高汤做成的酱汁可分为白色酱汁、褐色酱汁两种。另外，还有将黄油或其他油脂乳化后调制成的酱汁。这些都是法式西餐烹调中必不可少的酱汁。

