

BEST of ALAIN DUCASSE 大师之最

亚朗·杜卡斯的顶级菜谱

(法) 亚朗·杜卡斯 (Alain Ducasse) 著



BEST *of* ALAIN DUCASSE

大师之最

亚朗·杜卡斯的顶级菜谱

(法) 亚朗·杜卡斯 (Alain Ducasse) 著

王倩 译

图书在版编目 (CIP) 数据

亚朗·杜卡斯的顶级菜谱 / (法) 杜卡斯著 ; 王倩译. — 广州 : 南方日报出版社, 2014.8
(大师之最)

ISBN 978-7-5491-1103-9

I. ①亚… II. ①杜… ②王… III. ①西式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第132053号

Best of Alain Ducasse © Alain Ducasse Edition, 2011

Simplified Chinese Character rights arranged with LEC through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

Simplified Chinese Edition © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

大师之最 : 亚朗·杜卡斯的顶级菜谱

DASHI ZHI ZUI YA LANG DU KA SI DE DINGJI CAIPU

作 者 : (法) 亚朗·杜卡斯 (Alain Ducasse)

译 者 : 王 倩

责任编辑 : 阮清钰

特约编辑 : 蔡 静

装帧设计 : 唐 薇

技术编辑 : 郑占晓

出版发行 : 南方日报出版社 (地址 : 广州市广州大道中289号)

经 销 : 全国新华书店

制 作 : ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷 : 深圳市福圣印刷有限公司

规 格 : 787mm × 1092mm 1/16 7印张

版 次 : 2014年8月第1版第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5491-1103-9

定 价 : 59.90元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。



亚朗·杜卡斯

Alain Ducasse, 1956年9月13日—

1956年出生于法国西南部兰德省，30岁在顶楼平台餐厅（La Terrasse）获得米其林二星，34岁即带领开业仅33个月的摩纳哥路易十五餐厅（Louis XV）夺得米其林三星的殊荣，更是史上唯一一位在3个国家3次荣膺米其林三星称号的主厨，亚朗·杜卡斯以此奠定了他在世界美食界举足轻重的影响力。

1998年，首家亚朗·杜卡斯概念餐厅在巴黎开业，之后陆续在蒙地卡罗和香港等地开了分店。2000年他的餐厅进驻了著名的巴黎雅典娜酒店（Plaza Athénée），2007年又将他的餐厅开到了埃菲尔铁塔。目前，杜卡斯已拥有20多间餐厅，分布在巴黎、伦敦、拉斯维加斯、纽约和东京等地……但依然一位难求。

哪些烹饪大师对您影响最深？

我在拿到专业技能合格证书之前，就离开了塔朗斯酒店管理学校，因为我觉得学校的教学速度有些慢。离开学校之后，我就去拜当时法国西南部的明星厨师——米歇尔·吉拉德¹为师。正是因为他，我才有机会认识加斯顿·雷诺特²，进而跟他学习甜点艺术。两年之后，我结识了罗吉·维尔吉³，开始在蔚蓝海岸的暮景磨坊⁴跟他学习健康、自然且地道的普罗旺斯料理。在他身上，我领悟到一个有关烹饪的理念：简单即丰富。但对我影响最深的，还是亚朗·夏普尔⁵。1978年，我来到米奥奈，邂逅了这位大师。他是强调食材及其季节性的第一人。他摒弃过度烹调，追求精致、美味、完美——这就是他对超现代美食的诠释。

您是如何创办摩纳哥路易十五餐厅⁶的？

1986年，我还在瑞昂莱潘⁷的顶楼平台餐厅（La Terrasse）做主厨。在那，我获得了米其林二星。摩纳哥海滨度假旅馆集团（la Société des Bains de Mer）聘请我去管理巴黎大酒店的厨房事宜，并要求我打造摩纳哥路易十五美食餐厅，争取在4年内拿下米其林三星。你们可以想象这是个多么艰巨的任务。我携法兰克·瑟吕提一起踏上了这一冒险之旅。令人欣慰的是，我们成功地将小家碧玉的地中海家常菜肴引入了雅致的高档餐厅。用家常菜的做法来处理传统顶级食材，一直是我的追求。在当时，客人们还无法在高档餐厅里，享用砂锅什锦蔬菜培根、烤水果等老祖母式的私房菜。这些乡村气息十足的菜肴，尊崇时令变化，选用当地特产食材，是餐桌上一道别样的风景线。

1. 米歇尔·吉拉德（Michel Guérard, 1933年3月27日—）：法国厨师，法国新菜烹调法（Nouvelle Cuisine）的推动者。
2. 加斯顿·雷诺特（Gaston Lenôtre, 1920年5月28日—2009年1月8日）：被誉为甜点界的保尔·博古兹（Paul Bocuse）。保尔·博古兹是法国名厨。
3. 罗吉·维尔吉（Roger Vergé, 1930年4月7日—）：法国厨师，法国权威餐厅杂志《高尔特—米洛餐厅指南 Gault & Millau》给予其极高的评价“the very incarnation of the great French chef for foreigners”。
4. 暮景磨坊（Moulin de Mougins）：由罗吉·维尔吉开设的高档餐厅，坐落在一处16世纪磨坊中。
5. 亚朗·夏普尔（Alain Chapel, 1937年12月30日—1990年7月10日）：法国厨师，新菜烹调法支持者。
6. 路易十五餐厅（Louis XV）：亚朗·杜卡斯于1987年在摩纳哥开设的三星餐厅。
7. 瑞昂莱潘（Juan-les-Pins）：法国城镇，位于滨海阿尔卑斯省。

DATES大事记

1956年9月13日

生于法国兰德省
卡斯泰萨尔拉赞县

1990年

在摩纳哥路易十五餐厅
荣获米其林三星称号

2000年

亚朗·杜卡斯餐厅
入驻巴黎雅典娜酒店

作为一名优秀的主厨，您如何远程管理8个国家的20家餐厅？

想要找到问题的答案，还得追溯到1984年。我搭乘的飞机在阿尔卑斯山地区失事，在那之后一年的时间里，我不知道自己是否还可以再次正常行走。那段时间，我对人生有许多顿悟。于我而言，生命中最重要的事情，莫过于能够理智地自我肯定。由于坠机事故造成身体上的不便，我必须采用一种特殊的远程管理方法。也许在别人看来，管理餐厅，却不用每天都到餐厅坐镇指挥，这是一件多么惬意的事情。但是，要想做到这一步，必须拥有以下3个条件：寻找得力副手，建立信任，训练一支团队。第三点尤为重要。对于我来说，信息的交流是最重要的。优秀、上进心强，对烹饪怀抱热情，与我的价值观相同，是我挑选队员的标准。当然作为回报，我会将自己的烹饪技巧毫无保留地传授给他们。这样一个团体，当然能打造出美味佳肴。在我眼中，队员的训练始终比餐厅更重要，所以我开设了两所培训学校：一所以主食烹饪为主，另一所以甜品烹饪为主。此外，我们与国外的烹饪学校也保持着友好的合作关系。

您如何定义自己的烹饪风格？

我的理念，是将故乡——法国西南部的美食与地中海美食结合在一起。要知道，地中海美食很早就吸引了我，从穆斯提耶巴斯蒂德酒店（la Bastide de Moustiers）在我心中的特殊地位，便可以一窥我对地中海美食的热爱。我喜欢简单而又独特的东西：一种、两种至多三种味道。因此，我们靠培根马铃薯这一道菜，开启了巴黎雷蒙·庞加莱大道上亚朗·杜卡斯餐厅的辉煌时代。表面上看起来很简单，要达到完美的境地，同样需要花费大量功夫！我的求知欲很强。我内心中有一股强大的力量，支撑我不断突破，不断进步。我热爱旅行，因为在旅行中，总会有新的发现。但不管我去向何方，我最关心的，还是食材背后的真实性。每一种无与伦比的食材，都是用爱与尊重栽培出来的。有了这样优良的食材，大师才能打造出顶级佳肴！所以，我们选择从最初的原点，从拥有最真实味道的地方出发，让食材用有力而微妙的方式，为自己代言。

这么多年以来，您的烹饪风格有什么变化？

我一直崇尚自然、健康的烹调法。我相信，水果和蔬菜是永恒的主题。正因如此，25年间，路易十五餐厅一直提供全素菜肴。最近，我们不但意识到地球资源的脆弱性，也开始懂得善待并珍惜资源。作为厨师，除了听取周围人的意见，还要寻找与自己价值观相同和尊重生物、民族多样性的生产商、猎人及渔夫。人们的饮食习惯在不断变化。菜品变得越来越清淡，而现在流行的食物，与我们祖母那一代相差甚远，当然，20年后的饮食习惯，肯定又与现在不同。

您的人生信条是什么？

克服困难，超越自我，永不停步。

美食心得

1. 您必备的食材和厨具是什么？

橄榄油和双耳搪瓷锅。

2. 您最喜欢的葡萄酒是哪一种？

利莱酒（Lillet），特别是利莱白葡萄酒（Lillet blanc）。

3. 您必备的烹饪书是哪一本？

关于亚朗·杜卡斯烹饪的第一本百科全书，2001年出版的《亚朗·杜卡斯大百科》。

4. 您最喜欢的小食是什么？

曼哈顿热狗。

5. 除了当厨师，您还想从事什么职业？

建筑师或者旅行家。但现在，我同时从事这三项工作。

6. 您有收集爱好吗？

我喜欢收集旅行箱。

7. 您的座右铭是什么？

更快，更好。

2005年

成为首位在3个国家

3次荣获米其林三星称号的名厨：纽约，巴黎，摩纳哥

2011年

开启“未来女性”计划，
其餐厅为贫困女性提供工作机会



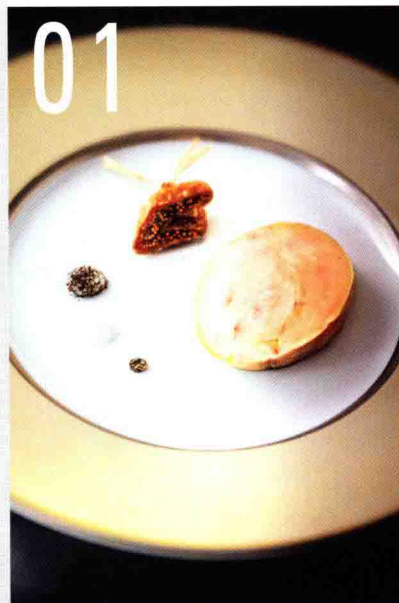
SOMMAIRE 目录

SOMMAIRE

词汇解释	86
基础食谱	88
亚朗·杜卡斯店址	94
食材索引	98

法式油封肥鸭肝

FOIE GRAS DE CANARD CONFIT
DANS SA GRAISSE



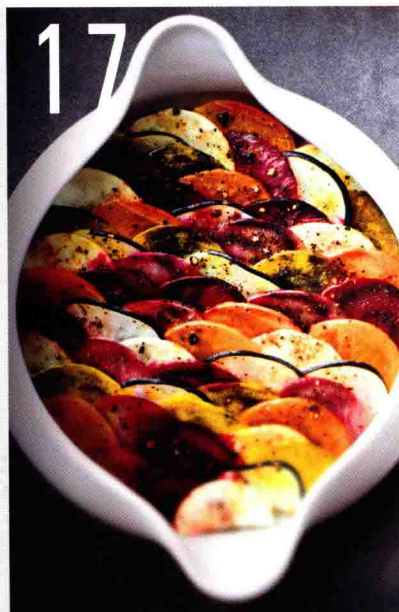
庭园菜蔬煨黑松露

LÉGUMES DE NOS JARDINS
MIJOTÉS À LA TRUFFE NOIRE



双耳锅秋令蔬果百烩

COOKPOT DE LEGUMES
ET FRUITS D'AUTOMNE



上洛泽尔式牛肝菌 烤汁煨饭

RISOTTO AUX CÈPES
DE HAUTE-LOZÈRE, JUS D'UN ROTI



陶锅三宝

龙虾、黑松露、贝壳意粉

COCOTTE LUTÉE
HOMARD, TRUFFE, LUMACONI



红鲷鱼佐新

马铃薯、西葫芦、橄榄酱

ROUGET DE ROCHE, POMME NOU-
VELLE, FLEUR ET RUBAN DE COUR-
GETTE, TAPENADE

41



烤皇家海鳌虾

搭配油醋鲜蔬丁

LANGOUSTINES RÔYALES ROTIES,
LÉGUMES CROQUANTS

49

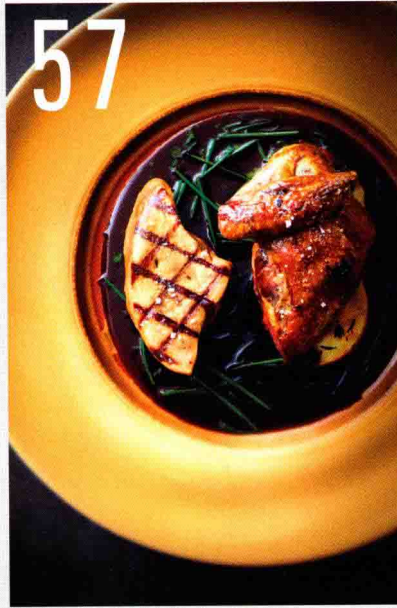


烤乳鸽胸佐百里香马铃薯

配萨米斯调味汁

POITRINE DE PIGEONNEAU GRILLÉE,
POMMES DE TERRE AU THYM, SAUCE
SALMIS

57



小牛排佐嫩蒜新蔬

CÔTE DE VEAU DE LAIT, JÉUNES
LÉGUMES FONDANTS A L'AIL NOUVEAU

65



朗姆芭芭

BABA
AU RHUM

73



鲜汁野草莓佐 马斯卡彭干酪雪糕

FRAISES DES BOIS DANS UN JUS TIÈDE,
SORBET MASCARPONE

81



法式

FOIE GRAS

DE CANARD CONFIT DANS
SA GRAISSE

油封肥鸭肝

烹饪亦是一种回忆。我的厨师生涯，始于夏洛斯——那个生我养我的农场里。如今，那些熟悉的味道还萦绕在我脑海中。美好的记忆一直伴随着我，历久弥新。那时候，为了做一道佳肴，我们会先去菜园，采摘刚刚成熟的蔬菜。烹饪与自然韵律之间的联系，直接而紧密。我以这道肥鸭肝，来追忆在兰德度过的美好时光。

原材料 RECETTE

🍴 6人份 ⌚ 准备 20分钟 冷藏静置 20天 烹饪 30分钟

搭配酒饮 西南部甜白葡萄酒，如朱朗松葡萄酒、格拉芙产区的波尔多红葡萄酒



- 1副熟肥鸭肝（约600克）
- 15克精盐
- 3克白胡椒粉
- 2克糖
- 40毫升干邑白兰地
- 2升鸭油
- 盐之花
- 少许胡椒

配餐

- 法式乡村面包
- 12个无花果干



将精盐、白胡椒粉、糖混合在一起，均匀地撒在鸭肝上。

在鸭肝上倒些许干邑白兰地。用保鲜膜包裹盛鸭肝的容器后，放入冰箱冷藏一夜。

01



02



烹调前1小时，把鸭肝从冰箱中取出，放在常温环境下静置恢复温度。然后将鸭油加热至80℃，小心放入鸭肝。注意，鸭肝的较浑圆的一面朝下，即朝向锅底。保持在70℃加热15分钟。

03



❗ 选择鸭肝时应注意：品质上好的鸭肝摸起来十分硬挺，且无红色血污。

❗ 烹煮鸭肝时的温度必须达到80℃，放入鸭肝后温度会降至70℃。

翻转鸭肝，继续以70℃再加热15分钟。鸭肝内部中心的温度应达到40℃。可以利用特制温度计，探测鸭肝内部温度。

04



将加热好的鸭肝捞起放在不锈钢架上，覆盖保鲜膜，静置2小时放凉。剩下的鸭油放在常温条件下保留备用*。

05



❗ 如果没有干邑白兰地，您可以用波特酒、马德拉或者阿尔马尼亚克白兰地代替。

* 参见第87页词汇解释

05

鸭肝放凉后，用保鲜膜包裹好，包裹时应轻轻拉紧保鲜膜，让鸭肝保持良好的形状。然后在保鲜膜上扎些小孔，挤走空气。把包裹着保鲜膜的鸭肝，放在陶罐里。

06



在陶罐里倒入液体鸭油，能充分覆盖鸭肝即可。将陶罐放入冰箱冷藏20天。

07



❗ 您可以买到现成的鸭油。但注意，千万不要扔掉鸭肝表面凝结的冷油脂！这些油脂可以用来炒马铃薯、蘑菇或牛里脊肉，滋味绝佳。

06

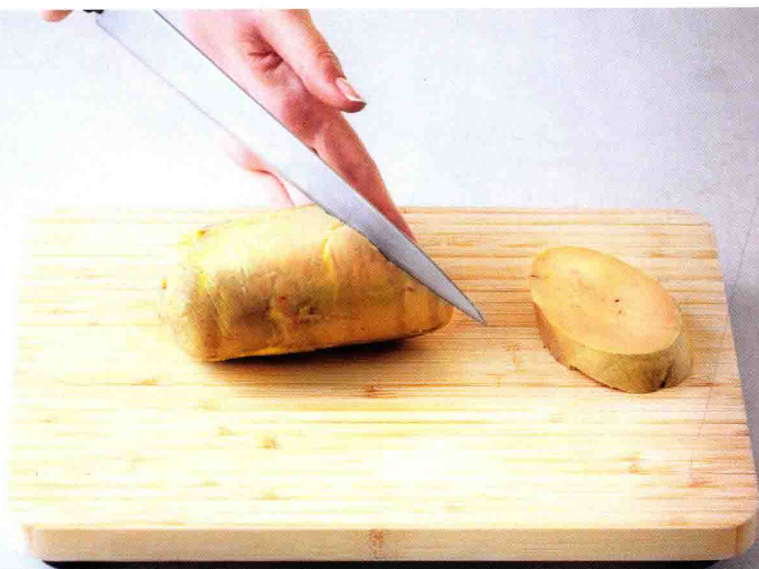
取出鸭肝：将瓷盅的3/4浸泡在热水中，沿着陶罐内壁，用刀轻轻挖出鸭肝。再用刀剔除鸭肝表面的冷油脂，注意不要刮破鸭肝。

08



刀刃浸在热水中，略微加热后，将鸭肝切成1.5厘米厚的片。去掉保鲜膜，在鸭肝上均匀地撒些盐之花、碎胡椒，即可搭配乡村面包、切成两半的无花果干一起享用。

09



- ❗ 用以上方式准备鸭肝，无须单独去除鸭肝内部的血管！因为在陶罐里浸泡20天后，血管已经自动“溶解”了。
- ❗ 12℃的肥鸭肝，品尝起来味道最佳。

07



庭园菜蔬 煨黑松露

LÉGUMES
DE NOS JARDINS
MIJOTÉS À LA TRUFFE NOIRE

尊重食材，是烹饪的必要条件。毫不夸张地说，在1987年，把这道菜呈现在路易十五餐厅里，真的需要很大的勇气。很多人看了这道菜之后，都觉得太过家常，简直是对客人品位的一种挑衅。但在我看来，只要能体现出食材最正宗的味道，就是一道成功的菜肴，而试图改变食材原来的味道，效果则会大打折扣。作为厨师，在美好的食材面前，应该秉持谦逊简朴的态度。除此之外，厨师还需满足当代人对体型和健康的要求，这也是对食材的一种尊重。