

INSTITUT PAUL BOCUSE


250余种米其林主厨烹饪技巧 1800余张精美高清步骤图

博古斯学院 法式西餐烹饪宝典

米其林三星主厨与专业人士和美食爱好者倾情分享烹饪绝技

法国保罗·博古斯厨艺学院 著 施悦 译

L'école de l'excellence culinaire

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

指导

保罗·博古斯厨艺学院执行副总裁
艾维·弗勒里
Hervé Fleury

前言

保罗·博古斯
Paul Bocuse

摄影

奥雷丽·珍妮特
Aurélie Jeannette
乔纳森·泰夫奈
Jonathan Thevenet

INSTITUT PAUL BOCUSE
博古斯学院
法式西餐烹饪宝典

L'école de l'excellence culinaire

法国保罗·博古斯厨艺学院 著 施悦 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

博古斯学院法式西餐烹饪宝典 / 法国保罗·博古斯
厨艺学院著; 施悦译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5184-1431-4

I. ①博… II. ①法…②施… III. ①西式菜肴—烹饪—
法国 IV. ① TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 129099 号

版权声明:

Institut PAUL BOCUSE-L'école de l'excellence culinaire

by Institut PAUL BOCUSE

© Larousse 2015

photos by Aurélie Jeannette et Jonathan Thevenet

This Simplified Chinese edition is published by China Light Industry Press, via arrangement with
Larousse through Dakai Agency

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任编辑: 高惠京 斯琴托娅 责任终审: 劳国强 封面设计: 伍毓泉

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李靖 责任监印: 张京华

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 39

字数: 850 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1431-4 定价: 378.00 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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160328S1X101ZYW

／ 总 目 录 ／

Sommaire

卓越领先的机构——保罗·博古斯厨艺学院	008
基础	016
蛋类	094
肉类	108
家禽	164
杂碎	220
野味	232
鱼类和甲壳类	244
面食、谷物与豆类	304
蔬菜	342
切分及上菜	402
主厨食谱	422
餐酒交错	572
餐桌艺术	590
附录	604

指导

保罗·博古斯厨艺学院执行副总裁
艾维·弗勒里
Hervé Fleury

前言

保罗·博古斯
Paul Bocuse

摄影

奥雷丽·珍妮特
Aurélie Jeannette
乔纳森·泰夫奈
Jonathan Thevenet

INSTITUT PAUL BOCUSE
博古斯学院
法式西餐烹饪宝典

L'école de l'excellence culinaire

法国保罗·博古斯厨艺学院 著 施悦 译

 中国轻工业出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

博古斯学院法式西餐烹饪宝典 / 法国保罗·博古斯
厨艺学院著; 施悦译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5184-1431-4

I. ①博… II. ①法…②施… III. ①西式菜肴—烹饪—
法国 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 129099 号

版权声明:

Institut PAUL BOCUSE-L'école de l'excellence culinaire
by Institut PAUL BOCUSE

© Larousse 2015

photos by Aurélie Jeannette et Jonathan Thevenet

This Simplified Chinese edition is published by China Light Industry Press, via arrangement with
Larousse through Dakai Agency

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任编辑: 高惠京 斯琴托娅 责任终审: 劳国强 封面设计: 伍毓泉

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李靖 责任监印: 张京华

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年8月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 39

字数: 850千字

书号: ISBN 978-7-5184-1431-4 定价: 378.00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

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160328S1X101ZYW

保罗·博古斯厨艺学院

PAUL
INSTITUT
BOCUSE

保罗·博古斯厨艺学院美食委员会

烹饪主厨

指导：亚伦·勒科隆克 (Alain Le Cossec) (1991年烹饪MOF)

艾维·奥杰 (Hervé Oger)

克里斯托弗·罗彼塔里耶 (Christophe L'Hospitalier)

弗洛朗·博伊文 (Florent Boivin) (2011年烹饪MOF)

塞巴斯蒂安·卡特 (Sébastien Charretier)

艾瑞克·克罗 (Éric Cros)

让-保罗·纳港 (Jean-Paul Naquin)

西里尔·鲍威尔 (Cyril Bosviel)

弗朗索瓦·墨米瑞-梅兰 (François Vermeere-Merlen) (学位)

酒店主管

指导：菲利普·西斯帕 (Philippe Rispal)

伯纳德·希古鲁 (Bernard Ricolleau)

亚伦·多维纳 (Alain Dauvergne)

泽维尔·罗齐尔 (Xavier Loizeil)

保罗·达伦坡 (Paul Dalrymple)

蒂埃里·格斯帕里安 (Thierry Gasparian)

统 筹

吉哈汀·达希克 (Geraldine Derycke)

编辑委员会

食谱：保罗·博古斯厨艺学院

步骤技巧：布朗丁·博耶 (Blandine Boyer)

章节介绍、餐酒交错及餐桌艺术两章：伊凡里斯·丹齐 (Yvelise Dentzer)

前言

Preface

《博古斯学院法式西餐烹饪宝典》中的教学经验将帮助烹饪爱好者探索法式烹饪技巧的秘诀，能向读者朋友介绍这本厚达600多页的书，我既高兴又骄傲。因为，这本书就像资深主厨在位于法国埃库里（Écully）的保罗·博古斯厨艺学院内教授学生烹饪课程一样，且授课的主厨阵容还包括法国最佳手工业者奖（MOF）的获得者。

《博古斯学院法式西餐烹饪宝典》中约有70道食谱的展示，超过250种烹饪技巧的步骤说明，且全部按照食材种类详细进行分类。1990年，在法国当时的文化部部长杰克·朗（Jack Lang）的推动下创立了保罗·博古斯厨艺学院，他一心想将烹饪料理纳入创意行业这一领域，令其变为“烹饪的艺术”，而包含丰富步骤图的本书的出版，就是为了向这所屹立了26年之久的学院致敬。

我经常说，幸福就存在于料理中。因此，我们需要分享这种幸福。对于令我魂牵梦绕的法式厨艺理念而言，你们会明白，跨越不同国界及时代的保罗·博古斯厨艺学院既是捍卫法国料理的强力支撑，也是传授法国料理精髓的摇篮。学院设立于修缮完成的养鱼塘城堡（château du Vivier）内，地处4公顷的绿地之上，接收来自全球50多个国家的750名学生。从首次招生开始，学院的好口碑就发挥了实力。校友们作为引人注目且著名的专业人士，遍布80多个国家。就这样，在校友和伙伴的推动下，保罗·博古斯厨艺学院传承了我最看重的价值，并为厨艺界做出了贡献。

本书突显了学院院长长久以来的决心，雅高酒店集团（Accorhotels）联合创始人杰拉德·贝里松（Gérard Pélisson）也一直在推进教学计划有序进行。此外，学院执行副总裁艾维·弗勒里（Hervé Fleury）（曾任总经理17年）教导大家认识到厨师与酒店管理培训的必要性，为学院注入了新能量。在此，我们对他在工作中的所有努力表示敬意，可以说学院的成功离不开他的贡献。

能成为饮食思想上的先锋必定是那些拥有生活的艺术、丰富的饮食文化以及待客文化的国家和地区，因为他们拥有将其发扬光大的方法。法国手工业行会（compagnon du Tour de France）和法国最佳手工业者优秀的品质就是追求高雅和表现出色，他们致力于传授经验、秘诀、知识和理论。这种优秀的品质以耐心、不断的训练和时间为基础。此刻，就让我们既尊重传统，又展望未来，去迎接明天的美好！

法国料理追求多样性，且会维护那些将优质食材和优质料理相结合的人，这一点极其重要。同时，法国料理因其尊重各个国家与地区特有的饮食习惯和食材之间的搭配，使其被世人所认可，并逐渐趋于成熟。随着厨师与生产者之间交流的增多，法国料理中的差异性也不断增加。

在《博古斯学院法式西餐烹饪宝典》中，我们发动了学院所有主厨和餐桌礼仪讲师亲自授业解惑。本书之所以得以问世，多亏学院各位老师的大力支持。《博古斯学院法式西餐烹饪宝典》既扮演了美食的传承者，同时也充当了制作美食的表演者。本书告诉烹饪爱好者和对料理抱有好奇心的人们都能按照自身喜好来改良料理，并做出精致美食。为了让大家不再受时间、地点、年龄和受教育程度的束缚，本书公开的烹饪技巧将有益于大家。

进一步来说，为了让大家能够传播和分享法国美食的乐趣，我希望本书能成为你们的最佳烹饪技术伙伴。

希望本书的内容能让你们“食指大动，回味无穷”！

保罗·博古斯



／ 总 目 录 ／

Sommaire

卓越领先的机构——保罗·博古斯厨艺学院	008
基础	016
蛋类	094
肉类	108
家禽	164
杂碎	220
野味	232
鱼类和甲壳类	244
面食、谷物与豆类	304
蔬菜	342
切分及上菜	402
主厨食谱	422
餐酒交错	572
餐桌艺术	590
附录	604

卓越领先的机构—— 保罗·博古斯厨艺学院

L'Institut Paul Bocuse Un lieu d'exception

艺术的传承

我们只传授我们所接受过的教育，同时，我们只给相同的群体传授。

相同的语言、世代和美食，让我们从共同的喜好中保留并传承过去。

正因为有这种传承，才让法式餐桌等无形资产登上了联合国教科文组织（UNESCO）名录。法式餐桌是一种有组织的交际方式，在餐桌上人们会接受祝福并展开思考，这也是家庭和友谊的象征。

传承生活艺术和“法式格调”（french touch）正是保罗·博古斯厨艺学院的目标，它需要通过传授法国料理的烹饪技巧来实现。因此，没有机构能超过拉鲁斯（Larousse）出版社，只有它才能实现我们想要将法国料理和它所包含的普世价值传达给更多人的这一愿望。拉鲁斯所出版的厨艺专业书就是最好的证明。人们常常会质疑艺术的重要性，我不认同这种观点，我认为它们对日常生活具有积极意义。所以，我想借助法国料理的烹饪技巧，向大家展示这样一种关系，它可以建立并创造一种连接方式。我希望你们依然能保留一种传统，即通过身体、表情、人及时间来进行表达和交流。花时间体会一种生活方式，丢掉程式化的饮食习惯，继而弥补我们的不足，并激发兴趣，这就是烹饪艺术的意义所在。

我执着地认为，对所有人来说，烹饪料理永远

都是新的开始。三个重要因素决定了一餐的成败，如下：

- 食材：蔬菜、食物、饮料，菜品与饮料的搭配以及菜色的安排。
- 品尝者：他的价值观、文化、习惯、期待和需求。
- 环境：氛围、背景、菜品名称、摆盘、餐具和社交。

可以说，烹饪是与心灵进行对话的一个过程，所以，提到社交需求时，烹饪技巧和餐桌艺术能为我们的生活提供一些灵感。

我希望本书能够鼓励人们从日常的烹饪过程中找到积极的、一致的东西，使烹饪爱好者和专业厨师能够爱上下厨的感觉。同时，也希望帮助人们意识到“爱”能够通过外在的活动触及心灵深处。

保罗·博古斯与杰拉德·贝里松

在这个浮躁的、消费主义至上的社会中，“意志力”这一稀有的品质在保罗·博古斯与杰拉德·贝里松身上得到很好的体现。

他们都是既纯粹又有远见卓识的人，很多人会向他们请教，但同时也害怕听到他们的分析。在其他固执己见时他们会勇往直前；在其他故技重施时他们会创新；在其他放弃时他们会坚持下来。

创立于1990年的保罗·博古斯厨艺学院是基于博古斯的优良品质和自信，自然而然建立起来





保罗·博古斯（左）与杰拉德·贝里松

的。博古斯既尊重美食，又尊重完成美食的条件。美食会让人毫无保留地去分享。为了让学院在各个国家和地区乃至国际舞台上始终保持领先和进步，就要做到将学院与博古斯本人融为一个整体。如今，因为博古斯一直以来的严谨作风、挑选真材实料、烹饪技巧高超稳定，他依然受到全世界其他主厨的高度认可。可以说，他就是保罗·博古斯厨艺学院的灵魂人物。

自1998年起，雅高酒店集团联合创始人贝里松就尽心竭力地管理着我们的学院。贝里松的管理

理念为我们提供了一个很好的示范作用，他非常值得信赖。

在保罗·博古斯厨艺学院，崇尚饮食文化的人们、学习烹饪技巧的学生以及专业厨师能够找到令人信服的榜样，这是因为他们深受博古斯和贝里松企业家式精神的影响。他们二人对于整个学院及其所肩负的责任来说，就好比一份精美的“礼物”；而对于他们二人来说，传承就是责任。学院如果能够被世人所认可，也是因为他们的存在。



特长与教育： 经验丰富的主厨亲传顶级法国美食

历史学家帕斯卡尔·欧利（Pascal Ory）曾说过：“美食既不是奢侈的山珍海味，也不是高级的料理，而是惯性地吃吃喝喝，并向餐桌艺术转化的一种过程。”我很认同这种观点。

通过运用超过200年的烹饪技巧，打造出符合当今时代人们口味的美食，被称为烹饪艺术。有人 would 问什么才是经典食谱？我想一道经典食谱应该是随着时间推移却不会被淘汰的食谱。对于一道食谱，我们可以反复制作、不断创新，那么它又会成为一道全新的食谱，这会让我们有种似曾相识的感觉。当我们重新制作名厨卡汉姆（Carême）和埃斯科菲耶（Escoffier）的名菜时，会产生“这道菜的步骤早就烂熟于心了”的想法，其实并非如此。事实是我们根本就没有真正理解制作这道菜的精髓所在。正是因为有这种不足和可能性，使一些经典菜谱经得起推敲、改造或更新。举例来说，最恰当的莫过于21世纪初的风土料理与乡村美食。

使学院主厨的知识和经验得以丰富的正是有关法式料理的专业知识，这些知识巩固了他们的专业水平。主厨们将在教学过程中把他们的专业技能和知识讲授给每一位学生，凭借他们在职业生涯掌握的技能、他们的专长、他们对美的感觉等。这种教学过程会取决于技术水平的高低，其中，既要考虑具体的限制条件（如原料特点、烹饪技巧及价

格），又要考虑能够影响品尝者的一切因素（环境及氛围等）。

烹饪的目的是提供食物，就是这么简单。但是，这并非唯一的目的。无论背景如何，能让每一个对烹饪艺术感兴趣的人创造出令人惊叹的东西、无法解释的东西，甚至创造出全新的令人动容的世界，才是学院的宗旨所在。

我希望你们能够通过本书去发现一种专业的态度和精神，它启发了学院主厨和学生，令他们在烹饪中不断追求卓越品质。

卓越的技巧

对于烹饪来说，既可以说卓越不重要，也可以说它不可或缺。而正因为这种矛盾，才让烹饪变得如此有趣。

掌握技巧和基础知识必然是、也永远是人们通往卓越的途径之一，这也铸成了手工业者的特色，让他们可以自由地表达自己的心情和创意，而日常生活也成为他们保持默契及创意的源泉。这些既能让人们创造出豪华或平凡的事物，也能创造出不可捉摸或平淡无奇的事物。烹饪仿佛在补给一个空间，并开放了所有资源。若将外行人看不出来的资源通过巧妙手法来处理，那么，它就被融入了感情和欲求。

卓越实实在在地反映了人们的欲求，它是永恒的品质。

懂得如何去了解、如何去行动即卓越。厨师将食材进行巧妙地组合，这种行为本身就是创作，再将对于感官享受的追求推向更高的境界。美食会同时满足视觉及其他感官感受，它代表了色彩和香味，它就是一首诗。烹饪是艺术，美食的艺术。

餐饮业处于大好时机的时候正是人们在追求卓越的时候。

用心传递的特别场所

如今，作为首屈一指的高等教育研究机构之一，保罗·博古斯厨艺学院致力于在国际上传播和



推广根植于法国传统中的生活艺术。我们培训来自全球50多个国家的750名学生学习与酒店、餐饮和厨艺相关的技能及管理专长。

我们的教学着眼于提高创造力和协作力，将理论与实践相结合，从而培养出具有高水准的、有企业创新精神和领导力的人才。

学院有来自法国及他国的三所教育合作机构，分别是：法国里昂第三大学商学院（l'IAE del'université Lyon III）、法国里昂商学院（EMlyonBusiness School）、芬兰哈格-赫利尔理工大学（Haaga Helia），它们构成了我们培训的特色。我们的两个本科专业被记录在法国国家职业资格证书注册名录（Registre National de la Certification Professionnelle）上，酒店餐饮专业始于2009年，烹饪艺术专业则始于2012年。酒店餐饮执照让我们的学生既能获得保罗·博古斯厨艺学院的学位，又能获得大学学位，即双学位。

在硕士专业方面，我们与里昂商学院（国际酒店管理硕士学位）和芬兰哈格-赫利尔理工大学（餐饮管理与创新硕士学位）一同为学生授予双学位。得益于贝里松基金的支持，学院每年都为设立奖学金，让更多的学生能得到学习的机会，扩大我们的教学范围。

我把能够向学生传授干练的动作、技巧与优雅的行为称为手的智慧。为了实现这一目标，我们设有8间餐厅，将其中三间向大众开放。同时，还增设茶学院（l'École du thé）、咖啡工作室（Studio café）、品酒屋（Maison de la dégustation）及餐桌艺术空间（espace Arts de la table）、公寓式酒店（Une résidence hôtelière）等。以上场所在学生展现他们的专业技能和知识的灵活性方面会有所帮助。

从2002年起，我们的学生可以皇家酒店学习酒店专业基础及管理知识。皇家酒店是位于里昂市中心的五星级酒店，内设72个房间和套房，其内部装修由皮埃尔-伊夫·罗雄（Pierre-Yves Rochon）操刀。

酒店下面设有学院餐厅（restaurant-école），其最突出的地方就是拥有透明空间，如此设计的目的



是无论学生身在厨房、甜点制作区还是宴客厅，无论正在从事何种职务，他们的举动和态度都能显示出重要的示范作用，这也会使餐厅受益。

2008年，为了适应行业的发展，学院成立了研究中心。研究中心的目标是让人们的生活更舒适（愉悦+健康），不论他们的年龄大小，饮食背景如何，不论他们来自法国还是世界其他国家。这个大工程主要有两个方向：科学研究与博士培养、实践研究与咨询服务，这将为该领域的所有企业发展做出贡献。

科学研究是跨学科的。研究团队包括不同领域的在读博士和研究者，如社会学、行为经济学、认知科学、营养学。研究中心也保持了与地方高校、国际院校的密切合作，同时与企业协作，在世界范围内建立了知名的实验实践网络。

革新和发展还依靠餐饮专家（主厨、烘焙师、酒店经理人）和熟悉市场（消费倾向、饮食习惯、烹饪习惯）与实践（创新、餐饮与酒店保准变化）的项目经理人。

我们拥有独一无二的设施（Living Lab），能让我们收集第一手资料与讯息：多功能餐厅、家庭厨房、专业厨房等。受益于我们的合作网络，研究也逐步走向国际化，不论是在家庭厨房还是专业厨房、企业餐厅还是养老院，或者学校食堂等。





