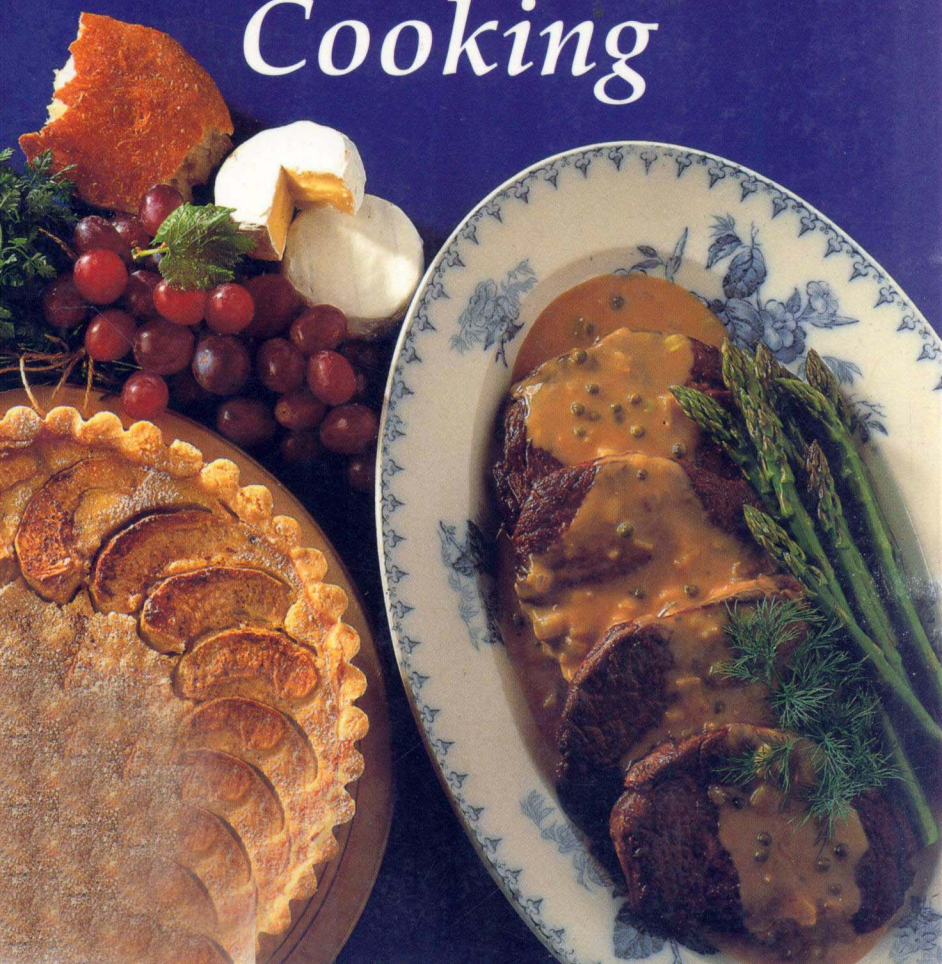


Anne Wilson

法國烹調

FRENCH

Cooking



食譜閱讀法

適合初學者



適合略有經驗者



適合經驗豐富的廚師



用量：

1杯=250毫升

1湯匙=20毫升

1茶匙=5毫升

100公克自發麵粉 = 100公克麵粉 + 1茶匙發粉

Copyright © Murdoch Books 1993

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in any retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher.

This book was produced by Murdoch Books, 45 Jones Street,
Ultimo NSW 2007

原著書名：French Cooking

© 2000 中文版權為Könemann Verlagsgesellschaft mbH所有
Bonner Straße 126, 50968 Köln, Germany

翻譯：王久安

排版：ASIATEXT GmbH, 53117 Bonn

Printed in Hong Kong

ISBN 3-8290-6435-7

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

KÖNEMANN 美食系列

中國烹調

炒盤菜精華

美味沙拉

咖哩菜譜

世界名湯

雞尾酒宴會飲料

蔬菜新譜

蛋糕茶點

兒童樂趣烹調

漢堡世界

比薩和烘爐新創意

美味麵食

義大利烹調

法國烹調

印度烹調

墨西哥烹調

脆餅和蛋餅

香草料理

調味醬汁集粹

西班牙烹調

經典義大利麵食

米飯料理

經典蔬菜美食

簡易小點心

印尼料理

日本和韓國料理

傳統燒烤美食

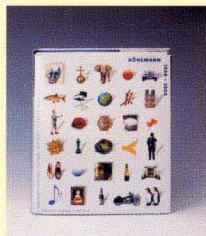
宴會點心極品

健康低脂食譜

甜點賀禮食譜

Könemann 出版有限公司圖書目錄印刷精美，介紹所刊行的國際性圖書上千種，意者請洽本公司代理書店。

568 頁，附彩圖約
1500 幀精裝
26.8 x 31.2 公分
以 6 種語言作介紹
價格：每冊 US\$ 20



法國烹調

FRENCH

Cooking



KÖNEMANN

法國烹調的基本配料

本章介紹的大部分法國配料都是人們所熟悉的，均可以在任何市場買到。如果在你當地的市場買不到的話，你也總是可以在家做或用其他合適的配料代替。

牙買加胡椒：一種帶有丁香、桂皮和肉豆蔻味的果實，用作甜香食品的調味品。

一束配料：用與菜餚調味(如醬、汁、砂鍋菜)的香草。由歐芹、麝香草、月桂葉、乾胡椒籽組成，紮在細紋布裡。

雞肝醬：可從食品店或超市冷藏食品部買到。

焦糖：用溫火將糖慢慢熬成醬色。

麥片：在磨麵開始時碾裂的整個麥粒。使用麥片是為了感到一種堅果的質地。有時也被稱作Burghul。

油炸脆餅：炸麵包皮或油酥盒子，用來放餡。

蒔蘿葉(香辣佐料)：給湯、調味醬、沙拉和泡

菜提味的一種香草。

茄子：形似雞蛋有紫色皮和奶色果肉的蔬菜。

法國芥末：用芥籽、油和醋製成的調味品，用來調味有辣味的菜餚。法國芥末有點辣味但不是很辛辣。最出名的法國芥末來自第戎(Dijon)鎮，商標是「第戎芥」。它的辣味比大多數其他芥末柔和，最適宜做小牛肉、雞等美味佳餚。

瑞士格律耶爾(Gruyère)起士：含27%低量脂肪的起士，它與瑞士愛芒特起士(Emmenthal)的味相似。格律耶爾起士比法國各種口味的起士要醇美。

油酥麵餅：用水、起士、雞蛋、油脂和麵粉製成的鬆脆麵餅，可作

其他配料的底層。

香料：除具體指明的以外，這些菜譜都用新鮮的香草植物。在法國烹調中最常用作香料的有歐芹、麝香草、月桂葉及西伯利亞龍蒿葉和羅勒葉等。如一時沒有新鮮的香草，可用1/3的乾香料代替，因其味道濃郁。

醬果：就是去掉桿葉的草莓。

辣根：辣根植物的根部。市場上是用辣根、油和糖醋混合製成一種調味品。

豬油：市場上可從超市冷凍部買到，常以像奶油那樣成塊地出售。

青蒜：味較柔和的洋蔥類蔬菜，挑選中小的青蒜，味最好。如需要也可用小蔥替代。



薄片麵包乾：沒有麵包皮的麵包片，在烤爐裡烤到發脆，也可以在熟食店或超市買到。

橄欖油：用熟油橄欖榨的油，多數地中海式烹調都用這種油。

帕瑪桑(Parmesan)起士：用來調味食品的起士，常成塊或切碎了出售，最好保持成塊，味很濃，用量不要太多。

水芹：多年生芥子一類的綠葉植物，長在小河裡。它有深綠色的圓形葉子，帶有胡椒味，常用製作三明治，沙拉或作裝飾用。

紅葡萄酒醋：用紅葡萄酒精製的醋，可在熟食店或超市買到。

龍蒿(茵陳蒿)：一種辛辣味很濃的植物，常用於各種雞做的菜餚，也用來給醋調味，是雞蛋

奶油調味醬的重要配料。買鮮龍蒿時要買法國的而不要買俄羅斯的龍蒿。它們看上去相似，但俄羅斯的味很淡。法國的龍蒿用手指折斷時會散發一種甜辣氣味。

酸醋調味汁(沙司)：沙拉的調料，也叫法國調料。它可以用食品加工機大量地製作，存放冰箱裡幾個星期。它是用橄欖油、葡萄酒醋、第戎芥末和辣椒製成。製作比例是5份油對1份醋。冷凍時橄欖油會結塊，在使用前30分鐘把它化開。



將洋蔥倒入鍋內，燒到焦黃，約需20分鐘。



加蒜和糖攪拌直到糖變成醬色。



加醋、麵粉、雪利酒、白葡萄酒、牛肉汁和水，攪拌到煮開變稠。



在麵包片的兩面抹橄欖油，撒上切碎的起士。

湯和晚餐

這些可作為第一道菜食用或與沙拉相伴午餐或
清淡晚餐。

法國洋葱湯



配料時間：15分鐘
烹調時間：45分鐘
供4～6人食用

4. 在每個湯碗裡放一片麵包，倒上湯料，配歐芹即可食用。

奶油 50 公克
橄欖油 1 湯匙
棕色大洋蔥 4 個，
切成薄片
蒜 1 個，搗碎
糖 1 湯匙
紅酒醋 2 湯匙
麵粉 $\frac{1}{3}$ 杯
乾雪利酒 $\frac{1}{2}$ 杯
乾白葡萄酒 1 杯
牛肉湯罐頭 1 個，

430 公克
水 $1\frac{1}{4}$ 杯
橄欖油 2 湯匙，備用
蒜 1 瓣，搗碎，備用
法國棒麵包，切成 2
釐米的片
帕瑪桑起士 $\frac{1}{2}$ 杯，
切碎
歐芹，裝飾用

1. 將奶油和橄欖油倒入一大號油炸鍋一起加熱，再加入洋葱煎 20 分鐘左右成焦黃。

2. 加蒜和糖，攪拌直到糖成醬色，加醋再燒 2 分鐘，在洋葱上撒麵粉，邊燒邊攪拌 1 分鐘，再倒入雪利酒、白葡萄酒、牛肉湯和水攪

拌直到鍋裡配料煮開變稠，開蓋用溫火煨約 25 分鐘。

3. 將烤箱預熱至 210°C 。將額外的橄欖油和蒜倒入一小碗，塗在麵包片的兩面上，在一面撒上帕瑪桑起士，烤 5 分鐘直到麵包發脆和呈金黃色。

製作關鍵：

這道湯重要的是要將洋葱煎到焦黃，使湯有一種真正的風味。糖可以使洋葱焦黃。開始烹調時要用大火，再降到中火慢慢將洋葱燒到焦黃。洋葱麵包起士也可用作其他菜餚的配料，特別是沙拉，它比只用蒜製作的麵包和餡更有營養。

蝦仁脆餅



可作一道前餐。

麵包 $1\frac{1}{2}$ 個，不切片
橄欖油 $\frac{1}{2}$ 杯
蒜 1 瓣，搗碎

餡料：

明蝦 500 公克
水 $1\frac{1}{2}$ 杯
檸檬 2 片

奶油 50 公克
青蔥 6 根
麵粉 3 湯匙
胡椒粉
檸檬汁 1 湯匙
鮮奶油 $\frac{1}{4}$ 杯
乾蒔蘿 1 茶匙
歐芹、檸檬，裝飾用

配料時間：45 分鐘
烹調時間：25 分鐘
供 6 人食用

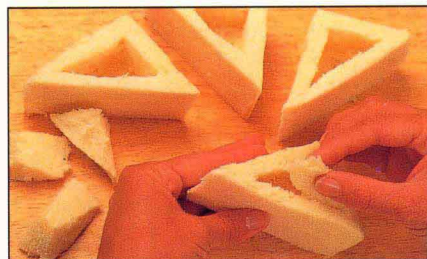
3. 用小鍋熱奶油，倒入切碎的青蔥，燒到變軟，加麵粉和胡椒，在文火上攪拌 2 分鐘，再將留下的蝦湯慢慢倒進去，用中火不斷攪拌燒 5 分鐘，直到煮開變稠，倒入蝦、檸檬汁、乾蒔蘿葉、鮮奶油，用文火再燒 5 分鐘。

4. 用匙將做好的餡塞入麵包盒子，配以歐芹和檸檬即可食用。

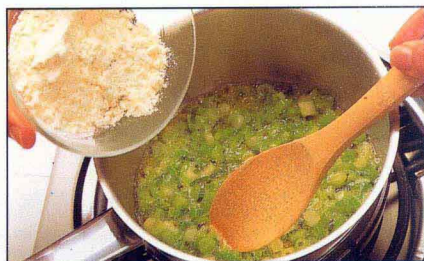
1. 將烤箱預熱至 210°C 。切去麵包的硬邊，切成 5 釐米厚的片，再斜切成三角形，將三角形麵包切留出 1 釐米的邊，取出其中心，取時注意要留有底層，中間留有一空處，便於放蝦

餡。將油和蒜末在小鍋裡加熱，刷在整個麵包盒子上，烘烤 10 分鐘。

2. 做餡：剝掉蝦殼，去掉泥腸，粗切幾下，放在小鍋裡加水 and 檸檬汁用溫火燉 15 分鐘，濾乾，蝦湯備用。



取出三角形麵包片的中心，注意要留底層。



用奶油炒青蔥末，變軟後，加麵粉、胡椒。



將檸檬汁、乾蒔蘿、鮮奶油和蝦倒入變稠的調料裡，燒5分鐘。



用匙將餡塞入烤過的麵包盒子裡。

蕃茄橄欖派



一道營養豐盛的菜。

配料時間：20分鐘+30分鐘放置時間

烹調時間：

30～35分鐘

製成1個(20釐米大)

的蕃茄、洋蔥用匙鋪在餅上。把糖、切碎的羅勒和去了核的油橄欖摻和一起澆在蕃茄醬上，上面再放起士。

3. 烤20分鐘，或烤到酥餅變脆，起士變黃。

派皮：

麵粉2杯

奶油90公克，搗碎

蛋黃1個

水1湯匙

奶油15公克

小蕃茄6個，

去皮切碎

大洋蔥3個，切薄片

糖1茶匙

鮮羅勒，切碎，

2湯匙

餡料：

橄欖油2湯匙

法國芥末1湯匙

鯷魚片6片，搗碎

切片去核油橄欖1杯

格律耶爾起士1杯，

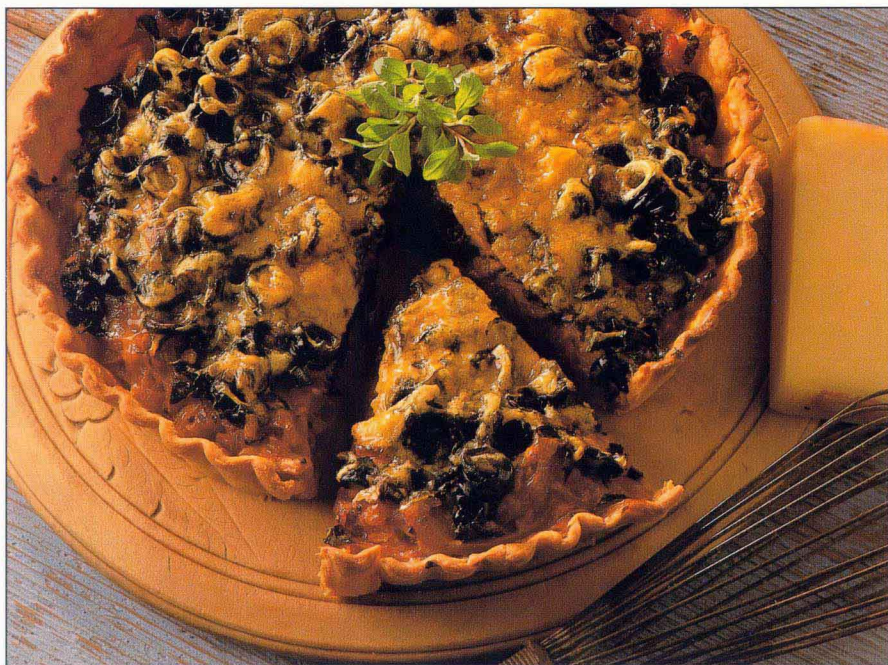
切碎

1. 烤箱預熱至210℃。在一20釐米的錫盤裡抹上融化奶油或食油，麵粉均勻地鋪在盤底和邊上，搖掉多餘的麵粉。製作油酥餅麵糰：麵粉和奶油倒入食品加工器，按脈衝鍵攪動30秒或攪至油麵混成碎粒狀，倒入打好的蛋黃和水，再攪拌30秒鐘或到結成麵糰。在麵板上輕揉麵糰，蓋上保鮮薄膜，放在冰箱裡醒30分鐘。

2. 可用餐叉在碗裡或在食品加工器裡將油、法國芥末和搗碎的鯷魚調成細醬。將麵糰放入一個20釐米的錫盤，鋪上一張防油紙，在紙上撒上一層乾豆粒，烤15分鐘。從烤箱中取出酥餅，去掉防油紙和豆粒。待冷卻後將和好的鯷魚芥末攤在酥餅上。用一中號平鍋加熱奶油，炒蕃茄和洋蔥直到變軟。端鍋離火，濾掉多餘的汁水，再將炒過

製作關鍵：

去蕃茄皮，可在蕃茄頂部做一個小十字記號，放碗裡澆上開水，等1～2分鐘後立即放入冷水，取出後從頂部剝皮。



用食品加工器攪拌麵粉和奶油，直到混合的油麵成碎粒狀。



用抹了麵粉的手輕揉麵糰。



將和好的芥末鯷魚末攤在油酥餅上。



在加橄欖前將炒過的洋蔥蕃茄攤放在派上。

涼鱈魚醬餅



一道理想的前餐。

配料時間：

10分鐘+冷卻時間

烹調時間：15分鐘

供4~6人食用

鱈魚 500 公克

橄欖油 1/4 杯

蒜 1 瓣，搗碎

麵粉 2 湯匙

檸檬汁 1/4 杯

牛奶 1 杯

薄片麵包乾 (參閱

製作關鍵)

檸檬和蒔蘿，裝
飾用

製作關鍵：

薄片麵包乾(Melba)可以在超市買到。如自製的話，切去新鮮麵包片的邊，用擀麵棍擀平，切成你需要的形狀，在 220℃ 的烤爐裡烘乾 10 分鐘。另一種方法也可以兩面烤三明治的白麵包，切去外邊從中用鋸齒刀切開，這樣每片都很薄，再烤麵包片的兩面。

1. 將魚加冷水放入一大鍋，用文火開蓋慢燉 10~15 分鐘，濾去水切成薄片，剔去魚刺。

2. 在一大鍋裡熱油，加蒜和切成片的魚，攪動 1 分鐘。加麵粉後在小火上攪拌，緩緩地往鍋裡加檸檬汁，攪勻鍋裡各種配料，再逐步加牛奶攪拌直到煮開變稠。

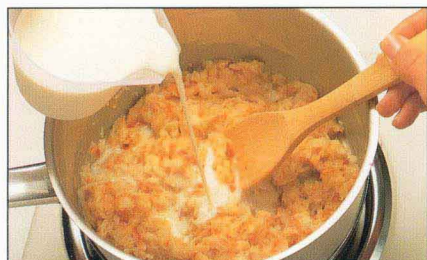
3. 將混合的配料倒入食品加工器裡，轉動 30 秒調勻。用匙盛到每人的碗裡(1/2 杯量)冷凍成形。配上麵包乾和檸檬、蒔蘿即可食用。



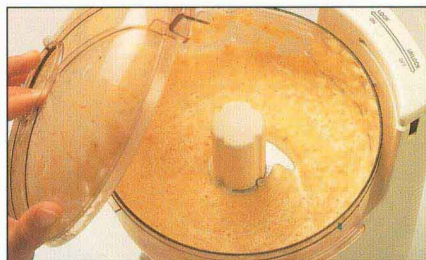
用叉將鱈魚肉切成片，剔去魚刺。



將麵粉倒入炒魚和蒜的鍋裡，用溫火翻攪。



慢慢加牛奶，攪拌到鍋裡配料煮開變稠。



將混合的配料放入食品加工器裡，轉動30秒或至拌勻。

火腿蘑菇酥餅



配料時間：40分鐘

烹調時間：

40～45分鐘

供4～6人食用

油酥麵餅：

奶油75公克

水1杯

麵粉1杯

雞蛋3個，稍打散

餡料：

奶油30公克

洋蔥1個，切碎

蘑菇250公克，切碎

麵粉3湯匙

雞汁1杯

法國芥末2茶匙

火腿250公克，切碎

中等蕃茄1個，去皮

去籽，切碎

鮮羅勒或百里香，

1茶匙，切碎

分鐘，加蘑菇加蓋燒3分鐘。開蓋加麵粉攪拌，調勻時再加雞汁攪拌和勻，用溫火燒3分鐘，倒入芥末、火腿、蕃茄和羅勒。

3.餡放油酥餅上烤30分鐘。將爐溫降到180℃再烤10～15分鐘或到酥餅噗噗地冒氣變成焦黃。立即上桌食用。

1.將烤箱預熱到210℃。在一個深25釐米方形的烤爐盤上抹融化奶油或油。

製作酥餅：將奶油和水加熱到滾開，從爐上取下加麵粉，用力攪拌到

油、麵粉完全拌勻。

稍為冷卻後，慢慢加雞蛋用力攪拌。在準備好的盤底和盤邊薄薄鋪上一層麵粉。

2.製作餡：用一中號鍋加熱奶油，加洋蔥炒1



關火，加麵粉用力攪拌直到油麵完全和勻。



加雞蛋，每次加一點用力攪拌。



麵粉倒入燒好的洋蔥蘑菇攪拌，再加雞汁。



將火腿、芥末和羅勒倒入和好的調料攪拌使之混勻。

起士蟹肉餅



配料時間：35分鐘

烹調時間：

15～20分鐘

供6人食用

乾麵包屑3湯匙
奶油20公克
麵粉 $\frac{1}{4}$ 杯
牛奶1杯
帕瑪桑起士絲3湯匙
巧達起士絲90公克
法國芥末1茶匙
雞蛋3個，蛋黃蛋白
分開

蟹醬：
奶油130公克
麵粉2湯匙
甜紅辣椒1茶匙
雞汁 $\frac{3}{4}$ 杯
鮮奶油 $\frac{1}{2}$ 杯
雪利酒2湯匙
胡椒粉，提味用
蟹肉1罐200公克，
濾去水

即可上桌食用。

好建議：奶油酥餅可在14釐米直徑的酥餅碟裡做，約需45分鐘。做酥餅時要輕輕晃動，烘烤時餅的中心部分應是濕潤的。酥餅也可在烹調第二步驟前做好。在加打好的蛋清前應將酥餅和各種配料稍微加熱。

1. 將烤箱預熱到180℃。準備6個抹了奶油的奶油酥餅碟($\frac{1}{2}$ 杯量)，在碟底和邊上均勻地鋪上麵包屑，抖落多餘的麵包屑。

2. 用一小鍋熱奶油，加麵粉，用小火攪動2分鐘，或到油麵變黃。慢慢加牛奶，攪拌均勻。再用中火不斷攪拌煮開變稠，繼續煮1分鐘，從火上取下。加起士和法國芥末，再將蛋黃倒入攪拌，盛入大碗裡。

3. 在一個乾淨的小碗裡將蛋清打到起泡沫，用金屬匙輕輕地捲進和好的起士蛋黃，立即倒入準備好的酥餅碟，烘烤10～15分鐘，或到定型變成金黃色，配蟹醬即可食用，因酥餅一離開烤箱就會變形。

4. 做蟹醬：用小鍋熱奶油，加麵粉和甜紅辣椒攪拌、加雞汁、鮮奶油和雪利酒、不斷攪拌加熱至醬汁濃稠、加入壓乾的蟹肉、胡椒調味、