



LE CORDON BLEU®



LE CORDON BLEU

法国蓝带 西餐烹饪宝典

[英]杰尼·莱特 [英]埃里克·朱莉 著
丛龙岩 译

收录法国蓝带厨艺学院百年经典菜肴，众多技艺精湛的大厨通力合作，
为你开启法式西餐和世界各国菜肴的美食之旅。

200多道经典食谱，超过700余种西餐烹调技艺，
2000张烹调技能详解图，告诉你如何选择、准备和烹调各种各样的食材，
快速而全面地掌握西餐烹饪技术。



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

LE CORDON BLEU

法国蓝带 西餐烹饪宝典

[英]杰尼·莱特 [英]埃里克·朱莉
丛龙岩

著
译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

法国蓝带西餐烹饪宝典 / (英) 莱特 (Wright, J.), (英) 朱莉 (Treuille, E.) 著; 丛龙岩译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5019-9092-4

I. ①法… II. ①莱… ②朱… ③丛… III. ①西式菜肴—烹饪 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第282699号

Copyright © 2001 Carroll & Brown Ltd.

Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited,
20 Lonsdale Road, Queen's Park, London NW6 6RD.

All rights reserved.

责任编辑: 马妍 责任终审: 张乃东 封面设计: 印象·迪赛
版式设计: 印象·迪赛 责任校对: 晋洁 责任监印: 胡兵 张可

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: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 21.5

字数: 496千字

书号: ISBN 978-7-5019-9092-4 定价: 138.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011-1967

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

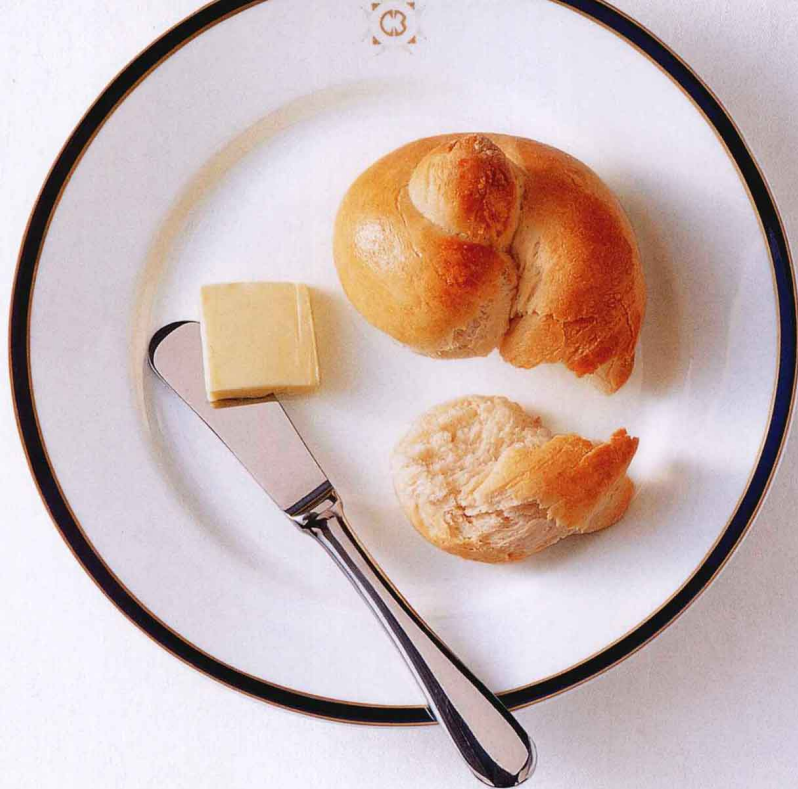
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

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

110259S1X101ZYW



前言 Introduction

一百多年以来，法国蓝带厨艺学院已经成为法国烹调美食的中心，它不仅探索着新的烹饪发展趋势，也代表着传统法式烹调 and 法式糕点培训的最高成就。今天，许多国家都开办了蓝带厨艺学院，向来自世界各地的学生们传授着包罗万象的美食制作技艺。

凝聚着一百多年来烹饪大师们的宝贵财富，《法国蓝带西餐烹饪宝典》涵盖了众多人穷其一生可能也无法学到的烹饪技能。本书由众多技艺精湛的大厨们通力合作而成，内容兼具家常菜的思路，使得本书成为烹饪界中独一无二、不可或缺的教科书，也注定会成为烹饪界经典著作之一。通过书中清晰的、特写般的彩色图片，读者们可以轻松地学会如何挑选和鉴别那些最好的原材料，如何最有效地制备它们，如何以多种烹调方法，成功地烹制，以及如何把它们装盘上桌，成为令人垂涎欲滴的美味佳肴。

关于原材料 市面上的原材料品种令人眼花缭乱，每一个大厨都知道，精心挑选出新鲜合适的原材料，是成功制作出精美菜肴的第一步。

在这本书里 读者们可以了解到最新鲜的食品具备的特点，了解到烹调背后的秘密，如何自信而愉快地去挑选烹调产品，也可以让自己熟悉那些以前感到陌生、与众不同，现在却会经常出现在超市货架上的蔬菜、水果和调味品。在目前越来越多的外国风味菜肴备受欢迎的情况下，这些资讯对于菜肴的制备过程和享用这些菜肴的乐趣来说是必需的。

基础制备 以具有洞察力的眼光挑选出原材料后，在烹调的同时也要保证它们的营养、改善口感并且兼顾外形的美观。蓝带厨艺学院最擅长的就是这些烹调方面的技艺。

本书共十五章，有几百张分步骤烹调以及制作的图片，详尽地介绍了可以快速掌握的烹调技巧和众多食材的使用方法，如清洗和储存甲壳类海鲜，鱼的刮鳞、修剪和剔取鱼肉过程，家禽的捆绑方法，各种和面的技巧（包括面包和面条等）……许多菜肴的制备工作在这里都有详尽的描述，一步一步地指导你，并

帮助你掌握蔬菜切片、切丝、切末，水果除皮、去核，巧克力融化和制作，搅打鲜奶油，调配各种汤和酱汁，制作面糊等技巧。

烹调方法的选择 万事俱备之后，食品原材料就可以使用各种方法来进行烹调，并以令人回味的方式上菜。要把事情做到最好，当然需要最好的方法！通过本书，读者们将会从烤、炖、煎、煮、蒸、炒、铁扒、烧烤等烹调方法中选择出最适合每种食品原料的烹调方法。

世界风味 《法国蓝带西餐烹饪宝典》带你走进世界烹调之旅，借此机会去发现如何制作寿司、沙爹、天妇罗、烤鸭和鱼汤；了解如何组合奶油泡芙塔，煮酿馅肉卷，做卡真风味煎鱼、蒸墨西哥玉米粽以及北非炖肉等；揭开制作糖粉手指饼干、巧克力卷、创作各式装饰物、装扮果酱、制作沙冰裱花等的神秘面纱。这些，在本书里面都有极为详尽的介绍。

食谱、器具等 本书的目的就是帮助读者按照食谱成功地制作出完美的菜品。书中介绍了200多道传统和现代的美食食谱，蓝带厨艺学院的大厨们也贡献出了他们最擅长、最拿手的食谱，从著名的法式洋葱汤、红酒烩鸡、焖羊肉和奥地利奶酪蛋糕，到广受人们欢迎的四川鱼、蜗牛意大利饺、酿鹌鹑和巧克力双层蛋糕。在每章的最后，附有众多精美的装饰技巧介绍。

不仅如此，你还可以看到贯穿全书每个章节的关于分量、切割、烹调时间等相关信息，以及可以替代的食材介绍。在详尽的术语解释中，包括了全书中常用的和晦涩难解的词语。在厨房器具章节列表中，介绍了各种工具，都是一个设备齐全的厨房所需要的。一些特殊的工具在各章中也有所涉及。香草、香料和调味料，不管是东方还是西方的，也都有陈述。在每个章节中，都有对行业诀窍、菜品种类等的详尽介绍，以及各种各样的食物及菜肴、食材的历史典故等。

新的厨房圣经 综上所述，对于满怀热情的厨师来说，本书是厨房里的必备之书。不管是刚刚踏上烹饪之路的厨师，还是已经具备一定技艺的大厨，本书将帮助他们制作出梦寐以求的菜式，并成功地运用到日常的菜单中。以流行趋势的变迁、来源于大厨的灵感、使用时髦的食材、紧跟时代潮流等思路编写的烹饪书，会随着时代的改变而改变。但是，《法国蓝带西餐烹饪宝典》不会步其后尘，它的文本简洁易懂，书中大量的图片和各种材料的视觉冲击，将会带给所有的读者以全方位的指导并开阔思路。

法国蓝带的历史 在16世纪，法国亨利三世设立了圣灵骑士团，他们的队员以经常佩戴宽大的蓝色绶带出席豪华盛宴而出名。从那以后，蓝带（Cordon Bleu）就成为最优秀厨师的代名词了。

300多年后，玛莎·迪斯泰（Marthe Distel）在1895年宣布巴黎学院成立时出版了烹饪杂志《蓝带大厨》

(*La Cuisiniere Cordon Bleu*)，并在第二年举办了烹饪展示会。这之后的一个世纪，法国蓝带在30多位全职大厨的努力之下形成了他们严格的烹饪技能标准，制定出了完善的烹饪培训制度。

今天的蓝带 随着在伦敦、巴黎、东京、悉尼和北美开办厨艺学院，法国蓝带站在了世界烹饪的最高端，融合了全世界烹饪界的元素。大厨们独一无二的循序渐进教学法获得了世界各地学生们的高度评价，这些教学方法都收录在了《法国蓝带西餐烹饪宝典》中。

只为更好 本书收录了蓝带大厨们宝贵的建议和丰富的经验，获得了总裁安德烈·君度 (Andre Cointreau) 热情而全力的支持，从而形成此书。杰尼·莱特 (Jeni Wright) 和大厨埃里克·朱莉 (Eric Treuille) 两位作者，在前期蓝带出版的 *Le Cordon Bleu Classic French Cookbook* 一书中，已经展示出了出众的能力和烹调技艺。Carroll & Brown出版有限公司开发出了最初的理念，他们在排版、编辑和摄影团队等方面提供了非常宝贵的帮助，开展了富有创造性的工作。

法国蓝带非常荣幸地与艾米·卡罗尔 (Amy Carroll) 和丹尼丝·布朗 (Dinise Brown) 这两位世界顶级的烹饪书籍出版商合作出版此书。

如何使用本书 本书为普通厨师打开了蓝带厨艺学院神秘的大门。在书中全部的十五章里，菜谱内容简洁易懂，重点聚焦在不同的食品或食品分类的制作上，从汤、主菜到糕点、饼干类，每一章都是从如何挑选原材料入手开始，到食物的制备，再到烹制技巧，这些大量的信息包括了从设备工具到菜肴装盘的好点子，在许多章节中，都有专门栏目一步步深入浅出地进行详尽介绍。

在每章里，你还会学到大厨的拿手好菜，每道菜肴都是蓝带厨艺大师们的招牌菜，他们充分展示出了普通厨师达不到的烹调技艺。本书中的内容，从一个厨师在烹调时所需要使用的器具介绍入手，最后，研究了东西方香草和香料的奥秘，提供了快速换算表和烹调术语。总之，读者在烹调方面出现的任何问题，都可以从书中找到令人满意的答案。

目 录

008 ● 烹调器具 Batterie De Cuisine

017 ● 高汤和汤 Stocks and Soups

◎基础高汤 ◎特制高汤 ◎澄清高汤 ◎清汤 ◎蓉汤 ◎汤的装饰 ◎特色汤

031 ● 蛋类、奶酪和奶油 Eggs, Cheese and Creams

◎挑选和使用鸡蛋 ◎鸡蛋的烹调 ◎蛋卷 ◎面糊 ◎选择奶酪 ◎新鲜奶酪 ◎奶酪的使用
◎奶油

049 ● 鱼类和甲壳类海鲜 Fish and Shellfish

◎选择新鲜的海鲜 ◎鱼类和甲壳类海鲜 ◎整条圆形鱼的制备 ◎整条扁平鱼的制备 ◎鱼排和鱼片的制备 ◎烟熏和腌制鱼 ◎煮鱼 ◎蒸鱼 ◎铁扒鱼 ◎烤鱼 ◎煎鱼和炸鱼 ◎混合鱼肉 ◎龙虾
◎螃蟹 ◎大虾 ◎贻贝 ◎牡蛎和蛤蜊 ◎扇贝和峨螺 ◎鱿鱼

089 ● 家禽和野味 Poultry and Game

◎禽类的挑选 ◎整只禽类的制备 ◎分割和切块 ◎禽肉块的制备 ◎制作酿馅肉卷 ◎烤禽类
◎烤鸭 ◎煎、炒、炸 ◎煮 ◎铁扒和烧烤 ◎砂锅烧和锅烧 ◎肉批和肝酱

119 ● 肉类 Meat

◎挑选牛肉和小牛肉 ◎烹调前的准备工作 ◎快速烹调法 ◎慢火烹调 ◎选择羊肉 ◎烹调前的制备 ◎烤和焖 ◎快速烹调法 ◎选择猪肉 ◎烹调前的制备 ◎烤和焖 ◎快速烹调 ◎香肠、培根和火腿 ◎使用肉馅 ◎下货

159 ● 蔬菜和沙拉 Vegetables and Salads

◎选择蔬菜 ◎花菜类 ◎叶菜类 ◎茎菜类和芽菜类 ◎球形洋蓟 ◎根类和块茎类 ◎马铃薯
◎蘑菇 ◎豆荚 ◎甜玉米 ◎洋葱家族 ◎特殊蔬菜 ◎果实类蔬菜 ◎甜椒 ◎辣椒 ◎沙拉叶菜
◎新鲜香草 ◎煮 ◎蒸 ◎烤和烘烤 ◎煎、炒、炸 ◎蔬菜泥和塑形蔬菜

195 ● 豆类、谷物和坚果 Pulses, Grains and Nut

◎豆类 ◎米的烹制 ◎其它谷物类的烹制 ◎坚果 ◎椰子



- 207 ● 意大利面 **Pasta**
◎ 自制意大利面 ◎ 擀面和切面 ◎ 制作新鲜意大利饺 ◎ 制作面疙瘩 ◎ 煮意大利面 ◎ 亚洲面条
◎ 春卷
- 223 ● 酱汁和调味汁 **Sauces and Dressings**
◎ 白色酱汁 ◎ 褐色酱汁 ◎ 黄油酱汁 ◎ 蛋黄酱 ◎ 调味汁
- 233 ● 面包和酵母类食品 **Bread and Yeast Cookery**
◎ 制作面包 ◎ 意大利面包 ◎ 扁面包 ◎ 加味面包 ◎ 快速面包 ◎ 面包的其它用途
- 249 ● 水果 **Fruits**
◎ 挑选水果 ◎ 硬质水果 ◎ 菠萝 ◎ 核果类水果 ◎ 柑橘类水果 ◎ 浆果类 ◎ 进口水果 ◎ 水煮和保存水果 ◎ 铁扒和煎炸水果 ◎ 烤水果
- 273 ● 甜点 **Desserts**
◎ 蛋白霜 ◎ 冷慕斯、舒芙里和果冻 ◎ 卡士达酱和奶油酱 ◎ 热布丁 ◎ 糖 ◎ 巧克力 ◎ 冰淇淋甜点 ◎ 沙冰和格兰尼塔 ◎ 最后装饰 ◎ 甜味酱汁
- 295 ● 糕点 **Pastry**
◎ 油酥面团 ◎ 泡芙 ◎ 费罗薄片酥皮和果馅卷饼 ◎ 千层酥皮 ◎ 酥皮的造型
- 309 ● 蛋糕和饼干 **Cakes and Biscuits**
◎ 蛋糕的制作 ◎ 基础蛋糕 ◎ 蛋糕的打发 ◎ 特色蛋糕 ◎ 奶酪蛋糕 ◎ 蛋糕装饰 ◎ 法式小甜点
◎ 饼干
- 329 ● 常用信息 **General Information**
◎ 东方与西方的调味料 ◎ 香草和香料 ◎ 测量表
- 338 ● 专业词语解释 **Glossary of Terms**

LE CORDON BLEU

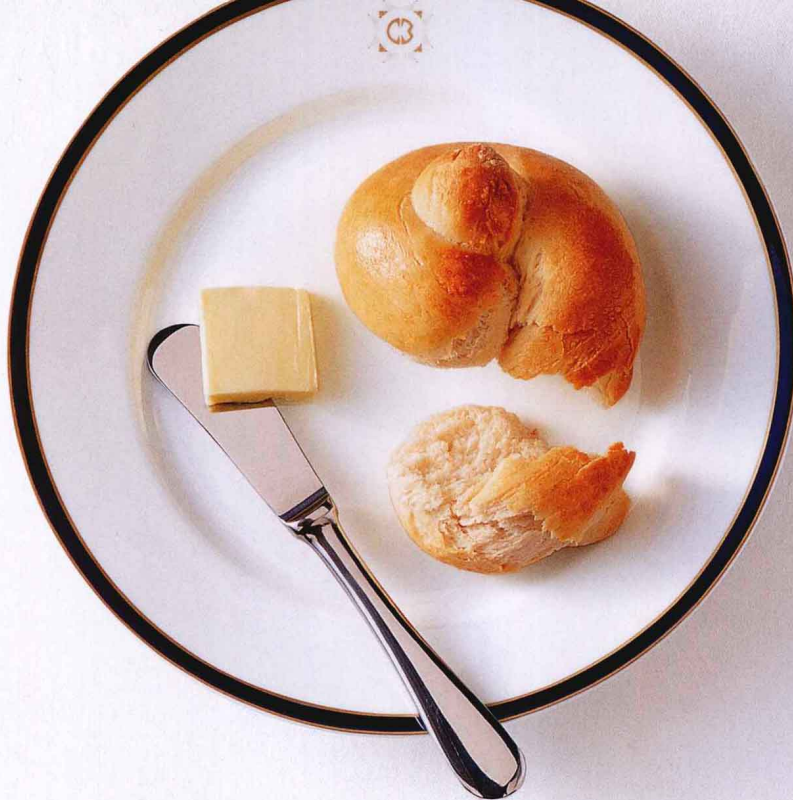
法国蓝带 西餐烹饪宝典

[英]杰尼·莱特 [英]埃里克·朱莉
丛龙岩

著
译



中国轻工业出版社



前言 Introduction

一百多年以来，法国蓝带厨艺学院已经成为法国烹调美食的中心，它不仅探索着新的烹饪发展趋势，也代表着传统法式烹调 and 法式糕点培训的最高成就。今天，许多国家都开办了蓝带厨艺学院，向来自世界各地的学生们传授着包罗万象的美食制作技艺。

凝聚着一百多年来烹饪大师们的宝贵财富，《法国蓝带西餐烹饪宝典》涵盖了众多人穷其一生可能也无法学到的烹饪技能。本书由众多技艺精湛的大厨们通力合作而成，内容兼具家常菜的思路，使得本书成为烹饪界中独一无二、不可或缺的教科书，也注定会成为烹饪界经典著作之一。通过书中清晰的、特写般的彩色图片，读者们可以轻松地学会如何挑选和鉴别那些最好的原材料，如何最有效地制备它们，如何以多种烹调方法，成功地烹制，以及如何把它们装盘上桌，成为令人垂涎欲滴的美味佳肴。

关于原材料 市面上的原材料品种令人眼花缭乱，每一个大厨都知道，精心挑选出新鲜合适的原材料，是成功制作出精美菜肴的第一步。

在这本书里 读者们可以了解到最新鲜的食品具备的特点，了解到烹调背后的秘密，如何自信而愉快地去挑选烹调产品，也可以让自己熟悉那些以前感到陌生、与众不同，现在却会经常出现在超市货架上的蔬菜、水果和调味品。在目前越来越多的外国风味菜肴备受欢迎的情况下，这些资讯对于菜肴的制备过程和享用这些菜肴的乐趣来说是必需的。

基础制备 以具有洞察力的眼光挑选出原材料后，在烹调的同时也要保证它们的营养、改善口感并且兼顾外形的美观。蓝带厨艺学院最擅长的就是这些烹调方面的技艺。

本书共十五章，有几百张分步骤烹调以及制作的图片，详尽地介绍了可以快速掌握的烹调技巧和众多食材的使用方法，如清洗和储存甲壳类海鲜，鱼的刮鳞、修剪和剔取鱼肉过程，家禽的捆绑方法，各种和面的技巧（包括面包和面条等）……许多菜肴的制备工作在这里都有详尽的描述，一步一步地指导你，并

帮助你掌握蔬菜切片、切丝、切末，水果除皮、去核，巧克力融化和制作，搅打鲜奶油，调配各种汤和酱汁，制作面糊等技巧。

烹调方法的选择 万事俱备之后，食品原材料就可以使用各种方法来进行烹调，并以令人回味的方式上菜。要把事情做到最好，当然需要最好的方法！通过本书，读者们将会从烤、炖、煎、煮、蒸、炒、铁扒、烧烤等烹调方法中选择出最适合每种食品原料的烹调方法。

世界风味 《法国蓝带西餐烹饪宝典》带你走进世界烹调之旅，借此机会去发现如何制作寿司、沙爹、天妇罗、烤鸭和鱼汤；了解如何组合奶油泡芙塔，煮酿馅肉卷，做卡真风味煎鱼、蒸墨西哥玉米粽以及北非炖肉等；揭开制作糖粉手指饼干、巧克力卷、创作各式装饰物、装扮果酱、制作沙冰裱花等的神秘面纱。这些，在本书里面都有极为详尽的介绍。

食谱、器具等 本书的目的就是帮助读者按照食谱成功地制作出完美的菜品。书中介绍了200多道传统和现代的美食食谱，蓝带厨艺学院的大厨们也贡献出了他们最擅长、最拿手的食谱，从著名的法式洋葱汤、红酒烩鸡、焖羊肉和奥地利奶酪蛋糕，到广受人们欢迎的四川鱼、蜗牛意大利饺、酿鹌鹑和巧克力双层蛋糕。在每章的最后，附有众多精美的装饰技巧介绍。

不仅如此，你还可以看到贯穿全书每个章节的关于分量、切割、烹调时间等相关信息，以及可以替代的食材介绍。在详尽的术语解释中，包括了全书中常用的和晦涩难解的词语。在厨房器具章节列表中，介绍了各种工具，都是一个设备齐全的厨房所需要的。一些特殊的工具在各章中也有所涉及。香草、香料和调味料，不管是东方还是西方的，也都有陈述。在每个章节中，都有对行业诀窍、菜品种类等的详尽介绍，以及各种各样的食物及菜肴、食材的历史典故等。

新的厨房圣经 综上所述，对于满怀热情的厨师来说，本书是厨房里的必备之书。不管是刚刚踏上烹饪之路的厨师，还是已经具备一定技艺的大厨，本书将帮助他们制作出梦寐以求的菜式，并成功地运用到日常的菜单中。以流行趋势的变迁、来源于大厨的灵感、使用时髦的食材、紧跟时代潮流等思路编写的烹饪书，会随着时代的改变而改变。但是，《法国蓝带西餐烹饪宝典》不会步其后尘，它的文本简洁易懂，书中大量的图片和各种材料的视觉冲击，将会带给所有的读者以全方位的指导并开阔思路。

法国蓝带的历史 在16世纪，法国亨利三世设立了圣灵骑士团，他们的队员以经常佩戴宽大的蓝色绶带出席豪华盛宴而出名。从那以后，蓝带（Cordon Bleu）就成为最优秀厨师的代名词了。

300多年后，玛莎·迪斯泰（Marthe Distel）在1895年宣布巴黎学院成立时出版了烹饪杂志《蓝带大厨》

(*La Cuisiniere Cordon Bleu*)，并在第二年举办了烹饪展示会。这之后的一个世纪，法国蓝带在30多位全职大厨的努力之下形成了他们严格的烹饪技能标准，制定出了完善的烹饪培训制度。

今天的蓝带 随着在伦敦、巴黎、东京、悉尼和北美开办厨艺学院，法国蓝带站在了世界烹饪的最高端，融合了全世界烹饪界的元素。大厨们独一无二的循序渐进教学法获得了世界各地学生们的高度评价，这些教学方法都收录在了《法国蓝带西餐烹饪宝典》中。

只为更好 本书收录了蓝带大厨们宝贵的建议和丰富的经验，获得了总裁安德烈·君度 (Andre Cointreau) 热情而全力的支持，从而形成此书。杰尼·莱特 (Jeni Wright) 和大厨埃里克·朱莉 (Eric Treuille) 两位作者，在前期蓝带出版的 *Le Cordon Bleu Classic French Cookbook* 一书中，已经展示出了出众的能力和烹调技艺。Carroll & Brown 出版有限公司开发出了最初的理念，他们在排版、编辑和摄影团队等方面提供了非常宝贵的帮助，开展了富有创造性的工作。

法国蓝带非常荣幸地与艾米·卡罗尔 (Amy Carroll) 和丹妮丝·布朗 (Dinise Brown) 这两位世界顶级的烹饪书籍出版商合作出版此书。

如何使用本书 本书为普通厨师打开了蓝带厨艺学院神秘的大门。在书中全部的十五章里，菜谱内容简洁易懂，重点聚焦在不同的食品或食品分类的制作上，从汤、主菜到糕点、饼干类，每一章都是从如何挑选原材料入手开始，到食物的制备，再到烹制技巧，这些大量的信息包括了从设备工具到菜肴装盘的好点子，在许多章节中，都有专门栏目一步步深入浅出地进行详尽介绍。

在每章里，你还会学到大厨的拿手好菜，每道菜肴都是蓝带厨艺大师们的招牌菜，他们充分展示出了普通厨师达不到的烹调技艺。本书中的内容，从一个厨师在烹调时所需要使用的器具介绍入手，最后，研究了东西方香草和香料的奥秘，提供了快速换算表和烹调术语。总之，读者在烹调方面出现的任何问题，都可以从书中找到令人满意的答案。

目 录

- 008 ● 烹调器具 **Batterie De Cuisine**
- 017 ● 高汤和汤 **Stocks and Soups**
◎基础高汤 ◎特制高汤 ◎澄清高汤 ◎清汤 ◎蓉汤 ◎汤的装饰 ◎特色汤
- 031 ● 蛋类、奶酪和奶油 **Eggs, Cheese and Creams**
◎挑选和使用鸡蛋 ◎鸡蛋的烹调 ◎蛋卷 ◎面糊 ◎选择奶酪 ◎新鲜奶酪 ◎奶酪的使用
◎奶油
- 049 ● 鱼类和甲壳类海鲜 **Fish and Shellfish**
◎选择新鲜的海鲜 ◎鱼类和甲壳类海鲜 ◎整条圆形鱼的制备 ◎整条扁平鱼的制备 ◎鱼排和鱼片的制备 ◎烟熏和腌制鱼 ◎煮鱼 ◎蒸鱼 ◎铁扒鱼 ◎烤鱼 ◎煎鱼和炸鱼 ◎混合鱼肉 ◎龙虾
◎螃蟹 ◎大虾 ◎贻贝 ◎牡蛎和蛤蜊 ◎扇贝和峨螺 ◎鱿鱼
- 089 ● 家禽和野味 **Poultry and Game**
◎禽类的挑选 ◎整只禽类的制备 ◎分割和切块 ◎禽肉块的制备 ◎制作酿馅肉卷 ◎烤禽类
◎烤鸭 ◎煎、炒、炸 ◎煮 ◎铁扒和烧烤 ◎砂锅烧和锅烧 ◎肉批和肝酱
- 119 ● 肉类 **Meat**
◎挑选牛肉和小牛肉 ◎烹调前的准备工作 ◎快速烹调法 ◎慢火烹调 ◎选择羊肉 ◎烹调前的制备 ◎烤和焖 ◎快速烹调法 ◎选择猪肉 ◎烹调前的制备 ◎烤和焖 ◎快速烹调 ◎香肠、培根和火腿 ◎使用肉馅 ◎下货
- 159 ● 蔬菜和沙拉 **Vegetables and Salads**
◎选择蔬菜 ◎花菜类 ◎叶菜类 ◎茎菜类和芽菜类 ◎球形洋蓟 ◎根类和块茎类 ◎马铃薯
◎蘑菇 ◎豆荚 ◎甜玉米 ◎洋葱家族 ◎特殊蔬菜 ◎果实类蔬菜 ◎甜椒 ◎辣椒 ◎沙拉叶菜
◎新鲜香草 ◎煮 ◎蒸 ◎烤和烘烤 ◎煎、炒、炸 ◎蔬菜泥和塑形蔬菜
- 195 ● 豆类、谷物和坚果 **Pulses, Grains and Nut**
◎豆类 ◎米的烹制 ◎其它谷物类的烹制 ◎坚果 ◎椰子



- 207 ● 意大利面 **Pasta**
 ◎ 自制意大利面 ◎ 擀面和切面 ◎ 制作新鲜意大利饺 ◎ 制作面疙瘩 ◎ 煮意大利面 ◎ 亚洲面条
 ◎ 春卷
- 223 ● 酱汁和调味汁 **Sauces and Dressings**
 ◎ 白色酱汁 ◎ 褐色酱汁 ◎ 黄油酱汁 ◎ 蛋黄酱 ◎ 调味汁
- 233 ● 面包和酵母类食品 **Bread and Yeast Cookery**
 ◎ 制作面包 ◎ 意大利面包 ◎ 扁面包 ◎ 加味面包 ◎ 快速面包 ◎ 面包的其它用途
- 249 ● 水果 **Fruits**
 ◎ 挑选水果 ◎ 硬质水果 ◎ 菠萝 ◎ 核果类水果 ◎ 柑橘类水果 ◎ 浆果类 ◎ 进口水果 ◎ 水煮和保存水果 ◎ 铁扒和煎炸水果 ◎ 烤水果
- 273 ● 甜点 **Desserts**
 ◎ 蛋白霜 ◎ 冷慕斯、舒芙里和果冻 ◎ 卡士达酱和奶油酱 ◎ 热布丁 ◎ 糖 ◎ 巧克力 ◎ 冰淇淋甜点 ◎ 沙冰和格兰尼塔 ◎ 最后装饰 ◎ 甜味酱汁
- 295 ● 糕点 **Pastry**
 ◎ 油酥面团 ◎ 泡芙 ◎ 费罗薄片酥皮和果馅卷饼 ◎ 千层酥皮 ◎ 酥皮的造型
- 309 ● 蛋糕和饼干 **Cakes and Biscuits**
 ◎ 蛋糕的制作 ◎ 基础蛋糕 ◎ 蛋糕的打发 ◎ 特色蛋糕 ◎ 奶酪蛋糕 ◎ 蛋糕装饰 ◎ 法式小甜点 ◎ 饼干
- 329 ● 常用信息 **General Information**
 ◎ 东方与西方的调味料 ◎ 香草和香料 ◎ 测量表
- 338 ● 专业词语解释 **Glossary of Terms**

烹调器具 Batterie De Cuisine



“工欲善其事，必先利其器”。烹调也是一样，尽管有些厨师只靠使用少量的多功能器具就能完成烹调，但是某些特殊的器具可以起到事半功倍的效果，这些器具在制作外国风味菜肴时使用，或许可以让这些菜肴更具神韵。