译者注：

封面图像由转录者制作，属于公有领域。

正式晚宴餐桌布置。--卷首插图。

该

波士顿烹饪学校食谱

由

范妮·梅里特·法默

范妮·法默烹饪学校

《火锅的可能性》及《病人与康复者的食物与烹饪》修订版作者

附一百二十五道新食谱，以及来自附录和增补部分的食谱

按逻辑顺序贯穿全书编排，并附一百幅半色调插图波士顿

利特尔，布朗公司 1910

版权所有，*1896*、*1900*、*1901*、*1902*、*1903*、*1904*、*1905*、*1906*
范妮·梅里特·法默

至

威廉·B·休厄尔夫人，

本译本由机器翻译生成，供快速理解条文与内部培训使用；
涉及合规判断或法律适用时，请咨询专业顾问，并以官方英文文本为准。
翻译您自己的文件，请选择桐鸾译馆 · https://www.ivyivy.com.cn

波士顿烹饪学校校长，

为感谢她在推动科学烹饪事业--亦即提升人类种族--中所给予的宝贵鼓励和不懈努力，

本书由作者深情题献。

烹饪意味着拥有美狄亚、喀耳刻、海伦和示巴女王的知识。它意味着通晓一切香草、果实、香膏与香料，通晓田野与林间一切疗愈而甘美之物，以及肉类中一切鲜美之味。它意味着细心、巧思、意愿与器具的齐备。它意味着你们祖母辈的持家之道与现代化学家的科学；它意味着多方试验而毫不浪费；它意味着英格兰的 *thoroughness*、法国的艺术与阿拉伯的好客；总而言之，它意味着你们应当永远做完美的、分粮与人的淑女。--罗斯金。

前言

“但若无生命，宇宙便空无一物；而一切有生命者皆需滋养。”

随着知识的进步，人体的需求并未被遗忘。在过去十年中，科学家们投入了大量时间研究食物及其饮食价值，这理应是一个需要所有人认真思考的课题。我确实感到，距离饮食原则知识成为个人教育必不可少的一部分，那个时刻已不远了。届时人类将为活而食，

将能够更好地从事脑力与体力工作，疾病也将不那么频繁。

在教育工作者、学生和朋友们的恳切请求下，我受敦促编写此书，我相信它或许能对许多需要其帮助的人有所助益。我希望它不仅被视为一部经过反复试验的食谱汇编，更能通过其凝练的科学知识唤起兴趣，从而引导人们对吃什么进行更深入的思考和更广泛的研究。

F. M.F.

目录

章		页
I.	食物	1
II.	烹饪	15
III.	饮料	32
IV.	面包与面包制作	46
V.	饼干、早餐蛋糕和酥饼	70
VI.	谷物	85
VII.	鸡蛋	94
VIII.	汤	109
IX.	无高汤的汤类	135
X.	汤的配菜与加料肉糜	145
XI.	鱼	151
XII.	牛肉	191

XXXIII.	花式蛋糕与糖果	533
XXXIV.	三明治与卡纳佩	549
XXXV.	暖锅食谱	556
XXXVI.		567
XXXVII.	水果：新鲜、保存及罐装	586
XXXVIII.	给年轻人的有用提示 管家 适合搭配上菜	592
	早餐菜单	592
	午餐菜单	594
	晚餐菜单	597
	感恩节晚餐菜单	600
	圣诞晚餐菜单	600
	一顿完整的晚餐	600
	全席晚餐菜单	602
术语表	605	
法默小姐的烹饪	607	
索引	617	

插图目录

正式晚宴餐桌布置	卷首插图

对页

一组厨房用具 14

量杯与茶匙、汤匙量具 15
匙

浓奶油与稀奶油的搅打 15

五点钟茶点服务 34

巧克力餐具 34

咖啡渗滤壶与餐后咖啡壶具 35

35

潘趣酒服务 44

红葡萄酒杯服务 44

双条牛奶水面包 45

波士顿棕色面包 45

帕克豪斯卷；沙拉卷；三叶草饼干； 58
条

甜法式小面包 58

咖啡蛋糕(布里欧修) 59

瑞典茶环；瑞典茶辫瑞典茶环 II 烘焙前 59

64

瑞典茶环 II 64

发酵玉米碴松饼 65

泡泡欧芙 65

华夫饼 80

草莓酥饼 80
烤蛋 81
鸡蛋 à la Commodore 81
木板烤蛋 104
清煎蛋卷 104
制作棕色汤起始原料的器具与材料 105
高汤
制作奶油汤的器具 134
奶油汤与烤面包丁，备好待上桌 134 烤面包丁；帝国条；仿杏仁
135
舒芙蕾饼干 135
烤鲭鱼，配马铃薯球、黄瓜丝、切成花样的柠檬片作装饰 160
形状和欧芹
霍伦登大比目鱼 160
填馅黑线鳕，准备入炉烘烤；胡瓜 161
鱼，备妥待烹。 161
木板烤黑线鳕 170
比门特式鱼柳牡蛎鸡尾酒 I 和 170
II 171
蛤蜊联合联盟 186
巴拉德式牡蛎 186
龙虾鸡尾酒 187
水果鸡尾酒 187

牛肉部位 194
牛肉部位 195
木板菜用木板 200
马里博风味牛排 200
小牛肉配菜 201
羊肋排 201
腰肉羊排；肋排；法式羊排 218
烤羊冠，备烤 218
购得的羊脊肉 219
烤羊脊肉配菜 219
那不勒斯风味甜面包 234
欧仁妮烩甜面包 234
布雷斯林砂锅炖鸡 235
烤鸡配菜 235
烤火鸡配装饰上桌 256
鸭，填馅并捆扎好以备烤制 256
酿茄子 257
菠菜泥 257
蔬菜马其顿沙拉配白汁 308
酿甜椒 308
奥布莱恩土豆 309
炸土豆可乐饼，准备油炸 316
土豆巢与萨默塞特风味土豆 316
黄瓜沙拉 317

黄瓜篮 317
芦笋沙拉，单人份伯克希尔盒装沙拉 330
330
鸡蛋沙拉 331
梨沙拉 331
墨西哥果冻 342
龙虾沙拉 III 342
牡蛎蟹纽堡式，单人份 343 甜面包拉梅坎
343
俄式肉饼 374
德累斯顿肉饼 374
魔鬼蟹 375
卢库卢斯式煎羊排 375
冷汁鸡蛋 386
冻鸡冻 386
哈佛布丁配碎浆果和 387
打发奶油
雪球配草莓烤棉花糖 387
422
皇家外交布丁 422
夏洛特·鲁斯 423
橙味松糕，以掼奶油、糖渍橙皮与橙花装饰 423
西西里式冰糕 442

菠萝 coup 442
咖啡冰淇淋盛于半只哈密瓜中 442
香草冰淇淋盛于半只哈密瓜中，配水果装饰 442
邦布冰 443
桃子凝乳冰淇淋 443
制作千层酥皮所用的器具与材料 460
卡尔韦挞 460
肉饼，饰以酥皮环和欧芹 461
英式肉馅饼 461
奶酪条 474
椰子茶饼 474
水果篮 475
柠檬小挞 475
浓郁曲奇 488
皇家扇 488
巧克力蛋糕与新月面包 489
蛋白霜 489
英式卷 wafer 一至二 494
玛格丽特一世 494
摩卡蛋糕与小闪电泡芙 495
坚果焦糖糖霜冰淇淋蛋糕 495
为圣瓦伦丁节装饰糖霜的蛋糕，供摩卡糖霜 532

装饰性糖霜蛋糕蘸核桃 532
533
夹心糖 533
奶油薄荷糖 548
糖渍橙皮面包与黄油折叠 548
三明治诺瓦塞特三明治龙虾卡纳佩 549
549
554
卡纳佩·玛莎 554
果冻袋及其他制作果冻所需器具 555
制作
果酱、果泥与果冻装罐所需器具罐装水果 555
576
576
正在准备装罐的红椒 577
供食用的腌菜和储存用的陶罐 577
腌菜
早餐餐桌布置 592
午餐桌上摆放的鱼类菜肴正式午餐的餐桌布置 593
596
午餐或晚餐餐桌中心装饰 597 感恩节晚餐餐桌中心装饰 597 圣诞晚餐餐桌
600
接待用餐桌布置 601

波士顿烹饪学校食谱

第一章食物

食物是任何滋养身体的东西。构成身体的元素有十五到二十种，其中以下十三种被认为：氧，621⁄2%；碳，211⁄2%；氢，10%；氮，3%；钙、磷、钾、硫、氯、钠、镁、铁和氟，其余3%。

食物对于生长、修复和能量是必需的；因此，构成身体的元素必须存在于食物中。这十三种元素被植物界和动物界形成化合物，以支持最高等级的生物--人类。所有食物在进入身体后必须经过化学变化，才能被身体利用；这是消化系统的职责。

食物分类如下：--

I. 有机 1. 蛋白质(含氮或蛋白状)
2. 碳水化合物(糖和淀粉)
3. 脂肪与油类

II. 无机物 1. 矿物质
2. 水

蛋白质的主要功能是构建和修复组织。它们提供能量，但代价高于碳水化合物、脂肪和油类。它们含有氮、碳、氧、氢和

硫或磷，并包括所有形式的动物性食物(脂肪和糖原除外)以及某些植物性食物。例如：牛奶、奶酪、鸡蛋、肉、鱼、谷物、豌豆、豆类和扁豆。蛋白质食物的主要成分是蛋白。食物中所含的蛋白有不同的名称，但化学成分相同；如鸡蛋中的蛋白、肉中的纤维蛋白、牛奶和奶酪中的酪蛋白、豌豆、豆类和扁豆中的植物酪蛋白或豆蛋白；以及小麦中的面筋。明胶也属于这一类。

碳水化合物的主要功能是提供能量和维持热量。它们含有碳、氢和氧，包括含淀粉和糖的食物。例如：蔬菜、水果、谷物、糖类和树胶。

脂肪和油类的主要功能是储存能量和热量以备需要时使用，并构成身体的脂肪组织。例如：黄油、奶油、肉和鱼的脂肪、谷物、坚果以及橄榄树的果实。

矿物质的主要功能是提供必需的盐类，这些盐类存在于所有动物性和植物性食物中。例如：氯化钠(食盐)；钠、钾和镁的碳酸盐、硫酸盐和磷酸盐；此外还有磷酸钙和铁。

水约占体重的三分之二，存在于所有组织和体液中；因此必须大量饮用。饮食中最大的错误之一就是忽视摄入足够的水；虽然所有动物性和植物性食物中都含有水，但其量不足。

食物的正确比例

年龄、性别、职业、气候和季节决定正常状态下一个人的饮食。

液体食物(牛奶或用市场上各种预制食品调配的牛奶)应构成儿童最初十八个月的饮食。牙齿长出后，此时消化淀粉类食物的酶已经形成，可以给予全麦面包、烤土豆、谷物、肉汤，偶尔也可给煮鸡蛋。如果母亲们用约翰逊博士的教育饼干代替各种甜饼干，孩子们会同样喜欢，而且营养更好；配上一杯牛奶，它们就构成适合幼儿需要的晚餐，经验表明孩子们很少吃厌。饮食应逐渐增加，添加煮熟的水果、蔬菜和简单的甜点；第三或第四年可以引入鱼和肉，但要少量给予。始终避免腌肉、粗纤维蔬菜(甜菜、胡萝卜和芜菁)、奶酪、油炸食物、酥皮、油腻甜点、糖果、调味品、茶、咖啡和冰水。对于学龄儿童，饮食应多样而充足，始终牢记这是身心大量成长的时期。当儿童身体垮掉时，据推测是由于过度用功，其原因往往被追溯到营养不足的饮食。不可忘记，消化过程进行得如此迅速，胃很快就会排空。感谢学校午餐柜的创立者!

成年人的每日平均口粮需要

41/2盎司蛋白质

2盎司脂肪

18盎司淀粉

五品脱水

大约三分之一的水分来自我们的食物，其余作为饮料摄入。为保持健康并从事最佳的身心工作，权威们一致认为混合饮食适合温带气候，尽管素食者提出了合理的论据。女性即使做与男性相同的工作量，通常也需要较少的食物。脑力劳动者应以易于消化的形式摄入蛋白质。考虑到这一事实，鱼和鸡蛋是肉的理想替代品。体力劳动者既需要数量也需要质量，以便胃有东西可以消化。咸牛肉、卷心菜、黑面包和酥皮不会使他的消化负担过重。老年时消化器官的活动减弱，饮食应几乎像儿童一样简单，增加碳水化合物的量，减少蛋白质和脂肪的量。中年以后发生的许多疾病，是由于饮食中沉溺于精力旺盛的成年时期所吃的那些食物和饮料。

水(H2O)

水是一种透明、无臭、无味的液体。它来源于五个方面--雨水、河水、地表水或浅井水、深井水和泉水。自然界中从未发现纯净的水；在开阔田野中经过大雨后收集的水，或泉水，几乎接近纯净。对于城镇和城市供水，地表水由邻近的池塘或湖泊提供。此类水的样本会被仔细且频繁地分析，以确保其未被病菌污染。

水的硬度取决于其所含的石灰盐和氧化镁盐的量。软水不含令人不适的盐类，更适合家庭使用。硬水可以通过煮沸或加入少量碳酸氢钠(NaHCO 3)来软化。

水在32°F的温度下结冰，在212°F时沸腾；当表面出现气泡并破裂时，即达到沸点。在高海拔地区，水在较低的温度下沸腾。从32°F到65°F，水被称为冷水；从65°F到92°F，为微温水；92°F到100°F，为温水；超过该温度，为热水。煮沸的水去除了所有有机杂质，石灰盐沉淀：它不会发酵，是一种有价值的防腐剂。热水比冷水更具刺激性，空腹时饮用有用，而在60°F至95°F的温度下，它被用作催吐剂；90°F是最适宜的温度。

蒸馏水在化学上是纯净的，始终用于医疗目的。由于失去了大气气体，它味道平淡无味。

市场上有许多瓶装的充气水、碳酸水和矿泉泉水；其中许多被用作宜人的餐桌饮料。例如：苏打水、阿波利纳里斯水、波兰水、塞尔策水和维希水。有些含有具有药用价值的矿物质。例如：锂水、盐水和水硫水。

盐类

在体内发现的所有盐类中，最丰富和最有价值的是氯化钠(NaCl)，即食盐；它存在于所有组织、

分泌物和体液中，但牙釉质除外。食物中的含量并不总是充足的；因此盐被用作调味品。它有助于消化，因为它为胃液中的盐酸提供氯。

食盐通过蒸发泉水和海水获得，也来自矿井。我们通过蒸发获得的盐主要来自密歇根和纽约；矿盐来自路易斯安那和堪萨斯。

盐是一种很好的防腐剂；在腌制肉和鱼时利用了这一点。

其他盐类--石灰、磷、氧化镁、钾碱、硫和铁--从我们吃的食物和喝的水中获得足够的量。在幼儿中，骨骼和牙齿的完美形成取决于进入体内的磷和石灰；这些存在于肉和鱼中，但在谷物中大量存在。

淀粉(C 6 H 10 O 5)

淀粉是一种白色、闪光的粉末；它广泛分布于整个植物界，在谷物和马铃薯中最为丰富。作为力的产生者和热量的提供者，它是最重要的食物之一。单独它不能维持生命，必须与构建和修复组织的食物结合食用。

淀粉测试。将弱碘溶液加入冷的熟淀粉中，会呈现深蓝色。

淀粉不溶于冷水，仅微溶于水。

在沸水中。冷水使淀粉颗粒分离，沸水则使其膨胀破裂，从而形成糊状物。

淀粉经干热加热后变为糊精(C6H10O5)，即英国胶。糊精经加热并加酸或发酵剂后变为葡萄糖(C6H12O6)。葡萄糖存在于成熟水果、蜂蜜、甜酒中，也可作为制成品存在。当谷物为制麦芽目的而发芽时，淀粉变为糊精和葡萄糖。在发酵过程中，葡萄糖变为酒精(C2H5HO)和二氧化碳(CO2)。例如：面包制作、醋和蒸馏酒。

糖原，即动物淀粉，存在于许多动物组织和某些真菌中。例如：肉类的肝脏和牡蛎中。

生淀粉不易消化；因此，所有含淀粉的食物都应经沸水或干热处理，并彻底煮熟。淀粉由小麦、玉米和马铃薯制成。**玉米淀粉**由印第安玉米制成。**竹芋粉**是最纯净的淀粉形式，取自生长于西印度群岛及其他热带国家的两三种竹芋属植物。百慕大竹芋粉最受推崇。**木薯淀粉**是从原产于南美洲的苦木薯块根中提取的淀粉。**西米**是从原产于印度的西米棕榈中提取的淀粉。

糖(C 12 H 22 O 11)

糖是一种结晶物质，与淀粉的区别在于其甜味和可溶于冷水。作为食物，其用途与淀粉相同；所有淀粉必须先转化为糖才能被吸收。

糖的主要种类有：蔗糖或蔗糖，葡萄糖或葡萄糖(C 6 H 12 O 6)，乳糖或乳糖(C 12 H 22 O 11)，以及果糖或左旋糖(C 6 H 12 O 6)。

蔗糖取自甘蔗、甜菜、棕榈树和糖枫树。甘蔗是一种禾本科植物，据推测原产于南亚，但如今在整个热带地区均有种植，其中很大一部分来自古巴和路易斯安那；它是最常见的一种，而且在所有情况下，其制造工艺基本相同。制造出的产品有：糖蜜、糖浆、红糖、块糖、切糖、砂糖、糖粉和糖果师用糖。红糖最便宜，但不如白色等级纯净或甜；糖粉和糖果师用糖是精细等级，经过粉碎，虽然尝起来不那么甜，但同样纯净。糖果师用糖放在舌头上会立即溶解；糖粉则略带颗粒感。

蔗糖加入水果中并煮一段时间后，会转化为葡萄糖，失去三分之一的甜度；因此应在水果快煮好时加入。蔗糖具有很大的防腐价值，故用于保藏水果和牛奶；也用于制备糖浆。

糖在烹饪过程中发生三种变化：第一，大麦糖；第二，焦糖；第三，碳。

葡萄糖存在于蜂蜜和所有甜水果中。它出现在干果表面，如葡萄干、枣等，甜度仅为蔗糖的三分之二。作为工业产品，它由玉米淀粉制得。

乳糖取自哺乳动物的乳汁，但与

蔗糖不发酵。

果糖从甜水果中提取，以*diabetin*之名出售，比蔗糖更甜，主要供糖尿病患者使用。

树胶、果胶和纤维素

食物中发现的这些化合物与碳水化合物密切相关，但既不是淀粉质、糖质，也不是油质。树胶存在于几乎所有植物的汁液中，来自茎、枝和果实。例如：阿拉伯胶、黄蓍胶和粘液。果胶糖存在于未成熟果实的肉质果肉中；在成熟过程中它变为果胶；通过烹煮，果胶变为果胶酸，烹煮更久则变为果胶酸。果胶酸冷却时呈果冻状；果胶酸无论冷热都呈果冻状。纤维素构成植物生命的细胞壁；在非常幼嫩的蔬菜中，消化酶有可能作用于它；在较老的蔬菜中，它变得木质化并完全不可消化。

脂肪与油脂

脂肪和油存在于动物界和植物界中。脂肪是固体；油是液体；它们可通过加热转化为液态；它们含有三种物质--硬脂(固体)、油酸甘油酯(液体)、棕榈脂(半固体)。板油是硬脂过量的例子；猪油是油酸甘油酯过量的例子；黄油是棕榈脂过量的例子。人造黄油是硬脂和棕榈脂的混合物。脂肪酸由

硬脂、油酸甘油酯和棕榈脂形成，以甘油为基础。例如：硬脂酸、棕榈酸和油酸。丁酸是黄油中的酸。这些酸尝起来并不酸，但因其化学组成而被称为酸。

在动物脂肪中，奶油和黄油作为食物最为重要，因为它们易于吸收。其他例子有：肉类的脂肪、骨髓、板油(最好的取自牛的腰部和肾脏周围)、猪油、cottolene、coto suet、椰子油、黄油代用品和人造黄油。主要的动物油是鱼肝油和蛋黄中的油；主要的植物油是橄榄油、棉籽油、罂粟籽油和椰子油，以及从各种坚果中提取的油。

油分为两类：挥发性油和非挥发性油。挥发性油易挥发且溶于酒精。例如：丁香油、玫瑰油、肉豆蔻油和紫罗兰油。非挥发性油不易挥发且溶于乙醚、油或松节油。例如：坚果油、玉米粉油和芥末油。

脂肪可加热至高温，因为在烹饪中它们没有沸点。当看起来沸腾时，显然已加入了水，温度降至沸水的温度，即212°F。

牛奶

成分蛋白质 3.4%
脂肪 4%

矿物质，7% 水，87%

乳糖，4.9%

波士顿化学家。

牛奶作为食物的价值显而易见，因为它是所有年轻哺乳动物在生长最快时期的天然食物。然而，在成人的饮食中高估其价值存在一定危险，因为固体食物是必需的，而摄入的液体应作为刺激物和溶剂，而不是作为营养素。在两餐之间定期单独饮用牛奶，或在就寝前饮用，并且小口啜饮而不是大口喝下时，人们从牛奶中获得最大益处。热牛奶常被用来促进睡眠。

牛奶静置数小时后，悬浮在液体中的脂肪球会以奶油的形式升至表面；这是由于它们比重较低。

牛奶质量的差异主要取决于其中脂肪的含量：酪蛋白、乳糖和矿物质几乎恒定，水分变化很小，除非牛奶掺假。

牛奶为何变酸。漂浮在空气中的一种细菌攻击牛奶中的部分乳糖，将其转化为乳酸；乳酸进而作用于酪蛋白(蛋白质)使其沉淀，产生所谓的凝乳和乳清。乳清含有水、盐和一些糖。

牛奶通过灭菌、巴氏消毒和蒸发来保藏。新鲜炼乳是一种蒸发牛奶，散装出售，许多人喜欢用它搭配咖啡。市场上还有各种品牌的罐装炼乳和奶油，密封于铁罐中。例如：雀巢瑞士炼乳、

Eagle炼乳、Daisy炼乳、Highland蒸发奶油、Borden's Peerless蒸发奶油。麦乳精--蒸发牛奶与麦芽大麦和小麦提取物的混合物--使用相当广泛；以粉末形式出售。

稀奶油或草莓奶油以及浓奶油几乎可从所有奶油厂获得。德文郡奶油或凝块奶油是将牛奶缓慢加热至约150°F后取出的奶油。

用牛奶喂养婴儿时，有时建议采用灭菌或巴氏消毒以避免传染性细菌的危险。通过这种方法，牛奶可保存多日，必要时可运输。为防止胃酸过多，每半品脱牛奶中加入一到两茶匙石灰水。石灰水可在任何药店购买，也可在家轻松制备。

石灰水。将两夸脱沸水倒在一英寸见方的生石灰块上；充分搅拌并静置过夜；次日早晨倒出清澈的液体，装瓶备用。存放在阴凉处。

黄油

成分

脂肪，93%

水，5.34%

矿物质，.95%

Casein,.71%

普拉特学院。

商业黄油由牛奶的乳脂制成。

质量取决于奶牛的品种、饲养方式和照料。泽西牛和根西牛的牛奶产黄油量最大。

黄油应保存在阴凉处并妥善遮盖，否则容易变质发哈；这是由于牛奶中的含蛋白成分起发酵剂作用，释放出脂肪酸。应使用一等品黄油；这不包括小片黄油或特级品。劣质黄油在制作过程中未被充分揉炼，因此残留更多酪蛋白，也就更容易发哈。新鲜黄油很快变质；盐起防腐作用。因存放过久而发哈的黄油，可通过熔化、加热并用冰水迅速冷却而大大改善。黄油会浮到表面，容易取出。

在买不起黄油的情况下，市场上有几种产品具有与黄油相同的化学组成，且同样有益健康。例如：黄油代用品和人造黄油。

酪乳是黄油“出来”后剩余的液体。新鲜饮用时，它是一种有益健康的饮料。

奶酪

成分

蛋白质，31.23%

脂肪，34.39%

水，30.17%

矿物质，4.31%

奶酪是甜牛奶经加热后得到的固体部分

并通过凝乳酶或酸使其凝结。凝乳酶是用小牛第四胃经处理的内膜制成的浸液。凝乳加盐并加压。奶酪由脱脂牛奶、牛奶加奶油或奶油制成。奶酪根据种类存放长短不一的时间，以便发酵或分解发生。这称为熟成。有些奶油奶酪不允许熟成。泽西牛和根西牛的牛奶产出的奶酪量最大。

奶酪是非常有价值的食物；富含蛋白质，可作为肉的替代品。一磅奶酪的蛋白质含量相当于两磅牛肉。生奶酪难以消化。通过烹饪并加入少量小苏打可在一定程度上克服这一点。常吃一小块浓味奶酪以助消化。

各种品牌的奶酪以产地命名。许多外国品种现在在国内得到了很好的仿制。受欢迎的脱脂乳奶酪有：埃丹、格吕耶尔和帕尔马。帕尔马奶酪非常硬，主要用于擦丝。格吕耶尔中的孔洞是由于充气所致。

受欢迎的牛奶奶酪有：格洛斯特、柴郡、切达和戈贡佐拉；牛奶和奶油奶酪：斯蒂尔顿和双格洛斯特；奶油奶酪：布里、纳沙泰尔和卡芒贝尔。

水果

消费的水果种类繁多，其用途重要。它们主要因糖、酸和盐而有价值，具有清凉、提神和刺激作用。它们作为

补剂，并有助于净化血液。许多含有一种称为果胶的果冻状物质，还有几种含有淀粉，淀粉在成熟过程中转化为葡萄糖。香蕉、枣、无花果、西梅和葡萄因含大量糖分而最有营养。甜瓜、橙子、柠檬和葡萄含水量最大。苹果、柠檬和橙子因其钾盐而有价值，橙子和柠檬尤其因其柠檬酸而有价值。对于那些不得不从饮食中排除大量糖分的人来说，重要的是要知道李子、桃子、杏和覆盆子的糖分比其他水果少；苹果、甜樱桃、葡萄和梨含量最大。苹果几乎全年可得，且因其品种多样、便宜和丰富，被称为水果之后。

完全成熟的水果应随意食用，对许多人来说比厨房制作的甜点更受欢迎。如有可能，水果应始终出现在早餐桌上。在不能随意食用生水果的情况下，许多种类可以煮熟并证明有价值。切勿食用未成熟或开始腐烂的水果。水果在食用前应擦拭或冲洗。

植物酸及其来源

主要的植物酸有：

I. 醋酸(HC2H3O2)，存在于葡萄酒和醋中。

II.酒石酸(H2C4H4O6)，存在于葡萄、菠萝和罗望子中。

III. 苹果酸，与酒石酸颇为相似，存在于苹果、梨、桃中，

杏子、醋栗和红醋栗。

IV.柠檬酸(H3C6H5O7)，存在于柠檬、橙子、青柠和香橼中。

V. 草酸(H2C2O4)，存在于大黄和酸模中。

此外还可加入从五倍子中获得的单宁酸。有些水果含有两种或更多种酸。苹果酸和柠檬酸存在于草莓、覆盆子、醋栗和樱桃中；苹果酸、柠檬酸和草酸存在于蔓越莓中。

调味品

调味品不归入食物之列，而被称为食品辅料。它们用于为食物增添风味以刺激食欲。其中最重要的有盐、香料和各种调味剂。据某些权威所言，盐被称为一种食物，为生命所必需。

黑胡椒是研磨过的胡椒粒。胡椒粒是*Piper nigrum*的干燥浆果，生长于西印度群岛、苏门答腊及其他东方国家。

白胡椒由同一种浆果制成，研磨前去除外层果壳。它对胃黏膜的刺激性比黑胡椒小。

卡宴辣椒是*Capsicum*的荚果粉末，该植物生长于非洲东海岸和桑给巴尔。

芥末是芸薹属两个物种的研磨种子。*Brassica alba*产出白芥菜籽；*Brassica nigra*产出黑芥菜籽。两个物种均种植于欧洲和美洲。

姜是*Zanzibar officinale*的干燥根研磨成的粉末，生长于牙买加、中国和印度。就商业而言，有三个等级--牙买加姜，最佳且最辛辣；科钦姜；以及非洲姜。

肉桂是*Cinnamomum zeylanicum*的内层树皮研磨而成，主要生长于锡兰。商业肉桂(桂皮)是同种灌木不同物种的树皮粉末，主要生长于中国，称为中国肉桂。它比真正的肉桂便宜。

丁香是*Caryophyllus aromaticus*的花蕾研磨而成，原产于摩鹿加群岛或香料群岛，但现在主要种植于桑给巴尔、奔巴和西印度群岛。

多香果(通常称为众香子)是*Eugenia pimenta*的果实研磨而成，生长于牙买加和西印度群岛。

肉豆蔻是*Myristica fragans*果实的核仁，生长于班达群岛。

肉豆蔻衣。包裹肉豆蔻种子的纤维网状物构成商业肉豆蔻衣。

醋由苹果酒、麦芽和葡萄酒制成，是发酵的产物。它是一种极好的防腐剂；因此用于制作泡菜、酱汁和其他调味品。醋中醋酸的含量从百分之二到百分之七不等。

刺山柑是*Capparis spinosa*的花蕾，生长于地中海沿岸国家。它们用醋保藏，装瓶进口。

辣根是*Cochliaria armoracia*的根--一种原产于欧洲的植物，但现在我国也有种植。它通常被磨碎，

与醋混合，装瓶。

调味浸膏

市场上有许多调味香精。例如：杏仁、香草、柠檬、橙子、桃子和玫瑰。这些由与其同名的花、果实或种子制成。草莓、菠萝和香蕉香精由化学物质制造。

一组厨房用具。第14页。

量杯、茶匙和汤匙，示范干配料、黄油和液体的量取。--第*25*页。

浓奶油与稀奶油的搅打--第425页。

第二章烹饪

烹饪是调制食物以滋养身体的技艺。

史前人类可能以未烹煮的食物为生，但如今没有任何野蛮种族不以某种方式--无论多么粗糙--从事烹饪。文明的进步伴随着烹饪的进步。

过去几年中，人们投入大量时间研究食物、其必要的比例以及烹饪方式。

科学家已向教育工作者表明，这些知识应当传播；因此，“烹饪”出现在我国许多城镇公立学校的课程中。

烹饪食物是为了形成新的风味，使其更可口、更易消化，并消灭微生物。烹饪有三个要素(除待烹制的材料外)--热、空气和水分。

热是分子运动，由燃烧产生。用于烹饪的热量通过可燃物质--木柴、煤、木炭、焦炭、煤气、汽油、煤油和酒精--的燃烧获得，这些物质称为燃料。烹饪的热量通过辐射、传导和对流施加。

空气由氧、氮和氩组成，环绕一切。没有它燃烧便无法发生，空气中的氧是燃烧的唯一支持者。

水分，以水的形式，或存在于食物中，或添加到食物中。

热和水的共同作用使淀粉粒膨胀并破裂；使鸡蛋、鱼和肉中的蛋白硬化；使肉的纤维部分和蔬菜的纤维素软化。

在燃料中，煤油最便宜；煤气在最短时间内产生最大量的热。软木，如松木，因其纤维粗糙，燃烧迅速；因此是最好的引火材料。硬木，如橡木和栲木，纤维紧密排列，燃烧缓慢，与松木一起用于引燃煤。在仅以木柴为燃料的地方，主要使用硬木。

用作燃料的木炭由木材的闷烧产生。它提供强烈而均匀的热量，因此是良好的炙烤火。它用于引火也颇为常见。

煤有两种：无烟煤，或称硬煤。例如：硬质且易燃烧的白蜡煤、沙莫金煤和富兰克林煤。坚果煤是从筛屑中获得的任何种类的硬煤。烟煤，或称软煤。例如：烛煤。

焦炭是碳化煤的固体产物，与煤的关系如同木炭与木材的关系。

酒精在使用暖锅时用作燃料。

火

烹饪用火被限制在炉灶或炉架内，以便热量得以利用和调节。火焰热来自煤油、煤气或酒精，用于油炉、煤气炉或煤气灶以及火锅。

烹饪炉灶是一个架在腿上的大铁箱。其前部有一个火箱，火箱两侧衬有类似制砖材料的耐火材料。底部装有一个可移动的铁炉排。火箱下方是一个从炉排延伸到接灰盘的空间。火箱后部是一个称为烤箱的隔间，可通过炉灶两侧的门进入。烤箱与炉灶顶部之间是一个供空气流通的空间。

炉灶通过烟囱管与烟道相连，并有风门以调节空气和热的供应，并作为烟和气体的出口。

火箱下方的风门称为前风门，通过它调节空气供给，从而调节热量。

烤箱通过热空气循环加热。这是通过关闭位于烤箱附近的烤箱风门来实现的。当此风门打开时，热空气冲上烟囱。烟囱附近的风门称为烟囱风门。打开时，它为烟和气体的逸出提供自由出口。当部分关闭时--大多数炉灶通常如此，除非生火时--它起到节省热量的作用。还有一个节制阀，打开时冷却炉火并节省热量，但除非用于此目的，否则应始终关闭。

炉灶很少使用，便携式炉架已取而代之。

便携式炉灶是一种带一扇烤箱门的烹饪炉灶；它通常有一个下烤箱，用于温热菜肴和保持食物温热。

固定式炉灶砌筑于壁炉之中。它通常有两个烤箱，一个在火箱两侧各一，或两个位于其后上方。固定式炉灶因消耗燃料量极大，正逐渐被便携式炉灶取代。

如何生火

生火之前，先清除炉排上的灰烬。为此，盖上炉盖，关闭前后风门，打开烤箱风门；转动炉排，灰烬便会落入灰烬接收器。若不遵循这些规则，灰烬会飞散到整个房间。转动

将炉排放回原位，移开火箱上的盖子，并用纸片(在中心拧紧、两端留松)覆盖炉排。在纸上放小树枝或松木片，确保木柴伸到火箱两端，并安排得能进空气。在松木上架硬木，然后撒两铲煤。盖上盖子，打开关闭的风门，划一根火柴--产生的足够摩擦点燃磷，磷再点燃硫，硫再点燃木头--然后把点燃的火柴放在炉排下，你就有火了。

现在把炉子擦黑。从炉灶前部开始，向后面操作；铁受热后，可以获得良好的光泽。当木柴完全燃旺后，再加更多煤。很快会出现蓝色火焰，这是煤中的气体(CO)燃烧成二氧化碳(CO 2)，当蓝色火焰变成白色火焰时，就应关闭烤箱风门。过一会儿，前风门可以几乎关闭，留出空间让足够的氧气进入以维持火势。人们有时会忘记氧气是保持火燃烧所必需的。煤一经充分点燃，就应把烟囱风门半关，除非通风很差。

切勿让火箱装填超过四分之三。装满时，通风受阻，燃料消耗量增大，大量热量损失。这是应当让厨师牢记于心的一点。

灰烬必须每日清除并过筛；挑拣并保留优质煤块--即所谓煤渣--丢弃无用的碎块，即所谓熔渣。

如果白天持续用火，要经常添煤，但每次量要少。如果有一段时间不需要火，就打开风门，关闭节气阀；当再次需要用火时，关闭风门，打开前节气阀，用火钳把火下面的灰耙出来，等火烧旺后再添新煤。

煤烧到通红时，大部分热量已经散失。有些人不肯相信这一点，坚持把节气阀开着，直到大部分热量都从烟囱跑掉。

要让火过夜不灭，先把火下面的灰清掉，添入足够的煤填满炉膛，关闭节气阀，并把后盖稍微抬起以进气。这比抬起火膛上方的盖子更好，可以防止有毒气体进入房间。

烹饪方法

主要的烹饪方式有煮、炙、炖、烤、烘、炸、煎、焖和炖。

煮是在沸水中烹煮。这样烹煮的固体食物称为煮食，尽管字面上这个说法并不准确。例如：煮鸡蛋、煮土豆、煮羊肉等。

水在212°F(海平面)沸腾，在185°F微沸。慢沸的水与快沸的水温度相同，因此能完成同样的工作--这一点常被厨师遗忘，他们太容易为了水剧烈沸腾而“添柴”。

水蒸气与蒸汽从沸水中逸出。蒸汽是

不可见；水汽是可见的，常被误称为蒸汽。常用的炊具会让水汽和蒸汽逸出；因此，如果用剧烈沸腾的水烹煮食物，会损失大量热量。

煮沸水有两个目的：第一，通过煮沸本身破坏有机杂质；第二，用于烹饪食物。沸水会使鸡蛋中的蛋白变硬变韧；使肉中的纤维蛋白变韧并溶解组织；使谷物和蔬菜中的淀粉颗粒破裂并软化纤维素。牛奶绝不应煮沸。在沸腾温度(214°F)下，酪蛋白会轻微硬化，脂肪变得更难消化。牛奶在沸水上加热，如在双层蒸锅中那样，称为烫牛奶，温度达到196°F。当食物在热水上烹饪时，该过程称为蒸。

炖是在少量热水中以低温长时间烹煮；这是最经济的肉类烹饪方式，因为所有营养都得以保留，也是烹煮较便宜肉块的常用方法。这样纤维和结缔组织被软化，整体变得柔嫩可口。

炙烤是在明火上方或前方烹饪。待烹饪的食物通常放在涂了油的烤架或靠近炭火的铁格架上，最初频繁翻动以灼烤外表--从而防止内部汁液流失--之后偶尔翻动。嫩肉和鱼可以用这种方式烹饪。炙烤获得的风味特别美妙；然而，这种烹饪方式比其他任何方式造成的重量损失都大，因为这样烹饪的食物暴露在自由流通的空气中。当不使用煤，或火不适合炙烤时，

已采用一种煎锅炙的方法。做法是把要烹煮的食物放入咝咝作响的热煎锅中，像炙烤那样经常翻动。

烤是在明火前烹饪，用反射器集中热量。热量的施加方式与炙烤相同，区别在于烤制的肉放在烤叉上旋转，总是使用较厚的肉块。锡制厨房现在很少使用。在炉灶烤箱中烹制的肉，虽然实际上是烘烤，但被称为烤。这样烹制的肉赏心悦目、美味可口，尽管据爱德华·阿特金森说，不如在阿拉丁烤箱中以较低温度烹制的肉那么容易消化。

烘焙是在炉灶烤箱中烹饪。

油炸是通过浸入加热到350°至400°F的深油脂中烹饪。用于油炸目的的有橄榄油、猪油、牛油滴、棉籽油、棉籽脂和椰子油。三分之二猪油和三分之一牛脂(熬炼并澄清)的混合物比单独使用猪油更好。棉籽油、棉籽脂和椰子油很经济，因为它们可以加热到高温而不变色，因此可用于更多次的油炸。从牛肉获得的鳕鱼脂肪常被厨师用于油炸。

油炸时要格外小心，油脂温度必须合适；否则这样烹煮的食物会吸收油脂。

几乎所有不含鸡蛋的食物在油炸前都要蘸面粉或面包屑、蛋液和面包屑。油脂的高温使蛋白凝固，从而形成一层外衣，防止食物

摘自“浸泡油脂”。

肉或鱼要油炸时，应在烹煮前一段时间放在温暖的房间里，并尽量擦干。如果太冷，会使油脂温度降低到无法迅速形成外衣、防止油脂渗入食物的程度。油脂的沸腾是由于待烹食物中的水分。

必须格外小心，一次不要放入太多，不仅因为这会降低油脂温度，还因为会使油脂起泡并溢出锅边。沸腾的不是油脂，而是油脂从食物中吸收的水分。

所有油炸食品从油脂中取出后，应放在棕色纸上沥干。

测试油炸用油脂的规则。 1. 当油脂开始冒烟时，投入一块边长一英寸的面包块(取自面包柔软部分)，如果四十秒内变成金黄色，油脂温度就适合油炸任何熟混合物。

2. 对生混合物用同样的测试，让面包上色一分钟。

许多种食物可以用同一锅油脂油炸；面糊和面团类混合物、土豆和鱼丸应使用新油脂；之后可炸鱼、肉和炸丸子。油脂应经常澄清。

澄清油脂。融化油脂，加入切成四分之一英寸厚的生土豆片，让油脂逐渐加热；当油脂停止起泡、土豆充分上色时，用双层奶酪布过滤，

奶酪布铺在金属滤网上，滤入锅中。土豆吸收任何气味或气体，并吸附一部分沉淀物，其余沉淀物沉到锅底。

要澄清少量油脂时，向冷油脂中加入沸水，用力搅拌，然后静置冷却；油脂会在表面结成饼状，容易取出；饼的底部会有沉淀物，可以用刀轻易刮掉。

无论熟或生的油脂残余都应保存并熬炼，必要时加以澄清。

牛肉、禽肉、鸡肉和猪肉的油脂可用于起酥或油炸；羊肉和熏肉的油脂可用于制硬皂和软皂；从高汤中撇出的油脂、煮咸牛肉的水以及烤牛肉的滴油，可以熬炼、澄清，用于起酥或油炸。

熬炼油脂。切成小块，在双层蒸锅的上层融化；这样比放在炉灶后部的锅里更省心。板油也用同样方法熬炼；切板油时去掉膜。猪油过滤后，剩下的部分可以加盐、压紧，作为佐餐小菜食用，称为油渣。

煎是在少量油脂中煎炸。这样烹煮的食物比用深油脂油炸的更难消化；用这种方法烹煮不可能不让食物吸收油脂。使用煎锅或煎饼锅；食物先在一面烹煮，然后翻面，再煮另一面。

焖是炖和烘烤(肉)。待焖的肉通常先煎炒以防止肉汁中流失过多汁液。将肉放入锅中，加入少量高汤或水、切块的蔬菜(胡萝卜、芜菁、芹菜和洋葱)、盐、胡椒和香草。锅应配有紧密的盖子。这样准备的肉应在烤箱中以低而均匀的温度长时间烹制。这是一种经济的烹饪方式，也是除炖或煮之外使一大块老韧的肉变得可口易消化的唯一方法。

炖是煎后配酱汁上桌。嫩肉不用预先烹煮即可炖；较老的肉需要先在热水中煮过再炖。虽然小牛肉取自幼畜，却需要长时间烹煮；通常先煎，然后在酱汁中以低温长时间烹煮。

烹饪前处理食物的各种方法

拖蛋液与裹面包屑。用于裹面包屑的面包屑，应使用经擀压并过筛的干面包屑，或将陈软的干面包掰成碎块后用力擦过漏勺制成。市面上有一种巧妙的机器“面包屑机”(The Bread Crumber)可完成此项工作。用于裹面包屑的鸡蛋应磕入浅盘中，用银叉搅打使蛋黄与蛋白混合；每个鸡蛋加两汤匙水稀释。面包屑应置于案板上；待炸的食物应先滚上面包屑(注意使各部分均沾满面包屑)，然后蘸上蛋液(同样注意使各部分均沾满)，再滚上一层面包屑；最后一次裹屑后，将食物移至案板上没有面包屑的地方，抖落部分外层面包屑。

这会使外衣太厚。短柄宽刃刀--泰勒刀--是把要蘸面包屑的食物从蛋液中取出的最方便器具。小扇贝、牡蛎和蟹肉更容易蘸面包屑，方法是把面包屑和鱼放入纸中，摇动纸张直到鱼裹满面包屑。先蘸面包屑的目的是使表面干燥，以便蛋液附着；如果要薄外衣，常用面粉代替面包屑。

嵌肥膘是将小块肥咸猪肉或培根穿入生肉表面。瘦而干的肉经嵌肥膘后风味大为改善；牛里脊(菲力)、松鸡、鹧鸪、鸽子和肝脏常以此法处理。猪的肥肉质地紧实，最宜用于嵌肥膘。猪肉应存放在阴凉处以充分冷却。去除猪皮，取猪皮与血管之间的部分。用锋利的刀(必能切出整齐的切口)切下略薄于四分之一英寸的片；将片切成略窄于四分之一英寸的条；这些条应长二又四分之一英寸，称为肥膘条。用于小型禽类--例如鹌鹑--的肥膘条应切得更小，且不必那么长。嵌肥膘时，将肥膘条的一端穿入嵌膘针，紧握针，用尖端挑起一针，深三分之一英寸、宽四分之三英寸；将针穿过，注意使肥膘条留在肉中，两端伸出等长。将肥膘条排成平行行，行距一英寸，相邻行的针脚彼此正对。嵌肥膘应顺肉的纹理进行，切勿横切纹理。禽类则沿胸骨两侧以直角方向穿入肥膘条。当大肥膘条从表面穿入肉中直至

表面，这一过程称为涂抹。例如：红酒焖牛肉。在肉上铺薄片肥咸猪肉可以代替嵌脂，但风味与把猪肉穿入肉中不同，而且菜肴远不如前者美观。

去骨是从肉或鱼中去除骨头，使肉几乎保持原形。去骨需要一把尖刃小快刀。羊腿、小牛腿和牛腰肉可以在市场订购时要求去骨，不另收费。

想学去骨的人应先学给小鸟去骨；掌握之后，较大的禽类、鸡和火鸡就容易做了，过程差别不大。大禽类要从腿上抽出筋腱，翅膀保留并去骨。

如何给禽类剔骨

购买用于去骨的禽类时，选择刚宰杀、干拔毛、未开膛的。燎去细毛，去掉羽根、头和脚，贴近身体切下翅膀。把禽放在板上，胸朝下。

从颈部开始，用锋利的刀沿体长切开皮肤。从脊骨刮下肉，直至找到一侧肩胛骨的末端；从肩胛骨刮下肉，继续绕至翅关节，切开所遇到的腱质部分；然后处理另一侧。沿体长从脊骨刮下皮肤，横过肋骨操作。游离叉骨和锁骨，同时去除嗉囊和气管；继续沿胸骨向下，特别小心

注意不要弄破皮，因为皮紧贴骨头，也不要割破包裹内脏的薄膜。从第二关节和腿骨上刮下肉，把肉向后翻，像从手上脱手套一样拉下。取出骨架，把肉恢复原形。大禽类去翅膀骨时，把肉刮到中间关节，在那里折断骨头，保留尖端骨头以帮助保持形状。

如何计量

正确的计量对于确保最佳效果绝对必要。良好的判断力加上经验，已教会一些人凭目测来计量；但大多数人需要明确的指南。

锡制、花岗岩制品和玻璃量杯，分为四等份或三等份，容量为半品脱，以及规定尺寸的茶匙和汤匙--可在任何出售厨房用具的商店购买--还有一把菜刀，是正确计量的必备之物。搅拌勺比汤匙稍大，不应与汤匙混淆。

量取配料。面粉、谷物粉、糖粉和细砂糖以及小苏打应在量取前过筛。芥末和泡打粉因长期存放在盒中会沉降，因此应搅拌使其松散；盐常结块，这些块应打碎。一杯按平量量取。量取一杯时，用勺或从勺中逐次将配料放入，略微堆高，用餐刀刮平，注意不要摇晃量杯。一汤匙按平量量取。一茶匙按平量量取。

量取茶匙或汤匙时，将匙浸入配料中，装满，提起，用刀刮平，刀刃朝向匙尖。沿匙的长方向用刀分割，即为半匙；横向分割一半即为四分之一匙，再将四分之一横向分割即为八分之一匙。少于一茶匙八分之一的量视为几粒。

量取液体一杯液体即杯子所能容纳的全部量。

一茶匙或一汤匙是指勺子能容纳的全部容量。

量取黄油、猪油等量取黄油、猪油及其他固体脂肪时，将其紧实地装入杯中或匙中，用刀刮平。

当同一食谱中需要干性配料、液体和脂肪时，按所列顺序量取，从而只用一个杯子。

如何混合配料

仅次于计量的是混合时的细心--这一事实并非 inexperienced 者总能认识到。有三种方式--搅拌、搅打以及切拌和翻拌。

搅拌，即采用圆周运动混合，逐渐扩大圆圈直至全部混合均匀。搅拌是所有烹饪中通常采用的动作，可单独使用或与搅打结合使用。

搅打，即将一种或多种配料反复翻动，不断将底部翻到表面，从而使搅打用具能够持续接触碗底并贯穿整个混合物。

切拌和翻拌，即通过两种动作将一种配料引入另一种配料或混合物中：用勺子反复垂直向下运动，称为切拌；将混合物反复翻转，每次让勺碗接触碗底，称为翻拌。这些反复的动作交替进行，直至完全混合均匀。

通过搅拌，配料被混合；通过搅打，大量空气被包裹进去；通过切拌和翻拌，已引入的空气被防止逸出。

保存方法

1. **冷冻法。**容易变质的食物通过冷冻进行运输，使用前必须一直用冰包裹保存。例如：鱼和禽肉。

2. **冷藏法。**以此法保存的食物存放于冷藏库中。冷却是通过冰或通过机器实现的，机器将压缩气体冷却后让其膨胀。例如：肉、牛奶、黄油、鸡蛋等。

3. **罐藏法。**即将食物保藏于密封的玻璃罐或密封的锡罐中。水果罐藏时通常加糖。

4. **糖类**例如：果汁和炼乳。

5. **排除空气法。**食物通过罐藏以外的方式排除空气来保藏。例如：麸皮中的葡萄、石灰水中的鸡蛋等。

6. **通过干燥。**干燥在于蒸发几乎全部

水分，除蔬菜和水果外，通常与盐腌结合使用。

7. **蒸发法。**有些例子中虽然大量水分被驱除，但仍残留相当多的水分。例如：牛肉膏。

8. **盐腌法。**盐腌有两种--干腌和盐水腌渍。例如：咸鳕鱼、牛肉、猪肉、牛肚等。

9. **烟熏法。**有些食物在盐腌后，悬挂在密闭室中数小时，让山核桃木在其中闷烧。例如：火腿、牛肉和鱼。

10. **腌制。**将加盐的醋(有时加糖和香料)烫过；让黄瓜、洋葱和各种水果在其中浸泡。

11. **用油。**例如：沙丁鱼、鲽鱼等。

12. **防腐剂法。**最不卫生的方式是使用防腐剂。硼砂和水杨酸若使用，应少量使用。

度量衡表

2	杯黄油（压实紧实）	= 1磅
4	杯面粉（酥皮用）	= 1磅
2	杯砂糖	= 1磅
22⁄3	杯糖粉 杯	= 1磅
31⁄2	杯糖粉糖	= 1磅

22⁄3	杯红糖	= 1磅
22⁄3	杯燕麦片	= 1磅
43⁄4	杯燕麦片	= 1磅
22⁄3	杯粗玉米粉 粗粉	= 1磅
41⁄3	杯黑麦粉	= 1磅
17⁄8	杯大米	= 1磅
41⁄2	杯全麦面粉	= 1磅
37⁄8	杯全麦面粉 = 1磅	
41⁄3	杯咖啡	= 1磅
2	杯切碎的 肉	= 1磅
9	个大鸡蛋	= 1磅
1	方块烘焙巧克力 巧克力	= 1盎司
1⁄3	一杯焯水去皮并切碎的杏仁	= 1盎司

少许(少于八分之一茶匙)。

3	茶匙	= 1 汤匙
16	汤匙	= 1杯
2	汤匙黄油	= 1盎司
4	汤匙面粉	= 1盎司

烹饪时间表

煮沸

物品	**时间**
	小时分钟
咖啡	1 至 3
嫩煮蛋	6 至 8
鸡蛋，煮至全熟	35至45
羊肉，羊腿	2到3
火腿，重12至14磅。咸牛肉或牛舌火鸡，重9磅。禽肉，重4至5磅。鸡，重3磅。龙虾	4到5 3到4 2到3 2到3 1至11⁄4
	25 至 30
鳕鱼和黑线鳕，重3至5磅。	20 到 30
比目鱼，厚块，重2至3磅。	30
蓝鱼与鲈鱼，重4至5磅。鲑鱼，重2至3磅。小型鱼类	40 到 45 30至35
	6 至 10
土豆，白皮	20 到 30
红薯	15 至 25
芦笋	20 到 30
豌豆	20 到 60

四季豆	1至21⁄2	
利马豆及其他带荚豆	1至11⁄4	
嫩甜菜		45
甜菜，老的	3到4	
卷心菜		35至60
婆罗门参		45 至 60
芜菁		30 到 45
洋葱		45 至 60
欧防风		30 到 45
菠菜		25至30
青玉米		12 到 20
花椰菜		20 到 25
球芽甘蓝番茄，炖		15 至 20
		15 至 20
大米		20 到 25
通心粉		20 到 30

炙烤

牛排，一英寸厚	4到6
牛排，厚一寸半羊排或羊肉片	8到10
	6到8
纸包羊肉或羊排	10

鹌鹑或乳鸽	8
鹌鹑或乳鸽纸包	10 到 12
鸡	20
鲥鱼、蓝鱼和白鱼	15至20
鱼片、大比目鱼、鲑鱼和剑鱼	12至15
小型的薄鱼	5到8
肝脏与牛肚	4到5

烘烤

面包(白面包条)	45 至 60
面包(格雷厄姆面包条)	35至45
面包(条)	10 到 15
饼干或发面小圆面包(发酵) 饼干(泡打粉)	12 到 20
	12至15
小松饼	25至30
松饼(发酵)	30
松饼(泡打粉)	20 到 25
玉米饼(薄)	15至20
玉米饼(厚)	30至35
姜饼	20 到 30
饼干	6至10

海绵蛋糕蛋糕(夹层) 蛋糕(条状)		45 至 60
		20 到 30
		40 至 60
蛋糕(磅蛋糕)	11⁄4 到 11⁄2	
蛋糕(水果)	11⁄4 到 2	
蛋糕(婚礼)3或蒸2小时，烘烤11⁄2		
烤面糊布丁		35至45
面包布丁 1 木薯布丁或米布丁 1 米布丁(穷人版)		
	2 到 3	
印度布丁李子布丁卡仕达布丁	2 到 3	
	2 到 3	
		30 到 45
蛋奶冻(杯烤)派		20 到 25
		30 到 50
挞		15 至 20
肉饼		20 到 25
酥皮盒		50 到 60
奶酪条扇贝烤牡蛎		8到10
		25至30
焗烤熟食混合菜肴		12至15
烤豆	6 至 8	

红烧牛肉	31⁄2 到 41⁄2

牛肉，西冷或肋部，三分熟，重5磅。1 5 牛肉，西冷或肋部，三分熟，重10磅。1 30 牛肉，西冷或肋部，全熟，重5磅。1 20 牛肉，西冷或肋部，全熟，重10磅。1 50 牛肉，臀部，三分熟，重10磅。

1 35

牛肉，臀肉，全熟，重量10磅。1 55

牛肉(里脊)	20 到 30
羊肉(马鞍肉)	11⁄4 到 11⁄2
羊(腿)	11⁄4 到 13⁄4
羊(前四分之一)	1至11⁄4
纸包羊排	15 至 20
小牛肉(腿肉)	31⁄2 到 4
小牛肉(里脊)	2到3
猪肉(里脊或排骨)鸡肉，重3至4磅。火鸡，重9磅。	3至31⁄2 1至11⁄2 21⁄2 到 3
鹅，重9磅2	
鸭(家鸭)	1至11⁄4
鸭(野鸭)	20 到 30
松鸡	25 至 30

鹧鸪		45 到 50
鸽子(罐焖)	2	
鱼(大)，重3至4磅。鱼(小)		45 至 60
		20 到 30

煎炸

松饼、油炸馅饼与甜甜圈炸丸子与鱼	3 至 5
丸生土豆	1
	4 至 8
蘸面包屑的肉排	5 到 8
鱼柳	4到6
多春鱼、鳟鱼及其他小型鱼类	3至5

注--烹制鱼和肉所需的时间，与其说取决于要烹制的磅数，不如说取决于暴露于热量的表面积大小。

第三章

饮料

饮料即任何饮品。水是自然为人类提供的饮料。水是生命所必需的。所有饮料都含有大量水分，因此应考虑其用途：--

I.

解渴。

II.

向循环系统中引入水分。

III.

调节体温。

第四。

用以帮助带走废物。

V.

滋养。

VI.

刺激神经系统及多种器官。

VII.

供药用。

制作热饮料应使用刚煮沸的水；制作冷饮料应使用刚汲取的水。

茶

茶为人类半数以上的人口所饮用；尽管美国并非饮茶之国，但每人每年仍消费一磅半。

所有茶叶均产自同一种灌木，茶属，其叶片构成商品茶叶。气候、海拔、土壤、栽培以及采摘和制作时的用心，共同造就了差异。上等茶叶由幼嫩完整的叶片制成。茶分为两种：--

红茶，由在制作前经过发酵的叶片制成。

绿茶，由未发酵的叶片经人工着色制成。

最好的红茶产自印度和锡兰。一些常见的品种有乌龙、福尔摩沙、英式早餐、橙黄白毫和花白毫。最后提到的两种常用于“五点钟茶会”，价格高昂；它们由最幼嫩的叶片制成。橙黄白毫以橙叶熏香。最好的绿茶产自日本。一些常见的品种有熙春、日本茶和珠茶。

据分析发现，茶富含蛋白质，但作为浸剂饮用时起兴奋剂而非营养品的作用。其营养来自与之同饮的糖和牛奶。茶的兴奋特性源于生物碱茶碱以及一种精油；它含有一种收敛剂--单宁。红茶的茶碱、精油和单宁含量低于绿茶。单宁经浸泡生成的单宁酸会损伤胃黏膜。

尽管茶不能替代食物，但在相当长的时间内似乎可以起到替代作用，因为它的兴奋效果立竿见影。可以肯定的是，大量饮茶时所需的食物较少，因为饮茶减少了组织的损耗，从而减少了修复的需要。过量饮用时，它作用于神经系统，导致失眠，最终使受害者彻底垮掉。适量饮用时，它起温和兴奋剂的作用，并为机体摄入大量水分；它冬天暖身，夏天凉体。儿童绝不应被允许喝茶，年轻人最好避免，而老年人则可以适量享用，因为随着年龄增长，器官功能

胃的活动减弱。

泡茶应使用刚煮沸的水。用煮沸的水，是因为低于沸点则无法浸出刺激性物质茶碱。用刚煮沸的水，是因为长时间煮沸会因大气气体逸出而使茶味平淡无味。茶应始终浸泡，绝不可煮沸。长时间浸泡会因析出大量单宁酸而破坏其细腻风味。

如何泡茶

3茶匙茶叶

两杯沸水

烫热陶制或瓷制茶壶。

放入茶叶，倒入沸水。置于炉灶后部或温暖处五分钟。滤出并立即奉上，可加糖和牛奶，亦可均不加。避免在加入少量新叶后再次浸泡。若如此做，会析出大量单宁，容易引发各种不适。

五点钟茶

在餐厅或客厅泡茶时，使用“五点钟茶壶”(萨莫瓦尔)以及茶球或茶壶。

俄罗斯茶

按照泡茶的食谱操作。俄罗斯茶可以热饮或

冷饮，但始终不加牛奶。每杯允许放入一片去籽的薄柠檬片，或几滴柠檬汁。按口味加糖。在俄国，每杯加一颗蜜饯草莓被视为一种改良。我们仿效俄国朋友，用糖渍樱桃作点缀。

德约翰茶

按照泡茶食谱操作，趁热奉上，每杯放入三整颗丁香。按口味加糖。

冰茶

4茶匙茶叶

两杯沸水

按照泡茶食谱操作。滤入装有三分之一碎冰的玻璃杯中。按口味加甜，每杯茶允许放入一片柠檬。快速冷却浸泡液可使风味更佳。

韦尔斯利茶

与冰茶制法相同，每只玻璃杯中放入三片揉碎的薄荷叶，将热浸泡液滤入其中。

五点钟茶点服务--第34页。

巧克力服务。--第41页。

咖啡渗滤壶与壶。--第38页。

餐后咖啡服务。--第38页。

咖啡

咖啡树原产于阿比西尼亚，如今在所有热带国家均有种植。它属于咖啡属，该属约有二十二个种。咖啡树浆果的种子构成商业咖啡。每颗浆果含两粒种子，唯圆豆例外，它是单粒圆形种子。在自然状态下它们几乎无味；因此颜色、形状和大小决定其价值。从前，咖啡通过日晒处理；但由于气候温暖和突如其来的降雨，咖啡常受损伤。采用新做法，咖啡经水洗，然后用蒸汽热干燥。

在咖啡种植园中，树木以平行行距六至八英尺栽种，并修剪使其高度永不超过六英尺。香蕉树常种植于咖啡种植园中，利用其向外伸展的叶片为咖啡树遮挡阳光直射。巴西出产所用咖啡的约三分之二。中美洲、爪哇和阿拉伯也是咖啡中心。

茶送到我们手中时已可直接使用；咖啡则需要烘焙。在烘焙过程中，咖啡豆体积增大，但重量减少百分之十五。烘焙对于形成令人愉悦的香气和风味是必要的。爪哇咖啡被认为最佳。摩卡咖啡价格更高，因其具有一定的酸度和光泽，单凭此点并不

令人满意；但与爪哇咖啡按两份爪哇对一份摩卡的比例混合时，便制成最适合大众口味的咖啡。有些人偏爱圆豆爪哇；因此特别小心地将圆豆分离出来，以便以更高价格出售。老政府爪哇咖啡理应获得良好声誉，因为它经过仔细检验，其销售由荷兰政府控制。对消费者来说似乎奇怪的是，所有作为爪哇咖啡出售的咖啡并非都来自爪哇岛。任何咖啡，无论产自何处，只要具有相同的特征和风味，都作为爪哇咖啡出售。其他种类的咖啡也是如此。

咖啡的兴奋特性源于生物碱咖啡因以及一种精油。与茶一样，它含有一种收敛剂。咖啡比茶更具兴奋性，尽管按同等重量计，茶所含的茶碱约为咖啡所含咖啡因的两倍。所用茶的比例较小解释了这一差异。早餐一杯咖啡、晚餐一杯茶，对成年人起温和兴奋剂的作用，构成有价值的食品辅助品，但绝不应出现在儿童或消化不良者的膳食中。适量饮用咖啡可加快心脏活动，直接作用于神经系统，并助胃消化。适量饮用咖啡可大大减轻身心疲劳；饮咖啡者更能忍受严寒。在战争时期，咖啡在维持士兵耐力方面被证明比酒精兴奋剂更有价值。咖啡可作为鸦片和酒精中毒的解毒剂。茶和咖啡在空腹时更易被吸收；因此除药用目的外应避免空腹饮用。咖啡必须适量饮用；过量饮用意味着心悸、震颤、失眠、

以及神经衰弱。

咖啡常被掺入菊苣、豆类、豌豆和各种谷物，这些掺杂物经过染色、烘焙和研磨。许多人认为少量菊苣是一种改良，因其含有苦味成分和挥发油。菊苣不含咖啡因。加入菊苣可通过向疑似咖啡中加入冷水来检测；若含有菊苣，液体将迅速变色，菊苣会下沉；纯咖啡则会浮起。

购买咖啡家庭用咖啡应少量购买，且为新鲜烘焙和研磨的；或者，若有咖啡磨，可在需要时于家中研磨。研磨后，除非密封保存，否则会迅速变质。若购买时非密封罐装、配有紧密盖子或玻璃瓶，则从杂货店买回后应立即倒入密封罐中。

咖啡可作为过滤咖啡、浸泡咖啡或煮制咖啡供应。通常而言，煮制咖啡更受青睐，且对消费者而言更为经济。咖啡有细磨、粗磨和中磨之分；研磨程度取决于制作方式。过滤咖啡宜细磨；煮制咖啡宜粗磨或中磨。

过滤咖啡

(法式或渗滤式)

一杯咖啡(细磨)

6杯沸水

市场上有各种咖啡壶用于制作过滤咖啡。它们都含有一个滤网以盛放咖啡，而不使

咖啡渣混入浸泡液中。有些还附有盛放沸水的额外容器，咖啡壶可置于其上。

将咖啡放入滤网，滤网放入咖啡壶，壶置于炉灶上。逐渐加入沸水，让其过滤。每次加水之间加盖。若希望更浓，可再次过滤。立即奉上，配以方糖和奶油。

在倒入热咖啡之前，先将糖和奶油放入杯中。若最后加入奶油，会有明显差异。若无法获得奶油，可用烫过的牛奶代替，或部分牛奶部分奶油，若希望得到稀释的咖啡。

煮咖啡

1杯咖啡

1个鸡蛋

一杯冷水

6杯沸水

烫花岗岩器皿咖啡壶。洗净鸡蛋，打碎并轻微搅打。用一半冷水稀释，加入碾碎的蛋壳，与咖啡混合。倒入咖啡壶，注入沸水，充分搅拌。置于炉灶前部，煮沸三分钟。若不煮沸，咖啡会浑浊；若煮沸过久，会生成过多单宁酸。壶嘴应用软纸覆盖或塞住，以防香气逸散。搅拌并倒一些到杯中，确认壶嘴没有咖啡渣。倒回咖啡壶并重复。加入剩余的冷水，这能使咖啡澄清完美。冷水比热水重，会沉到底部，带走咖啡渣。置于炉灶后部十分钟，此处咖啡不会沸腾。立即供应。若有剩余

煮好后，从咖啡渣中滤出，留作制作果冻或其他甜点之用。

蛋壳可保存下来用于澄清咖啡。一杯研磨咖啡使用三个蛋壳足以达到澄清效果。蛋壳除附着其上的蛋白外，在澄清中不起作用。伯内特水晶咖啡澄清剂，或咸鱼皮，经洗涤、干燥并切成英寸小块，也用于同样目的。

用鸡蛋制作的咖啡具有鸡蛋本身所能赋予的浓郁风味。在必须严格节约的情况下，若格外小心，可以省略鸡蛋。如此制作的咖啡应从炉灶上直接端上桌，因为过多的晃动会使其变得浑浊。

锡是不适合制作咖啡壶的材料，因为单宁酸会作用于这种金属，容易形成有毒的化合物。

当咖啡与烫牛奶以相等比例供应时，称为牛奶咖啡。配以搅打奶油的咖啡称为维也纳咖啡。

制作一小壶咖啡。将一杯研磨咖啡与一个略经搅打的鸡蛋及碾碎的蛋壳混合。取此量的三分之一，加入三分之一杯冷水。倒入烫过的咖啡壶中，加入一品脱沸水，煮沸三分钟。置于炉灶后部静置十分钟；即可供应。将剩余的咖啡与鸡蛋严密盖好，放在阴凉处，供连续两个早晨使用。

制作一人份咖啡。每杯冷水配两汤匙研磨咖啡。将咖啡加入冷水，严密盖好，静置过夜。早晨煮沸。若

小心斟倒后，可奉上一杯清澈的咖啡。

餐后咖啡

(黑咖啡，或无奶咖啡)

餐后咖啡所用咖啡量为前述食谱的两倍，或液体量为前述食谱的一半。在不用牛奶或奶油的情况下--黑咖啡总是如此--人们往往更喜欢过滤咖啡。盛于餐后咖啡杯中供应，可配或不配方糖。

咖啡会延缓胃的消化；但当胃因丰盛的一餐而负担过重时，清咖啡可能有益，其刺激作用如此之大。

可乐

市场上由可乐果制成的各种制品对机体的作用与咖啡和巧克力大致相同，因为它们含有咖啡因和可可碱；它们还因其淀粉酶和一种消化牛奶的酵素而具有价值。

可可与巧克力

可可树(*Theobroma cacao*)原产于墨西哥。尽管在北纬二十度与南纬二十度之间成功栽培，其产业主要限于墨西哥、南美洲和西印度群岛。可可粉和巧克力均由可可豆的种子制成。豆荚长七至十英寸，直径三至四又二分之一英寸。每个豆荚含有二十至四十粒种子，嵌在黏液物质中。可可豆在进口前经过干燥。像

咖啡，它们需要烘焙以发展风味。烘焙后，豆的外皮被去除；这层外皮即所谓的可可壳，其营养价值甚微。豆被破碎后作为可可碎粒出售。

市场上各种可可制品由研磨的可可碎粒制成，通过液压从中榨出大量脂肪，留下固体饼块。此饼块再经粉碎并与糖混合，且常常加入少量玉米淀粉或竹芋粉。某些制品中还加入肉桂或香草。布罗马含竹芋粉和肉桂两者。

巧克力由可可碎粒制成，但所含脂肪比例远高于可可制品。苦巧克力、甜巧克力或调味巧克力总是以块状出售。

从可可豆中获得的脂肪是可可脂，它赋予可可主要的营养成分。

可可和巧克力与茶和咖啡的不同之处在于，它们既含刺激物又含营养。可可碱是其中的活性成分，其组成和作用几乎与茶碱和咖啡因相同。

许多不饮茶和咖啡的人发现可可不可或缺。它不仅因其自身的营养而有价值，也因其中加入的大量牛奶而有价值。可可宜列入三岁以后儿童的膳食，而巧克力应避免作为饮料，但可作为糖果给予。体弱者及消化功能弱者可以饮用可可，而巧克力对他们则过于滋腻。

可可壳

一杯可可壳

6杯沸水

将可可壳与水煮沸三小时；由于水会蒸发，需另行添加。过滤，配牛奶和糖供应。加入三分之一杯可可碎粒，可得远为令人满意的饮品。

碎可可

1⁄2 杯碎可可

3品脱沸水

将碎可可与水煮沸两小时。过滤，配牛奶和糖供应。若将可可于研钵中捣碎并在三品脱水中浸泡过夜，则只需煮沸一小时。

早餐可可

11⁄2汤匙精制可可

2汤匙糖

两杯沸水

两杯牛奶

少许盐

烫牛奶。将可可、糖和盐混合，用半杯沸水稀释成光滑的糊状，加入剩余的水，煮沸一分钟；倒入烫牛奶中，用多佛打蛋器搅打两分钟，此时会形成泡沫，防止浮沫--浮沫甚为不雅；这称为搅打融合。

接待可可

3汤匙可可

1/4杯糖

少许盐

4杯牛奶

3/4 杯沸水

烫牛奶。将可可、糖和盐混合，加入足够的沸水调成光滑的糊状；加入剩余的水煮沸一分钟；倒入烫牛奶中。用多佛打蛋器搅打两分钟。

白兰地可可

3汤匙可可

1/4杯糖

11/2杯沸水

4杯牛奶

三茶匙烹饪用白兰地

按招待可可的方法制备，并在研磨前加入白兰地。

巧克力 I

11/2 方块贝克牌巧克力

1/4杯糖

少许盐

一杯沸水

3杯牛奶

将牛奶加热至微沸。将巧克力放入置于热水上的小炖锅中融化

加水，加入糖、盐，再逐渐加入沸水；待其顺滑后，置于炉上煮沸一分钟；加入烫过的牛奶，用研磨器研磨，盛入巧克力杯中，配以打发的奶油。可用一盎司半香草巧克力代替贝克巧克力；因其已加糖，所需糖量较少。

巧克力 II

按巧克力I.的方法准备，用一罐淡奶或炼乳加两杯沸水稀释，代替三杯牛奶。若使用加糖炼乳，则省略糖。

巧克力 III

2盎司加糖巧克力

4杯牛奶

少许盐

打发奶油

烫牛奶，加入巧克力，搅拌至巧克力融化。煮沸，用研磨器研磨，盛入巧克力杯中，配以加糖调味的打发奶油。

水果饮品

柠檬水

一杯糖 1/3 杯柠檬汁

1品脱水

将糖和水煮沸十二分钟制成糖浆；加入果汁，冷却，用冰水稀释至个人口味。柠檬糖浆可装瓶保存，随时取用。

菠萝柠檬水

1品脱水

一夸脱冰水

一杯糖

1 一杯磨碎的菠萝

将3个柠檬榨汁

将水和糖煮沸十分钟制成糖浆；加入菠萝汁和柠檬汁，冷却，过滤，加入冰水。

橙汁水

按柠檬水的方法制作糖浆。用糖浆给橙汁加甜，倒在碎冰上稀释。

薄荷朱利酒

一夸脱水

两杯糖

1品脱波尔多红葡萄酒

一杯草莓汁

一杯橙汁柠檬汁 8个柠檬 11⁄2
杯沸水

12枝新鲜薄荷

将一夸脱水与糖煮沸二十分钟制成糖浆。将薄荷撕成小片，加入沸水中，加盖，置于温暖处五分钟，过滤，加入糖浆；加入果汁，冷却。倒入潘趣碗中，加入红葡萄酒，用一大块冰冷却；用水稀释。用新鲜薄荷叶和整颗草莓装饰。

红葡萄酒潘趣

一夸脱冷水

1/2杯葡萄干

两杯糖

2英寸长的肉桂棒

少许柠檬皮屑

1 1/3 杯橙汁

1/3杯柠檬汁

1品脱波尔多红葡萄酒

将葡萄干放入冷水中，慢慢加热至沸点，煮沸二十分钟；过滤，加入糖、肉桂、柠檬皮，煮沸五分钟。加入果汁，冷却，过滤，倒入红葡萄酒，用冰水稀释。

水果潘趣酒 I

一夸脱冷水

两杯糖

1/2 杯柠檬汁

两杯切碎的菠萝

一杯橙汁

将水、糖和菠萝煮沸二十分钟；加入果汁，

冷却、过滤，并用冰水稀释。

水果潘趣酒 II

一杯水

两杯糖

一杯茶浸液

一夸脱阿波利纳里斯矿泉水

两杯草莓糖浆

将5个柠檬榨汁

榨5个橙子的汁

1 一杯磨碎的菠萝

一杯马拉斯奇诺樱桃

将水和糖煮沸十分钟制成糖浆；加入茶、草莓糖浆、柠檬汁、橙汁和菠萝；静置三十分钟，过滤，加入冰水使总量达到一加仑半。加入樱桃和阿波利纳里斯矿泉水。盛入潘趣碗中，配一大块冰。此量可供五十人。

水果潘趣酒 III

一杯糖

1杯热茶浸液

3⁄4 杯橙汁

1⁄3杯柠檬汁

1品脱姜汁汽水

一品脱阿波利纳里斯

几片橙子

将茶倒在糖上，糖一溶解即加入果汁。过滤到放有一大块冰的潘趣碗中，然后

上桌前加入麦芽酒、阿波利纳里斯矿泉水和橙子片。

水果潘趣酒 IV

9个橙子 6个柠檬 1杯磨碎的菠萝 1杯覆盆子糖浆

一杯半茶汤一杯四分之一糖一杯热水一夸脱阿波利纳里斯矿泉水

将橙汁和柠檬汁与菠萝、覆盆子糖浆和茶混合；然后加入由糖和水煮沸十五分钟制成的糖浆。倒入放有一大块冰的潘趣碗中。充分冷却，食用前加入阿波利纳里斯矿泉水。

姜汁潘趣酒

一夸脱冷水

一杯糖

1⁄2 磅广东姜

1⁄2 杯橙汁

1⁄2 杯柠檬汁

将姜切碎，加入水和糖，煮沸十五分钟；加入果汁，冷却，过滤，用碎冰稀释。

香槟潘趣酒

一杯水

两杯糖

1夸脱加州香槟

4汤匙白兰地

2汤匙梅德福朗姆酒

2汤匙橙味库拉索酒

榨2个柠檬的汁，2杯
茶浸液

冰

一夸脱苏打水

将水和糖煮沸十分钟制成糖浆。混合香槟、白兰地、朗姆酒、库拉索酒、柠檬汁和茶汤。用糖浆调味至甜度适中，倒入放有一大块冰的潘趣碗中。食用前加入苏打水。

俱乐部潘趣酒

一杯水

两杯糖

1夸脱勃艮第葡萄酒

一杯朗姆酒

1⁄3杯白兰地

1⁄3杯本笃会酒

一夸脱维希

3个切片橙子

半罐菠萝

将2个柠檬榨汁

一杯茶浸液

冰。

将水和糖煮沸十分钟制成糖浆。混合其余配料，冰除外，用糖浆调味至甜度适中，倒入放有一大块冰的潘趣碗中。

未发酵葡萄汁

十磅葡萄

一杯水

三磅糖

将葡萄和水放入花岗岩炖锅中。加热至果核与果肉分离；然后用果冻袋过滤，加入糖，加热至沸点，装瓶。此量可制一加仑。食用时应以水稀释一半。

潘趣酒服务。--第*43*页。

红葡萄酒杯服务。--第45页。

双条牛奶水面包。--第*54*页。

波士顿布朗面包。--第57页。

红葡萄酒杯

1夸脱波尔多红葡萄酒

1/2 杯库拉索酒

一夸脱阿波利纳里斯矿泉水

1/3杯橙汁

2汤匙白兰地

糖

薄荷叶

黄瓜皮

12颗草莓

将除阿波利纳里斯矿泉水外的所有配料混合，加入足量的糖以

调味至甜度适中。置于冰上冷却，食用前加入冰镇阿波利纳里斯矿泉水。

苏玳杯

一夸脱苏打水

两杯索泰尔讷葡萄酒

橙皮 1⁄2 个

半个柠檬皮

2汤匙橙味库拉索酒

半杯糖(略少)

薄荷叶

几片橙子

12颗草莓

将库拉索酒加入果皮和糖中；加盖，静置两小时。加入苏玳葡萄酒，过滤，置于冰上冷却。加入冰镇苏打水、薄荷叶、橙片和草莓。潘趣杯的成功取决于食用前加入的充气水。

第四章

面包与面包制作

面包是最重要的食品，历史记载其使用可追溯至公元前数千年。制作和烘焙采用了多种方法；其结果是，从最初的扁平面饼演变出了完美的面包。面包制作的研究绝非微不足道，值得比现在更多的关注。

考虑到其巨大价值，餐桌上出现劣质面包似乎既无必要也不应该；但愿我们的标准能提高到与彼岸朋友一样高!谁不欣赏法国面包师制作的面包呢?他们花了数月学习面包制作的艺术。

面包是由小麦或其他谷物的面粉加水、盐和发酵剂制成的。小麦面粉最适合制作面包，因为它含有比例恰当的面筋，能做出海绵状的面包。若不是脂肪含量略嫌不足，小麦面包堪称完美食品；因此才有了在面包上涂黄油的习惯。说到小麦面包是完美食品，应当记住它必须用富含面筋的面粉制成。在制作面包的重要性上仅次于小麦面粉的是黑麦面粉；但黑麦最好与小麦配合使用，因为单用黑麦会做出沉重、发黏、潮湿的面包。玉米 likewise 也需要与小麦配合使用来制作面包，因为单用玉米面包会易碎。

磨坊主为了生产能制作白面包(对许多人来说如此美观)的面粉，在磨麦过程中不得不去除富含矿物质的内层麸皮，以及许多与之密切相关的面筋。

为了更好地理解面包制作的细节，应首先考虑主要用于制作面包的小麦。

一粒小麦由以下部分组成：(1) 外壳或颖壳，磨粉前总是去除；(2) 麸皮层，含矿物质；(3) 面筋，即蛋白质物质和脂肪；以及 (4) 淀粉，谷粒的中心和最大部分。小麦分为白和软，或红和硬。前者称为冬小麦，秋季播种，存活

越冬；后者称为春小麦，春季播种。冬小麦制成酥皮面粉，有时称为圣路易斯面粉；春小麦制成面包面粉，也称为哈克索尔面粉。圣路易斯面粉得名于旧的研磨方法；哈克索尔得名于新方法发明者的名字。现在所有面粉均以相同方法研磨。关于小麦面粉成分的差异，请参阅第六章谷物中的表格。

小麦磨成面粉的加工过程产生基本相同的结果，均需清洗、研磨和筛分。全麦面粉仅去除外壳，其余部分精细研磨。格雷厄姆面粉常与全麦面粉混淆，往往被发现是掺有粗麸皮的劣质面粉。

研磨通过以下四种系统之一完成：(1) 低速研磨；(2) 匈牙利系统，即高速研磨；(3) 辊磨；以及 (4) 通过称为解碎机的机器。

在低速研磨法中，使用带槽的石磨来研磨。石磨封闭在金属壳内，壳内设有通风通道，以防小麦过热。下磨石固定不动，上磨石在其上方保持平衡，使磨槽恰好相互对应；当上磨石旋转时，磨槽的锋利边缘彼此相触，像剪刀一样运作。用这种方法，面粉经一次研磨即可送去过筛。

在高速研磨过程中，使用带槽的石磨，但石磨间距很大，起初小麦只是被破碎，需要一系列研磨和筛分。此过程

仅适用于最硬的小麦，并部分被辊磨所取代。

辊磨法中，小麦受到一对钢制或冷硬铸铁水平辊的作用，辊面带有齿纹。两辊以不同速度反向旋转，具有切割作用。

有时也采用表面粗糙的瓷辊。在这一系统中，研磨是通过切割而非压碎来完成的。

“**解碎机**由一对圆盘形金属盘组成，两盘面对面放置，盘上布满一圈圈突出的棒条，排列方式使一盘上的棒条圈与另一盘上的棒条圈交错。两盘装在同一中心上，彼此靠得很近，使一盘突出的棒条非常接近另一盘的平面。它们封闭在外壳之内。两盘以极高速度朝相反方向旋转，谷物几乎瞬间被粉碎成粉末。”

研磨之后是筛分，通过这一过程获得不同等级的面粉。磨好的小麦被放入八角形圆筒(外覆不同粗细的丝筛布或亚麻筛布)，圆筒旋转，迫使小麦穿过筛布。第一次筛出的面粉所含面筋比例最高。

面粉以不同名称标售，以迎合制造商或经销商的需要。因此，同样的小麦、同样的研磨工艺，制成的面粉却以不同名称出售。

购买面粉时，无论是面包粉还是酥皮粉，都应选择食品杂货商保存得最好的。面包粉的一些知名品牌有 King Arthur、Swan's Down、Bridal Veil、Columbia、Washburn's Extra 和 Pillbury's Best；酥皮粉则有 Best St.Louis。除少数例外，凡需要酵母的场合都应使用面包粉；其他场合则用酥皮粉。面包粉与酥皮粉的区别很容易判断。取面包粉放在手中，紧握拳头，然后张开，面粉不会保持形状；若让面粉从指缝间漏过，会感觉略有颗粒感。取酥皮粉放在手中，紧握拳头，张开，面粉会保持形状，留有手纹的印痕，摸起来柔软如天鹅绒。面粉在量取前应始终过筛。

全麦面粉与普通面粉的不同之处在于，它含有小麦中全部的面筋，仅去除籽粒外层麸皮，其余部分磨成不同粗细且不经筛分。此类面粉由各健康食品公司销售，这些公司在各大城市设有代理。富兰克林磨坊、老磨坊和健康食品面粉均属此类。

面筋是小麦的蛋白质，是一种灰色、坚韧、有弹性的物质，不溶于水。由于其极强的膨胀力，它能保住面包面团发酵产生的气体，否则气体便会逸出。

酵母

酵母是一种显微真菌植物，是最低等的植物生命形式。它由孢子或芽孢组成，漂浮于空气中，属于一个种类繁多

的科。这些孢子通过出芽和分裂生长，在适宜条件下繁殖极快，并产生发酵。

发酵是在空气、温度、水分和某种发酵剂的影响下，糖(或葡萄糖，即由淀粉转化而成的糖)变为酒精(C 2 H 5 HO)和二氧化碳(CO 2)的过程。一切发酵的产物都相同。这里考虑三种发酵--酒精发酵、醋酸发酵和乳酸发酵。面包面团加入酵母后任其发酵时，发酵为酒精发酵；若酒精发酵持续过久，就会开始醋酸发酵，它是酒精发酵的延续。乳酸发酵是牛奶变酸时发生的发酵。

发面可使用液体酵母、干酵母或压缩酵母。用锡纸包好的压缩酵母块早已证明效果令人满意，如今几乎普遍使用，取代了自制液体酵母。切勿使用不十分新鲜的酵母块，可通过其颜色浅淡、无深色条纹来判断其新鲜程度。

酵母菌在212°F时被杀死；在32°F时生命暂停，但未完全毁灭。最适合其生长的温度是65°F至68°F。酵母生长最有利的条件是温暖、潮湿、含糖、含氮的基质。制作面包时必须特别考虑这些条件。

面包制作

发酵面包的制作方法是将面粉与一定量的水、牛奶或水和牛奶、盐以及

发酵。通常加糖以加速发酵。然后揉捏面团，使配料充分混合，覆盖并置于68°F的温度下发酵，直到面团体积加倍。这一变化是由发酵剂的作用引起的，发酵剂作用于面粉中的部分淀粉，将其转化为糖，糖又转化为酒精和二氧化碳，从而使整个面团变得轻盈。然后再次揉捏面团，以打破气泡并均匀分布二氧化碳。将其塑成面包形状，放入涂了油的烤盘中(烤盘半满)，覆盖，在相同温度下进行第二次发酵，使其体积加倍。如果发酵时间过长，面包会布满大孔洞；如果发酵时间不够，面包会沉重湿软。如果在发酵时将装有面包的烤盘放在过热的地方，面包底部附近会出现硬实的条纹。

如何塑形面包和饼干。将面包面团塑成面包形状时，将面团分成若干份，每份足够做一个面包，揉至光滑，尽可能避免面包底部出现接缝。如果用砖形烤盘烘烤，在一个烤盘中放两个面包，中间刷少许融化的黄油。如果用长浅烤盘烘烤，揉好后用双手滚压拉长，注意使其光滑且厚度均匀。如果在烤板上烘烤长面包，塑形后松松地卷在撒有玉米粉的毛巾中进行最后发酵。

将面包面团做成小圆面包时，按照所需小圆面包的数量，揪下或切下若干小块(大小要均匀)。在手掌上略撒面粉；逐块取出分别整形，用右手拇指和食指提起，放入左手掌心，不断将面团转圈揉动，同时向中心折拢；待表面光滑后，将其

翻转，在两手之间搓圆。放入涂油的烤盘中，彼此靠近，之间刷少许融化黄油，这样烤好后小圆面包容易分开。做手指卷时，将小圆面包整形后，在案板上无面粉处用一只手搓至所需长度，注意要搓得光滑、大小均匀、两端浑圆。

小圆面包可以有多种多样的形状，但应始终做得小巧。大面包虽然同样好吃，却从不能以其精致诱人。

面包在烘烤前常刷上一层牛奶，使表皮颜色更深。

如果面包需要过夜发酵，必须使用一小块酵母饼；四分之一块酵母饼配一品脱液体足够，三分之一块酵母饼配一夸脱液体。当天混合并烘烤的面包需要更多酵母；一块酵母饼，有时甚至更多，配一品脱液体。用大量酵母混合的面包面团在发酵过程中应加以观察，一旦混合物体积加倍就应立即排气。如果注意得当，面包会非常令人满意，既没有“酵母味”也不会发酸。

发酵面包以前是用酵子来发酵的。

面包的烘焙

烤面包的目的：(1) 杀死发酵剂，(2) 使淀粉变为可溶，(3) 驱除酒精和二氧化碳，(4) 形成香味宜人的棕色外壳。面包应在热烤箱中烘烤。如果烤箱过热，外壳会在热量到达中心之前迅速变褐，阻止继续膨胀；面包应

在烘烤的前十五分钟继续发酵，此时应开始上色，并在接下来的二十分钟内继续上色。最后十五分钟应完成烘烤，此时可降低温度。面包烤好时，不会粘在烤盘侧面，可以轻松取出。饼干比面包需要更高的温度，前五分钟应继续发酵，八分钟内开始上色。经验是判断烤箱温度的最佳指南。人们制作了各种烤箱温度计，但没有一种被证明实用。如果希望面包皮更柔软，可在出炉前三分钟刷上融化的黄油。

面包烘焙后的保管

立即将面包从烤盘中取出，侧放于铁丝面包架或蛋糕架上冷却。如需酥脆外壳，则不加覆盖让其冷却；如需柔软外壳，则在冷却时盖上毛巾。冷却后放入铁盒或石罐中，盖严。

切勿将面包包在布中存放，因为布会吸收水分并把不愉快的味道传给面包。面包铁盒或罐子冬季应每周清洗并用开水烫两次，夏季隔天一次；否则面包容易发霉。由于使用小块和陈面包的方法很多，应注意不要浪费。

不发酵面包不用发酵剂发面，二氧化碳是通过使用小苏打(碱性盐)和一种酸产生的。小苏打与塔塔粉配合用于发面，比例为三分之一小苏打对三分之二塔塔粉，过去曾大量使用，但现已普遍被发酵粉取代。

碳酸氢钠(NaHCO 3)由氯化钠(NaCl)、食盐或冰晶石制成。

发酵粉由小苏打和酒石酸氢钾按确定、正确的比例组成，并混入少量干性材料(面粉或玉米淀粉)以防止其发生反应。若发现含有明矾或氨，则为不纯。使用发酵粉时，若不用鸡蛋，每杯面粉配两茶匙发酵粉；对于含鸡蛋的混合物，配一茶匙半发酵粉。当食谱要求使用小苏打和酒石酸氢钾时，若以发酵粉替代，则酒石酸氢钾的用量需加倍。

这些规则适用于市场上各种小苏打和塔塔粉发酵粉。霍斯福德发酵粉是唯一的矿物性发酵粉，用量比其他发酵粉少三分之一。

小苏打和塔塔粉，或发酵粉混合物，是通过在混合物中释放气体而使其膨松的；小苏打中的气体由塔塔粉中的酸释放出来；为了实现这一点，湿气和热量都是必需的。一旦向发酵粉混合物中加入湿气，气体就会开始逸出；因此必须尽快烘焙。如果仅用发酵粉作为膨松剂，则将待烤的混合物放入热烤箱中。

塔塔粉(HKC 4 O 6 H 4)取自附着于酒桶底部和侧壁的酒石，其中百分之九十为塔塔粉。将酒石研磨并在沸水中溶解，通过动物炭过滤去除色素，再经重结晶过程即得商品塔塔粉。

糖蜜、酸牛奶和柠檬汁中的酸会在小苏打中释放气体，但其作用比使用塔塔粉时快得多。

发酵面包和不发酵面包经过膨发使其变得轻盈多孔，以便消化酶容易作用于它们。有些混合物通过充分搅打以包裹大量空气而使其膨松，在热烤箱中烘焙时空气被迫膨胀。

充气面包是通过在压力下将二氧化碳压入面团而使其膨松的。二氧化碳由硫酸和石灰产生。充气面包质地紧密，具有独特的风味。它是面包师技艺的产物，但除少数地区外鲜受青睐。

水面包

两杯沸水

一汤匙黄油

一汤匙猪油

一汤匙糖

11/2茶匙盐

四分之一块酵母饼溶于

1/4 杯温水

6杯过筛面粉

将黄油、猪油、糖和盐放入发面盆或无唇大碗中；倒入沸水；待温热时，加入溶解的酵母块和五杯面粉；然后用刀或搅拌勺搅拌至完全混合。加入剩余的

面粉，混合，然后倒在撒有面粉的案板上，留下一个干净的碗；揉至混合物光滑、摸起来有弹性，且表面下可见气泡。快速揉面需要一些练习，但一旦掌握了动作就永远不会忘记。放回碗中，盖上专为此准备的干净布，再盖上木板或铁皮盖；在65°F的温度下发酵过夜。早晨进行“切下”：即用菜刀穿透并翻转面团数次，这会短暂抑制发酵；如果第一次切下后不方便整形成面包或小圆面包，面团可以再次发酵并再次切下。若照料得当，面包永远不会发酸。将面团抛在撒有少许面粉的案板上，揉面，整形成面包或小圆面包，放入涂油的烤盘，烤盘装至近半满。盖上，再次发酵至体积加倍，在热烤箱中烘烤。(参见“面包的烘烤”及烘烤时间表。)此食谱可制作一条双倍大的面包和一盘小圆面包。起酥油可用Cottolene、coto suet或牛油滴，用量需减少三分之一。用黄油起酥的面包风味好，但不如用猪油时白。

牛奶与水面包

一杯烫牛奶

一杯沸水

一汤匙猪油

一汤匙黄油

11⁄2茶匙盐

1块酵母饼溶于

1⁄4 杯温水

6杯过筛面粉，或一杯白面粉加足量全麦

揉面用小麦粉

按水面包的方法准备并烘烤。使用全麦面粉时，加入三汤匙糖蜜。使用一块酵母蛋糕，面包可在五小时内混合、发酵并烘烤完成。以这种方式制作的面包已被证明最为令人满意。通常在早晨混合，厨师能够观察面团发酵过程并保持其温度均匀。通常最好将盛有面团的碗放入一盆水中，使水温保持在95°F至100°F的均匀温度。尚未证明自己是合格面包师的厨师，采用此方法也能成功。

全麦面包

两杯烫牛奶

1/4 杯糖或

1/3 杯糖蜜

一茶匙盐

1块酵母饼溶于

1/4 杯温水

4 2/3杯粗全麦面粉

将甜味剂和盐加入牛奶中；冷却，待温热时加入溶解的酵母块和面粉；充分搅打，盖上，让其发酵至体积加倍。再次搅打，倒入涂油的烤面包盘中，烤盘装至半满；让其发酵，然后烘焙。全麦面包在最后一次发酵时不应完全膨胀至体积加倍。此混合物可在宝石烤模中烘焙。

德国葛缕子面包

按照《牛奶水面包》食谱(见第54页)制作，使用黑麦粉。

代替全麦面粉，以及一汤匙糖作为甜味剂。第一次发酵后，在揉面时加入三分之一汤匙葛缕子籽。整形，再次发酵，然后以整条面包的形式烘焙。

全麦与白面粉面包

使用与全麦面包相同的配料，但面粉除外。面粉使用三又四分之一杯全麦面粉和二又四分之三杯白面粉。面团应稍加揉捏，若操作迅速则不会粘板。面包和饼干应用手整形而非倒入烤盘，如全麦面包那样。

全麦面包

21⁄2杯热液体(水，或牛奶与水) 1⁄3杯糖蜜

11⁄2茶匙盐

四分之一块酵母饼溶于

1⁄4 杯温水

3杯面粉

3杯全麦面粉

按全麦面包的方法制备和烘焙。过筛全麦面粉后留在筛中的麸皮应丢弃。

第三种面包

两杯温水

1块酵母饼 1⁄2汤匙
盐 1⁄2杯糖蜜

一杯黑麦面粉

一杯粗玉米粉

3杯面粉

将酵母块溶于水中，加入其余配料，充分混合。让其发酵，整形，再次发酵，按全麦面包的方法烘焙。

燕麦卷面包

两杯沸水

1/2 杯糖蜜

1/2 汤匙盐

一汤匙黄油

1/2块酵母饼溶于

1/2 杯温水

一杯燕麦片

四杯半面粉

将沸水加入燕麦中，静置一小时；加入糖蜜、盐、黄油、溶解的酵母块和面粉；让其发酵，充分搅打，倒入涂黄油的烤面包盘中，再次发酵，然后烘焙。若少用半杯面粉，面团更适合制作饼干，但由于较软，不易操作。为使饼干易于整形，用勺舀取混合物，滴入盛有面粉的盘中，在尝试整形之前使手掌沾满面粉。

黑麦饼干

一杯沸水

一杯黑麦片

2汤匙黄油

1/3 杯糖蜜

11/2茶匙盐

1块酵母饼溶于

一杯温水面粉

与燕麦卷面包相同。

黑麦面包

一杯烫牛奶

一杯沸水

一汤匙猪油

一汤匙黄油

1/3杯红糖

11/2茶匙盐

四分之一块酵母饼溶于

1/4 杯温水

3杯面粉

黑麦粉

向牛奶和水中加入猪油、黄油、糖和盐；待温热时，加入溶解的酵母块和面粉，充分搅打，盖上，让其发酵至膨松。加入黑麦粉直至面团硬到可以揉捏；充分揉捏，让其发酵，整形成面包，再次发酵，然后烘焙。

枣椰面包

使用健康食品松饼的食谱(见第67页)。第一次发酵后，在揉面时加入各三分之二杯切成小块的英国核桃仁和去核切块的枣。

整形成一条面包，在烤盘中发酵，在中温烤箱中烘焙五十分钟。此面包非常适合制作三明治。

波士顿棕面包

一杯黑麦粉

一杯粗玉米粉

一杯全麦面粉

3⁄4 汤匙小苏打

一茶匙盐

3⁄4 杯糖蜜

两杯酸牛奶，或13⁄4杯甜牛奶或水

混合并过筛干性配料，加入糖蜜和牛奶，搅拌至充分混合，倒入涂满黄油的模具中，蒸三小时半。盖子盖上模具前应涂黄油，然后用绳子系紧；否则面包在发酵时可能顶开盖子。模具装入量绝不应超过三分之二满。瓜形模具或一磅发酵粉盒能做出形状最诱人的面包，但五磅猪油桶也能达到目的。蒸制时，将模具放在盛有沸水的锅中的三脚架上，让水达到模具周围一半的高度，盖紧，蒸制，根据需要添加更多沸水。

新英格兰黑面包

11⁄2杯不新鲜的面包

31⁄4杯冷水 3⁄4杯糖蜜

11⁄2茶匙盐

黑麦粉 11⁄2 杯各粗粒玉米粉

全麦面粉

三茶匙小苏打

将面包浸泡在两杯水中过夜。早晨用滤锅擦滤，加入糖蜜、混合过筛的干配料和剩余的水。搅拌至充分混合，装入涂黄油的一磅发酵粉罐至三分之二满，盖上，蒸两小时。

印第安面包

11⁄2杯全麦面粉

一杯印第安玉米粉

1⁄2 汤匙小苏打

一茶匙盐

1⁄2 杯糖蜜

1 2⁄3 杯牛奶

与波士顿布朗面包的混合和蒸制方法相同。

蒸全麦面包

3杯阿灵顿玉米粉

一杯面粉

31⁄2茶匙小苏打

一茶匙盐

一杯糖蜜(略少)

两杯半酸牛奶

与波士顿布朗面包的混合方法相同，蒸四小时。这

面包常可食用，而含玉米粉的面包则可能难以消化。

帕克豪斯卷

两杯烫牛奶

3汤匙黄油

2汤匙糖

一茶匙盐

1块酵母饼溶于

1/4 杯温水

面粉

将黄油、糖和盐加入牛奶中；待温热时，加入溶解的酵母蛋糕和三杯面粉。充分搅打，盖上，发酵至轻盈；切下，加入足够的面粉揉面(约需两杯半)。再次发酵，抛在撒有少许面粉的案板上，揉面、轻拍，擀至三分之一英寸厚。用先蘸过面粉的饼干切模整形。将菜刀刀柄蘸上面粉，用其在每块中间压出一道折痕；在每块的一半刷上融化的黄油，对折，将边缘压紧。放入涂油的烤盘中，间隔一英寸，盖上，发酵，在热烤箱中烘烤十二至十五分钟。小圆面包发酵时会略微分开，若加速发酵则容易失去形状。

甜法式小面包--第60页。

帕克豪斯卷；沙拉卷；三叶草饼干；棒状面包。--页
59.

瑞典茶环；瑞典茶辫。--第64页。

咖啡蛋糕(布里欧修)。--第62页。

帕克豪斯卷可通过切下或撕下小块面团来整形，整成圆形如饼干；成排放在撒有面粉的板上，盖上，让其发酵十五分钟。用大木勺柄或玩具擀面杖在每个饼干中央压出一道沟，在下半部分的边缘刷上融化的黄油，折叠，轻压，放入涂黄油的烤盘中，间隔一英寸，盖上，让其发酵，然后烘焙。

沙拉或餐包

使用与帕克豪斯卷相同的配料，加入四分之一杯黄油。做成小饼干形状，成排放在撒了面粉的案板上，盖上布和烤盘，让其发酵至轻盈且充分膨胀。在木勺柄上撒面粉，在每个饼干中间压出深痕，拿起并将边缘捏合。紧密排列在涂了黄油的烤盘中，盖上，让其发酵，在热烤箱中烘烤十二至十五分钟。用同样的面团还可以制作新月形、辫子形、扭曲形、蝴蝶结形、三叶草形及其他花式造型。

面包棒

一杯烫牛奶 1/4杯黄油
11/2汤匙糖 1/2茶匙盐

1块酵母饼溶于

1/4 杯温水
白1个鸡蛋

33/4杯面粉

将黄油、糖和盐加入牛奶中；待温热时，加入溶解的酵母块、充分搅打的蛋清和面粉。揉捏，让其发酵，整形，再次发酵，在热烤箱中开始烘焙，然后降低温度，使面包棒酥脆干燥。为使面包棒成形，先整形成小饼干状，在板上(无面粉处)用手搓至八英寸长，保持大小均匀、两端圆润，可将手指靠近但不越过面包棒两端来实现。

沙拉条

按照面包棒的食谱操作。让其发酵，向面团中加盐，每杯面团加两茶匙。整形成小棒状，再次发酵，撒上盐，在低温烤箱中烘焙。若喜欢上光，刷上稍加搅打并用半汤匙冷水稀释的蛋黄。

瑞典卷

使用沙拉卷的食谱。擀至四分之一英寸厚，涂上黄油，撒上两汤匙糖与三分之一茶匙肉桂粉、三分之一杯切碎的去核葡萄干和两汤匙切碎的香橼皮混合的馅料；像果冻卷一样卷起，切成四分之三英寸的段。将各段紧密排列在烤盘中，平面朝下。再次发酵，在热烤箱中烘焙。从烤箱取出卷后，刷上

稍加搅打并用半汤匙水稀释的蛋清；放回烤箱使蛋液干燥，从而给顶部上光。

甜法式小圆面包

一杯牛奶

1块酵母饼溶于

1/4 杯温水

面粉

1/4杯糖

一茶匙盐

1个鸡蛋

将一个鸡蛋的蛋黄

1/8茶匙肉豆蔻衣

1/4 杯融化的黄油

将牛奶烫热；待温热时，加入溶解的酵母块和一杯半面粉；充分搅打，盖上，让其发酵至轻盈。加入糖、盐、充分搅打的鸡蛋、肉豆蔻和黄油，再加入足够的面粉以便揉面；揉面，再次发酵，整形，按沙拉卷的方式烘烤，或擀成四分之一英寸厚的长条，涂上黄油，像果冻卷一样卷起，切成一英寸的块。将块状物紧密排列在烤盘中，平面朝下。可用柠檬皮擦出的少许碎屑或半茶匙柠檬精替代肉豆蔻。

午餐小面包

1/2杯烫牛奶 2汤匙糖
1/4茶匙盐

1/2块酵母饼溶于

两汤匙温水

2汤匙融化的黄油

1个鸡蛋

柠檬皮擦屑少许

面粉

将糖和盐加入牛奶中；待温热时，加入溶解的酵母块和四分之三杯面粉。盖上让其发酵；然后加入黄油、充分搅打的鸡蛋、磨碎的柠檬皮和足够揉面的面粉。再次发酵，擀至半英寸厚，用小饼干模具整形，紧密排列在涂黄油的烤盘中，再次发酵，然后烘焙。

法式脆面包片

两杯烫牛奶

1/4 杯黄油

1/4杯糖

一茶匙盐

1块酵母饼溶于面粉

1个鸡蛋

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

3/4 茶匙香草

1/4 杯温水

将黄油、糖和盐加入烫过的牛奶中；待温热时加入溶解的酵母块和三杯面粉。盖上让其发酵；加入鸡蛋和充分搅打的蛋黄，以及足够揉面的面粉。再次发酵，按帕克豪斯卷的方法整形。烘焙前，在每个卷的顶部划出三道平行纹路。快烤好时，刷上

稍加搅打并用一汤匙冷水和香草精稀释的蛋清。撒上糖。

面包干(Zweiback)

1/2 杯烫牛奶

1/2 茶匙盐

2块酵母饼

1/4杯糖

1/4 杯融化的黄油

3个鸡蛋

面粉

将酵母块溶于牛奶中；待温热时，加入盐和一杯面粉；盖上，让其发酵至非常膨松；然后加入糖、黄油、未搅打的鸡蛋和足够操作的面粉。整形成手指卷状，紧密排列在涂黄油的烤板上成平行排，间隔两英寸；再次发酵，烘焙二十分钟。冷却后，斜切成半英寸的片，在烤箱中均匀烘烤至金黄。

德国咖啡面包

一杯烫牛奶

1/3杯黄油，或黄油与猪油

1/4杯糖

1/2 茶匙盐

1个鸡蛋

1/3块酵母饼溶于

1/4 杯温牛奶

1/2杯葡萄干，去籽并切碎

将黄油、糖和盐加入牛奶中；当温度微温时，加入已溶解的

酵母块、充分搅打的鸡蛋、调成稠面糊的面粉和葡萄干；盖上，让其发酵过夜；早晨铺在涂黄油的烤盘中，厚半英寸。盖上，再次发酵。烘焙前，刷上打散的鸡蛋，并覆盖以下混合物：融化三汤匙黄油，加入三分之一杯糖和一茶匙肉桂粉。当糖部分融化时，加入三汤匙面粉。

咖啡蛋糕(布里欧修)

一杯烫牛奶

1/4杯蛋黄

1/2杯全蛋

2/3 杯黄油

1/2 杯糖

2块酵母饼

1/2茶匙柠檬精或

两粒捣碎的豆蔻籽

4 2/3 杯面粉

法式糖果师

将牛奶冷却；待温热时，加入酵母块，待其溶解后加入剩余配料，用手充分搅打十分钟；让其发酵六小时。放入冰箱过夜；早晨取出放在撒了面粉的案板上，擀成四分之一英寸厚的长方形面片；涂上软化的黄油，从两侧向中间折叠成三层。切下四分之三英寸宽的块；盖上并让其发酵。逐块拿在手中，从两端向相反方向扭转，盘绕并将两端在蛋糕顶部汇合。放入烤盘中发酵，在中温烤箱中烘烤二十分钟；冷却后刷上糖粉

糖，用沸水润湿以便涂抹，并用香草调味。

咖啡卷

两杯牛奶

11/2块酵母饼黄油

各1/2杯

猪油

糖

面粉

1个鸡蛋

1/2茶匙肉桂

一茶匙盐融化的
黄油

糖粉

香草

将牛奶烫热，待温热时加入酵母饼，一溶化便加入三杯半面粉。充分搅打，盖上，让其发起；然后加入黄油、猪油、糖、未搅打的鸡蛋、肉桂、盐，以及足够揉面的面粉。揉至完全混合，盖上，让其发起。将混合物倒在撒了面粉的布上。擀成四分之一英寸厚的长方形面片。刷上融化的黄油，从两端向中间折成三层，切下四分之三英寸宽的小块。盖上，让其发起。逐块拿在手中，从两端向相反方向拧，然后盘成螺旋状。放入涂了黄油的烤盘，

盖上，再次让其发酵，在中等烤箱中烘烤二十分钟。稍微冷却，刷上糖粉，糖粉用沸水调湿并加香草调味。

瑞典面包

21⁄2杯热牛奶

1 块酵母

面粉

1⁄2 杯融化的黄油

2⁄3杯糖

1个鸡蛋，充分打散

1⁄4茶匙盐

一茶匙杏仁精

将酵母块加入半杯已冷却至微温的牛奶中；一旦溶解，加入半杯面粉，充分搅打，盖上，让其发酵。当发起时，加入剩余的牛奶和四杯半面粉。搅拌至完全混合，盖上，再次让其发酵；然后加入剩余的配料和一杯半面粉。倒在撒有面粉的布上揉捏，使用半杯面粉，盖上，再次让其发酵。塑形成瑞典茶辫或茶环I或II，并烘烤。

瑞典茶辫。切下三块等大小的混合物，用手搓成均匀大小的小块；然后编成辫子。放在涂有黄油的烤盘上，盖上，让其发酵，刷上一个鸡蛋的蛋黄，稍微搅打并用半汤匙冷水稀释，撒上切碎的焯过杏仁。在中等烤箱中烘烤。

瑞典茶环I。塑形成茶辫形状，形成环状，并按照茶辫的方法进行，杏仁焯过并切碎

横切成片。

瑞典茶环 II。取三分之一的瑞典面包混合物，用手塑成长条。放在未撒面粉的板上，用擀面杖尽量擀薄。混合物会粘在板上，但用刀很容易揭起。涂上融化的黄油，撒上糖和切碎的焯过杏仁或肉桂。像果冻卷一样卷起，从两端各切下一块，将两端接合形成环状。放在涂了黄油的烤板上，用剪刀剪开并整形(见图)。让其发起，然后按茶环 I 的方法操作。

荷兰苹果蛋糕

一杯烫牛奶

1/3 杯黄油

1/3杯糖

1/3 茶匙盐

1 块酵母

2个鸡蛋

面粉

融化黄油

5个酸苹果

1/4杯糖

1/2茶匙肉桂

2汤匙加仑子

混合前四种配料。当微温时加入酵母块、未搅打的鸡蛋和面粉，制成软面团。盖上，让其发酵，充分搅打，再次让其发酵。尽可能薄地铺在涂有黄油的滴盘上，刷上融化的黄油。削皮，切成八份，去除苹果核。

将苹果的锋利边缘沿烤盘纵向平行压入面团中。撒上混合肉桂的糖，撒上葡萄干。盖上，让其发酵，在中等烤箱中烘烤三十分钟。切成方块，热食或冷食，配以加糖和调味的打发奶油。

瑞典茶环II，烘焙前。--第64页。

瑞典茶环 II.--第64页。

膨化玉米糁松饼--第66页。

膨松饼--第76页。

小圆面包

一杯烫牛奶

1⁄3 杯黄油

1⁄3杯糖

1块酵母饼溶于

1⁄4 杯温水

1⁄2 茶匙盐

1⁄2杯葡萄干，去籽并切成四份 1茶匙柠檬精

面粉

将一半糖和盐加入牛奶中；当微温时，加入溶解的酵母块和一杯半面粉；盖上，并

让其发酵至发起；加入黄油、剩余的糖、葡萄干、柠檬和面粉制成面团；让其发酵，塑形成饼干状，再次让其发酵，并烘烤。如果想要上光，烘烤前刷上打散的鸡蛋。

十字小圆面包

一杯烫牛奶

1/4杯糖

2汤匙黄油

1/2 茶匙盐

1/2块酵母饼溶于

1/4 杯温水

3/4 茶匙肉桂

3杯面粉

1个鸡蛋

1/4杯去核并切成四块的葡萄干，或1/4杯加
仑子

将黄油、糖和盐加入牛奶中；当微温时，加入溶解的酵母块、肉桂、面粉和打散的鸡蛋；完全混合后，加入葡萄干，盖上，让其发酵过夜。早上，塑形成大饼干形状，放入烤盘中间隔一英寸，让其发酵，刷上打散的鸡蛋，烘烤二十分钟；冷却，用装饰糖霜在每个小圆面包顶部画一个十字。

发酵松饼

一杯烫牛奶

一杯沸水

2汤匙黄油

1/4杯糖

3/4 茶匙盐

1/4块酵母

1个鸡蛋

4杯面粉

将黄油、糖和盐加入牛奶和水中；当微温时，加入酵母块，溶解后加入打散的鸡蛋和面粉；充分搅打，盖上，让其发酵过夜。早上，将涂有黄油的松饼环填充三分之二满；让其发酵至环满，在热烤箱中烘烤三十分钟。

烤松饼

将涂有黄油的松饼环放在热的涂油煎饼锅上。填充一半满的发酵松饼混合物，慢慢烹饪直到充分发起且底部变褐；翻转松饼和环，将另一面变褐。这是当烤箱不适合烘烤时烹饪松饼的便捷方法。

发酵玉米碴松饼

一杯温热的熟玉米碴

1/4 杯黄油

一杯烫牛奶

3汤匙糖

1/2 茶匙盐

1/4块酵母

1/4 杯温水

31/4 杯面粉

将前五种原料混合；待温度不烫手时加入酵母块，

溶解在微温水和面粉中。盖上，让其发酵过夜。早上切下，填充涂有黄油的热宝石烤盘三分之二满，让其发酵一小时，在中等烤箱中烘烤。除非煮熟的玉米粥相当稠，否则需要更多面粉。

发酵米松饼

制作方法与发酵玉米粥松饼相同，用一杯热煮米饭代替玉米粥，并加入两个打至硬性发泡的蛋白。

发酵燕麦松饼

3⁄4 杯烫牛奶

1⁄4杯糖

1⁄2 茶匙盐

四分之一块酵母饼溶于

1⁄4 杯温牛奶

一杯冷熟燕麦片

21⁄2杯面粉

将糖和盐加入烫过的牛奶中；当微温时，加入溶解的酵母块。用指尖将燕麦片揉入面粉中，加入第一个混合物；充分搅打，盖上，让其发酵过夜。早上，填充涂有黄油的热铁宝石烤盘三分之二满，让其发酵在炉灶后部，使烤盘逐渐加热，混合物发起以填充烤盘。在中等烤箱中烘烤二十五至三十分钟。

健康食品松饼

一杯温小麦糊 1⁄4杯红糖

1/2 茶匙盐

一汤匙黄油

1/4块酵母

1/4 杯温水

面粉

混合前四种配料，加入溶解在微温水中的酵母块和面粉揉捏。盖上，让其发酵过夜。早上切下，填充涂有黄油的热宝石烤盘三分之二满，在中等烤箱中烘烤。这种混合物，当烤成一条面包时，制成美味的面包。

南瓜饼干

1/2 杯南瓜(蒸熟并过筛) 1/4 杯糖

1/2 茶匙盐

1/2 杯烫牛奶

四分之一块酵母饼溶于

1/4 杯温水

1/4 杯黄油

21/2杯面粉

将南瓜、糖、盐和黄油加入牛奶中；当微温时，加入溶解的酵母块和面粉；盖上，让其发酵过夜。早上塑形成饼干，让其发酵，并烘烤。

帝国松饼

一杯烫牛奶 1/4杯糖
1/2茶匙盐 13/4杯面
粉

一杯玉米粉

1/4 杯黄油

1/3块酵母饼溶于1/4杯温水中

将糖和盐加入牛奶中；当微温时加入溶解的酵母块和一杯四分之一面粉。盖上，让其发酵至发起，然后加入玉米粉、剩余面粉和黄油。让其发酵过夜；早上填充涂有黄油的松饼环三分之二满；让其发酵至环满，在热烤箱中烘烤三十分钟。

干烤面包片

将不新鲜的面包切成四分之一英寸的片。面包皮可以去除或保留。将片放在铁丝烤面包机上，锁住烤面包机，放在明火上干燥，与炭火保持一定距离；翻转并干燥另一面。靠近炭火，每面烤至金黄色。如果堆叠紧密并放置，烤面包会很快变湿。烤面包可以在桌上涂黄油或在送到桌上之前涂黄油。

水吐司

将干烤面包片快速浸入沸腾的盐水中，每杯沸水允许半茶匙盐。在片上涂黄油，立即上桌。

牛奶吐司 I

一品脱烫过的牛奶

2汤匙黄油

21/2汤匙面包粉 1/2茶匙盐

冷水

6片干吐司

逐渐向面粉中加入冷水，制成光滑的稀糊。加入牛奶中，不断搅拌直到变稠，盖上，煮二十分钟；然后加入盐和切成小块的黄油。将烤面包片分别浸入酱汁中；当变软时，移到上菜盘中。将剩余的酱汁倒在上面。

牛奶吐司 II

使用牛奶烤面包I中给出的配料，省略冷水，按照稀白酱汁制作。将烤面包浸入酱汁中。

布朗面包牛奶吐司

制作方法与牛奶烤面包相同，用烤黑面包片代替白面包。黑面包最好先在烤箱中干燥片再烤。

奶油吐司

以奶油代替牛奶，并在牛奶吐司 I 或 II 的食谱中省略黄油。

番茄奶油吐司

11/2杯炖煮并过滤的番茄 1/2杯烫过的奶油
1/4茶匙小苏打

3汤匙黄油

3汤匙面粉 1/2茶匙盐

6片吐司

将黄油放入平底锅中；当融化并冒泡时，加入混合盐的面粉，逐渐搅入已加入小苏打的番茄，然后加入奶油。将烤面包片浸入酱汁中。做好后立即上桌。

德式吐司

3个鸡蛋

1⁄2 茶匙盐

2汤匙糖

一杯牛奶

6片不新鲜的面包

稍微搅打鸡蛋，加入盐、糖和牛奶；过滤到浅盘中。将面包浸泡在混合物中直到变软。在热的、涂油良好的煎饼锅上烹饪；一面变褐，翻转另一面变褐。用于早餐或午餐，或配酱汁作为甜点。

布鲁维斯

将不新鲜的黑面包和白面包碎块或片掰成小块，允许一杯半黑面包配半杯白面包。在热煎锅中涂黄油，放入面包，用等量的牛奶和水覆盖。煮至变软；加入黄油和盐调味。

装饰用面包

干烤面包常用于装饰，切成各种形状。始终在烤之前塑形。面包块、烤面包尖和小长方形块最常见。从不新鲜面包中去除中心的面包块在深油中炸，称为面包壳；半英寸的方块，在黄油中变褐，或在深油中炸，称为面包丁。

stale bread的用途

所有面包碎块都应保存并加以利用。大块的面包最适合做烤面包片。柔软的陈面包，去掉面包皮后搓碎，称为陈面包屑或擦碎面包屑，用于布丁、煎饼锅煎饼、煎蛋卷、扇贝形烤盘菜以及蘸裹待炸食物。未去皮的剩余面包在烤箱中烘干、擀碎并过筛。这些称为干面包屑，适用于裹炸可乐饼、肉排、鱼、肉等。

第五章
饼干、早餐糕点与水果酥饼

面糊、海绵蛋糕与面团

面糊是面粉与某种液体的混合物(通常还与其他配料混合，如糖、盐、鸡蛋等)，其稠度便于倾倒，或便于从勺中滴落。

面糊按其稠度分为稀面糊或稠面糊。海绵面糊是加入了酵母的面糊。

面团与面糊的区别在于面团硬度足以用手操作。

奶油司康

两杯面粉

4茶匙泡打粉

两茶匙糖

1/2 茶匙盐

4汤匙黄油

2个鸡蛋

1/3杯奶油

将面粉、发酵粉、糖和盐混合并过筛。用指尖将黄油搓入；加入搅打好的鸡蛋和奶油。放在撒了面粉的案板上，轻拍，擀至四分之三英寸厚。切成方块，刷上蛋清，撒上糖，在热烤箱中烤十五分钟。

发酵粉饼干 I

两杯面粉

4茶匙泡打粉

一茶匙盐

一汤匙猪油

3/4杯牛奶与等量水 1汤匙黄油

将干性配料混合，并过筛两次。

用指尖将黄油和猪油揉入；逐渐加入液体，用刀拌成软面团。由于面粉的差异，无法确定液体的确切用量。倒在撒了面粉的板上，轻拍并轻擀至半英寸厚。用饼干切模整形。放在涂了黄油的烤盘上，在热烤箱中烤十二至十五分钟。如果在太慢的烤箱中烘烤，气体将在发挥作用之前逸出。许多人使用面包面粉获得更好的效果。

发酵粉饼干 II

两杯面粉

4茶匙泡打粉

2汤匙黄油

3/4 杯牛奶

1/2 茶匙盐

按发酵粉饼干一的做法混合并烘烤。

应急饼干

使用发酵粉饼干 I 或 II 的食谱，增加牛奶用量，使混合物能从勺中滴落而不摊开。用勺舀到涂了黄油的烤盘上，间隔半英寸。刷上牛奶，在热烤箱中烤八分钟。

水果卷(风车饼干)

两杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

2汤匙糖

2汤匙黄油

2/3杯牛奶

1/3杯去核葡萄干(切碎) 2汤匙香橼皮(切碎)

1/3茶匙肉桂

按发酵粉饼干 II 的方法混合。擀至四分之一英寸厚，刷上融化的黄油，撒上水果、糖和肉桂。像果冻卷一样卷起；切成四分之三英寸厚的段。放在涂了黄油的铁板上，在热烤箱中烤十五分钟。可用加仑子代替葡萄干和香橼皮。

双山松饼

1/4 杯黄油

1/4杯糖

1个鸡蛋

3/4 杯牛奶

两杯面粉

3茶匙泡打粉

将黄油搅打成奶油状；加入糖和搅打好的鸡蛋；将发酵粉与面粉一起过筛，与牛奶交替加入第一份混合物中。在涂了黄油的宝石形烤盘中烤二十五分钟。

一蛋松饼 I

31/2杯面粉

6茶匙泡打粉

一茶匙盐

1 1/3 杯牛奶

3汤匙融化的黄油

1个鸡蛋

3汤匙糖

将干配料混合并过筛；逐渐加入牛奶、搅打好的鸡蛋和融化的黄油。在涂了黄油的宝石形烤盘中烤二十五分钟。如使用铁盘，须事先加热。此食谱可做三十个松饼。如需做一半数量，使用所给分量的一半和一个小鸡蛋。

一蛋松饼 II

两杯面粉

4茶匙泡打粉 1/2茶匙盐 2汤匙
糖

一杯牛奶

2汤匙融化的黄油

1个鸡蛋

按“单蛋松饼一”的做法混合并烘烤。

浆果松饼一(不含鸡蛋)

两杯面粉

1/4杯糖

4茶匙泡打粉

2汤匙黄油

一杯牛奶(略少)

一杯浆果

1/2 茶匙盐

将干配料混合并过筛；用指尖将黄油搓入；加入牛奶和浆果。

浆果玛芬 II

1/4 杯黄油

1/3杯糖

1个鸡蛋

2 2/3 杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

一杯牛奶

一杯浆果

将黄油搅打成奶油状；逐渐加入糖和搅打好的鸡蛋；将面粉、发酵粉和盐混合并过筛，留出四分之一杯面粉与浆果混合最后加入；其余部分与牛奶交替加入。

松饼女王

1/4 杯黄油

1/3杯糖

1个鸡蛋

半杯牛奶(略少)

11/2杯面粉

21/2茶匙泡打粉

按双山松饼的做法混合并烘烤。

米饭玛芬

21/4杯面粉

3/4 杯热熟米饭

5茶匙泡打粉

2汤匙糖

一杯牛奶

1个鸡蛋

2汤匙融化的黄油

1/2 茶匙盐

将面粉、糖、盐和发酵粉混合过筛；加入一半牛奶、搅打好的鸡蛋，剩余牛奶与米饭混合，彻底搅打；然后加入黄油。倒入涂了黄油的松饼圈中，置于涂了黄油的烤盘或涂了黄油的宝石烤模内烘焙。

燕麦松饼

一杯煮熟的燕麦片

11/2杯面粉

2汤匙糖

4茶匙泡打粉 1/2茶匙盐 1/2杯
牛奶

1个鸡蛋

两汤匙融化的黄油，混合后按米饭
松饼的做法烘烤。

格雷厄姆松饼 I

11/4杯全麦面粉

一杯面粉

一杯酸牛奶

1/3 杯糖蜜

3/4茶匙小苏打

一茶匙盐

混合并筛匀干性材料；将牛奶加入糖蜜中，再混合两者。

格雷厄姆松饼 II

一杯格雷厄姆面粉或全麦面粉

一杯面粉

1/4杯糖

一茶匙盐

一杯牛奶

1个鸡蛋

1汤匙融化的黄油

4茶匙泡打粉

将干配料混合过筛；逐渐加入牛奶、搅打好的鸡蛋和融化的黄油；在热烤箱中倒入涂了黄油的宝石烤模内烘焙二十五分钟。

黑麦松饼 I

按格雷厄姆松饼二式制作，以黑麦粉替代格雷厄姆面粉。

黑麦松饼 II

11⁄4杯黑麦粉

11⁄4 杯面粉

4茶匙泡打粉

一茶匙盐

1⁄4 杯糖蜜

11⁄4杯牛奶

1个鸡蛋

1汤匙融化的黄油

按格雷厄姆松饼二的做法混合并烘烤，牛奶中加入糖蜜。

黑麦松饼

12⁄3杯黑麦粉

1 1⁄3 杯面粉

4茶匙泡打粉

一茶匙盐

1⁄4 杯糖蜜

11⁄4杯牛奶

2个鸡蛋

3汤匙融化的黄油

将干配料混合过筛，加入糖蜜、牛奶、搅打好的鸡蛋和黄油。在热烤箱中倒入涂了黄油的宝石烤模内烘焙二十五分钟。

玉米面松饼

1/2 杯玉米粉

一杯面粉

3茶匙泡打粉

一汤匙糖

1汤匙融化的黄油 1/2茶匙盐

3/4 杯牛奶

1个鸡蛋

按全麦松饼二号的制法混合并烘烤。

玉米糁松饼

1/4杯玉米糁

1/2 茶匙盐

1/2 杯沸水

一杯烫牛奶

一杯玉米粉

3汤匙糖

3汤匙黄油

2个鸡蛋

3茶匙泡打粉

将加盐的玉米糁加入沸水中，静置至玉米糁吸收水分。将烫牛奶加入玉米粉中，然后加入糖和黄油。合并混合物，稍冷却，加入搅打至浓稠的蛋黄和搅打至硬挺的蛋白。筛入发酵粉并彻底搅打。在热的涂了黄油的宝石烤模中烘焙。

伯克希尔松饼

1/2 杯玉米粉

1/2杯面粉

1/2 杯熟米饭

2汤匙糖

1/2 茶匙盐

2/3杯热牛奶(略少)

1个鸡蛋

1汤匙融化的黄油

3茶匙泡打粉

将烫牛奶倒在玉米粉上，静置五分钟；加入米饭，以及与剩余干配料混合过筛的面粉。加入搅打好的蛋黄、黄油，以及搅打至硬挺干燥的蛋白。

金黄玉米饼

3/4 杯玉米粉

11/4 杯面粉

1/4杯糖

5茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

一杯牛奶

1个鸡蛋

1或2汤匙融化的黄油

将干配料混合过筛。加入牛奶、搅打好的鸡蛋和黄油；在热烤箱中倒入涂了黄油的浅盘中烘焙二十分钟。

玉米蛋糕(用糖蜜增甜)

一杯玉米粉

3⁄4 杯面粉

31⁄2茶匙泡打粉

一茶匙盐

1⁄4 杯糖蜜

3⁄4 杯牛奶

1个鸡蛋

1汤匙融化的黄油

按金玉米饼的做法混合并烘烤，在牛奶中加入糖蜜。

白玉米蛋糕

1⁄4 杯黄油

1⁄2 杯糖

1 1⁄3 杯牛奶

将3个蛋白打发

11⁄4 杯白玉米粉

11⁄4 杯面粉

4茶匙泡打粉

一茶匙盐

将黄油搅打至奶油状；逐渐加入糖；加入牛奶，与混合过筛的干配料交替加入。彻底搅打；加入搅打至硬挺的蛋白。在涂了黄油的蛋糕模中烘焙三十分钟。

浓郁玉米蛋糕

一杯玉米粉

一杯白面粉

4茶匙泡打粉 1⁄4杯糖

1/2 茶匙盐

7/8 杯牛奶

2个鸡蛋

1/4 杯融化的黄油

将干配料混合过筛。逐渐加入牛奶、搅打好的鸡蛋和黄油。在热烤箱中倒入涂了黄油的浅盘中烘焙。

苏西的蜘蛛玉米饼

11/4 杯玉米粉

两杯酸牛奶

一茶匙苏打

一茶匙盐

2个鸡蛋

2汤匙黄油

将小苏打、盐和玉米粉混合；逐渐加入搅打好的鸡蛋和牛奶。加热煎锅，用黄油涂抹锅的侧面和底部，倒入混合物，置于热烤箱的中层烤架上烤二十分钟。

白玉米面饼

一杯烫牛奶

1/2 杯白玉米粉

一茶匙盐

将盐加入玉米粉中，逐渐倒入牛奶。倒入涂了黄油的浅盘中至四分之一英寸深。在中温烤箱中烘焙至酥脆。掰开并涂上黄油。

蓬松饼

一杯面粉

1/4茶匙盐

7/8 杯牛奶

2个鸡蛋

1/2茶匙融化的黄油

将盐和面粉混合；逐渐加入牛奶，以获得光滑的面糊。加入搅打至轻盈的鸡蛋和黄油；搅打两分钟--使用Dover打蛋器--倒入滋滋作响的热涂了黄油的铁质宝石烤模中，在热烤箱中烘焙三十至三十五分钟。也可在涂了黄油的陶杯中烘焙，底部会呈现光泽。小圆形铁质宝石烤模最适合Pop-overs。

格雷厄姆膨松面包

2/3杯全麦面粉 1/3杯面粉

1/4茶匙盐 7/8杯
牛奶

1个鸡蛋

1/2茶匙融化黄油，按泡芙卷(Pop-overs)的做法准备并烘烤。

早餐泡芙

一杯面粉

1/2 杯牛奶

1/2 杯水

将牛奶和水混合；逐渐加入面粉中，用Dover打蛋器搅打至非常轻盈。按Pop-overs的方法烘焙。

法奇斯

一杯全麦面粉

一杯冷水

逐渐将水加入面粉中，用Dover打蛋器搅打至非常轻盈。按Pop-overs的方法烘焙。

赞特松饼

1/2杯黄油

3/4 杯糖

3个鸡蛋

一杯半牛奶

两杯玉米粉

一杯面粉

一茶匙盐

5茶匙泡打粉

1/2杯无核小葡萄干

将黄油搅打至奶油状；逐渐加入糖、搅打好的鸡蛋和牛奶；然后加入混合过筛的干配料和醋栗。在涂了黄油的单独小模具中烘焙。

马里兰饼干

1品脱面粉

1/3杯猪油

一茶匙盐

等量的牛奶和水南方学生

将面粉和盐混合过筛；用指尖将猪油揉入，加湿揉成硬面团。放在撒了少许面粉的案板上，用擀面杖捶打三十分钟，不断折叠

面团。擀至三分之一英寸厚，用直径两英寸的圆形切模成形，用叉子扎孔，放在涂了黄油的烤盘上。在热烤箱中烘焙二十分钟。

烤盘蛋糕

酸牛奶铁板煎饼

21/2杯面粉

1/2 茶匙盐

两杯酸牛奶

11/4茶匙小苏打

1个鸡蛋

将面粉、盐和小苏打混合过筛；加入酸牛奶和搅打好的鸡蛋。用勺子舀到抹了油的热煎饼锅上；先煎一面。当鼓起、布满气泡且边缘已熟时，翻面煎另一面。配黄油和枫糖浆食用。

甜牛奶煎饼

3杯面粉

11/2 汤匙泡打粉

一茶匙盐

1/4杯糖

两杯牛奶

1个鸡蛋

2汤匙融化的黄油

将干配料混合过筛；搅打鸡蛋，加入牛奶，慢慢倒入第一个混合物中。彻底搅打，加入黄油。按

酸牛奶煎饼的方法烹制。立即开始煎饼，否则需要更多发酵粉。

全麦烤饼

1/2杯全麦面粉

一杯面粉

3茶匙泡打粉 1/2茶匙盐

3汤匙糖

1个鸡蛋

11/4杯牛奶

1汤匙融化的黄油

按甜牛奶烤饼的做法准备和烹制。

玉米烤饼

两杯面粉

1/2 杯玉米粉

11/2 汤匙泡打粉

11/2茶匙盐

1/3杯糖

11/2杯沸水

11/4杯牛奶

1个鸡蛋

2汤匙融化的黄油

将玉米粉加入沸水中，煮五分钟；倒入碗中，加入牛奶和混合过筛的剩余干配料，然后加入搅打好的鸡蛋和黄油。按其他煎饼的方法烹制。

米煎饼 I

21/2杯面粉

半杯冷熟米饭

1汤匙泡打粉

1/2 茶匙盐

1/4杯糖

一杯半牛奶

1个鸡蛋

2汤匙融化的黄油

将干配料混合过筛。用指尖将米饭揉入；加入搅打好的鸡蛋、牛奶和黄油。按其他煎饼的方法烹制。

米煎饼 II

一杯牛奶

一杯温热的熟米饭

1/2 茶匙盐

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

1汤匙融化的黄油

7/8 杯面粉

将牛奶倒在米饭和盐上，加入搅打至浓稠柠檬色的蛋黄、黄油、面粉，翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。

面包烤饼

11/2杯细陈面包屑

11/2杯烫牛奶
2汤匙黄油

2个鸡蛋

1/2杯面粉

1/2 茶匙盐

4茶匙泡打粉

将牛奶和黄油加入面包屑中，浸泡至面包屑变软；加入搅打好的鸡蛋，然后加入混合过筛的面粉、盐和发酵粉。按其他煎饼的方法烹制。

荞麦饼

1/3 杯细面包屑
两杯烫牛奶

1/2 茶匙盐

1/4块酵母

1/2 杯温水

13/4杯荞麦粉

一汤匙糖蜜

将牛奶倒在面包屑上，浸泡三十分钟；加入盐、在温水中溶解的酵母块，以及荞麦粉，调成可倾倒的稀面糊。发酵过夜；早晨搅拌均匀，加入糖蜜、四分之一茶匙溶解在四分之一杯温水中的小苏打，按煎饼的方法烹制。留足够的面糊代替酵母块来发起下一次混合物；需要半杯。

华夫饼

13⁄4 杯面粉

3茶匙泡打粉

1⁄2 茶匙盐

一杯牛奶

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

1汤匙融化的黄油

将干配料混合过筛；逐渐加入牛奶、搅打好的蛋黄、黄油，以及搅打至硬挺的蛋白；在抹了油的热华夫饼铁模上烹制。配枫糖浆食用。

华夫饼铁模应紧贴炉灶放置，一面充分加热，翻转，另一面加热，并在填入铁模前彻底涂油。填模时，在每个格子的中心附近放一汤匙混合物，盖上，混合物会刚好铺满铁模。如果加热充分，填入并盖上后几乎应立即翻转。使用新铁模时，必须特别注意涂油，否则华夫饼会粘。

煮沸苹果酒华夫饼

按照制作华夫饼的指示操作。搭配食用

煮苹果酒。苹果酒用量为糖的两倍，煮至糖浆浓度。

米华夫饼

13⁄4杯面粉 2⁄3杯冷熟米饭
11⁄2杯牛奶

2汤匙糖

4茶匙泡打粉

1/4茶匙盐

1汤匙融化的黄油

1个鸡蛋

将干配料混合过筛；用指尖将米饭揉入；加入牛奶、搅打好的蛋黄、黄油，以及搅打至硬挺的蛋白。按华夫饼的方法烹制。

弗吉尼亚华夫饼

11/2杯沸水

1/2 杯白玉米粉

一杯半牛奶

3杯面粉

3汤匙糖

11/4 汤匙泡打粉

11/2茶匙盐

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

2汤匙融化的黄油

将玉米糊在沸水中煮二十分钟；加入牛奶、混合过筛的干配料、充分搅打的蛋黄、黄油以及搅打至硬挺的蛋白。按华夫饼的做法烹制。

华夫饼。--第*80*页。

草莓酥饼。--第84页。

烤蛋。- 第*97*页。

鸡蛋 à la Commodore。--第97页。

发酵华夫饼

13⁄4杯牛奶

一茶匙盐

一汤匙黄油

1⁄4块酵母

1⁄4 杯温水

两杯面粉

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

烫牛奶；加入盐和黄油，待温热时加入溶于水的酵母糕和面粉。充分搅打；静置过夜发酵；加入充分搅打的蛋黄和搅打至硬挺的蛋白。按华夫饼的做法烹制。若使用一整块酵母糕，混合物可在一小时半内发酵完成。

油炸滴面饼

1 1⁄3 杯面粉

21⁄2茶匙泡打粉

1⁄4茶匙盐

1⁄3杯糖

1⁄2 杯牛奶

1个鸡蛋

一茶匙融化的黄油

将鸡蛋搅打至蓬松；加入牛奶、混合过筛的干配料和融化的黄油。用汤匙舀入热的新鲜深油中；油炸

直至呈浅棕色并完全熟透，这最初必须通过用签子刺穿或掰开来判断。用漏勺捞出，在牛皮纸上沥干。

黑麦烙饼

2⁄3杯黑麦粉

2⁄3杯面粉

21⁄2茶匙泡打粉

1⁄2 茶匙盐

2汤匙糖蜜

1⁄2 杯牛奶

1个鸡蛋

混合并过筛干配料；逐渐加入牛奶、糖蜜和搅打均匀的鸡蛋。按炸滴饼的方法烹制。

发酵甜甜圈

一杯牛奶

1⁄4块酵母

1⁄4 杯温水

一茶匙盐

1⁄3杯黄油与猪油混合

一杯浅棕色糖

2个鸡蛋

1⁄2 肉豆蔻，磨碎

面粉

烫热并冷却牛奶；待温热时，加入溶于水的酵母块、盐和足量面粉，调成稠面糊；静置过夜发酵。早晨加入融化的起酥油、糖、搅打均匀的鸡蛋、肉豆蔻和足量面粉，揉成稠面团；再次静置发酵，

如果太软不易操作，再加些面粉。放在撒了面粉的案板上，轻拍，擀至四分之三英寸厚。用切模成形，在两手间揉圆。放在撒了面粉的案板上，发酵一小时，翻面，再发酵一次；在深油中炸，在牛皮纸上沥干。冷却后滚上糖粉。

炸面圈 I

一杯糖

21/2汤匙黄油

3个鸡蛋

一杯牛奶

4茶匙泡打粉

1/4茶匙肉桂

1/4茶匙磨碎的肉豆蔻

11/2茶匙盐

擀面用面粉

将黄油搅打至奶油状，加入一半糖。将鸡蛋搅打至起泡，加入剩余的糖，混合均匀。加入三杯半面粉，与发酵粉、盐和香料一起过筛混合；然后再加入足够的面粉，使面团硬到足以擀开。取三分之一的混合物放在撒了面粉的案板上，稍微揉一下，拍平，擀成四分之一英寸厚。用甜甜圈切模成形，在深油中炸，用签子捞出，放在牛皮纸上沥油。将边角料加入剩余混合物的一半中，擀开、成形，如前法炸制；重复此过程。甜甜圈应迅速浮到油面，一面炸至金黄，然后翻面炸另一面至金黄；避免翻面超过一次。油必须保持恒温。如果油太冷，甜甜圈会吸油；如果油太热，甜甜圈会在充分膨胀之前就变焦。参见测试规则

脂肪。

甜甜圈 II

4杯面粉

11⁄2茶匙盐

13⁄4茶匙小苏打

13⁄4茶匙塔塔粉

1⁄4茶匙磨碎的肉豆蔻

1⁄4茶匙肉桂

1⁄2 汤匙黄油

一杯糖

一杯酸牛奶

1个鸡蛋

将面粉放入浅盘；加入盐、小苏打、塔塔粉和香料。用指尖将黄油揉入；加入糖、搅打均匀的鸡蛋和酸牛奶。充分搅拌，放在撒了厚面粉的案板上；略揉，必要时再加面粉。轻拍并擀至四分之一英寸厚；成形、油炸并沥干。酸牛奶甜甜圈浮到油面后即可翻面，之后频繁翻动。

甜甜圈 III

两杯糖

4个鸡蛋

1 1⁄3 杯酸牛奶

4汤匙融化的黄油

两茶匙小苏打

2茶匙盐

2茶匙泡打粉

一茶匙磨碎的肉豆蔻

面粉

按所给顺序混合原料；塑形、油炸并沥干。

油酥卷

1/4 杯黄油

一杯糖

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

4杯面粉

1/4茶匙磨碎的肉豆蔻

31/2茶匙泡打粉

一杯牛奶

糖粉和肉桂

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的蛋黄和打至硬挺的蛋白。混合面粉、肉豆蔻和发酵粉；与牛奶交替加入第一份混合物中；放在撒了面粉的案板上，擀薄，切成三英寸长、两英寸宽的块；横向等距划四道一英寸长的平行口子。将手指伸入口子中拿起，放入深油中。按甜甜圈l的方法油炸。

草莓奶油蛋糕 l

两杯面粉

4茶匙泡打粉 1/2茶匙盐 2茶匙
糖 3/4杯牛奶

1/4 杯黄油

混合干配料，过筛两次，用指尖将黄油揉入，逐渐加入牛奶。放在撒了面粉的案板上，分成两份。轻拍、擀开，在涂了黄油的华盛顿派模或圆形夹层蛋糕模中，用热烤箱烘烤十二分钟。剖开，抹上黄油。草莓按口味加糖，放在炉灶后部加热，略压碎，夹在酥饼中间并铺在顶部；顶部覆盖奶油酱I。

草莓酥饼 II

两杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

一汤匙糖

1/3 杯黄油

3/4 杯牛奶

按草莓酥饼I的方法混合。在撒了面粉的案板上轻拍并擀开。放入涂了黄油的圆模中，用手掌背面塑形使之贴合模具。

浓郁草莓奶油蛋糕

两杯面粉

1/4杯糖

4茶匙泡打粉 1/2茶匙盐

少许肉豆蔻 1个鸡蛋

1/3 杯黄油

11/4 汤匙猪油

1/3 杯牛奶

混合干配料并过筛两次，用指尖将起酥油揉入，加入搅打均匀的鸡蛋和牛奶。按草莓酥饼II的方法烘烤。剖开蛋糕，在下层抹上奶油酱II。覆盖上撒了糖粉的草莓；再抹一层酱汁，盖上上层。

水果酥饼

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

1个鸡蛋

1/4 杯牛奶

一杯面粉

2茶匙泡打粉

1/4茶匙盐

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再加入搅打好的鸡蛋。将面粉、发酵粉和盐混合过筛，与牛奶交替加入第一份混合物中。充分搅打，倒入涂了黄油的圆形烤模中烘烤。冷却后，厚厚地抹上加糖的水果，再覆盖上奶油酱汁 I 或 II。可使用新鲜草莓、桃子、杏、覆盆子，或罐装橘柠、菠萝。使用罐装品时，将水果从糖浆中沥出并切块。调制奶油酱汁时，用水果糖浆代替牛奶稀释奶油。

任何酥饼混合物都可用大饼干切模塑形，做成单人份；也可将混合物烤在浅蛋糕模中，挖去中心填入水果，另烤几块小片插入作提手。

第六章谷物

谷物(栽培禾草)在植物性食物中居首位；因其耐寒易种，在全球的分布比任何开花植物都广。谷物包括小麦、燕麦、黑麦、大麦、玉米(印第安玉米)和稻米；有些权威将荞麦也归入其中。小麦大概是消费量最大的；仅次于小麦的是稻米。

成分表

	蛋白质	脂肪	淀粉	矿物质	水
				物质	
燕麦片	15.6	7.3	68.0	1.9	7.2
玉米粉	8.9	2.2	75.1	0.9	12.9
小麦面粉（春麦）	11.8	1.1	75.0	0.5	11.6
全麦面粉	14.2	1.9	70.6	1.2	12.1
格雷厄姆面粉	13.7	2.2	70.3	2.0	11.8
珍珠大麦	9.3	1.0	77.6	1.3	10.8
黑麦粉	7.1	0.9	78.5	0.8	12.7
大米	7.8	0.4	79.4	0.4	12.4
荞麦面粉	6.1	1.0	77.2	1.4	14.3
通心粉	11.7	1.6	72.9	3.0	10.8

农业部，
华盛顿哥伦比亚特区

通心粉、意大利面条和细面条由富含面筋的小麦面粉制成，用水调成硬面团，通过螺旋压榨机从铁板上的小孔中挤出。各种意大利面食也由同样的混合物制成。通心粉在本国也有一定量的生产，但最好的来自意大利，Lagana 和 Pejero 是最受欢迎的牌子。通心粉着色时使用的是藏红花，而非人们普遍认为的鸡蛋。唯一的鸡蛋通心粉制成条状，产自明尼阿波利斯。

通心粉是有价值的食物，因为它非常便宜且富有营养；但由于缺乏脂肪，应搭配奶油、黄油或奶酪，才能成为完美的食物。

由谷物可以制成许多制品，可单独使用，或与其他食品原料配合使用。由稻米制成米粉；由燕麦制成燕麦片，以及蒸煮后压片的燕麦--如 Rolled Avena、Quaker Rolled Oats、H-O 等。玉米有许多品种，主要品种为白色、黄色和红色。由玉米制成玉米粉--包括白玉米粉和黄玉米粉--玉米淀粉、玉米粥、maizena、cerealine、samp 和去壳玉米；由小麦制成小麦粉或白面粉、Wheatena、Wheatlet、Rolled Wheat、Pettijohn's 等。黑麦用于制作黑麦片、黑麦粉和黑麦面粉；大麦用于制作大麦粉和珍珠大麦。荞麦在整个美国仅用于制成面粉做荞麦饼。

家庭食用时，谷物应少量购买，存放在盖紧的玻璃罐中。许多谷物制品

市场上供制作早餐糊用的制品，装成一磅和两磅的包装，附有烹饪说明。几乎在所有情况下，所给的烹饪时间都不够充分，除非盛谷物的容器直接接触火，而这并非最佳方式。糊状食品在最初五分钟之后应在热水上烹煮；如果没有双层蒸锅，可临时自制一个。应始终将沸水和盐加入谷物中，每杯谷物加一茶匙盐--煮沸以软化纤维素并使淀粉粒膨胀，加盐以赋予风味。印第安玉米粉和细磨制品应先与冷水混合，然后再加沸水，以防结块。

烹饪谷物的用量表

种类	数量	水	时间
蒸制并卷制 燕麦片，轧制燕麦，桂格 燕麦片，H-O，老磨坊，燕麦片，	1杯	13⁄4杯	30 分钟
蒸制并卷制 小麦、老磨坊、黑麦 弗莱克斯牌、佩蒂约翰牌等。	1杯	11⁄4杯	20 分钟
大米（蒸）	1杯	23⁄4–31⁄4杯 (视米龄而定)	45-60 分钟
印第安玉米粉	1杯	31⁄2杯	3小时
维托斯	1杯	41⁄2杯	30 分钟

小麦粒、小麦纳、小麦胚芽、烤小麦，	1杯	33⁄4杯	30分钟
燕麦片(粗)	1杯	4杯	3小时
玉米碴(细)	1杯	4杯	1小时

苹果燕麦糊

挖去苹果核，留出大空腔；削皮，在糖水中煮至软烂，糖水用糖和水同煮制成，一杯糖配一杯半水。空腔中填入燕麦糊；配糖和奶油食用。糖水应保留再用。浆果、香蕉片或桃片，可搭配任何早餐谷物食用。

水果麦片粥

3⁄4 杯小麦胚芽

3⁄4 杯冷水

两杯沸水

一茶匙盐

1⁄2磅椰枣，去核，切成小块

混合谷物、盐和冷水；加入放在炉灶前部的沸水中。煮五分钟，在双层蒸锅中蒸三十分钟；拌入枣，配奶油食用。可作早餐或简单甜点。

炸玉米糊

早餐剩下的糊可装入涂了油的一磅发酵粉盒中，加盖，可防止结皮。次日早晨从盒中取出，切成薄片，

蘸上面粉，煎至金黄。佐以枫糖浆食用。

炸玉米糊，或炸玉米粥

将玉米糊或玉米糁糊装入涂了油的一磅发酵粉盒或小面包模中，冷却，加盖。切成薄片，煎制；如喜酥脆干爽，则慢火煎。凡煮来煎的糊，蒸制时用水量要少些。

煮米饭

1杯米

两夸脱沸水

1汤匙盐

法国厨师

挑拣大米；慢慢加入加盐的沸水中，以免中断水的沸腾。煮三十分钟，或至软烂，可通过试米粒来判断。陈米比新米吸水多得多，煮的时间也更长。在粗滤器中沥干，倒入一夸脱热水；放回煮米的锅中；加盖，置于炉灶后部，静置晾干，至米粒分明。搅动米饭时，务必用叉子，以免弄碎米粒。

蒸饭

1杯米

一茶匙盐

23/4至31/4杯沸水(根据米的年份而定)

将盐和水放入双层蒸锅的上层，置于炉灶上，逐渐加入洗净的米，用叉子搅动以防

粘锅。煮五分钟，加盖，放在双层蒸锅的下层上，蒸四十五分钟，或至米粒软烂；揭开盖子，让蒸汽逸出。若将米饭蒸作简单甜点，用食谱中水量的一半，蒸至米吸收水分；然后加入烫过的牛奶补足剩余液体。

洗米法。将米放入滤器，把滤器放在几乎装满冷水的碗上；在两手间搓洗米，将滤器从碗中提起，换水。重复三四次，直至水完全清澈。

奶酪米饭

蒸一杯米，加一汤匙盐；用米饭铺满涂了油的布丁盘底部，点上四分之三汤匙黄油，撒上淡味奶酪薄片和少许辣椒粉；重复此层，直至用完米饭和四分之一磅奶酪。加入牛奶至盘中内容物深度的一半，盖上涂了油的饼干屑，烘烤至奶酪融化。

里斯顿式米饭

将两薄片培根切碎，加入半个切碎的生中等大小卷心菜；加盖，慢火煮三十分钟。加入四分之一杯煮熟的米饭、半茶匙切碎的欧芹，以及适量盐和胡椒。用半杯白色高汤润湿，煮十五分钟。

土耳其抓饭 I

洗净并沥干半杯米，用一汤匙黄油炒至棕色，加入一杯沸水，蒸至水被吸收。加入一杯四分之三的热炖番茄，煮至米软烂，用盐和胡椒调味。

土耳其抓饭 II

1/2杯洗净的米

3/4杯炖煮并过滤的番茄 1杯调味浓郁的棕
色高汤

3汤匙黄油

将番茄加入高汤中，加热至沸点；加入大米，蒸至大米变软；用叉子拌入黄油，保持不盖盖子以便蒸汽逸出。可作为蔬菜的替代品上桌，或作为咖喱或炖肉的边缘装饰。

土耳其抓饭 III

1/3杯米

3汤匙黄油

1/2杯罐装番茄

半杯冷熟鸡肉切丁，调味浓郁的白高汤

盐和辣椒粉

在加盐的沸水中煮大米，沥干，倒入热水彻底冲洗。加热煎蛋卷锅，加入黄油，黄油一融化就加入大米。煮三分钟；然后加入番茄、鸡肉和足够的高汤使其湿润。煮五分钟，用盐和辣椒粉充分调味。如果不够浓郁，再加些黄油。

俄罗斯抓饭

按照土耳其抓饭III的食谱操作，用冷的熟羊肉代替鸡肉，并加入一个在黄油中煎过、然后撕成小块的鸡肝。

克里奥尔式意式烩饭

3汤匙黄油

1杯米

23⁄4杯调味充分的

布朗高汤

罐装甜椒

在热煎锅中融化黄油，加入大米，不断搅拌直至大米呈深棕色。加入加热至沸点的高汤，在双层蒸锅中煮至变软。盛入上菜盘中，用切成花样的甜椒装饰，并覆盖以

克里奥尔酱汁。将两汤匙切碎的洋葱、两汤匙切碎的青椒、一汤匙切碎的红椒或罐装甜椒、以及四汤匙切碎的新鲜蘑菇，与三汤匙黄油一起煮五分钟。加入两汤匙面粉、一杯番茄、一个切成薄片的松露、四分之一杯雪利酒，以及适量盐调味。

煮通心粉

3⁄4杯通心粉，掰成一英寸长的段 2夸脱沸水

1汤匙盐

1⁄2 杯奶油

在加盐的沸水中煮通心粉二十分钟或至变软，在滤网中沥干，倒入冷水以防止粘连；加入奶油，重新加热，用盐调味。

白汁通心粉

3⁄4杯通心粉，掰成一英寸长的段 2夸脱沸水

1汤匙盐
11⁄2杯白汁
按煮通心粉的方法烹制，再放入白汁中重新加热。

白酱汁。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉和半茶匙盐，慢慢倒入一杯半烫过的牛奶。

烤通心粉

将白酱汁通心粉放入涂了黄油的烤盘中，覆盖上涂了黄油的面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。

奶酪焗通心粉

在涂了黄油的烤盘中铺一层煮好的通心粉，撒上磨碎的奶酪；重复此层，倒入白酱汁，覆盖上涂了黄油的面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。

番茄酱通心粉

将煮好的通心粉在一杯半的番茄酱汁I中重新加热，撒上磨碎的奶酪，上桌；或按照烤通心粉的方法制作，用番茄代替白酱汁。

意大利式通心粉

3⁄4 杯通心粉 2 夸脱加盐沸水 1⁄2
个洋葱

2瓣

11⁄2杯番茄酱汁II

1⁄2杯磨碎的奶酪

2汤匙葡萄酒

1⁄2 汤匙黄油

在加盐的沸水中煮通心粉，加入黄油和插了丁香洋葱；沥干，去掉洋葱，在番茄酱汁中重新加热，加入奶酪和葡萄酒。

意式通心粉

1杯通心粉

2汤匙黄油

2汤匙面粉

11⁄2杯烫牛奶

2⁄3杯磨碎的奶酪

盐和红椒粉

四分之一杯切碎的冷煮火腿

将通心粉掰成一英寸长的段，在加盐的沸水中煮，沥干，在由黄油、面粉和牛奶制成并加入奶酪的酱汁中重新加热。奶酪一融化，就用盐和红椒粉调味，盛入上菜盘中。撒上火腿，用欧芹装饰。

米兰式通心粉

按照意大利式通心粉的方法煮通心粉，在番茄酱汁II中重新加热，加入六个切片蘑菇、两片切成条的熟熏牛舌，以及半杯磨碎的奶酪。

意大利面

意大利面可以用通心粉的任何方式烹制，但通常配番茄酱汁食用。

它整条长条烹煮而非折断成段；为此，手持待煮的分量，将两端浸入加盐沸水中；意大利面变软后会弯曲，可将其盘绕浸入水下。

克内夫利

将两个鸡蛋轻轻搅打，加入四分之一杯牛奶。逐渐加入一杯面粉，面粉需与一茶匙盐混合过筛。将滤锅置于一锅沸水之上，倒入三分之一的混合物，用土豆捣泥器将其压过滤锅落入水中。一旦小团浮上水面，即用漏勺捞出放入热蔬菜盘，撒上盐和磨碎的奶酪；重复此过程直至混合物用完。放入烤箱静置五分钟，然后上桌。

意大利饺

11⁄2杯面粉

1⁄2 鸡蛋

温水

1⁄4杯饼干屑

1⁄2杯磨碎的帕尔马干酪

1⁄4杯切碎煮熟的菠菜

1个鸡蛋

白色高汤

盐

胡椒

将面粉筛在案板上，在中央挖一个凹坑，放入一半

鸡蛋，用温水调成硬面团。揉至光滑，盖上，静置十分钟；然后用擀面杖擀得像纸一样薄。用酥皮切刀切成与面片一样长、二又四分之三英寸宽的条。将饼干屑、菠菜和鸡蛋混合；用高汤润湿，用盐和胡椒调味。将混合物以每份四分之三茶匙的量放在面片条的下半部分，间隔两英寸。将面片的上半部分翻拌覆盖在下半部分上。用拇指尖将边缘和混合物之间压紧，然后用酥皮切刀切开。在白高汤中煮十分钟，用漏勺捞起，在热餐盘上摆一层，慷慨地撒上磨碎的帕尔马干酪，覆盖以番茄酱汁；重复两次，立即上桌。

番茄酱

1⁄3 杯黄油

1个洋葱，切碎

3⁄4 茶匙盐

少许胡椒

一小罐浓缩番茄

2⁄3磅瘦牛肉

将前四样配料煮八分钟。加入番茄、一品脱水和切成小块的牛肉，煮一个半小时。上桌前取出肉。意式饺是意大利的国民菜肴，奶酪和浓缩番茄最好从意大利杂货商处购买。

第七章蛋类

成分

蛋白质，14.9%

脂肪，10.6%

矿物质，1%

水，73.5%

鸡蛋与牛奶一样，构成一种典型食物，因为它们含有维持身体所需的全部元素，且比例恰当。其高度浓缩的营养价值使得有必要将其与富含淀粉的其他食物(面包、土豆等)搭配使用。为了使胃有足够的物质可供作用，必须提供一定量的体积。

一磅鸡蛋(九个)在营养价值上相当于一磅牛肉。由此可见，即使每打二十五美分，严格的经济学家也不应随意使用鸡蛋。鸡蛋富含蛋白质，是肉的有价值替代品。在大多数家庭中，鸡蛋在制作蛋糕、蛋奶冻、布丁等中的使用使其几乎不可或缺。令人惊讶的是，许多关心厨房事务的聪明女性满足于使用所谓的“烹饪鸡蛋”；从经济角度来看，这显示出判断力不佳。如果可能，应始终使用严格新鲜的鸡蛋。鸡蛋在最初二十四小时后会逐渐变质。如果暴露在空气中，由于蛋壳的多孔结构，水分会蒸发，空气涌入，分解就会发生。

蛋清含有最纯净形式的白蛋白。白蛋白在134°F至160°F的温度下凝固。正因如此，以低温烹煮鸡蛋十分重要，从而使其易于消化。在沸水中烹煮的鸡蛋坚韧如角，难以消化，绝不应上桌。

鸡蛋从市场买回后，应清洗并存放于阴凉处。

判断鸡蛋新鲜度的方法。一、在暗室中置于烛焰前，中心应看起来清澈。

II. 放入冷水盆中，它们应当下沉。

三、将大端贴于面颊，应感到温热。**保存鸡蛋的方法。**一、以锯末包装，小端朝下。二、保存在石灰水中。

三、从七月到九月，大量鸡蛋被小端朝下装入带有隔间的箱子中，每格一枚，并冷藏保存。鸡蛋常被冷藏六个月，然后作为烹调用蛋出售。

煮鸡蛋

准备一个装有沸水的炖锅。用勺子小心放入所需数量的鸡蛋，用水覆盖。将炖锅移到炉灶后方，那里水不会沸腾。如果喜欢“半熟”，煮六到八分钟；如果喜欢“全熟”，煮四十到四十五分钟。鸡蛋也可以放入冷水中，让水逐渐加热直到沸点，此时它们就是“半熟”的。在使用全熟鸡蛋制作其他菜肴时，从热水中取出后应立即投入冷水中，以尽可能防止蛋黄变色。

烹制完美的鸡蛋应放置并保持在175°F的恒温水中。

水波蛋(荷包蛋)

准备一个浅锅，三分之二满的加盐沸水，每夸脱水加半汤匙盐。在水中放入两三个涂了黄油的松饼圈。将每个鸡蛋分别打入杯中，小心滑入松饼圈。水应覆盖鸡蛋。当表面有一层薄膜且蛋白变硬时，小心地用涂了黄油的漏勺取出，放在涂了黄油的圆形吐司片上，让每个人用自己的黄油、盐和胡椒调味。如果为病人烹饪，用四个吐司角和一点欧芹装饰。可以使用煮蛋器代替松饼圈。

芬兰式鸡蛋

水波蛋，配番茄酱汁之一。

水波蛋皇后式

将圆形烤面包片铺上用黄油煎过并以奶油润湿的新鲜蘑菇片。水波鸡蛋并摆放在蘑菇上。浇上加入了磨碎帕尔马奶酪的白酱汁。撒上磨碎的奶酪，放入烤箱烤至金黄。用切成花样的罐装甜椒装饰。

瑞士式鸡蛋

4个鸡蛋

1/2杯奶油 1汤匙黄油盐

胡椒

卡宴辣椒粉

2汤匙磨碎的奶酪

加热一个小煎蛋锅，放入黄油，融化后加入奶油。将鸡蛋逐个滑入，撒上盐、胡椒和少许卡宴辣椒粉。当蛋白将近凝固时，撒上奶酪。完成烹制，盛于涂黄油的烤面包上。将奶油滤淋在烤面包上。

苏塞特鸡蛋

洗净并烤六个大土豆，从每个顶部切下一片，挖出内部并捣碎。向三杯土豆泥中加入六汤匙切碎的细火腿、两汤匙切碎的欧芹、两个鸡蛋的蛋清(充分搅打)、三汤匙黄油、四汤匙奶油，以及盐和胡椒。用混合物衬垫土豆壳，在每个凹腔中放入一个水波鸡蛋，盖上土豆混合物，烤至金黄。须注意使鸡蛋煮得嫩。

烤蛋或焗蛋

在蛋盅内涂黄油。用细饼干屑覆盖底部和侧面。将鸡蛋打入杯中，小心滑入蛋盅。盖上调味黄油饼干屑，在中等烤箱中烤至蛋白凝固、饼干屑金黄。蛋盅应放在锡盘上，以便容易从烤箱中取出。

鸡蛋可在小番茄中烘烤。从番茄蒂端切下一片，挖出果肉，滑入一个鸡蛋，撒上盐和

撒上胡椒，覆以黄油面包屑，烘烤。

鸡蛋烩牛肚风味

将水波鸡蛋盛放在龙虾可乐饼(见第558页)上，可乐饼做成半英寸厚的扁平圆饼。用龙虾钳和欧芹装饰。

班尼迪克蛋

将英式松饼剖开并烤制。煎圆形冷煮火腿片，将其铺在松饼半片上，在每个上面放一个水波鸡蛋，周围浇上荷兰酱汁II(见第274页)，用奶油稀释至易于倾倒的稠度。

李氏鸡蛋

将圆形烤面包片铺上冷煮火腿薄片。在每个上面放一个水波鸡蛋，周围浇上酱汁。

蘑菇泥。将四分之一磅蘑菇清理干净，将菌盖掰成块，在一汤匙黄油中煎五分钟。加入一杯高汤，煨五分钟。用筛子擦滤，用一汤匙黄油和一汤匙面粉同煮勾芡。用盐和胡椒调味。

科莫多式鸡蛋

将面包切成圆形片，用黄油煎。去除部分中心，留出四分之一英寸宽的边。在由此形成的凹腔中涂抹肥肝酱泥，每个放入一个水波鸡蛋，浇上浓郁的棕色酱汁或贝夏美酱汁，并加入几滴醋。用切碎的松露装饰。

沃尔多夫式鸡蛋

将水波鸡蛋摆放在圆形涂黄油烤面包片上，周围配以棕色蘑菇酱汁(见第268页)，在每个鸡蛋上放一个烤蘑菇盖。

水波蛋配贝阿奈斯酱

水波六个鸡蛋，摆入上菜盘中，将鸡蛋交替覆盖红色和黄色酱汁，用欧芹装饰。

贝阿内兹酱汁。将三个鸡蛋的蛋黄轻轻搅打，加入三汤匙橄榄油、两汤匙热水、四分之三汤匙龙蒿醋、四分之一茶匙盐和少许卡宴辣椒粉。在沸水上烹煮至混合物变稠。将一半酱汁用番茄泥(番茄沥去汁液，炖煮、过滤并煮至浓缩成稠糊)调色。

炒鸡蛋

5个鸡蛋

1/2 杯牛奶

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

2汤匙黄油

用银叉将鸡蛋轻轻搅打；加入盐、胡椒和牛奶。加热煎蛋锅，放入黄油，待其融化后倒入混合物。烹煮至奶油状稠度，同时搅拌并从锅底刮起。

番茄酱炒蛋

6个鸡蛋

13/4杯番茄

两茶匙糖

4汤匙黄油

1片洋葱

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将番茄和糖煨五分钟；将黄油和洋葱煎三分钟；取出洋葱，加入番茄、调味料和轻轻搅打的鸡蛋。按炒鸡蛋的方法烹制。配全麦面包或黑面包吐司食用。

鲽鱼吐司配炒蛋

在涂了黄油的薄吐司片上抹上鲽鱼酱。摆放在盘中，盖上炒鸡蛋。

白金汉宫式鸡蛋

做五片牛奶吐司，摆放在盘中。按炒鸡蛋的食谱操作，使鸡蛋略微欠火。将鸡蛋浇在吐司上，撒上四汤匙磨碎的淡味奶酪。放入烤箱使奶酪融化，并完成鸡蛋的烹制。

土耳其式鸡蛋

准备炒鸡蛋，浇在六片烤面包上。每片上放一汤匙番茄泥，在番茄泥中央放半汤匙用培根油脂煎的鸡肝。

利文斯顿式鸡蛋

4个鸡蛋

1/2 杯炖煮并过滤的番茄 1/2 茶匙盐

1/4茶匙红椒粉

2汤匙黄油

肥鹅肝酱

细切松露

将鸡蛋轻轻搅打，加入番茄、盐和红椒粉。在煎蛋锅中融化黄油，加入调好味的鸡蛋，按炒鸡蛋的方法烹制。在烤面包片上抹上肥鹅肝酱。将鸡蛋浇在上面，撒上松露。

乡村风味炒鸡蛋

加热煎蛋锅，放入两汤匙黄油，待其融化后倒入四个未搅打的鸡蛋。烹煮至蛋白部分凝固，然后搅拌至烹制完成，此时蛋白将完全凝固。用盐和胡椒调味。

黄油鸡蛋

加热煎蛋锅。放入一汤匙黄油；待其融化后，轻轻滑入一个鸡蛋，烹煮至蛋白变硬。烹制过程中翻面一次。根据需要添加更多黄油，用量以刚好使鸡蛋不粘锅为准。

番茄黄油炒蛋

将番茄切成三分之一英寸厚的片。撒上盐和胡椒，裹上面粉，用黄油煎。在每片番茄上放一个黄油鸡蛋。

木板烤蛋

将冷的熟咸牛肉或咸牛舌切碎；应有三分之二杯。加入等量的细面包屑，用奶油润湿，用盐和胡椒调味。将混合物铺在木板上，用玫瑰嘴制作巢和公爵夫人土豆的边框。在每个巢中放入一个涂了黄油的或水煮的鸡蛋，放入烤箱使土豆变褐。用切成两半并烤过的番茄和欧芹装饰。如果喜欢，可以在送入烤箱前在鸡蛋上撒上涂了黄油的面包屑。

煎蛋

煎鸡蛋按黄油鸡蛋的方法烹制，但不翻面。这种情况下，用勺子舀取油脂浇在鸡蛋上。通常使用猪油、猪肉、火腿或培根油脂--用量相当大。

金枝蛋

3个“煮老”的鸡蛋

一汤匙黄油

一汤匙面粉

一杯牛奶

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

5片吐司

欧芹

用黄油、面粉、牛奶和调味料制作稀白酱汁。将蛋黄与蛋白分离。将蛋白切碎，加入酱汁中。将四片吐司纵向切成两半。摆放在盘中，浇上酱汁。将蛋黄

通过土豆压泥器或滤网压出，撒在表面。用欧芹和剩余的吐司(切成尖角)装饰。

焗烤蛋

将水波蛋摆放在涂了黄油的浅盘中。撒上磨碎的帕尔马奶酪。在鸡蛋上浇一品脱黄色贝夏梅尔酱汁。盖上陈面包屑，撒上磨碎的奶酪。在烤箱中烤至棕色。也可使用番茄酱汁或白酱汁。

面糊炸蛋

1个鸡蛋

11/2汤匙浓奶油

2汤匙细陈面包屑 1/4茶匙盐

混合奶油、面包屑和盐。在烤蛋盅中放入半汤匙混合物。滑入鸡蛋，用剩余的混合物覆盖。在中等烤箱中烤六分钟。

咖喱蛋 I

3个“煮老”的鸡蛋

2汤匙黄油

2汤匙面粉

1/4茶匙盐

1/2茶匙咖喱粉

1/8 茶匙胡椒

一杯热牛奶

融化黄油，加入面粉和调味料，逐渐加入热牛奶。将鸡蛋纵向切成八块，在酱汁中重新加热。

咖喱蛋 II

4个“煮老”的鸡蛋

2汤匙黄油

1⁄2 汤匙切碎的洋葱 2 汤匙面粉

一茶匙咖喱粉

1⁄2 茶匙盐

1⁄8 茶匙红椒粉

1 1⁄3 杯热牛奶

1⁄2 杯熟米饭

将蛋白切碎，加入由黄油、面粉、调味料和牛奶制成的酱汁中，然后加入米饭；加热至沸点，填入酥皮壳中，撒上通过筛子压碎的蛋黄。

扇贝烤蛋

3个“煮老”的鸡蛋

一品脱白色调味酱 I

3⁄4杯切碎的冷肉

3⁄4杯涂黄油的饼干屑

将鸡蛋切碎。在涂了黄油的烤盘底部撒上面包屑，铺上一半鸡蛋，鸡蛋上浇酱汁，酱汁上放肉；重复此过程。盖上剩余的面包屑。放在烤箱中层烤架上，烤至面包屑变棕色。火腿是做这道菜的最佳肉类。也可使用鸡肉、小牛肉或鱼。

酿蛋

将四个“煮老”的鸡蛋横切成两半；取出蛋黄，

捣碎，加入两汤匙磨碎的奶酪、一茶匙醋、四分之一茶匙芥末，以及适量盐和辣椒粉调味。加入足够的融化黄油使混合物达到可塑形的适当稠度。做成原蛋黄大小的球状，重新填入蛋白中。摆放在餐盘中，周围浇一杯白酱汁，盖上，重新加热。

巢中酿蛋

将“煮老”的鸡蛋纵向切成两半。取出蛋黄，将蛋白成对放置一旁。捣碎蛋黄，加入一半量的辣味火腿和足够的融化黄油使稠度可塑形。做成原蛋黄大小的球状，重新填入蛋白中。将剩余的混合物做成一个巢状。将鸡蛋摆放在巢中，浇上一杯白酱汁 l。撒上黄油面包屑，烤至面包屑变棕色。

西德尼式鸡蛋

将“煮老”的鸡蛋纵向切成三块，摆放在烤面包片上。在鸡蛋上浇苏比斯酱汁。

亨廷顿鸡蛋

4个“煮老”的鸡蛋

一汤匙黄油

11⁄2 汤匙面粉 1⁄3 杯白
色高汤 1⁄3 杯牛奶 1⁄2
茶匙盐少许辣椒粉磨碎
的奶酪

3⁄4杯涂黄油的饼干屑

用黄油、面粉、高汤和牛奶制作酱汁；加入切碎的鸡蛋以及盐和辣椒粉。用混合物填充涂了黄油的拉梅金烤盅，撒上磨碎的奶酪，盖上饼干屑，在中等烤箱中烤至面包屑变棕色。

法西蛋 I

将“煮老”的鸡蛋横向切成两半。取出蛋黄，将蛋白成对放置一旁。捣碎蛋黄，加入等量的冷熟鸡肉或小牛肉(切碎)。用融化黄油或蛋黄酱调湿。用盐、胡椒、柠檬汁、芥末和辣椒粉调味。塑形并重新填入蛋白中。

填馅鸡蛋 II

清洗并切碎两个鸡肝，撒上洋葱汁，用黄油煎。加入四个“煮老”鸡蛋的蛋黄(通过筛子压碎)、一茶匙切碎的欧芹，以及适量盐、胡椒和塔巴斯科酱调味。用混合物重新填充蛋白，盖上磨碎的奶酪，烤至奶酪融化。放在吐司环中食用，周围浇番茄泥(见第98页)。

卢卡尼亚风味鸡蛋

5个“煮老”的鸡蛋

1 杯熟通心粉 1⁄2 杯磨碎的
奶酪鲽鱼精 13⁄4 杯白酱汁
I 盐和红椒粉洋葱汁

3⁄4杯黄油面包屑

将鸡蛋纵向切成八块，加入通心粉、白酱汁和调味料。摆放在涂了黄油的烤盘中，盖上黄油面包屑，烤至面包屑变棕色。

鸡蛋舒芙蕾

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一杯牛奶

一杯奶油

4个鸡蛋

一茶匙盐

少许辣椒粉

将黄油搅打至奶油状，加入面粉，逐渐倒入烫过的牛奶和奶油。在双层蒸锅中煮五分钟，加入搅打至浓稠柠檬色的蛋黄。离火，加入调味料，翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。倒入涂了黄油的烤盘或涂了黄油的单独模具中，置于热水锅中，在慢烤箱中烤至凝固。鸡蛋舒芙蕾可配白酱汁 I 食用，用芹菜盐、红椒粉和洋葱汁重度调味。

鸡蛋廷巴勒

一汤匙黄油

1汤匙面粉 2⁄3杯牛奶

3个鸡蛋

1汤匙切碎的欧芹

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

少许芹菜盐

少许辣椒粉

用黄油、面粉和牛奶制成酱汁；加入搅打至浓稠、呈柠檬色的蛋黄，然后加入调味料。将蛋清搅打至硬挺干燥，切拌并翻拌入第一份混合物中。倒入涂了黄油的模具，置于热水锅中，在慢烤箱中烘烤至凝固。配番茄奶油酱汁(见第271页)食用。

鸡蛋可乐饼

6个鸡蛋

2汤匙黄油

1片洋葱

1/3杯面粉

一杯白色高汤

盐

胡椒

蛋黄 3 个鸡蛋

不新鲜的面包屑

磨碎的奶酪

将鸡蛋水煮后放在毛巾上沥干。黄油与洋葱同煮三分钟。加入面粉，逐渐加入高汤。用盐和胡椒调味；然后加入略微搅打的蛋黄。煮一分钟，冷却。用混合物覆盖鸡蛋，滚上面包屑和奶酪(等量)，蘸鸡蛋液，再滚上面包屑，在深油中炸，然后在牛皮纸上沥干。可配稀酱汁食用，用等量的白色高汤和奶油，并以磨碎的奶酪、盐和辣椒粉调味。

朱丽叶蛋

用松露、切成花样的冷煮牛舌以及焯过并剖开开心果装饰蛋形个体模具。模具内衬果冻，放入一个水煮蛋黄，覆盖果冻，静置至凝固，然后倒在一片薄椭圆形冷煮牛舌上。

巴黎式鸡蛋

在小模子内涂黄油，撒上切碎的松露、欧芹和煮熟的甜菜。打碎鸡蛋，各滑入一个模具，撒上盐和胡椒，置于热水锅中，煮至鸡蛋凝固。从模具中取出放在八角形烤面包片上，周围浇上番茄酱汁II(见第270页)。

木板烤蛋。--第*100*页。

清煎蛋卷--第*105*页。

制作褐色高汤的器具和材料。--第*113*页。

莫尔奈鸡蛋

打碎鸡蛋，滑入涂了黄油的烤蛋盅，根据大小每个蛋盅放一或两个鸡蛋。覆盖以白色酱汁II(见第266页)，以三分之一杯磨碎的奶酪、辣椒粉和两个蛋黄调味；覆盖磨碎的奶酪，烘烤至凝固。

煎蛋卷

制作煎蛋卷选用大鸡蛋，每人一个鸡蛋，每个鸡蛋一汤匙液体。保留一个煎蛋卷锅专用于煎蛋卷，并确保其保持清洁光滑。可用煎锅代替煎蛋卷锅。

原味煎蛋卷

4个鸡蛋

1/2 茶匙盐

少许胡椒

4汤匙热水

一汤匙黄油

11/2杯薄白酱

将蛋黄与蛋白分离。搅打蛋黄至浓稠且呈柠檬色；加入盐、胡椒和热水。将蛋白搅打至硬挺干燥，切割并翻拌入第一份混合物中，直至其吸收混合物。加热煎蛋锅，在锅壁和锅底涂上黄油。倒入混合物，均匀铺开，置于炉灶上以小火慢煎，不时转动锅子使煎蛋卷均匀上色。当表面充分“鼓起”且底部呈精致的棕色时，将锅放在烤箱中层的烤架上完成顶部的烹饪。用手指按压时若感觉坚实，则煎蛋卷已熟。若它像搅打过的蛋白一样粘附在手指上，则需要更长时间烹饪。折叠，翻扣在热餐盘上，周围浇上一杯半稀白酱汁。

有时用牛奶代替热水，但热水使煎蛋卷更嫩。有些厨师用少量发酵粉使煎蛋卷蓬起。

折叠并翻转煎蛋卷

左手握住煎蛋卷锅柄。用餐刀在与锅柄成直角相对的两侧各切一个半英寸的切口。将刀放在煎蛋卷最靠近锅柄的部分下方，将锅倾斜至近乎垂直的位置；用刀小心引导煎蛋卷，它便会折叠翻转而不破裂。

肉或蔬菜煎蛋卷

混合并烹制普通煎蛋卷。翻拌入切碎的熟鸡肉、小牛肉或火腿的剩余物。鱼的剩余物可切成薄片加入白色酱汁；或加入煮熟的豌豆、芦笋或花椰菜。

牡蛎煎蛋

混合并烹制普通煎蛋卷。翻拌入一品脱牡蛎，预煮后沥去汁液，切成两半。倒在盘子上，周围浇上稀白色酱汁。

橙子煎蛋卷

3个鸡蛋

两汤匙糖粉少许盐

一茶匙柠檬汁

2个橙子

1/2 汤匙黄油 21/2 汤匙橙汁

按照普通煎蛋卷的指示操作。去除橙皮，纵向切成片。翻拌入三分之一的橙片，撒上糖粉；将剩余的橙片放在煎蛋卷周围，撒上糖。

果冻煎蛋卷

混合并烹制普通煎蛋卷，省略胡椒和一半的盐，加入一汤匙糖。折叠前涂上果酱、果冻或橘子酱。折叠、翻转，撒上糖。

面包煎蛋卷

4个鸡蛋

1/2 杯牛奶

1/2杯不新鲜的面包屑

3/4 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

一汤匙黄油

将面包屑在牛奶中浸泡十五分钟，加入搅打的蛋黄和调味料，翻拌入蛋清。按普通煎蛋卷的方法烹制并食用。

法式煎蛋卷

4个鸡蛋

4汤匙牛奶

1/2 茶匙盐

1/2 茶匙胡椒

2汤匙黄油

将鸡蛋略微搅打，刚好使蛋黄和蛋清混合，加入牛奶和调味料。将黄油放入热煎蛋卷锅中；融化后，

倒入混合物；烹制时用叉子戳刺并挑起，直到整体呈奶油状稠度。放在炉灶较热处，使其底部迅速变褐。折叠，翻倒在热盘子上。

带面包丁的煎蛋卷

一杯切成1/3英寸方块的面包

黄油

5个鸡蛋

4汤匙奶油

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

在黄油中炸面包块至充分变褐酥脆。将鸡蛋略微搅打，加入奶油、盐、胡椒和面包丁。将两汤匙黄油放入热煎蛋卷锅中，一旦融化并略微变褐便倒入混合物，按法式煎蛋卷的方法烹制。

菠菜鸡蛋，马丁式

将切碎并调味的熟菠菜覆盖在盘子中央。将三个鸡蛋略微搅打，加入三汤匙热水、三分之一茶匙盐、各一汤匙切成条的红椒和青椒，以及一汤匙切成极小块的火腿。加热煎蛋卷锅，放入一汤匙半橄榄油，一热便倒入混合物。按法式煎蛋卷的方法烹制，倒在菠菜上。用欧芹装饰。

西班牙煎蛋卷

混合并烹制法式煎蛋卷。配番茄酱汁，置于中央并浇在煎蛋卷周围。

番茄酱汁。将两汤匙黄油与一汤匙切碎的洋葱同煮至变黄。加入一又四分之三杯番茄，煮至水分几乎蒸发。加入一汤匙切片蘑菇、一汤匙刺山柑、四分之一茶匙盐和少许辣椒粉。加入一小块切碎的红椒或青椒与黄油和洋葱同煮，风味更佳。

丰盛煎蛋卷

21/2汤匙面粉

3/4 茶匙盐

一杯牛奶

3个鸡蛋

3汤匙黄油

*E.A.*德温内尔夫人

混合盐和面粉，逐渐加入牛奶。将鸡蛋搅打至浓稠、呈柠檬色，然后加入第一份混合物。加热铁煎锅，放入三分之二的黄油；黄油融化后，倒入混合物。烹制时用煎饼锅铲挑起，使未熟部分流到下面；根据需要加入剩余的黄油，继续挑起已熟部分直至整体凝固。放在炉灶较热处变褐；卷起，翻倒在热盘子上。

罗伯斯庇尔煎蛋卷

3个鸡蛋

3汤匙热水

1汤匙糖粉

1/8茶匙盐

1/2茶匙香草精

将鸡蛋略微搅打，加入剩余的配料。将一汤匙半黄油放入热煎蛋卷锅中，倒入混合物，按法式煎蛋卷的方法烹制。折叠，翻倒在热盘子上，撒上糖粉，用热铁签划痕。

杏仁煎蛋卷，焦糖酱

3个鸡蛋

3汤匙焦糖酱

少许盐

1/2茶匙香草精

将蛋黄搅打至浓稠、呈柠檬色，加入焦糖、盐和香草，切拌并翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋清中。将四分之三汤匙黄油放入热煎蛋卷锅中，用杏仁片铺满锅底，倒入混合物，按普通煎蛋卷的方法烹制并折叠。周围浇上

焦糖酱汁。将一杯糖倒入煎蛋卷锅中，在炉灶热处不断搅拌，直至融化成浅棕色糖浆。加入四分之三杯热水，煨十分钟。

第八章汤

不可否认，法国人在烹饪的卓越方面胜过所有民族，他们的汤和酱汁属于

最高的赞誉。效仿他们的做法是明智的，而学习制汤的艺术是每位管家的职责。还有什么比一碗清汤更好的方式来开启一顿丰盛的晚餐呢?热汤液进入空腹后易于吸收，起到刺激剂而非营养品的作用(如大众所认为的那样)，并为接下来的餐食做好准备。奶油汤和浓汤如此富有营养，配上面包和黄油，便构成了一顿令人满意的餐食。

汤类分为两大类：有高汤的汤；无高汤的汤。

以高汤为基础的汤，其底料为牛肉、小牛肉、羊肉、鱼、禽肉或野味，单独或混合使用。它们分类如下：--

牛肉清汤，用瘦牛肉制成，调味精致，通常澄清。例外--蛤蜊牛肉清汤。

褐色高汤，用牛肉(三分之二瘦肉，其余为骨和脂肪)制成，以蔬菜、香料和香草重调味。

白色高汤，以鸡肉或小牛肉熬制，配以精致调味料。

清汤，通常由两三种肉(使用牛肉、小牛肉和禽肉)制成，加入蔬菜、香料和香草大量调味。始终清澈上桌。

羊肉高汤，调味清淡，作为羊肉汤供应。

不含高汤的汤类分为：-

奶油汤，以蔬菜或鱼制成，加牛奶，并少量

奶油和调料的用量。始终勾芡。

菜泥汤，由蔬菜或鱼制成，用滤网压滤，保留在汤、牛奶和调味料中。通常比奶油汤浓稠。有时加入白色高汤。

海鲜浓汤，通常由贝类、牛奶和调味料制成，配以鱼丁；制作方法与菜泥汤类似。也可用肉、野味或蔬菜制成，配以同类的小丁。

汤根据其调味、主要配料、食用者等被赋予了各种名称。苏格兰人有苏格兰肉汤；法国人有蔬菜牛肉浓汤；印度人有咖喱肉汤；西班牙人有西班牙杂烩。

汤的制作

制汤的艺术比初看之下更容易掌握。年轻的管家被食谱所要求的大量配料所震惊，常常感到气馁。一个人可以花很少的费用，在手边备好制作好汤所必需的原料。冬季蔬菜--芜菁、胡萝卜、芹菜和洋葱--可以大量或少量购买。芹菜的外层茎秆往往不适合上桌，应留作制汤之用。在芹菜属于奢侈品的季节，应将芹菜的尖端和根部保存并干燥。香草，包括百里香、香薄荷和牛至，经干燥后包装出售，零售价五至十美分。月桂叶应少量使用，可在一流杂货店或药店购得；似乎永远不会失去效力，可以无限期保存。香料，包括整丁香、多香果、胡椒粒和肉桂棒，应常备手边。这些

调味料，加上盐、胡椒和欧芹，是高汤类汤的基本调味品。加入面粉、玉米淀粉、竹芋粉、细木薯粉、西米、珍珠大麦、大米、面包或鸡蛋以赋予稠度和营养。

在人口较少的家庭中，剩菜不多，必须购买鲜肉来制作汤底，因为用少量劣质材料无法做出好汤。另一方面，大家庭则很少需要购买鲜肉，前提是所有剩菜都得到妥善处理。汤锅应接收牛肉(烤的、炙的或炖的)的小块、小牛肉、家禽或鸡的骨架、排骨骨头、烤羊肉剩下的骨头，以及所有边角料和骨头--细心的主妇应确保这些随订单从市场送来。避免使用熏肉或腌肉，或大块被脂肪包裹的生羊肉或羔羊肉，因为其浓烈的气味令许多人反感。一小块培根或瘦火腿有时与蔬菜同煮以增添风味。

在制汤的实用性和经济性方面，牛肉位居首位。应从前腿或后腿的胫骨部分切取(这些部位含有髓骨)，中段最为理想。如果使用胫骨的下部，汤虽然富含明胶，但缺乏风味，除非同时使用一块廉价的瘦肉，这种做法很常见。必须记住，肉、骨和脂肪按正确比例搭配都是必要的；应允许三分之二的瘦肉，其余三分之一为骨和脂肪。从肉中提取出可溶性汁液、盐分、浸出物(赋予颜色和风味)以及少量明胶；从骨中提取出明胶(使汤底冷却后呈果冻状稠度)和矿物质。明胶也可从软骨、皮肤、

肌腱和韧带。部分脂肪被吸收；其余浮到表面，应予以去除。

使用适当的器具使制作汤高汤更加容易。锋利的切肉刀、硬木板、两个网眼大小不同的菜泥滤网，以及汤炖锅(一种内衬瓷的铁锅，有密封盖，顶部有阀门)，或有盖的花岗岩锅，是必需品。以前作为炉灶配件之一的铁锅，如果完全光滑也可以使用。锯、砍刀和秤虽然并非必需，但很有用，能减轻劳动。

肉从市场买回来后，去掉包装纸，放在阴凉处。准备开始熬高汤时，如果手边有秤，就称一下肉和骨头，看看送来的比例是否正确。用从冷水中拧干的干净奶酪布擦拭肉。把瘦肉切成一英寸见方的块；这样做可以暴露出大量表面，使肉汁更容易被水浸出。把煎锅烧得滋滋作响；从髓骨中取出骨髓，用足够的骨髓把三分之一的瘦肉煎至褐色，不断搅拌，使表面各部分都被煎封，从而防止肉汁流失--牺牲高汤中的一部分营养来增加颜色和风味，这是通过焦糖化获得的。把脂肪、骨头和剩余的瘦肉放入汤锅；加冷水没过，每磅肉、骨头和脂肪加一品脱水。静置一小时，让冷水浸出肉中的汁液。加入煎过的肉，从汤锅中取水冲洗煎锅，以免损失任何色泽。逐渐加热至沸点，然后在低温下煮六到七小时。表面会浮起浮沫，其中含有凝固的蛋白汁液；这些汁液赋予汤主要的营养

价值；然而许多人更喜欢清汤，会把这些浮沫撇去。如果任其留在汤中，过滤时很大一部分会穿过滤网。蔬菜、香料和盐应在烹煮的最后一小时加入。过滤并迅速冷却；这样做高汤不容易发酵。小牛膝常被用来制作白色高汤。熬高汤应优先选用老母鸡而非童子鸡，因为老母鸡更便宜，且含有更多营养。高汤冷却后表面会形成一层油脂，它能隔绝空气，在使用高汤之前不应去除。要去除油脂，用刀沿碗边划一圈，小心地将其取下。还会残留少量油脂，应用一块在热水中拧干的布沿碗边和汤面擦拭去除。这些油脂应澄清后用作滴油。如果来不及等高汤冷却就要使用，尽量用勺子撇去油脂，再用纸巾或任何吸水纸在表面掠过，去除剩余部分。

如何澄清高汤

用略微搅打的蛋清或生的瘦牛肉细末来澄清汤高汤。其中所含的白蛋白通过吸收部分从肉中提取的汁液，并通过加热凝固，实现澄清。一些浮到表面形成浮沫，另一些则沉淀。

去除高汤中的脂肪，将要澄清的量放入炖锅中，每夸脱高汤允许一个鸡蛋的蛋清和蛋壳。轻轻搅打鸡蛋，将蛋壳打碎成小块加入高汤。放在

炉灶前部，不断搅拌直至达到沸点；煮沸两分钟。移到后面微沸二十分钟；去除浮沫，通过放在细滤网上的双层奶酪布过滤。如果要澄清的高汤调味不够，必须在高汤失去果冻状稠度后立即添加额外调味料；而不是在澄清完成后。许多人认为几片柠檬皮屑带来的风味是令人愉快的添加。

如何增稠汤品

奶油汤和菜泥汤如果放置不动会分离，除非将它们粘合。要粘合汤，融化黄油，起泡时加入等量的面粉；混合均匀后加入沸腾的汤中，不断搅拌。如果食谱要求的面粉多于黄油，或者汤应在双层蒸锅中制作，则逐渐将一部分热混合物加入黄油和面粉中，直到稠度可以倒入双层蒸锅中剩余的混合物中。

肉类高汤汤品

棕色高汤

六磅牛胫肉

三夸脱冷水

1/2茶匙胡椒粒

6瓣

1/2 片月桂叶

3枝百里香

1枝马郁兰

2枝欧芹

胡萝卜　　各半杯，切成丁

芜菁

洋葱

芹菜

1汤匙盐

擦拭牛肉，把瘦肉切成一英寸见方的块。用髓骨中的骨髓在热煎锅中把三分之一的肉煎至褐色。把剩余的三分之二连同骨头和脂肪放入汤锅，加水，静置三十分钟。放在炉灶后部，加入煎过的肉，逐渐加热至沸点。浮沫浮起时应撇去。盖上盖子，慢慢煮六小时，烹煮过程中保持低于沸点。加入蔬菜和调味料，煮一个半小时，过滤，并尽可能迅速冷却。

牛肉清汤

五磅圆形部位中段的瘦牛肉

两磅髓骨

三夸脱冷水

一茶匙胡椒粒

1汤匙盐

胡萝卜　　各1/3杯，切成丁

芜菁

洋葱

芹菜

擦拭干净，将肉切成英寸方块。将三分之二的肉放入汤锅，在水中浸泡三十分钟。将剩余的肉与骨髓骨中的骨髓一起在热煎锅中煎至棕色。将煎好的肉和骨头放入锅中。加热至沸点；彻底撇去浮沫，在低于沸点的温度下煮五小时。加入调味料和蔬菜，煮一小时，过滤，冷却。去除脂肪，澄清。盛在牛肉清汤杯中。

番茄牡蛎牛肉汤

1 罐番茄

11⁄2夸脱高汤

1汤匙切碎的洋葱

1⁄2 片月桂叶

6瓣

1⁄2 茶匙芹菜籽

1⁄2茶匙胡椒粒

1品脱牡蛎

混合除牡蛎外的所有配料，煮二十分钟。过滤，冷却，澄清。加入预煮的牡蛎，盛在牛肉清汤杯中，配以小面包丁。

冰镇牛肉清汤

用雪利酒或马德拉酒为肉汤调味，冷食。

通心粉汤

一夸脱棕色高汤

四分之一杯通心粉，掰成半英寸长的段盐

胡椒

将通心粉放入加盐的沸水中煮至软烂。沥干，加入加热至沸点的牛肉清汤中。用盐和胡椒调味。可用意大利面条或其他意大利面食代替通心粉。

番茄高汤

一夸脱棕色高汤

1 罐番茄

1/2茶匙胡椒粒

1片小月桂叶

3瓣

3枝百里香

4汤匙黄油

1/3杯面粉

洋葱　　各1/4杯，切成丁

胡萝卜

芹菜

生火腿

盐

胡椒

将洋葱、胡萝卜、芹菜和火腿放入黄油中煮五分钟，加入面粉、胡椒粒、月桂叶、丁香和百里香，再煮三分钟；然后加入番茄，盖上盖子，慢火煮一小时。若在烤箱中烹制则无需过多看管。用滤网擦滤，加入热高汤，用盐和胡椒调味。

土耳其汤

5杯棕色高汤

1/4杯大米

11/2杯炖煮并过滤的番茄少许月桂叶

2片洋葱

10粒胡椒

1/4茶匙芹菜盐

2汤匙黄油

11/2汤匙面粉

将大米放入棕色高汤中煮至软烂。将月桂叶、洋葱、胡椒粒和芹菜盐与番茄一起煮三十分钟。混合各料，用筛子擦滤，用黄油和面粉同煮勾芡。如有需要，用盐和胡椒调味。

克里奥尔汤

一夸脱棕色高汤

1品脱番茄

3汤匙切碎的青椒

两汤匙切碎的洋葱 1/4杯黄油

1/3杯面粉

盐

胡椒

卡宴辣椒粉

2汤匙磨碎的辣根

一茶匙醋

1/4杯通心粉圈

将胡椒和洋葱放入黄油中煮五分钟。加入面粉、高汤和番茄，煨十五分钟。过滤，用筛子擦滤，用盐、胡椒和辣椒粉重味调味。上桌前加入辣根、醋以及先前煮好并切成环状的通心粉。

蔬菜丝汤

在一夸脱清澈的棕色高汤中，加入各四分之一杯的胡萝卜和芜菁，切成一点五英寸长的细条，事先在加盐沸水中煮过，再加入各两汤匙煮熟的豌豆和四季豆。加热至沸点。

晚餐汤

三磅半圆形部位瘦牛肉

两磅髓骨

2夸脱冷水

1 罐番茄

一茶匙胡椒粒

1汤匙盐

一汤匙瘦生火腿，切碎

2汤匙黄油胡萝卜

1/3杯，各

芜菁

洋葱 切成小块

芹菜

1枝欧芹 1/2片月
桂叶

将肉擦净，切成一英寸见方的块。将一半放入锅中，加髓骨、水和番茄。将剩余一半在热煎锅中用骨中取出的少许骨髓煎至棕色，然后倒入锅中。慢火加热至沸点，在略低于沸点的温度下煮五小时。

将火腿和蔬菜放入黄油中煮五分钟，然后加入汤中，加胡椒粒、盐、欧芹和月桂叶。煮一个半小时，过滤，快速冷却，去除油脂，澄清。

博尔晓克汤

六磅牛胫肉

3夸脱冷水

1杯胡萝卜丁 1/2杯洋
葱片 6瓣

1 多香果浆果

2枝欧芹

2根芹菜

1 个甜菜，切碎

1汤匙盐

一茶匙胡椒粒

2汤匙黄油

按牛肉清汤的方法准备和烹制牛肉。将蔬菜放入黄油中煮五分钟；然后加入汤中，加剩余调料。煮一个半小时，过滤，快速冷却，去除油脂，澄清。准备澄清时，加入一杯切碎的生猪甜菜和四分之一杯醋。此汤选用红甜菜，澄清后尽快上桌，否则会失去鲜红色泽，而这正是此菜特别适合美国美人晚宴的原因。

牛尾汤

1条小牛尾

6杯棕色高汤胡萝卜

各1/2杯，切成花式形状

芜菁

洋葱 各1/2杯，切成小块

芹菜

1/2茶匙盐少许卡宴辣椒
粉 1/4杯马德拉葡萄酒

1茶匙伍斯特郡酱

一茶匙柠檬汁

将牛尾切成小块，洗净，沥干，撒上盐和胡椒，裹上面粉，放入黄油中煎十分钟。加入棕色高汤中，煨一小时。然后加入蔬菜，这些蔬菜

已预煮二十分钟；煨至蔬菜软烂，加入盐、辣椒粉、葡萄酒、伍斯特酱和柠檬汁。

苏格兰汤

三磅前躯羊肉

2夸脱冷水 1/2汤匙盐
1/4茶匙胡椒 2片芜菁

1/2个洋葱

1/4杯面粉

胡萝卜 1/4杯，各切成小方块

芜菁

2汤匙珍珠麦

将肉擦净，去除皮和脂肪，把肉切成小块。加水，慢慢加热至沸点，撇去浮沫，慢煮两小时。煮一小时后，加入盐、胡椒、芜菁和洋葱。过滤，冷却，去除脂肪，重新加热，用面粉加足量冷水调稀至易于倾倒的浓度勾芡。将胡萝卜和芜菁切丁，在加盐的沸水中煮至软烂；沥干，加入汤中。将大麦在冷水中浸泡一夜，沥干，在加盐的沸水中煮至软烂；沥干，加入汤中。若将大麦直接在汤中煮，它会吸收大部分高汤。大麦可以省略；若省略，则撒上切碎的欧芹，配烤面包丁上桌。

白色高汤 I

三磅小牛膝

一磅瘦牛肉

三夸脱沸水

1个洋葱

6片胡萝卜

1 大根芹菜茎

1/2茶匙胡椒粒

1/2 片月桂叶

2枝百里香

2瓣

法国厨师

将小牛肉擦净，去骨，切成小块；将牛肉切块，将骨和肉放入汤锅，加冷水没过，迅速加热至沸点；沥干，倒掉水。用冷水彻底洗净骨和肉；放回锅中，加入蔬菜、调料和三夸脱沸水。煮三至四小时；高汤应浓缩至一半。

白色高汤 II

四磅小牛膝

两夸脱冷水

一汤匙盐 1/2茶匙胡椒粒一
个洋葱

2根芹菜

肉豆蔻衣

将肉擦净，去骨，切成小块。将肉、骨、水和调料放入锅中。逐渐加热至沸点，频繁撇沫。煨四至五小时，过滤。若浮沫已仔细去除，且汤通过双层奶酪布过滤，高汤会相当清澈。

白色高汤 III

煮鸡或禽类的水可制成白色高汤。

葡萄酒鸡汤

三磅家禽

两夸脱冷水

2片胡萝卜

1汤匙盐

1⁄2茶匙胡椒粒

1个洋葱，切片

2根芹菜

一片月桂叶

2汤匙索泰尔讷葡萄酒

一茶匙牛肉提取物

一杯奶油

盐

胡椒

将禽肉擦净切块。加水没过，加入胡萝卜、盐、胡椒粒、洋葱、芹菜和月桂叶。迅速加热至沸点，然后煨至肉嫩。取出肉并

过滤高汤。冷藏，去除油脂，重新加热，加入葡萄酒、牛肉精和奶油。用盐和胡椒调味。

法式白汤

四磅家禽

小牛膝

3夸脱冷水

1个洋葱，切片

6片胡萝卜

1/2 片月桂叶

1 枝欧芹

1/2茶匙百里香

1/2茶匙胡椒粒

1/2 汤匙盐

一汤匙瘦生火腿，切碎

4汤匙黄油

3汤匙面粉

一杯奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

将禽类擦净、清理并卸下关节。将小牛肉擦净，去骨，切成小块。将肉、骨头和水放入锅中，慢慢加热至沸点，撇去浮沫，慢煮四小时。用一汤匙黄油将蔬菜和火腿煮五分钟，连同胡椒粒和盐一起加入汤中，再煮一小时。过滤，冷却，去除脂肪。重新加热三杯高汤，用剩余的黄油和面粉一起煮熟勾芡，上桌前加入奶油和蛋黄。用半杯煮熟的青豌豆和切成骰子块的鸡蛋羹作装饰。

白汤

五杯白色高汤三号

1/2 汤匙盐

1/2茶匙胡椒粒

1片洋葱

1根芹菜

两杯烫牛奶

3汤匙黄油

4汤匙面粉

蛋黄 2 个鸡蛋

盐和胡椒

将调料加入高汤中，煨三十分钟；过滤，用黄油和面粉同煮勾芡；加入烫过的牛奶。将略打散的鸡蛋用热汤稀释，加入剩余的汤中；过滤，用盐和胡椒调味。立即上桌，否则汤会呈现凝结状。

鸡汤

6杯白色高汤III

一汤匙瘦生火腿，切碎

6片胡萝卜，切成方块

2根芹菜

1/2 片月桂叶

1/4茶匙胡椒粒 1个切片洋葱

1/3 杯热米饭

将调料加入高汤中，逐渐加热至沸点，煮三十分钟；过滤，加入大米。

火鸡汤

将火鸡骨架掰成小块，去除所有填料；放入锅中，加入任何剩余的肉块。加冷水没过，缓慢加热至沸点，煨两小时。过滤，去除油脂，用盐和胡椒调味。可将一两根外层芹菜与骨架同煮以增添风味。

卫生汤

6杯白色高汤III

1/4 杯燕麦片

两杯烫牛奶

2汤匙黄油

2汤匙面粉

盐和胡椒

将高汤加热至沸点，加入燕麦片，煮一小时；用筛子擦滤，加入牛奶，用黄油和面粉同煮勾芡。用盐和胡椒调味。

法里纳汤

4杯白高汤III 1/4杯法里纳
2杯烫牛奶

一杯奶油

少许肉豆蔻磨屑

盐和胡椒

将高汤加热至沸点，加入麦片，煮十五分钟；然后加入牛奶、奶油和调料。

春季汤

一夸脱白色高汤 I 或 II

1个大洋葱，切成薄片

3汤匙黄油

半杯陈面包师面包

一杯牛奶

一杯奶油

2汤匙面粉

盐和胡椒

将洋葱放入一汤匙黄油中煮十五分钟；加入高汤中，加掰碎的面包。煨一小时；用筛子擦滤。加入牛奶，用剩余的黄油和面粉同煮勾芡；加入奶油，调味。

公爵夫人汤

四杯白色高汤三号

两片胡萝卜，切成方块

2片洋葱

2 片肉豆蔻干皮 1⁄2 杯磨碎的
淡味奶酪 1⁄3 杯黄油

1⁄4杯面粉

一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

两杯烫牛奶

将蔬菜放入一汤匙半黄油中煮三分钟，然后加入高汤和肉豆蔻；煮十五分钟，过滤，加入牛奶。用剩余的黄油和面粉同煮勾芡；加入盐和胡椒。拌入奶酪，奶酪融化后立即上桌。

王后浓汤

四杯白色高汤三号

1/2茶匙胡椒粒

1根芹菜

1片洋葱

1/2 汤匙盐

蛋黄 3 个“煮老”的鸡蛋

1/3杯饼干屑

煮熟的鸡胸肉 2杯烫牛奶

半杯冷牛奶

3汤匙黄油

3汤匙面粉

将高汤与调料一起煮二十分钟。将蛋黄用筛子擦滤。将饼干屑在冷牛奶中浸泡至软；加入鸡蛋中。将肉剁碎并用筛子擦滤；加入鸡蛋和饼干屑的混合物中。然后慢慢倒入牛奶，加入过滤后的高汤中；煮三分钟。用黄油和面粉同煮勾芡。

皇家汤

一杯陈面包屑

1/2 杯牛奶
蛋黄 3 个“煮老”的鸡蛋

煮鸡的胸肉盐和胡椒

11/2杯烫牛奶

31/2杯白色高汤III

21/2汤匙黄油

21/2汤匙面粉

将面包屑在牛奶中浸泡，加入用筛子擦滤的蛋黄和同样用筛子擦滤的鸡肉。逐渐加入牛奶和重味调味的鸡汤。用黄油和面粉同煮勾芡，用盐和胡椒调味。

圣日耳曼汤

三杯白高汤 I、II 或 III

1 可以大豌豆

一杯冷水 1/2个洋
葱

一片月桂叶

欧芹一枝肉豆蔻
衣一片

两茶匙糖

1茶匙盐 1/8茶匙胡椒 2
汤匙黄油

2汤匙玉米淀粉

一杯牛奶

将豌豆沥干冲洗，留出三分之一杯；将剩余的放入冷水中加调料，煨半小时；用筛子擦滤并加入高汤。用黄油和玉米淀粉同煮勾芡；煮五分钟。加入牛奶和留出的豌豆。

皇家汤

四杯白色高汤三号

两杯陈面包屑

2根芹菜茎，掰成小段

两片胡萝卜，切成方块

一个小洋葱

3汤匙黄油

欧芹小枝

2瓣

1/2茶匙胡椒粒

一片月桂叶

肉豆蔻衣

一茶匙盐

半只水煮鸡胸

1/3杯去皮杏仁

一杯奶油

1/2 杯牛奶

2汤匙面粉

将芹菜、胡萝卜和洋葱放入一汤匙黄油中煮五分钟；与欧芹、丁香、胡椒粒、月桂叶和肉豆蔻一起用奶酪布包好；加入高汤中，加盐和面包屑，煨一小时，取出调料，用筛子擦滤。将鸡肉剁碎并用筛子擦滤；将杏仁捣成糊状，

加入鸡肉中，然后加入奶油。混合各料，加入牛奶，重新加热，用剩余的黄油和面粉同煮勾芡。

小牛肉西米汤

2.5磅瘦小牛肉

三夸脱冷水

1/4磅珍珠西米

两杯烫牛奶

蛋黄 4 个

盐和胡椒

从市场订购剁得极细的肉。挑拣并去除脂肪颗粒。加水没过肉，缓慢加热至沸点，煨两小时，不时撇沫；过滤并重新加热。将西米在足量冷水中浸泡半小时，搅入热高汤中，煮三十分钟，加入牛奶；然后将混合物慢慢倒入略打散的蛋黄上。用盐和胡椒调味。

芦笋汤

3杯白高汤II或III

1 罐装芦笋

两杯冷水

1片洋葱

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

两杯烫牛奶

盐和胡椒

沥干并冲洗芦笋，保留笋尖，将笋茎加入冷水中

加水；煮沸五分钟，沥干，加入高汤和洋葱；煮三十分钟，用筛子擦滤，用黄油和面粉同煮勾芡。加入盐、胡椒、牛奶和嫩尖。

奶油芹菜汤

两杯白色高汤II或III

三杯芹菜，切成一英寸长的段

两杯沸水

1片洋葱

2汤匙黄油

3汤匙面粉

两杯牛奶

一杯奶油

盐

胡椒

将芹菜在水中焯十分钟；沥干，加入高汤，煮至芹菜软烂，用筛子擦滤。将洋葱在牛奶中烫，取出洋葱，将牛奶加入高汤，勾芡，加入奶油，用盐和胡椒调味。

菠菜汤

4杯白色高汤II或III

两夸脱菠菜

3杯沸水

两杯牛奶

1/4 杯黄油

1/3杯面粉

盐

胡椒

洗净，拣选，在沸水中煮菠菜三十分钟，水中已加入四分之一茶匙糖粉和八分之一茶匙小苏打；沥干，切碎，用筛子擦滤；加入高汤，加热至沸点，勾芡，加入牛奶，用盐和胡椒调味。

奶油生菜汤

21/2杯白色高汤II或III

2头生菜，切碎

2汤匙大米

1/2 杯奶油

1/4 汤匙洋葱，切碎；1 汤匙黄油

蛋黄 1 个鸡蛋

少许肉豆蔻

盐

胡椒

将洋葱在黄油中煮五分钟，加入莴苣、大米和高汤。煮至大米软烂，然后加入奶油、略搅打的蛋黄、肉豆蔻、盐和胡椒。去掉莴苣外层叶片，仅用嫩部做汤。

蘑菇汤

1/2磅蘑菇 4杯白色高汤III
1/4杯珍珠西米

一杯沸水

一杯淡奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

盐和胡椒

清洗并切碎蘑菇，加入高汤。煮二十分钟并用筛子擦滤。将西米在沸水中煮三十分钟，加入高汤，一旦达到沸点，用盐和胡椒调味；然后加入奶油和蛋黄。

奶油蘑菇汤

1⁄2磅蘑菇

四杯白色高汤三号

1片洋葱

1⁄4 杯黄油

1⁄4杯面粉

一杯奶油

盐

胡椒

2汤匙苏玳葡萄酒

切碎蘑菇，加入白色高汤和洋葱，煮二十分钟，用筛子擦滤。重新加热，用黄油和面粉同煮勾芡，然后加入奶油和适量盐和胡椒。 上桌前加入葡萄酒。

豆瓣菜奶油汤

两杯白高汤 I、II 或 III

2把西洋菜

3汤匙黄油

2汤匙面粉

1/2 杯牛奶

蛋黄 1 个鸡蛋

盐

胡椒

将豆瓣菜叶切细；在两汤匙黄油中煮五分钟，加入高汤，煮沸五分钟。用黄油和面粉同煮增稠，加入盐和胡椒。上桌前加入牛奶和略搅打的蛋黄。配以在烤箱中烤至棕色的法式面包片食用。

奶油花椰菜汤

4杯热白高汤II或III

1 花椰菜

1/4 杯黄油

1片洋葱

1根芹菜，切成1英寸长的段

1/2 片月桂叶

1/4杯面粉

两杯牛奶

盐

胡椒

将花椰菜头朝下浸泡在没过它的冷水中一小时；在加盐沸水中煮二十分钟。保留一半小花球，将剩余花椰菜用筛子擦滤。将洋葱、芹菜和月桂叶在黄油中煮五分钟。取出月桂叶，然后加入面粉，搅入热高汤中；加入花椰菜和牛奶。用盐和胡椒调味；然后过滤，加入小花球，重新加热。

黄瓜汤

3根大黄瓜

2汤匙黄油

3汤匙面粉

3杯白色高汤III

一杯牛奶

1片洋葱

2片肉豆蔻衣

1⁄2 杯奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

盐和胡椒

将黄瓜去皮、切片并去籽。在黄油中煮十分钟；然后加入面粉和高汤。将牛奶与洋葱和肉豆蔻皮一起烫。混合各混合物并用筛子擦滤。重新加热至沸点，加入奶油和蛋黄。用盐和胡椒调味。

杏仁汤

2⁄3杯杏仁 6粒苦杏
仁

四汤匙冷水 1⁄8茶匙盐三杯
白色高汤III

一个小洋葱

3根芹菜

3汤匙黄油

3汤匙面粉

两杯烫牛奶

一杯奶油

盐和胡椒

将杏仁焯水、切碎并在研钵中捣碎。逐渐加入水和盐；然后加入高汤、洋葱片和芹菜，煨一小时，用筛子擦滤。融化黄油，加入面粉，逐渐倒入热汤汁；然后加入牛奶、奶油和适量盐和胡椒。配仿制杏仁食用。

青豆汤

四杯白色高汤 I、II 或 III

两夸脱四季豆

两杯烫牛奶

1/4杯面粉

1/4 杯黄油

盐和胡椒

在没过豆子的加盐沸水中煮至软烂；沥干，用筛子擦滤。将豆泥加入白色高汤，然后加入牛奶；勾芡，用盐和胡椒调味。用油炸豆子装饰。

苏比斯风味汤

将两个西班牙洋葱切成薄片，在四分之一杯黄油中煮十分钟，不断搅拌。加入一夸脱白色高汤III，慢煮三十分钟，过滤。将三汤匙面粉用足够的冷水稀释至易于倾倒，加入汤中，煮沸。然后加入一杯奶油和一汤匙切碎的青椒，或四分之一杯磨碎的奶酪。用盐和胡椒调味。

栗子泥

4杯白色高汤II或III

两杯法国栗子，煮熟并捣碎

1片洋葱

1/4茶匙芹菜盐

两杯烫牛奶

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

盐

胡椒

将高汤、栗子、洋葱和芹菜盐煮十分钟；用筛子擦滤，加入牛奶，勾芡。用盐和胡椒调味。

蟹肉汤

6只硬壳蟹

3杯白色高汤III

2/3杯不新鲜的面包屑

1片洋葱

1 枝欧芹

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一杯奶油

盐

卡宴辣椒粉

将蟹肉取出并切细。加入高汤、面包屑、洋葱和欧芹，煨二十分钟。用筛子擦滤，用黄油和面粉同煮勾芡，然后加入奶油和调味料。配撕面包食用。

费城胡椒锅

洋葱片 各1/4杯

芹菜末

切碎的青椒

4汤匙黄油

31/2汤匙面粉

五杯热白高汤三号

半磅蜂窝肚，切成方块；一杯半土豆块

1/2茶匙胡椒粒，细细捣碎 3/4汤匙盐

1/2杯淡奶油

将蔬菜在三汤匙黄油中煮十五分钟；加入面粉，搅拌至充分混合；然后加入除奶油外的剩余配料。加盖，煮一小时。上桌前加入奶油和剩余黄油。

咖喱肉汤

5杯白色高汤II

一杯番茄

洋葱，切片各1/4杯胡萝卜，切丁

芹菜，切成方块

1个辣椒，切碎

1个苹果，切片

一杯生鸡肉，切丁

1/4 杯黄油

1/3杯面粉

一茶匙咖喱粉

肉豆蔻衣

2瓣

欧芹小枝

盐和胡椒

法国厨师

将蔬菜和鸡肉在黄油中煮至棕色；加入面粉、咖喱粉、肉豆蔻皮、丁香、欧芹、高汤和番茄，煨一小时。过滤，保留鸡肉，将蔬菜用筛子擦滤。将鸡肉加入过滤后的汤中，用盐和胡椒调味，配白饭食用。

仿甲鱼汤

1 小牛头

6瓣

1/2茶匙胡椒粒 6颗多香果

2枝百里香 1/3杯洋葱片 1/3
杯胡萝卜丁 2杯棕色高汤
1/4杯黄油

1/2杯面粉
一杯炖煮并过滤的番茄

半个柠檬的汁马
德拉葡萄酒

将小牛头清洗干净；用冷水浸泡一小时，水量以没过为准。在三夸脱加盐沸水中煮至软烂(水中已加入调味料和蔬菜)。取出牛头；将汤煮至浓缩为一夸脱。过滤并冷却。将黄油融化并炒至棕色，加入面粉，搅拌至充分呈棕色；然后慢慢倒入棕色高汤。加入牛头汤、番茄、一杯切成骰子状的面颊肉和柠檬汁。炖煮五分钟；加入切成骰子状的皇家蛋奶冻和蛋丸或肉馅丸。加入马德拉葡萄酒，并按口味加入盐和胡椒。

清汤

三磅牛肉，取后腿肉较差的部位

1磅髓骨

三磅小牛膝

一夸脱鸡高汤胡萝卜

各1/3杯，切成丁

芜菁

芹菜

1/3杯切片洋葱 2汤匙黄
油

1汤匙盐

一茶匙胡椒粒

4瓣

3枝百里香

1枝马郁兰

2枝欧芹

1/2 片月桂叶

三夸脱冷水

将牛肉切成一点五英寸见方的块，取一半用骨髓骨中的部分骨髓煎至棕色；将剩余一半放入锅中，加冷水，加入切块的犊牛肉、煎好的肉和骨头。静置半小时。慢慢加热至沸点，炖煮三小时，随时撇去锅面浮沫。加入一夸脱煮过一只鸡的汤汁，再炖两小时。将胡萝卜、芜菁、洋葱和芹菜用黄油炒五分钟；然后连同剩余调味料一起加入汤中。煮一小时半，过滤，快速冷却，撇去油脂，并澄清。

皇家清汤

清汤，配皇家蛋奶冻。

帕尔马干酪清汤

清汤，配帕尔马干酪面糊泡芙。

清炖科尔贝汤

在六杯清汤中加入各三分之一杯煮熟的青豌豆、法国扁豆、小方块胡萝卜和小块芹菜。每盘汤中放一个水波蛋。

清炖意面汤

清汤，配面条、通心粉、意大利面或任何意大利面食，先在加盐沸水中煮熟。

奥尔良清汤

清汤，配红白肉丸和法国青豆。

蔬菜清汤

清汤，配法国细青豆和用法国蔬菜切模切成花样的熟胡萝卜。

公主清汤

清汤，配青豆和切成小方块的熟鸡肉。

克拉雷清汤

在一夸脱清汤中加入一杯半红葡萄酒，该酒已与三英寸长肉桂棒和一大匙糖同煮十分钟。调成红色。

博尔晓克清汤

制法同清汤，在蔬菜中加入三分之一杯切碎的甜菜根；然后在.....时加入一杯细切的甜菜根

清算。

鱼高汤类汤品

蛤蜊清汤

将半配克蛤蜊用刷子刷洗干净，换水数次。放入锅中，加三杯冷水，盖紧，蒸至壳完全张开。滤出汤汁，冷却，澄清。

牡蛎炖汤

一夸脱牡蛎

四杯烫牛奶

1/4 杯黄油

1/2 汤匙盐

1/8 茶匙胡椒

将牡蛎放入滤盆中，倒入四分之三杯冷水清洗。仔细拣选牡蛎，保留原汁，将原汁加热至沸点；用双层奶酪布过滤，加入牡蛎，煮至牡蛎饱满、边缘开始卷曲。用漏勺取出牡蛎，放入汤碗中，加黄油、盐和胡椒。加入再次过滤的牡蛎原汁和牛奶。配牡蛎饼干食用。

扇贝炖菜

照牡蛎炖汤的做法制作，用一夸脱扇贝代替牡蛎。

牡蛎汤

一夸脱牡蛎

4杯牛奶

1片洋葱

2根芹菜

2片肉豆蔻衣

欧芹小枝

一片月桂叶

1/3 杯黄油

1/3杯面粉

盐和胡椒

如牡蛎炖汤那样清洗和拣选牡蛎；保留原汁，加入略切碎的牡蛎，慢慢加热至沸点，煨二十分钟。用奶酪布过滤，重新加热原汁，用黄油和面粉同煮增稠。将牛奶与洋葱、芹菜、肉豆蔻皮、欧芹和月桂叶一起烫；取出调味料，加入牡蛎原汁中。用盐和胡椒调味。

法式牡蛎汤

一夸脱牡蛎

4杯牛奶

1片洋葱

2片肉豆蔻衣

1/3 杯黄油

1/3杯面粉

蛋黄 2 个鸡蛋

盐和胡椒

照牡蛎汤的做法制作，加入略微打散的蛋黄，

上桌前。饰以鱼丸。

阿姆斯特丹风味牡蛎汤

一夸脱牡蛎
水
3汤匙黄油
31⁄2汤匙面粉
1⁄2 茶匙盐
红椒粉
芹菜盐
一杯奶油

清洗、拣选、切碎并焯牡蛎；沥干，在原汁中加入足够的水使液体达到一夸脱。将黄油煮至棕色，加入面粉，在不断搅拌的同时逐渐倒入牡蛎原汁。煨半小时。用盐、红椒粉和芹菜盐调味，上桌前加入奶油。

牡蛎秋葵汤

1品脱牡蛎
四杯鱼高汤
1⁄4 杯黄油
1汤匙切碎的洋葱
半罐秋葵
1⁄3 罐番茄
盐
胡椒

清洗、拣选并焯牡蛎；沥干，将牡蛎原汁加入鱼高汤中。将洋葱在一半黄油中煮五分钟；加入

至高汤中。然后加入秋葵、加热并沥去部分汁液的番茄、牡蛎和剩余黄油。用盐和胡椒调味。

鱼高汤是将鱼头、鱼尾、鱼皮、鱼骨以及附着于骨上的少量鱼肉，以冷水浸没，缓慢加热至沸点，微沸三十分钟后过滤所得的汤汁。

蛤蜊汤配水波蛋

1夸脱蛤蜊

4杯牛奶

1片洋葱

1⁄3 杯黄油

1⁄8杯面粉

11⁄2茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

少许肉豆蔻碎

将2个蛋白打发

将蛤蜊清洗挑净，用四分之三杯冷水；保留蛤蜊汁。将蛤蜊的柔软部分放置一旁；将坚硬部分细细切碎，加入蛤蜊汁中，逐渐加热至沸点，过滤，然后用黄油与面粉一同炒制后勾芡。用洋葱烫牛奶，取出洋葱，将牛奶与蛤蜊柔软部分加入高汤中；煮两分钟。加入调味料，浇在搅打至硬挺的蛋清上。

蛤蜊与牡蛎汤

1品脱蛤蜊

1品脱牡蛎

4杯牛奶

1片洋葱

2片肉豆蔻衣

欧芹小枝

一片月桂叶

1⁄3 杯黄油

1⁄3杯面粉

盐和胡椒

将牡蛎清洗干净并挑拣好，使用三分之一杯冷水；保留牡蛎汁液，加入略微切碎的牡蛎。将蛤蜊清洗干净并挑拣好，保留蛤蜊汁液，加入切得细碎的蛤蜊硬肉部分；将蛤蜊软肉部分放置一旁。将蛤蜊和牡蛎连同两者的汁液缓慢加热至沸点，煨煮二十分钟，用奶酪布过滤。将牛奶与洋葱、肉豆蔻皮、欧芹和月桂叶一起烫，去除调味料，将牛奶加入高汤中。用一起煮过的黄油和面粉增稠，加入蛤蜊软肉部分，煮两分钟。用盐和胡椒调味。

蛤蜊奶油汤

按法国牡蛎汤的做法制作，用蛤蜊代替牡蛎。

蛤蜊清汤

将两夸脱带壳蛤蜊洗净。放入锅中，加四分之一杯冷水，盖上锅盖，煮至壳张开。用双层纱布滤出汤汁，加入四杯清汤中，澄清。

蛤蜊鸡肉冰沙

将两夸脱蛤蜊用刷子刷洗干净，换水数次。放入锅中，加半杯冷水，盖紧锅盖，蒸至壳完全张开。将蛤蜊肉从壳中取出，用双层纱布滤出汤汁。取一杯三分之二杯蛤蜊汤汁，加入两杯半白高汤III，调味浓重。冷却后冷冻至冰沙状。以冰镇杯盛装，代替汤品上桌，饰以搅打奶油。

蛤蜊番茄浓汤

1夸脱蛤蜊

11⁄2杯冷水

1⁄3 杯黄油

1⁄3杯面粉

1⁄2个洋葱

两杯奶油

一杯炖煮过滤的番茄泥 1⁄8茶匙小苏打

盐

卡宴辣椒粉

将水倒在蛤蜊上，然后沥干。在滤出的水中加入切碎的蛤蜊硬肉部分。缓慢加热至沸点，煮二十分钟，然后过滤。将黄油与洋葱同煮五分钟；取出洋葱，加入面粉，逐渐倒入蛤蜊水。加入奶油、蛤蜊软肉部分，待煮沸后加入已加小苏打的番茄。用盐和辣椒粉调味，立即上桌。

牡蛎浓汤

一夸脱牡蛎

两杯白色高汤三号

11⁄2杯不新鲜的面包屑

1片洋葱

2根芹菜

欧芹小枝

一片月桂叶

2汤匙黄油

2汤匙面粉

四杯烫牛奶

盐

胡椒

将牡蛎清洗挑拣干净，保留牡蛎汁，将软肉部分放置一旁，将鳃和韧肉切碎。将白高汤、面包屑、保留的牡蛎汁、切碎的牡蛎、洋葱、芹菜、欧芹和月桂叶煮三十分钟。用筛子擦滤，加热至沸点，用黄油和面粉同煮勾芡。加入牛奶、牡蛎软肉部分，用盐和胡椒调味。

扇贝奶油汤

1夸脱扇贝

4杯牛奶

2瓣

一片月桂叶

1⁄4茶匙胡椒粒 1汤匙切碎的洋葱

5汤匙黄油

1/4杯面粉

盐

胡椒

将扇贝清洗干净，留出半杯，其余切碎。将切碎的扇贝加入牛奶中，加调味料和两汤匙黄油，慢煮二十分钟。过滤，用剩余的黄油和面粉同煮勾芡。将留出的扇贝焯水，加入汤中。配小饼干或牡蛎饼干上桌。

龙虾浓汤

两磅龙虾

两杯冷水

4杯牛奶

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

11/2茶匙盐

少许辣椒粉

将肉从龙虾壳中取出。向切成块的虾身骨和虾钳坚硬末端加入冷水；缓慢加热至沸点，煮二十分钟。沥干，保留汁液，用一起煮过的黄油和面粉增稠。将牛奶与切得细碎的龙虾尾肉一起烫；过滤，加入汁液中。用盐和卡宴辣椒调味；然后加入切成骰子块的嫩钳肉和虾身肉。当龙虾中发现虾膏时，洗净、擦干，用细筛网压滤，放入研钵中加黄油研磨至充分混合，然后加入面粉，搅入汤中。如需更浓郁的汤，可用白色高汤代替水。

制作奶油汤的器具。--第*136*页。

奶油汤和烤面包丁，备好即可上桌。--第136页。

克罗顿面包丁；帝国面包棒；仿制杏仁。- 第145页。

舒芙蕾饼干。--第145页。

第九章
无高汤的汤

黑豆汤

一品脱黑豆
两夸脱冷水
一个小洋葱
2根芹菜，或
1/4茶匙芹菜盐
1/2 汤匙盐
1/8 茶匙胡椒
1/4茶匙芥末
少许辣椒粉
3汤匙黄油
11/2汤匙面粉
2 “煮老”的鸡蛋
1个柠檬
将豆子浸泡一夜；早晨沥干并加入冷水。

将洋葱切片，用一半黄油煮五分钟，与掰成段的芹菜茎一起加入豆中。炖三至四小时，或至豆软烂；水煮干时再加水。用筛子擦滤，重新加热至沸点，加入盐、胡椒、芥末和辣椒粉充分混合。用剩余的黄油和面粉同煮勾芡。将鸡蛋切成薄片，柠檬切成薄片并去籽。放入汤碗中，将汤过滤浇在上面。

烤豆汤

3杯冷烤豆

3品脱水

2片洋葱

2根芹菜

11⁄2杯炖煮并过滤的番茄

2汤匙黄油

2汤匙面粉

1汤匙辣椒酱

盐

胡椒

将豆、水、洋葱和芹菜放入炖锅中；加热至沸点，炖三十分钟。用筛子擦滤，加入番茄和辣椒酱，用盐和胡椒调味，用黄油和面粉同煮勾芡。配脆饼干上桌。

奶油利马豆汤

一杯干利马豆

3品脱冷水

2片洋葱

4片胡萝卜

一杯奶油或牛奶

4汤匙黄油

2汤匙面粉

一茶匙盐

1/2 茶匙胡椒

将豆浸泡一夜；早晨沥干，加冷水；煮至软烂，用筛子擦滤。将蔬菜切成小方块，用一半黄油煮五分钟；取出蔬菜，加入面粉、盐和胡椒，搅入沸腾的汤中。加入奶油，重新加热，过滤，加入剩余的黄油(切成小块)。

奶油朝鲜蓟汤

6个洋蓟

4杯沸水

2汤匙黄油

2汤匙面粉

11/2茶匙盐

少许辣椒粉

少许肉豆蔻碎

2汤匙索泰尔讷葡萄酒

一杯烫奶油

1个鸡蛋

2根黄瓜

将洋蓟在沸水中煮至软烂，用筛子擦滤。融化黄油，加入面粉和调味料，倒入热汤汁，

煮一分钟。加入奶油、葡萄酒和略微搅打的鸡蛋。将黄瓜去皮，切成一厘米见方的块，用黄油煎炒，加入汤中。此汤使用菊芋制作。

芹菜汤 I

3杯芹菜(切成半英寸长的段)

1品脱沸水

两杯半牛奶

1片洋葱

3汤匙黄油

1/4杯面粉

盐和胡椒

将芹菜洗净刮净后切段，在沸水中煮至软烂，用筛子擦滤。将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，将牛奶加入芹菜中。用黄油和面粉同煮勾芡。用盐和胡椒调味。芹菜的外层老茎可用于做汤。配油炸面包丁、脆饼干或撕面包上桌。

芹菜汤 II

3根芹菜

3杯牛奶

1片洋葱

3汤匙黄油

3汤匙面粉盐和胡椒 1
杯奶油

将芹菜掰成一英寸长的段，在研钵中捣碎。与洋葱和牛奶一起放入双层蒸锅中煮二十分钟。用黄油和面粉同煮勾芡。用盐和胡椒调味，加入奶油，过滤入汤碗中，立即上桌。

玉米汤

1 罐玉米

1品脱沸水

1品脱牛奶

1片洋葱

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一茶匙盐

少许胡椒

将玉米切碎，加水，炖二十分钟；用筛子擦滤。将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，将牛奶加入玉米中。用黄油和面粉同煮勾芡。加入盐和胡椒。

比目鱼汤

3⁄4 杯冷煮大比目鱼

1品脱牛奶

1片洋葱

肉豆蔻衣

3汤匙黄油

11⁄2汤匙面粉

1⁄2 茶匙盐

少许胡椒

将鱼肉用筛子擦碎。将牛奶与洋葱和肉豆蔻衣一起加热。

取出调味料，加入鱼。用一半黄油和面粉同煮勾芡。加入盐、胡椒和剩余的黄油(切成小块)。

豌豆汤

1 可以大豌豆

两茶匙糖

1品脱冷水

1品脱牛奶

1片洋葱

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将豌豆从汤汁中沥出，加入糖和冷水，炖二十分钟。用筛子擦滤，重新加热，用黄油和面粉同煮勾芡。将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，将牛奶加入豌豆混合物中，用盐和胡椒调味。过老不宜作为蔬菜上桌的豌豆可用于做汤。

豌豆浓汤

一杯干豌豆瓣

2.5夸脱冷水

1品脱牛奶
1/2个洋葱

3汤匙黄油

2汤匙面粉

11/2茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

2英寸见方的肥咸猪肉

将豌豆挑拣干净，浸泡数小时，沥干，加入冷水、猪肉和洋葱。炖三至四小时，或至软烂；用筛子擦滤。加入黄油和面粉同煮的芡汁、盐和胡椒。用牛奶稀释，必要时再加更多牛奶。可使用煮过火腿的水；如此则不加盐。

科恩莱特汤

1 罐科恩莱特

1品脱冷水

一夸脱牛奶，加热至微沸

4汤匙黄油

1汤匙切碎的洋葱

4汤匙面粉

11/2茶匙盐

少许胡椒

将玉米糊在冷水中煮二十分钟；用筛子擦滤，加入牛奶。将黄油和洋葱煎三分钟；取出洋葱，加入面粉、盐和胡椒，搅入沸腾的汤中。

土豆汤

3个土豆

一夸脱牛奶

2片洋葱

3汤匙黄油

2汤匙面粉

11/2茶匙盐 1/4茶匙芹菜
盐

1/8 茶匙胡椒

少许辣椒粉

一茶匙切碎的欧芹

将土豆在加盐的沸水中煮；软烂后用筛子擦滤。将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，将牛奶缓慢加入土豆中。融化一半黄油，加入干性配料，搅拌至充分混合，然后搅入沸腾的汤中；煮一分钟，过滤，加入剩余的黄油，撒上欧芹。

阿普尔多尔汤

按土豆汤的做法制作，在上桌前加入三汤匙番茄酱。

瑞士土豆汤

4个小土豆

1个大号扁平白萝卜

3杯沸水

一夸脱烫过的牛奶

1/2个洋葱

4汤匙黄油

1/3杯面粉

11/2茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将土豆洗净、去皮，切成两半。将芜菁洗净、去皮，切成四分之一英寸厚的片。一起焯水十分钟，沥干，加入切成片的洋葱和三杯沸水。煮至蔬菜软烂；沥干，保留煮菜水，待蔬菜用筛子擦滤后加入。加入牛奶，重新加热，

用黄油和面粉一起煮熟后勾芡。用盐和胡椒调味。

韭葱土豆汤

1把韭葱

一杯芹菜

21⁄2汤匙黄油

一夸脱牛奶

21⁄2杯土豆

2汤匙黄油

2汤匙面粉

盐和胡椒

卡宴辣椒粉

将韭葱和芹菜横向切成极薄的片，用两汤匙半黄油煎炒，不断搅拌，十分钟。加入牛奶，放入双层蒸锅中煮四十分钟。将土豆切成片，再将片切成小块；然后在加盐的沸水中煮十分钟。融化两汤匙黄油，加入面粉、带蔬菜的牛奶和土豆。煮至土豆软烂，用盐、胡椒和辣椒粉调味。

蔬菜汤

1⁄3杯胡萝卜 1⁄3
杯芜菁 1⁄2杯芹菜
11⁄2杯土豆 1⁄2个
洋葱

一夸脱水

5汤匙黄油

1/2汤匙切碎的欧芹盐和胡椒

将一小根胡萝卜洗净刮皮；纵向切成四瓣；将四瓣纵向切成三段；将由此制成的条横向切成薄片。将半个芜菁洗净去皮，按胡萝卜同样方式切块切片。将土豆洗净去皮，切成小块。将芹菜洗净刮皮，切成四分之一英寸的段。量取前先准备好蔬菜。将洋葱切成薄片。混合蔬菜(土豆除外)，在四汤匙黄油中煮十分钟，不断搅拌。加入土豆，盖上盖子，煮两分钟。加水，煮沸一小时。用勺子或叉子搅打以打碎蔬菜。加入剩余的黄油和欧芹。用盐和胡椒调味。

三文鱼汤

1/3罐鲑鱼
一夸脱烫过的牛奶
2汤匙黄油
4汤匙面粉
11/2茶匙盐
少许胡椒
将三文鱼沥去油，去除皮和骨，用筛子擦滤。逐渐加入牛奶，调味，勾芡。

南瓜汤

3/4杯熟南瓜 1夸脱牛奶

1片洋葱
2汤匙黄油

3汤匙面粉

一茶匙盐

少许胡椒

1/4茶匙芹菜盐

将南瓜用筛子擦滤后再计量。将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，将牛奶加入南瓜中；调味，勾芡。

番茄汤

1 罐番茄

1品脱水

12粒胡椒

一片月桂叶

4瓣

两茶匙糖

一茶匙盐

1/8茶匙小苏打

2汤匙黄油

3汤匙面粉

1片洋葱

将番茄、水、胡椒粒、月桂叶、丁香和糖煮二十分钟；过滤，加入盐和小苏打；勾芡，过滤入汤碗中。

奶油番茄汤

半罐番茄 2茶匙糖

1/4茶匙小苏打 1夸

脱牛奶

1片洋葱

4汤匙面粉

一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/3 杯黄油

将牛奶与洋葱一起烫，取出洋葱，用冷水稀释至可倾倒的稀薄程度(注意混合物不得有结块)的面粉勾芡牛奶；煮二十分钟，开始时不断搅拌。将番茄与糖煮十五分钟，加入小苏打，用筛子擦滤；混合两种混合物，过滤入放有黄油、盐和胡椒的汤碗中。

仿制浓汤

1/2罐番茄

两茶匙糖

1/4茶匙小苏打

半个洋葱，插上6粒丁香

欧芹小枝

一片月桂叶

3/4杯不新鲜的面包屑

4杯牛奶

1/2 汤匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/3 杯黄油

将牛奶与面包屑、洋葱、欧芹和月桂叶一起烫。取出调味料，用筛子擦滤。将番茄与糖煮十五分钟；加入小苏打，用筛子擦滤。将面包牛奶混合物重新加热至沸点，加入番茄，立即倒入放有黄油、盐和胡椒的汤碗中。配油炸面包丁、脆饼干或舒芙蕾饼干上桌。

木薯葡萄酒汤

1/3杯珍珠西米

一杯冷水

3杯沸水

1/2 茶匙盐

3英寸长的肉桂棒

1品脱波尔多红葡萄酒

1/2 杯糖粉

将木薯浸泡在冷水中两小时。沥干，加入沸水，加盐和肉桂；煮沸三分钟，然后在双层蒸锅中煮至木薯透明。冷却，加入葡萄酒和糖。冷藏后食用。

浓汤

玉米浓汤

1 罐玉米

4杯土豆，切成1/4英寸厚的片

1.5英寸见方的肥咸猪肉

1个切片洋葱

四杯烫牛奶

8块普通饼干

3汤匙黄油

盐和胡椒

将猪肉切成小块并熬出油；加入洋葱煮五分钟，经常搅拌以免洋葱烧焦；将油脂滤入炖锅中。将土豆在没过食材的沸水中预煮五分钟；沥干，将土豆加入油脂中；然后加入两杯沸水；煮至土豆变软，加入玉米和牛奶，然后加热至

沸点。用盐和胡椒调味；加入黄油，以及掰开并浸泡在足量冷牛奶中润湿的饼干。取出饼干，将杂烩汤倒入汤碗中，将饼干放在上面。

鱼杂烩

四磅鳕鱼或黑线鳕

6杯切成1/4英寸厚片的土豆，或

4杯切成3/4英寸方块的土豆

1个切片洋葱

1.5英寸见方的肥咸猪肉

1汤匙盐

1/8 茶匙胡椒

3汤匙黄油

四杯烫牛奶

8块普通饼干

将鱼去皮，但保留头和尾。切下头和尾，将鱼肉从脊骨上剔下。将鱼肉切成两英寸的块，放置一旁。将头、尾和脊骨掰成碎块放入炖锅；加入两杯冷水，慢慢煮沸；煮二十分钟。将咸猪肉切成小块，熬出油脂，加入洋葱，煎五分钟；将油脂滤入炖锅。将土豆在没过土豆的沸水中预煮五分钟；沥干后将土豆加入油脂中；然后加入两杯沸水，煮五分钟。加入从骨头中沥出的汤汁，然后加入鱼肉；盖上锅盖，小火煨十分钟。加入牛奶、盐、胡椒、黄油和掰开并浸泡在足量冷牛奶中润湿的饼干，否则饼干会外软内干。有时用硬面饼代替普通饼干。

康涅狄格杂烩汤

四磅鳕鱼或黑线鳕

4杯切成3⁄4英寸方块的土豆

1.5英寸见方的肥咸猪肉

1个切片洋葱

21⁄2杯炖煮并过滤的番茄

3汤匙黄油

2⁄3杯饼干屑

盐和胡椒

按鱼杂烩汤的方法准备，用从鱼骨沥出的汤汁代替额外的水来煮土豆。用番茄代替牛奶，并在上桌前加入饼干碎屑。

蛤蜊浓汤

1夸脱蛤蜊

4杯切成3⁄4英寸方块的土豆

1.5英寸见方的肥咸猪肉

1个切片洋葱

1汤匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

4汤匙黄油

四杯烫牛奶

8块普通饼干

清洗并拣选蛤蜊，用一杯冷水，沥干，保留汤汁，加热至沸点，过滤。将蛤蜊的硬部切碎；将猪肉切成小块并熬出油；加入洋葱，煎

五分钟，然后滤入炖锅。将土豆在没过土豆的沸水中预煮五分钟；沥干，在炖锅底部铺一层，加入切碎的蛤蜊，撒上盐和胡椒，慷慨地撒上面粉；加入剩余的土豆，再次撒上盐和胡椒，撒上面粉，加入两杯半沸水。煮十分钟，加入牛奶、蛤蜊的软肉部分和黄油；煮沸三分钟，加入掰开并浸泡在足量冷牛奶中润湿的饼干。将蛤蜊水重新加热至沸点，用一汤匙黄油和面粉一起煮熟来增稠。上桌前加入杂烩汤中。

蛤蜊水容易使牛奶分离，因此最后加入。

罗得岛杂烩汤

1夸脱蛤蜊
三英寸见方的肥咸猪肉
1个切片洋葱
1/2 杯冷水
4杯土豆，切成3/4英寸见方的块
两杯沸水
1杯炖煮并过滤的番茄 1/4茶匙小苏打

一杯烫牛奶
一杯烫奶油
2汤匙黄油
8块普通饼干
盐和胡椒
将猪肉与洋葱和冷水煮十分钟；沥干，然后

保留汤汁。清洗蛤蜊并保留汤汁。将土豆预煮五分钟，沥干。在土豆中加入保留的汤汁、切碎的蛤蜊硬部以及沸水。当土豆快熟时，加入番茄、小苏打、蛤蜊软部、牛奶、奶油和黄油。用盐和胡椒调味。将饼干掰开，浸泡在冷牛奶中润湿，在杂烩汤中重新加热。

龙虾杂烩汤

两磅龙虾

3汤匙黄油

2块普通饼干，细细捣碎

4杯牛奶

1片洋葱

一杯冷水

盐

红椒粉或卡宴辣椒粉

将肉从龙虾壳中取出，切成小丁。将两汤匙黄油搅打至奶油状，加入龙虾肝(绿色部分)和饼干；用洋葱烫牛奶，取出洋葱，将牛奶加入混合物中。将虾身壳在没过食材的冷水中煮十分钟，过滤，与龙虾丁一起加入混合物中。用盐和红椒粉调味。

德式杂烩浓汤

三磅黑线鳕

一夸脱冷水

2片胡萝卜少许月桂叶一小枝欧芹

1块饼干，捣碎

盐、胡椒、卡宴辣椒
2汤匙融化的黄油

几滴洋葱汁

1个打散的鸡蛋

1夸脱土豆，切成3/4英寸见方的块

2英寸见方的肥咸猪肉

1个切片洋葱

5汤匙面粉

一夸脱烫过的牛奶

1/4 杯黄油

8块普通饼干

将鱼清洗干净，去皮去骨。在鱼骨中加入冷水和蔬菜，小火煨二十分钟。将汤汁从骨头中滤出。将鱼肉剁碎；应有一杯半。加入饼干、调味料、融化的黄油和鸡蛋，然后捏成小丸子。将猪肉熬出油脂，加入洋葱，煮五分钟。滤出，将油脂、土豆、丸子和鱼汤混合，煮至土豆变软。用黄油和面粉一起煮熟来增稠牛奶。将混合物合并，用盐、胡椒和辣椒粉大量调味。加入掰开并浸泡在冷牛奶中的饼干。

第十章
汤的配菜与加料肉

脆饼干

将普通饼干掰开，薄薄地涂上黄油，每半块饼干用四分之一茶匙黄油；放入烤盘中，

烤至微微上色。

舒芙蕾饼干

将普通饼干掰开，浸泡在没过食材的冰水中八分钟。点上黄油，在热烤箱中烤至膨胀并呈棕色。

奶酪配饼干

将泽菲雷特饼干或咸饼干排列在烤盘中。撒上磨碎的奶酪，烤至奶酪融化。

面包丁(公爵夫人脆皮)

将不新鲜的面包切成三分之一英寸厚的片，去除外皮。薄薄地涂上黄油。将片切成三分之一英寸的方块，放入烤盘中烤至微微呈棕色，或在深油中炸。

奶酪条

将面包棒纵向切成两半，薄薄地涂上黄油，撒上用盐和辣椒粉调味的磨碎奶酪，烤至微微呈棕色。

帝国式环形面包棒

将不新鲜的面包切成三分之一英寸厚的片，去除外皮，薄薄地涂上黄油，将片切成三分之一英寸的条和环；放入烤盘中烤至微微呈棕色。每个环中放三根条。

仿制杏仁

将不新鲜的面包切成八分之一英寸厚的片，用直径一英寸半的圆形切模成形，然后切成杏仁形。刷上融化的黄油，放入烤盘中烤至微微呈棕色。

手撕面包

从一条新烤的水面包长条上去除外皮。用手将面包撕开至所需大小和长度，最好使用两把三齿叉来完成。在慢烤箱中烤至微微呈棕色并完全干燥。如果没有自制面包，可以使用面包师的法式长条面包来制作撕面包。

蛋球 I

蛋黄 2个“煮老”的鸡蛋

1/8茶匙盐

少许辣椒粉

1/2茶匙融化的黄油

将蛋黄通过筛子擦碎，加入调味料，用生蛋黄液润湿至可操作的稠度。做成小球，滚上面粉，用黄油煎。放入棕色高汤、清汤或仿龟汤中食用。

鸡蛋丸子 II

1个“煮老”的鸡蛋 1/8茶
匙盐

少许辣椒粉 1茶匙浓奶油 1/4茶匙切碎的
欧芹

将蛋黄通过筛子擦碎，加入切碎的白部以及其余配料。加入生蛋黄液使混合物达到可操作的适当稠度。做成小球，在沸水或高汤中汆熟。

蛋奶冻

蛋黄 2 个鸡蛋

少许盐

2汤匙牛奶

将鸡蛋轻轻搅打，加入牛奶和盐。倒入涂了黄油的小杯中，放入热水盘，烤至凝固；冷却，从杯中取出，用法国蔬菜切模切成花式形状。

哈莱昆切片

蛋黄 3 个鸡蛋

2汤匙牛奶

少许盐

将3个蛋白打发

少许盐

切碎的松露

将蛋黄轻轻搅打，加入牛奶和盐。倒入涂了黄油的小杯中，放入热水盘，烤至凝固。将蛋白轻轻搅打，加盐，按蛋黄的方法烹制。冷却，从杯中取出，切成片，交替分层装入模具中，用重物压紧。如需要，可在层间撒少许松露。从模具中取出，切成片。放入清汤中食用。

皇家蛋奶冻

蛋黄 3 个鸡蛋

1个鸡蛋

1/2 杯清汤

1/8茶匙盐

少许磨碎的肉豆蔻

少许辣椒粉

将鸡蛋轻轻搅打，加入清汤和调味料。倒入涂了黄油的小锡模具中，放入热水盘，烤至凝固；冷却，从模具中取出，切成花式形状。

鸡肉蛋奶羹

将煮熟的家禽胸肉切碎并通过筛子擦碎；应得到四分之一杯。加入四分之一杯白色高汤和一个轻轻搅打的鸡蛋。用盐、胡椒、芹菜盐、红椒粉、少许擦碎的肉豆蔻和几滴鳀鱼精调味。将混合物倒入涂了黄油的模具中，在热水盘中烤至凝固；冷却，从模具中取出，切成小方块。

面条

1个鸡蛋

1/2 茶匙盐

面粉

将鸡蛋轻轻搅打，加盐，加入足量面粉制成很硬的面团；揉面，在撒了少许面粉的板上摔打，尽可能擀薄，可薄如纸。盖上毛巾，静置二十分钟；然后用锋利的刀或法国蔬菜切模切成花式形状；或者将薄面片像果冻卷一样卷起，尽可能薄地切成片，然后将片

展开。干燥，需要时在加盐的沸水中煮二十分钟；沥干，加入汤中。

面条可作为蔬菜上桌。

油炸豆

1个鸡蛋

2汤匙牛奶

3/4 茶匙盐

1/2杯面粉

将鸡蛋搅打至起泡，加入牛奶、盐和面粉。通过漏勺或糕点裱花袋挤入深油中，炸至棕色；在棕色纸上沥油。

泡芙面糊

两汤匙半牛奶

1/2茶匙猪油

1/2茶匙黄油

1/8茶匙盐

1/4杯面粉

1个鸡蛋

将黄油、猪油和牛奶加热至沸点，加入面粉和盐，用力搅拌。离火，加入未搅打的鸡蛋，搅拌至充分混合。冷却，从茶匙尖端将小块面糊拨入深油中。炸至棕色酥脆，在棕色纸上沥油。

帕尔马干酪泡芙面糊

在泡芙面糊中加入两汤匙磨碎的帕尔马干酪。

银鱼配菜

将酥皮边角料擀开，切成长四分之三英寸、宽八分之一英寸的条；在深油中炸至充分呈棕色，在棕色纸上沥油。放在折叠的餐巾上，随汤上桌。

鱼肉馅料 I

1/4杯细陈面包屑

1/4 杯牛奶

1个鸡蛋

2/3杯生鱼

盐

将面包和牛奶煮成糊状，加入充分搅打的鸡蛋，以及捣碎并通过细筛的鱼肉。用盐调味。绞肉机对制作肉馅大有帮助，因为生鱼或生肉可以很容易地通过它绞碎。鲈鱼、大比目鱼或狗鱼是制作肉馅的最佳鱼类。肉馅常被做成小球。

鱼肉馅料 II

2/3杯生大比目鱼

白1个鸡蛋

盐

胡椒

卡宴辣椒粉

1/2杯淡奶油

将鱼切碎，或通过绞肉机绞碎。在研钵中捣碎，逐渐加入蛋白，捣至光滑。加入调味料，通过筛子擦碎，然后加入奶油。

三文鱼馅

1/2 杯牛奶

1/2 杯松软陈面包屑

1/2杯冷鲑鱼片

2汤匙奶油

1个鸡蛋

2汤匙融化的黄油

1/2 茶匙盐

少许胡椒

将牛奶与面包屑煮十分钟，加入切碎并经筛网擦滤的鲑鱼；然后加入奶油、略加搅打的鸡蛋、融化的黄油、盐和胡椒。

牡蛎馅

向鱼肉馅中加入四分之一个小洋葱，切细，用半汤匙黄油煎五分钟；然后加入三分之一杯牡蛎的柔软部分，预煮后切细，三分之一杯切细的蘑菇，以及三分之一杯浓白酱汁。用盐、卡宴辣椒和一小匙切细的欧芹调味。

蛤蜊肉馅

按照牡蛎馅的食谱制作，用蛤蜊的柔软部分代替牡蛎。

鸡肉馅料 I

1/2杯细陈面包屑 1/2杯牛奶

2汤匙黄油

白1个鸡蛋

2⁄3杯生鸡胸肉
盐

少许辣椒粉

少许磨碎的肉豆蔻

将面包与牛奶煮成糊状，加入黄油、搅打至硬挺的蛋清和调味料；然后加入捣碎并经纯泥筛网压滤的鸡肉。

鸡肉糜 II

1⁄2 块生鸡胸肉

白1个鸡蛋

盐

胡椒

少许磨碎的肉豆蔻

淡奶油

将鸡肉切细，或用绞肉机绞碎。在研钵中捣碎，逐渐加入蛋清，搅拌至光滑；然后慢慢加入浓奶油，直至达到适当的稠度，这只能通过在加盐沸水中煮一小球来判定。加入调味料，并经筛网擦滤。

肉丸

肉丸由任何种类的馅料制成，可做成小球状，或在两把汤匙之间塑成椭圆形，或将混合物通过裱花袋挤在涂了黄油的纸上。它们在加盐沸水或高汤中煮熟，作为汤或其他菜肴的配菜供应；与酱汁一起供应时，则作为小菜。

第十一章鱼类

鱼肉的营养价值在动物性食品中仅次于禽肉和哺乳动物的肉。除少数例外，鱼肉比其他动物的肉刺激性更小、营养稍逊，但通常更易消化。鲑鱼、鲭鱼和鳗鱼是这些规律的例外，消化功能弱的人不宜食用。白肉鱼因其易于消化，特别适合久坐不动的人。推荐鱼给脑力劳动者并非因为其含有大量磷(一种大量存在于神经组织中的元素)，而是因为其易于消化。一个公认的事实是，许多鱼所含的这种元素比肉少。

鱼肉通常被认为比其他动物的肉便宜。与较好的肉块相比确实如此，但与较便宜的肉块相比则不然。

为了获得鱼的最大价值和风味，应在新鲜时和当季食用。多宝鱼是这条规则唯一的例外，它经过存放会变得更好。

判断鱼的新鲜度。检查鱼肉，应当紧实；检查鱼眼和鱼鳃，应当明亮。

炙烤和烘烤是烹饪鱼的最佳方法。白肉鱼常可煎炸，但多脂鱼很少如此。冷冻鱼不理想，但若使用，应在烹饪前立即用冷水解冻。

由于气味浓烈，鱼绝不应与其他食物一起放入冰箱，除非严密遮盖。为此目的，锡制猪油桶会很有用。

白肉鱼与多脂鱼

白肉鱼的脂肪分泌在肝脏中。例如：鳕鱼、黑线鳕、鳟鱼、比目鱼、胡瓜鱼、鲈鱼等。

多脂鱼的脂肪分布在整个鱼肉中。例如：鲑鱼、鳗鱼、鲭鱼、蓝鱼、剑鱼、美洲西鲱、鲱鱼等。

鳕鱼属于最多产的鱼类科之一(鳕科)，广泛分布于南北半球北部和温带海域。由于其数量丰富、价格低廉且易于获取，从经济角度来看，它是最重要的食用鱼之一。曾捕获过重达一百多磅的鳕鱼，但市场上鳕鱼的平均重量为六到十磅；一条六磅重的鳕鱼长约二十三英寸。大鳕鱼被切成鱼排。鳕鱼的皮为白色，密布灰色斑点，两侧各有一条白线贯穿鱼身全长。鳕鱼在浅水或深水中捕获。浅水鳕鱼(在岩石附近捕获)称为岩鳕；深水鳕鱼称为远洋鳕。岩鳕容易有寄生虫。在纽芬兰乔治浅滩附近捕获的鳕鱼称为乔治鳕，在商业上被认为是品质最好的鱼。大量鳕鱼通过干燥和盐腌保存。盐腌乔治鳕是市场上最好的品牌。鳕鱼全年应季。

鱼肝油取自鳕鱼肝脏，具有极大的

治疗价值。由鳕鱼鳔制成的鱼胶，品质几乎等同于鲟鱼鳔制成的鱼胶。

黑线鳕与鳕鱼的亲缘关系比任何其他鱼都更近。

它体型较小(平均重量约四磅)，斑纹也不同。黑线鳕的显著特征是鱼体两侧各有一条贯穿全身的黑线。黑线鳕与鳕鱼生活在同一水域并结伴而游，但数量不如鳕鱼丰富。与鳕鱼一样，黑线鳕价格低廉，全年应季。黑线鳕经干制、熏制和盐渍后，即被称为芬南黑线鳕。

大比目鱼是鲽科(Pleuronectidæ)中最大的一种，曾捕获重达三四百磅的标本。市场上常见的是小比目鱼，或称仔比目鱼，重十五至二十五磅。大比目鱼是典型的冷水鱼，在32°至45°F的水域中捕获。它们分布于北大西洋和北太平洋，两处的鱼几乎完全相同。大比目鱼身体侧扁，一侧皮肤为白色，另一侧为浅灰色或深灰色，双眼均位于头部的暗色一侧。大比目鱼全年应市。

多宝鱼(又称小比目鱼)是鲽科鱼类的一种，体型比大比目鱼小，风味更为细腻。多宝鱼的应季期为一月至三月。

鲽鱼是一种小型比目鱼，与英国水域捕获的鳎鱼极为相似，常以鳎鱼之名出售。

鳟鱼通常为淡水鱼，大小和表皮颜色差异很大。湖鳟体型最大，在休伦湖、密歇根湖和苏必利尔湖中生长得最为完美，但在许多湖泊中也有发现。鲑鳟是纽约州湖泊中所捕鳟鱼的名称。溪鳟捕自溪流和小湖泊，食用品质更佳。鳟鱼的应季期为四月至八月，但稍晚也能见到少量。

白鲑是五大湖中最好的鱼。

胡瓜鱼是一种小型海水鱼，通常在水温适中的河口处捕获。新不伦瑞克和缅因州向市场供应大量胡瓜鱼。精选胡瓜鱼是其中体型最大的，价格也更高。马萨诸塞州鱼类与野味保护法禁止在3月15日至6月1日期间销售胡瓜鱼。胡瓜鱼总是按磅出售。

蓝鱼属于鲳科(Pomatomidæ)。它广泛分布于温带水域，在不同地区有不同的名称。在新英格兰和中部各州，它通常被称为蓝鱼，但在某些地方被称为鲷鱼或咬人鲭。在南部各州，它被称为绿鱼。在我们的市场上，五月至十月是它的应市季节；由于它被冷冻并在冷藏中保存六至九个月，因此全年都可以买到。鱼越重，品质越好。蓝鱼重一至八磅，长十四至二十九英寸。

鲭鱼是最知名的食用鱼之一，捕自北大西洋水域。其背部皮肤呈有光泽的深蓝色，带有波浪状黑色条纹，腹部呈银色。有时可达

长约十八英寸，但通常更短。鲭鱼重四分之三磅至两磅，按条出售。五月一日至九月一日为当令期。鲭鱼刚上市时脂肪含量低于当季后期，因此更易消化。鲭鱼的供应量逐年变化很大，有些年份非常少。西班牙鲭鱼见于比普通鲭鱼更南的水域，在我们的市场上售价更高。

鲑鱼生活在淡水和咸水中，在产卵季节总是溯河而上，通常到达河流的源头。幼鱼经过一段时间后寻找咸水，但通常会回到淡水。佩诺布斯科特河鲑鱼是最好的，来自缅因州和新不伦瑞克省的圣约翰。鲑鱼的平均重量为十五至二十五磅，鱼肉呈粉橙色。鲑鱼的应市季节是五月至九月，但一年中大部分时间都可以买到冷冻鲑鱼。在哥伦比亚河及其支流中，鲑鱼非常丰富，沿岸建有许多大型罐头厂。

美洲西鲱与鲑鱼一样，生活在咸水和淡水中，总是溯河而上产卵。美洲西鲱在美国大西洋沿岸捕获，其捕捞构成最重要的渔业之一。美洲西鲱呈银白色，背部带蓝色；长度从十八到二十八英寸不等，总是按条出售，价格与大小无关。杰克西鲱通常比带卵西鲱便宜。西鲱的鱼卵备受推崇。美洲西鲱的应市季节是一月至六月。市场上最早的美洲西鲱来自佛罗里达，零售价每尾一元五角至两元。最好的来自新不伦瑞克，大约五月初上市。

鱼子酱是鲟鱼的盐腌鱼卵。

鲱鱼通常经熏制，或熏制并盐渍，价格非常低廉，是最经济实惠的食物。

贝类

一、双壳软体动物

牡蛎是软体动物，有两片壳。壳位于牡蛎的左右两侧，称为右壳和左壳。牡蛎附着其上的那片壳生长较快，变得较深，称为左壳。两壳由一条韧带连接，由于韧带的弹性，壳得以开合。牡蛎体内有一块坚韧的肌肉，借此附着于壳上；身体大部分由肝脏构成(肝脏含有糖原，即动物淀粉)，并部分被褶皱的层片所包围，这些层片即鳃。天然牡蛎床(或称牡蛎滩)见于整个大西洋沿岸海底多石的浅海咸水中。世界牡蛎产业主要集中在美国和法国，由于需求增长，已为牡蛎养殖准备了许多人工牡蛎床。牡蛎需生长五年才适于食用。蓝点牡蛎是一种小而丰满的牡蛎，得名于长岛蓝点，最初即产自该地。其受欢迎程度增长如此之快，以致供应无法满足需求，于是任何小而丰满的牡蛎很快便被当作蓝点牡蛎出售。在牡蛎季节，它们作为正餐的第一道菜，带半壳生食。在我们的市场上，精选牡蛎(极大，用于炙烤)、普罗维登斯河牡蛎和诺福克牡蛎为人们所熟知，并且，

去壳后按夸脱出售。再往南，则按个数出售。

牡蛎全年均可获得，但应季期为九月至五月。夏季月份牡蛎肉质松软、风味不佳，不过新鲜时完全无害健康。贻贝在英国和欧洲其他地区食用，与牡蛎相似，但品质较差。牡蛎营养丰富且易于消化，尤其是生食时。

开牡蛎将一把薄而平的刀插入右壳后端下方，向前推，直到切断连接两壳的强韧肌肉。一旦切开，即可掀起右壳，与左壳分离。

清洗牡蛎将牡蛎放入置于碗上的滤网中。倒入冷水没过牡蛎，每夸脱牡蛎用半杯水。仔细挑拣牡蛎，用手指逐一拿起，去除附着在韧肉上的任何壳屑。

蛤蜊在双壳软体动物中，价值仅次于牡蛎。它们生活在低潮线以上的沙泥表层之下，用铲子或耙子即可轻松挖出。蛤蜊有硬壳和软壳之分。软壳蛤蜊深受新英格兰人喜爱。从纽约到佛罗里达可找到硬壳蛤蜊(quahaugs)。小硬壳蛤被称为小颈蛤，在蓝点牡蛎过季时，于正餐中替代蓝点牡蛎。

扇贝是双壳软体动物，最好的产自长岛海峡和纳拉甘西特湾。中央肌肉构成可食用的

部分，也是唯一送往市场的部分。扇贝的应季期为十月一日至四月一日。

二、甲壳类

龙虾属于甲壳类中最高等的一目，仅生活在海水中，通常靠近多岩石的海岸，用置于砾石海底的笼具捕获。最大最好的品种见于从缅因州到新泽西州的大西洋水域，以缅因州和马萨诸塞州海岸最为丰富。曾发现重达十六至二十五磅的龙虾，但此类龙虾已从我们的海岸绝迹。平均重量为两磅，长度为十至十五英寸。龙虾在六月至九月间最大最多，但全年均可获得。从水中取出时，壳呈斑驳的深绿色，除非发现于沙质海底，则呈鲜红色。龙虾通常用水煮，使壳变红。

一只龙虾由身体、尾部、两只大螯和四对小螯组成。身体下侧、大螯前方有环绕口部的各种小器官，以及一长一短的一对触须。尾部下方可见数对附肢。雌性龙虾，也称母龙虾，在繁殖季节体内有卵，称为虾卵。性别由尾部最靠近身体的那对附肢判定；雌性的柔软可弯，雄性的坚硬挺直。曾有一时，小龙虾被大量捕获，人们担心若长期如此，龙虾将会绝迹。为保护龙虾的延续，

渔业，许多州已通过法律，禁止销售长度不足十英寸的个体。

龙虾在不定期脱壳，此时旧壳已不敷生长。新壳在旧壳脱落之前便开始形成并呈现独特特征。新壳在水中浸泡二十四小时后便相当坚硬。

龙虾食性粗杂(几乎摄取任何可获得的动物物质)，难以消化，对某些人会造成严重的胃部不适；尽管如此，很少发现龙虾患病。

挑选龙虾用手拿起，若相对于其大小而言较重，则龙虾新鲜。将尾部拉直，若尾部弹回原位，则龙虾入锅煮沸时是活的(本应如此)。龙虾的缩水程度比任何其他鱼都大。

如何拆开龙虾。取下大螯、小螯，将尾与身体分离。尾肉有时可用叉子整条拉出；更多时候需要剪开尾部下方的薄壳部分(用剪刀或开罐器)，这样尾肉总能完整取出。将尾肉从中央分开，取出贯穿其全长的细小肠静脉；尽管它通常比肉色深，有时却与肉同色。左手紧握身体壳，用右手前两指和拇指将身体拉出，壳内留下不可食用的胃(称为夫人)，以及部分绿色部分，即肝脏。肝脏可通过摇晃壳去除。身体两侧覆盖着肺；这些总是弃去。将身体

从中间掰开，分开身体骨片，挑出夹在其间的肉，这是最甜美最柔嫩的部分之一。在大螯的关节处将其分开。若壳薄，用刀沿锐利边缘切下一长条，使壳得以掰开，肉可完整取出。若壳厚，须用木槌或锤子敲破。小螯用于装饰。身体、尾部和大螯下部的壳，若未破碎，可洗净、晾干，在龙虾肉烹制好后用于盛装。龙虾不可食用的部分为肺、胃(夫人)和肠静脉。

蟹在甲壳类中，就商业重要性而言仅次于龙虾。它们长约二英寸半，宽五英寸，分布于从马萨诸塞到佛罗里达的大西洋沿岸以及墨西哥湾。蟹和龙虾一样会换壳。软壳蟹是那些刚蜕去旧壳、新壳尚未有时间变硬的蟹；许多人视之为一大珍馐。牡蛎蟹(在牡蛎壳中发现的小蟹)是一种不常享用的美味。蟹的时令为春季和夏季。

虾大量产于我国南方水域，最大最好的来自庞恰特雷恩湖。长约两英寸，覆有薄壳，煮熟后去头送往市场。其灰褐色经煮沸后变为粉红色。虾的应季期为五月一日至十月一日，通常用于制作沙拉。罐装虾用量很大，口碑甚佳。

爬行动物。青蛙和龟属于较低等的动物

比鱼更甚，--爬行动物。二者皆为席上珍馐，唯少数人食之。

仅食用蛙的后腿，其风味与鸡肉大致相同。

水龟虽然在我国大城市有售，但尤其属于费城、巴尔的摩和华盛顿，在那里烹制得最为出色。它们从南方运来，用海藻包裹，可在暗处保存一段时间。水龟在淡水和咸水中均有发现。来自切萨皮克湾的菱背水龟(咸水水龟)被认为是最好的，价格非常高昂。来自得克萨斯和佛罗里达、与菱背水龟极为相似的水龟主要在我国市场上出售。水龟的时令为十一月至四月，但以一月、二月和三月为最佳。它们应始终活体烹制。

准备烹饪鱼类

鱼的清理。鱼在市场上按订单清理和整理好，但烹饪前还需进一步清理。去除尚未去掉的鳞片。方法是用刀在鱼身上刮，从尾部开始向头部进行，不时擦拭刀和鱼身上的鳞片。将刀略微向自己倾斜，以防鳞片飞溅。鳞片最多的地方在鱼身侧面。用拧干的冷水布彻底擦拭内外，清除可能附着在脊骨上的凝血。

头和尾是否去除，视鱼的大小和烹饪方式而定。小鱼通常带

头和尾保留。

给鱼去皮用锋利的刀去除背部的鳍，并沿整个背部切下一窄条皮。从鳃部骨侧松开一侧的皮，一旦开始，若鱼新鲜，便可轻易撕下；若鱼肉松软，则不要操作太快，否则会撕得很碎。让刀紧贴鱼皮即可避免。一侧去皮后，翻转鱼身，给另一侧去皮。

给鱼去骨去骨前先清洗去皮。从尾部开始，用锋利的刀紧贴脊骨插入鱼肉下方，刀随骨走(尽量切得干净)贯穿全长，从而取下一半鱼肉；翻转，取下另一侧鱼肉。用手指挑出可能残留的小骨。鳕鱼、黑线鳕、大比目鱼和白鲑易于且经常去骨；鲽鱼和胡瓜鱼偶尔去骨。

制作鱼柳清洗、去皮、去骨。一块去除了皮和骨的鱼肉，无论大小，称为鱼柳。大比目鱼切成四分之三英寸的片，比任何其他鱼都更常切成鱼柳，鱼柳常卷成卷。鲽鱼切成鱼柳后，以鳎鱼柳之名出售。英国水域的鳎鱼备受推崇，而鲽鱼是我们最接近它的替代品。

鱼的烹调方法

用沸水煮鱼小鳕鱼、黑线鳕或单鳍鳕整条煮，用足量沸水没过，加入盐和柠檬汁或醋。盐赋予风味；柠檬汁或醋保持鱼肉洁白。一个带架子的长鱼锅

用来放置鱼很有用，但相当昂贵。若没有鱼锅，只要鱼不太大、能盘绕其中，可用炸篮代替，放入任何锅中。

大鱼切成厚块水煮，按所需磅数取用。例如：鲑鱼和大比目鱼。

从大鱼上切下用于煮的鱼块应清理干净，并用一块奶酪布包好，以防浮沫沉积在鱼上。如果上桌前未去皮，则将深色鱼皮烫一下并刮去颜色；这可以通过将鱼架在两把叉子上，把覆有黑皮的部分浸入沸水中，然后取出刮除，便可轻松完成。煮鱼所需时间取决于暴露于水的表面积。参阅煮制时间表，可作为指南。无论时间多长，鱼肉一旦脱骨即已煮熟。

煮鲭鱼，配土豆球、黄瓜丝、切成花样的柠檬片和欧芹。--第*161*页。

霍伦登大比目鱼。--第*167*页。

填馅黑线鳕，准备烘烤。--第*164*页。

多春鱼(Smelts)的烹饪前处理--见第173页。

烤鱼鳕鱼、黑线鳕、蓝鱼和鲭鱼从背部剖开整条烤制，是否去头去尾随意。鲑鱼、小大比目鱼和剑鱼切成英寸

片烤制。胡瓜鱼和其他小鱼整条烤制，不剖开。将鱼清洗并尽量擦干，撒上盐和胡椒，放入涂好油的铁丝烤网中。烤制时鱼片应经常翻面；整条鱼应先烤肉面，然后翻面烤皮面，只需烤至皮呈棕色且酥脆即可。

从烤架上取下时，先松开鱼的一侧，翻面再松开另一侧；否则鱼肉会粘在烤架上。将鱼从烤架上滑到热盘中，或将盘子盖在鱼上，连同盘子和烤架一起翻转。

烤鱼。清理干净，放在涂了油的鱼片上，置于滴油盘中烘烤。如果没有鱼片，可在鱼下垫棉布条，以便将鱼从盘中提起。

炸鱼。将鱼清理干净，尽量擦干。撒上盐，蘸面粉或面包屑、鸡蛋和面包屑，用深油炸制。

煎鱼。按炸鱼的方法准备，在煎锅中用少量油脂烹制；或者，如果喜欢，蘸上粗玉米粉。鳕鱼排和胡瓜鱼常用此法烹制。

用于食用的各种鱼类的成分表

物品	废弃物	蛋白质	脂肪	矿物质	水
				物质	
黑鲈 54.8		9.3	.8	.5	34.6
蓝鱼	55.7	8.3	.5	.5	35.
黄油鱼	42.8	10.2	6.3	.6	40.1

鲜鳕鱼 52.5 8. .2 .6 38.7

鳕鱼，盐渍，54.4 22.2。3 23.1 去骨

单鳍鳕 40.3 10.1 .1 .5 49. 鳗鱼 20.2 14.6 7.2 .8 57.2 比目鱼 61.5 5.6 .3 .5 32.1

黑线鳕 51. 40. 8.2 .2 .6

比目鱼，61.9 17.7 15.1 4.4。9节

鲱鱼 42.6 10.9 3.9 .9 41.7 鲭鱼 44.6 10. 4.3 .7 40.4

鲭鱼，44.5 34.6 13.7 6.2 西班牙鲭

鲈鱼，28.4 62.5 7.2 1.5 白色

狗鱼 47.1 9.8 .2 .7 42.2 鲳鱼 45.5 10.2 4.3 .5 39.5

红 42. 46.1 10.6 6 鲷鱼

鲑鱼 39.2 12.4 8.1 .9 39.4 美洲西鲱 50.1 9.2 4.8 .7 35.2

碳水化合物

美洲西鲱鱼籽 2.6 71.2 20.9 3.8 1.5

废弃物

羊头鲷 66. 26.9 6.4 .2 .5

胡瓜鱼	41.9	10.	1.	1.		46.1
鳟鱼	48.1	9.8	1.1	.6		40.4
大比目鱼	47.7	6.8	7.5	.7		37.3
白鲑	53.5	10.3	3.	.7		32.5
					碳水化合物	
龙虾	61.7	5.9	.7	.8	.2	30.7
蛤蜊，出壳的		10.6	1.1	2.3	5.2	80.8
牡蛎，固体		6.1	1.4	.9	3.3	88.3
螃蟹，软壳壳		15.8	1.5	2.	.7	80.

W. 牡蛎。

阿特沃特博士

煮鳕鱼

按“鱼的烹饪方法”中的指示清理并煮制。移至热盘中，用“煮老”鸡蛋片和欧芹装饰，配鸡蛋酱汁食用。厚块大比目鱼也可用同样方法煮制食用。

煮鲑鱼

按“鱼的烹饪方法”中的指示清理并煮制。放在热盘中，去掉鱼皮，用柠檬片和欧芹装饰。配鸡蛋酱汁一号或二号，或荷兰酱汁食用。

蒸比目鱼，西里西亚酱

将一块重两磅的大比目鱼放在沸水上蒸熟，配西里西亚酱汁食用。

11⁄2 汤匙醋

1⁄8茶匙龙蒿粉

3粒胡椒

一片月桂叶

欧芹小枝

1⁄2茶匙切碎的青葱盐和辣椒粉

蛋黄 3 个鸡蛋

2⁄3杯棕色高汤

1⁄4 杯黄油

一汤匙面粉

1⁄2 汤匙刺山柑

1⁄2 汤匙欧芹

将前六种配料煮至减半；过滤，加入打散的蛋黄、各一半的棕色高汤和黄油，在热水上加热并不断搅拌至浓稠。然后逐渐加入剩余的黄油，与面粉和高汤混合。混合物一浓稠，即加入刺山柑、切碎的欧芹、盐和辣椒粉。

烤小鳕鱼

将小鳕鱼从背部剖开，去掉脊骨，仅保留靠近尾部的一小部分，称为scrod。Scrod总是烤制，涂上黄油，撒上盐和胡椒粉。

黑线鳕也如此处理。

烤大比目鱼块

按“鱼的烹饪方法”中的指示清理并烤制。涂上黄油，撒上盐和胡椒粉，用切成花样的柠檬片装饰，撒上红椒粉和欧芹。

烤剑鱼

将鱼清理干净并烤制，涂上黄油，撒上盐和胡椒粉，配黄瓜酱汁一号或辣根酱汁一号食用。

烤鲥鱼籽

擦净，撒上盐和胡椒粉，放在涂了油的金属烤架上，每面烤五分钟。配主厨黄油食用。鲭鱼籽用此法烹制非常美味。

烤鲳鱼配蛤蜊炖菜

按“鱼的烹饪方法”中的指示(见第160页)清理并烤鱼。快熟时，从烤架上滑到热盘中，刷上融化的黄油。周围围两圈土豆泥，相距一英寸，用裱花袋和裱花嘴挤出。在两圈土豆泥之间等距摆放十个半片蛤壳；用土豆玫瑰花填满蛤壳之间的空隙。放入烤箱完成鱼的烹制并使土豆变褐。上桌前，将蛤壳填满

炖蛤蜊。清理一品脱蛤蜊，将硬的部分切碎，保留软的部分。融化两汤匙黄油，

加入切碎的蛤蜊、两汤匙面粉，逐渐倒入三分之一杯奶油。过滤酱汁，加入蛤蜊的柔软部分，煮一分钟，用盐和卡宴辣椒调味，并加入一个鸡蛋的蛋黄，略微搅打。

焗酿黑线鳕

将一条四磅重的黑线鳕清理干净，内外撒上盐，填入馅料并缝合。在脊骨两侧各切五道斜口，塞入窄条肥咸猪肉，使一侧的切口位于另一侧切口之间。用签子将鱼整形成字母S的形状，并用细绳固定签子。放在滴盘中的涂油鱼形烤纸上，撒上盐和胡椒，刷上融化黄油，撒上面粉，并在鱼周围放上小块肥咸猪肉。在热烤箱中烤一小时，待油脂熬出后立即浇淋，之后每十分钟浇淋一次。配 drawn butter、鸡蛋酱汁或荷兰酱汁食用。

鱼肉馅料 I

1/2杯饼干屑 1/2杯陈面包屑
1/4杯融化黄油 1/4茶匙盐 1/8
茶匙胡椒几滴洋葱汁 1/4杯热
水

按所给顺序混合配料。

鱼馅料 II

一杯饼干屑

1/4 杯融化的黄油

1/4茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

几滴洋葱汁

欧芹各一茶匙，切碎；刺山柑

腌菜

按所给顺序混合配料。这样可制成干松易碎的馅料。

烤蓝鱼

清理一条四磅重的蓝鱼，填料，缝合，按照填料烤大比目鱼的方法烘烤，但不在两侧切刀口，因为这种鱼本身足够肥美，无需添加猪肉。经常用三分之一杯黄油融化在三分之二杯沸水中浇淋。配虾酱汁食用。

布雷斯林烤蓝鱼

将蓝鱼剖开去骨，放在涂好黄油的烤板上，在热烤箱中烤二十分钟。将四分之一杯黄油搅打至奶油状，加入两个鸡蛋的蛋黄，搅拌均匀后加入各两汤匙切碎的洋葱、刺山柑、酸黄瓜和欧芹；两汤匙柠檬汁、一汤匙醋、半茶匙盐和三分之一茶匙红椒粉。在鱼上撒盐，涂抹混合物，继续烘烤至鱼熟透。移至上菜盘中，用土豆球装饰，

黄瓜缎带、切成花式的柠檬和欧芹。

意式蓝鱼

清理一条四磅重的蓝鱼，撒上盐和胡椒，放在滴盘中的涂油鱼板上。加入三汤匙白葡萄酒、三汤匙蘑菇汁、半个切碎的洋葱、八个切碎的蘑菇，以及足够的水，使盘中有足够的汁液用于浇淋。在热烤箱中烤四十五分钟，浇淋五次。配意大利式酱汁食用。

烤鳕鱼配牡蛎填料

清理一条四磅重的鳕鱼，撒上盐和胡椒，刷上柠檬汁，填料，缝合。切刀口，用签子固定，按照填料烤大比目鱼的方法烘烤。配牡蛎酱汁食用。

牡蛎填料

一杯饼干屑

1/4 杯融化的黄油

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

11/2茶匙柠檬汁

半汤匙切碎的欧芹一杯牡蛎

在饼干屑中加入调味料和黄油。清理牡蛎，去除坚韧的肌肉；将柔软部分加入混合物中，加两汤匙牡蛎汁润湿。

烤黑线鳕配牡蛎填料

将一条四磅重的黑线鳕去皮、去头和去尾。去骨，保留靠近头部的大骨，以使鱼片保持原鱼的形状。撒上盐，刷上柠檬汁。将一片鱼片放在滴盘中涂油的鱼形烤纸上，厚厚地覆盖上牡蛎--牡蛎需清洗并蘸上用盐和胡椒调味的黄油饼干屑。用另一片鱼片覆盖牡蛎，刷上略打散的鸡蛋，覆盖上黄油饼干屑，在中等烤箱中烤五十分钟。配荷兰酱汁I食用。用一品脱牡蛎和一杯饼干屑。

番茄酱烤大比目鱼

两磅大比目鱼

两杯番茄

一杯水

1片洋葱

3瓣

1⁄2 汤匙糖

3汤匙黄油

3汤匙面粉

3⁄4 茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

将番茄、水、洋葱、丁香和糖煮二十分钟。融化黄油，加入面粉，搅拌入热混合物中。加入盐和胡椒，煮十分钟，过滤。清理鱼，放入烤盘，倒入一半酱汁，烤三十五分钟，经常浇淋。移至热盘中，倒入剩余酱汁，用欧芹装饰。

烤大比目鱼配龙虾酱

清理一块重三磅的大比目鱼。在顶部切刀口，在每个刀口中插入一条窄的肥咸猪肉条。放在滴盘中的鱼板上，撒上盐和胡椒，撒上面粉。在盘底铺水，加入一小枝欧芹、一片洋葱、两片切碎的胡萝卜和一点月桂叶。烤一小时，用四分之一杯黄油和盘中的汁液浇淋。配龙虾酱汁食用。

霍伦登大比目鱼

在滴盘中摆放六片两英寸半见方的薄片肥咸猪肉。覆盖上一个小洋葱，切成薄片，并加入一点月桂叶。擦净一块两磅重的鸡肉大比目鱼，放在猪肉和洋葱上。涂抹上三汤匙搅打黄油与三汤匙面粉混合的糊状物。覆盖上四分之三杯黄油饼干屑，并在饼干屑上摆放薄条肥咸猪肉。盖上涂油纸，在中等烤箱中烤五十分钟，最后十五分钟取下纸以使饼干屑上色。移至热餐盘中，用切成花样的柠檬片装饰，撒上细切欧芹和红椒粉。

烤鲭鱼

将鱼剖开，清理，去除头和尾。放入涂好黄油的滴盘中，撒上盐和胡椒，点上黄油(中等大小的鱼用一汤匙)，倒入三分之二杯牛奶。在热烤箱中烤二十五分钟。

木板烤鲥鱼或白鲑

将一条三磅重的鲥鱼清理干净并剖开。鱼皮朝下放在一块橡木

木板一英寸厚，比鱼稍长稍宽，撒上盐和胡椒，刷上融化黄油。在热烤箱中烤二十五分钟。从烤箱取出，涂上黄油，用欧芹和柠檬装饰。鱼应放在木板上端上桌。木板烤鲥鱼在火焰位于鱼上方的煤气灶中烤制效果良好。

大湖区的烤白鲑鱼颇受欢迎。

木板烤鲥鱼配奶油鱼籽

选择一条带卵的西鲱，按木板烤西鲱的方法准备。将鱼卵在加盐和酸的沸水中煮二十分钟。去除外膜，捣碎。融化三汤匙黄油，加入一茶匙细切葱头，煮五分钟；加入鱼卵，撒上一汤匙半面粉，逐渐倒入三分之一杯奶油。慢煮五分钟，加入两个蛋黄，用盐、胡椒和柠檬汁重调味。将西鲱从烤箱中取出，在薄的部分涂抹鱼卵混合物，覆盖上黄油饼干屑，放回烤箱使饼干屑上色。用通过裱花袋和花嘴挤出的土豆泥、小番茄、柠檬片和欧芹装饰。

木板烤黑线鳕

将一条黑线鳕去皮去骨，鱼肉分成两片鱼柳。分别煎鱼柳，使用大量黄油，煎至一面呈深棕色。移至木板上，撒上盐和胡椒。用土豆泥装饰，勾勒出鱼的原始形状，尽可能突出头、尾和

鳍。烘烤至土豆呈深棕色，此时鱼应已完全熟透。最后用欧芹和撒有细碎欧芹的柠檬片装饰。

烤酿胡瓜鱼

清理十二条精选胡瓜鱼，尽可能擦干。填料，撒上盐和胡椒，刷上柠檬汁。放在涂好黄油的浅盘中，盖上涂油纸，在热烤箱中烤五分钟。从烤箱取出，撒上涂油面包屑，烤至面包屑呈棕色。配贝阿奈兹酱汁食用。

填料。将一汤匙切碎的洋葱与一汤匙黄油煮三分钟。加入四分之一杯切碎的蘑菇、四分之一杯牡蛎的柔软部分(预煮、沥干并切碎)、半茶匙切碎的欧芹、三汤匙浓白酱汁和半杯鱼肉馅。

兰翠式胡瓜鱼

将八条精选胡瓜鱼剖开去骨。切去尾部，从鱼尾端将鱼肉翻转约一英寸到肉面。撒上盐和胡椒，刷上柠檬汁。用通过裱花袋和花嘴挤出的鱼肉馅装饰，并用签子固定鱼头以保持直立。摆放在涂油锅中，周围倒入白葡萄酒。盖上涂油纸，烤十五至二十分钟。出炉前，撒上通过滤网压出的龙虾卵。

配Aurora酱汁食用。

极光酱汁。融化三汤匙黄油，加入三汤匙面粉，逐渐倒入一杯半奶油和一汤匙肉精。用盐和卡宴辣椒调味，加入龙虾卵和半杯龙虾丁。

番茄酱烤鲥鱼籽

将鲥鱼卵在加盖的沸腾盐水中煮十五分钟，加半汤匙醋；沥干，用冷水覆盖，静置五分钟。从冷水中取出，放在涂好黄油的盘中，加入四分之三杯番茄酱汁I或II。在热烤箱中烤二十分钟，每五分钟浇淋一次。移至盘中，倒入四分之三杯番茄酱汁。

烤鲈鱼或大比目鱼柳

将鲈鱼或大比目鱼切成小鱼柳，撒上盐和胡椒，放入浅盘，盖上涂油纸，在热烤箱中烤十二分钟。排列在米饭围边中，用欧芹装饰，配荷兰酱汁II食用。

比目鱼柳配棕酱

将一块重一磅半的大比目鱼切成八片短鱼柳，撒上盐和胡椒，放入涂油盘中，烤五分钟；沥干，倒入一杯半棕色酱汁I，覆盖半杯涂油饼干屑，烘烤。

鳕鱼柳配白葡萄酒酱

将一条三磅半重的黑线鳕去皮，切成鱼柳。排放在涂了黄油的烤盘中，在鱼周围倒入三汤匙融化的黄油、四分之三杯白葡萄酒(其中已加入半汤匙柠檬汁)以及两片洋葱。盖上盖子烘烤。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，倒入从鱼中沥出的汤汁；然后加入半杯鱼高汤(用鱼头、鱼尾和鱼骨熬制)、两汤匙浓奶油、两个鸡蛋的蛋黄、盐和胡椒。将鱼柳移至上菜盘中，浇上经细布过滤的酱汁，撒上切碎的欧芹。

白汁比目鱼

一片重11/2磅的大比目鱼，1/4杯融化的
黄油

1/8 茶匙胡椒

2茶匙柠檬汁

几滴洋葱汁

1/4茶匙盐

将鱼清理干净，切成八片鱼柳。将调味料加入融化的黄油中，把盛有黄油的盘子放入热水锅中以保持黄油融化。用叉子逐片取起鱼柳，蘸上黄油后卷起，并用小木签固定。放入浅烤盘中，撒上面粉，在热烤箱中烘烤十二分钟。取出木签，摆放在上菜盘中，周围浇上一杯半贝夏梅尔酱汁，并用两个煮熟的蛋黄(通过筛网擦碎)、切成条的煮熟蛋白、切成扇形的柠檬和欧芹作装饰。

模制鱼，诺曼底酱

将一块厚大比目鱼去皮去骨，将鱼肉切碎，用筛子过滤(应有一杯三分之一)。在研钵中捣碎，逐渐加入两个鸡蛋的蛋白。加入一杯四分之一重奶油，以及适量的盐、胡椒和卡宴辣椒。倒入涂好黄油的鱼形模具中，盖上涂油纸，放入热水盘中，烤至鱼肉变硬。倒扣在上菜盘中，周围配以

木板烤黑线鳕。--第页 168

比门特式鱼柳。--第171页。

牡蛎鸡尾酒 I.--第页 180

牡蛎鸡尾酒 II.--页 180

诺曼底酱汁。将鱼的皮和骨与三片胡萝卜、一片洋葱、一小枝欧芹、一点月桂叶、四分之一茶匙胡椒粒和两杯冷水煮三十分钟，过滤；应有一杯。融化两汤匙黄油，加入三汤匙面粉、鱼高汤、三分之一杯重奶油和两个鸡蛋的蛋黄。用盐、胡椒、卡宴辣椒和苏特恩白葡萄酒调味。

马丁式比目鱼

清理两片鸡大比目鱼，切成八片鱼柳。用盐调味，刷上柠檬汁。排列在铺有奶酪布的锡盘上，将奶酪布折叠覆盖鱼柳，蒸

十五分钟。移至上菜盘中，用小虾装饰，倒入酱汁，按照诺曼底酱汁的做法，省略苏特恩白葡萄酒，用磨碎的奶酪和马德拉酒调味。

比门特式鱼柳

按照马丁式大比目鱼的方法准备和烹饪鱼。在每片鱼柳中插入小龙虾钳的尖端，用一片撒有欧芹的罐装蘑菇薄片和一片圆形松露薄片装饰。配

龙虾酱汁之三。将一只一磅半重的龙虾的肉取出，将螯肉切成方块。用冷水没过剩余的肉和虾身骨架。加入半个小洋葱、一小枝欧芹、少许月桂叶和四分之一茶匙胡椒粒，煮至高汤浓缩至一杯。融化三汤匙黄油，加入三汤匙面粉，逐渐倒入高汤；然后加入半杯浓奶油和两个鸡蛋的蛋黄。用盐、柠檬汁和红椒粉调味；然后加入龙虾块。

比目鱼干酪吐司

在两片小大比目鱼上撒盐、胡椒和柠檬汁；然后刷上融化黄油，放在滴盘中的涂油鱼板上，烤十二分钟。移至热盘中上菜，在上面倒一份威尔士干酪。

鸡肉大比目鱼三明治

将大比目鱼切成薄鱼片。两片合在一起，配以鱼

或鸡肉馅夹在中间，先将鱼柳蘸上用盐和胡椒调味的融化黄油，再刷上柠檬汁。放入浅盘中，加四分之一杯白葡萄酒。在热烤箱中烤二十分钟。排列在热盘中上菜，撒上细碎欧芹，用番茄果冻装饰，配荷兰酱汁食用。

贝西风味鳎鱼

将两条大比目鱼去皮去骨，切成八片鱼柳。放入涂好黄油的盘中，撒上盐、胡椒和柠檬汁，加入四分之一杯白葡萄酒。盖上盖子煮十五分钟。移至上菜盘中，倒入贝尔西酱汁，撒上细碎欧芹。

贝尔西酱汁。将一汤匙切碎的葱头在一汤匙黄油中煎五分钟；加入两汤匙面粉，逐渐倒入锅中剩余的汁液，加足白高汤使总量达到一杯。加入两汤匙黄油，以及适量的盐和卡宴辣椒。

床上的大比目鱼

擦拭两片鸡大比目鱼，每片重四分之三磅。将其中一片切成八片鱼柳，撒上盐和柠檬汁，卷起并用小木签固定。置于沸水上方蒸煮。将另一片切成大小和形状类似扇贝的块。依次蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸制。在每个鱼盘中央摆放一片蒸好的鱼柳，在其上放一个煮熟的蘑菇伞盖，将炸鱼放在鱼柳的左右两侧。配蘑菇酱汁上桌，并用水田芥和切成花样的萝卜作装饰。

蘑菇酱汁。融化三汤匙黄油，加入三汤匙面粉，不断搅拌的同时逐渐倒入一杯鱼高汤。达到沸点时，加入半杯奶油、三个切片蘑菇伞和一汤匙苏特恩白葡萄酒。用盐和胡椒调味。鱼高汤应使用大比目鱼的皮和骨制作。鱼柳上的蘑菇伞应在酱汁中煮至软烂。

炸鳕鱼排

清理牛排，撒上盐和胡椒，蘸上粗玉米粉。在煎锅中熬出肥咸猪肉片的油脂，去除残渣，在油脂中煎牛排。

炸胡瓜鱼

将胡瓜鱼清理干净，保留头和尾。撒上盐和胡椒，蘸上面粉、鸡蛋和面包屑，在深油中炸三至四分钟。胡瓜鱼放入油中后，立即将油锅移到炉灶后方，以免在炸透之前颜色变得过深。摆放在热盘中，用欧芹、柠檬和炸明胶装饰。配鞑靼酱汁食用。

胡瓜鱼油炸时无需用签串起，但常被串成各种形状。

炸明胶。取一把投入热深油中；明胶会立即膨胀变白；应立即用漏勺捞出，然后沥干。

磷酸化或颗粒状明胶不能用于油炸。

梅尼耶式胡瓜鱼

将六条精选胡瓜鱼清理干净，每面切五道斜口。用盐、胡椒和柠檬汁调味，盖上，静置十分钟。在奶油中滚过，蘸上面粉，用黄油煎。在锅中剩余的黄油里加入两汤匙面粉、一杯白色高汤、一又三分之一茶匙鳀鱼精和几滴柠檬汁。在酱汁浇在胡瓜鱼周围之前，加入一又二分之一汤匙黄油和一茶匙切碎的欧芹。

炸比目鱼或鲽鱼柳

将鱼清理干净，切成长形或短形鱼柳。若切成长形鱼柳，卷起并用小木签固定。在鱼柳上撒盐和胡椒，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，然后在牛皮纸上沥干。配鞑靼酱汁食用。

俄式炸鱼配蘑菇酱

将两片鸡大比目鱼切成鱼柳，在鱼柳上撒盐和胡椒，倒入三分之一杯白葡萄酒，盖上盖子，静置三十分钟。沥干，将每片分别蘸上浓奶油，再蘸上面粉，在深油中炸制。将鱼上取下的皮和骨与五片胡萝卜、两片洋葱、一小枝欧芹、少许月桂叶、四分之一茶匙胡椒粒和两杯冷水一起煮至液体浓缩为一杯。用两汤匙黄油、三汤匙面粉、鱼高汤和三分之一杯浓奶油制成酱汁。加入两个鸡蛋的蛋黄、盐、胡椒、辣椒粉和适量白葡萄酒。

将鱼摆放在上菜盘中，覆盖上半磅

将蘑菇伞盖清洗干净，然后用黄油煎炒，并浇上酱汁。

炸鳗鱼

将鳗鱼清理干净，切成两英寸长的段，煮八分钟至半熟。撒上盐和胡椒，蘸上玉米粉，用猪油煎。

脂
肪
。

炸酿胡瓜鱼

胡瓜鱼按烤酿胡瓜鱼的方法填馅，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，配鞑靼酱汁食用。

炸鲥鱼籽

按烤鲥鱼籽的方法煮至半熟再煮熟。切成块，撒上盐和胡椒，刷上柠檬汁。蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，然后沥干。

软壳蟹

将蟹清理干净，撒上盐和胡椒，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，然后沥干。由于蟹身较轻，会浮到油面，炸制时应翻动。软壳蟹通常采用油炸。配鞑靼酱汁食用。

清理蟹。掀起并向后折起背壳两侧的尖状突起，去除其下方的海绵状物质。将蟹翻转背面朝下，用尖刀去除壳底部末端呈尖状的小块；这部分称为蟹脐。

青蛙后腿

修整并清理干净。撒上盐和胡椒，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，然后在深油中炸三分钟，沥干。

水龟

准备烹饪水龟时，将其投入沸水中煮五分钟。用漏勺从水中捞出，用毛巾擦拭去除脚和尾部的皮。用签子将头拉出，擦去皮。

煮水龟。放入锅中，注入加盐的沸水没过，加入胡萝卜片和洋葱片各两片，以及一根芹菜茎。煮至肉变嫩，可用拇指和食指捏压脚肉来判断。所需时间约为三十五至四十分钟。从水中取出，冷却，拔出脚上的爪甲，在壳下紧贴背壳处切开并去除。倒空背壳，小心取出并丢弃胆囊、沙囊以及肠中厚实沉重的部分。胆囊的任何部分都会使菜肴带上苦味。肝、小肠和鸡蛋与肉一同使用。

巴尔的摩式水龟

1 水龟

3⁄4 杯白色高汤

11⁄2汤匙葡萄酒

卡宴辣椒粉

11⁄2 汤匙黄油

盐和胡椒

蛋黄 2 个鸡蛋

在高汤和葡萄酒中加入水龟肉，骨头切碎，内脏切成更小的块；然后慢火煮至汤汁

收浓至剩一半。加入切成块的肝脏、鸡蛋、黄油、盐、胡椒和辣椒粉。

马里兰式水龟

在巴尔的摩式水龟中加入一汤匙黄油和一汤匙面粉搅打混合，半杯奶油，两个鸡蛋的蛋黄略打散，以及一茶匙柠檬汁；然后在上桌前加入一汤匙雪利酒。倒入深盘中，用吐司或酥皮点心角装饰。

华盛顿水龟

1 水龟

11⁄2 汤匙黄油

11⁄2汤匙面粉

一杯奶油

1⁄2杯切碎的蘑菇

盐

少许辣椒粉

2个鸡蛋

两汤匙雪利酒

融化黄油，加入面粉，慢慢倒入奶油。加入带骨切块的水龟肉、切得更小的内脏、分块的肝脏、水龟蛋和蘑菇。用盐和辣椒粉调味。上桌前加入略打散的鸡蛋和两汤匙雪利酒。

使用熟鱼剩余部分的方法

奶油鱼

13⁄4杯冷鱼片(鳕鱼、黑线鳕、大比目鱼或单鳍鳕)

一杯白酱 I

一片月桂叶

欧芹小枝

1⁄2片洋葱

盐和胡椒

半杯涂黄油的饼干屑

烫牛奶，用于制作白酱汁，加入月桂叶、欧芹和洋葱。用一半的鱼铺满涂了黄油的小浅盘底部，撒上盐和胡椒，倒上一半的酱汁；重复此步骤。盖上面包屑，在热烤箱中烤至面包屑呈棕色。奶油烤鱼，在扇贝壳中烤制，是一道诱人的午餐菜肴，也可作为晚餐的鱼类课程。

鱼冠

21⁄2杯冷鱼片(鳕鱼、黑线鳕、大比目鱼或单鳍鳕)

一杯半牛奶

1片洋葱

肉豆蔻衣

欧芹小枝

1⁄4 杯黄油

1⁄4杯面粉

1⁄2 茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

柠檬汁

蛋黄 2 个鸡蛋

2/3杯涂黄油的饼干屑

将牛奶与洋葱、肉豆蔻皮和欧芹一起烫，去除调味料。融化黄油，加入面粉、盐、胡椒，逐渐加入牛奶；然后加入略打散的鸡蛋。在涂了黄油的盘子上放一层鱼，撒上盐和胡椒，加几滴柠檬汁。盖上酱汁，继续直至鱼和酱汁用完，塑成金字塔形。盖上面包屑，在热烤箱中烤至面包屑呈棕色。

鱼茸杂烩

取等量的冷鱼片和冷煮土豆细切碎。用盐和胡椒调味。煸出肥咸猪肉的油脂，去除残渣，在锅中留下足够的油脂来润湿鱼和土豆。放入鱼和土豆，搅拌至热透，然后煮至底部充分呈棕色；折叠，像煎蛋卷一样翻转。

鱼炸丸子

在一杯半冷大比目鱼片或鲑鱼片中加入一杯浓白酱汁。用盐和胡椒调味，铺在盘子上冷却。塑形，裹上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸；沥干，摆放在热盘中上桌，用欧芹装饰。如使用鲑鱼，加入柠檬汁和切碎的欧芹。

鱼蛋炸丸子

制作方法与鱼丸相同，使用一杯鱼和三个切碎的“硬煮”鸡蛋。

扇贝鳕鱼

在涂了黄油的烤盘底部铺上冷鳕鱼片，撒上盐和胡椒，盖上一层牡蛎(先蘸融化黄油，用洋葱汁、柠檬汁和少许辣椒粉调味，然后蘸饼干屑)，加入三汤匙牡蛎汁；重复此步骤，盖上涂了黄油的饼干屑。在热烤箱中烤二十分钟。配鸡蛋酱汁或荷兰酱汁 I 上桌。

鲑鱼盒

在略微涂了黄油的烤面包盘中铺上温热的蒸米饭。中间填入冷煮鲑鱼片，用盐、胡椒和少许肉豆蔻调味。盖上米饭，蒸一小时。翻扣在热盘中上桌，周围浇上鸡蛋酱汁 II。

咸鱼的各种烹调方法

奶油鳕鱼

将咸鳕鱼撕成小块(应有四分之三杯)，在温水中浸泡，时间取决于鱼的硬度和咸度。沥干，加入一杯白酱汁 I。上桌前加入一个打散的鸡蛋。用硬煮鸡蛋片装饰。奶油鳕鱼用略微增稠的奶油代替白酱汁制作效果更好。

鱼丸

一杯咸鳕鱼

2 杯堆得满满的马铃薯

1个鸡蛋

1⁄2 汤匙黄油

1⁄8 茶匙胡椒

将鱼在冷水中洗净，择成极小的碎块，或用剪刀剪碎。将土豆洗净、削皮并浸泡，在量取前切成大小均匀的块。将鱼和土豆放入没过食材的沸水中煮至土豆变软。用滤网沥干，放回煮它们所用的锅中，彻底捣碎(务必确保土豆中没有结块)，加入黄油、搅打均匀的鸡蛋和胡椒。用叉子搅打两分钟。如有必要加盐。用勺子舀出，放入炸篮，在深油中炸一分钟，每次炸制允许放入六个鱼丸；在棕色纸上沥油。每次炸制后重新加热油脂。

咸鳕鱼哈希

按鱼丸的制作方法准备，省略鸡蛋。煸出肥咸猪肉的油脂，去除残渣，在锅中留下足够的油脂来润湿鱼和土豆。放入鱼和土豆，搅拌至热透，然后煮至底部充分呈棕色；折叠，像煎蛋卷一样翻转。

烤咸鱼

将咸鳕鱼撕成长而薄的条状。如果非常咸，可能需要在温水中浸泡一小段时间以去除盐分。放在涂了油的金属烤架上，烤至一面呈棕色；翻转，

将另一面煎至金黄。移至盘中，涂上黄油。

腌熏鲱鱼

将鱼从罐中取出，摆放在可放入烤箱的盘子上；撒上胡椒，刷上柠檬汁和融化黄油，倒上罐中剩余的汁液。彻底加热，用欧芹和柠檬片装饰。

烤鳕鱼干

将鱼放入滴油盘，周围加入等量的牛奶和水，放在炉灶后部缓慢加热。静置二十五分钟；倒去液体，涂上黄油，烤二十五分钟。

烤鳕鱼干

在涂了油的烤架中烤至两面呈棕色。移至锅中，盖上热水；静置十分钟，沥干，放在盘子上。涂上黄油，撒上胡椒。

德尔莫尼科式烟熏鳕鱼

将鱼切成条(应有一杯)，放入烤盘，盖上冷水，放在炉灶后部让水加热至沸点；在炉灶上保持水温低于沸点二十五分钟，沥干，彻底冲洗。将鱼分成片，加入半杯浓奶油和四个

“硬煮”鸡蛋切成薄片。用辣椒粉调味，加入一汤匙黄油，撒上切碎的欧芹。

贝类的烹调方法

生蚝半壳

将牡蛎盛在深半壳中，每人六只。摆放在碎冰盘中，每盘中央放四分之一个柠檬。

生蚝

生牡蛎盛在牡蛎盘中，或放在冰块上。将冰块放在盘子上折叠的餐巾上，底部用欧芹和柠檬角装饰，或用蕨类和柠檬装饰。

为牡蛎制作冰块。使用一块矩形透明冰块，用热熨斗融化出一个足够容纳牡蛎的凹槽。凹槽中形成的水要尽快倒出。

牡蛎鸡尾酒 I

8只生小牡蛎

1汤匙番茄酱

1⁄2 汤匙醋或柠檬汁 2 滴塔巴斯科辣酱

盐

1茶匙芹菜，切细碎 1⁄2茶匙伍斯特郡
酱

混合配料，充分冷藏，盛入鸡尾酒杯中，或

用青椒制成的盒子放在碎冰床上。

牡蛎鸡尾酒 II

6只生小牡蛎

塔巴斯科辣酱

柠檬汁

盐

葡萄柚

将葡萄柚横切成两半，去除坚韧部分，加入用塔巴斯科辣酱、柠檬汁和盐调味的牡蛎。

牡蛎鸡尾酒三号

每人七只蓝点牡蛎，用四分之三汤匙柠檬汁、半汤匙番茄酱、半茶匙切碎的葱头、三滴塔巴斯科辣酱、少许磨碎的辣根和适量盐调味。彻底冷藏后盛在鸡尾酒杯中。撒上切碎的芹菜，用小片红椒和青椒装饰。

烤牡蛎

烤制用的牡蛎应带壳购买。彻底清洗，用刷子刷洗。放入滴油盘，在热烤箱中烤至壳张开。打开，撒上盐和胡椒，盛在深半壳中上桌。

巴拉德式牡蛎

将牡蛎摆在半壳中放入滴油盘，在热烤箱中烤至边缘卷曲。每人六只，浇上以下酱汁：

混合四分之三汤匙融化黄油、各四分之三茶匙柠檬汁和索泰尔讷葡萄酒、几滴塔巴斯科辣酱、四分之一茶匙切碎的欧芹，以及适量盐和红椒粉。将配料放入碗中之前，用一瓣大蒜擦拭碗的内壁。

煎牡蛎

清洗一品脱大牡蛎。在滴油盘中放入小块长方形吐司，每块上放一只牡蛎，撒上盐和胡椒，烤至牡蛎饱满。配柠檬黄油上桌。

柠檬黄油。将三汤匙黄油搅打至奶油状，加入半茶匙盐、一汤匙柠檬汁和少许辣椒粉。

花式烤

清洗一品脱牡蛎，沥去汁液。放入炖锅中煮至牡蛎饱满、边缘开始卷曲。摇动锅子以防牡蛎粘锅，或用叉子搅拌。用盐、胡椒和两汤匙黄油调味，浇在四小片吐司上。用吐司角和欧芹装饰。

牡蛎炖菜

1品脱牡蛎

牛奶或奶油

2汤匙黄油

2汤匙面粉

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

一茶匙切碎的欧芹

1个鸡蛋

清洗牡蛎，将牡蛎汁液加热至沸点，用双层奶酪布过滤；将牡蛎加入汁液中煮至饱满。用漏勺取出牡蛎，在汁液中加入足够的奶油使其达到一杯的量。融化黄油，加入面粉，逐渐倒入热液体；加入盐、辣椒粉、欧芹、牡蛎和略打散的鸡蛋。

奶油牡蛎

1品脱牡蛎

11/2杯白酱II

1/8 茶匙芹菜盐

将牡蛎清洗干净，煮至饱满、边缘开始卷曲；沥干，加入用芹菜盐调味的白酱汁中。放在吐司、提姆巴勒模杯、小馅饼壳或酥皮盅上供食。奶油牡蛎中常加入四分之一杯切片蘑菇。

棕色酱汁牡蛎

1品脱牡蛎

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

一杯牡蛎汁

1/2 杯牛奶

1/2 茶匙盐

一茶匙鳀鱼香精

1/8 茶匙胡椒

将牡蛎煮至半熟并沥干，保留牡蛎汁液，加热、过滤，留作酱汁用。将黄油炒至棕色，加入面粉，搅拌至充分呈棕色；然后加入牡蛎汁液、牛奶、调味料和牡蛎。用于填充小馅饼壳或酥皮盅。

咸味牡蛎

一品脱牡蛎

4汤匙黄油

4汤匙面粉

一杯牡蛎汁

1/2杯棕色高汤

1茶匙伍斯特郡酱

几滴洋葱汁

盐

胡椒

将牡蛎清洗干净，煮至半熟并沥干。融化黄油，加入面粉，搅拌至充分呈棕色。一边不断搅拌，一边逐渐倒入牡蛎汁液和高汤。加入调味料和牡蛎。放在吐司、提姆巴勒模杯、小馅饼壳或酥皮盅上供食。

阿斯特式牡蛎

1品脱牡蛎

2汤匙黄油

一茶匙切碎的青葱

一汤匙切碎的红椒

2汤匙面粉

11/2茶匙柠檬汁

11/2茶匙醋

1茶匙伍斯特郡酱

1/2茶匙牛肉精

盐和红椒粉

将牡蛎洗净挑拣，煮至半熟，沥干，在汁液中加入足量水使成一杯液体；然后用纱布过滤。将黄油、红葱头和胡椒烹煮三分钟，加入面粉，一边不断搅拌，一边逐渐倒入牡蛎汁液。加入调味料和牡蛎。将牡蛎取出放在一面用黄油煎过的小块面包上。将酱汁浇在牡蛎上，用薄片黄瓜酸黄瓜装饰。

烤牡蛎

一品脱精选牡蛎

1/4 杯融化的黄油

2/3杯调味饼干屑

将牡蛎清洗干净，用毛巾吸干。用镀叉夹住韧筋提起，先蘸黄油，再蘸已用盐和胡椒调味的饼干屑。放入涂了黄油的铁丝烤架中，在明火上烤至汁液流出，烤时翻面。可配或不配主厨黄油供食。

牡蛎吐司

将烤牡蛎放在小块牛奶吐司上供食。撒上切细的芹菜。

牡蛎通心粉

1品脱牡蛎

3⁄4杯通心粉，掰成1英寸长的段盐和胡椒

面粉

1⁄2杯黄油面包屑

1⁄4 杯黄油

将通心粉放入加盐沸水中煮至软烂；沥干，用冷水冲洗。在涂了黄油的布丁盘底部铺一层，盖上牡蛎，撒上盐和胡椒，撒上面粉，点上半数黄油；重复一层，盖上涂了黄油的面包屑。在热烤箱中烤二十分钟。

扇贝牡蛎

1品脱牡蛎

4汤匙牡蛎汁

两汤匙牛奶或奶油

1⁄2杯不新鲜的面包屑

一杯饼干屑

1⁄2 杯融化的黄油

盐

胡椒

将面包和饼干屑混合，拌入黄油。在涂了黄油的浅烤盘底部铺一薄层，盖上牡蛎，撒上盐和胡椒；各加入一半牡蛎汁液

和奶油。重复一层，顶部盖上剩余面包屑。在热烤箱中烤三十分钟。扇贝烤牡蛎绝不可超过两层牡蛎；若用三层，中间一层会欠火，而其他层已适当熟透。许多人认为每层撒少许肉豆蔻衣或磨碎的肉豆蔻可增色。可用雪利酒代替奶油。

嫩煎牡蛎

将一品脱牡蛎清洗干净，两面撒上盐和胡椒。用镀叉夹住韧筋提起，蘸上饼干屑。在热煎锅中放入两汤匙黄油，加入牡蛎，一面煎至棕色，然后翻面将另一面煎至棕色。

培根牡蛎

将牡蛎清洗干净，每只裹上一薄片培根，用小木签固定。放入烤架中，将烤架置于滴油盘上，在热烤箱中烤至培根酥脆呈棕色，烤制过程中翻动烤架一次。在棕色纸上沥干。

炸牡蛎

将精选牡蛎清洗干净，用毛巾吸干。用盐和胡椒调味，依次蘸面粉、鸡蛋和饼干屑或陈面包屑，在深油中炸制。在棕色纸上沥干，放在折叠餐巾上供食。用欧芹装饰，可配或不配蒂罗尔酱汁供食。

面糊炸牡蛎

将精选牡蛎清洗干净，用毛巾吸干。蘸面糊，在深油中炸制，沥干，放在折叠餐巾上供食；用柠檬和欧芹装饰。牡蛎也可先煮至半熟，沥干后再炸。

面糊

2个鸡蛋

一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

一杯面包粉

3/4 杯牛奶

将鸡蛋搅打至蓬松，加入盐和胡椒。将牛奶慢慢加入面粉中，搅拌至光滑且充分混合。将混合物合并。

炸牡蛎。费城风味小菜

按炸牡蛎的指示操作。配费城酸辣酱(Philadelphia Relish)食用。

两杯卷心菜，切细丝

2个青椒，切碎

一茶匙芹菜籽

1/4茶匙芥菜籽

1/2 茶匙盐

2汤匙红糖

1/4杯醋

按所给顺序混合配料。

小颈蛤

小颈蛤以半壳生食方式供应，与生蚝相同。

蒸蛤蜊

用于蒸制的蛤蜊应带壳购买，且必须鲜活。将蛤蜊彻底洗净，用刷子刷洗，换水数次。放入大锅中，每四夸脱蛤蜊加半杯热水；盖紧锅盖，蒸至壳部分张开，注意不要蒸过头。配以各自盛装的融化黄油上桌。有些人喜欢在黄油中加几滴柠檬汁或醋。若在盛器中放入少量沸水，融化的黄油会浮在上面，保温时间会长得多。

烤蛤蜊

烤蛤在蛤蜊烧烤宴上供食。蛤蜊在海水中洗净，放在事先用在其上燃烧木柴加热过的石头上，清除灰烬，在石头上撒一薄层海藻。将蛤蜊堆在石头上，盖上海藻，再盖上一块帆布以保留蒸汽。

蛤蜊，联合联盟

用一又二分之一茶匙油煎半茶匙切碎的青葱

两汤匙黄油煎五分钟；加入十八只蛤蜊和半杯白葡萄酒。煮至贝壳张开。将蛤蜊肉从壳中取出，将汤汁收至三分之一杯。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，逐渐倒入蛤蜊汤汁；加入四分之一杯奶油和蛤蜊肉，用盐和胡椒调味。重新装入蛤蜊壳中，撒上切碎的欧芹，每只上面放一块方形煎培根。

大联盟蛤蜊

将挑选好的蛤蜊清洗干净并擦干，蘸上面糊，在深油中炸制，然后在棕色纸上沥干。放在小块奶油吐司上，用盐、芹菜盐、胡椒和辣椒粉调味。

面糊。将一杯面包面粉、半茶匙盐和少许辣椒粉混合并过筛。逐渐加入三分之二杯牛奶和两个搅打均匀的鸡蛋。

炸扇贝

将一夸脱扇贝清洗干净，倒入锅中，煮至开始收缩；沥干，用毛巾吸干。用盐和胡椒调味，裹上细面包屑，蘸鸡蛋液，再裹面包屑，在深油中炸两分钟；然后在棕色纸上沥干。

清煮龙虾

将龙虾肉从壳中取出，摆放在盘子上，用小钳子装饰。如果打开两只龙虾，将尾壳(拼合在一起)立在盘子中央，将龙虾肉摆放在周围。

龙虾鸡尾酒

每份鸡尾酒用四分之一杯龙虾肉，切成小块，用各两汤匙番茄酱和雪利酒、一汤匙柠檬汁、六滴塔巴斯科酱、八分之一茶匙切碎的细香葱和适量盐调味。充分冷藏，盛在鸡尾酒杯中。

炸龙虾

将龙虾肉从壳中取出。使用尾部肉，分成四份，以及大块钳肉。撒上盐、胡椒和柠檬汁；裹上面包屑、鸡蛋液，再裹面包屑；在深油中炸制，沥干，配鞑靼酱汁食用。

蛤蜊联合联盟。- 第*185*页。

巴拉德式牡蛎。——第181页。

龙虾鸡尾酒。--第*186*页。

水果鸡尾酒。--第*569*页。

黄油龙虾

两磅龙虾
3汤匙黄油
盐和胡椒
柠檬汁
将龙虾肉从壳中取出，稍加切碎。融化黄油，

加入龙虾，加热后调味，并饰以龙虾爪上桌。

扇贝龙虾

两磅龙虾

11⁄2杯白酱II

1⁄2 茶匙盐

少许辣椒粉

2茶匙柠檬汁

将龙虾肉从壳中取出，切成方块。在白色酱汁中加热并加入调味料。将龙虾肉重新装入龙虾壳中，盖上涂了黄油的碎屑，烘烤至碎屑呈棕色。为防止龙虾壳在烘烤时卷曲覆盖在龙虾上，插入足够长度的小木签以保持壳的原始形状。为帮助保持壳的颜色，在放入烤箱前刷上橄榄油。扇贝式龙虾可放在涂了黄油的扇贝壳中烘烤，或放在涂了黄油的烤盘中烘烤。

魔鬼龙虾

重味调味的扇贝烤龙虾作为魔鬼龙虾食用。使用较大比例的相同调味料，并加入芥末。

咖喱龙虾

按扇贝烤龙虾的方法准备，在制作白酱汁时向面粉中加入半茶匙咖喱粉。

龙虾馅料

一杯切碎的龙虾肉

蛋黄 2个“煮老”的鸡蛋

1/2 汤匙切碎的欧芹

一杯白酱 I

少许磨碎的肉豆蔻

1/3杯黄油面包屑

盐

胡椒

向龙虾肉中加入揉成糊状的蛋黄、欧芹、酱汁和适量调味料。填入龙虾壳中，盖上黄油面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。

龙虾与牡蛎馅

(用于肉饼或酥盒)

1品脱牡蛎

11/4磅龙虾

11/2杯冷水

1根芹菜

1片洋葱

盐

1/4 杯黄油

1/3杯面粉

3/4 杯奶油

伍斯特酱

柠檬汁

红椒粉

将牡蛎清洗干净并预煮；沥干，将汤汁中加入牛骨和龙虾的硬钳肉、水、芹菜和洋葱。慢火煮至高汤收至一杯，过滤。制作酱汁，用料为

黄油、面粉、过滤的高汤和奶油。加入牡蛎和切成条的龙虾肉；然后加入调味料。半茶匙牛肉精会使这道菜更加美味。

龙虾蘑菇炖

两磅龙虾

1/4 杯黄油

3/4磅蘑菇

几滴洋葱汁

1/4杯面粉

一杯半牛奶

盐

红椒粉

两汤匙雪利酒

将龙虾肉从壳中取出，切成条。将黄油与掰碎的蘑菇和洋葱汁一起煮三分钟；加入面粉，逐渐倒入牛奶。加入龙虾肉，用盐和红椒粉调味，龙虾热透后加入葡萄酒。移至餐盘中，用酥皮或吐司角和欧芹装饰。

龙虾牡蛎炖菜

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

3/4 杯牡蛎汁 3/4 杯奶
油

3/4 茶匙盐 1/4 茶匙胡
椒少许卡宴辣椒粉

几滴洋葱汁

一品脱半熟牡蛎

3⁄4 杯龙虾丁

11⁄2汤匙索泰尔讷葡萄酒

一汤匙切碎的欧芹

用前八种配料制作酱汁。加入牡蛎、龙虾丁、葡萄酒和欧芹。

白汁酿龙虾

两磅龙虾

一杯半牛奶

一片月桂叶

3汤匙黄油

3汤匙面粉

1⁄2 茶匙盐

少许辣椒粉

少许磨碎的肉豆蔻

一茶匙切碎的欧芹

一茶匙柠檬汁

蛋黄 2 个鸡蛋

1⁄2杯黄油面包屑

将龙虾肉从壳中取出，切成丁。用月桂叶烫牛奶，取出月桂叶，用黄油、面粉和牛奶制作白酱汁；加入盐、辣椒粉、肉豆蔻、欧芹、略微搅打的蛋黄和柠檬汁。加入龙虾丁，重新填入壳中，盖上黄油面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。如需更浓郁的菜肴，可用一半鸡高汤和一半奶油制作酱汁。

烤活龙虾

活龙虾可在市场剖好以备烤制，也可在家中处理。将龙虾清洗干净，放入涂了黄油的铁丝烤架中。肉面烤八分钟，翻面壳面烤六分钟。配融化黄油食用。将龙虾放入滴油盘在热烤箱中烤十五分钟，味道几乎相同，而且烹饪起来容易得多。

剖开活龙虾。交叉大钳，用左手握紧。右手持尖刀，从嘴部开始深深切入，利落地一刀迅速划过身体和整个尾部。打开龙虾，取出肠静脉、肝和胃，用木槌敲裂钳壳。

烤活龙虾。魔鬼汁。

按烤活龙虾的方法准备龙虾，放入滴油盘中。将龙虾肝与一汤匙黄油煮三分钟。用盐、辣椒粉和伍斯特酱汁重味调味。涂抹在龙虾上，在热烤箱中烤十五分钟。移至盘中立即食用，每人一只一磅半以上的龙虾。

活龙虾串烤

剖开一只活龙虾，取出尾部和大型钳中的肉，切成块，穿在签子上，与小块培根片交替排列。在深油中炸制并沥干。将龙虾肝与一汤匙黄油煮三分钟，重味调味，加入

加芥末和辣椒粉，与龙虾一同上桌。

美式龙虾

剖开一只活龙虾，放入大煎蛋锅中，撒上四分之一茶匙切碎的洋葱和少许辣椒粉，煮五分钟。加入半杯番茄酱汁II，煮三分钟；然后加入两汤匙雪利酒，盖上盖子，放入烤箱烤七分钟。向肝中加入一汤匙葡萄酒、两汤匙番茄酱汁和半汤匙融化黄油；在取出龙虾后在锅中加热。酱汁热后，过滤，浇在龙虾上。

龙虾 à la Muisset

将两只一磅半的活龙虾切成供食用的块状，并敲裂大螯。用两汤匙黄油将一汤匙切碎的红葱头和两汤匙切碎的胡萝卜煮十分钟，不断搅拌以免胡萝卜烧焦。加入两枝百里香、半片月桂叶、两个取自辣椒酱的红辣椒、一茶匙盐、一又三分之一杯棕色高汤、三分之二杯炖煮并过滤的番茄，以及三汤匙雪利酒。加入龙虾煮十五分钟。将龙虾取出放入上菜盘中，用黄油和面粉一起炒制来勾芡酱汁，并加入一汤匙半白兰地。将酱汁浇在龙虾周围，撒上切碎的细香葱。

第十二章

牛肉

肉是指所有供食用动物的肌肉。牛肉是阉牛、公牛或母牛的肉，是所有动物性食物中最有营养且消费量最大的。肉主要由蛋白类物质(纤维蛋白、白蛋白、明胶)、脂肪、矿物质和水组成。

纤维蛋白是血液中使其流出后凝固的物质。它由无数纤细的纤维组成，缠绕血细胞，与之形成称为血块的物质。纤维蛋白不溶于冷水和热水。

白蛋白是存在于血液和肌肉中的物质。它溶于冷水，遇热水或加热即凝固。它在134°F时开始凝固，在160°F时变为固体。因此有必要在低温下用热水烹煮肉类；在高温下烤制肉类，以快速灼封表面。

明胶在其原始状态下被称为胶原蛋白。它是一种透明、无味的物质，通过与水及动物的肌肉、皮肤、软骨、骨、腱、韧带或膜一起煮沸而获得。在此过程中，结缔组织的胶原蛋白被溶解并转化为明胶。明胶不溶于冷水，溶于热水，但在沸水中会分解，且经大量煮沸后冷却时不会凝固。当置于冷水中时它会膨胀，称为水合明胶。肌球蛋白是肌肉的类蛋白，胶原蛋白是腱的类蛋白，骨胶原是骨的类蛋白，软骨素是软骨和软骨组织的类蛋白。

明胶虽然含氮量高，但在体内并不作为

其他含氮食物，因为大量未经变化即被排出体外。

脂肪是白色或淡黄色油状固体物质，构成脂肪组织的主要部分。脂肪存在于皮肤正下方的厚层中、身体其他部位、骨骼中，并混合在整个肌肉中。脂肪作为食物是重要的产热和供能物质。板油是指位于腰部和肾脏周围的脂肪。牛板油熬炼并澄清后，在烹饪中广泛用于起酥和油炸。

矿物质。最大量的矿物质存在于骨骼中。主要是磷酸钙(石灰磷酸盐)。氯化钠(食盐)存在于血液和整个组织中。

水在所有动物中大量存在，占其重量的很大比例。

肉的颜色源于血液红细胞中大量存在的色素(血红蛋白)。

肉的特有风味主要源于蛋白胨及相关物质，并因氯化钠和其他盐类的存在而增强。

牛胴体沿脊柱劈成两半，每一半称为半片牛肉。半片牛肉四百五十磅是良好的市场重量。

最昂贵的部位来自动物肌肉使用最少的部位，这使得肉质更细，因而更嫩，烹饪时间更短。许多最便宜的部位虽然同样有营养，但需要长时间慢煮才能使其嫩到足以消化

容易地。具有长而粗糙纤维的韧肉往往被发现非常多汁，因为动物该部位运动较多，促使汁液自由流动。烤和炙，能产生如此优良的风味，只能应用于较昂贵的部位。肝、肾和心质地坚实紧密，难以消化。牛肚，即牛的第一个胃，易于消化，但由于其含有大量脂肪，对于消化功能弱的人不适宜。

牛肉的品质取决于牲畜的年龄和饲养方式。最好的牛肉取自四五岁的阉牛。优质牛肉应当坚实、纹理细密、色泽鲜红，并带有均匀分布的脂肪斑纹和脂肪覆盖层。脂肪应当坚实，呈淡黄色。板油应当干燥，容易搓碎。牛肉不应一宰杀就食用，而应悬挂熟化--冬季两到三周，夏季两周。

肉从市场买回来后应尽快从纸上取下，否则纸会吸收一部分肉汁。

肉应保存在阴凉处。冬季可以大量购买牛肉，按需切割。如果愿意，也可以买一整块腰肉或臀肉，存放在肉贩处，由他按订单分次送肉。

烹饪前务必用冷水拧干的奶酪布擦拭牛肉，但绝不可将其浸泡在一盆冷水中，否则肉汁会被浸出。

牛半胴体的分割与烹调方法

后腿肉

烹饪方法分类

Flank(厚且去骨）

酿馅、卷制及焖、腌渍后煮

圆臀骨

廉价烤肉、炖牛肉或焖烧

上等牛排，牛肉茶的最佳切块

汉堡牛排下部、咖喱牛肉的，以及塞西尔肉丸

静脉牛排

臀背部

精选大块烤肉与横切牛排

中度烘焙

面部下等烤肉和炖菜

腰肉尖

特级烘焙

中段牛里脊和波特豪斯牛排

初割	牛排与烤肉	
里脊肉作为菲力或切块出售	牛排	填肥后烤制或炙烤
后腿牛胫肉		廉价的炖菜或汤底

前躯

五根牛肋排五根牛肩肋排		好烤 小牛排与炖菜
颈肉 粘合件		汉堡牛排肉馅
响尾蛇兰德厚端	第二刀 薄端	腌煮用
胸肉	牛腹肉端、臀端或精选牛胸肉	最佳腌制用肉块
前胫		汤底和炖菜

用于其他部位的牛肉

食物	
脑	炖菜、扇贝状菜肴，或 炸肉饼
舌	水煮或焖，新鲜或腌制的填馅焖制烤或煎炖或炒汤
心	
肝	
肾	
尾	
板油(以腰板油为最佳)	
肚	里昂式、炙烤或挂糊油炸

不同温度对肉类烹制的影响

将肉放入冷水中，让水逐渐加热，会浸出大量肉汁，使肉变得无味；而长时间烹煮会使结缔组织软化溶解，这使高汤冷却后呈果冻状。这一原理适用于制汤。

将肉放入沸水中，让水沸腾几分钟，然后降低温度，外表面的肉汁会迅速凝固，防止内部肉汁流失。这一原理适用于需要保留肉的营养和风味的情况。例如：煮羊肉、家禽。

将肉放入冷水中，迅速加热至沸点，然后降低温度慢煮至肉变嫩，一部分精华会留在高汤中，但大部分仍留在肉里。例如：用于制作改造菜式的家禽、苏格兰肉汤。

烤牛肉。--第193页。

H骨。

牛里脊。从后胫骨切下用于做汤。

第193页。

西冷尖端。五根上等肋条。

第201页。

臀肉。波特豪斯牛排。

臀肉横切的第一片。

肉类成分表

物品	废弃物	蛋白质脂肪	矿物质物质	水
牛肉				
前躯 19.8 14.1 16.1。7 49.3 后躯 16.3 15.3 15.6 8				52
圆腿 8.5 18.7 8.8 1.				63
臀肉 18.5 14.4 19. 8				47.3
腰肉	12.6 15.9 17.3 9			53.3
肋肉	20.2 13.6 20.6 7			44.9
牛肩肋排 13.3 15. 20.8 8				50.1
舌 15.1 14.8 15.3 9				53.9
心		16. 20.4 1.		62.6
	碳水化合物			
Kidney.4		16.9 4.8 1.2		76.7
肝 1.8 21.6 5.4 1.4 69.8				
羊肉				
后四分之一胴体 16.7 13.5 23.5 .7 45.6 前四分之一胴体 21.1 11.9 25.7 .7 40.6				

腿肉	17.4	15.1	14.5	.8	52.2
里脊	14.2	12.8	31.9	.6	40.5
小牛肉					
前躯	24.5	14.6	6.	.7	54.2
后躯	20.7	15.7	6.6	.8	56.2
腿肉	10.5	18.5	5.	1.	65.
胸腺		15.4	12.1	1.6	70.9
猪肉					
猪里脊	16.	13.5	27.5	.7	42.3
火腿，熏制	12.7	14.1	33.2	4.1	35.9
咸猪肉	8.1	6.5	66.8	2.7	15.9
培根	8.1	9.6	60.2	4.3	17.8
禽肉					
鸡肉	34.8	14.8	1.1	.8	48.5
家禽	30.	13.4	10.2	.8	45.6
火鸡	22.7	15.7	18.4	.8	42.4
鹅	22.2	10.3	33.8	.6	33.1

*W.O.*阿特沃特博士

烤牛排

适合炙烤的最佳牛肉部位是波特豪斯牛排、西冷牛排、横切臀肉牛排，以及上后腿肉的第二和第三刀。波特豪斯和西冷切块最为昂贵，因为骨头和脂肪的损失很大，尽管每磅价格与横切臀肉大致相同。后腿牛排非常多汁，但由于纤维较粗，因此不那么嫩。牛排应切成至少一英寸厚，从一英寸到两英寸半不等。西冷牛排的腹侧末端应在烹饪前去除。它可以放入汤锅中，或者瘦肉部分可以剁碎用于制作肉饼，脂肪可以熬出并澄清作为起酥油。

炙烤牛排。用拧干的冷水布擦拭，并修去多余的脂肪。用一些脂肪在铁丝烤架上涂抹油脂，将肉放入烤架(脂肪边缘靠近手柄)，在明火上炙烤，第一分钟内每十秒翻转一次，使表面充分封住，从而防止汁液流失。第一分钟后，偶尔翻转，直到两面都烤熟。一英寸厚的牛排如果喜欢三分熟需要五分钟；如果喜欢全熟需要六分钟。移到热盘中，涂上黄油，撒上盐和胡椒。

牛排配总管黄油

配麦特尔·德·奥泰尔黄油上烤牛排。

蘑菇酱丁骨牛排

将烤波特豪斯牛排配蘑菇酱食用。

番茄蘑菇酱丁骨牛排

将烤波特豪斯牛排配番茄蘑菇酱食用。

波特豪斯牛排，波尔多酱

配烤波特豪斯牛排配

波尔多酱汁。将一个切碎的葱头与四分之一杯波尔多红酒一起煮，直到红酒浓缩至两汤匙，然后过滤。融化两汤匙黄油，加入一片洋葱、两片胡萝卜、一小枝欧芹、一点月桂叶、八粒胡椒和一颗丁香，煮至棕色。加入三汤匙半面粉，充分炒棕后逐渐加入一杯棕色高汤。过滤，小火煨八分钟，加入红酒和一汤匙黄油。用盐和胡椒调味。从牛骨髓骨中取出骨髓，切成三分之一英寸的片；然后在沸水中焯煮。摆放在牛排上及周围，并将酱汁浇在周围。

亨利埃特牛排

1/2杯黄油

蛋黄 3 个鸡蛋

一汤匙冷水

1/2 汤匙柠檬汁

1/4茶匙盐

2汤匙番茄泥

1汤匙伍斯特郡酱汁 1/2汤匙切碎的欧芹少许
卡宴辣椒粉

将黄油洗净，分成三块。取一块放入平底锅中，加入轻轻搅打并与水和

柠檬汁混合的蛋黄。按照制作荷兰酱汁I(见第274页)的方法操作；然后加入番茄、欧芹和调味料。将一半酱汁倒在餐盘上，将烤好的波特豪斯牛排放在酱汁上，用剩余的酱汁覆盖牛排。用欧芹装饰。

维克多·雨果式牛排

将一块波特豪斯牛排擦净，炙烤，并佐以

维克多·雨果酱汁。将半茶匙切碎的青葱放入一汤匙龙蒿醋中煮五分钟。将三分之一杯黄油洗净，分成三份。将一块黄油加入混合物中，加入两个鸡蛋的蛋黄、一茶匙柠檬汁和一茶匙肉精。在热水上烹煮，不断搅拌；黄油一旦融化，加入第二块，然后加入第三块。当混合物变稠时，加入半汤匙磨碎的山葵。

希龙牛排

将烤好的臀肉牛排涂抹上荷兰酱汁I(见第274页)，其中加入几滴洋葱汁和1/2汤匙切碎的欧芹。

米拉波牛排

用凤尾鱼和塞有绿色黄油及切碎欧芹的去核橄榄装饰烤制的波特豪斯牛排或横切牛臀牛排。在牛排周围摆放填馅番茄和盛在面条混合物制成的壳中的炸土豆球。在周围浇上以下酱汁：融化两汤匙黄油，加入两汤匙半焦面粉，然后加入一杯鸡高汤。用一汤匙番茄酱和盐调味。

以及胡椒。

面条壳。制作面条混合物(见第147页)，尽可能擀薄，切成块状，覆在涂了黄油的倒扣扇贝壳上塑形。放入滴油盘，在慢烤箱中烘烤。混合物烘烤时会从边缘卷起，此时应将外壳从贝壳上取下，紧紧压入贝壳内侧以完成烘烤，并留下贝壳的印痕。盛在这些壳中的土豆球可为烤鱼和肉类增添诱人的装饰。

牡蛎盖牛排

将一块厚一英寸半的沙朗牛排擦净，烤五分钟，移至盘中。涂上黄油，撒上盐和胡椒。清洗一品脱牡蛎，将牡蛎覆盖在牛排上，在牡蛎上撒盐和胡椒，点上黄油。放在热烤箱的烤架上，烤至牡蛎饱满。

木板烤牛排

擦拭，去除多余的脂肪，将一又四分之三英寸厚的波特豪斯牛排或横切臀肉牛排用煎锅煎七分钟。在木板上涂黄油，用裱花袋和玫瑰嘴在边缘附近围一圈公爵土豆。将牛排移到木板上，放入热烤箱，烘烤至牛排熟透、土豆呈棕色。在牛排上涂黄油，撒上盐、胡椒和切碎的欧芹。在牛排顶部装饰炒蘑菇帽，并在牛排周围等距放置用黄油炒过的小番茄半块，每个番茄上面放一片圆形黄瓜片。

烤牛柳

从里脊肉切下的薄片称为牛肉菲力片。将菲力片擦净，放入涂了油的烤架中，在明火上烤四五分钟。可配主厨黄油或蘑菇酱汁食用。

里脊肉排配栗子泥

将一英寸厚的里脊肉片切成圆形。烤五分钟。涂上黄油，撒上盐和胡椒。在盘中围绕一堆栗子泥摆放。

菲力牛排配费加罗酱

将小菲力片擦净，在热煎蛋锅中煎制。在盘中围成一圈，之间放置鸡冠状面包丁，将酱汁倒在中央。作为午餐菜肴配抱子甘蓝或四季豆食用。

索泰·米尼翁牛柳配特里亚农酱

将小菲力片擦净，在热煎蛋锅中煎制。在盘中围成一圈，围绕撒有欧芹的炸土豆球堆摆放。在每个菲力片上放特里亚农酱汁。

嫩煎牛柳配骨髓

将牛里脊肉切成一英寸厚的片，修成圆形。用盐和胡椒调味，在涂了黄油的热煎锅中烤六分钟。从骨髓骨中取出骨髓，切成三分之一英寸的片，在沸水中焯烫，沥干。在每片肉排上放一片骨髓。在锅中的汁液中加入一汤匙黄油、两汤匙面粉和一杯棕色高汤。调味

加盐、胡椒和马德拉酒。将酱汁浇在肉周围。

嫩煎牛柳配樱桃酱

按照带骨髓的煎牛肉菲力片的做法准备并烹制六个菲力片。摆放在餐盘中，撒上盐和胡椒，涂抹黄油，浇上。

樱桃酱汁。将1/4杯糖渍樱桃在沸水中浸泡十五分钟。沥干，切成两半，覆盖雪利酒，静置三小时。

煎牛柳配酿蘑菇盖

按照带骨髓的煎牛肉菲力片的做法准备并烹制六个菲力片。在每个上面放一个煎过的填馅蘑菇伞盖，撒上黄油面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。移至餐盘中，在周围浇上西班牙酱汁，用切成花样的红绿辣椒条装饰蘑菇伞盖。

蘑菇盖填料。将六个蘑菇盖清洗干净并切碎；加入各一汤匙切碎的欧芹和洋葱，以及一汤匙黄油。用西班牙酱汁润湿(见第200页)。

夏多布里昂牛排

去除从菲力中央切下的三磅牛肉的脂肪和表皮，用宽刃菜刀拍平。撒上盐，刷上橄榄油，在明火上烤二十分钟。移至餐盘中，用切成花样的红辣椒和欧芹装饰。配以下酱汁食用

西班牙酱汁。在一杯半浓郁的棕色酱汁中加入三分之二茶匙肉精、一汤匙柠檬汁和一汤匙半切碎的欧芹。上桌前加入一汤匙黄油，并用盐和胡椒调味。

烤(炙)肉饼

将瘦生牛肉切碎，用盐和胡椒调味，塑成小扁饼状，在涂了油的烤架或煎锅中烤制。涂抹黄油，或配主厨黄油食用。制作肉饼时尽量少用手处理；因为如果压得太紧实，肉饼会变得硬实。

汉堡牛排

将一磅瘦生牛肉切碎；用盐、胡椒和几滴洋葱汁或1/2个切碎的葱头充分调味。按照肉饼的做法塑形、烹制和食用。可加入少许磨碎的肉豆蔻和一个轻轻搅打的鸡蛋。

上木板菜肴用的木板。--第198页。

米拉博牛排。--第*197*页。

带甜面包附着的小牛肉侧面。

羊的半边，显示前四分之一和后四分之一的划分。

第195页。

牛肉卷

两磅瘦牛肉，取自后腿肉

磨碎的柠檬皮 1/2 个

一汤匙切碎的欧芹

1个鸡蛋

1/2茶匙洋葱汁

2汤匙融化的黄油

少许肉豆蔻碎

一茶匙盐

1/4茶匙胡椒

将肉切碎，按所列顺序加入其余配料。整形成六英寸长的卷，用涂了黄油的纸包裹，放在滴油盘的烤架上，烤三十分钟。每五分钟用四分之一杯黄油融化在一杯沸水中浇淋一次。配棕色蘑菇酱汁l上桌。

烤牛肉

最适合烤制的牛肉部位是：沙朗尖端或中部、臀肉后部或前三根肋条。沙朗尖端烤肉适合小家庭。臀肉后部烤肉适合大家庭，比沙朗更经济。尤其适合喜欢大量肉汁的人，因为切肉时肉汁会随刀流出。肋条烤肉比上述两者含更多脂肪，价格也稍便宜。

烤牛肉。擦净，放在滴油盘的烤架上，表皮朝下，抹上盐，在肉和烤盘上撒面粉。放入热烤箱，使表面迅速封住，从而防止内部肉汁流失。烤盘中的面粉呈棕色后，

降低温度，用熬出的油脂浇淋；如果肉相当瘦，可能需要在烤盘中放入脂肪碎块。每隔十分钟浇淋一次；如果遵循此规则，肉会更加多汁。当肉大约烤至半熟时，将其翻面并撒上面粉，使表皮朝上以便最后上色。烤制时请参阅第30页的烤肉时间表。

如果烤盘中的面粉有烧焦的危险，可加入少量水；然而这并不可取，如果烤盘大小与烤肉大小相称，很少需要这样做。烤得好的牛肉应先在热烤箱中开始烤制，然后降低温度，这样切出的肉片通体呈红色，表面有一层金黄酥脆的脂肪。如果在温度过高、表面在热量渗透到中心之前就已变硬的情况下烤牛肉，效果最不理想。

沙朗或肋条烤肉可以去骨，卷起，用扦子固定并捆扎成形。芝加哥臀肉取自臀肉后部最嫩的部分。它们从芝加哥--我们最大的牛肉中心--运来，如果新鲜且来自大型牲畜，可以以低廉的价格制成极好的烤肉。

烤牛肉肉汁。从锅中去除部分油脂，留下四汤匙。放在炉灶前部，加入四汤匙面粉，搅拌至充分变棕。面粉撒入锅中并烤棕，应能给肉汁增添额外的色泽。逐渐加入一杯半沸水，煮五分钟，用盐和胡椒调味，过滤。如果面粉在锅中烧焦，肉汁会充满黑色颗粒。

切烤牛肉将烤肉置于盘中，皮面朝

用尖头薄刃利刀将沙朗或肋条烤肉垂直于肋条切成薄片，并从肋条上切下肉片。如果有里脊肉，从骨头下方取出，横切肉的纹理切成薄片。臀肉后部顺肉的纹理切成薄片；这样，一些最嫩的肌肉会与较嫩的肉一起上桌。横切肉的纹理时，最嫩的部分单独切片，较嫩的部分也是如此。

约克郡布丁

一杯牛奶

一杯面粉

2个鸡蛋

1/4茶匙盐

*C.J.*威尔斯小姐

将盐和面粉混合，逐渐加入牛奶调成光滑的面糊；然后加入搅打至非常蓬松的鸡蛋。在热锅底部铺上一些从烤肉中熬出的牛油，将面糊倒入锅中至半英寸深。在热烤箱中烘烤二十分钟，膨胀好后用烤肉盘中的油脂浇淋。切成方块食用。如喜欢，也可在涂了油、烧得滋滋作响的热铁制模具中烘烤。

猪油煎牛里脊

位于腰肉和臀肉下方的牛里脊肉称为牛柳。腰肉下方的牛柳称为长牛柳，一旦取出便无法切出波特豪斯牛排；因此其价格高于位于

臀肉下方的短牛柳。两条短牛柳常被串在一起，用以代替长牛柳上桌。

擦拭干净，去除脂肪、血管及任何腱质部分；用签子串成形状，并按第23页填脂说明在肉的上侧顺肉纹填入猪油。放入小烤架的烤盘上，撒上盐和胡椒，撒上面粉，并在盘底放几小块猪肉。在热烤箱中烤二十至三十分钟，浇淋三次。取出签子，将肉移至热盘中，用水田芥装饰。配蘑菇酱汁、费加罗酱汁或辣根酱汁I上桌。

蔬菜牛柳

擦拭一块三磅的里脊肉，修整并去除脂肪。将半磅黄油放入热煎锅中，融化后加入里脊肉，频繁翻转，直到整个表面封住并充分呈棕色；然后偶尔翻转，直到熟透，所需时间约为三十分钟。移到上菜盘中，用各一杯煮熟的豌豆和胡萝卜(切成花式形状，均充分调味)、半杯去籽并在沸水中煮至柔软的葡萄干，以及半磅新鲜蘑菇的菌盖(在黄油中炒五分钟)作为装饰。配以

棕色蘑菇酱汁。从煎锅中倒出四分之一杯油脂，加入五汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色；然后加入一杯棕色高汤、三分之一杯蘑菇汁，以及半磅蘑菇的菌盖(切片后在黄油中炒三分钟)。用盐和胡椒调味，在上桌前不断搅拌的同时，逐渐加入煎锅中剩余的黄油。

要获得蘑菇汁，刮净蘑菇茎，掰成碎块，用冷水覆盖，慢煮至液体浓缩为三分之一杯。

红烧牛肉

三磅牛后腿下部或臀肉表面的牛肉

两薄片肥咸猪肉 1/2茶匙胡椒粒胡萝卜

各1/4杯，切成丁

芜菁

洋葱

芹菜

盐和胡椒

将猪肉煎出油，去掉残渣。把肉擦净，撒上盐和胡椒，裹上面粉，在猪油中把整个表面煎至棕色。翻动肉时，避免用叉子或烤肉签刺穿，以免内部肉汁流失。放在深花岗岩锅或陶制布丁盘中的三脚架上，周围放上蔬菜、胡椒粒和三杯沸水；盖紧，在极慢的烤箱中烤四小时，每半小时浇淋一次，第二小时后翻面。整个烹饪过程中，液体应保持在沸点以下。配辣根酱汁(Horseradish Sauce)食用，或用锅中汤汁制成的酱汁。

红酒烩牛肉

在一块四磅重的牛后腿肉中插入十二根大猪油条。用大烤肉签穿过肉来为猪油条开切口。用盐和胡椒调味，裹上面粉，在猪油中把整个表面煎至棕色。放在锅中的三脚架上，周围放上各三分之一杯切成丁的胡萝卜、芜菁、芹菜和洋葱，一小枝欧芹，一点月桂叶，以及能半盖住肉的水。盖紧，慢煮四小时，保持汤汁在沸点以下。移到热盘中。过滤汤汁，勾芡并调味作为肉汁。当牛肉以类似方式准备(除去猪油条和蔬菜)，并在较少的水中烹煮时，称为焖牛肉(Smothered Beef)或锅烤肉(Pot Roast)。豆锅(用一块涂了黄油的纸盖上，牢牢扎紧)是做锅烤肉的最佳器具。

压牛腩

擦拭干净，去除多余脂肪，将牛腹肉卷起。放入锅中，用沸水覆盖，加入一汤匙盐、半茶匙胡椒粒、一点月桂叶，以及手边可能有一两根骨头。慢煮至肉呈丝状；肉煮好时锅中应只剩少量汤汁。将肉排入深盘，浇上汤汁，盖上盖子，用重物压紧。冷藏后切成薄片上桌。

饺子炖牛肉

髋骨，重5磅。4杯土豆，切成1⁄4
英寸厚的片

芜菁	2/3杯各料，切成半英寸见方的方块

胡萝卜

半个小洋葱，切成薄片

1/4杯面粉

盐

胡椒

把肉擦净，去骨，切成一点五英寸的方块，撒上盐和胡椒，裹上面粉。取一些脂肪切成小块，在煎锅中熬出油。加入肉并不断搅拌，使表面迅速封住；煎至棕色后，放入锅中，用沸水涮洗煎锅，以免浪费任何精华。把剩余的脂肪和锯成块的骨头加入肉中；用沸水覆盖，煮沸五分钟，然后在较低温度下煮至肉变嫩(所需时间约三小时)。在烹饪的最后一小时加入胡萝卜、芜菁和洋葱，以及盐和胡椒。把土豆预煮五分钟，在离火前十五分钟加入炖菜中。去掉骨头、大块脂肪，然后撇去浮沫。用四分之一杯面粉勾芡，用足够的冷水稀释以便容易倒出。倒入深热盘中，周围放上面团子。烤牛肉的剩料通常做成炖牛肉；肉已经煮过一次，无需再煎棕。如果剩下肉汁，应加入炖菜中。

面团丸子

两杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

2茶匙黄油

3/4 杯牛奶

混合并过筛干配料。用指尖把黄油揉入，逐渐加入牛奶，用刀搅拌。放在撒了面粉的板上，轻拍，擀成半英寸厚。用先蘸过面粉的饼干切模成形。紧密地放在涂了黄油的蒸笼中，置于沸水锅上，盖紧，蒸十二分钟。可以用带孔的锡派盘代替蒸笼。混合物中可以多用一点牛奶，这时可以用勺子舀起，滴在炖菜上煮熟。在这种情况下，必须去掉一些液体，使面团子能搁在肉和土豆上，而不会沉入液体中。

咸牛肉

腌牛肉的营养价值很低。它用于在夏季为我们的饮食增添变化，因为那时新鲜肉类过于刺激。工人吃它是为了增加食物的体积。腌牛肉最好的部位是牛肋排(rattle rand)和精选牛胸肉(fancy brisket)。精选牛胸肉价格较高，可以通过下侧的边肉和无骨轻易地与牛肋排区分。牛胸肉的上端(butt end)厚实，主要由瘦肉组成，中段脂肪较多但混合不均，而下端(navel end)含有大量脂肪。牛肋排含有一个厚实的瘦端；第二段含有三层分明的肉和脂肪，被那些喜欢肉中夹有脂肪的人认为是最好的部位。牛肋排有一个薄端，只含一层瘦肉

肉和大量脂肪，因此不是理想的部位。

煮咸牛肉。如果市场上尚未处理过，将肉擦拭干净并牢牢捆扎成形。放入锅中，用冷水浸没，缓慢加热至沸点。煮沸五分钟，撇去浮沫，然后以较低温度煮至软嫩。在煮肉的水中稍凉，取出放入盘中，盖上盖子，并在盖子上压一重物，使肉压实。可将瘦肉与肥肉分开，交替分层放入面包烤盘中，然后盖上并压实。

水煮晚餐

煮肉餐由热腾腾的压花咸牛肉组成，配以卷心菜、甜菜、芜菁、胡萝卜和土豆。将肉从水中取出后，撇去浮油，用此水煮蔬菜(甜菜除外，因其需长时间烹煮)。胡萝卜所需烹煮时间比卷心菜或芜菁更长。胡萝卜和芜菁若小可整只烹煮；若大可切块。卷心菜和甜菜分盘盛放，其他蔬菜与肉同盘。

煮牛舌

煮咸牛舌的烹制方法与煮咸牛肉相同。若过咸，应在烹煮前用冷水浸泡数小时或过夜。稍凉后从水中取出，去除外皮。

烩牛舌

炖牛舌需用新鲜牛舌。将牛舌放入锅中，注入沸水没过，慢火煮两小时。取出牛舌

从水中取出，去除外皮和舌根。放入深烤盘，周围配以胡萝卜、洋葱和芹菜各三分之一杯(切丁)，以及一小枝欧芹；然后浇上四杯酱汁。盖紧，烤两小时，第一小时后翻转。盛于盘中，将酱汁滤过后浇在周围。

牛舌酱汁。将四分之一杯黄油烧至棕色，加入四分之一杯面粉，搅拌至充分呈棕色。逐渐加入四杯煮牛舌的水。用盐和胡椒调味，加入一茶匙伍斯特酱。可用一杯半炖煮过滤的番茄代替部分水。

烤肝

将切成半英寸厚的肝片用沸水没过，静置五分钟以浸出血水；沥干，擦干，去除外层薄皮和血管。撒上盐和胡椒，放入涂油的铁丝烤架，烤五分钟，经常翻面。移至热盘中，抹上黄油，撒上盐和胡椒。

肝与培根

按烤肝的方法准备，切成供食用的块，撒上盐和胡椒，裹上面粉，用培根油脂煎炸。配培根一同上桌。

培根 I

将切成薄片的培根条放在案板上，用宽刃刀

用刀切成尽可能薄的条。放入热煎锅中烹至培根酥脆呈棕色，不时倒出锅中油脂，经常翻面。在棕色纸上沥干。

培根 II

将薄培根片(已去除外皮)紧密排列在细铁丝烤架上；将烤架置于滴油盘上，放入热烤箱中烤至培根酥脆呈棕色，翻面一次。在棕色纸上沥干。滴入盘中的油脂应倒出，用于煎肝、鸡蛋、土豆等。

烩肝

用扦子固定，捆扎成形，并在小牛肝的上侧塞入猪油。放入深烤盘中，加入猪油条切下的碎料；周围放各四分之一杯的胡萝卜、洋葱和芹菜，切成骰子块；四分之一茶匙胡椒粒、两粒丁香、一小片月桂叶，以及两杯棕色高汤或水。盖紧，慢烤两小时，最后二十分钟揭开盖子。从烤盘中取出，滤出汤汁，用一汤匙半黄油和两汤匙面粉将汤汁制成棕色酱汁。上桌时将酱汁浇在肝周围。

填馅并包肥膘的小牛肝

从厚端开始，沿肝几乎全长切一深口，形成用于填馅的袋状。填入馅料。用签子固定肝，在上侧铺上猪油。将肝放入烤盘，周围浇上两杯棕色酱汁(用各一汤匙黄油和面粉、两杯棕色高汤、盐和胡椒制成)。烤一

又四分之一小时，每十二分钟用盘中酱汁浇淋一次。移至供食盘中，将酱汁滤过后浇在肝周围，以挂汁洋葱或法式炸洋葱装饰(见第296页)。

馅料。将半磅切碎的热煮冷火腿、半杯陈面包屑、半个切碎的小洋葱和一汤匙切碎的欧芹混合。用棕色酱汁润湿；然后加入一个搅打好的鸡蛋，用盐和胡椒调味。

烤牛肚

新鲜蜂窝肚最适合烤制。将肚尽可能擦干，蘸上细饼干屑和橄榄油或融化黄油，尽量沥去油脂，再次蘸上饼干屑。放入涂油的烤架，烤五分钟，前三分烤肚的光滑面。置于热盘中，蜂窝面朝上，抹上黄油，撒上盐和胡椒。烤肚以炭火烹制最佳。

面糊牛肚

将肚擦净，切成供食用的块。撒上盐和胡椒，蘸上面糊，用少量热油脂煎炸，沥干。

肚面糊。将一杯面粉与四分之一茶匙盐混合；逐渐加入半杯冷水，待完全光滑后加入一个搅打好的鸡蛋、半汤匙醋和一茶匙橄榄油或融化黄油。

面糊炸牛肚

将腌制的蜂窝肚切成供食用的块；洗净，盖上

用沸水没过，文火煮二十分钟。沥干，再次加水没过，使用等量冷水和牛奶。加热至沸点，再次沥干，尽可能擦干，撒上盐和胡椒，刷上融化黄油，蘸上面糊，用深油脂炸，在棕色纸上沥干。配柠檬片和辣椒酱上桌。

面糊。将一杯面粉、一茶匙半发酵粉、四分之一茶匙盐和少许胡椒混合过筛。加入三分之一杯牛奶和一个搅打好的鸡蛋。

里昂式牛肚

将蜂窝肚切成长两英寸、宽半英寸的块，共三杯。放入烤盘，置烤箱中以逼出水份。用两汤匙黄油将一汤匙切碎的洋葱炒至微棕，加入沥去水分的肚，烹五分钟。撒上盐、胡椒和切碎的欧芹。

克里奥尔式牛肚

按里昂式肚的方法切块、烤制和沥干。用等量黄油和洋葱烹制，加入八分之一个切碎的青椒、一汤匙面粉、半杯高汤、四分之一杯沥干的番茄和一个切片的新鲜蘑菇；然后加入肚，烹五分钟。用盐和胡椒调味。

普罗旺斯式牛肚

在里昂式肚中加入一汤匙白葡萄酒。烹至相当干，加入三分之一杯番茄酱汁，烹两分钟，用盐和胡椒调味，上桌。

龟肉式小牛头

将小牛头洗净清理，用沸水没过煮至软嫩。冷却，将面颊肉切成小方块。在两杯肉丁中加入一杯酱汁(用两汤匙黄油、两汤匙面粉和一杯白色高汤制成，以半茶匙盐、八分之一茶匙胡椒和少许辣椒粉调味)。加入半杯奶油和两个轻微搅打的蛋黄；烹两分钟，加入两汤匙马德拉葡萄酒。

小牛舌

将牛舌用沸水没过，加入六片胡萝卜、两根芹菜、一个插着六粒丁香洋葱、半茶匙胡椒粒和半汤匙盐，煮至软嫩；从水中取出，去除外皮和舌根。剖开，浇上等量棕色高汤和煮至浓稠的番茄。

小牛舌配酸辣酱

将四条牛舌用沸水没过，加入六片胡萝卜、两根芹菜、一个插着八粒丁香的洋葱、一茶匙胡椒粒和半汤匙盐，煮至软嫩。从水中取出牛舌，去除外皮和舌根。纵向切成两半，在

酸辣酱汁。将四分之一杯黄油烧至棕色，加入六汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色；然后加入两杯棕色高汤，烹三分钟。用三分之二茶匙盐、半茶匙红椒粉、少许辣椒粉、一汤匙醋、半汤匙刺山柑和一根切薄片的黄瓜泡菜调味。上桌时以黄瓜装饰

泡菜，以及切成花式的冷熟甜菜。

小牛心

洗净小牛心，去除静脉、动脉和凝结的血块。填入馅料(使用第164页鱼馅料I的一半量，并用鼠尾草大量调味)并缝合。撒上盐和胡椒，裹上面粉，在热油脂中煎至棕色。放入小而深的烤盘中，用沸水半浸没，盖紧，慢烤两小时，每十五分钟浇淋一次。可能需要添加更多的水。将心从烤盘中取出，用少量冷水调稀的面粉将汤汁勾芡。用盐和胡椒调味，上桌前浇在心周围。

蔬菜酿心

清洗小牛心，填入馅料，用扦子固定成形，塞入猪油，用盐和胡椒调味，撒上面粉，在猪油中煎炒，并向油脂中加入一根芹菜、一汤匙切碎的洋葱、两枝欧芹、四片切碎的胡萝卜、一半量的芜菁、一小片月桂叶、两粒丁香和四分之一茶匙胡椒粒。不时翻动牛心直至充分上色，然后加入一杯半棕色高汤，盖上盖子，慢煮一小时半。配以切成条状或花形的熟胡萝卜和芜菁上桌。

炖牛关节

将牛尾在关节处切开，焯煮五分钟，彻底洗净，裹上面粉，用黄油(已加入一个切片洋葱)煎至充分呈棕色。加入四分之一杯面粉、各两杯棕色高汤、水和罐装番茄、一茶匙盐、

以及四分之一茶匙胡椒。倒入陶制布丁盘，盖上盖子，慢煮三小时半。取出牛尾，滤出酱汁，将牛尾和酱汁放回烤箱完成烹制。加入各三分之二杯的胡萝卜和芜菁(用蔬菜切模切成约一英寸长、粗细如通心粉的块状)，在加盐沸水中预煮五分钟。蔬菜变软后，按口味加入雪利酒，如有需要再加盐和胡椒。雪利酒可以省略。

加热牛肉的方法

烤牛肉配肉汁

将冷烤牛肉切成薄片，放在温热的盘中，浇上一些重新加热至沸点的肉汁。若肉在炉上浸泡在肉汁中，会变硬变韧。

烤牛肉配墨西哥酱

将切成薄片的冷烤牛肉重新加热，放入

墨西哥酱汁。用两汤匙黄油将一汤匙切碎的洋葱烹五分钟。加入一个红椒、一个青椒和一瓣大蒜(均切碎)以及两个去皮切块的番茄。烹十五分钟，加入一茶匙伍斯特酱、四分之一茶匙芹菜盐和适量盐。

农舍派

在涂油的小烤盘底部铺上热土豆泥，加入一层厚厚的烤牛肉(切碎或切成小块，用盐、胡椒和几滴洋葱汁调味)，用一些肉汁润湿；盖上薄薄一层土豆泥，放入热烤箱中烤至热透。

牛排派

将冷烤牛排或烤牛肉的余料切成一英寸见方的块。用沸水浸没，加入半个洋葱，慢火煮一小时。取出洋葱，用冷水调稀的面粉使肉汁增稠，并以盐和胡椒调味。加入切成一又四分之一英寸厚的马铃薯片，马铃薯片须先在加盐沸水中煮八分钟。放入涂了黄油的布丁盘，冷却，覆以发酵粉饼干面团或馅饼皮。在热烤箱中烘烤。若覆以馅饼皮，在皮上划数道切口，使气体得以逸出。

番茄酱汁塞西尔肉卷

一杯冷烤牛肉或半生牛排，切细碎盐

胡椒
洋葱汁
伍斯特酱
2汤匙面包屑
1汤匙融化的黄油
蛋黄 1个鸡蛋略打散
用盐、胡椒、洋葱汁和伍斯特郡酱给牛肉调味

酱汁；加入剩余配料，捏成小炸丸子的形状，两端尖。裹上面粉、鸡蛋和面包屑，用深油脂炸，沥干，配番茄酱汁上桌。

咸牛肉土豆泥

去除熟咸牛肉的外皮和软骨，然后将肉切碎。若肉过肥，弃去大部分脂肪。在碎肉中加入等量冷煮碎土豆。用盐和胡椒调味，放入涂了黄油的热煎锅中，用牛奶或奶油润湿，搅拌至充分混合，均匀铺开，然后置于炉上可缓慢将底部烤至棕色的位置。翻转，在热盘中折叠。中央以一小枝欧芹装饰。

甜菜咸牛肉土豆泥

制作咸牛肉土豆泥时，加入切碎的熟甜菜，用量为土豆的一半。可使用冷烤牛肉，或一半烤牛肉加一半咸牛肉。

奶油牛肉干

1/4磅烟熏干牛肉，切薄片 1杯烫奶油

11/2汤匙面粉

去除外皮，将肉分成小块，用热水覆盖，静置十分钟后沥干。用足量冷水稀释面粉至易于倾倒的顺滑糊状；加入奶油，在双层蒸锅中煮十分钟。加入牛肉，重新加热。一杯

白色调味汁I可代替奶油使用，省略盐。

第十三章

羔羊肉与羊肉

羔羊肉指羔羊的肉；羊肉指成年羊的肉。羔羊肉因来自幼羊，尚未成熟，营养价值低于羊肉。羊肉在营养价值和消化性方面与牛肉相当。羊肉的脂肪因硬脂酸含量较高，比牛肉脂肪更难消化。

羔羊肉可在宰杀整理后不久食用；羊肉则须悬挂成熟。优质羊肉来自约三岁的羊，应悬挂两至三周。英国南丘羊肉取自年龄甚至超过三岁的羊。幼羔羊在六周至三个月大时宰杀，称为春羔羊，最早于一月底上市，但直到三月都极为稀少。一岁大的羔羊称为一岁羔。许多人嫌羊肉膻味重；去掉粉色表皮并修去多余脂肪可大大减轻膻味。

羔羊肉和羊肉通过沿整个脊柱长度切开而分为两部分；然后细分为前四分之一和后四分之一，后四分之一保留八根肋骨--而在牛肉中后四分之一只保留三根肋骨。这八根肋骨被切成排骨，被称为肋排。位于这些肋骨和腿之间、切成排骨的肉被称为腰肉或腰子肉

排骨

从腰部切下的羔羊肉和羊肉排骨，骨头一侧有一小块里脊肉，相当于牛肉中的腓力牛排。肋骨被切短并刮净至几乎露出瘦肉的肋排被称为法式排骨。

腿肉整只出售，用于煮或烤。前四分之一可以去骨、填馅、卷起并烤制，但更常用于做肉汤、炖菜或炖。

对于羊脊肉，在分割羊体之前先将腰部整块取下。去除部分骨头，将腹侧两端卷起，用木签固定，并牢牢捆扎以固定木签。

优质羊肉应纹理细密、呈鲜亮的粉红色；脂肪洁白、坚硬且呈片状。若外皮容易剥落，羊肉必定优良。羊排可凭骨头的红色轻易与羊肉排区分。随着羔羊长大，血液从骨头中退去；因此在羊肉中骨头是白色的。在羔羊腿中，关节处的骨头呈锯齿状，而在羊肉腿中，关节处的骨头光滑而圆润。优质羊肉所含脂肪比例高于优质牛肉。劣质羊肉常可凭脂肪与瘦肉相对于骨头的比例偏小来辨别。

羔羊肉通常偏好全熟；羊肉则常煮得半熟。

烤羊排或羊肉块

擦净排骨，去除多余脂肪，放入抹油的烤盘中

加一些羊脂肪。在腰排中，腹肋部分可卷起并用小木签固定。按照第196页煎牛排的说明操作。

煎锅烤猪排

用于平底锅煎的排骨应去除腹肋和大部分脂肪。擦净排骨，放入滋滋作响的热煎锅中。

底面煎至焦色后立即翻面，将另一面也煎至焦色。频繁翻面，使用刀叉以免刺穿表面，若仅用叉子则容易刺穿。煎六分钟为半熟，八至十分钟为全熟。将排骨置于煎锅边缘使外侧脂肪变焦。煎至一半时撒盐。放在棕色纸上沥油，置于热盘中，涂上黄油，或配番茄酱汁或苏比斯酱汁食用。

裹面包屑的羊排

擦净并修整排骨，撒盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋、面包屑，在深油中炸五至八分钟，沥油。配番茄酱汁食用，或围绕土豆泥、炸土豆球或青豆堆叠摆放。每次只炸四块，两次炸制之间让油脂重新加热。测试油温后放入排骨，将锅移至炉灶后部，以免排骨表面过焦而内部仍未熟透。

signora风味肉排

在外缘划口，切口延伸至一半深度

瘦肉。在每个切口中塞入一片松露，撒上盐和胡椒，用牛网油包裹。滚上面粉，蘸鸡蛋，再蘸陈面包屑，用黄油煎八分钟，经常翻动。放入烤箱四分钟完成烹制。摆放在热盘中上桌，每块上面放一个新鲜烤蘑菇或用奶油烤制的蘑菇。在锅中的油脂里加入少量沸水，浇在羊排周围。这是为晚宴烹制羊排的美味方法。

马赛式羊排

将六块法式排骨单面平底锅煎，在煎好的一面覆盖蘑菇酱汁，放入涂黄油的烤盘中，在热烤箱中烤八分钟。移至上菜盘中，每块排骨套上纸花边，用欧芹装饰。

蘑菇酱汁。将一汤匙半黄油炒至棕色，加入三汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色；然后加入半杯调味浓郁的棕色高汤。加入四分之一杯切碎的罐装蘑菇，用盐和胡椒调味。

卡斯蒂利亚式排骨

煎六块羊排，摆放在炸茄子片上，浇上以下酱汁：将三汤匙黄油炒至棕色，加入三又二分之一汤匙面粉，搅拌至充分变棕；然后逐渐加入一杯浓郁棕色高汤。将三汤匙切成小方块的瘦生火腿在半汤匙黄油中煎两分钟。用两汤匙雪利酒润湿，连同两汤匙细切青椒丝一起加入酱汁中。用盐和胡椒调味。

纸包排骨

将三个“煮老”鸡蛋的蛋白切碎，蛋黄用土豆压泥器压碎，混合后加入三块碾碎过筛的普通饼干；然后加入三汤匙融化黄油、盐、胡椒和洋葱汁，按口味调味。加入足量奶油调至适合涂抹的稠度。用混合物薄薄覆盖排骨，包裹在涂黄油的纸套中。在热烤箱中烤二十五分钟。取出纸套，置于热盘中，用欧芹装饰。

曼特农式羊排

擦拭六块法式羊排，切成一英寸半厚。将肉对半剖开，切至骨头。用两汤匙半黄油和一汤匙洋葱煮五分钟；取出洋葱，加入半杯切碎的蘑菇，煮五分钟；然后加入两汤匙面粉、三汤匙高汤、一茶匙切碎的欧芹、四分之一茶匙盐和少许辣椒粉。将混合物涂抹在羊排层之间，轻轻压合，用涂了黄油的纸套包裹，烤十分钟。配西班牙酱汁上桌。

煮羊腿

擦净肉，放入锅中，用沸水覆盖。迅速煮沸，煮五分钟，撇去浮沫。移至炉灶后部，小火慢炖至肉嫩。煮至一半时，加入一汤匙盐。配酸豆酱汁食用，或加入两杯白酱汁(由一半牛奶和一半羊肉高汤制成)，加两个切成片的“煮老”鸡蛋。

炖羊腿

订购一只去骨的羊腿。擦拭干净，填入馅料，缝合，放入深锅中。用四分之一杯黄油煎五分钟，加入各一片切成丁的洋葱、胡萝卜和芜菁，半片月桂叶，以及各一小枝百里香和欧芹。加入三杯热水、一茶匙半盐和十二粒胡椒；浇在羊肉上。盖紧，慢火煮三小时，最后半小时揭开锅盖。将羊肉从锅中取出，放入热盘中。将三汤匙黄油煎至棕色，加入四汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色；然后慢慢倒入滤清的汤汁；汤汁应有一又四分之三杯。

填料

一杯饼干屑 1⁄4杯融化黄
油 1⁄4茶匙盐

1⁄8茶匙胡椒 1⁄2汤匙家禽调味料 1⁄4
杯沸水

烤羔羊肉

羔羊腿通常从市场买来时包裹着网油；去除网油，擦净肉，撒盐和胡椒，放在烤盘中的烤架上，在肉和盘底撒上面粉。放入热烤箱，待盘中面粉变棕后立即浇淋油脂，之后每十五分钟浇淋一次，直至肉熟，约需一又四分之三小时。烤制过程中可能需要在盘中加入少量水。羔羊腿

羊羔肉可去骨并填入馅料后烤制。参见焖羊肉下的馅料部分。

制作肉汁，按照第202页烤牛肉肉汁的说明操作，或配以醋栗果冻酱汁食用。

切羊腿。从腿的上端开始，横着肉的纹理切成薄片，直至骨头。

布列塔尼式羊肉

将切薄的烤羊肉趁热与

布列塔尼豆。将一杯半豌豆豆浸泡在冷水中过夜，水量需没过豆子，沥干，煮至半熟变软；再次沥干，放入陶器或豆罐中，加入番茄酱汁，盖上盖子，煮至豆子几乎吸收完酱汁。

羊腰排；肋排；法式羊排。--第214页。

烤羔羊冠，备烤用。--第*219*页。

购得的羊脊肉。--第191页。

烤羊脊肉，配以圆形烤面包片、圆形小醋栗果冻、切成倒挂金钟形状的萝卜和欧芹作装饰。--第*219*页。

番茄酱汁。将一杯炖煮并过滤的番茄、一杯白色高汤、六个过筛的罐装甜椒、一个细切的洋葱、两瓣细切的大蒜、一

四杯黄油，两茶匙盐。

羊脊肉

羊脊肉应始终在市场上处理好。擦拭肉，撒上盐和胡椒，放在烤盘中的烤架上，在肉和盘底撒上面粉。在热烤箱中烤一小时十五分钟，每十五分钟浇淋一次。配醋栗果冻酱汁食用。

切羊脊肉，沿着脊骨平行切成薄片，然后将刀滑入下方，将肉片与肋骨分离。

羊脊肉配醋栗薄荷酱

按照羊脊肉的烹饪说明操作，并搭配

醋栗薄荷酱汁。将三分之二杯的醋栗果冻分成小块，但不要搅打。加入一汤匙半细切的薄荷叶和四分之一个橙子皮的碎屑。

龙蒿汁羊脊肉

擦拭肉，撒上盐和胡椒，放在烤盘中的烤架上，在肉和盘底撒上面粉。在热烤箱中烤一小时十五分钟，每十五分钟浇淋一次。移至热的餐盘中，将

龙蒿酱汁。将四汤匙黄油煎至棕色，加入四汤匙面粉(事先已煎至棕色)，在不断搅拌的同时逐渐倒入两杯牛肉清汤和半杯高汤，该高汤已与一汤匙龙蒿浸泡一小时。

羊冠

从两个含肋骨的腰部选取部分，刮去肋骨间至瘦肉处的肉，并切除脊骨。将每块整成半圆形，肋骨朝外，将各块缝在一起形成皇冠形。均匀修剪骨端，注意不要留得太长，用薄条肥咸猪肉包裹每根骨头，或插入肥咸猪肉块以防止骨头烧焦；然后用涂了黄油的纸覆盖。烤一小时十五分钟。

上桌前将猪肉去骨，中心填入栗子泥。

砂锅羊肉

从羊腿中央切下两片一又四分之一英寸厚的羊肉，擦净。放入热煎锅中，频繁翻动，直至两面煎封并呈棕色。刷上融化的黄油，用盐和胡椒调味，放入砂锅菜盘中烤二十分钟或至软嫩。将四分之三杯胡萝卜切成条，预煮十五分钟；沥干，在一汤匙培根油脂中煸炒，油脂中已加入一汤匙细切洋葱。将胡萝卜加入羊肉中，再加一杯土豆球、两杯稀棕色酱汁、三汤匙雪利酒和适量胡椒调味。煮至土豆变软，然后加入十二个小洋葱，煮至软嫩，然后沥干并在黄油中煸炒，黄油中加入一汤匙糖。洋葱除非希望上釉，否则不必煸炒。从砂锅菜盘中盛出。

羊肉咖喱

将羊前腿肉擦净，切成一英寸见方的块；

应有三杯。放入锅中，加冷水没过，迅速煮沸；在滤盆中沥干，并倒入一夸脱冷水。将肉放回锅中，加一夸脱沸水没过，加入三个切片洋葱、半茶匙胡椒粒，以及各一小枝百里香和欧芹。煨至肉软嫩，取出肉，滤出汤汁，用各四分之一杯黄油和面粉一起煮熟来增稠；向面粉中加入半茶匙咖喱粉、半茶匙盐和八分之一茶匙胡椒。将肉加入肉汁中，重新加热，配以蒸米饭围边食用。

褐汁烩羊肉

订购三磅前四分之一羊肉，切成供食用的块。擦拭肉，放入锅中，用沸水没过，慢火煮至肉嫩。从水中取出，冷却，撒上盐和胡椒，撒上面粉，在黄油或羊油中煎。摆放在盘中，将一杯半用煮肉汤汁(去除所有脂肪后)制成的棕色酱汁浇在周围。最好在食用前一天煮肉，这样脂肪更容易去除。

羊肉汤

三磅羊肉(取自颈部)

两夸脱冷水

一茶匙盐少许研磨胡椒
三汤匙大米或

3汤匙大麦

擦拭肉，去除皮和脂肪，切成小块。与骨头一起放入锅中，用冷水没过。逐渐加热至沸点，撇去浮沫，然后用盐和胡椒调味。慢火煮至肉嫩，过滤，去除脂肪。重新加热至沸点，加入大米或大麦，煮至大米或大麦变软。如果使用大麦，需在冷水中浸泡过夜。部分肉可与肉汤一起食用。

爱尔兰炖肉配汤团

擦净前躯羊肉三磅并切成块。放入锅中，加沸水没过，慢煮两小时或至软嫩。煮一小时后，加入各半杯切成半英寸方块的胡萝卜和芜菁，以及一个切片洋葱。上桌前十五分钟，加入四杯切成四分之一英寸薄片的土豆，土豆已事先在沸水中预煮五分钟。用四分之一杯面粉增稠，面粉用足够的冷水调成稀薄光滑的糊状。用盐和胡椒调味，配饺子食用。(见第205页。)

苏格兰肉汤

将三磅从羊前四分之一处切下的羊肉擦净。把瘦肉切成边长一英寸的方块，放入锅中，倒入三品脱冷水没过，迅速煮沸，撇去浮沫，加入半杯已在冷水中浸泡过夜的薏米；小火慢炖一个半小时，或炖至肉变软嫩。将骨头放入另一口锅中，倒入冷水没过，慢慢加热至沸点，撇去浮沫，煮一个半小时。将骨头上的汤汁滤出，加入肉锅中。用两汤匙黄油煎五分钟，胡萝卜、芜菁、洋葱和芹菜各四分之一杯，均切成半英寸

切丁，加入汤中，加盐和胡椒调味，煮至蔬菜变软。用两汤匙黄油和两汤匙面粉一起煮稠。食用前加入半汤匙细切的欧芹。可用大米代替大麦。

羔羊腰子 I

将六个腰子浸泡、去膜并切成片，撒上盐和胡椒。在热煎锅中融化两汤匙黄油，放入腰子，煮五分钟；彻底撒上面粉，加入三分之二杯沸水或热棕色高汤。煮五分钟，如有需要再加盐和胡椒。柠檬汁、洋葱汁或马德拉酒可用于增添风味。腰子必须短时间烹煮，或烹煮数小时；几分钟烹煮后它们会变嫩，但很快又会变韧，需要数小时的烹煮才能再次变嫩。

羔羊腰子 II

浸泡、去皮、修剪并切片六个腰子。撒上盐和胡椒，在黄油中煎，然后移至热盘中。将半汤匙细切的洋葱在两汤匙黄油中煮至棕色；加入三汤匙面粉，慢慢倒入一杯半热高汤。用盐和胡椒调味，过滤，加入腰子和一汤匙马德拉葡萄酒。

腰子炖菜

将羊腰子在温水中浸泡一小时。沥干，清洗，切片，用盐和胡椒调味，撒上面粉，在黄油中煎。将一个切片的洋葱和半个细切的

葱，在三汤匙黄油中炸至黄色；加入三汤匙面粉和一杯四分之一棕色高汤。煮五分钟，过滤，加入半杯去皮切成四块的蘑菇帽；用盐和胡椒调味，加入腰子，加热后即可食用。如需要可加入白葡萄酒。

腰子卷

将半杯陈面包屑、半个细切的小洋葱和半汤匙细切的欧芹混合。用盐和胡椒调味，用打散的鸡蛋润湿。将混合物涂抹在薄培根片上，用签子固定在羊腰子块周围。在热烤箱中烤二十分钟。

加热羊肉和羔羊肉的方法

羊肉末吐司

从冷烤羊肉的剩余部分去除干皮和软骨，然后剁碎肉。在涂了充足黄油的煎锅中加热，用盐、胡椒和芹菜盐调味，用少量热水或高汤润湿；或者，调味后撒上面粉，搅拌，加入足够的高汤制成稀肉汁。浇在涂了黄油的小烤面包片上。

扇贝形烤羊肉

从冷烤羊肉的薄片中去除皮和脂肪，撒上盐和胡椒。在涂了黄油的烤盘底部铺上涂了黄油的饼干屑；将肉覆盖在煮熟的通心粉上，再加一层肉和通心粉。浇上

番茄酱汁，覆盖涂了黄油的饼干屑。在热烤箱中烤至饼干屑变棕色。可用冷煮米饭代替通心粉。

白汁羊肉块

将煮熟的羊肉剩余部分切成方块或条状。将两杯肉在两杯酱汁中重新加热--酱汁由四分之一杯黄油和四分之一杯面粉、一杯白色高汤和一杯与两片肉豆蔻衣一起烫过的牛奶制成。用盐和胡椒调味，加入一汤匙蘑菇酱汁或任何其他合适的餐桌酱汁。用大块油炸面包丁装饰，配青豆食用，或盛在土豆圈中，撒上细切的欧芹。

烤羊肉

将冷烤羊肉切成薄片，在由两汤匙黄油融化、加入四分之三汤匙醋、四分之一杯醋栗果冻、四分之一茶匙法式芥末以及适量盐和辣椒粉制成的酱汁中重新加热。

回锅羊肉

将两汤匙黄油煎至棕色，加入两汤匙半面粉，搅拌至完全变棕色；然后加入各四分之一茶匙的咖喱粉、芥末和盐，以及八分之一茶匙红椒粉。逐渐加入一杯棕色高汤和两汤匙雪利酒。将切成薄片的冷烤羊肉在酱汁中重新加热。

羊肉萨尔米

将冷烤羊肉切成薄片。将两汤匙黄油与半汤匙细切的洋葱煮五分钟。加入羊肉，撒上盐和胡椒，覆盖一杯棕色酱汁，或一杯用伍斯特酱、哈维酱或伊丽莎白酱调味的冷羊肉肉汁。煮至完全热透。将肉片沿盘子纵向重叠摆放，浇上酱汁，用烤面包角装饰。几片蘑菇片或去核橄榄可改善此酱汁。

米饭肉焗锅

在一个略涂油的模具内壁铺上蒸好的米饭。在中央填入两杯冷的、切碎的熟羊肉，用盐、胡椒、辣椒粉、芹菜盐、洋葱汁和柠檬汁重味调味；然后加入四分之一杯饼干屑、一个略搅打的鸡蛋，以及足够的热高汤或水使其湿润。用米饭覆盖羊肉，用涂了黄油的纸盖住米饭，以便在蒸制时防止水汽进入，蒸四十五分钟。盛在盘子上，周围配番茄酱汁。可用小牛肉代替羊肉。

羊胸脯肉

擦拭羊胸肉，放入锅中，加入香草束、一个插了六颗丁香的小洋葱、半汤匙盐、半茶匙胡椒粒，以及各四分之一杯切成丁的胡萝卜和芜菁。用沸水没过，煨至骨头容易滑出。将肉从水中取出，去除骨头，

在重物下压平。冷却后，整形成适当形状，蘸面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，沥干。配西班牙酱汁食用。冷羊肉的小块可以撒上盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸。

第十四章小牛肉

小牛肉取自六至八周龄宰杀的幼犊。来自更幼小动物的小牛肉非常不卫生，容易引发严重的胃部不适。小牛肉的脂肪含量远低于牛肉或羊肉，营养价值较低，而且(尽管来自幼小动物)更难消化。与羔羊肉一样，它不会因长时间悬挂而改善，而应在宰杀和整理后尽快食用。应始终记住，幼小动物的肉不如较老动物的肉保鲜时间长。小牛肉的分割方式与羔羊肉相同，分为前躯和后躯。前躯细分为胸、肩和颈；后躯细分为腰、腿和关节。肉排、里脊(垫)和炖肉块从腿的厚实部分切出。

优质小牛肉可通过其粉红色的肉和白色的脂肪来辨认；当肉缺乏颜色时，说明它取自过于年幼不宜宰杀食用的动物，或者，如果年龄合适，则在宰杀前放过血。小牛肉全年可得，但春季是时令。小牛肉应彻底煮熟；由于缺乏脂肪且味道淡薄，烹饪时应加入猪肉或黄油，并且需要更多的调味。

比其他肉类更甚。

小牛肉片

使用腿肉切成的半英寸厚小牛肉片。擦拭，去除骨头和皮，然后切成供食用的块。长而不规则形状的块可以卷起，用小木签固定。撒上盐和胡椒；蘸面粉、鸡蛋和面包屑；在咸猪肉脂肪或黄油中慢火煎至完全变棕色；然后将肉排移至炖锅中，浇上一杯半棕色酱汁。放在炉灶后部慢火煮四十分钟，或至肉排变嫩。

小牛肉可以先在沸水中煮至嫩，然后蘸面包屑油炸。煮小牛肉的水可用于制作酱汁。摆放在热盘中，过滤酱汁浇在肉排周围，用欧芹装饰。

棕色酱汁。将三汤匙黄油加热至棕色，加入三汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色。逐渐加入一杯半高汤或水，或一半高汤加一半炖煮并过滤的番茄。用盐、胡椒、柠檬汁和伍斯特酱汁调味。小牛肉的边角料(包括皮和骨头)可用一杯半冷水覆盖，缓慢加热至沸点，然后煮熟、过滤，用于制作酱汁。

小牛肉排巴伐利亚式

将六块牛腰排肉擦拭干净，放入炖锅中，加入半个洋葱、八片胡萝卜、两根芹菜茎、半茶匙胡椒粒、四粒丁香和两汤匙黄油。用

沸水覆盖，煮至嫩熟。沥干，用盐和胡椒调味，蘸上面粉、鸡蛋和面包屑，在深油中炸制，然后在棕色纸上沥干。将肉排摆放在热餐盘中，周围围上煮熟的扁通心粉，并加入苏比斯酱汁(见第267页)。

烩小牛肉

将两磅从腰部切下的切片小牛肉擦拭干净，用沸水覆盖；加入一个小洋葱、两根芹菜茎和六片胡萝卜。缓慢煮至肉嫩熟。取出肉，撒上盐和胡椒，裹上面粉，在猪油中煎制。过滤汤汁(应有两杯)。融化四汤匙黄油，加入四汤匙面粉和过滤的汤汁。加热至沸点，用盐和胡椒调味，浇在肉周围。用欧芹装饰。

肉末

11⁄2磅小牛肉，切成薄片

盐和胡椒

2⁄3杯波尔多红葡萄酒

面粉

1 1⁄3 杯棕色高汤

将一个柠檬榨汁

2枝欧芹

将小牛肉捶打至四分之一英寸厚，切成供食用的块。撒上盐和胡椒，放入烤盘中，倒入葡萄酒，静置三十分钟。沥干，蘸上面粉，摆入两个涂了黄油的平底锅中，倒入剩余的

配料和从肉中沥出的葡萄酒。盖上盖子，缓慢煮至肉嫩熟。移至餐盘中，浇上锅中剩余的酱汁。

小牛里脊配田园蔬菜

擦拭四磅小牛腰肉，撒上盐和胡椒，并撒上面粉。将四分之一杯黄油放入深炖锅中；融化后加入小牛肉，将肉的整个表面煎至棕色，仔细看管并经常翻动，以免烧焦。加入一杯热水，盖紧，慢煮两小时，或至肉嫩，根据需要添加更多水，总共约用三杯。取出肉，用面粉加足够冷水调稀至易于倾倒，将锅中剩余的汤汁勾芡。在肉周围配上各两杯煮熟的芜菁和胡萝卜，切成半英寸的方块，以及切成球形的土豆。将肉汁盛在汤碗中上桌。

焖小牛肩肉

将五磅小牛肩肉去骨、填料并缝合成形；然后按照焖牛肉的方法烹制，与蔬菜一起加入两枝百里香和一枝马郁兰。

英式肉馅饼

小牛膝 1片洋葱

1片胡萝卜少许月
桂叶一小枝欧芹
12粒胡椒

肉豆蔻衣

2茶匙盐

1/2磅瘦生火腿

4汤匙面粉

4汤匙黄油

2打带须牡蛎

将肉从骨头上剔下。用冷水覆盖骨头，加入蔬菜和调味料，慢慢加热至沸点。加入肉，煮五分钟，然后煨至肉嫩；取出肉，将汤汁收至两杯。将火腿放入煎锅，用温水覆盖，在炉灶后部放置一小时。将黄油煎至棕色，加入面粉，充分煎黄后加入汤汁；然后加入切成方块的小牛肉和火腿。煨二十分钟，加入牡蛎。放入上菜盘中，盖上酥皮制成的顶盖。最好将酥皮单独烘烤，在上桌前才盖在馅饼上。

烤小牛肉

腿、垫(腿的最厚部分)和腰是适合烤制的部位。若使用腿肉，应在市场去骨。擦拭肉，撒上盐和胡椒，填料，并缝成形状。放在烤盘中的烤架上，在肉和盘底撒上面粉，在肉周围放上肥咸猪肉条。在中等烤箱中烤三至四小时，每十五分钟用三分之一杯黄油融化在半杯沸水中制成的液体浇淋，直至用完，然后用盘中的油脂浇淋。配棕色肉汁上桌。

小牛肉炖肉片

猪油垫小牛肉，烤或焖。

印度咖喱

将一片厚半英寸、重一磅半的小牛肉擦净，放入不加黄油的煎锅中，先将一面快速煎至变色，再煎另一面。放在案板上切成一点五英寸的块。用半杯黄油将两个切片洋葱炸至棕色，取出洋葱，将肉和半汤匙咖喱粉加入黄油中，然后倒入沸水没过。慢火煮至肉嫩。用面粉加适量冷水调稀至易于倾倒的浓度勾芡，然后加入一茶匙醋。配以蒸米饭围边食用。

小牛肉卷

将腿肉小牛肉片擦净，尽可能切薄，然后去除骨、皮和脂肪。捶打至四分之一英寸厚，切成长二点五英寸、宽一点五英寸的块，每块做一个肉卷。将肉的边角料剁碎，每三个肉卷加入一块一英寸见方、四分之一英寸厚的肥咸猪肉，猪肉也剁碎。在边角料和猪肉中加入其体积一半的细饼干屑，用盐、胡椒、辣椒粉、禽肉调味料、柠檬汁和洋葱汁重味调味。用搅打好的鸡蛋和热水或高汤调湿。在每块肉上涂一薄层混合物，注意不要让混合物靠近边缘。卷起，用签子固定。撒上盐和胡椒，撒上面粉，在热黄油中炸至金黄色。放入炖锅，加入奶油至半没肉块，慢火煮二十分钟或至嫩。放在小块吐司上食用，将锅中剩余的奶油过滤后浇在

禽鸟和吐司，并用欧芹装饰。可用稀白酱汁代替奶油浇在禽鸟周围。

小牛肉糕 I

将小牛膝用锯锯开骨头分成块。擦净，与一磅瘦小牛肉和一个洋葱一起放入锅中；倒入沸水没过，慢火煮至小牛肉嫩。沥干，将肉细细剁碎，用盐和胡椒重味调味。用“煮硬”的鸡蛋片和欧芹装饰模具底部。放入一层肉、一层切薄的“煮硬”鸡蛋片，撒上细碎的欧芹，再用剩余的肉覆盖。倒入汤汁，汤汁应浓缩至一杯。压实冷藏，倒扣在盘中，用欧芹装饰。

小牛肉糕 II

将三磅瘦小牛肉擦净，去除皮和筋膜。细细剁碎或用绞肉机绞碎，然后加入半磅肥咸猪肉(也细细剁碎)、六块普通饼干(擀碎)、四汤匙奶油、两汤匙柠檬汁、一汤匙盐、半汤匙胡椒和几滴洋葱汁。装入小面包模中，表面抹平，刷上蛋清，慢火烤三小时，用四分之一杯猪油浇淋。烤制过程中频繁扎孔，使猪油被肉吸收。冷却，从模中取出，切成薄片供食用。

烤小牛腰

订购小牛肾，保留其上的板油。修整、剖开，烤十分钟

分钟。摆放在烤面包片上，浇上融化黄油，用盐、卡宴辣椒和柠檬汁调味。

小牛肾坎菲尔德式

修整腰子，在棕色高汤中煮十分钟，沥干，切成片。将腰子片和薄切培根片交替穿在签子上，每根签子两端各插一个新鲜蘑菇伞盖。烤至培根酥脆，摆放在烤面包片上。浇上用煮腰子的高汤制成的酱汁，用盐、卡宴辣椒和马德拉葡萄酒调味。

加热小牛肉的方法

烤面包上的碎小牛肉

按“羊肉末吐司”的做法制作，用牛犊肉代替羊肉。

白汁炖小牛肉

将两杯冷烤小牛肉切成细条，在一杯半白色酱汁I中重新加热。盛在土豆围边中，撒上切碎的欧芹。

小牛肉炖菜

将两杯冷烤小牛肉切成方块，在一杯半棕色酱汁中重新加热，酱汁用一茶匙伍斯特郡酱汁、几滴洋葱汁和少许卡宴辣椒调味。

第十五章甜面包

甜面包是羔羊或小牛的胸腺，但在烹饪中只考虑小牛甜面包。它在出生前发育，功能未知，一旦小牛脱离液体食物，它便逐渐消失。胰脏，即胃甜面包，在国内某些地区有售，但在我们的市场上不流行此习俗。甜面包被认为是餐桌上的美味，也是恢复期病人菜单上的珍贵补充。

甜面包由两部分组成，通过管道和膜连接。圆形、紧凑的部分称为心甜面包，因为其位置更靠近心脏；另一部分称为喉甜面包。当市场上发现甜面包是分开的，避免购买两个喉甜面包，因为心甜面包更可取。

甜面包很容易变质。从市场买回后应立即从纸上取下，浸入冷水中静置一小时，沥干，放入加酸的盐沸水中，然后慢煮二十分钟；再次沥干，浸入冷水中，以保持洁白紧实。甜面包总是这样预煮，以备后续烹饪。

烤甜面包

预煮一个甜面包，横向剖开，撒上盐和胡椒，烤五分钟。配柠檬黄油食用。

奶油甜面包

预煮一个甜面包，切成半英寸的方块，或分成小块。在一杯白色酱汁II中重新加热。奶油甜面包可盛在烤面包上，或用作馅饼壳或瑞典提姆巴尔模具的馅料。

奶油烩甜面包与鸡肉

将等量的冷熟鸡肉和切丁的甜面包在白色酱汁II中重新加热。

甜面包 à la Poulette

将甜面包切成方块，在一杯贝夏梅尔酱中重新加热。

乡村风味甜面包

预煮甜面包，撒上盐和胡椒，撒上面粉。放入烤盘，刷上融化黄油，每对甜面包用两汤匙，盖上薄片肥咸猪肉。在热烤箱中烤二十五分钟以上，烹饪过程中浇汁两次，最后五分钟去掉猪肉。

填馅甜面包

预煮一个甜面包，在上侧抹猪油，烤至呈良好棕色，用肉汁釉浇淋。

那不勒斯风味甜面包

将一大块甜面包煮至半熟，切成八块。在热中烹制

在煎锅中放入少量黄油，加入足量牛肉汁使甜面包呈现挂汁外观。将面包切成片，用直径三英寸半的圆形切模切成圆形，烤至金黄。每片涂上两汤匙磨碎的帕尔马干酪，用盐和红椒粉调味，并以两汤匙浓奶油润湿。在每片烤面包上放一块甜面包。放入各自的玻璃盖碟中，每碟加两汤匙奶油。每块甜面包上覆盖一个煎过的蘑菇伞盖，盖上玻璃盖，在中等烤箱中烤八分钟。

欧仁妮烩甜面包

将甜面包在雪利酒中煮十二分钟。沥干，冷却，切成四块，并嵌入猪油。按那不勒斯甜面包的做法在煎锅中烹制。将蘑菇伞盖去皮，覆盖雪利酒，静置一小时，沥干，用黄油煎。摆在圆形烤面包片上，每片烤面包上先浇一茶匙从蘑菇伞盖沥出的酒液。每块甜面包上堆五六个蘑菇伞盖，加两汤匙浓奶油，在中等烤箱中烤八分钟。用各自的玻璃盖碟盛装。

甜面包切块配芦笋尖

预煮一个甜面包，剖开，切成小肉排形状的块，或切成圆形块。撒上盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋和面包屑，用黄油煎。围成圆圈摆放在奶油芦笋尖周围。

番茄酱汁配甜面包

按芦笋尖甜面包肉排的方法准备，用黄油煎或油炸，配番茄酱汁食用。

甜面包与培根

预煮一个甜面包，切成小块，蘸面粉、鸡蛋和面包屑，与培根片交替穿在小签子上，每根签子有四块甜面包和三片培根。油炸，沥干。围成圆圈摆放在青豆堆周围。

那不勒斯式甜面包。--第233页。

烩甜面包欧仁妮--第*234*页。

布雷斯林砂锅炖鸡。--第*252*页。

烤鸡，配法式炸土豆、烤番茄片、欧芹和生菜。-第*245*页。

第十六章猪肉

猪肉是猪的肉和脂肪。猪的不同部位在宰杀处理后有不同的名称。

里脊和排骨，相当于羊肉中的腰肉和

小牛肉，用于烤肉或牛排。脊骨上留两根肋骨。后腿提供火腿。这些经过腌制、盐渍和熏制。糖腌火腿被认为是最好的。在靠近骨头处注入由淡红糖、糖蜜和硝石制成的腌液；火腿悬挂一周，然后用山核桃木熏制。肩肉通常腌渍，或盐渍后熏制，但有时也新鲜烹制。猪脚煮至软烂，剖开，覆以白葡萄酒制成的醋。肘子，即脚正上方的部位，经腌渍，德国人大量使用。猪头经醋渍，以水煮烹制。腹肉，位于肋骨正下方，经盐渍和熏制，提供培根。最好的肥咸猪肉块来自背部，脊柱两侧。

脂肪从肉和膜中分离后，熬炼出来称为猪油。叶猪油是最好的，是从腹侧内部叶状固体脂肪块中熬炼出来的。香肠是瘦肉和肥肉的边角料，切碎，重调味，灌入用处理过的肠衣制成的细肠衣中。小猪(四周大)有时被宰杀，处理后整只烤制。

猪肉在所有肉类中脂肪含量百分比最高。新鲜食用时最难消化，虽然全年市场上都有，但应很少食用，且只在冬季月份食用。通过腌制、盐渍和熏制，猪肉变得更健康。培根仅次于黄油和奶油，是所有脂肪食物中最容易吸收的。

猪排

擦净肉排，撒上盐和胡椒，放入热煎锅，慢煮至嫩，两面呈良好棕色。

猪排配炸苹果

将猪排摆放在盘子上，周围放上切成半英寸厚的苹果片，在锅中剩余的脂肪中煎制。

烤猪肉

擦净猪肉，撒上盐和胡椒，放在滴油盘的架子上，肉和盘底撒上面粉。在中温烤箱中烤三到四小时，每十五分钟用盘中脂肪浇淋。像其他烤肉一样制作肉汁。

甜薯猪里脊

擦净里脊肉，放入滴油盘，在热烤箱中快速上色；然后撒上盐和胡椒，烤四十五分钟，每十五分钟浇淋一次。

红薯。将六个土豆去皮，预煮十分钟，沥干，与肉一起放入盘中，煮至软烂，给肉浇淋时也浇淋土豆。

早餐培根

见第207页的肝脏与培根。

炸咸猪肉配鳕鱼

将肥咸猪肉切成四分之一英寸的片，在片上每隔三分之一英寸切开口子，几乎切到皮。在热煎锅中熬出油至棕色酥脆，不时倒出锅中脂肪。配鳕鱼条食用，鳕鱼条已在温水锅中浸泡，放在炉灶后部至软。配拉制黄油酱汁、煮土豆和甜菜食用。

烤火腿

将火腿薄片在温水中浸泡一小时。沥干，擦净，烤三分钟。

煎火腿和鸡蛋

擦净火腿，去掉外层一半脂肪，放入煎锅。用温水覆盖，放在炉灶后部三十分钟；沥干，用毛巾擦干。加热锅，放入火腿，一面快速上色，翻面另一面上色；或将火腿浸泡过夜，擦干，在热煎锅中烹饪。如果烹饪太久，火腿会变硬变干。配在用火腿熬出的脂肪中煎的鸡蛋食用。

烤火腿

将火腿薄片在温水中浸泡一小时；沥干，擦净，在热煎锅中烹饪至略微上色。移到上菜盘中，在锅中脂肪里加入三汤匙醋，混合一茶匙半芥末、半茶匙糖和八分之一茶匙红椒粉。充分加热后浇在火腿上，立即食用。

煮火腿

在冷水中浸泡数小时或过夜，水要没过。彻底清洗，修去骨端附近的硬皮，放入锅中，用冷水覆盖，加热至沸点，慢煮至嫩。参见第28页的烹饪时间表。将锅从炉灶上取下放置一旁，让火腿部分冷却；然后从

水中取出，去掉外皮，撒上糖和细饼干屑，每隔半英寸插上丁香。在慢烤箱中烤一小时。冷食，切薄片。

香槟汁烤火腿

上桌前十五分钟将整只烤火腿放入烤箱，使外层脂肪受热。移至热盘中，在骨头一端饰以纸制褶边，配香槟酱汁上桌。

威斯特法伦火腿

这些火腿自德国进口，无需另行烹制。切成极薄的片供食。

烤猪蹄

擦拭干净，撒上盐和胡椒，烤六至八分钟。配旅馆黄油或酸辣酱汁上桌。

炸猪脚

擦拭干净，撒上盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，入深油炸至金黄，沥干。

香肠

将一串香肠逐根分开。用切肉叉在每根香肠上扎数孔。放入煎锅，注入沸水没过，煮十五分钟；沥干，放回煎锅，煎至充分上色。配煎苹果上桌。香肠亦常如培根般烤制，苹果则置于其下同盘烘烤。

波士顿烤豆

拣选一夸脱豌豆豆，覆盖冷水，浸泡过夜。早晨沥干，覆盖清水，缓慢加热(保持水温低于沸点)，煮至豆皮爆裂--最好的判断方法是取几颗豆放在勺尖上吹气，如果煮得足够，豆皮就会爆裂。当然，这样测试过的豆必须丢弃。沥干豆，将豆水倒在户外，不要倒入水槽。烫四分之三磅肥咸猪肉的皮，刮净，切去四分之一英寸厚的片，放入豆罐底部。将剩余猪肉的皮每隔半英寸划开，切口深一英寸。将豆放入罐中，把猪肉埋入豆中，露出皮。混合一汤匙盐、一汤匙糖蜜和三汤匙糖；加一杯沸水，浇在豆上；再加足够的沸水覆盖豆。盖上豆罐，放入烤箱，缓慢烤六到八小时，最后烹饪的一小时揭开盖子，使皮变得焦黄酥脆。根据需要加水。许多人确信，在调味料中加入半汤匙芥末，豆更容易消化。如果喜欢带瘦肉的猪肉，少用盐。

波士顿烤豆所赢得的盛名，一向被归功于那种顶部小、腹部鼓的陶制豆罐，据说非此罐不能烹制。然而用一只五磅猪油桶替代破损的豆罐，所食之豆同样佳美。

黄眼豆烤制后非常美味。

第十七章

家禽与野味

禽肉包括一切适宜食用的家禽，鸽与乳鸽除外。例如：鸡、老母鸡、火鸡、鸭、鹅等。野味包括在田野和森林中猎捕的适宜食用的禽鸟与兽类。例如：鹌鹑、山鹑、野鸭、鸽、鹿等。

鸡、老母鸡与火鸡的肉纤维远较反刍动物为短，且不与脂肪交织--脂肪总是成层地分布于皮下，并环绕肠部。鸡、老母鸡与火鸡均富营养，而鸡肉尤易消化。胸部和翅上的白肉比深色肉更易消化。腿部因不断活动，纤维较粗，颜色较深。

由于孵化器已被大量用于孵鸡，市场上总能找到适合烤制的小鸡。一月份上市、体重约一磅半的鸡被称为春鸡。

老母鸡全年均有上市，但以三月至六月间最为肥美。

费城直到不久前还向本市场供应费城鸡与阉鸡，如今马萨诸塞州所产同样优良，自十二月至六月上市。此种鸡体大、丰满，肉质上乘。它们在幼龄时即被摘除

生殖器官，圈养并专门育肥以供宰杀。可凭头羽、尾羽和翅羽的存在加以辨认。

火鸡全年均有上市，但以冬季数月最佳。家鸭与家鹅因含大量脂肪，极难消化。鹅肉中脂肪渗透透彻，有时含百分之四十至四十五。鸽因系老鸟，需长时间慢火烹制方能软嫩。乳鸽(幼鸽)是供康复者享用的美味珍馐，常为医生允许病人进食的第一种肉食。

野味的肉，除野鸭与野鹅外，均细嫩，脂肪含量少于禽肉，风味虽浓而佳，且易于消化。野味肉通常色深，山鹑与鹌鹑例外，且通常烹至半熟。鹿肉，即鹿之肉，纤维短、色深、味浓、细嫩、易消化；因其味浓，常不适于消化力弱者。

鹅全年均有上市；马萨诸塞州与罗得岛州所产尤佳。十二周龄的鹅称为青鹅。五月至九月间可见于市场。九月一日上市并延续至十二月的幼鹅称为小鹅。它们于五、六月间孵出，随后育肥上市。

约于三月一日上市的幼鸭称为小鸭。帆背鸭在全国享有盛誉，自十一月末至三月上市。红头鸭的时令早两周，

食用品质与帆背鸭相当，而价格低廉得多。二者独特的风味均来自其所食的野芹菜。秋冬两季市场上还有许多其他种类的鸭。例如：赤颈鸭、绿头鸭、伊利湖小水鸭、黑鸭和黄油球鸭。

新鲜鹌鹑自十月十五日至一月一日上市，法律禁止在一年中其他时间捕杀。山鹑亦然，但二者均经冷冻冷藏数月。加利福尼亚州向东部市场大量运送冷冻鹌鹑。松鸡(草原鸡)随时可得--秋季为新鲜者；其后则为冷藏者。鸽可自四月购至十二月。

禽肉与野味的选择。鸡的特征是脚柔软、皮肤光滑、胸骨末端软骨柔软。大量新生羽总是表明是幼禽，而长毛的存在则表示老禽。在老母鸡中，脚已变得坚硬干燥，有粗鳞片，胸骨末端的软骨已骨化。公火鸡通常比母火鸡更好吃，除非母火鸡年轻、小且肥美。好的火鸡应该肥美，腿光滑深色，胸骨末端软骨柔软有弹性。好的鹅有大量新生羽。小型禽鸟应该肥美，脚柔软，喙有弹性。

禽类的整理与清理。将禽鸟举于火焰之上(煤气、酒精或燃烧的纸)，不断变换位置，使表面各部分均经火焰燎过，以除去毛与绒毛；此即所谓燎毛。切去头部，用小尖刀拔出羽根。切开

在腿关节下方一英寸半处切开腿周围的皮肤，注意不要切断肌腱；将腿部的这个切口置于砧板边缘，向下按压使骨头折断，然后右手握住脚，左手牢牢抓住禽体，将脚连同肌腱一并扯下。老禽的肌腱必须单独抽出，最好用钢签完成。在胸骨下方切开皮肤，切口大小以能伸入手为宜。用手取出内脏、胗、心和肝；后三者即所谓的内脏杂件。胆囊位于肝右叶下表面，随肝一同取出，务必小心不可弄破，因其内含的少量胆汁会给接触到的部位带来苦味。在脊柱两侧肋骨包围之中可找到肺，呈海绵状、红色。务必将其每一部分都清除干净。肾脏位于脊柱末端附近的凹陷处，也必须去除。先将食指和中指伸入靠近颈部的皮下，即可轻易找到气管并将其抽出；还有嗉囊，它附着于靠近胸部的皮肤上。将颈部皮肤向下拉，贴近身体处切断颈部，保留足够长的皮肤以便塞到背部下方。去除尾脂腺，用冷水冲洗禽体内部，但不可让禽体浸泡在冷水中。内外擦干，仔细检查是否一切均已取出。若有令人不适的气味，表明禽肉可能存放过久，应立即清理，用小苏打水内外洗净，内部撒上木炭粉，并在翅下也放一些。

家禽在市场上宰杀时，除非如此，否则很少去除肌腱。

按需处理。嗉囊以取出为佳，因其在烹制中会变硬如骨。市场商贩惯于在皮上划一道口子，以便更容易够到嗉囊和气管。这道口子须在填馅前缝合，且使禽鸟烹成后外观欠佳。

禽体的分割燎去细毛，拔去羽根，切去头，去除肌腱和尾脂腺。在腿与身体之间贴近身体处切开皮肤，将腿向后弯折(从而拉断韧带)，切穿肌肉，在关节处分离。按照腿从身体分离的方式，将腿的上部即第二节与腿的下部即小腿分开。在靠近身体的上部翅关节周围切穿皮肤和肌肉以取下翅膀，然后使其与身体脱臼分离。切去翅尖，在中部关节处分开翅膀。以同样方法取下另一侧的腿和翅。从胸骨下方两英寸处开始切开皮肤，将刀穿过两侧小肋末端之间，并将切口延伸至锁骨，从而将胸肉与背部分离。在取出内脏、胗、心、肝、肺、肾、嗉囊和气管之前，先观察它们的位置，以便了解禽体的解剖结构。背部有时从中间横向切开分为两半。叉骨连同相邻的肉常被去除，胸肉可用菜刀贴近胸骨切穿肌肉分为两部分。除背部外，各块用拧干的冷水粗布擦拭。背部块需要彻底清洗。

杂碎的清理。除去心脏周围的薄膜、动脉、静脉和凝血。将胆囊与肝脏分离，切去肝上任何带绿色痕迹的部分。除去胗上的脂肪和膜。在胗的最厚处划一道口子，

切至内壁为止，小心不要刺穿内壁。取出内囊弃去。洗净杂碎，与颈和翅尖一同煮至软嫩，放入冷水中并迅速加热，使部分风味析入高汤，此高汤用于制作肉汁。

禽类的填馅。将馅料一勺一勺地填入颈端，用量足以撑满皮层，使禽鸟上桌时显得丰满。若用饼干馅，须预留饼干膨胀的余量，否则烹制中皮可能胀裂。将余下的馅料填入腹腔；若腹腔已满，缝合皮层；若未满，用签子将皮层拢合。

禽体的捆扎将大腿拉近身体，用一根钢签从中间关节下方插入，穿过身体，从另一侧中间关节下方穿出，以此固定。从颈部皮肤上切下四分之三英寸宽的一条，用其将两腿末端系在一起；或将小腿交叉，用长绳牢牢系紧，并固定于尾部。将翅膀贴近身体，用第二根钢签穿过一翅、身体和对侧之翅加以固定。将颈部皮肤拉到背部下方，用小木签固定。将禽体翻转使其胸部朝下。将系于尾部的那条绳交叉，绕下方钢签两端各一周；再次交叉绳子，绕上方钢签两端各一周；将绳打结并剪去绳端。对于未填馅的禽体，腿常被穿入尾部附近骨骼下方身体上所切的切口中。

烤制禽鸟的整理。燎毛、擦拭，用尖刀自颈背起，沿脊骨切开禽鸟全长。将禽鸟摊开，取出腔内之物。切去脊骨两侧的肋骨，

从胸骨上取下，然后切断关节处的肌腱。

鸡柳的剔法。去除鸡胸上的皮，用小而锋利的刀从锁骨末端开始，紧贴叉骨和胸骨，沿肉的全长切穿。用手指掀起肉，再用刀将肉从其下方的骨头上剥离。将肉从翅关节处切下；这块坚实的胸肉就是被称为柳的肉。这块肉容易分成两部分。上面较大的一块称为大柳；下面的一块称为小柳。大柳外侧的韧皮应去除，小柳的筋也应去除。去除韧皮的方法是：将大柳放在案板上，上面朝下，在柳的顶端切穿肉做一个切口，然后沿柳的全长切开，持刀尽可能贴近皮。修整边缘，使柳形状美观。

烤鸡

按第244页的说明整理以备炙烤。撒上盐和胡椒，放入涂油充分的烤架。在明火上炙烤二十分钟，仔细看顾并翻转烤架，使各部分均匀上色。肉面必须在大部分时间里朝向火，因为皮面会很快上色。移至热盘中，涂上软黄油，撒上盐和胡椒。鸡在炙烤时很容易烧焦，因此许多人宁愿先在烤箱中部分烹熟。将鸡放入滴油盘，皮面朝下，撒上盐和胡椒，点上黄油，在热烤箱中烤十五分钟；然后炙烤至完全熟透。珍珠鸡用这种方法烹制正日渐流行。

煮鸡

将一只四磅重的家禽去毛、清洗并捆扎好，用纱布包好，放在锅内的蒸架上，周围倒入半锅沸水，盖上锅盖，用小火慢煮至软烂，其间不时翻动。烹煮的最后一小时加盐。配鸡蛋酱汁、牡蛎酱汁或芹菜酱汁食用。煮家禽不宜填馅。

水煮阉鸡配花椰菜酱

按煮家禽的方法准备并烹煮一只阉鸡，盛出后周围浇上花椰菜酱汁，并以欧芹点缀。

普罗维登斯鸡

按煮家禽的食谱准备并煮一只鸡。汤汁应浓缩至两杯，用于制作酱汁，加两汤匙黄油和两汤匙面粉一同煮熟。向酱汁中加入半杯煮熟的胡萝卜(切成花式形状)和半杯青豆、一茶匙柠檬汁、两个鸡蛋的蛋黄、盐和胡椒。将鸡放在热盘中，周围浇上酱汁，在鸡和酱汁上撒半汤匙切碎的欧芹。

洋葱炖鸡

将两只鸡去毛、清洗并切成供食用的块。加少量水和十八个幼嫩小洋葱一同烹煮。鸡一熟软即移至供食盘，洋葱变软后从高汤中捞出，将高汤浓缩至一杯半。用三汤匙黄油、四汤匙面粉、

高汤和半杯浓奶油制成酱汁；然后加入三个鸡蛋的蛋黄、盐、胡椒和适量柠檬汁。将酱汁浇在鸡和洋葱上。

斯坦利鸡肉

融化四分之一杯黄油，加入一个大洋葱切成薄片，以及两只切块备供食用的童子鸡；盖上盖，慢火煮十分钟；然后加入一杯鸡高汤，煮至肉嫩。取出鸡，将高汤和洋葱用筛子擦滤，加入一汤匙半黄油和一汤匙半面粉同煮。加奶油使酱汁达到适当的稠度。用盐和胡椒调味。将鸡摆放在供食用的盘中，周围浇上酱汁，并用切成斜片、蘸过面粉、用黄油煎过的香蕉装饰盘边。

辣味肉酱

将两只童子鸡清理、燎毛，切成块备供食用。用盐和胡椒调味，用黄油煎。从八个红辣椒中去除籽和筋，盖上沸水，煮至软；捣烂，用筛子擦滤。加入一茶匙盐、一个细切的洋葱、两瓣细切的大蒜、鸡，以及没过食材的沸水。煮至鸡嫩。移至供食用的盘中，用三汤匙黄油和三汤匙面粉同煮使酱汁变稠；酱汁应有一杯半。可用罐装甜椒代替红辣椒。

烤鸡

将鸡去毛、清理干净、填入馅料，并用线扎好。将其背部朝下放在烤架上。

放入滴油盘中，用盐擦遍整个表面，并在胸部和腿部涂抹三汤匙黄油，将黄油擦至奶油状并与两汤匙面粉混合。在盘底撒上面粉。放入热烤箱，待面粉充分上色后，降低火力，然后浇淋。每隔十分钟继续浇淋一次，直至鸡熟透。浇淋时，用四分之一杯黄油融化在三分之二杯沸水中，用完后，使用盘中的油脂，必要时为防止面粉烧焦，加入一杯沸水。烹制过程中要频繁翻动鸡，使其均匀上色。若想要厚壳，在烹制过程中给鸡撒面粉两三次。若喜欢光滑的表面，给鸡涂抹黄油，省略面粉，烘烤期间不要撒粉。当胸肉变嫩时，鸡就已充分熟透。一只四磅重的鸡约需一个半小时。

馅料 I

一杯饼干屑

1⁄3 杯黄油

1⁄3 杯沸水

盐和胡椒

鼠尾草粉、夏香薄荷或牛至

将黄油在水中融化，浇在已加好调料的饼干上。

填料 II

一杯饼干屑 1⁄4杯融化黄油家
禽调味料中的鼠尾草

盐

胡椒

2/3杯烫牛奶，制法与馅料
一相同。

肉汁

倒出烤鸡盘中的液体。从液体中撇出四汤匙油脂；将油脂倒回盘中，加四汤匙面粉炒至棕色；加入两杯煮过鸡杂、鸡颈和翅尖的高汤。煮五分钟，用盐和胡椒调味，然后过滤。剩余的油脂可代替黄油用于炸土豆，或在烤另一只鸡时用于淋浇。

制作**鸡杂肉汁**时，向上述肉汁中加入切碎的鸡杂(心、肝和胗)。

炖鸡

将一只四磅重的家禽去毛、清洗干净并捆扎好。将两片厚四分之一英寸的肥咸猪肉炼出油；捞出残渣，向油脂中加入五片切成小方块的胡萝卜、半个切片洋葱、两枝百里香、一枝欧芹和一片月桂叶，然后煮十分钟；加入两汤匙黄油，放入家禽煎炸，经常翻动直至表面充分呈棕色。将其放在深烤盘中的三脚架上，浇上油脂，加入两杯沸水或鸡高汤。盖上盖子，在慢烤箱中烤至嫩熟，经常浇淋汤汁，必要时添加更多的水。配以用烤盘中的高汤制成的酱汁食用，先过滤并去除油脂。

鸡肉烩

将一只家禽去毛、清洗干净并切块。放入锅中，用沸水浸没，慢火煮至嫩熟，当鸡肉大约半熟时向水中加盐。从水中取出，撒上盐和胡椒，裹上面粉，用黄油或猪油煎炒。将鸡肉摆放在放在热盘上的干吐司片上，使翅膀和第二关节彼此相对，胸部位于盘子中央，鸡腿在第二关节下方交叉。周围浇上白色酱汁或棕色酱汁。将高汤浓缩至两杯，过滤并去除油脂。融化三汤匙黄油，加入四汤匙面粉，逐渐倒入一杯半高汤。上桌前加入半杯奶油，并按口味加盐和胡椒；或将黄油和面粉炒至棕色，加入两杯高汤，然后用盐和胡椒调味制成酱汁。

家禽经长时间烹煮总是变得软烂，常以这种方式利用。若使用鸡，则不经预煮直接煎炒，并在酱汁中煨十五至二十分钟。

炸鸡

炸鸡按棕酱炖鸡的方法准备和烹制，始终使用鸡，绝不用老禽。

炸鸡(南方风味)

将两只嫩鸡去毛、燎净细毛并切成供食用的块。浸入冷水中，沥干但不要擦干。撒上盐和胡椒，厚厚地裹上面粉，使尽可能多的面粉附着在鸡上。将一磅切块的肥咸猪肉熬出油，在油脂中用小火将鸡煮至软烂且

煎至褐色。配以半牛奶半奶油制成的白汁食用。

马里兰鸡

将两只鸡去毛、清洗并切块。撒上盐和胡椒，依次蘸面粉、鸡蛋和面包屑，放入抹好油的烤盘中，在热烤箱中烤三十分钟，烹烤五分钟后用三分之一杯融化的黄油淋浇。摆入盘中，浇上两杯奶油酱汁。

裹毯鸡

将两只童子鸡剖开并清洗干净。放入烤盘中，撒上盐、胡椒、两汤匙切碎的青椒和一汤匙切细的细香葱。盖上切薄的培根片，在热烤箱中烤至鸡肉软嫩。移至供食盘，周围浇上以下酱汁：

向从烤盘中取出的三汤匙油脂中加入四汤匙面粉和一杯半稀奶油，也可用一半鸡高汤和一半奶油。用盐和胡椒调味。

梅朗戈式炖鸡

将一只鸡去毛、清洗并切块。撒上盐和胡椒，裹上面粉，在咸猪肉油脂中煎炒。放入炖锅中，浇上酱汁，用小火煮至鸡肉软嫩。加入半罐切成四块的蘑菇，煮五分钟。将鸡摆入供食盘，周围浇上酱汁；点缀

撒上欧芹。

酱汁

1/4 杯黄油

一汤匙切碎的洋葱

1片胡萝卜，切成方块

一片芜菁，切成方块

1/4杯面粉

两杯沸水

半杯炖煮并过滤的番茄一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

少许辣椒粉

将黄油与蔬菜一同煮五分钟。加入面粉、盐、胡椒和卡宴辣椒，煮至面粉充分呈棕色。逐渐加入水和番茄；煮五分钟，然后过滤。

烤鸡

将两只鸡去毛、清洗并切块。放入烤盘中，撒上盐和胡椒，裹上面粉，点上四分之一杯黄油。在热烤箱中烤三十分钟，每五分钟用四分之一杯黄油在四分之一杯沸水中融化后淋浇一次。配以用盘中油脂、四分之一杯面粉、各一杯鸡高汤和奶油、盐和胡椒制成的肉汁食用。

木板烤鸡

1/4 杯黄油

红椒 各1/4汤匙，切碎

青椒

欧芹

公爵夫人土豆

一茶匙切碎的
洋葱

1/2瓣大蒜，切碎

一茶匙柠檬汁

8个蘑菇伞盖

将黄油搅打至奶油状，加入胡椒、欧芹、洋葱、大蒜和柠檬汁。将一只小嫩鸡像烧烤那样剖开，放入滴油烤盘，撒上盐和胡椒，点上黄油，在热烤箱中烤至将近熟透。在木板上涂上黄油，沿木板边缘摆放一圈公爵夫人土豆(见第312页)，将鸡移到木板上。将蘑菇伞盖清洗、去皮并煎炒，放在鸡上，涂抹备好的黄油，放入极热的烤箱中将土豆烤至棕色并完成鸡的烹制。连木板一起上桌。

鸡肉秋葵汤

将一只鸡去毛、清洗并切块。撒上盐和胡椒，裹上面粉，在猪油中煎炒。在煎锅中剩余的油脂里炒半个切碎的洋葱。加入四杯切片秋葵、一小枝欧芹和四分之一个切碎的红辣椒，用小火煮十五分钟。将其加入鸡中，再加一杯半番茄、三杯沸水和一杯半盐。用小火煮至鸡肉软嫩，

然后加入一杯煮熟的米饭。

炖鸡

将一只家禽去毛、清洗并切块。放入炖锅中，倒入沸水没过，用小火煮至软烂，在禽肉煮至约半熟时加入半汤匙盐和八分之一茶匙胡椒。用三分之一杯面粉加足量冷水调至易于倾倒的稀度，将高汤勾芡。配饺子食用。如需更浓郁，可加入黄油。

鸡肉派

将两只家禽或鸡去毛、清洗干净并切块。放入炖锅中，加入半个洋葱、一枝欧芹和少许月桂叶；用沸水浸没，慢火煮至嫩熟。当鸡半熟时，加入半汤匙盐和八分之一茶匙胡椒。取出鸡，过滤高汤，撇去油脂，然后煮至浓缩为四杯。用三分之一杯面粉加适量冷水调至易于倾倒的浓度，将高汤勾芡。在烤盘中央放一个小杯子，周围摆放鸡块，去除一些较大的骨头；浇上肉汁，冷却。盖上派皮，派皮上已划出几道切口，以便蒸汽和气体逸出。润湿派皮边缘，围上一圈边沿，使边沿紧贴边缘。在中等烤箱中烤至派皮充分膨起并呈棕色。将剩余的酥皮擀开，切成菱形块，烤制，在重新加热时与派一起上桌。若使用千层酥皮，最好将顶部单独烤制。

咖喱鸡

3磅鸡肉

1⁄3 杯黄油
2个洋葱

1汤匙咖喱粉

2茶匙盐

一茶匙醋

将鸡清洗、去毛并切成供食用的块。在热煎锅中放入黄油，加入鸡块，煮十分钟；然后加入肝和胗，再煮十分钟。将洋葱切成薄片，与咖喱粉和盐一同加入鸡中。加入足量沸水没过，煨至鸡肉软嫩。取出鸡；过滤，用面粉加足量冷水调至易于倾倒的稀度，将汤汁勾芡。将肉汁浇在鸡上，配以米饭或土耳其抓饭围边食用。

砂锅鸡

将两只小嫩鸡切成供食用的块。用盐和胡椒调味，刷上融化的黄油，在砂锅中烤十二分钟。将三分之一杯切成条的胡萝卜煮五分钟至半熟，沥干，与一汤匙切碎的洋葱和四片切成窄条的薄培根一起煎炒。加入一又三分之一杯棕色酱汁和三分之二杯土豆球。加入鸡肉中，再加三汤匙雪利酒，按口味加盐和胡椒。在中等烤箱中烤二十分钟，或至鸡肉嫩熟。若使用小砂锅，每锅只放一只鸡。

布雷斯林罐焖鸡

将童子鸡整理、清洗并捆扎好。放入砂锅中，刷上

浇上两汤匙半融化的黄油，盖上锅盖，烤二十分钟；然后加入一杯高汤，煮至鸡肉软嫩。用一汤匙黄油和一汤匙面粉一同煮熟，将高汤勾芡，并加入半杯煮熟的土豆球、三分之一杯切成小段的罐装四季豆、三分之一杯切成花式形状的熟胡萝卜和六个煎蘑菇伞。

鸡肉冻

将一只四磅重的家禽去毛、清洗干净并切块。放入炖锅中，加两片洋葱，倒入沸水没过，慢火煮至肉从骨头上脱落。煮到一半时，加入半汤匙盐。取出鸡肉；将高汤收至四分之三杯，过滤，撇去油脂。用欧芹和切片硬煮鸡蛋装饰模具底部。将去掉皮和骨、撒上盐和胡椒的肉装入模具。倒入高汤，在模具上压重物。放在阴凉处至凝固。夏季需在高汤中加入一茶匙溶解的颗粒明胶。

马德拉酱鸡肝

将鸡肝清洗并分开，撒上盐和胡椒，裹上面粉，在黄油中煎炒。将两汤匙黄油炒至棕色，加入两汤匙半面粉，炒至充分呈棕色后逐渐加入一杯棕色高汤；然后加入两汤匙马德拉葡萄酒，将鸡肝在酱汁中重新加热。

鸡肝配培根

将肝脏清洗干净，每副切成六块。用一片薄薄的

每块用培根包裹，并用小签子固定。放入烤架，置于烤盘上方，在热烤箱中烤至培根酥脆，烤制过程中翻面一次。

炒鸡肝

将一片培根切成小块，与两汤匙黄油一同煮五分钟。取出培根，加入一个切碎的青葱头，煎两分钟；然后加入六个清洗并分开的鸡肝，煮两分钟。加入两汤匙面粉、一杯棕色高汤、一茶匙柠檬汁和四分之一杯切片蘑菇。煮两分钟，倒入供食盘，撒上切碎的欧芹。

咖喱鸡肝

将鸡肝清洗并分开。依次蘸调味面包屑、鸡蛋和面包屑，在黄油中煎炒。取出鸡肝，向锅中油脂加入两汤匙黄油和半汤匙切碎的洋葱，煮五分钟。加入两汤匙面粉，与半茶匙咖喱粉和一杯高汤混合。将酱汁过滤后浇在鸡肝上，鸡肝周围配米饭模子食用。

煮火鸡

按煮鸡的方法准备和烹制。配牡蛎酱或芹菜酱食用。

烤火鸡

将一只十磅重的火鸡去毛、清洗、填馅并捆扎(见第242-244页)。侧放在烤盘中的烤架上，用盐揉擦整个表面，并在胸脯、腿和翅膀上涂抹一

三分之一杯黄油，搓至奶油状并与四分之一杯面粉混合。在烤盘底部撒上面粉。放入热烤箱，当火鸡上的面粉开始变褐时，降低温度，用烤盘中的油脂浇淋，并加入两杯沸水。继续每十五分钟浇淋一次，直到火鸡烤熟，大约需要三小时。浇淋时，用半杯黄油在半杯沸水中融化，用完后用烤盘中的油脂浇淋。烤制过程中要经常翻动火鸡，使其均匀上色。如果火鸡上色过快，盖上涂了黄油的纸以防烤焦。上桌前去掉绳子和烤肉叉。用欧芹、芹菜尖，或卷曲的芹菜以及串在细铁丝上的胡萝卜圈和圆片装饰。

填馅料用量为烤鸡食谱中所给分量的两倍。若填馅料需冷食，加入一个搅打好的鸡蛋。火鸡常以栗子填馅、牡蛎填馅或火鸡填馅(瑞典式)烤制。

栗子馅

3杯法国栗子

1/2杯黄油

一茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/4杯奶油

一杯饼干屑

栗子去壳并焯水。放入加盐的沸水中煮至软烂。沥干后用土豆压泥器压成泥。加入一半黄油、盐、胡椒和奶油。融化剩余的黄油，与饼干屑混合，然后将两种混合物拌合。

牡蛎填料

3杯不新鲜的面包屑

1⁄2 杯融化的黄油

盐和胡椒

几滴洋葱汁

1品脱牡蛎

按所给顺序混合配料，加入清洗并沥去原汁的牡蛎。

火鸡填料(瑞典式)

两杯陈面包屑 2⁄3杯融化的黄
油

1⁄2杯葡萄干，去籽并切碎 1⁄2杯英国核桃仁，掰碎盐
和胡椒

鼠尾草

按所给顺序混合配料。

肉汁

滗出烤火鸡所用烤盘中的液体。从液体中撇出六汤匙油脂；将油脂倒回烤盘，与六汤匙面粉一同炒至棕色；逐渐倒入三杯曾用于煮鸡杂、鸡颈和翅尖的高汤，或使用烤盘中留下的液体。煮五分钟，用盐和胡椒调味；过滤。制作鸡杂酱汁时，在上述酱汁中加入切碎的鸡杂(心、肝和胗)。

栗子肉汁

往两杯稀火鸡卤汁中加入四分之三杯煮熟且

栗子泥。

切火鸡

禽鸟应背朝下放置，腿朝向盘子的右侧以便切分。将切肉叉插入胸骨，左手握紧，右手持切肉刀，贴近身体在腿与身体之间的皮肤处切开。用刀将腿向后拉，使其与身体分离。然后切下翅膀。从另一侧取下腿和翅膀。将第二节关节与腿下节分开，并在关节处分开翅膀。将胸肉切成薄薄的横向片。在背部两侧、脊骨两旁，可以找到两小块深色肉，形似牡蛎，是精致的美味。鸡和家禽的切法相同。小家庭只需切火鸡的一侧，这样剩余部分可以保持更好的状态供第二次食用。

烤鹅配土豆填料

燎去细毛，拔去新羽，在热肥皂水中擦洗一只鹅；然后取出内脏(即去除内部内容物)。用冷水洗净并擦干。填馅，捆扎，撒上盐和胡椒，在胸部铺六条薄薄的肥咸猪肉片。放在烤盘的架子上，放入热烤箱，烤两小时。每十五分钟用烤盘中的油脂浇淋一次。最后半小时去掉猪肉。放在盘子上，剪断绳子，去掉绳子和烤肉叉。用水田芥和鲜红的蔓越莓装饰。配苹果酱汁食用。

土豆填料

两杯热土豆泥

11/4杯松软不新鲜的面包屑

1/4杯切碎的肥咸猪肉 1个切碎的洋葱

1/3 杯黄油

1个鸡蛋

11/2茶匙盐

一茶匙鼠尾草

加入土豆、面包屑、黄油、鸡蛋、盐和鼠尾草；然后加入猪肉和洋葱。

鹅肉馅料(栗子)

1/2 汤匙切碎的青葱，3 汤匙黄油

1/4磅香肠肉

12罐装蘑菇，切碎

一杯栗子泥

1/3杯不新鲜的面包屑

1/2汤匙切碎的欧芹

24颗法国栗子，煮熟后保持完整盐和胡椒

用黄油将红葱头煮五分钟，加入香肠肉，再煮两分钟，然后加入蘑菇、栗子泥、欧芹以及盐和胡椒。加热至沸点，加入面包屑和整颗栗子。在填入鹅腹之前先将混合物冷却。

烤火鸡，配菜装盘上桌。--第*254*页。

鸭填馅并捆扎待烤。--第*257*页。

酿茄子。--第*293*页。

菠菜泥。--第*300*页。

将鹅捆扎

鹅的腿短，捆扎方式与鸡、家禽和火鸡不同。插入签子后，将绳子在一根腿骨上绕两圈，再在另一根腿骨上绕两圈，两腿之间留出一英寸的绳距。用绳子的两端将双腿拉向背部并靠紧，在背部下方交叉绳子，然后绕签子系紧并打结。

烤野鸭

将野鸭去毛、清理干净，像鹅一样捆扎。放在烤盘的架子上，撒上盐和胡椒，用两片极薄的肥咸猪肉盖住胸部。在极热的烤箱中烤二十至三十分钟，每五分钟用烤盘中的油脂浇淋一次；剪断绳子，去掉绳子和签子。配橙汁酱或橄榄酱食用。鸭肉这道菜应配醋栗果冻。家鸭应始终充分烤熟，所需时间略多于野鸭的两倍。

鸭子有时填入苹果--去皮、去核、切成四块--或者可以在鸭腹中放入三个小洋葱以改善风味。苹果和洋葱均不供食用。如果需要可食用的填料，将干面包片用沸水覆盖；面包一旦吸收水分，就压出

水分；用盐、胡椒、融化的黄油、切碎的洋葱调味面包，或使用

鸭肉馅料(花生)

3⁄4杯饼干屑 1⁄2杯去壳花生，切碎 1⁄2杯淡
奶油 2汤匙黄油几滴洋葱汁盐和胡椒

卡宴辣椒粉

按所给顺序混合配料。

红烧鸭

老韧的鸭子有时先蒸一小时，然后像鸡一样焖制。

烤鹌鹑

按照烤鸡的食谱操作，烹饪时间为八分钟。放在吐司片上，用欧芹和薄柠檬片装饰。这道菜应配醋栗果冻或果冻米饭可乐饼。

烤鹌鹑

将鹌鹑去毛、清理干净、铺上肥肉并捆扎。像铺肥肉的松鸡一样烤制，烹饪时间为十五至二十分钟。

肥膘松鸡

清洗干净，去除翅尖，如果肉质较老，则去除覆盖胸部的皮。在胸部抹上猪油，并在每条腿中插入两片猪油丁。捆扎好，放在小浅锅中的三脚架上；撒上盐，刷上融化的黄油，撒上面粉，周围放上肥咸猪肉的边角料。在热烤箱中烤二十至二十五分钟，浇淋三次。摆放在盘中，去掉绳子和签子，周围浇上面包酱汁，在禽肉和酱汁上撒上粗褐面包屑。用欧芹装饰。

炒松鸡胸猎户式

从一对松鸡上取下胸肉，用黄油煎。煎至半熟时，用盐和胡椒调味。将骨架敲碎，覆盖冷水，加入胡萝卜、芹菜、洋葱、欧芹和月桂叶，煮至高汤浓缩至四分之三杯。将松鸡摆放在餐盘中，周围浇上由三汤匙黄油、四又二分之一汤匙面粉、松鸡制成的高汤以及四分之三杯炖煮过滤的番茄制成的酱汁。用盐、辣椒粉和柠檬汁调味，加入一茶匙切碎的欧芹和半杯切片罐装蘑菇。

烤或烘鸽鸟

千鸟的炙烤或烘烤方式与鹌鹑相同。

罐焖鸽子

将六只鸽子清理干净、填料并捆扎，竖直放入炖锅中，加入一夸脱煮过芹菜的开水。盖上盖子，慢火煮三小时或至软烂；或在带盖的陶盘中放入烤箱烹饪。从水中取出，稍冷却，

撒上盐和胡椒，裹上面粉，在猪油中将整个表面煎至金黄。用各四分之一杯的黄油和面粉一起煮制，加入锅中剩余的高汤制成酱汁；应有两杯的量。将每只鸽子放在一片干吐司上，将肉汁浇在所有食材上。用欧芹装饰。

填料

一杯热米饭土豆

1/4茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/4茶匙马郁兰或夏香薄荷几滴洋葱汁

一汤匙黄油

1/4杯松软陈面包屑，浸泡在部分芹菜水中，用奶酪布挤干

蛋黄 1 个鸡蛋

按所给顺序混合配料。

烤鹿排

按照烤牛排的食谱操作。配主厨黄油食用。鹿肉应始终烹至半熟。

煎鹿肉排配坎伯兰酱

将鹿肉排切成圆形块，用边角料制作高汤。在热的涂黄油煎锅中煎鹿肉排，配

坎伯兰酱食用。将两汤匙切成细丝状的香橼、两汤匙糖渍樱桃和一汤匙苏丹娜葡萄干在波特酒中浸泡数小时。沥干

并将水果在三分之一杯波特酒中煮五分钟。加入半杯醋栗果冻，果冻一旦融化，加入一又三分之一杯棕色酱汁和两汤匙杏仁片。

鹿肉排配栗子酱

擦拭牛排，撒上盐和胡椒，放在涂油的烤架上，烤五分钟。移至热盘中，浇上

栗子酱。将半个洋葱和六片切成小块的胡萝卜用两汤匙黄油煎五分钟，加入三汤匙面粉，搅拌至充分呈棕色；然后加入一又二分之一杯棕色高汤、一小枝欧芹、一点月桂叶、八粒胡椒和一茶匙盐。小火炖二十分钟，过滤，然后加入三汤匙马德拉酒、一杯煮熟的法国栗子和一汤匙黄油。

鹿肉排

将取自腰部的鹿肉片清理干净并修整。撒上盐和胡椒，刷上融化的黄油或橄榄油，裹上松软陈面包屑。放入烤架烤五分钟，或用黄油煎。配波特酒酱食用。

烤鹿腿

按烤羔羊的方法准备和烹制，时间稍短，以便烤得嫩一些。

鹿脊肉

将鹿脊肉清理干净并抹上猪油。烹制方法与鹿脊肉相同。

羊肉。佐以醋栗果冻酱。

马里兰式比利时兔

按照马里兰鸡的说明操作(见第249页)。烤四十分钟，用培根油脂代替黄油浇淋。

比利时兔配酸奶油酱

将野兔清理干净并剖开。在背部和后腿上铺肥肉，用盐和胡椒调味。将八片切成小块的胡萝卜和半个小洋葱在两汤匙培根油脂中煮五分钟。加入一杯棕色高汤，浇在烤盘中的野兔周围。烤四十五分钟，经常浇淋。加入一杯淡奶油和一个柠檬的汁。再煮十五分钟，每五分钟浇淋一次。移至上菜盘中，过滤酱汁，勾芡，用盐和胡椒调味，浇在野兔周围。

禽类与野味的回热方法

奶油鸡

11/2杯冷的熟鸡肉，切丁 1杯白色酱汁II 1/8茶匙芹菜盐

将鸡丁在加入了芹菜盐的酱汁中加热。

奶油蘑菇鸡

往奶油鸡中加入四分之一杯切片蘑菇。

土豆围边鸡

将奶油鸡盛在土豆围边中。

篮中鸡

在三杯热土豆泥中加入三汤匙黄油、一茶匙盐、三个轻微打散的蛋黄，以及足够的牛奶使其湿润。用裱花袋和裱花嘴塑成小篮子形状。刷上轻微打散的蛋清，在烤箱中烤至金黄。填入奶油鸡肉。用欧芹做成篮子的提手。

大都会式鸡肉与牡蛎

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

两杯奶油

两杯冷熟鸡肉，切丁

一品脱牡蛎，清洗并沥干 1/3 杯细切芹
菜

用前五种配料制成酱汁，加入鸡肉丁和牡蛎；煮至牡蛎饱满。撒上芹菜后食用。

午餐鸡肉

11/2杯冷熟鸡肉，切成小丁

2汤匙黄油

1片胡萝卜，切成小方块

1片洋葱

2汤匙面粉

1杯鸡高汤

盐

胡椒

2/3杯涂黄油的饼干屑

4个鸡蛋

将黄油与蔬菜一起煮五分钟，加入面粉，然后逐渐加入高汤。过滤，加入鸡肉丁，用盐和胡椒调味。倒在略微涂黄油的盘子上，撒上饼干屑。做出四个凹窝，每个凹窝中滑入一个鸡蛋；用面包屑覆盖鸡蛋，在中等烤箱中烤至蛋清凝固。

白汁炖鸡

两杯冷熟鸡肉，切成条

一杯白酱二号

一汤匙切碎的欧芹蛋黄 2个鸡蛋

2汤匙牛奶

将鸡肉加入酱汁中；充分加热后，加入轻微打散并用牛奶稀释的蛋黄。煮两分钟，然后加入欧芹。

扇贝形烤鸡

在烤盘上涂黄油。将冷的熟鸡肉片与煮通心粉或米饭交替分层排列。浇上白色酱汁、棕色酱汁或番茄酱汁，覆盖涂黄油的饼干屑，然后

在热烤箱中烘烤至面包屑呈棕色。

仿龟汤

11⁄2杯冷熟鸡肉或小牛肉，切丁

一杯白酱 I

蛋黄 2个“煮老”的鸡蛋，切碎蛋白 2个“煮老”的鸡
蛋，切碎 3汤匙雪利酒

1⁄4茶匙盐

少许辣椒粉

加入酱汁、鸡肉、蛋黄和蛋白、盐和卡宴辣椒；煮两分钟，加入酒。

鸡肉舒芙蕾

两杯烫牛奶

1⁄8杯黄油

1⁄8杯面粉

一茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

半杯不新鲜软面包屑

两杯冷熟鸡肉，切细；蛋黄三个鸡蛋，打匀

一汤匙切碎的欧芹三个鸡蛋的蛋白，打至
硬性发泡

用前五种配料制成酱汁，加入面包屑，煮两分钟；离火，加入鸡肉、蛋黄和欧芹，然后翻拌入蛋清。倒入涂了黄油的布丁盘，在慢烤箱中烤三十五分钟。配以下酱汁食用

白蘑菇酱。可用小牛肉代替鸡肉。

荷兰酸酱鸡

11/2 汤匙黄油

一茶匙切碎的洋葱

2汤匙玉米淀粉

一杯鸡高汤

一茶匙柠檬汁

1/3杯切碎的芹菜

1/4茶匙盐

少许红椒粉

一杯冷熟鸡肉，切成小方块蛋黄 1 个

将黄油和洋葱煮五分钟，逐渐加入玉米淀粉和高汤。加入柠檬汁、芹菜、盐、红椒粉和鸡肉；充分加热后，加入略打散的蛋黄，煮一分钟。配涂了黄油的格雷厄姆吐司食用。

鸡肉沙特勒斯

按米饭肉砂锅的做法准备和烹制，用鸡肉代替羊肉或小牛肉。用盐、胡椒、芹菜盐、洋葱汁和半茶匙切碎的欧芹给鸡肉调味。

扇贝形火鸡

用两汤匙黄油、两汤匙面粉、四分之一茶匙盐、少许胡椒制成一杯酱汁，

以及一杯高汤(通过用水煮烤火鸡的骨头和皮获得)。将冷烤火鸡的剩余部分切成小块；应有一杯半。在涂了黄油的烤盘底部撒上调味饼干屑，加入火鸡肉，浇上酱汁，再撒上涂了黄油的饼干屑。在热烤箱中烤至饼干屑呈棕色。火鸡、鸡肉或小牛肉可单独使用或混合使用。

碎火鸡肉

将一杯冷烤火鸡切成小丁，加入三分之一杯松软的陈面包屑。用两汤匙黄油、两汤匙面粉和一杯高汤(通过煮烤火鸡的骨头和皮获得)制成一杯酱汁。用盐、胡椒和洋葱汁调味。在酱汁中加热火鸡和面包屑。盛在小片吐司上，配水波蛋和吐司角装饰。

鸭肉浓汤

将冷烤鸭切成供食用的块状。用西班牙酱汁重新加热。

西班牙酱汁。融化四分之一杯黄油，加入一汤匙切碎的洋葱、一根芹菜、两片切碎的胡萝卜和两汤匙切碎的瘦生火腿。煮至黄油变褐，然后加入四分之一杯面粉，充分变褐后加入两杯清汤、少许月桂叶、一小枝欧芹、一片肉豆蔻、两粒丁香、半茶匙盐和八分之一茶匙胡椒；煮五分钟。过滤，加入鸭肉，重新加热后加入雪利酒、去核橄榄和切成四块的蘑菇。摆放在餐盘中，并

饰以橄榄和蘑菇。可用松鸡代替鸭。

第十八章
鱼类与肉类酱汁

法国厨师手边总是备有四种酱汁--白色酱汁、褐色酱汁、贝夏美酱汁和番茄酱汁--以这些为基础便能制作出无数种类。黄油和面粉通常一起烹煮用于勾芡酱汁。未经变褐的称为面糊；变褐的称为褐色面糊。法国人将黄油和面粉混合在一起，放入锅中，置于火上，搅拌五分钟；放置一旁冷却，再次置于火上，加入液体，不断搅拌至浓稠顺滑。用于褐色酱汁的黄油和面粉一起烹煮的时间要长得多，并需仔细观察以免黄油烧焦。美国厨师制作酱汁的方法是：在锅中搅拌黄油至融化并起泡，加入面粉继续搅拌，然后加入液体，逐渐搅拌或搅打至沸腾。制作褐色酱汁时，黄油应搅拌至充分变褐；应加入面粉并与黄油一起搅拌至两者均变褐后再加入液体。制作褐色酱汁的秘诀在于加入液体之前将黄油和面粉充分变褐。

值得记住的是，一般稠度的酱汁是按每杯液体(无论是牛奶、高汤还是番茄)配两汤匙黄油和两汤匙面粉制成的。制作棕色酱汁需要稍多量的面粉，因为面粉经褐变后其增稠性能降低，其淀粉被转化为

糊精。酱汁放置时，在上面放几小块黄油以防止形成硬皮。

薄白酱

2汤匙黄油

11/2汤匙面粉

一杯烫牛奶

1/4茶匙盐

少许胡椒

将黄油放入平底锅，搅拌至融化并起泡；加入与调味料混合的面粉，搅拌至完全融合。逐渐倒入牛奶，每次约加入三分之一，搅拌至充分混合，然后搅打至光滑有光泽。若使用钢丝打蛋器，可将牛奶一次全部加入。

奶油酱

按稀白酱的做法制作，用奶油代替牛奶。

白酱一

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一杯牛奶

1/4茶匙盐

少许胡椒

与薄白酱做法相同。

白酱 II

2汤匙黄油

3汤匙面粉

一杯牛奶

1/4茶匙盐

少许胡椒

与薄白酱做法相同。

浓白酱(用于肉饼和炸丸子)

21/2汤匙黄油

四分之一杯玉米淀粉或

1/3杯面粉

一杯牛奶

1/4茶匙盐

少许胡椒

与薄白酱做法相同。

白汁酱

2汤匙黄油

2汤匙面粉

一杯白色高汤 1/4茶
匙盐

少许胡椒

与薄白酱做法相同。

阿勒曼德酱

在丝绒酱中加入一茶匙柠檬汁和一个蛋黄。

苏比斯酱

两杯切片洋葱

1杯天鹅绒酱汁

1⁄2 杯奶油或牛奶

盐和胡椒

用沸水没过洋葱，煮五分钟，沥干，再次用沸水没过，煮至软烂；沥干，用筛网擦成泥。连同奶油加入酱汁中。用盐和胡椒调味。配羊肉、猪排或“硬煮”鸡蛋食用。

融黄油沙司

1⁄3 杯黄油

3汤匙面粉

11⁄2杯热水

1⁄2 茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

融化一半黄油，加入面粉和调味料，逐渐倒入热水。煮五分钟，加入剩余黄油(切成小块)。配煮鱼或烤鱼食用。

虾酱

在 drawn butter sauce 中加入一个蛋黄和半罐清洗并切块的虾。

刺山柑酱

在 drawn butter sauce 中加入半杯沥去汁水的刺山柑。配煮羊肉食用。

鸡蛋酱汁 I

在抽丝黄油酱中加入两个“煮老”的鸡蛋，切成四分之一英寸的片。

鸡蛋酱汁 II

在抽打黄油酱中加入两个打散的蛋黄和一茶匙柠檬汁。

布朗酱汁一

2汤匙黄油

1/2片洋葱

3汤匙面粉

一杯棕色高汤

1/4茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将洋葱放入黄油中炒至微黄；取出洋葱，不断搅拌黄油至呈深棕色；加入与调味料混合的面粉，将黄油和面粉炒至棕色；然后逐渐加入高汤。

棕色酱汁 II(Espagnole)

1/4 杯黄油

1片胡萝卜

1片洋葱

一片月桂叶

一枝百里香

欧芹小枝

6粒胡椒

5汤匙面粉

两杯棕色高汤

盐和胡椒

用黄油与胡萝卜、洋葱、月桂叶、百里香、欧芹一同烹煮，并

胡椒粒，炒至棕色，不断搅拌，注意不要让黄油烧焦；加入面粉，炒至充分呈棕色后，逐渐加入高汤。煮沸，过滤，用盐和胡椒调味。

棕色蘑菇酱 I

在一杯棕色酱汁中加入四分之一罐蘑菇，沥干、冲洗，切成四块或片。

棕色蘑菇酱 II

1 罐蘑菇

1/4 杯黄油

1/2 汤匙柠檬汁

1/4杯面粉

两杯清汤或棕色高汤，盐和胡椒

将蘑菇沥干冲洗，取一半切碎。与黄油和柠檬汁一起煮五分钟；沥干；将黄油炒至棕色，加入面粉，炒至充分呈棕色后，逐渐加入清汤。煮十五分钟，撇去浮沫，加入剩余的蘑菇(切成四块或片)，再煮两分钟。用盐和胡椒调味。尽可能用新鲜蘑菇代替罐装蘑菇。

辣味酱

在一杯棕色酱汁中加入一汤匙醋、半个切碎的小葱头、各一汤匙切碎的刺山柑和泡菜，以及少许辣椒粉。

橄榄酱

将十颗橄榄去核，保持果肉完整。用沸水覆盖煮五分钟。沥干橄榄，加入两杯棕色酱汁 I 或 II 中。

橙汁酱

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

1 1/3 杯棕色高汤

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

将2个橙子榨汁

两汤匙雪利酒

1个橙子的皮，切成花式形状

将黄油炒至棕色，加入面粉、盐和辣椒粉，搅拌至充分呈棕色。逐渐加入高汤，在上桌前加入橙汁、雪利酒和橙皮碎块。

意大利式酱汁

洋葱	各两汤匙，切碎
胡萝卜	
瘦生火腿	
12粒胡椒	
2瓣	
百里香枝	

2汤匙黄油

21/2汤匙面粉

一杯棕色高汤

11/4杯白葡萄酒

1/2汤匙切碎

欧芹

将前六种配料与黄油一起煮五分钟，加入面粉，搅拌至充分呈棕色；然后逐渐加入高汤和葡萄酒。过滤，重新加热，浇在鱼上后撒上欧芹。

香槟酱

将两杯西班牙酱汁煨至浓缩为一杯半。加入两汤匙蘑菇汁、半杯香槟和一汤匙糖粉。

番茄酱汁一(不加高汤)

半罐番茄或

13/4杯新鲜炖番茄

1片洋葱

3汤匙黄油

3汤匙面粉

1/4茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将洋葱与番茄一起煮十五分钟，用滤网擦滤，加入一起煮制的黄油和面粉(已加入调味料)中。如果番茄很酸，加入少许小苏打。如果希望番茄保持红色，必须在加入之前将黄油和面粉一起炒至棕色。

西红柿。

番茄酱汁 II

1/2罐番茄

一茶匙糖

8粒胡椒

一片月桂叶

1/2 茶匙盐

4汤匙黄油

4汤匙面粉

一杯棕色高汤

将番茄与糖、胡椒粒、月桂叶和盐一起煮二十分钟；用滤网擦滤，加入高汤。将黄油炒至棕色，加入面粉，炒至充分呈棕色后，逐渐加入热液体。

番茄酱汁之三

1/4 杯黄油

1片胡萝卜

1片洋葱

一片月桂叶

一枝百里香

欧芹小枝

一杯炖煮并过滤的番茄

一杯棕色高汤

盐和胡椒

1/4杯面粉

将黄油与胡萝卜、洋葱、月桂叶、百里香和欧芹一起炒至棕色；取出调味料，加入面粉，搅拌至充分呈棕色，然后加入

番茄和原汤。煮沸后过滤。

番茄蘑菇酱

两片切碎的培根或少量未煮的火腿

1片洋葱

6片胡萝卜

1片月桂叶

2枝百里香

欧芹小枝

2瓣

1/2茶匙胡椒粒

少许肉豆蔻碎

3汤匙面粉

1/2罐番茄

11/2杯棕色高汤

盐和胡椒

半罐蘑菇

将培根、洋葱和胡萝卜煮五分钟；加入月桂叶、百里香、欧芹、丁香、胡椒粒、肉豆蔻和番茄，再煮五分钟。加入用足够冷水调稀至可倾倒的面粉；随着变稠，用高汤稀释。盖上盖子，放入烤箱烤一小时。过滤，加入适量盐和胡椒，以及半罐蘑菇(沥去汁液、冲洗、切成四块)；再煮两分钟。尽可能用新鲜蘑菇代替罐装蘑菇。

番茄奶油酱

1/2罐番茄

一枝百里香

1根芹菜

1片洋葱

一片月桂叶

一杯白酱 I

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

1/4茶匙小苏打

将番茄与调味料一起煮二十分钟；用滤网擦滤，加入小苏打，然后加入白色酱汁。配烤鱼或龙虾肉饼食用。

西班牙酱

2汤匙切碎的瘦生火腿

两汤匙切碎的芹菜

两汤匙切碎的胡萝卜

1汤匙切碎的洋葱

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

1 1/3 杯棕色高汤

2/3杯炖煮并过滤的番茄盐和胡椒

将火腿和蔬菜与黄油一起煮至黄油充分呈棕色；加入面粉、高汤和番茄；煮五分钟，然后过滤。用盐和胡椒调味。

贝夏梅尔酱

11/2杯白色高汤

1片洋葱

1片胡萝卜

一片月桂叶

欧芹小枝

6粒胡椒

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

一杯烫牛奶

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

将高汤与洋葱、胡萝卜、月桂叶、欧芹和胡椒粒一起煮二十分钟，然后过滤；应得一杯。融化黄油，加入面粉，逐渐加入热高汤和牛奶。用盐和胡椒调味。

黄色贝夏梅尔酱

在两杯贝夏梅尔酱汁中加入三个鸡蛋的蛋黄(稍加搅打)，先用少量热酱汁稀释蛋黄，然后逐渐加入剩余的酱汁中。这可防止酱汁出现凝结的外观。

橄榄杏仁酱

3汤匙黄油

3汤匙面粉

一杯白色高汤半杯奶

油

1/4杯杏仁丝 1茶匙牛肉精

8颗橄榄(去核并切成四瓣)

1/2 汤匙柠檬汁

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

融化黄油，加入面粉，逐渐倒入白色高汤。在上桌前加入剩余的配料。配煮鱼或蒸鱼食用。

蚝油

1品脱牡蛎

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

一杯牛奶或鸡高汤

盐

胡椒

牡蛎汁

清洗牡蛎，保留汁液，加热，过滤，加入牡蛎，煮至饱满。取出牡蛎，用黄油、面粉、牡蛎汁和牛奶制成酱汁。加入牡蛎，用盐和胡椒调味。

黄瓜酱汁 I

将两根黄瓜擦碎，沥干，用盐、胡椒和醋调味。配烤鱼食用。

黄瓜酱 II

将半杯淡奶油搅打至硬性发泡，加入四分之一茶匙盐、少许胡椒，逐渐加入两汤匙醋；然后加入一根黄瓜(去皮、切碎、沥干)。

芹菜酱

三杯芹菜，切成薄片

两杯薄白酱

在切成段之前先清洗并刮净芹菜。在加盐的沸水中煮至软烂，沥干，用筛子擦滤，加入酱汁中。芹菜酱汁常用煮家禽或火鸡的高汤制成，或用一半高汤一半牛奶。

supremesauce

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

11/2杯热鸡高汤 1/2杯热奶油

1汤匙蘑菇酒 3/4茶匙柠檬汁

盐和胡椒

照稀白酱(Thin White Sauce)的做法制作，并加入调味料。

巴黎黄油

1/4 杯黄油

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/2汤匙切碎的欧芹 3/4汤匙柠檬汁

将黄油放入碗中，用小木勺搅打至奶油状。加入盐、胡椒和欧芹，然后非常缓慢地加入柠檬汁。

鞑靼酱

一汤匙醋

一茶匙柠檬汁

1/4茶匙盐

1 汤匙伍斯特郡酱汁 1/3 杯黄油

《波士顿烹饪学校食谱》

在小碗中混合醋、柠檬汁、盐和伍斯特酱，置于热水上加热。在煎蛋锅中将黄油炒至棕色，过滤加入第一份混合物中。

柠檬黄油

1/4 杯黄油

一汤匙柠檬汁

将黄油搅打至奶油状，然后慢慢加入柠檬汁。

鲳鱼黄油

1/4 杯黄油

凤尾鱼精

将黄油搅打至奶油状，加入鲳鱼精调味。

龙虾黄油

1/4 杯黄油

龙虾卵

清洗、擦干，将虾黄用细筛擦滤。放入研钵中与黄油一起，捣至充分混合。此黄油用于龙虾汤和酱汁中，以增添色泽和浓郁度。

荷兰酱一

1/2杯黄油

蛋黄 2 个鸡蛋

一汤匙柠檬汁

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

1/3 杯沸水

将黄油放入碗中，用冷水覆盖，用勺子清洗。分成三块；将一块放入平底锅中，加入蛋黄和柠檬汁，将平底锅置于盛有沸水的大锅中，用打蛋器不断搅拌至黄油融化；然后加入第二块黄油，随着变稠，加入第三块。加入水，煮一分钟，用盐和辣椒粉调味。

荷兰酱 II

1/2杯黄油

半汤匙醋或

一汤匙柠檬汁

蛋黄 2 个鸡蛋

1/4茶匙盐

少许卡宴辣椒粉。

法国厨师

清洗黄油，分成三块；将一块放入平底锅中，加入醋或柠檬汁和蛋黄；将平底锅置于盛有沸水的大锅中，用打蛋器不断搅拌。加入第二块黄油，随着变稠，加入第三块。离火，加入盐和辣椒粉。如果留在火上

多一刻钟就会分离。如需更浓郁的酱汁，加入半茶匙热水和半汤匙淡奶油。

鲽鱼酱

时令布朗酱、热黄油酱，或加入鲽鱼精的荷兰酱。

辣根荷兰酸酱

在荷兰酱II中加入四分之一杯磨碎的山葵根。

龙虾酱汁一

在荷兰酱中加入三分之一杯切成小丁的龙虾肉。

龙虾酱汁 II

11⁄4磅龙虾

1⁄4 杯黄油

1⁄4杯面粉

1⁄2 茶匙盐

少许辣椒粉

1⁄2 汤匙柠檬汁

3杯冷水

将龙虾肉取出，将嫩钳肉切成半英寸的丁。将剩余的肉切碎，加入虾壳中，用水覆盖；煮至高汤浓缩为两杯，过滤，逐渐加入一起煮制的黄油和面粉中，然后加入盐，

卡宴辣椒、柠檬汁和龙虾丁。

如果龙虾含有虾卵，制备龙虾黄油，加入面粉，并用其使酱汁变稠。

贝阿恩酱

在荷兰酱II中加入各一茶匙切碎的欧芹和新鲜龙蒿。

佐以羊排、牛排、烤乳鸽、胡瓜鱼或水煮鲑鱼上桌。

特里亚农酱

在荷兰酱II烹饪时逐渐加入一汤匙半雪利酒。

菲加罗酱

在荷兰酱II中加入两汤匙番茄泥(番茄炖煮、过滤并煮至浓缩成浓稠糊状)、一茶匙切碎的欧芹和少许辣椒粉。

辣根酱 I

3汤匙磨碎的山葵根
一汤匙醋
1/4茶匙盐
少许辣椒粉
4汤匙淡奶油
将前四种原料混合，再加入打至硬性发泡的奶油。

辣根酱 II

3汤匙饼干屑

1⁄3杯磨碎的山葵根
一杯半牛奶

3汤匙黄油

1⁄2 茶匙盐

1⁄8 茶匙胡椒

将前三种配料在双层蒸锅中煮二十分钟。加入黄油、盐和胡椒。

面包酱

两杯牛奶

半杯细陈面包屑

1个洋葱

6瓣

1⁄2 茶匙盐

少许辣椒粉

3汤匙黄油

半杯粗陈面包屑

在双层蒸锅中将牛奶与细面包屑和插着丁香的洋葱一起煮三十分钟。取出洋葱，加入盐、辣椒粉和两汤匙黄油。通常浇在烤鹧鸪或松鸡周围食用，并撒上在剩余黄油中烤至棕色的粗面包屑。

米饭酱汁

3汤匙大米

两杯牛奶半
个洋葱

3瓣

2汤匙黄油

盐和胡椒

洗净大米，加入牛奶，在双层蒸锅中煮至软烂。用细滤网擦滤，放回双层蒸锅，加入插着丁香的洋葱，煮十五分钟。取出洋葱，加入黄油、盐和胡椒。

花椰菜酱

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

一杯白色高汤III

一杯烫牛奶

花椰菜小花(取自一个小花椰菜，煮熟)盐

胡椒

按照薄白酱的做法制作，并加入花球。

薄荷酱

1/4杯切碎的薄荷叶 1/2杯醋

1汤匙糖粉

将糖加入醋中；待其溶解后，浇在薄荷上，置于炉灶后部静置三十分钟以浸出香味。若醋味过浓，可加水稀释。

醋栗果冻酱

取一杯未加洋葱的棕色酱汁，加入四分之一杯红醋栗果冻和一汤匙雪利酒；

或者，在一杯用于搭配烤羊肉的肉汁中加入醋栗果冻。醋栗果冻酱适合搭配羊肉食用。

波特酒酱汁

在一杯去除了洋葱的棕色酱汁中，加入八分之一杯醋栗果冻、两汤匙波特酒和少许辣椒粉。

维纳格雷特酱

一茶匙盐

1/4茶匙红椒粉少许胡椒 1汤匙龙蒿
醋

2汤匙苹果醋

6汤匙橄榄油

一汤匙切碎的腌菜

一汤匙切碎的青椒

一茶匙切碎的欧芹

一茶匙切碎的细香葱，按给定顺序
混合配料。

鞑靼酱

1/2茶匙芥末

一茶匙糖粉

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

蛋黄 2 个鸡蛋

1/2 杯橄榄油

11/2 汤匙醋

刺山柑　　各1/2汤匙，切碎

腌菜

橄榄

欧芹

1/2 颗红葱头，切细末

1/4茶匙粉状

龙蒿

将芥末、糖、盐和辣椒粉混合；加入蛋黄，搅拌至完全混合，将碗置于冰水盆中。加入油，起初一滴一滴地加，用木勺或打蛋器搅拌。当混合物变稠时，用醋稀释，此时油可以加得更快。放在阴凉处直到准备上桌，然后加入剩余的配料。

辣味塔塔酱

1/2杯白酱 I

1/3杯蛋黄酱

1/2 颗红葱头，切细末

1/2茶匙醋

刺山柑　　各1/2汤匙，切碎

腌菜

橄榄

欧芹

在白酱汁中加入剩余的配料。不断搅拌直到混合物彻底加热，但不要让它达到沸点。搭配煮、蒸或炸的鱼食用。

6颗去核橄榄

1 1⁄3 杯棕色酱汁
盐和胡椒

雪利酒

将洋葱和胡椒与黄油一起煮五分钟；加入番茄、蘑菇和橄榄，煮两分钟，然后加入棕色酱汁。煮沸，加入葡萄酒调味。搭配烤牛排或牛里脊肉食用。煮米饭应与此牛肉搭配，盛在同一盘中。

俄罗斯酱

3汤匙黄油

2汤匙面粉

一杯白色高汤III

1⁄4茶匙盐

少许胡椒

1⁄2茶匙细香葱末 1⁄2茶匙调制芥末

一茶匙磨碎的辣根

1⁄4杯奶油

一茶匙柠檬汁

融化黄油，加入面粉，逐渐倒入白色高汤；然后加入盐、胡椒、芥末、细香葱和辣根。煮两分钟，过滤，加入奶油和柠檬汁。上桌前重新加热。搭配牛里脊肉或汉堡牛排食用。

菲尼斯泰尔酱

3汤匙黄油 1⁄2茶匙芥末

少许辣椒粉 1茶匙柠檬汁

11/2茶匙伍斯特郡酱汁 3/4杯炖煮并过滤的番茄

将黄油煮至充分呈棕褐色，加入其余配料。

第十九章蔬菜

表格显示

成分

蔬菜

物品	**蛋白质**	**脂肪**	**碳水化合物**	**矿物质**	**水**
洋蓟 2.6. 2 16.7 1. 79.5 芦笋 1.8. 2 3.3					
				1.	94
利马豆，绿色	7.1	.7	22.	1.7	68.5
青豆字符串	2.2	.4	9.4	7	87.3
甜菜	1.6	.1	9.6	1.1	87.6
抱子甘蓝 4.7 1.1			4.3	1.7	88.2
卷心菜 2.1 4			5.8	1.4	90.3
胡萝卜 1.1 4			9.2	1.1	88.2

花椰菜	1.6	.8	6.	.8	90.8
芹菜	1.4	.1	3.	1.1	94.4
玉米，绿色，甜 2.8		1.1	14.1	.7	81.3
黄瓜	.8	.2	2.5	.5	96.
茄子	1.2	.3	5.1	.5	92.9
苤蓝	2.	.1	5.5	1.3	91.1
生菜	1.3	.4	3.3	1.	94.
秋葵	2.	.4	9.5	.7	87.4
洋葱	4.4	.8	.5	1.2	93.5
欧洲防风草	1.7	.6	16.1	1.7	79.9
豌豆，绿色	4.4	.5	16.1	.9	78.1
红薯	1.8	.7	27.1	1.1	69.3
白土豆	2.1	.1	18.	.9	78.9
菠菜	2.1	.5	3.1	1.9	92.4
南瓜	1.6	.6	10.4	.9	86.5
西红柿	.8	.4	3.9	.5	94.4
芜菁	1.4	.2	8.7	.8	88.9

*W.O.*阿特沃特博士

蔬菜，通常(尽管从植物学角度并非如此)包括除谷物和水果外所有用作食物的植物。除了含有大量蛋白质的豆类、豌豆和小扁豆外，它们主要因所含的钾盐而有价值，应成为每日膳食的一部分。许多蔬菜含有大量纤维素，为食物提供所需的体积。豆类，豌豆、豆子和

扁豆可代替肉食。

各种蔬菜使用植物的不同部位。有些生食，有些则需烹煮。

块茎

白土豆和菊芋

根菜

甜菜、胡萝卜、欧防风、萝卜、红薯、婆罗门参或牡蛎植物以及芜菁

鳞茎

大蒜、洋葱和红葱头

茎

芦笋、芹菜和细香葱

叶

抱子甘蓝、甜菜叶、卷心菜、蒲公英、生菜、酸模、菠菜和豆瓣菜

花

花椰菜

果实

豆类、玉米、黄瓜、秋葵、茄子、豌豆、小扁豆、南瓜和番茄。

鲜嫩蔬菜--如生菜、萝卜、黄瓜、豆瓣菜和番茄--生食，单独上桌或拌入沙拉中，有助于刺激迟钝的食欲，当用油调味时能提供相当多的营养。

豆子和老豌豆应用于制作菜泥和汤；这样做可以去除对胃有刺激性的纤维素外皮。

蔬菜的处理

夏季蔬菜应尽可能在采摘后尽快烹制；若必须保存，可铺在阴凉、干燥、通风良好的地窖底部，或放入冰箱。生菜最好的保存方法是洒上冷水，放入盖紧的铁桶中。枯萎的蔬菜可通过浸泡在冷水中恢复新鲜。含糖的蔬菜放置后会失去部分甜味；玉米和豌豆比其他蔬菜更容易受影响。冬季蔬菜应保存在阴凉干燥处。甜菜、胡萝卜、萝卜、土豆等应放入桶中或堆放在储藏箱内，以尽可能隔绝空气。南瓜应摊开摆放，需仔细看管；一旦出现黑斑，应立即烹制。

使用罐头食品时，一打开就应将内容物从罐中倒出，以免其中的酸与锡作用产生有毒化合物，并放置一小时，使其重新氧化。豆类、豌豆、芦笋等应倒入滤网，沥干，再浇上冷水让其流过。使用干制蔬菜时，烹制前应在冷水中浸泡数小时。几年前市场上只出售本地蔬菜；但现在我们的市场大量供应来自南方各州和加利福尼亚的蔬菜，因此全年都能获得新鲜蔬菜。

蔬菜的烹调

每个厨房都应备有一把小刷子(五美分即可购得)和两把用于处理蔬菜的小尖刀。

蔬菜应在冷水中洗净，然后在加盐的沸水中煮至软烂；如果在敞口容器中烹煮，颜色保持得更好。对于豌豆和豆子，在烹煮的最后半小时加盐。同一种蔬菜的烹煮时间因新鲜程度和老嫩而异，因此烹煮时间表仅供参考。

蘑菇与松露

这些被归类为蔬菜。蘑菇在我们周围大量生长，很容易采集，而且由于它们含有相当多的营养，应该经常出现在餐桌上。虽然有数百个品种，但通过一点研究，一个人可以熟悉十几种或更多最常见的、有食用价值的品种。参阅W.Hamilton Gibson 的《Our Edible Toadstools and Mushrooms》。许多可能引起疾病，但只有少数*Amanita*科的品种是致命的毒药。蘑菇需要热量和水分--严重的干旱或非常潮湿的土壤不利于它们的生长。切勿在腐烂物质附近采集蘑菇。它们在五月中旬出现，一直持续到霜冻来临。*Campestris*是市场上总能找到的品种；法国罐装的就是这个家族。*Boleti*被干燥、罐装并作为*cepes*出售。

松露

松露与蘑菇同科，生长在地下。法国是最著名的松露出产地，从该国以罐头形式出口，价格昂贵，不适合日常使用。

洋蓟

全年进口的法国洋蓟是主要使用的品种。零售价为每个三十至四十美分，在十一月、十二月和一月最便宜也最好。市场上也出现了来自加利福尼亚的洋蓟，价格比法国洋蓟略便宜。菊芋用于腌制，每夸脱售价十五美分。

煮洋蓟

在靠近叶片处切去茎，去掉底部外层叶片，修整朝鲜蓟，从叶顶切去一英寸，用锋利的刀去除花心；然后用绳子将朝鲜蓟绑住以保持形状。在冷水中浸泡半小时。沥干，在加盐的酸性沸水中煮三十至四十五分钟。从水中取出，倒置沥干，然后解开绳子。配贝夏梅尔酱或荷兰酱食用。煮朝鲜蓟常作为晚餐的一道菜。用手将叶片逐一摘下，蘸酱，只吃肥厚的基部，尽管底部也可食用。朝鲜蓟可切成四块，煮熟，沥干，配贝阿内兹酱食用。这样烹制时，与羊肉一同上桌。

炸洋蓟

将煮熟的洋蓟切成四块，撒上盐、胡椒和切碎的欧芹。蘸上面糊 l，在深油中炸制，然后沥干。在准备洋蓟时，将叶子顶部修剪得比作为煮洋蓟上桌时更靠近一些。

洋蓟底部

去掉所有叶子和 choke。将底部修整成形，在加盐的酸性沸水中煮至软烂。配荷兰酱或贝夏梅尔酱汁上桌。

填馅洋蓟

按照煮洋蓟的方法准备和烹饪，使其略微欠火。填入鸡肉馅料 I 或 II，在中等烤箱中烤三十分钟，期间用稀白酱汁浇淋两次。移至 serving dish，周围浇上稀白酱汁。

芦笋

温室芦笋在冬季上市，但不太令人满意，每捆售价约一美元。Oyster Bay(白芦笋)五月初上市，价格非常高。大茎和小茎绿芦笋的时令从六月初到七月中旬，六月中旬最便宜。

煮芦笋

将茎的下部切掉，切到它们能折断的位置，解开捆扎，清洗，去除鳞片，重新捆扎。在加盐沸水中煮十五分钟或至软烂，前十分钟将尖端留在水面外。沥干，去掉绳子，涂上软黄油，每捆芦笋用一汤匙半黄油。芦笋常被掰成或切成一英寸长的段来煮，尖端煮的时间比茎短。

芦笋吐司

将煮好的芦笋放在黄油吐司或牛奶吐司上食用。

白汁芦笋

将切成一英寸段的芦笋煮沸，沥干，加入白酱汁 I，每捆芦笋用一杯酱汁。盛在面包脆壳中作为蔬菜 course 上桌。

荷兰汁芦笋

将荷兰酸酱I浇在水煮芦笋上。

酥皮芦笋

将小面包卷去心，外壳在深油中炸制，沥干，填入白酱汁芦笋。

豆类

冬季可获得的四季豆来自加利福尼亚；本地产的六月底上市，持续到九月底。有两个品种，绿色(pole cranberry 风味最佳)和黄色(黄油豆)。

去壳豆，包括 horticultural 和 sieva，以带荚或去壳形式出售，五夸脱带荚可剥出一夸脱豆粒。它们在七八月间上市。普通利马豆和改良利马去壳豆的时令在八月和九月。干利马豆全年可购得。

四季豆

去掉筋丝，掰成或切成一英寸长的段；清洗，在沸水中煮一到三小时，烹饪的最后半小时加盐。沥干，用黄油和盐调味。

带壳豆

清洗，在沸水中煮一到一小时半，烹饪的最后半小时加盐。用足够少的水煮，以便豆子煮熟时没有剩余的水需要沥掉。用黄油和盐调味。

利马豆奶油汤

将一杯干豆浸泡一夜，沥干，在加盐沸水中煮至软烂；沥干，加入四分之三杯奶油，用黄油和盐调味。上桌前重新加热。

煮甜菜

清洗，整颗在沸水中煮至软烂；所需时间为一到四小时。老甜菜无论煮多久都不会变嫩。沥干，放入冷水中以便容易去皮。切成四块或切片上桌。

糖渍甜菜

4个煮熟的热甜菜

3汤匙黄油

11/2 汤匙糖

1/2 茶匙盐

将甜菜切成四分之一英寸厚的片，加入黄油、糖和盐；

重新加热后上桌。

腌甜菜

将冷煮甜菜切片，覆以醋。

甜菜，酸酱

清洗甜菜，在加盐沸水中煮至软烂。沥干，保留半杯煮甜菜的水。浸入冷水，搓去表皮，切成方块。在

酸酱汁。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，倒入甜菜水。加入各四分之一杯醋和奶油，一茶匙糖，半茶匙盐，以及少许胡椒。

哈佛甜菜

清洗十二个小甜菜，在沸水中煮至软烂，去皮，将甜菜切成薄片、小方块或花式形状，使用法式蔬菜切刀。混合半杯糖和半汤匙玉米淀粉。加入半杯醋，煮沸五分钟。浇在甜菜上，在炉灶后部放置半小时。上桌前加入两汤匙黄油。

抱子甘蓝

抱子甘蓝与卷心菜同科，小头之间相距一到两英寸，生长在整个茎的轴上，一株根可产约两夸脱。它们有进口的，也在本国种植，十二月和一月最便宜也最好。

白汁抱子甘蓝

挑拣，去掉枯萎的叶子，在冷水中浸泡十五分钟。在加盐沸水中煮二十分钟，或至用签子容易刺穿。沥干，每品脱加入一杯白酱汁 l。

扇贝抱子甘蓝

挑拣，去掉枯萎的叶子，将一夸脱抱子甘蓝在冷水中浸泡。在加盐沸水中煮至软烂，然后沥干。清洗芹菜并切段；应有一杯半。融化三汤匙黄油，加入芹菜，煮两分钟，加入三汤匙面粉，逐渐倒入一杯半烫过的牛奶；加入抱子甘蓝，将混合物倒入烤盘。盖上黄油面包屑，在热烤箱中烤至面包屑变褐。

卷心菜

市场上有四种卷心菜--鼓头、糖 loaf、萨伏依和紫色；全年都可找到某些品种。萨伏依最适合煮；鼓头和紫色适合做凉拌卷心菜丝。购买时选择沉重的卷心菜。

煮卷心菜

去掉外层叶子，切成四块，去除硬茎。在冷水中浸泡，在加盐沸水中用敞口容器煮，水中加入四分之一茶匙小苏打；这可防止烹饪时产生难闻气味。煮三十分钟到一小时，沥干，上桌；或切碎，用黄油、盐和胡椒调味。

焗烤卷心菜

将半颗煮熟的卷心菜切成块；放入涂了黄油的烤盘，撒上盐和胡椒，加入一杯白酱汁 I。用叉子翻动卷心菜，使其与酱汁充分混合，盖上黄油面包屑，烤至面包屑变褐。

德式卷心菜

将紫甘蓝切片，在冷水中浸泡。将一夸脱放入炖锅，加入两汤匙黄油、半茶匙盐、一汤匙切碎的洋葱、少许肉豆蔻屑和少许卡宴辣椒；盖上盖子，煮至卷心菜变软。加入两汤匙醋和半汤匙糖，煮五分钟。

凉拌卷心菜

选择一颗小而沉重的卷心菜，去掉外层叶子，切成四块；用锋利的刀切得很薄。在冷水中浸泡至脆，沥干，用毛巾擦干，与奶油沙拉酱汁混合。

热卷心菜沙拉

像做凉拌卷心菜丝一样切卷心菜，用半颗卷心菜。在由两个蛋黄略打散、四分之一杯冷水、一汤匙黄油、四分之一杯热醋和半茶匙盐制成的调味汁中加热，在热水上搅拌至浓稠。

胡萝卜

胡萝卜在市场上总能找到。新胡萝卜四月底上市，按捆出售；这些可以煮后上桌，

但胡萝卜主要因其鲜亮的色泽而用于为汤调味和作配菜。准备胡萝卜烹饪时，洗净并刮皮，因为最佳的风味和最鲜亮的色泽都靠近表皮。

胡萝卜与豌豆

将嫩胡萝卜洗净、刮皮，切成小方块或花式形状；在加盐的沸水或高汤中煮至软烂。沥干，加入等量的煮熟青豌豆，用黄油、盐和胡椒调味。

胡萝卜，普莱特酱

将胡萝卜洗净、刮皮，切成条、方块或花式形状，用沸水没过，静置五分钟；沥干，在加盐的沸水中煮，加入半汤匙黄油，煮至软烂。加入《蔬菜马其顿式à la Poulette》下所给的酱汁食谱(见第308页)。

花椰菜

花椰菜包括一种植物的茎和花球，该植物与抱子甘蓝和卷心菜同科；全年均可获得，但九月和十月最便宜也最好。挑选花椰菜时，选择花球洁白、叶片鲜绿的；若花球上有黑斑，则不够新鲜。

奶油花椰菜

去掉叶片，切去茎，头朝下在没过食材的冷水中浸泡三十分钟。头朝上煮二十分钟或直至

在加盐的沸水中煮软；沥干，分成小朵，放入一杯半的白酱汁一中重新加热。

荷兰汁花椰菜

按奶油花椰菜的做法准备，用荷兰酱汁一代替白酱汁。

焗花椰菜

将一整棵煮熟的花椰菜放在上菜盘中，盖上黄油面包屑，置于烤箱烤架上将面包屑烤至棕色；从烤箱取出，在花椰菜周围浇上一杯稀白酱汁。

帕尔马干酪花椰菜

按焗烤花椰菜的做法准备。在盖上面包屑之前撒上磨碎的奶酪。

花椰菜亨廷顿式

按煮花椰菜的做法准备，蒸至软烂。分成小块，浇上以下酱汁：

混合一茶匙半芥末、一茶匙四分之一盐、一茶匙糖粉和四分之一茶匙红椒粉。加入三个鸡蛋的蛋黄(略打散)、四分之一杯橄榄油和半杯醋，醋中已浸泡半茶匙切碎的葱头五分钟。在热水上煮至混合物变稠。离火，加入半汤匙咖喱粉、两汤匙融化的黄油和一茶匙切碎的欧芹。

芹菜

芹菜可从七月末供应到四月。十二月时最好也最便宜。芹菜茎在生长时是绿色的；但市场上见到的白芹菜是经过软化栽培的，只有卡勒马祖品种例外，它天生就是白色的。为餐桌准备芹菜时，切去根和叶，分开茎，洗净，刮去外皮，在冰水中冷却。在冰水中加一片柠檬可使芹菜保持白色并变得脆嫩。如果在放入水中之前将茎的顶端划几道口子，它们会向后卷曲，使芹菜看起来更美观。

白汁芹菜

洗净、刮净芹菜茎，切成一英寸长的段；在加盐的沸水中煮二十分钟或至软烂；沥干，取两杯芹菜加入一杯白酱汁一。这是利用芹菜外层茎的最令人满意的方法。

炸芹菜配番茄酱

洗净刮净芹菜，切成三英寸长的段，蘸上面糊，在深油中炸，在牛皮纸上沥干。配番茄酱汁食用。**面糊**。混合半杯面包面粉、四分之一茶匙盐、少许胡椒粉、三分之一杯牛奶和一个充分打散的鸡蛋。

菊苣或苦苣

菊苣或苦苣全年均可获得，但在一月、二月、三月和四月为进口供应。仅用于制作沙拉。

玉米

玉米从六月一日到十月一日可在市场上找到。在本地玉米上市之前，它是最不令人满意的蔬菜。本地玉米在七月底可买到，但在八月最为丰富和便宜。最好的品种中，早熟玉米为克罗斯比，晚熟玉米为常青。

煮青玉米

去除苞叶和丝状须。在沸水中煮十到二十分钟。放在铺有餐巾的盘子上；将餐巾角拉过来盖住玉米；或从玉米棒上切下，用黄油和盐调味。

豆煮玉米

将热的煮玉米从棒上切下，加入等量的热煮去壳豆；用黄油和盐调味；上菜前重新加热。

玉米牡蛎

将生玉米从棒上擦下。取一杯玉米浆加入一个充分打散的鸡蛋、四分之一杯面粉，并用盐和胡椒充分调味。用勺子舀入深油中炸，或在热的、涂油充分的煎饼锅上煎。应做成大牡蛎大小。

玉米油炸饼

1 罐玉米

一杯面粉

一茶匙发酵粉

2茶匙盐

1/4茶匙红椒粉

2个鸡蛋

剁碎玉米，加入混合过筛的干配料，然后加入打至浓稠的蛋黄，翻拌入打至硬挺的蛋白。在新鲜热猪油中用煎锅煎。在纸上沥干。

南方风味玉米

取一罐剁碎的玉米加入两个略打散的鸡蛋、一茶匙盐、八分之一茶匙胡椒、一汤匙半融化的黄油和一品脱烫过的牛奶；倒入涂了黄油的布丁盘，在慢烤箱中烤至凝固。

栗子

法国栗子和意大利栗子代替蔬菜上桌。

栗子泥

去除栗子壳，在加盐的沸水中煮至软烂；沥干，捣碎，用烫过的牛奶润湿，用盐和胡椒调味，搅打至轻盈。栗子常被煮后压成泥，轻轻堆在盘子中央，然后周围摆放肉。

烤栗子

去除一品脱栗子的壳，放入烤盘，倒入用盐和辣椒粉充分调味的鸡汤高汤，烤至软烂，几乎烤好前一直盖着。盘中应留有少量高汤与栗子一起上桌。

黄瓜

黄瓜全年均可获得，通常生食。夏末时节，人们会采收黄瓜并腌制以备后用。腌制的小黄瓜被称为酸黄瓜。

黄瓜片

切去两端厚片，削去厚皮，因为黄瓜含有苦味成分，大量存在于靠近表皮和蒂端处。切成薄片，泡在冷水中待用。沥干，上菜时盖上碎冰。

煮黄瓜

老黄瓜可削皮、切块，在加盐的沸水中煮至软烂，沥干，捣碎，用黄油、盐和胡椒调味。

炸黄瓜

黄瓜削皮，纵切成三分之一英寸的片。用毛巾吸干，撒上盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，在深油中炸，沥干。

酿黄瓜

三条黄瓜削皮，横切成两半，去籽，在冷水中浸泡三十分钟。沥干，擦干，填入肉馅，使用鸡肉肉馅一或二的食谱，

用小牛肉代替鸡肉。竖立在锅中的三脚架上。周围倒入一半白高汤，盖上，煮四十分钟。放在切成圆形的薄干吐司上，周围浇上一杯半的贝夏梅尔酱汁。作为蔬菜菜或小菜上桌。

炸茄子一

茄子削皮，切成极薄的片。撒上盐，堆在盘子上。盖上重物压出汁液，静置一小时半。撒上面粉，用黄油慢煎至酥脆金黄。茄子从九月到二月当季。

炸茄子二

茄子削皮，切成四分之一英寸的片，在冷盐水中浸泡过夜。沥干，在冷水中静置半小时，再次沥干，用毛巾吸干。撒上盐和胡椒，蘸面糊，或蘸面粉、鸡蛋和面包屑，在深油中炸。

酿茄子

将茄子放入没过食材的沸盐水中煮十五分钟。从顶部切下一片，用勺子取出果肉，注意不要挖得太靠近表皮。将果肉切碎，加入一杯松软的陈面包屑。融化两汤匙黄油，加入半汤匙切碎的洋葱，煮五分钟，或煸出三片培根的油脂，用培根油代替黄油。加入切碎的果肉和面包中，用盐和胡椒调味，如有必要用少量高汤或水润湿；煮五分钟，

稍凉，加入一个搅打好的鸡蛋。重新填入茄子，覆上涂了黄油的面包屑，在热烤箱中烤二十五分钟。

扇贝形烤茄子

将茄子削皮，切成三分之二英寸的方块。用少量沸水煮至软烂，然后沥干。用两汤匙黄油与半个切碎的洋葱一起煮至黄色，加入四分之三汤匙切碎的欧芹和茄子。倒入涂了黄油的烤盘。覆上涂了黄油的面包屑，烤至面包屑呈棕色。

绿叶蔬菜

温室甜菜叶和蒲公英三月初上市，此时价格高昂。户外种植的从五月中旬到七月初为时令。

煮甜菜叶

彻底洗净，刮净根部，切去两端。沥干，用少量加盐沸水煮一小时或至软烂。用黄油、盐和胡椒调味。配醋食用。

蒲公英

彻底洗净，去除根部，沥干，在加盐沸水中煮一小时或至软烂。每一配克蒲公英用两夸脱水。用黄油、盐和胡椒调味。配醋食用。

生菜

生菜全年可得，在冬季和春季尤为珍贵，此时市场上其他绿色蔬菜价格高昂。虽然营养含量甚少，但因其含有大量水分和钾盐而有用，并能促进食欲。卷叶生菜价值不如网球生菜，但可作有效的装饰。

生菜应逐叶从茎上摘下(丢弃枯萎的外叶)，洗净，浸于冷水中至脆，沥干，置于毛巾上使水从叶上滴落。用白色蚊帐布制成的袋子便于晾干生菜。洗净生菜叶，放入袋中，悬挂于冰箱下部沥干。铁丝篮亦用于此目的。装盘时尽量保持生菜原形。

韭葱吐司

洗净并修整韭葱，在加盐沸水中煮至软烂，沥干。置于涂了黄油的吐司片上，浇上融化的黄油，用盐和胡椒调味。

洋葱

洋葱与红葱头、大蒜、韭葱和细香葱同属百合科。洋葱作为蔬菜烹制食用。它们有益健康，含有相当多的营养，但因赋予 breath 强烈气味而令人反感，这是由于挥发性物质被血液吸收，并由血液运送到肺部，在那里被释放出来。普通菜园洋葱全年可得，新洋葱约在六月初上市。在大型中心

百慕大洋葱和西班牙洋葱从3月1日到6月1日可以买到，风味细腻。

红葱、韭葱、大蒜和细香葱主要用于为食物增添风味。红葱、大蒜和细香葱在一定程度上也用于制作沙拉。

煮洋葱

将洋葱放入冷水中，在水中剥去外皮。沥干，放入锅中，用加盐沸水没过；煮沸五分钟，沥干，再次用加盐沸水没过。煮一小时或至软烂但不破碎。沥干，加入少量牛奶，煮五分钟，用黄油、盐和胡椒调味。

奶油洋葱

按煮洋葱的方法准备和烹制，煮制过程中换水两次；沥干，覆以奶油或稀白酱汁。

焗洋葱

将煮洋葱切成四瓣。放入涂了黄油的烤盘，覆以白酱汁一号，撒上涂了黄油的饼干屑，置于烤箱中格烤至面包屑呈棕色。

挂汁洋葱

将小银皮洋葱剥皮，在沸水中煮十五分钟。沥干，用奶酪布擦干，放入涂了黄油的烤盘，加入调味浓郁的棕色高汤至没过盘底，撒上糖，烤至软烂，期间用盘中的高汤浇淋。

炸洋葱

将四个中等大小的洋葱去皮。切成薄片，放入热煎蛋锅中，加一汤匙半黄油。煮至棕色，不时晃动锅以免洋葱烧焦，或用叉子翻动洋葱。离火前一分钟撒上盐。

法式炸洋葱

将洋葱剥皮，切成四分之一英寸的片，分开成圈。蘸牛奶，沥干，蘸面粉。在深油中炸，在棕色纸上沥干，撒上盐。

酿洋葱

将洋葱去皮，用加盐沸水没过预煮十分钟。倒置冷却，去除部分中心。用等量的切碎熟鸡肉、陈软面包屑和切碎的去除的洋葱填充空腔，用盐和胡椒调味，用奶油或融化黄油润湿。放入涂了黄油的浅烤盘，撒上涂了黄油的面包屑，在中等烤箱中烤至洋葱软烂。

奶油婆罗门参(Salsify)

洗净，刮净，立即放入冷的酸化水中以防变色。切成一英寸的片，在加盐沸水中煮至软烂，沥干，加入白酱汁一号。婆罗门参从十月到三月为时令。

婆罗门参油炸饼

按奶油婆罗门参的方法烹制婆罗门参。捣碎，用黄油、盐和胡椒调味。做成小扁饼，滚上面粉，用黄油煎。

欧防风

欧防风不如其他蔬菜那样常被食用；然而，它们常伴随煮制菜肴出现。它们主要供饲喂牲畜。除非幼嫩，否则含有大量木质纤维，贯穿根的中心，使其不宜作为食物。

黄油酱防风根

洗净并刮净欧防风，切成两英寸长、半英寸宽厚的块。在加盐沸水中煮五分钟或至软烂。沥干，每两杯加入一杯拉制黄油酱汁。

欧防风炸饼

洗净欧防风，在加盐沸水中煮四十五分钟。沥干，浸入冷水，此时外皮会轻易滑落。捣碎，用黄油、盐和胡椒调味，做成小扁圆饼，滚上面粉，用黄油煎。

豌豆

豌豆在所有蔬菜中蛋白质含量仅次于豆类，幼嫩时易于消化。它们最早于四月上市，来自佛罗里达和加利福尼亚，虽然价格高昂但几乎不值得购买，

因为采摘时间过长。本地豌豆可在六月中旬获得，持续到九月初。早六月豌豆是小豌豆，装在小荚中。麦克莱恩豌豆是最好的豌豆，是大扁荚中的小豌豆。冠军豌豆较大，荚中饱满，但缺乏甜味。marrowfat豌豆是市场上最大的，通常很甜。

煮豌豆

将豌豆从豆荚中剥出，用冷水没过，静置半小时。撇去浮到水面的未发育完全的豌豆，沥干剩余的豌豆。用少量沸水煮至软烂，在烹煮的最后十五分钟加盐。(参见第28页的烹煮时间表)。豌豆煮好时，从豌豆中沥出的水应该很少，甚至没有。用黄油、盐和胡椒调味。如果豌豆失去了大部分天然的甜味，加入少量糖可以改善。

奶油豌豆

将煮熟的豌豆沥干，在两杯豌豆中加入四分之三杯白酱二号。罐装豌豆通常也这样沥干、冲洗并重新加热。

豌豆鼓形模

将一罐豌豆沥干并冲洗，用筛子擦成泥。在一杯豌豆泥中加入两个打散的鸡蛋、两汤匙融化的黄油、三分之二茶匙盐、八分之一茶匙胡椒、少许辣椒粉和几滴洋葱汁。倒入涂了黄油的模具中，放入热水烤盘，盖上涂了黄油的纸，烘烤至

定型。配一杯白酱食用，白酱中加入三分之一杯沥干并冲洗过的罐装豌豆。

酿甜椒 I

6个青椒

1个洋葱，切碎

2汤匙黄油

4汤匙切碎的蘑菇 1/3杯棕色酱汁

3汤匙面包屑

盐和胡椒

黄油面包屑

四汤匙瘦生火腿，切细碎

从每个辣椒的蒂端切下一片，去除籽，将辣椒预煮十五分钟。

将洋葱在黄油中煮三分钟；加入蘑菇和火腿，煮一分钟，然后加入棕酱和面包屑。将混合物冷却，在辣椒上撒盐，填入煮好的混合物，盖上涂了黄油的面包屑，烘烤十分钟。放在吐司上配棕酱食用。

酿甜椒 II

按酿辣椒一号的方法准备辣椒。填入等量的切碎的熟冷鸡肉或小牛肉，以及泡软的面包屑，用洋葱汁、盐和胡椒调味。

南瓜

南瓜的煮法或蒸法与笋瓜相同，但需要更长的烹饪时间。南瓜主要用于制作馅饼。

萝卜

萝卜全年可得。有圆形和长形品种，小圆萝卜被认为最好。它们成捆出售，六七根构成一捆。萝卜仅用作调味小菜，生食上桌。为餐桌准备萝卜时，去掉叶、茎和根的尖端，刮净根部，放在碎冰上上桌。圆萝卜切成仿郁金香的形状看起来非常美观，此时不应刮皮；要做到这一点，从根端开始，在表皮上切六道口子，延伸至萝卜长度的四分之三。将刀伸入表皮各瓣之下，向下切至切口所及的深度。放入冷水中，表皮的各瓣会向后翻折，使萝卜呈现郁金香般的外观。

菠菜

菠菜在初夏最为便宜且品质最佳，但全年均可获得。它为冬季饮食增添变化，因为此时大多数绿色蔬菜价格昂贵且品质较差。

煮菠菜

去除根部，仔细挑拣(丢弃枯萎的叶子)，在多次水中清洗以确保没有沙子。当菠菜鲜嫩时，放入炖锅中，让其逐渐加热，在其自身的汁液中煮二十五分钟，或煮至软烂。老菠菜最好在加盐的沸水中煮，一配克菠菜用两夸脱水。彻底沥干，切碎，

重新加热，用黄油、盐和胡椒调味。在餐盘上堆成小山状，用“煮老”的鸡蛋片和吐司角装饰。菠菜的绿色在敞口容器中用大量水煮时更能保持。

菠菜白汁焗

准备半配克煮熟的菠菜。在热煎蛋锅中放入三汤匙黄油；融化后加入切碎的菠菜，煮三分钟。撒入两汤匙面粉，充分搅拌，逐渐加入四分之三杯牛奶；煮五分钟。

菠菜泥浓汤

清洗并挑拣半配克菠菜。在敞口容器中用大量加盐沸水煮，水中加入三分之一茶匙小苏打和半茶匙糖。沥干，切碎，用筛子擦成泥。重新加热，加入三汤匙黄油、一汤匙面粉和半杯奶油。摆放在餐盘上，用“煮老”鸡蛋的蛋黄和蛋白以及切成花样的煎面包装饰。

菠菜(法式)

挑拣并清洗一配克菠菜，在加盐沸水中煮二十五分钟。沥干，切碎。在热锅中用四汤匙黄油重新加热，黄油中已加入三汤匙面粉和三分之二杯鸡高汤。用一茶匙糖粉、盐、胡椒以及少许肉豆蔻和柠檬皮屑调味。

笋瓜

夏季南瓜在夏季数月上市，应选幼嫩、皮薄者。常见品种为白色圆南瓜与黄色曲颈南瓜。一些冬季品种最早于八月中旬上市；最常见的包括马罗南瓜、头巾南瓜和哈伯德南瓜。头巾南瓜与哈伯德南瓜通常比马罗南瓜更干。马罗南瓜与头巾南瓜壳薄，烹饪前可削去。哈伯德南瓜壳极硬，须剖开才能将南瓜分成块，然后带壳烹饪。挑选冬季南瓜时，注意其重量应与大小相称。

煮夏南瓜

清洗笋瓜，切成厚片或四块。在加盐沸水中煮二十分钟，或煮至软烂。倒入放在滤盆上的奶酪布中，沥干，用奶酪布拧干。捣碎，用黄油、盐和胡椒调味。

炸夏南瓜 I

清洗，切成半英寸厚的片。撒上盐和胡椒，蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，在热油中炸，然后沥干。

炸夏南瓜 II

按照炸茄子一的食谱操作。

蒸冬南瓜

切成块，去籽和纤维部分，并削皮。放入滤网中，置于沸水上方煮三十分钟，或煮至软烂。捣成泥，用黄油、盐和胡椒调味。若甜味不足，可加少量糖。

煮冬南瓜

按蒸冬南瓜的方法准备。在加盐的沸水中煮，沥干，捣成泥并调味。除非南瓜很干，否则蒸远比煮好。

烤冬南瓜 I

切成两英寸见方的块，去籽和纤维部分，放入烤盘，撒上盐和胡椒，每块加半茶匙糖蜜和半茶匙融化的黄油。在中等温度的烤箱中烤五十分钟，或烤至软烂，烹饪的前半小时保持覆盖。带皮上桌。

烤冬南瓜 II

将南瓜切成两半，去籽和纤维部分，放入烤盘，盖上，在低温烤箱中烤两小时，或烤至软烂。从皮中取出，捣成泥，用黄油、盐和胡椒调味。

番茄

番茄全年可得，但九月最便宜也最好。冬季市场上有温室番茄，价格非常高，有时零售

一磅一元五角。

南方番茄最早五月一日即可上市，虽然色泽好，却缺乏风味。在众多番茄品种中，Acme 属于最佳之列。

切片番茄

擦拭干净，用沸水覆盖；静置一分钟，即可轻松去皮。彻底冷却，切成三分之一英寸的片。

炖番茄

擦拭干净，削皮，切成块，放入炖锅，小火煮二十分钟，偶尔搅拌。用黄油、盐和胡椒调味。

焗番茄

从一罐番茄中取出内容物，沥去部分汁液。用盐、胡椒、几滴洋葱汁和糖(若喜欢甜味)调味。用涂了黄油的饼干屑铺在涂了黄油的烤盘底部，盖上番茄，顶部厚厚撒上涂了黄油的饼干屑。在热烤箱中烤至饼干屑呈棕色。

烤番茄

擦拭干净，横切成两半，从每半的圆面切下一薄片。撒上盐和胡椒，蘸饼干屑、鸡蛋，再蘸饼干屑，放入涂好黄油的烤架，烤六至八分钟。

奶油番茄

擦拭干净，去皮，将三个番茄切片。撒上盐和胡椒，撒上面粉，用黄油煎。放在热盘中，浇上一杯白酱 I。

魔鬼番茄

3个番茄

盐和胡椒

面粉

用于煸炒的黄油

4汤匙黄油

2茶匙糖粉

1茶匙芥末

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

蛋黄 1个“煮老”的鸡蛋

1个鸡蛋

2汤匙醋

擦拭干净，去皮，将番茄切片。撒上盐和胡椒，撒上面粉，用黄油煎。放在热盘中，浇上调味汁--将黄油搅打成奶油状，加入干性配料、揉成糊的蛋黄、略搅打的鸡蛋和醋，然后在热水上煮，不断搅拌至浓稠。

烤番茄一

擦拭干净，从六个光滑的中等大小番茄的蒂端切下一薄片。取出籽和果肉，沥去

大部分液体。加入等量的饼干屑，用盐、胡椒和几滴洋葱汁调味，将混合物重新填入番茄。放入涂了黄油的烤盘，撒上涂了黄油的饼干屑，在热烤箱中烤二十分钟。

烤番茄 II

擦拭六个精选的小番茄，在每个花端划两道一英寸的切口，使切口成直角交叉。放入花岗岩器皿中烤至完全热透。配魔鬼番茄酱汁上桌，上桌前加入一汤匙浓奶油。

酿番茄

将六个中等大小的番茄擦净，从蒂端切下薄片。取出籽和果肉，在番茄内部撒上盐，倒置，静置半小时。用两汤匙黄油与半汤匙切碎的洋葱一起煮五分钟。加入半杯切碎的冷熟鸡肉或小牛肉、半杯陈软面包屑、番茄果肉，以及适量盐和胡椒。煮五分钟，然后加入一个略搅打的鸡蛋，再煮一分钟，将混合物重新填入番茄中。放入涂了黄油的平底锅中，撒上涂了黄油的面包屑，在热烤箱中烤二十分钟。

芜菁

芜菁在秋季和冬季最好；临近春天会变得木质化，那时只适合炖煮和调味。Ruta-baga 是一种大型黄色芜菁，是最好的品种之一；大型白色法国芜菁和小型扁平紫顶芜菁是

也使用。

捣碎的芜菁

洗净并削皮芜菁，切成片或四块，在加盐的沸水中煮至软烂。沥干，捣成泥，用黄油、盐和胡椒调味。

奶油芜菁

洗净芜菁，切成半英寸的方块。将三杯方块在加盐的沸水中煮二十分钟，或煮至软烂。沥干，加入一杯白酱 l。

芜菁可乐饼

洗净，削皮，将新法国芜菁切成四块。蒸至软嫩，捣成泥，尽量压出所有水分。最好用奶酪布拧干。用盐和胡椒调味一杯四分之一杯，然后加入两个略搅打的蛋黄。冷却，做成小可乐饼，蘸饼干屑、鸡蛋，再蘸饼干屑，用深油炸，沥干。

炖蘑菇

洗净半磅蘑菇。去柄，刮净，切成块。剥去菌盖，掰成块。融化三汤匙黄油，加入蘑菇，煮两分钟；撒上盐和胡椒，撒上面粉，加入半杯热水或高汤。小火煮五分钟。

奶油炖蘑菇

将蘑菇按炖蘑菇的方法准备。与三-

用四分之一杯奶油代替水或高汤。加入少许磨碎的肉豆蔻，浇在小指形干吐司上，用吐司角和欧芹装饰。

烤蘑菇

洗净蘑菇，去柄，将菌盖放入涂了黄油的烤架，烤五分钟，烤的前半段菌盖朝下。放在圆形涂了黄油的干吐司上。在每个菌盖中放一小块黄油，撒上盐和胡椒，黄油融化后立即上桌。从烤架取出时须小心保持菌盖朝上，以免汁液流失。

奶油烤蘑菇

洗净十二个大蘑菇。去柄，剥去菌盖。放入涂了黄油的浅盘，菌盖朝上。撒上盐和胡椒，点上黄油；加入三分之二杯奶油。在热烤箱中烤十分钟。放在干吐司上，浇上盘中剩余的奶油。

炒蘑菇

洗净，去柄，剥去菌盖，掰成块；应有一杯蘑菇。在热煎蛋锅中放两汤匙黄油；融化后加入撒了面粉的蘑菇、几滴洋葱汁、四分之一茶匙盐、少许胡椒，煮五分钟。加入一茶匙切碎的欧芹和四分之一杯沸水。煮两分钟，放在干吐司上。

萨宾式蘑菇

洗净半磅蘑菇，去柄，剥去菌盖。撒上盐和胡椒，撒上面粉，在热煎锅中用两汤匙黄油煮三分钟。加入一杯三分之一杯棕酱，小火煮五分钟。撒上三汤匙磨碎的奶酪。奶酪一融化，即将蘑菇放在吐司上，浇上酱汁。用欧芹装饰。

阿尔冈昆式蘑菇

洗净精选的大蘑菇。去柄，剥去菌盖，用黄油煎菌盖。放入涂了黄油的浅盘，菌盖朝上；在每个上放一只大牡蛎，撒上盐和胡椒，再放一小块黄油。在热烤箱中烤至牡蛎饱满。配棕酱或贝夏美酱上桌。

蘑菇阿拉曼德

洗净蘑菇菌盖，用黄油煎。两两相合，裹上阿勒曼德酱，蘸饼干屑、鸡蛋，再蘸饼干屑，用深油炸，在牛皮纸上沥干。

阿勒曼德酱。融化三汤匙黄油，加入三分之一杯面粉，逐渐倒入一杯白高汤；然后加入一个蛋黄，用盐、胡椒和柠檬汁调味。

酿蘑菇

洗净十二个大蘑菇。去蒂，将蒂切碎，并削去菌盖的皮。融化三汤匙黄油，加入半汤匙

切细的葱头和切碎的菌柄，然后煮十分钟。加入一汤匙半面粉、适量鸡高汤润湿、少许肉豆蔻擦末、半茶匙切细的欧芹，以及适量盐和胡椒调味。将混合物冷却，填入菌盖，顶部要圆满隆起。覆上涂了黄油的饼干屑，在热烤箱中烤十五分钟。

玻璃罩蘑菇 I

在一个单人份烤盘底部铺上圆形烤面包片。将蘑菇菌盖排在烤面包上，撒上盐和胡椒，点上黄油，并浇上少量热奶油。盖上盖子，烤二十分钟。

带钟形玻璃盖的单人份餐盘可在一流厨房用具商店购买。这些餐盘上桌时盖子保持盖着，以便完全保留所制菜肴的鲜美风味。

玻璃罩蘑菇 II

2汤匙黄油 1/2汤匙柠檬汁 1/4
茶匙盐

少许胡椒 1/4茶匙切碎的欧芹面包

1/4 杯浓奶油雪利酒

蘑菇

将黄油搅打至奶油状，逐滴加入柠檬汁、盐、胡椒和欧芹。将面包切成八分之三英寸厚的圆片，然后烤制。将一半酱汁涂在烤面包片的底面；将烤面包片放在一个小烤盘中，把洗净去皮后的蘑菇菌盖堆成圆锥形放在烤面包上，并浇上奶油。盖上玻璃盖，烤约二十五分钟，必要时添加更多奶油。上桌前加入一茶匙雪利酒。

蔬菜舒芙蕾

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

1/3杯奶油

1/3杯煮蔬菜所用的水 1杯煮熟的蔬菜，用筛子擦过--胡萝卜、芜菁或洋葱

蛋黄 3 个鸡蛋

将3个蛋白打发

盐和胡椒

融化黄油，加入面粉，逐渐倒入奶油和水；加入蔬菜、搅打至浓稠且呈柠檬色的蛋黄，再翻拌入搅打至硬挺的蛋白；然后加入调味料。倒入涂了黄油的烤盘，在慢烤箱中烤制。

咖喱蔬菜

将各一杯土豆和胡萝卜，以及半杯芜菁，切成花式形状，在加盐的沸水中煮至软烂。沥干，加入半杯罐装豌豆，并浇上如下制成的酱汁：用两汤匙黄油与两片洋葱同煮五分钟，去掉洋葱，加入两汤匙面粉、四分之三

茶匙盐、半茶匙咖喱粉、四分之一茶匙胡椒、少许芹菜盐，并逐渐倒入一杯烫过的牛奶。撒上切细的欧芹。

蔬菜马其顿炖菜配白汁

将胡萝卜和芜菁洗净，切成条状或花式形状；应有一又四分之一杯胡萝卜和半杯芜菁。分别在加盐的沸水中煮至软烂。沥干，加入一又四分之一杯煮熟的豌豆。用由三汤匙黄油、三汤匙面粉、一杯鸡高汤和半杯奶油制成的酱汁重新加热。用胡椒和盐调味，上桌前加入两个蛋黄和半汤匙柠檬汁。

蔬菜马其顿沙拉配普莱特酱汁。--第308页。

酿甜椒。--第*298*页。

奥布莱恩土豆。--第*315*页。

第二十章马铃薯

成分

水，78.9%

淀粉，18%

蛋白质，2.1%

矿物质，.9%

脂肪 1.%

土豆在用作食物的蔬菜中位居首位。它们是属于茄科的块茎；其强健的生长使其几乎在任何土壤或气候中都易于栽培，并且能抵抗早霜，因此可在比谷物更高的纬度种植。

它们为食物提供所需的体积而非营养，并且缺乏蛋白质，应与肉、鱼或鸡蛋搭配使用。

土豆含有一种辛辣的汁液，其中大部分位于表皮附近；它在煮土豆时进入水中，并从烤土豆的蒸汽中逸出。

土豆在秋季最佳，并能很好地保存过冬。到春天，淀粉部分转化为糊精，使土豆带有甜味，煮熟后则呈蜡质。土豆受冻时也会发生同样的变化。为防止冻结，可在其旁边放一桶冷水。

土豆最好保存在阴凉干燥的地窖中，装在桶里或堆在储物箱中。当出现芽时，应将其去除；芽从淀粉中获取养分，会使土豆品质下降。

新土豆可比作未成熟的水果，其淀粉粒尚未成熟；因此不应给儿童或病人食用。

红薯

红薯虽然与白土豆类似，但它是该植物的肉质根，属于不同的科(旋花科)，并且含糖百分比高得多。我国出产大量红薯，其种植北至新泽西和密歇根南部。窑干红薯最佳，因为它们不易快速变质。

烤土豆

选择光滑、中等大小的土豆。用蔬菜刷清洗，放入滴油盘。在热烤箱中烤四十分钟或至软烂，从烤箱取出，立即上桌。如果放置不动，除非表皮破裂以逸出蒸汽，否则会变得湿软。正确烤制的土豆比以任何其他方式烹制的土豆更易消化，因为部分淀粉被高温转化为糊精。用沸水煮比在慢烤箱中烤更好。

煮土豆

选择大小均匀的土豆。洗净、去皮，立即放入冷水中以防变色；秋季浸泡半小时，冬季和春季浸泡一至两小时。在加盐的沸水中煮至软烂，用签子刺穿即可轻松判断。七个土豆加一汤匙盐，沸水没过即可。沥去水分，不加盖放在温暖处直至上桌。避免用带盖的蔬菜盘上桌。煮大土豆时，常常外面已软而中心未熟。为完成烹煮

在不使土豆散开的情况下，加入一品脱冷水，将热量驱至中心，从而完成烹制。

米粒状土豆

将热煮土豆用土豆压泥器或粗筛擦过。轻轻堆放在热蔬菜盘中上桌。

土豆泥

向五杯擦成泥的土豆中加入三汤匙黄油、一茶匙盐、少许胡椒和三分之一杯热牛奶；用叉子搅打至奶油状，重新加热，并轻轻堆放在热盘中。

土豆煎蛋卷

按土豆泥的做法准备，倒入涂有一汤匙黄油的熱煎蛋锅中，均匀铺开，慢慢煮至底部呈棕色，然后像煎蛋卷一样折叠。

土豆边饰

将涂了黄油的模具放在大盘上，在其周围筑起一道热土豆泥的墙，高三又二分之一英寸、厚一英寸，抹平，并用菜刀压出纹路。取出模具，填入奶油肉或奶油鱼，上桌前在烤箱中重新加热。

扇贝土豆

将四个土豆捣碎、削皮、浸泡并切成四分之一英寸的片。在涂了黄油的烤盘中铺一层，撒上盐和胡椒，撒上面粉，点上半汤匙黄油；重复此过程。加入热牛奶，直到能透过顶层看到，烤

一小时十五分钟，或直至马铃薯变软。

荷兰式土豆

将土豆捣碎、削皮、浸泡并切成四分之一英寸的片，用法式蔬菜切刀成形；或切成半英寸的方块。用白高汤没过三杯土豆，煮至软烂，沥干。将三分之一杯黄油搅打至奶油状，加入一汤匙柠檬汁、半茶匙盐和少许辣椒粉。加入土豆中，煮三分钟，并加入半汤匙切细的欧芹。

尚贝里土豆

洗净、削皮，并用蔬菜切片器将土豆切成薄片。在冷水中浸泡半小时，然后沥干，并用毛巾吸干。在涂好黄油的铁煎锅中分层摆放，使锅装至四分之三满，每层用盐和胡椒调味，并刷上融化的黄油。在中等烤箱中烤至软烂且充分上色。

带皮烤土豆

选择六个中等大小的土豆，按烤土豆的食谱烤制。从烤箱取出，从每个顶部切下一片，并挖出内部。捣碎，加入两汤匙黄油、盐、胡椒和三汤匙热牛奶；然后加入两个搅打好的蛋白。重新填入土豆皮中，在极热的烤箱中烤五至八分钟。土豆可在放入烤箱前撒上磨碎的奶酪。

公爵夫人土豆

向两杯热擦泥土豆中加入两汤匙黄油、半茶匙盐和三个略打散的蛋黄。用裱花袋和裱花嘴塑成篮子、金字塔、王冠、叶子、玫瑰等形状。刷上用一个茶匙水稀释的蛋液，在热烤箱中烤至棕色。

主厨土豆

洗净、削皮，并用法式蔬菜切刀将土豆切成球状，或将土豆切成半英寸的方块。应有两杯。在冷水中浸泡十五分钟，在加盐的沸水中煮至没过土豆并至软烂。沥干，加入主厨黄油。

巴黎黄油

将三汤匙黄油搅打至奶油状，加入一茶匙柠檬汁、半茶匙盐、八分之一茶匙胡椒和半汤匙切碎的欧芹。

弗兰科尼亚土豆

按煮土豆的方法准备，预煮十分钟；沥干，放入烤肉用的烤盘中；烘烤至软，在给肉浇汁时用烤盘中的油脂浇淋。烘烤约需四十分钟。红薯可用同样方法制作。

布拉班特土豆

按煮土豆的方法准备，使用小土豆，修整成蛋形；预煮十分钟，沥干，放入烤盘-

在平底锅中烘烤至软，期间刷三次融化的黄油。

安娜土豆

洗净并削去中等大小土豆的皮。纵向切成四分之一英寸厚的片，用小木签固定成扇形，每根木签串五片土豆。预煮十分钟，沥干，然后放入滴油烤盘，在热烤箱中烘烤至软，每三分钟用黄油或其他油脂浇淋一次。

欧芹蒜香土豆

洗净并削去小土豆的皮，切成大橄榄的形状。在加盐的沸水中煮至软。沥干，静置晾干。倒入热的餐盘中，浇上澄清黄油，慷慨地撒上红椒粉，立即上桌。

土豆丸子

选择大土豆，洗净，削皮，浸泡。用法式蔬菜挖球器挖成球状。在加盐的沸水中煮至软；沥干，每一品脱土豆加入一杯稀白酱汁。倒入热盘中，撒上切碎的欧芹。

匈牙利式土豆

洗净，削皮，将土豆切成三分之一英寸的方块--应有三杯；预煮三分钟，沥干。加入三分之一杯黄油，在炉灶后部煮至土豆变软并略微呈棕色。融化两汤匙黄油，加入几滴洋葱汁、两汤匙面粉，逐渐倒入一杯热牛奶。用盐和红椒粉调味，然后加入一个鸡蛋

蛋黄。将酱汁浇在土豆上，撒上切碎的欧芹。

炸土豆

影子土豆(萨拉托加薯片)

将土豆洗净去皮。用蔬菜切片器切成薄片，放入一碗冷水中。静置两小时，换水两次。沥干，投入一锅沸水中，煮一分钟。再次沥干，用冷水覆盖。从水中取出，用毛巾擦干。在深油中炸至浅棕色，用漏勺不断翻动。在牛皮纸上沥油，撒上盐。

土豆丝

洗净、去皮，将土豆切成一英寸八分之一厚的片。将片切成一英寸八分之一的条。在冷水中浸泡一小时。从水中取出，用毛巾擦干，在深油中炸。在牛皮纸上沥油，撒上盐。配炸鱼或烤鱼食用。

格子马铃薯

将土豆洗净去皮。用专用的蔬菜切片器切片，放入一碗冷水中静置两小时。沥干，用毛巾擦干。在深油中炸，在牛皮纸上沥油，撒上盐。

土豆巢

将土豆洗净、削皮，用切格纹土豆的同一把切片器切成细条。在冷水中浸泡十五分钟，沥干，用毛巾吸干水分。取一个直径四英寸、带金属丝柄的细金属丝滤网，将土豆铺在滤网内，再把一个直径两英寸半的类似滤网放入较大的滤网中，使土豆呈巢状。放入深油中炸，注意起初油温不要过高。炸制时用长柄勺将小滤网固定到位。小心地从滤网中取出土豆巢。放在棕色纸上沥油，撒上盐。填入炸鱼小片或炸胡瓜鱼。

法式炸土豆

将小土豆洗净去皮，纵向切成八块，在冷水中浸泡一小时。从水中取出，用毛巾擦干，在深油中炸。在牛皮纸上沥油，撒上盐。

必须注意油温不可过高，因为土豆既要熟透又要上色。

奥布莱恩土豆

将三杯土豆丁或土豆球在深油中炸，在牛皮纸上沥油，撒上盐。将一片洋葱在一汤匙半黄油中煮三分钟，取出洋葱，在黄油中加入三个切成小块的罐头甜椒。当

彻底加热后加入土豆；搅拌至混合均匀，倒入上菜盘中，撒上切碎的欧芹。

土豆丸子

将土豆洗净去皮。用法式蔬菜挖球器挖成球状。在冷水中浸泡十五分钟；从水中取出，用毛巾擦干。在深油中炸，沥油，撒上盐。

炸马铃薯球

在一杯热的土豆泥中加入一汤匙黄油、四分之一茶匙盐、八分之一茶匙芹菜盐和少许辣椒粉。稍冷却，加入半个搅打好的鸡蛋和半茶匙切碎的欧芹。做成小球，滚上面粉，在深油中炸，沥油。

萨默塞特风味土豆

在两杯热的土豆泥中加入两汤匙黄油、半杯磨碎的味道温和的奶酪、三个鸡蛋的蛋黄(稍搅打)、半茶匙盐和少许辣椒粉。做成鸟的形状，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，插入切成翅膀和尾巴形状的生土豆片，以及用作眼睛的丁香。在深油中炸，在牛皮纸上沥油。

土豆炸饼

两杯热米饭土豆

2汤匙奶油

2汤匙葡萄酒

一茶匙盐

少许肉豆蔻碎

少许辣椒粉

3个鸡蛋

蛋黄 2 个鸡蛋

1/2杯面粉

将奶油、葡萄酒和调味料加入土豆中；然后加入搅打好的鸡蛋，将盛有混合物的碗放在冰水锅中，搅打至冷却。加入面粉，混合均匀后，用勺子舀入深油中，炸至微微上色，在牛皮纸上沥油。

土豆卷

将大长土豆洗净去皮。用土豆卷曲器造型，在冷水中浸泡一小时，沥干，用毛巾擦干，在深油中炸，沥油，撒上盐。

土豆可乐饼

两杯热米饭土豆

2汤匙黄油 1/2茶匙盐 1/8
茶匙胡椒 1/4茶匙芹菜盐
少许辣椒粉几滴洋葱汁 1
个鸡蛋的蛋黄

一茶匙切碎的欧芹

按所列顺序混合配料，充分搅打。塑形，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中炸一分钟，在牛皮纸上沥油。可乐饼可塑成多种形状。最常见的方法是先用双手将一满汤匙混合物搓成光滑的球。然后在案板上搓至所需长度，并将两端压平。

法式土豆可乐饼

两杯热米饭土豆

2汤匙黄油

蛋黄 3 个鸡蛋

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

按所列顺序混合配料，充分搅打。先做成球状，再搓成两端尖的条状。滚上面粉，用刀尖在每个上面划三处，使其形似小法式面包。在深油中炸，在牛皮纸上沥油。

马铃薯可乐饼，备好待炸。--第*316*页。

土豆巢(第*314*页)。萨默塞特风味土豆(第*315*页)。

黄瓜沙拉。--第*328*页。

黄瓜篮。--第*328*页。

土豆苹果

两杯热米饭土豆

2汤匙黄油

1/3 杯磨碎的奶酪

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

少许磨碎的肉豆蔻

两汤匙浓奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

按所列顺序混合配料，充分搅打。做成小苹果的形状，滚上面粉、鸡蛋和面包屑，在深油中炸，在牛皮纸上沥油。在每个苹果的顶部和底部各插入一个丁香。

惊喜土豆

制作土豆可乐饼混合物，省略欧芹。做成小巢状，填入奶油鸡肉、虾或豌豆。用可乐饼混合物覆盖小巢，然后搓成可乐饼的形状。蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑；在深油中炸，在牛皮纸上沥油。

红薯

烤红薯

与白皮马铃薯同样准备并烘烤。

南方风味红薯

烤六个中等大小的红薯，从烤箱取出，纵向切成两半，挖出内部。捣碎，加入两汤匙黄油，用奶油调湿。用盐和雪利酒调味。重新填入薯皮中，在热烤箱中烤五分钟。

煮红薯

选择大小均匀的土豆。洗净、去皮，在没过土豆的沸盐水中煮二十分钟。许多人带皮煮红薯。

甜土豆泥

在两杯红薯泥中加入三汤匙黄油、半茶匙盐，用热牛奶调湿。搅打至蓬松，堆在蔬菜盘中。

乔治亚风味红薯

用黄油、盐、胡椒和雪利酒为捣碎的水煮红薯调味。用奶油调湿，搅打五分钟。放入涂了黄油的烤盘中，保留粗糙的表面。浇上由两汤匙糖蜜和一茶匙黄油煮沸五分钟制成的糖浆。在烤箱中烤至微微上色。

釉面红薯

将六个中等大小的土豆洗净去皮。在沸盐水中煮十分钟。沥干，纵向切成两半，放入一个

涂了黄油的烤盘中。将半杯糖和四汤匙水煮沸三分钟制成糖浆；加入一汤匙黄油。用糖浆刷土豆，烤十五分钟，期间用剩余的糖浆浇淋两次。

焗红薯

将五个中等大小的冷熟红薯切成三分之一英寸厚的片。在涂了黄油的烤盘中铺一层，撒上盐、胡椒和三汤匙红糖，点上一汤匙黄油。重复此层，盖上涂了黄油的饼干屑，烤至饼干屑呈棕色。

串烤红薯

将土豆洗净去皮，切成三分之一英寸厚的片。以三到四片为一组穿在签子上，预煮六分钟，沥干。刷上融化的黄油，撒上红糖，在热烤箱中烤至充分上色。

红薯丸子

在两杯热的红薯泥中加入三汤匙黄油、半茶匙盐、少许胡椒和一个搅打好的鸡蛋。做成小球，滚上面粉，在深油中炸，沥油。如果土豆很干，需要加入热牛奶调湿。

红薯可乐饼

准备红薯球的面糊。做成可乐饼状，蘸上

沾上面包屑、蛋液，再沾上面包屑，入深油中炸，然后沥干。

回锅土豆

土豆饼

将冷土豆泥做成小饼，滚上面粉。在热的煎蛋卷锅中涂上黄油，放入小饼，将一面煎至棕色，翻面将另一面煎至棕色，根据需要添加黄油以防烧焦；或者一从餐桌上撤下就将土豆装入涂了黄油的小锅中压实，放置待用。从锅中倒出，切成块，滚上面粉，按土豆饼的方法烹制。

奶油土豆

将两杯切成丁的冷熟土豆在一杯又四分之一杯白酱I中重新加热。

奶汁烤土豆

将奶油土豆放入涂了黄油的烤盘中，盖上涂了黄油的面包屑，在中层烤架上烤至面包屑呈棕色。

德尔莫尼科土豆

在焗烤土豆中加入三分之一杯磨碎的味道温和的奶酪，在覆盖面包屑之前将土豆和奶酪交替分层摆放。

安特勒斯风味土豆

将带皮土豆煮熟，沥干，静置二十四小时。去皮，切成小方块。放入炖锅中，每两杯土豆加两汤匙黄油。撒上盐，并慷慨地撒上红椒粉。加入奶油至覆盖，小火慢煮四十分钟。

哈希褐土豆

将切成小方块的肥咸猪肉熬出油脂，去掉残渣；应得到约三分之一杯油脂。加入两杯切碎的冷煮土豆、八分之一茶匙胡椒粉，如有需要加盐。将土豆与油脂充分拌匀；不断搅拌煮三分钟；静置使底部呈棕色。像煎蛋卷一样翻折，倒入热盘中。

煎土豆

将冷煮土豆切成四分之一英寸厚的片，用盐和胡椒粉调味，放入预热且涂油充分的煎锅中，一面煎至棕色，翻面将另一面煎至棕色。

查特酒土豆

将冷煮土豆切成四分之一英寸厚的片，撒上盐、胡椒粉和几滴洋葱汁，两片对合，蘸上面糊I，在深油中炸制，然后在棕色纸上沥油。

里昂式土豆 I

将三汤匙黄油与一个切成薄片的小洋葱煮五分钟；加入三个切成四分之一英寸厚片并撒有盐和胡椒粉的冷煮土豆；搅拌至与洋葱和黄油充分混合；静置至土豆底部呈棕色，翻折，倒入热盘中。加入两汤匙棕色高汤可大大改善此菜并使土豆上色更好。如需要可撒上切碎的欧芹。

里昂式土豆 II

将冷煮土豆切片，量取两杯。将一汤匙半黄油与一汤匙切碎的洋葱煮五分钟。融化两汤匙黄油，用盐和胡椒粉调味，加入土豆，煮至土豆吸收黄油，不时晃动锅子。加入黄油和洋葱，拌匀后加入半汤匙切碎的欧芹。

法国厨师

橡树山土豆

将四个冷煮土豆和六个“煮老的”鸡蛋切成四分之一英寸厚的片。在涂了黄油的烤盘中铺一层土豆，撒上盐和胡椒粉，覆盖一层鸡蛋；重复此过程，倒入两杯稀白酱汁。覆盖涂了黄油的全麦饼干屑，烘烤至饼干屑呈棕色。

咖喱土豆

将四分之一杯黄油与一个切碎的小洋葱煮至变黄；加入三杯冷煮土豆块，煮至土豆吸收黄油，然后加入半杯至四分之三杯白色高汤、各半汤匙咖喱粉和柠檬汁，以及适量盐和胡椒粉。煮至土豆吸收高汤。

第二十一章
沙拉与沙拉酱

沙拉几乎构成每顿晚餐的一道菜，但几年前还很少出现在餐桌上。如今沙拉的制作方式无穷无尽，由肉、鱼、蔬菜(单独或混合)或水果，加上调味汁组成。沙拉植物--生菜、水田芥、菊苣、黄瓜等--所含营养甚少，但清凉爽口，有助于刺激食欲。它们因含有水和钾盐而有价值。橄榄油通常构成调味汁的最大部分，提供营养，对身体大有裨益。

用绿叶蔬菜制作的沙拉应始终清脆冰冷地上桌。蔬菜应彻底洗净，在冷水或冰水中浸泡至清脆，然后沥干，铺在毛巾上，放置于阴凉处直至上桌时间。见生菜，第294页。调味汁可在餐桌上或临上桌前加入。如果

绿叶蔬菜在调味汁中放置过久会很快萎蔫。应记住冬季绿叶蔬菜是在玻璃下培育的，应像其他温室植物一样对待。生菜会受温度变化的影响，会像娇嫩的花朵一样迅速萎蔫。

罐装或冷藏的剩余熟蔬菜可很好地用于沙拉，但最好与法式调味汁混合后在上桌前放入阴凉处静置一小时。若同一沙拉中使用多种蔬菜，应分别腌制，在上桌前才摆盘。

用于沙拉的肉应去除皮和软骨，切成小方块，与法式调味汁混合静置后再与蔬菜组合。鱼应撕成片或切成方块。

若在餐桌上给沙拉调味，先撒盐和胡椒粉，加油，最后加醋。若先加醋后加油，绿叶蔬菜会变湿，油不会附着，而会沉到碗底。

蒜香面包块。从法式面包一端切下一小块，用先蘸了盐的蒜瓣在其上摩擦。在摆放沙拉之前放入沙拉碗底部。蒜香面包块常用于蔬菜沙拉中，增添宜人的额外风味。

腌制。烹饪中所用的“腌制”一词，是指向沙拉配料或混合物中加入盐、胡椒粉、油和醋，然后静置至充分入味。

沙拉调味汁

法式沙拉酱

1/2 茶匙盐

1/4茶匙胡椒

2汤匙醋

4汤匙橄榄油

混合配料并搅拌至充分融合。有些人喜欢加入几滴洋葱汁。法式调味汁比其他任何调味汁都更易于制作且被广泛使用。

巴黎法式沙拉酱

1/2 杯橄榄油

5汤匙醋

1/2茶匙糖粉

一汤匙切碎的百慕大洋葱

2汤匙切碎的欧芹

4个红椒

8个青椒

一茶匙盐

按给定顺序混合配料。静置一小时，然后用力搅拌五分钟。此调味汁尤其适合搭配生菜、罗马生菜、菊苣或苦苣。红椒和青椒是辣椒酱中的小辣椒。

俱乐部法式沙拉酱

1/2 茶匙盐

1/4茶匙胡椒 2汤匙白兰
地

两汤匙龙蒿醋

2汤匙橄榄油
混合所有配料，搅拌至完全均匀。

咖喱调味汁

3⁄4 茶匙盐
1⁄4茶匙咖喱粉
1⁄4茶匙胡椒
5汤匙橄榄油
3汤匙醋
按所给顺序混合原料，搅拌至充分混匀。

奶油沙拉酱 I

1⁄2 汤匙盐
1⁄2汤匙芥末
3⁄4 汤匙糖
1个鸡蛋，轻轻打散
21⁄2汤匙融化的黄油
3⁄4 杯奶油
1⁄4杯醋
按给定顺序混合配料，非常缓慢地加入醋。在沸水上方加热，不断搅拌至混合物变稠，过滤并冷却。

奶油调味汁 II

1茶匙芥末
一茶匙盐
两茶匙面粉

11/2茶匙糖粉

少许辣椒粉

一茶匙融化的黄油

蛋黄 1 个鸡蛋

1/3杯热醋

1/2杯浓奶油

混合干性配料，加入黄油、鸡蛋和醋，缓慢搅拌。在沸水上方加热，不断搅拌至混合物变稠；冷却后加入搅打至硬性发泡的浓奶油中。

煮制沙拉酱 I

1/2 汤匙盐

1茶匙芥末

11/2 汤匙糖

少许辣椒粉

1/2 汤匙面粉

蛋黄 2 个鸡蛋

11/2 汤匙融化的黄油

3/4 杯牛奶

1/4杯醋

混合干性配料，加入略微搅打的蛋黄、黄油、牛奶和醋，非常缓慢地加入。在沸水上方加热至混合物变稠；过滤并冷却。

煮制沙拉酱 II

蛋黄 4个 1/2杯橄
榄油

4汤匙醋

一汤匙柠檬汁

11/2茶匙盐

3茶匙糖粉

一品脱打发奶油

将蛋黄轻轻搅打，逐渐加入一半的油和柠檬汁。在双层蒸锅中烹煮至混合物变稠；冷却后，逐渐加入剩余的油、盐和糖。上桌前加入奶油。

德式沙拉酱

1/2杯浓奶油

3汤匙醋

1/4茶匙盐

少许胡椒

用多佛打蛋器将奶油搅打至硬挺。缓慢加入盐、胡椒和醋，继续搅打。

鸡肉沙拉酱

半杯浓郁鸡汤半杯醋

蛋黄 5个鸡蛋

2汤匙混合芥末

1茶匙盐 1/4茶匙胡椒少

许辣椒粉 1/2杯浓奶油

1/3杯融化黄油

将煮过一只鸡的高汤浓缩至半杯。加入醋、轻轻搅打的蛋黄、芥末、盐、胡椒和辣椒粉。在沸水上烹煮，不断搅拌至混合物变稠。过滤，加入奶油和融化黄油，然后冷却。

油醋汁一

4个“煮老”的鸡蛋

4汤匙油

4汤匙醋

1/2 汤匙糖

1/2茶匙芥末

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

白1个鸡蛋

将“煮硬”鸡蛋的蛋黄用滤网压碎，然后用银勺或木勺搅拌至顺滑。加入糖、芥末、盐和辣椒粉，拌匀后逐渐加入油和醋，搅拌和搅打至完全混合；然后切入并翻拌入搅打至硬挺的蛋清。

油醋汁 II

11/2茶匙芥末

一茶匙盐

2茶匙糖粉

少许辣椒粉

2汤匙油

1/3杯醋加冷水稀释至半杯

2个鸡蛋，轻轻打散

混合干配料，逐渐加入鸡蛋和油，不断搅拌至完全混合；然后加入稀释的醋。在沸水上烹煮至混合物变稠；过滤并冷却。

蛋黄酱调料一

1茶匙芥末

一茶匙盐

一茶匙糖粉

少许辣椒粉

蛋黄 2 个鸡蛋

2汤匙柠檬汁

2汤匙醋

11/2杯橄榄油

混合干配料，加入蛋黄，拌匀后加入半茶匙醋。逐渐加入油，起初一滴一滴地加，并不断搅拌。当混合物变稠时，用醋或柠檬汁稀释。交替加入油和醋或柠檬汁，直至全部用完，同时不断搅拌或搅打。如果油加入过快，调味汁会呈现凝结外观。可取另一个鸡蛋的蛋黄，将凝结的混合物慢慢加入其中，即可恢复顺滑的稠度。最好将盛有混合物的碗放在一个装有碎冰并加入少量水的大碗中。用于制作蛋黄酱的橄榄油应始终充分冷藏。可随意选用银叉、钢丝打蛋器、小木勺或多佛打蛋器。若备有基斯通打蛋器，使用它可非常快速地制成调味汁。蛋黄酱应浓稠到足以保持形状。它加入肉或

蔬菜；因此应在供餐前才加入。

蛋黄酱调料 II

使用与蛋黄酱调料I相同的配料，在干配料中加入一个“煮硬”鸡蛋的捣碎蛋黄。法国厨师

奶油蛋黄酱调料

在蛋黄酱调料I或II中加入三分之一杯浓奶油，搅打至硬挺。此食谱仅应在调料当天食用时使用。

绿色蛋黄酱

用从欧芹和水田芥中榨出的汁液为蛋黄酱调料1着色，欧芹用量为水田芥的一半。为获得色素，将绿色蔬菜撕成碎片，在研钵中捣碎至完全浸软，然后通过奶酪布挤压。龙虾卵通过细筛搓碎后加入蛋黄酱中，制成红色蛋黄酱。

土豆蛋黄酱

很小的烤土豆 1茶匙芥末

一茶匙盐

一茶匙糖粉

2汤匙醋

3⁄4 杯橄榄油

取出土豆内部并捣碎。加入芥末、盐和糖粉；加入一汤匙醋，将混合物通过细筛搓碎。缓慢加入油和剩余的醋。从味道上几乎无法察觉制作中未使用鸡蛋。

沙拉

调味生菜

按第294页的指示准备生菜。佐以法式调味汁。

生菜黄瓜沙拉

在沙拉碗底部放置一个沙波内。清洗、沥干并擦干一棵生菜，摆入碗中，在叶片之间放入一根切成薄片的黄瓜。配法式调料食用。

生菜与萝卜沙拉

按调味生菜的方法准备和摆盘。在叶片之间放入六个已清洗、刮皮并切成薄片的萝卜。用切成郁金香形状的圆萝卜装饰。见第299页。配法式调料食用。

生菜番茄沙拉

将三个番茄去皮并冷藏。横向切成两半，每半放在一片生菜叶上。用蛋黄酱调料装饰

通过裱花袋和裱花嘴挤入。如果番茄较小，切成四份，每片生菜叶配一个番茄。

凉拌豆瓣菜

清洗水田芥，去除根部，沥干并冷藏。摆入沙拉盘中，配法式调料食用。

黄瓜沙拉

从黄瓜两端切去厚片，削去厚皮，用尖刀沿黄瓜纵向等距切出五条平行凹槽；然后横向切成薄片，保持黄瓜原形。摆在生菜叶上，浇上巴黎法式调料。配鱼肴食用。

豆瓣菜黄瓜沙拉

准备水田芥，加入一根去皮、冷藏并切成半英寸方丁的黄瓜。配法式调料食用。

黄瓜番茄沙拉

将番茄片摆在生菜叶床上。每片上堆放切成半英寸方块的黄瓜丁。配法式或蛋黄酱调料食用。

黄瓜杯配生菜

黄瓜去皮，横切成四块，去除中心

切成块，摆在生菜叶上，杯中填入鞑靼酱(见第277页)。

黄瓜篮

选择三根长而匀称的黄瓜；从每根的蒂端和花端各切去一段；然后横向切成两半。从每段中切出两块，使剩余部分呈带提手的篮子形状。取出果肉和种子，切成足够大的方块以填充一半的篮子，剩余一半用番茄块填充。将篮子摆在生菜叶上，交替填充，浇上法式调料。

凉拌芹菜

清洗、刮皮并将芹菜茎切成薄片。与奶油调料I混合。

芹菜卷心菜沙拉

从一棵小型紧实白甘蓝上剥去外层叶片，贴近叶片切去茎部。挖出中心，用利刀切细丝。在冷水或冰水中浸泡一小时。沥干，用双层奶酪布拧干，尽量使其干燥。与等量切成小块的芹菜混合。用奶油调料润湿并重新填入甘蓝。摆在折叠的餐巾上，用餐巾褶皱之间和甘蓝顶部的芹菜尖和欧芹装饰。

芦笋沙拉

沥干并冲洗罐装芦笋的茎。从鲜红辣椒上切出三分之一英寸宽的圆环。每个环中放入三四根芦笋茎。摆在生菜叶上，配加入半汤匙番茄酱的法式调料食用。

玉米沙拉

沥干一罐玉米，用芥末和洋葱汁调味。用法式调料腌制，静置一小时，然后沥干。摆在生菜或菊苣床上。

四季豆沙拉

用两杯冷四季豆配法式调料腌制。加入一茶匙切碎的细香葱。堆在沙拉盘中央，底部周围摆放相互重叠的薄萝卜片。顶部用切成郁金香形状的萝卜装饰。

土豆沙拉 I

将冷煮土豆切成半英寸方块。在四杯中撒入半汤匙盐和四分之一茶匙胡椒。加入四汤匙油充分混合；然后加入两汤匙醋。可加入几滴洋葱汁，或半汤匙切碎的细香葱。堆成小丘，用两个“煮硬”鸡蛋的蛋白和蛋黄、冷煮红甜菜和欧芹装饰。将蛋白切碎，摆

在小丘的四分之一上；将甜菜切碎，与一汤匙醋混合，静置十五分钟；然后摆在紧邻蛋白的四分之一小丘上。在剩余四分之一小丘上摆放切碎或通过土豆压泥器压碎的蛋黄。在分隔甜菜与鸡蛋的线上放小枝欧芹；底部也用欧芹装饰。

土豆沙拉 II

混合两杯冷煮土豆泥和一杯掰碎的碧根果仁。用法式调料腌制，摆在水田芥床上。

热土豆沙拉

洗净六个中等大小的土豆，在加盐的沸水中煮至软烂。冷却，去皮，切成极薄的片。用土豆铺满烤盘底部，用盐和胡椒调味，撒上切细的芹菜，再撒上切细的欧芹。混合两汤匙龙蒿醋和两汤匙苹果酒醋以及四汤匙橄榄油，加入一片三分之一英寸厚的柠檬。煮沸，浇在土豆上，盖上盖子，放入烤箱中直至完全热透。

土豆芹菜沙拉

在两杯切成半英寸方块的煮土豆中加入半杯切碎的芹菜和一个中等大小的苹果，去皮，切成八瓣，再将八瓣切成薄片。用法式调料腌制。堆成小丘，用芹菜尖和

亮红色苹果的切片。

玻利维亚沙拉

将冷煮土豆切成半英寸方块；应有一杯半。加入三个切碎的“煮硬”鸡蛋、一汤匙半切碎的红椒和半汤匙切碎的细香葱。浇上奶油调料I(见第324页)，盛在生菜叶巢中食用。

芦笋沙拉，单人份。--第*329*页。

伯克希尔盒装沙拉--第345页。

鸡蛋沙拉--第336页。

梨子沙拉。--第*340*页。

生菜沙拉

将一个罗马生菜头洗净，用剪刀剪成小块。混合两杯冷米饭土豆、半磅去皮并切成八块的白色蘑菇伞盖，以及一磅去皮的巴西坚果仁(切成小块)。用法式沙拉酱润湿，法式沙拉酱按三分之一龙蒿醋对三分之二橄榄油的比例调制。摆放在沙拉盘中，周围围上罗马生菜，并用三个去皮的蘑菇伞盖和六个装饰。

巴西坚果仁。

马其顿沙拉

将冷的熟花椰菜、豌豆和切成小方块的胡萝卜分别腌制，芹菜外层茎切细。将豌豆和胡萝卜交替堆放在沙拉盘中央。花椰菜堆在上面。将芹菜分成四堆等距摆放。在每堆顶部放一个小黄瓜，从花端开始纵切成极薄的片，几乎切到茎端。将切片展开呈扇形。在芹菜堆之间放一片番茄。

手边几乎任何冷的熟蔬菜都可用于制作马塞多瓦沙拉，如果注意摆放，它们能做成一道非常诱人的菜肴。

俄式沙拉

混合一杯冷熟胡萝卜丁和一杯冷熟土豆丁、一杯冷熟豌豆和一杯冷熟豆子，用法式调味汁腌制。在生菜叶上分成四份摆放，每份上覆盖蛋黄酱调味汁。用烟熏鲑鱼小块装饰两份，用切细的“煮老”鸡蛋蛋白装饰一份，用经滤网压碎的“煮老”鸡蛋蛋黄装饰一份。在分隔各份的线上摆放小枝欧芹或虾。

菠萝酿番茄

将中等大小的番茄去皮。从每个番茄顶部切去薄片，取出籽和部分果肉。内部撒盐，倒扣，静置半小时。用切成小方块或切丝的鲜菠萝和坚果仁填充番茄，使用三分之二菠萝和三分之一坚果仁。与蛋黄酱沙拉酱混合，用蛋黄酱、半个坚果仁和从顶部切下的方形切片装饰。放在生菜叶上食用。

酿番茄沙拉 I

将中等大小的番茄去皮。从每个番茄顶部切去薄片，取出籽和部分果肉。内部撒盐，倒扣，静置半小时。用切成小方块并与蛋黄酱沙拉酱混合的黄瓜填充番茄。摆放在生菜叶上，在每个顶部用通过裱花袋和裱花嘴挤出的蛋黄酱沙拉酱装饰。

酿番茄沙拉 II

按菠萝填充番茄的方法准备番茄。用切细的芹菜和苹果等量混合重新填充。配蛋黄酱食用，并用生菜丝装饰。

酿番茄沙拉(德式)

按菠萝填充番茄的方法准备番茄。将半个卷心菜切细丝。在盐水中浸泡两小时，每夸脱水用两大汤匙盐。用半杯冷水加半杯醋，加一小片月桂叶、半茶匙胡椒粒、四分之一茶匙芥末籽和六粒丁香，小火煮三十分钟。过滤后浇在从盐水中沥干的卷心菜上。静置两小时，再次沥干，重新填充番茄。

一小片月桂叶、半茶匙胡椒粒、四分之一茶匙芥末籽和六粒丁香。过滤后浇在从盐水中沥干的卷心菜上。静置两小时，再次沥干，重新填充番茄。

番茄辣根沙拉

将番茄去皮冷藏，横切成两半，摆放在生菜叶上，用辣根酱汁一号装饰。

印度沙拉

将四片番茄摆放在生菜丝上。在其中两片上堆放刨好的芹菜，在相对的两片上放切细的豆瓣菜。用小圆形切模切出的小番茄片装饰，配法式沙拉酱食用。

番茄细香葱

将四个小番茄去皮，横切成两半。覆盖蛋黄酱，撒上切细的细香葱。放在生菜叶上食用。

番茄西洋菜沙拉

将大番茄去皮冷藏，切成三分之一英寸厚的片，再将片切成三分之一英寸宽的条。摆放在平盘中呈格状，空隙处填入豆瓣菜。配法式沙拉酱食用。

番茄黄瓜沙拉

将番茄片和黄瓜片交替叠放，直至叠成六层。放在生菜叶上，用红椒和青椒条装饰。配法式沙拉酱和蛋黄酱沙拉酱食用。使用前将辣椒去籽并预煮两分钟。

切丝沙拉

将两个青椒在沸水中煮一分钟；冷却后切丝。将一个罗马生菜头切丝，从一个大的葡萄柚中取出果肉，将三个小熟番茄纵切成四块。摆放在沙拉盘中，配法式沙拉酱食用。

维尔什比克沙拉

将大小均匀的小番茄去皮，挖出部分中心。摆放在生菜叶做的巢中，每个顶部用一片黄瓜、一片切成花形的松露和一圈青椒装饰。配以下沙拉酱食用：

混合三大汤匙 Louit Frères 芥末、四分之一茶匙盐、八分之一茶匙红椒粉、一大汤匙醋和半茶匙伍斯特酱；然后不断搅拌，慢慢加入半杯橄榄油。

番茄奶酪沙拉

将六个中等大小的番茄去皮冷藏，从每个中心挖出少量果肉。用等量的

洛克福奶酪和纳沙泰尔奶酪混合拌匀，用法式沙拉酱润湿，填充空腔。摆放在生菜叶上，配法式沙拉酱食用。

番茄果冻沙拉

在一罐炖煮并过滤的番茄中加入各一茶匙盐和糖粉，以及三分之二盒明胶(已在半杯冷水中浸泡十五分钟)。倒入小杯中冷藏。用刀沿模具内侧划一圈，使取出时形状表面粗糙，仿如新鲜番茄。放在生菜叶上，每个顶部用蛋黄酱沙拉酱装饰。

冷冻番茄沙拉

打开一夸脱罐装番茄，从罐中倒出，静置一小时使其重新氧化。加入三大汤匙糖，用盐和卡宴辣椒充分调味；然后通过筛网擦滤。倒入半磅早餐可可盒中，盖紧，用等量的盐和冰埋好，静置三小时。从模具中取出，摆放在生菜叶上，配蛋黄酱沙拉酱食用。

俄式沙拉

将六个番茄去皮，从每个顶部切去薄片，取出籽和果肉。内部撒盐，倒扣，静置半小时。将取出的番茄籽和果肉放入滤网中沥干。混合三分之一杯切成骰子块的黄瓜、三分之

一杯冷熟豌豆、四分之一杯切细的腌菜、三分之一杯番茄果肉和两大汤匙刺山柑。用盐、胡椒和醋调味。放入奶酪布中挤干；然后加入半杯切成极细骰子块的冷熟鸡肉。与蛋黄酱沙拉酱混合，重新填充番茄，撒上切细的欧芹，每个放在一片生菜叶上。

菠菜沙拉

挑选、洗净并煮熟半配克菠菜。沥干，切细。用盐、胡椒和柠檬汁调味，加入一大汤匙融化的黄油。在小锡模具上薄薄涂上黄油，将混合物紧密压实装入。冷藏，从模具中取出，摆放在切成圆片的冷煮牛舌薄片上。每个底部用一圈欧芹装饰，每个顶部放上鞑靼酱汁。

模制俄罗斯沙拉

将浓清汤收浓，使其冷却后呈果冻般的稠度。将各个模具放在冰水盆中，倒入四分之一英寸深的清汤；待其凝固后，用切成花样的冷熟胡萝卜、甜菜和土豆装饰模具的底部和侧面。加入清汤覆盖蔬菜，一旦凝固，即将手边现有的任何熟蔬菜装满模具的三分之二。一勺一勺地加入清汤，让其在每次添加之间凝固，加入足够的量以覆盖蔬菜。充分冷藏，从模具中取出，摆放在生菜叶上。配蛋黄酱调味汁食用。

墨西哥果冻

将四根大黄瓜去皮，切成薄片。放入炖锅中，加入一杯冷水，煮沸后慢火煮至软烂；然后通过细筛压成泥。加入两汤匙半的颗粒明胶，溶解于四分之三杯沸水中，几滴洋葱汁，一汤匙醋，少许辣椒粉，以及适量的盐和胡椒调味。用叶绿素着色，通过奶酪布过滤，并按照水果夏洛特(见第423页)的方法塑形。取出小模具后，用番茄蛋黄酱填充空隙。用小型圆形凹槽刀具切出薄黄瓜片装饰模具边缘，每片中央放置一块圆形松露。模具底部周围用小番茄装饰，去皮、冷藏后横向切成两半。每片番茄上放一片圆形凹槽黄瓜片，再放一块圆形松露。配以

番茄蛋黄酱。用番茄泥将蛋黄酱调成红色。

鸡蛋沙拉 I

将六个“煮老”的鸡蛋横切成两半，保持蛋白成对。取出蛋黄，捣碎或通过马铃薯压泥器压碎。慢慢加入足量的油醋汁II使其湿润。做成与原蛋黄大小相同的球状，重新填入蛋白中。排列在生菜叶上，将油醋汁II浇在鸡蛋周围。

鸡蛋沙拉 II

将四个“煮老”的鸡蛋横向切成两半，切法须使

半蛋的顶部可切成小尖角。取出蛋黄，捣碎，加入等量切碎煮熟的鸡肉。用油醋汁I湿润，做成与原蛋黄大小相同的球状，重新填入蛋白中。排列在生菜叶上，用切成花样的萝卜装饰，配油醋汁I食用。

四旬斋沙拉

将四个“煮老”鸡蛋的蛋黄和蛋白分开。将蛋白切碎，用法式酱汁腌制，排列在生菜叶上。将蛋黄通过马铃薯压泥器压碎，堆在蛋白中央。配法式酱汁食用。

饼干与奶酪

将一个奶油奶酪捣碎，调味，做成球状，然后将球压扁，放在薄黄油饼干上食用。

注：奶油奶酪配西风饼干或薄黄油饼干及巴勒迪克醋栗食用非常适宜。

农家干酪 I

将一夸脱酸牛奶加热至100°F，倒入铺有奶酪布的滤网中。浇上一夸脱热水，待水滤过后，再浇上另一夸脱；然后重复。将奶酪布收拢成袋，悬挂至凝乳中无乳清。用融化的黄油和浓奶油湿润，加盐调味。做成小球状。

农家干酪 II

将一夸脱甜牛奶加热至100°F，加入一片磨成粉的凝乳片。置于温暖处至凝固。用叉子搅打以打碎凝乳，倒入奶酪布制成的袋中，悬挂至乳清从凝乳中滤出；然后按农家奶酪的方法继续操作。

奶酪沙拉

将一个生菜头排列在沙拉盘中，撒上掰成小块的埃丹奶酪，浇上法式酱汁。

诺沙泰尔沙拉　　i

将奶酪切成骰子块，排列在生菜叶上，用萝卜装饰。配法式酱汁食用。

诺沙泰尔沙拉　　ii

将一个纳沙泰尔奶酪捣碎，用牛奶或奶油湿润。做成知更鸟蛋大小的形状。撒上干燥的切碎欧芹。排列在生菜叶制成的巢中，用萝卜装饰。配法式酱汁食用。

奶酪橄榄沙拉

将一个奶油奶酪捣碎，用奶油湿润，加盐和辣椒粉调味。加入六个切碎的橄榄、切碎的莴苣和半罐切成条的甜椒。压回奶酪原来的形状，静置两小时。切成片，分开成块，放在生菜叶上配蛋黄酱食用。

奶酪醋栗沙拉

将一个奶油奶酪捣碎，与切碎的莴苣混合。做成球状，排列在生菜叶上，浇上法式酱汁，再在上面放巴勒迪克醋栗。

东印度沙拉

将两个十美分的奶油奶酪搅拌至光滑。用等量的牛奶和奶油湿润。加入半杯磨碎的Young America奶酪、一杯搅打奶油，以及四分之三汤匙颗粒明胶(先浸泡在一汤匙冷水中，再在一汤匙沸水中溶解)。用盐和红椒粉充分调味，倒入环形模具中。冷藏，脱模，排列在生菜叶上，中央填入生菜叶，配咖喱酱汁食用(见第324页)。

坚果沙拉

混合一杯切碎的英国核桃仁和两杯切成丝的莴苣。排列在生菜叶上，用蛋黄酱装饰。

坚果芹菜沙拉 I

混合等量的切成块的英国核桃或碧根果仁，以及切成小块的芹菜。用法式酱汁腌制。配以切成丝的莴苣边缘食用。

坚果芹菜沙拉 II

混合一杯半切碎的芹菜、一杯掰成块的碧根果仁和一杯切成丝的卷心菜。用奶油酱汁湿润，盛在一个小白卷心菜制成的沙拉碗中食用。

香蕉沙拉

从四根香蕉中各去掉一段皮。取出果肉，刮一下，将一根香蕉的果肉切成薄片，另外三根香蕉的果肉切成半英寸的方块。用法国酱汁腌制方块。重新填入香蕉皮中，每根用香蕉片装饰。堆在生菜叶堆周围。

橙子沙拉

将五个薄皮酸橙切成极薄的片，再将片切成四份。用由三分之一杯橄榄油、各一汤匙半柠檬汁和醋、三分之一茶匙盐、四分之一茶匙红椒粉和少许芥末混合制成的酱汁腌制。放在西洋菜床上食用。

橙子薄荷沙拉

将四个大橙子横切成两半，用勺子取出果肉。撒上两汤匙糖粉，加入两汤匙切碎的薄荷，以及各一汤匙柠檬汁和雪利酒。充分冷藏，盛在玻璃杯中，每杯用一小枝薄荷装饰。如果橙子汁水很多，倒掉一部分

将混合物倒入玻璃杯之前先榨汁。

法式水果沙拉

2个橙子

3根香蕉

1/2磅马拉加葡萄

12个英国核桃仁

1颗生菜

法式调味汁

将橙子剥皮，从每一瓣中单独取出果肉。将香蕉剥皮，切成四分之一英寸的片。去除葡萄的皮和籽。将核桃仁掰成块。混合准备好的配料，排列在生菜叶上。配法式酱汁食用。

匈牙利沙拉

混合等量的切成丝的新鲜菠萝、切成块的香蕉和橘子瓣，用法式酱汁腌制。将混合物填入香蕉皮中，慷慨地撒上红椒粉，排列在生菜叶上。

华尔道夫沙拉

混合等量的切碎的苹果和芹菜，用蛋黄酱湿润。用卷曲的芹菜和切成条或花样的罐装甜椒装饰。这道沙拉一种吸引人的上桌方式是将红苹果或绿苹果的顶部去掉，挖出内部果肉，只在果皮上留足够多的果肉以

保持苹果的形状。将沙拉重新填入这样制成的壳中，盖上顶部，放在生菜叶上食用。

马拉加沙拉

去除白葡萄的皮和籽；加入等量的英国核桃仁(焯过并掰成块)。用法式酱汁腌制。放在生菜叶上食用，用马拉斯奇诺樱桃装饰。

巴西沙拉

去除白葡萄的皮和籽，纵向切成两半。加入等量的切成丝的新鲜菠萝、去皮去核切成小块的苹果和切成小块的芹菜；然后加入四分之一量的掰成块的巴西坚果。充分混合，用柠檬汁调味。用奶油蛋黄酱湿润(见第327页)。

德约翰沙拉

将六个巴特利特梨削皮，注意不要去掉果柄。切成薄片，以原来的形状放在生菜叶上食用。配法式酱汁食用。

梨沙拉

擦拭、削皮，将梨纵向切成八份；然后去除籽。排列在生菜叶上，浇上法式酱汁，用红椒丝带装饰。见罐装红椒第581页。

游戏沙拉

将一罐桃子的糖浆沥干。将半个桃子排列在生菜叶上，浇上由两茶匙糖、一茶匙芹菜盐、四分之一茶匙盐、八分之一茶匙胡椒、少许辣椒粉、五滴塔巴斯科辣酱混合，并逐渐加入四汤匙橄榄油和两汤匙新鲜青柠汁制成的酱汁。当季时使用新鲜水果。

胡椒葡萄柚沙拉

将六个青椒的蒂端切下切片，去除籽。重新填入葡萄柚果肉、切碎的芹菜和掰成块的英国核桃仁，葡萄柚的量为芹菜的两倍，每个青椒放两个核桃仁。排列在菊苣或生菜叶上，配蛋黄酱食用。

葡萄柚芹菜沙拉

将中等大小的葡萄柚纵向切成三份。取出果肉，加入等量的切碎芹菜。将混合物重新填入葡萄柚瓣中，涂上蛋黄酱，用芹菜尖或卷曲芹菜和切成条的罐装甜椒装饰。

蒙特卡洛沙拉

从四个大葡萄柚中取出果肉，沥干。加入等量切细的芹菜和切成小块的苹果。

用蛋黄酱润湿，堆在浅沙拉盘中，周围围上生菜叶边，再覆以蛋黄酱。用绿色蛋黄酱勾出四个长方形，代表扑克牌，并用罐装甜椒或松露标示牌上的花色；甜椒切成红桃和方块形状，松露切成黑桃和梅花形状。用冷熟胡萝卜和芜菁装饰，以小圆模切成金币和银币的形状。

三文鱼沙拉

将冷煮三文鱼的残肉剥成片。与法式蛋黄酱或奶油酱汁拌匀。置于生菜叶垫上。用土豆压泥器压过的“煮老”鸡蛋蛋黄和切成条的蛋白装饰。

虾仁沙拉

将虾从罐中取出，覆盖冷水或冰水，静置二十分钟。沥干，用毛巾吸干，去除肠线，掰成小块，保留六只最好的。用奶油酱汁II润湿，置于生菜叶垫上。每份放一勺酱汁，用整只虾、刺山柑和切成四块的橄榄装饰。

沙丁鱼沙拉

去除沙丁鱼的皮和骨，与等量“煮老”鸡蛋的捣碎蛋黄混合。置于生菜叶垫上，配蛋黄酱汁食用。

龙虾沙拉 i

将龙虾肉从壳中取出，切成一英寸半的方块，用法式酱汁腌制。与少量蛋黄酱汁混合，置于生菜叶垫上。每份放一勺蛋黄酱，撒上过细筛的龙虾卵。盘外周围用小龙虾钳装饰。可用奶油酱汁I或II代替蛋黄酱汁。

龙虾沙拉 ii

按龙虾沙拉I的方法准备龙虾。加入等量切成小块的芹菜，在冷水或冰水中浸泡一小时，然后沥干并用毛巾吸干。用任何奶油或油类酱汁润湿。置于沙拉盘中，稍堆于中央，覆上酱汁，撒上过细筛的龙虾卵，用卷曲芹菜围边装饰。

卷曲芹菜。将粗芹菜茎切成两英寸长的段。用锋利的刀，从茎的外侧开始，平行切五刀，长度为段长的三分之一。再与已切的刀口成直角切六刀。将段放入冷水或冰水中，静置一夜或数小时，它们便会卷曲，芹菜会变得非常脆嫩。若不怕麻烦，芹菜两端都可卷曲。

龙虾沙拉 iii

去除大螯，将龙虾纵向切成两半，从尾部内侧开始切，贯穿整个尾部和身体。打开龙虾，取出尾肉、肝和虾籽，放置一旁。丢弃肠静脉、胃和脂肪，用拧干的冷水布彻底擦拭内部。身体肉和小螯留在壳上。从大螯上部取出肉，用剪刀或开罐器从下部切掉一半壳，取出肉并保持壳的完整以便重新填充。将龙虾肉切成半英寸的方块，与等量的细切芹菜混合。用盐、胡椒和醋调味，并用蛋黄酱调味汁润湿。重新填充尾部、身体和大螯壳的下半部分。将肝和虾籽混合，通过筛子研磨，加入一汤匙蛋黄酱调味汁和几滴鳀鱼精，再加入足够的蛋黄酱调味汁以覆盖壳中的龙虾。放在生菜叶上摆盘。

墨西哥果冻--第*335*页。

龙虾沙拉之三。--第*342*页。

牡蛎蟹纽堡式；单人份。--第357页。

甜面包拉梅坎。- 第371页。

黄瓜鱼沙拉

用盐、辣椒粉和柠檬汁调味一杯半冷的熟比目鱼、黑线鳕或鳕鱼片。盖上，静置一小时。在奶油调味汁II(见第324页)中加入三分之一汤匙颗粒明胶，浸泡在一汤匙半冷水中。一旦调味汁开始变稠，加入半杯重奶油，搅打至硬性发泡，然后翻拌入鱼中。倒入单独模具中，冷藏，脱模，放在生菜叶上，每份用一片薄黄瓜装饰，并配以

黄瓜酱汁。将两条黄瓜去皮，切碎，沥去大部分汁液，用盐、胡椒和醋调味。

蟹肉番茄沙拉

将硬壳蟹的肉取出；应有一杯。加入三分之二杯切成小块的芹菜，以及六个去皮、冷藏并切成四块的小番茄。用蛋黄酱润湿。盛在生菜叶上，用蛋黄酱、卷曲芹菜和小块番茄装饰。

扇贝番茄沙拉

将一品脱扇贝清洗干净，煮至半熟，沥干。加入一个柠檬的汁，盖上，静置一小时。沥干，用毛巾吸干，撒上盐和胡椒，蘸面粉、鸡蛋和陈面包屑，在深油中炸，放在牛皮纸上沥油。冷却，切成两半，用酱汁腌制，配番茄片和水田芥装饰食用。

调味汁。混合一茶匙切细的红葱头，四分之三

一茶匙盐，八分之一茶匙红椒粉，两汤匙柠檬汁，四汤匙橄榄油。

马丁式鲑鱼，拉维戈蛋黄酱

将一罐三文鱼沥干，冲洗，吸干，分成片。用拉维戈特蛋黄酱润湿，置于生菜床上，覆以蛋黄酱，用切成三角形的罐装甜椒和切成花式形状的松露装饰。

拉维戈特蛋黄酱。混合两汤匙熟菠菜、一汤匙刺山柑、半个切细的葱、三条鳀鱼、三分之一杯欧芹和半杯水田芥。在研钵中捣至完全成糊，然后过极细的筛。加入半份蛋黄酱汁I的食谱中(见第326页)。

牡蛎与葡萄柚沙拉

将一品脱半牡蛎煮至半熟，沥干，冷却，去除老韧的肌肉。将三个葡萄柚横切成两半，取出果肉，沥干。将牡蛎与果肉混合，用六汤匙番茄酱、四汤匙葡萄柚汁、一汤匙伍斯特酱、八滴塔巴斯科辣酱和半茶匙盐调味。将混合物重新填入葡萄柚皮中，用卷曲芹菜装饰。

鸡肉沙拉一

将冷煮禽肉或烤鸡的剩余部分切成半英寸

切成方块，用法式酱汁腌制。加入等量洗净、刮净、切成小块、在冷水或冰水中冷藏、沥干并用毛巾吸干的芹菜。上桌前用奶油、油或蛋黄酱汁润湿。堆在沙拉盘中，用土豆压泥器压过的“煮老”鸡蛋蛋黄、刺山柑和芹菜尖装饰。

鸡肉沙拉 II

将冷煮家禽肉或烤鸡的残肉切成半英寸的骰子块。取两杯，加入一杯半切成小块的芹菜，用奶油酱汁II润湿。堆在沙拉盘中，覆上酱汁，用刺山柑、小腌黄瓜切成的薄片和卷曲芹菜装饰。

阿斯皮克(Aspic)中的单份鸡肉沙拉

将单独模具置于冰水中，底部覆盖一层果冻冻混合物。待果冻凝固后，用“硬煮”鸡蛋的蛋黄和蛋白(如制作五彩切片，见第147页)以及切成花样的松露，或焯过并切成两半的开心果装饰。用果冻混合物覆盖装饰，小心不要打乱图案。将冷的熟禽肉(最好是胸肉)切碎，用加入少量溶解颗粒明胶的蛋黄酱润湿，做成球状，每个模具中放一个球，逐渐加入果冻混合物填满模具。彻底冷藏，移至生菜叶上，围绕一盘蛋黄酱调味汁摆放。

瑞士沙拉

混合一杯切成方块的冷熟鸡肉、一条去皮切成方块的黄瓜、一杯切碎的英国核桃仁和一杯法式青豆。用法式酱汁腌制，置于上菜盘中，用蛋黄酱汁装饰。

尼罗河沙拉

将冷煮或烤鸡肉切成方块(应有一杯半)。将半杯英国核桃仁放入锅中，撒上少许盐，加入四分之三汤匙黄油。在慢烤箱中烤至呈棕色并完全热透，偶尔搅拌；从烤箱中取出，掰成小块。

将鸡肉和核桃混合，用法式酱汁腌制。加入四分之三杯切成小块的芹菜。置于生菜床上，覆以拉维戈特蛋黄酱(见第344页)。

伯克希尔盒装沙拉

用法式调味汁腌制一杯切成丁的冷煮禽肉和一杯掰成块的熟法国栗子。加入一个去籽的磨碎红椒，一杯切成小块的芹菜，以及足够的蛋黄酱润湿。用锋利的刀修整饼干(四英寸长、一英寸宽，微咸)的两端；在盘子上排列成盒子形状，用半英寸宽的红色丝带固定，并在一个角上用丝带打成蝴蝶结系紧。在相对的角上装饰一小枝冬青果。盒子内衬生菜叶，放入一勺沙拉，并用蛋黄酱覆盖。任何颜色的丝带

可以使用，并用花朵代替浆果。

鸡肉与牡蛎沙拉

将一品脱牡蛎清洗、煮至半熟并沥干。去除老韧的肌肉，将柔软部分与等量切成半英寸骰子块的冷煮家禽肉混合。用任何沙拉酱汁润湿，盛在生菜叶床上。

甜面包与黄瓜沙拉 I

将一对甜面包煮二十分钟；沥干、冷却，切成半英寸见方的块。与等量切成半英寸见方的黄瓜混合。用盐和胡椒调味，并以德式调味汁润湿。置于生菜叶制成的巢中或黄瓜杯中，用水田芥点缀。制作黄瓜杯时，将黄瓜削皮，切去两端厚片，横切成两半。挖出中心，将杯浸入冷水中，待其脆硬；沥干并擦干以备填装。小黄瓜可削皮，纵切成两半，去中心，并将两端切成尖形以仿船状。

甜面包与黄瓜沙拉 II

将一块甜面包煮至半熟，水中加入一点月桂叶、一片洋葱和一片肉豆蔻衣。冷却，切成小方块；应有三分之四杯。加入等量黄瓜方块。将半杯浓奶油搅打至硬挺；加入四分之一汤匙颗粒明胶，明胶先浸泡在半汤匙冷水中，再溶解于一汤匙半沸水中

水，然后加入一汤匙半醋。加入甜面包和黄瓜，装入模具，冷藏。摆在生菜叶上，配法式沙拉酱汁食用。

甜面包与芹菜沙拉

将等量的半熟甜面包切成半英寸见方的方块，与切细的芹菜混合。用奶油沙拉酱汁润湿，摆在生菜叶上。

哈佛沙拉

按照橙篮(见第429页)的做法制作柠檬篮。用一根小木签在每个提手中央划一道小口，插入一小枝欧芹。将等量的冷熟甜面包和黄瓜切成小方块，再加入其四分之一量的细切芹菜，用奶油调味汁II(见第324页)拌湿，填入篮中。将圆形红萝卜尽可能切薄片，并将切下的薄片细剁碎。将篮子的顶部抹平，覆盖上调味汁。在一半篮子的顶部撒上剁碎的萝卜片，其余一半撒上细碎的欧芹。将红色和绿色篮子交替摆放在上菜盘中，并以水田芥点缀。

第二十二章主菜

面糊与油炸食品

面糊　　i

一杯面包粉

1⁄2 茶匙盐

少许胡椒

2⁄3杯牛奶

2个鸡蛋

将面粉、盐和胡椒混合。逐渐加入牛奶，以及打散的鸡蛋。

面糊　　ii

一杯面包粉

一汤匙糖

1⁄4茶匙盐

2⁄3 杯水

1⁄2 汤匙橄榄油

白1个鸡蛋

混合面粉、糖和盐。逐渐加入水，然后加入橄榄油和搅打至硬挺的蛋清。

面糊　　iii

1 1⁄3 杯面粉

2茶匙泡打粉

1⁄4茶匙盐

2⁄3杯牛奶

1个鸡蛋

混合并筛匀干性材料，逐渐加入牛奶和打散的鸡蛋。

面糊 IV

一杯面粉

11⁄2茶匙泡打粉

3汤匙糖粉

1⁄4茶匙盐

1⁄3 杯牛奶

1个鸡蛋

混合并筛匀干性材料，逐渐加入牛奶和打散的鸡蛋。

面糊 V

一杯面粉

1⁄4茶匙盐

2⁄3杯牛奶或水

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

一汤匙融化的黄油或橄榄油

混合盐和面粉，逐渐加入牛奶、搅打至浓稠的蛋黄、黄油，以及搅打至硬挺的蛋清。

苹果油炸饼 I

2个中等大小的酸苹果

面糊 III

糖粉

将苹果削皮、去核，切成八瓣，再将八瓣切成片，搅入面糊中。用勺舀起逐块放入深油中炸(见第21页油脂测试规则)。在棕色纸上沥干，撒上糖粉。趁热放在折叠的餐巾上食用。

苹果炸饼 II

2个中等大小的酸苹果面糊IV

按苹果油炸饼 I 的方法准备和烹饪。

苹果炸糕 III

酸苹果

糖粉

柠檬汁

面糊 II

将苹果去核、削皮，切成三分之一英寸厚的片。撒上糖粉和几滴柠檬汁；盖上，静置半小时。沥干，将苹果片蘸上面糊，放入深油中炸，然后沥干。在折叠的餐巾上摆成圆形，配萨巴雍酱汁或硬酱汁食用。

香蕉炸饼 I

4根香蕉

糖粉

1/2 汤匙柠檬汁

3汤匙雪利酒

面糊 V

去掉香蕉皮。刮净香蕉，纵向切成两半，再将两半横向切成两块。撒上糖粉、柠檬汁和葡萄酒；盖上，静置三十分钟；沥干，蘸上面糊，放入深油中炸，在棕色纸上沥干。撒上糖粉，放在折叠的餐巾上食用。

香蕉油炸饼 II

3根香蕉

一杯面包粉

2茶匙泡打粉

1汤匙糖粉

1/4茶匙盐

1/4 杯牛奶

1个鸡蛋

一汤匙柠檬汁

混合并过筛干配料。将鸡蛋搅打至蓬松，加入牛奶，混合各配料；然后加入柠檬汁和用筛子压滤的香蕉果肉。用勺舀起逐块放入深油中炸，然后沥干。配柠檬酱汁食用。

橙子炸糕

将两个橙子剥皮并分成瓣。在每瓣上开一个小口，大小刚好能让籽通过，将籽去除。将橙瓣蘸上面糊II、III、IV或V，按其他油炸果饼的方法油炸并食用。

水果油炸饼

新鲜桃子、杏或梨可以切成块，蘸上面糊，按其他油炸果饼的方法油炸。罐装水果沥去糖浆后也可使用。

花椰菜油炸饼

冷熟花椰菜面糊 V

盐和胡椒

在花椰菜块上撒盐和胡椒，蘸上面糊I或V。放入深油中炸，在棕色纸上沥干。

炸芹菜

芹菜切三英寸段

盐和胡椒

面糊 I、III 或 V

将芹菜煮至软烂，沥干，撒上盐和胡椒，蘸上面糊，放入深油中炸，在棕色纸上沥干。配番茄酱汁食用。

面糊炸沙丁鱼

将鱼沥干，倒入沸水以去除油分，然后去掉皮。蘸上面糊III，放入深油中炸，在棕色纸上沥干。配热鞑靼酱汁食用。

番茄油炸饼

1 罐番茄

6瓣

1/8杯糖

3片洋葱

一茶匙盐

少许辣椒粉

1/4 杯黄油

1/2 杯玉米淀粉

1个鸡蛋

将前四种配料煮二十分钟，除籽外全部用筛子擦滤，用盐和胡椒调味。融化黄油，

待其起泡时，逐渐加入玉米淀粉和番茄；煮两分钟，然后加入略打散的鸡蛋。倒入抹了黄油的浅 tin 中，冷却。倒在案板上，切成方块、菱形或条状。裹上面包屑、鸡蛋，再裹面包屑，放入深油中炸，然后沥干。

樱桃炸饼

两杯烫牛奶

1⁄4 杯玉米淀粉

1⁄4杯面粉

1⁄2 杯糖

1⁄4茶匙盐

1⁄4 杯冷牛奶

蛋黄 3 个鸡蛋

半杯马拉斯奇诺樱桃，切成两半

混合玉米淀粉、面粉、糖和盐。用冷牛奶稀释，加入打散的蛋黄；然后逐渐加入烫过的牛奶中，在双层蒸锅中煮十五分钟。加入樱桃，倒入抹了黄油的浅 tin 中，冷却。倒在案板上，切成方块，蘸上面粉、鸡蛋和面包屑，放入深油中炸，然后沥干。配黑樱桃酒酱汁食用。

马拉斯奇诺酱

2⁄3杯沸水

1⁄3杯糖

2汤匙玉米淀粉 1⁄4杯黑樱桃酒樱桃，切成两半
1⁄2杯黑樱桃酒糖浆 1⁄2汤匙黄油

混合糖和玉米淀粉，逐渐加入沸水中，不断搅拌。煮五分钟，加入樱桃、糖浆和黄油。

果冻法拉纳蛋糕

两杯烫牛奶

1/2杯法里纳(略少)

1/4杯糖

1/2 茶匙盐

1个鸡蛋

混合麦片、糖和盐，加入牛奶中，在双层蒸锅中煮二十分钟，不断搅拌至混合物变稠。加入略打散的鸡蛋，倒入抹了黄油的浅锅中，刷上一个略打散并用一汤匙牛奶稀释的鸡蛋。在中等烤箱中烤至棕色。切成方块，每块上放一块果冻食用。

罗马式汤团

1/4 杯黄油

1/4杯面粉

1/4 杯玉米淀粉

1/2 茶匙盐

两杯烫牛奶

蛋黄 2 个鸡蛋

3/4 杯磨碎的奶酪

融化黄油，待其起泡时，逐渐加入面粉、玉米淀粉、盐和牛奶。煮三分钟，不断搅拌。加入略打散的蛋黄和半杯奶酪。倒入抹了黄油的浅锅中，冷却。倒在案板上，切成方块、

菱形或条状。放在盘子上，撒上剩余的奶酪，在烤箱中烤至棕色。

女王炸果

1/4杯黄油(略少)

1/2 杯沸水

1/2杯面粉

2个鸡蛋

水果蜜饯或果酱

将黄油放入小锅中，倒入水。水再次达到沸点时，一次性加入面粉，搅拌至混合物脱离锅壁、粘附在勺上。离火，加入未打散的鸡蛋，一次一个，每次加入鸡蛋之间将混合物充分搅打。用勺舀起逐块放入深油中炸至充分膨胀并呈棕色。沥干，开一个口，填入蜜饯或果酱。撒上糖粉，放在折叠的餐巾上食用。

巧克力油炸饼配香草酱

制作女王油炸果饼，填入巧克力奶油馅，配香草酱汁食用；馅料应冷却，酱汁应温热。

咖啡油炸饼，咖啡奶油酱

将陈面包切成半英寸厚的片，去掉面包皮，再将片切成半英寸宽的条。混合四分之三杯咖啡浸液、两汤匙糖、四分之一茶匙盐、一个略打散的鸡蛋和四分之一杯奶油。将面包蘸上混合物、面包屑、鸡蛋，再蘸面包屑。放入深油中炸并沥干。配

咖啡奶油酱汁。将三个鸡蛋的蛋黄略打散，加入四汤匙糖和八分之一茶匙盐，然后逐渐加入一杯咖啡浸液。在双层蒸锅中煮至混合物变稠。冷却，翻拌入三分之一杯搅打至硬挺的浓奶油。

海绵炸糕

2 2⁄3 杯面粉

1⁄3杯糖

7⁄8 杯烫牛奶

1⁄3块酵母饼，溶于2汤匙温水中 1⁄3杯融化的黄油

1⁄4茶匙盐

2个鸡蛋

磨碎的柠檬皮 1⁄2 个

楹梓果酱

醋栗果冻

取一半面粉、糖、牛奶和溶解的酵母糊制成面糊，让其发酵至体积加倍。加入剩余的配料，再次让其发酵。在撒有面粉的案板上揉搓，擀至四分之一英寸厚，用小饼干模具(先蘸上面粉)塑形，盖上，在案板上让其发酵。取每一块在中央挖空，形成巢状。在一半的块中放入半茶匙醋栗果冻和楹梓果酱，按一份果冻对两份果酱的比例混合。用牛奶刷在已填馅块的边缘上。盖上未填馅的块，用手指先蘸上面粉，将边缘紧密捏合。如果这一步做得不仔细，油炸时面点会散开。在深油中炸，在牛皮纸上沥干，撒上糖粉。

小牛脑煎饼

将脑花清洗干净，放入沸水中煮二十分钟，水中加入半茶匙盐、一汤匙柠檬汁、三颗丁香、两片洋葱和半片月桂叶。从炉上取下，让其在水中冷却；沥干，用毛巾吸干水分，分成小块。用半杯面粉、一茶匙发酵粉、四分之一茶匙盐、少许胡椒粉、一个充分搅打的鸡蛋和四分之一杯牛奶制成面糊。加入脑花，用勺子将混合物舀入涂过油的松饼圈中，松饼圈放在一个盛有足量热猪油的煎锅里。一面煎至充分呈棕色，翻面，煎另一面。摆放在上菜盘中，周围浇上酱汁Finiste(见第279页)。

蛤蜊炸饼

1品脱蛤蜊

2个鸡蛋

1⁄3 杯牛奶

1 1⁄3 杯面粉

2茶匙泡打粉

盐

胡椒

清洗蛤蜊，沥去其汁液，切碎。将鸡蛋搅打至蓬松，加入牛奶和与发酵粉混合过筛的面粉，然后加入切碎的蛤蜊，用盐和胡椒重调味。用勺舀起逐块放入深油中炸。在棕色纸上沥干，立即放在折叠的餐巾上食用。

油炸丸子

制作油炸丸子之前，请参阅第21页的油炸油脂测试规则；第22页的蘸蛋液与裹面包屑；第69页的陈面包用途；以及第316页的土豆油炸丸子。

香蕉炸丸子

去掉香蕉皮，用银刀刮净，以去除靠近表皮处的涩味成分，横向切成两半；然后从两端各切去一片。蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸面包屑，放入深油中炸，在棕色纸上沥干。

奶酪炸丸子

3汤匙黄油

1/4杯面粉

2/3杯牛奶

蛋黄 2 个鸡蛋

一杯淡味奶酪，切成极小的方块 1/2 杯磨碎的格鲁耶尔奶酪

盐和胡椒

少许辣椒粉

用黄油、面粉和牛奶制作浓稠的白酱汁，加入未经事先打散的蛋黄，搅拌至充分混合；然后加入磨碎的奶酪。奶酪一融化即离火，翻拌入奶酪块，用盐、胡椒和辣椒粉调味。铺在浅锅中，冷却。倒在案板上，切成小方块或条状，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸面包屑，放入深油中炸，在棕色纸上沥干。作为奶酪课程食用。

栗子可乐饼

一杯法国栗子泥

两汤匙浓奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

一茶匙糖

1/4 茶匙香草

按所给顺序混合配料。搓成球状，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，然后沥干。

栗子卷

一杯栗子泥

2个鸡蛋

几滴洋葱汁

2汤匙黄油

2汤匙淡奶油

1/4茶匙盐

少许红椒粉

按所给顺序混合配料，煮两分钟，冷却。做成比法国栗子稍大的形状，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑。用深油炸，在牛皮纸上沥干。

四旬期炸丸子

将半杯小扁豆和四分之一杯干利马豆用冷水浸泡过夜，水量以没过为准；沥干，加入三品脱水、半个小洋葱、一根芹菜、三片胡萝卜和一小枝欧芹。煮至小扁豆变软，取出调味蔬菜，沥干，用筛子擦成泥。在豆泥中加入半杯陈面包屑、一个略打散的鸡蛋，以及适量盐和胡椒。融化一汤匙黄油，加入一汤匙面粉，然后逐渐倒入三分之一杯热奶油；混合各物，冷却。

做成形状，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，在牛皮纸上沥干。配番茄酱汁 l 食用。

带果冻的米饭可乐饼

1/2 杯大米

1/2 杯沸水

一杯烫牛奶

1/2 茶匙盐

蛋黄 2 个鸡蛋

一汤匙黄油

洗净大米，与水和盐一同放入，加盖蒸至大米吸收水分。然后加入牛奶，用叉子轻轻搅动，加盖蒸至大米变软。离火，加入蛋黄和黄油；摊在浅盘上冷却。搓成球状，滚上面包屑，然后做成巢状。蘸上鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，沥干。每个炸丸子中放一块果冻。摆在折叠的餐巾上，用欧芹装饰，或配野味食用。

甜米可乐饼

在米饭炸丸子混合物中加入两汤匙糖粉和半个柠檬的擦碎皮。做成圆柱形，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，沥干。

米饭番茄可乐饼

1/2 杯大米

3/4杯高汤

1/2罐番茄

1片洋葱

1片胡萝卜

1 枝欧芹

1枝百里香

2瓣

1/4茶匙胡椒粒

一茶匙糖

1个鸡蛋

1/4杯磨碎的奶酪

一汤匙黄油

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

洗净大米，用高汤蒸至大米吸收高汤；然后加入番茄，番茄须先与洋葱、胡萝卜、欧芹、百里香、丁香、胡椒粒和糖同煮二十分钟，再用滤网擦滤。离火，加入略打散的鸡蛋、奶酪、黄油、盐和卡宴辣椒粉。摊在盘上冷却。做成圆柱形，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，沥干。

纽堡式蚝蟹

一杯牡蛎蟹

一杯蘑菇伞盖 1/3杯雪利
酒 1/4杯黄油

一汤匙面粉盐

卡宴辣椒粉

肉豆蔻

3/4 杯奶油

蛋黄两个鸡蛋

1汤匙白兰地

将蘑菇伞盖去皮并掰成小块。加入蚝蟹和葡萄酒，加盖静置一小时。融化黄油，加入第一份混合物，煮八分钟。加入面粉，煮两分钟。用盐、卡宴辣椒粉和肉豆蔻调味；然后加入浓奶油。上桌前加入略打散的蛋黄和白兰地。

牡蛎通心粉可乐饼

1/3杯通心粉，掰成1/2英寸小段 1品脱牡蛎

一杯浓白酱

少许辣椒粉

少许肉豆蔻衣

1/2茶匙柠檬汁

1/4杯磨碎的奶酪

将通心粉在加盐的沸水中煮至变软，在漏勺中沥干，然后往通心粉上倒入两杯冷水。清洗牡蛎并预煮，去除坚韧的肌肉，将柔软部分切成小块。留出半杯牡蛎汁，在制作浓白酱汁时代替全部牛奶使用。混合通心粉和牡蛎，加入浓白酱汁和调味料。摊在盘上冷却。做成形状，蘸上面包屑、鸡蛋，再蘸一次面包屑，用深油炸，沥干。

萨默塞特式牡蛎

一品脱精选牡蛎

1汤匙切碎的洋葱

2汤匙切碎的蘑菇

3汤匙黄油

1/3杯牡蛎汁

1/3杯鸡高汤

盐

胡椒

卡宴辣椒粉

4汤匙面粉

将牡蛎煮至半熟后沥干。保留牡蛎汁，过滤后留作酱汁用。将洋葱和蘑菇用黄油煮五分钟，加入面粉，逐渐倒入牡蛎汁和鸡高汤。用盐、胡椒和辣椒粉调味。去除牡蛎的韧筋并丢弃。将牡蛎整形，覆上酱汁，在铺有陈面包屑的盘子上冷却。蘸鸡蛋和陈面包屑，用深油炸至金黄，在牛皮纸上沥油。

三文鱼可乐饼

13/4杯冷鲑鱼片

一杯浓白酱

少许辣椒粉

一茶匙柠檬汁

盐

将酱汁加入鲑鱼中，然后加入调味料。铺在盘子上冷却。整形，依次蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，用深油炸至金黄，沥油。

三文鱼块

将等量的冷鲑鱼片和热土豆泥混合。用盐和胡椒调味。整成肉饼形状，蘸

面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，用深油炸至金黄，沥油。在折叠的餐巾上排成一圈，使肉饼相互叠压。用欧芹装饰。

龙虾炸丸

两杯切碎的龙虾肉

1/2 茶匙盐

1/4茶匙芥末

少许辣椒粉

一茶匙柠檬

一杯浓白酱

将调味料加入龙虾中，然后加入浓白酱汁。冷却，整形，依次蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，用深油炸至金黄，沥油。配番茄奶油酱汁食用。

龙虾肉饼

两杯切碎的龙虾肉

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

少许肉豆蔻碎

一茶匙柠檬汁

蛋黄 1 个鸡蛋

一茶匙切碎的欧芹

一杯浓白酱

按所列顺序混合配料，冷却。整成肉饼形状，蘸面包屑，按可乐饼同样的方法油炸。在每个肉饼的小端切一道口，各插入一只小螯的尖端。堆放在欧芹堆周围。配鞑靼酱汁食用。

牛肉米饭可乐饼

一杯切碎的牛肉(取自后腿上部) 1⁄3杯大米

1⁄2 茶匙盐

1⁄4茶匙胡椒

少许辣椒粉

卷心菜

番茄酱

将牛肉和米饭混合，加入盐、胡椒和辣椒粉。将卷心菜叶在浸没的沸水中煮两分钟。每片叶子中放两汤匙混合物，折叠叶子包裹馅料。在番茄酱汁中煮一小时。

番茄酱汁。将四汤匙黄油炒至棕色，加入五汤匙面粉，逐渐倒入各一杯半的棕色高汤和炖煮过滤的番茄。加入一片洋葱、一片胡萝卜、一点月桂叶、一小枝欧芹、四粒丁香、四分之三茶匙盐、四分之一茶匙胡椒和少许辣椒粉。煮十分钟，过滤。

羊肉可乐饼

一汤匙切碎的洋葱

2汤匙黄油

1⁄4杯面粉

1杯高汤

一杯冷的熟羊肉，切成小方块 2⁄3杯煮熟的土豆块

盐和胡椒

一茶匙切碎的欧芹

将洋葱用黄油煎五分钟，然后取出洋葱。在黄油中加入面粉和高汤，煮两分钟。加入肉、土豆、盐、

和胡椒。小火煨至肉和土豆吸收酱汁。加入欧芹，铺在浅盘中冷却。整形，依次蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑，用深油炸至金黄，沥油。配番茄酱汁食用。

小牛肉可乐饼

两杯切碎的冷熟小牛肉

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

少许辣椒粉

几滴洋葱汁

蛋黄 1 个鸡蛋

一杯用白高汤制成的浓酱汁

按所列顺序混合配料。冷却，整形，蘸面包屑，按其他可乐饼同样的方法油炸。

鸡肉可乐饼 I

13/4杯切碎的冷熟禽肉 1/2茶匙盐

1/4茶匙芹菜盐

少许辣椒粉

一茶匙柠檬汁

几滴洋葱汁

一茶匙切碎的欧芹

一杯浓白酱

按所列顺序混合配料。冷却，整形，蘸面包屑，按其他可乐饼同样的方法油炸。

禽肉的白肉比深色肉吸收更多酱汁。如果仅使用深色肉，必须记住这一点。可乐饼的混合物应始终尽可能柔软以便操作，这样可乐饼内部才会柔软细腻。

鸡肉可乐饼 II

将一只四磅重的家禽清洗干净并整理好。放入锅中，加入六杯沸水、七片胡萝卜、两片芜菁、一个小洋葱、一根芹菜茎、一片月桂叶和三枝百里香。慢火煮至家禽变嫩。取出家禽；滤出汤汁，冷却，撇去油脂。制作浓酱汁，使用四分之一杯黄油、二分之一杯面粉、一杯鸡高汤和三分之一杯奶油。将鸡肉从鸡身上取下，切碎，用酱汁润湿。用盐、辣椒粉和少许磨碎的肉豆蔻调味；然后加入一个搅打好的鸡蛋，冷却，塑形，裹上面包屑，像其他可乐饼一样油炸。围绕一堆青豆摆放，配奶油酱汁或葡萄酒果冻食用。

鸡肉蘑菇可乐饼

按鸡肉可乐饼 I 的方法制作，使用一杯三分之一的鸡肉和三分之二杯切碎的蘑菇。

马里兰炸肉饼

用盐、芹菜盐、辣椒粉、柠檬汁和洋葱汁为一杯切碎的冷熟禽肉调味；用酱汁润湿，冷却。将一品脱精选牡蛎煮至半熟，沥干，每只牡蛎裹上鸡肉混合物。依次蘸面包屑、鸡蛋、再蘸面包屑；用深油炸至金黄，沥油。

酱汁。融化一汤匙半黄油，加入三

汤匙面粉，逐渐加入三分之一杯牡蛎汁和两汤匙奶油。用盐和辣椒粉调味。

林肯炸肉饼

将各一杯面包屑、切块核桃仁和切丁的冷熟鸡肉混合。用以下方法制成的酱汁润湿：融化一又二分之一汤匙黄油，加入一又二分之一汤匙面粉，在不断搅拌的同时逐渐倒入二分之一杯鸡高汤。用盐、芹菜盐、红椒粉、肉豆蔻和雪利酒调味。塑成球状，蘸面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中油炸，并在棕色纸上沥干。配以由二分之一鸡高汤和二分之一奶油制成并用雪利酒调味的酱汁食用。

维多利亚式甜面包切片

两副预煮甜面包

2茶匙柠檬汁

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

少许磨碎的肉豆蔻

一茶匙切碎的欧芹

1个鸡蛋

一杯浓白酱

将胸腺切碎，应有两杯；如不够，加入切碎的蘑菇补足两杯，然后调味。将略打散的鸡蛋加入酱汁中，混合各混合物。冷却，整形，蘸面包屑，油炸。在每个肉饼的小端切一道口，各插入一根一英寸半长的冷煮通心粉。配阿勒曼德酱汁食用。

甜面包的警句

将胸腺肉焯水，沥干，放入一个小模具中，盖上盖子，用重物压住。切成一又二分之一英寸的片，涂上以下混合物：用一又二分之一汤匙黄油将三分之一茶匙切碎的红葱头煎三分钟，加入三汤匙切碎的蘑菇，煮三分钟；然后加入二又二分之一汤匙面粉、二分之一杯高汤、二汤匙奶油、一汤匙雪利酒、一个蛋黄，以及适量盐和胡椒。冷却，蘸面包屑、鸡蛋和面包屑，在深油中油炸，并沥干。

瑞典式蒂姆巴勒

3⁄4 杯面粉

1⁄2 茶匙盐

一茶匙糖

1⁄2 杯牛奶

1个鸡蛋

1汤匙橄榄油

混合干性配料，逐渐加入牛奶和打散的鸡蛋；然后加入橄榄油。整形，使用热的廷巴勒铁模，用深油炸至酥脆金黄；从铁模上取下，倒扣在牛皮纸上沥油。

加热廷巴勒铁模。将油脂加热至几乎足以炸生面糊的温度。将铁模放入热油中，油须深至完全浸没铁模，静置至加热。判断铁模温度是否合适的唯一方法是从油中取出，抖去滴落的油脂，浸入面糊至四分之三

深度，从面糊中提起，然后浸入热油中。如果面糊不附着在铁模上，或一浸入油中便从铁模上脱落，则说明铁模过热或加热不足。

制作Timbales。将timbale面糊倒入杯中。将热铁模放入杯中，注意面糊只覆盖铁模深度的四分之三。当浸入油中时，混合物会升至铁模顶部，当变得酥脆金黄时即可轻松脱模。如果使用过多面糊，烹饪时会升至铁模顶部以上，为了取出timbale，必须用锋利的刀紧贴铁模顶部周围切开。如果外壳柔软而不酥脆，说明面糊太稠，必须用牛奶稀释。

将奶油牡蛎、鸡肉、胸腺，或鸡肉与胸腺配蘑菇的混合物填入壳中。

布纽埃洛斯

使用瑞典廷巴勒的食谱并按同样方法油炸，使用布纽埃洛斯铁模。配熟水果食用，可配或不配加糖调味的打发奶油。

草莓篮

油炸瑞典廷巴勒，制成一英寸深的壳。填入精选草莓，撒上糖粉。作为女士午餐会的第一道菜供应。

米饭廷巴勒

将热煮米饭压入略涂黄油的小锡模中。在热水中静置十分钟。用作咖喱肉的配菜，

炖鸡，或水煮鸡。

通心粉鼓形模

用煮通心粉衬在略涂黄油的达里奥模内。将通心粉切成与模等高的小段，紧密排列在模内壁周围。填入鸡肉或鲑鱼馅。放入烤盘，周围注入半满热水，盖上涂黄油的纸，在中等烤箱中烤三十分钟。配龙虾酱汁、贝夏梅尔酱汁或荷兰酱汁 I 食用。

意大利面鼓形模

用长条煮意大利面在略涂黄油的达里奥模底部和侧面盘绕衬里。按通心粉廷巴勒同样的方法填馅和烘烤。

甜椒蒂姆巴尔

用罐装甜椒衬在小廷巴勒模内。填入鸡肉廷巴勒 II 的混合物(见第366页)，烤至凝固。脱模，在每个顶部插入一小枝欧芹，配以下酱汁食用

棕色蘑菇酱

3汤匙黄油几滴洋葱汁
31/2汤匙面粉

一杯奶油 1/2磅蘑菇一茶匙
牛肉精盐

红椒粉

融化黄油，加入洋葱汁，煮至略微变棕；然后加入面粉继续炒至棕色。一边不断搅拌，一边逐渐倒入奶油。将蘑菇洗净，剥去菌盖，纵切成片，用黄油煎五分钟。将菌柄掰成小块，加冷水浸没，慢煮至汁液浓缩至三分之一杯；然后过滤。将牛肉精溶解在蘑菇汁中。加入酱汁中，用盐和红椒粉调味。上桌前加入煎好的菌盖。

大比目鱼鼓形模I

一磅大比目鱼

1/3杯浓奶油

3/4 茶匙盐

少许辣椒粉

11/2茶匙柠檬汁

将3个蛋白打发

将大比目鱼在加盐沸水中煮熟，沥干，用筛网擦碎。用盐、辣椒粉和柠檬汁调味；加入打至硬挺的奶油，然后加入打散的蛋清。倒入略涂黄油的小模中，放入烤盘，周围注入半满热水，盖上涂黄油的纸，在中等烤箱中烤二十分钟。脱模，摆放在餐盘中，周围浇上贝夏梅尔酱汁或龙虾酱汁 II，用欧芹装饰。

大比目鱼鼓形模II

一磅大比目鱼

2/3杯牛奶
蛋黄 1 个鸡蛋

11/4茶匙盐

1/4茶匙胡椒

少许辣椒粉

2/3茶匙玉米淀粉

1/3杯浓奶油

将鱼用绞肉机绞碎，然后用筛网擦碎或细细剁碎。加入蛋黄、调味料、玉米淀粉和打至硬挺的奶油。按大比目鱼廷巴勒 I 同样的方法烹制，配奶油酱汁或龙虾酱汁食用。

龙虾鼓形盏 I

在略微涂过黄油的达里奥模或鼓形模中撒上经筛网擦过的龙虾虾膏。在模内铺上鱼糜馅料I，中心填入奶油龙虾，再盖上馅料。放入烤盘，周围半绕热水，在模上覆盖涂过黄油的纸，在中等烤箱中烤二十分钟。配龙虾酱汁或贝夏梅尔酱汁食用。

龙虾鼓形冻 II

两磅活龙虾

1/4杯不新鲜的面包屑

1/2杯淡奶油

2个鸡蛋

雪利酒

盐和胡椒

将龙虾剖开，去除肠脉、肝和胃。用木槌敲裂螯壳，然后取出所有肉，尽可能贴近

壳刮取以获得所需颜色。将肉用筛网擦过，加入面包屑、奶油、鸡蛋(略打散)以及盐、胡椒和雪利酒调味。将小鼓形模装至三分之二满，放入铁煎锅中，倒入沸水至模深的三分之二。在模上覆盖涂过黄油的纸，在炉灶上加热至凝固，保持水温低于沸点。从模中取出，配热蛋黄酱(见第278页)食用。

龙虾奶油 I

两磅龙虾

1/2 杯松软陈面包屑

1/2 杯牛奶

1/4杯奶油

两茶匙鲽鱼精

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

将3个蛋白打发

将龙虾肉从壳中取出并切细。将面包和牛奶煮十分钟。加入奶油、调味料和打至硬挺的蛋清。倒入一个略微涂过黄油的鼓形模和两个略微涂过黄油的达里奥模中。按龙虾鼓形模的方法烘烤。移至上菜盘中，大模居中，小模分置两端。周围浇上龙虾酱汁I，撒上经筛网擦过的虾膏，并用龙虾尾壳块和欧芹装饰。

龙虾奶油 II

一杯切碎的龙虾肉

一汤匙黄油

一汤匙面粉

一茶匙盐

1/8 茶匙红椒粉

几滴洋葱汁

2个蛋黄

1/3 杯牛奶

1/3杯淡奶油

将一个蛋清打至硬性发泡

将龙虾肉与黄油一起煮五分钟。加入面粉、调味料、蛋黄、牛奶、打至硬挺的奶油和蛋清。将涂过黄油的鼓形模装至四分之三满，置于热水盘中，覆盖涂过黄油的纸，烘烤至凝固。配龙虾酱汁食用。

鸡肉通心粉盏 I

在略微涂过黄油的达里奥模中用切碎的松露或切成花形的松露片装饰。铺上鸡肉糜馅料I，中心填入奶油鸡肉蘑菇(其中已加入少量切碎的松露)。盖上馅料，按龙虾鼓形模的方法烘烤。配贝夏梅尔酱汁或黄色贝夏梅尔酱汁食用。

鸡肉 timbales II

2汤匙黄油 1/4杯不新鲜的面
包屑 2/3杯牛奶

一杯切碎的熟鸡肉 1/2汤匙切碎的
欧芹

2个鸡蛋

盐
胡椒

融化黄油，加入面包屑和牛奶，煮五分钟，不断搅拌。加入鸡肉、欧芹和略打散的鸡蛋。用盐和胡椒调味。倒入涂过黄油的单个模中，模装至三分之二满，置于热水盘中，覆盖涂过黄油的纸，烤二十分钟。配贝夏梅尔酱汁食用。

鸡肉廷巴勒三式

将半汤匙颗粒明胶浸泡在一汤匙半冷水中，然后在四分之三杯鸡汤中溶解。加入一杯切碎的熟鸡肉，搅拌至混合物开始变稠，然后加入一杯打至浓稠的奶油。加入一汤匙雪利酒和少许卡宴辣椒粉。入模，冷藏，放在生菜叶上食用。

火腿模制杯

按鸡肉鼓形模II的方法制作和烘烤，用切碎的熟火腿代替鸡肉。配贝夏梅尔酱汁食用。

甜面包与蘑菇廷巴勒

将两汤匙黄油与一个切片洋葱一起煮五分钟。加入一杯半切细的蘑菇伞盖和一个切细的小牛胸腺(预煮过)；然后加入一杯白酱汁II、四分之一杯陈面包屑、一个切碎的红辣椒、半茶匙盐、两个充分打散的蛋黄和两个打至硬挺的蛋清。将涂过黄油的鼓形模装满，

置于热水盘中，覆盖涂过黄油的纸，烤十五分钟。移至上菜盘中，周围浇上

蘑菇酱汁。将五个大蘑菇伞盖洗净，横切成两半，再切片。在三汤匙黄油中煎五分钟；撒上两汤匙面粉，加入三分之一杯奶油和一杯鸡汤，煮两分钟。用盐和红椒粉调味，加入一个切碎的松露。

甜面包慕斯

将小牛胸腺预煮十分钟，切碎，用筛网擦过；应得半杯。与三分之一杯生鸡胸肉混合，用筛网擦过。在研钵中捣碎，逐渐加入一个蛋清，搅拌至光滑，然后加入四分之三杯浓奶油。用混合物铺在涂过黄油的鼓形模内，填入中心，盖上混合物，置于热水盘中，覆盖涂过黄油的纸，烘烤至凝固。移至上菜盘中，周围浇上酱汁。

馅料。融化一汤匙黄油，加入一汤匙玉米淀粉，逐渐倒入四分之一杯白色高汤；然后加入三分之一杯切成方块的预煮小牛胸腺、一汤匙雪利酒以及适量盐和胡椒调味。

酱汁。融化三汤匙黄油，加入三汤匙面粉，倒入一杯浓郁鸡汤和半杯浓奶油。用一汤匙雪利酒、四分之一茶匙牛肉精以及适量盐和胡椒调味。

鸡肉至尊

生鸡胸肉和第二关节，重4磅。

4个鸡蛋

11⁄3杯浓奶油
盐和胡椒

将鸡肉用绞肉机绞过，或切得极细。将鸡蛋分别打散，一次加入一个，搅拌至混合物光滑。加入奶油，用盐和胡椒调味。倒入略微涂过黄油的达里奥模中，按龙虾鼓形模的方法烘烤，烘烤时间三十分钟。配 supreême 酱汁或贝夏梅尔酱汁食用。

魔鬼牡蛎

1品脱牡蛎

1⁄4 杯黄油

1⁄4杯面粉

2⁄3杯牛奶

蛋黄 1 个鸡蛋

1⁄2汤匙切碎

欧芹

1⁄2 茶匙盐

少许辣椒粉

一茶匙柠檬汁

黄油饼干屑

将牡蛎洗净、沥干并略切碎。用黄油、面粉和牛奶制成酱汁；加入蛋黄、调味料和牡蛎。将涂过黄油的扇贝壳排列在滴油盘中，装至半满，盖上涂过黄油的面包屑，在热烤箱中烤十二至十五分钟。可用深牡蛎壳代替扇贝壳。

印度风味蟹肉

2汤匙黄油

一茶匙切碎的洋葱

3汤匙面粉

2⁄3 汤匙咖喱粉

一杯鸡高汤

一杯蟹肉

盐

将黄油与洋葱同煮三分钟，加入与咖喱粉混合的面粉和鸡高汤。待达到沸点后加入蟹肉，用盐调味。

魔鬼蟹

一杯切碎的蟹肉

1⁄4杯蘑菇，切碎；2汤匙黄油

2汤匙面粉

2⁄3杯白色高汤

蛋黄 2 个鸡蛋

两汤匙雪利酒

一茶匙切碎的欧芹盐和胡椒

用黄油、面粉和高汤制成酱汁；加入蛋黄、调味料(欧芹除外)、蟹肉和蘑菇。煮三分钟，加入欧芹，冷却混合物。洗净并修整蟹壳，将混合物填满，撒上混有少量融化黄油的不新鲜面包屑。用菜刀在顶部压出纹路，横跨蟹壳有三条相互平行的线，从外侧分出三条短平行线

行。烘烤至面包屑呈棕色。

魔鬼扇贝

1夸脱扇贝

1⁄3 杯黄油

1⁄3茶匙调制芥末

一茶匙盐

少许辣椒粉

2⁄3杯涂黄油的饼干屑

洗净扇贝，沥干，加热至沸点；再次沥干，保留汤汁。将黄油搅打至奶油状，加入芥末、盐、卡宴辣椒粉、三分之二杯保留的汤汁和切碎的扇贝。静置半小时。放入烤盘，覆盖面包屑，烤二十分钟。

炸蚱蟹

洗净并沥干螃蟹。裹上面粉，在筛中抖动以去除多余面粉。放入篮中在深油中炸制，油温与烹制熟混合物时相同。沥干，放在餐巾上，用欧芹和柠檬片装饰。配蒂罗尔酱汁食用。

牡蛎蟹一口酥

拣选牡蛎蟹，蘸面粉、冷牛奶和面包屑，在深油中炸制，在棕色纸上沥干。将蟹肉填入酥盒中。

大比目鱼玛格丽特

在抹了黄油的汤匙上铺一层鱼肉馅料II。填入

奶油龙虾，覆盖力绵，用力绵装饰，通过裱花袋和花嘴挤成玛格丽特花形，中心着黄色。从勺中滑入沸水，煮八分钟。配贝夏梅尔酱或龙虾酱汁食用。

俄式炸肉丸

融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，逐渐倒入半杯牛奶；然后加入半杯已煮至半熟、沥干并撕成小块的熏黑线鳕。用卡宴辣椒粉调味，铺在盘上待烹。将法式薄饼切成两英寸乘四英寸的块。在下半片薄饼上放一汤匙混合物。边缘刷上搅打好的鸡蛋，将上半片翻折过来，用力压紧边缘，蘸上面包屑、鸡蛋和面包屑，用深油炸至金黄，沥干。装盘时用欧芹点缀。

法式薄饼。在四分之一杯面包面粉中加入三分之一杯牛奶、一个鸡蛋和四分之一茶匙盐；充分搅打。加热煎蛋锅，慷慨涂抹黄油，用混合物覆盖锅底，煮至一面呈棕色，翻面，煮另一面。

芹菜配西鲱鱼籽

清洗一份鲥鱼籽，在加盐加酸的沸水中煮二十分钟，沥干。浸入冷水中，沥干，去除薄膜，将鱼籽分成小块。融化三汤匙黄油，加入鱼籽，煮十分钟；然后加入一汤匙黄油、半杯切碎的芹菜、各几滴洋葱汁和柠檬汁，以及盐和胡椒。放在烤面包片上食用。

填馅蛤蜊

用粗盐铺满烤盘底部。将两夸脱大号软壳蛤蜊排列在盐上，排列方式须使蛤壳张开时汁液不会流入盘中。待蛤壳开始张开，即将蛤肉从壳中取出并剁碎。保留蛤汁，过滤后用于制作浓酱汁(按照第266页炸肉饼用浓白酱汁的做法，制作半份量，蛤汁和奶油各用四分之一杯)。用柠檬汁和卡宴辣椒粉充分调味。用酱汁润湿蛤肉，填入蛤壳，撒上磨碎的奶酪，盖上涂了黄油的软陈面包屑，放入热烤箱烤至面包屑呈棕色。

蟹肉，水龟风味

一杯蟹肉

2汤匙黄油

半个小洋葱，切成薄片

两汤匙雪利酒

1/3杯淡奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

盐和辣椒粉

将黄油和洋葱煮至黄色；取出洋葱，加入蟹肉和葡萄酒。煮三分钟，加入奶油、蛋黄、盐和卡宴辣椒粉。

仿蟹肉

4汤匙黄油 1/2杯面粉
11/2茶匙盐

3⁄4 茶匙芥末

1⁄4茶匙红椒粉

11⁄2杯烫牛奶

1 罐 Kornlet

1个鸡蛋

3茶匙伍斯特郡酱

一杯涂黄油的饼干屑

融化黄油，加入与干调味料混合的面粉，逐渐倒入牛奶。加入玉米糊、稍打散的鸡蛋和伍斯特酱汁。倒入涂了黄油的烤盘，覆盖面包屑，烤至面包屑呈棕色。

马丁的特色菜

1⁄2 汤匙洋葱(切碎)2 汤匙黄油

一杯切碎的熟鸡肉或小牛肉

一杯软面包屑

高汤

1个蛋黄

盐和胡椒

生菜

将洋葱在黄油中煮三分钟。加入肉和面包屑，用高汤润湿，加入蛋黄和调味料。用生菜叶包裹，每份用两汤匙混合物。用奶酪布扎紧并蒸制。移至餐盘，周围浇上番茄酱汁。

甜面包拉梅坎

将甜面包清洗并预煮，切成方块。融化两块

汤匙黄油，加入三汤匙面粉，逐渐倒入一杯鸡高汤。在酱汁中重新加热甜面包，加入四分之一杯浓奶油和一茶匙半牛肉精。用盐、红椒粉和柠檬汁调味。填入拉梅金烤盅，覆盖黄油面包屑，烤至面包屑呈棕色。

蒙特弗特风味甜面包

将一对甜面包焯水，切开口子。在切口中装饰以切成薄片的松露，并切成花式形状。融化三汤匙黄油，加入两片洋葱、六片胡萝卜和甜面包；煎五分钟。倒出黄油，加入四分之一杯棕色高汤和两汤匙雪利酒。在烤箱中烤二十五分钟，经常浇淋直至充分上釉。盛在豌豆巢中，周围浇上蘑菇酱汁。

巢。沥干并冲洗一罐豌豆，通过筛子擦碎。加入三汤匙黄油，以及适量盐和胡椒。加热至沸点，用裱花袋和花嘴塑成巢形。

蘑菇酱汁。清洗三个大蘑菇伞盖，横切成两半，再切片。在两汤匙黄油中炒五分钟。撒上一汤匙面粉，加入一杯奶油和烹制甜面包的锅中留下的汤汁。煮两分钟。

甜面包在辣椒里

将甜面包焯水，冷却，切成小块；应有一杯。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，逐渐倒入半杯鸡高汤；然后加入两

汤匙淡奶油，以及三分之一杯撕成小块的蘑菇伞盖。用盐、红椒粉和伍斯特酱调味。从六个辣椒的蒂端切下一片，去除籽，将辣椒煮至半熟十五分钟。冷却后填入馅料，盖上涂了黄油的面包屑，烤至面包屑呈棕色。将蘑菇蒂掰下，用冷水没过，慢火煮二十分钟。融化两汤匙黄油，加入几滴洋葱汁、两汤匙面粉，逐渐倒入从蘑菇蒂沥出的水和足量鸡高汤，使总量达到一杯。加入四分之一杯淡奶油，用盐和红椒粉调味。将酱汁浇在辣椒周围。

鸡肉排

从两只鸡上取下里脊肉；做法参见第245页。在每个小里脊肉上切六道平行的斜口，每道口中插入一片松露，露出的松露部分边缘切成尖角。将小里脊肉排在大里脊肉上。用切成小形状的松露和通过裱花袋及裱花嘴挤出的鸡肉茸点缀。放入涂了油的烤盘，加入三分之一杯白色高汤，盖上涂了黄油的纸，在热烤箱中烤十五分钟。配苏普雷姆酱汁或贝夏梅尔酱汁食用。

野味里脊片

去除三只鹧鸪胸部的皮。切下胸部，保留翅关节相连。将大柳肉与小柳肉分开。在每个小柳肉上切五个平行的斜切口，每个切口中插入一片松露，松露的一部分露出，边缘切成尖角。从大柳肉的外缘开始深切，几乎将柳肉分成两部分，填入

鸡力绵 I 或 II。将小柳肉排列在大柳肉上。放入涂了油的烤盘，刷上黄油，加入一汤匙马德拉葡萄酒和两汤匙蘑菇汁。覆盖黄油纸，在热烤箱中烤十二分钟。配苏普雷姆酱汁食用。

鸡排

从两只鸡上取下柳肉；具体方法见第245页。每块蘸浓奶油，裹面粉，在猪油中炒三分钟。放入锅中，点上黄油，烤十分钟。配白酱汁 I 食用，其中加入一汤匙肉精。

俄式肉饼

用俄罗斯抓饭覆盖肉排模具底部，再用鸡力绵 II(见第150页)覆盖抓饭，配方加倍并省略肉豆蔻。将模具放入热水锅中，覆盖黄油纸，在中温烤箱中烤十五分钟。从模具中取出移至餐盘，周围配棕色蘑菇酱汁，用欧芹装饰。

俄罗斯抓饭。洗净半杯米。将一杯重调味的鸡高汤与四分之三杯炖煮并过滤的番茄混合，加热至沸点。加入米，蒸至米软。加入两汤匙黄油，用叉子轻轻搅拌以免米粒破碎，用盐调味。

棕色蘑菇酱

3汤匙黄油

1片胡萝卜

1片洋葱

一汤匙瘦生火腿，切碎

5汤匙面粉

11/4杯棕色高汤

1/2磅蘑菇

一杯冷水

一茶匙牛肉提取物

盐

胡椒

将黄油与蔬菜和火腿煮至棕色，加入面粉，充分变棕后逐渐加入高汤，然后过滤。清洗蘑菇柄，掰成小块，加水覆盖，慢煮至高汤浓缩至三分之一杯。过滤，加入酱汁中，再加牛肉精和调味料。上桌前加入去皮的蘑菇伞盖，纵切成片，在黄油中炒五分钟。

麦克唐纳式鸡肉

一杯冷熟鸡肉，切成条

3个冷煮土豆，切成三分之一英寸厚的片

1 块松露，切成条

3汤匙黄油

3汤匙面粉

11/2杯烫牛奶

盐

胡椒

用黄油、面粉和牛奶制成酱汁。加入鸡肉、土豆，

以及松露，一旦加热，就加入调味料。

鸡肉慕斯

取半只生鸡胸肉捣碎并通过细筛网制成鸡肉茸，加入一个鸡蛋的蛋清略加搅打、半杯淡奶油，以及适量的盐、胡椒和卡宴辣椒粉。加入四分之三杯过筛的熟白鸡肉、一个鸡蛋的蛋清略加搅打，以及半杯搅打至硬挺的淡奶油。在涂了黄油的模具中用松露装饰，倒入混合物，置于热水盘中，盖上涂了黄油的纸，烤至凝固。移至大盘，周围浇上奶油酱汁或贝夏梅尔酱汁。

鸡柳配苏普雷姆酱

从三只鸡上取下鸡柳，每片鸡柳保留翅关节和一块骨头。将鸡里脊留作制作馅料。在每片大鸡柳上开一个口袋，填入半汤匙馅料；合上口袋，每片用五片松露固定，松露修成钉子形状，用肥肉针穿入。撒上盐和胡椒，放入小烤盘，刷上冷水，加入半杯马德拉葡萄酒，盖上涂了黄油的纸，在热烤箱中烤十分钟。将煮熟的蘑菇伞盖一个叠一个地铺满盘子全长，在每片鸡柳的骨头上套上排骨纸花，在蘑菇两侧各放三片鸡柳。用芹菜嫩尖装饰，并在周围浇上

俄式肉饼--见第373页。

德累斯顿肉饼--第*380*页。

魔鬼蟹。- 第*368*页。

煎烤羊排配卢库卢斯风味。--第376页。

至尊酱汁。将剩余的鸡肉与一小根切片胡萝卜、一个洋葱、一根芹菜、两枝欧芹和一小片月桂叶一起煮，加水没过，煮一小时。过滤后将高汤煮至浓缩为一杯。融化两汤匙黄油，加入两汤匙面粉，倒入高汤；小火煮十五分钟。加入四分之三杯淡奶油，用盐和胡椒调味；然后加入十二个去皮的白蘑菇伞盖，煮五分钟。将伞盖移到盘子上，在酱汁中加入四分之一杯淡奶油。

鸡力绵。将小柳肉通过绞肉机绞碎，加入一半量的不新鲜面包屑，与牛奶同煮至水分几乎蒸发。冷却后通过细筛擦碎；然后加入一汤匙半融化黄油、一个蛋黄、两汤匙奶油，以及适量盐和胡椒。

吐司上的鸟肉

将五只鸟(鹌鹑或乳鸽)剖开，用盐和胡椒调味，涂抹四汤匙黄油，揉至奶油状，与三汤匙面粉混合。在热烤箱中烤至充分呈棕色，每四分钟用两汤匙黄油(在四分之一杯水中融化)浇淋一次。剁碎六个煮熟的鸡肝，用盐、胡椒和洋葱汁调味，用融化的

黄油润湿，加入一茶匙切碎的欧芹。将混合物涂抹在五片烤面包上，每片面包上放一只鸟，用欧芹装饰。

卢库卢斯式鹌鹑胸

从六只鹌鹑上取下胸肉，用肥肉片包裹，在热烤箱中烤二十分钟，每五分钟用浓郁棕色高汤浇淋一次，使胸肉呈现光泽。将玉米粉或玉米糊塑成锥形；凝固后从模具中取出，撒上切碎的欧芹。将胸肉沿锥形底部排列，并用糕点袋和玫瑰嘴在锥形底部等距制作六个调味红薯泥小巢。在小巢中填入奶油蘑菇和甜面包。在小巢之间用烤面包角装饰，面包角尖端刷上蛋清，然后蘸上切碎的欧芹。在每个小巢中插入一根刺花纸饰，锥形顶部也插一根。

配一杯半浓郁棕色酱汁食用，酱汁用番茄酱和捣碎的红薯调味。少量红薯能带来栗子的风味暗示。

卢库卢斯式煎羊排

用平底锅煎羊排，配菜与卢库卢斯鹌鹑胸相同。

串烤鸡肝

将每块肝脏切成四块。交替放入肝块和

将薄切培根片串在签子上，每根签子放一个鸡肝和五片培根。将签子直立平衡在滴油盘的架子上。在热烤箱中烤至培根酥脆。配水田芥装饰食用。

砂锅栗子

去除三杯栗子的壳，放入砂锅中，倒入三杯重调味的鸡高汤。盖上盖子，在慢烤箱中煮三小时；然后用两汤匙黄油和一汤匙半面粉同煮来勾芡鸡高汤。连砂锅一起上桌。

奶酪火锅

一杯烫牛奶

一杯软陈面包屑

1/4磅温和奶酪，切成小块 1汤匙黄油

1/2 茶匙盐

蛋黄 3 个鸡蛋

将3个蛋白打发

混合前五种配料，加入打至柠檬色的蛋黄。切拌入打至硬性的蛋白。倒入涂了黄油的烤盘，在中温烤箱中烤二十分钟。

奶酪舒芙蕾

2汤匙黄油

3汤匙面粉

1/2 杯烫牛奶

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

1/4 杯磨碎的 Old English 或 Young America 奶酪蛋黄 3 个

鸡蛋

将3个蛋白打发

融化黄油，加入面粉，拌匀后逐渐加入烫过的牛奶。然后加入盐、辣椒粉和奶酪。离火；加入搅打至柠檬色的蛋黄。冷却混合物，翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。倒入涂了黄油的烤盘，在慢烤箱中烤二十分钟。立即上桌。

拉姆坎舒芙蕾

将烤奶酪蛋奶酥混合物放入拉梅金烤盅中烘烤。作为正餐中的一道菜上桌。

奶酪球

11/2 杯磨碎淡味奶酪

一汤匙面粉

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

将3个蛋白打发

饼干屑

将奶酪与面粉和调味料混合。将蛋白搅打至硬挺，加入第一份混合物中。捏成小球，裹上饼干屑，在深油中炸，然后在棕色纸上沥干。配沙拉一道上桌。

桃子米饭糖渍

洗净三分之二杯大米，加入一杯沸水，蒸至大米吸收水分；然后加入一又三分之一杯热牛奶、一茶匙盐和四分之一杯糖。煮至大米变软。倒入一个略微涂了黄油的圆形浅模具中。定型后，从模具中取出放到上菜盘中，在顶部排列煮熟并沥去糖浆、蘸了马卡龙碎屑的桃子块。在桃子块之间用糖渍樱桃和切成叶形的当归装饰。当归可在热水中浸软。用果红给桃子糖浆上色，浇在模具周围。

大米梨子糖渍

按桃子米饭蜜饯的做法烹煮并模制米饭。在顶部摆放煮熟的梨块，并在周围浇上梨糖浆。

面包脆盏

将陈面包切成菱形、方形或圆形。挖去中心，留下外壳。在深油中炸或用融化黄油刷面，在烤箱中烤至棕色。填入奶油蔬菜、鱼或肉。

米饭脆盏

洗净一杯米饭，在白色高汤中蒸熟。冷却后与四分之三杯浓白酱汁混合，酱汁中已加入一个搅打的蛋黄、少许肉豆蔻擦屑、半茶匙盐和八分之一茶匙胡椒。将混合物铺在涂了黄油的烤盘中，厚两英寸，盖上涂了黄油的纸，在上面压重物。静置至冷。从盘中翻出，切成圆片，挖去中心，留下外壳；蘸上面包屑、鸡蛋和

面包屑，油炸。填入奶油鱼。

朗姆酒舒芙蕾

蛋黄 2 个鸡蛋

1/4杯糖粉

1汤匙朗姆酒

将4个蛋的蛋白

少许盐

将蛋黄搅打至柠檬色。加入糖、盐和朗姆酒。翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。在热的煎蛋卷锅中涂黄油，倒入一半混合物，底部煎至棕色，逐渐折叠，翻到热的 serving 盘中，撒上糖粉。以同样方式烹煮剩余的混合物。朗姆酒舒芙蕾内部应略微欠熟。在男士晚宴上，有时会在舒芙蕾周围倒入朗姆酒，上桌时点燃。

舒芙蕾煎蛋卷

蛋黄 2 个鸡蛋

1/4杯糖粉

1/2茶匙香草精

将4个蛋的蛋白

少许盐

按朗姆酒舒芙蕾的做法准备。将四分之三的混合物堆在略涂黄油的浅盘上。用剩余的混合物通过裱花袋和裱花嘴挤在堆上作装饰。撒上糖粉，在中温烤箱中烤十分钟。

小馅饼

馅饼壳内填入奶油牡蛎、褐汁牡蛎

酱汁、奶油鸡、奶油鸡配蘑菇或奶油甜面包。它们被摆放在折叠的餐巾上，作为正餐或午餐中的一道菜上桌。

小酥盒

小馅饼壳中填入奶油肉馅，称为布歇。

酥皮盒

酥盒的馅料与馅饼壳相同。

炸肉卷

将千层酥皮擀至八分之一英寸厚，切成圆片。在每片圆片中央放一茶匙用浓白酱汁润湿的细碎调味肉馅。用冷水刷每片圆片边缘半圈至靠近边沿处。像折角饼一样对折，将边缘压紧。蘸上略打散并用一汤匙水稀释的鸡蛋液。滚上明胶，用深油炸至金黄，沥干。不可使用颗粒明胶。

炸肉卷馅料。将半杯细碎的冷熟鸡肉与四分之一杯细碎的熟火腿混合。用浓白酱汁润湿，以盐和辣椒粉调味。

亨利王子式香烟

将千层酥皮擀至极薄，铺上鸡肉泥。像果冻卷一样卷起，切成四英寸长、比香烟略粗的段。刷上鸡蛋液，滚上面包屑，用深油炸至金黄，在牛皮纸上沥干。以木屋式样摆放在折叠的垫纸上，趁热上桌。

俄式奶酪馅饼

按亨利王子香烟卷的做法制作并油炸，用奶酪混合物代替鸡肉泥。融化两汤匙黄油，加入四汤匙面粉，逐渐倒入半杯牛奶，然后加入一汤匙浓奶油、一个蛋黄和三分之一杯磨碎的奶酪。用盐和辣椒粉重调味。冷却后再涂抹在酥皮上。

德累斯顿肉饼

将不新鲜的面包切成两英寸厚的片，用直径三英寸的圆形切模整形，挖去中心，制成壳。将面包壳蘸上略打散、用牛奶稀释并以盐调味的鸡蛋液，每个鸡蛋配两汤匙牛奶。面包完全浸透后，沥干，用深油炸至金黄。填入任何适合小馅饼壳的混合物。

俄式肉饼

1品脱牡蛎

3汤匙黄油

四又二分之一汤匙面粉

1⁄2 杯鸡高汤

1⁄2 杯奶油

1⁄2 汤匙醋

3⁄4 汤匙柠檬汁

蛋黄 2 个鸡蛋

1汤匙磨碎的山葵

两汤匙刺山柑

盐和胡椒

将牡蛎煮至半熟，沥干，并保留汤汁；应有一半

杯。用黄油、面粉、高汤、牡蛎汁和奶油制成酱汁；加入蛋黄、调味料以及适量盐和胡椒。加入牡蛎，牡蛎一热即填入馅饼壳中。

奶酪舒芙蕾配酥皮

2个鸡蛋

2/3杯浓奶油

1/2 杯瑞士奶酪，切成小丁 1/2 杯磨碎的美国奶酪

1/3杯磨碎的帕尔马干酪

盐和胡椒

少许辣椒粉

少许肉豆蔻碎

将鸡蛋加入奶油中略打散，然后加入奶酪和调味料。用千层酥皮条铺在拉美金烤盅的侧面。将混合物填入烤盅至三分之二满。在热烤箱中烤十五分钟。

印度风味羊肉炸丸子

将千层酥皮擀至八分之一英寸厚，用不同大小的圆形切模整形。在较小圆片的中央放一汤匙准备好的羊肉馅，润湿边缘，盖上大圆片，将边缘用力压紧，在上层酥皮上戳几个孔，刷上用一个茶匙冷水稀释的蛋黄液，在热烤箱中烘烤。

羊肉馅。将三汤匙黄油加几滴洋葱汁煮至充分变褐，加入四分之一杯面粉，

将黄油和面粉炒至变褐，然后加入一杯羊肉高汤。用盐、红椒粉和咖喱粉重调味。在一半酱汁中加入三分之二杯切成三分之一英寸方块的冷烤羊肉。在剩余酱汁中加入高汤，上桌前浇在炸肉卷周围。

鹌鹑派

6只鹌鹑

6片胡萝卜

芹菜茎

2片洋葱

欧芹小枝

一片月桂叶

1/4茶匙胡椒粒

面粉

盐和胡椒

雪利酒

将禽鸟的胸肉和腿取下，用盐和胡椒调味，裹上面粉，用黄油煎炒。在锅中的黄油里加入蔬菜和胡椒粒，煮五分钟。将禽鸟的背部切成小块，用冷水浸没，加入蔬菜，慢火煮一小时。将高汤从蔬菜中滤出，用面粉加足量冷水调稀至易于倾倒的浓度来增稠。用盐、胡椒和葡萄酒调味。若不够浓郁，可再加黄油。每份菜配一只禽鸟，酱汁要足够湿润，盖上素酥皮或发面酥皮，在酥皮上划两道口子，让禽鸟的腿从中伸出。

肉冻

胡萝卜 各2汤匙，切成方块

洋葱

芹菜

2枝欧芹

2枝百里香

1 枝香薄荷

2瓣

1/2茶匙胡椒粒

1片月桂叶

7/8 杯白葡萄酒

1盒明胶

一夸脱用于蔬菜和白肉的白色高汤，或

1夸脱棕色高汤，用于深色肉汁，1个柠檬的汁

将3个蛋白打发

肉冻总是用肉高汤制作，主要用于精致的菜肴中，将鱼、鸡肉、野味或蔬菜塑于果冻中上桌。制作肉冻时，使用与盛装塑形菜肴的模具容量相等的液体量。

将蔬菜、调味料和葡萄酒(留出两汤匙)放入锅中；煮八分钟，过滤，保留液体。将明胶加入高汤中，然后加入柠檬汁。加热至沸点，加入过滤后的液体。用盐和辣椒粉调味。将

鸡蛋的蛋白略打散，加入两汤匙葡萄酒，用一杯热混合物稀释。慢慢加入剩余的混合物中，不断搅拌直至达到沸点。置于炉灶后部静置三十分钟。通过放在细铁丝滤网上的双层奶酪布或果冻袋过滤。

番茄冻

将六个小而结实的番茄去皮，挖出果肉，顶部开口尽量小。在内部撒盐，倒扣放置三十分钟。填入蔬菜沙拉或鸡肉沙拉。顶部覆盖加入少量溶解明胶的蛋黄酱，用刺山柑和腌黄瓜片装饰。将平底锅置于冰水中，底部铺上肉冻混合液，静置至果冻凝固。将番茄以装饰面朝下排列在果冻上。再加入更多肉冻混合液，静置至凝固，如此反复直至用完。彻底冷藏，翻扣在供餐盘中，底部周围用欧芹装饰。

阿司匹克酿橄榄

用去核器去除橄榄核，将由此形成的空腔填入绿色黄油。将小型达里奥模具放入冰水盆中，倒入四分之一英寸深的肉冻混合液(见第382页)。凝固后，在每个模具中放入一颗橄榄(用小木签固定橄榄位置)，一勺一勺地加入肉冻直至模具填满。彻底冷藏，取出置于圆形肝肠片上，用通过裱花袋和裱花嘴挤出的绿色黄油、通过滤网压出的“硬煮”蛋黄以及切成花样的红椒装饰。

绿色黄油。将一个“煮老”的蛋黄、两汤匙

黄油、一小枝欧芹、一小枝龙蒿、一小个葱头、半茶匙鳀鱼酱、一茶匙刺山柑和一茶匙切碎的酸黄瓜，在研钵中捣碎；然后通过极细的筛网擦滤。用盐和胡椒调味，加入几滴醋。

冻汁牛舌

按第210页的说明烹制一条牛舌。去除外皮和根部后，用签子穿过舌尖和肉质部分，以保持牛舌形状。冷却后取出签子。将圆形平底锅置于冰水中，底部铺上棕色肉冻，凝固后用切成花样的熟胡萝卜、芜菁、甜菜和欧芹装饰。覆盖肉冻混合液，一勺一勺地加入以免打乱蔬菜排列。待此层混合液凝固后，放入牛舌，如“肉冻中的番茄”那样逐渐加入剩余的混合液。

阿司匹克冻禽

将禽鸟清洗、去骨、填料并捆扎，然后置于骨架上方蒸制或烤制。若烤制，不要裹面粉。将平底锅置于冰水中，底部铺上肉冻混合液，凝固后用薄片切成花样的松露和蛋羹装饰。形状越小，图案越可精致。用小形状装饰时，碎片难以操作，应放在填脂针的尖端上，按需要在果冻上摆放。一勺一勺地加入肉冻混合液，以免打乱图案。加入混合液并凝固至四分之三英寸深后，将禽鸟胸肉朝下放入。若模具侧面需要装饰，将碎片蘸上果冻，它们

会粘在锅上。像番茄肉冻那样逐渐加入剩余的混合物。小鸟、鸡肉、阉鸡或火鸡都可以放入肉冻中。

装饰用蛋奶冻

将两个鸡蛋的蛋黄与蛋白分开。蛋黄略打散，加入两汤匙牛奶和少许盐。过滤到涂了黄油的杯中，放入锅中，周围注入沸水至杯深度的一半，盖上盖子，置于炉灶后部，蒸至蛋羹凝固。蛋白略打散，加入少许盐，像蛋黄一样烹制。冷却后从杯中倒出，切成薄片，再切成所需形状。

鸡肉冻的填料

将一只未烹调的鸡的鸡胸肉和第二关节处的肉，或一磅未烹调的瘦小牛肉，细细剁碎。加入半杯饼干屑、热高汤润湿、盐、胡椒、芹菜盐、辣椒粉、柠檬汁和一个略打散的鸡蛋。在填充去骨鸡时，填充鸡身、鸡腿和鸡翅，注意不要使用过多馅料，因为必须为饼干屑的膨胀留出余量。

春季慕斯

将四分之三杯冷熟鸡肉或小牛肉剁碎，在研钵中捣碎。逐渐加入半杯浓奶油，将混合物通过细泥滤网擦滤。加入溶于三汤匙白色高汤中的半汤匙颗粒明胶。再加入半杯浓奶油，用盐、辣椒粉和辣根粉调味。将果冻倒入小模具中，

深三分之一英寸，使用柠檬索泰尔讷酒或肉冻。凝固后，将小牛肉混合物填入模具中，放置冷却。从模具中取出，放在生菜叶上上桌。

鸡蛋冻

将六个“煮硬”的鸡蛋纵向切成两半，取出蛋黄。混合三分之一杯切碎冷熟鸡肉、两汤匙切碎冷熟火腿、两汤匙切碎生蘑菇伞、半汤匙切碎块菌，以及四个鸡蛋的蛋黄(过筛)。用西班牙酱汁润湿，并将混合物重新填入蛋白中。用西班牙酱汁覆盖鸡蛋，用切成花样的块菌装饰，并刷上肉冻。摆放在上菜盘中，用水芹装饰。

西班牙酱汁。将一杯半罐装番茄与四分之一个洋葱、一小枝欧芹、一点月桂叶、六粒丁香、三分之一茶匙盐、四分之一茶匙红椒粉和少许辣椒粉一起煮十五分钟；然后过筛。将三个鸡蛋的蛋黄轻轻搅打，逐渐加入三汤匙橄榄油。混合各混合物，在热水上加热并不断搅拌。加入一汤匙颗粒明胶(浸泡在四分之三汤匙龙蒿醋和四分之三汤匙冷水中)。过滤并冷却。

蔬菜冻

将一汤匙颗粒明胶浸泡在四分之一杯冷水中，在一杯沸水中溶解；然后加入各四分之一杯的糖和醋、两汤匙柠檬汁和一茶匙盐。过滤，冷却，开始变稠时加入

一杯切成小块的芹菜、半杯细切的卷心菜和一个半罐切成小块的罐头红椒。倒入模具中冷却。从模具中取出，将冷熟肉薄片相互重叠地摆放在果冻周围。用芹菜尖装饰。

鲭鱼蛋黄酱

清洗两条中等大小的鲭鱼，放入烤盘，加入各三分之一杯水、苹果醋和龙蒿醋、十二粒丁香、各一茶匙胡椒粒和盐，以及一点月桂叶。用涂黄油的纸覆盖，在中等烤箱中烹制。摆放在上菜盘中，去除鱼皮，冷却，并用加明胶增稠的蛋黄酱覆盖。静置至完全冷却，用黄瓜片、装满蛋黄酱并撒有切碎欧芹的柠檬篮以及欧芹小枝装饰。

鸡肉冻

2汤匙黄油

3汤匙面粉

一杯白色高汤

将一个鸡蛋的蛋黄

2汤匙奶油

一汤匙柠檬汁

盐和胡椒

3/4茶匙颗粒明胶溶于一汤匙热水

肉冻果冻

松露

6块熟鸡肉，做成肉排形状

用黄油、面粉和高汤制成酱汁；加入用奶油稀释的蛋黄、柠檬汁、盐和胡椒；然后加入溶解的明胶。将鸡肉蘸入已冷却的酱汁中。鸡肉冷却后，在上侧用切成各种形状的松露装饰。刷上肉冻液，冷却。铺一层生菜；中央堆放用法式沙拉酱腌制的冷熟芦笋尖或切成小块的芹菜，将鸡肉放在沙拉底部。

模制三文鱼配黄瓜酱

1 罐鲑鱼

1⁄2 汤匙盐

11⁄2 汤匙糖

1⁄2 汤匙面粉

1茶匙芥末

少许辣椒粉

蛋黄 2 个鸡蛋

11⁄2 汤匙融化的黄油

3⁄4 杯牛奶

1⁄4杯醋

3⁄4 汤匙颗粒明胶 2 汤匙冷水

将三文鱼从罐中取出，用热水彻底冲洗，分成片状。混合干性配料，加入蛋黄、黄油、牛奶和醋。在沸水上烹煮，不断搅拌至混合物变稠。加入浸泡在冷水中的明胶。过滤，加入三文鱼中。填入单个模具，冷却，配以下述酱汁上桌

冷汁鸡蛋冻--第*385*页。

肉冻阉鸡，用切成花样的熟蛋黄和蛋白、开心果和松露装饰。--第*384*页。

哈佛布丁配碎浆果和打发奶油。--第*400*页。

雪球配草莓，佐以碎草莓和打发奶油。--第*401*页。

黄瓜酱汁 II将半杯重奶油搅打至硬挺，加入四分之一茶匙盐、少许胡椒粉，再逐渐加入两汤匙醋；然后加入一根黄瓜，去皮、切碎并沥干。

模制鸡肉，苏玳果冻

将一只四磅重的鸡放入两夸脱冷水中，加入四片胡萝卜、一个插着八粒丁香的洋葱、两棵芹菜、少许月桂叶、半茶匙胡椒粒和一汤匙盐。迅速煮沸，然后小火慢炖至肉变嫩。将肉从骨头上剔下，细细切碎。将高汤收至四分之三杯，冷却，撇去油脂。将一茶匙颗粒明胶浸泡在一茶匙冷水中，然后溶解在重新加热的高汤中。加入肉中，用盐、胡椒、芹菜盐、柠檬汁和洋葱汁调味。紧实地压入一个稍微涂了黄油的、一磅装的发酵粉罐中，冷藏。从罐中取出，切成薄片，摆放在索泰尔讷周围

果冻，用叉子打至轻盈。

制作配肉食用的苏玳果冻(见第420页)时，只用三汤匙糖。

莱诺克斯鸡

一汤匙颗粒状明胶

3/4杯热鸡汤

3/4 杯淡奶油

11/2杯冷熟鸡肉，切丁 1/2汤匙颗粒明胶 2汤匙
冷水

蛋黄 2 个鸡蛋

一茶匙盐

11/2茶匙糖

1茶匙芥末

1/4茶匙胡椒

2汤匙柠檬汁

一汤匙醋

1/2 杯热奶油

11/2 汤匙黄油

将2个蛋白打发

1/2杯淡奶油

两杯切细的芹菜

将一汤匙明胶溶于鸡高汤中并过滤。当混合物开始变稠时搅打至起泡，加入四分之三杯重奶油(搅打至硬挺)和鸡肉丁。用盐和胡椒粉调味，倒入单独的小模具中冷藏。将剩余的明胶浸泡在冷水中，置于热水上溶解，然后过滤。将蛋黄轻轻搅打后加入

盐、糖、芥末、柠檬汁、醋和热奶油。置于热水上煮至混合物变稠，加入黄油和过滤后的明胶。将混合物逐渐加入搅打至硬挺的蛋白中，冷却后翻拌入搅打至硬挺的重奶油和芹菜。将鸡肉从模具中取出，周围浇上酱汁，用芹菜尖装饰。

朗姆蛋糕

将布里欧修面团塑成大型饼干状，放入涂了黄油的单独锡模具中，模具装至三分之二满；盖上，让其发酵至充满模具。在中等温度的烤箱中烤二十五分钟。从模具中取出，蘸朗姆酱汁。摆放在盘中，将剩余的酱汁浇在蛋糕周围。

朗姆酒酱

1/2 杯糖

一杯沸水

1/4 杯朗姆酒或葡萄酒

将糖和水煮沸五分钟制成糖浆；然后加入朗姆酒或葡萄酒。

长笛面包

将布里欧修面团塑成类似面包棒的条状。放在涂了黄油的烤盘上，盖上，让其发酵十五分钟。刷上略微打散并用半汤匙冷水稀释的一个蛋白。撒上糖粉，烤十分钟。这些配咖啡或巧克力食用非常美味。

巴巴蛋糕

向一杯半布里欧修面团中加入各三分之一杯的葡萄干(去籽并切碎)、醋栗和薄切香橼皮，事先在玛拉斯奇诺酒中浸泡一小时。塑形，发酵，按朗姆蛋糕的方式烘烤。蘸入按朗姆酱汁方式制作的酱汁中，用玛拉斯奇诺酒代替朗姆酒。

杏子巴巴蛋糕

11⁄2杯面粉

1块酵母饼溶于

1⁄2 杯温水

2⁄3 杯黄油

4个鸡蛋

1⁄2 杯糖

1⁄4茶匙盐

用半杯面粉和溶解的酵母蛋糕制作海绵面团；覆盖并让其发酵。将剩余面粉与黄油、两个鸡蛋、糖和盐混合。彻底搅打，并在搅打的同时逐个加入剩余鸡蛋，然后搅打至混合物完全光滑。一旦海绵面团体积加倍，混合各混合物，彻底搅打，并半满填入涂黄油的单独模具中。让其发酵，在中等烤箱中烘烤。从模具中取出，从每个顶部切下一圆形片，并挖出少量内部。用杏子果酱填充如此形成的中心，放回圆形片，并配葡萄酒酱汁食用(见第409页)。

第二十三章

热布丁

大米布丁

4杯牛奶

1/3杯米

1/2 茶匙盐

1/3杯糖

磨碎的柠檬皮 1/2 个

洗净大米，混合配料，倒入涂了黄油的布丁盘；在极慢火的烤箱中烤三小时，在烘烤的第一个小时内搅拌三次以防止大米沉淀。

穷人布丁

4杯牛奶

1/2 杯大米

1/3 杯糖蜜

1/2 茶匙盐

1/2茶匙肉桂

一汤匙黄油

将米洗净，混合后按米布丁的做法烘烤。最后一次搅拌时加入黄油。

印第安布丁

五杯烫牛奶

1/3 杯印第安玉米粉

1/2 杯糖蜜

一茶匙盐

一茶匙姜

将牛奶慢慢倒在粉料上，在双层蒸锅中煮二十分钟，

加入糖蜜、盐和姜；倒入涂了黄油的布丁盘，在慢烤箱中烤两小时；配奶油食用。如果烤得太快，就不会出乳清。姜可以省略。

谷物布丁

四杯烫牛奶

两杯谷物片

1⁄2 杯糖蜜

11⁄2茶匙盐

11⁄2 汤匙黄油

将牛奶倒在谷物片上，加入其余配料，倒入涂了黄油的布丁盘，在慢烤箱中烤一小时。配奶油食用。

牛顿木薯

5汤匙珍珠西米

四杯烫牛奶

4汤匙印第安玉米粉

3⁄4 杯糖蜜

3汤匙黄油

11⁄2茶匙盐

一杯牛奶

将木薯在冷水中浸泡两小时，水量以没过为准。将烫过的牛奶倒在玉米粉、糖蜜、黄油和盐上。在双层蒸锅中煮至混合物变稠。加入沥去水分的木薯，倒入涂了黄油的布丁盘，再倒入剩余的牛奶，但不要搅拌。在慢烤箱中烤一小时十五分钟。

苹果木薯粉

3/4 杯珍珠西米或速煮西米

冷水

21/2杯沸水

1/2 茶匙盐

7个酸苹果

1/2 杯糖

将木薯在冷水中浸泡一小时，水量以没过为准，沥干，加入沸水和盐；在双层蒸锅中煮至透明。将苹果去核去皮，排放在涂了黄油的布丁盘中，在空腔中填入糖，倒上木薯，在中等烤箱中烤至苹果变软。配糖和奶油或奶油酱汁l食用。速熟木薯无需浸泡。

木薯粉卡仕达布丁

四杯烫牛奶

2/3杯珍珠西米

3个鸡蛋

1/2 杯糖

一茶匙盐

一汤匙黄油

将木薯在冷水中浸泡一小时，水量以没过为准，沥干，加入牛奶，在双层蒸锅中煮三十分钟；将鸡蛋轻轻搅打，加入糖和盐，逐渐倒入热的混合物中，倒入涂了黄油的布丁盘，加入黄油，在慢烤箱中烤三十分钟。

桃子木薯

1 罐黄桃 1/4 杯糖粉

一杯木薯粉

沸水

1⁄2 杯糖

1⁄2 茶匙盐

将桃子沥干，撒上糖粉，静置一小时；将木薯在冷水中浸泡一小时，水量以没过为准；在桃子糖浆中加入足够的沸水至三杯；加热至沸点，加入从冷水中沥干的木薯、糖和盐；然后在双层蒸锅中煮至透明。用切成四块的桃子铺在模具或布丁盘的内壁，填入木薯，在中等烤箱中烤三十分钟；稍冷却，扣在盘子上，配奶油酱汁I食用。

玉米布丁

两杯爆米花，细细捣碎

3杯牛奶

3个鸡蛋，轻轻打散

1⁄2 杯红糖

一汤匙黄油

3⁄4 茶匙盐

将牛奶烫过，倒在玉米上，静置一小时。加入其余配料，倒入涂了黄油的盘中，在慢烤箱中烤至凝固。配奶油或枫糖浆食用。

扇贝形烤苹果

1个小面包师陈面包 1⁄4杯黄
油 1夸脱切片苹果 1⁄4杯糖

1/4茶匙磨碎的肉豆蔻
半个柠檬的磨碎果皮和果汁

将面包条切成两半，取出软的部分，用擦菜板擦成面包屑；融化黄油，用叉子轻轻拌入；用面包屑铺满涂了黄油的布丁盘底部，铺上一半苹果，撒上一半糖、肉豆蔻、柠檬汁和柠檬皮混合的调料；重复铺上剩余的面包屑，在中等烤箱中烤四十分钟。开始时盖上，以防面包屑上色过快。配糖和奶油食用。

面包布丁

两杯陈面包屑

一夸脱烫过的牛奶

1/3杯糖

1/4 杯融化的黄油

2个鸡蛋

1/2 茶匙盐

一茶匙香草精或

1/4茶匙香料

将面包屑在牛奶中浸泡，放置至冷却；加入糖、黄油、轻轻搅打的鸡蛋、盐和调味料；在涂了黄油的布丁盘中，于慢烤箱中烤一小时；配香草酱汁食用。制作布丁用的面包屑时，避免使用外层硬皮。用粗擦菜板可以减少浪费。

饼干卡士达布丁

照面包布丁的做法制作，用三分之二杯饼干

用面包屑代替面包屑；烤好后，覆盖上用两个鸡蛋的蛋白、四分之一杯糖粉和一汤匙柠檬汁制成的蛋白霜；放回烤箱烤蛋白霜。

面包黄油布丁

1个小号的烘焙师陈面包

黄油

3个鸡蛋

1/2 杯糖

1/4茶匙盐

一夸脱牛奶

切去面包两端的外皮，将面包切成半英寸厚的片，每片慷慨地涂上黄油；将涂黄油的一面朝下，码放在抹了黄油的布丁盘中。将鸡蛋轻轻搅打，加入糖、盐和牛奶；过滤后浇在面包上；静置三十分钟。在慢烤箱中烘烤一小时，烘烤的前半小时加盖。布丁表面应充分呈棕色。配硬酱汁或奶油酱汁食用。可将四分之三杯葡萄干在沸水中焯至没过，去籽后撒在面包层之间。

面包黄油苹果布丁

用苹果酱铺满浅烤盘的底部。将不新鲜的面包切成三分之一英寸厚的片，涂上软化的黄油，去掉硬皮，切成三角形；然后紧密地排列在苹果上。撒上大量的糖，糖中加了几滴香草。在中等烤箱中烤，配奶油食用。

巧克力面包布丁

两杯陈面包屑

四杯烫牛奶

2 方块贝克巧克力

2⁄3杯糖

2个鸡蛋

1⁄4茶匙盐

一茶匙香草精

将面包在牛奶中浸泡三十分钟；将巧克力放在置于热水上的平底锅中融化，加入一半糖和足够的从面包牛奶混合物中取出的牛奶，调至可倾倒的稠度；加入混合物中，再加入剩余的糖、盐、香草和轻轻搅打的鸡蛋；倒入涂了黄油的布丁盘，在中等烤箱中烤一小时。配硬酱汁或奶油酱汁l食用。

仿制印第安布丁

半条小面包师全麦面包 31⁄2杯牛奶

1⁄2 杯糖蜜

黄油

去掉面包的硬皮，切成五片厚度均匀的片。涂上大量黄油，排放在烤盘中，倒入三杯牛奶和糖蜜。在极慢的烤箱中烤两到三小时，在烤的第一个小时内搅拌三次，然后加入剩余的牛奶。配奶油或香草冰淇淋食用。

班戈布丁

1 1⁄3 杯饼干屑

沸水

两杯牛奶

1/3 杯糖蜜

1个鸡蛋

一杯葡萄干

用沸水湿润饼干屑，放置至冷却。加入牛奶、糖蜜、轻轻搅打的鸡蛋和去籽切块的葡萄干。倒入涂了黄油的布丁模具中，蒸八小时。留在模具中冷却。冷食，配奶油酱汁II。

蒸柠檬布丁

8片小块不新鲜面包

柠檬混合物

一杯牛奶

3汤匙糖

2个鸡蛋

磨碎的柠檬皮 1 个

1/8茶匙盐

将柠檬混合物涂在面包上，排放在涂了黄油的布丁模具中。将鸡蛋轻轻搅打，加入糖、盐和牛奶；过滤，加入柠檬皮，将混合物倒在面包上。盖上，放入热水锅中，烤一小时。

柠檬混合物。将三汤匙柠檬汁、一个柠檬的擦碎皮和四分之一杯黄油煮两分钟。加入一杯糖和三个轻轻搅打的鸡蛋；煮至混合物变稠，冷却，加入一汤匙白兰地。

农家布丁

1/4 杯黄油

2/3杯糖

1个鸡蛋

一杯牛奶

21/4杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖和搅打好的鸡蛋；混合并过筛面粉、发酵粉和盐；与牛奶交替加入第一份混合物中；倒入涂了黄油的蛋糕盘中；烤三十五分钟。配香草酱汁或硬酱汁食用。

草莓农家布丁

1/3 杯黄油

一杯糖

1个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/4 杯面粉

3茶匙泡打粉

按农舍布丁的方法混合，在浅盘中烤二十五分钟；切成方块，配草莓(撒上糖并稍微捣碎)和奶油酱汁I食用。切片桃子可代替草莓使用。

橙香泡芙

1/3 杯黄油 1
杯糖

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/4 杯面粉

3茶匙泡打粉

按农舍布丁的方法混合，在涂了黄油的单独小模具中烤。配橙子酱汁食用。

巧克力布丁

1/4 杯黄油

一杯糖

蛋黄 2 个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/8 杯面粉

3茶匙泡打粉

将2个蛋白打发

1 1/3 方块贝克巧克力

1/8茶匙盐

1/4 茶匙香草

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入一半糖。将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入剩余的糖。合并混合物，与过筛混合了发酵粉和盐的面粉交替加入牛奶；然后加入搅打至硬挺的蛋白、融化的巧克力和香草。在天使蛋糕模具中烤，从模具中取出，冷却，在中心填入加糖调味的搅打奶油，并在周围倒入

巧克力酱汁。将一杯糖、半杯水和少许酒石酸氢钾煮至稀糖浆的稠度。融化一块半贝克巧克力，逐渐倒入热糖浆。稍冷却，用四分之一调味

一茶匙香草。

卡士达舒芙蕾

3汤匙黄油

1/4杯面粉

一杯烫牛奶

4个鸡蛋

1/4杯糖

融化黄油，加入面粉，逐渐加入热牛奶；待充分变稠后，倒入搅打至浓稠且呈柠檬色并与糖混合的蛋黄上；冷却，拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。倒入涂了黄油的布丁盘，在慢烤箱中烤三十到三十五分钟；从烤箱中取出后立即食用--如果不立即食用，一定会塌陷；配奶油酱汁或泡沫酱汁食用。

杏子舒芙蕾

将一罐杏子沥干并保留糖浆，将果肉切成四块，然后紧密地铺在涂了黄油的烤盘底部。倒入蛋奶酥糊。在慢烤箱中烤三十五到四十分钟。配杏子糖浆和加糖并用香草调味的搅打奶油或香草冰淇淋食用。罐装桃子可代替杏子使用。

柠檬舒芙蕾

蛋黄 4 个

擦碎的果皮和果汁 1个柠檬 1杯糖

将4个蛋的蛋白

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖并继续搅打，然后加入柠檬皮和柠檬汁。拌入搅打至干性的蛋白；倒入涂了黄油的布丁盘，放入热水锅中，烤三十五到四十分钟。配酱汁或不配酱汁食用。

巧克力舒芙蕾

2汤匙黄油

2汤匙面粉

3⁄4 杯牛奶

11⁄2 方块贝克牌巧克力

1⁄3杯糖

两汤匙热水

3个鸡蛋

1⁄2茶匙香草精

融化黄油，加入面粉，一边不断搅拌一边逐渐倒入牛奶；煮至沸点。将巧克力放在置于热水上的小平底锅中融化，加入糖和水，搅拌至顺滑。合并混合物，加入搅打好的蛋黄；冷却。拌入搅打至硬挺的蛋白，加入香草。倒入涂了黄油的烤盘，在中等烤箱中烤二十五分钟。配奶油酱汁I食用。

摩卡舒芙蕾

3汤匙黄油

3汤匙面包粉 3⁄4杯煮咖啡(摩卡)
1⁄4杯奶油

1/2 杯糖

1/4茶匙盐

4个鸡蛋

1/2茶匙香草精

制作与烘焙方法同巧克力舒芙蕾。搭配食用

摩卡酱汁。混合两个蛋黄、四分之一杯糖和少许盐；然后逐渐加入半杯摩卡咖啡浸液。在双层蒸锅中煮至混合物变稠，不断搅拌。过滤，冷却，拌入一杯搅打奶油。

水果舒芙蕾

3/4 杯果泥，桃子、杏或榲桲蛋白 3 个鸡蛋

糖

少许盐

将水果用筛子擦碎；如果使用罐装水果，先沥去糖浆。加热，必要时加糖；将蛋白搅打至硬挺，逐渐加入热水果泥和盐，继续搅打；倒入涂了黄油并撒了糖的单独模具中，装至四分之三满；将模具放入热水锅中，在慢烤箱中烤至凝固，可用手指按压判断；配萨巴雍酱汁食用。

西班牙舒芙蕾

1/4 杯黄油 1/2 杯不新鲜的面
包屑 1 杯牛奶

2汤匙糖
3个鸡蛋

1/2茶匙香草精

融化黄油，加入面包屑，煮至略微变黄，经常搅拌；加入牛奶和糖，在双层蒸锅中煮二十分钟；离火，加入未搅打的蛋黄，然后拌入搅打至硬挺的蛋白，并调味。按水果蛋奶酥的方法烤。

栗子舒芙蕾

1/4杯糖

2汤匙面粉

一杯栗子泥

1/2 杯牛奶

将3个蛋白打发

混合糖和面粉，逐渐加入栗子和牛奶；煮五分钟，不断搅拌；将蛋白搅打至硬挺，拌入混合物中。按水果蛋奶酥的方法烤；配奶油酱汁食用。

巧克力米蛋白霜

两杯牛奶

1/4杯大米

1/3 茶匙盐 1 汤匙黄油
1/3 杯糖

1 方块融化巧克力 1/2 茶匙香
草 1/2 杯去籽葡萄干

将两个蛋清打至发白

1/2杯淡奶油

将牛奶烫过，加入米和盐，煮至米变软。加入黄油、糖、巧克力、香草和葡萄干。拌入搅打至硬挺的蛋白和搅打至硬挺的奶油。倒入涂了黄油的烤盘，烤十五分钟。覆盖上用三个鸡蛋的蛋白、六汤匙糖粉和半茶匙香草制成的蛋白霜；然后在中等烤箱中烤至金黄。

蒸苹果布丁

两杯面粉

4茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

2汤匙黄油

3/4 杯牛奶

4个苹果，切成八瓣

将干配料混合并过筛；用指尖将黄油揉入，逐渐加入牛奶，用刀搅拌；放在撒了面粉的案板上，轻拍并擀开，将苹果放在面团中央，撒上一汤匙糖与各四分之一茶匙盐和肉豆蔻的混合物；将面团包裹住苹果，小心地提起放入抹了黄油的模具或五磅猪油桶中；或者将苹果撒在面团上，将面团像果冻卷一样卷起；紧密盖好，蒸一小时二十分钟；配香草酱汁或冷酱汁食用。可将两倍数量的苹果撒上糖，放入置于炉灶上的花岗岩锅中煮至软烂，盖上擀至适合锅大小的面团，然后将锅紧密盖好，蒸面团十五分钟。

装盘上桌时，苹果会在上面。

蒸蓝莓布丁

将干配料混合并过筛，加入黄油揉搓，做法与蒸苹果布丁相同。加入各一杯牛奶和裹了面粉的蓝莓；倒入涂了黄油的模具中，蒸一个半小时。配奶油酱汁食用。

蒸蔓越莓布丁

1/2杯黄油

一杯糖

3个鸡蛋

31/2杯面粉

11/4 汤匙泡打粉

1/2 杯牛奶

11/2杯蔓越莓

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再加入充分搅打的鸡蛋。将面粉和发酵粉混合并过筛，与牛奶交替加入第一份混合物中，拌入浆果，倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸三个小时。配以加糖并用肉豆蔻调味的稀奶油食用。

姜汁布丁

1/3 杯黄油

1/2 杯糖

1个鸡蛋

21/4杯面粉

31/2茶匙泡打粉 1/4茶匙盐

2茶匙姜

一杯牛奶

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再加入充分搅打的鸡蛋；将干配料混合并过筛；与牛奶交替加入第一份混合物中。倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸两个小时；配香草酱汁食用。

哈佛布丁

1/3 杯黄油

1/2 杯糖

21/2杯面粉

31/2茶匙泡打粉

1/4茶匙盐

1个鸡蛋

一杯牛奶

将干配料混合并过筛，用指尖揉入黄油；搅打鸡蛋，加入牛奶，将混合物合并；倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸两个小时；配温热的苹果酱汁和硬酱汁食用。

苹果酱汁。将干苹果挑拣干净并洗净，在没过苹果的冷水中浸泡一夜；煮至软烂；加糖，并用柠檬汁调味。

蒸巧克力布丁

3汤匙黄油 2/3杯糖

1个鸡蛋

一杯牛奶

21/4杯面粉

41/2茶匙泡打粉

21/2 方块贝克巧克力

1/4茶匙盐

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖和搅打均匀的鸡蛋。将面粉与发酵粉和盐混合过筛，与牛奶交替加入第一份混合物中，然后加入融化的巧克力。倒入涂了黄油的模具中。盖上盖子，蒸两小时。配以下酱汁食用

奶油酱

1/4 杯黄油

一杯糖粉

1/2茶匙香草精

1/4 杯淡奶油

将黄油搅打至乳霜状，逐渐加入糖、香草精，以及打发至硬挺的奶油。

瑞士布丁

1/2杯黄油

7/8 杯面粉

两杯牛奶

一个柠檬的磨碎外皮

5个鸡蛋

1/3杯糖粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入面粉；用柠檬皮烫牛奶，加入第一份混合物中，在双层蒸锅中煮五分钟。将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖，然后加入煮好的混合物中；冷却后，将蛋白搅打至硬性发泡，切拌翻拌入

鸡蛋搅打至硬性发泡。倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸一小时十五分钟；蒸制时务必使水没过模具一半高度，且水温始终不低于沸点。

雪球

1/2杯黄油

一杯糖

1/2 杯牛奶

21/4杯面粉

31/2茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、牛奶，以及与发酵粉混合过筛的面粉；然后加入搅打至硬性发泡的蛋白。在涂了黄油的杯中蒸三十五

格雷厄姆布丁

1/4 杯黄油

1/2 杯糖蜜

1/2 杯牛奶

1个鸡蛋

11/2杯全麦面粉

1/2茶匙小苏打

一茶匙盐

一杯葡萄干，去籽并切碎

融化黄油，加入糖蜜、牛奶、充分搅打的鸡蛋、混合并过筛的干性配料以及葡萄干；倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸两个半小时。配葡萄酒酱汁食用。枣或

无花果切成小块可代替葡萄干。

圣詹姆斯布丁

3汤匙黄油

1/2 杯糖蜜

1/2 杯牛奶

1 2/3 杯面粉

1/2茶匙小苏打

盐　　1/4茶匙各

丁香

多香果

肉豆蔻

半磅椰枣，去核切块

混合并像格雷厄姆布丁一样蒸制。配葡萄酒酱汁食用。一款不含鸡蛋的简单美味布丁。布丁可以放在涂了黄油的一磅装发酵粉盒中蒸制，前提是不漏，外形美观且易于上桌。

板油布丁

一杯细切板油

一杯糖蜜

一杯牛奶

3杯面粉

一茶匙苏打

11/2茶匙盐

姜 各1/2茶匙

丁香

肉豆蔻

一茶匙肉桂

混合并过筛干性配料。将糖蜜和牛奶加入板油中；混合各混合物。倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸三个小时；配斯特林酱汁食用。可加入葡萄干和加仑干。

感恩节布丁 I

四杯烫牛奶

11/4杯碾碎的苏打饼干

一杯糖

4个鸡蛋

1/3 杯融化的黄油

1/2 肉豆蔻，磨碎

一茶匙盐

11/2杯葡萄干

将牛奶倒在饼干上，静置至冷却；加入糖、略微搅打的鸡蛋、肉豆蔻、盐和黄油；将葡萄干在没过它的沸水中煮至变软；去籽，加入混合物中；倒入涂了黄油的布丁盘中，慢烤两个半小时，在第一个半小时后搅拌一次以防葡萄干下沉；配白兰地酱汁食用。

感恩节布丁 II

1/3 杯板油

半磅无花果，切碎

两杯半不新鲜的面包屑

3⁄4 杯牛奶

一杯红糖

一茶匙盐

3⁄4 茶匙肉桂

1⁄2茶匙磨碎的肉豆蔻

1⁄2 杯英国核桃仁

半杯葡萄干，去籽并切碎两汤匙面粉

4个鸡蛋

2茶匙泡打粉

将板油切碎，用手揉至奶油状，然后加入无花果。将面包屑浸泡在牛奶中，加入充分搅打的鸡蛋、糖、盐和香料。混合各混合物，加入坚果仁和撒了面粉的葡萄干。撒上发酵粉并充分搅打。倒入涂了黄油的模具中，蒸三个小时，配黄酱汁II(见第407页)食用，用白兰地调味。

猎人布丁

一杯细切板油

一杯糖蜜

一杯牛奶

3杯面粉

一茶匙苏打

11⁄2茶匙盐

丁香 各1/2茶匙

肉豆蔻衣

多香果

一茶匙肉桂

11/2杯葡萄干

2汤匙面粉

像板油布丁一样混合。将葡萄干去核、切碎并撒上面粉，加入混合物中。然后蒸制。

法式水果布丁

一杯细切板油

一杯糖蜜

一杯酸牛奶

11/2茶匙小苏打

一茶匙肉桂

1/2茶匙丁香

1/2 茶匙盐

11/4杯葡萄干，去籽

和切碎的

3/4杯无核小葡萄干

23/4杯面粉

卡丽·*M*·迪尔伯恩夫人

将糖蜜和酸牛奶加入板油中；加入两杯与苏打、盐和香料混合并过筛的面粉；加入与剩余面粉混合的水果。倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸四个小时。配斯特林酱汁食用。

无花果布丁 I

1/3 磅牛板油

半磅无花果，切碎

21/3杯不新鲜的面包屑

1/2 杯牛奶

2个鸡蛋

一杯糖

3/4 茶匙盐

将板油切碎，用手揉至奶油状，然后加入无花果。将面包屑浸泡在牛奶中，加入充分搅打的鸡蛋、糖和盐。混合各混合物，倒入涂了黄油的模具中，蒸三个小时。配黄酱汁I或II食用。

无花果布丁 II

1/4 磅板油

半磅无花果(切碎)

1个大酸苹果(去核、去皮、切碎)1/4磅红糖

1/4磅面包屑

1/4 杯牛奶

2个鸡蛋

3盎司面粉

将板油搅打至奶油状，加入无花果、苹果和糖。将牛奶倒在面包屑上，加入充分搅打的蛋黄；混合各混合物，加入面粉和搅打至硬挺的蛋白。倒入涂了黄油的布丁模具中，蒸四个小时。配柠檬酱汁III食用。

英式李子布丁 I

1/2磅不新鲜的面包屑

一杯烫牛奶

1/4 磅糖

4个鸡蛋

1/2磅葡萄干，去籽，切碎

切成小块，并撒上面粉

1/4磅无核小葡萄干

1/4磅切碎的无花果

2盎司切碎的香橼

1/2 磅板油

四分之一杯葡萄酒与白兰地混合

1/2茶匙磨碎的肉豆蔻

3/4 茶匙肉桂

1/3 茶匙丁香

1/3 茶匙肉豆蔻衣

11/2茶匙盐

将面包屑浸泡在牛奶中，静置至冷却，加入糖、搅打的蛋黄、葡萄干、加仑干、无花果和香橼；将板油切碎，用手揉至奶油状；混合各混合物，然后加入葡萄酒、白兰地、肉豆蔻、肉桂、丁香、肉豆蔻衣和搅打至硬挺的蛋白。倒入涂了黄油的模具中，盖上盖子，蒸六个小时。

英式李子布丁 II

6盎司面粉

6盎司陈面包屑 3/4磅葡萄干，去籽并切碎
3/4磅无核小葡萄干

3/4磅板油，切碎；10盎司糖

一杯糖蜜

三盎司糖渍橙皮，切细

一茶匙磨碎的肉豆蔻
1茶匙肉豆蔻衣

6个鸡蛋，充分打散

2茶匙盐

按给定顺序混合配料，倒入一块撒了厚面粉的方形未漂白棉布中。牢牢扎紧，留出一些空间让布丁膨胀，然后投入一锅沸水中。煮五个小时，让布丁在整个烹煮过程中浸没在水中。配硬酱汁和液体酱汁食用。

硬酱。将三分之一杯黄油搅打至奶油状；逐渐加入一杯红糖和两汤匙白兰地，一滴一滴地加。用带玫瑰嘴的酥皮袋挤成花形，饰以绿叶和糖渍樱桃。

液体酱。将半杯糖、半汤匙玉米淀粉和少许盐混合。在不断搅拌的同时逐渐加入一杯沸水，煮沸五分钟。离火，加入一汤匙柠檬汁和两汤匙白兰地；然后用果红着色。

第二十四章布丁酱汁

柠檬酱汁一

3⁄4 杯糖 1⁄4 杯水 2
茶匙黄油

一汤匙柠檬汁

将糖和水煮沸八分钟制成糖浆；离火；加入黄油和柠檬汁。

柠檬酱汁 II

1/2 杯糖

一杯沸水

1汤匙玉米淀粉或

11/2汤匙面粉

2汤匙黄油

11/2 汤匙柠檬汁

少许肉豆蔻碎

少许盐

将糖和玉米淀粉混合，逐渐加水，不断搅拌；煮沸五分钟，离火，加入黄油、柠檬汁和肉豆蔻。

柠檬酱汁之三

1/3 杯黄油

一杯糖

蛋黄 3 个鸡蛋

1/3 杯沸水

3汤匙柠檬汁

少许柠檬皮屑

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖和略打散的蛋黄；然后加水，在沸水上煮至混合物变稠。离火，加入柠檬汁和柠檬皮。配苹果布丁或泡芙食用。

香草酱

制法同柠檬酱II，用一茶匙香草精代替柠檬汁和肉豆蔻。

糖蜜酱

一杯糖蜜

11⁄2 汤匙黄油

两汤匙柠檬汁或

一汤匙醋

将糖蜜和黄油煮沸五分钟；离火后加入柠檬汁。

奶油酱汁一

3⁄4 杯浓奶油

1⁄4 杯牛奶

1⁄3杯糖粉

1⁄2茶匙香草精

将奶油和牛奶混合，用打蛋器搅打至硬性发泡；加入糖和香草。

奶油酱汁 II

1个鸡蛋

一杯糖粉

1⁄2杯浓奶油

1⁄4 杯牛奶

1⁄2茶匙香草精

将蛋清搅打至硬性发泡；加入打散的蛋黄和逐渐加入的糖；用牛奶稀释奶油，搅打至硬性发泡，混合各料，调味。

黄色酱汁 I

2个鸡蛋

一杯糖

一茶匙香草精或

1/2茶匙香草精及

一茶匙白兰地

将鸡蛋搅打至非常蓬松，逐渐加入糖并继续搅打；然后调味。

黄色酱汁 II

2个鸡蛋

一杯糖粉

3汤匙葡萄酒

将蛋黄搅打至浓稠，逐渐加入一半的糖；将蛋清搅打至硬性发泡，逐渐加入剩余的糖；混合各料，加入葡萄酒。

橙汁酱

将3个蛋白打发

一杯糖粉

橙汁与橙皮 2个橙子

将一个柠檬榨汁

将蛋清搅打至硬性发泡，逐渐加入糖并继续搅打；加入果皮和果汁。

草莓酱

1/3 杯黄油

2⁄3杯草莓

一杯糖粉

白1个鸡蛋

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打至硬挺的鸡蛋和草莓。搅打至水果捣烂。

奶油酱 I

1⁄4 杯黄油

1⁄2 杯糖粉

2汤匙牛奶

2汤匙葡萄酒

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再一滴一滴地加入牛奶和葡萄酒。如果液体加入过快，酱汁会呈现凝结的外观。

奶油酱汁 II

使用与食谱I相同的比例。如果不小心加入液体，它会凝结；但这不会有什么影响，因为酱汁要在热水上加热。通过仔细观察和不断搅拌，配料将完美融合；其稠度应为奶油状。

泡沫酱汁 I

1⁄2杯黄油

一杯糖粉

1个鸡蛋

2汤匙葡萄酒

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的鸡蛋和葡萄酒；在热水上加热的同时搅打。

泡沫酱汁 II

将2个蛋白打发

一杯糖粉

1/4 杯热牛奶

一茶匙香草精

将鸡蛋搅打至硬挺，逐渐加入糖，继续搅打；加入牛奶和香草。

巧克力酱

两杯牛奶

11/2 汤匙玉米淀粉

2 方块贝克巧克力

4汤匙糖粉

两汤匙热水

2个鸡蛋

2/3杯糖粉

一茶匙香草精

将一杯又四分之三杯牛奶烫热，加入用剩余牛奶调稀的玉米淀粉，在双层蒸锅中煮八分钟；将巧克力置于热水上融化，加入四汤匙糖和热水，搅拌至顺滑，然后加入煮好的混合物中；将鸡蛋的蛋白搅打至硬挺，逐渐加入糖粉并继续搅打，然后加入未搅打的蛋黄，搅入煮好的混合物中；煮一分钟，加入香草精，食用前冷却。

萨比昂酱

磨碎的柠檬皮和汁 1/2个柠檬 1/2杯
白葡萄酒或1/4杯雪利酒

1/3杯糖
2个鸡蛋

将柠檬、葡萄酒、糖和鸡蛋的蛋黄混合；用打蛋器在火上用力搅拌至变稠；倒入搅打至硬挺的蛋白上。

硬酱

1/3 杯黄油
一杯糖粉
1/3茶匙柠檬香精
2/3茶匙香草
将黄油搅打至乳脂状，逐渐加入糖和调味料。

斯特灵酱

1/2杯黄油
一杯红糖
一茶匙香草精或
2汤匙葡萄酒
四汤匙奶油或牛奶
将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再一滴一滴地加入牛奶和调味料以防分离。

葡萄酒酱汁

1/2杯黄油
一杯糖粉
3汤匙雪利酒或马德拉酒少许肉豆蔻屑

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再慢慢加入葡萄酒；堆在玻璃盘中，撒上磨碎的肉豆蔻。

白兰地酱

1⁄4 杯黄油

一杯糖粉

2汤匙白兰地

蛋黄 2 个鸡蛋

将2个蛋白打发

1⁄2 杯牛奶或奶油

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，然后非常缓慢地加入白兰地、充分搅打的蛋黄以及牛奶或奶油。在热水上煮至像蛋奶糊一样变稠，倒入搅打的蛋白上。

焦糖白兰地酱

按白兰地酱的做法制作，用红糖代替糖粉。

杏子酱

3⁄4 杯杏肉泥

3⁄4 杯淡奶油

糖

将罐装杏子沥去糖浆，用筛子擦成泥。将奶油搅打至硬挺，加入杏子果泥中，按口味加甜。配德式吐司食用。

第二十五章冷甜点

爱尔兰苔藓布兰曼奇

1/3杯爱尔兰苔藓

4杯牛奶

1/4茶匙盐

11/2茶匙香草

将苔藓在没过它的冷水中浸泡十五分钟，沥干，挑拣干净，加入牛奶中；在双层蒸锅中煮三十分钟；牛奶看起来只会比刚上火煮时略稠一点，但如果煮得更久，布朗曼杰会太硬。加盐，过滤，调味，再过滤，装入事先蘸过冷水的单独模具中；冷藏，扣在玻璃盘中，周围摆上香蕉薄片，每个模具上放一片。配糖和奶油食用。

巧克力布兰曼奇

用巧克力调味的爱尔兰苔藓布朗曼杰。融化一块半贝克巧克力，加入四分之一杯糖和三分之一杯沸水，搅拌至完全顺滑，在离火前加入牛奶中。配糖和奶油食用。

丽贝卡布丁

四杯烫牛奶

1/2 杯玉米淀粉

1/4杯糖

1/4茶匙盐

半杯冷牛奶

一茶匙香草精

将3个蛋白打发

将玉米淀粉、糖和盐混合，用冷牛奶稀释，加入烫过的牛奶中，不断搅拌至混合物变稠，之后

偶尔搅拌；煮十五分钟。加入调味料和搅打至硬挺的鸡蛋蛋白，充分混合，装模，冷藏，配黄酱汁一号或二号食用。

模制雪花

按丽贝卡布丁的做法制作，配巧克力冰淇淋食用。

巧克力奶油

两杯烫牛奶

5汤匙玉米淀粉

1⁄2 杯糖

1⁄4茶匙盐

1⁄3杯冷牛奶

11⁄2 方块贝克牌巧克力

3汤匙热水

将3个蛋白打发

一茶匙香草精

将玉米淀粉、糖和盐混合，用冷牛奶稀释，加入烫过的牛奶中，在热水上煮十分钟，不断搅拌至变稠；融化巧克力，加热水，搅拌至顺滑，加入煮好的混合物中；加入搅打至硬挺的鸡蛋蛋白和香草。装模，冷藏，配奶油食用。

菠萝布丁

23⁄4杯热牛奶 1⁄4杯冷牛奶 1⁄3杯玉米淀粉 1⁄4杯糖

1/4茶匙盐

半罐磨碎的菠萝
将3个蛋白打发

按照丽贝卡布丁的说明操作，在装模前加入菠萝。装入事先蘸过冷水的单独模具中。配奶油食用。

焦糖凝乳

两杯牛奶

1/3杯糖

1/3 杯沸水

1 凝乳片

少许盐

一茶匙香草精

加糖调味的掼奶油切碎的坚果肉

将牛奶加热至微温。将糖焦糖化，加入沸水，煮至糖浆浓缩至三分之一杯。冷却，将牛奶慢慢加入糖浆中。用小木槌将凝乳片研成粉末，加入混合物中，再加盐和香草。倒入玻璃盘中，放在温暖处静置至凝固，然后冷藏。覆盖搅打奶油，撒上切碎的坚果。

煮沸蛋奶糊

两杯烫牛奶蛋黄3个四
分之一杯糖八分之一
茶匙盐

1/2茶匙香草精

将鸡蛋轻轻搅打，加入糖和盐；一边不断搅拌，一边逐渐加入热牛奶。在双层蒸锅中烹煮，继续搅拌直至混合物变稠并在勺子上形成一层覆盖物，立即过滤；冷却并调味。如果煮得太久，蛋奶糊会凝结；若发生这种情况，使用多佛打蛋器可将其恢复至光滑的稠度，但蛋奶糊不会那么浓稠。制作蛋奶糊时鸡蛋应轻轻搅打，以使其具有光滑、浓稠的稠度。为防止形成浮沫，用穿孔锡纸覆盖。当鸡蛋短缺时，使用两个鸡蛋的蛋黄和半汤匙玉米淀粉。

微醺布丁

在煮蛋奶糊中加入雪利酒调味，浇在不新鲜的海绵蛋糕片上；覆盖奶油酱汁一号或二号。

桃子蛋奶羹

在玻璃盘中交替铺上陈蛋糕片和罐装桃子瓣，倒入煮沸的蛋奶酱。可用香蕉代替桃子；此时称为“香蕉蛋奶酱”。

橙子蛋奶冻

将甜橙片摆放在玻璃盘中，浇上煮蛋奶糊；冷藏，覆盖蛋白霜一号。

苹果蛋白霜

使用蛋白霜一号，轻轻堆在烤苹果上，在烤箱中烤至棕色，冷却，配煮蛋奶糊食用。罐装桃子沥去汁液后也可用同样方法制作。

苹果雪

将3个蛋白打发

3⁄4 杯苹果果泥

糖粉

将四个酸苹果削皮、切四瓣、去核，蒸至软烂，用筛子擦成泥；应得到四分之三杯苹果泥。在盘中用打蛋器将鸡蛋蛋白搅打至硬挺，逐渐加入按口味加甜的苹果，继续搅打。轻轻堆在玻璃盘中，冷藏，配煮蛋奶糊食用。

西梅泥甜点

1⁄3 磅西梅

将5个鸡蛋的蛋白

1⁄2 杯糖

1⁄2 汤匙柠檬汁

挑拣并清洗西梅，然后在没过它的冷水中浸泡数小时；在原水中煮至软烂；去核，将西梅用滤网擦成泥，加糖，煮五分钟；混合物应具有果酱的稠度。将鸡蛋蛋白搅打至硬挺，待西梅混合物冷却后逐渐加入，再加柠檬汁。轻轻堆在涂了黄油的布丁盘中，在慢烤箱中烤二十分钟。冷却后配煮蛋奶糊食用。

树莓掼奶油

11⁄4杯覆盆子

一杯糖粉

白1个鸡蛋

将配料放入碗中，用打蛋器搅打至足够硬挺能保持形状；大约需要三十分钟

搅打。轻轻堆在盘中，冷藏，周围摆上手指饼干，配煮蛋奶糊食用。

草莓掼奶油可按同样方法制作。

烤蛋奶冻

四杯烫牛奶

4至6个鸡蛋

1/2 杯糖

1/4茶匙盐

少许肉豆蔻碎

将鸡蛋轻轻搅打，加入糖和盐，慢慢倒入烫过的牛奶；过滤入涂了黄油的模具中，置于热水锅中。撒上肉豆蔻，在慢烤箱中烘烤至凝固，这可以通过将一把银刀插入蛋奶糊中轻易判断；如果刀取出时干净，蛋奶糊就做好了。烘烤过程中，必须注意模具周围的水不要达到沸点，否则蛋奶糊会出水。始终牢记鸡蛋和牛奶的组合必须在低温下烹煮。对于杯蛋奶糊，四个鸡蛋配四杯牛奶；对于大型模具蛋奶糊，用六个鸡蛋；如果使用较少的鸡蛋，蛋奶糊倒在餐盘上时容易开裂。

焦糖卡仕达

四杯烫牛奶

5个鸡蛋

1/2 茶匙盐

一茶匙香草精

1/2 杯糖

将糖放入煎蛋锅中，在炉灶高温处不断搅拌

直至融化成浅棕色糖浆。逐渐加入牛奶中，注意牛奶不要冒泡溢出，因为糖的温度很高容易发生。糖在牛奶中融化后，将混合物逐渐加入略微搅打的鸡蛋中；加盐和调味料，然后过滤到涂了黄油的模具中。按蛋奶糊的方法烘烤。冷藏，配焦糖酱汁食用。

焦糖酱

1/2 杯糖

1/2 杯沸水

帕洛亚小姐

按焦糖蛋奶糊的方法融化糖，加水，小火煮十分钟；食用前冷却。

咖啡蛋奶冻

两杯牛奶

2汤匙研磨咖啡

3个鸡蛋

1/4杯糖

1/8茶匙盐

1/4 茶匙香草

将牛奶与咖啡一起烫，然后过滤。略微搅打鸡蛋；加糖、盐、香草和牛奶。过滤到涂了黄油的单独模具中，放入热水锅中，烤至凝固。

木薯奶油

1/4 杯珍珠西米或 11/2 汤匙速煮西米 2 杯烫过的牛奶

2个鸡蛋

1/3杯糖

1/4茶匙盐

一茶匙香草精

挑拣木薯粉，在没过它的冷水中浸泡一小时，沥干，加入牛奶中，在双层蒸锅中煮至木薯粉透明。将一半糖加入牛奶中，其余加入略微搅打的蛋黄中，再加盐。将热混合物慢慢倒在鸡蛋混合物上使其混合，放回双层蒸锅，煮至变稠。离火，加入搅打至硬挺的鸡蛋蛋白。冷藏并调味。

挪威李子布丁

1/2 磅西梅干

两杯冷水

一杯糖

1英寸长的肉桂棒

1 1/3 杯沸水

1/3杯玉米淀粉

一汤匙柠檬汁

挑拣并清洗西梅，然后在冷水中浸泡一小时，煮至软烂；去核，从核上取下果肉加回西梅中；然后加糖、肉桂、沸水，小火煮十分钟。用足够的冷水稀释玉米淀粉至容易倒出，加入西梅混合物中，煮五分钟。取出肉桂，装模，然后冷藏，配奶油食用。

坚果西梅舒芙蕾

按照挪威西梅布丁的食谱操作，然后加入两个搅打至硬挺的鸡蛋蛋白和半杯掰碎的核桃仁。

盛开的苹果

选八个红苹果，在沸水中煮至软烂，经常翻动。水应没过苹果一半。小心去皮，以保留红色，摆放在上菜盘中。在水中加入一杯糖、半个柠檬的磨碎皮和一个橙子的汁；小火煮至浓缩为一杯。冷却，浇在苹果上。配奶油酱汁一号或二号食用。

那不勒斯篮筐

在宝石模具中烤海绵蛋糕，冷却，挖去中心。填入奶油酱汁一号，将一半酱汁用巧克力调味。融化巧克力，用热水稀释，冷却，将奶油酱汁慢慢加入巧克力中。用糖渍樱桃和当归装饰，插入当归条作为把手。

葡萄酒奶油

将手指饼干或海绵蛋糕片摆放在盘中，浇上如下制作的奶油：混合三分之一杯糖、半个柠檬的磨碎皮和汁、四分之一杯雪利酒和两个蛋黄；上火，用打蛋器大力搅拌至变稠且起泡，然后倒在两个搅打过的鸡蛋蛋白上，继续搅打。

橙子沙拉

分层摆放橙子片，每层撒上糖粉和椰丝。橙子片单独食用时切片后不宜久放，因为它们容易

变苦。

水果沙拉一

交替分层摆放菠萝丝、香蕉片和橙子片，每层撒上糖粉。食用前冷藏。

菠萝切丝。削皮并挖去果眼，用银叉撕下小块，持续操作直至所有软肉取下。橙子切片。去除外皮与白色筋膜，纵切以免将坚韧的中心部分上桌；应去除果核。

水果沙拉 II

将菠萝削皮，切成四分之一英寸的片，去除硬心，撒上糖粉，在阴凉处放置一小时；沥干，铺在上菜盘中，每片上摆一圈香蕉薄片，几乎到边缘，中心堆上草莓，浇上从菠萝沥出的糖浆，撒上糖粉，配或不配奶油酱汁食用。

水果沙拉配葡萄酒调味汁

交替分层摆放切片水果，使用菠萝、香蕉、橙子和葡萄；浇上酒汁调味汁，在阴凉处静置一小时。

葡萄酒调味汁

将半杯糖、三分之一杯雪利酒和两汤匙马德拉酒混合。

奶油搅打

将稀奶油加甜，用香草、白兰地或酒调味，然后搅打；将冰糕杯半满装入任意蜜饯，轻轻堆上搅打奶油。

巧克力酱炒梨

将四个巴特利特梨削皮，纵切成四瓣，用黄油煎至呈褐色。可用罐装梨沥去糖浆代替新鲜水果。摆入上菜盘中，浇上

巧克力酱汁。将两盎司甜巧克力、一汤匙糖和一又四分之一杯牛奶放入双层蒸锅中煮五分钟；然后加入一茶匙与四分之一杯奶油混合的竹芋粉和少许盐，再煮十分钟。融化一又二分之一汤匙黄油，加入四分之一杯糖粉，不断搅拌，煮至充分焦糖化。加入第一份混合物中，用半茶匙香草调味。彻底冷却。

柠檬果冻

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

21/2杯沸水

一杯糖

1/2 杯柠檬汁

将明胶在冷水中浸泡二十分钟，再溶于沸水中

水，过滤，加入糖和柠檬汁中。倒入模具，冷藏。

橙子果冻

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

11/2杯沸水

一杯糖

11/2杯橙汁

3汤匙柠檬汁

照柠檬果冻的做法制作。

去除橙子汁液。将水果横切成两半，用勺子取出各瓣的果肉和汁液，用双层细纱布过滤；或使用玻璃柠檬榨汁器。

金橘果冻

11/2杯金橘汁

1/2 杯糖

1/4杯苏玳甜白葡萄酒

11/2 汤匙橙味库拉索酒

一汤匙颗粒状明胶

两汤匙冷水

少许盐

擦净四分之三盒金橘，切成片，加入冷水浸没，慢慢加热至沸点，再慢煮半小时；然后过滤；应得一又二分之一杯汁液。

加入糖、葡萄酒和橙皮甜酒。将明胶浸泡在冷水中，加入加热至沸点的第一份混合物中；然后加盐。过滤，倒入单独的小模具中，冷藏。取出放到上菜盘中，用金橘半块装饰，金橘需在糖浆中煮至软烂，沥干后滚上糖。

咖啡冻

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

一杯沸水

1/3杯糖

两杯煮好的咖啡

如柠檬果冻般制作。配糖和奶油食用。

苹果酒果冻

半盒明胶或2汤匙颗粒明胶半杯冷水 1
杯沸水

两杯苹果酒

糖

照柠檬果冻的做法制作。

葡萄酒果冻 I

半盒明胶或2汤匙颗粒明胶半杯冷水
12/3杯沸水

一杯糖

1杯雪利酒或马德拉酒

1/3杯橙汁

3汤匙柠檬汁

将明胶在冷水中浸泡二十分钟，在沸水中溶解；加入糖、葡萄酒、橙汁和柠檬汁；过滤，入模，冷藏。若想要更浓的果冻，可用额外的葡萄酒代替橙汁。

葡萄酒果冻 II

半盒明胶或

21/2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

1 2/3 杯沸水

一杯糖

1/2 杯雪利酒

2汤匙白兰地

樱桃酒

1/3杯橙汁

3汤匙柠檬汁

水果红

将明胶在冷水中浸泡二十分钟，在热水中溶解，加入糖、果汁、雪利酒、白兰地和足量樱桃酒使成一杯烈酒，然后用果红着色。过滤，入模，冷藏。配奶油酱汁I食用或不配均可。

俄罗斯果冻

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水
一杯沸水

2/3杯糖

1/2杯苏玳葡萄酒

1/4杯橙汁

11/2 汤匙柠檬汁

按其他果冻的做法制作，稍冷却，搅打至起泡且足够坚实可以入模。倒入模具中冷藏。

玻璃杯中的果冻

使用葡萄酒果冻或俄罗斯果冻的食谱。将阿波利纳里斯杯装至四分之三满，留出四分之一的混合物，冷却后搅打至起泡(使用多佛打蛋器)，置于杯中果冻之上，呈现新鲜生啤的外观。这是给病人供应果冻的一种极具吸引力的方式。

索泰尔讷果冻

将两汤匙颗粒明胶浸泡在半杯冷水中，在一又二分之一杯沸水中溶解。加入一又二分之一杯苏玳葡萄酒、三汤匙柠檬汁和一杯糖。用叶绿着色，过滤到浅盘中，冷藏，切成方丁。

西梅冻

1/3磅西梅干 2杯冷
水

沸水

1/2 杯冷水

半盒明胶或

21/2汤匙颗粒明胶

一杯糖

1/4杯柠檬汁

拣选、清洗西梅，在两杯冷水中浸泡数小时，在原水中煮至软烂；取出西梅，去核，切成四瓣。在西梅水中加入足量沸水使成两杯。将明胶浸泡在半杯冷水中，在热液中溶解，加入糖、柠檬汁，然后过滤，加入西梅，入模，冷藏。冷却时搅拌两次以防西梅沉底。配糖和奶油食用。

核桃冻

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

1/3 杯沸水

3/4 杯糖

1/2 杯雪利酒

1/2 杯橙汁

3汤匙柠檬汁

按其他果冻的做法制作，用一半混合物铺满浅盘底部。待其将近凝固时，在上面每隔一英寸放置半个英国核桃。用剩余的混合物覆盖。冷藏，切成方块。配加糖调味的打发奶油食用。

杏子葡萄酒冻

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

一杯沸水

一杯杏汁

一杯葡萄酒

一杯糖

一汤匙柠檬汁

用罐装杏的半边装饰各个模具，填入与其他果冻相同的混合物，冷藏。摆放在上菜盘中，用通过裱花袋和裱花嘴挤出的打发奶油装饰。

雪花布丁一

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

一杯沸水

一杯糖

1/4杯柠檬汁

将3个蛋白打发

将明胶浸泡在冷水中，在沸水中溶解，加入糖和柠檬汁，过滤，置于阴凉处静置；不时搅拌混合物，待其相当浓稠时，用金属丝勺或打蛋器搅打至起泡；加入搅打至硬挺的蛋清，继续搅打至足够硬挺能保持形状。装入模具，或用勺舀成堆放在玻璃盘中；冷藏后配煮蛋奶酱食用。将一半混合物用果红着色，可制成非常诱人的一道甜点。

雪布丁 II

将四个鸡蛋的蛋清搅打至硬挺，加入二分之一汤匙溶解于三汤匙沸水中的颗粒明胶，搅打至完全混合，加入四分之一杯糖粉，用二分之一茶匙柠檬香精调味。轻轻堆放在盘中，配煮蛋奶酱食用。

琥珀布丁

按雪布丁 I 的方法制作，用苹果酒代替沸水，并用四分之一杯沸水溶解明胶，省略柠檬汁，按口味加甜。

烤棉花糖

一汤匙颗粒状明胶

一杯沸水

一杯糖

将3个蛋白打发

11/2茶匙香草

马卡龙

将明胶溶解于沸水中，加入糖，待其溶解后将盛有混合物的碗放入冰水盆中；然后加入蛋清和香草精，搅打至混合物变稠。倒入浅盘中(浅盘先浸过冷水)，静置至完全冷却。从盘中取出，切成棉花糖大小和形状的块；然后在经干燥并擀碎的马卡龙中滚过。配糖和奶油食用。

烤棉花糖。--第*422*页。

皇家外交布丁。--第430页。

夏洛特·鲁斯。--第427页。

橙子屈莱弗，用打发奶油、糖渍橙皮和花朵装饰。--第*427*页。

马其顿布丁

制作水果或葡萄酒果冻混合物。将模具置于冰水盆中，倒入半英寸深的混合物；待其凝固后，用香蕉片装饰，香蕉片上呈放射状摆放无花果细条(籽面朝下)，覆盖水果，用勺逐次加入混合物以免水果移位。凝固后再加入更多水果和混合物；重复此过程直至全部用完，每次均须待混合物凝固后再加入水果。制作此菜可使用多种水果：橙子、香蕉、枣、无花果和英国核桃。配奶油酱汁一上桌。

水果查特酒

制作水果或葡萄酒果冻混合物。将模具放入冰水盆中，倒入半英寸深的混合物；待其凝固后，用糖渍樱桃和当归装饰；用勺逐次加入更多混合物覆盖水果；待这层凝固后，在果冻中央放置一个较小的模具，填入冰水。将剩余的果冻混合物逐渐倒入两模具之间；待其凝固后，翻转倒出盛冰水的小模具；然后倒入一些温水；静置几

秒钟，小模具即可轻松取出。将由此形成的空腔填入新鲜加甜的水果，使用菠萝丝、香蕉片和草莓。

西班牙奶油

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

3杯牛奶

将3个蛋白打发

蛋黄 3 个鸡蛋

半杯糖(略少)

1/4茶匙盐

一茶匙香草精或

3汤匙葡萄酒

将牛奶与明胶一起烫，加入糖，慢慢倒在略经搅打的蛋黄上。放回双层蒸锅中煮至变稠，不断搅拌；离火，加入盐、调味料和搅打至硬挺的蛋清。倒入先浸过冷水的各个模具中，冷藏；配奶油食用。若使用大模具，则需要更多明胶。

咖啡舒芙蕾

11/2杯咖啡浸液 1/2杯牛奶

2/3杯糖 1/4茶匙
盐 3个鸡蛋

1/2茶匙香草精

一汤匙颗粒状明胶

将咖啡浸液、牛奶、一半的糖和明胶混合，在双层蒸锅中加热。加入剩余的糖、盐和略经搅打的蛋黄；煮至混合物变稠，离火，加入搅打至硬挺的蛋清和香草精。装入模具，冷藏，配奶油食用。

哥伦比亚布丁

用葡萄酒果冻覆盖花式模具的底部。用横向切成两半、已在果冻中浸泡过的无花果铺在模具上部，种子面朝模具。中央填入西班牙奶油；冷藏，翻转扣在上菜盘中。用葡萄酒果冻方块装饰。

马卡龙奶油

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

两杯烫牛奶

蛋黄 3 个鸡蛋

1/3杯糖

1/8茶匙盐

2/3杯捣碎的蛋白杏仁甜饼

一茶匙香草精

将3个蛋白打发

将明胶浸泡在冷水中。用牛奶、蛋黄、糖和盐制成蛋奶酱；加入明胶，过滤到置于冰水中的锅中。加入马卡龙和调味料，搅拌至开始变稠；然后加入搅打至硬挺的蛋清，装入模具，冷藏，食用

饰以马卡龙。

冷柜布丁

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

两杯烫牛奶

蛋黄 3 个鸡蛋

1/3杯糖

1/8茶匙盐

一茶匙香草精

1汤匙白兰地

5 根手指饼干

6个马卡龙

将明胶浸泡在冷水中，加入用牛奶、鸡蛋、糖、盐制成的蛋奶酱中；过滤，稍冷却，调味。将模具放入冰水盆中，用糖渍樱桃和当归装饰，用勺小心逐次加入混合物覆盖；待其凝固后，加入一层手指饼干(先在蛋奶酱中浸泡过)，然后加入一层马卡龙(也在蛋奶酱中浸泡过)；重复此过程，注意每层在加入下一层之前都须凝固。装饰，配奶油酱汁 I 和糖渍樱桃食用。

白朗峰

去除三杯法国栗子的壳，用少量沸水煮至软烂，此时应无剩余水分。捣碎，按口味用糖粉加甜，用热牛奶润湿；煮两分钟。用滤网擦筛，冷却，用香草精、樱桃酒或马拉斯奇诺酒调味。堆成

金字塔形，覆盖奶油酱汁 I，底部用通过裱花袋和裱花嘴挤出的奶油酱汁 I 装饰。法国厨师

水果奶油

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

1/4 杯烫牛奶

1/2 杯糖

将2个蛋白打发

半品脱浓奶油

1/3 杯牛奶

1/3杯煮熟的西梅，

切成小块

1/3杯切碎的无花果

将明胶浸泡在冷水中，溶解于烫过的牛奶中，加入糖。过滤到置于冰水中的锅中，不断搅拌，待其开始变稠时加入搅打至硬挺的蛋清、奶油(用牛奶稀释并搅打)、西梅和无花果。装入模具，冷藏。

打发奶油

稀奶油和浓奶油都用于制作和装饰甜点。

浓奶油以半品脱、一品脱和夸脱玻璃罐装出售，通常零售价为每夸脱六十分；稀或草莓奶油以玻璃罐装出售或可散装购买，通常零售价为每夸脱三十分。浓奶油非常浓郁；因此

理由，当不加稀释而搅打时，用作装饰；即使如此使用时，通常也按其体积的四分之一至三分之一加入牛奶稀释；当与其他配料配合用于制作甜点时，按其体积的二分之一至三分之二加入牛奶稀释。稀奶油不加稀释直接搅打。用于搅打的奶油应充分冷却。将待搅打的奶油倒入碗中(注意不要选用过大的碗)，置于碎冰盆中，加水以便奶油迅速冷却；若不加水，奶油则不能充分冷却。

搅打未稀释的浓奶油，或用其体积三分之一或更少的牛奶稀释后搅打，使用多佛打蛋器；未稀释的浓奶油若搅打稍久便会变成黄油。稀释、搅打、加甜并调味的浓奶油常配布丁食用，称为奶油酱汁。

稀奶油使用搅乳器搅打，浓奶油按其二分之一至三分之二体积加入牛奶稀释后亦如此搅打。将搅乳器置于盛有奶油的碗中，左手按住盖子，右手快速向下、缓慢向上操作搅杆；避免将搅杆在筒中提得过高，以免奶油飞溅。最初出现的奶油应拌回奶油中，因气泡过大将会破裂；第二次出现的奶油应用勺舀入滤网，滤网置于盆中，因部分奶油会滤过。最初滤过的奶油可倒回碗中重新搅打，并尽可能持续搅打。

碗中会残留一些奶油，未达到搅乳器的穿孔以上，无法搅打。剩余的奶油

可以烫过，用于溶解明胶，制作需要明胶的甜点。奶油搅打后体积应增至三倍。按照这些说明操作，只要奶油稠度合适，就不会有困难；始终记住浓奶油必须用多佛打蛋器搅打；稀奶油必须用搅乳器搅打。

夏洛特·鲁斯

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

1/3杯烫奶油

1/3杯糖粉

将31/2杯稀奶油打发

11/2茶匙香草

6 根手指饼干

将明胶浸入冷水中，在烫过的奶油中溶解，滤入碗中，加入糖和香草。将碗置于冰水盆中不断搅拌至开始变稠，然后翻拌加入奶油搅打物，每次加入三分之一。若明胶混合物变得过稠，可在热水上融化，再次冷却后再加入搅打物。修整手指饼的两端和两侧，将其围放在模具内壁，饼皮面朝外，间隔半英寸。倒入混合物，冷藏。上桌时以葡萄酒果冻方块装饰。夏洛特俄式有时以单个模具制作；这些模具顶部常用裱花袋和裱花嘴挤上部分混合物作装饰。单个模具常以切成适合模具大小的薄海绵蛋糕片衬里。

橙子松糕

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

1/2 杯沸水

一杯糖

一杯橙汁

磨碎的橙皮 1 个橙子的量

一汤匙柠檬汁

从31/2杯奶油中打发

按夏洛特·鲁斯的方法制作并装入模具；或制作橙子果冻，用果红着色，覆盖模具底部半英寸深；冷藏，待其凝固后填入橙子屈莱弗混合物。将剩余的果冻在浅盘中冷却，切成方块，装饰模具底部。

香蕉哈密瓜

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

将2个蛋白打发

1/4杯糖粉

3/4 杯烫奶油

2/3杯糖

4根香蕉，捣碎的果肉

一汤匙柠檬汁

从31/2杯奶油中打发

12根手指饼干

将明胶浸泡在冷水中，轻轻打散蛋白，加入

糖粉，逐渐加入热奶油，在热水上煮至变稠；加入浸泡过的明胶和剩余的糖，过滤到置于冰水中的锅中，加入香蕉和柠檬汁，搅拌至开始变稠，然后翻拌入奶油搅打成的打发奶油。用修剪至恰好适合模具各部分的的手指饼干铺在瓜形模具内，倒入混合物，均匀铺平，冷藏。

巧克力夏洛特

1/4盒明胶或

一汤匙颗粒状明胶

1/4 杯冷水

1/3杯烫奶油

11/2 方块贝克牌巧克力

3汤匙热水

2/3杯糖粉

将3杯奶油搅打

一茶匙香草精

6 根手指饼干

将巧克力放入置于沸水大锅中的小锅中融化，加入一半的糖，用沸水稀释，趁热加入明胶混合物中。按夏洛特·鲁斯食谱的方法继续操作。

焦糖夏洛特·鲁斯

1/4盒明胶或1汤匙颗粒明胶 1/4杯冷水

1/2杯烫过的奶油 1/3杯糖，焦糖化

1/4杯糖粉

11/2茶匙香草
从31/2杯奶油中打发

6 根手指饼干

按夏洛特·鲁斯的方法制作，在加入明胶混合物之前将焦糖化的糖加入烫过的奶油中。

焦杏仁夏洛特

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

3/4 杯烫牛奶

1/2 杯糖

1/2杯糖，焦糖化

3/4 杯去皮并切碎的杏仁 1 茶匙香草

从31/2杯奶油中打发

6 根手指饼干

按焦糖夏洛特·露丝的做法制作，在拌入奶油前加入坚果。

姜汁奶油

四分之一盒明胶或一汤匙颗粒明胶四
分之一杯冷水一杯牛奶

蛋黄 2 个鸡蛋

1/4杯糖

少许盐

1汤匙葡萄酒

1/2 汤匙白兰地

2汤匙姜糖浆

1/4 杯广东姜，切块从 21/2 杯奶油中打
发

浸泡明胶，加入用牛奶、鸡蛋、糖和盐制成的蛋奶酱中。过滤，在冰水盆中冷却，加入调味料，待其开始变稠时翻拌入奶油搅打成的打发奶油。

橙子夏洛特

1/3盒明胶或

1 1/3 汤匙颗粒明胶 1/3 杯冷水

1/3 杯沸水

一杯糖

3汤匙柠檬汁

一杯橙汁和果肉

将3个蛋白打发

将2杯奶油搅打

将明胶浸泡在冷水中，溶解于沸水中，过滤，加入糖、柠檬汁、橙汁和果肉。在冰水盆中冷却；待其相当浓稠时，用金属丝勺或打蛋器搅打至起泡，然后加入搅打至硬挺的蛋清，翻拌入奶油。用橙子瓣铺在模具内，倒入混合物，均匀铺平，冷藏。

草莓海绵蛋糕

1/3盒明胶或

1 1⁄3 汤匙颗粒明胶 1⁄3 杯冷水

1⁄3 杯沸水 1 杯糖

一汤匙柠檬汁

一杯草莓汁蛋白 3 个

将3杯奶油搅打

照橘子夏洛特的做法制作。

橙皮篮

从每个橙子上切下两片，使剩余部分呈带提手的篮子形状，从篮子和切片中取出果肉，将篮子放在冰水中备用。用橙汁制作橙子果冻，用以填充篮子。配奶油酱汁装饰食用。

埋伏中的橙子果冻

将橙子纵向切成两半，取出果肉和果汁。用果汁制作橙子果冻，填充一半的橙皮。剩余的橙皮填入夏洛特·鲁斯混合物。待两者都凝固后，两两配对合在一起，用窄白色丝带系好。

巴伐利亚奶油(速成)

1⁄2个柠檬，取磨碎的皮和汁 1⁄2杯
白葡萄酒 1⁄3杯糖

2个鸡蛋

一茶匙颗粒状明胶

一汤匙冷水

将柠檬、葡萄酒、糖和蛋黄混合；在火上用力搅拌至混合物变稠，加入泡过水的吉利丁，然后倒入搅打至硬挺的蛋白中。置于冰水盆中搅打至足够浓稠能保持形状。倒入铺有手指饼干的模具中，冷藏。可用橙汁代替葡萄酒，奶油可盛在橙皮篮中上桌。

草莓巴伐利亚奶油

在模具内壁铺上切成两半的大颗新鲜草莓，填入夏洛特·鲁斯混合物。

菠萝巴伐利亚奶油

半盒明胶或

2汤匙颗粒明胶 1/2杯冷水

1 一杯磨碎的菠萝

1/2 杯糖

一汤匙柠檬汁

将3杯奶油搅打

将吉利丁浸泡在冷水中。加热菠萝，加入糖、柠檬汁和泡好的吉利丁；在冰水盆中冷藏，不断搅拌；当开始变稠时，翻拌入奶油打发的蓬松奶油，入模，冷藏。

皇家外交布丁

将模具放入冰水盆中，倒入葡萄酒果冻II，深度半英寸。凝固后，用糖渍樱桃和当归装饰，按水果夏洛特的做法继续操作，中心填入

夏洛特·鲁斯混合料或水果奶油。

水果奶油

将四根香蕉去皮，捣碎，过筛；加入两个橙子的果肉和果汁、一汤匙柠檬汁、一汤匙雪利酒、三分之二杯糖粉，以及一又四分之一汤匙颗粒吉利丁(溶于四分之一杯沸水中)。在冰水中冷却，不断搅拌，翻拌入两杯奶油打发的蓬松奶油。

象牙奶油

3⁄4 汤匙颗粒明胶 1 汤匙冷水

两汤匙沸水

3杯奶油

4汤匙糖粉

3汤匙马德拉葡萄酒

将吉利丁浸泡在冷水中，在沸水中溶解，加入糖和葡萄酒。过滤到碗中，置于冰水盆中，搅打至混合物略微变稠。加入奶油打发的蓬松奶油，搅打至混合物足够浓稠能保持形状。入模并冷藏。用苏玳果冻装饰。

安德烈亚布丁

两杯稀奶油

11⁄2 汤匙颗粒明胶

2汤匙冷水 3⁄4杯糖

将4个蛋的蛋白

3汤匙雪利酒

11/2汤匙索泰尔讷葡萄酒

苏玳果冻混合物

制作半份索泰尔纳果冻(见第420页)，使用一又三分之一汤匙颗粒明胶。将一半染成绿色，一半染成红色。在花式模具的各分区中交替填入绿色和红色果冻。在绿色果冻中放入切成四瓣的开心果；在红色果冻中放入切成四瓣的糖渍樱桃。

烫奶油，加入用冷水浸泡的明胶，然后加入搅打至硬挺的蛋清；加糖。从炉上取下，置于冰水盆中，偶尔搅拌至混合物变稠；然后加入调味料并倒入模具。彻底冷藏后脱模。

法式复活节奶油

1/3杯葡萄干

1/4杯白兰地

两杯奶油

1/2 杯糖

蛋黄 3 个鸡蛋

1/8茶匙盐

一汤匙颗粒状明胶

两汤匙冷水黑樱桃酒

各1/4杯

慢金酒

白兰地

一茶匙香草精

给葡萄干去籽，加入白兰地，在双层蒸锅中煮至葡萄干变软。用奶油、糖、蛋黄和盐制作蛋奶糊。从炉上取下，加入用冷水浸泡的明胶。过滤，稍冷却，加入调味料，搅拌至混合物变稠，然后加入葡萄干。入模冷藏。脱模后，用切成方块的索泰尔纳果冻(染成紫罗兰色)和新鲜紫罗兰装饰。

斯坦利式棉花糖布丁

1/2磅棉花糖

一杯淡奶油

1/2茶匙香草精

1/4杯糖渍樱桃

1/2 杯英国核桃仁

2汤匙糖粉

将樱桃浸泡在朗姆酒中一小时(酒量以没过樱桃为准)，然后切碎。将核桃仁和棉花糖切成小块。搅打奶油，加入糖和香草精，翻拌入其余配料。入模冷藏。

第二十六章

冰品、冰淇淋及其他冷冻甜点

冰品及其他冷冻菜肴是最受欢迎的甜点。从卫生学角度而言，不建议将其作为餐末的最后一道，因为冰冷的混合物会降低

胃的温度，从而延缓消化，直至恢复正常温度。但若食用得当，它们是多么清凉、爽口且富有营养，在病室中又具有何等不可估量的价值!

冷冻菜肴包括：-

水冰,--用果汁加甜、兑水后冷冻而成。

雪葩--水冰中加入少量溶解的明胶或搅打的蛋清。

冰沙--冷冻至粥状稠度的水冰；冷冻时使用等量的盐和冰使其呈颗粒状。

潘趣酒,--加入烈酒和香料的水冰。

索尔贝--严格来说，是冷冻的潘趣酒；该名称常用于使用多种水果的水冰。

费城冰淇淋,--稀奶油加糖、调味并冷冻而成。

原味冰淇淋,--以蛋奶糊为基底，稀奶油，以及调味料。

慕斯--将浓奶油搅打至硬挺，加糖、调味，放入模具，用盐和冰包裹(使用两份碎冰对一份盐)，静置三小时；也可使用稀奶油打发的泡沫翻拌入含少量明胶的混合物中。

如何冷冻甜点

认为冷冻甜点难以制作的偏见早已被克服。有了冰淇淋冷冻机、粗麻布袋、

木槌或斧头、小炖锅、足量的冰和粗岩盐，这个过程既不需要太多时间，也不需要太多耐心。可以用雪代替冰；如果盐不能很快起作用，就倒入一杯冷水。将冰放入袋中，用木槌或斧头宽面敲几下，把冰砸碎；如果有粗块，就挑出来。把装有待冷冻混合物的罐子放入木桶，盖上盖子，调整好顶盖。转动曲柄，确认罐子能卡进槽中。按三平份冰配一份盐的比例放入，重复操作，直到冰和盐到达罐口，并压实，用木槌柄把它压下去。如果只冷冻少量混合物，桶中的冰和盐只需略高于待冷冻的混合物即可。人们发现，这些是保证奶油、雪葩或水冰质地细腻顺滑的最佳冰盐比例，而等份的盐和冰则用于冷冻frappé。如果使用更大比例的盐，混合物会更快冻结，并呈颗粒状质地，这只有frappé才需要。

混合物在冷冻过程中体积会膨胀，所以罐子绝不能装超过四分之三；如果装得太满，奶油会变得粗糙。缓慢而稳定地转动曲柄，让混合物尽可能大的表面接触冰和盐。冻成糊状后，可以转得更快；如有需要，再加冰和盐；在混合物冻结之前，绝不要放掉盐水，除非盐水有可能进入罐中，因为正是盐水产生冷冻效果；在冰融化之前，不会发生变化。冷冻完成后，放掉水，取出搅拌桨，用勺子压实。在盖子的开口处塞上软木塞，然后盖上盖子。重新给冷冻器加冰盐，按四份冰配一份盐的比例。把顶部盖上

报纸或一块地毯；上桌时间到来时，取出内罐，仔细擦拭，放入盛有凉水的容器中；静置一分钟，取下盖子，用刀沿奶油边缘划一圈，将罐倒扣在供餐盘上，冷冻混合物便会滑出。若有困难，用一块在热水中拧干的布擦拭罐身，有助于取出混合物。

为模具衬里

让模具在盐和冰中静置至充分冷却。取下盖子，用勺子将混合物舀入，用勺背或餐刀均匀铺成四分之三英寸厚。

冷冻混合物的塑形

当冷冻混合物需要制成砖形或入模时，避免冷冻过度。将混合物紧实地装入模具，盖上涂了黄油的纸，涂油面朝上。模具应装得足够满，以便压下盖子时混合物被挤向模具侧壁。重新用盐和冰包裹，使用四份冰对一份盐。若严格遵循这些指示，即使模具浸入盐水中，也无需担心盐水渗入奶油。

柠檬冰

4杯水

两杯糖

3⁄4杯柠檬汁

将水和糖煮沸二十分钟制成糖浆；加入柠檬汁；冷却、过滤并冷冻。参见第434页的冷冻说明。

扇贝杯

将柠檬冰盛于香槟杯中。每杯放入四分之三茶匙黑樱桃酒，并用切成四分之一英寸圆片的香蕉(圆片再切成四瓣)、切成两半的糖渍樱桃、去皮的马拉加葡萄以及切成条的当归装饰。

橙子冰

4杯水

两杯糖

两杯橙汁

1/4杯柠檬汁

两个橙子的磨碎外皮

按柠檬冰的方法制作糖浆；加入果汁和磨碎的果皮；冷却、过滤并冷冻。

黑樱桃酒冰

制备橙子冰混合物，冷冻至粥状，用黑樱桃酒调味，完成冷冻。盛于冰沙杯中。

石榴冰

与橙子冰相同，用血橙制作。

覆盆子冰沙 I

4杯水

12/3杯糖

两杯覆盆子汁

2汤匙柠檬汁

按柠檬冰的方法制作糖浆，冷却，加入捣碎并用双层奶酪布挤压过滤的覆盆子以及柠檬汁；过滤并冷冻。

覆盆子冰沙 II

一夸脱覆盆子

一杯糖

一杯水

柠檬汁

将覆盆子撒上糖，盖上，静置两小时。捣碎，用奶酪布挤压过滤，加入水和柠檬汁调味，然后冷冻。以此法制作的覆盆子冰保留了水果的天然色泽。

草莓冰 I

4杯水

11⁄2杯糖

两杯草莓汁

一汤匙柠檬汁

按第一号覆盆子冰的做法制作并冷冻。

草莓冰沙 II

一夸脱盒装草莓

一杯糖

一杯水

柠檬汁

与覆盆子冰沙 II 相同。

醋栗冰

4杯水

11/2杯糖

两杯醋栗汁

按第一号覆盆子冰的做法制作并冷冻。

覆盆子与醋栗冰

4杯水

1 1/3 杯糖

2/3杯覆盆子汁 11/3杯醋
栗汁

按第一号覆盆子冰的做法制作并冷冻。

薄荷奶油冰

4杯水

一杯糖

1/3杯薄荷甜酒

伯内特叶绿

按制作柠檬冰的方法制成糖浆，加入甘露酒和色素；过滤后冷冻。

冰山

将两杯糖溶于三杯沸水中；冷却，加入四分之三杯柠檬汁，用叶绿素染色，然后冷冻。盛于香槟杯中。每杯放入一茶匙薄荷利口酒，撒上切碎的坚果仁，使用等量的杏仁、榛子、碧根果和核桃。这些

可在烤肉之后、野味之前使用。

广州雪葩

4杯水

一杯糖

1/4磅广东姜

1/2 杯橙汁

1/3杯柠檬汁

将姜切成小块，加入水和糖，煮沸十五分钟；加入果汁，冷却、过滤并冷冻。用于替代正餐中的潘趣酒。此分量足够十二人食用。

牛奶雪葩

4杯牛奶

11/2杯糖

将3个柠檬榨汁

混合果汁和糖，缓慢加入牛奶的同时不断搅拌；若加入过快，混合物会呈现凝乳状外观，虽不美观，但不影响雪葩的品质；冷冻后食用。

冷冻巧克力配打发奶油

2 方块贝克巧克力

一杯糖

少许盐

一杯沸水

3杯浓牛奶

将牛奶加热至微沸。将巧克力放入置于热水上的小炖锅中融化

水，加入一半的糖、盐，以及逐渐加入的沸水。煮沸一分钟，与剩余的糖一起加入烫过的牛奶中。冷却、冷冻，盛于玻璃杯中。用加糖并用香草调味的搅打奶油装饰。

菠萝冰沙

两杯水

一杯糖

将3个柠檬榨汁

两杯冰水

1 可以使用磨碎的菠萝或

1个菠萝，切丝

将水和糖煮沸十五分钟制成糖浆；加入菠萝汁和柠檬汁；冷却、过滤，加入冰水，冷冻至粥状，使用等量的冰和盐。若使用新鲜水果，则需要更多的糖。

菠萝雪葩

两杯水

两杯糖

1 可以使用磨碎的菠萝或

1个菠萝，切丝

1 1⁄3 杯橙汁

1⁄2 杯柠檬汁

一夸脱阿波利纳里斯矿泉水

按菠萝冰沙(Pineapple Frappé)同样方法制备并冷冻。

西西里雪葩

1 罐装桃子

一杯糖

两杯橙汁

2汤匙柠檬汁

将桃子过筛压成泥，加入糖和果汁。冷冻后食用。

意大利雪葩

4杯水

两杯糖

11⁄2杯橙汁

11⁄2杯葡萄柚汁 1⁄2杯柠檬汁

1⁄4杯葡萄酒

按菠萝冰沙(Pineapple Frappé)同样方法制备并冷冻。

杏子雪葩

1 罐装杏

一杯糖

1⁄2 杯葡萄酒

1⁄4杯柠檬汁

1品脱奶油

沥干杏子，将过筛的果肉加入糖浆中。加入糖、葡萄酒和柠檬汁。冷冻至粥状，然后翻拌入奶油打发的泡沫。静置一又二分之一小时，盛于玻璃杯中。

冰镇咖啡

白1个鸡蛋

1/2 杯冷水

1/2杯研磨咖啡

4杯沸水

一杯糖

将蛋清轻轻搅打，加入冷水，与咖啡混合；倒入烫过的咖啡壶中，加入沸水，煮沸一分钟；置于炉后十分钟；过滤，加糖，冷却，按菠萝冰沙的方法冷冻。盛于冰沙杯中，配以加糖调味的搅打奶油。

蔓越莓冰沙

一夸脱蔓越莓

两杯水

两杯糖

将2个柠檬榨汁

将蔓越莓和水煮八分钟；然后过筛。加入糖和柠檬汁，冷冻至粥状，使用等量的冰和盐。

葡萄冰沙

4杯水

两杯糖

两杯葡萄汁

2/3杯橙汁

1/4杯柠檬汁

按菠萝冰沙(Pineapple Frappé)同样方法制备并冷冻。

波莫纳冰沙

11/2杯糖

4杯水

一夸脱甜苹果酒

两杯橙汁

1⁄2 杯柠檬汁

将糖和水煮沸二十分钟制成糖浆。加入苹果酒、橙汁和柠檬汁。冷却，过滤，冷冻至冰沙状。

蛤蜊冰沙

20只蛤蜊

1⁄2 杯冷水

将蛤蜊彻底洗净，换水数次；放入炖锅加冷水，盖紧，蒸至壳张开。滤出汤汁，冷却，冷冻至冰沙状。

冷冻蔓越莓

4杯蔓越莓

21⁄4杯糖

11⁄2杯沸水

挑选并洗净蔓越莓，加水加糖，煮十分钟，煮时撇去浮沫。用筛子擦滤，冷却，倒入一磅装发酵粉盒中。用等量的盐和冰埋好，静置四小时。若混合液不足以装满两盒，加水补足所需分量。作为蔓越莓酱汁或果冻的替代品供食。

冷冻杏

1 罐装杏

11/2杯糖

水

沥干杏子，切成小块。在糖浆中加足量水至四杯，加糖煮五分钟；过滤，加入杏子，冷却，冷冻。可用桃子代替杏子。若要做更丰盛的甜点，在冷冻至冰沙状时加入两杯奶油打发的奶油，继续冷冻。

菠萝奶油

两杯水

一杯糖

1 一杯磨碎的菠萝

两杯奶油

将糖和水煮沸十五分钟制成糖浆；过滤，冷却，加入菠萝，冷冻至冰沙状。翻拌入奶油打发的奶油；食用前静置三十分钟。盛入冰糕杯中，用糖渍菠萝装饰。

红衣主教潘趣酒

4杯水

两杯糖

2/3杯橙汁

1/3杯柠檬汁

1/4杯白兰地

1/4 杯库拉索酒

1/4 杯茶汤

按柠檬冰的做法制成糖浆，加入果汁和茶，冷冻至冰沙状；加入烈酒，继续冷冻。盛入冰糕杯中。

潘趣荷兰酸酱

4杯水

1 1⁄3 杯糖

1⁄3杯柠檬汁

一个柠檬的皮

1 一杯磨碎的菠萝

1⁄4杯白兰地

2汤匙杜松子酒

将糖、水和柠檬皮煮十五分钟，加入柠檬汁和菠萝，冷却，过滤，冷冻至冰沙状，加入烈酒，继续冷冻。盛入冰糕杯中，置于铺有蕾丝垫的盘上。

维多利亚潘趣酒

31⁄2杯水

两杯糖

1⁄2 杯柠檬汁

1⁄2 杯橙汁

两个橙子的磨碎果皮

一杯当归酒

一杯苹果酒

11⁄2 汤匙金酒

按红衣主教潘趣酒的方法制作；冷冻前过滤，以去除橙皮。

莱诺克斯潘趣酒

两杯水

3⁄4杯糖 2⁄3杯红醋栗果冻

冰

一杯橙汁

1⁄2 杯柠檬汁

两瓶姜汁汽水

1⁄3杯白兰地

将糖和水煮沸十五分钟制成糖浆。加入果冻，待其溶化后，加一块冰使混合液冷却；然后加入果汁、麦芽酒和白兰地。染成红色，冷冻至冰沙状，盛入杯中，每杯插入一小枝带浆果的冬青。

德国潘趣酒

两杯水

13⁄4杯番茄

3个苹果，去核、去皮并切碎

一杯糖

3汤匙柠檬汁

一块姜根

3汤匙马拉斯奇诺酒

混合除甜酒外的所有配料，煮三十五分钟。用筛子擦滤，加入马拉斯奇诺樱桃酒，冷冻至冰沙状。

伦敦雪葩

两杯糖

两杯水

1⁄3杯去籽并切细的葡萄干

3⁄4 杯橙汁

3汤匙柠檬汁

一杯果汁糖浆

1⁄4 磨碎的肉豆蔻

1⁄4杯波特酒

将3个蛋白打发

将水和糖煮沸十分钟制成糖浆；浇在葡萄干上，冷却，加入水果糖浆和肉豆蔻；冷冻至半凝固状，然后加入葡萄酒和搅打至硬挺的蛋清，继续冷冻。盛入玻璃杯中。可使用罐装桃子、梨或草莓留下的水果糖浆。

罗马潘趣酒

4杯水

两杯糖

1⁄2 杯柠檬汁

1⁄2 杯橙汁

1⁄2杯茶浸液

1⁄2 杯朗姆酒

按红衣主教潘趣酒的方法制备并冷冻。

西西里杯

1 碎菠萝

3个橙子(果肉)

3根香蕉，切片

两汤匙马拉斯奇诺酒

一汤匙柠檬汁少许盐糖粉

混合配料，按口味加甜，冷藏。盛入香槟杯，杯中装至三分之二满。用草莓冰II覆盖水果至满杯，以草莓和当归装饰。

菠萝杯

将罐装菠萝片切成小块，浇上菠萝糖浆并加入橙味库拉索酒，糖浆用量为水果的一半，加盖静置一小时。将香槟杯装至三分之一满，加入香草冰淇淋至满杯，以糖渍樱桃和切块的糖渍菠萝装饰。

香草冰淇淋一(费城式)

一夸脱稀奶油

3⁄4 杯糖

11⁄2 汤匙香草精混合原料，冷
冻。

西西里式水果杯。菠萝水果杯。--第*442*页。

咖啡冰淇淋盛于半只哈密瓜中。--第*445*页。

香草冰淇淋盛于半只哈密瓜中，配水果装饰。--第*442*页。

邦布冰激凌。--第452页。

桃子凝乳冰淇淋--第448页。

香草冰淇淋 II

两杯烫牛奶

一汤匙面粉

一杯糖

1个鸡蛋

1/8茶匙盐

一夸脱稀奶油

2汤匙香草精

混合面粉、糖和盐，加入稍经搅打的鸡蛋和逐渐加入的牛奶；置于热水上煮二十分钟，开始时不断搅拌；若蛋奶糊出现凝结外观，冷冻时会消失。冷却后加入奶油和调味料；过滤后冷冻。

巧克力酱 I

(配香草冰淇淋食用)

11/2杯水

1/2 杯糖

6汤匙磨碎的巧克力

1汤匙竹芋粉

1/2 杯冷水

少许盐

1/2茶匙香草精

将水和糖煮沸五分钟。将巧克力与加水调开的竹芋粉混合。合并混合物，加盐，煮沸三分钟。以香草调味，趁热供应。

巧克力酱 II

一方烘焙巧克力

一杯糖

一汤匙黄油

1/3 杯水

1/2茶匙香草精

融化巧克力；加入黄油、糖和水。煮沸十五分钟，稍冷却，加入香草。

咖啡酱

(配香草冰淇淋食用)

一杯半牛奶

1/2杯研磨咖啡

1/3杯糖

3/4 汤匙竹芋粉

少许盐

用咖啡烫牛奶，静置二十分钟。混合其余配料，将过滤后的热浸液逐渐倒入。煮五分钟，趁热供应。

香草冰淇淋炸丸

将香草冰淇淋塑入单独模具中，滚上由干燥杏仁饼碾碎过筛制成的杏仁饼粉。

巧克力冰淇淋 I

一夸脱稀奶油

一杯糖

少许盐
11/2 块贝克牌巧克力或

1/4 杯调制可可

1汤匙香草精

融化巧克力，用热水稀释至易于倾倒，加入奶油；然后加入糖、盐和调味料，冷冻。

巧克力冰淇淋 II

使用香草冰淇淋II的食谱。将两块贝克巧克力放入置于较大沸水锅中的小炖锅中融化，将热蛋奶糊缓慢浇在巧克力上；然后在加入奶油前冷却。

草莓冰淇淋 I

三品脱稀奶油

两盒浆果

两杯糖

少许盐

洗净并去蒂浆果，撒上糖，加盖静置两小时。捣碎，用奶酪布挤压过滤；然后加盐。将奶油冷冻至半凝固状，逐渐加入果汁，完成冷冻。可用浓郁的泽西牛奶代替奶油。

草莓冰淇淋 II

三品脱稀奶油

两盒草莓

13/4 杯糖

两杯牛奶

11⁄2 汤匙竹芋粉

洗净并去蒂浆果，撒上糖，静置一小时，捣碎，用滤网擦滤。烫一杯半牛奶；用剩余牛奶调开竹芋粉，加入热牛奶中，在双层蒸锅中煮十分钟；冷却，加入奶油，冷冻至半凝固状，加入水果，完成冷冻。

橙子冰淇淋

一杯淡奶油

一杯稀奶油

两杯橙汁

糖

将奶油缓慢加入橙汁中，按口味加甜，冷冻。配罐装草莓或捣碎加甜的新鲜水果供应。

菠萝冰淇淋

3品脱奶油

1⁄2 杯糖

1 一杯磨碎的菠萝

将菠萝加入奶油中，静置三十分钟；过滤，加糖，冷冻。

咖啡冰淇淋

一夸脱奶油

11⁄2杯牛奶 1⁄3杯摩卡
咖啡 11⁄4杯糖

1/4茶匙盐

蛋黄 4 个

用咖啡烫牛奶，加入一杯糖；将稍经搅打的蛋黄与四分之一杯糖和盐混合；合并混合物，置于热水上煮至浓稠，加入一杯奶油，在炉灶后部静置二十五分钟；冷却，加入剩余奶油，用双层奶酪布过滤；冷冻。咖啡冰淇淋可配马拉斯奇诺樱桃或盛于半只哈密瓜中供应。

焦糖冰淇淋

一夸脱奶油

两杯牛奶

1 1/3 杯糖

1个鸡蛋

一汤匙面粉

1/8茶匙盐

11/2汤匙香草精

按香草冰淇淋II的方法制作，蛋奶糊中用一半糖；剩余一半焦糖化，缓慢加入热蛋奶糊中。参见第586页糖的焦糖化。

焦杏仁冰淇淋

制法与焦糖冰淇淋相同，另加一杯切碎焯过的杏仁。

布朗面包冰淇淋

3品脱奶油

11⁄4杯干棕色面包屑 7⁄8杯糖

1⁄4茶匙盐

将面包屑浸泡在一夸脱奶油中，静置十五分钟，用筛子擦滤，加入糖、盐和剩余奶油；然后冷冻。

比斯吉冰淇淋

按香草冰淇淋II的方法制作蛋奶糊，加入一夸脱奶油、一汤匙香草和一杯切碎的山核桃或英国核桃仁。

焦核桃浓汤

两杯烫牛奶

蛋黄 3 个鸡蛋

一杯糖

2⁄3杯切碎的核桃仁

一杯淡奶油

3⁄4 汤匙香草

少许盐

用牛奶、鸡蛋、三分之一的糖和盐制作蛋奶糊。将剩余的糖焦糖化，加入坚果仁，倒入稍涂黄油的锅中。冷却，捣碎，用蔬菜泥滤网过滤。加入蛋奶糊中，冷却，然后加入一杯搅打至硬挺的浓奶油和香草。冷冻并塑模。

果仁糖冰淇淋

3品脱奶油

1 1⁄3 杯糖

一杯约旦杏仁

1⁄4茶匙盐

1汤匙香草精

将横切成块的杏仁焯水，在浅锅中烘烤至充分呈棕色，频繁晃动锅子；然后切碎。将一半糖焦糖化，缓慢加入两杯烫过的奶油中。糖一融化，即加入坚果、剩余的糖和盐。冷却，加入剩余奶油，冷冻。少量盐总能改善任何冰淇淋混合物。

马卡龙冰淇淋

一夸脱奶油

一杯蛋白杏仁饼干

3⁄4 杯糖

1汤匙香草精

将杏仁饼干燥、捣碎并量取；加入奶油、糖和香草中，然后冷冻。

香蕉冰淇淋

一夸脱奶油

4根香蕉

1 1⁄3 汤匙柠檬汁

一杯糖

少许盐

去除香蕉皮并刮去果肉，用筛子挤压过滤；加入其余配料；然后冷冻。

姜汁冰淇淋

制作香草冰淇淋II的食谱，使用一半量的香草，

加入半杯切成小块的广东姜、三汤匙姜糖浆和两汤匙雪利酒；然后冷冻。

开心果冰淇淋

按香草冰淇淋II的方法制作，使用一汤匙香草和一茶匙杏仁精调味；用伯内特叶绿素着色。

开心果浓汤

在开心果冰淇淋中加入各半杯捣碎的杏仁饼、切碎的杏仁和花生。塑模，配或不配红葡萄酒酱汁供应。

无花果冰淇淋

3杯牛奶

一杯糖

蛋黄 5个鸡蛋

一茶匙盐

一磅无花果，切碎

11/2杯淡奶油

将5个鸡蛋的蛋白

1汤匙香草精

2汤匙白兰地

用蛋黄、糖和牛奶制作蛋奶糊；过滤，加入无花果，冷却，调味。加入搅打至硬挺的蛋清和搅打至硬挺的浓奶油；冷冻并塑模。

桃子凝乳冰淇淋

四杯温牛奶

一杯淡奶油

11⁄4 杯糖

1⁄8茶匙盐

11⁄2 凝乳片

一汤匙冷水

1汤匙香草精

一茶匙杏仁精

绿色着色剂

1 罐装桃子

混合前四种配料，加入溶于冷水的凝乳片。倒入布丁盘中静置至凝固。加入调味料和色素。冷冻，塑模，供应时以半只桃子装饰，桃核凹处填入半颗焯过的杏仁。将桃子放入炖锅，加入三分之一杯糖，慢煮至糖浆浓稠。装饰冰淇淋前先冷却。

紫罗兰冰淇淋

一夸脱奶油

3⁄4 杯糖

少许盐

1⁄3杯伊薇特利口酒

1小束紫罗兰

紫罗兰着色

混合前四种配料。去除紫罗兰的茎，在研钵中将紫罗兰捣碎至充分浸软，然后用

奶酪布过滤。将提取液加入第一种混合物中；着色，冷冻并塑模。供应时以新鲜或糖渍紫罗兰装饰；应使用浅紫色栽培紫罗兰，效果将极为令人满意。

那不勒斯或哈利昆冰淇淋

两种冰淇淋和一块砖形模制的冰。

烤阿拉斯加

将6个蛋白

6汤匙糖粉

两夸脱砖形冰淇淋

薄片海绵蛋糕

按蛋白霜 I 的方法用鸡蛋和糖制作蛋白霜，在木板上铺白纸，放上海绵蛋糕，将冰淇淋倒扣在蛋糕上(蛋糕应比冰淇淋宽出半英寸)，覆上蛋白霜并抹平。置于烤箱烤架上，在热烤箱中快速烤至焦黄。木板、纸、蛋糕和蛋白霜都是不良导热体，可防止奶油融化。从纸上滑入冰淇淋盘中。

糖霜布丁

两杯牛奶 2/3杯
葡萄干一杯糖

1个鸡蛋

一汤匙面粉 1/4茶匙
盐一夸脱稀奶油

1⁄2杯杏仁

1⁄2 杯糖渍菠萝

1⁄3杯广东姜

3汤匙葡萄酒

将葡萄干在牛奶中烫十五分钟，滤出，用牛奶、鸡蛋、糖、面粉和盐制成蛋奶糊；过滤、冷却，加入菠萝、切成小块的姜、切碎的坚果、葡萄酒和奶油；然后冷冻。葡萄干应冲洗干净，留作布丁之用。

冷冻布丁 I

两杯半牛奶

一杯糖

1⁄8茶匙盐

2个鸡蛋

一杯淡奶油

1⁄4杯朗姆酒

一杯糖渍水果，樱桃、菠萝、梨和杏

将水果切成小块，在白兰地中浸泡两三小时至没过，以防水果冻结；用牛奶、糖、盐和鸡蛋制成蛋奶糊；过滤、冷却，加入奶油和朗姆酒，然后冷冻。在砖形模具中交替铺入奶油和水果层；用盐和冰包裹，静置两小时。

冷冻布丁 II

1夸脱奶油 3⁄4杯糖

1⁄4杯朗姆酒 1杯糖渍

水果

8 根手指饼干

将水果切块，在白兰地中浸泡数小时至没过。混合奶油、糖和朗姆酒，然后冷冻。在两夸脱的瓜形模具内铺上手指饼干，酥面朝下；交替填入奶油和水果层，盖上，用盐和冰包裹，静置两小时。白兰地桃子切块，加入部分糖浆，可大大提升布丁的风味。

冷冻汤姆和杰瑞

两杯牛奶

3⁄4 杯糖

蛋黄 6 个鸡蛋

1⁄8茶匙盐

两杯半奶油

2汤匙朗姆酒

1汤匙白兰地

用前四种配料制成蛋奶糊；过滤、冷却，加入奶油，冷冻至半凝固状。加入朗姆酒和白兰地，完成冷冻。

大学布丁

按冷冻汤姆与杰瑞的方法制作。冷冻至半凝固状，加入一杯混合水果，该水果已在白兰地中浸泡十二小时至没过，使用糖渍樱桃、苏丹娜葡萄干、切片香橼和糖渍菠萝；然后完成冷冻。盛于小啤酒壶中，以奶油装饰，奶油需搅打、加糖并调味。

卡温顿奶油

3⁄4 杯糖

1/2杯福尔摩沙茶汤

1/3杯朗姆酒
一夸脱奶油

混合原料，冷冻至冰沙状。盛入冰糕杯中。

德尔莫尼科天使蛋糕冰淇淋

两杯牛奶

3/4 杯糖

蛋黄 7 个

1/8茶匙盐

两杯半稀奶油

1汤匙香草精

一茶匙柠檬

用牛奶、糖、鸡蛋和盐制成蛋奶糊；冷却、过滤并调味；搅打奶油，取出搅打部分；应有两夸脱；加入蛋奶糊中，冷冻。原味食用或配天使蛋糕食用。

天使蛋糕

将3个蛋白打发

1/2 杯糖粉

一夸脱奶油搅打

11/2茶匙香草

将鸡蛋搅打至硬挺，翻拌入糖、奶油霜和调味料；在模具内衬上德尔莫尼科冰淇淋，填入混合物，盖上，用盐和冰包裹，静置两小时。

曼哈顿布丁

11/2杯橙汁

1/4杯柠檬汁

糖

1品脱淡奶油

1/2 杯糖粉

1/2 汤匙香草

2/3杯切碎的核桃仁

混合果汁并按口味加甜。将混合物倒入砖形模具。搅打奶油，加入糖、香草和坚果肉；倒在第一层混合物上使其溢出模具；盖上涂了黄油的纸，装好盖子，用盐和冰包裹，静置三小时。

苏丹娜葡萄干卷配红葡萄酒酱

在一磅装发酵粉盒内衬上开心果冰淇淋；撒上已在白兰地中浸泡一小时的苏丹娜葡萄干；中心填入香草冰淇淋或加糖并用香草调味的搅打奶油；盖上开心果冰淇淋；用盐和冰包裹，静置一个半小时。

克拉雷特酱

一杯糖

1/4 杯水

1/3杯波尔多红葡萄混

将糖和水煮沸八分钟；稍微冷却后加入红葡萄酒。

天使帕菲

一杯糖 3/4杯水 3个鸡
蛋的蛋白 1品脱淡奶
油

1汤匙香草精

将糖和水煮沸，直到糖浆从勺尖滴下时能拉成丝。慢慢倒入搅打过的蛋清中，继续搅打至混合物冷却。加入搅打至硬挺的奶油和香草精；然后冷冻。

咖啡帕菲

一杯牛奶

1/4 杯摩卡咖啡

蛋黄 3 个鸡蛋

1/8茶匙盐

一杯糖

三杯稀奶油

将牛奶与咖啡一起烫热，加入一半的糖；不过滤，用此混合物加入鸡蛋、盐和剩余的糖制成蛋奶糊；加入一杯奶油，静置三十分钟；冷却，用双层细布过滤，加入剩余的奶油，然后冷冻。在一个模具内铺上衬里，填入意大利蛋白霜，盖上盖子，用盐和冰包裹，使用两份碎冰对一份粗盐，静置三小时。

意大利蛋白霜

1/2 杯糖

1/4 杯水

一汤匙明胶或1/4茶匙颗粒明胶蛋白3
个

一杯稀奶油 1/2汤匙香
草精

将糖和水煮沸制成糖浆；慢慢倒入搅打过的蛋清中，继续搅打。放入冰水盆中，搅打至冷却；将明胶溶于少量沸水中；过滤到混合物中；搅打奶油，翻拌入打发的奶油中，并调味。

冰炸弹

在模具内铺上雪葩或水冰；填入冰淇淋或稀薄的夏洛特·鲁斯混合物；盖上盖子，用盐和冰包裹，静置两小时。模具内也可以铺上冰淇淋。石榴或覆盆子冰与香草或马卡龙冰淇淋是很好的搭配。

诺瓦塞特炸弹

草莓冰I

1/2 杯糖

1/2杯切碎的去皮榛子

3/4 杯热焦糖糖浆

蛋黄 4 个

1 1/3 杯淡奶油

1/2 汤匙香草

少许盐

将糖焦化，加入坚果肉，倒入涂了黄油的平底锅中，冷却，然后在研钵中捣碎，用细筛过滤。将蛋黄搅打至浓稠，逐渐加入焦糖糖浆，在双层蒸锅中煮至混合物变稠，然后搅打至冷却。翻拌入搅打至硬挺的奶油。然后加入准备好的坚果肉、香草精和盐。在瓜形模具内铺上冰，倒入混合物，用盐和冰包裹，静置三小时。

内塞尔罗德布丁

3杯牛奶

11/2杯糖

蛋黄 5个鸡蛋

1/2 茶匙盐

一品脱稀奶油

1/4 杯菠萝糖浆

11/2杯备好的法国栗子

用前四种配料制成蛋奶冻，过滤，冷却，加入奶油、菠萝糖浆和栗子；然后冷冻。准备栗子时，去壳，在沸水中煮至软烂，用滤网压成泥。用部分混合物铺在一个两夸脱的瓜形模具内壁；在剩余混合物中加入半杯切成小块的糖渍水果、四分之一杯苏丹娜葡萄干和八个掰碎的栗子，栗子须先在马拉斯奇诺糖浆中浸泡数小时。填入模具，加盖，用盐和冰包裹，静置两小时。配以加糖并用马拉斯奇诺糖浆调味的打发奶油食用。

开心果水果冰淇淋

3杯牛奶

11/2杯糖蛋黄5
个鸡蛋

1/2茶匙盐 1品脱重奶
油

11/2杯栗子泥

一茶匙杏仁精

一汤匙香草精 3/4杯糖
渍水果

马拉斯奇诺

叶绿

用前四种配料制成蛋奶糊，过滤，冷却；加入奶油、栗子泥、调味料和切成块并事先在马拉斯奇诺酒中浸泡三小时的糖渍水果。用叶绿素着色；冷冻，装入模具，用盐和冰包裹，静置两小时。配以下酱汁食用

水果酱汁。从一品脱罐装草莓、覆盆子或菠萝中沥出糖浆，加热至沸点，用竹芋粉稍微勾芡，并用水果红色素着色。

牛轧冰淇淋

3杯牛奶

一杯糖

蛋黄 5个鸡蛋

一茶匙盐

11/2杯淡奶油

将5个鸡蛋的蛋白

各1/3杯：开心果、榛子、英国核桃和杏仁肉 1茶匙杏仁提取物

1汤匙香草精

用前四种配料制成蛋奶糊，过滤，冷却。加入搅打至硬挺的厚奶油、搅打至硬挺的蛋清、切碎的坚果肉和调味料；然后冷冻。

橙黄白毫冰淇淋

两杯牛奶

3汤匙橙黄白毫茶

11/2杯糖

蛋黄 4 个

1/4茶匙盐

磨碎的橙皮 1 个橙子的量

1品脱淡奶油

将加入了茶的牛奶烫热，静置五分钟。加入糖和稍微搅打过的蛋黄，煮至混合物变稠。过滤，加入剩余的配料，冷冻，装入模具。上桌时用糖渍橙皮(第547页)装饰。

橙香美味

两杯糖

一杯水

两杯橙汁

一杯奶油

蛋黄两个鸡蛋

一杯淡奶油

1/4杯切丝糖渍橙皮

将糖和水煮沸八分钟，然后加入橙汁。烫热奶油，加入蛋黄，在热水上煮至混合物变稠。冷却，加入第一种混合物中，同时加入搅打至硬挺的厚奶油。冷冻；快冻好时加入橙皮。在瓜形模具内铺上橙子冰，填入橙子美味，用盐和冰包裹，静置一个半小时。

草莓慕斯

一夸脱稀奶油

1盒草莓

一杯糖

四分之一盒明胶(略少)或

11⁄4 汤匙颗粒明胶

两汤匙冷水
3汤匙热水

洗净并去蒂浆果，撒上糖，静置一小时；捣碎，用细筛过滤；加入在冷水中浸泡并在沸水中溶解的明胶。放入冰水盆中搅拌至开始变稠；然后翻拌入奶油打发的蓬松物，放入模具，盖上盖子，用盐和冰包裹，静置四小时。可以用覆盆子代替草莓。

咖啡慕斯

按照草莓慕斯的做法制作，用一杯煮好的咖啡代替果汁。

菠萝慕斯

一汤匙颗粒状明胶

1⁄4 杯冷水

一杯菠萝糖浆

2汤匙柠檬汁

一杯糖

一夸脱奶油

加热一罐菠萝，沥干。在一杯糖浆中，加入在冷水中浸泡的明胶、柠檬汁和糖。过滤并冷却。当混合物变稠时，翻拌入奶油打发的蓬松物。装入模具，用盐和冰包裹，静置四小时。

巧克力慕斯

2 方块贝克巧克力

1⁄2 杯糖粉

一杯奶油

3⁄4 汤匙颗粒明胶 3 汤匙沸水

3⁄4 杯糖

一茶匙香草精

一夸脱奶油

融化巧克力，加入糖粉，逐渐加入一杯奶油。在火上搅拌至沸点，然后加入溶于沸水的明胶、糖和香草精。将混合物过滤到碗中，放入冰水盆中，不断搅拌至混合物变稠，然后翻拌入剩余奶油打发的蓬松物。装入模具，用盐和冰包裹，静置四小时。

枫糖帕菲

4个鸡蛋

1杯热枫糖浆

一品脱浓奶油

将鸡蛋稍微搅打，慢慢倒入枫糖浆。煮至混合物变稠，冷却，加入搅打至硬挺的奶油。装入模具，用盐和冰包裹，静置三小时。

栗子慕斯

1夸脱香草冰淇淋 1⁄2杯糖

1⁄4 杯水

将两个蛋清打至发白

一茶匙颗粒状明胶

11⁄2杯备好的法国栗子

1品脱奶油

1/2 汤匙香草

将糖和水煮五分钟，倒入搅打过的蛋清中，将明胶溶于一汤匙半沸水中，加入第一种混合物。放入冰水盆中，搅拌至冷却；加入栗子，翻拌入奶油打发的蓬松物和香草精。在模具内铺上冰淇淋，填入混合物；盖上盖子，用盐和冰包裹，静置三小时。

红衣主教慕斯配冰马德拉酱

在模具内铺上石榴冰；填入由四分之三杯糖、三分之一杯热水、两个蛋清和一茶匙半颗粒明胶(溶于两汤匙沸水)制成的意大利蛋白霜。搅打至冷却，翻拌入两杯奶油打发的蓬松物；用一茶匙香草精调味，盖上盖子，用盐和冰包裹，静置三小时。

冰镇马德拉酱

1/4杯橙汁

2汤匙柠檬汁

1/2杯马德拉葡萄酒

1/2 杯糖

一杯沸水

将2个蛋白打发

冷冻果汁和葡萄酒；将糖和水煮沸，慢慢倒入搅打过的蛋清中，放入盐冰水盆中，搅拌至冷却。加入冷冻的混合物中。

椰子那不勒斯，索泰尔讷酱

将香草冰淇淋塑成单独的小模具形状，滚上椰丝；配以下酱汁食用

索泰尔讷酱

一杯糖

1/2 杯水

4汤匙苏玳葡萄酒

伯内特叶绿

按克拉雷特酱(Claret Sauce)同样制作，并用叶绿着色。

玛戈冰淇淋

将香草冰淇淋盛在香槟杯中。在冰淇淋上覆盖加糖、用开心果调味并染成极浅绿色的打发奶油。用开心果或切成两半的马拉加葡萄装饰。

栗子库普

将糖渍栗子掰成小块，用朗姆酒调味，盖上盖子，静置一小时。放入香槟杯中，每杯约一个半栗子，覆盖香草冰淇淋，用加糖并用香草调味的打发奶油和糖渍玫瑰花瓣装饰。

普隆比耶尔冰糕

在小纸盒底部铺上香草冰淇淋，在冰淇淋上撒上掰碎的糖渍栗子，等距摆放手指饼干，使其高出纸盒一英寸。在中央堆上加糖调味的打发奶油，用糖渍栗子和糖渍紫罗兰或糖渍装饰。

樱桃。

草莓半釉汁

在砖形模具内铺上香草冰淇淋，放入一层手指饼干，中央填入糖渍草莓或切成两半的大颗新鲜水果；覆盖冰淇淋，用盐和冰包裹，静置一小时。制作冰淇淋：用两杯半牛奶、四个蛋黄、一杯糖和四分之一茶匙盐制成蛋奶糊；过滤，冷却，加入一杯厚奶油和一汤匙香草精；然后冷冻。

马扎林

在夏洛特·鲁斯模具或单独的小罐中烤制布里欧修，冷却，从蛋糕顶部切下一片，挖去中心，留下半英寸厚的壁。填入浓郁的香草冰淇淋，倒扣在盘中，浇上

杏子果酱。沥干一罐杏子，将果肉用筛子压滤。将糖浆煮至足够浓缩后加入果肉中，制成果酱的稠度。如有需要，加入几滴柠檬汁和糖。用半颗杏子、糖渍樱桃和打发奶油装饰顶部。

花香冰淇淋

在两英寸半高的花盆内铺上石蜡纸。填入冰淇淋，在冰淇淋上覆盖磨碎的香草巧克力以代表泥土，并在每个花盆中插入一朵花。

康科德奶油

1品脱奶油

11/4杯葡萄汁

1/3杯糖

柠檬汁或新鲜青柠汁

1/2杯淡奶油

开心果仁，切碎

混合奶油、葡萄汁和糖。加入柠檬汁或青柠汁调味。冷冻，盛在玻璃杯中。用搅打至硬挺、加糖调味的厚奶油装饰。在奶油上撒上坚果。

德国冰淇淋

将一杯又四分之一杯糖、一汤匙面粉和四分之一茶匙盐混合。加入两个略加搅打的鸡蛋和两杯烫牛奶。在热水上煮至混合物变稠，然后加入两方块融化的巧克力，冷却。加入三杯奶油和一汤匙香草精。过滤并冷冻。上桌前加入三杯干燥并掰成小块的 zweiback。

冷冻橙子舒芙蕾

11/2杯橙汁

11/2杯糖

两汤匙柠檬汁蛋黄 5个鸡蛋

11/2茶匙颗粒明胶

3汤匙沸水

两杯半奶油

糖渍橙皮开心果

将果汁、糖和蛋黄混合。在沸水上煮至混合物变稠，然后加入溶于沸水的明胶。冷却，冷冻至半凝固状，加入奶油打发的泡沫，继续冷冻。装模，上桌时用糖渍橙皮和开心果装饰。

盒装比斯吉托尔托尼

一杯干马卡龙，细细碾碎

两杯稀奶油

1/2 杯糖

1/3杯雪利酒

1品脱淡奶油

将马卡龙在稀奶油中浸泡一小时，加入糖、葡萄酒，冷冻至半凝固状；然后加入搅打至硬挺的浓奶油。装模，用盐和冰包裹，静置两小时。

修整手指饼干，在盘子上排列成盒子形状。用半英寸宽的丝带固定，在一角将丝带系成蝴蝶结。在对面一角用与丝带同色的花朵装饰。将冰淇淋从砖形模具中取出，切一片四分之三英寸厚的片，放入盒中。

冷冻舒芙蕾冰糕

4个鸡蛋

磨碎的柠檬皮 1 个柠檬
2/3 杯糖

一汤匙柠檬汁 1/2杯马德拉葡萄
酒少许盐 2/3杯淡奶油

将蛋黄略加搅打；加入柠檬汁、磨碎的果皮、葡萄酒、糖和盐；不断搅拌煮至混合物变稠。加入搅打至硬挺的蛋白，拌匀后，放入冰水盆中冷却，偶尔搅拌。将奶油搅打至硬挺，加入。用混合物填充小纸杯，覆盖马卡龙碎屑，放入带紧密盖子的锡模中。将模具用盐和冰包裹，静置两小时。

冷冻李子布丁

两杯牛奶

一杯糖

蛋黄 6 个鸡蛋

1⁄4茶匙盐

1⁄4杯雪利酒

两杯半奶油

3⁄4杯糖渍水果

1⁄2杯杏仁，去皮切碎 1⁄3杯苏丹娜葡萄干

半杯捣碎的杏仁蛋白椰饼

用牛奶、一半的糖、蛋黄和盐制作蛋奶糊。将剩余的糖焦糖化后加入。过滤，冷却，加入剩余配料，冷冻并装模。如需烤冰淇淋，用蛋白制作蛋白霜，参见第448页的烤阿拉斯加。

冷冻夏洛特冰糕

将冰淇淋装入砖形模具或半磅泡打粉盒中。从模具中取出，周围围上修整至与冰淇淋齐平的手指饼干。顶部覆盖加糖调味的

打发奶油，并在手指饼干之间挤入奶油。如需单人份，使用泡打粉盒，将冰淇淋横切成两半。

第二十七章酥皮糕点

酥皮点心难以从新英格兰人的菜单中轻易剔除。谁能想象没有馅饼的感恩节晚餐!过去十年间，人们已做了许多努力将馅饼从日常菜单中移除，取而代之的是精致的布丁和应季水果。

若要上糕点，须用最好的--轻盈、酥松、柔嫩。

酥皮类包括：第一，千层酥皮；第二，普通酥皮。

酥皮，对许多人来说似乎很难准备，除了专业人士外很少有人尝试。事实上，从未拿过擀面杖的人在好老师的指导下比老厨师更不容易失败，老厨师发现很难克服在擀制时用力过猛的坏习惯。必须快速操作并轻触。寒冷的房间大有裨益。

制作酥皮时，酥皮面粉和最好的起酥油，彻底冷却，是必不可少的。其轻盈取决于包裹的空气量以及烘烤时空气的膨胀。其酥松程度取决于所用起酥油的种类和用量。猪油使酥皮比黄油更柔软，但缺乏黄油

所赋予的风味。酥皮通常用黄油起酥，尽管一些厨师更喜欢牛脂。鸡蛋和冰以前曾使用，但并非必需。

如果要制作最好的酥皮，黄油应清洗，以去除盐和酪乳，从而使其具有蜡质稠度，易于操作。

制作千层酥皮所用的器具与材料。--第461页。

卡尔韦挞。--第*479*页。

肉饼配以糕点环和欧芹装饰。--第*462*页。

英式肉馅饼--第228页。

洗黄油的方法。将一个陶碗烫过并冷却。将手掌在热水中加热，再在冷水中冷却。按照这些方法操作，黄油便不会粘在碗上或手上。把黄油放在碗中，用手挤压清洗，直至其变软且呈蜡状，同时将碗置于冷水龙头下，让水不断冲洗。少量黄油可用木勺代替手来清洗。

擀制酥皮时，使用光滑的木板和带手柄的木制擀面杖。

酥皮应用于vol-au-vents、小馅饼、炸肉卷、bouchées、奶酪条、挞等。它可用于派的边缘和上层酥皮，但绝不用于底层酥皮。普通酥皮可

用于需要酥皮点心之处，但 vol-au-vents 和馅饼除外。

千层酥皮

一磅黄油

一磅糕点粉

冷水

清洗黄油，轻拍并折叠直至无水飞溅。保留两汤匙黄油，将剩余部分塑成半英寸厚的圆形块，放在撒粉的板上。用右手手指尖将两汤匙黄油揉入面粉中。用冷水调成面团，放在略撒粉的板上，揉一分钟。用毛巾覆盖，静置五分钟。

轻拍并擀至四分之一英寸厚，保持酥皮略宽于长，四角方正。如果无法用擀面杖完成，用手指拉伸成形。将黄油放在酥皮下半部分的中心。将酥皮上半部分折叠覆盖黄油。用力按压边缘，尽可能包裹更多空气。

将面皮右侧翻折盖住包入的黄油，左侧翻折到包入的黄油下方。将面皮转半圈，盖上，静置五分钟。轻拍，擀成四分之一英寸厚，使面皮长大于宽，经常提起以防粘连，必要时在案板上薄撒面粉。从两端向中心折，形成三层。盖上，静置五分钟。重复两次，每次擀开前将面皮转半圈。第四次擀开后，从两端向中心折，再对折，形成四层。放入冷处冷藏；若外界温度不够冷，将面皮裹在毛巾中，放入烤盘，置于两盘碎冰之间。若

若面团需保存数日，用餐巾包裹，放入铁桶中盖紧，然后置于阴凉处；若放入冰箱，不要让铁桶直接接触冰块。

烤制酥皮

烘烤酥皮需要与制作时同样的细心和判断力。整形后，在烘烤前彻底冷藏。酥皮需要热烤箱，最大的热量来自底部，以便酥皮能正常膨胀。在膨胀过程中，通常需要通过掀开盖子或打开炉门来降低热量。经常翻转，使其均匀膨胀。当它膨胀到全高时，在烘烤酥皮的烤盘下垫一个平底锅，以防底部烧焦。酥皮应在铺有双层牛皮纸的锡纸上烘烤，或使用滴油盘，内衬牛皮纸。烘烤小馅饼的温度应与发酵饼干大致相同；大馅饼需要较低的热量，并在前半小时盖上，以防顶部烧焦。

酥皮壳

将酥皮擀至四分之一英寸厚，用先蘸过面粉的馅饼切模整形；用较小的切模从一半的圆片中取出中心。在较大的片靠近边缘处刷上冷水，装上圆环，轻轻按压。放在两块碎冰盘之间的毛巾中，冷藏至酥皮变硬；如果是寒冷天气，可在户外冷藏。放在铺有牛皮纸的铁板或锡板上，在热烤箱中烘烤二十五分钟。壳应在十二到十五分钟内膨胀到全高并开始变褐；继续变褐，并在二十

五分钟。从馅饼环中央切下的碎片可以烘烤后用作馅饼盖，或者拼在一起、擀开、切作底皮。酥皮的边角料应仔细地层层叠放，轻拍后擀开。

酥皮盒

将酥皮擀至三分之一英寸厚，用切模或模具在酥皮上标出椭圆形，用先蘸过面粉的锋利刀切出。在靠近边缘处刷上冷水，放上四分之三英寸宽的边，轻轻按压，冷藏，然后烘烤。大馅饼烘烤需要四十五分钟到一小时。在前半小时内应盖上，仔细观察，并经常翻转。从边中心切下的酥皮应擀至四分之一英寸厚，整形至与擀前相同大小，冷藏，烘烤，并用作大馅饼的盖子。

快速酥皮

一杯面包粉

一汤匙猪油

冷水

7/8 杯黄油

将猪油揉入面粉，先用刀再用指尖操作。用冷水调湿成面团，轻拍并擀开，方法同酥皮。在面团上点缀小块黄油，用量为三分之一。撒上面粉，从两端向中央折叠，然后再对折，形成四层。轻拍并擀开。重复此过程直至黄油用完。卷起、整形、冷藏，在热烤箱中烘烤。

纯文本粘贴

11⁄2杯面粉

1⁄4杯猪油

1⁄4 杯黄油

1⁄2茶匙盐。

冷水

清洗黄油，拍打，并整成圆形块。将盐加入面粉，用指尖或餐刀将猪油拌入。用冷水调成面团；冰水不是必需的，但在夏天很理想。放在撒有少量面粉的板上，拍打，擀开；像酥皮那样折入黄油，拍打，擀开。折叠成三层，转半圈，拍打，擀开；重复。酥皮可以立即使用；如果不立即使用，用奶酪布包好，放入有盖的锡罐中，放在阴凉处，但绝不要直接接触冰。普通酥皮需要中等烤箱。这是上等酥皮，制作快捷。

切碎的酱

两杯面粉

2汤匙猪油

2⁄3 杯黄油

1⁄2 茶匙盐

冷水

洗黄油。将盐与面粉混合，放入剁切盘，加入猪油和黄油，剁切至充分混合。用冷水调湿成面团。在撒粉布(Magic Cover)上轻抛、轻拍并擀开。折叠成三层，转半圈，轻拍并擀开；重复。若黄油太硬，不易与面粉混合，成品酥皮会发硬。可省略猪油，全部使用黄油，如偏好如此。

快速粘贴

11⁄2杯面粉

3⁄4 茶匙盐

四分之一杯棉籽油或椰子脂冷水

将盐与面粉混合，用刀切入起酥油。用冷水调湿成面团。在撒粉板上轻抛、轻拍、擀开，然后像卷果冻卷一样卷起。若想要更酥富的面团，可使用三分之一杯起酥油。

猪油糊

11⁄2杯面粉

1⁄2 茶匙盐

1⁄3杯猪油

冷水

将盐与面粉混合。留出一又四分之一汤匙猪油，将剩余的拌入面粉，使用指尖或餐刀。用水调成面团。放在撒有面粉的板上，拍打，擀开。涂上一汤匙留出的猪油，撒上面粉，像果冻卷那样卷起，拍打，擀开；再次卷起。从卷的末端切下一块足够大的面片来铺派盘。拍打并擀开，尽量保持酥皮呈圆形。有经验和细心的话，无需修剪。重新加工的酥皮永远不如人意。剩余的四分之一汤匙猪油用于在送入烤箱前点缀派的上层酥皮；这使派有片状外观。冰水也有类似效果。如果刷上牛奶，派会有光泽外观。这个量的酥皮可以做一个双皮派和几个泡芙，或两个单皮派，其中边缘是

做成凹槽纹。

全麦糊

一杯细全麦面粉

1/2杯糕点粉

一茶匙盐

3汤匙猪油

1/2杯黄油

冷水

制法同普通面团。擀至四分之一英寸厚，切成长条状，烘烤、冷却，刷上略打散的蛋白一个(加一茶匙冷水稀释)，撒上盐调味的碎坚果肉。放回烤箱使坚果肉略微上色。配沙拉一道上桌。

第二十八章派

馅饼面团应厚四分之一英寸，擀得比烤盘略大以留出收缩余量。分配馅饼面团时，上 crust 应比底 crust 留更多。上 crust 务必穿孔以便蒸汽逸出。有人做花纹，有人用大叉子戳孔。

馅饼的平边应切成四分之三英寸宽的条。底 crust 在放边条前应刷冷水，边条略微推满，否则会从盘边收缩。酥皮切刀--一种切面团的简单工具--可切出带波纹边的边条。

需要两层 crust 的馅饼有时在两层之间加一条边。这主要用于百果馅饼，因为汁液溢出的风险很小。有时边条放在上 crust 之上。两片面皮叠合时，下面那片务必刷冷水，上面那片覆上，两片轻轻压合；否则烘烤时会分离。

用多汁水果做馅饼时，部分果汁在烘烤过程中容易流出。为防此弊，可用一条在冷水中拧过的棉布条将饼边围住，布条宽一英寸，长度足以环绕饼盘。南瓜、西葫芦和蛋奶馅饼在烘烤时若如此围边，便省心得多。若用煮过的水果做馅，最好将饼皮分开烘烤。最妥当的做法是：取一个倒扣的深馅饼盘，覆上面团，烤成底皮。烘烤前用叉子在面上扎孔。从盘上取下，填入馅料。至于上皮，取一块比馅饼盘略大的面团，扎孔，放在铁皮板上烘烤。

烘烤馅饼使用穿孔锡盘。可购浅盘或深盘。使用此类盘子可使底 crust 充分烤熟。酥皮应彻底烘烤并呈良好棕色。馅饼需烘烤三十五至四十五分钟。切勿给馅饼盘抹油；好的酥皮会自己给锡盘上油。馅饼稍凉后移入陶盘。

苹果派 I

四到五个酸苹果三分
之一杯糖

1/4茶匙磨碎的肉豆蔻

1/8茶匙盐

一茶匙黄油

一茶匙柠檬汁

少许柠檬皮屑

用面皮铺馅饼盘。苹果削皮、去核、切成八瓣，沿盘边半英寸处排一圈，向中心排列直至铺满盘面；然后将剩余苹果堆上。将糖、肉豆蔻、盐、柠檬汁和磨碎的果皮混合，撒在苹果上。点上黄油。润湿底 crust 边缘，覆上上 crust，将边缘压合。

在中温烤箱中烘烤四十至四十五分钟。不用黄油、柠檬汁和磨碎果皮也可做出很好的馅饼。肉桂可替代肉豆蔻。可用脱水苹果代替新鲜水果。若使用，应在前夜用冷水浸泡。

苹果派 II

使用与苹果派 I 相同的配料。放入小陶烤盘，加热水以防苹果烧焦。盖紧，在极慢烤箱中烘烤三小时，苹果将呈深红色。可用红糖代替白糖，用量需略多。冷却后夹在两层 crust 之间烘烤。

黑莓派

拣选并清洗一杯半浆果。加足量水煮至软烂以防烧焦。按口味加糖，加八分之一茶匙盐。用面皮铺盘，放上边条，填入(已冷却的)浆果；在顶部排列六条酥皮条

宽度与边条相同；放上上边条。在中温烤箱中烘烤三十分钟。

蓝莓派

21⁄2杯浆果

面粉

1⁄2 杯糖

1⁄8茶匙盐

用普通面团铺深盘，填入略撒面粉的浆果；撒上糖和盐，盖上，在中温烤箱中烘烤四十五至五十分钟。为增甜，有人喜欢用三分之一糖蜜，其余三分之二用糖。六颗绿葡萄(去籽)切成小块可大大改善风味，尤其是在用越橘代替蓝莓时。

蔓越莓派

11⁄2杯蔓越莓

1⁄2 杯水

3⁄4 杯糖

按所列顺序将配料放入炖锅，煮十分钟；冷却，用单层 crust 烘烤，带边条，顶部交叉放酥皮条。

醋栗派

1杯无核小葡萄干

一杯糖四分之
一杯面粉两个
蛋黄

两汤匙水

将面粉和糖混合，加入略打散并用清水稀释的蛋黄。清洗醋栗，沥干，去梗，然后计量；加入第一份混合物中，用单层 crust 烘烤；冷却，覆上蛋白霜l。在慢烤箱中烘烤至微微上色。

奶油派

在三只馅饼盘上分别烘烤三层 crust。用奶油馅料夹合，撒上糖粉。若填好后放置过久，酥皮会变软。

蛋奶派

2个鸡蛋

3汤匙糖

1/8茶匙盐

一杯半牛奶

少许肉豆蔻碎

将鸡蛋略打散，加入糖、盐和牛奶。用面皮铺盘，捏出波纹边。将混合物滤入，撒上少许磨碎的肉豆蔻。先用快烤箱烘烤使边定型，然后降低温度，因为鸡蛋和牛奶混合需低温烘烤。

枣泥派(Date Pie)

两杯牛奶

1/3磅糖枣

2个鸡蛋

1/4茶匙盐

少许肉豆蔻碎

将枣与牛奶放入双层锅上层煮二十分钟。

过滤，并通过筛子擦入，然后加入鸡蛋和盐。烘焙方法与蛋奶派相同。

柠檬派 I

1/2杯切碎的苹果

一杯糖

1个打散的鸡蛋

四分之一杯碾碎普通饼干，2汤匙柠檬汁

磨碎的柠檬皮 1 个

一茶匙融化的黄油

按所给顺序混合配料，用两层饼皮烘烤。

柠檬派 II

3/4 杯糖

3/4 杯沸水

2汤匙玉米淀粉

2汤匙面粉

2个蛋黄

3汤匙柠檬汁

磨碎的柠檬皮 1 个

一茶匙黄油

将玉米淀粉、面粉和糖混合，加入沸水，不断搅拌。煮两分钟，加入黄油、蛋黄以及柠檬皮和柠檬汁。用与蛋奶派相同的面皮铺盘。倒入已冷却的混合物，烘烤至酥皮呈良好棕色。稍冷却，覆上蛋白霜 I；然后放回烤箱烘烤蛋白霜。

柠檬派 iii

蛋黄 4 个

6汤匙糖

少许盐

11/4杯牛奶

将4个蛋的蛋

7/8 杯糖粉

1个柠檬

将蛋黄略打散，加入糖、盐、磨碎的柠檬皮和牛奶。用与蛋奶派相同的面皮铺盘。倒入混合物。在中温烤箱中烘烤至凝固。取出烤箱，稍冷却，覆上蛋白霜 III(见第480页)，由蛋白、糖粉和柠檬汁制成。

柠檬派 iv

3个鸡蛋

2/3杯糖

1/4杯柠檬汁

磨碎的柠檬皮 1/2 个

两汤匙水

将鸡蛋略打散，加入糖、柠檬汁、磨碎果皮和水。用单层 crust 在中温烤箱中烘烤。稍冷却，覆上蛋白霜 II，然后放回烤箱烘烤蛋白霜。

柠檬派 v

一杯糖

3汤匙面粉

3汤匙柠檬汁

蛋黄 2 个鸡蛋

一杯牛奶
1汤匙融化的黄油

将2个蛋白打发

少许盐

将糖和面粉混合，加入柠檬汁、略打散的蛋黄、牛奶、黄油、打至硬挺的蛋白和盐。用单层 crust 烘烤，按需覆上蛋白霜或不覆。

肉馅饼

百果馅饼应始终用两层 crust 烘烤。感恩节和圣诞节的馅饼，边条和上 crust 常用酥皮，但用作底 crust 从不令人满意。

肉馅派馅料 I

四磅瘦牛肉

两磅牛板油

鲍德温苹果

3个楦柠

三磅糖

两杯糖蜜

两夸脱苹果酒

四磅葡萄干，去籽并切碎

3磅醋栗

1/2磅切碎的香橼 1夸脱烹饪用白兰地

一汤匙肉桂和肉豆蔻

一汤匙丁香粉

2颗磨碎的肉豆蔻

一茶匙胡椒

盐适量

将肉和板油用沸水没过，煮至软烂，在原汤中冷却；板油会浮到表面，凝成一块油脂，易于取出。将肉细细剁碎，加入两倍量的细剁苹果。苹果在剁之前应切成四瓣、去核、去皮，或者保留果皮亦可，只要苹果剁得够细便无妨碍。加入细剁的榅桲、糖、糖蜜、苹果酒、葡萄干、醋栗和香橼；再加入板油，以及煮肉和板油的原汤，收浓至一杯半。慢慢加热，不时搅拌，小火煮两小时；然后加入白兰地和香料。

肉馅派馅料 II

五杯切碎的熟牛肉

21/2杯切碎的板油

71/2杯切碎的苹果

3杯苹果酒

1/2 杯醋

一杯糖蜜

五杯糖

3/4磅香橼，切细碎

21/2杯整粒葡萄干

11/2杯葡萄干，切碎

盐

榨2个柠檬的汁榨2个橙子的汁
1汤匙肉豆蔻衣肉桂

各两汤匙

丁香

多香果

2颗肉豆蔻，磨碎

2汤匙柠檬精

一茶匙杏仁精

11/2杯白兰地

煮牛肉的汤汁三杯

按所列顺序混合配料(白兰地除外)，文火炖一个半小时；然后加入白兰地以及柠檬和橙子皮的碎屑。

英式肉馅

五磅去籽葡萄干

五磅板油　　切碎

五磅苹果

四磅香橼

11/2磅去皮杏仁

5磅醋栗

五磅浅棕色糖

1/2茶匙肉豆蔻衣

1/2茶匙肉桂

两杯半白兰地

将葡萄干、板油、苹果、香橼、醋栗和糖慢火煮一个半小时；然后加入杏仁、香料和白兰地。

肉馅(不含酒精饮品)

将一杯剁碎的苹果、半杯去籽剁碎的葡萄干、半杯醋栗、四分之一杯黄油、一汤匙糖蜜、一汤匙熬煮过的苹果酒、一杯糖、一茶匙肉桂、半茶匙丁香、半颗擦碎的肉豆蔻、一盐匙肉豆蔻衣和一茶匙盐混合在一起。加入足量煮肉的原汤使之湿润；慢慢加热至沸点，微沸一小时；然后加入一杯剁碎的肉和两汤匙伏牛花果冻。煮十五分钟。

仿肉馅饼

4块普通饼干，擀碎

11/2杯糖

一杯糖蜜

1/3杯柠檬汁或醋

1杯葡萄干，去籽并切碎 1/2杯黄油

两个鸡蛋充分打散

香料

按给定顺序混合配料，根据口味添加香料。烘焙

两片饼皮之间。此分量可做两个派。

仿樱桃派

混合一杯对半切开的蔓越莓、半杯去籽切碎的葡萄干、四分之三杯糖和一汤匙面粉。点上一茶匙黄油。夹在两层 crust 之间烘烤。

桃子派

去除桃子皮。将桃子在沸水中浸一分钟即可轻松去皮。切成八瓣，加足量水煮至软烂以防烧焦；按口味加甜。冷却后填入预先烤好的 crust。覆上加甜调味的打发奶油。新鲜草莓对半切开，略压碎加甜，盛在酥皮壳中十分诱人。

西梅派

1⁄2 磅西梅干

半杯糖(略少)

一汤匙柠檬汁

11⁄2茶匙黄油

一汤匙面粉

洗净西梅，浸泡在足量冷水中至没过。用同一锅水煮至软烂。去核，将西梅切成四瓣，与糖和柠檬汁混合。将煮汁收浓至一汤匙半。用面团铺盘，铺上西梅，浇上煮汁，点上黄油，撒上面粉。盖上上层酥皮，放入中等温度的烤箱烘烤。

大黄派

11/2杯大黄

7/8 杯糖

1个鸡蛋

2汤匙面粉

大黄使用前将茎部切成半英寸长的段后再计量。将糖、面粉和鸡蛋混合；加入大黄中，夹在两层酥皮之间烘烤。许多人喜欢在使用前先将大黄焯一下；若如此处理，大黄会失去部分酸味，所需的糖量也较少。

南瓜派 I

11/4杯蒸熟并滤过的南瓜泥 1/4杯糖

1/2 茶匙盐

1/4茶匙肉桂、姜、肉豆蔻，或1/2茶匙柠檬香精

1个鸡蛋

7/8 杯牛奶

将糖、盐和香料或香精混合，加入南瓜泥、略打散的鸡蛋，再逐渐加入牛奶。按照蛋奶派的做法，在单层酥皮中烘烤。若想制作更浓郁的派，可用一杯南瓜泥、半杯牛奶和半杯奶油，并额外加入一个蛋黄。

南瓜派 II

一杯南瓜泥，蒸熟后滤干

一杯淡奶油

一杯糖

3个鸡蛋，轻轻打散

4汤匙白兰地

肉桂	各一茶匙
肉豆蔻	
姜	3/4茶匙各
盐	
1/4茶匙肉豆蔻衣	

在深派盘中铺上酥皮。用略打散的蛋清刷在酥皮表面，撒上陈面包屑；填入馅料，在中等温度的烤箱中烘烤。趁热食用。

南瓜派

11/2杯蒸熟并过滤的南瓜 2/3杯红糖

一茶匙肉桂

1/2茶匙姜

1/2 茶匙盐

2个鸡蛋

一杯半牛奶

1/2 杯奶油

按所给顺序混合配料，放入单层派皮中烘烤。

奶酪条。--第*475*页。

椰子茶饼。--第477页。

水果篮。--第*479*页。

柠檬小挞。--第*479*页。

第二十九章酥皮甜点

班伯里馅饼

一杯葡萄干

一杯糖

1个鸡蛋

1块饼干

1个柠檬的果汁和磨碎的果皮

将葡萄干去核切碎，加入糖、略打散的鸡蛋、细碾的饼干屑以及柠檬汁和柠檬皮。将酥皮擀至八分之一英寸厚，切成三英寸半长、三英寸宽的块。每块上放两茶匙馅料。将边缘一半周长处用冷水润湿，对折，用先蘸过面粉的三齿叉将边缘压合。在低温烤箱中烘烤二十分钟。

奶酪蛋糕

一杯甜牛奶

一杯酸牛奶

一杯糖

蛋黄 4 个

一个柠檬的汁和磨碎的皮

四分之一杯杏仁，去皮切碎四分之一茶匙盐

将甜牛奶和酸牛奶烫过，用奶酪布过滤。在凝乳中加入糖、略打散的蛋黄、柠檬和盐。用酥皮铺在小馅饼模中，填入混合物，撒上切碎的杏仁。烘烤至混合物触之坚实。

奶酪条

将酥皮或普通面团擀成四分之一英寸厚，在一半表面撒上磨碎的奶酪，奶酪中已加入少许盐和辣椒粉。折叠，将边缘用力压紧，再次折叠，轻拍，然后擀成四分之一英寸厚。撒上奶酪，按前述步骤操作；重复两次。切成长五英寸、宽四分之一英寸的条状。在热烤箱中烘烤八分钟。可使用帕尔马奶酪，或帕尔马奶酪与埃丹奶酪等量混合。奶酪条以原木小屋式堆叠，配奶酪或沙拉一道上桌。

孔代斯

将2个蛋白打发

3⁄4 杯糖粉

2盎司杏仁，去皮并切碎

将蛋清搅打至硬性发泡，逐渐加入糖，然后加入杏仁。将酥皮擀开，切成长三英寸半、宽一英寸半的条状。涂抹上混合物；注意不要涂到边缘。撒上糖粉，在中等温度的烤箱中烘烤十五分钟。

加拉特

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚。用长方形切模切成三英寸半长、一英寸四分之三宽的块。刷上蛋清，撒上肉桂和糖。在高温烤箱中烘烤。使用手指饼干切模也可以获得满意效果，但较难获得。

奶油角

将酥皮擀成长方形大片，八分之一英寸厚。切成四分之三英寸宽的条。将酥皮卷在为此购买的木制模具上，使边缘重叠。在高温烤箱中烘烤至充分膨胀并略微上色。刷上略打散并用一茶匙水稀释的蛋清，然后撒上糖。放回烤箱完成烘烤，然后从模具上取下。冷却后，填入奶油馅或加糖调味的打发奶油。

佛罗伦萨蛋白霜

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚；切一块十英寸长、七英寸宽的片；放在烤盘上，润湿边缘，加上半英寸高的边框。用叉子扎六次，在高温烤箱中烘烤。冷却后，涂上果酱，覆盖蛋白霜II，撒上焯过并切丝的杏仁；撒上糖粉后烘烤。

椰子茶饼

将酥皮或普通酥皮擀至四分之一英寸厚。用手指饼干切模成形，在高温烤箱中的铁皮烤盘上烘烤。快烤好时从烤箱中取出，稍冷却，刷上

打散的蛋清，撒上椰丝，放回烤箱完成烘烤。

拿破仑

烤三张酥皮，烘烤前先扎孔。在酥皮之间夹入奶油馅；表面涂抹糖霜，撒上焯过并切碎的开心果，压出约二英寸半乘四英寸的痕迹，用利刀切开。

橙皮条

将擀至八分之一英寸厚的酥皮或普通酥皮切成长五英寸、宽一英寸的条，在高温烤箱中烘烤。两两配对，中间夹入橙子馅。

柠檬条

柠檬条可按照橙条相同的方法制作，使用柠檬馅。

棕榈叶

将酥皮边角料擀成八分之一英寸厚；在一半表面撒上糖粉，折叠，将边缘压紧，轻拍并擀开，用糖作为案板上的防粘粉；重复三次。最后一次擀开后折叠四次。酥皮应呈宽一英寸半的长条状。从末端切出一英寸宽的块；放在烤盘上，宽面朝下，间隔一英寸，并将一端的面层分开以呈现叶片状。在热烤箱中烘烤八分钟；烘烤时这些会膨胀展开。

覆盆子泡芙

将普通酥皮擀至八分之一英寸厚，切成四英寸乘三英寸半的块。在每块下半部分的中央放半汤匙覆盆子果酱，将边缘一半周长处润湿，对折，将边缘压紧，在表面扎孔，放在烤盘上，在高温烤箱中烘烤二十分钟。

挞

将酥皮擀至八分之一英寸厚。用先蘸过面粉的带槽圆形切模成形；用较小的切模从一半的圆片中切去中心，留下半英寸宽的圆环。在较大的圆片靠近边缘处刷上冷水；放上圆环，轻轻按压。充分冷藏，在高温烤箱中烘烤十五分钟。用打散的蛋黄加一茶匙水稀释后刷在圆环表面，可使其呈现光泽。冷却后，填入果酱或果冻。

波兰小馅饼

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚，切成二英寸半见方的块；润湿四角，向中心折起，轻轻按压；在烤盘上烘烤；冷却后，将中心按下并填入馅料，使用三分之二榲桲果酱和三分之一醋栗果冻。

杏仁小塔

用酥皮或普通酥皮铺在小馅饼模中，填入以下混合物，在中等温度的烤箱中烘烤至坚实。

将三分之一磅约旦杏仁焯水并切碎。加入两

汤匙碾碎过筛的饼干屑、三个略打散的鸡蛋、三分之一杯糖、三分之一茶匙盐、两杯牛奶和半茶匙香草精。

桃酥皮

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚，切成二英寸半见方的块，在高温烤箱中烘烤。冷却后，将中心按下，在每个上面放半个罐头桃子(沥去糖浆并在烤箱中加热)。撒上糖粉，在每个凹陷处倒入白兰地。上桌前点燃。

马拉加船

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚，铺在船形小模中，扎孔，填入一半量的米或大麦以保持酥皮形状。在高温烤箱中烘烤。从模中取出，在船形底部涂上果酱，在果酱上摆放三四颗在糖浆中煮了五分钟的马加拉葡萄。

卡尔韦挞

将酥皮或普通酥皮擀至八分之一英寸厚，切成大小合适的圆片，覆盖在倒扣的圆形模具上。用酥皮覆盖模具，扎数次孔，烘烤至微微上色。在每个壳中放半个罐头桃子，每个凹陷处填入半颗焯过的约旦杏仁。

水果篮

将普通酥皮覆盖在倒扣的小馅饼模上烘烤。将酥皮擀至八分之一英寸厚，切成四分之一英寸宽的条。将条两两扭在一起，覆盖在四分之一磅装的泡打粉盒上烘烤，从而

制成把手。在壳中填入撒了大量糖的桃子片，插入把手，用打发奶油和桃叶装饰。可用草莓、覆盆子或其他水果代替桃子。

柠檬小挞

按照水果篮的方法烘烤酥皮，但不加把手。填入柠檬派II的混合物，覆盖蛋白霜II，烘烤至蛋白霜微微上色。

蛋白霜

用于馅饼、布丁和甜点

制作蛋白霜的鸡蛋应充分冷藏，用银叉、金属丝勺或打蛋器搅打。需要多个鸡蛋时，使用打蛋器可节省大量时间。用于派、布丁或甜点上的蛋白霜可以均匀涂抹，涂抹后在中央堆起，用勺一勺一勺地轻轻放上，或先均匀涂抹一部分混合物，剩余的通过裱花袋和裱花嘴挤出。

蛋白霜I和III应在慢烤箱中烘烤十五分钟。蛋白霜II应在中等烤箱中烤八分钟；如果在烤熟前取出，鸡蛋会液化，蛋白霜会塌陷；如果烤得太久，蛋白霜会变韧。

蛋白霜 I

将2个蛋白打发

2汤匙糖粉

1/2 汤匙柠檬汁或

1/4 茶匙香草

将蛋白搅打至硬性发泡，逐渐加入糖并继续搅打，然后加入调味料。

蛋白霜 II

将3个蛋白打发

71/2汤匙糖粉

1/2茶匙柠檬香精或

1/3 茶匙香草

将蛋白搅打至硬性发泡，逐渐加入四汤匙糖，用力搅打；翻拌加入剩余的糖，并加入调味料。

蛋白霜 III

将4个蛋的蛋白

7/8 杯糖粉

2汤匙柠檬汁

将蛋白和糖放入碗中，搅打混合物至足够硬挺能保持形状，逐滴加入柠檬汁，继续搅打。需要搅打三十分钟才能使混合物足够硬挺保持形状，但烘烤后会制成极其美味的蛋白霜。

蛋白霜冰淇淋，或称“吻”

将4个蛋的蛋白

1/2茶匙香草精 11/4杯糖粉或

一杯细砂糖

将蛋白搅打至硬性发泡，逐渐加入三分之二的糖，继续搅打至混合物能保持形状；翻拌加入剩余的糖，并加入调味料。用勺子或裱花袋和花嘴在铺有信纸的湿板上塑形。在极慢烤箱中烘烤三十分钟，从纸上取下，两两配对，或者如果打算填入打发奶油或冰淇淋，用勺子挖去柔软部分，将蛋白霜放回烤箱干燥。

坚果蛋白霜

在蛋白霜冰淇淋混合料中加入切碎的坚果肉；首选杏仁、英国核桃或山核桃。从勺尖将混合物滴成小堆，间隔半英寸，或使用裱花袋和花嘴塑形。撒上坚果肉，烘烤。

蛋白霜(蘑菇形)

使用裱花袋和花嘴将蛋白霜冰淇淋混合料塑成蘑菇帽大小的圆形；撒上磨碎的巧克力。将菌柄塑成蘑菇柄的形状。烘烤，从纸上取下，将菌帽放在菌柄上。

双色蛋白霜

用冰淇淋，或冰淇淋加水冰，填充蛋白霜冰淇淋。用裱花袋和花嘴挤出的打发奶油和糖渍樱桃装饰。

克里奥尔之吻

1/2 磅约旦杏仁

1/4 杯沸水

1/2 杯糖

将4个蛋的蛋白

11/4杯糖粉

1/2茶匙香草精

1/4茶匙盐

将杏仁焯水，将其中一半切成细丝，在烤箱中慢慢烘干。将水和糖放入平底锅中，一旦达到沸点，加入剩余的杏仁，煮至糖浆呈金棕色。倒入盘中，冷却，在研钵中细细捣碎。将蛋白搅打至硬性发泡，逐渐加入糖，然后加入香草精、杏仁和盐。塑形，撒上杏仁丝，过筛撒上糖，在慢烤箱中烘烤二十五分钟。

第三十章

姜饼、曲奇与薄脆饼

热水姜饼

一杯糖蜜

1/2 杯沸水

21/4杯面粉

一茶匙苏打

11/2茶匙姜

1/2 茶匙盐

4汤匙融化的黄油

向糖蜜中加水。混合并过筛干性配料，合并混合物，加入黄油，用力搅打。倒入涂了黄油的

浅盘中，在中等烤箱中烘烤二十五分钟。鸡脂肪烘干并澄清后是极好的起酥油，可以代替黄油使用。

酸牛奶姜饼

一杯糖蜜

一杯酸牛奶

2 1⁄3 杯面粉

13⁄4茶匙小苏打

2茶匙姜

1⁄2 茶匙盐

1⁄4 杯融化的黄油

将小苏打与酸牛奶混合，加入糖蜜中。将剩余的干性配料一起过筛，合并混合物，加入黄油，用力搅打。倒入涂了黄油的浅盘中，在中等烤箱中烘烤二十五分钟。

松软糖蜜姜饼

一杯糖蜜

1⁄3 杯黄油

13⁄4茶匙小苏打

1⁄2 杯酸牛奶

1个鸡蛋

两杯面粉

2茶匙姜

1⁄2 茶匙盐

将黄油和糖蜜放入平底锅中，煮至达到沸点。离火，加入小苏打，用力搅打。然后加入牛奶、打散的鸡蛋，以及混合并

过筛的剩余配料。倒入涂了黄油的小铁盘中烘烤十五分钟，盘中混合物装至三分之二满。

剑桥姜饼

1/3 杯黄油

2/3杯沸水

一杯糖蜜

1个鸡蛋

23/4杯面粉

11/2茶匙小苏打

1/2 茶匙盐

一茶匙肉桂

一茶匙姜

1/4茶匙丁香

在水中融化黄油，加入糖蜜、打散的鸡蛋，以及混合并过筛的干性配料。在涂了黄油的浅盘中烘烤。

松软糖姜饼

2个鸡蛋

一杯糖

13/4 杯面粉

3茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

11/2茶匙姜

2/3杯稀奶油

将鸡蛋搅打至发泡，逐渐加入糖。混合并过筛干性配料，与奶油交替加入第一份混合物中。倒入涂了黄油的蛋糕盘中，在中等烤箱中烘烤三十分钟。

轻薄姜饼

1⁄3 杯黄油

一杯糖

1个鸡蛋

1⁄2 杯牛奶

17⁄8 杯面粉

3茶匙泡打粉

一茶匙黄姜

将黄油搅打成奶油状，逐渐加入糖，然后加入打散的鸡蛋。加入牛奶，以及混合并过筛的干性配料。用搅拌勺背面尽可能薄地铺在涂了黄油的烤盘中。烘烤十五分钟。撒上糖，在从盘中取出之前切成小方块或菱形。

仙女姜饼

1⁄2杯黄油

一杯浅棕色糖

1⁄2 杯牛奶

17⁄8 杯面包粉

2茶匙姜

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，再非常缓慢地加入牛奶。混合并过筛面粉和姜，然后合并各混合物。用宽而长的刀片刀将其非常薄地涂抹在涂了黄油的反扣烤盘上。在中等烤箱中烘烤。从烤盘中取出前切成方块。烘烤时仔细观察并频繁转动烤盘，使所有部分均匀受热。如果烤盘边缘周围的混合物在中心之前烤熟，应将烤盘从烤箱中取出，切下已烤熟的部分，将剩余部分放回烤箱完成烘烤。

硬糖姜饼

3⁄4 杯黄油

11⁄2杯糖

3⁄4 杯牛奶

五杯面粉

3⁄4 汤匙泡打粉

11⁄2茶匙盐

3⁄4 汤匙姜

将黄油搅打成奶油状，逐渐加入糖、牛奶，以及混合并过筛的干性配料。将部分混合物放在倒扣的烤盘上，尽可能薄地擀开以覆盖烤盘。用粗擦丝器在面团上压痕。撒上糖，在中等烤箱中烘烤。从盘中取出之前，切成长四英寸半、宽一英寸半的条状。

圣诞英式姜饼

一磅面粉

1⁄2 磅黄油

一杯糖

一汤匙姜

一茶匙盐

糖蜜

混合面粉、糖、姜和盐。用指尖将黄油揉入，加入刚好足够的糖蜜使配料粘合在一起。静置过夜使其彻底冷却。擀得很薄，塑形，在中等烤箱中烘烤。

卡片姜饼

1⁄3 杯黄油

1/3杯红糖

1个鸡蛋

1/2 杯糖蜜

13/4 杯面粉

1/2 汤匙姜

3/4 茶匙盐

1/2茶匙小苏打

1/4茶匙肉桂

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、充分搅打的鸡蛋、糖蜜，以及与姜、盐、小苏打和肉桂混合过筛的面粉。冷藏，擀成四分之一英寸厚的面片，放在涂了黄油的烤盘上烘烤，切成方块。

核桃糖蜜条

1/4 杯黄油

1/4杯猪油

1/4 杯沸水

1/2 杯红糖

1/2 杯糖蜜

一茶匙苏打

3杯面粉

1/2 汤匙姜

1/3茶匙磨碎的肉豆蔻

1/8茶匙丁香

一茶匙盐

碎核桃仁

将水倒在黄油和猪油上，然后加入糖、与苏打混合的糖蜜、面粉、盐和香料。充分冷藏，擀成四分之一英寸厚，切成长三英寸半、宽一

宽一寸半。撒上坚果肉，烤十分钟。

姜味脆饼

一杯糖蜜

1/2 杯起酥油

31/4 杯面粉

1/2茶匙小苏打

一汤匙姜

11/2茶匙盐

将糖蜜加热至沸点，倒在起酥油上。加入混合并过筛的干配料。彻底冷却。取四分之一的混合物放在撒有面粉的案板上，尽可能擀薄；用先蘸过面粉的小圆形切模成形。将它们彼此靠近地放在涂了黄油的烤盘上，放入中等温度的烤箱中烘烤。收集边角料，与另一部分面团一起擀开。擀制过程中，盛装混合物的碗应放在阴凉处，否则就需要向面团中加入更多面粉，这会使饼干变硬，而不是酥脆松化。

糖蜜饼干

一杯糖蜜

1/2杯起酥油，黄油与猪油混合 21/2杯面包粉

一汤匙姜

1汤匙小苏打

2汤匙温牛奶

一茶匙盐

将糖蜜加热至沸点，加入起酥油、姜、小苏打

溶解于温牛奶中，加入盐和面粉。按姜脆饼(Ginger Snaps)的做法继续操作。

软糖蜜饼干

一杯糖蜜

13⁄4茶匙小苏打

一杯酸牛奶

1⁄2杯起酥油，融化

2茶匙姜

一茶匙盐

面粉

将苏打加入糖蜜中充分搅打；加入牛奶、起酥油、姜、盐和面粉。必须使用足够的面粉使混合物达到能从勺上轻松滴落的适当稠度。在寒冷处静置数小时以充分冷却。每次取一半混合物放在撒了少许面粉的案板上，轻轻擀成四分之一英寸厚。用圆形切模成型，切模先蘸面粉。放在涂了黄油的烤盘上烘烤。

香料饼干

1⁄2 杯糖蜜 1⁄4 杯糖 11⁄2
汤匙黄油

11⁄2汤匙猪油

一汤匙牛奶

两杯面粉 1⁄2茶匙
苏打 1⁄2茶匙盐

1/2茶匙丁香

1/2茶匙肉桂

1/2茶匙肉豆蔻

将糖蜜加热至沸点。加入糖、起酥油和牛奶。将干配料混合过筛，加入第一份混合物中。充分冷藏，然后按姜脆饼的方法操作。

苏格兰薄脆饼

一杯细燕麦片

一杯燕麦片

两杯面粉

1/4杯糖

一茶匙盐

1/8茶匙小苏打

四分之一杯黄油或猪油

半杯热水

混合前六种配料。将起酥油在水中融化，加入第一份混合物中。放在撒了面粉的案板上，轻拍，尽可能擀薄。用切模成型，或用锋利的刀切成条状。放在涂了黄油的烤盘上，在慢烤箱中烘烤。这些非常适合儿童的午餐，康复期病人配一杯牛奶食用也很受欢迎。

燕麦曲奇

1个鸡蛋

1/4杯糖 1/4杯稀奶
油 1/4杯牛奶

1/2 杯细燕麦片

两杯面粉
2茶匙泡打粉

一茶匙盐

将鸡蛋搅打至起泡，加入糖、奶油和牛奶；然后加入混合过筛的燕麦粉、面粉、发酵粉和盐。放在撒了面粉的案板上，擀开，切成形状，在中温烤箱中烘烤。

苏格兰风味点心

1个鸡蛋

1/2 杯糖

2/3 汤匙融化的黄油

一杯燕麦片

1/3 茶匙盐

1/4 茶匙香草

将鸡蛋搅打至起泡，逐渐加入糖，然后拌入其余配料。用茶匙将混合物一勺一勺地放在充分涂油的倒置滴油盘上，间隔一英寸。用先蘸过冷水的菜刀将其摊成圆形。在中温烤箱中烘烤至微微呈棕色。为增加变化，可用三分之二杯燕麦片，并用椰丝将杯填满。

香草威化饼干

1/3杯黄油与等量猪油 1杯糖

1个鸡蛋

1/4 杯牛奶

两杯面粉

2茶匙泡打粉

1/2 茶匙盐

2茶匙香草精

将黄油搅打至奶油状，加入糖、充分搅打的鸡蛋、牛奶和香草精。将干配料混合过筛，加入第一份混合物中。按姜脆饼的方法操作。

奶油曲奇

1/3 杯黄油

一杯糖

2个鸡蛋

1/2杯稀奶油

2茶匙泡打粉

一茶匙盐

2茶匙黄姜粉，用于擀制

与香草薄脆饼的混合和烘焙方法相同。

帝国曲奇

1/2杯黄油

一杯糖

2个鸡蛋

一汤匙牛奶

21/2杯面粉

2茶匙泡打粉 1/2茶匙柠檬香精 1/2
茶匙肉豆蔻粉

与香草薄脆饼的混合和烘焙方法相同。

隐士饼干

1/3 杯黄油

2/3杯糖

1个鸡蛋

2汤匙牛奶

13/4 杯面粉

2茶匙泡打粉

1/3杯葡萄干，去核并切成小块 1/2茶匙肉桂

1/4茶匙丁香

1/4茶匙肉豆蔻衣

1/4茶匙肉豆蔻

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，然后加入葡萄干、充分搅打的鸡蛋和牛奶。将干配料混合过筛，加入第一份混合物中。将混合物擀得比香草薄饼稍厚。

浓郁曲奇

1/2杯黄油

1/3杯糖

1个鸡蛋，充分打散

3/4 杯面粉

1/2茶匙香草精

葡萄干、坚果或香橼

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、鸡蛋、面粉和香草精。用勺尖将小份混合物滴在涂了黄油的烤盘上，间隔两英寸。用先蘸过冷水的刀摊薄。在每个饼干上放四粒苏丹娜葡萄干、切成条的焯过水的杏仁，或切成小块的香橼。

果冻卷

1/2杯黄油

一杯糖

1个鸡蛋

1/2茶匙小苏打

1/2 杯酸牛奶

1/4茶匙盐

面粉

醋栗果冻

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、充分搅打的鸡蛋、与牛奶混合的苏打、盐和面粉，制成软面团。冷藏并成型，使用圆形切模。在一半面片的中心放上醋栗果冻。用顶针在剩余的一半面片上开三个小孔，将面片合在一起。轻轻按压边缘，在较热的烤箱中烘烤，以使 jumbles 保持良好形状。

Rich Cookies.- 第488页。

皇家扇贝。- 第489页。

巧克力蛋糕(第*491*页)和月牙面包(第*534*页)。

蛋白霜。--第480页。

皇家扇贝

将两杯面粉和半杯红糖混合并过筛。洗净

四分之三杯黄油，用指尖揉入第一份混合物中。擀成三分之一英寸厚，用直径五英寸的波纹圆形切模成型。将每片切成四份，用菜刀的钝边压出折痕以模仿扇子的褶皱。刷上用四分之三茶匙水稀释的蛋黄液。在慢烤箱中烘烤。

波士顿饼干

一杯黄油

11/2杯糖

3个鸡蛋

一茶匙苏打

11/2汤匙热水

31/4 杯面粉

1/2 茶匙盐

一茶匙肉桂

一杯切碎的坚果肉，山核桃或英国核桃 1/2杯加仑子

半杯葡萄干，去籽并切碎

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖和充分搅打的鸡蛋。加入溶于热水的苏打，以及一半与盐和肉桂混合过筛的面粉；然后加入坚果仁、水果和剩余的面粉。一勺一勺地滴在涂了黄油的烤盘上，间隔一英寸，在中温烤箱中烘烤。

椰子奶油曲奇

2个鸡蛋

一杯糖

一杯浓奶油

1/2 杯椰丝

3杯面粉

3茶匙泡打粉

一茶匙盐

将鸡蛋搅打至起泡，逐渐加入糖、椰丝、奶油，以及与发酵粉和盐混合过筛的面粉。充分冷藏，放在撒了面粉的案板上，轻拍，擀成半英寸厚。撒上椰丝，擀成四分之一英寸厚，用小圆形切模成型，切模先蘸面粉。放在涂了黄油的烤盘上，在中温烤箱中烘烤。

花生饼干

2汤匙黄油

1/4杯糖

1个鸡蛋

一茶匙发酵粉

1/4茶匙盐

1/2杯面粉

2汤匙牛奶

1/2 杯切碎的花生

1/2茶匙柠檬汁

将黄油搅打至奶油状，加入糖和充分搅打的鸡蛋。将发酵粉、盐和面粉混合过筛；加入第一份混合物中；然后加入牛奶、花生和柠檬汁。用茶匙滴在未涂油的烤盘上，间隔一英寸，在每个上面放半粒花生。在慢烤箱中烘烤十二至十五分钟。此食谱可制作二十四个饼干。一品脱带壳花生应可得半杯。

杏仁饼干

1/2 杯黄油 1
个鸡蛋

1/3杯杏仁，去皮并切碎

1/2 杯糖

1/2 汤匙肉桂丁香

各1/2汤匙

肉豆蔻

磨碎的柠檬皮 1/2 个 2
汤匙白兰地

两杯面粉

将黄油搅打至奶油状，加入充分搅打的鸡蛋、杏仁、糖、白兰地，以及与面粉混合过筛的香料。将混合物擀成四分之一英寸厚，用先蘸过面粉的圆形切模成型，在慢烤箱中烘烤。

坚果曲奇

蛋黄 2 个鸡蛋

一杯红糖

一杯切碎的坚果肉蛋白 2 个面
粉 6 汤匙盐少许

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖、坚果仁、搅打至硬挺的蛋白，以及与盐混合的面粉。用勺尖滴在涂了黄油的烤盘上，摊开，在中温烤箱中烘烤。

籽蛋糕

按照椰丝奶油饼干食谱(见第489页)操作，用一又二分之一汤匙葛缕子籽代替椰丝。

巧克力曲奇

1⁄2杯黄油

一杯糖

1个鸡蛋

1⁄4茶匙盐

2盎司贝克巧克力

两杯半面粉(略少)

2茶匙泡打粉

1⁄4 杯牛奶

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、充分搅打的鸡蛋、盐和融化的巧克力。充分搅打，然后加入与发酵粉混合过筛的面粉，交替加入牛奶。冷藏，擀得很薄，然后用小切模成型，切模先蘸面粉，在中温烤箱中烘烤。

德式巧克力曲奇

2个鸡蛋

一杯红糖

2块德国巧克力 1⁄4茶匙肉桂 1⁄2
茶匙盐

磨碎的柠檬皮 1⁄2 个 1 1⁄3 杯杏仁，去皮并切碎

一杯面粉

一茶匙发酵粉

将鸡蛋搅打至起泡，逐渐加入糖，继续搅打；然后加入磨碎的巧克力和其余配料。用勺尖滴在涂了黄油的烤盘上，在中温烤箱中烘烤。

巧克力水果曲奇

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

2汤匙磨碎的巧克力

一汤匙糖

1汤匙沸水

1个鸡蛋

半杯坚果仁，切碎

1/2杯去籽葡萄干，切碎 1杯面粉

一茶匙发酵粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖。融化巧克力，加入剩余的糖和水，煮一分钟。合并混合物，加入其余配料。冷藏、成型，按巧克力饼干的方法烘烤。

巧克力蛋糕

3个鸡蛋

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

3方块贝克巧克力

一杯陈面包屑

3汤匙面粉

将鸡蛋搅打至起泡。将黄油搅打至奶油状，加入糖，合并混合物，然后加入融化的巧克力、面包屑和面粉。将混合物摊在涂了黄油的浅盘中，在慢烤箱中烘烤。用小型饼干切模成型，两片一组，中间和上面夹放白山奶油(见第528页)。

纽伦堡饼干

2个鸡蛋

1/2 杯糖粉

3/4 杯面粉

1/3 茶匙盐

1/3茶匙肉桂

1/8茶匙丁香

一汤匙橙皮，切细；1/2个柠檬的磨碎外皮

3/4 杯约旦杏仁

将蛋白搅打至硬挺，逐渐加入糖，继续搅打。然后加入充分搅打的蛋黄、与盐和香料混合过筛的面粉、橙皮和柠檬皮。将杏仁焯水，横切成小块，在慢烤箱中烘烤至充分呈棕色。将其翻拌入混合物中，一勺一勺地滴在撒有等量玉米淀粉和糖粉的烤盘上。在中温烤箱中烘烤。

沙塔饼

1/2 杯黄油 1
杯糖

1个鸡蛋

13/4 杯面粉

2茶匙泡打粉

白1个鸡蛋
漂白杏仁

一汤匙糖

1/4茶匙肉桂

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖和充分搅打的鸡蛋；然后加入与发酵粉混合过筛的面粉。冷藏，取一半混合物放在撒了面粉的案板上，擀成八分之一英寸厚。用甜甜圈切模成型。刷上蛋白液，撒上与肉桂混合的糖。将杏仁剖开，在每个上面等距排列三个半粒。放在涂了黄油的烤盘上，在慢烤箱中烘烤八分钟。

瑞典薄脆饼

1/2杯黄油

1/2 杯糖

2个鸡蛋

五盎司面粉

1/4 茶匙香草

杏仁片

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、稍加搅打的鸡蛋、面粉和调味料。一勺一勺地滴在倒置的涂了黄油的滴油盘上。用刀摊成直径约三英寸的极薄圆形。撒上杏仁，在慢烤箱中烘烤。从盘中取出，立即在木勺柄上卷成形状。

玛格丽特饼干 I

2个鸡蛋

一杯红糖

1/2杯面粉

1/4茶匙泡打粉

1/3 茶匙盐

一杯山核桃仁，切成小块

将鸡蛋稍加搅打，按所列顺序加入其余配料。将混合物装入涂了黄油的小模具至三分之二满，在每个上面放上山核桃仁。在中温烤箱中烘烤十五分钟。

玛格丽特饼干 II

一杯糖

1/2 杯水

5 颗棉花糖

将2个蛋白打发

2汤匙椰丝

1/4 茶匙香草

一杯英国核桃仁

咸饼干

将糖和水煮至糖浆能拉丝。移到炉灶后方，加入切成小块的棉花糖。倒入搅打至硬挺的蛋白中；然后加入椰丝、香草精和坚果仁。将混合物涂在咸饼干上，烘烤至微微呈棕色。

科内特

3/4 杯切碎的爆米花 3/4 汤匙软黄油白色
1 个鸡蛋

1/3杯糖

1/4茶匙盐

1/2茶匙香草精
焯过并切碎的杏仁

糖渍樱桃

向玉米中加入黄油。将蛋清搅打至硬性发泡，逐渐加入糖并持续搅打。混合各混合物；然后加入盐和香草精。用勺尖将混合物滴在涂有厚黄油的烤盘上，间隔一英寸。用先在冷水中浸过的餐刀塑成圆形。撒上杏仁，并在每个中心放一颗糖渍樱桃。在慢烤箱中烘烤至微微上色。

卷状薄脆饼

1/4 杯黄油

1/2 杯糖粉

1/4 杯牛奶

7/8 杯面包粉

1/2茶匙香草精

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入砂糖，再一滴滴加入牛奶；然后加入面粉和调味料。用一把宽而长的刀将其极薄地涂抹在涂过黄油的倒置滴盘上。划成三英寸见方的方块，在慢烤箱中烘烤至微微上色。将烤盘放在炉灶后部，用锋利的刀将方块切开，趁热卷成管状或角状。如果方块变得太脆而无法卷起，放回烤箱使其变软。若卷成管状，用细丝带扎成小束。这些非常美观，可搭配雪葩、冰淇淋或巧克力食用。若卷成角状，可填入

在上桌之前加入打发的奶油。可通过加入叶绿或果红从此混合物制作彩色薄片。若着绿色，用四分之一茶匙杏仁精和四分之三茶匙香草精调味。若着粉色，用玫瑰调味。彩色薄片必须在极慢的烤箱中烘烤并频繁翻面，否则将无法达到所需的均匀颜色。

杏仁薄脆饼

在烘烤卷薄片之前，撒上焯过并切碎的杏仁。可用其他坚果仁或椰丝代替杏仁。

英式卷薄饼 I

1/2 杯糖蜜

1/2杯黄油

一杯面粉(略少)

2/3杯糖

一汤匙姜

将糖蜜加热至沸点，加入黄油，然后缓慢加入与姜和糖混合过筛的面粉，同时不断搅拌。用勺尖将小份滴在涂有黄油的倒置滴盘上，间隔两英寸。在慢烤箱中烘烤，稍冷却，从盘中取出，卷在木勺柄上。

英式卷 wafer 一至二。--第494页。

玛格丽特酥饼 I.--第493页。

摩卡蛋糕。--第518页。

小闪电泡芙。--第519页。

冰淇淋蛋糕(第*517*页)配坚果焦糖糖霜。--第*530*页。

英式卷薄饼 II

致英国卷 wafer I，加入一杯半燕麦片。

坚果棒

2汤匙红糖

1/4 杯黄油

1/4 杯沸水

1/2 杯红糖

1/2杯面粉

1/8茶匙盐

两汤匙英国核桃肉，切碎核桃或杏仁半粒

将两汤匙糖焦糖化，加入黄油和水，煮沸两分钟。离火，加入剩余的糖、与盐混合的面粉和核桃仁。像卷薄片一样摊开，划成两英寸见方，用坚果仁装饰。在慢烤箱中烘烤，并立即从盘中取出。

坚果马卡龙

蛋白 1 个红糖 1 杯

一杯碧根果仁

1⁄4茶匙盐

将蛋清搅打至轻盈，在不断搅打的同时逐渐加入糖。翻拌入切碎并撒有盐的坚果仁。用勺尖滴在未涂油的烤盘上，间隔一英寸，在中等烤箱中烘烤至微微上色。

布朗尼

一杯糖

1⁄4 杯融化的黄油

1个鸡蛋，不打散

两方块贝克牌巧克力，融化 3⁄4 茶匙香草
精

1⁄2杯面粉

半杯核桃仁，切碎

按给定顺序混合配料。用石蜡纸衬垫一个七英寸方形烤盘。将混合物均匀摊在盘中，在慢烤箱中烘烤。从烤箱取出后立即从盘中翻出，去掉纸，用锋利的刀将蛋糕切成条。若不遵循这些指示，纸会粘在蛋糕上，且无法将其切成形状美观的块。

卡片蛋糕

1⁄3 杯黄油 1 杯糖粉

2个鸡蛋

一杯面粉

1/3 茶匙盐

乔丹杏仁

1汤匙早餐可可

2汤匙糖

1/4茶匙肉桂粉

1/4 茶匙香草

椰丝

将黄油搅打至奶油状，加入糖、充分搅打的鸡蛋、面粉和盐。将混合物摊在涂有黄油的倒置滴盘底部，用焯过并切成条的杏仁装饰，在慢烤箱中烘烤。在从盘中取出之前，用心形、黑桃形和菱形切模切成所需形状。为增加变化，将混合物分成两半。向一半中加入糖、可可粉、肉桂和香草精，然后摊在盘中并撒上椰丝。

第三十一章蛋糕

蛋糕的混合和烘烤比烹饪的任何其他分支都需要更多的细心和判断力；尽管如此，它似乎是最常被缺乏经验者尝试的一项。考虑两种蛋糕混合物：--

I. 不用黄油。例如：海绵蛋糕。

II. 加黄油。示例：杯磅蛋糕。

在制作蛋糕时(1)最好的配料是必不可少的；(2)在称量和混合配料时必须格外小心；(3)烤盘必须妥善准备；(4)烤箱温度必须调节，

蛋糕在烘焙过程中要有人看管。

上好的桶装黄油、细砂糖、新鲜鸡蛋和酥皮面粉是制作优质蛋糕的必备材料。许多人购买的粗砂糖若用于制作蛋糕，会使质地粗糙、外壳坚硬。酥皮面粉比面包面粉含有更多淀粉和更少面筋，因此能做出更轻盈、更柔软的蛋糕。如果必须使用面包面粉，每杯应比食谱所要求的少用两汤匙。面粉的增稠特性差异很大；因此，在使用新开袋的面粉时，最好先试做一个小蛋糕，因为所给的面粉用量可能无法做出完美的蛋糕。冬季制作蛋糕所用的面粉可比夏季少。

在尝试混合蛋糕之前，请研读如何称量(第25页)和如何混合配料(第26页)。

查看炉火，如果热量不足以完成烘烤，撒上少量煤来补充。

搅拌海绵蛋糕的方法将蛋黄与蛋清分离。用打蛋器将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色；逐渐加入砂糖并继续搅打；然后加入调味料。将蛋清搅打至硬挺干燥--此时它们会从打蛋器上飞离--然后加入第一个混合物中。将面粉与盐混合过筛，最后切入并翻拌进去。如果在加入面粉后继续搅打混合物，之前裹入大量空气的许多工作将因气泡破裂而前功尽弃。这些规则适用于不使用发酵粉的混合物。

混合黄油蛋糕。混合蛋糕应始终使用陶碗，带缝的木制蛋糕勺可减轻劳动。称量干性配料，混合并过筛发酵粉

以及香料(如使用)与面粉混合。数出所需鸡蛋的数量，逐个分开打碎，以防其中恰有陈蛋而造成损失；若食谱有此规定，则将蛋黄与蛋清分离。量取黄油，然后量取液体。一切准备就绪后，搅拌便可迅速完成。如果黄油很硬，将其在温暖的房间中放置片刻，便更容易量取和搅打成奶油状。若时间不允许这样做，可倒入一些热水温热碗，静置一分钟，然后倒空并擦干。避免碗过热，否则黄油会变得油滑而非呈奶油状。将黄油放入碗中，用木勺搅打至柔软且呈奶油状；然后逐渐加入砂糖并继续搅打。加入搅打至轻盈的蛋黄或全蛋、液体，以及与发酵粉混合过筛的面粉；或者液体和面粉可以交替加入。当蛋黄和蛋清分别搅打时，蛋清通常在最后加入，仅使用蛋清时也是如此。蛋糕只有经过长时间搅打才能质地细腻，尽管少量搅打也能使其轻盈精致。最后一次搅打后切勿再搅拌蛋糕，切记搅打动作应始终是最后使用的动作。水果加入蛋糕时，通常先裹上面粉以防止其沉底。如果在砂糖之后直接加入，则无需如此，这在所有深色蛋糕中都是可取的做法。如果制作浅色水果蛋糕，以这种方式加入水果会使蛋糕变色。香橼先切成薄片，再切成条，裹上面粉，夹在蛋糕混合物的层间。葡萄干应去籽并切碎，而非剁碎。给葡萄干去籽，将指尖蘸湿在一杯温水中。然后用手指捏破果皮或用蔬菜刀切开；去除籽，放入一杯

水。这比用温水覆盖葡萄干更好；若这样做，水会附着在水果上，当撒上面粉时会在外表形成糊状团块。包装好的洗净醋栗相当干净，没有茎和异物，只需挑拣并在面粉中滚一下。散装购买的醋栗需要彻底清洁。首先在面粉中滚一下，这有助于去除污垢；在冷水中清洗，沥干，摊开晾干；使用前再在面粉中滚一下。

给烤盘涂黄油并装填用融化的油脂涂抹烤盘，以黄油刷涂抹。若使用黄油，放入小锅中置于炉灶后部；融化后，盐会沉到底部；此时黄油称为澄清黄油。在倒入混合物之前，用面粉彻底撒满烤盘，倒扣并摇晃烤盘以去除所有多余面粉，只留下一层附着于黄油的薄层。这使蛋糕底面光滑，若蛋糕需要抹糖霜则尤为可取。烤盘可铺上纸。若这样做，纸应刚好覆盖盘底并超出边缘。然后将烤盘两端和纸涂上黄油。

在装盘时，让混合物充分到达烤盘的角落和边缘，在中心留下轻微的凹陷，烘烤后蛋糕顶部将完全平整。如果期望蛋糕升至烤盘顶部，蛋糕盘应装至近三分之二满。

烘烤蛋糕。蛋糕的烘烤比混合更为关键。许多混合良好的蛋糕在烘烤中被毁。迄今尚无实用的烤箱温度计，尽管许多烹饪教师给出了烤箱测试，但只有经验

已被证明是最可靠的老师。烘焙蛋糕时，将所需时间分为四等份。在第一等份期间，面糊应开始膨胀；第二等份期间，继续膨胀并开始上色；第三等份期间，继续上色；第四等份期间，完成烘焙并从烤盘中收缩脱离。如果烤箱太热，打开风门并掀起后盖，或让烤箱门半开。有时需要用牛皮纸覆盖蛋糕；然而，存在蛋糕粘附在纸上的危险。烘焙过程中应经常查看蛋糕，只要小心开关烤箱门，就不会有导致蛋糕塌陷的危险。蛋糕在膨胀到 full 高度之前不应在烤箱中移动；此后通常需要移动它，使其均匀上色。蛋糕烤好后会从烤盘中收缩脱离，在大多数情况下这已足够作为判断标准；然而，对于磅蛋糕，此规则不适用。磅蛋糕和浓郁水果蛋糕通过用手指尖按压表面来测试。如果蛋糕摸起来坚实，且手指移开后能回弹复原，就可以安全地从烤箱中取出。烘焙蛋糕时，应安排烤箱中不放其他东西，并将蛋糕模尽可能放在烤箱中央。如果放在靠近火箱的位置，蛋糕的一侧容易在膨胀到足以翻转之前就被烤焦。如果蛋糕放入温度过低的烤箱，它常常会膨胀溢出烤盘边缘，且质地非常粗糙；如果放入温度过高的烤箱，它在充分膨胀之前表面就会上色，并在试图膨胀时冲破外壳，从而造成外观难看的蛋糕。如果使用了过多的面粉，蛋糕顶部也会开裂。烤箱应尽可能保持接近恒定的温度。小蛋糕和夹层蛋糕需要比长条蛋糕更热的烤箱。

将蛋糕从烤盘中取出。蛋糕一烤好就立即从烤盘中取出

从烤箱取出时，将烤盘倒扣在金属丝蛋糕冷却架或铺有旧亚麻布的板上。如果蛋糕有粘住的倾向，不要急于从盘中取出，而是用刀沿边缘松动，依次将烤盘搁在其四边上；这样靠自身重量可帮助蛋糕脱模。

给蛋糕上糖霜。使用熟糖霜时，涂在热蛋糕或冷蛋糕上几乎没有区别。使用生糖霜时，最好让蛋糕微温，但使用沸水的糖粉糖霜除外。

热水海绵蛋糕

蛋黄 2 个鸡蛋

一杯糖

3⁄8 杯热水或牛奶

1⁄4茶匙柠檬香精

将两个蛋清打至发白

一杯面粉

11⁄2茶匙泡打粉

1⁄4茶匙盐

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入一半的糖，继续搅打；然后加入水、剩余的糖、柠檬精、搅打至硬性的蛋清，以及与发酵粉和盐混合过筛的面粉。在涂有黄油并撒有面粉的浅盘中，于中等烤箱中烘烤二十五分钟。

廉价海绵蛋糕

蛋黄 3 个鸡蛋

一杯糖

一汤匙热水

一杯面粉

11/2茶匙泡打粉

1/4茶匙盐

将3个蛋白打发

2茶匙醋

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖，继续搅打；然后加入水、与发酵粉和盐混合过筛的面粉、搅打至硬性的蛋清和醋。在涂有黄油并撒有面粉的蛋糕盘中，于中等烤箱中烘烤三十五分钟。

奶油海绵蛋糕

蛋黄 4 个

一杯糖

3汤匙冷水

11/2 汤匙玉米淀粉

面粉

11/4茶匙泡打粉

1/4茶匙盐

将4个蛋的蛋白

一茶匙柠檬香精

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖，搅打两分钟；然后加入水。将玉米淀粉放入杯中，用面粉装满杯子。将玉米淀粉和面粉与发酵粉和盐混合过筛，加入第一混合物中。充分混合后加入搅打至硬性的蛋清和

调味料。在中等烤箱中烘烤三十分钟。这是用于制作奶油派极佳的混合物。

小蛋糕

按照奶油海绵蛋糕的食谱制作。在浅烤盘中烘焙，冷却后整形，使用小圆形切模。横向剖开，从每块的中心移除一小部分蛋糕。将一半蛋糕块的凹腔填入加糖调味的打发奶油，盖上剩余的蛋糕块，用力压紧。可在奶油中加入切碎的坚果或糖渍水果。融化翻糖，调色并按口味调味。将蛋糕浸入翻糖中，用开心果、紫罗兰或糖渍樱桃装饰顶部，并将每块放入纸托中。

海绵蛋糕

蛋黄 6 个鸡蛋

一杯糖

一汤匙柠檬汁

半个柠檬的磨碎果皮

将6个蛋白

一杯面粉

1/4茶匙盐

用多佛打蛋器将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入糖，继续搅打。加入柠檬汁、柠檬皮，以及搅打至硬性干燥的蛋清。当蛋清部分混入蛋黄时，取出打蛋器，小心地切拌入与盐混合过筛的面粉。在天使蛋糕盘或深窄盘中，于慢烤箱中烘烤一小时。

真正的海绵蛋糕不含膨松剂，而是通过搅打入蛋黄和蛋清中的大量空气以及烘烤时空气的膨胀而变得轻盈。它需要慢烤箱。所有所谓添加了小苏打和塔塔粉或发酵粉的海绵蛋糕需要与黄油蛋糕相同的烤箱温度。阳光蛋糕和天使蛋糕失败时，通常归因于在过慢的烤箱中烘烤以及未完全烤熟就取出烤箱。

阳光蛋糕

将10个蛋白打发

11/2杯糖粉

蛋黄 6 个鸡蛋

一茶匙柠檬香精

一杯面粉

一茶匙塔塔粉

将蛋清搅打至硬性干燥，逐渐加入糖，继续搅打；然后加入搅打至浓稠且呈柠檬色的蛋黄和香精。切拌入与塔塔粉混合过筛的面粉。在天使蛋糕盘中，于中等烤箱中烘烤五十分钟。

摩卡蛋糕

向阳光蛋糕的半份食谱中加入半杯掰碎的英国核桃仁。在中等大小的天使蛋糕盘中烘烤；冷却，剖开，填入加糖并用咖啡精调味的打发奶油。顶部覆盖用咖啡精调味的糖粉糖霜。

天使蛋糕

将8个蛋白打发

一茶匙塔塔粉

一杯糖

3⁄4 杯面粉

1⁄4茶匙盐

3⁄4 茶匙香草

将蛋清搅打至起泡；加入塔塔粉，继续搅打至蛋清硬性；然后逐渐加入糖。翻拌入与盐混合并过筛四次的粉末，加入香草精。在未涂油的天使蛋糕盘中烘烤四十五至五十分钟。蛋糕膨胀并开始上色后，盖上涂有黄油的纸。

月光蛋糕

将10个蛋白打发

1⁄4茶匙盐

7⁄8 茶匙塔塔粉

蛋黄 7 个

11⁄2杯糖

一茶匙杏仁精

一杯糕点粉

向蛋清中加入盐，搅打至轻盈。筛入塔塔粉，搅打至硬性。将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，加入两满汤匙打发的蛋清。向剩余的蛋清中逐渐加入过筛五次后称量的糖。加入杏仁精并混合各混合物。切拌入过筛五次后称量的面粉。在先在冷水中浸过的天使蛋糕盘中，于慢烤箱中烘烤一小时。烘烤期间在烤箱中放一盘热水。覆盖以

马拉斯奇诺糖霜。按照冰淇淋糖霜的食谱操作(见

第528页)，向糖中加入半茶匙塔塔粉，并用马拉斯奇诺酒调味。撒上经焯水、切丝并烘烤至微微变棕的杏仁。

手指饼干

将3个蛋白打发

1/3杯糖粉

蛋黄 2 个鸡蛋

1/3杯面粉

1/8茶匙盐

1/4 茶匙香草

将蛋白搅打至硬挺干燥，逐渐加入糖，继续搅打。然后加入搅打至浓稠、呈柠檬色的蛋黄和调味料。将面粉与盐混合过筛后切入并翻拌进去。使用裱花袋和裱花嘴，在铺有无油纸的烤盘上挤成四英寸半长、一英寸宽的长条。撒上糖粉，在中等温度的烤箱中烘焙八分钟。用刀从纸上取下。手指饼干常用于铺垫模具，以便填入打发奶油混合物。它们常与冷冻甜点一起供应，有时两两相合，中间夹一层薄薄的打发奶油，此时它们对儿童聚会很有吸引力。

海绵蛋糕滴

将手指饼面糊从勺尖滴落在未涂黄油的纸上。撒上糖粉，在中等温度的烤箱中烘烤八分钟。

杏仁挞

4个鸡蛋

一杯糖粉

1/3杯磨碎巧克力

1/2杯乔丹杏仁，去皮并切碎 1茶匙泡打粉

3/4 杯饼干屑

将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色；逐渐加入糖，然后翻拌入搅打至硬挺干燥的蛋白。加入巧克力、杏仁、发酵粉和饼干屑。在圆形烤盘中烘烤。冷却后剖开，在中间和顶部放上加糖调味的搅打奶油。用当归和糖渍樱桃装饰。若在单独的小模具中烘烤，可制成极具吸引力的甜点。冷却后立即挖去中心，填入通过裱花袋挤出的搅打奶油。

果冻卷

3个鸡蛋

一杯糖

1/2 汤匙牛奶

一茶匙发酵粉

1/4茶匙盐

一杯面粉

1汤匙融化的黄油

将鸡蛋搅打至起泡，逐渐加入糖、牛奶、与发酵粉和盐混合过筛的面粉，然后加入黄油。在滴油盘底部铺上纸；在纸和盘边涂上黄油。用面糊覆盖盘底并均匀铺开。烘烤十二

在中温烤箱中烤几分钟。从烤箱取出，翻扣在撒有糖粉的纸上。迅速揭去纸，从蛋糕的侧边和两端切下一窄条。涂抹已搅打至易于涂抹稠度的果冻或果酱，然后卷起。蛋糕卷好后，用纸将蛋糕卷起，使其更好地保持形状。操作必须迅速，否则蛋糕在卷制时会开裂。

选举蛋糕

1/2杯黄油

一杯面包面团

1个鸡蛋

一杯红糖

1/2 杯酸牛奶

2/3杯葡萄干，去籽并切碎；8个无花果，切细碎

11/4 杯面粉

1/2茶匙小苏打

一茶匙肉桂

1/4茶匙丁香

1/4茶匙肉豆蔻衣

1/4茶匙肉豆蔻

一茶匙盐

用手将黄油揉入面团。加入搅打均匀的鸡蛋、糖、牛奶、用两汤匙面粉拌过的水果，以及与剩余配料混合过筛的面粉。放入涂好黄油的烤面包模中，盖好，发酵一小时十五分钟。在慢火烤箱中烤一小时。覆以煮沸牛奶糖霜。

一蛋蛋糕

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

1个鸡蛋

1/2 杯牛奶

11/2杯面粉

21/2茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，以及搅打均匀的鸡蛋。将面粉和发酵粉混合过筛，与牛奶交替加入第一份混合物中。在浅盘中烤三十分钟。涂抹巧克力糖霜。

巧克力蛋糕 I

1/2杯黄油

一杯糖

2个小鸡蛋

1/2 杯牛奶

11/2杯面粉

21/2茶匙泡打粉

2盎司巧克力，融化

1/2茶匙香草精

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，以及搅打均匀的蛋黄，然后加入搅打至硬挺的蛋白。加入牛奶、与发酵粉混合过筛的面粉，充分搅打。然后加入巧克力和香草。在浅蛋糕盘中烤四十分钟。

巧克力蛋糕 II

半杯黄油一杯半
糖

1/2 杯牛奶

21/4杯面粉

1/4茶匙小苏打

3/4 茶匙塔塔粉

将5个鸡蛋的蛋白

两方块贝克巧克力，磨碎

将黄油搅打至奶油状；逐渐加入糖、牛奶，以及与苏打和塔塔粉混合过筛的面粉。搅打蛋白，加入第一份混合物中；然后加入巧克力，充分搅打。在中温烤箱中烤四十五分钟。

巧克力棉花糖蛋糕

按照巧克力蛋糕 II 的食谱操作。蛋糕从盘中取出后，立即用指尖将棉花糖拉开(但不要完全分成两半)铺在蛋糕底部。露出的柔软表面会迅速粘附在热蛋糕上。浇上巧克力软糖糖霜。

巧克力牛轧蛋糕

1/4 杯黄油

11/2杯糖粉

1个鸡蛋

一杯牛奶

2杯面包粉

3茶匙泡打粉 1/2茶匙香草精

2 块巧克力，融化 1/3 杯糖粉 2/3 杯杏仁，焯
过并切丝

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入一杯半糖，以及未搅打的鸡蛋；混合均匀后，加入三分之二牛奶、与发酵粉混合过筛的面粉和香草。在融化的巧克力中加入三分之一杯糖粉，置于炉上，逐渐加入剩余的牛奶，煮至顺滑。稍冷却，加入蛋糕混合物中。在圆形夹层蛋糕盘中烤十五至二十分钟。在夹层之间和蛋糕顶部放上雪山奶油，撒上杏仁。

巧克力多米诺骨牌

半杯碧根果仁

1/2杯英国核桃仁

1/2杯无花果

1/2 杯枣

磨碎的橙皮 1 个橙子的量

一汤匙橙汁

1 方块巧克力，融化

将坚果仁、无花果和枣混合，用绞肉机绞碎，或细细切碎。加入剩余配料，在撒有糖粉的板上揉搓，擀至三分之一英寸厚。切成多米诺骨牌形状，薄薄涂上融化的无糖巧克力，并用小块焯过的杏仁装饰以模仿多米诺骨牌。

奶油派 I

1/3 杯黄油 1
杯糖

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13⁄4 杯面粉

21⁄2茶匙泡打粉

按照单蛋蛋糕的方法混合。在圆形夹层蛋糕盘中烤制。在夹层之间放入奶油馅，顶部撒上糖粉。

奶油派 II

按奶油派 I 的做法制作，用法式奶油馅代替奶油馅。

椰子派

与奶油派同样混合并烘烤。将椰子馅料夹在层间并铺在顶部。

华盛顿派

按照奶油派的混合和烤制方法操作。在夹层之间放入覆盆子果酱或果冻，顶部撒上糖粉。

巧克力派

2汤匙黄油

3⁄4 杯糖

1个鸡蛋

1⁄2 杯牛奶

1 1⁄3 杯面粉

2茶匙泡打粉

按照奶油派的混合和烤制方法操作。将各层剖开，在层间和每层顶部涂抹一层薄薄的巧克力糖霜。

橙子蛋糕

1/4 杯黄油

一杯糖

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

1 2/3 杯面粉

21/2茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的鸡蛋和牛奶。然后加入与发酵粉混合过筛的面粉。在滴油盘中烤成薄片。切成两半，一半涂抹橙子馅。盖上另一半，覆以橙子糖霜。

快速蛋糕

1/3杯软黄油

1 1/3 杯红糖

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/4 杯面粉

3茶匙泡打粉

1/2茶匙肉桂

1/2茶匙磨碎的肉豆蔻

半磅椰枣，去核切块

将配料放入碗中，用木制蛋糕勺一起搅打三分钟。在涂油撒粉的蛋糕盘中烤三十五至四十分钟。如果按照说明操作，这会做出非常令人满意的蛋糕；但如果配料分别加入，则不会成功。

波士顿风味蛋糕

2⁄3 杯黄油

两杯糖

4个鸡蛋

一杯牛奶

31⁄2杯面粉

5茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打至蓬松的鸡蛋，然后加入牛奶和与发酵粉混合过筛的面粉。此食谱可做两条面包，或可将一半混合物烤在小模具中。

奶油蛋糕

2个鸡蛋

一杯糖

2⁄3杯稀奶油

1 2⁄3 杯面粉

21⁄2茶匙泡打粉

1⁄2 茶匙盐

1⁄2茶匙肉桂

1⁄4茶匙肉豆蔻衣

1⁄4茶匙姜

将未搅打的鸡蛋放入碗中，加入糖和奶油，用力搅打。将剩余配料混合过筛，然后加入第一份混合物中。在浅蛋糕盘中烤三十分钟。

醋栗蛋糕

1⁄2 杯黄油 1
杯糖

2个鸡蛋

蛋黄 1 个鸡蛋

1/2 杯牛奶

两杯面粉

3茶匙泡打粉

一杯加仑子混合

一汤匙面粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，以及搅打均匀的鸡蛋和蛋黄。然后加入牛奶、与发酵粉混合过筛的面粉和醋栗。在涂油撒粉的蛋糕盘中烤四十分钟。

香橼蛋糕

1/4 磅黄油

1/2 磅糖

3个鸡蛋

1/2 杯牛奶

半磅面粉

1汤匙白兰地

一杯香橼，切成薄片，再切成条

11/2茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的蛋黄、牛奶，以及与发酵粉混合过筛的面粉。将蛋白搅打至硬挺，加入第一份混合物中，然后加入白兰地和香橼。在中温烤箱中烤一小时。

天鹅绒蛋糕

半杯黄油一杯半
糖

蛋黄 4 个

1/2 杯冷水

11/2杯面粉

1/2 杯玉米淀粉

4茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

1/3杯杏仁，去皮，切丝

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的蛋黄和水。将面粉、玉米淀粉和发酵粉混合过筛，加入第一份混合物中；然后加入搅打至硬挺的蛋白。放入盘中后，覆以杏仁并撒上糖粉。在中温烤箱中烤四十分钟。

核桃蛋糕

1/2杯黄油

一杯糖

蛋黄 3 个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/4 杯面粉

21/2茶匙泡打粉

将2个蛋白打发

3/4 杯核桃仁，掰成小块

按给定顺序混合配料。在中温烤箱中烤四十五分钟。覆以雪山奶油，压出方格纹，每格放半个核桃。

西班牙蛋糕

1/2 杯黄油 1
杯糖

蛋黄 2 个鸡蛋

1/2 杯牛奶

13/4 杯面粉

3茶匙泡打粉

一茶匙肉桂

将2个蛋白打发

按给定顺序混合配料。在浅盘中烤制，在层间和顶部涂抹焦糖糖霜。

杯形蛋糕

2/3 杯黄油

两杯糖

4个鸡蛋

一杯牛奶

31/4 杯面粉

4茶匙泡打粉

1/4茶匙肉豆蔻衣

将黄油和糖放入碗中，搅拌至混合均匀；加入搅打均匀的鸡蛋，然后加入牛奶，以及与发酵粉和肉豆蔻皮混合过筛的面粉。在小模具中烤制。覆以巧克力糖霜。

肉桂蛋糕

1/2杯黄油

一杯糖

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

11/4 杯面粉

21/2茶匙泡打粉

1汤匙肉桂

按给定顺序混合配料，并在单独涂了黄油的蛋糕模具中烘烤。

杏仁蛋糕

1⁄2杯黄油

3⁄4 杯糖

1⁄3 杯牛奶

2个鸡蛋

1 1⁄3 杯面粉

2茶匙泡打粉

一杯乔丹杏仁，去皮切块

按所给顺序混合配料，并分别放入小蛋糕烤盘中烘烤。

布朗尼

1⁄3 杯黄油

1⁄3杯糖粉

1⁄3 杯波多黎各糖蜜

1个鸡蛋，充分打散

7⁄8 杯面包粉

一杯山核桃肉，切块

按给定顺序混合配料。在小巧的浅花式蛋糕模具中烤制，每个蛋糕顶部用半个碧根果装饰。

巧克力海绵蛋糕

1⁄2杯黄油

1⁄4 杯制备好的粉状可可 3 个鸡蛋

一杯糖

一茶匙肉桂

1/4茶匙丁香

1/2 杯冷水

一杯面粉

3茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状；加入可可粉、搅打均匀的蛋黄、与肉桂和丁香混合的糖，以及水。搅打蛋白，与过筛后和发酵粉混合的面粉交替加入第一份混合物中。在小模具中烤十五至二十分钟。

魔鬼蛋糕 I

1/2杯黄油

两杯糖

蛋黄 4 个

一杯牛奶

2 1/3 杯面粉

4茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

2 方块巧克力

1/2茶匙香草精

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入一半的糖。将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，逐渐加入剩余的糖。合并两份混合物，交替加入牛奶和与发酵粉混合过筛的面粉；然后加入搅打至硬挺的蛋白、融化的巧克力和香草。在天使蛋糕模具中烤四十五至五十分钟。覆以雪山奶油(见第528页)。

魔鬼蛋糕 II

4 方块贝克巧克力

1/2 杯糖

半杯甜牛奶

蛋黄 1 个鸡蛋

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

1/4杯酸牛奶

1个鸡蛋

11/8 杯面粉

1/2茶匙小苏打

1/2茶匙香草精

在热水上融化巧克力，加入半杯糖，逐渐加入甜牛奶；然后加入蛋黄，煮至混合物变稠。放置一旁冷却。将黄油搅打至奶油状，逐渐加入半杯糖、搅打均匀的鸡蛋、酸牛奶，以及与苏打混合过筛的面粉。合并混合物并加入香草。在浅蛋糕盘中烤制，在层间和顶部涂抹煮沸糖霜。如需要，可在馅中加入四分之一杯去籽并切碎的葡萄干。

巧克力维也纳蛋糕

3/4 杯黄油

7/8 杯糖

蛋黄 5个鸡蛋

4 方块贝克巧克力

11/2杯面粉

3茶匙泡打粉
将5个鸡蛋的蛋白

杏子或橙子果酱

按给定顺序混合配料，在小模具中烤制。从模具中取出，冷却，从每个蛋糕中央取出一小部分，用果酱填充空腔。蛋糕顶部覆以棉花糖糖霜或巧克力糖霜 IV。

巧克力水果蛋糕

1/3 杯黄油

一杯糖

1/4杯早餐可可

蛋黄 3 个鸡蛋

1/2 杯冷水

11/4杯面包粉

3茶匙泡打粉

一茶匙肉桂

1/4茶匙盐

1/3杯糖渍樱桃

1/3杯葡萄干，去籽并切碎 11/2汤匙白兰地

1/3杯核桃仁，切碎蛋白3个

一茶匙香草精

用白兰地浸泡水果，静置数小时。按给定顺序混合配料，在深蛋糕盘中烤五十分钟。覆以雪山奶油，糖霜凝固后，尽可能薄地涂抹融化的巧克力。

丝带蛋糕

1/2杯黄油

两杯糖

蛋黄 4 个

一杯牛奶

31/2杯面粉

5茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

1/2茶匙肉桂

1/4茶匙肉豆蔻衣

1/4茶匙肉豆蔻

1/3杯葡萄干，去籽并切碎 1/3杯无花果，切
细碎

一汤匙糖蜜

按给定顺序混合前七种配料。将三分之二的混合物在两个夹层蛋糕盘中烤制。向剩余部分加入香料、水果和糖蜜，在一个夹层蛋糕盘中烤制。用果冻(通常首选苹果，因其味道较淡)将各层粘合，深色层放在中间。

金黄香料蛋糕

1/2杯黄油 1/2杯红糖
1个鸡蛋

蛋黄 4个糖蜜 1/2
杯牛奶 1/2杯面粉
21/4杯

1茶匙肉桂 1/2茶匙小苏
打

1/2茶匙丁香

1/4茶匙磨碎的肉豆蔻

少许辣椒粉

少许柠檬皮屑

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的鸡蛋和蛋黄、糖蜜、牛奶、与香料、辣椒粉和柠檬皮混合过筛的面粉。在中温烤箱中烤一小时，覆以雪山奶油(见第528页)。

核桃摩卡蛋糕

1/2杯黄油

一杯糖

1/2杯咖啡浸液

13/4 杯面粉

21/2茶匙泡打粉

将3个蛋白打发

3/4 杯核桃仁，掰成碎块

按照黄油蛋糕混合料的调制方法操作。用奶油和香草调味的糖粉糖霜覆盖。

生日蛋糕

1/2杯黄油

11/4杯红糖蛋黄 2个鸡蛋

2/3杯牛奶

21/4杯面粉

31/2茶匙泡打粉

一茶匙橙子香精

一茶匙香草精

2汤匙雪利酒

1/2杯葡萄干，去籽并切碎 1/2杯核桃仁，切碎 1/3杯加仑子

2汤匙糖渍橙皮，切细蛋白 2个鸡蛋

按照制作黄油蛋糕混合物的指示操作。倒入涂有黄油并撒有面粉的天使蛋糕模具中，在慢烤箱中烘烤一小时十五分钟。覆盖上装饰糖霜(见第532页)。

浓郁咖啡蛋糕

一杯黄油

两杯糖

4个鸡蛋

2汤匙糖蜜

一杯冷煮咖啡

33/4杯面粉

5茶匙泡打粉

一茶匙肉桂

1/2茶匙丁香

1/2茶匙肉豆蔻衣

1/2茶匙多香果

3/4杯葡萄干，去籽并切碎 3/4杯无核小葡萄干

1/4杯香橼，切成薄片再切丝 2汤匙白兰地

按照制作黄油蛋糕面糊的指示操作。放入深蛋糕烤盘中烘烤。

坚果香料蛋糕

1/2杯黄油

一杯红糖

1/2 杯糖蜜

蛋黄 4 个

一杯酸牛奶

21/2杯面粉

一茶匙苏打

一茶匙肉桂

1/2茶匙丁香

1/4 肉豆蔻，磨碎

一杯葡萄干，去籽并切碎 1/2 杯加仑子

1/2杯英国核桃仁，切碎 11/2茶匙泡打粉

按给定顺序混合配料。此食谱可制作两条面包。

深色水果蛋糕

1/2杯黄油

3/4 杯红糖

3/4杯葡萄干，去籽并切碎 3/4杯无核小葡萄
干

1/2杯香橼，切成薄片再切丝 1/2杯糖蜜

2个鸡蛋

1/2 杯牛奶

两杯面粉

1/2茶匙小苏打

一茶匙肉桂

1/2茶匙多香果

1/2茶匙肉豆蔻衣

1/4茶匙丁香

1/2茶匙柠檬香精

按照搅拌黄油蛋糕混合物的指示操作。在深蛋糕模具中烘烤一小时十五分钟。

坚果蛋糕

取自一磅碧根果的果肉

1磅糖粉

1/4杯面粉

将6个蛋白

一茶匙香草精

将坚果仁捣碎，与糖和面粉混合。将蛋清搅打至硬性发泡，加入第一份混合物和香草精。用汤匙尖滴落(每个蛋糕一勺)在铺有涂黄油纸的锡纸上。在中等烤箱中烘烤二十分钟。

雪蛋糕

1/4 杯黄油

一杯糖

1/2 杯牛奶

1 2/3 杯面粉

21/2茶匙泡打粉蛋白 2个鸡蛋

1/2茶匙香草精或1/4茶匙杏仁提
取物

按照搅拌黄油蛋糕的食谱操作。在深而窄的模具中烘烤四十五分钟。

莉莉蛋糕

1/3 杯黄油
一杯糖
1/2 杯牛奶
13/4 杯面粉
21/2茶匙泡打粉蛋白 3个鸡蛋

1/3 茶匙柠檬精 2/3 茶匙香草
精
按照黄油蛋糕的搅拌食谱操作。

玉米淀粉蛋糕

一杯黄油
两杯糖
一杯牛奶
一杯玉米淀粉
两杯面粉
41/2茶匙泡打粉
将5个鸡蛋的蛋白
3/4 茶匙香草精或
1/2茶匙杏仁香精
按照黄油蛋糕的混合食谱操作。此混合物可制作两条面包。

西梅杏仁蛋糕

将一半玉米淀粉蛋糕混合物在滴油盘中烘烤。横向切成两半，在层间涂抹梅子杏仁馅，顶部覆盖白山奶油。

梅子杏仁馅。在配方一半量的白山奶油中加入八颗软梅子(去核切碎)，以及四分之一杯焯过并切碎的杏仁。

棉花糖蛋糕

1/2杯黄油

11/2杯糖

1/2 杯牛奶

两杯面粉

3茶匙泡打粉

1/4茶匙塔塔粉

将5个鸡蛋的蛋白

一茶匙香草精

按照搅拌黄油蛋糕的食谱操作。在浅模具中烘烤，在层间和顶部涂抹棉花糖奶油。

无花果闪电泡芙

半杯黄油(略少)

一杯糖

1/2 杯牛奶

17/8 杯面粉

3茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

1/2茶匙香草精

按照搅拌黄油蛋糕的食谱操作。在浅模具中烘烤，在层间放入无花果馅，顶部撒上糖粉。

香蕉蛋糕

混合并烘烤无花果闪电泡芙混合物；在层间放入白山奶油并覆盖香蕉薄片，然后给顶部上糖霜。此蛋糕应在制作当天食用。

新娘蛋糕

1/2杯黄油

11/2杯糖

将六个蛋清

1/2 杯牛奶

21/2杯面粉

3茶匙泡打粉

1/4茶匙塔塔粉

1/2茶匙杏仁香精

按照搅拌黄油蛋糕的食谱操作。在深而窄的模具中烘烤四十五至五十分钟。覆盖白色糖霜。

冰淇淋蛋糕

1/2杯黄油

两杯糖

一杯牛奶

3杯面粉

4茶匙泡打粉

将4个蛋的蛋白

香草

按照搅拌黄油蛋糕的食谱操作。分层烘烤，在层间和顶部涂抹冰淇淋糖霜。

轻水果蛋糕

在无花果闪电泡芙混合物中加入1/2杯去籽切碎的葡萄干、两盎司切成薄片再切丝的香橼，以及1/3杯切碎的核桃仁。制作混合物时，保留一汤匙面粉用于裹水果。

白坚果蛋糕

3/4 杯黄油

11/2杯糖

将8个蛋白打发

1/2 杯牛奶

21/2杯面粉

1/2茶匙塔塔粉

3茶匙泡打粉

一杯核桃仁，切碎

按照黄油蛋糕的混合食谱操作。此混合物可制作两条面包。

黄金蛋糕

1/4 杯黄油

1/2 杯糖

一茶匙橙子香精

蛋黄 5个鸡蛋

1/4 杯牛奶

7/8 杯面粉

11/2茶匙泡打粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，以及搅打至浓稠柠檬色的蛋黄和香精。混合并过筛面粉和发酵粉，与牛奶交替加入第一份混合物中。

省略橙子香精，加入1/2杯切成小块的坚果仁，在单独的小模具中烘烤。

摩卡蛋糕

将海绵蛋糕混合物在烤盘中烘烤。塑成小圆形，切成三层。用薄层糖霜将层粘合。在侧面涂抹糖霜并滚上椰丝。用通过裱花袋和花嘴(使用玫瑰嘴)挤出的糖霜装饰顶部。从顶部中心开始，将糖霜盘绕直至覆盖表面。在顶部中心用糖渍樱桃装饰。

糖霜。洗净1/3杯黄油，逐渐加入一杯糖粉，搅打至奶油状。然后加入一杯已冷却的奶油馅。用1/2茶匙香草精和一块半融化的巧克力调味。

此糖霜有时染成粉色、黄色、绿色或淡紫色，并用玫瑰、香草或杏仁与香草的混合物调味。大摩卡蛋糕在两个圆形层蛋糕模具中烘烤，每个蛋糕切成两层。层与小蛋糕一样粘合。顶部平滑涂抹糖霜，然后用大块糖渍水果按图案排列装饰，并用裱花袋和花嘴挤出糖霜装饰。

奶油蛋糕

1/2 杯黄油 1 杯沸水

4个鸡
蛋

一杯面粉

将黄油和水倒入炖锅，置于炉灶前部。一旦达到沸点，一次性加入面粉，并用力搅拌。混合均匀后即离火，逐个加入未搅打的鸡蛋，每加一个鸡蛋后搅打至完全混合。用汤匙舀取面糊，一勺一勺地放在涂了黄油的烤板上，间隔一寸半，用汤匙柄整形，尽量呈圆形，使混合物在中央略微堆起。在中等温度的烤箱中烘烤三十分钟。用锋利的刀在每个蛋糕上切一道口子，足以填入奶油馅。此食谱可制作十八个小奶油蛋糕。奶油馅调味使用柠檬香精。如果奶油蛋糕在完全烤熟之前从烤箱中取出，它们会塌陷。如有疑问，从烤箱中取出一个，如果它不塌陷，就足以证明其余的已经烤熟。

法式奶油蛋糕

用奶油沙司I填充奶油蛋糕。

法式草莓奶油蛋糕

将奶油蛋糕混合物塑成长方形，制作十二个蛋糕。剖开，填入草莓奶油馅。

闪电泡芙

将奶油蛋糕混合物通过裱花袋和花嘴挤成四英寸半长、一英寸宽的形状。在中等烤箱中烘烤二十五分钟。剖开，填入香草、咖啡或巧克力奶油馅。用糖果师糖霜(加入1/3杯融化翻糖)上糖霜，蘸

在糖霜还热的时候，把闪电泡芙的顶部蘸上糖霜。

柠檬女王

1/4 磅黄油

1/2 磅糖

磨碎的柠檬皮 1 个

3/4 汤匙柠檬汁

蛋黄 4 个

五盎司面粉

1/4茶匙盐

1/4茶匙小苏打(少量)

将4个蛋的蛋白

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，继续搅打。然后加入磨碎的果皮、柠檬汁和搅打至浓稠柠檬色的蛋黄。混合并过筛小苏打、盐和面粉；加入第一份混合物中充分搅打。加入搅打至硬性发泡的蛋清。在小模具中烘烤二十至二十五分钟。

王后蛋糕

2/3 杯黄油

两杯面粉(略少)

1/4茶匙小苏打

将6个蛋白

11/4杯糖粉

11/2茶匙柠檬汁

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入与苏打混合过筛的面粉，然后加入柠檬汁。将蛋清搅打至硬性发泡；逐渐加入糖，混合各混合物。在长浅盘中烘烤五十分钟。覆盖歌剧焦糖糖霜。

磅蛋糕

一磅黄油

一磅糖

蛋黄 10 个

将10个蛋白打发

一磅面粉

1⁄2茶匙肉豆蔻衣

2汤匙白兰地

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，继续搅打；然后加入搅打至浓稠柠檬色的蛋黄、搅打至硬性发泡且干燥的蛋清、面粉、肉豆蔻皮和白兰地。用力搅打五分钟。在深模具中于慢烤箱烘烤一小时十五分钟；若用于装饰性花式蛋糕，则在滴油盘中烘烤三十至三十五分钟。

纽约姜饼

一杯黄油(略少)

11⁄2杯面粉

两汤匙黄姜

5个鸡蛋

11⁄2杯糖粉

一茶匙发酵粉

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入与姜混合过筛的面粉。将蛋黄搅打至浓稠柠檬色，逐渐加入糖。合并混合物，加入搅打至硬性发泡的蛋清，并筛入发酵粉。充分搅打，倒入涂有黄油的深蛋糕模具中，在

中火烤箱。

纽波特磅蛋糕

制作方法与纽约姜饼相同，省略姜，替换为一茶匙香草精。

圣诞蛋糕

将纽波特磅蛋糕在金杆花模具中烘烤，横向切成四份，涂抹冰淇淋糖霜，并用装饰糖霜制成的绿叶和圆形红色糖果(模仿浆果)装饰。

姜味磅蛋糕

将半磅黄油搅打至奶油状，逐渐加入半磅糖，继续搅打。加入四分之三磅面粉(与两茶匙发酵粉混合过筛)，与四个搅打至浓稠柠檬色的鸡蛋交替加入；然后加入半磅切成小块的广东姜。在涂有黄油并撒有面粉的小单独蛋糕模具中于慢烤箱烘烤。覆盖白山奶油(见第528页)。

糖蜜磅蛋糕

2⁄3 杯黄油 3⁄4
杯糖 2 个鸡蛋

2⁄3杯牛奶 2⁄3杯糖
蜜 21⁄8杯面粉 3⁄4
茶匙小苏打

一茶匙肉桂

1/2茶匙多香果
1/4茶匙丁香

1/4茶匙肉豆蔻衣

1/2杯葡萄干，去籽并切碎 1/3杯香橼，切成薄片
再切丝

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖、搅打均匀的鸡蛋，以及牛奶和糖蜜。混合并过筛面粉与小苏打和香料，加入第一份混合物中，然后加入水果。在涂有黄油的小模具中于中等烤箱烘烤二十五至三十分钟。此食谱可制作二十四个小蛋糕。

英式水果蛋糕

一磅黄油

一磅浅棕色糖

9个鸡蛋

一磅面粉

2茶匙肉豆蔻衣

2茶匙肉桂

一茶匙苏打

2汤匙牛奶

3磅醋栗

2磅葡萄干，去籽并切细碎；1/2磅杏仁，焯后切丝；
1磅香橼，切薄片再切成条

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，充分搅打。将蛋黄与蛋白分离；将蛋黄搅打至浓稠且呈柠檬色，将蛋白搅打至硬挺干燥，加入第一份混合物中。然后加入牛奶、水果、坚果，以及与肉豆蔻、

肉桂和小苏打混合过筛的面粉。放入涂了黄油的深烤盘中，盖上涂了黄油的纸，蒸三小时，再在慢烤箱中烤一个半小时，或在极慢烤箱中烤四小时。浓郁的水果蛋糕若以蒸制方式完成烹饪，效果总是更令人满意。

婚礼蛋糕 I

一磅黄油

一磅糖

12个鸡蛋

一磅面粉

2茶匙肉桂

肉豆蔻 3/4茶匙各

多香果

肉豆蔻衣

1/2茶匙丁香

三磅葡萄干，去籽并切碎

1磅加仑子

一磅香橼，切成薄片再切条

一磅无花果，切碎

1/4杯白兰地

2汤匙柠檬汁

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，充分搅打。将蛋黄与蛋白分离，将蛋黄搅打至浓稠且

呈柠檬色，将蛋白搅打至硬挺干燥，加入第一份混合物中。加入与香料、白兰地和柠檬汁混合过筛的面粉(留出三分之一杯用于裹水果)。然后加入除香橼外的水果，用预留的面粉裹匀。将香橼裹上面粉，装盘时在蛋糕混合物之间分层放入。按英式水果蛋糕的方法烘烤。

婚礼蛋糕 II

一磅黄油

一磅红糖

12个鸡蛋

一杯糖蜜

一磅面粉

4茶匙肉桂

四茶匙多香果

11/2茶匙肉豆蔻衣

1颗肉豆蔻，磨碎

1/4茶匙小苏打

三磅葡萄干，去籽并切碎

两磅苏丹娜葡萄干

11/2磅香橼，切成薄片再切条

1磅加仑子

1/2 块腌柠檬皮

1/2 糖渍橙皮

一杯白兰地

4方块巧克力，融化

一汤匙热水

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，充分搅打。将蛋黄与蛋白分离，将蛋黄搅打至浓稠且呈

柠檬色。加入第一份混合物中，然后加入面粉(保留三分之一杯用于拌裹水果)，与香料混合并过筛，水果用面粉拌裹，柠檬皮和橙皮切碎，加入白兰地、巧克力，以及搅打至硬挺干燥的蛋白。在放入烤盘之前，加入溶于热水的小苏打。用涂了黄油的纸盖住烤盘，蒸四小时。最后将其留在温暖的烤箱中过夜完成烹饪。

帝国蛋糕

1/2 磅黄油

1/2 磅糖

蛋黄 5个鸡蛋

将5个鸡蛋的蛋白

磨碎的柠檬皮 1/2 个

2茶匙柠檬汁

1/2磅葡萄干，去籽并切碎 1/2杯核桃仁，掰碎 1/2磅
面粉

1/4茶匙小苏打

做法与磅蛋糕相同，最后加入裹了面粉的葡萄干和坚果。

第三十二章
蛋糕馅料与糖霜

奶油馅

7/8 杯糖

1/3杯面粉

1/8茶匙盐

2个鸡蛋

两杯烫牛奶

一茶匙香草精或

1/2茶匙柠檬香精

将干配料混合，加入略经搅打的鸡蛋，再逐渐倒入烫过的牛奶。在双层蒸锅中煮十五分钟，开始时不断搅拌至变稠，之后偶尔搅拌。冷却后调味。

巧克力奶油馅

将一块又四分之一方块贝克巧克力放入平底锅中，置于热水上融化。加入奶油馅料中，制作时用一杯糖代替八分之七杯糖。

咖啡奶油馅

咖啡香精一汤匙半调味奶油馅。

法式奶油馅

3/4 杯浓奶油

1/4 杯牛奶

1/4杯糖粉

将一个蛋清

1/2茶匙香草精

用牛奶稀释奶油，用多佛打蛋器搅打至硬挺。加入糖、搅打至硬挺的蛋清和香草。

草莓馅

一杯浓奶油

1/3杯糖

白1个鸡蛋

1/2杯草莓

1/2茶匙香草精

用多佛打蛋器将奶油搅打至硬挺，加入糖、搅打至硬挺的蛋清、捣碎的草莓和香草。

柠檬馅

一杯糖

21/2汤匙面粉

柠檬皮屑 2个

1/4杯柠檬汁

1个鸡蛋

一茶匙黄油

将糖和面粉混合，加入磨碎的果皮、柠檬汁和略经搅打的鸡蛋。将黄油放入平底锅中；融化后加入混合物，不断搅拌至沸腾。注意混合物不得粘附锅底。冷却后再涂抹。

橙子馅

1/2 杯糖

21/2汤匙面粉 1/2个橙子的磨碎果皮 1/4杯橙汁 1/2汤匙柠檬汁

1个鸡蛋，轻轻打散

一茶匙黄油

按给定顺序混合配料。在双层蒸锅中煮十分钟，不断搅拌。冷却后再涂抹。

巧克力馅

21/2方块巧克力

一杯糖粉

3汤匙牛奶

蛋黄 1 个鸡蛋

1/2茶匙香草精

将巧克力置于热水上融化，加入一半的糖和牛奶；加入剩余的糖和蛋黄；然后在双层蒸锅中煮至变稠，开始时不断搅拌，使混合物完全光滑。稍冷却，调味，涂抹。

坚果或水果馅

向白山奶油中加入切碎的核桃、杏仁、无花果、枣或葡萄干，可单独或混合使用。

椰子馅

将2个蛋白打发

新鲜磨碎的椰丝

糖粉

在盘子上用叉子将蛋清搅打至硬挺。加入足量糖粉以便涂抹。涂抹在蛋糕上，厚厚撒上椰丝。用于夹层蛋糕，层间和顶部均放馅料。

柠檬椰丝奶油

1个柠檬的果汁和磨碎的果皮

一杯糖粉

蛋黄 2 个鸡蛋

一杯椰丝

将柠檬汁和果皮与糖及略经搅打的蛋黄混合；在双层蒸锅中煮十分钟，不断搅拌；然后加入椰丝。冷却后用作玉米淀粉蛋糕或任何用蛋清制作的蛋糕的馅料。

无花果馅

半磅无花果，切碎

1/3杯糖

1/3 杯沸水

一汤匙柠檬汁

按给定顺序混合配料，在双层蒸锅中煮至足够浓稠以便涂抹。趁热涂抹。无花果可通过绞肉机快速切碎，偶尔搅拌。

棉花糖膏

3/4 杯糖

1/4 杯牛奶

1/4 磅棉花糖

两汤匙热水

1/2茶匙香草精

将糖和牛奶放入平底锅中，不加搅拌缓慢加热至沸点，煮沸六分钟。将棉花糖掰成小块，在双层蒸锅中融化，加入热水，煮至

混合物光滑，然后逐渐加入热糖浆，不断搅拌。搅打至冷却到可以涂抹的程度，然后加入香草。此物既可用作馅料也可用作糖霜。

开心果酱

向棉花糖糊中加入几滴杏仁精、三分之一杯焯过并切碎的开心果，以及叶绿素着色。用法同棉花糖糊。

西梅杏仁馅

向白山奶油(见第528页)中加入半杯精选西梅(去核切块)和三分之一杯焯过并切碎的杏仁。

糖粉糖霜

两汤匙沸水或奶油糖粉

调味

向液体中加入足量过筛的糖，使其达到适合涂抹的稠度；然后加入调味料。可用新鲜果汁代替沸水。这是一种非常令人满意的糖霜，制作简便快捷。

橙子糖霜

1个橙子的磨碎果皮 1茶匙白
兰地 1/2茶匙柠檬汁 1汤匙橙
汁

蛋黄 1 个鸡蛋

糖粉

将果皮加入白兰地和果汁中；静置十五分钟。过滤后逐渐加入略经搅打的蛋黄中。拌入糖粉至适合涂抹的稠度。

明胶糖霜

21/2汤匙沸水

1/2茶匙颗粒明胶

3/4 杯糖粉

1/2茶匙香草精

将明胶溶于沸水中。加入糖和调味料，搅打至适合涂抹的稠度。稍硬化后划成方块。

普通糖霜

白1个鸡蛋

两茶匙冷水

3/4 杯糖粉

1/2茶匙香草精或

1/2 汤匙柠檬汁

将蛋清搅打至硬挺；加入水和糖。充分搅打，然后加入调味料。如需要可多加糖。用宽刃刀涂抹。

巧克力糖霜 I

11/2方块巧克力 1/3杯烫
奶油少许盐

蛋黄 1 个鸡蛋

1/2茶匙融化的黄油

糖粉

1/2茶匙香草精

将巧克力置于热水上融化，逐渐加入奶油、盐、蛋黄和黄油。拌入糖粉至适合涂抹的稠度；然后加入调味料。

巧克力糖霜 II

13/4 杯糖

3/4 杯热水

4方块巧克力，融化

1/2茶匙香草精

将糖和水煮沸(不搅拌)，直到糖浆从勺尖滴下时能拉成丝。将糖浆逐渐倒入融化的巧克力中，继续搅打至适合涂抹的稠度；然后加入调味料。

巧克力糖霜 III

2 方块巧克力

一茶匙黄油

3汤匙热水

糖粉

1/4 茶匙香草

将巧克力置于沸水上融化，加入黄油和热水。冷却后加入糖，使其达到适合涂抹的稠度。用香草调味。

白山奶油

一杯糖

1/3 杯沸水

白1个鸡蛋

一茶匙香草精或

1/2 汤匙柠檬汁

将糖和水放入炖锅，搅拌以防糖粘附锅底；逐渐加热至沸点，不搅拌地煮沸，直到糖浆从勺尖或银叉齿上滴落时能拉成丝。将糖浆逐渐倒入搅打好的蛋清中，不断搅打混合物，继续搅打至适合涂抹的稠度；然后加入调味料，倒在蛋糕上，用勺背均匀抹平。一旦凝固即划出切痕。若搅打时间不够，糖霜会流淌；若搅打过度，则不够光滑。搅打过度的糖霜可加入几滴柠檬汁或沸水改善。此糖霜内部柔软，表面有光泽。若要用坚果或糖渍樱桃装饰糖霜，应在涂抹后立即放上。

冰淇淋糖霜

两杯糖

6汤匙水

将2个蛋白打发

1/2茶匙香草精

按照白山峰奶油的做法操作。

煮沸糖霜

一杯糖

1/2 杯水

将2个蛋白打发

一茶匙香草精，或

1/2 汤匙柠檬汁

制作方法同白山奶油。此糖霜因鸡蛋用量较大，不会像白山奶油那样迅速变硬，因此更适合新手制作。

煮沸巧克力糖霜

向白山奶油或煮沸糖霜中加入一块半融化的巧克力，在糖浆加入蛋清后立即加入。

棕色糖霜

按煮制糖霜的做法制作，以红糖代替白糖。

枫糖糖霜

一磅软枫糖

1/2 杯沸水

将2个蛋白打发

将糖掰成小块，与沸水一起放入平底锅中，偶尔搅拌至糖溶解。不加搅拌煮沸，直到糖浆从勺尖滴下时能拉成丝。将糖浆逐渐倒入搅打的蛋清中，不断搅打混合物，继续搅打至适合涂抹的稠度。

奶油枫糖糖霜

一磅软枫糖

一杯奶油

将糖掰成小块，与奶油一起放入平底锅中，偶尔搅拌至糖溶解。不加搅拌煮沸，直到取少许混合物在冷水中能形成球状。搅打至适合涂抹的稠度。

牛奶糖霜

11/2杯糖

1/2 杯牛奶

一茶匙黄油

1/2茶匙香草精

将黄油放入平底锅中；融化后加入糖和牛奶。搅拌以确保糖不粘附锅底，加热至沸点，不加搅拌煮沸十三分钟。离火，搅打至适合涂抹的稠度；然后加入调味料，浇在蛋糕上，用勺背均匀涂抹。凝固后立即划线。

焦糖糖霜 I

制法与牛奶糖霜相同，在达到沸点时加入一方半融化的巧克力，并用八分之一茶匙肉桂调味。

焦糖糖霜 II

11/3杯糖 2/3杯磨碎的枫糖
1/2杯黄油

2⁄3杯奶油

混合配料并煮十三分钟。搅打至适合涂抹的稠度。

坚果焦糖糖霜

11⁄4杯红糖

1⁄3 杯水

1⁄4 杯白砂糖

将2个蛋白打发

一茶匙香草精

四分之一杯英国核桃仁，掰成碎块

按白山奶油的做法煮糖和水。一边不断搅打，一边逐渐倒入搅打过的蛋清中，继续搅打至混合物几乎冷却。将盛有混合物的锅放入盛沸水的锅中，在炉灶上加热，不断搅拌，直到混合物在锅边变得呈颗粒状。从热水锅中取出，用勺子搅打至混合物能保持形状。加入坚果和香草，倒在蛋糕上，用勺背抹开，留下粗糙的表面。

歌剧焦糖糖霜

11⁄2杯红糖

3⁄4 杯稀奶油

1⁄2 汤匙黄油

在光滑的花岗岩锅中将配料一起煮，直到取少许混合物放入冷水中能捏成球状。约需煮四十分钟。搅打至适合涂抹的稠度。

巧克力软糖糖霜

11⁄2 汤匙黄油

1⁄3杯无糖可可粉 11⁄4杯糖粉

少许盐

1⁄4 杯牛奶

1⁄2茶匙香草精

融化黄油，加入可可粉、糖、盐和牛奶。加热至沸点，煮约八分钟。离火搅打至呈奶油状。加入香草，浇在蛋糕上。

摩卡糖霜

1⁄3 杯黄油

11⁄2杯糖粉

1汤匙早餐可可

咖啡浸出液

将黄油搅打至奶油状，逐渐加入糖，继续搅打；然后逐滴加入可可粉和咖啡浸液，直至达到适合涂抹或用裱花袋和裱花嘴挤出的稠度。

软糖糖霜

蘸小蛋糕用的糖衣混合物是方登，其食谱可在糖果一章中找到。用于蘸的蛋糕必须先上釉。

给蛋糕上釉。将一个蛋清轻轻搅打，加入一汤匙糖粉。用刷子涂在蛋糕顶部和侧面。上釉后，蛋糕应放置过夜再蘸糖衣。

蘸蛋糕。在热水上融化方丹糖，按需调色调味。搅拌以防表面结壳。用三齿叉叉起待蘸蛋糕，浸入方丹糖至蛋糕厚度的四分之三。从方丹糖中取出，翻转，从叉上滑到板上。用装饰糖霜和坚果仁、糖渍樱桃、当归或糖渍紫罗兰装饰。制作小型装饰蛋糕时，将磅蛋糕面糊在浅盘中烤至略超过一英寸厚，冷却后切成方块、菱形、三角形、圆形、月牙形等。

棉花糖糖霜

融化一杯白色方登；加入一个搅打至硬挺的蛋清，在火上搅拌两分钟。离火，搅打至适合涂抹的稠度。用四分之一茶匙水白色香草调味。这是巧克力蛋糕最美味的糖霜，但永远无法抹得完全光滑。

装饰糖霜 I

两杯糖

一杯水

将3个蛋白打发

1/4茶匙酒石酸

煮糖和水，直到糖浆从勺尖滴下时形成长丝。一边不断搅打，一边逐渐将糖浆倒入搅打过的蛋清中；然后加入酸，继续搅打。当稠度足以涂抹时，在蛋糕上涂一薄层。继续搅打剩余的糖霜至冷却且足够硬挺，经裱花嘴挤出后能保持形状。待蛋糕上的第一层糖霜硬化后，再覆盖一层更厚的，并压出

切分的痕迹。如果糖霜太硬无法抹得光滑，加几滴水稀释。用裱花袋和各种裱花嘴，可按需装饰蛋糕。

装饰糖霜 II

将3个蛋白打发

一汤匙柠檬汁

糖粉，过筛

将鸡蛋放入大碗中，加入两汤匙糖，用带孔木勺搅打三分钟。重复操作直至用掉一杯半糖。随着混合物变稠，逐渐加入柠檬汁。继续一勺一勺地加糖并搅打，直到糖霜足够硬挺以便涂抹。可取一些混合物放在勺背上，用餐刀划一道来判断；若刀划出干净的切口且糖霜保持分开，则稠度合适。在蛋糕上薄薄涂一层糖霜；待其硬化后，再涂上更厚的一层，混合物应比第一层稍硬，然后划出切痕。在剩余的糖霜中加入足够的糖，使糖霜在通过裱花袋和裱花嘴挤出后能保持形状。

用裱花袋和各式裱花嘴，蛋糕可按需装饰。

为圣瓦伦丁节装饰的蛋糕，使用摩卡糖霜。--第*531*页。

装饰糖霜蛋糕。--第*532*页。

蘸核桃。--第*546*页。

邦邦糖。--第545页。

第三十三章

精致蛋糕与糖果

用于制作马卡龙和小花式蛋糕的杏仁膏可从经营糖果用品的商家处购买，不过有时当地的烘焙师或糖果商也会出售少量。杏仁膏装于五磅装的锡桶中，每桶零售价一元五角。在寒冷天气中，开封后可保存很长时间。

马卡龙

1⁄2 磅杏仁膏

将3个蛋白打发

3⁄8 磅糖粉

在光滑的木板或大理石板上将杏仁膏与糖揉合在一起。然后逐渐加入蛋清，揉至混合物完全光滑。糖果师起初用手，之后用调色刀，调色刀不仅用于混合，也用于保持板面清洁。用裱花袋和裱花嘴在铺有涂黄油纸的锡板上挤出形状，间隔半英寸；或用勺尖将混合物分成小堆。马卡龙混合物足够硬挺以保持形状，但烘烤时会摊开。在慢烤箱中烘烤十五至二十分钟。若喜欢柔软的，应

略微烘烤。从烤箱取出后，将纸翻转，用拧干的冷水布润湿，马卡龙便容易脱落。

杏仁蛋白杏仁饼

烘烤前，在马卡龙上撒上焯过并切丝或切碎的杏仁。

新月酥

1/2 磅杏仁膏

2盎司糖粉

蛋白 1个小鸡蛋

杏仁，去皮并切碎

按马卡龙的做法混合。将相当柔软的混合物塑成长条。从长条上切下四分之三英寸长的段。每段分别滚上碎坚果，同时塑成新月形。在抹了黄油的烤盘上，用慢烤箱烘烤二十分钟。冷却后，用糖果师糖霜装饰，糖霜调得稀一些以便用刷子涂抹，并用柠檬汁调味至相当酸。可用其他坚果代替杏仁。

肉桂条

10盎司杏仁膏

5盎司糖粉

白1个鸡蛋

1/2茶匙肉桂

按马卡龙的做法混合。在案板上撒糖，将混合物略揉，塑成长条。拍打，并搓成四分之一

用擀面杖擀成英寸厚。擀好后应宽四英寸。抹上用一份鸡蛋的蛋白和三分之二杯糖粉一起搅打至足够浓稠以便涂抹的糖霜。切成四英寸长、四分之三英寸宽的条状。这必须迅速完成，因为糖霜表面很快会结皮。为此，使用两把刀，一把放在混合物上要划出分割线的位置，另一把在第一把刀的两侧做出干净利落的切口。刀应保持清洁，用湿布擦拭。切好后立即将条状物移到镀锡铁皮上，先用猪油涂抹再撒上面粉。放在烤箱中层的烤架上，用慢烤箱烘烤二十分钟。

马蹄铁

使用肉桂条混合料。覆以用果红着色的糖霜。切成长六英寸、宽半英寸的条状。切好后立即快速而细心地塑成马蹄铁形状。烘烤方法与肉桂条相同。冷却后，用巧克力糖霜点上八个圆点代表钉子。

椰子蛋糕 I

半磅新鲜磨碎的椰子肉

蛋白 11⁄2 个

6盎司砂糖和葡萄糖，使用一调羹葡萄糖德国糖果师

将椰肉、砂糖和葡萄糖放入双层蒸锅中煮至混合物能粘附在勺上，加入蛋清，用力搅拌，煮至用手指捻试时混合物发粘。摊入湿盘中，覆以湿纸，在冰上冷却。塑成小

球状，先将手浸入冷水中。在涂有白蜡的锡板上，放入慢烤箱中烘烤二十分钟。

椰子蛋糕 II

一磅新鲜磨碎的椰子 3/4磅糖

将2个蛋白打发
按椰子蛋糕 I 的方法烹制、塑形和烘焙。

填馅枣 I

沿枣的整个长度切一刀并去核。将栗子、英国核桃或焯过的杏仁填入空腔，恢复原形。滚上砂糖。成排堆放在铺有垫布的小盘上。若使用栗子，用利刀削去紧贴壳的褐色薄皮。

酿枣 II

去核枣子，填入纳沙泰尔奶酪。

咸味杏仁 I

将四分之一磅约旦杏仁焯过，在毛巾上晾干。将三分之一杯橄榄油倒入一个很小的平底锅中。油热后，放入四分之一的杏仁，炸至微微变褐，不断搅动使杏仁不停翻动。用勺子或小撇沫器捞出，尽量少带油。在牛皮纸上沥干，撒上盐；重复直至全部炸完。可能需要用餐巾擦拭坚果以去除部分盐分。

咸味杏仁 II

按盐水杏仁I的方法准备杏仁。用三分之一杯油脂炸制，使用一半猪油和一半澄清黄油或全部椰子油。沥干，撒上盐。

咸花生

购买用于盐渍的花生时，选择未经烘烤的。去皮，按盐水杏仁I或II的方法炸制。

盐渍碧根果

去壳碧根果可按磅购买，用于盐渍时这是最好的方式，因为很难在不弄碎果仁的情况下取出果肉。按盐水杏仁I或II的方法炸制。必须注意不要让它们在油脂中停留过久；因其有深色外皮，颜色不能决定何时已充分炸熟。

巴黎甜点

1磅无花果

一磅枣

一磅英国核桃仁

糖粉

挑选无花果并去梗，枣去核。将水果与核桃仁混合，用绞肉机绞碎。在撒有糖粉的案板上用手揉搓，直至充分混合。擀至四分之一英寸厚，案板和擀面杖均使用糖粉防粘。用先蘸过糖的小圆模塑形，或用利刀切成四分之三英寸的方块。将每块滚上糖粉

糖，摇晃去除多余的糖。分层装入铁盒中，每层之间放纸。这些糖果可在正餐时代替小糖果或姜片使用。可使用等比例的混合果仁(核桃、杏仁和榛子)。

糖衣爆米花

两夸脱爆米花

2汤匙黄油

两杯红糖

1/2 杯水

将黄油放入平底锅中，融化后加入砂糖和水。煮沸，煮十六分钟。浇在玉米上，搅拌至每粒玉米都均匀裹上糖。

糖蜜糖果

两杯波多黎各糖蜜

2/3杯糖

3汤匙黄油

一汤匙醋

制作糖果最好使用底部圆润的铁锅(苏格兰锅)或铜锅。如果没有铜锅，制作砂糖糖果最好使用花岗岩锅。

将黄油放入锅中，置于火上，融化后加入糖蜜和砂糖。搅拌至砂糖溶解。煮沸初期无需搅拌，但将近煮好时须不断搅拌。煮至在冷水中试时，

混合物变脆为止。离火前加入醋。倒入涂好黄油的盘中。冷却至可以手拿时，反复拉扯至多孔且颜色变浅，让糖果仅与指尖和拇指尖接触，不要在手心中挤压。用大剪刀或利刀切成小块，然后摆放在略涂黄油的盘子上冷却。

丝绒糖蜜糖果

一杯糖蜜

3杯糖

一杯沸水

3汤匙醋

1/2茶匙塔塔粉

1/2 杯融化的黄油

1/4茶匙小苏打

将前四种配料放入置于炉灶前部的锅中。一旦达到沸点，加入塔塔粉。煮至在冷水中试时混合物变脆为止。烹煮的最后阶段须不断搅拌。将近煮好时，加入黄油和小苏打。倒入涂黄油的盘中，按糖蜜糖果的方法拉扯。拉扯时加入一茶匙香草精、半茶匙柠檬精、几滴薄荷油或几滴冬青油。

金凤花

两杯糖蜜

一杯糖 1/2 杯沸水

2汤匙黄油

1/3茶匙塔塔粉
香草风味翻糖

将配料(软糖料除外)煮沸，直到在冷水中测试时能在手指间捏成硬球，煮到最后几分钟之前不要搅拌。倒在涂了黄油的浅盘上，待冷却到可以操作时，拉扯至颜色变浅。在撒了面粉的案板上整形，留出一条足够宽的长条以包裹直径一英寸的软糖料卷。将软糖料放在糖料上，把糖料边缘合拢，在软糖料上用力压紧。用双手将糖料拉成长条。切成小块；每块由软糖料外包糖蜜糖组成。必须注意糖料不要煮得太久，因为它应该是软的而不是脆的。

醋糖

两杯糖

1/2 杯醋

2汤匙黄油

将黄油放入锅中；融化后加入砂糖和醋。搅拌至砂糖溶解，之后偶尔搅拌。煮至在冷水中试时混合物变脆为止。倒在涂黄油的浅盘上冷却。拉扯并切割，方法同糖蜜糖果。

冰淇淋糖果

3杯糖

1/4茶匙塔塔粉 1/2杯沸水 1/2汤
匙醋

将配料一起煮，不搅拌，直至在冷水中试时混合物变脆为止。倒在涂好黄油的浅盘上冷却。待边缘冷却时，向中心折叠。一旦可以手拿，拉扯至洁白有光泽。拉扯时按喜好调味，使用香草精、橙精、咖啡精、黄樟油或融化的巧克力。切成条状或小块。

黄油糖

一杯糖

1/4 杯糖蜜

一汤匙醋

两汤匙沸水

1/2杯黄油

将配料一起煮至在冷水中试时混合物变脆为止。倒入涂好黄油的盘中；稍凉后，用尖刀划成方块。此糖果若与其他配料一起煮一小段香草豆，风味大为改善。

黄油太妃糖

两杯浅棕色糖

1/4 杯糖蜜

2汤匙醋

两汤匙水

7/8 茶匙盐

1/4 杯黄油

2茶匙香草精

将前五种原料煮沸，直到在冷水中试验混合物时

变脆为止。将近煮好时加入黄油，倒入盘中前加入香草精。冷却，划成方块。

苦薄荷糖

压紧的苦薄荷糖 3⁄4 平方英寸，沸水 2
杯

3杯糖

1⁄2茶匙塔塔粉

将掰成小块的苦薄荷叶用沸水冲泡；静置一分钟，然后用双层纱布过滤。放入花岗岩锅中，加入其余配料，煮至在冷水中试时混合物变脆为止。倒入涂黄油的盘中，稍凉后划成小方块。苦薄荷小方块包装可花五美分买到。

巧克力焦糖

21⁄2汤匙黄油

两杯糖蜜

一杯红糖

1⁄2 杯牛奶

3方块巧克力

一茶匙香草精

将黄油放入锅中；融化后加入糖蜜、砂糖和牛奶。搅拌至砂糖溶解，达到沸点后加入巧克力，不断搅拌至巧克力融化。煮至在冷水中试时能在手指间捏成硬球为止。离火后立即加入香草精。倒入涂黄油的盘中，冷却，划成小方块。

坚果巧克力焦糖

巧克力焦糖中可加入一磅英国核桃的果仁(掰碎)，或半磅焯过并切碎的杏仁。

浓郁巧克力焦糖

2汤匙黄油

1⁄2 杯牛奶

1⁄2 杯糖

一杯糖蜜

4 方块巧克力

一杯核桃仁，掰成碎块

2茶匙香草精

将黄油放入平底锅中，融化后加入牛奶、砂糖和糖蜜。达到沸点后加入巧克力，煮至在冷水中试时变脆为止，偶尔搅拌以防混合物粘锅。离火，搅打三分钟，加入果仁和香草精，倒入涂黄油的盘中。冷却后切成方块，用石蜡纸包裹。

花生牛轧糖

一磅糖

1夸脱花生

去壳去皮，将花生切碎。撒上四分之一茶匙盐。将砂糖放入完全光滑的花岗岩平底锅中，置于炉上，不断搅拌至融化成糖浆，注意勿使糖粘在锅壁上。加入果仁，立即倒入温热的涂油铁盘中，划成小方块。若砂糖融化后未及时离火，则会

快速焦糖化。

坚果棒

在涂黄油的浅盘底部铺上一又三分之一杯切成四块的果仁(栗子、英国核桃或杏仁)。浇上一磅砂糖(按花生牛轧糖的方法融化)。划成条状。

法式牛轧糖

1/2磅糖粉

1/4磅杏仁，去皮切细末糖粉巧克力

将糖放入平底锅中，置于炉灶上，不断搅拌至融化；加入杏仁，倒在涂了油的大理石板上。用宽刃刀在混合物摊开时翻拌，使其不断移动。分成四份，待冷却到可以操作时，整形成直径约三分之一英寸的长条，保持长条移动直到几乎冷却。冷却后，掰成一英寸半长的小段。做法是将长条在要掰断的位置置于宽刃刀的锋利边缘上折断。在热水上融化糖粉巧克力，用叉子搅打至轻盈顺滑，待稍微冷却后将小段浸入巧克力中，用双齿叉或糖果浸叉从巧克力中取出放到涂了油的纸上，将浸叉从每块顶部整个长度划过，从而留下一条脊纹。最适合浸蘸糖果和甜食的巧克力必须在出售糖果用品的商店购买。

牛轧糖滴

法国牛轧糖混合物离火后尽快用勺尖滴在涂油的大理石板上。这些糖滴表面粗糙。冷却后，蘸上融化的糖粉巧克力。

冬青薄脆饼

一盎司黄蓍胶

一杯冷水

糖粉

冬青油

将黄蓍胶在水中浸泡二十四小时，用细铁丝筛擦滤；加入足量糖粉揉成团。用几滴冬青油调味。若喜欢粉红色，用果红着色。在撒有糖的案板或大理石板上擀至极薄。用小圆模塑形或切成四分之三英寸的方块。摊开薄片，覆盖，静置至干燥酥脆。此混合物可用柠檬油、丁香油、黄樟油等调味，并按喜好着色。

椰子奶油糖

11/2杯糖

1/2 杯牛奶

2茶匙黄油

1/3杯椰丝

1/2茶匙香草精

将黄油放入花岗岩平底锅中；融化后加入砂糖和牛奶，搅拌至砂糖溶解。加热至沸点，煮沸十二分钟；离火，加入椰丝和香草，搅打至呈奶油状且混合物在锅边开始微微返砂。立即倒入抹了黄油的烤盘中，稍凉，

并划成方块。可用半杯掰碎的坚果仁代替椰丝。

巧克力奶油糖果

两杯糖

2⁄3杯牛奶

一汤匙黄油

2 方块巧克力

一茶匙香草精

将黄油放入花岗岩平底锅中；融化后加入砂糖和牛奶。加热至沸点；然后加入巧克力，不断搅拌至巧克力融化。煮沸十三分钟，离火，加入香草，搅打至呈奶油状且混合物在锅边开始微微返砂。立即倒入抹了黄油的烤盘中，稍凉，划成方块。如需要可省略香草，并在熬煮时加入四分之一茶匙肉桂。

枫糖糖果

一磅软枫糖

3⁄4 杯稀奶油

1⁄4 杯沸水

2⁄3杯英国核桃或山核桃仁，切碎

将糖敲成小块；与奶油和水一起放入平底锅中。加热至沸点，煮沸至在冷水中试取能形成软球。离火，搅打至呈奶油状，加入坚果仁，倒入抹了黄油的烤盘中。稍凉，划成方块。

苏丹娜焦糖

两杯糖

1/2 杯牛奶

1/4 杯糖蜜

1/4 杯黄油

2 方块巧克力

一茶匙香草精

1/2杯切碎的英国核桃或山核桃仁 2汤匙苏丹娜葡萄干

将黄油放入平底锅中；融化后加入砂糖、牛奶和糖蜜。加热至沸点，煮沸七分钟。加入巧克力，搅拌至巧克力融化；再煮沸七分钟。离火，搅打至呈奶油状，加入坚果、葡萄干和香草，立即倒入抹了黄油的烤盘中。稍凉，划成方块。坚果仁和葡萄干可以省略。

果仁糖

17/8 杯糖粉

一杯枫糖浆

1/2 杯奶油

两杯山核桃仁或碧根果仁，切碎

将前三种配料煮沸，至在冷水中试取能形成软球。离火，搅打至奶油状稠度；加入坚果，用勺尖滴成小堆置于抹了黄油的纸上，或将混合物倒入抹了黄油的烤盘中，用锋利的刀切成方块。

奶油核桃

白1个鸡蛋

1/2 汤匙冷水

3/4 茶匙香草

一磅糖粉

英国核桃

将鸡蛋、水和香草放入碗中，搅打至充分混合。逐渐加入砂糖，直至面团硬到足以揉捏。搓成球状，压扁，在每块上相对放置两半核桃。有时并非全部砂糖都会用完。

薄荷糖

11/2杯糖

1/2 杯沸水

6滴薄荷油

将砂糖和水放入花岗岩平底锅中，搅拌至砂糖溶解。煮沸十分钟；离火，加入薄荷，搅打至适当稠度。用勺尖滴在略微抹了黄油的纸上。

用于糖果的熬糖

熬糖需考虑十一种测试方法：

细丝状，215°F。

大线， 217°

珍珠色，220°

大珍珠， 222°

吹制，230°

羽毛， 232°

软球阶段，238ᶜ

硬球， 248°

小裂纹， 290°

裂纹，310°

焦糖色， 350°

软糖料是所有法式糖果的基础，由糖和水一起煮沸(加少量塔塔粉以防止糖结晶)至软球状态，238°F。专业糖果师能够通过煮沸时的声音以及在冷水中测试来判断糖浆是否煮到了正确的温度；这些测试起初对业余者来说似乎有些困难，但只需少许经验就能成功制作软糖料。常使用糖用温度计，事实证明它很有价值，因为使用它就不必凭自己的判断。

白色翻糖

2.5磅糖

11/2杯热水

1/4茶匙塔塔粉

将配料放入光滑的花岗岩炖锅中。搅拌，置于炉灶上，逐渐加热至沸点。煮沸时不搅拌，直到在冷水中测试时能形成刚好保持形状的软球，即238°F。煮沸几分钟后，糖会粘在锅壁上；应用先浸过冷水的手将其洗掉。手边备一盆冷水，将手浸入冷水，然后迅速用指尖洗掉一小部分糖，重复直到锅壁上粘附的所有糖都被去除。如果动作迅速，就没有烫伤手指的危险。慢慢倒在略微涂了油的大理石板。静置几分钟冷却，但不要久

足以在边缘变硬。用剁刀将软糖刮到大理石台面的一端，用木铲搅拌至洁白呈奶油状。它会很快改变这种稠度并开始结块，此时应用手揉捏至完全光滑。

放入碗中，盖上涂油的纸以隔绝空气，以免表面结皮，静置二十四小时。可用涂油的大盘和木勺代替大理石板和木铲。务必在晴天制作软糖，因为潮湿沉闷的空气对糖的熬煮有不利影响。

咖啡软糖

2.5磅糖

11/2杯冷水

1/4杯研磨咖啡

1/4茶匙塔塔粉

将水和咖啡放入平底锅中，加热至沸点。用双层纱布过滤；然后加入砂糖和塔塔粉。煮沸，操作方法与白色软糖相同。

枫糖软糖

11/4磅枫糖

一又四分之一磅糖

一杯热水

1/4茶匙塔塔粉

将枫糖敲成小块，加入其余配料中。煮沸，操作方法与白色软糖相同。

夹心糖

夹心糖的糖心由揉成小球的方旦糖制成。若使用白方旦糖，可按喜好调味--通常首选香草味。制作椰蓉糖心时，在少量方旦糖中尽可能多地揉入椰丝；制作坚果糖心时，用方旦糖包裹坚果仁碎块，只需足够覆盖即可。法式糖渍樱桃也常用此法制作。将糖球静置过夜，次日浸蘸。

蘸糖粒软糖。将方旦糖放入平底锅中，置于热水上融化；按需调色和调味。给方旦糖调色时，将一根小木签蘸入色膏，取少量，再将木签蘸入方旦糖中。若不谨慎，颜色容易过深。蘸制过程中，将方旦糖保持在热水上，以维持恰当的稠度。蘸制时，使用两齿叉或糖果师用的软糖蘸具。将夹心逐个投入方旦糖中，搅拌至裹匀，从方旦糖中取出，放在涂油的纸上，并将蘸具的末端在软糖顶部掠过，从而留下一个尾尖，表明软糖是手工蘸制的。两次蘸制之间搅拌方旦糖，以防表面结壳。

奶油薄荷糖

在热水上融化方旦糖，加入几滴薄荷油、冬青油、丁香油、肉桂油或橙油调味，如需可着色。从勺尖滴落在涂油纸上。糖果商使用橡胶模具塑造奶油薄荷糖，但除非要大量制作薄荷糖，否则家庭使用过于昂贵。

奶油坚果条

融化方旦糖并调味，拌入任意种类的坚果仁碎块。倒入涂油的平底锅中，冷却后用锋利的刀切成条状。枫糖方旦糖配坚果风味极佳。

蘸核桃

融化方旦糖并调味。将核桃仁半块按夹心糖糖心的方式浸蘸。碧根果半块或整颗焯过的杏仁也可同样浸蘸。

水果什锦糖

在一个涂油的环形模具中填入三层融化的方旦糖。底层为枫糖味，充分拌入英国核桃仁；第二层染成粉色，以玫瑰调味，拌入切成四瓣的糖渍樱桃和切细的无花果；第三层为白色，以香草调味，拌入坚果、切成四瓣的糖渍樱桃和切成小块的糖渍菠萝。用涂油的纸盖住模具，静置过夜。从模具中取出，放在铺有蕾丝纸餐巾的盘子上。中央填入糖粒软糖和糖衣坚果。

糖衣坚果

两杯糖

一杯沸水

1/8茶匙塔塔粉

将配料放入光滑的平底锅中，搅拌，置于炉上，加热至沸点。不搅拌煮沸至糖浆开始变色，即310°F。洗去附着在锅壁上的糖，方法同制作方旦糖。

将平底锅从火上移开，放入盛有冷水的较大锅中以立即停止沸腾。从冷水中取出，浸蘸时置于盛有热水的平底锅中保温。用长针逐一扎取坚果，浸入糖浆使其裹匀，取出糖浆，放在涂油纸上。

糖衣水果

制作糖衣水果，最常用的是葡萄、草莓、橘子瓣和橙子瓣以及糖渍樱桃。将葡萄从串上逐一取下，每颗留一小段果梗。用钳子夹住果梗，浸入按糖衣坚果方法制作的糖浆中。取出放在涂油纸上。糖衣水果只能保存一天，且只宜在寒冷晴朗的天气制作。

糖渍橙皮

将四个薄皮橙子的果皮剥成四瓣。覆盖冷水，加热至沸点，慢煮至软烂。沥干，用勺子去除白色部分，用剪刀将黄色部分剪成细条。将半杯水和一杯糖煮沸至糖浆从勺尖滴落时能拉成丝。将橙皮条在糖浆中煮五分钟，沥干，裹上细砂糖。

拉糖丝

两磅糖

两杯沸水

1/4茶匙塔塔粉

将配料放入光滑的平底锅中。不加搅拌地煮沸，直到糖浆开始变色，即300°F。像制作方旦糖那样，洗去粘在锅壁上的糖。将平底锅从火上移开，放入一个盛有冷水的大盆中，立即停止沸腾。从冷水中取出，放入盛有热水的平底锅中。将两根扫帚柄横放在椅背上，并在其下方的地板上铺纸。糖浆稍凉后，将蘸具放入糖浆中，从糖浆中取出，在扫帚柄上方快速来回甩动。糖丝一经形成便小心取下，塑成巢状，或轻轻地堆在冷盘中。糖浆可按需调色。糖丝用于装饰砖形或模制的冷冻奶油和冰品。

拉糖用的甩糖器由粗铁丝制成；约二十根十英寸长的铁丝捆成一束，用铁丝一圈圈缠绕固定成手柄。

奶油薄荷糖。--第546页。

糖渍橙皮--第页 547

面包与黄油折叠饼。--页 549

努瓦塞特三明治。--第页 552

第三十四章

三明治与餐前小点

制作三明治面包时，将面包切成尽可能薄的片，并去除面包皮。若使用黄油，先将黄油搅打至奶油状，在从面包条上切下之前先涂抹面包。在一半的片上涂抹用作馅料的混合物，盖上剩余的片，切成正方形、长方形或三角形。若用圆形或花式切模塑造三明治，应在涂抹之前先塑造面包形状，以免浪费黄油。在食用前数小时制作的三明治，可用在热水中拧得尽可能干的餐巾包裹，并放在阴凉处，以保持新鲜湿润。石蜡纸也常用于此目的。放置一天的面包更适合切制三明治。将三明治堆叠在铺有垫纸的盘子上供食。

卷状面包

趁新鲜面包尚温热时，用非常锋利的刀切成尽可能薄的片。均匀涂抹已搅打至奶油状的黄油。将面包片逐一卷起，各用细丝带系好。

面包与黄油折叠

切去面包两端的边片。在面包端面薄而均匀地涂抹已搅打至奶油状的黄油。切下尽可能薄的一片。重复操作直至备足所需片数。去除面包皮，两两相合，切成方形、长方形或三角形。可使用白面包、全麦面包、格雷厄姆面包或黑面包。三层三明治用白面包片夹全麦面包片制作，十分美观。

生菜三明治

将新鲜脆嫩的莴苣叶洗净并彻底晾干，夹入按黄油面包卷方法制作的薄片涂黄油面包之间，每片莴苣叶上放一茶匙蛋黄酱。

鸡蛋三明治

将“煮老”鸡蛋的蛋白切碎；将蛋黄用滤网或土豆压泥器压碎。混合蛋黄和蛋白，用盐和胡椒调味，用蛋黄酱或奶油沙拉酱调湿。将混合物涂抹在按黄油面包卷方法制作的薄片涂黄油面包之间。

沙丁鱼三明治

去除沙丁鱼的皮和骨，捣成糊状。加入等量的“煮老”鸡蛋蛋黄(用筛网擦碎)。用盐、卡宴辣椒粉和几滴柠檬汁调味；用橄榄油或融化黄油调湿。将混合物涂抹在按黄油面包卷方法制作的薄片涂黄油面包之间。

火腿切片三明治

将冷煮火腿尽可能切薄。夹入按黄油面包卷方法制作的薄片涂黄油面包之间。

碎火腿三明治

将冷煮火腿切碎，用鞑靼酱汁调湿。涂抹在按黄油面包方法制作的薄片涂黄油面包之间。

和黄油折叠。

鲲鱼三明治

将“煮老”鸡蛋的蛋黄擦成糊状。用软黄油调湿，用鲲鱼精调味。将混合物涂抹在按黄油面包卷方法制作的薄片涂黄油面包之间。

鸡肉三明治

将冷煮鸡肉切碎，用蛋黄酱或奶油沙拉酱调湿；或用盐和胡椒调味，用浓郁鸡汤调湿。按其他三明治方法制作。

龙虾三明治

将龙虾肉从壳中取出，切碎。用盐、卡宴辣椒粉、调制芥末和柠檬汁调味；或用任意沙拉酱调湿。将混合物涂抹在脆嫩莴苣叶上，按其他三明治方法制作。

龙虾三明治à la Boulevard

混合等量的切碎龙虾肉和用筛网压碎的“煮老”鸡蛋蛋黄。用融化黄油调湿，用德式芥末、以极少量沸水稀释的牛肉精和盐调味。将混合物涂抹在薄片涂黄油面包之间，去除面包皮，切成花式形状。少量龙虾肉用此法利用最为成功。

牡蛎三明治

将炸牡蛎摆在脆嫩莴苣叶上，每片叶子放两只牡蛎，每个三明治用一片叶子。按其他三明治方法制作。

坚果与奶酪三明治

混合等量的格吕耶尔奶酪碎和切碎的英国核桃仁；然后用盐和卡宴辣椒粉调味。按其他三明治方法制作。

奶酪鲽鱼三明治

将两汤匙黄油搅打至奶油状，加入四分之一杯“美国青年”奶酪碎和一茶匙醋。用盐、红椒粉、芥末和鲽鱼精调味。将混合物涂抹在薄片面包之间。

温莎三明治

将三分之一杯黄油搅打至奶油状，加入各半杯切碎的冷煮火腿和冷煮鸡肉。用盐和红椒粉调味。将混合物涂抹在薄片面包之间。

总会三明治

在面包片上摆放薄片熟培根；覆盖冷烤鸡肉片，在鸡肉上涂抹蛋黄酱。盖上薄片面包。

姜饼三明治

将糖姜片切成极薄的片。按其他三明治的做法制作。

水果三明治

去除无花果的梗并切碎；加少量水，在双层蒸锅中煮至成糊状，然后加入几滴柠檬汁。冷却混合物，涂抹在薄片涂黄油面包上；撒上切碎的花生，盖上涂黄油面包片。

布朗面包三明治

用于三明治的黑面包最好在一磅装泡打粉罐中蒸制。按其他三明治方法涂抹和切割面包。在夹层中放入用盐调味的碎花生；或加入用盐调味的切碎英国核桃仁混合的奶酪碎。

诺瓦塞特三明治

取半份用全麦面粉制作的水奶面包食谱(见第54页)，加入两汤匙糖蜜和一杯英国核桃仁或掰成小块的碧根果仁。静置二十四小时，尽可能切薄，薄而均匀地涂抹黄油，在面包片之间夹入橙子果酱。去除面包皮，切成花式形状，用坚果仁装饰。

殖民地三明治

制作半份水奶面包食谱(见第54页)，使用全麦面粉，加入一汤匙半糖蜜，在第一次发酵后揉面时加入各半杯切细的糖渍橙皮和掰碎的碧根果仁。放入涂黄油的一磅装泡打粉罐中。

装至三分之一满；让其发酵后烘烤。冷却后做成三明治。

德国三明治

使用双粒面包(见第61页)。将切得极薄的片涂上果冻或橘子果酱，撒上切碎的英国核桃仁。盖上薄片并去除面包皮。

俄式三明治

将薄切纽沙泰尔奶酪片铺在小酥饼上，盖上用蛋黄酱调味汁润湿的细碎橄榄。每片再盖上一块小酥饼并压紧。

果冻三明治

将榲桲果冻涂在小酥饼上，撒上切碎的英国核桃仁。每片再盖上一块小酥饼并压紧。

奶酪薄脆

将磨碎的奶酪混合少许辣椒粉撒在小酥饼上。放在烤盘上烘烤至奶酪融化。

开胃小点

开胃小点的做法是将面包切成四分之一英寸厚的片，再将片切成长四英寸、宽一英寸半的条状或圆形片。然后将面包烤制、在深油中炸制，或涂上黄油在烤箱中烘至棕色，再覆上鸡蛋、奶酪、鱼或肉的调味混合物，可单独使用或混合使用。开胃小点可热食或冷食，用于代替

正餐或午餐中的牡蛎。在绅士的正餐中，进入餐厅前会配上一杯雪利酒一同上桌。

奶酪开胃小点 I

将圆形面包片烤制，撒上厚厚一层用盐和辣椒粉调味的磨碎奶酪。放在锡盘上烘烤至奶酪融化。立即上桌。

奶酪卡纳佩 II

将圆形烤面包片涂上法式芥末，然后按奶酪开胃小点I的做法继续制作。

沙丁鱼开胃小食

将圆形烤面包片涂上沙丁鱼酱(已去骨)，沙丁鱼需与少量奶油黄油一同捣成糊状，用伍斯特酱和少许辣椒粉调味。在每片中央放一颗酿橄榄，做法是去核后在空腔中填入沙丁鱼混合物。每片周围围上一圈切碎的全熟鸡蛋蛋白。

龙虾开胃小点

将龙虾肉切碎，加入等量的全熟鸡蛋蛋黄(用筛网压过)。用融化的黄油和浓奶油(等量)润湿，并用盐、辣椒粉、德式芥末和牛肉提取物重调味。涂在煎过的圆形面包片上，用全熟鸡蛋蛋白环、全熟鸡蛋蛋黄和龙虾卵装饰。

用筛子压滤。

卡纳佩·玛莎

搅打一个鸡蛋的蛋黄，加入一又二分之一汤匙奶油、四分之一茶匙盐、八分之一茶匙红椒粉、四分之一茶匙伍斯特郡酱汁和少许卡宴辣椒粉；然后加入四分之一磅切成小块的奶酪，不断搅拌，煮至顺滑。涂抹在煎过的面包片上，切成花式形状，盖上用鸡高汤或奶油制成的浓酱汁粘合的切碎龙虾肉，用“煮老”的鸡蛋蛋白环、“煮老”的鸡蛋蛋黄和过筛的龙虾卵以及橄榄环作装饰。

鲽鱼开胃小点

将圆形烤面包片涂上鲽鱼黄油。分别切碎全熟鸡蛋的蛋黄和蛋白。将开胃小点按四等分覆上鸡蛋，蛋黄与蛋白交替排列。用纵向剖成两半的鲽鱼分隔蛋黄与蛋白，并用裱花袋和裱花嘴在周围挤一圈鲽鱼黄油。

龙虾小点。——第554页。

卡纳佩·玛莎。--第554页。

果冻袋及其他制作果冻所需的器具。

第573页。

橘子果酱、果酱和果冻，配以用于封盖的融化石蜡、裁好的盖纸、涂胶标签和图书馆浆糊。

第*574*至*577*页。

奶酪橄榄开胃小点

将不新鲜的面包切成四分之一英寸厚的片。用小号圆角长方形模具切成形。将黄油搅打至奶油状，加入等量的软奶酪，搅拌至顺滑；然后用盐调味。涂在面包上，每片中央用四分之一英寸宽的细碎橄榄边和一块切成花形的红椒或青椒装饰。放在铺有蕾丝垫纸的盘子上代替三明治上桌。

卡纳佩·洛伦佐

将面包片切成马蹄形并烤制。将两汤匙黄油搅打至奶油状，加入一茶匙蛋白。涂在面包片上，用蟹肉混合物将边缘填圆，覆上奶油黄油，撒上奶酪，在烤箱中烘至棕色。放在餐巾上上桌，马蹄形两端朝向盘子中央，用欧芹装饰。

蟹肉混合物。将蟹肉切碎，用盐、辣椒粉和几滴柠檬汁调味，然后用浓白酱汁润湿。可用龙虾肉代替蟹肉。

阿尔冈昆风味小食

用一汤匙半切碎的洋葱、三汤匙

黄油，以及三分之一杯切碎的蘑菇伞盖，五分钟。加入两汤匙面粉和三分之二杯奶油。煮至混合物变稠，然后加入一杯芬南哈迪(在温水中浸泡四十五分钟至没过，然后撕成片状)，两汤匙磨碎的奶酪，以及两个鸡蛋的蛋黄，轻轻搅打。用盐和辣椒粉调味，堆在圆形烤面包片上。撒上磨碎的奶酪，然后撒上涂了黄油的软面包屑，烘烤至面包屑呈棕色。立即上桌。

第三十五章
暖锅食谱

暖锅，在最近几年中备受青睐，绝非现代发明的器具，其历史可追溯至路易十四时代。它在早餐桌上占有一席之地，那时鸡蛋可以按最挑剔的口味烹制；在午餐桌上，可以准备一道精致的热菜来代替屡见不鲜的冷肉；但它最大的用途在于烹制深夜宵夜，并且似乎总是伴随着好客与欢乐。

无论是自己动手做家务或只有一名女仆的家庭主妇，还是借此初次领略烹饪艺术之趣的社交界女子，都能欣赏并享受它。简单的锡制暖锅只需九十美分即可购得，而精致的银制暖锅则高达一百美元。花岗岩器皿、镍制或铜制的暖锅能做出非常诱人的菜肴。最新款式配有带螺旋

调节装置的灯以控制火焰，以及一个金属托盘用于放置菜肴，以便在热时必要时移动而不会烫伤手指，也不会损伤抛光桌面。

暖锅有两个锅，下层盛热水，上层带长柄盛放待烹饪的食物。炙锅与暖锅的不同之处在于它没有热水锅。

木醇的价格远低于高度烈酒，通常用于火锅菜肴。

戴维烤面包器可架在暖锅上用于烤面包和炙烤。

此前已给出的可在火锅上烹制的菜肴清单：

德式吐司
水波蛋
芬兰式鸡蛋
瑞士式鸡蛋
炒鸡蛋
番茄酱炒蛋鳀鱼吐司配炒蛋黄油炒蛋

番茄黄油炒蛋
咖喱蛋
法式煎蛋卷
西班牙煎蛋卷
奶油鱼
比目鱼干酪吐司

奶油牡蛎

黄油龙虾

奶油龙虾

烤

羊腿肉浓汤

奶油烩甜面包，煎甜面包

鸡肝配马德拉酱鸡肝配咖喱

炒鸡肝 奶油鸡 大都会式鸡肉炖牡蛎 炖蘑菇

炒蘑菇

萨宾式蘑菇朗姆酒舒芙蕾

甜面包炒蛋

4个鸡蛋

1/2 茶匙盐

1/8 茶匙胡椒

1/2 杯牛奶

1个甜面包，煮至半熟并切成丁

2汤匙黄油

用银叉将鸡蛋轻轻搅打，加入盐、胡椒、牛奶和甜面包。将黄油放入热暖锅中；融化后倒入混合物。不断搅拌并从锅底刮起，煮至奶油状稠度。

炒鸡蛋配小牛脑

按照“奶油炒蛋配甜面包”的食谱制作，用牛脑代替甜面包。

牛脑的准备工作。用冷水浸泡一小时，水量以没过为准。去除薄膜，在加盐的酸性沸水中煮二十分钟。沥干，放入冷水中；待完全冷却后再次沥干，分成小块。

奶酪煎蛋卷

2个鸡蛋

1汤匙融化的黄油

1/8 汤匙盐

少许辣椒粉

1汤匙磨碎的奶酪

将鸡蛋轻轻搅打，加入半茶匙融化的黄油、盐、辣椒粉和奶酪。融化剩余的黄油，加入混合物，不搅拌煮至凝固。卷起，撒上磨碎的奶酪。配全麦面包三明治食用。

黑黄油鸡蛋

黄油

盐

胡椒

4个鸡蛋

一茶匙醋

在热烤盘中放入一汤匙黄油；融化后，小心地逐个打入四个鸡蛋。撒上盐和胡椒，煮至蛋白凝固。移至热盘中，

注意不要弄破蛋黄。在同一烤盘中将两汤匙黄油烧至棕色，加入醋，浇在鸡蛋上。

加拉加斯式鸡蛋

2盎司烟熏干牛肉

一杯番茄

1/4杯磨碎的奶酪

几滴洋葱汁

少许肉桂

少许辣椒粉

2汤匙黄油

3个鸡蛋

挑拣牛肉并切碎，加入番茄、奶酪、洋葱汁、肉桂和辣椒粉。融化黄油，加入混合物，加热后加入充分搅打的鸡蛋。煮至鸡蛋呈奶油状，不断搅拌并从锅底刮起。

联合烧烤

清洗一品脱牡蛎，尽可能沥干所有汁液。将牡蛎放入烤盘，待汁液从牡蛎中流出时用勺子舀出，如此反复直至牡蛎饱满。撒上盐和胡椒，加入两汤匙黄油。盛在薄脆饼上食用。

牡蛎 à la D’Uxelles

1品脱牡蛎

2汤匙切碎的蘑菇

2汤匙黄油

2汤匙面粉

1/2 茶匙盐

1/2茶匙柠檬汁

少许辣椒粉

1个蛋黄

1汤匙雪利酒

清洗牡蛎，加热至沸点，沥干。保留汁液并用双层奶酪布过滤；应得四分之三杯。将黄油和蘑菇煮五分钟，加入面粉，逐渐加入牡蛎汁；再煮三分钟。加入调味料、牡蛎、鸡蛋和雪利酒。盛在薄脆饼或烤面包片上食用。

桑代克式牡蛎

1品脱牡蛎

2汤匙黄油

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

少许磨碎的肉豆蔻

1/4杯稀奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

清洗并沥干牡蛎。融化黄油，加入牡蛎，煮至牡蛎饱满。然后加入调味料、奶油和轻轻搅打的蛋黄。煮至酱汁略微浓稠，不断搅拌。盛在薄脆饼或烤面包片上食用。

杰克牡蛎烩菜

将新鲜蜂窝牛肚煮至半熟，切成四分之三英寸的块；应得一杯。加入等量的小

煮熟的洋葱，以及两倍量的事先清洗过的生牡蛎。融化三汤匙黄油，加入四汤匙面粉，在不断搅拌的同时逐渐倒入一杯半稀奶油。加入牛肚、洋葱和牡蛎。充分加热后加入两个轻轻搅打的蛋黄，用盐、胡椒和红椒粉重味调味。盛在烤面包片上食用。

德尔莫尼科龙虾

两磅龙虾

1/4 杯黄油

3/4 汤匙面粉

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

少许磨碎的肉豆蔻

一杯稀奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

两汤匙雪利酒

将龙虾肉从壳中取出，切成小方块。融化黄油，加入面粉、调味料，逐渐加入奶油。加入龙虾，加热后加入蛋黄和酒。

纽堡龙虾

2磅龙虾 1/4杯黄油 1/2茶
匙盐少许辣椒粉少许磨碎
的肉豆蔻

1汤匙雪利酒

1汤匙白兰地

1/3杯稀奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

将龙虾肉从壳中取出，切成片。融化黄油，加入龙虾，煮三分钟。加入调味料和酒，煮一分钟，然后加入奶油和轻轻搅打的蛋黄。搅拌至浓稠。配吐司或酥皮角食用。

纽堡式蛤蜊

1品脱蛤蜊

3汤匙黄油

1/2 茶匙盐

少许辣椒粉

3汤匙雪利酒或马德拉酒 1/2杯稀奶油

蛋黄 3 个鸡蛋

清洗蛤蜊，去除软的部分，将硬的部分切碎。融化黄油，加入切碎的蛤蜊、调味料和酒。煮八分钟，加入蛤蜊的软部分和奶油。煮两分钟，然后加入轻轻搅打的蛋黄，用一些热酱汁稀释。

纽堡式虾

1品脱虾

3汤匙黄油 1/2茶匙盐少许
卡宴辣椒粉 1茶匙柠檬汁

一茶匙面粉

1/2 杯奶油

蛋黄 2 个鸡蛋

两汤匙雪利酒

清洗虾，在两汤匙黄油中煮三分钟。加入盐、辣椒粉和柠檬汁，煮一分钟。取出虾，将剩余的黄油放入烤盘，加入面粉和奶油；浓稠后加入轻轻搅打的蛋黄、虾和酒。配吐司或酥皮角食用。

普罗旺斯风味鱼

1/4 杯黄油

21/2汤匙面粉

两杯牛奶

蛋黄 4 个“煮老”的鸡蛋

一茶匙鳀鱼香精

两杯冷煮鱼片

用黄油、面粉和牛奶制作酱汁。将蛋黄捣碎，与鳀鱼精混合，加入酱汁中，然后加入鱼。加热后立即食用。盛在烤全麦面包片上食用。

烤沙丁鱼

沥干十二条沙丁鱼，在烤盘中加热，频繁翻动。放在小块长方形干吐司上，配主厨黄油或柠檬黄油食用。

鳀鱼酱沙丁鱼

沥干十二条沙丁鱼，在烤盘中加热，频繁翻动。从烤盘中取出。制作一杯

棕色酱汁，用一汤匙半沙丁鱼油、两汤匙面粉和一杯棕色高汤。用鳀鱼精调味。将沙丁鱼在酱汁中重新加热。配黑面包三明治食用，面包片之间夹有用法式沙拉汁腌制的黄瓜片。

奶油沙丁鱼

沥干一小盒沙丁鱼的油，去除鱼骨，然后捣碎。融化四分之一杯黄油，加入四分之一杯松软的陈面包屑和一杯奶油。充分加热后加入两个切碎的全熟鸡蛋、沙丁鱼、盐、胡椒和红椒粉调味。盛在烤面包片上食用。

威尔士干酪吐司 I

一汤匙黄油

一茶匙玉米淀粉

1/2杯稀奶油

1/2磅软质淡味奶酪，切成小块 1/4茶匙盐

1/4茶匙芥末

少许辣椒粉

吐司或泽菲雷特

融化黄油，加入玉米淀粉，搅拌至充分混合，然后在不搅拌的同时逐渐加入奶油，煮两分钟。加入奶酪，搅拌至奶酪融化。调味，盛在薄脆饼或单面烤面包上，将奶酪汁浇在未烤的一面。奶酪汁的成功很大程度上取决于

奶酪的品质。奶酪汁应光滑细腻、呈奶油状，绝不能拉丝。

威尔士干酪吐司 II

一汤匙黄油

1/2磅软质淡味奶酪，切成小块 1/4茶匙盐

1/4茶匙芥末

少许辣椒粉

1/3至1/4杯艾尔啤酒或拉格啤酒

1个鸡蛋

将黄油放入烤盘，融化后加入奶酪和调味料；奶酪融化时逐渐加入麦芽酒，同时不断搅拌；然后加入轻轻搅打的鸡蛋。与威尔士奶酪汁同样食用。

I.

牡蛎威尔士干酪

一杯牡蛎

2汤匙黄油

1/2磅软质淡味奶酪，切成小块 1/4茶匙盐

少许辣椒粉

2个鸡蛋

清洗、煮至半熟并沥干牡蛎，保留汁液；然后去除并丢弃坚韧的肌肉。融化黄油，加入奶酪和调味料；奶酪融化时逐渐加入牡蛎汁和轻轻搅打的鸡蛋。混合物光滑后加入牡蛎的软部分。盛在薄脆饼或单面烤面包上，将奶酪汁浇在未烤的一面。

番茄干酪吐司

2汤匙黄油

2汤匙面粉

3/4 杯稀奶油

3/4 杯炖煮并过滤的番茄 1/8 茶匙小苏打

两杯切碎的奶酪

2个鸡蛋，轻轻打散

盐

芥末

卡宴辣椒粉

将黄油放入烤盘；融化后加入面粉。逐渐倒入奶油，混合物浓稠后加入与小苏打混合的番茄；然后加入奶酪、鸡蛋和调味料调味。奶酪融化后立即盛在全麦吐司上食用。

英式猴头奶酪

1杯陈面包屑 1杯牛奶 1汤匙黄油 1/2杯切成小块的软淡奶酪 1个鸡蛋 1/2茶匙盐少许辣椒粉

将面包屑在牛奶中浸泡十五分钟。融化黄油，加入奶酪，奶酪融化后加入浸泡过的面包屑、轻轻搅打的鸡蛋和调味料。煮三分钟，浇在涂有少量黄油的烤饼干上。

番茄酱汁裹面包屑牛舌

将冷的煮咸牛舌切成三分之一英寸厚的片。撒上盐和胡椒，蘸鸡蛋和面包屑，用黄油煎。配番茄酱汁l食用。

苏格兰式炒蛋

4个“煮老”的鸡蛋

3汤匙黄油

11/2汤匙面粉

一杯牛奶

1/4茶匙盐

少许辣椒粉

凤尾鱼精

用黄油、面粉、牛奶和调味料制成稀白酱汁；加入切碎的鸡蛋，并用鲽鱼精调味。与威尔士干酪吐司 I 同样方式上桌。

红醋栗果冻酱手撕火腿

1/2 汤匙黄油

1/3杯红醋栗果冻

少许辣椒粉

1/4 杯雪利酒

一杯冷熟火腿，切成小条

将黄油和红醋栗果冻放入暖锅。融化后立即加入卡宴辣椒粉、葡萄酒和火腿；炖煮五分钟。

苹果配鹿肉排

将四个苹果擦拭干净，去核，切成四分之一英寸厚的片。撒上糖粉，加入三分之一杯波特酒；盖上盖子，

静置三十分钟。沥干，用黄油煎炒。将一片半英寸厚的鹿肉切成肉排。撒上盐和胡椒，在热暖锅中烹制三至四分钟，仅用足够的黄油防止粘连。从锅中取出；然后融化三汤匙黄油，加入从苹果中沥出的葡萄酒和十二颗切成两半的糖渍樱桃。将肉排放回酱汁中重新加热，与苹果一同上桌。

羊肉配醋栗果冻酱

2汤匙黄油

2汤匙面粉

1/4茶匙盐

少许胡椒

一杯棕色高汤

1/3杯红醋栗果冻

11/2 汤匙雪利酒

6片冷熟羊肉

将黄油煎至棕色，逐渐加入面粉、调味料和高汤；然后加入果冻，融化后加入羊肉。肉热透后加入葡萄酒。如果手边有羊肉肉汁，可用其代替制作棕色酱汁。

碎羊肉

2杯切碎的热羊肉 6个“煮老”鸡蛋的
蛋黄 3/4茶匙混合芥末盐

卡宴辣椒粉

一杯奶油

1/4杯葡萄酒

将蛋黄捣碎，用芥末、盐和卡宴辣椒粉调味。加入奶油和羊肉。充分加热后加入葡萄酒。盛在吐司上上桌。

魔鬼骨

2汤匙黄油

1汤匙辣椒酱

1汤匙伍斯特郡酱

1汤匙核桃番茄酱

一茶匙芥末酱

少许辣椒粉

鸡腿、第二节关节和鸡翅(熟鸡)盐

胡椒

面粉

一杯热高汤

切碎的欧芹

融化黄油，加入辣椒酱、伍斯特酱、核桃番茄酱、芥末和卡宴辣椒粉。在每块鸡肉上划四道小口。撒上盐和胡椒，裹上面粉，在调味黄油中烹至充分呈棕色。倒入高汤，炖煮五分钟，撒上切碎的欧芹。

魔鬼杏仁

2盎司去皮切丝的杏仁黄油

一汤匙酸辣酱

两汤匙切碎的泡菜

1汤匙伍斯特郡酱汁 1/4茶匙盐

少许辣椒粉

用足够的黄油防止杏仁烧焦，将杏仁炸至充分呈棕色。混合其余配料，浇在坚果上，充分加热后立即上桌。与牡蛎一同上桌。

魔鬼栗子

将一杯栗子去壳，切成薄片，用足够的黄油防止栗子烧焦，炸至充分呈棕色。用塔巴斯科酱或少许红椒粉调味。

水果开胃小点

将德式吐司做成圆形，覆盖炖李子、无花果或果酱。配奶油酱汁 I 上桌。

桃子开胃小点

将圆形海绵蛋糕片用黄油煎至微微呈棕色。将罐装桃子沥干，撒上糖粉、几滴柠檬汁和少许磨碎的肉豆蔻。融化一汤匙黄油，加入桃子，加热后盛在蛋糕上上桌。

图杯

1/2磅洗净的无花果

切碎的咸杏仁 2汤匙糖

1茶匙柠檬汁 1/2杯葡萄酒

将杏仁填入无花果中。将糖、柠檬汁和葡萄酒放入暖锅；加热后加入无花果，盖上盖子，烹至无花果变软，经常翻动并浇淋汤汁。配手指饼干上桌。

第三十六章

水果：新鲜、保存和罐装

水果通常在成熟且当季时食用最佳；然而，少数水果不能生食，还有一些水果经烹调后更易消化。所采用的做法是炖煮和烘烤。水果应使用陶器或花岗岩器皿烹制，并应使用银勺或木勺搅拌。必须记住，所有水果都含有一种或多种酸，当暴露于空气中并与铁或锡表面接触时，可能形成有毒化合物。

如何准备上桌的草莓

1. 挑选草莓，放入漏勺，浇上冷水，彻底沥干，去蒂，倒入盘中。配糖粉和奶油上桌。

2. 挑选上等草莓，放入漏勺，浇上冷水，彻底沥干。将糖粉压入甜酒杯中。从杯中取出放在水果盘中央。在每个糖堆周围摆放十二颗草莓。以这种方式上桌的草莓不应去蒂。

如何准备哈密瓜和麝香瓜以供

上桌

哈密瓜和甜瓜应非常成熟，并在上桌前于冰箱中充分冷藏。擦拭瓜面--如果瓜小，纵向切成两半；如果较大，切成块状，去除瓜籽和纤维部分。如果以半个作为一份，在空腔中放入一汤匙碎冰。配盐或糖粉上桌。

如何准备上桌的葡萄

将串放入漏勺，浇上冷水，沥干，冷藏，摆放在上菜盘中。应去除有瑕疵的葡萄以及未熟或过熟的葡萄。如手边有葡萄叶，可用其装饰。

橙子上桌的几种准备方式

1. 擦拭橙子，横切成两半。将一半放在水果盘上，盘右侧放一把橙子勺或茶匙。

2. 将橙子去皮，尽可能去除白色部分。将果肉分瓣取出，可用锋利的刀先在瓣的一侧切下果肉，再在另一侧切下。如果果肉上残留白色果皮，应将其切掉。将橙瓣摆放在玻璃盘或水果盘中。如果橙子有籽，去除橙籽。

3. 去除橙子果皮，在距果蒂和花端等距处保留半英寸宽的果皮带

结束。切开带状部分，分离各段，并围绕糖模排列。

如何准备供食用的葡萄柚

将葡萄柚擦拭干净，横向切成两半。用小而尖的刀沿整个圆周切开，使果肉与果皮分离；然后切开，使果肉与将果实分隔成瓣的坚韧部分分离。将坚韧部分整块去除，可用剪刀在果梗端或花端靠近果皮处剪一刀即可完成。在留在葡萄柚皮中的果肉上慷慨地撒上糖。静置十分钟，冷藏后食用。放在水果盘上，用一颗糖渍樱桃装饰。

雪利酒葡萄柚

将葡萄柚准备好上桌，每份加入一汤匙雪利酒，在冰箱或阴凉处静置一小时。

葡萄柚配杏子白兰地

将葡萄柚准备好上桌，每份加入半汤匙杏子白兰地。

葡萄柚配黑刺李金酒

将葡萄柚准备好上桌，每份加入半汤匙黑刺李金酒。

水果鸡尾酒

去除葡萄柚的果肉，与菠萝丝混合，

香蕉切片，再将片切成四份，草莓切成两半，菠萝和香蕉的用量为葡萄柚的一半，每份配四颗草莓。应有两大杯水果。浇上由三分之一杯雪利酒、三汤匙杏子白兰地、半杯糖和少许盐制成的调味汁。充分冷藏，盛入双层鸡尾酒杯中，用糖渍樱桃和叶子装饰。

烤苹果

将酸苹果擦拭干净并去核。放入烤盘，在空腔中填入糖和香料。八个苹果用半杯糖和四分之一茶匙肉桂或肉豆蔻。若用肉豆蔻，每个苹果加几滴柠檬汁和少许柠檬皮磨末更佳。在烤盘底部注入沸水，放入热烤箱中烤至软烂，经常用盘中的糖浆浇淋。趁热或放凉后配奶油食用。许多人喜欢在烤之前将苹果削皮。若如此，应先去核再削皮，以使果形保持完整。秋天苹果最佳时节，不必加香料，因其风味已无可挑剔；但临近春天苹果变得有些寡淡，加香料则可改善。

烤甜苹果

将八个甜苹果擦净并去核。放入烤盘，在空腔中填入糖，约需三分之一杯，或用糖蜜增甜。加入三分之二杯沸水。盖上盖子，在慢烤箱中烤三小时，必要时添加更多的水。

苹果酱

将八个酸苹果擦净、切成四份、去核并削皮。用一杯糖和一杯水加柠檬皮薄片煮沸七分钟制成糖浆。取出柠檬，加入足够的苹果覆盖锅底，烹饪过程中仔细观察，一软即取出。继续直至全部煮完。将剩余的糖浆滤在苹果上。

香料苹果酱

将八个酸苹果擦净、切成四份、去核并削皮。放入锅中，撒上一杯糖，加入八颗丁香和足够的水以防苹果烧焦。煮成糊状，偶尔搅拌。

苹果姜汁

将酸苹果擦净、切成四份、去核、削皮并切碎；应有二点五磅。放入炖锅中，加入一点五磅浅棕色糖、一点五个柠檬的汁和皮、半盎司姜根、少许盐以及足够的水以防苹果烧焦。盖上盖子，慢煮四小时，必要时加水。苹果姜可保存数周。

苹果豪猪

用一点五杯糖和一点五杯水煮沸八分钟制成糖浆。将八个苹果擦净、去核并削皮。削皮后立即将苹果放入糖浆中，以免变色。煮至软烂，烹饪过程中偶尔撇去糖浆浮沫。苹果用糖浆覆盖煮效果更好；因此最好使用深锅并分两次煮。沥干

将苹果从糖浆中取出，冷却，在空腔中填入果冻、果酱或蜜饯水果，并将纵向剖开的焯过水的杏仁插入苹果中。配奶油酱汁一一起食用。

烤香蕉一

将六根香蕉去皮并纵向切成两半。放入浅花岗岩盘或旧浅盘中。混合两汤匙融化的黄油、三分之一杯糖和两汤匙柠檬汁。用一半的混合物浇淋香蕉。在慢烤箱中烤二十分钟，烤制过程中用剩余的混合物浇淋。

烤香蕉 II

将香蕉摆入浅盘中，盖上盖子，烤至表皮颜色变得很深。去皮，趁热撒上糖食用。

煎香蕉

将香蕉去皮，纵向切成两半，再横向切成两半。撒上面粉，在澄清黄油中煎。沥干，撒上糖粉。

烤桃子

将六个桃子去皮，切成两半，去核。放入浅花岗岩盘中。在每个空腔中填入一茶匙糖、半茶匙黄油、几滴柠檬汁和少许磨碎的肉豆蔻。煮二十分钟，放在圆形涂黄油的干吐司上食用。

烤梨

将梨擦净、切成四份并去核。放入深布丁盘中，撒上糖或加入少量糖蜜，然后加水以防梨烧焦。盖上盖子，在极慢的烤箱中烤两到三小时。小梨可以整个烤制。西克尔梨烤制后非常美味。

烤楂梓

将八个楂梓擦净、切成四份、去核并削皮。放入烤盘中，撒上四分之三杯糖，加入一点五杯水，盖上盖子，在慢烤箱中煮至软烂。楂梓需要很长时间烹饪。

越橘酱

挑选并清洗三杯蔓越莓。放入炖锅中，加入一点二五杯糖和一杯沸水。盖上盖子，煮十分钟。必须注意不要煮溢。撇去浮沫并冷却。

蔓越莓果冻

挑选并清洗四杯蔓越莓。放入炖锅中加一杯沸水，煮二十分钟。通过筛子擦碎，加入两杯糖，煮五分钟。倒入模具或玻璃杯中。

炖西梅

将西梅洗净并挑拣。放入炖锅中，倒入冷水没过。

水，浸泡两小时；然后在同一水中煮至软烂。快煮好时，加入糖或糖蜜增甜。许多人喜欢加入少量柠檬汁。

大黄酱

将大黄去皮并切成英寸长的段。放入锅中，慷慨地撒上糖，加入足够的水以防大黄烧焦。大黄含水量很大，几乎不需要额外加水。煮至软烂。如果将大黄覆盖以沸水，静置五分钟，然后沥干并烹饪，所需的糖会更少。大黄有时在陶制布丁盘中烤制。如果长时间慢烤，它会呈现浓郁红色。

果冻

果冻由煮熟的果汁和糖制成，几乎所有情况下比例相等。如果失败，通常可以追溯到使用了过熟的水果。

准备果冻玻璃杯。清洗玻璃杯，放入一锅冷水中；置于炉上，逐渐将水加热至沸点。取出玻璃杯，沥干。灌装时将玻璃杯放在用热水拧干的布上。

覆盖果冻玻璃杯。将信纸剪成恰好能放入玻璃杯顶部的圆形片。蘸上白兰地，覆盖果冻。盖上锡盖或剪得比玻璃杯大的圆形纸片，并用胶水牢固地固定在边缘上。有些人喜欢用融化的石蜡覆盖果冻，然后调整盖子。

制作果冻袋。将一块布的两个对角折叠

棉和羊毛法兰绒长四分之三码。缝成丰裕角状，末端呈圆形。将接缝折倒缝合以更牢固。用带子包边顶部，并配备两到三个重型环以便悬挂。

苹果果冻

将苹果擦拭干净，去除果梗和花萼端，切成四块。放入花岗岩或搪瓷衬里的保藏锅中，加入冷水至几乎没过苹果。加盖，慢火煮至苹果软烂；捣碎，用粗筛过滤。避免挤压苹果，否则会使果冻浑浊。然后让汁液通过双层奶酪布或果冻袋滴滤。煮沸二十分钟，加入等量加热过的糖；煮沸五分钟，撇去浮沫，装入玻璃杯中。放在阳光充足的窗边静置二十四小时。加盖，存放于阴凉干燥处。波特苹果制成的果冻风味极佳。若将苹果削皮，可制得更浅色的果冻。格拉文施泰因苹果制成的果冻香味浓郁。

加热糖。放入花岗岩盘中，置于烤箱中，烤箱门半开，偶尔搅拌。

榲桲**果冻**

按照苹果果冻的食谱，用榲桲代替苹果，并去除水果的种子。榲桲皮常用于制作果冻，水果的较好部分用于罐藏。

海棠果冻

按照苹果果冻的食谱，苹果保持完整而不切成四份。

醋栗果冻

醋栗在六月二十八日至七月三日之间处于制作果冻的最佳状态，不应在雨后直接采摘。樱桃醋栗制作最好的果冻。等比例的红醋栗和白醋栗被认为是理想的，能制作颜色较浅的果冻。

挑拣红醋栗，但不要去除果梗；洗净沥干。在保藏锅底部用木制马铃薯捣碎器捣碎少量浆果；如此继续直至用完所有浆果。慢火煮至红醋栗变白。用粗筛过滤，然后让汁液通过双层奶酪布或果冻袋滴滤。量取汁液，煮沸，煮五分钟；加入等量加热过的糖，煮三分钟，撇去浮沫，倒入玻璃杯中。放在阳光充足的窗边静置二十四小时。加盖，存放于阴凉干燥处。

醋栗与覆盆子果冻

按照醋栗果冻的食谱制作，使用等量的醋栗和覆盆子。

黑莓果冻

按照醋栗果冻的食谱制作，用黑莓代替醋栗。

覆盆子果冻

按照醋栗果冻的食谱，用覆盆子代替醋栗。覆盆子果冻最难制作，如果水果完全成熟或采摘已久，则不应尝试。

伏牛花果冻

如果用小檗果实在霜降之前采摘，且一些浆果仍然绿色时制作，小檗果冻会更坚实且颜色更好。制作方法与醋栗果冻相同，每一配克小檗果实加一杯水。

葡萄果冻

葡萄应挑选、清洗并在放入保藏锅之前去除果梗。加热至沸点，捣碎，煮三十分钟；然后按照醋栗果冻的方法操作。野葡萄制作最好的果冻。

绿葡萄果冻

葡萄刚开始变色时即应采摘。制法与葡萄果冻相同。

鹿肉冻

1配克野生葡萄

一夸脱醋

整丁香各1/4杯

肉桂棒

六磅糖

将前四种配料放入保藏锅中，慢慢加热至沸点，煮至葡萄软烂。通过双层奶酪布或果冻袋过滤，将液体煮沸二十分钟；然后加入加热的糖，煮五分钟。倒入玻璃杯中。

达姆森李子果冻

将西洋李擦净并挑选；然后用大针扎几次。制作方法与醋栗果冻相同，糖的用量为果汁的四分之三。

果酱

覆盆子和黑莓是最常用于制作果酱的水果，需要与水果等重的糖。

覆盆子果酱

挑选覆盆子。用木制马铃薯捣碎器在保藏锅底部捣碎几颗，如此继续直至用完水果。缓慢加热至沸点，逐渐加入等量的加热糖。缓慢煮四十五分钟。装入石罐或玻璃杯中。

黑莓果酱

按照覆盆子果酱的食谱制作，用黑莓代替覆盆子。

橘子果酱

果酱由水果的果肉和果汁加糖制成。

葡萄果酱

挑选、清洗、沥干并去除葡萄的梗。将果肉与果皮分离。将果肉放入保藏锅。加热至沸点，缓慢煮至种子与果肉分离；然后用马尾筛擦滤。与果皮一起放回锅中，加入等量的糖，缓慢煮三十分钟，偶尔搅拌以防烧焦。装入石罐或玻璃杯中。

榲桲果酱

擦拭榲桲，去除花端，切成四块，去除种子；然后切成小块。放入保藏锅，加入几乎没过水果的水。缓慢煮至软烂。用马尾筛擦滤，加入其量四分之三的加热糖。缓慢煮二十分钟，偶尔搅拌以防烧焦。装入玻璃杯中。

橙子果酱 I

选择酸味、表皮光滑的橙子。称量橙子，准备其重量四分之三的切块糖。将橙皮切成四份去除。在足以覆盖的沸水中煮橙皮至软；

沥干，用勺子刮去橙皮中的白色部分。用剪刀将薄黄色外皮切成条状。一次切两三片可以更快完成。将橙子分成瓣，去除种子和皮的坚韧部分。放入保藏锅加热至沸点，逐渐加入糖，缓慢煮一小时；加入外皮，再煮一小时。装入玻璃杯中。

橙子果酱 II

用锋利的刀将九个橙子和六个柠檬横向切成尽可能薄的片，去除种子，与四夸脱水一起放入保藏锅。盖上，静置三十六小时；然后煮两小时，加入八磅糖，再煮一小时。

罐装所需器具。--第*577*页。

罐装水果。--第*579*页。

正在准备装罐的红椒。--第581页。

佐餐酸黄瓜(第*584*页)。存放酸黄瓜的坛子。

橙子大黄果酱

将八个橙子去皮切成四瓣，并按以下方法处理

橙子果酱。将橙子分成瓣，去除种子和皮的坚韧部分。放入保藏锅，加入五磅去皮并切成半英寸块的大黄。加热至沸点，煮半小时；然后加入四磅切块糖和切好的外皮。缓慢煮两小时。装入玻璃杯中。

楹柠蜜

削皮并擦碎五个大楹柠。在一品脱沸水中加入五磅糖。在火上搅拌至糖溶解，加入楹柠，煮十五或二十分钟。装入玻璃杯中。冷却后颜色和稠度应近似蜂蜜。

罐藏与保存

保藏水果是用其重量四分之三至全重的糖来煮水果。这样做会破坏水果的大部分天然风味；因此罐藏通常比保藏更受青睐。

罐藏水果是将消毒过的水果保存在消毒过的密封罐中，加入糖以增加甜味。如果完全消毒，即去除所有细菌生命，水果可以不加水罐藏。

装罐指南

用于罐藏的水果应新鲜、坚实、品质良好且不过熟；如果过熟，一些孢子可能在煮沸后存活，然后短时间内就会发生发酵。

用于罐装水果时，糖的用量为水果重量的三分之一，以及两

每磅糖加一杯至三杯水。将糖和水煮沸十分钟制成稀糖浆；然后每次取少量水果在糖浆中煮；如此可使水果保持完美形状。坚硬的水果，如菠萝和榲桲，先在沸水中煮至将近软烂，再放入糖浆中煮完。然后将消毒过的罐子装满水果，加入足够的糖浆至溢出罐口。若糖浆不足，加沸水，因为罐子必须装满至溢出。在水果与罐壁之间插入一把勺子，使气泡升至表面破裂；然后迅速放上橡胶密封圈并拧上消毒过的盖子。静置至冷却，再次拧紧盖子，确保此次罐子密封不透气。装罐时，将罐子放在用热水拧干的布上。

给罐子消毒

清洗罐子并装满冷水。放在锅中的三脚架上，周围环绕冷水。逐渐加热至沸点，从水中取出，倒空，趁热装满。将盖子放入热水中静置五分钟。将橡胶圈浸入热水，但不要让其静置。每个季节应使用新橡胶圈，必须注意盖子边缘不要弯曲，否则罐子无法密封。

罐装波特苹果

擦拭、切成四块、去核并削皮波特苹果，然后称重。用其重量三分之一的糖与水煮十分钟制成糖浆，每磅糖用两杯半水。在糖浆中煮苹果至软，一次煮几个。装入

装罐，遵循装罐指示。

罐装桃子

擦拭桃子并放入沸水，静置时间仅够轻松剥皮。去除皮并立即煮水果，以免变色，遵循罐藏指南。有些人喜欢削皮桃子，撒上糖，静置过夜。早上沥干，在水果糖浆中加水，加热至沸点，然后煮水果。桃子可切成两半，或根据需要切成更小的块。

罐装梨

擦拭并削皮水果。整颗带梗煮，或去梗、切成四块并去核。遵循罐藏指南。一小块姜根或几片柠檬皮可与糖浆一起煮。巴特利特梨最适合罐藏。

罐装菠萝

去除菠萝的皮和芽眼；然后切成半英寸的片，再将片切成方块，同时丢弃芯。遵循罐藏指南。菠萝可以切碎并用其重量一半的糖不加水中煮，然后装入罐中。这样装罐的菠萝可用于制作雪葩和精致甜点。

罐装榲桲

擦拭、切成四块、去核并削皮榲桲。遵循罐藏指南。榲桲可与等重的擦拭、切块、去核并削皮的甜苹果一起煮；在这种情况下，苹果不需额外加糖。

罐装樱桃

使用大颗白色或红色樱桃。清洗，去除梗，然后遵循罐藏指南。

罐装越橘

挑选并清洗浆果，然后放入保藏锅，加少量水以防浆果烧焦。煮至软烂，偶尔搅拌，装入罐中。不需加糖，但撒少许盐是令人愉快的添加。

罐装大黄

削皮大黄并切成一英寸的块。装入罐中，放在冷水龙头下，让水流二十分钟，然后拧上盖子。这样罐藏的大黄常可保存一年。

罐装番茄

擦拭番茄，覆盖沸水，静置至皮可轻松去除。切成块并煮至完全烫透；煮的过程中经常撇去浮沫。装满罐子，遵循指南

鉴于。

达姆森李子蜜饯

用一块在冷水中拧干的奶酪布擦拭青李子，用大针将每个果实扎五六次；然后称重。按其重量四分之三的糖加水制成糖浆，每磅糖加一杯水。糖浆一达到沸点，撇去浮沫，加入李子，每次少量，以使水果在煮制过程中更好地保持形状。煮至软烂。最好使用两个锅，以便操作更快捷，糖浆也不必煮太长时间。装入玻璃罐或石罐中。

草莓蜜饯

挑选、清洗、沥干并去蒂草莓；然后称重。将浆果装满玻璃罐。制作与达姆森果脯相同的糖浆，糖浆煮十五分钟。将糖浆加入罐中至溢出；静置十五分钟，此时水果会收缩，需加入更多水果填满罐子。拧上盖子，放在一锅冷水中的三脚架上，加热水至沸点，保持在略低于沸点一小时。

覆盆子可用同样方法保存。

梨片

8磅梨

四磅糖四分之一磅广东
姜

4个柠檬

擦净梨，去梗，切成四瓣并去核；然后切成小块。加入糖和姜，静置过夜。次日早晨加入切成小块的柠檬，去除籽，慢火煮三小时。装入石罐中。

覆盆子与醋栗果酱

6磅醋栗

6磅糖

八夸脱覆盆子

挑拣、清洗并沥干醋栗。放入保藏锅，每次加入少量并捣碎。煮一小时，用双层奶酪布过滤。倒回锅中，加入糖，加热至沸点，慢火煮二十分钟。待糖浆再次达到沸点时加入一夸脱覆盆子，撇出覆盆子，放入罐中，重复直至覆盆子用完。将糖浆注满罐子至溢出，拧紧盖子。

白兰地桃子

1配克桃子

其重量一半的糖

一夸脱高度酒或白兰地

去除桃子外皮，将桃子和糖交替分层放入石罐中；然后加入酒精。紧密覆盖，罐盖下垫一块厚布。

水果什锦

将一品脱白兰地倒入石罐中，随各种水果上市逐一加入；每夸脱水果加入等量糖，每天早晨搅拌混合物，直至所有水果加完。覆盆子、草莓、杏、桃、樱桃和菠萝为最佳选择。

罐装红椒

洗净一配克红辣椒，从每个辣椒的蒂端切下一片，去除籽；然后用剪刀或锋利的蔬菜刀绕着辣椒旋转切成细条。用沸水覆盖，静置两分钟，沥干，投入冰水中。静置十分钟，再次沥干，紧密装入一品脱玻璃罐中。将一夸脱醋和两杯糖煮沸十五分钟。倒入辣椒至罐子溢出，盖好，置于阴凉处。

糖渍西瓜皮

将成熟甜瓜的外皮削下并切成条状。浸泡在足以浸没的明矾水中，每夸脱水配两茶匙明矾粉。逐渐加热至沸点，再以小火慢煮十分钟。沥干，用冰水浸没，静置两小时；再次沥干，用毛巾吸干水分。称重，每磅果皮配一磅糖，每磅糖配一杯水。将糖和水煮沸十分钟。加入瓜皮，煮至软嫩。将瓜皮取出放入石罐，用糖浆浸没。可将两个柠檬切成薄片，在糖浆中煮十分钟。

番茄酱

一磅黄色梨形番茄

一磅糖

2盎司罐装广东糖姜

2个柠檬

擦净番茄，用沸水覆盖，静置至外皮容易去除。加入糖，盖上，静置过夜。次日早晨倒出糖浆，煮至相当浓稠；撇去浮沫，然后加入番茄、姜和切片去籽的柠檬。煮至番茄呈现澄清的外观。

腌制

腌制是用盐液或酸液保存食物。

香料醋栗

7磅醋栗

五磅红糖

3汤匙肉桂

三汤匙丁香

1品脱醋

挑拣醋栗，清洗，沥干，去梗。放入保藏锅，加入糖、醋和用一块细布包好的香料。加热至沸点，慢火煮一个半小时。储存于石罐中，置于阴凉处。香料醋栗是冷肉的绝佳配菜。

甜腌桃

半配克桃子
两磅红糖
1品脱醋
1盎司肉桂棒
丁香

将糖、醋和肉桂煮沸二十分钟。将桃子迅速浸入热水，然后用毛巾擦去绒毛。每个桃子插四粒丁香。放入糖浆中，煮至柔软，每次使用一半桃子。

甜腌梨

按照甜腌桃的食谱制作，用梨代替桃。

辣椒酱

12个中等大小的成熟番茄
1个辣椒，切碎
1个洋葱，切碎
两杯醋
3汤匙糖
1汤匙盐
2茶匙丁香
2茶匙肉桂
两茶匙多香果
2茶匙磨碎的肉豆蔻

番茄去皮切片。与其余配料一起放入保藏锅。逐渐加热至沸点，慢火煮两个半小时。

成熟番茄泡菜

3品脱番茄，去皮切碎
一杯切碎的芹菜
4汤匙切碎的红椒
4汤匙切碎的洋葱
4汤匙盐
6汤匙糖
6汤匙芥菜籽
1/2茶匙丁香
1/2茶匙肉桂
一茶匙磨碎的肉豆蔻
两杯醋

按给定顺序混合配料。放入石罐中并盖上。此未煮过的混合物使用前须静置一周，但可保存一年。

熟黄瓜泡菜

将黄瓜纵切成两半。用明矾水覆盖，每夸脱水加两茶匙明矾粉。逐渐加热至沸点，然后在炉灶后部静置两小时。从明矾水中取出，在冰水中冷却。将两磅糖、一品脱醋与各两汤匙整粒丁香和肉桂棒(包在一块细布中)煮沸五分钟制成糖浆。加入黄瓜煮十

分钟。将黄瓜取出放入石罐，浇上糖浆。连续三个早晨烫糖浆，然后倒回黄瓜中。

未熟黄瓜泡菜(小黄瓜)

将四夸脱小而未熟的黄瓜擦净。放入石罐中，加入一杯盐溶于两夸脱沸水中的盐水，静置三天。将黄瓜从盐水中沥出，将盐水煮沸，浇在黄瓜上，再静置三天；重复此过程。沥干，擦净黄瓜，浇上一加仑沸水(其中溶有一汤匙明矾)。静置六小时，然后从明矾水中沥出。将黄瓜分批(每次几根)在以下混合液的四分之一量中煮十分钟，先将混合液加热至沸点并煮沸十分钟：--

1加仑醋

4个红椒

2根肉桂棒

2汤匙多香果浆果

2汤匙丁香

将剩余的卤汁滤到已放入石罐中的泡菜上。

切碎的腌菜

四夸脱切碎的青番茄 3/4杯盐

2茶匙胡椒

3茶匙芥末

3茶匙肉桂

三茶匙多香果粉

3茶匙丁香

1/2 杯白芥菜籽

4个青椒，切片

2个切碎的洋葱

两夸脱醋

向番茄加盐，盖上，静置二十四小时，沥干。向醋中加入香料，加热至沸点；然后加入番茄、辣椒和洋葱，加热至沸点，达到沸点后再煮十五分钟。储存于石罐中，置于阴凉处。

西班牙酸黄瓜

1配克青番茄，切成薄片

4个洋葱，切成薄片

一杯盐

1/2盎司丁香

1/2盎司多香果浆果

1/2盎司胡椒粒

1/2 杯棕色芥菜籽

一磅红糖

4个青椒，切碎

苹果醋

将番茄和洋葱交替分层撒盐，静置过夜。次日早晨沥干，放入保藏锅，加入其余配料，使用足够的醋覆盖全部。逐渐加热至沸点，煮半小时。

什锦泡菜

两夸脱小青番茄
12根小黄瓜
3个红椒
1 花椰菜
2把芹菜
一品脱小洋葱
两夸脱四季豆
1/4 磅芥菜籽
2盎司姜黄
1/2盎司多香果
1/2盎司胡椒
1/2盎司丁香
盐
1加仑醋

准备蔬菜并切成小块，用盐覆盖，静置二十四小时，沥干。将醋和香料加热至沸点，加入蔬菜，煮至柔软。

腌洋葱

将小个白洋葱剥皮，用盐水浸没，每两夸脱沸水配一杯半盐，静置两天；沥干，再用更多盐水浸没；静置两天，再次沥干。另制盐水并加热至沸点；放入洋葱煮三分钟。装入罐中，间层放入肉豆蔻衣碎块、白胡椒粒、丁香、月桂叶碎块和红辣椒片。用加糖烫过的醋将罐子灌至溢出，每一加仑醋配一杯糖。趁热封罐。

第三十七章
给年轻管家的实用提示

烫牛奶。放入双层蒸锅的上层，下层的水保持沸腾。盖上，置于炉灶上，直至双层蒸锅边缘的牛奶呈现珠状外观。

黄油面包屑，每杯面包屑用四分之一至三分之一杯融化的黄油。混合时用叉子轻轻搅拌，使面包屑均匀裹上黄油且蓬松而非紧实。

搅打黄油。放入碗中，用木勺搅打至柔软且呈奶油状稠度。若黄油中渗出酪乳，应倒掉。

提取洋葱汁。从洋葱根部切下一片，剥开外皮，将洋葱压在粗刨丝器上，以旋转动作操作。

切碎欧芹。从欧芹上摘下叶子。若欧芹是湿的，先用毛巾擦干。将欧芹聚在拇指和手指之间，压紧。用锋利的蔬菜刀反复切。再次聚拢在手指间重新切，如此反复直至欧芹切碎。

焦化糖。放入光滑的花岗岩平底锅或煎蛋锅中，置于炉灶热处，不断搅拌至融化并呈枫糖浆的颜色。须注意

防止糖粘在锅边或勺上。

制作焦糖。继续焦化糖，直至糖浆呈深棕色并冒出白色烟雾。加入等量的沸水，煨至浓糖浆的稠度。用于给汤、酱汁等上色。

酸化水是加入了醋或柠檬汁的水。每夸脱水加一汤匙酸。

焯杏仁。用沸水覆盖约旦杏仁，静置两分钟；沥干，放入冷水中，搓去外皮。用毛巾擦干。

切杏仁丝。将焯过的杏仁沿坚果纵向切成细条。

马卡龙碎屑。将干马卡龙捣碎并过筛。

去栗子壳。在扁平面上切一个半英寸的切口，放入煎蛋锅中，每杯栗子加半茶匙黄油。在炉灶上摇晃至黄油融化。放入烤箱静置五分钟。从烤箱取出，用小刀剥去外壳。此法可同时完成去壳和焯烫，因为内膜附着在壳上。

调味香精和葡萄酒应尽可能在混合物冷却时加入。若在混合物热时加入，大部分香味会随蒸汽散失。

肉汁釉。四夸脱高汤浓缩至一杯。

调制芥末。混合两汤匙芥末和一茶匙糖，逐渐加入热水至浓糊状稠度。可用醋代替水。

防止盐结块。与玉米淀粉混合，每六茶匙盐加一茶匙玉米淀粉。

清洗玻璃水瓶。注入半瓶热肥皂水，加入一茶匙洗涤碱。放入撕成小片的报纸。静置半小时，不时摇动。倒空，用热水冲洗，沥干，擦拭外部，静置使内部干燥。

炙烤或煎炸之后，若有油脂溅到炉灶上，立即用报纸擦拭表面。

去除水果渍。将沸水从三英尺高处浇在沾有污渍的表面上。这比将污渍在热水中反复浸蘸要好得多；或者将衣物从冷水中拧出，在霜冻的夜晚挂在户外。

去除波尔多红酒渍。红酒一旦洒出，立即用盐覆盖污处。静置几分钟，然后在冷水中漂洗。

清洗花岗岩器皿上烹煮或烧焦的食物残渣。注入半器皿冷水，加入洗涤碱，逐渐加热至沸点，然后倒空，器皿便容易清洗。可用Pearline或任何皂粉代替洗涤碱。

清洗镜子和窗户。用从温水中拧出的麂皮擦拭，然后用一块干麂皮擦净。此法省力甚多。

去除家具上的白斑。将一块布浸入近乎沸点的热水中。敷于斑处，迅速取下，用干布擦拭斑处。若斑未去除则重复。也可迅速涂抹酒精或樟脑。

盛过牛奶的**玻璃杯**应先用冷水冲洗，再用热水清洗。

为使**水槽排水管**免于油污堵塞，每周夜间倒入半罐溶于一夸脱水的巴比特钾碱。

若**水槽排水管**偶然堵塞，向水槽中倒入四分之一磅溶于两夸脱沸水的绿矾。若无效，在请水管工之前重复一次。

切勿将象牙柄**餐刀**浸入水中。热水会使其开裂变色。

为防止**玻璃器皿**轻易破碎，放入一锅冷水中，逐渐加热至水达到沸点。移开；待水冷却后取出玻璃器皿。这是使灯罩坚韧的最理想方法。

去除油渍。冷水和象牙皂可去除棉毛织物上的油渍。卡斯蒂利亚乳霜适用于黑色毛料，但会在浅色织物上留下浅色圈痕。乙醚始终可靠安全。

去除铁锈。用柠檬汁浸透污处，然后覆以盐。在阳光下放置数小时；也可使用盐酸溶液。

铁锈可从精致织物上去除：用酒石酸氢钾厚厚覆盖污处，然后拧绞布料使酒石酸氢钾保持在污处；放入盛冷水的平底锅中，逐渐加热至沸点。

去除草渍从棉制品上，用酒精洗涤。

去除墨水渍。在盐酸溶液中洗涤，

然后在氨水中漂洗。用温水润湿污处，涂上Sapolio，在两手之间轻轻揉搓，通常污渍便会消失。

雕花玻璃应在不太热且温度相同的水中清洗和漂洗。

清扫地毯时，使扫帚紧贴地面，顺着地毯的纹理清扫。不时翻转扫帚使其磨损均匀。

将**新扫帚的帚枝**紧紧捆在一起，放入一桶沸水中浸泡两小时。使用前彻底干燥。

切勿用肥皂水清洗**茶壶或咖啡壶**内部。若使用花岗岩或玛瑙器皿且严重变色，注入近乎满壶冷水，加入一汤匙硼砂，逐渐加热至水达到沸点。用热水冲洗，擦净，放在炉灶后部直至完全干燥。

切勿将**多佛打蛋器**的齿轮浸入水中。

切勿在水槽中清洗**面包板**。顺着木纹用小刷子刷洗。

使用新**铁锅**之前，在内外涂抹油脂，静置四十八小时；然后在溶有大块食用小苏打的热水中清洗。

清洗**铜锅**时，使用Putz Pomade乳霜。趁铜锅温热(不烫)时用毛布涂抹；然后用第二块毛布擦去，再用法兰绒或麂皮抛光。若失去光泽严重，使用草酸。水龙头和黄铜件同样处理。

装有**草酸**的瓶子应标注有毒，并放在高架上。

为使**冰箱**保持良好状态，每周用溶有洗涤碱的冷水或温水彻底清洗一次。若偶然有东西洒在冰箱内，应立即擦净。

牛奶和黄油极易吸收气味，若与其他食物同放冰箱内，应严密盖好。

硬木地板和家具可用少量煤油以毛布涂抹，然后用干净毛布擦拭抛光。一种很好的家具上光剂是用等份亚麻籽油和松节油制成。

硬木地板抛光剂。用一份蜂蜡配两份松节油。放入炉灶上的平底锅中，蜡溶解后即形成膏状。

清洁钢琴键时，用酒精擦拭。

去除陈旧的**茶渍和咖啡渍**：用冷水润湿污处，覆以甘油，静置两三小时。然后用冷水和硬皂清洗。必要时重复。

清扫旧地毯之前，撒上从水中拧出的碎报纸。清扫后，用从稀氨水溶液中拧出的布擦拭，似能使颜色鲜亮。

普拉特氯化物是最好的**消毒剂**之一。氯化石灰是一种有价值的消毒剂，而且比普拉特氯化物便宜得多。

李施德林是一种极佳的口腔消毒剂，并且

喉咙。

制作酥皮袋。将一块十二英寸见方的橡胶布从两个对角折叠。将边缘缝在一起，形成一个三角形袋子。剪掉尖端，使开口大到足以插入锡制酥皮管。一套包括袋子和十二个可调节管的套装可以两块半美元买到。

熏黑的 ceilings可以用在溶解了一小块洗涤碱的水中拧干的布来清洁。

对于烧伤，涂抹等量的蛋清和橄榄油混合在一起，然后用一块旧亚麻布覆盖；如果立即涂抹，不会形成水泡。或者立即涂抹烹饪小苏打，然后用布覆盖并保持湿润用冷水。这可以消除疼痛并防止起泡。

窗帘和门帘杆如果用硬肥皂擦拭，可以让悬挂物容易滑动。这比涂油脂好得多。

吱吱作响的门和抽屉也应同样处理。

清除藤制家具上的灰尘使用油漆工的小刷子。

第三十八章
适合搭配食用的组合

早餐菜单

橙子

燕麦片加糖和奶油

煮火腿奶油土豆泡芙或法吉咖啡

?????

桂格燕麦片配烤苹果、糖和奶油奶油鱼烤土豆金黄玉米蛋糕咖啡

?????

香蕉

老磨坊烤小麦配糖和奶油炒鸡蛋炒土豆格雷厄姆宝石松饼煎饼锅蛋糕

咖啡

?????

葡萄柚

小麦粒配糖和奶油

里昂牛排配土豆双山松饼咖啡

?????

橙子切片

小麦胚芽加糖和奶油

热过的羊肉法式炸土豆发酵饼干荞麦蛋糕配枫糖浆老磨坊咖啡

早餐摆桌。——第592页。

午餐桌布置为鱼课程，汤课程 presumably 已被移除。- 第*594*页。

?????

草莓

糖奶油玉米碴

培根与煎蛋烤土豆黑麦松饼咖啡

?????

覆盆子

碎麦饼干

干熏牛肉配奶油、哈希布朗土豆、发酵粉饼干

咖啡

?????

西瓜

老磨坊燕麦片配糖和奶油烤大比目鱼土豆饼黄瓜片贵格饼干

咖啡

?????

哈密瓜

佩蒂约翰氏燕麦配糖和奶油

塞西尔肉丸配番茄酱土豆球米饭玛芬咖啡

?????

桃子

粉状加糖和奶油

蛋包土豆配总管黄油浆浆果松饼咖啡

?????

黑莓

H-O加糖和奶油水波蛋配吐司华夫饼配枫糖浆

咖啡

?????

梨

老磨坊小麦片配糖和奶油咸牛肉土豆泥牛奶吐司咖啡

?????

葡萄

水果麦片

炸胡瓜鱼烤红薯番茄片燕麦松饼

咖啡

?????

燕麦苹果糊

汉堡牛排奶油土豆白玉米饼咖啡

?????

李子和梨

碎小麦配糖和奶油烤豆鱼丸黑面包老磨坊咖
啡

?????

切片桃子

胚芽麦片配糖和奶油黑面包吐司冷切肉炒红薯咖啡

?????

小麦纳配糖和奶油鱼薯哈什黄油全麦吐
司草莓酥饼

咖啡

?????

葡萄

老磨坊黑麦片配糖和奶油羊排烤土豆发酵松饼甜甜圈和
咖啡

午餐菜单

烤沙丁鱼

烤苹果配奶油卷海绵蛋糕可可

?????

奶油鸡

芹菜卷

葡萄与苹果

茶

?????

羊肉可乐饼

生菜沙拉发酵粉饼干姜饼奶酪

茶

?????

豌豆浓汤脆饼干鸡蛋沙拉全麦面包
橙子

可可

?????

冷切肉奶酪火锅面包与黄油

切片桃子饼干老磨坊咖啡

☸ ☸ ☸ ☸ ☸

烤火腿扇贝土豆黑面包和黄油橙子片

薄脆饼干 ☸ ☸ ☸ ☸ ☸

扇贝牡蛎卷配调味芹菜

波兰小馅饼茶

☸ ☸ ☸ ☸ ☸

羊脊肉橄榄面包黄油蛋

糕巧克力

?????

牡蛎炖汤

牡蛎饼干或干吐司腌菜

奶油打发手指饼干

☸ ☸ ☸ ☸ ☸

扇贝火鸡

布朗面包三明治生菜沙拉奶酪条

茶

?????

鱼冠沙拉萨拉托加土豆回炉松饼坚果
饼干奶酪茶

?????

番茄奶油汤面包丁蔬菜煎蛋卷面包和
黄油香蕉茶

?????

俄式沙拉

格雷厄姆面包和黄油桃子酱苏
格兰威化饼茶

?????

冷切舌肉通心粉奶酪生菜
沙拉饼干薄脆饼咖啡

?????

三文鱼可乐饼卷配生菜

草莓奶油茶

?????

炖牛肉配饺子橙子切片蛋糕茶

?????

龙虾沙拉卷
俄罗斯茶

正式午餐会餐桌布置。--第596页。

午餐或晚餐餐桌的中心装饰。--第598页。

感恩节餐桌中央装饰。--第*598*页。

?????
冷切咸牛肉
南方风味玉米
全麦面包配黄油葡萄与梨

晚餐菜单

芹菜奶油汤
烤牛肉弗兰肯尼亚土豆约克郡布丁奶酪通心粉番茄生菜沙拉巧克力奶油

黑咖啡
?????
番茄汤
烤鱼配荷兰酱、影子土豆、凉拌卷心菜、无花果布丁

饼干奶酪黑咖啡 ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

土豆汤

煮鸡蛋黄酱煮饭芜菁泥芹菜蔬菜沙拉

面包黄油布丁

?????

通心粉汤

炖羊肉米粒土豆炖番茄四季豆萝卜沙拉水果和坚果

?????

公爵夫人汤

炸比目鱼柳土豆丝热卷心菜沙拉牛排派

爱尔兰苔布兰曼杰配香草薄脆饼

?????

玉米粒汤

马里兰鸡烤红薯奶油花椰菜蔓越莓酱调味生菜
波兰小馅饼黑咖啡

?????

蔬菜汤

小牛肉片辣根土豆泥利马豆奶油调味芹菜谷物布
丁

?????

圣日耳曼汤

牛排配牡蛎毯酿土豆菠菜

菠萝布丁奶油海绵蛋糕黑咖啡

?????
白汤
煮鲑鱼蛋黄酱煮土豆青豌豆黄瓜

草莓奶油蛋糕 ❄ ❄ ❄ ❄ ❄

无高汤番茄汤
炖牛肉辣根酱焗土豆南瓜

烤印第安布丁 Café Noir
❄ ❄ ❄ ❄ ❄
浓汤
烤鲷鱼查特鲁斯土豆芦笋吐司黄瓜生菜沙拉西梅蛋奶糊卡仕达酱

?????
豌豆浓汤
水煮羊肉刺山柑酱土豆泥土耳其抓饭

格雷厄姆布丁水果和坚果
❄ ❄ ❄ ❄ ❄
土耳其汤
羊排法式炸土豆苹果炸饼甜菜叶

焦糖卡士达黑咖啡厅
❄ ❄ ❄ ❄ ❄
爱尔兰炖菜配面团丸子

鱼可乐饼餐包萝卜卡仕达舒芙蕾奶油酱饼干
奶酪

?????

黑豆汤

克里奥尔式大比目鱼惊喜土豆抱子甘蓝

瑞士布丁黑咖啡
☸☸☸☸☸

蛤蜊奶油汤

炸鸡煮土豆切片番茄带荚豆

桃酥饼饼干与奶酪 ☸☸☸☸☸

利马豆奶油汤

烤鸭红薯泥焗花椰菜

米饭可乐饼配醋栗果冻葡萄梨

饼干奶酪黑咖啡 ☸☸☸☸☸

鸡汤

烤剑鱼黄瓜酱烤新土豆糖渍甜菜草莓农舍
布丁冰咖啡

感恩节晚餐菜单

牡蛎汤脆饼干芹菜咸杏仁

烤火鸡配蔓越莓果冻

土豆泥奶油洋葱南瓜鸡肉派

水果布丁斯特林酱肉馅苹果南瓜派那不
勒斯冰淇淋花色蛋糕水果坚果和葡萄干
夹心糖饼干奶酪黑咖啡

圣诞晚餐菜单

清汤面包棒橄榄芹菜咸山核桃

烤鹅土豆馅料苹果酱公爵夫人土豆利马豆奶油
鸡肉可乐饼配青豆调味生菜配奶酪条英式李子
布丁白兰地酱冷冻布丁什锦蛋糕夹心糖饼干奶
酪黑咖啡

正式全席晚宴

第一道菜

小颈蛤或蓝点蛤，配黑面包三明治。有时可用开胃小点代替其中任何一种。在男士晚宴上，客人进入餐厅前常供应开胃小点配雪利酒。

第二道菜

清汤，配面包棒、小圆面包或脆饼干。若供应两道汤，其中一道可为奶油汤。奶油汤配面包丁。汤后传递萝卜、芹菜或橄榄。各道菜之间均可传递盐焗杏仁。

圣诞晚餐餐桌。--第*600*页。

为招待会布置的餐桌。--第602页。

第三道菜

小酥盒或炸肉卷。馅料须用清淡的肉。

第四道菜

鱼，烤、煮或炸。凉拌卷心菜、调味黄瓜或番茄搭配此道菜；炸鱼常配土豆。

第五道菜

烤鹿脊肉或羊脊肉、春羔羊肉或牛里脊；土豆和另一种蔬菜。

第六道菜

主菜，由白肉或鱼制成。

第七道菜

一种蔬菜。配以蘑菇、花椰菜、芦笋或洋蓟。

第八道菜

潘趣酒或奶酪这道。潘趣酒上桌时，总是在野味菜之前。

第九道菜

野味，配蔬菜沙拉，通常用生菜或芹菜；或者沙拉可配奶酪条，省略野味。

第十道菜

甜点，通常为冷食。

第十一道菜

冷冻甜点与花色蛋糕。此道之后传上百糖果。

第十二道菜

饼干、奶酪和黑咖啡。黑咖啡常在餐后于客厅和吸烟室供应。

在供应葡萄酒和烈酒的地方，第一道菜通常不配任何酒；但如有需要，可选用苏玳或其他白葡萄酒。

配汤时上雪利酒；配鱼时上白葡萄酒；配野味时上波尔多红葡萄酒；配烤肉及其他菜式时上香槟。

在客厅上黑咖啡后，为男士递上小杯白兰地，甜利口酒(荨麻酒、本笃会酒或爱之帕菲)

给女士们；然后给所有人薄荷甜酒。

稍后应递上阿波利纳里斯矿泉水。白葡萄酒应冷藏后供应；雪利酒应尽可能接近供应时室温。香槟应非常冰冷地供应，需在晚餐前至少半小时置于盐和冰中。波尔多红葡萄酒不经冷藏供应，因其酒精含量甚少，开瓶后次日即不佳。

对于较简单的晚餐，可省略第三、第七、第八和第十道菜，以及第九道菜中的野味。

对于家庭晚餐，第一道菜总宜上汤；第二道菜，肉或鱼，配土豆和另外两种蔬菜；第三道菜，蔬菜沙拉，配法式调味汁；第四道菜，甜点；第五道菜，饼干、奶酪和黑咖啡。

在女士午餐会上，菜道数与小型晚餐相同。冬季有时以葡萄柚代替牡蛎；夏季则以精选草莓盛于小号瑞典式 Timabale 模壳中。

全席晚餐菜单

蓝点

皇家清汤

橄榄芹菜咸杏仁

瑞典式鸡肉蘑菇 Timabale 炸胡瓜鱼鞑靼酱汁调味黄瓜
羊脊肉醋栗果冻酱汁布拉班特土豆抱子甘蓝鸡胸肉
suprême

萨宾式蘑菇

广州雪葩

帆背鸭配橄榄酱、粗粒麦粉蛋糕配
果冻

芹菜沙拉

杏子葡萄酒冻

内塞尔罗德布丁卷薄饼巴黎甜点饼干奶酪

黑咖啡

?????

小颈蛤

帕尔马干酪清汤

橄榄腌山核桃

小酥盒

比目鱼柳 à la Poulette 配蛋黄酱德尔莫尼科土豆四季豆
肥膘牛柳配辣根酱汁上光甜面包

洋蓟配白汁酱雪葩

烤鹌鹑配生菜芹菜沙拉香蕉哈密瓜

苏丹娜葡萄干卷配波尔多红酒酱

肉桂条手指饼干夹心糖饼干奶酪

黑咖啡

?????

凤尾鱼开胃小食

蔬菜丝汤

橄榄芹菜姜片

牡蛎通心粉可乐饼

填馅比目鱼柳，法式荷兰酱汁番茄果冻春羔羊肉土豆炸饼芦笋尖配荷兰酱汁鸡肉冻

薄荷利口酒冰

穿膘松鸡面包酱生菜萝卜沙拉勃朗峰

炸弹冰激凌海绵滴杏仁新月形糖果饼干奶酪

黑咖啡

术语表

山鹑 *accolade*。一对山鹑。羔羊。羔羊肉。

*Agra dolce(*酸甜*)*。一种配肉食的意大利酱汁。*À la, au, aux*。以某种风格或方式烹制。*Allemande(à la)*。德式风格。

Ambrosia。神之食物。常用于指水果沙拉。*Américaine(à l')*。美式风格。

Ancienne (à l') .旧式。

Angelica。一种植物，其茎经糖渍保存，用于装饰模具。

阿魏。一种树脂胶。其味苦而微辛，

亚洲人常将其用作调味品。*Asperges.*芦笋。

焗烤。配焦黄面包屑。

Aurora sauce。一种加入龙虾黄油的白酱汁。*Avena*。燕麦。

Baba Cakes。在小模具中烘烤的蛋糕；由酵母面团混合物制成，加入黄油、糖、鸡蛋、葡萄干和杏仁。作为布丁配热酱汁食用。

Bain-Marie。一种盛有热水的容器，将其他容器置于其中以保持其内容物温热。

班诺克面包。一种苏格兰饼，用大麦或燕麦制成，在煎饼锅上烘烤而成。

Bards。用于烹饪时铺在野味胸部的猪肉片或培根片。

罗勒。一种盆栽香草。

月桂叶。月桂树叶。贝阿奈兹*(à la)*。瑞士风味。

贝阿奈兹酱汁。得名于贝阿奈兹，即亨利四世的瑞士故乡。贝夏美*(à la)*。配以鸡高汤和牛奶或奶油制成的酱汁。

贝涅饼。油炸果馅饼。

黑黄油。黑黄油。

冰镇饼干小冰淇淋蛋糕。

比斯克浓汤。通常用贝类制成的汤；或加入切碎坚果的冰淇淋。

焯*(blanch)*。使变白。

白汁炖肉。奶油酱汁白肉。

炖牛肉。炖牛肉。

蔬菜炖牛肉蔬菜炖牛肉。

冰炸弹。模制的冰淇淋与冰，或两种冰淇淋。一种在外，另一种作馅。小酥盒。字面意为“一口”。小型馅饼。

香草束。百里香、香薄荷、马郁兰和欧芹各一小枝。

布尔乔亚式*(à la)*。家常风格。

布列塔尼酱汁。一种高汤酱汁，配以切碎的欧芹。黑咖啡。黑咖啡。

小牛脑。小牛脑。

什锦冻。一种内有蔬菜的肉冻模；中央填入肉料。用以指任何隐藏之物。

夏多布里昂。牛里脊中段切下的肉块。冷热冻。字面意为“热冷”。
烹饪中指胶冻酱汁。花椰菜。花椰菜。

酸辣酱。一种东印度甜泡菜。

灵猫肉。一种野味炖菜。

糖渍水果。在糖浆中炖煮并保持原状的水果。家禽清汤。鸡汤。

科特莱特。肉排。

调味汤。一种用于烹鱼的浓味汤汁。克里奥尔式。配番茄。

汤泡面包。浇在小块烤面包上的棕色汤。咖喱粉。一种黄色粉末，主要配料为姜黄。在印度大量使用。

De, d'.的。

魔鬼式。重调味。

*Dinde farcie.*火鸡酿馅。

芹菜酱火鸡。配芹菜酱汁的火鸡。苏格兰式。苏格兰风格。

贝尔维尤式。置于肉冻中。用于肉类。贝壳式。盛于贝壳中。

纸包烤。用纸包。

炸胡瓜鱼。炸胡瓜鱼。

西班牙酱。一种浓郁的棕色酱汁。

法尔西填馅。

嵌脂牛里脊。夹入猪油的牛里脊。荷兰式。荷兰风格。

烤小牛肝。炙烤肝。

奶酪火锅。用奶酪和鸡蛋制成的一道菜。草莓。草莓。

弗拉佩。半冻。

鸡肉炖菜。鸡肉炖菜。奶酪。奶酪。

Gateau。蛋糕。

*Gelée.*果冻。

热内瓦式*(à la)*瑞士风格。

Glacé。糖霜或挂汁。

炙烤。明火烤。

牛肉末。牛肉末。

锄头饼。用白玉米粉、盐和沸水制成、在煎饼锅上烙熟的饼。

Homard。龙虾。

餐前小菜。配菜。

带壳牡蛎。带壳牡蛎。

炸牡蛎。炸牡蛎。

意大利式*(à l')*。意大利风格。

冷火腿。冷火腿。

什锦蔬菜混合蔬菜。

樱桃酒。用樱桃汁制成的利口酒。库肯。德语“蛋糕”。

葛缕子酒。以孜然和葛缕子籽调味的利口酒。牛奶。牛奶。

*Laitue.*生菜。

红汁牛舌。腌牛舌。奶酪通心粉。配奶酪的通心粉。

马其顿杂蔬。数种蔬菜的混合。素汤。不加高汤的蔬菜汤。

膳食总管。领班。

芒果。一种产于西印度群岛、佛罗里达和墨西哥的水果。

芒果泡菜。填馅腌制的嫩瓜与黄瓜。马拉斯奇诺。一种甜露酒。

*Marrons.*栗子。

菜单。一份菜单。

鳕鱼干。咸鳕鱼。

*Noël.*圣诞节。

努瓦尔。黑色。

努伊勒。面条。

诺亚。一种甘露酒。

*Œufs farcis.*酿蛋。

水波蛋。水波蛋。

香草煎蛋卷。配细香草的煎蛋卷。蘑菇煎蛋卷。配蘑菇的煎蛋卷。面包。面包。

面包糊。将面包与牛奶煮成糊状。牛排馅饼。牛排馅饼。

肥鹅肝酱。用填肥鹅肝制成的酱。乳鸽。乳鸽。

*Pois.*豌豆。

苹果。苹果。

土豆。土豆。

Pommes de terre à la Lyonnaise。里昂土豆。

玉米饼。南方制作的一种饼，在烤箱中烘烤。汤。汤。

*Poulets sautés.*炸鸡。

牛尾。牛尾。

拉古炖菜*(Ragoût)*。一种调味浓重的肉类菜肴。

*Réchauffés.*回锅菜。

移开。烤肉或主菜。

*Ris de veau.*甜面包。

生菜沙拉。生菜沙拉。

蔬菜沙拉。蔬菜沙拉。

萨尔皮康。浓味调味碎肉，拌以浓稠酱汁。鹿脊肉。鹿脊肉。

Sippets。英语，指面包丁。

舒芙蕾。字面意思为“膨胀起来的”。

洋葱汤洋葱汤。

糖类。甜食。

苹果派苹果派。

图尔特一种果馅饼。

鲑鳟。鲑鳟。

法默小姐的
烹饪学校

亨廷顿钱伯斯

马萨诸塞州波士顿市亨廷顿大道30号电话
1373-2 后湾

课程公告

本校旨在提供此类教学，使烹饪提升至其作为科学与艺术的应有地位。课程编排将实践与理论相结合，使所学知识得以应用于日常生活。学生的

身体需求亦未被忽视。课程讲授食物的分类、组成与营养价值。强调一日口粮中各种食物要素的正确比例，并针对不同年龄、性别与职业者分别说明，从而使学员能够安排营养均衡的膳食。注重参照经济与实用原则选购食材，以培养对采购与账目的兴趣。

烹饪课程

第一道菜

每周一课，连续十周，上午9时至下午12时30分。每班八名学员。学费：12.00美元，于第四课时缴纳。课程结束时，学员可品尝课上所制食物。每课之前将作一次关于食物要素、食品及其饮食价值的讲解，辅以图表与黑板绘图。

- 第一课
- 如何使用燃气灶
- 早餐麦片
- 烤苹果
- 奶油鸡
- 煮土豆
- 土豆镶边
- 干吐司
- 牛奶吐司
- 煮咖啡
- 第二课
- 生火与炉火维护

- 如何使用煤炉
- 玉米汤配爆米花
- 咸牛肉土豆泥
- 煮鸡蛋
- 水波蛋
- 菠萝布丁
- 蛋奶沙司酱
- 过滤咖啡
- 第三课
- 混合与烘焙水面包
- 无高汤番茄汤
- 脆饼干
- 水煮鱼
- 鸡蛋酱
- 蒸土豆
- 烤蛋奶冻
- 焦糖卡士达
- 焦糖酱
- 巧克力

第四课

- 混合与烘焙牛奶和水面包
- 芹菜汤
- 煎羊排
- 奶汁烤土豆
- 土耳其抓饭
- 牛顿木薯布丁
- 盛开的苹果
- 花生饼干
- 第五课

• 全麦面包的混合与烘焙

• 阿普尔多尔汤

• 油炸面包丁

• 汉堡牛排

• 主厨土豆

• 烤通心粉

• 扇贝牡蛎

• 圣詹姆斯布丁

• 硬黄油酱

• 第六课

• 鱼杂烩

• 烤牡蛎

• 凉拌卷心菜丝

• 早餐培根

• 煎蛋卷

• 金黄玉米饼

• 挪威李子布丁

• 姜味脆饼

第七课

• 格雷厄姆面包的混合与烘焙

• 制作与撇清褐色高汤

• 烤牛肉

• 约克郡布丁

• 弗兰科尼亚土豆

• 菠菜

• 奶酪沙拉

• 冷冻巧克力

• 打发奶油

第八课

- 蔬菜汤
- 波士顿棕色面包
- 鱼丸
- 炸鱼
- 土豆丝
- 番茄与辣根沙拉
- 蛋奶酥
- 奶油酱
- 姜饼

第九课

- 苏格兰肉汤
- 烤小鳕鱼
- 土豆球
- 鸡蛋沙拉
- 煮制沙拉酱
- 全麦松饼
- 奶酪条
- 柠檬小馅饼
- 苹果酥
- 第十课
- 炖鸡块
- 米饭可乐饼
- 红薯泥
- 发酵粉饼干
- 苹果炸饼
- 橙子冰
- 百合蛋糕
- 白山奶油
- 第二道菜

- 条款：$15.00
- 第一课
- 橙子切片
- 枣泥麦片粥
- 炒鸡蛋(乡村风味)
- 煎火腿
- 奶酪奶油鳕鱼
- 烤土豆
- 爆米花泡芙
- 全麦煎饼配枫糖浆
- 煮咖啡
- 第二课
- 牡蛎汤
- 羊肉炖菜
- 法式炸土豆
- 南方风味玉米
- 帕克豪斯卷
- 土豆沙拉
- 杏子短蛋糕
- 冷柜布丁
- 第三课
- 圣日耳曼汤
- 面包棒
- 荷兰酱烤鱼
- 格子土豆
- 卷心菜与芹菜沙拉
- 奶油调味汁
- 蒸无花果布丁
- 黄酱

第四课

- 仿制浓汤
- 烤T骨牛排配贝阿恩斯酱
- 里昂式土豆
- 贵格饼干
- 牡蛎与通心粉
- 香草冰淇淋
- 巧克力酱
- 卷制薄脆饼
- 第五课
- 烤鸡
- 半壳烤土豆
- 奶油花椰菜
- 蔓越莓酱
- 鱼 Croquettes
- 夏洛特·鲁斯
- 手指饼干
- 黑咖啡
- 第六课
- 白汤
- 鸡肉可乐饼
- 奶油豌豆
- 香蕉炸饼
- 龙虾沙拉
- 蛋黄酱调料
- 咸味牡蛎酥盒
- 马塞多因布丁
- 薄纱姜饼

第七课

- 牛肉清汤
- 炸胡瓜鱼
- 塔塔酱
- 午餐小圆面包
- 鸡肉沙拉
- 牛奶雪葩
- 核桃蛋糕
- 糖粉糖霜
- 巧克力
- 打发奶油

第八课

- 填馅羊腿
- 醋栗果冻
- 酱汁
- 安娜土豆
- 利马豆
- 奶酪舒芙蕾
- 发酵玉米碴松饼
- 番茄果冻沙拉
- 咖啡舒芙蕾
- 盐焗杏仁

第九课

- 蛤蜊汤
- 肥膘牛肉里脊
- 蘑菇酱
- 惊喜土豆
- 魔鬼番茄
- 双山松饼
- 南瓜派

- 橙皮条
- 第十课
- 炸扇贝
- 马里兰鸡
- 蜜汁红薯
- 米饭廷巴勒
- 玉米煎饼
- 水果沙拉
- 马卡龙冰淇淋
- 海绵蛋糕
- 第三道菜
- 条款：$18.00
- 第一课
- 奶油蘑菇汤
- 炸牡蛎
- 费城风味调味酱
- 牛里脊肉
- 菲加罗酱
- 奶油抱子甘蓝
- 晚餐小面包
- 波莫纳冰沙
- 姜汁奶油
- 第二课
- 皇家汤
- 梅尼埃式胡瓜鱼
- 羊冠
- 醋栗薄荷酱
- 布拉班特土豆
- 瑞典卷

- 奶酪醋栗沙拉
- 圣雅克扇贝杯
- 第三课
- 番茄牡蛎清汤
- 模制鲑鱼
- 黄瓜酱
- 肥膘山鹑
- 面包酱
- 法里纳蛋糕配果冻
- 橙香薄荷沙拉
- 花香冰淇淋
- 阳光蛋糕

第四课

- 扇贝奶油汤
- 鸡大比目鱼柳
- 辣根酱
- 土豆巢
- 马里兰炸肉饼
- 葡萄酒果冻
- 橙香美味
- 咖啡
- 第五课
- 千层酥皮
- 牡蛎酥盒
- 鸡肉蘑菇酥盒
- 亨利王子式香烟
- 面包干
- 雪葩
- 第六课

• 清汤
• 哈莱昆切片
• 烤活龙虾
• 魔鬼酱
• 炖牛关节
• 法式炸洋葱
• 法式小圆面包
• 切丝沙拉
• 杏仁塔

第七课

• 龙虾汤
• 面包棒
• 斯坦利鸡肉
• 红薯(格鲁吉亚风味)
• 甜面包蒂巴比
• 酿番茄沙拉
• 巧克力舒芙蕾
• 打发奶油

第八课

• 牡蛎鸡尾酒
• 小牛肝填馅并裹肥膘
• 花菜亨廷顿风味
• 生菜黄瓜沙拉
• 奶酪球
• 冷冻布丁
• 天使蛋糕

第九课

• 木薯葡萄酒汤
• 栗子鹿排

- 哈希布朗土豆
- 葡萄柚与辣椒沙拉
- 奶酪炸丸子
- 橙黄白毫冰淇淋
- 克里奥尔之吻
- 第十课
- 芦笋汤
- 木板烤黑线鳕
- 酿蛤蜊
- 马赛风味羊排
- 匈牙利式土豆
- 奶油蘑菇
- 咖啡帕菲
- 盐渍碧根果

火锅烹饪、沙拉与甜点课程

每周一课，连续十周，下午两点至五点。学费：15.00美元

- 第一课
- 炒鸡蛋(克里奥尔风味)
- 麦克唐纳鸡肉
- 纽堡龙虾
- 番茄细香葱
- 沙拉卷
- 快速巴伐利亚奶油
- 咖啡

- 第二课
- 奶油咸鳕鱼
- 菲力牛排配樱桃酱
- 萨宾式蘑菇
- 沃尔多夫沙拉
- 发酵粉饼干
- 黑面包与黄瓜三明治
- 桃子凝乳冰淇淋
- 第三课
- 杜克塞尔式牡蛎
- 鸭肉萨尔米
- 通心粉奶酪吐司
- 魔鬼杏仁
- 黑麦面包三明治
- 苏丹娜卷
- 克拉雷特酱

第四课

- 普罗旺斯风味鱼
- 炒鸡肝
- 英式猴牌奶酪
- 甜面包与黄瓜沙拉
- 快速面包卷
- 花色蛋白霜
- 第五课
- 德尔莫尼科式烟熏鳕鱼
- 炒甜面包
- 芦笋尖
- 奶酪三明治
- 生菜与萝卜沙拉

• 布里欧修面包

• 法奇软糖

• 深蓝色

• 第六课

• 虾仁炒蛋

• 松鸡胸肉

• 猎人风味炒

• 烤红薯

• 威尔士干酪吐司

• 奶酪橄榄沙拉

• 枣面包

• 烤阿拉斯加

• 第七课

• 龙虾与牡蛎炖菜

• 芹菜配�termeric鱼籽

• 咖喱蔬菜

• 调味生菜

• 饼干与奶酪配巴勒迪克醋栗

• 橙子松糕

第八课

• 联合烧烤

• 魔鬼蟹

• 鹿肉排

• 坎伯兰酱

• 蒙特卡洛沙拉

• 俱乐部三明治

• 咸坚果

• 冰咖啡

• 打发奶油

- 第九课
- 羊排
- 橙香薄荷酱
- 煎香蕉
- 豌豆脆盏
- 生菜黄瓜沙拉
- 法式脆面包片
- 无花果杯
- 荷兰酸酱潘趣酒
- 第十课
- 西班牙煎蛋卷
- 腌熏鲱鱼
- 鸡肝串烤
- 热土豆沙拉
- 全麦面包卷
- 苏丹娜焦糖
- 冷冻杏子

女侍者课程

连续十周每周一节课，下午2点至4点30分。八名学生组成一个班。学费：12.00美元，于第四节课时支付。为满足年轻管家及女服务员的需要而安排。

- 第一课
- 餐厅管理
    - 清扫与除尘指南
    - 家具布置
    - 抛光餐桌

    - 硬木地板的保养

- 面包的切分
- 吐司
- 黄油球
- 煮咖啡
- 第二课
- 食品储藏室与冰箱

    - 布置
    - 餐具的保养
    - 洗涤与擦拭

- 水槽、洗碗布、擦碗布和银器擦巾的护理
- 面包与黄油三明治
- 卷面包
- 水煮蛋与窝蛋
- 早餐可可
- 第三课
- 摆放早餐餐桌

    - 餐边柜
    - 上菜桌

- 银器的保养
- 生菜三明治
- 坚果与奶酪三明治
- 过滤咖啡

第四课

- 摆放早餐餐桌

    - 餐边柜

    - 上菜桌

- 展示早餐的供应
    - 餐桌清理
- 中国与玻璃的保养
- 鳀鱼三明治
- 黑面包三明治
- 俄罗斯茶
- 冰茶
- 第五课
- 摆放午餐餐桌(不铺桌布)
    - 餐边柜
    - 上菜桌
- 餐具与黄铜的保养
- 榛子三明治
- 俄罗斯三明治
- 招待可可
- 白兰地可可
- 第六课
- 摆放午餐餐桌(铺桌布)
    - 餐边柜
    - 上菜桌
- 午餐份量示例
    - 餐桌清理
- 灯的保养

- 鸡肉三明治
- 温莎三明治
- 巧克力 I、II
- 第七课
- 摆放餐桌
    - 餐边柜
    - 上菜桌
- 餐桌布巾的保养与洗涤
- 法式调味汁
- 调味生菜
- 鸡蛋沙拉 I
- 印度沙拉
- 四旬斋沙拉
- 柠檬水
- 水果潘趣酒

第八课

- 摆放餐桌
    - 餐边柜
    - 上菜桌
- 说明晚宴的上菜
    - 餐桌清理
- 雕刻
- 奶油调味汁
- 鸡蛋沙拉 II
- 坚果芹菜沙拉
- 俄罗斯沙拉

- 酿番茄 I、II
- 黑咖啡
- 第九课
- 正式晚宴的餐桌布置
    - 餐边柜
    - 上菜桌
- 说明晚宴的上菜
    - 餐桌清理
- 蛋黄酱调料
- 酿番茄 III
- 马拉加沙拉
- 巴西沙拉
- 黄瓜杯配生菜
- 酿甜椒
- 索泰尔纳杯
- 红葡萄酒杯
- 第十课
- 接待餐桌布置
- 奶油蛋黄酱调料
- 龙虾芹菜沙拉
- 鸡肉沙拉
- 甜面包沙拉
- 模制鲑鱼，黄瓜酱
- 佐餐水与酒精饮料

病室烹饪课程

为护士培训课程安排。本校特色。连续十周每周一节课，需预约。八名学生组成一个班。学费：60.00美元，或在医院授课时为50.00美元加差旅费。

- 第一课
- 身体的化学成分
- 食物，图解并定义
    - 为何必要
- 烹饪，定义
    - 为何必要
- 供水
- 三明治
- 冷饮
- 第二课
- 食物，分类
    - 各类食物与身体的关系
- 牛奶供应
- 干吐司
- 黄油吐司
- 热饮
- 第三课
- 食物，均衡膳食的正确比例
- 淀粉，组成

    - 来源
    - 食品价值
    - 烹饪的影响

- 谷物
- 水果

第四课

- 淀粉(续)
- 燃烧

    - 如何使用燃气灶
    - 生火与炉火维护

- 牛奶吐司
- 奶油汤
- 蔬菜
- 第五课
- 蛋白质

    - 组成
    - 来源
    - 食品价值
    - 烹饪的影响

- 鸡蛋
- 鸡蛋甜点
- 威化饼
- 第六课
- 发酵
- 面包制作与烘焙
- 蛋白质(续)

- 牛肉提取物
    - 茶
    - 球
- 肉汤
- 炖菜
- 第七课
- 鱼类的分类
    - 食品价值
    - 消化性
- 烤鱼与煮鱼
- 牡蛎
- 蛤蜊
- 土豆

第八课

- 明胶
    - 来源
    - 食品价值
    - 烹饪的影响
- 牛排
- 羊排
- 通心粉
- 果冻
- 第九课
- 脂肪与油脂
- 冷冻的化学原理
- 去骨禽类

- 沙拉
- 雪葩
- 海绵蛋糕
- 第十课
- 酒精
    - 用途
    - 食品价值
- 鸡肉
- 甜面包
- 冰淇淋
- 手指饼干

营销课程

每周一课，连续四周，下午2点至4点30分。四人成班。学费：5.00美元。通过图表、切割图和市场参观进行教学。

特别课程

预约授课。费用：2.00美元。材料费另计。

示范讲座

每周三上午10时及晚上7时45分。

晨间课程门票，十讲，带预留座位	$4.00
单次入场	.50
晚间课程门票，十次讲座含预留座位 3.00 单次入场	.25

索引

- 酸，醋酸，12。
  - 丁酸，8。
  - 柠檬酸，1
  - 苹果酸，1
  - 油酸，8。
  - 草酸，13。
  - 棕榈酸，8
  - 果胶，7
  - 果胶糖，7
  - 硬脂酸，8
  - 单宁酸，13
  - 酒石酸，12
- 酸化水，587。
- 充气面包，53
- 餐后咖啡，黑咖啡，或黑咖啡，38。
- 空气，17。
- 蛋清，2，191
- 阿尔冈昆开胃小点，555。
- 阿勒曼德酱，266。
- 多香果，14。
- 杏仁蛋糕，511。
  - 饼干，4
  - 椰丝蛋白
  - 煎蛋卷，

  - 汤，125。
  - 挞，504。
  - 小挞， 478

- 魔鬼杏仁， 565

  - 如何焯水， 587
  - 如何切丝， 587
  - 仿制，146。
  - 咸味，一， 535
  - 咸的，II, 536

- 琥珀布丁，422。
- 鲤鱼， 27
- 鲤鱼黄油，273。

  - 餐前小点，554。
  - 三明治，550。
  - 酱汁， 274

- 天使蛋糕， 503

  - 食物， 450
  - 帕菲， 451

- 苹果炸糕 I, 349

  - 油炸果馅饼 II, 349
  - 油炸果馅饼 III, 349
  - 姜， 570
  - 果冻， 573
  - 蛋白霜， 413

    - 派皮 I, 467
    - 馅饼 II, 467
    - 豪猪，570。
    - 布丁，蒸制，398。
    - 酱汁， 570

- 香料苹果酱，570。

    - 雪，413。
    - 木薯，391。

- 烤苹果，569。

    - 烤制，甜味，569。
    - 盛开，416。
    - 波特啤酒，罐装，578。
    - 扇贝，392。

- 阿普尔多尔汤
- 杏子葡萄酒果冻，421。

    - 雪葩，438。
    - 舒芙蕾，396。

- 冷冻杏，440。
- 竹芋，6。

    - 百慕大，6。

- 洋蓟底，284。

    - 奶油汤，136。

• 洋蓟， 283

○ 水煮， 283
○ 油炸， 283
○ 酿馅， 284

• 芦笋， 284

○ 荷兰式，285。
○ 水煮， 284
○ 用于酥皮中，285。
○ 白汁 284
○ 吐司上的 284
○ 沙拉， 329
○ 汤，123。

• 冻肉卷，禽类， 383

○ 单份鸡肉沙拉，见第345页。
○ 果冻，382。
○ 酿橄榄 383
○ 填入鸡内的馅料，384。
○ 番茄入内，382。
○ 舌入， 383

• 奥罗拉酱，169。
• 巴巴蛋糕，388。

○ 配杏子， 389

• 培根 I,208。

○ II，208。

- 和肝脏， 207
- 早餐， 236
- 鸡肝配， 253.
- 牡蛎配菜，184。
- 甜面包与，234。

• 烤阿拉斯加， 448

- 苹果， 569
- 苹果，甜，569。
- 香蕉 I, 571
- 香蕉 II, 571

• 烤桃子， 571

- 梨，571。
- 土豆，310。
- 半壳马铃薯，312。
- 红薯，317。
- 榲桲，571。

• 烘焙，20。
• 发酵粉， 52

- 饼干一， 70
- 饼干 II, 71

• 香蕉蛋糕， 516

- 哈密瓜，427。
- 可乐饼，354。
- 蛋奶冻，413。

    - 油炸果馅饼 I，349
    - 油炸果馅饼 II，350
    - 冰淇淋，447
    - 沙拉，338。

- 香蕉，烤制，I，571
    - 烘焙，II，571
    - 炒，571。

- 班伯里馅饼，475。
- 班戈布丁，394。
- 烤火腿，237。
- 小檗果冻，574。
- 篮子，黄瓜，328。
    - 水果，479。
    - 那不勒斯，416。
    - 橙子，429。

- 鲈鱼，烤鱼柳，169。
- 面糊 I，348
    - II，348
    - III，348
    - IV，348
    - V，349
    - 鸡蛋，101。

- 面糊与油炸饼，348。
- 巴伐利亚奶油，菠萝，430。

    - 快速，430。
    - 草莓，430。

- 豆汤，烤制， 135

    - 黑色，135。
    - 利马豆奶油汤，136。
    - 细绳， 126

- 豆类，285。

    - 波士顿烤豆， 238
    - 油炸馅饼， 148
    - 利马豆奶油浓汤，285。
    - 贝壳， 285
    - 细绳， 285

- 贝阿恩酱，98。
- 贝夏梅尔酱， 271

    - 黄色，271。

- 牛肉，191–193。

    - 冰淇淋饰菜，204.
    - 和米饭可乐饼，359。
    - 焖，204。
    - 坎内隆，201。
    - 夏多布里昂牛排，2
    - 腌，206。
    - 咸牛肉土豆泥， 21
    - 咸牛肉甜菜哈希，213。

- 咸牛肉，如何煮，206。
- 农家馅饼，212。
- 里脊肉排配栗子泥，199。

• 牛肉，部位与烹饪方式半扇，193。

- 奶油干酪，213。
- 里脊肉，镶肥膘，203。
- 菲力，烤制，198。
- 鱼柳，樱桃酱，199
- 菲力，配骨髓，199
- 菲力，配酿蘑菇帽，200。
- 蔬菜鱼柳，203
- 牛腩排，压制，205。
- 汉堡牛排，200。
- 烤汉堡肉饼，200
- 菲力小牛肉片，配特里亚农酱汁煎制，199。
- 生物用于食物的其他部分，194。
- 波特豪斯牛排配波尔多酱，196。
- 蘑菇酱丁骨牛排，196。
- 红屋牛排配番茄蘑菇酱，196.
- 烤，201。
- 烤肉、肉汁，202。
- 烤肉，如何切割，202
- 烤，墨西哥酱，212
- 烤牛肉、约克郡布丁，202。
- 炖菜配饺子，205。
- 加热方法，212。

• 基隆牛排，197。

    - 亨利埃特风味， 197
    - 米拉波风味， 197
    - 维克多·雨果式，197。
    - 炙，195。
    - 派，212。
    - 木板烤，198。
    - 烤制， 196
    - 配酒店总管黄油，196。
    - 配牡蛎毯，198。

- 甜菜叶，水煮， 294
- 甜菜，煮， 286

    - 咸牛肉土豆泥配，213。
    - 哈佛， 286
    - 腌制的， 286
    - 酸酱，286。
    - 糖渍的， 286

- 马里兰式比利时兔，260。

    - 酸奶油酱，260。

- 贝尔西酱，172。
- 伯克希尔松饼，75。

    - 盒装沙拉， 345

- 浆果松饼 I,72。

    - 松饼二，72。

• 饮料，32–41。

  ○ 水果，42–45。
  ○ 用途，32。

• 肉冻中的鸟，383。

  ○ 关于卡纳佩，375。
  ○ 至骨骼，24。
  ○ 炙烤前处理，244。

• 生日蛋糕，514。
• 饼干，70。

  ○ 发酵粉，一，　70
  ○ 发酵粉，II,　71
  ○ 应急，71。
  ○ 马里兰，77。
  ○ 风车饼干，71。
  ○ 黑麦，56。
  ○ 南瓜，　67

• 盒装比斯吉托尔托尼，　458
• 浓汤，焦核桃，446。

  ○ 蛤蜊与番茄，132。
  ○ 冰淇淋，446。
  ○ 龙虾，　133
  ○ 仿制，　140
  ○ 牡蛎，133。

• 浓汤，110。

- 黑莓果酱，575。
  - 果冻，574。
  - 派，467。
- 布兰曼热，巧克力味，411。
  - 爱尔兰苔藓，411。
- 蓝莓派，468。
  - 布丁，蒸制，399。
- 蓝鱼，153。
  - 意式，165。
  - 烘烤，165。
  - 布雷斯林，烘焙
- 煮晚餐， 206
  - 调味汁 I, 324
  - 调味汁 II, 325
  - 糖霜， 529
- 玻利维亚沙拉，330。
- 冰炸弹，452。
- 夹心糖，545。
  - 用于蘸食，546。
- 去骨，24。
- 波尔多酱，196。
- 罗宋清汤，129。

    - 汤，116。

- 波士顿烤豆，238。

    - 黑面包， 57
    - 饼干，489。
    - 最爱蛋糕， 508

- 布歇，379。
- 牛肉清汤，109，114。

    - 蛤蜊，129。
    - 冰镇，114。
    - 番茄配牡蛎，114。

- 焖，22。
- 白兰地桃子， 581
- 白兰地酱，409。
- 巴西沙拉，340。
- 面包，46。

    - 充气的，53。
    - 和黄油折叠，549。
    - 黄油布丁，393。
    - 苹果黄油布丁，393。
    - 烘焙后的养护，52。
    - 烘焙，51。
    - 板，590。
    - 波士顿布朗面包，57。
    - 枣，57。
    - 面团，如何塑形，50。

○ 全麦，55。
○ 全麦面粉与面粉，55。
○ 发酵的，50。
○ 用于装饰，69。
○ 德国葛缕子， 55
○ 德国咖啡，62。
○ 全麦， 56
○ 格雷厄姆蒸面包， 58
○ 铁板煎饼，79。
○ 印度， 58
○ 制作方法，50。
○ 牛奶与水，54。
○ 新英格兰布朗面包，58。
○ 煎蛋卷， 106
○ 布丁， 392
○ 手撕的，146。
○ 卷状的，549。
○ 燕麦片， 56
○ 黑麦，57。
○ 沙拉条， 60
○ 酱汁，276。
○ 陈面包，用途， 69
○ 条状，59。
○ 瑞典式，63。
○ 瑞典茶辫， 64
○ 瑞典茶环，I, 64
○ 瑞典茶环，II, 64
○ 第三，56。
○ 未发酵的，52。

    - 水，　　54

- 番茄酱汁裹面包屑牛舌，563。
- 早餐蛋糕，70。

    - 菜单，59
    - 泡芙，　77

- 鹌鹑胸，卢库卢斯式，376。
- 布鲁维斯，69。
- 新娘蛋糕，　　517
- 布里欧修(咖啡蛋糕),62。
- 烧烤，19。
- 扫帚的保养，589。
- 苏格兰肉汤，　　221
- 黑面包冰淇淋，446。

    - 面包牛奶吐司，68。
    - 面包三明治，552。
    - 糖霜，529。
    - 酱汁 I,　　267
    - 酱汁II(西班牙酱),268。
    - 酱汁，蘑菇，I,268。
    - 酱汁，蘑菇，II,268,363,374。

- 布朗尼，495，　　511
- 抱子甘蓝，286。

    - 白汁豆芽，287。
    - 球芽甘蓝，扇贝式，287。

- 荞麦饼，79。

• 布纽埃洛斯，362。

• 小圆面包，65。

  ○ 热十字面包， 65

• 烧伤的治疗方法，591。

• 焦杏仁夏洛特， 428

  ○ 杏仁冰淇淋， 445

  ○ 核桃冰淇淋，446。

• 黄油，10。

  ○ 鲽鱼， 273

  ○ 澄清的， 499

  ○ 椰子，8。

  ○ 组成， 10

  ○ 杯子，538。

  ○ 绘制，酱汁， 267

  ○ 绿色，383。

  ○ 柠檬， 181

  ○ 龙虾， 273

  ○ 主厨黄油， 273

  ○ 洗涤规则， 461

  ○ 苏格兰威士忌，539

  ○ 太妃糖， 539

  ○ 至奶油，586。

• 人造黄油，8，11。

• 卷心菜，287。

  ○ 水煮，287。

    - 凉拌卷心菜，288。
    - 焗烤， 287
    - 德式， 288
    - 热卷心菜沙拉，288

- 橱柜布丁， 424
- 牛奶咖啡，38。
- 冰镇咖啡，439。

    - 黑色， 38
    - 帕菲， 451

- 咖啡因，35。
- 蛋糕，497–523。

    - 天使， 503
    - 烘焙 499
    - 香蕉， 516
    - 生日，514。
    - 波士顿最爱，508。
    - 新娘，517。
    - 黄油，混合， 498
    - 巧克力，I,506。
    - 巧克力，II, 506
    - 巧克力水果， 512
    - 巧克力棉花糖，506。
    - 巧克力牛轧糖， 506
    - 巧克力海绵蛋糕， 511
    - 巧克力维也纳， 512
    - 香橼， 509
    - 浓郁咖啡， 514

○ 玉米淀粉，516。
○ 奶油，509。
○ 杯， 510
○ 醋栗，509。
○ 魔鬼蛋糕，I, 511
○ 魔鬼蛋糕，之二， 512
○ 选举， 505
○ 无花果闪电泡芙，516。
○ 馅料与糖霜，用于第524-532页。
○ 糖霜 500
○ 水果，深色， 515
○ 水果，英式， 521
○ 水果，清淡， 517
○ 金色， 517
○ 金色香料蛋糕，513。
○ 冰淇淋，517。
○ 帝国， 523
○ 果冻卷，505。
○ 手指饼干，504。
○ 百合， 515
○ 棉花糖，516。
○ 摩卡，503。
○ 摩卡、核桃、 513
○ 糖蜜磅蛋糕， 520
○ 月光， 503
○ 纽波特磅蛋糕， 520
○ 坚果， 515
○ 坚果、香料， 514
○ 坚果，白色， 517

- 一个鸡蛋， 505
- 橙子， 508
- 准备烤盘，499。
- 平底锅，从烤箱中取出，500。
- 磅， 520
- 西梅杏仁，516。
- 女王，519。
- 快， 508
- 丝带， 513
- 雪， 515
- 西班牙式，510。
- 海绵， 502
- 海绵蛋糕，经济型， 501
- 海绵蛋糕、奶油蛋糕 501
- 海绵蛋糕，热水法，501。
- 阳光， 502
- 天鹅绒， 509
- 核桃， 510
- 婚礼，I,522。
- 婚礼，II,522。

• 蛋糕，杏仁味， 511

- 杏仁挞， 504
- 巴巴，388。
- 巴巴配杏子，389。
- 早餐，70。
- 布朗尼，495， 511
- 卡片，496。
- 巧克力，491。

○ 巧克力多米诺骨牌，507。
○ 圣诞节，520。
○ 肉桂， 510
○ 肉桂条，534。
○ 椰子 I, 535
○ 可可蛋糕 II, 535
○ 椰茶，477。
○ 咖啡(布里欧修), 62
○ 奶油，518。
○ 法国奶油， 519
○ 奶油，法式草莓，519。
○ 新月，534。
○ 浸蘸，531。
○ 滴面糊、油炸、 81
○ 闪电泡芙，519。
○ 姜磅蛋糕， 520
○ 淋面 531
○ 煎饼锅，78。
○ 马蹄铁， 534
○ 柠檬皇后蛋糕，519。
○ 椰丝蛋白杏仁饼，533。
○ 马卡龙，杏仁，533。
○ 马卡龙，坚果，495。
○ 玛格丽特饼干 I,493。
○ 玛格丽特二世，493。
○ 摩卡，518。
○ 纽伦堡，492。
○ 坚果，515。
○ 坚果棒，495。

○ 小蛋糕，502。
○ 皇家扇贝，489。
○ 朗姆酒，388。
○ 黑麦滴饼， 81
○ 海绵蛋糕滴，504,

• 准备小牛脑。557。

○ 脑花炒蛋，557。
○ 脑花煎饼，354。
○ 甲鱼式牛头肉，210。

• 小牛心， 211

○ 填馅并裹肥膘的肝脏，208。

• 卡尔维挞， 479
• 小牛舌， 210

○ 舌，酸辣酱，210。

• 餐前小点，549。

○ 阿尔冈昆， 555
○ 鲽鱼，554。
○ 奶酪，一， 553
○ 奶酪，II, 554
○ 奶酪与橄榄，555。
○ 水果， 565
○ 龙虾， 554
○ 洛伦佐， 555
○ 玛莎，554。

    - ○ 桃，565。
    - ○ 沙丁鱼，554。

- 糖渍橙皮，547。
- 蔗糖或蔗糖， 6
- 牛肉坎农卷，201。
- 罐装与保存，577。

    - ○ 操作说明， 577
    - ○ 罐子，消毒， 578

- 哈密瓜，如何供食，569。

    - ○ 香蕉，427。

- 广州雪葩，437。
- 刺山柑酱， 267
- 刺山柑，14。
- 阉鸡，240。

    - ○ 水煮，配花椰菜酱，246。

- 辣椒(卡宴辣椒),13。
- 卡拉夫瓶的清洗方法， 587
- 焦糖，7。

    - ○ 白兰地酱，410。
    - ○ 夏洛特·鲁斯，428。
    - ○ 蛋奶冻， 415
    - ○ 糖霜 I, 530
    - ○ 糖霜 II,530。
    - ○ 冰淇淋，445。

    - 凝乳甜点， 412
    - 坚果糖霜， 530
    - 歌剧糖霜， 530
    - 酱汁， 415
    - 制作方法， 586

- 卡拉梅尔糖，苏丹娜， 543
- 碳水化合物， 2
- 二氧化碳， 6
- 卡片蛋糕， 496
- 红衣主教慕斯配冰马德拉酒

    - 酱汁，456。
    - 潘趣酒，440。

- 地毯的清扫，589,591。
- 胡萝卜，288。

    - 和豌豆，288。
    - 普莱特酱，288。

- 酪蛋白，2。

    - 蔬菜， 2

- 栗子砂锅，376。

    - 羊肉的 220
    - 米饭与肉类，224。

- 桂皮，13。
- 花椰菜， 289

    - 荷兰式 289
    - 按亨廷顿式， 289
    - 帕尔马风味， 289
    - 焗烤，289。

- 奶油花椰菜， 289

    - 油炸馅饼，350。
    - 酱汁，276。
    - 奶油汤，125。

- 鱼子酱，155。

    - 卡宴辣椒，13。

- 塞西尔肉丸配番茄酱，213。
- 天花板，熏制，如何清洁，591。
- 芹菜，290。

    - 和卷心菜沙拉，329。
    - 调味，329。
    - 油炸，350。
    - 油炸，配番茄酱，290。
    - 白汁，590。
    - 酱汁，272。
    - 汤 I,136。
    - 汤品二，137。
    - 奶油汤，123。

- 纤维素，7。
- 谷物配水果，87。

- 谷物林布丁，390。
- 谷物，85。
- 组成，85
- 烹饪用桌，86。
- 火锅，556

    - 番茄酱汁面包屑牛舌，563。
    - 奶酪煎蛋卷，558。
    - 纽堡蛤蜊，560
    - 奶油沙丁鱼，561
    - 魔鬼杏仁，565
    - 魔鬼骨，565。
    - 魔鬼栗子，565
    - 加拉加斯式鸡蛋，558。
    - 黑黄油鸡蛋，558。
    - 英式猴头奶酪，563。
    - 无花果杯，566
    - 普罗旺斯风味鱼，561。
    - 水果开胃小点，565。
    - 烤沙丁鱼，561。
    - 杰克牡蛎烩，559。
    - 为第557页所列的菜肴清单。
    - 德尔莫尼科龙虾，560。
    - 纽堡龙虾，560。
    - 碎羊肉，564。
    - 羊肉配醋栗果冻
    - 酱汁，564。
    - 牡蛎威尔士干酪，562。
    - 杜克塞尔式牡蛎，559。
    - 桑代克式牡蛎，559。

    - 桃子开胃小点，565。
    - 鳀鱼酱沙丁鱼，561。
    - 苏格兰式伍德科克，563。
    - 小牛脑炒蛋，557。
    - 甜面包炒蛋，557。
    - 碎火腿配红醋栗果冻酱，564。
    - 纽堡式虾，560。
    - 番茄干酪吐司，563。
    - 联合烧烤店，558。
    - 苹果鹿肉排，564。
    - 威尔士干酪吐司 I,562。
    - 威尔士干酪吐司 II,562。

- 尚贝里土豆，311。
- 香槟潘趣酒，44。
    - 酱汁 269。
- 夏洛特，焦杏仁，428。
    - 巧克力，428。
    - 糖霜(冷冻),459。
    - 橙子，429。
    - 俄式，427。
    - 俄罗斯式、焦糖、428。
- 鸡肉冻，385。
    - 鸡蛋，386。
- 奶酪，11。

    - 和鳀鱼三明治，551。
    - 和醋栗沙拉，337。
    - 与橄榄开胃小食，555。
    - 和橄榄沙拉，337。
    - 丸子，3
    - 蛋糕，4
    - 开胃小点
    - 餐前小点
    - 组成，11。
    - 可乐饼，
    - 芝士火锅
    - 罗马式汤团，352。
    - 牛奶，11。
    - 牛奶和奶油，12。
    - 煎蛋卷，558。
    - 沙拉，337。
    - 舒芙蕾，377。
    - 酥皮舒芙蕾，381。
    - 条状，145
    - 吸管，475
    - 各种类型，11。
    - 威化饼，553

- 罐装樱桃，579。
- 樱桃炸饼，黑樱桃酒酱，351。
- 栗子可乐饼，355。

    - 肉汁，2
    - 126、292 的泥。
    - 卷状，3

    - 舒芙蕾，398。

- 栗子，292。

    - 烤制，292。
    - 辣味，565。
    - 英式砂锅，376。
    - 如何剥壳，587。

- 菊苣或苦苣，290。
- 麦克唐纳鸡肉，374。

    - 梅朗戈风味，250。
    - 普罗维登斯风味，246。
    - 按斯坦利做法，246。
    - 与蘑菇可乐饼，360。
    - 与牡蛎沙拉，346。
    - 与大都会式牡蛎， 261
    - 烤制，250。
    - 包裹式，249。
    - 白汁炖肉，262。
    - 焖制，248。
    - 布雷斯林罐装， 252
    - 炙烤，245。
    - 蔬菜冻， 263
    - 冻汁 386
    - 奶油制，261。
    - 奶油蘑菇， 261
    - 奶油土豆镶边， 261
    - 可乐饼 I,360。
    - 可乐饼 II,360。

- 咖喱，252。
- 肉饼，373。
- 肉排，372。
- 砂锅，252。
- 菲力，至， 245
- 大鱼柳，245。
- 菲力牛排，米尼
- 鱼柳，配苏普雷姆酱，374。
- 力肉 I,149。
- 力肉 II,150,375。
- 炖， 248
- 油炸， 249
- 南方炸鸡，249。
- 肉汁， 248
- 秋葵汤， 251
- 荷兰酱，263。
- 篮中，261。
- 果冻制， 253
- 莱诺克斯， 387
- 烤肉叉上的肝脏，376。
- 炒，253。
- 配培根， 253
- 配咖喱， 254
- 配马德拉酱，253。
- 午餐， 261
- 马里兰，249。
- 模制索泰尔讷果冻，387。
- 慕斯，374。
- 派，251。

- 木板烤， 250
- 烤，247。
- 沙拉酱，325。
- 沙拉一， 344
- 沙拉 II, 344
- 单份果冻沙拉，345。
- 三明治，550。
- 扇贝形烤，262。
- 舒芙蕾，262。
- 汤， 120
- 葡萄酒汤，118。
- 炖菜， 251
- 与洋葱同炖，246。
- 馅料 I, 247
- 填料 II, 247
- supreme 的，3
- 蒂姆巴勒 I, 365
- 蒂姆巴莱斯 II,36
- 蒂姆巴勒三号，

• 雪纺沙拉，333。
• 辣味肉酱，246。
• 辣椒酱， 583
• 巧克力， 39
• 巧克力 I,41。

- II， 41
- III， 41
- 布朗芒热，411。
- 面包布丁，393。

○ 蛋糕一，506。
○ 蛋糕之二，506。
○ 蛋糕，491。
○ 焦糖，539。
○ 焦糖坚果糖， 540
○ 浓郁焦糖， 540
○ 夏洛特， 428
○ 饼干，491。
○ 奶油，412。
○ 奶油糖果， 542
○ 奶油馅， 524
○ 多米诺， 507
○ 馅料，525。
○ 香草酱炸果饼，353。
○ 糖霜 I, 527
○ 糖霜 II, 528
○ 糖霜，煮沸法， 529
○ 冷冻，配打发奶油，437。
○ 水果蛋糕，512。
○ 法奇糖霜， 531
○ 冰淇淋 I,444。
○ 冰淇淋 II,444。
○ 棉花糖蛋糕，506。
○ 慕斯，455。
○ 牛轧糖蛋糕，506。
○ 派，508。
○ 布丁，395。
○ 布丁，蒸制，400。
○ 大米蛋白霜，398。

    - 酱汁，408，418，443。
    - 舒芙蕾， 397
    - 海绵蛋糕，
    - 维也纳蛋糕

- 软骨胶，191。
- 切碎的酱料， 464

    - 腌菜， 584

- 羊排，卡斯蒂利亚风味，216。

    - 马赛风味，216。
    - 致Signora
    - 纸包烤，217。
    - 法式，215。
    - 腰子，214。
    - 面包屑炸羊肉，216。
    - 烤羊肉，215。
    - 平底锅煎，215。
    - 煎锅烤，卢库卢斯风味，376。
    - 肋排，214。
    - 猪肉配苹果，236。
    - 巴伐利亚式小牛肉，227。

- 什锦泡菜，585。
- 蛤蜊浓汤，143。

    - 康涅狄格，
    - 玉米，141。
    - 鱼，142。
    - 德国，144。

    - 龙虾，144。
    - 罗德岛，143

- 杂烩汤，141–144。
- 圣诞蛋糕，520。

    - 晚餐，菜单，600。

- 苹果酒果冻，419。
- 亨利王子式香烟，380。
- 肉桂，13。

    - 条状点心，534。
    - 蛋糕，510。

- 香橼蛋糕，506。
- 蛤蜊鸡肉冰沙，132。
- 蛤蜊与牡蛎汤，131

    - 与番茄浓汤，132
    - 牛肉清汤，129
    - 杂烩汤，143
    - 馅料，149
    - 冰沙，439
    - 奶油汤，132。
    - 水波蛋汤，131。

- 蛤蜊，156。

    - 按大联盟式186
    - 纽堡式，560
    - 炖鸡，164。

    - 油炸馅饼，354。
    - 小颈，185。
    - 烤制，185
    - 蒸制，185
    - 酿馅，370
    - 联合联盟，18
- 克拉雷清汤，129。
    - 杯，45。
    - 潘趣酒，42。
    - 去除葡萄酒渍，588。
- 丁香，13。
- 俱乐部法式沙拉酱，324。
    - 三明治，552。
- 鸡尾酒，水果，569
    - 龙虾，186。
    - 牡蛎，I，180
    - 牡蛎，II，180
    - 牡蛎，III，180
- 可可，39。
    - 白兰地，41。
    - 早餐，40
    - 碎，40
    - 招待会，41
    - 贝壳，40。

- 椰子黄油，8
  - 蛋糕 I，535
  - 蛋糕 II，535
  - 奶油糖果，542。
  - 奶油曲奇，489。
  - 馅料，525。
  - 那不勒斯酱、苏玳酱，456。
  - 派，507。
  - 茶饼，477。
- 鳕鱼，152。
  - 烤制，配牡蛎填料，165。
  - 鱼肝油，152。
  - 扇贝焗，177。
  - 煎牛排，173。
- 鳕鱼，盐渍，奶油状，178。
  - 肉末杂烩，178。
- 咖啡，35。
  - 餐后，38。
  - 水煮，37。
  - 购买，36。
  - 蛋糕，浓郁
  - 蛋糕(布里欧修),62。
  - 奶油馅，524。
  - 蛋奶冻，41
  - 过滤，37。

    - 软糖，545。
    - 代表一，38。
    - 油炸果饼，咖啡奶油酱，353。
    - 冰淇淋，445。
    - 冰淇淋，置于半只哈密瓜中，445。
    - 果冻，419。
    - 慕斯，454。
    - 小锅，38
    - 卷，63。
    - 酱汁，443。
    - 舒芙蕾，434。
    - 维也纳，38。

- 科尔伯特清汤，128
- 胶原蛋白，191。
- 殖民地三明治，552。
- 哥伦比亚布丁，424
- 米饭蜜饯配桃子，377。
    - 梨子饭，378。

- 康科德奶油，458。
- 孔德斯，476。
- 调味品，14。
- 糖果与糖霜，527。
    - 夹心糖，545。
    - 棒棒糖，蘸制，546。
    - 毛茛，538
    - 黄油苏格兰糖，539
    - 黄油太妃糖，539

○ 巧克力焦糖，539。
○ 巧克力焦糖，坚果味， 540
○ 浓郁巧克力焦糖， 540
○ 巧克力奶油糖果， 542
○ 椰蓉奶油糖， 542
○ 奶油薄荷糖，546。
○ 奶油坚果条，546。
○ 奶油核桃，543。
○ 蘸核桃，546。
○ 软糖，544。
○ 软糖，咖啡，545。
○ 枫糖软糖，545。
○ 白色翻糖，544。
○ 法式牛轧糖， 541
○ 糖渍水果， 547
○ 糖衣坚果， 547
○ 苦薄荷糖，539。
○ 冰淇淋糖果，538。
○ 糖蜜糖果，537。
○ 糖蜜丝绒糖，537。
○ 牛轧糖滴，541。
○ 坚果棒，540。
○ 巴黎甜点， 536
○ 花生牛轧糖， 540
○ 薄荷糖，544。
○ 拉糖，547。
○ 糖爆玉米花，537。
○ 苏丹娜焦糖， 543
○ 什锦水果糖， 546

- 醋糖，538。
- 冬青薄脆饼，541。

• 清汤， 109, 128

- 皇家风味， 128
- 帕尔马干酪风味 128
- 配面条 129
- 罗宋汤， 129
- 蛤蜊， 132.
- 红葡萄酒，129。
- 科尔贝， 128.
- 奥尔良 129
- 公主， 129
- 配蔬菜， 129

• 烹饪， 15.
• 曲奇，杏仁味， 490

- 波士顿， 489.
- 巧克力， 491
- 巧克力水果， 491
- 椰丝奶油，489。
- 奶油， 487.
- 德国巧克力蛋糕，491。
- 姜味脆饼，485。
- 隐士饼干， 488.
- 帝国， 488.
- 果冻卷，488。
- 糖蜜， 485.
- 糖蜜软饼，486。

- 坚果， 490.
- 燕麦片， 487.
- 花生， 490.
- 浓郁， 488.
- 沙塔饼，492。
- 籽蛋糕，490。
- 香料， 486.
- 核桃糖蜜条，485。

• 铜锅的清洁，590。
• 南方风味玉米，291。

- 金色蛋糕， 75
- 蛋糕，米饭， 76
- 蜘蛛蛋糕， 76
- 用糖蜜增甜的蛋糕，75。
- 白蛋糕， 175
- 白蛋糕，餐用，76。
- 杂烩汤， 141
- 油炸馅饼， 291
- 绿色， 291.
- 青豆，煮， 291
- 铁板煎饼，78。
- 餐中珍馐， 74
- 玉米糊餐， 88
- 牡蛎， 291
- 布丁， 392
- 汤， 137.
- 淀粉， 6.
- 淀粉蛋糕，516。

    - 萨卡塔什， 291.

- 咸牛肉土豆泥， 213

    - 甜菜牛肉哈希，213。

- 农家干酪 I, 336

    - 奶酪 II, 337
    - 布丁， 395

- 菠萝杯， 442

    - 栗子酱 456
    - 西西里风味， 442

- 卡温顿奶油， 450
- 蟹肉番茄沙拉，343。

    - 苹果冻， 573
    - 肉，印度风味，368。
    - 肉，水龟式，370。
    - 汤， 126.

- 螃蟹， 158.

    - 魔鬼风味， 368.
    - 仿制， 371.
    - 软壳，174。
    - 清洗，174。

- 饼干奶酪沙拉，336。
- 饼干屑(涂黄油),586。

    - 卡士达布丁，393。

- 饼干与奶酪， 145
- 脆饼干，酥脆， 145

    - 舒芙蕾式， 145

- 蔓越莓冰沙，439。

    - 果冻， 572.
    - 馅饼，468。
    - 布丁，蒸制，399。
    - 酱汁，572。

- 蔓越莓，冷冻， 440
- 奶油巴伐利亚(速成),420。

    - 蛋糕， 509
    - 蛋糕， 518
    - 法式蛋糕， 519
    - 蛋糕，法式草莓蛋糕，519。
    - 饼干， 487
    - 调味汁 I, 324
    - 调味汁 II, 324
    - 馅料， 524
    - 法国复活节，432。
    - 水果，431。
    - 姜， 429
    - 重，425。
    - 角，476。
    - 象牙，431。

    - 薄荷，546。
        - 坚果棒，546。
        - 塔塔粉， 53
        - 馅饼，468。
        - 菠萝，440。
        - 菠萝巴伐利亚，430。
        - 酱汁， 266
        - 酱汁 I, 407
        - 酱汁 II, 407
        - 司康饼，70。
        - 西班牙，423。
        - 草莓巴伐利亚奶油，430。
        - 木薯，415。
        - 吐司，68。
        - 打发，425。
        - 搅打，418。
- 奶油核桃，543。
- 奶油酱 I,408。
    - 酱汁 II,408。
- 水果奶油，425。
- 薄荷酒冰，437。
- 克里奥尔酱，278。
- 新月形，534。
- 俄式炸丸子，369。
- 可乐饼，354。
    - 香蕉，354。
    - 牛肉与米饭，359。

- 奶酪， 355
- 栗子， 355
- 鸡一， 360
- 鸡 II, 360
- 鸡肉蘑菇， 360。
- 鸡蛋， 104
- 鱼， 177
- 羊肉， 359
- 斋戒，355。
- 林肯，361。
- 龙虾，358。
- 马里兰，360。
- 牡蛎通心粉，357。
- 土豆， 316
- 法式土豆， 316
- 红薯， 318
- 米饭与番茄，356。
- 甜米饭，356。
- 米饭配果冻， 356
- 鲑鱼， 358
- 香草冰淇淋，444。
- 小牛肉， 359

• 面包脆盏， 378

- 米饭的 378

• 面包丁(公爵夫人脆皮),145。

• 油炸麻花，83。

• 甲壳类，156。

• 黄瓜番茄沙拉，328。

    - ○ 生菜杯，328。
    - ○ 腌黄瓜，
    - ○ 泡菜，未成熟，584。
    - ○ 沙拉，3
- 黄瓜酱 I,272。
    - ○ 酱汁 II,272,387。
    - ○ 汤，　125
- 黄瓜，　292
    - ○ 水煮，　292
    - ○ 油炸，　292
    - ○ 切片，　292
    - ○ 酿馅，　293
- 坎伯兰酱，259。
- 杯形蛋糕，　510
    - ○ 圣雅克，
- 醋栗与覆盆子果冻，574。
    - ○ 和覆盆子果酱，581。
    - ○ 蛋糕，5
    - ○ 冰，436。
    - ○ 果冻，574。
    - ○ 果冻酱，276
    - ○ 薄荷酱，219
    - ○ 馅饼，468。

- 加香料的醋栗，582。
- 咖喱蛋 I, 101
    - 鸡蛋 II, 101
    - 土豆， 321
    - 蔬菜，307。
- 咖喱鸡，252。
    - 调料，324。
    - 印度，229。
    - 龙虾， 187
    - 羊肉， 220
- 窗帘与门帘杆，如何轻松滑动，591。
- 烤蛋奶冻， 414
    - 香蕉， 413
    - 水煮， 413
    - 焦糖， 415
    - 鸡肉，147。
    - 咖啡，415。
    - 鸡蛋，146。
    - 装饰用鸡蛋，384。
    - 橙子，413。
    - 桃子，413。
    - 馅饼，469。
    - 皇家，147。
    - 舒芙蕾，396。
- 鸡排，373。

    - 龙虾，358。
    - 鸡肉的 372
    - 维多利亚式甜面包，361。
    - 俄式，373。
    - 鲑鱼， 358
    - 里脊肉配栗子泥，199。
    - 小牛肉，226。
    - 配芦笋尖，234。

- 黑刺李果冻， 575
    - 蜜饯， 580
- 蒲公英，294。
- 枣面包，57。
    - 馅饼，469。
- 枣椰子，填馅，I,535。
    - 填馅，II,535。
- 德约翰沙拉，340。
- 德尔莫尼科冰淇淋，配天使蛋糕，450。
    - 土豆，319。
- 草莓半釉汁，457。
- 冷甜点，411-429。
- 魔鬼食品蛋糕 I, 511
- 魔鬼食品蛋糕 II, 512
- 魔鬼杏仁， 565

  - 骨头，565。
  - 栗子，565。
  - 螃蟹，368
  - 牡蛎，368
  - 扇贝，369

- 糊精，5
- 葡萄糖，6
- 晚餐，煮制，206。
  - 菜单，59
- 蘸核桃，546。
- 消毒剂，591。
- 门和抽屉，为防止吱吱作响，591。
- 甜甜圈一，82。
  - II，82
  - III，83
  - 发酵，81。

- 面团，50。
- 多佛打蛋器，保养，590。
- 熬制黄油酱，267。
- 德累斯顿肉饼，380。
- 油炸滴面蛋糕，81。
  - 蛋糕，黑
- 水波蛋(荷包蛋),95。
- 干吐司，67。

• 公爵夫人土豆，312。

  ○ 汤， 121

• 鸭肉，241。

  ○ 焖， 257
  ○ 花生馅，用于，257。
  ○ 烤制， 257
  ○ 萨尔米 264
  ○ 品种，241。

• 饺子，205。

• 荷兰苹果蛋糕，64。

• 东印度沙拉，337。

• 闪电泡芙，519。

• 鳗鱼，152。

  ○ 油炸，174。

• 蛋球 I, 146

  ○ 丸子二， 146
  ○ 可乐饼，1

• 蛋奶冻， 146

  ○ 装饰用蛋奶糊，146,384。
  ○ 法西 I, 103
  ○ 法西二式 103
  ○ 沙拉一， 336
  ○ 沙拉 II, 336
  ○ 三明治，5

- 酱汁 I,267。
- 酱汁 II,267。
- 舒芙蕾， 103
- 模制菜， 104

• 茄子，油炸，I,293。

- 煎，II, 293
- 扇贝式， 294
- 酿馅，293。

• 鸡蛋，94。

- 本尼迪克式，97。
- 白金汉式，99。
- 卡拉卡斯风味，558。
- 按科莫多尔式， 97
- 芬兰式，96。
- 按金枝风格， 100
- 朱丽叶式，104。
- 李氏风味，97。
- 利文斯顿式，99。
- 巴黎式 104
- 西德尼式，102。
- 瑞士风味， 96
- 土耳其式， 99
- 黑黄油 558
- 焗 100
- 烘烤或焗制，97。
- 水煮，95。
- 黄油，99。

○ 涂黄油，配番茄，100。
○ 冻汁肉，385。
○ 组成，95。
○ 咖喱味，I，101
○ 咖喱风味，II，101
○ 滴落式，95。
○ 新鲜度的判断方法，95
○ 油炸，100。
○ 火腿及，237
○ 亨廷顿，102。
○ 面糊中，101
○ 保存方法，95。
○ 卢卡尼亚式，103
○ 莫尔奈，105
○ 木板烤，95。
○ 水波蛋，皇后式，96。
○ 水煮，的黎波里风味，97。
○ 水波蛋，配蛤蜊汤，131。
○ 水煮，配贝阿奈兹酱，98
○ 扇贝式，101。
○ 炒蛋，98。
○ 乡村风味炒蛋，99。
○ 鲽鱼炒蛋
○ 吐司，99。
○ 炒蛋，配小牛脑，557
○ 炒蛋配甜面包，557
○ 炒蛋，配番茄酱，98。
○ 烤盅，97。
○ 酿馅，102。

    - 填馅，巢式， 102
    - 苏塞特，96。
    - 华尔道夫式，98。
    - 配菠菜的马丁式，107。

- 选举蛋糕，505。
- 应急饼干，71。
- 菊苣，290。
- 英式水果蛋糕，521。

    - 肉馅饼，472。
    - 猴子，563。
    - 李子布丁 I, 404
    - 李子布丁 II, 404

- 全麦糊，465。
- 主菜，348-389。

    - 苹果炸糕 I, 349
    - 苹果炸糕 II, 349
    - 苹果炸糕三式， 349
    - 肉冻，382。
    - 巴巴蛋糕，388。
    - 杏子巴巴蛋糕，389。
    - 香蕉炸丸子，354。
    - 香蕉炸饼 I, 349
    - 香蕉炸饼 II, 350
    - 牛肉米饭可乐饼，359。
    - 冻汁鸟肉，383。
    - 卡纳佩上的禽鸟， 375
    - 小酥盒，379。

○ 卢库卢斯鹌鹑胸，376。
○ 布纽埃洛斯，362。
○ 小牛脑炸饼，354。
○ 花椰菜油炸饼，350。
○ 鸡肉冻，385。
○ 鸡蛋冻汁，386。
○ 奶酪球，377。
○ 奶酪炸丸子， 355
○ 奶酪火锅，377。
○ 奶酪蛋奶酥，377。
○ 酥皮奶酪舒芙蕾，381。
○ 樱桃炸饼，马拉斯奇诺酱，351。
○ 栗子可乐饼， 355
○ 栗子卷， 355
○ 麦克唐纳鸡肉，374。
○ 鸡肉蘑菇可乐饼，360。
○ 鸡肉可乐饼 I, 360
○ 鸡肉可乐饼 II,360。
○ 鸡排，373。
○ 鸡肉冻，383。
○ 莱诺克斯鸡，387。
○ 串烤鸡肝，376。
○ 鸡肉慕斯，374。
○ 鸡肉 timbales I, 365
○ 鸡肉 timbales II, 366
○ 鸡肉 timbales III,366。
○ 香草酱巧克力炸果饼，353。
○ 亨利王子式香烟，380。
○ 蛤蜊炸饼，354。

○ 咖啡炸果，咖啡奶油酱，353,
○ 桃子米饭糖渍水果，377。
○ 梨子米饭糖煮水果，378。
○ 印度风味蟹肉， 368
○ 蟹肉，甲鱼风味，370。
○ 俄式炸肉饼， 369
○ 面包脆盏， 378
○ 鸡排，372。
○ 维多利亚式甜面包片，361。
○ 魔鬼蟹，368。
○ 魔鬼牡蛎， 368
○ 魔鬼扇贝， 369
○ 装饰用蛋奶冻，384。
○ 甜面包的警句，361。
○ 法拉纳蛋糕配果冻，352。
○ 鸡柳， 374
○ 野味里脊肉片，373。
○ 长笛形面包，388。
○ 炸芹菜，350。
○ 水果油炸饼，350。
○ 罗马式汤团，352。
○ 大比目鱼玛格丽特，369。
○ 大比目鱼鼓形蒸蛋卷一， 364
○ 大比目鱼鼓形蒸蛋 II, 364
○ 火腿模制菜肴，366。
○ 凝胶蔬菜， 385
○ 煎羊排，平底锅煎制，按此法
○ 卢库卢斯，376。
○ 羊肉可乐饼，359。

○ 四旬斋炸丸子， 355
○ 林肯炸肉饼， 361
○ 龙虾奶油 I,365。
○ 龙虾奶油 II, 365
○ 龙虾可乐饼， 358
○ 龙虾肉饼，358。
○ 龙虾肉冻盅 I, 364
○ 龙虾鼓形蒸蛋盅 II, 364
○ 通心粉廷巴勒，363。
○ 马丁特色菜，371。
○ 马里兰炸肉饼，360。
○ 鲭鱼蛋黄酱，386。
○ 仿蟹肉，371。
○ 模制鸡肉，苏玳果冻，387。
○ 模制鲑鱼，黄瓜酱，386。
○ 橄榄，填料，冻汁，383。
○ 蛋卷舒芙蕾，379。
○ 橙子炸糕，350。
○ 牡蛎通心粉可乐饼，357。
○ 纽堡式牡蛎蟹，357。
○ 牡蛎蟹，一口酥，369。
○ 炸牡蛎蟹，369。
○ 萨默塞特式牡蛎，357。
○ 肉饼，379。
○ 德累斯顿肉饼，380。
○ 俄式肉饼。380。
○ 甜椒鼓形盏，363。
○ 鹌鹑派，381。
○ 女王炸糕，352。

○ 拉姆坎舒芙蕾，377。
○ 米饭番茄可乐饼， 356
○ 甜米可乐饼，356。
○ 果冻米饭可乐饼， 356
○ 米饭脆壳，378。
○ 米饭廷巴勒，363。
○ 炸肉丸，379。
○ 印度风味羊肉炸丸， 381
○ 朗姆酒蛋糕，388。
○ 俄式肉饼，373。
○ 鲑鱼可乐饼，358。
○ 三文鱼块，358。
○ 面糊炸沙丁鱼，351。
○ 芹菜配西鲱鱼籽，370。
○ 朗姆酒舒芙蕾，378。
○ 意大利面 timbales,363。
○ 海绵炸糕，353。
○ 春季慕斯，384。
○ 草莓篮， 362
○ 填馅蛤蜊。370。
○ 鸡肉冻的填料， 384
○ 瑞典式蒂姆巴尔 362
○ 蒙特维尔特式甜面包，371。
○ 甜面包与蘑菇模制菜，366。
○ 甜面包配辣椒，372。
○ 甜面包慕斯， 367
○ 甜面包拉梅坎，371。
○ 番茄油炸饼，351。
○ 番茄冻， 382

    - ○ 冻舌，383。
    - ○ 小牛肉可乐饼，359。
    - ○ 酥盒，379。
    - ○ 俄式卷心菜肉卷，380。

- 西班牙酱(棕色)II,268。
- 法奇饼，77。
- 花式蛋糕与糖果，533-548。
- 木薯粉蛋糕配果冻，352。

    - ○ 汤，120。

- 脂肪，8。

    - ○ 用于油炸，测试，21。
    - ○ 人造黄油
    - ○ 油精(液体
    - ○ 棕榈脂(半固体),8。
    - ○ 硬脂精(固
    - ○ Suet.8.
    - ○ 澄清，21。
    - ○ 待尝试，21。

- 脂肪与油脂，　8
- 发酵，　49

    - ○ 醋酸发酵　49
    - ○ 酒精发酵　49
    - ○ 乳酸发酵　49

- 发酵面包，50。
- 纤维蛋白，2，191。

- 费加罗酱，275。
- 无花果杯，566。
    - 闪电泡芙蛋糕，516。
    - 馅料，526。
    - 冰淇淋，447。
    - 布丁 I,403。
    - 布丁 II,403。
- 鸡柳，至，245。
    - 牛肉，嵌猪油，283。
- 鲈鱼或大比目鱼柳，烤制，169。
    - 牛肉，骨髓风味，199。
    - 烤牛肉，198。
    - 牛肉、樱桃酱，199。
    - 菲力牛排(Mignon)，嫩煎，配费加罗酱，199。
    - 菲力牛排，嫩煎，配特里亚农酱，199。
    - 配酿蘑菇盖的牛肉，250。
    - 蔬菜牛肉，203。
    - 鱼，贝门特式，171。
    - 猎物，373。
    - 黑线鳕、白葡萄酒酱，170。
    - 大比目鱼，à la Poulette,170。
    - 比目鱼配棕色酱汁，169。
- 馅料，巧克力，525。
    - 巧克力奶油，525。
    - 椰子，525。

  - ○ 椰香柠檬奶油，526。
  - ○ 奶油，524。
  - ○ 奶油、咖啡、 524
  - ○ 法国奶油， 524
  - ○ 图，526。
  - ○ 羊肉， 381
  - ○ 柠檬， 525
  - ○ 龙虾与牡蛎，188。
  - ○ 棉花糖酱，526。
  - ○ 坚果或水果， 525
  - ○ 橙子， 525
  - ○ 开心果酱， 526
  - ○ 西梅杏仁， 526
  - ○ 草莓，524。
- • 菲尼斯泰酱，279。
- • 芬南哈迪鱼， 152
  - ○ 德尔莫尼科风味，179。
  - ○ 烘烤的， 179
  - ○ 炙烤的， 179
- • 火，16。
  - ○ 如何构建，17。
- • 鱼，151。
  - ○ 奶油风味，176。
  - ○ 普罗旺斯风味，561。
  - ○ 与鸡蛋炸肉饼，177。
  - ○ 鱼丸，178。

○ 蓝鱼(鲹科), 153
○ 海鲜杂烩汤，142。
○ 鳕鱼， 152
○ 组成，161。
○ 沸水煮制，160。
○ 烹饪准备，159。
○ 烹饪方法， 160
○ 炸鱼丸，177。
○ 鳗鱼， 152
○ 熏鳕鱼，152。
○ 比目鱼，153。
○ 力肉 I,148。
○ 力肉 II,149。
○ 新鲜度的判定，151。
○ 俄式炸肉饼，配蘑菇酱，174。
○ 黑线鳕，152。
○ 大比目鱼(鲽科),152。
○ 鱼肉杂烩， 177
○ 鲱鱼，155。
○ 腌鲱鱼， 179
○ 鲭鱼，154。
○ 鲭鱼，脆皮，153。
○ 西班牙鲭鱼，154。
○ 鲈鱼，152。
○ 沙拉，配黄瓜，343。
○ 鲑鱼，154。
○ 盐，152。
○ 沙丁鱼，27。
○ 西鲱，杰克，154。

○ 鲥鱼、鱼卵， 154

○ 胡瓜鱼，153。

○ 鳎鱼，153。

○ 高汤， 109

○ 高汤，配汤品，129。

○ 馅料 I, 164

○ 填料 II, 165

○ 剑鱼， 152

○ 显示成分构成的表格，161。

○ 烘焙，161。

○ 至骨骼，160。

○ 烤，161。

○ 清洗，159。

○ 至去骨，160。

○ 煎， 161

○ 至皮肤，159。

○ 鳟鱼，153。

○ 头巾式，176。

○ 多宝鱼，153。

○ 熟食余料的使用方法，176。

○ 白鱼，153。

○ 白色油腻型，152。

• 五点钟茶，34。

• 调味香精，14。

○ 提取物与葡萄酒，587。

• 佛罗伦萨蛋白霜，476。

• 比目鱼，炸鱼柳，173。

• 面粉，46。

    - 全麦，49。
    - 面筋，49。
    - 全麦，　47
    - 小麦，　47

- 花式冰淇淋，457。
- 长笛，388。
- 泡沫酱汁 I,408。
    - 酱汁 II,　408

- 方旦糖。
    - 咖啡，　545
    - 糖霜，531。
    - 枫糖，545。
    - 白色，544。

- 食物，1。
    - 碳水化合物
    - 脂肪与油脂
    - 无机物，　1
    - 有机物，　1
    - 比例正确，2。
    - 蛋白质，1　2
    - 每日平均口粮，3。
    - 盐类，5。
    - 水，2，　4

- 馅料。

- 鸡，I, 149
- 鸡，II, 150
- 蛤蜊，149。
- 鱼，一， 148
- 鱼，II, 149
- 牡蛎， 149
- 鲑鱼， 149

• 家禽，煮， 245

- 切碎， 245
- 至特拉斯，第244页。

• 冰沙，433。

- 咖啡馆， 439
- 蛤蜊， 439
- 蛤蜊与鸡肉，132。
- 蔓越莓，439。
- 葡萄， 439
- 菠萝，438。

• 法式奶油馅，524。

- 调味汁，323。
- 复活节奶油，432。
- 炸洋葱，296。
- 水果布丁，403。
- 牛轧糖，541。
- 煎蛋卷，107。
- 面包干，61。

- 炖制，22。
- 蛤蜊炖菜，146
    - 龙虾与蘑菇，188。
    - 牡蛎的181
- 炸芹菜，350。
    - 鸡肉，249。
    - 南方风味炸鸡，249。
    - 俄式鱼，蘑菇酱，174。
    - 龙虾，184
    - 牡蛎，184
    - 面糊炸牡蛎，184。
    - 牡蛎，费城调味酱，185。
    - 扇贝，186
    - 胡瓜鱼，173。
- 油炸豆饼，148
- 苹果炸饼，一，349
    - 苹果，II，349
    - 苹果，III，349
    - 香蕉，一，349
    - 香蕉，II，350
    - 小牛脑，354
    - 花椰菜，350。
    - 樱桃马拉斯奇诺酱，351。
    - 巧克力布丁配香草酱，353。
    - 蛤蜊，354
    - 咖啡，配咖啡奶油

- 酱汁，353。
- 玉米， 291
- 水果， 350
- 橙子， 350
- 欧防风，297。
- 女王，352。
- 婆罗门参，296。
- 海绵，353。
- 番茄， 351

• 蛙，159。

- 后腿， 175

• 糖霜，524–532。

- 水煮， 529
- 棕色， 529
- 焦糖，一， 530
- 焦糖，II, 530
- 焦糖坚果， 530
- 卡拉梅尔、歌剧、
- 巧克力，一， 527
- 巧克力，II, 528
- 巧克力，III, 528
- 巧克力，煮制，529。
- 巧克力软糖，531。
- 糖粉，527。
- 翻糖糖霜， 531
- 明胶，527。
- 冰淇淋，528。

- 枫糖，529
- 枫糖奶油，529。
- 棉花糖，531
- 牛奶，529。
- 摩卡，518，531
- 橙味，527。
- 装饰用，一，532
- 装饰用，II，532
- 原味，527。
- 白山奶油，528。

• 冷冻杏子，440。

- 巧克力，配打发奶油，457。
- 蔓越莓，440
- 橙子舒芙蕾，458
- 李子布丁，459
- 冰镇舒芙蕾，459
- 汤姆和杰瑞，450。

• 水果饮料，42-45。

- 蛋糕，深色，515。
- 英式蛋糕，521。
- 蛋糕，清淡型，517。
- 餐前小点，565。
- 荨麻酒，423。
- 鸡尾酒，569。
- 奶油，431。
- 油炸馅饼，350。
- 布丁，403。

    - 潘趣酒 I, 43
    - 潘趣酒 II, 43
    - 潘趣酒 III, 43
    - 潘趣酒 IV, 43
    - 投票，71。
    - 沙拉一， 417
    - 沙拉 II, 417
    - 沙拉，法式，
    - 沙拉，配葡萄酒调味汁，417。
    - 三明治，552。
    - 酥饼， 84
    - 舒芙蕾， 397
    - 污渍的去除，588。

- 水果，12，567。
    - 罐装与保存，577。
    - 糖霜， 547

- 燃料，16。
    - 种类，16。

- 全套正餐，菜单，600。
    - 晚餐，菜单，602。

- 家具上的白斑去除法，588。
    - 和地板，至抛光，590。

- 加勒特饼，476。
- 野味，肉片，373。

    - 沙拉，3
- 明胶，191。
- 明胶糖霜，527。
- 宝石玉米粉，74。
    - 玉米粥，
    - 黑麦，74。
- 德式杂烩浓汤，144。
    - 咖啡面包
    - 潘趣酒，
    - 沙拉酱，325。
    - 三明治，553。
    - 吐司，　69
- 鸡杂肉汁，　248
- 如何清理鸡杂，244。
- 姜，13。
    - 品种，13。
- 姜饼，剑桥式，483。
    - 卡片，　484
    - 圣诞节，英式，484。
    - 仙女，4
    - 薄纱，4
    - 热水，482。
    - 糖蜜软饼，482。
    - 纽约，520。

    - 酸牛奶，482。
    - 糖，硬，484。
    - 糖，软，483。

- 姜饼、曲奇与薄脆饼，482。
- 姜汁奶油，429。

    - 冰淇淋， 447
    - 磅蛋糕， 520
    - 布丁， 399
    - 潘趣酒，44。
    - 三明治， 552
    - 脆饼， 485

- 糖渍水果， 547

    - 坚果， 547

- 玻璃器皿，切割，保养 589
- 玻璃器皿，防止破裂，589。
- 釉面洋葱，296。
- 词汇表，605。
- 葡萄糖(葡萄搪),6。
- 面筋，2，49。
- 糖原(动物淀粉),6,155。
- 罗马式汤团，352。
- 黄金蛋糕，517。

    - 玉米饼，75。
    - 香料蛋糕，513。

- 烤鹅配土豆馅，256。

    - ○ 栗子馅 256
    - ○ 至 truss,257。

• 全麦面包， 56

    - ○ 蒸面包，58。
    - ○ 松饼 I, 73
    - ○ 松饼二式， 73
    - ○ 膨松饼， 77
    - ○ 布丁， 401

• 花岗岩器皿的清洁，588。
• 葡萄冰沙， 439
• 葡萄柚与芹菜沙拉， 341

    - ○ 如何准备上菜，568。
    - ○ 配杏子白兰地， 569

• 葡萄柚配雪利酒，568。

    - ○ 配黑刺李金酒， 569

• 葡萄果冻，574。

    - ○ 果冻(绿色), 575
    - ○ 果酱， 576
    - ○ 糖(葡萄糖),6。

• 葡萄，如何准备上桌，568。
• 草渍的去除，589。
• 肉汁，248。

    - 栗子，255。
    - 鸡杂，　248
    - 烤牛肉，　202
    - 火鸡，　255

- 去除油渍，589。
- 绿色黄油，　383
- 绿叶蔬菜，294。

    - 甜菜，煮，　294
    - 蒲公英，　294

- 铁板煎饼，　78

    - 面包，　79
    - 荞麦，79。
    - 玉米，78。
    - 全麦，　78
    - 米饭，一，　79
    - 米饭，II,　79
    - 酸牛奶，　78
    - 甜牛奶，　78

- 烤松饼，66。

    - 沙丁鱼，　561

- 松鸡(草原松鸡),242。

    - 鸡胸肉，猎人式煎炒，258。
    - 夹猪油的，258。

- 阿拉伯胶，7。
  - 黄蓍胶， 7
- 黑线鳕，152。
  - 烤制，配牡蛎填料，166。
  - 烤制，带填料，164。
  - 水煮， 162
  - 白葡萄酒酱汁鱼柳，170。
  - 血红蛋白，192。
  - 木板烤， 168
- 马丁式大比目鱼，171。
  - 白汁炖鸡，170。
  - 拉比特风味，171。
  - 在床 172
  - 烘烤，配龙虾酱， 166
  - 烤制，配番茄酱， 166
  - 烤鸡，163。
  - 鸡肉三明治，172。
  - 鱼柳，烤制，169。
  - 鱼柳，油炸，173。
  - 棕酱鱼柳， 169
  - 霍伦登，167。
  - 小(大菱鲆),153。
  - 玛格丽特饼干，369。
  - 汤， 137.
  - 蒸制，配西里西亚酱，163。
  - 蒂姆巴勒 I,364。

    - 定音鼓 II，364。

- 火腿煎蛋，237。

    - 烧烤的，
    - 水煮， 237
    - 炙烤的， 237
    - 烤制，配香槟酱，237。
    - 三明治(切碎),550。
    - 三明治(切片),550。
    - 切丝，配醋栗果冻酱，564。
    - 蒂姆巴尔
    - 威斯特法伦，238。

- 汉堡牛排，200。
- 硬黄油酱， 409

    - 木地板抛光，590。

- 兔肉，比利时风味，马里兰式，260。

    - 比利时风味酸奶油酱，260。

- 哈莱昆冰淇淋，448。

    - 切片， 147

- 哈佛布丁，400。

    - 甜菜， 286
    - 沙拉， 347

- 咸牛肉土豆泥，213。

    - 咸牛肉配甜菜，213。
    - 咸鳕鱼，178。

- 蔬菜酿心，211。
- 给年轻人的实用建议

    - 管家，586。

- 隐士饼干，488。
- 鲱鱼，155。
- 印度沙拉，333。
- 荷兰酸味潘趣酒，441。

    - 酱汁一，274。
    - 酱汁 II,274。

- 霍伦登大比目鱼，167。
- 炸玉米粥，88。

    - 宝石饼干，74。
    - 松饼(发酵型),66。

- 蜂蜜槟榔，577。
- 苦薄荷糖，539。
- 辣根，14。

    - 荷兰酱，274。
    - 酱汁一，275。
    - 酱汁 II,275。

- 马蹄铁，534。
- 十字小圆面包，65。

    - ○ 蛋黄酱酱汁，278。
    - ○ 布丁，390–405。
    - ○ 鞑靼酱，277。

- 越橘，罐装，579。
- 匈牙利沙拉，339。
- 猎人的布丁，403。
- 卫生汤，120。
- 冰箱的保养，590。
- 冰淇淋，433。

    - ○ 香蕉，447。
    - ○ 浓汤，446。
    - ○ 黑面包，446。
    - ○ 焦杏仁，445。
    - ○ 焦糖， 445
    - ○ 巧克力，I,444。
    - ○ 巧克力，II,444。
    - ○ 咖啡， 445
    - ○ 康科德奶油，458。
    - ○ 卡温顿奶油，450。
    - ○ 香草炸肉饼， 444
    - ○ Fig.447.
    - ○ 冷冻方法，434。
    - ○ 冷冻巧克力，配打发奶油，437。
    - ○ 冷冻李子布丁，459。
    - ○ 冷冻布丁 I, 449
    - ○ 冷冻布丁 II, 449
    - ○ 冷冻汤姆和杰瑞，450。
    - ○ 德式， 458

- 姜，447。
- 凝乳，配桃子，448。
- 马卡龙，447。
- 模具的使用方法，435。
- 模具，如何铺衬，435
- 那不勒斯或哈莱金，448。
- 牛轧糖，453。
- 橙子，445。
- 橙黄白毫，454。
- 费城，433。
- 菠萝，445。
- 菠萝(奶油)，440
- 开心果，447。
- 开心果浓汤，447。
- 开心果水果，453。
- 原味，433。
- 果仁糖，446。
- 冰镇布丁，449。
- 草莓，一，444
- 草莓，II，444
- 香草，I,442。
- 香草，II,443。

• 冰淇淋与冰品，精致版，435-459。

- 天使帕菲，451
- 烤阿拉斯加，448。
- 饼干托尔托尼，盒装，458。
- 冰炸弹，452。
- 焦核桃浓汤，446

- 咖啡帕菲， 451
- 卡迪纳尔慕斯，冰马德拉酱，456。
- 巧克力慕斯，455。
- 那不勒斯椰子，索泰尔讷酱，456。
- 咖啡慕斯，454。
- 德尔莫尼科奶油，配天使蛋糕，450。
- 草莓半冰糕，457。
- 花式冰淇淋，457。
- 冷冻夏洛特冰淇淋，459。
- 冷冻橙子蛋奶酥，458。
- 冷冻舒芙蕾冰淇淋，459。
- 玛戈冰淇淋，456。
- 冰山， 437
- 曼哈顿布丁， 451
- 枫糖帕菲， 455
- 马拉斯奇诺冰，436。
- 深蓝， 457
- 栗子慕斯，455。
- 内塞尔罗德布丁， 453
- 诺瓦塞特炸弹冰淇淋，452。
- 橙香美味， 454
- 菠萝慕斯， 455
- 普隆比耶冰淇淋， 457
- 草莓慕斯，454。
- 苏丹娜卷配波尔多红酒酱，451。
- 大学布丁，450。
- 紫罗兰冰淇淋，448。

• 冰淇淋蛋糕， 517

• 冰淇淋糖果， 538

- 冰淇淋糖霜，528。
- 冰品，433。
    - 薄荷酒，437。
    - 圣雅克杯， 435
    - 醋栗，436。
    - 冰沙， 433
    - 柠檬， 435
    - 马拉斯奇诺樱桃，436
    - 橙子， 435
    - 石榴， 436
    - 潘趣酒， 433
    - 红衣主教潘趣酒， 440
    - 潘趣酒，德式， 441
    - 潘趣酒，荷兰酱，440。
    - 潘趣酒，莱诺克斯， 441
    - 罗马潘趣酒， 442
    - 维多利亚潘趣酒，441。
    - 覆盆子，I, 436
    - 覆盆子，II, 436
    - 覆盆子与醋栗，436。
    - 雪葩， 433
    - 雪葩，广州风味，437。
    - 雪葩，伦敦，442。
    - 牛奶雪葩， 437
    - 冰糕， 433
    - 雪葩，杏子， 438
    - 意大利雪葩， 438
    - 雪葩，菠萝，438。
    - 西西里雪葩， 438

    - 草莓，I,436。
    - 草莓，II,436。
    - 水，433。

- 帝国蛋糕，523。

    - 饼干，488。
    - 汤， 122
    - 条状， 145

- 印度咖喱， 229

    - 东方沙拉，337。

- 印度面包，58。

    - 布丁，390。
    - 布丁，仿制，394。

- 配料、计量， 25

    - 打法，26。
    - 用于“混合”,26。
    - 切拌与翻拌， 26
    - 搅拌，26。

- 去除墨水渍， 589
- 爱尔兰苔藓布兰曼奇，411。
- 爱尔兰炖肉配汤团，205。
- 铁壶(新)，保养方法见 590。
- 去除铁锈， 589
- 意大利蛋白霜，452。

○ 雪葩，438。

• 象牙奶油，431。

• 杰克的牡蛎炖菜，559。

• 果酱，黑莓，575。

○ 覆盆子，575。

• 果酱，575。

• 鸡肉冻， 253

○ 西梅， 421

○ 蔬菜， 385

○ 核桃， 421

• 果冻，572。

• 果冻，苹果， 573

○ 杏子与葡萄酒，421。

○ 肉冻，382。

○ 袋子制作法，573。

○ 小檗，574。

○ 黑莓， 574

○ 苹果酒， 419

○ 咖啡， 419

○ 海棠果，573。

○ 蔓越莓，572。

○ 醋栗， 574

○ 醋栗与覆盆子，574。

○ 乌荆子李， 575

○ 玻璃杯，见 420。

○ 玻璃杯，覆盖用，573。

○ 玻璃杯的准备，573。

○ 葡萄，574。

○ 葡萄，绿色，5

○ 环形饼干，

○ 金橘，419。

○ 柠檬，418。

○ 煎蛋卷，106

○ 橙子，418

○ 橙子，伏击式，430。

○ 榲桲，573

○ 覆盆子，574。

○ 卷，505。

○ 俄式，420

○ 三明治，553。

○ 苏玳，420

○ 鹿肉，575

○ 葡萄酒，I,419。

○ 葡萄酒，II,420。

• 切丝汤，116。

• 凝乳甜点，焦糖味，412。

○ 桃子冰淇淋，448。

• 腰子卷，223。

• 羊腰子，I,222。

○ 羔羊， II, 222.

○ 坎菲尔德式小牛肉，231。

○ 烤小牛肉，231

- 刀具的保养，588。
- 克诺弗利，92。
- 茎蓝，280。
- 可乐果，39。
- 小角面包，493。
- 科恩莱特汤， 138
- 金橘果冻， 419
- 乳糖(牛奶糖),6。
- 手指饼干， 504
- 羔羊肉，214。
    - 烧烤，224。
    - 白汁炖肉，223
    - 鸡胸肉，225。
    - 布列塔尼式， 218
    - 炖锅菜，220。
    - 米饭砂锅及，224。
    - 排骨，烤，215。
    - 吕库卢斯式煎猪排，376。
    - 可乐饼，359。
    - 冠部 219
    - 分类，214。
    - 馅料， 381
    - 弗里卡西炖菜，配棕色肉汁，221。
    - 肾脏 I, 222。
    - 腰子 II,222。
    - 腿肉，215。
    - 吐司上的碎肉，223。
    - 回锅菜，224。
    - 印度风味炸肉饼，381。

    - 烤，218。
    - 龙蒿鞍部酱，219。
    - 萨尔米，
    - 扇贝式，
    - 高汤， 109
    - 一岁羔羊

- 猪油，8。
- 肥肉衬里，23。
- 格子土豆，314。
- 韭葱土豆汤，139。
- 韭葱吐司，295。
- 豆类，2。
- 豆类，281。
- 柠檬水，42。

    - 菠萝，42。

- 柠檬黄油， 273

    - 椰丝奶油，526。
    - 馅料， 525
    - 冰，435。
    - 果冻， 418
    - 派皮 I, 469
    - 馅饼 II, 469
    - 派 III, 470
    - 馅饼 IV, 470
    - 馅饼五， 470
    - 布丁，蒸制，394。
    - 皇后， 519

    - 酱汁 I, 406
    - 酱汁 II, 406
    - 酱汁三， 406
    - 舒芙蕾， 396
    - 条状， 477
    - 小挞， 479

- 莱诺克斯潘趣酒，441。
- 四旬斋炸丸子，355。
- 四旬斋沙拉，336。
- 生菜，294。

    - 与黄瓜沙拉，327。
    - 和萝卜沙拉，327。
    - 与番茄沙拉，328。
    - 拌制，327。
    - 沙拉，331。
    - 三明治，550。
    - 奶油汤，124。

- 左旋糖(果糖),6。
- 百合蛋糕，515。
- 石灰水，10。
- 林肯炸肉饼，361。
- 李施德林，591。
- 肝脏与培根，207。

    - 焖，208。
    - 烤，207。
    - 小牛，填馅并涂油，208。

- 鸡肝配培根，253。
    - 咖喱鸡杂，254。
    - 鸡杂，炒制，253。
- 龙虾，156。
    - 美式 190
    - 德尔莫尼科式 560
    - 穆塞式，190。
    - 纽堡式， 560
    - 与蘑菇，烩制，188。
    - 和牡蛎馅， 188
    - 与牡蛎炖菜， 188
    - 浓汤，133。
    - 黄油，273。
    - 加黄油的，187。
    - 开胃小点，554。
    - 杂烩汤， 144
    - 鸡尾酒， 186
    - 奶油一号， 365
    - 奶油 II, 365
    - 炸丸子，358。
    - 咖喱味的，187。
    - 肉排，358。
    - 辣味调制的，187。
    - 酿馅的，187。
    - 油炸的，186。
    - 活烤，189。
    - 活烤串， 190
    - 活火烤，见189页。

    - 活体，剖开，189。
    - 原味的， 186
    - 沙拉一， 342
    - 沙拉 II, 342
    - 沙拉三， 342
    - 三明治， 55
    - 林荫大道三明治，551。
    - 酱汁一，274。
    - 酱汁 II,275。
    - 酱汁三，173。
    - 扇贝式， 187
    - 白汁酿馅，189。
    - 蒂姆巴勒 I, 364
    - 蒂姆巴莱 II, 364
    - 打开，157。
    - 选择，157。

- 里脊或腰排，214。
- 伦敦雪葩，442。
- 午餐菜单，594-597。
    - 面包卷， 61

- 通心粉， 85
    - 米兰式，92。
    - 意式，91。
    - 烘烤的， 91
    - 奶酪焗，91。
    - 水煮的，90。
    - 意大利式，91。

    - 牡蛎及，　183
    - 汤，114。
    - 蒂姆巴勒，363。
    - 配番茄酱，91。
    - 配白汁，90。
- 马卡龙奶油，　424
    - 除尘，准备，587
    - 冰淇淋，　447
- 马卡龙，533。
    - 杏仁，533。
    - 坚果，495。
- 梅斯，14。
- 马塞多瓦内，布丁式，423。
    - 蔬菜，à la Poulette,308。
    - 沙拉，331。
- 鲭鱼，烤制，167。
    - 蛋黄酱，386。
- 马德拉酱，冰镇，456。
- 主厨黄油，273,312。
    - 旅馆风味土豆
- 马拉加船，478。
    - 沙拉，339。

- 曼哈顿布丁，451。
- 枫糖软糖，545。
    - 帕菲，455。
    - 糖糖果，542。
    - 糖霜奶油糖霜，529。
    - 糖霜，529。
- 马拉斯奇诺冰 436
- 人造黄油，8。
- 玛格丽特一号， 493
    - II，493。
- 腌制方法，323。
- 果酱， 576
    - 葡萄， 576
    - 橙子 I,576;II,576。
    - 橙子与大黄，577。
    - 榲桲， 576
- 髓骨，8。
- 棉花糖蛋糕，516。
    - 糖霜，531。
    - 酱，526。
    - 斯坦利布丁，432。
- 棉花糖，烤制，422。
- 马丁特色菜，371。
- 马里兰饼干，77。

- 鸡肉， 249
- 可乐饼，360。

• 蛋黄酱调料 I,326。

- 调味汁 II,326。
- 调味汁(奶油),327
- 绿色， 327
- 热， 278
- 鲭鱼，386。
- 土豆， 327
- 拉维戈特酱， 344
- 红色， 327
- 番茄，336。

• 马扎林， 457
• 如何计量， 25
• 量取黄油、猪油等，25。

- 干性原料， 25
- 液体， 25

• 肉，191。

- 组成， 195
- 温度对烹饪的影响，194。
- 釉面， 587
- 显示组成的表格，195。

• 蜜瓜皮，蜜饯， 582
• 甜瓜，如何准备，供食用，567。

- 早餐、午餐和晚餐菜单，592-603。
- 苹果蛋白霜， 413
    - 克里奥尔之吻
    - 佛罗伦萨， 476
    - 糖霜或蛋白霜，480。
    - 我， 480
    - II， 480
    - III， 480
    - 意大利式，452。
    - 蘑菇， 481
    - 坚果， 480
    - 混合蔬菜， 481
    - 桃子，413。
- 用于派、布丁和
    - 甜点，479–481。
- 墨西哥果冻沙拉，配番茄
    - 蛋黄酱，335。
- 牛奶，9。
    - 与水面包，54。
    - 组成，9。
    - 炼乳，9。
    - 糖霜，529。
    - 麦芽，9。
    - 雪葩，437。
    - 烫洗，586。

- 吐司一， 68
- 吐司 II, 68
- 为何会变酸，9。

• 英式肉馅， 472

- 肉类(不含酒精饮料),472。
- 肉类 I, 471
- 肉类 II, 471
- 仿制派，472。
- 馅饼，470。

• 矿物质，192。

- 水， 4

• 薄荷朱利酒， 42

- 酱汁， 276

• 分钟肉，228。
• 镜与窗的清洗，588。
• 摩卡蛋糕， 503

- 蛋糕， 518
- 蛋糕，核桃， 513
- 糖霜，518， 531
- 舒芙蕾，397。

• 仿制杏仁，146。

- 比斯克浓汤，140。
- 樱桃派，472。

    - 蟹，371。
    - 印第安布丁，394。
    - 肉馅派，472。
    - 水龟，262。
    - 甲鱼汤，127。

- 水分，15。
- 糖蜜糖果，537。

    - 糖果，天鹅绒，537。
    - 饼干，485。
    - 软饼干，186。
    - 磅蛋糕，520。
    - 酱汁，407。

- 软体动物，双壳类，155。
- 蒙布朗，425。
- 蒙特卡洛沙拉，341。
- 月光蛋糕，503。
- 模制鸡肉，索泰尔讷果冻，387。

    - 鱼，诺曼底酱，170。
    - 鲑鱼，黄瓜酱，386。
    - 雪，412。
    - 俄罗斯沙拉，335。

- 慕斯，433。

    - 红衣主教，配冰镇马德拉酒
    - 酱汁，456。
    - 鸡肉，374。
    - 巧克力，455。

- 咖啡，454。
- 栗子，455。
- 菠萝，455。
- 春季，384。
- 草莓，454。
- 甜面包，367。

• 黏液，7。

• 马芬蛋糕，伯克希尔，75。

- 浆果冰淇淋I(无蛋),72。
- 浆果 II, 72
- 格雷厄姆一 73
- 格雷厄姆二 73
- 烤， 66
- 健康食品，67。
- 玉米粥， 66
- 帝国， 67
- 燕麦粥， 73
- 燕麦发糕，第66页。
- 一个鸡蛋，I,72。
- 一个鸡蛋，II,72。
- 女王号，73。
- 发酵，65。
- 米饭， 73
- 米饭，发酵米糕，
- 黑麦，I, 74
- 黑麦，II,74。
- 双山，71。
- 赞特， 77

- 咖喱肉汤，127。
- 玉米糊，油炸，88。
    - 炸玉米粥， 88
    - 燕麦片配苹果，87。
- 糊状食品，油炸， 87
- 酿蘑菇盖，200,250。
    - 酱汁，棕色，I, 268
    - 酱汁，棕色，II, 268
    - 汤， 124
    - 奶油汤，124。
- 蘑菇， 282
    - 在阿尔冈昆，306。
    - 萨宾式 305
    - 阿勒曼德， 306
    - 奶油烤制， 305
    - 炙烤的， 305
    - 炒， 305
    - 炖煮， 304.
    - 炖，加奶油，304。
    - 填馅， 306.
    - 玻璃罩下 I, 306
    - 玻璃罩下 II, 307
- 贻贝， 155.
- 芥末， 13.
    - 如何混合， 587

• 羊肉， 215.

  ○ 苏格兰肉汤，221。
  ○ 排骨， 215
  ○ 排骨，夫人风味，216。
  ○ 面包屑猪排， 216
  ○ 羊排，煎锅干煎，215。
  ○ 咖喱， 220
  ○ 曼特农式肉排， 217
  ○ 英格兰羊，南丘羊，214。
  ○ 风味，214。
  ○ 腿肉，煮，217。
  ○ 腿肉，炖制， 218
  ○ 绞肉， 564
  ○ 肌球蛋白， 191
  ○ 马鞍肉，切割，219。
  ○ 马鞍肉配醋栗果冻
  ○ 酱汁， 219
  ○ 马鞍肉配薄荷酱，219。
  ○ 重新加热的方法， 223
  ○ 配红醋栗果冻酱， 564

• 拿破仑， 477
• 那不勒斯篮筐， 416

  ○ 或哈莱昆冰淇淋，448。

• 内塞尔罗德布丁， 453
• 讷沙泰勒沙拉 I,337。

  ○ 沙拉 II,337。

- 纽伦堡， 492.
- 新英格兰棕色面包，58。
- 纽约姜饼，520。
- 纽波特磅蛋糕，520。
- 牛顿木薯粉，391。
- 尼罗河沙拉，345。
- 诺瓦塞特炸弹，452。
    - 三明治，552。
- 面条壳，198。
- 面条， 147.
- 诺曼底酱，171。
- 挪威李子布丁，416。
- 牛轧糖冰淇淋，453。
- 牛轧糖滴，541。
- 坚果芹菜沙拉一，338。
    - 和芹菜沙拉 II,338。
    - 和奶酪三明治，551。
    - 条， 540.
    - 条， 495.
    - 香料蛋糕，514。
    - 白蛋糕，517。
    - 蛋糕， 515.
    - 巧克力焦糖，540。
    - 饼干，490。
    - 马卡龙， 495.
    - 或水果馅，525。
    - 西梅舒芙蕾，416。
    - 沙拉，338。

- 肉豆蔻， 14.
- 糖衣坚果，547。
- 燕麦饼干，487。
    - 松饼， 73.
    - 松饼(发酵型),66。
- 动物油，8。
    - 鳕鱼肝，8, 152
    - 调味汁 I, 325
    - 调味汁 II, 326
    - 蛋黄中，8。
- 精油，存在于何处，8。
    - 固定，若找到，8。
    - 蔬菜，产地，8。
- 秋葵， 280, 281.
- 人造黄油， 8.
- 橄榄杏仁酱，272。
    - 酱汁， 268.
- 杏仁煎蛋卷，配焦糖酱，108。
    - 面包， 106.
    - 奶酪， 558.
    - 法式， 107.
    - 果冻， 106.
    - 橙子， 106.
    - 牡蛎， 106.

  - 原味的， 105
  - 浓郁， 108
  - 罗伯斯庇尔
  - 舒芙蕾， 379
  - 西班牙式，
  - 折叠与翻转，106。
  - 配油炸面包¯
  - 配肉或蔬菜，106。

- 煎蛋卷，105。
- 一蛋蛋糕，505。
- 洋葱，295。

  - 水煮， 295
  - 法式油炸，296。
  - 油炸， 296
  - 挂糖衣的， 296
  - 奶油酱汁， 295
  - 提取果汁，586。
  - 腌制的， 585
  - 扇贝式， 295
  - 酿馅， 296

- 歌剧焦糖糖霜，530。
- 橙汁饮料，42。
- 橙子大黄果酱，577。

  - 篮子， 429
  - 蛋糕， 508
  - 夏洛特， 429
  - 蛋奶冻，413。

- 美味，454。
- 馅料，525。
- 油炸馅饼，350。
- 糖霜，527。
- 冰，435。
- 冰淇淋，445。
- 果冻，418。
- 果冻伏击，430。
- 果酱 I,576。
- 果酱 II,576。
- 薄荷沙拉，339。
- 煎蛋卷， 106
- 蜜饯果皮，547。
- 白毫冰淇淋，454。
- 泡芙，395。
- 沙拉，338， 417
- 酱汁，269。
- 酱汁(布丁), 407
- 条状，477。
- 松糕，427。

• 橙子，上桌准备方法，568。
• 装饰糖霜 I, 532
- 糖霜 II, 532

• 骨素，191。
• 牛膝骨，炖，211。
• 草酸，注意事项， 590
• 牛尾汤，117。
• 牡蛎与葡萄柚沙拉，344。

- 和通心粉炸丸子，357。
- 浓汤，133。
- 鸡尾酒 I, 180
- 鸡尾酒 II, 180
- 鸡尾酒 III, 180
- 纽堡蟹肉，357。
- 蟹肉一口酥，369。
- 炸蟹 369
- 馅料，149。
- 秋葵汤，131。
- 煎蛋卷，106。
- 婆罗门参(Salsify)，奶油煮，296,
- 威尔士干酪，562。
- 三明治，551。
- 酱汁，272。
- 汤，130。
- 阿姆斯特丹风味汤，130。
- 汤，法式，130。
- 炖菜， 129
- 馅料， 166
- 吐司， 183

• 牡蛎，155。

- 阿斯特风味，182。
- 巴拉德式，181。
- 于克塞尔风味，559。
- 萨默塞特风味，357。
- 按桑代克法，559。
- 与培根，184。

- 和通心粉，183。
- 烤制的，183。
- 奶油制的，182。
- 魔鬼风味， 368.
- 花式烤肉， 181
- 炖鸡块 181
- 油炸的，184。
- 面糊炸 184
- 炸，费城风味小菜，185。
- 布朗沙司，182。
- 半壳生蚝，179。
- 平底锅煎的，181。
- 生的，179。
- 烘烤的，180。
- 炒，184。
- 咸香的，182。
- 扇贝式烤的，183。
- 用于冰镇，180。
- 清洗， 156
- 打开， 156

• 棕榈叶， 477
• 帕菲，天使式， 451

- 咖啡馆，451。
- 枫糖， 455

• 巴黎法式沙拉酱，323。

- 甜食， 536

• 帕克豪斯卷， 58
• 帕尔马干酪，清汤，128。
○ 泡芙面糊， 128
• 欧芹，切碎， 586
• 防风草炸饼， 297
• 欧防风，297。
○ 配热黄油酱，297。
• 鹧鸪，241。
• 糊状、切碎、 464
○ 全麦， 465
○ 普通，460，463。
○ 泡芙，460， 461
○ 快速，463。
○ 快速泡芙， 463
○ 用猪油， 464
• 酥皮，460。
○ 制作袋子的方法，591。
○ 甜点，475–479。
• 泡芙面糊，148。
○ 泡芙，帕尔马干酪，148。
• 面条，清汤配面条，129。
• 肉饼，379。

    - 德累斯顿， 380
    - 俄式， 380

- 馅饼壳， 462
- 豌豆汤， 137

    - 汤，豌豆泥
    - 蒂姆巴勒，

- 豌豆，297。

    - 水煮， 297
    - 奶油制， 298

- 桃子开胃小点， 565

    - 酥皮，478。
    - 蛋奶冻，413。
    - 派， 472
    - 木薯， 391

- 烤桃子， 571

    - 白兰地制， 581
    - 罐藏，578。
    - 腌制的，甜的，583。

- 花生饼干，490。

    - 牛轧糖，540。

- 花生，咸味，536。
- 梨片， 580

    - ○ 沙拉， 340

- 烤梨， 571

    - ○ 罐藏， 576
    - ○ 腌制的，甜的，583。

- 盐渍碧根果，536。
- 果胶酸，7。
- 果胶，7。
- 果胶糖，7。
- 果胶酸， 7
- 胡椒，黑胡椒， 13

    - ○ 卡宴辣椒 13。
    - ○ 白色， 13

- 胡椒与葡萄柚沙拉，340。
- 胡椒粒， 13
- 薄荷糖， 544
- 红椒罐头，581。

    - ○ 填馅，I,298。
    - ○ 填馅，II,298。
    - ○ 甜面包入锅，372。

- 欧芹蒜香土豆，313。
- 小蛋糕，502。

    - ○ 胡椒锅，

- 费城冰淇淋，433。

- 钢琴键的清洁，590。
- 腌洋葱，585。
- 酸黄瓜，切碎，584。
    - 黄瓜，成熟，583。
    - 黄瓜，未成熟，584。
    - 西班牙式，585。
    - 番茄，成熟，583。
- 腌制，582。
- 派类，466–474。
    - 苹果，I,467。
    - 苹果，II,467。
    - 牛排， 212
    - 黑莓， 467
    - 蓝莓， 468
    - 鸡肉，251。
    - 巧克力，508。
    - 椰子，507。
    - 农家， 212
    - 蔓越莓， 468
    - 奶油，468。
    - 奶油，I, 507
    - 奶油，II, 507
    - 醋栗， 468
    - 蛋奶冻， 469
    - 枣椰，469。
    - 柠檬，I, 469
    - 柠檬，II, 469
    - 柠檬，III, 470

- 柠檬，IV，470
- 柠檬，V，470
- 肉馅，470
- 碎肉馅，I，471
- 碎肉馅，II，471
- 英式肉馅，472。
- 无酒精肉馅，472。
- 仿樱桃派，472
- 仿肉馅，472
- 桃子，472
- 西梅，473
- 南瓜，474
- 大黄，473
- 南瓜，I，473
- 南瓜，II，474
- 华盛顿，507

• 鸽子，241。

- 罐装的，258。
- 用于填充的馅料，259。

• 烤猪蹄，238。

- 炸猪脚，238。

• 皮拉夫，土耳其式，I，89

- 土耳其风味，II，89
- 土耳其风味，III，89
- 俄式的，90，373

• 多香果(牙买加胡椒), 14
○ 模制菜， 363
• 菠萝巴伐利亚奶油，430。
○ 奶油，440。
○ 冰沙， 438
○ 冰淇淋， 445
○ 柠檬水，42。
○ 慕斯，455。
○ 布丁，412。
○ 冰糕， 438
• 菠萝罐头，579。
• 风车饼干， 71
• 皮坎特酱， 268
• 开心果浓汤， 447
○ 水果冰淇淋，453。
○ 冰淇淋， 447
○ 酱， 526
• 简易糖霜， 527
○ 酱，463。
• 木板烤牛排，198。
○ 鸡肉，250。
○ 鸡蛋，100。
○ 黑线鳕，168。
○ �termin鱼或白鱼，167。

    - 西鲱配奶油鱼籽，168。

- 普隆比耶冰淇淋，457。
- 鸽，242。

    - 烤或烘，258.

- 水波蛋皇后式，　96

    - 特里普风味，97。
    - 蛤蜊汤配　131
    - 配贝阿奈兹酱，98。

- 硬木地板抛光剂，590。

    - 小馅饼，478。

- 石榴冰，436。
- 波莫纳冰沙，439。
- 煎鲳鱼配炖汁

    - 蛤蜊的，164。

- 穷人布丁，390。
- 爆米花饼，76。

    - 全麦，77。

- 爆米花，加糖，　537
- 猪肉，235。

    - 排骨，236。
    - 排骨配炸苹果，236。
    - 烤肉，236。

    - 盐，与鳕鱼同炸，236。
    - 甜薯配里脊肉，236。

- 波特苹果罐头，578。
- 门帘杆，如何轻松滑落，591。
- 波特酒酱，277。
- 王后浓汤， 121
- 土豆芹菜沙拉，330。

    - 苹果，317。
    - 丸子，313。
    - 炸丸子， 315
    - 甜味球， 318
    - 边饰，311。
    - 蛋糕，319。
    - 可乐饼， 316
    - 法国炸肉饼，316。
    - 卷，316。
    - 油炸馅饼，316。
    - 大理石状，315。
    - 蛋黄酱， 327
    - 巢，314。
    - 煎蛋卷， 311
    - 沙拉一， 329
    - 沙拉 II, 330
    - 热沙拉， 330
    - 汤，138。
    - 汤，瑞士风味，139。
    - 馅料，256。

- 安特勒斯风味土豆，319。

○ 荷兰式，311。
○ 安娜，313。
○ 焗烤，319。
○ 烘烤的， 310
○ 半壳烤制，312。
○ 水煮， 310
○ 布拉班特， 313
○ 尚贝里，311。
○ 查特酒，320。
○ 组成，309。
○ 奶油制，319。
○ 咖喱味， 321
○ 德尔莫尼科，319。
○ 公爵夫人，312。
○ en 惊喜，317。
○ 弗兰肯尼亚， 312
○ 法式油炸，315。
○ 哈希布朗土豆，319。
○ 匈牙利式， 313
○ 格状，314。
○ 里昂式，I, 320
○ 里昂式，II, 320
○ 主厨黄油，312。
○ 捣碎，311。
○ 橡树山，320。
○ 奥布莱恩，315。
○ 香芹蒜末，313。
○ 米粒状，310。
○ 炒，320。

  - 扇贝状，311。
  - 阴影，萨拉托加薯片， 314
  - 切丝，314。
  - 萨默塞特式，315。
  - 甜味，310。
  - 甜味焗菜，318。
  - 甜味，烤制， 317
  - 甜球，318。
  - 甜味，煮制， 317
  - 甜味，可乐饼， 318
  - 甜味串烤， 318
  - 甜味，乔治亚风格， 318
  - 甜味、挂釉、 318
  - 甜味、捣碎的，317。
  - 南方风味甜味， 317
  - 甜味，回热， 319
  - 甜味，配猪里脊，236。
  - 白色，309。

- 普莱特酱，308。
- 家禽与野味，240-264。

  - 洗净的禽杂，244。
  - 切碎，243。
  - 整理与清洁，242。
  - 选择， 242
  - 用于填充， 244
  - 至特拉斯， 244
  - 加热方法，261。

- 磅蛋糕，520。

- 果仁糖冰淇淋，446。
- 果仁糖，543。
- 糖渍西瓜皮，582。
- 保存水果，577。
- 保存方法， 26
    - 按防腐剂分类， 27
    - 罐藏，26。
    - 干燥，27。
    - 蒸发， 27
    - 排除空气，26。
    - 冷冻， 26
    - 腌制， 27
    - 冷藏， 26
    - 盐渍， 27
    - 烟熏， 27
    - 糖， 26
- 压牛肉腩， 205
- 西梅杏仁蛋糕， 516
    - 杏仁馅，516,526。
    - 挪威布丁，416。
    - 馅饼，473。
    - 搅打， 414
- 西梅冻， 421
    - 炖煮， 572
- 安德烈亚布丁，431。

○ 马塞多瓦式，423。
○ 琥珀色，422。
○ 苹果黄油面包，393。
○ 苹果，蒸制，398。
○ 苹果木薯粉，391。
○ 杏子舒芙蕾，396。
○ 班戈，394。
○ 蓝莓，蒸制，399。
○ 面包，392。
○ 面包与黄油，393。
○ 橱柜，424。
○ 谷物制品， 390
○ 栗子舒芙蕾，398。
○ 巧克力， 395
○ 巧克力面包，393。
○ 巧克力米蛋白霜，398。
○ 巧克力舒芙蕾，397。
○ 巧克力蒸蛋糕，400。
○ 冷柜，424。
○ 哥伦比亚式， 424
○ 玉米，392。
○ 农家式，395。
○ 饼干蛋奶冻， 393
○ 蔓越莓，蒸制，399。
○ 卡士达舒芙蕾， 396
○ 英国李子布丁，I, 404
○ 英式李子布丁，II, 404
○ 无花果，I,403;II,403。
○ 法国复活节， 432

○ 法式水果，403。
○ 冷冻，I,449;II,449。
○ 水果舒芙蕾，397。
○ 姜味，399。
○ 糖霜，449。
○ 全麦，401。
○ 哈佛式，400。
○ 猎人马芬，403。
○ 印度， 390
○ 柠檬舒芙蕾，396。
○ 柠檬蒸蛋糕，394。
○ 斯坦利式棉花糖，432。
○ 棉花糖，烤制，422。
○ 摩卡舒芙蕾，397。
○ 仿印第安布丁，394。
○ 模制雪，412。
○ 内塞尔罗德，453。
○ 牛顿木薯粉， 391
○ 挪威李子干， 416
○ 橙香泡芙，395。
○ 桃子木薯粉，391。
○ 煎梨配巧克力酱 418。
○ 菠萝，412。
○ 穷人版，390。
○ 丽贝卡， 411
○ 大米，390。
○ 皇家外交， 430
○ 扇贝形苹果，392。
○ 雪，我， 422

- 雪，II,422。
- 雪球，401。
- 西班牙舒芙蕾，398。
- 圣詹姆斯，401。
- 草莓农舍布丁，395。
- 板油，402。
- 瑞士式， 400
- 木薯粉蛋奶冻， 391
- 感恩节，一， 402
- 感恩节，II, 402
- 微醺， 413

• 布丁酱，406-410。
• 布丁，热，390-405。
• 千层酥皮， 461

- 糊状物，烘焙用， 462

• 泡芙，早餐， 77

- 橙子， 395
- 覆盆子， 477

• 手撕面包，146。
• 南瓜派，474。
• 南瓜，300。
• 潘趣酒，433。

- 红衣主教，440。
- 香槟，44。
- 红葡萄酒，42。
- 俱乐部，44。

    - 水果，一， 43
    - 水果，II, 43
    - 水果，III, 43
    - 水果，IV, 43
    - 德式， 441
    - 姜， 44
    - 荷兰酱，4
    - 莱诺克斯 441
    - 罗马， 442
    - 维多利亚

- 菜泥，109。
- 硬壳蛤，156。
- 鹌鹑，240， 241

    - 卢库卢斯式鸡胸肉，376。
    - 炙烤的， 258
    - 馅饼，381。
    - 烤， 258

- 王后蛋糕， 519

    - 油炸馅饼，352。
    - 松饼之属，73。

- 肉丸，150。
- 速成蛋糕，508。

    - 酱，464。
    - 千层酥皮，4

- 榲桲蜂蜜，577。

    - 果冻，573。
    - 果酱，576。

- 榲桲，烤制，571。

    - 罐藏，579。

- 萝卜，299。
- 发酵甜甜圈，81。

    - 玉米糁松饼，66
    - 燕麦松饼，66
    - 大米松饼，66
    - 华夫饼，81。

- 拉梅坎舒芙蕾，377

    - 甜面包，371。

- 油炸后的炉灶保养，588。

    - 套装及便携式，17。

- 威尔士干酪吐司，牡蛎562

    - 番茄，563。
    - 威尔士风味，I562
    - 威尔士，II，562

- 覆盆子与醋栗冰。436。

    - 和醋栗果酱，581。
    - 冰 I,436。

    - 冰二 436.
    - 果酱，575。
    - 果冻，574。
    - 泡芙，477。
    - 搅打，414。

- 藤制家具除尘，591。
- 意大利饺，92。
- 丽贝卡布丁，411。
- 红椒罐头，581。
- 爬行动物，159。

    - 蛙， 159
    - 水龟，159。

- 罗德岛浓汤，143。
- 大黄，罐装，579。

    - 派， 473
    - 酱汁， 572

- 缎带蛋糕，513。
- 里斯顿风味米饭。89。

    - 与肉类，砂锅炖 224
    - 与番茄可乐饼， 356
    - 水煮，88。
    - 蜜饯配桃子，377。
    - 糖渍水果，配梨， 378
    - 甜炸丸子，356。
    - 果冻可乐饼，356。
    - 面包壳，378。

    - 铁板煎饼 I,79。
    - 铁板煎饼 II,79。
    - 松饼， 73.
    - 松饼，发酵型，66。
    - 布丁，390。
    - 酱汁，276。
    - 蒸，88。
    - 蒂姆巴勒，363。
    - 洗涤，88。
    - 华夫饼 80。
    - 配奶酪，89。

- 米粒状土豆，310。
- 肉饼，379。

    - 用于379的馅料。
    - 印第安风味羊羔肉，381

- 克里奥尔烩饭，90。
- 烤牡蛎，180。
- 烘烤，20。
- 咖啡卷，63。

    - 水果，71。
    - 腰子，223。
    - 午餐，61。
    - 帕克豪斯， 58
    - 沙拉或正餐， 59
    - 瑞典式，60。
    - 甜味法式煎饼， 60

• 罗马潘趣酒，442。
• 卷形糕点，栗子，355。
• 皇家蛋奶冻，147。
• 皇家外交布丁，430。
• 皇家扇贝，489。
• 皇家汤，121。
• 油炸用油脂测试规则，21。
• 朗姆蛋糕，配朗姆酱，388。
• 法式脆面包片， 61
○ 双烤面包， 61
• 俄式肉饼， 373
○ 果冻，420。
○ 小馅饼， 380
○ 抓饭，90。
○ 沙拉，331。
○ 沙拉，模制，335。
○ 三明治，553。
○ 酱汁，278。
○ 茶。 34
• 黑麦饼干， 56
○ 面包， 57
○ 滴面饼，81。
○ 薄片，86。
○ 宝石， 74
○ 松饼一，74。
○ 松饼二，74。

- 萨比昂酱，409。
- 羔羊鞍肉，龙蒿酱，219。
    - 羊肉，配醋栗薄荷酱，219。
- 西米，6。
    - 小牛肉汤， 122
- 俄式沙拉， 324
    - 芦笋， 329
    - 香蕉， 338
    - 伯克希尔，盒装，345。
    - 玻利维亚，330。
    - 巴西式，340。
    - 芹菜与卷心菜， 329
    - 芹菜，调味， 329
    - 奶酪， 337
    - 奶酪与醋栗， 337
    - 奶酪与橄榄， 337
    - 鸡，I, 344
    - 鸡，II, 344
    - 鸡肉与牡蛎， 346
    - 单份鸡肉冻，345。
    - 莱诺克斯鸡肉， 387
    - 雪纺沙拉，333。
    - 玉米，329。
    - 农家干酪，I, 336
    - 农家干酪，II, 336
    - 蟹肉番茄 343

○ 饼干与奶酪，336。
○ 黄瓜，328。
○ 黄瓜篮，328。
○ 黄瓜杯配生菜，328。
○ 黄瓜配番茄，328。
○ 德约翰斯，340。
○ 东印度，337。
○ 蛋，一，　336
○ 蛋，II,　336
○ 鱼，配黄瓜，343。
○ 水果，一，　417
○ 水果，II,417。
○ 水果，法式，339。
○ 水果配酒汁，417。
○ 野味，340。
○ 葡萄柚与芹菜，341。
○ 哈佛，347。
○ 印度式，333。
○ 匈牙利式，339。
○ 斋戒式，336。
○ 生菜，　331
○ 生菜与黄瓜，327。
○ 生菜和萝卜，327。
○ 生菜与番茄，328。
○ 生菜，调味，327。
○ 龙虾，一，　342
○ 龙虾，II,　342
○ 龙虾，III,　342
○ 马塞多因，331。

○ 马拉加，339。
○ 墨西哥番茄果冻
○ 蛋黄酱，336。
○ 蒙特卡洛，341。
○ 讷沙泰勒，I, 337
○ 讷沙泰勒，II, 337
○ 尼罗河，345。
○ 坚果，338。
○ 坚果与芹菜，I,338。
○ 坚果与芹菜，II,338。
○ 橙子，338， 417
○ 橙薄荷，339。
○ 牡蛎与葡萄柚，344。
○ 梨，340。
○ 胡椒与葡萄柚，340。
○ 土豆，一， 330
○ 土豆，II, 330
○ 土豆与芹菜， 330
○ 热土豆，330。
○ 卷饼或正餐，59。
○ 俄式， 331
○ 俄式模制， 335
○ 鲑鱼， 341
○ 马丁式鲑鱼， 344
○ 沙丁鱼， 341
○ 扇贝与番茄，343。
○ 虾， 341
○ 菠菜，335。
○ 条状，60。

    - 四季豆，329。
    - 甜面包与芹菜，347。
    - 甜面包与黄瓜，I,346。
    - 甜面包与黄瓜，II,346。
    - 瑞士，345。
    - 番茄奶酪，334。
    - 番茄与黄瓜，333。
    - 番茄与辣根，332。
    - 番茄和水田芥，333。
    - 番茄细香葱， 333.
    - 番茄，冷冻，334。
    - 番茄冻，334。
    - 番茄，酿馅，I,332。
    - 番茄，酿馅，II,332。
    - 德式酿番茄，332。
    - 菠萝馅番茄，332。
    - 华尔道夫，339。
    - 豆瓣菜与黄瓜，328。
    - 豆瓣菜沙拉，328。
    - 维尔斯比克餐厅，333。

- 沙拉酱，煮沸型，I,324。

    - 水煮，II,325。
    - 鸡肉，325。
    - 俱乐部法式，324。
    - 奶油，I,324。
    - 奶油，II,324。
    - 咖喱，324。
    - 法式，323。

    - 德式，325。
    - 蛋黄酱一，326。
    - 蛋黄酱 II,326。
    - 蛋黄酱奶油，327。
    - 油，I,325。
    - 油，II,326。
    - 巴黎式法语，323。

- 沙拉酱，322。
- 沙拉，322。
- 三文鱼，马丁式，拉维戈特酱

    - 蛋黄酱，344。
    - 水煮，162。
    - 盒装，177。
    - 炸丸子，358。
    - 肉排，358。
    - 力肉， 149
    - 模制，黄瓜酱，386。
    - 沙拉，341。
    - 汤， 141

- 婆罗门参(牡蛎植物)，奶油煮，296。

    - 油炸馅饼， 296

- 盐，防止结块，587。
- 咸杏仁 I, 535

    - 杏仁 II, 536
    - 花生， 536
    - 碧根果， 536

- 盐类，5。
- 三明治，549。
    - 鲽鱼，550
    - 面包与黄油折叠，549。
    - 黑面包，552。
    - 奶酪与鲽鱼，551。
    - 奶酪薄脆，553。
    - 鸡肉，550
    - 鸡肉，大比目鱼，17
    - 俱乐部，552。
    - 殖民地，552
    - 鸡蛋，550
    - 水果，552
    - 德式，553
    - 姜，552
    - 火腿，切碎的，550
    - 火腿片，550
    - 果冻，553
    - 生菜，550
    - 龙虾，551
    - 龙虾，大道式，551。
    - 榛子，552。
    - 坚果与奶酪，550
    - 牡蛎，551
    - 卷面包，549。
    - 俄式，553
    - 沙丁鱼，550。
    - 温莎，551。

- 萨拉托加薯片， 314
- 沙丁鱼开胃小点， 554
    - 奶油制， 561
    - 沙拉， 341
    - 三明治，550。
- 面糊炸沙丁鱼，351。
    - 烤， 561
    - 配鲽鱼酱，561。
- 意大利风味酱，269。
    - 阿勒曼德，266。
    - 鲽鱼，274。
    - 鲽鱼黄油，273。
    - 苹果， 570
    - 苹果，加香料，570。
    - 奥罗拉， 169
    - 贝阿恩斯，98，275,
    - 贝夏梅尔酱，271。
    - 贝夏梅尔酱，黄色，271。
    - 贝尔西， 172
    - 波尔多，196。
    - 面包， 276
    - 布朗，I,267。
    - 布朗，II(西班牙酱),268。
    - 布朗(蘑菇),I,268。
    - 布朗(蘑菇),II,268,363。
    - 刺山柑，267。

○ 花椰菜，276。
○ 芹菜，272。
○ 香槟， 269
○ 樱桃， 199
○ 栗子， 260
○ 辣椒，583。
○ 蔓越莓， 272
○ 奶油， 266
○ 克里奥尔， 278
○ 黄瓜，I, 272
○ 黄瓜，II,272,387。
○ 坎伯兰，259。
○ 醋栗果冻，276。
○ 醋栗薄荷，219。
○ 熬制黄油，267。
○ 蛋，一， 267
○ 蛋，II, 267
○ 西班牙， 200
○ 埃斯特拉尼翁， 219
○ 费加罗， 275
○ 菲尼斯泰尔， 279
○ 荷兰酱，一， 274
○ 荷兰酱，II,274。
○ 辣根，I, 275
○ 辣根，II,275。
○ 辣根荷兰酱，274。
○ 热蛋黄酱，278。
○ 热鞑靼酱， 277
○ 柠檬黄油，273。

○ 龙虾，I,274。
○ 龙虾，II,275。
○ 龙虾，III, 171
○ 龙虾黄油，273。
○ 主厨黄油，273。
○ 薄荷，276。
○ 诺曼底， 171
○ 橄榄， 268
○ 橄榄与杏仁，272。
○ 橙子， 269
○ 牡蛎， 272
○ 皮康特， 268
○ 波特酒， 277
○ 普莱特， 308
○ 大黄， 572
○ 米饭， 276
○ 俄罗斯，278。
○ 虾，267。
○ 西里西亚， 163
○ 苏比斯， 267
○ 酸奶油，260。
○ 西班牙，271，385
○ 苏普雷姆，273,37
○ 塔塔，273。
○ 鞑靼， 277
○ 番茄汤，第一种，不加高汤，269。
○ 番茄，II,270。
○ 番茄，III,270。
○ 番茄蘑菇，270。

  - 番茄奶油，271。
  - 特里亚农，275。
  - 蒂罗尔风味，278。
  - 丝绒汤， 266
  - 维克多·雨果，197。
  - 油醋汁，277。
  - 白色，I， 266
  - 白色，II， 266
  - 白色、浓稠、 266
  - 白色薄片， 266

- 酱汁、鱼和肉，265。
- 酱汁、布丁，406-410。

  - 杏子， 410
  - 白兰地，409。
  - 焦糖白兰地，410。
  - 巧克力，396、408、418、443。
  - 咖啡，443。
  - 奶油，I， 407
  - 奶油，II， 407
  - 奶油状，I， 408
  - 奶油状，II， 408
  - 醋栗果冻， 574
  - 泡沫状，I， 408
  - 泡沫状，II， 408
  - 水果，453。
  - 硬质，404， 409
  - 柠檬，I,406。
  - 柠檬，II,406。

  - 柠檬，III,406。
  - 液体，404。
  - 马德拉蛋糕，冰
  - 马拉斯奇诺樱桃 351
  - 摩卡，397。
  - 糖蜜， 407
  - 橙子，407。
  - 朗姆酒， 388
  - 萨巴雍， 409
  - 斯特林， 409
  - 草莓， 408
  - 香草，406。
  - 葡萄酒，409。
  - 黄色，一， 407
  - 黄色，II, 407

- 香肠，238。
- 煎香蕉， 571

  - 牛里脊片，骨髓汁，199。
  - 牛里脊片，樱桃酱，199。
  - 牛肉里脊片，酿蘑菇帽，200。
  - 菲力牛排配费加罗酱，199
  - 菲力牛排配特里亚农酱，199。
  - 梨配巧克力酱，418。

- 炒制，22。
- 苏玳杯，45。

  - 果冻，420。

- 咸味牡蛎，182。
- 扇贝番茄沙拉，343。
    - 奶油汤，133。
    - 炖菜，130。
- 扇贝，156。
    - 魔鬼风味，369。
    - 油炸的，186。
- 司康饼，奶油， 70
- 苏格兰肉汤， 221
    - 汤，117。
    - 威化饼， 486
    - 丘鹬，563。
- 炒鸡蛋， 98
    - 乡村风味，99。
    - 配鲽鱼吐司， 99
    - 配小牛脑， 557
    - 配甜面包， 557
    - 配番茄酱，98。
- 烤小鳕鱼， 163
- 籽蛋糕，490。
- 鲥鱼，154。
    - 木板烤， 167
    - 板烤，配奶油鱼籽，168。
    - 烤鱼子，169。

○ 烤鱼子，163。
○ 炸鱼卵，174。
○ 鱼子，配芹菜，370。

• 贝类，双壳软体动物，155。

○ 蛤蜊，156。
○ 螃蟹，158。
○ 甲壳类，156。
○ 龙虾，156。
○ 牡蛎蟹，158。
○ 牡蛎， 155
○ 扇贝， 156
○ 虾， 158

• 雪葩，433。

○ 伦敦， 442
○ 牛奶，437。

• 水果短蛋糕，84。

○ 草莓，一， 83
○ 草莓，II, 84
○ 草莓，浓郁型，84。

• 虾仁沙拉，341。

○ 酱汁，267。

• 虾，158。

○ 纽堡式， 560

- 西西里雪葩，438。
- 西里西亚，163。
- 水槽排水管，保养，588。
- 胡瓜鱼，153。
    - 兰翠式 169
    - 按梅尼耶式 173
    - 烘焙与填馅，168。
    - 油炸， 173
    - 油炸填馅，174。
- 雪球， 401
    - 蛋糕， 515
    - 布丁 I,422。
    - 布丁 II,422。
- 碳酸氢钠， 52
- 氯化钠，5, 192
- 贝尔西式鳎鱼， 172
- 雪葩，433。
- 苏比斯酱， 267
- 蛋奶酥，杏子味， 396
    - 朗姆酒风味，378。
    - 奶酪，377。
    - 栗子，398。
    - 鸡肉，262。
    - 巧克力，397。
    - 咖啡，424。
    - 蛋奶冻，396。

- 鸡蛋， 103
- 冷冻，糖渍，459。
- 冷冻橙子，458。
- 水果， 397
- 柠檬，396。
- 摩卡， 397
- 坚果西梅，416。
- 煎蛋卷，379。
- 烤盅菜，377。
- 西班牙式，398。
- 蔬菜，307。

• 舒芙蕾饼干，145。
• 汤类，109。

- 苏比兹式 126
- 杏仁，125。
- 阿普尔多尔，138。
- 洋蓟奶油汤，136。
- 芦笋，123。
- 豆，烤制， 135
- 黑豆， 135
- 豆角，四季豆，126。
- 装订，113。
- 仿制浓汤，141。
- 浓汤，110。
- 罗宋汤，116。
- 牛肉清汤，109–114。
- 蛤蜊清汤，129。
- 冰镇清汤，114。

○ 番茄牡蛎清汤 114。
○ 奶油花椰菜汤，125。
○ 芹菜，I,136。
○ 芹菜，II,137。
○ 奶油芹菜汤， 123
○ 栗子泥， 126
○ 鸡肉，120。
○ 葡萄酒鸡， 118
○ 蛤蜊与牡蛎， 131
○ 蛤蜊番茄浓汤，132。
○ 蛤蜊鸡肉冰沙，132。
○ 蛤蜊奶油汤， 132
○ 蛤蜊配水波蛋，131。
○ 清除，112。
○ 清汤，109，128。
○ 皇家清汤， 128
○ 帕尔马干酪清汤，128。
○ 清炖意面汤 129
○ 清汤，罗宋汤， 129
○ 蛤蜊清汤，132。
○ 清炖肉汤，波尔多红葡萄酒，129。
○ 科尔伯特清汤， 128
○ 奥尔良清汤， 129
○ 公主清汤， 129
○ 蔬菜清汤，129。
○ 玉米，137。
○ 蟹肉，126。
○ 奶油，109。
○ 克里奥尔，115。

○ 黄瓜，125。
○ 正餐，116。
○ 公爵夫人，121。
○ 配菜与馅料，145-150。
○ 法里纳，120。
○ 法式白面包，119。
○ 大比目鱼，137。
○ 卫生，120。
○ 帝国，122。
○ 丝状蔬菜，116。
○ 科恩莱特，138。
○ 韭葱土豆汤，139。
○ 生菜奶油汤，124。
○ 奶油利马豆，136。
○ 龙虾浓汤，133。
○ 通心粉，114。
○ 制作，110。
○ 仿龟汤， 127
○ 穆利加塔尼汤， 127
○ 蘑菇，124。
○ 奶油蘑菇汤，124。
○ 牛尾， 117
○ 牡蛎， 130
○ 阿姆斯特丹式牡蛎，130。
○ 法国牡蛎， 130
○ 牡蛎秋葵汤， 131
○ 豌豆，137。
○ 豌豆，裂荚的， 138
○ 费城胡椒锅，127。

○ 王后浓汤，121。
○ 土豆，138。
○ 土豆，瑞士风味，139。
○ 浓汤， 109
○ 皇家， 121
○ 鲑鱼， 141
○ 扇贝奶油汤，133。
○ 苏格兰，117。
○ 菠菜，123。
○ 春季，120。
○ 南瓜，141。
○ 圣日耳曼，122。
○ 高汤，棕色，109-113。
○ 羊骨高汤， 109
○ 白色高汤， 109
○ 白高汤，一号， 118
○ 白高汤，之二， 118
○ 高汤，白色，III, 118
○ 木薯酒， 141
○ 番茄，140。
○ 奶油番茄汤 140
○ 番茄，加原汤，115。
○ 火鸡，120。
○ 土耳其，115。
○ 小牛肉与西米，122。
○ 蔬菜，139。
○ 豆瓣菜奶油汤，124。
○ 白色，119。
○ 配鱼高汤，129-134。

    - 配肉汤，113-129。
    - 无高汤，135-141。

- 酸奶油酱，260。
- 意大利面，92。

    - 蒂姆巴勒

- 西班牙蛋糕，510。

    - 奶油，423。
    - 煎蛋卷，107。
    - 腌菜，585。
    - 酱汁， 271
    - 酱汁，用于鸭肉萨尔米，264。
    - 舒芙蕾， 398

- 香料曲奇， 486
- 香料醋栗，582。
- 菠菜，299。

    - 贝夏梅尔酱，300。
    - 水煮， 299
    - 法式，300。
    - 浓汤 300
    - 沙拉， 335
    - 汤，123。

- 海绵蛋糕，502。

    - 廉价蛋糕
    - 蛋糕，巧克力，511。

  - 蛋糕，奶油，501。
  - 热水蛋糕，501。
  - 滴状，504。
  - 油炸馅饼， 353
  - 草莓，429。

- 春季慕斯， 384
- 拉糖， 548
- 南瓜，300。
  - 饼干， 67
  - 哈伯德， 300
  - 西葫芦， 300
  - 派 I,473。
  - 馅饼 II, 474
  - 汤，141。
  - 夏季，煮， 301
  - 夏季，油炸，一， 301
  - 夏季，油炸，II, 301
  - 头巾，300。
  - 冬季，烘焙，I, 301
  - 冬季，烘焙，II, 301
  - 冬季，煮， 301
  - 冬季，蒸制， 301

- 淀粉，5。
  - 玉米，6。
  - 糊精， 5
  - 葡萄糖， 6
  - 糖原， 6

    - 检测方法， 5

- 斯特林酱，409。
- 炖牛肉配饺子，205。

    - 爱尔兰炖肉配汤团，221。
    - 牡蛎， 129
    - 扇贝， 130

- 炖西梅， 572
- 炖，19。
- 圣日耳曼汤，122。
- 条状面包，59。

    - 奶酪，145。
    - 帝国(环状),145。
    - 沙拉，60。

- 圣詹姆斯布丁，401。
- 草莓。如何准备，用于

    - 份量，567。

- 草莓篮， 362

    - 巴伐利亚奶油，430。
    - 农家布丁，395。
    - 馅料，524。
    - 冰 I,436。
    - 冰二，436。
    - 冰淇淋 I, 444
    - 冰淇淋 II, 444

- 慕斯，454。
- 蜜饯，580。
- 酱汁，408。
- 短蛋糕 I, 83
- 酥饼二式， 84
- 酥饼，浓郁型， 84
- 海绵蛋糕，429。
- 搅打，414。

• 四季豆沙拉， 329
• 四季豆汤，126。
• 填馅蛤蜊， 370

- 枣椰子 I, 535
- 枣椰 II, 535
- 辣椒 I, 298
- 辣椒 II, 298
- 番茄沙拉一， 332
- 番茄沙拉，II, 332
- 德式番茄沙拉，332。
- 番茄， 303

• 馅料一，247。

- II，247。
- 栗子，255。
- 栗子，用于鹅，256。
- 鱼，I,164。
- 鱼，II,165。
- 鸡肉冻，384。
- 用于羊肉，218。

    - 用于罐焖鸽子，259。
    - 用于胡瓜鱼， 168
    - 牡蛎， 166
    - 牡蛎，用于火鸡，255。
    - 花生，用于鸭肉，257。
    - 鹅用土豆，256。
    - 禽肉， 244
    - 瑞典式火鸡，255。

- 青玉米豆煮，291。
- 蔗糖，6。
- 板油，8，192。
    - 布丁， 402
- 糖，6。
    - 大麦，7。
    - 用于糖果制作的水煮，544。
    - 蔗糖(蔗糖), 6
    - 烹饪中的变化，7。
    - 组成， 6
    - 水果(Diabetin), 6
    - 水果糖(左旋糖), 6
    - 葡萄(葡萄糖), 6
    - 牛奶(乳糖), 6
    - 拉丝糖， 548
    - 使焦糖化， 586
    - 加热， 573
- 糖衣爆米花，537。

- 适合搭配上桌的组合，592。
- 苏丹娜焦糖，543。
    - 卷饼配红葡萄酒酱，451。
- 阳光蛋糕，502。
- 鸡肉至尊，367。
    - 酱汁，273。
- 瑞典面包， 63
    - 小面包，60。
    - 茶辫， 64
    - 茶环 I, 64
    - 茶环面包 II, 64
    - 模制菜， 362
    - 威化饼， 492
- 胸腺，232。
    - 蒙弗特风味，371。
    - 那不勒斯风味，233。
    - 白汁炖鸡，233。
    - 与培根，234。
    - 与芹菜沙拉，347。
    - 和黄瓜沙拉 I, 346
    - 和黄瓜沙拉 II, 346
    - 和蘑菇模制菜， 366
    - 烤，232。
    - 乡村风味，233。
    - 奶油，233。

    - 奶油鸡肉和鸡肉，233。
    - 维多利亚式肉排，361。
    - 带芦笋尖的肉排，234。
    - 警句，361。
    - 欧仁妮，炖，234。
    - 见辣椒，372。
    - 裹猪油，233
    - 慕斯，367
    - 拉梅坎，371。
    - 配番茄酱，234。

- 甜腌桃，583。
    - 腌梨，583。

- 瑞士布丁，400
    - 沙拉，345。

- 剑鱼，烤制，163。
- 表格，谷物成分，85。
    - 鱼的组成，161。
    - 肉类的组成，195。
    - 蔬菜的组成，280。
    - 用于糖果制作的熬糖，544。
    - 用于烹煮谷类食品，86。
    - 度量衡，27。
    - 烹饪时间，28-31。

- 木薯，6。

    - 苹果布丁， 391
    - 奶油，445。
    - 卡士达布丁， 391
    - 牛顿布丁， 391
    - 桃子布丁， 391
    - 葡萄酒汤，141。

- 塔塔酱， 273
- 塔塔酱， 277
- 杏仁小馅饼，478。

    - 柠檬， 479
    - 波兰式，478。

- 挞，478。

    - 班伯里，475。
    - 卡尔维，479。

- 茶，32。

    - 与咖啡壶的保养，589。
    - 去除咖啡渍，590。
    - 红茶，32。
    - 德约翰店，34。
    - 五点钟，34。
    - 绿色， 32
    - 冰茶，34。
    - 制作方法， 34
    - 俄式， 34
    - 韦尔斯利， 34

- 水龟，159，175。
  - 巴尔的摩风味， 175
  - 马里兰式， 175
  - 小牛头，按此法烹制 210
  - 仿制，262。
  - 烹饪，175。
  - 华盛顿， 176
- 感恩节晚餐菜单，600。
  - 布丁一， 402
  - 布丁二， 402
- 茶碱，33。
- 可可碱， 40
- 第三种面包， 56
- 加热铁模， 362
- 鸡肉 timbales,I, 365
  - 鸡肉，II,366。
  - 鸡肉，III,366。
  - 鸡蛋，104。
  - 成形， 362
  - 大比目鱼，一， 364
  - 大比目鱼，II, 364
  - 火腿， 366
  - 龙虾，一， 364
  - 龙虾，II, 364
  - 通心粉，363。
  - 豌豆，298。

    - 甜椒，363。
    - 米饭，363。
    - 意大利面，363.
    - 瑞典式，362。
    - 甜面包与蘑菇，366。

- 微醺布丁，413。
- 吐司、黑面包、牛奶，68。

    - 奶油，68。
    - 奶油番茄汤，68。
    - 干型，　67
    - 德式，69。
    - 牛奶，一，　68
    - 牛奶，II,　68
    - 牡蛎，　183
    - 水，　68

- 烤棉花糖，422。
- 烤咸鱼，178。
- 番茄奶酪沙拉，334。
- 番茄黄瓜沙拉，333。

    - 与辣根沙拉，332。
    - 与蘑菇酱，270。
    - 和水田芥沙拉，333。
    - 牡蛎清汤，114。
    - 细香葱，
    - 奶油酱，271。
    - 奶油吐司
    - 油炸馅饼　351

- 果冻沙拉，334。
- 腌黄瓜，熟
- 果酱，582。
- 威尔士干酪，563。
- 沙拉，冷冻，334。
- 无高汤酱汁 I,269。
- 酱汁 II, 270
- 酱汁三， 270
- 汤，140。
- 奶油汤，140。
- 汤，加高汤，115。

• 番茄，302。

- 奶油风味，
- 烘焙，一， 303
- 烘焙，II, 303
- 烤制，302。
- 罐装，580。
- 魔鬼式，303。
- 肉冻，382。
- 扇贝式，302。
- 切片， 302
- 炖煮， 302
- 酿馅， 303
- 菠萝馅，332。

• 牛舌，水煮，207。

- 焖，207。
- 面包屑炸，配番茄酱，563。

    - 小牛，210。
    - 小牛脑，酸辣酱，210。
    - 肉冻，383。

- 特里亚农酱，275。
- 克里奥尔风味牛肚，210。

    - 普罗旺斯风味，210。
    - 面糊用于， 209
    - 面糊，倒入， 209
    - 炙烤的， 209
    - 里昂式， 209
    - 产地，192。

- 松露，283。
- 平底玻璃杯的保养，588。
- 小比目鱼(见大比目鱼),153。
- 火鸡，241。

    - 水煮， 254
    - 肉汁， 255
    - 绞肉， 263
    - 烤，254。
    - 烤火鸡，配栗子馅， 255
    - 烤，配牡蛎填料， 255
    - 烤、扇贝，263。
    - 烤，汤，120。
    - 瑞典式烤制，填料， 255
    - 雕刻，255。
    - 配栗子肉汁，255。

- 土耳其抓饭 I, 89
    - 抓饭 II, 89
    - 抓饭三， 89
    - 汤， 115
- 芜菁，304。
    - 奶油芜菁，304。
    - 可乐饼，304。
    - 泥状， 304
- 什锦水果， 581
    - 糖果，346。
- 双山松饼，71。
- 蒂罗尔酱，278。
- 未发酵面包，56。
    - 葡萄汁，44。
- 联合烧烤店，558。
- 大学布丁，450。
- 陈面包的用途， 69
- 香草冰淇淋 I, 442
    - 炸丸子(冰淇淋),444。
    - 冰淇淋 II, 443
    - 酱汁，406。
    - 薄脆饼，487。
- 小牛肉，226。

- 和西米汤，122。
- 禽类， 229
- 白汁炖肉，231。
- 炖肩肉， 228
- 巴伐利亚式肉排，227。
- 可乐饼，359。
- 肉排，配棕色酱汁，226。
- 英式肉馅饼， 228
- 炖肉，229。
- 炖鸡块 227
- 印度咖喱， 229
- 面包一号， 230
- 面包二， 230
- 腰肉，配菜式， 228
- 碎肉吐司，231。
- 肉馅分钟牛排，228。
- 拉古炖菜 231
- 烤制，229。

• 植物酸及其来源，12。

- 舒芙蕾，307。
- 汤， 139

• 蔬菜， 280

- 普莱特式 308
- 保管方法， 281
- 组成，280。
- 烹饪，282。

    - 咖喱风味，307。

- 白汁酱，266。
- 天鹅绒蛋糕，509。

    - 糖果，糖蜜，537。

- 鹿肉，241。

    - 肉排，260。
    - 苹果肉排，564。
    - 果冻，575。
    - 烤羊腿，260。
    - 鞍部，260。
    - 烤牛排，259。
    - 牛排，栗子酱，259。
    - 牛排，煎炒，坎伯兰式
    - 酱汁， 259

- 维克多·雨果酱， 197
- 维多利亚潘趣酒， 441
- 维纳格雷特酱， 277
- 醋，14。
- 醋糖， 538
- 紫罗兰冰淇淋， 448
- 弗吉尼亚华夫饼，80。
- 酥盒，379, 463
- 杏仁薄饼， 494

    - 英式卷布丁，I,494。
    - 英式卷布丁，II,495。
    - 科尔内特，493。

    - 卷制，494。
    - 苏格兰式，486。
    - 苏格兰风味糕点，48
    - 瑞典式，492。
    - 香草，487。

- 华夫饼，80。
    - 发酵，81。
    - 米制，80。
    - 弗吉尼亚式， 80
    - 配煮苹果酒，80。

- 华尔道夫沙拉， 339
- 核桃蛋糕， 510
- 奶油核桃，543。
    - 蘸制， 546
    - 果冻制，421。

- 牛肉回热， 212
    - 浇在鱼上， 176
    - 关于羊肉与羔羊肉，223。
    - 浇在土豆上， 319
    - 家禽与野味，261。
    - 浇在小牛肉上， 231

- 华盛顿派， 507
- 水，4，192。
    - 酸化， 587

    - 碱性及矿物质，4。
    - 阿波利纳里斯，4。
    - 水煮，4
    - 蒸馏，4
    - 硬，4
    - 冰，433
    - 石灰，10。
    - 锂，4
    - 波兰，4
    - 盐水，4
    - 塞尔策，4
    - 小苏打，4
    - 软，4
    - 硫，4
    - 温度4
    - 吐司，68
    - 维希，4。

- 豆瓣菜黄瓜沙拉，328。
    - 调味，328。
    - 奶油汤，124

- 烘焙方式，20。
    - 关于煮沸，18。
    - 去骨，24。
    - 关于炖煮，22。
    - 烹饪，18。
    - 烹饪鱼类，160
    - 关于裹蛋液和裹面包屑，22。

    - ○ 炖煮法，22。
    - ○ 关于油炸，20。
    - ○ 关于穿肉脂，23。
    - ○ 烹饪前食物的准备工作，22。
    - ○ 论烧烤，20。
    - ○ 关于煎炒，22。
    - ○ 炖煮之法， 19
- • 婚礼蛋糕 I, 522
    - ○ 蛋糕之二， 522
- • 威尔士干酪吐司 I, 562
    - ○ 威尔士干酪I 562
- • 小麦，47。
    - ○ 碾磨过程，47。
- • 白饭鱼装饰，148。
    - ○ 玉米饼，75。
    - ○ 玉米面蛋糕，7
    - ○ 鱼，153。
    - ○ 木板烤鱼，167
    - ○ 软糖，544。
    - ○ 山间奶油，528。
    - ○ 坚果蛋糕，517
    - ○ 酱汁 I,266。
    - ○ 酱汁 II,266。
    - ○ 浓酱汁，用于肉排和可乐饼，266。

    - 薄酱汁，266。
    - 汤， 119
    - 汤，法式，119。
    - 汤底， 109
    - 汤底 I, 118
    - 汤底 II, 118
    - 汤底 III, 118

- 维尔兹比克沙拉， 333
- 温莎三明治， 551
- 葡萄酒奶油， 417

    - 调味汁，
    - 果冻 I, 419
    - 果冻 II, 420
    - 酱汁，409。

- 冬青薄脆饼，541。
- 酵母，49。

    - 发酵， 49
    - 植物，50。

- 黄色酱汁一号，407。

    - 酱汁 II,407。
    - 酱汁，贝夏梅尔，271。

- 约克郡布丁， 202
- 俄式羊肉卷， 380

绝对纯净、高品质、美味风味以及完全可靠性

沃尔特·贝克公司
可可与巧克力
已为这些制品赢得了全世界优秀厨师和管家的认可。

已注册
美国专利局

一位优秀的管家说：“我早年生活在印度热带地区；在我熟悉的许多英国家庭和美国家庭中，Baker's Cocoa几乎被普遍使用。来到这个国家后，我试过其他品牌，但都搁置一旁，只选用Baker's，它似乎更令人满意。”

索取精美插图的免费食谱书沃尔特·贝克公司

已创立
1780 马萨诸塞州多切斯特

唯一由皇家葡萄塔塔粉制成的发酵粉

皇家
发酵粉

绝对纯净

保护您的食物免受明矾和磷酸石灰的侵害

节省鸡蛋、面粉和黄油；使饼干、蛋糕和酥皮更开胃、更有营养、更健康

福斯

纯调味

提取物

(液体形态的水果)

最高奖项，金奖，*1892*年，马萨诸塞州慈善机械师协会

这些提取物由范妮·M·法默小姐使用并推荐。这还不够吗？

福斯纯柠檬提取液所用的水果

福斯纯橙汁精华所用水果

由缅因州波特兰市施洛特贝克与福斯公司制造。各一流
杂货商均有销售。

我们对美国政府的保证，编号685，依据1906年6月30日《食品和
药物法》保证凝乳

Junket片剂配以纯牛奶和少许调味料可制成精美的甜点。加入各种水果会使甜点更加美味。

冰淇淋

用**Junket片剂**制成的甜点，其丝滑柔顺无与伦比，且易于消化。

作为对病人有吸引力、滋养且可保留的食物，以及

儿童凝乳布丁(Junket)无与伦比。

10片凝乳片 10美分。

JUNKET品牌

酪乳片

这些片剂在丹麦哥本哈根 Chr.Hansen 实验室的细菌学部门制备。

它们含有被压缩成片剂的纯乳酸发酵培养物。它们能将新鲜牛奶转化为酪乳，或者更准确地说，乳酸牛奶。它们制成一种非常可口和健康的饮料，并且是许多肠道疾病的预防剂。酪乳片剂通常由医生开具处方。

15片装 25美分。

在杂货店和药店或直接从实验室邮购 CHR.HANSEN 实验室

信箱2165，纽约州小瀑布

“Choisa”锡兰茶

纯浓

芳香

1磅罐装

60美分

1⁄2磅罐装

35美分

装于衬羊皮纸的一磅装和半磅装罐中

我们诚邀您与其他同价位茶叶进行比较

S.S.皮尔斯公司

进口商与杂货商

波士顿 Tremont 和 Beacon 街，以及 Copley 广场 Coolidge 角
布鲁克莱恩

波士顿烹饪学校使用并推荐这些产品

威尔士家乡

制作果冻

由一位熟悉所有国家产品的苏格兰专家宣布为

“世界上最好的”

它们不含用于增稠的淀粉糊、明胶或胶料。不含用于“填充”的葡萄糖或“葡萄醣”。不含用于着色的化学物质。不含防止发酵的防腐剂。它们不是由废弃的罐藏原料--果心和果皮--制成，而是由纯果汁制成，名副其实，以及最好的精制糖，别无其他。

威尔士 ◆◆◆◆

自制

蜜饯

由上等餐用水果，在其最完美的状态下，以及最好的精制糖制成

我不用漂白工序使绿色水果显得好看。

它们不含任何色素或化学防腐剂。

它们是绝对纯净的。

“原料纯净”、“水果状态完美”、“制备一丝不苟”，使它们成为全世界

卓越标准。

如果你的杂货商不备我的货，请致函索取价目表至

乔治·E·威尔士，牛顿中心，马萨诸塞州

“橄榄油中的贵族”尼切尔橄榄油

海伦·阿姆斯特朗夫人，
烹饪教师，讲座
家政学，159 W。
第六十六街。
芝加哥。

M.M.迈克尔先生，
纽约州纽约市

尊敬的先生--相信
彻底地重视
作为食物的橄榄油，我
检验了许多优良的
市场上的知名品牌，
但在我的.....中找不到任何
示范讲座或
家庭使用，效果如此完美
与Nicelle橄榄油一样的满足感。

你的挚友，
海伦·阿姆斯特朗。

制作并
装瓶于
尼斯，
法国

最高
纯种类型
橄榄油
可生产的

法默小姐的学校
烹饪术，30
亨廷顿大道，
马萨诸塞州波士顿

塞维利亚包装公司，
纽约。

先生们，--在
在.....中反复试验
使用尼塞尔橄榄
油，我发现它总是
保持相同
高标准，
因此我觉得要
推荐它作为
优质产品。

你的忠实朋友，范
妮·梅里特

农民。

经美国化学局的详尽测试证明优于所有测试品牌

见第77号公报第55页塞维利亚包装公司

您声称第55页-第77号公告上公布的数字证明 NICELLE 橄榄油优于所有测试品牌是完全合理的。STILLWELL & GLADDING,

化学家致纽约农产品交易所

波士顿。

塞维利亚包装公司，纽约，
N.Y.

《波士顿烹饪学校烹饪科学与家庭经济学杂志》。波士顿烹饪学校公司的官方期刊。Janet McKenzie Hill，编辑。

尊敬的先生：--您
第二十份已收到。我非常
很高兴能在《实用饮食学》中注意到 Nicelle 橄榄油，因为它的用途
它展示了其优越性。我
保持，

你的忠实朋友，阿丽达·弗朗西斯·帕蒂。马萨诸塞州萨默维尔市伯克利街34号。

塞维利亚包装公司，纽约市，纽约州

亲爱的先生们，--我使用 Nicelle 橄榄油已有数年。它无疑是一种品质优良的油。

您诚挚的，珍妮特·M·希尔。

尼塞尔橄榄油公司，业主，纽约市，塞维利亚包装公司的继任者
斯蒂克尼与普尔

纯香料与芥末

芥末，纯正且效力十足，那种始终可以信赖的，既作为调味品又作为药物。无在其制备中使用人工色素。

问问你的杂货商

纯净的香料

且未掺假，采用如此改进的方法研磨，以至于其效力在过程中毫无损失。它产生最佳效果。

斯蒂克尼与普尔香料公司

成立于1815年

每位好厨师都知道能从 SQUIRE'S 期待什么

kettle熬炼的

纯叶猪油

已使用逾60年

您的祖母用过它，您的母亲用过它，如果您想获得最佳效果，您也应该用它。

就像您的曾祖母在包装厂时代之前熬制生叶那样熬制。

装在一个朴素的、老式的铁皮桶里，但它既诚实又好，正如它既老式又朴素一样。

波士顿烹饪学校推荐。

《波士顿烹饪学校食谱》编者推荐。

由《新英格兰食谱》编辑推荐。

仅由以下人员呈现

约翰·P·斯奎尔公司

马萨诸塞州波士顿。

Squire's Arlington 香肠和 *Squire's* 高级火腿和培根的制作商

亚瑟王面粉

由精选春小麦中最上等的制成，并保证未经漂白

亚瑟王明尼苏达注册商标

十二年前推出，它一直保持着作为有史以来生产的最高等级面粉的地位
Sands, Taylor & Wood 公司

波士顿与普罗维登斯*The*
模范枢纽

造就

模范

厨师

MODEL HUB 简洁、平滑且无瑕的线条

乌木饰面

外部的炉灶只是内部卓越工作品质的标志。

HUB 炉灶是完美调节的炊具--极大的燃料和时间节省者--完全可靠--最好的厨师和领先的烹饪学校使用它们，因为它们确实如此。您为什么不呢？

写信给我们索取一份《炉灶漫谈，第*9*号》，其中详细介绍了 *HUB* 炉灶。

史密斯与安东尼公司

制造商：马萨诸塞州波士顿联合街52-54号。

选择

房屋陈设

外国与本国

全国没有其他店铺能展示如此丰富的品种。法式炸锅；果冻滤筛；搪瓷、锡制和铜制模具--超过1200种款式和不同尺寸；舒芙蕾烤盘；咖啡研磨机；胡椒研磨机；台式咖啡烘焙机；咖啡壶和咖啡机；炖锅；烤蛋盅；砂锅；汤锅；沙拉叉和沙拉勺；沙拉清洗器；厨师刀；烤肉叉；蔬菜切刀；面糊切刀；小烤盅；巴黎式土豆切刀；木制烹饪学校勺子；此外，还有种类繁多的英国和德国烹饪用品。

我们特别提请注意我们的热盘器，可配合木炭使用，也适用于炉灶。

英式磨刀机一次可清洁两到八把刀。另有磨刀板。

壁炉配件、柴架、围栏、火具套装、刷子和风箱。

原版

沃特曼

门店

F.A.沃克公司

房屋家具商，

进口商-批发商-零售商。创立于1839年。

含3000幅插图的目录可在门店获取，或寄送20美分邮资后邮寄。

马萨诸塞州波士顿康希尔街83-85号，斯
科莱广场地铁站。

魔术

盖布

用户评价

我已经卖出了一千多份。卖出几份之后，它们就会带动其他的销售。

G.P.威瑟姆夫人，

缅因州沃特维尔。

我们已经不再使用擀面板，改用魔术盖布来制作面包、饼干、甜甜圈和酥皮。我在医院给护士授课时也推荐它们。

范妮·梅里特·法默，

波士顿烹饪学校。

我发现封面完全符合您的要求；没有它们可不行。您可以给我寄25个。

L.A.斯卡特古德，

锡拉丘兹模范家庭与学校。

请寄给我两打半盖布。我的学生们非常喜欢它们，很多人也想要。

斯特拉·A·唐宁，新英格兰烹饪学校。价格65美
分，邮资已付。

魔法封面。它们是什么？

这个时代最伟大的发明!大大节省时间、体力和材料。整洁、耐用且有效。每位管家都应备有一个。使用它们，最柔软的面团也能被处理，而绝无粘在成型板或擀面杖上的丝毫可能。保证与所述完全一致。一套可用多年。仅材料一项就能节省数倍于其成本的费用。受到顶尖厨师和烹饪教师的高度推荐。面团不会粘在神奇盖布上。

地址：Magic Cover Co.

科琳娜，缅因州。

封面比我预想的还要好。简直是糕点制作的诗篇。

弗兰克·贝克，密歇根州莫伦西。

我一直使用这些盖子，没有它们可不行。

埃洛伊丝·P·弗洛德，

密歇根州底特律，格雷斯医院

班上的学员都用过我的盖布，女士们全都想要。试一次就能卖出魔术盖布。我相信我能卖出五六打。

斯特拉·A·道奇，

宾夕法尼亚州伊利市家政科学学校

为了

擀面杖

和

面包板

法默小姐的新书

病人与康复者饮食与烹饪范妮·梅里特·法默著

法默小姐烹饪学校校长，《波士顿烹饪学校食谱》及《火锅的可能性》的作者。

附六十幅半色调插图

一本具有非凡意义和重要性的新书是《病人与康复者的食物与烹饪》，作者为《波士顿烹饪学校食谱》等书的作者范妮·梅里特·法默。该书旨在满足受过训练的护士、母亲或任何照护病人者的需求。这部作品是

多年研究食物与喂养的成果，以浅显的方式呈现了大量科学知识。

开篇几章对于那些职责在于照护病人的人极为宝贵，对于认识到正确喂养是预防我们周围许多疾病之途径的人同样重要。关于婴儿喂养的一章是帮助婴儿发育的权威指南，儿童喂养也以同样的用心加以论述。

书中数百则食谱大多标注了热量值，且多为单人份，因此准备时间极短。关于各种疾病饮食的建议也没有被忽略。六十幅整页半色调插图增添了本书的实用性和美感。

12开。布面。$1.50 net.Postpaid, $1.65。利特尔·布朗出版公司，出版者马萨诸塞州波士顿比肯街34号。

伦敦德里

全能餐桌水

任何用餐场合，伦敦德里都能“融入其中”--无论是家庭餐桌，还是咖啡馆、俱乐部或宴席。

纯净健康，因其碱性特质而被医生推荐为餐桌用水。

最好的家庭都用伦敦德里来调制潘趣酒、柠檬水、橙汁饮料及其他美味调饮。与葡萄汁或其他无酒精饮品搭配，更添一份享受。

气泡(起泡)款有三种常规规格；无气(原味)款为半加仑瓶装。

伦敦德里锂泉矿泉水公司，新罕布什尔
州纳舒厄

麦芽早餐食品

让精打细算、节俭持家的主妇花同样的钱获得比任何包装谷物更多的谷物价值。每包15美分(落基山脉以西20美分)，相当于三包以上即食麦片或玉米片，而一包麦芽早餐食品在适当烹制上桌后，所能提供的单人份量比我们所知的任何颗粒状谷物都多。

麦芽早餐食品选用西北部最优质的麸质小麦制成，除麸皮外层外保留了小麦的全部成分，并加入大麦麦芽制品，增添美味风味，使小麦淀粉易于消化。

为了风味、营养价值和经济效益，坚持选用

麦芽早餐食品

法默小姐烹饪学校使用并推荐麦芽谷物公司

伯灵顿，佛蒙特州

白山冷冻机

三重运动冰淇淋冷冻机

几分钟内即可做出完美的冰淇淋和雪葩，还能以极低的成本制作种类无限的冷冻水果、布丁和冰镇甜点。您会惊讶地

发现“白山”的用途之广。请索取我们的新食谱书《冷冻甜点》，书中讲述了制作最美味甜点所需了解的一切，并附有约一百则食谱。

白山冷冻机公司新罕布什尔州纳舒厄

贝尔调味料

公认四十年来始终是最初的挚爱。仿效者众多；在禽肉、野味、肉、鱼、牡蛎等调味汁的细腻调味方面，无人能及。

1876年，纽约市大中央酒店的J.B.Wistar写道:“我曾被反复劝说尝试其他品牌。每一次都不得不退货或丢弃，重新回到可靠的老牌子**贝尔调味料**。”

1878年，波士顿特里蒙特酒店的A.Ainslee写道:“无疑是市面上最上乘的产品。”三十年后

艾伦·安斯利，安斯利与格拉博公司总裁，该公司管理马萨诸塞州波士顿的莱诺克斯酒店、帝国酒店、杜伊勒里酒店，牙买加安东尼奥港的蒂奇菲尔德酒店，马萨诸塞州斯旺普斯科特的新海洋之家酒店，**于1909年1月1日写道**:“我很高兴提醒您，自1876年以来我在所经营的多家酒店中一直使用**贝尔香料调味料**，我认为它是当今市场上同类产品中最好的。”

莫斯利纽黑文之家，

康涅狄格州纽黑文，1878年9月11日。

“过去一年我一直在使用你们的禽肉调味料，发现它比我用过的任何产品都更适合为各种野味、禽肉等调味。”

S.H.莫斯利。

三十年之后

Wm.H.Moseley,S.H.Moseley之子，写道:“我愿在我父亲1878年所给的证词之外补充我的证词，并说明我们一直使用你们的禽肉调味料而不用其他任何品牌，发现它始终保持着他所提到的高品质标准。”

1909年2月13日，波士顿贝尔维尤酒店与坎特伯雷酒店及佐治亚州亚特兰大皮埃蒙特酒店的经理哈维与伍德写道:“我们所有酒店都在使用你们的**贝尔调味汁**。十五年来我们未曾用过任何其他品牌，因为我们的厨师比其他任何品牌都更喜欢它。”

波士顿一位著名旅馆经营者曾说:“要我不用**BELL'S SPICED SEASONING**，就跟要我解雇我的主厨一样难以想象。”

威廉·G·贝尔公司

独家制造商

50 COMMERCIAL STREET, BOSTON, MASS.韦尔奇葡萄汁

葡萄汁的纯正意味着纯粹的葡萄汁；也就是说，汁液如同你在葡萄中所见的那样。

加入防腐剂、添加色素、稀释果汁，或在任何步骤中缺乏细心，都会使纯正性丧失。

制造。

韦尔奇葡萄汁是纯正的。我们所使用的葡萄榨出的汁液无需任何东西来防止变质，无需任何东西来加深其色泽，也无需任何东西来提升其营养价值。

葡萄在清洗前经过检验，清洗后才去梗，去梗后才压榨。

它们是著名的肖托夸葡萄园所种植的最上等康科德葡萄。我们已学会如何将汁液从甘美的果串转移到瓶中而不作任何改变。

如果您的经销商不备韦尔奇产品，请寄3.00美元购买一打品脱装试用品，奥马哈以东快递费预付。四十种美味使用韦尔奇葡萄汁方法的免费小册子。3盎司样品瓶邮寄，10美分。

韦尔奇葡萄汁公司，纽约州韦斯特菲尔德。

用户对Wheatena的看法

“我们都很喜欢它。当我煮任何其他谷物时，孩子们就说‘煮**Wheatena**吧，妈妈，我最喜欢那个。’”

“它相当令人满意；我们经常使用它，比任何其他品牌都喜欢。别的品牌也许起初讨人喜欢，但不耐久用。”

“孩子们都非常喜欢**Wheatena**，总是要求‘再来一份’。起初厨师很难为这些年轻人做够量。像奥利弗·退斯特一样，他们总是要求‘更多。’”

“我用它的时候比在其他时候快乐得多。”

“我的儿子除了**Wheatena**之外不喜欢任何煮熟的谷物。我发现他早餐吃了它之后更满足，午餐前不会要东西吃。”

“同样大小的包装，它能比市场上任何其他谷物提供更多优质、强身的食物。它很好。”

“十三年前我第一次患胃炎时开始使用它，现在仍在使用。在这些发作期间，我的胃留不住任何其他东西。”

“我有五个孩子，他们每天早上都吃它当早餐，没有它就不知所措。”

维提纳

各杂货店售价一角五分

咖啡采用密封包装，自动装填，无需人工处理。

最上等浆果的全部浓郁醇厚风味，为您留存。

那是蔡斯与桑伯恩咖啡。

用Chase & Sanborn's Tea招待客人的女主人，听到的只有对其芬芳与精致的赞美。密封、不透气、螺旋盖的罐子保存着当今出售的最精心挑选的茶叶的原有风味。

各大杂货商均有销售

转录者注

1. 第132页，将“1/3面粉”改为“1/3杯面粉”。
2. 第404页，将“1/2个磨碎的肉豆蔻”改为“1/2茶匙磨碎的”
   肉豆蔻”。

3. 已静默更正排版错误及异体拼写。

4. 古体、非标准及不确定的拼写均予保留印刷的。

这份文件是怎么做出来的

本译本是《波士顿烹饪学校食谱》的中文全译本，共 1098 页。表格、图注、页眉页脚、编号层级都按原文位置一一还原，未做任何删节。

你手上如果也有英文文件要处理

- 合同、标书、标准、专利、报告：翻译后保留原版式，0.15 元/页
- PDF 转 Word：100 页内免费，超出 0.1 元/页
- 扫描件、图片版 PDF：先 OCR 再转 Word，免费
- 不用注册、不用登录，传上去直接下载

打开下面这个地址，把你自己的文件传上去试试：

https://www.ivyivy.com.cn/farmer-boston-cooking-school-zh

支持私有化部署（需按贵方模型与合规要求评估）

扫码关注服务号

本译本由机器翻译生成，仅供阅读参考；专业技术判断与合规引用，请以英文原文为准。

本页为译制说明，不属于原文件内容。