



欧洲黄油

法式奶香, 惬意时光

别家3加
法国黄油



出版总监

Laurent Damiens
Emilie Martin

项目经理

Sandra Ciecka

统筹

Sophie Coulon
Vincent Marion

视觉设计及插画

崔冰婕
左武松

英文原版编辑

Rebekah Wilens Ressayang

翻译

汪边洋子

中英文校正

袁筱

食谱呈现

Piet Vandeputte

摄影

有食间

部分插图版权

V. RIBAUT / CNIEL
A. ROCHE / A. BRETIN / CNIEL

特别说明

本书中所有食谱均由主厨 Piet Vandeputte 根据原始食谱制作，
视觉呈现方式可能与原始食谱略有不同。

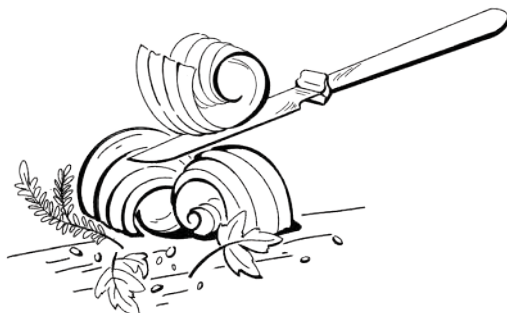
© 版权所有



欧洲黄油

法式奶香, 惬意时光

法国黄油用途广泛，
无论是用于专业烘焙还是家庭烹饪，
它都能令您的菜品美味倍增。



本活动由欧盟计划赞助





目录

7 欧洲黄油带来的健康生活方式

8 掌握脂肪的艺术

11 法国黄油的优势

12 黄油的历史

14 黄油的种类

15 以专业方式运用黄油

主厨食谱

18 法国主厨-Benjamin Patissier

油封珍珠鸡腿

黄油薯饼

28 中国大陆主厨-王萌

黄油青花鱼吐司

34 中国台湾主厨-鄭裕鐔

综合贝类塔塔千层酥

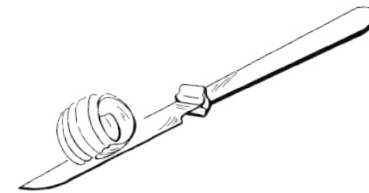
40 日本主厨-三國清三

法香黄油牛排佐土豆泥

46 韩国主厨-尹睿朗

法式黄油焗土豆配蘑菇

欧洲黄油带来的 健康生活方式



谈及健康，消费者正寻求以简单的方式提高膳食的营养价值，促进身体健康。这意味着选择加工程度低、品质优异、来源透明的产品。

通过更加注重均衡营养与健康饮食，人们可以实现自身的膳食目标。将欧洲黄油融入日常生活，可以在享受美味的同时，促成这些养生目标的实现。

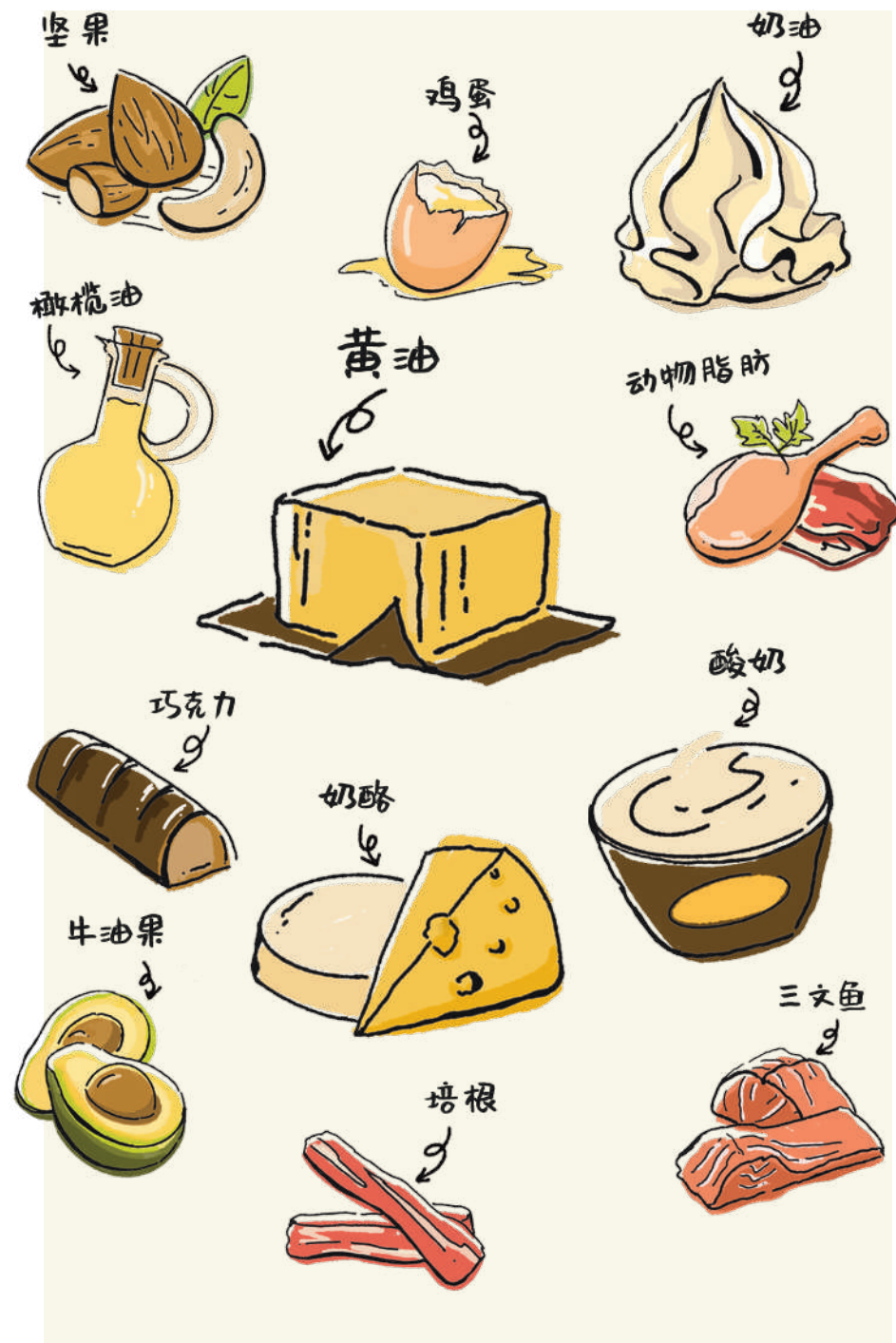


掌握脂肪的艺术

脂肪摄入是均衡膳食的必不可少的一环，也是获取能量的重要来源，它在营养吸收和基础代谢功能中发挥着关键作用。令人欣慰的是，脂肪也是造就美味的一种成分。它提升了风味和口感，带来了美食与烹饪的深度和乐趣。

随着人们健康意识的提高，甄选及采用优质脂肪的需求也在增加。选择合适的脂肪类型和用量，对于菜肴的完美风味与口感至关重要。

一些人认为食用油赋予了美食更细腻的质地和口感，而其他人则沉醉于**黄油无与伦比的滋味**。两者交替使用，可使人享受到两者各自的独特口味和营养益处。若适量食用，黄油对健康有益，如减少肥胖、心血管疾病和中风的风险。它富含维生素 A 和 D，以及必需脂肪酸。要做出最佳选择，必须了解脂肪在您食谱中的作用，以及您希望食物的风味如何出彩。





法国黄油的优势

从各类烘焙食品和诱人酱料，到松软的炒鸡蛋或土豆泥，黄油都可以锦上添花。而要论**全球黄油之最**，**欧洲黄油**可谓出类拔萃。

从农场到商店，欧洲乳制品都有严格的品质管控，尤其是在将黄油作为烹饪基石、并以此而闻名的国家——法国。

法国乳制品的品质在整个产业链都获得保证，包括在最佳实践、控制、分析以及研发和管理中。在法国农业部的指导下，品质管控还延伸到了动物福利，它确保了法国奶牛的健康是其可持续农业实践的一个关键考量。

根据法国相关法令的规定，“黄油”一词是一个受法律保护的名称。法国黄油采用由物理方式转化的奶油制成，生乳采集自遵守法国良好农业实践宪章的农场。

为了帮助专业厨师和家庭烹饪爱好者等做出更健康的佳肴，法国黄油可以作为首选，可以帮助实现理想的烹饪效果、质地、口感与风味。

黄油的历史



虽然黄油悠远深厚的历史可以追溯到古代,但那时还并不是常用的食材。当时在欧洲及其他地区,人们更普遍使用动物脂肪和橄榄油,而黄油则留作更奢侈的用途,直接抹在面包或其他食物上食用。据史料记载,在印度和中国西藏地区,黄油曾被用于宗教仪式。此外,在唐朝时期的中国,以及西伯利亚地区,也都有关于黄油的史料记载。古代爱尔兰人、苏格兰人和斯堪的纳维亚人非常重视黄油,他们在下葬时会用一桶黄油作为陪葬品,以伴随灵魂去往来世。他们相信欧洲黄油被赋予了治愈特性,对健康有益,这种看法一直延续到今天,而现代科学也证实了黄油的营养价值的确可圈可点。

黄油在 15 世纪开始普及,日渐风靡。在文艺复兴时期,黄油一词也在关于烹饪的书面语料中大量出现。18 世纪,法国启蒙运动震撼了整个欧洲,与之俱来的烹饪技术的革新也改变了人们的饮食习惯。

彼时,风味变得越来越精细微妙。清新柔和的香气取代了醇厚浓郁的酱汁,配菜也变得更为复杂精致。这些烹饪变革的基本食材之一的**黄油也成为了奢华、优雅和精致的代名词**,在美食烹饪界中逐渐占据了不可或缺的地位。19 世纪至 20 世纪,黄油成为了法式菜肴中必不可少的食材。

如今,这一文化遗产仍然在全球各地的现代烹饪料理中受到青睐。



黄油种类

了解市面上法国黄油的不同类型和品质，可以提升厨师的烹饪技能，帮助他们根据自己的食谱选择最佳的黄油。在众多黄油种类中，有几种关键的类型：

- ◆ **精制黄油 (Beurre fin)**：含有不超过 30% 的冷冻过或深冻过的原料，使其品质上乘。
- ◆ **特级精制黄油 (Beurre extra-fin)**：完全由未经冷冻、速冻或脱酸的巴氏杀菌奶油制成。这意味着在采集牛奶或奶油后 72 小时内，或牛奶脱脂后 48 小时内开始制作黄油。
- ◆ **含盐、半盐和无盐黄油**：含盐黄油又称咸味黄油，含盐量通常为 3%，有助于突出香味，同时使黄油保存时间更长；半盐黄油含约 0.8%-3% 的盐；无盐黄油又称淡味黄油，为厨师提供更多的灵活性，把控其料理的整体风味。
- ◆ **品质认证标签**：标有 **AOP**，即原产地命名保护的产品，保证采用特定产区的食材和传统方式来制作。法国有 3 种 AOP 黄油，包括夏朗德 - 普瓦图、伊斯尼和布雷斯黄油，它们确保了法国黄油所特有的非凡风味。
- ◆ **有机黄油**：获得 " 有机 " 标识的黄油，意味着奶牛必须是按照严格的有机农业规范来饲养的。

以专业方式运用黄油



小贴士与技巧

- ◆ **冷冻**
黄油可以在冰箱中冷冻储存 1-2 个月而不影响风味。
- ◆ **风味黄油**
将黄油与其他食材、香料和调味品混合，可制成独特的风味黄油。
- ◆ **打发**
打发黄油，可以赋予其可口怡人的松软质感，使其更容易涂抹在面包上。
- ◆ **替代食用油**
融化黄油，以取代食谱中的食用油，如用于各类蔬菜的调料酱汁。
- ◆ **防止溅油**
在炖锅或炒锅中融化黄油之前，加入一小撮盐，然后在黄油融化时加入一小撮面粉，可以减少溅油。

选择法国黄油
尽享优质美味





La Chabotterie 餐厅老板兼行政总厨
该餐厅2022年获得米其林一星

荣誉与奖项

2015 年获得“法国最佳手工业者 (MOF)” 称号

拥有 20 年法式料理经验

曾与多位米其林餐厅主厨共事学习：

La Pyramide (米其林二星)

Parc des Eaux-Vives (米其林二星)

Anne-Sophie Pic's brigade (米其林三星)

Pierre Gagnaire (米其林三星)



主厨寄语

BENJAMIN PATISSIER

“也许是因为我是布列塔尼人（布列塔尼在法国是最有名的黄油产区之一），我发现厨师们都离不开黄油，它可以带来其他脂肪类产品不具备的味觉享受。黄油可以使蔬果汁、肉类和海鲜拥有漂亮的金黄色，从而赋予食材独特的口感与风味。黄油也可以用来制作酱汁，可以增稠或乳化，使酱汁呈现出醇厚均匀的质地，同时还能口感轻盈。

法国黄油的特点首先来源于其所用牛奶的品质，而牛奶的品质则取决于奶牛的健康状况。事实上，在花草繁茂的田野里放牧的奶牛会产出非常优质的牛奶。正是这种品质让法国黄油如此独特。此外，在法国，AOP (原产地命名保护认证) 意味着原料来自某个特定地理区域的黄油，具有独特的风味、口感、颜色，以及烹饪表现。

就我个人而言，我更喜欢使用半盐法国黄油进行烹饪，因为它对肉类或鱼类的上色很有帮助。将半盐黄油中的水分蒸发掉，可以使其更好地升温，使得香气更加浓郁。制作酱汁的时候，我会将冷黄油放入热的酱汁中，并将其煮沸并均匀混合，从而做出光泽诱人的酱汁。

我小时候也有关于黄油的记忆，外婆的土豆烤鸡让我很难忘，她会用大量法国黄油来烤，直到表面呈现诱人的棕褐色。我还记得在放学回家的路上，我会吃到半盐黄油面包，再配上一块巧克力，经典又美味。”



油封珍珠鸡腿配黄油土豆慕斯

主厨 Benjamin Patissier

食材

珍珠鸡腿:

珍珠鸡腿 1 根
黄洋葱 1 颗
百里香 1 枝
柚子汁 50 克
白波特酒 50 克
黄油 50 克
面粉 30 克
小牛肉汁 200 克
酱油 25 克
花生油 30 克

土豆慕斯:

土豆浆 300 克
牛奶 200 克
奶油 300 克
蛋清 60 克
盐、胡椒、肉豆蔻

白米和黑米:

寿司白米 50 克
Venere 黑米 50 克
煎炸油 500 克

小牛肉汁:

小牛胸肉 3 千克
胡萝卜 1 根
黄洋葱 2 颗
红葱头 1 颗
大蒜 2 瓣
百里香 4 枝
花生油 50 克
雪利酒醋 20 克
红波特酒 50 克
小牛肉高汤 200 克
半盐黄油 100 克
番茄酱 80 克
黑胡椒粒 10 颗

焦化黄油粉:

半盐黄油 500 克
奶粉
麦芽葡萄糖

装饰:

可食用装饰花
柚子皮

做法

珍珠鸡腿

锅中高温加热油至极高温度，放入鸡腿，先肉后皮煎至金黄。洋葱切大块，加入黄油。
撒上面粉，加入酱油和白色波特酒收汁，倒入小牛肉汁，加入百里香，最后加入柚子汁，盖上盖子放进烤箱，慢煨约 1 小时 30 分钟，直到肉质软糯。如有必要可少放柚子汁，并加少许黄油增稠。
趁热切碎鸡腿，放置待用。

小牛肉汁

用高温花生油加热低圆圈模具。加入大块小牛胸肉。待肉煎至金黄时，挤出肉汤。
加入胡萝卜、红葱头、洋葱和大蒜增香，放入黄油充分熬煮。
加入番茄酱，然后用波特酒收汁，最后倒入雪利酒醋。当酒煮沸后，加入小牛肉高汤，然后放入百里香和胡椒粒，加水至恰好没过肉。煮 90 钟到 1 小时 45 分钟。
用纱布过滤肉汁，放入冰箱。将肉汁撇去脂肪，直至糖浆状，可挂在勺背为宜。

焦化黄油

将黄油放入平底煎锅中，边加热边搅拌。加热至冒泡，继续搅拌，直至黄油呈焦黄色散发坚果香气。
将黄油过滤到冰镇的碗里，使其降温，放入冰箱冷藏。
小火再次融化焦化黄油，然后加入奶粉，直到混合物变成粉末。
加入少许麦芽糖葡萄糖吸收多余脂肪。干燥保存。

土豆慕斯

烤盘上铺一层粗盐，摆上土豆，放入烤箱 180°C 烤约 45 分钟。
土豆对半切开，用勺子挖出薯肉并过筛。
将牛奶和奶油煮沸，浇在薯肉上搅拌均匀。然后加入蛋清、加入盐、胡椒、肉豆蔻调味。
倒进带有两个气罐的泡沫枪里，放入 60°C 的蒸汽烤箱中。

制作膨化米

大米和黑米分别加大量水煮 45 分钟，直至软糯。沥干水后放入凉水冷却，用纱布再次沥干。
将两种米饭放入食品脱水机中，45/50° C 干燥一夜。将脱水米饭放入 210/220°C 的油中轻炸至膨胀浮起。
将膨化米放在纸上吸干油，然后调味，干燥保存。

摆盘装饰

将切碎的珍珠鸡腿盛进深盘中，浇上小牛肉汁和柚子汁。
用泡沫枪喷上土豆慕斯，撒上黑白膨化米、用可食用花和柚子皮装饰。

NOTE

YOUR RATE





黄油薯饼配花园时蔬

主厨 Benjamin Patisier

食材

黄油薯饼:

土豆泥 1 千克
黄油 150 克
马铃薯淀粉 60 克
食盐、莳澄茄、草果
龙蒿 10 克
扁叶欧芹 20 克

焦化黄油:

半盐黄油 150 克

花园时蔬:

鹰嘴豆苗
酢浆草
亚罗花
豌豆苗
山蒜花
微型红酢浆草

小牛肉汁:

小牛胸肉 3 千克
胡萝卜 1 根
黄洋葱 2 颗
红葱头 1 颗
大蒜 2 瓣
百里香 4 枝
花生油 50 克
雪利酒醋 20 克
红波特酒 50 克
小牛肉高汤 200 克
半盐黄油 100 克
番茄酱 80 克
黑胡椒粒 10 颗

做法

1 黄油薯饼

烤盘上铺一层粗盐，摆上马铃薯，放入烤箱 180°C 烤约 45 分钟。

马铃薯对半切开，用勺子挖出薯肉，过筛。

趁热往薯肉中加入软化黄油、淀粉和磨碎的黑豆蔻，并用胡椒磨粉器研入荳蔻磨，加入切碎的香草。

取直径 70 毫米的环形模具，里面铺上涂黄油的油纸。

填入马铃薯混合物，将顶部抹平滑，冷藏 30 分钟。

在不粘锅中用少许澄清黄油，将黄油薯饼煎成金黄色。

烤箱预热至 180°C，放入薯饼烤 4 分钟。



2 小牛肉汁

锅中高温加热花生油。加入切成大块的小牛胸肉。待肉煎至金黄，挤出肉汤。加入胡萝卜、红葱头、洋葱和大蒜增香，加入黄油煎至金黄。

加入番茄酱，用波特酒的雪利酒醋收汁，酒煮沸后，加入小牛肉高汤，然后放入百里香和胡椒粒。加水至没过肉。静置一个半小时。

肉汁用纱布过滤后冷藏。肉汁撇去脂肪，直到糖浆状，可挂在勺背为宜。最后放入焦化黄油并调味。

3 焦化黄油

黄油放入平底锅，边加热边搅拌。加热至冒泡，继续搅拌，直至黄油呈焦黄色散发坚果香气。

将焦化黄油过滤到冰镇的碗里，使其降温，放入冰箱冷藏。

4 摆盘装饰

将黄油薯饼摆在盘中央，淋上焦化黄油，顶部用花园时蔬装饰。

小牛肉汁单独盛在调味汁碟中。



NOTE

YOUR RATE



王萌

中国大陆主厨



北京屋顶9號 Cafe & Bistro 行政总厨
北京70KG厨艺烹饪工作室创始人兼讲师

荣誉与奖项

拥有 16 年分子料理经验
蓝带国际 2018 环球美味“卓越大厨”烹饪大赛 20 强
世界中餐烹饪大赛 50 强明星厨师
2018-2020 年电视节目《厨王争霸》评委
2017 年国际优秀青年厨师奖
料理书《年轮》作者



主厨寄语

王萌

“黄油是牛奶提炼出来的，可以给食物带来丰富浓郁的奶香味。除了日常烹饪，黄油还可以用于增稠、增香和乳化，尤其是制作西式酱汁时，通常会用到法国黄油，这是其他类型的脂肪产品无法替代的。

对我来说，法国黄油与其它黄油的不同之处，在于它的味道独特，种类丰富。使用黄油烹饪时，它可以为食物添上一层漂亮的天然色泽，带来诱人的口感，而且相比其他一些产区的黄油，它的含水量更少，乳脂含量更高，所以口感更佳，柔滑香醇。

在用黄油烹饪的过程中，需要注意温度以及使用时间。若长时间放置，黄油容易氧化，所以黄油室温软化后应尽快使用、菜品出炉后也应尽快食用。

不得不说，以前烹饪牛排时用的黄油始终达不到理想的效果。后来无意中用了法国黄油来煎制，牛排的香气和味道明显与众不同！我也因此爱上了法国黄油以及法餐烹饪。”



黄油青花鱼吐司

主厨王萌

食材

青花鱼：

青花鱼1条	200克
柠檬	5片
纯净水	1000毫升

吐司：

白吐司	50克
黄油	20克

腌料：

海盐	200克
白砂糖	350克
柠檬皮	30克
橙子皮	30克
黑胡椒	20克

土豆泥：

土豆泥	150克
黄油	30克
奶油	20克
牛奶	20克

风味黄油：

黄油	150克
小米辣	10克
大蒜	8克
百里香	5克

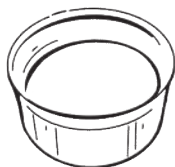
做法

处理鱼肉

青花鱼取鱼肉部分，去除鱼刺，用清水清洗3次。在1000毫升水中加5片柠檬，将青花鱼放进去泡20分钟。

制作腌料

混合海盐200克、白砂糖350克、柠檬皮30g、橙子皮30克、黑胡椒20克，然后将青花鱼放入腌料中。所有腌料盖住青花鱼，盖上一个不锈钢盒子增加重量，让鱼腌制过程中定型，腌制3小时后，用纯净水洗净表面腌制料。



风味黄油

法国黄油150克、小米辣椒10克、大蒜8克、百里香5克混合，一起加热黄油融化后小火5分钟自然冷却。黄油与香料融化后，自然冷却温度为60度，倒入容器中青花鱼浸泡5小时。

黄油吐司

吐司面包切成宽2厘米长6厘米的尺寸抹上20克黄油，烤箱220度烤10分钟，青花鱼从黄油中取出。



土豆泥

土豆提前煮熟，去皮，捣成泥，过筛，取150克土豆泥放入锅中，然后加入30克法国黄油，20克奶油和20克牛奶，加热并搅拌，直到土豆泥浓稠即可。

青花鱼

青花鱼用喷火枪2面烤制5秒，放在用黄油烤脆的吐司面包上即可。
土豆泥抹在黄油烤脆的面包上面，铺上青花鱼即可。

NOTE

YOUR RATE



鄭裕鏞

中国台湾主厨



台北樂斐和MiraWan两家餐厅的行政总厨
其中MiraWan入选2020年米其林指南

荣誉与奖项

拥有超过 10 年的法式料理经验
曾在“亚洲 50 佳餐厅”樂沐与“亚洲最佳厨师”陈岚舒一起共事学习
擅长法餐烹饪,甄选本土食材打造出令人惊艳的融合菜



主厨寄语

鄭裕鏞

“法国黄油的特点有别于其他脂肪类产品，它能够在创造出柔滑质地的同时，展现出馥郁的奶香与细腻的风味和口感。在法国不同种类的黄油中，生黄油采用未经巴氏杀菌的牛奶并添加乳酸菌发酵制成，因此让人更能直接感受到浓郁的乳酸香气，在法式料理中可以说是无可取代的要素。

跟其他产区的黄油相比，法国黄油的乳脂比例更高，至少要高 2%，虽然看似仅有 2% 差异，但这一点差异就足以影响烹调过程与料理呈现。法国黄油有着特定比例上的要求，会严格控管源头乳牛生长环境与饲料。法国还有 AOP（原产地命名保护认证）黄油，对厨师而言，它们提供了安心感与高品质，能在料理与产品研发中，增加稳定性与可塑性。

在黄油的使用上，需十分注意温度以及加入黄油的时机，尤其是水与黄油乳化时的成分比例，更影响着质地、口感、风味与香气。

现在我是制作法式料理的主厨，但最初，我却是在给家人烹制牛排时，偶然发现了法国黄油的出色品质。当时我用黄油代替食用油来乳化酱汁，那块牛排的香气和美味，给我留下了深刻的印象。

现在我研发和设计法式料理，使用法国黄油是理所当然的，就像烹调日本料理用日本酱油、清酒一样合理，因为料理与其风土息息相关，不可分离。”



综合贝类塔塔千层酥

主厨鄭裕鐔

食材

千层酥油皮:

法国片状黄油	750 克
T45 面粉	300 克

贝类塔塔 (5份):

日本北极贝	45g
台湾海瓜子	30g
海藻黄油	8g
清酒	50g
白酒	适量
辣椒粉	适量
柠檬汁	适量
盐	适量

柠檬果胶 (5份):

青柠汁	100g
琼脂粉	2g
糖	10g

清酒泡泡 (40份):

蛤蜊汁	450g
奶油	500g
清酒	50g
柑橘果胶	6g
玉米糖胶	2g
卡拉胶	3.5g
盐	4.75g

千层酥油酥:

法国片状黄油	225 克
T55 面粉	700 克
盐	35 克
水	300 克
香檳醋	5 克

番茄汁汤冻 (25份):

黑柿番茄	600g
牛番茄	300g
吉利丁片	11 pc
盐	适量

装饰:

野姜花瓣	3 pc
青提	半颗
鱼子酱	10g
柠檬皮屑	适量

做法

1 千层酥

制作外层：将软化的黄油与面粉混合，制成黄油面团，铺在油纸上。盖上保鲜膜，在 12°C 的冰箱中静置 1 小时。

制作内层：黄油软化，加入面粉拌匀。拌入盐、醋、水，混匀但不要过度揉捏。在烘焙纸上铺开，大小为外层的一半。盖上保鲜膜，在 12°C 的冰箱中静置 1 小时。

将内层摆在外层上。像书一样翻折并捏紧边缘。擀开到 3 倍长，然后对折 1 次。轻按略微擀开，盖上保鲜膜，静置 2 小时。

对折 1 次后，再次静置 2 小时。再简单对折 1 次，擀至 3 毫米厚。放在烤盘上，用叉子或滚针器戳孔，放在两层油纸之间盖严冷藏。

切成适合塔塔模具的圆形，然后用手将面团按进模具中。装好后，用叉子或滚针器戳孔。压上另一个模具，用 180°C 的温度烤 6 分钟，冷却待用。

2 贝类塔塔

北极贝去除内脏，沸水加入盐，清酒烫 2~3 秒，冰镇，擦干，身体切成条状，裙边切丁。

海瓜子用白酒煮开，再冰镇至 10 度左右。

在北极贝中加入同等比例的台湾海瓜子清肉，加入海藻奶油，辣椒粉，柠檬汁，盐调味备用。

3 柠檬果胶

柠檬汁加糖与 Agar 煮开，离火放凉，用均质机打成泥，过筛备用。

4 清酒泡泡

蛤蜊汁加奶油煮沸，加入柑橘果胶，玉米糖浆，鹿角胶 煮制粉类全部消失后，使用均质机打匀等液体冰镇冷却后，加入清酒，搅拌均匀 过筛，此时重量应该是 950 g。

将液体灌入氮气瓶里，打入 2 瓶氮气备用。

5 番茄汁汤冻

将黑柿番茄与牛番茄切成大丁放入调理机里打碎。

将打碎的番茄取出，装入过滤布袋，用重物压，静置一晚。

隔天将液体取出加热，加盐调味，加入吉利丁，倒入平的容器等待冷却。

切出适当大小。

6 组装

盘子底部挤入清酒泡泡，依次放上千层酥、贝类塔塔、番茄汁汤冻、柠檬果胶、挤入更多清酒泡泡，以花瓣、鱼子酱和柠檬皮屑点缀即可。

NOTE

YOUR RATE





三國清三
日本主厨

日本 Hôtel De Mikuni 酒店的业主和行政总厨长达37年

荣誉与奖项

日本顶尖厨师之一，拥有 50 多年法餐经验

获得法国最高骑士勋章

曾与多位米其林餐厅主厨共事学习：

Troisgros (米其林三星)

L'Auberge de l'Il (米其林二星)

L'Oasis ((米其林一星)

Alain Chapel (米其林三星)

《JAPONISÉE Kiyomi Mikuni》书籍作者



主厨寄语

三國清三

“我一直痴迷于黄油带来的天然香气，以及它与其他脂肪类产品的不同之处。冷黄油对某些菜品的增稠和均质也很有用。”

人们总说法国黄油有丰富、独特和浓郁的风味，很像葡萄酒和风土，我想说这样的评价名副其实。正因此，法国黄油对烹饪有着积极的影响。

名厨保罗·博古斯(Paul Bocuse)曾经说过，最重要的烹饪原料是黄油。在他之前，被誉为“现代法国菜之父”的费尔南·普安(Fernand Point)也因其名言“给我黄油！更多黄油！”而著称。

想要在烹饪中优化黄油的使用，一些小贴士会大有帮助。我们可以用冷黄油来增稠酱汁，或采用大量黄油来使菜肴更加清淡。焦化黄油也有很多用处，只是需注意不要烧焦。”



法香黄油牛排佐土豆泥

主厨三國清三

食材

法香牛排:

黄油 150 克
大蒜 1 瓣
新鲜欧芹 2 枝
百里香
鼠尾草
迷迭香
酸豆 1 汤匙
黄洋葱 1 颗
辣酱油 1 茶匙
鲜奶油 100 毫升
第戎芥末酱 1 汤匙
柠檬汁 1 汤匙
咖喱粉 1 茶匙
黑胡椒、盐
牛排 300 克

土豆泥:

土豆 300 克
黄油 150 克
牛奶 80 毫升
胡椒、盐

做法

新鲜香料

蒜瓣、洋葱、欧芹和所有香料的茎叶切碎或剪碎。

风味黄油

将牛肉以外的所有食材放入食品搅拌机中。切记需要用冷藏的黄油。先将食材逐步拌匀，再搅成泥制成风味黄油。

在砧板上铺一张油纸，倒入一部分风味黄油，包好滚成圆柱状。两端拧紧，将黄油包严压实，放入冰箱冷冻。

牛排

用胡椒盐给牛肉调味。

锅中加热橄榄油，高温将牛排煎至金黄，煎至三分熟后出锅装盘。

从冰箱取出提前冷冻好的风味黄油，切下一块，摆在牛排上，黄油稍微融化即可食用。

土豆泥

将土豆带皮煮熟，趁热去皮。

小火加热牛奶但不要煮沸，保温待用。

趁热将土豆捣碎，牛奶用小火保温，然后分 3 到 4 次加入土豆泥中，搅拌均匀。

离火加入胡椒和盐，继续搅拌，加入一半黄油，搅拌至土豆的余热将黄油融化后再加入剩余的黄油，搅拌至完全融化即可。



NOTE

YOUR RATE



尹睿朗

韩国主厨



首尔Moulin餐厅老板兼行政总厨
该餐厅入选2023年米其林指南

荣誉与奖项

拥有 10 年法式料理经验
获得法国蓝带料理证书
擅长将当地时令食材融入经典法餐



主厨寄语

尹睿朗

“黄油具有乳脂的天然风味，这种独特的风味可以增强其他食材原料的风味，提升口感层次，这是其他脂肪类产品无法替代的。”

法国黄油的优点在于它天然的黄油香味，它丰富的口感和香醇浓郁的风味归功于法国乳业严格的生产流程，保留了牛奶原有的天然风味。得益于严格的品质管控，法国的手工黄油安全可靠，品质稳定，呈现出黄油奢华的一面。

根据黄油的温度和状态，可以用不同的方式来用黄油增添风味：室温软化黄油、融化黄油、澄清黄油和焦化黄油，每种都能表现出各自不同的风味。

例如，为了让黄油的风味和性能发挥到极致，可将其在锅中融化，直到发出滋滋声，仿佛在“唱歌”。如果想要长时间慢煮，可以使用澄清黄油。而如果要乳化温热的酱汁，则应使用冷黄油。”



法式黄油焗土豆配蘑菇

主厨尹睿朗

食材

土豆:

土豆 2.5 千克
牛奶 750 毫升
水 750 毫升
黄油 50 克

白酱:

黄油 50 克
面粉 100 克
牛奶 500 毫升
大酱(韩式黄豆酱) 1 汤匙
干香菇粉 1 汤匙
胡椒盐

蘑菇:

黄油 50 克
蒜蓉 1 茶匙
红葱头 50 克, 切碎
蘑菇 50 克, 切碎

浇头:

鸭油 50 克
澄清黄油 50 克

做法

烤箱预热至 220°C。

1 准备土豆

将土豆去皮，切成 1 毫米厚的薄片。将切片放入大锅中，浇上牛奶、水、黄油，煮沸。炖 5 分钟至半熟，漏勺捞出沥干水，待用。

2 制作白酱

将黄油放入平底深锅，中火融化，制作大酱白汁酱。加入面粉。熬煮，搅拌，缓缓加入牛奶搅拌。煮沸后调为小火。继续搅拌 5 分钟或直到混合物变稠。用胡椒盐、干香菇粉、大酱调味。静置冷却。

取平底锅放入黄油融化，倒入蒜蓉和红葱头碎，翻炒 5 到 7 分钟，直到软化变色。加入香菇碎，中高火继续煮 8 到 10 分钟，直到变为金黄色。加入胡椒盐，冷却。

将冷却的蘑菇混合到白汁酱中。



3 叠放土豆片

先用烤刷给模具内涂上黄油，铺一层烘焙纸，再在纸上涂黄油。

将沥干水的土豆片在模具上薄薄地铺一层。然后用弯刮刀抹上白汁酱。再铺一层土豆片，再抹上白汁酱。重复以上步骤。

到最顶层时，将剩下的土豆稍微叠成瓦状。盖上锡纸，再压上与模具同尺寸的压石。

4 烤制出锅

烤箱预热至 220°C，放入土豆烤 20 到 30 分钟，直至变软。取出土豆焗冷却。降至室温后，放入冰箱冷却一夜。

第二天，拆下锡纸，从模具中取出内容物。趁冷切成 3 厘米宽、7 厘米长、1.5 厘米厚的片。

取煎锅，倒入鸭油和澄清黄油融化，然后低温慢慢煎烤切片，直到侧面变黄熟透。趁热立即享用。



NOTE

YOUR RATE



再加 75克
法国黄油

