

# 法式蓝带鸡：经典不败，永不过时的美食传奇



蓝带鸡 (Chicken Cordon Bleu)，这道菜名字中的法语“cordon bleu”常被翻译为“蓝丝带”，简称“蓝带”。

它的历史可以追溯到19世纪40年代瑞士的布里格，直到传至法国后才发扬光大。

据说，有位名叫 Escoffier 的法国厨师在瑞士的一家酒店工作，某

天有客人要求他做一道与众不同的菜肴，于是他使用鸡胸肉、火腿和奶酪做了一道美食，并将其命名为“蓝带鸡”。

法国亨利三世于1578年设立的最高级的圣灵骑士团，其成员所佩戴的勋章就配有蓝色绶带。从那时起，这个词在餐饮界就被用于形容高标准的烹饪。

此后，这道菜很快就受到广泛喜爱，并传播到了世界各地。

这道菜口感独特，风味极佳。鸡肉鲜嫩多汁，火腿咸香浓郁，奶酪软糯丝滑，三者搭配相得益彰。

再加上外层的面包屑金黄酥脆，口感相当丰富。

食客还可以选配各种酱汁，如奶油酱、番茄酱、蘑菇酱等，味道更是丰富鲜美。

今天，我们就来了解下这道菜的做法吧，具体如下(四人份)：

食材(一杯250毫升，一茶匙约5克，1汤匙约15毫升)：

1. 4块鸡胸肉，捣碎至6mm薄
2. 4茶匙第戎芥末(可用一般芥末代替)
3. 4片黑森林火腿，每片切成两半
4. 110克奶酪
5. 1杯面包屑，烤过的
6. 1/2茶匙大蒜粉
7. 1/2茶匙洋葱粉
8. 盐

9. 胡椒
10. 1个鸡蛋，打散
10. 第戎奶油酱(可用一般奶油代替)
11. 1汤匙无盐黄油
12. 2汤匙通用面粉

步骤：

1. 将烤箱预热至190°C。
2. 每块鸡胸肉两面撒上盐和胡椒，涂抹一茶匙第戎芥末。
3. 每块鸡胸肉上放一片火腿(切成两半)，上加约30克左右奶酪，再将鸡胸肉尽可能卷紧，用牙签将鸡胸肉固定起来。
4. 将面包屑与洋葱粉和大蒜粉放入碗中混合。
5. 在另一个碗中打1个鸡蛋，搅拌均匀，将鸡胸肉浸入鸡蛋中，然后再浸入面包屑，让面包屑覆盖鸡胸肉整个表面。
6. 将卷好的鸡胸肉放在铺有羊皮纸或硅胶垫的烤盘上，烘烤25至30分钟，直到鸡肉不再呈粉红色。

7. 制作奶油酱。在小平底锅中将黄油融化，加入面粉，先倒入一半搅拌均匀，另一半边搅边倒直至充分融合，加入第戎奶油酱继续搅拌。直至酱汁变稠粘在木勺背面，再加入少许盐和胡椒搅拌均匀。

8. 将第7步制好的第戎奶油酱倒在烤鸡肉上，即可食用。

这道菜烹饪过程简单，食材便宜，非常适合在家烹饪。

它可以搭配各种酱汁，如奶油酱、番茄酱、蘑菇酱等，还可以搭配米饭、土豆泥、蔬菜沙拉等主食和配菜。

如果您正在寻找一种世界流行的舒适膳食，那么蓝带鸡肉就是您的不二选择，这种裹着面包屑和酿馅的鸡肉美食可以作为一顿丰盛的晚餐，几乎可以满足所有口味挑剔的客人，并给他们留下深刻的印象。

现在，你也可以试试这道菜了！给自己信心，其实烹饪并不复杂，很多时候只需要一点点耐心而已。

# 法式炖小牛肉：浓香奶油酱汁，尽享经典

法式炖小牛肉 (Blanquette de Veau) 一道经典的法国炖菜，以其鲜嫩的小牛肉、奶油般的酱汁和丰富的配菜而闻名。

据说这道菜起源于法国国王亨利四世(1553-1610)的宫廷，亨利四世非常喜欢这道菜，经常在宴会上供应。

到了19世纪的法国，因为它的主要食材小牛肩肉和小腿肉相对便宜，这道菜被认为是穷人的食物。

然而，随着时间的推移，这道菜逐渐流行起来，最终成为法国烹饪界的经典菜品。

法式炖小牛肉 (Blanquette de Veau) 的名字来源于法语单词“blanquette”，意思是“白色”，这得自于它乳白色的酱汁。

这道菜是由奶油白酱炖小牛肉(传统上用小牛肩肉，但也可以用其他部位)制成，通常搭配胡萝卜、洋葱和蘑菇等蔬菜。

与法式的其他炖菜不同，为了保持炖菜中牛肉的鲜香味道和细腻口感，同时防止小牛肉煮过头，这道菜里的小牛肉不用先煎。

食用这道美味，可选的主食搭配也非常丰富，米饭、土豆泥、意大利面甚至面包都是不错的选择。它的酱汁

异常美味，用来蘸面包或淋在米饭、土豆泥上，味道绝佳。

今天，我们来一起了解下这道菜的做法吧，具体如下(4人份)：

食材(一杯250毫升，1汤匙约15毫升)：

1. 700g小牛肉，切成中等大小的块
2. 1个小洋葱，切片
3. 大量的粗盐
4. 一捆香料束(3片鼠尾草叶、2-3枝百里香、1片月桂叶)
5. 1个大胡萝卜，去皮切片
6. 1根韭菜，洗净，白色和绿色部分，切片
7. 220g蘑菇，切片
8. 3汤匙无盐黄油
9. 1/4杯通用面粉
10. 1瓣大蒜，切碎
11. 1/3杯法式鲜奶油
12. 一小撮丁香粉

步骤：

1. 将切好的小牛肉放入大煎锅中，加水没过小牛肉，添加适量粗盐、洋葱片，大火煮沸，用勺子撇去表面浮沫。

2. 调至中小火，加入香料束，盖上锅盖煮一个半小时，直到肉质软烂。

3. 将1汤匙无盐黄油放入平底锅中，中火融化，加入蘑菇片，炒至变软备用。

4. 牛肉软烂后加入胡萝卜和韭菜，再煮20至30分钟。

5. 平底锅中加入2汤匙无盐黄油，开始融化时加入大蒜，搅拌直至黄油完全融化，再加入面粉继续搅拌，约1分钟成糊状。

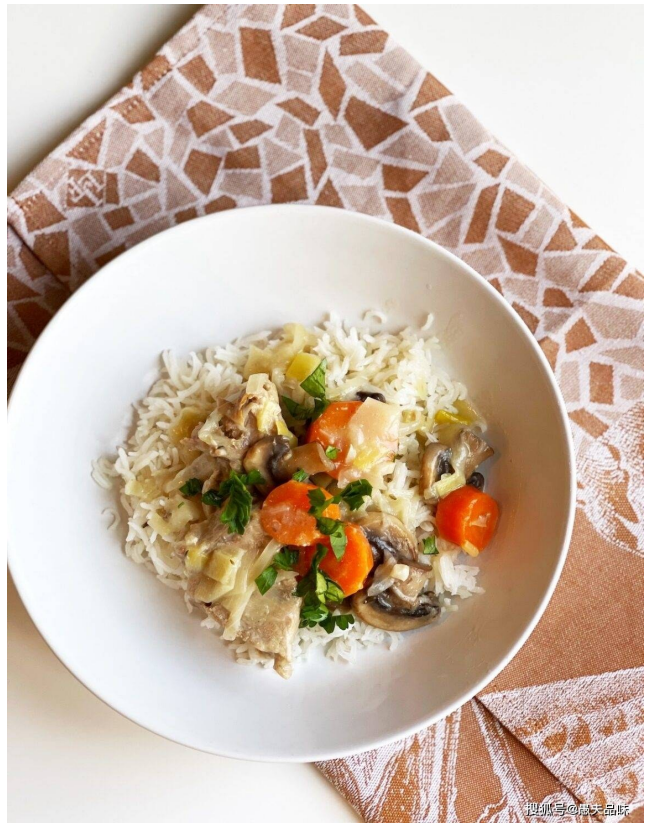
6. 将面糊加入炖菜中搅拌，取出香料束，加入炒蘑菇，继续搅拌均匀，盖上锅盖小煮几分钟。

7. 开饭前，加入法式酸奶油、盐和胡椒(根据需要添加)，再煮几分钟。

8. 最后，在炖菜中加入一小撮丁香，出锅即可食用。

最后，需要提醒一下，这道菜脂肪含量较高，有几点建议如下：

1. 尽量选用瘦肉，如小牛里脊肉或牛柳，炖煮之前，去除肉块上的可见脂肪；
2. 使用脱脂牛奶或奶油来制作酱汁；
3. 在酱汁中加入蔬菜，例如胡萝卜、芹菜和洋葱，增加风味并降低脂肪。



**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10% off  
仅限堂吃  
截止: 4/30/2022

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**  
Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**