



法汉对照注释读物

法兰西生活拼图

FALANXI SHENGHUO PINTU



LA CUISINE FRANÇAISE

教你学做法国菜



商务印书馆

939-1897

The Commercial Press

法兰西生活拼图

之

LA CUISINE FRANÇAISE

教你学做法国菜

[法] 布丽吉特·佩兰-沙塔尔^著
让-皮埃尔·佩兰-沙塔尔
孙圣英 翻译、注释

商务印书馆

2011年·北京

图书在版编目(CIP)数据

教你学做法国菜/[法]佩兰-沙塔尔等著;孙圣英翻译注释. —北京:商务印书馆,2011
(法兰西生活拼图)
ISBN 978-7-100-07012-6

I. ①教… II. ①佩…②孙… III. ①菜谱-法国 IV. ①TS972.185.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 043689 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

教你学做法国菜

[法]布丽吉特·佩兰-沙塔尔 著
让-皮埃尔·佩兰-沙塔尔
孙圣英 翻译 注释

商务印书馆出版
(北京王府井大街36号 邮政编码100710)
商务印书馆发行
北京市艺辉印刷厂印刷
ISBN 978-7-100-07012-6

2011年7月第1版 开本787×1092 1/32
2011年7月北京第1次印刷 印张3 $\frac{3}{4}$

定价:19.80元

丛书前言

法兰西文化以其悠久的历史、深厚的传统、绰约的风情著称于世。在这块被赐福的土地上，不仅有享誉世界的文豪、思想家、艺术家，无与伦比的建筑艺术，优美严谨的语言文字，更有浸润普通人生活中的美酒佳肴、时装香水、举止礼仪、谈吐艺术。法国人对生活的热爱使他们视生活为艺术，日常的饮食衣着、举止谈吐，无不精致优雅，衣食住行俱成学问、举手投足皆有文章。走近法兰西，需要的不仅是语言和历史知识，更要对当下的、日常生活中的法兰西有所感知，这样我们才能真正了解这个民族。作为法语专业的学生，在学习语言的同时，也要深入了解法兰西的璀璨文化。

基于上述想法，我们推出了这套名为“法兰西生活拼图”的中法文对照注释丛书，寓意生活的各个侧面犹如拼图的插片，意在填补语言学习的空隙，拓展文化碰触的空间，为广大法语专业学生与法国文化爱好者提供一组学习语言、了解文化、深入生活的优秀读本，以供读者拼出斑斓绮丽的法兰西生活全景。

本丛书系从法国吉斯罗出版社(Gisserot)引进，共五册：《教你品味法国葡萄酒》是一本关于法国葡萄酒的小百科，详尽介绍了波尔多、香槟、勃艮第、博若莱等主要产地，赤霞珠、品丽珠、霞多丽、雷司令等知名品种，以及关于酒的年份、酒的保存、酒瓶标签及菜肴搭配等一系列常识；《教你学做法国菜》奉上的是三十余道法兰西传统佳肴的烹饪菜谱，所用食材常见易寻、操作说明浅显易读，另附有标明制作难易程

度、准备和烹制时间以及配酒建议的贴心提示,有兴趣的读者完全可以一试身手;《教你选个法语名》基于法国人以天主教圣徒名为自己名字的传统,收录了900多个天主教圣人的姓名及其生平,并附有“命名日”的日期,以助读者了解法国深厚的天主教传统及名字的来历;《教你法国礼仪》提供了一把开启法国社交生活的金钥匙:初次见面该如何礼貌交谈,参加酒会、节庆、音乐会和生日晚宴应如何表现得体,乘公交、打电话、在餐馆用餐、在公共场所吸烟要注意哪些细节,甚至还旁及授勋仪式及勋章等级等背景知识,详细而周到;《教你法语书写》是一本法语文书的写作指南,不仅介绍了拼写、标点、格式等基本常识,还提供了私人信件、公函、通知、求职信、简历等各种文书类型,简单而实用。丛书涵盖了法国日常生活的诸多方面,希望带领读者由表及里触摸法兰西文化,其中前两本书图文并茂、全彩印刷,更是一场关于法兰西餐饮与美食的视觉盛宴。

本丛书采用中法文对照形式,对语言和知识难点进行了专门的注释。其中《教你品味法国葡萄酒》和《教你选个法语名》因涉及大量术语、历史人物及典故,略有难度,适于高年级学生阅读。其他三本语言相对简单易懂,稍有法语基础便可阅读。为便于对照理解,各书后还附有词汇表。

满足读者不同层次的文化需求是出版人的天职,这套“法兰西生活拼图”是我们为法语专业学生提供课外读物的初步尝试,将来我们还会选择合适的读本,陆续推出“法兰西文化拼图”、“法兰西艺术拼图”……

商务印书馆编辑部

2010.12

注译者序

一提到法国菜，人们首先想到的就是秩序分明、菜式繁杂的法国大餐，它们的确是法国美食的代表，体现了法兰西饮食文化的精髓。但是法国大餐制作工艺考究，要求严格，初学者需要学习和实践很长时间才能够单独制作。尤其是在原材料以及烹饪工具方面，很多著名的法国菜都有着非常高的标准。这些条件的限制为中国美食爱好者学习制作法国菜造成了极大的障碍。

《教你学做法国菜》一书摆脱了传统西餐烹饪书籍的学院派作风，追求纯朴、自然、地道的另一种法兰西风格，帮助读者零距离地了解法国人生活中的法国美食。作者通过自己的亲身实践，从众多菜式中选择了三十几种非常具有代表性的菜式，指导读者学习制作地道的法国美食。这些菜式制作简单，可操作性强，在本书的指导下，初学者也可以在一个小时乃至半个小时之内制作出具有浓郁法兰西风情的美食。此外，这些菜式对原材料和制作工具的要求也相对宽容，使用的材料都比较容易找到。更重要的是，它们体现了法国各地的不同的传统风味，为中国的西餐爱好者提供了一个了解法国、体验法兰西民间美食的机会。

为了完整地展现法兰西自然风味的美食制作流程，本书不但提供了菜谱的中法对照版本，而且每种菜式都附有成品的彩图供学习者参

考。此外还对制作过程中的一些专业术语进行了有针对性的注释,以帮助学习者更好的理解烹饪工艺上的要求。因此,本书既可以成为美食爱好者的常备参考书,也可以成为法兰西美食学习者的练习用书,以及法语学习者的阅读用书。在阅读本书的同时,读者还可同时参照本丛书系列的《教你品味法国葡萄酒》一书,以加深对法兰西美食与葡萄酒搭配技巧的了解。

La vie est belle. Bon appétit!

孙圣英

2010年11月



TABLE DES MATIERES 目录

Introduction	1
引言	
Boudin aux pommes	5
苹果猪血肠	
Bar au sel	8
盐焗狼鲈	
Blanquette de veau	11
白汁小牛肉	
Brochettes de coquilles Saint-Jacques	14
扇贝烤串	
Canard nantais aux petits pois	17
豌豆炖南特鸭	
Coq au vin (Brouilly)	20
红酒(布鲁伊干红)烩公鸡	
Crêpes de froment	23
荞麦煎饼	
Gâteau au chocolat	26
巧克力蛋糕	
Gratin dauphinois	29
多菲内奶油薯片	
Homard grillé	31
烤鳌虾	
Foie gras frais du Périgord	33
佩里戈尔鲜鹅肝	
Langouste grillée	36
烤龙虾	

Lotte à l'armoricaine	39
阿摩尼克鳕鱼	
Magrets de canard aux girolles	42
鸡油菌烧鸭脯	
Mousse au chocolat	44
巧克力慕斯	
Moules marinières	46
洋葱贻贝	
Omelette aux truffes	49
块菰摊鸡蛋	
Petits pois au lard	52
五花肉煨豌豆	
Purée de pommes de terre	54
土豆泥	
Pommes de terre à la lyonnaise	56
里昂烧土豆	
Poires Belle Hélène	59
鸭梨冰淇淋	
Poulet à l'estragon	62
龙蒿鸡	
Quiche lorraine	65
洛林烤饼	
Saint-Pierre à l'oseille	68
酸模海鲂	
Salade au fromage de chèvre chaud	71
羊干酪沙拉	
Salade montagnarde	74
山乡沙拉	

Sardines crues confites au citron	77
柠檬生腌沙丁鱼	
Soufflé au fromage	79
干酪苏弗莱	
Soupe à l'oignon gratinée	81
洋葱干酪汤	
Steak au poivre	84
胡椒牛排	
Tournedos quercynois	87
凯尔西腓里牛排	
Tarte chaude aux pommes	90
苹果馅饼	
Tarte aux fraises	94
草莓馅饼	
Velouté de potiron	98
南瓜汤	
Vocabulaire	101
词汇表	

Introduction

Nous avons **rassemblé**^① dans cet ouvrage, non seulement des recettes connues de tous, mais aussi d'autres, que nous avons **découvertes**^② au hasard des chemins et que nous avons **jugées**^③ originales et savoureuses.

Ces recettes sont issues de la cuisine traditionnelle française. Elles utilisent et marient harmonieusement les saveurs des produits de chaque région.

Les herbes aromatiques et les épices y sont utilisées avec parcimonie et délicatesse, pour ne pas altérer ou masquer le goût des poissons, des viandes ou des légumes.

Nous nous sommes **efforcés**^④ de rédiger des recettes simples, ne **comportant**^⑤ pas d'ingrédients introuvables, souvent inutiles et onéreux. Les termes **employés**^⑥ pour les expliquer font partie du vocabulaire classique. Les mots barbares du langage technique, réservés aux seuls initiés, ont été **bannis**^⑦ de nos textes.

Les recettes ont toutes été **mises**^⑧ au point par nous-mêmes. Pour chaque plat, nous avons étudié les différentes manières de le réaliser, ne **retenant**^⑨ pour rédiger notre recette, que les éléments positifs et nécessaires de chacune.

① **rassemblé**: rassembler (v. t. 汇集, 收集) 的过去分词形式。② **découvertes**: découvrir (v. t. 发现) 的过去分词阴性复数形式, 因为直接宾语 recettes 前置, 所以修饰 recettes 的过去分词变成阴性复数形式。③ **jugée**: juger (v. t. 判断, 认为) 的过去分词阴性形式。④ **Nous nous sommes efforcés**: s'efforcer (v. pr 努力, 用力, 力求) 的复合过去时第一人称复数形式。⑤ **comportant**: comporter (v. t. 包含, 包括) 的现在分词形式, 此处相当于 qui comporte。⑥ **employés**: employer (v. t. 使用) 的过去分词形式, 此处表示被动, 相当于形容词。⑦ **bannis**: bannir (v. t. 排除, 消除) 的过去分词复数形式。ont été banni 是被动语态的复合过去时形式。⑧ **mises**: mettre (v. t. 送入, 使进入) 的过去分词阴性复数形式。mettre au point: 调整, 整理, 制定。⑨ **retenant**: retenir (v. t. 考虑, 研究, 采用) 的现在分词形式, 此处相当于 qui retient. ...

Nous avons réalisé, testé et souvent amélioré chacune de nos recettes, **en prenant**^① soin de ne pas oublier de transmettre, à travers nos textes, le savoir-faire qui garantit la réussite.

Ce petit livre vous fera voyager gustativement à travers la France, d'Est en Ouest et du Nord au Sud.

L'inépuisable richesse de la gastronomie française nous invite à poursuivre nos recherches gourmandes.

En attendant, bon appétit.

Brigitte et Jean-Pierre Perrin-Chatard

N.B: Sauf indication contraire, les recettes sont prévues pour six personnes.

① **en prenant**: prendre 的副动词形式, 此处表示方式。

引言

在这本书中，我们不仅收录了许多知名的菜谱，还加入了我们平时偶然发现的、又富有特色并且味道鲜美之极的一些菜肴的做法。

这些菜谱都来自于法兰西传统菜式，采用的是全国各个地区的特色食材，并且把它们的味道和谐地融合为一体。

提味的植物和佐料要使用得当，酌量添加，不能损坏或盖过鱼、肉或蔬菜的味道。

我们尽力把菜谱编写得简单一些。这些菜谱不使用那些稀缺的原料，实际上那些原料一般也没多大用处，而且所费不菲。解释词语都是常用语汇，剔除了那些只有行家里手才看得懂的艰涩的专业词汇。

所有的菜式我们都亲自尝试过，研究过每一道菜的不同做法，只保留了必要的、有用的内容。

每一个菜谱我们都实践过，尝试过，并进行了改善而且不忘写明保证您尝试成功的诀窍。

这本小册子将带您体验从东到西、由北向南穿越整个法兰西的美食之旅。法兰西美食无尽的财富邀请我们继续对美食探索。

顺致胃口大开。

布丽吉特与让-皮埃尔·佩兰-沙塔尔

注：除特别注明外，所有菜谱都是按照六人份准备的。



Boudin aux pommes

Facile (si le boudin est déjà préparé par votre charcutier)

Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 6 mn

Boisson conseillé: Cidre brut

1. Pour le boudin: (dans le cas où vous le faites vous-même): 1 litre de sang de porc, **additionné**^① d'un filet de vinaigre, pour éviter une coagulation trop rapide, 300 g de lard gras, bien blanc, 1 gros oignon, 1 demi pomme, **réduite**^② en compote, 1 pincée de thym **effeuillé**^③, 1 boyau de porc, bien lavé et **ramolli**^④, 1 petit verre de calvados, sel et poivre.
2. Pour la compote de pommes: 1,500 kg de pommes (acides et pas trop mûres), 10 morceaux de sucre, 50 g de beurre, sel et poivre.
1. Brasser ensemble les éléments et en garnir l'intérieur du boyau, dont vous aurez pris soin, au préalable, de nouer l'extrémité opposée. Tasser modérément et ligaturer l'autre bout de la chaussette ainsi formée. Cuire une demi-heure, dans une casserole d'eau bouillante **salée**^⑤, additionnée d'un petit verre de Calvados et d'un bouquet garni (thym, laurier). Après la cuisson, laisser refroidir quelques heures, afin que le boudin **durcisse**^⑥ et **se tienne**^⑦ en forme.

① **additionné**: additionner (v. t. 加入, 添加) 的过去分词形式, 此处表示被动。② **réduite**: réduire (v. t. 使浓缩, 使变少) 的过去分词形式。③ **effeuillé**: effeuiller (v. t. 摘叶, 去叶) 的过去分词形式。④ **ramolli**: ramollir (v. t. 使柔软, 使变软) 的过去分词形式, 此处表示被动。⑤ **salé, e**: saler (v. t. 加盐, 放盐; 腌) 的过去分词形式, 此处表示被动。⑥ **durcisse**: durcir (v. i. 变硬, 硬化) 的虚拟式现在时第三人称单数形式。afin que: loc. conj. 为了, 以便…(后接虚拟式)。⑦ **se tienne**: se tenir (v. pr. 保持) 的虚拟式现在时第三人称单数形式。



Le mettre à chauffer sur le gril ou dans une poêle, après l' **avoir piqué**^① avec une fourchette.

2. Peler les pommes et les détailler en petits morceaux dans une casserole. Ajouter le sucre, le sel et le poivre, puis mouiller d'un verre d'eau. Tourner avec une spatule en bois et incorporer un bon morceau de beurre. Cuire environ vingt minutes, à feu doux, jusqu'à obtention d'une belle compote blonde. Garder au chaud, le temps de griller votre boudin.

苹果猪血肠

难易度:容易(如果您已经备好猪血肠)

准备时间:10分钟

烹制时间:6分钟

建议搭配饮料:天然型苹果汽酒

- 1 猪血肠:(如果是您自己做):1升猪血,加入少许醋,以避免猪血过快凝固;300克纯白的肥猪肉;一个大洋葱;打成泥状的半个苹果;一撮去叶的百里香;一段洗净、柔软的猪肠;一小杯卡尔瓦多斯苹果烧酒;盐、胡椒粉若干。
- 2 苹果泥:1500克苹果(酸苹果,无需太成熟);10块方糖;50克黄油;盐、胡椒粉若干。

1. 将全部原料放在一起搅拌,然后将混合物塞入一端事先已经系好的猪肠。填实后,把已成形的血肠的另一端也系紧。放进已加入盐、一小杯苹果烧酒和一束香料(百里香,月桂叶)的沸水中煮半小时。煮好后,将血肠冷却数小时,让血肠变硬并定形。

用叉子在血肠上叉出几个小洞,然后放在烤架或平底锅中加热。

2. 将苹果去皮,切成丁后放入锅中。加入糖、盐和胡椒粉,再倒入一杯水。用木铲搅拌,再加入一大块黄油。用文火煮大约20分钟,到苹果被煮成金黄色的苹果泥时为止。在煎血肠时注意将苹果泥保温。

①avoir piqué: piquer (v. t. 刺,扎,戳)的过去分词形式。