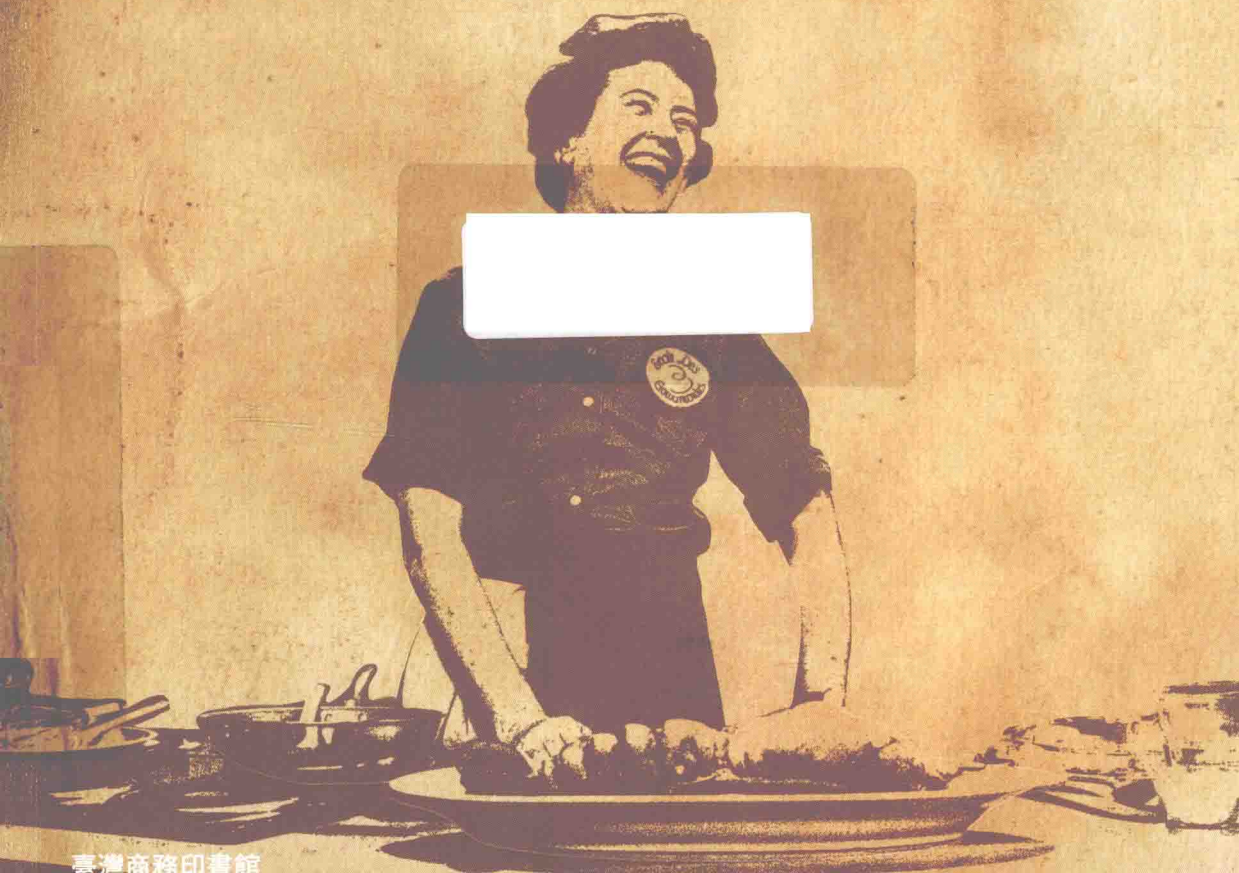


茱莉雅 *Julia's Kitchen Wisdom* 的私房廚藝書

茱莉雅·柴爾德 著

王淑玫 譯

一生必學的法式烹飪技巧與經典食譜



一生必學的法式烹飪技巧與經典食譜

茱莉雅的 私房廚藝書



Julia's Kitchen Wisdom

Essential Techniques and Recipes
from a Lifetime of Cooking

茱莉雅・柴爾德 Julia Child

大衛・納斯鮑姆 David Nussbaum 著

王淑玫 譯

臺灣商務印書館

Ciel

茱莉雅的私房廚藝書

一生必學的法式烹飪技巧與經典食譜

作者／茱莉雅·柴爾德

大衛·納斯鮑姆

譯者／王淑玫

發行人／施嘉明

總編輯／方鵬程

編輯部經理／李俊男

主編／何珮琪

設計編排／黃馨慧

校對／謝惠鈴

出版發行／臺灣商務印書館股份有限公司

編輯部：10046台北市中正區重慶南路一段三十七號

電話：(02)2371-3712 傳真：(02)2375-2201

營業部：10660台北市大安區新生南路三段十九巷三號

電話：(02)2368-3616 傳真：(02)2368-3626

讀者服務專線：0800-056196 郵撥：0000165-1

網址：www.cptw.com.tw E-mail：ecptw@cptw.com.tw

Julia's Kitchen Wisdom

Copyright © 2000 by Julia Child

All rights reserved under international and Pan-American
Copyright Conventions.

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf,
an imprint of The Knopf Doubleday Group, a division of Random
House, Inc.

本書中翻印之照片均由保羅·柴爾德所攝。

局版北市業字第993號

初版一刷：2013年8月

初版二刷：2013年9月

定價：新台幣280元



ISBN 978-957-05-2853-4

版權所有·翻印必究

推薦序

料理與記憶

多年前的一個午間，我們循著指南到設於 Copia（納帕葡萄酒藝術中心）園內的 Julia's Kitchen 用餐。白石子鋪成的小徑，紅艷艷的石榴掛在枝頭，一畦一畦的小菜圍圍繞於餐廳外，種著薄荷、迷迭香、鼠尾草、小番茄、黃瓜、甜椒……濕潤泥土的氣味，交織青澀和甜香在藍天白雲下浮動。我和家人坐在明亮簡潔的餐廳裡，欣賞窗外迎風搖曳的花草，品嚐灑滿加州陽光的法式料理……

如今翻看一張張當時用餐的照片，每道菜的口感鹹淡變得模糊，任憑瞧得多仔細也再難回味出食物的細節，奇怪的是，那種滿溢著清新和單純的愉悅卻依然鮮明，連坐在椅上等待的片刻都清晰得有如昨日。2007 年的納帕河谷和 2013 年的納帕河谷，相隔六個夏天，Copia 早已歇業，納帕市區的風光不再。人事的種種變化無法細數，閉著眼，當時的情景卻依舊美得令人微笑。關於料理的記憶總是如此，當我們認定美味與否的理由隨著時間淡去，曾湧現心中的讚嘆滿足，卻會被回憶調和成不同顏色的喜悅與感動，烙印在生命裡。

情感賦予料理一股神秘的魅力，因此與好友共享美食常常比獨自一人更有滋味，當我們悉心為所愛的人烹調，心裡的期待和興奮總是遠多於身著華服、趕赴盛宴的夜晚。所有的感受與回憶就像大廚的秘密配方，讓美味的每一刻都獨一無二；而這樣的一本食譜，字裡行間不離料理，卻載滿茉莉雅·柴爾德這位傳奇女子對生活的刻畫與熱愛——也是她料理中最迷人的風味。聽她娓娓道來，將積累了大半生的經歷，傾注在這些充滿情感的記錄裡與我們分享。輕輕地，書中有個更細微的聲音提示著我們，生命最令人喜悅的，莫過於能用雙手創造出美好的回憶，然後用心來保存。

陳嵐舒

樂沐（Le Moût）法式餐廳主廚

推薦序

經典中的經典——歷久彌新的茱莉雅

茱莉雅·柴爾德是將法國料理引入美國的重要人物，地位一如當年台灣的傅培梅，對美國社會家庭的料理水準的提升，舉足輕重。而最重要的是她在教導美國婦女製作法國料理的基礎做法，今日看來這些做法不但沒有過時，反而更讓人欽佩其扎實的基礎功夫。

因為是針對家庭主婦，所以做法清晰明瞭，上手簡易，同時又嚴謹專業，對細節的要求一絲不苟。從各種湯底醬汁，到傳統風味，地方菜色都有，涵蓋度既深且廣。在各種人工添加物，化學食品，工業調理包無所不在的今日，更顯得這些傳統作法的可貴。所謂的「古早味」或是「媽媽的味道」，嚴格的定義其實是在這一層上。

從基礎食譜的角度看，這本書是西方料理作品中的小品；從歷史傳統的角度看是巨作，是經典中的經典。也是食物為何好吃的秘密所在。

謝忠道

《慢食》、《慢食之後》美食作家，現居於巴黎

推薦序

宛若一本掌門人級練功秘笈，茱莉雅·柴爾德多年淬煉累積而得的基礎西菜廚藝技巧與經驗智慧精華盡在此中。不管是初學者或熟習者，都有所獲。

葉怡蘭

飲食旅遊作家・《Yilan 美食生活玩家》網站創辦人

目錄

CONTENTS

謝辭 7

引言 9

湯與兩種醬底 19

沙拉與沙拉醬 33

蔬菜 45

肉類、禽類和魚類 63

蛋 91

麵包、可麗餅和塔 113

蛋糕和餅乾 133

廚房器材與定義 147

一生必學的法式烹飪技巧與經典食譜

茱莉雅的 私房廚藝書



Julia's Kitchen Wisdom

Essential Techniques and Recipes
from a Lifetime of Cooking

茱莉雅・柴爾德 Julia Child

大衛・納斯鮑姆 David Nussbaum 著

王淑玫 譯

臺灣商務印書館

推薦序

料理與記憶

多年前的一個午間，我們循著指南到設於 Copia（納帕葡萄酒藝術中心）園內的 Julia's Kitchen 用餐。白石子鋪成的小徑，紅艷艷的石榴掛在枝頭，一畦一畦的小菜圍圍繞於餐廳外，種著薄荷、迷迭香、鼠尾草、小番茄、黃瓜、甜椒……濕潤泥土的氣味，交織青澀和甜香在藍天白雲下浮動。我和家人坐在明亮簡潔的餐廳裡，欣賞窗外迎風搖曳的花草，品嚐灑滿加州陽光法式料理……

如今翻看一張張當時用餐的照片，每道菜的口感鹹淡變得模糊，任憑瞧得多仔細也再難回味出食物的細節，奇怪的是，那種滿溢著清新和單純的愉悅卻依然鮮明，連坐在椅上等待的片刻都清晰得有如昨日。2007 年的納帕河谷和 2013 年的納帕河谷，相隔六個夏天，Copia 早已歇業，納帕市區的風光不再。人事的種種變化無法細數，閉著眼，當時的情景卻依舊美得令人微笑。關於料理的記憶總是如此，當我們認定美味與否的理由隨著時間淡去，曾湧現心中的讚嘆滿足，卻會被回憶調和成不同顏色的喜悅與感動，烙印在生命裡。

情感賦予料理一股神秘的魅力，因此與好友共享美食常常比獨自一人更有滋味，當我們悉心為所愛的人烹調，心裡的期待和興奮總是遠多於身著華服、趕赴盛宴的夜晚。所有的感受與回憶就像大廚的秘密配方，讓美味的每一刻都獨一無二；而這樣的一本食譜，字裡行間不離料理，卻載滿茱莉雅·柴爾德這位傳奇女子對生活的刻畫與熱愛——也是她料理中最迷人的風味。聽她娓娓道來，將積累了大半生的經歷，傾注在這些充滿情感的記錄裡與我們分享。輕輕地，書中有個更細微的聲音提示著我們，生命最令人喜悅的，莫過於能用雙手創造出美好的回憶，然後用心來保存。

陳嵐舒

樂沐（Le Moût）法式餐廳主廚

推薦序

經典中的經典——歷久彌新的茱莉雅

茱莉雅·柴爾德是將法國料理引入美國的重要人物，地位一如當年台灣的傅培梅，對美國社會家庭的料理水準的提升，舉足輕重。而最重要的是她在教導美國婦女製作法國料理的基礎做法，今日看來這些做法不但沒有過時，反而更讓人欽佩其扎实的基礎功夫。

因為是針對家庭主婦，所以做法清晰明瞭，上手簡易，同時又嚴謹專業，對細節的要求一絲不苟。從各種湯底醬汁，到傳統風味，地方菜色都有，涵蓋度既深且廣。在各種人工添加物，化學食品，工業調理包無所不在的今日，更顯得這些傳統作法的可貴。所謂的「古早味」或是「媽媽的味道」，嚴格的定義其實是在這一層上。

從基礎食譜的角度看，這本書是西方料理作品中的小品；從歷史傳統的角度看是巨作，是經典中的經典。也是食物為何好吃的秘密所在。

謝忠道

《慢食》、《慢食之後》美食作家，現居於巴黎

推薦序

宛若一本掌門人級練功秘笈，茱莉雅·柴爾德多年淬煉累積而得的基礎西菜廚藝技巧與經驗智慧精華盡在此中。不管是初學者或熟習者，都有所獲。

葉怡蘭

飲食旅遊作家・《Yilan 美食生活玩家》網站創辦人

目錄

CONTENTS

謝辭 7

引言 9

湯與兩種醬底 19

沙拉與沙拉醬 33

蔬菜 45

肉類、禽類和魚類 63

蛋 91

麵包、可麗餅和塔 113

蛋糕和餅乾 133

廚房器材與定義 147

謝辭

本書代表著和同儕以及朋友們，四十多年來在烹飪上面的快樂合作。當我們決定要從我早期的節目中剪出一個特輯時，激發了本書的靈感。這些片段，包括了在波士頓「教育」電視台 WGBH，於一九六三年二月十一日所播放的第一集——《紅酒燉牛肉》。你不可能推出美食節目，然後沒有搭配的食譜，本書因此而誕生。我深深地感謝讓這一切都變成真的天使們。

我對茱迪絲·瓊斯由衷、持久的感激，她從我食譜創作生涯的開始就擔任我的編輯。她是本書的概念，也是她仔細地斟酌每一個建議、每一章節和段落，甚至每一個句子。她的評語和建議如黃金般珍貴，也受到同等的珍視。我對編輯茱迪絲，和她個人都懷有著無盡的景仰與感情。

我的合作對象大衛·納斯鮑姆（David Nussbaum）在從不同節目和書籍中蒐集、挑選素材上，表現優異。他完成了測試和比較，列出綱要和建議，而且總是提供我可立即進行的詳細素材。若不是 David，本書絕對不可能完成，至少不可能在截稿日期前完成。

我要特別感謝啟發本書的 PBS（公共電視）兩小時《Julia's Kitchen Wisdom》（茱莉雅的廚藝智慧）特別節目的製作人傑夫·杜拉蒙。傑夫和他的剪接師賀伯，從冗長的錄影帶中挑選出適當的片段，並且將它們剪輯成一個完整的節目。傑夫和奈特·卡次曼的公司 A La Carte Communications, Inc. 也製作了我過去的四個電視節目《Cooking with Master Chefs》（與大師同廚）、《In Julia's Kitchen with Master Chefs》

（茱莉雅私廚）、《Baking with Julia》（與茱莉雅一同烘焙）以及《Jacques and Julia Cooking at Home》（賈克與茱莉雅的居家烹飪），還有和賈克·派平一起主持的《Cooking in Concert》（烹飪派對）。這些節目的片段，都出現在特輯中。我們合作的過程非常地愉快，我對傑夫有著無盡的崇敬和感激。

我必須持續、熱烈地感謝 PBS，讓我的事業得以成真。沒有他們，就沒有我；我極度地感謝 PBS 提供給參與者的支援和自由。我們多麼地幸福能擁有 PBS ！

我要真誠地感謝過去多年來幫助我，並且努力讓我們的電視特輯以及本書成功的人，包括我的家庭律師和忠實的友人威廉·托斯洛。我的第一位製作人羅素·莫拉，他帶著我們從《The French Chef》（法國大廚）開始，一直到《Julia Child & Company》（茱莉雅和同伴）系列。還有維多利亞花園料理同時也是我們的第一位執行主廚瑪莉安·莫拉。還有部分《The French Chef》的製作人，和獨一無二的個人指導和珍貴的友人茹絲·拉克伍。才華洋溢的食物攝影和電視設計師、許多書和節目的食譜發想人羅絲瑪莉·馬奈。有時在《Company》系列中擔任執行主廚、才華驚人的莎拉·莫爾頓。我長期的助理兼好友史蒂芬妮·賀希，沒有她，我的辦公室會是一團混亂，而我的生活也會是黯然無光且毫無條理的。

這麼龐大的企劃不可能在缺乏慷慨贊助者的情況下完成，公共電視節目尤然。我很驕傲地宣告我們和羅伯蒙戴夫酒莊（Robert Mondavi Winery）的關係，他開創的精神和慷慨讓加州酒在全世界都受到認同。我也很高興我最愛的抹醬蘭歐雷克牛油（Land O' Lakes Butter）再度與我們合作。我們在《Baking with Julia》系列節目中，一共用了 573 磅它們的產品。這些上好的牛油都進了我們最終的贊助商歐克業鍋具（All-Clad Metalcrafters）生產的上好鍋具中。我由衷地感謝以上三家廠商。

永遠好胃口！

引言

在烹調的過程中，太常想不起來羊腿到底應該是用 325 °F 或是 350 °F 燒烤，以及要烤多久。或者，你忘了應該要如何地幫蛋糕捲脫模，還有那個能夠成功地逆轉分解的奶油蛋黃醬的方法。本書就是要提供回答這些問題的簡短、快速的答案。

本書不可能回答每一個問題，也不會涉及法式酥皮之類的複雜課題，那可需要冗長的說明和無數的照片。換句話說，這本書並不是要取代一本詳細、全方位的食譜百科如我的《精通法式料理藝術》（*Mastering the Art of French Cooking*）上下兩冊或是《烹飪之道》（*Way to Cook*）。這反而是一本針對一般家庭烹飪的迷你記憶輔助小冊子，主要對象是那些對烹調語言有著尚可接受的熟悉度，以及擁有一般配備的廚房——例如，蛋糕捲烤模、食物調理機、堪用的擀麵棍，並且對爐灶有著相當的熟悉度的人。

這本書原本是我從自己的實驗、補救和錯誤，並且隨著我多年的烹飪修正中累積出來的鬆散廚房參考資料。現在它已然演化成為一本書，資料是根據湯、蛋、麵包等的大分類排放，重點就在於技巧。

不管裡面是捲著蘑菇當主菜，或是草莓當甜點，所有的可麗餅的製作方式都差不多，所以全部都放在同一章內。舒芙蕾、塔、肉還有食譜上其他的選項，也都是如此。例如，在燒烤的部分，基本食譜雖然很簡短，卻詳細描述在處理一大塊肉的細節上。這一章的基本食譜是烤牛肉，緊接著是更簡短的其他燒烤變化，例如羊腿、烤雞、火雞、新鮮火腿甚至烤全魚。雖然有些細節上的差異，但基本上，它們的燒

烤方式都是一樣的。舒芙蕾和塔也是如此；綠色蔬菜則根據烹調的方式分為很容易查閱的兩組。你一旦掌握了技巧，就幾乎不必要再看食譜了，可以自由發揮。

如果你看過啟發本書創作的公共電視特輯，就會注意到電視上示範的食譜也囊括在本書內，但是方法或是食材卻不見得相同。特輯中有許多食譜是很久以前設計的。例如，馬鈴薯泥上用的大蒜醬。在那個時候，特輯中的做法在當時算很好了，但是還是很費功。書中所介紹的要簡單的多，即使沒有更好吃，至少一樣的美味。

詳細而又專業的索引，是這種書籍不可或缺的部分。舉例而言，當你有疑問想要知道關於「融化巧克力」這個主題，或是「美乃滋解疑」、「嫩煎魚排」、「煎鍋」等等時。我自己鬆散的筆記助我良多，我希望本書也能提供你和我，許多基本需求的簡短說明和解決方式。

茱莉雅·柴爾德

麻塞諸塞州，劍橋



因龍蝦而開懷大笑。