

Lunch in Paris

A
Love Story,
with

Recipes

by

Elizabeth
Bard

【美】伊丽莎白·巴德著 陈洁茹译

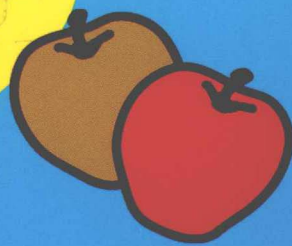
巴黎 妙滋味

一场关于法国美食的爱情故事

◎ BARNES & NOBLES新秀作家选书

◎ 《纽约时报》畅销书、蝉联美食旅游畅销书榜三个月

爱在巴黎
午餐时



巴黎 妙滋味

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Lunch in Paris: A Love Story With Recipes by Elizabeth Bard

Copyright ©2010 by Elizabeth Bard

Copyright licensed by Wendy Sherman Associates, Inc. arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

This Simplified Chinese edition copyright ©2012 by PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONIC INDUSTRY

ALL RIGHTS RESERVED.

本书简体中文版由Andrew Nurnberg Associates International Limited授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-5863

图书在版编目（CIP）数据

巴黎妙滋味：一场关于法国美食的爱情故事 /（美）巴德（Bard, E.）著；陈洁茹译. —北京：电子工业出版社，2012.3

书名原文：Lunch in Paris: A Love Story With Recipes

ISBN 978-7-121-15427-0

I. ①巴… II. ①巴… ②陈… III. ①长篇小说—美国—现代 IV. ①I561.45

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第255198号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：16 字数：268千字

印 次：2012年3月第1次印刷

定 价：35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Content

<i>Chapter 1</i>	咖啡、茶还是我	001
<i>Chapter 2</i>	金玉盟	013
<i>Chapter 3</i>	巴黎四月	024
<i>Chapter 4</i>	生日庆典	034
<i>Chapter 5</i>	仙尘精灵	046
<i>Chapter 6</i>	单词课程	057
<i>Chapter 7</i>	无花果聚会	069
<i>Chapter 8</i>	漫长的冬季	081
<i>Chapter 9</i>	见家长	091
<i>Chapter 10</i>	传家宝	105
<i>Chapter 11</i>	大乐队，臭奶酪	116
<i>Chapter 12</i>	家庭价值观	128

<i>Chapter 13</i>	环线	138
<i>Chapter 14</i>	童话之后的欧洲萝卜	147
<i>Chapter 15</i>	如何用Pâté Pan制作芝士蛋糕	157
<i>Chapter 16</i>	永远在法国	169
<i>Chapter 17</i>	吃午餐的女人	178
<i>Chapter 18</i>	安慰食物	188
<i>Chapter 19</i>	征服世界	198
<i>Chapter 20</i>	当纽约客来访	211
<i>Chapter 21</i>	春日冥思	220
<i>Chapter 22</i>	新年盛宴	228
后记	巴黎的下一年	237
	来自普罗旺斯的一封信	246
	致谢	249

Chapter 1 咖啡、茶还是我

我和我的法国丈夫第一次约会只到一半时就上床了。我说只到一半是因为我们吃完了午餐但还没点咖啡。这是一个决定性的时刻，对于我未来的幸福而言，它比我选择上大学的地点和有个优秀心理医生的那几年都重要。于是问题就自然而然地出现了：看起来像是下雨了。我们能坐在咖啡吧里避雨，不过因为他家没多远，我们便去他家喝杯茶。

我那时候还不完全清楚，在巴黎的美国女孩大都被定义为轻佻女子，会在清醒的时候做些英国女孩喝醉时才做的事情。不过这对我来说看上去只是个简单的选择——我喜欢喝茶。

请注意，我不是那样的女孩（至少那时候不是）。我不是那种能对着黎明马路上的计程车后视镜涂唇彩，因而能在各式各样男人间游荡的女孩。我不是那种周三打电话约周六出来玩的女孩。我也不是那种读弥尔顿诗集消遣、能辨认出鱼叉的女孩。我可能会和别人调情，但是是以一种19世纪亲吻手背邀请跳华尔兹的无害方式进行的。大部分时候，我是个思考者，是个杞人忧天的人。因为我也是个纽约客，所以难度上又上了一级。但这并不是说我内心深处没有自由精神，而是将其设定在我的五年计划中。

当服务员用圆珠笔在纸质桌布上计算我们的账单时，我再一次看了眼桌对面陌生帅气的男人——昆达尔。昆达尔，我是不是整个下午念他名字的时候都读错了重音？哦，好吧。

他很高，有着一头厚重的黑色头发，长度刚好到领口。头顶有一缕头发任性地竖立着，可能从五岁开始就这样了。他穿着温暖牛奶色的高领毛衣，身边的空椅子上摆着坚挺的海军蓝帽，是1932年芝加哥街头冒雪卖报纸的小男孩戴的那种帽子。他有着一口对于欧洲人而言很难得的好看牙齿，以及尽管才接触一下午就

已经能看出来隐隐冒头的胡子。我努力不让自己盯着他看，不过他浅绿褐色的眼睛看起来和我的一模一样。

和所有第一次约会一样，我只知道一些逗人的细节。这个陌生的名字来自法国沿海的布列塔尼。他家住在圣马洛，是一个省级港口城市，他一长大就迅速离开了那里。他的英语还不错，比被我丢到脑后的大学法语强多了，不过却有一口澳大利亚口音——那是他在堪培拉法国大使馆服兵役那一年学的。他看上去有些害羞严肃，但又很容易龇牙咧嘴地笑——大部分是我评价某事太棒了的时候。

我们是去年九月在伦敦一场人文科学数字资源学术会议上认识的（你能想象到比这更没希望遇见爱人的场所吗？）。他正在完结计算机科学博士学位，我正要开始艺术史硕士学位的学习。当我在一场关于《芬尼根守灵》¹超文本版本的研讨会中看到他的时候，我知道他肯定是欧洲人。对美国人来说他太青春，对英国人来说太苍白凌乱。我根据他的身高（以及他穿着的淡蓝色风衣）假设过他是德国人，不过那头黑发、方下巴和小眼镜都在叫嚣着café crème²。

会议最后一天，我在楼梯间遇到他。我们美国人很神奇，会像小狗一样对完全陌生的人展现一个灿烂的笑容、问一个愚蠢的问题。我很难制止自己做这样的事——在很多场合中，这是个上帝赐予的礼物。我问他他的研究课题是什么，他接受了我的善意搭讪。

我们来回发了很多充满艺术性的电邮。我甚至尝试用法文写了一封，恳求昆达尔修正我的语法。他过了好几个月才告诉我，“corrigez-moi”在更多时候意味着“绑住我，用羽毛掸子挠我痒痒”，而不是“修正我的拼写”。高中课本里面应该有这些注释的。

到了十二月，我找到了一个去巴黎的理由——一场临时展览。

然后我们到了这里，一起吃午餐。

昆达尔在选择餐厅上很有战略性。夏提耶饭馆（Bouillon Chartier）是第九郡一家简陋的餐厅。对美国人而言，这是一个电影中的巴黎。处在一条狭窄的拱廊中、两边是中国餐厅和法式蛋糕店的夏提耶饭馆在1896年就开张了，那时候服务的目的和现在完全一样——在林阴大道上扮演着风景和看风景的漫步人群涌入之

1 《芬尼根守灵》（Finnegans Wake）：爱尔兰作家詹姆斯·乔伊斯的作品。

2 Café crème：卡布奇诺（Cappuccino）的法文。

前填饱人们的肚子。

餐厅很大、很吵也很满。昆达尔带着我穿过旋转大门时镜片蒙上了水雾。餐厅墙壁有着新鲜黄油的颜色，十个巨大的枝形吊灯发出的灯光比关在外面的巴黎苍灰色天空要明亮得多。这里一定有两百个人，拿着刀子和叉子，摆在自己的嘴巴和邻座的鼻子之间（这是我的想象）。桌子被深色的木壁板隔开，就像火车站的候车室。用餐者头顶是闪着微光的黄铜导轨，上面堆满了折叠的外套、购物袋和悬挂着的围巾。

那些服务员看上去就像要赶一趟火车。他们穿着白色衬衫和黑色背心，不断在人群中穿梭，通常会在一个大拇指弯上放一打蜗牛、一份红酒烩牛肉和一份朗姆酒蛋糕。在墙壁上有大量小壁橱，熟客们会在此摆放他们的亚麻餐巾。桌子很小，如果把手肘横在边缘，就很难不和另外一桌人握手。

尽管从来没来过这里，但这里有些方面让我有种很奇妙的熟悉感。从我大学时期第一次走下飞机来到欧洲时就有这种感觉。我在这里更像我自己：我对艺术和历史的喜爱是自然的，我无法喊出最新的摇滚乐队名字不过这也没什么关系。在巴黎，历史总是时时刻刻与你相随：你看着它，你走过它，你坐在它上面。当我们穿过狭窄的走道来到餐厅入口时，我不得不放开昆达尔的手臂——不好意思，先生，我忍不住留意到你门外的鹅卵石比我的国家年龄还大。这些想法让我激动不已。我一直都是一个有些守旧的女孩，我在古老的地方感觉会更棒。

我们坐着，等服务员给我们下单，我催昆达尔给我讲讲他的博士研究课题。从我们见面时他给我大致讲过的内容来看，他在研究如何在因特网上将电影、视频存档。事实上，他一拿到学位就要开始在法国国家电台电视档案馆全职上班。

“存档其实是一个关于累积回忆的课题。”他一边玩着餐桌上竹篮里的面包一边说。“作为一种文化，你需要决定要保留一些什么，同时也要决定遗忘一些什么。”

说实话，他可以去做哼唱表演。这并不是说我没在听他说，而是我更多地在看他的脸。我喜欢看人们谈论充满激情的话题，尤其是那些我一无所知的主题。我在纽约有无数个夜晚被别人关于纳米技术、克尔凯郭尔³、跳火车、流浪汉式

3 克尔凯郭尔（Kierkegaard）：丹麦哲学家。

生活和达科他州的演讲所迷惑。我知道不是每个人都认为这是个加速了解彼此的好方法，但对我而言，聪明的人总是更加性感。

“哇，这真棒。”又是这个词。我一定要限制一下过度热情的美国式语气。

“你知道毕业之后要做什么吗？”我爽朗地问道，“随着因特网的大量应用，你肯定有很多工作机会。”他眯起眼睛，微微翘起头，就像无法判断我是否在挖苦他或者开玩笑。

“是啊。”他笑着回答（我感触到一些苦涩了吗？）。“很多机会。”显然他不习惯对于未来抱有这么乐观的评价。

我低头看向菜单，发现尽管从大学二年级之后就没再上法语课，但我还是能够辨认出上面大部分单词，不由舒了口气。夏提耶餐厅的菜单上都是一些经典菜式：牛排和羊排、茴香粉烤鲈鱼、甜栗蓉和酒浸梅子。有哪个女孩能够抵制一家允许你点一碗鲜奶油泡芙——只有生奶油——作为甜点的餐厅？

“你在澳大利亚的时候一定很怀念这些。”我说道。

“我们有一些小诀窍的。”昆达尔带着一脸鬼鬼祟祟的笑意说道，“他们会用手提箱送一些卡芒贝尔奶酪和鹅肝酱到大使馆。因为这是属于法国政府的财产，澳大利亚人是不能去搜查的。高度保密的电报和奶酪。”

“那肯定是个很大的手提箱。”

“到了圣诞节时确实很大。”他说。

我已经不记得上一次这么饿是什么时候了。说实话，一个女人在伦敦能被饿死，不仅仅是因为食物——宿醉过后茶和吐司都是不错的选择——但是男人却不是。他们可以很像纨绔子弟或者很有魅力，但英国男人有一种让女人觉得自己被忽视的独特方法。他们要么直接看穿你，要么用一种醉酒般麻木的视线看着你。唯一的温暖来自可怜的煤气壁炉和啤酒。我以前在英国上过学，所以应该已经对这些做好准备了，但是时间和距离给灰色的天空、灰色的肉类、灰色的男人洒上了温馨的光芒。我只回到伦敦三个月，就已经开始觉得自己也变灰色了。

服务员端来我的黑椒牛排。这不是什么让人印象深刻的特别的料理——一大块肉，油炸薯块随意地摆在一边。但当我切下第一刀时发生了奇妙的事情——没有阻碍，一点都没有。餐刀直接滑过肉片，肥厚棕色的外层被切开，露出里面柔软红色的内心。我看着粉色肉汁流入黏稠的黑椒汁中。

昆达尔抬头看，我肯定发出了可以听得到的满足的喘息声。“我不知道为什

么在英国找不到这样的牛排。”我一边说着，一边小心迅速地把第一口塞进嘴巴里，不让酱汁滴到我的外套。“从有疯牛病开始，我想这就成非法的了。”我的刀叉在半空停留了一会儿，让酱汁、脂肪和血丝在舌头上安定下来。

暂且不说昆达尔的其他众多魅力，当我切着这块不可思议的牛排时，他已经在进入大本营的半路上了。

※※※

昆达尔的学生公寓位于非常具有现实感的第十郡，在一条被电话黄页称之为寮屋街道的街上，因为附近建筑中居住着大量非法居民。这不是明信片上的巴黎，至少那个时候不是。我们步行经过染上煤烟、画满涂鸦的火车站，然后穿过圣马丁运河，走过一座高高架起的日式桥梁。树上滴下湿润的水雾，我甚至都不知道巴黎有运河。

爬上两段狭窄的螺旋台阶之后，我们来到了他具有纽约规格的公寓——愉悦而拥挤，这是一个相当大的房间，中间竖着一道脆弱的墙壁，冰箱和床之间隔着一扇塑料折叠门。

昆达尔从堆积如山的书架上拿下一个古老的茶壶，磨损的金属表面和优雅的壶嘴让它看起来像个传家宝。“这是我祖父的。”他说，“他是在中南半岛的战争中去世的，那时候我母亲刚出生。”茶壶顶部有一个珍珠盘，避免打开壶盖时烫伤手指。

我把外套放到床垫上，像湿透的小猫一般甩动头发。昆达尔已经走进了厨房。“厨房”是个泛称——这是个四方形空间，铺着油地毯，一边放着柜子和冰箱，另一边有水槽和电热炉。他从水槽旁的玻璃杯中拿出一束新鲜薄荷叶，塞进电水壶，它发出啦啦声，沸水喷溅。

“这是个很重要的步骤。”他一边说，一边把沸水倒到薄荷叶上，它们像菠菜一般发蔫，“这样会带走涩味。”

当昆达尔在柜子里找糖时，我观察起他的公寓。有几瓶他在澳大利亚沙漠远足时留下的沙子，一张马赛罗·马斯特罗亚尼⁴盯着女孩看的明信片。到处都是书——哲学书（这是什么，法国男人和哲学？）、文学书、一本关于美国音乐喜

4 马赛罗·马斯特罗亚尼（Marcello Mastroianni）：意大利演员。

剧的书（嗯）还有一本叫《好莱坞使用说明》（Hollywood, mode d'emploi）。音响后面有三块火山石，一块红色、一块黑色还有一块像阴阳，黑色红色泪珠融合在一起。

昆达尔打开盛着中国珠茶的盒子，从里面舀了一些茶叶到茶壶中，扔进几块方糖。他一边忙一边告诉我他刚从一场佛罗里达奥兰多的学术会议上回来。“接待员都穿成唐老鸭。”他一边说一边加入过了沸水的薄荷叶，“我以为自己产生幻觉了。唯一的网络接口在电影艺术廊里面，唯一的报纸是《迪士尼周刊》。那就像一个为五岁小孩创造的世界。”

我告诉他自己第一次和患有乳糖不耐症、几乎全素食的最好的朋友来巴黎旅游的经历。我们住在第五郡一家乌烟瘴气的学生旅馆里，旅馆大床中间有个大洞，水龙头中流出铁锈色的污水。“圣母院前面有只驴啃我的羊绒毛衣。”

“你们吃了什么？”昆达尔问道，毫无疑问一定在努力想象没有牛奶和肉类的巴黎。

“很多芒果雪糕。”

我的脑中一直进行着平行对话。我们几乎不认识对方。也许我们应该再等一等。我听到了祖母的声音——“如果你喜欢他，就把他带回家。”这听起来太愚蠢了，我可能真的忍不住摇了摇头。我忽然之间理解了每个在的士后座和我亲密过后被我丢在街边的男人的沮丧。欧洲人面对性有一种很直白的态度，你能从地铁里别人的眼神中看出来，从情侣们在街边亲吻的方式中看出来——这是如此……正常。如果我现在走出门，他不会认为我是个好女孩，是个可以结婚的类型（再一次强调，这是我祖母会用的词汇）。他会认为我无法承担自己真正想要的，而他这么想也会是正确的。我看向窗户外面，看向微小的内院。刚刚从不熟悉的街道走过让我有了转变，我并不真正清楚自己在哪里。我觉得自己就像被给予了外交豁免权，但我并不真正理解那些规则，那叫我应该怎么去遵守呢？

细小的金边玻璃杯不知道从哪儿冒了出来。我很快了解到，巴黎的储存空间有着巨大的创造力，东西能被塞进最偏僻的角落和缝隙里。他在玻璃杯上方倒着水，表面浮起冒着雾气的甜味气泡。

他无辜地说道，他还没有预订晚餐。



几个小时过后，雨停了，我穿着昆达尔的一件T恤，坐在餐桌旁的折叠椅上，头发凌乱，极度饥饿。

冰箱里只有原味酸奶、一盒覆盆子果酱、两根胡萝卜、半颗洋葱、一包切碎的培根组合和一个覆盖了餐盘的长柄煎锅。这是那种售价九块九欧元的煎锅，带着一个塑料柄，旁边印着芥末黄色的花朵。

他翻转煎锅，来回摇晃，从煎锅中出现了一份路易十四时代的甜品——一份完美的杏子水果奶油布丁，每个手指饼竖立着，由一层奶油黏合在一起，上方布满了水果片。他经常为女性访客制作这样的甜点吗？他看上去和无赖完全不同。当然，她可能会在你的公寓里又裸体又饥饿，为一个几乎不熟悉的女人下厨是一件甜蜜而非不情愿的事情。

昆达尔铲起一大块布丁放到我的盘子里，他应该不会知道我为什么微笑。在我还很小的时候，和妈妈有一个传统活动，叫做“延后的早餐”。为了不让我冬天玩到生病，每年我都要选择自己的下雪天。她那天会请假，我们一起睡到很晚，然后早餐吃冰激凌或者晚餐吃煎饼——你应该知道游戏规则了。在我的真实生活中，我花了很多时间让所有事情跟着规矩走，我是严格遵守规则的人。但今天就像是下雪天……晚餐前吃甜品，喝咖啡前做爱。所有事情令人惊叹又欣喜地不遵守规则。

我们在十五分钟之内狼吞虎咽地吃完整份甜点。我想要再吃一些，但打开冰箱，除了剩下的零碎什么都没有，而昆达尔则是想到了晚餐。这就是我们的恋情中发生那么多交流互换的原因，我们的盲点是不同的，一个看到了空白，另一个则看到了希望。

他拿出一根胡萝卜和半颗洋葱。我不确定是否看到过别人使用剩下的半颗洋葱做菜，或者说，我从没见过别人会留下用不完的半颗洋葱。而真正的秘密调料，则是烟熏培根——丰满的小块猪肉——深粉色、布满脂肪。他把它们和切碎的蔬菜倒进煎锅中（做完布丁之后他应该洗过锅了），混合物开始变热，再后来，一盘绕成鸟巢状的意面便上桌了——晚餐完成了。

可能是因为性，可能是因为培根——或者两者皆有——毫无疑问这是我有史以来尝过的最美味的东西。“太奇妙了。”我一边说着，一边再用叉子绕了一圈

面条，“你一定要把食谱给我。”

“没有食谱。”他微笑着说，“我用任何现有的食材烹饪。每一次味道都会不同。”

我那时候还不知道，在巴黎潮湿的第一夜，这个男人以及他没有食谱的美食，会如何改变我的生活。

※※※

诱惑食谱

新鲜薄荷茶

2茶匙蓬松的中国珠茶

1小束带茎薄荷（至少7~8根）

4~5块方糖，或者根据需要添加

2杯沸水，另外需要更多用来冲刷茶叶和薄荷叶的沸水

松子仁

几滴橙花水（可选）

将茶叶置于茶壶底部。加入少量沸水，摇晃茶壶，冲刷茶叶。沥干水分。

清洗薄荷叶。抓住枝条，置于水槽上方，往薄荷叶上倾倒沸水。将薄荷叶放入茶壶，加入4、5块方糖。往茶壶中倒入2杯沸水，静置5分钟。尝一下味道，看看是否需要加入更多方糖，应该是微甜而不过分的。

在小玻璃茶杯底部撒入几颗松子仁，一个大玻璃杯也可以。如果喜欢可以加入一两滴橙花水——就一两滴，它的味道很重。

从高处注水并不只是吸引女孩儿的小诡计。这么做能让茶水透气，冷却水温，释放薄荷甜蜜刺激的味道。可以像艺术家般连续往几个挨着的玻璃杯中注水，一滴都不流到外面。

在吃完蒸粗麦粉类食物或者tagine⁵之后很适合喝一杯这样的茶。

分量：2人份。

“学生”水果酥层糕点

真正的水果奶油布丁是很奢侈的，用糕点霜和浸过酒的手指饼制作而成。到了今天，我更喜欢学生版本，用奶油芝士或者希腊乳酪和超市购买的罐头杏子制作。这本身是个有艺术性的手工活——所有一切都是组合而成的——不过需要在你食用的前一晚准备好，这样手指饼能够充分吸收果汁。是早餐、早午餐或者和朋友一起享用的休闲晚餐的完美选择。

25~35块酥脆意大利手指饼（视大小定数量）

3杯奶油芝士或者希腊乳酪

1盒900克左右的杏或梨罐头，要浸泡着浓厚糖浆

用保鲜膜包住直径约12厘米的小煎锅或者蛋奶酥模具的边缘。

在模具四周排列上手指饼，像玩具士兵一样肩并肩站立。你也可以涂上一些乳酪让它们黏合在一起。

在底部铺上一层手指饼（可以切碎以便铺满）。尽量让它们排列对称，因为这一层将会成为糕点的正面。

铺上一层奶油芝士（大约 $\frac{3}{4}$ 杯）和一层杏片。再铺上一层手指饼，轻轻按压，然后倒上 $\frac{1}{4}$ 杯杏糖浆。

继续铺上2、3层，最后用一层手指饼和 $\frac{1}{4}$ 杯糖浆作为结尾。在周围倒上 $\frac{1}{4}$ 杯糖浆，确保外层手指饼互相黏合。

盖上塑料膜，用餐盘或者茶碟轻轻按压顶部，让整体更紧实。冷藏至少12个小时，最好过夜。从模具中取出时，将餐盘放在煎锅上，迅速翻转，轻轻抖动煎锅。最后小心剥离塑料薄膜。

5 Tagine：一种摩洛哥炖菜。

分量：4~6人份，或者给纵欲过度的两个人在早上6点当早餐。

小贴士：根据手指饼的吸收能力，在你取出糕点时，底部可能还有多余的糖浆，可用餐巾纸抹去。

昆达尔意大利面

我觉得自己把这个写下来有些荒唐，因为更多时候昆达尔是用了能在冰箱里找到的任何食材制作的。如果你有培根和洋葱，你就能开始了。这道简单的料理包括了很多我对于法式料理喜爱的地方——被手头所有的食材所激发，将平凡的琐碎转变为美味的料理。我总是会在冰箱里存一包法式培根，在雨天会用一大块厚烟熏肉或者意式培根作为替代。这道菜很适合冬天食用。在夏天，我通常会用小番茄替代胡萝卜，然后添加一匙白酒。

3汤匙橄榄油

200克烟熏猪肉碎、厚片培根或咸猪肉，切成不到一厘米的方块

2颗洋葱，切粒

2瓣大蒜，切片

4根胡萝卜，切片

1个茴香球，切碎

2颗小胡瓜，切成一厘米的圆柱

3个晒干的番茄，切粒

453克德科（De Cecco）意粉或者全麦意粉

切碎的欧芹、新鲜烘焙的黑胡椒末

大煎锅中倒入橄榄油加热，倒入培根、肉碎、洋葱、大蒜。煎2至3分钟，直到培根出油，洋葱透明。加入剩下的蔬菜，搅拌，盖上盖子。偶尔翻转搅拌，直到食材变软、变甜。

在一大锅盐水中烹煮薏米粉，沥干，舀入一匙烹煮剩下的液体。将薏米粉

摆到酱汁上，如果觉得有些干的话再加一些水。拌入切碎的欧芹和黑椒。无论如何，把这盘美味带回床上，没有什么比第一次约会更需要补充碳水化合物的了。

分量：4人份，或者供2个饥肠辘辘醒来的人食用。