

THE  
**LITTLE PARIS**  
**KITCHEN**

**我的小法餐**

100道在家轻松做的法式经典料理

[英] 瑞秋·邱/著 晏夕/译

WINS

北京时代华文书局出版

The Little Paris Kitchen

# 我的小法餐



常州大学图书馆  
藏书章

[英] 瑞秋·邱/著 晏夕/译

The Little Paris Kitchen

Copyright © Rachel Khoo, 2012

Photography copyright © David Loftus, 2012

Illustrations copyright © Rachel Khoo, 2012

First Published 2012

First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.

All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

著作权合同登记号 图字：01-2017-9180

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我的小法餐 / (英) 瑞秋·邱著; 晏夕译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-5304-9481-3

I. ①我… II. ①瑞… ②晏… III. ①西式菜肴-烹饪-法国 IV. ①TS972.118

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 055430 号

## 我的小法餐

作 者: [英] 瑞秋·邱

译 者: 晏 夕

策划编辑: 崔晓燕

责任编辑: 代 艳

责任印制: 张 良

图文制作: 天露霖文化

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮 编: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 16.5

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9481-3/T · 956

定价: 79.00 元

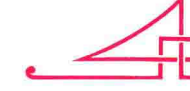
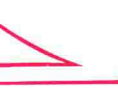


京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



# Menu

前 言	2
家常美食	6
法式茶点	58
夏日野餐	84
开胃菜	108
家庭晚餐	134
法式甜点	192
法餐基础	242



The Little Paris Kitchen

# 我的小法餐



[英] 瑞秋·邱/著 晏夕/译

 北京科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 前言

五年前，我决定去法国蓝带国际学院追寻我的梦想——学习制作法式糕点。于是，我打包了行李，和伦敦挥手告别。乘坐火车穿越英吉利海峡，很快我就来到了巴黎。你好，巴黎！

我的巴黎冒险之旅开始了。在这里，面包房新鲜出炉的法棍和牛角包的香味吸引着我。奶酪店橱窗里陈列的成熟得恰到好处的、充满气孔的布里干酪诱惑着我。奶酪店隔壁那家小酒铺的老板总是有一大堆问题要问我，就为了找到最适合搭配我做的餐点的红酒。于是，我给他起了个外号，叫“红酒法西斯分子”。

巴黎的露天农产品市场充满了当季的、色彩亮丽的水果和蔬菜，小贩会朝我大喊：“姑娘，尝尝甜瓜，很好吃哟！”这是一个与伦敦的菜市场截然不同的世界，伦敦的小贩只会用浓重的伦敦腔叫喊：“一磅香蕉一英镑！”我沉迷于咖啡馆和小餐馆的法式风情，喜欢和当地人一样啜饮着玻璃杯中的红酒，看着外面的世界。

可是，发现“法国人的生活”并不意味着沉溺于其中，我还有许多辛苦的工作要做。在巴黎的第一个夏天，我进入著名的烹饪学校——法国蓝带国际学院学习糕点制作。我告别了我的裙子，穿上了厨师服。厨师服对女人来说可不算漂亮的衣服，就算是凯特·摩斯（英国超级模特——译者注），穿上厨师服也漂亮不起来！在接下来三个月的学习中，“是的，主厨！”是我说得最多的一句话。终于，我学会了制作法式经典糕点，比如说牛角包和烤布蕾。耗费了200个鸡蛋以及20千克黄油、白糖和面粉后，我从蓝带国际学院毕业了！可我还没准备好离开梦想中的巴黎，于是在一家卖烹饪书的小书店（La Cocotte）找了一份工作，为参加沙龙和新书发布会的人烘焙可口的糕点。正是这份简单的工作引领我进入目前的行业——美食创意。身边发生的事情、烹饪书、工作间以及所有与食物相关的事物，都能激发我的创意。所有的美食都是在我公寓里那间小小的厨房中完成的，那里只有一台迷你烤箱和一个双眼燃气灶。

不知为何，全世界的人似乎都忘了法国大餐应该是什么样的。美食界的







头条新闻总是离不开西班牙埃尔布利餐厅( El Bulli )的分子料理、赫斯顿·布卢门撒尔的英式传统菜或者诺玛餐厅( Noma )盛极一时的斯堪的纳维亚美食。法国大餐已经从世人的视线中消失，留给人们的刻板印象是守旧的厨师耗费成吨黄油做出一道万分复杂的菜肴。

“并不是这样的。”我说。法餐的味道和制作技巧不应该和我们每天做的家常菜脱离。居住在法国的我吃过也做过各种美食，从简单的日常晚餐到精美大餐，我都能应付自如。虽然法国厨师老是说一些奇特的术语，比如“肉汁”“烫煮”之类的，但这并不意味着你必须在米其林星级厨房里才能做出绝妙的法餐。我当然没有去过那样的厨房，却也想办法做出了各种美食，包括为六人晚宴、八人少女茶话会和双人浪漫情侣套餐准备餐点。

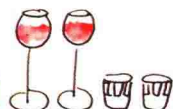
这本书囊括了所有知名的法国菜肴，如勃艮第红酒炖牛肉、红酒焖鸡等，但它不仅仅是一本介绍法国经典菜肴的合集。它讲述了我设计这些配方的故事，有的配方是我在闷热的夏日夜晚在塞纳河畔野餐时想到的，有的是和朋友们一起做晚餐时想到的，有的则是我在家里反复尝试出来的。我在制作菜肴时会根据场合加入自己的创意，因而这本书新颖而简单，很适合朋友和家人一起学习制作法国经典菜肴。

欢迎来到我的小小巴黎厨房！

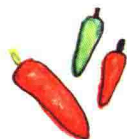
瑞秋



LES ASPERGES



LA VAISSELLE



LES PIMENTS



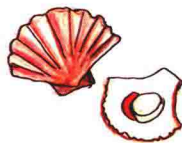
LA CREVETTE



LES BADIANES



LE CHOU



LA COQUILLE SAINT-JACQUES



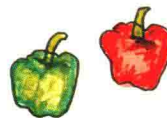
LE THYM



LES POMMES DE TERRE



LE POULET



LES POIVRONS



LE FENOUIL



LA LAVANDE



LE FENOUIL

# 家常美食

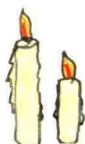
Ma cuisine de tous les jours



LA CREVETTE



LA CARAFE D'EAU



LES BOUGIES



LES FEUILLES DE LAURIER



LA CARAFE D'EAU



L'OIGNON



LES BADIANES



LE THYM



LA VAISSELLE



LES CAROTTES



LES BOUGIES



LA COQUILLE SAINT-JACQUES



LE CHOU



LES PIMENTS



LES POMMES DE TERRE



LES ASPERGES

关于法国人的日常饮食习惯，有太多东西可以说。简单、随机应变和对食材的理解是关键。一般来说，法国人会在上班途中买一杯冒着热气的拿铁咖啡和一个甜甜的、能够抚慰人心的牛角包做早餐。和家人朋友一起吃正餐（通常是晚餐）在法国人看来是头等大事，我会在“家庭晚餐”这一章（第134页）专门介绍正餐菜肴。我打算把本章叫“家常美食”，介绍的大多是做午餐或晚餐的简单菜肴。

法国人的传统午餐包括好几道菜，还会配上一两瓶酒，通常会耗费大半个下午的时间。遗憾的是，工作日的悠闲午餐已经不复存在，即便法国人也无法逃离工作文化的影响。于是，三明治快速成为工作午餐的代表，而法国人确实知道如何制作可口的火腿黄油三明治——在表皮酥脆的法棍中涂厚厚的一层黄油，并且夹一片多汁的火腿。它也被称为“巴黎女人”。就算食材简单，它也完胜其他湿乎乎的三明治。

如果午间休息时间比较长，大家会去附近的小酒馆或咖啡馆吃午餐。本地的小饭馆知道顾客想吃什么：能让紧张了一上午的神经放松的食物，比如白葡萄酒烩贻贝、鞑靼牛肉、多菲内奶油焗土豆、香肠土豆泥配魔鬼汁、法式小蛋盅。在这里，可没有精致、考究的菜肴。

写这本书的时候，我决定开我的私房菜馆，让大众检验我的配方。我只提供双人餐，因为我的公寓实在是太小了。订餐的人来自世界各地（包括法国）。很快我就发现，不管来吃饭的是哪个国家的人，他们最喜欢的不是米其林星级厨房出品的美食，而是简单的家常菜——不论谁都可以在家做的菜肴。

卷起你的袖子投身小小的厨房吧，或者如法国人所说的，“把你的双手放在面团上”。这样，你得到的将是值得你坐下来好好品尝的家常美食。

前菜：4 人份 / 主菜：2 人份

# 无花果鸡肝沙拉

Fig and chicken liver salad

每当无花果上市的时候（法国七月到九月是无花果最好吃的时候），我都会忍不住买上一些。它们是如此甜美多汁，让我往往还没回到家就把它们吃光了；如果还有“幸存”的，我会用来做一份可口的沙拉。

甜蜜的无花果与奶酪和鸡肝搭配尤其美妙。我小时候并不是特别喜欢吃动物肝脏，但是自从在法国生活后，我渐渐爱上了它们，尤其是它们几乎无须花时间烹饪。省时的菜肴是法国人的最爱！

- 1 大勺黄油 • 1 个红洋葱，切丝 • 1 枝百里香
- 200 克鸡肝，洗净（如果鸡肝特别大，切成两半）
- 适量盐和胡椒粉 • 2 大勺红酒醋 • 100 克混合沙拉菜
- 4 个无花果，每个切成 4 等份 • 适量特级初榨橄榄油，用来淋在沙拉上

在一口大号不粘煎锅中加入黄油，待黄油熔化后加入洋葱和百里香，用中火煎 6~8 分钟，或直至洋葱变柔软和略微焦黄。

用盐和胡椒粉给鸡肝调味。调到大火，将鸡肝倒入锅中，每面煎 1~2 分钟，或直至鸡肝表面变成金黄色但内部依然是粉红色的。加入红酒醋，加热 30 秒以使其蒸发。

烹饪鸡肝的同时，将沙拉菜和无花果铺在盘子中。

将鸡肝和洋葱铺在沙拉菜上（取出百里香丢掉），最后淋橄榄油并撒 1 撮盐。

---

准备时间：10 分钟；烹饪时间：15 分钟





前菜：4 人份 / 主菜：2 人份

# 小扁豆沙拉配山羊奶酪、甜菜根和莳萝油醋汁

Puy lentil salad with goat's cheese, beetroot and a dill vinaigrette

法国中部奥弗涅火山区产的小扁豆是法国最好的扁豆。当地充沛的阳光、炎热的气候和矿物质丰富的土壤赋予这种小扁豆独一无二的味道和质地，这也让它在法国拥有“穷人的鱼子酱”的美称。它所含的淀粉少于普通的扁豆，因而更容易保持形状，烹饪时不容易变得黏糊糊的。它的传统烹饪方法是先在水中煮熟，再与切碎的洋葱和肥腊肉一起煎。而我则喜欢用冰箱里的食材随性地搭配，因为它几乎可以和任何食材完美搭配。

- 200 克小扁豆 • 1 片月桂叶 • 1 枝百里香 • 适量盐和胡椒粉 • 1 个煮熟的甜菜根，去皮
- 一把嫩叶沙拉菜（可选） • 200 克新鲜软质山羊奶酪\* • 适量特级初榨橄榄油

**莳萝油醋汁原料** • 1/2 束莳萝 • 2 大勺葵花子油  
• 2 大勺白酒醋 • 1/2 小勺盐 • 1 撮白糖

用自来水冲洗小扁豆后放入大号炖锅中，加入月桂叶、百里香和充足的盐。加入体积至少为小扁豆体积 2 倍的开水，要没过小扁豆，煮 15 分钟，或直至小扁豆变软。

煮小扁豆的时候，制作油醋汁：把莳萝（包括茎）、葵花子油、白酒醋、盐和白糖放入电动搅拌器中搅打。尝一下味道，如有必要，可再加一些盐。

用蔬菜刨或锋利的刀把甜菜根切成薄片。

过滤出小扁豆，丢掉月桂叶和百里香。

装盘时，把小扁豆平均分到每个盘子中（或者装入一个大号餐盘中），然后在上面分散地铺上沙拉菜（如果使用）。再放入甜菜根和掰碎的山羊奶酪。淋上莳萝油醋汁和少许橄榄油，最后撒上盐和胡椒粉。

\* 如果你喜欢味道更浓郁的奶酪，可以尝试使用费塔奶酪或硬质山羊奶酪。

准备时间：20 分钟；烹饪时间：15~20 分钟

前菜：2 人份 / 主菜：1 人份

# 热土豆苹果沙拉配血肠碎

Warm potato and apple salad with black-pudding crumbs

我在搬到法国居住前，想到吃血肠（又叫黑布丁）就会觉得恶心，但现在我不得不承认偶尔也想吃一两片。

如果你从没吃过血肠，觉得吃下一整根血肠有点儿恐怖，那么这道沙拉很适合你，因为它只用了少量血肠作为装饰。

在法国，血肠通常与煮熟的苹果和土豆搭配，尤其适合天冷的时候享用。我还在这道沙拉里添加了薄荷，赋予它清新的味道。

- 1 小勺橄榄油 • 250 克蜡质土豆（比如毛里什 • 皮尔土豆或夏洛特土豆），切成小丁
- 适量盐和胡椒粉 • 1 个澳洲青苹果（史密斯苹果） • 1 大勺水 • 1 小勺白糖
- 1 把薄荷叶 • 125 克血肠

把橄榄油倒入锅中，中火加热。锅热后，加入切成丁的土豆，煎 10 分钟，直到土豆丁变软并且变成漂亮的金黄色。不时晃动锅，用盐和胡椒粉调味。

煎土豆丁的同时，将  $\frac{3}{4}$  个苹果削皮，切成小丁（剩余的苹果留下备用）。将苹果丁与水和白糖放入碗中混合，盖上盖子，用微波炉加热 1~2 分钟。（或者放入小锅中，盖上盖子煮 5 分钟左右。）

用汤勺的背面把加热好的苹果丁碾成泥，然后盖上盖子，让苹果泥保持温度。

将薄荷叶细细切碎，再将剩下的苹果切成小丁（不去皮）。

土豆丁煎好后，倒入碗中，盖上盖子保温。把锅放回炉子上，继续用中火加热。剥掉血肠的肠衣，把血肠切成碎屑并放入锅中，翻炒 2~3 分钟，使血肠碎颜色均匀地变深。

装盘时，首先在每个盘子里铺 1 大勺苹果泥。然后上面撒少许薄荷碎，再依次放土豆丁、血肠碎和苹果丁。最后，再撒上少许薄荷碎。趁热享用。

---

准备时间：30 分钟；烹饪时间：20 分钟



