**Plat 主菜**

**Blanquette de veau 白醬燉小牛肉**把小牛肉加上洋蔥、芹菜、紅蘿蔔再加上奶油、鮮奶油、蛋黃和麵粉一起煨煮到熟爛，湯汁濃稠。

**Bœuf bourguignon 勃根地紅酒燉牛肉**法國勃根地（Bourgogne）名菜，是用勃根地紅酒加上蒜頭、洋蔥、紅蘿蔔、蘑菇、培根肉和香料束一起熬煮的牛肉。

**Bœuf en daube 紅酒燉牛肉**「daube」在法文是燜肉、煨肉的意思。這是一道用牛加紅酒慢慢燉煮的牛肉，還加上洋蔥和番茄一起入味，是法國南部的菜式。

**Bouillabaisse 馬賽魚湯**來自法國南部普羅旺斯省馬賽漁港的名菜，是用多種不同的魚和蔬菜加上蒜頭、橘子皮、羅勒、月桂葉、茴香和蕃紅花等香料一起熬煮的。

**Cassoulet 豆燜肉**法國西南方的特色菜，尤其是卡斯泰爾諾達（Castelnaudary）、土魯斯（Toulouse）、和有名的中古世紀老城卡卡頌（Carcassonne）幾個城市，但在巴黎的餐廳普遍都看得到這道菜。主要是用白扁豆加上各種肉類像是豬肉腸、羊肉、鴨肉、或鵝肉燜煮的。

**Choucroute garnie 醃白菜馬鈴薯豬肉**  
法國東北邊阿爾薩斯的菜色，Choucroute 是醃酸白菜，通常配上香腸或是醃製調理過的豬肉，配著馬鈴薯吃。因為阿爾薩斯就緊鄰著德國，所以他們的飲食跟德國人很接近，如果你吃過德國菜，尤其是德國酸菜配豬腳，一定會覺得這道菜相當熟悉，有異曲同工之妙。

**Chou farci 白菜肉捲**用白菜葉包著絞碎的各種豬肉、香腸或牛肉再加上米或吐司作成的。這道菜來自法國中部 ，其他歐洲國家也都有類似的料理 ，跟我們吃的白菜捲也很類似。

**Confit de canard 油封鴉**雖然是ㄧ道法國各地都吃得到的傳統菜，但最早是來自法國西南部的加斯科尼 （Gascony）。「confit」是醃漬的意思，這道菜是把鴨腿用鹽和蒜頭醃製冷藏至少 36 個小時，保持鴨的鮮味，然後再刮掉外頭的鹽，放進烤箱裡烤。我記得剛到巴黎時曾聽巴黎朋友這樣說，巴黎最一般的餐廳，油封鴨也不會做得太離譜 ， 這意味著這是一道很基本很普遍的法國菜。

**Coq au vin 紅酒燜子雞**是一道用雞肉加上紅酒、蒜頭、蘑菇和肥豬肉一起熬煮的菜。「coq」是公雞的意思，但有些食譜會用閹雞或一般雞肉替代。紅酒最常用的是勃根地紅酒（Bourgogne）。但每個地區做這道菜會用他們自己當地的酒。所以你會看到法國西部汝拉（Jura）的 coq au vin jeune，用來自阿爾薩斯的酒 Riesling 做的 coq au Riesling，還有用香檳煮的 coq au Champagne。偶爾還會看到用 coq au Chambertin，是用勃根地相當好的香貝坦紅酒（Chambertin）做的，不過現在很難吃得到了。

**Gigot de sept heures 七時羊腿**「sept heures」就是七個小時的意思，所以這道菜是用香料把羊腿醃過，然後慢燉七個小時。因為燉煮熟透，所以味道非常深厚細膩，入口即化。

**Hachis parmentier 焗烤肉末馬鈴薯**在正式餐廳裡，這道菜是加了牛肉末和一種用白酒、酒醋和洋蔥作成的醬料 sauce lyonnaise 一起烘烤的馬鈴薯泥，上菜時通常是盛在馬鈴薯皮裡。但一般餐廳做法比較沒那麼講究，就是放在一般烤盤裡的焗烤馬鈴薯。

**Navarin d’agneau 蔬菜燴羊肉**這是一道春天的菜，所以是用羊肩肉搭配在春天盛產的小蘿蔔，再加上紅蘿蔔、馬鈴薯、或四季豆等蔬菜加上香料放在傳統燉鍋裡熬煮。

**Parmentier de canard 鴨肉千層酥**將撕成小條狀的油封鴨腿肉裹上馬鈴薯泥放進烤箱烘烤的一道傳統菜。

**Petit salé aux lentilles 豆子燉鹹豬肉**醃豬肉加上小扁豆慢燉出來的傳統菜，簡單但卻有道地紮實的法國風味。

**Piperade  番茄甜椒炒蛋**法國巴斯克（Basque）地區的傳統菜。用洋蔥、綠甜椒、和炒過的番茄用一種巴斯克特有的 piment d’Espelette 辣椒調味，再放進蛋、蒜頭和火腿一起煮，可以當配菜也可當主菜吃。紅、綠、白的顏色就是巴斯克旗幟的顏色。

**Pot-au-feu 蔬菜牛肉湯**這是一道極傳統也很普遍的法國菜。牛肉（通常是帶肉的牛骨）加上高湯、黑胡椒和洋蔥及香料束先燉煮一兩小時候，隔夜味道進入牛肉中，再放入紅蘿蔔、 芹菜、大蔥、小蘿蔔繼續熬煮至蔬菜熟透入味。這道菜湯汁清爽但味道濃郁，通常湯和菜會分開吃。吃的時候通常沾上重口味的芥末醬搭配醃黃瓜，滋味迷人。

**Poule au pot 法式燉雞**這是 16 世紀法王亨利四世時期就流傳下來的菜。做法跟我們的燉雞湯很像，是把整隻雞放進大燉鍋加入香料和紅蘿蔔、芹菜、馬鈴薯和黑胡椒一起用小火煨煮。吃的時候和蔬菜牛肉湯一樣搭配濃芥末和酸黃瓜，或是任何一種用鮮奶油調的白醬。

**Ris de veau  小牛胸腺**這是法國菜裡的一道頂級料理， 因為牛胸腺本身就不是容易取得的食材，加上料理程序很複雜， 價格不斐。通常是牛胸腺先燙煮處理後香煎，然後再和麵粉、紅蘿蔔、洋蔥、高湯、和香料一起燉煮。

**Ratatouille 普羅旺斯燉菜**這道很多人因為電影「料理鼠王」而認識的法國傳統菜，是法國南邊尼斯和普羅旺斯的地方名菜，在南法他們通常稱這道菜叫「Valentine」。這是把番茄、節瓜、洋蔥、茄子、各式甜椒等蔬菜，加上普羅旺斯菜常用的香料一起放入平底鍋煎，可以當配菜吃，也有人拿來當主菜吃。這道菜原來只是農民隨意用蔬菜煮出來的料理，但後來演化得越來越複雜，很多名廚開始研究這道料理。1976 年法國名廚 Michel Guérard 把這道菜做了些變化取名叫「Confit byaldi」，後來「料理鼠王」的廚藝顧問 Thomas Keller 將這道菜放入電影裡，ratatouille 的名氣就這樣響亮了起來。

**Steak tartare  韃靼生牛肉**切碎的生牛肉或馬肉拌上蛋黃和醃刺山柑（就是吃醺鮭魚常會搭配的那種綠色小酸豆），通常搭配 Tabasco 辣醬或是蕃茄醬還有炸薯條一起吃。這道菜最早出現在法國小說家凡爾納 （Jules Verne）1875 年的一本小說裡，在艾菲爾鐵塔二樓的一星餐廳就是用 Jules Verne 命名，這家餐廳其中一道知名的菜就是這道韃靼生牛肉。 不只是生牛肉可以作成 tartare，在巴黎餐廳裡也常可以看到用新鮮生鮭魚或生干貝作成的 tartare de saumon 和 tartare de Saint-Jacques。

**Tête de veau  小牛頭肉**這道菜的內容物包含整個小牛頭可以吃的部份，通常還會搭配牛腦一起吃，做法是把小牛頭和香料及各種蔬菜一起熬煮至少兩小時。這道菜聽起來似乎有點可怕，但卻是很懂美食老一輩法國人才會點的菜，前法國總統席哈克就是這道菜的忠實擁戴者，而這道菜的就是出自他的故鄉柯雷茲省（Corrèze）。

**Tripes à la mode de Caen 白酒燉牛肚**來自法國諾曼地北部的城市肯恩（Caen）的料理，據說可追溯到中古世紀。是把牛肚和紅蘿蔔用洋蔥、大蒜、百里香、月桂葉調味再加白酒、蘋果酒和蘋果白蘭地慢火燜煮，至少要燉五個小時以上才能熬出濃稠甘醇的湯汁，講究道地的做法甚至要燉到十小時。

**Entrée 前菜**

**Terrine** 肉凍或蔬菜凍  
**Pâté** 肉醬或肉凍，和 terrine 很像，但做法不同  
**Jambon** 火腿  
**Garbure** 捲心菜濃湯  
法國西南部加斯柯（Gascon）的菜，主要是用肥嫩的培根加上甘籃菜熬煮，還會放進各種蔬菜和醃漬肉，通常是油封鴨或鵝，吃的時候會撒上起司粉和乾麵包丁。  
**Saucisson** 香腸  
**Rillette** 和「terrine」和「Pâté」類似  
**Soupe au pistou** 蔬菜泥濃湯

**總稱**

**Abats** 各種豬、羊、牛、雞等內臟的總稱  
**Amuse-gueule** ( amuse–bouche)  餐前開胃點心  
**Apéritif** (apéro) 餐前酒或餐前開胃菜  
**Carpaccio** 極薄的肉片（來自義大利菜，可以是各種肉類、魚片、水果或蔬菜）  
**Civet** 是蔬菜燉肉（ragoût）的一種，用紅酒和洋蔥和各種野味作成  
**Crudité** 新鮮綜合生蔬菜  
**Etouffé** 燜燒  
**Escalope** 肉片（牛、豬、魚肉）  
**Farci** 填肉餡的  
**(au) four** 用烤箱烤的  
**Fourré** 夾心的  
**Gésier** 家禽類的肫  
**Gibier** 野味  
**Gratin** 用麵包屑或乳酪絲撒在菜上烘烤的做法，也引申成湯或菜上面的酥皮  
**Huile d’olive** 橄欖油  
**Parmentier** 加馬鈴薯泥做的菜  
（這個字是當年把馬鈴薯推薦給法王路易十六的 Antoine-Augustin Parmentier 的姓，從那時開始馬鈴薯在法國開始流行成為主食之一）  
**Purée** 馬鈴薯泥  
（但 purée 也可以是各種蔬菜泥，例如 purée de carottes  是指紅蘿蔔泥，但 purée 單獨出現就是指馬鈴薯泥）  
**Quenelle** 用雞蛋和乾麵包丁做成的魚腸或雞肉腸，做成蛋形的食物也用這個字  
**Râble** 羊或兔子的背脊肉  
**Ragoût** 蔬菜燉肉  
**Riz** 米飯

**牛肉 Boeuf**aloyau  牛腰肉  
bavette 牛腰腹肉  
contre-filet  上腰部的牛里脊肉  
côtes  肋排  
entrecôte  牛排骨肉  
faux-filet  牛排（上腰肉部位）  
filet  里脊肉  
gîte à la noix  牛腿肉（菜單上有時只用 noix 這個字）  
langue de boeuf  牛舌  
onglet  牛腰腹附近的膈柱肌肉（和 bavette 很接近）  
queue de boeuf  牛尾  
rumsteck 牛排，尤其指臀部的肉  
steak haché  牛肉餅（就像漢堡肉）  
veau 小牛肉

**豬肉 Porc**  
andouillette  內臟腸 （這是一道在西法和北法都著名的法國菜，用絞碎的豬肉、豬內臟和豬血灌進豬腸裡蒸煮或烤）  
boudin blanc 白腸  
boudin noir  豬血腸（黑香腸）  
cochon  豬肉  
cochon de lait  乳豬  
fromage de tête  豬頭肉凍  
lardon 肥豬肉丁（也叫 lard）  
marcassin  野豬仔  
sanglier 野豬肉

**羊肉 Agneau**agneau 羊肉  
agneau de lait 羔羊  
mouton 綿羊  
gigot 羊腿

**家禽肉 Volaille**caille  鵪鶉  
canard  鴨肉  
dinde  雌火雞肉  
magret de canard 鴨胸肉（專門指養來作鵝肝醬的肥美鴨肉）  
pigeonneau  乳鴿  
pintade  珠雞  
poulet  雞肉  
poulet fermier 農場雞 （和我們土雞、放山雞的意思類似）

**其他肉類  Autres viandes  
cervelle  腦髓**  
**escargot  蝸牛**  
**lapereau  小兔肉**  
**lapin  兔腿**  
**moelle  骨髓**  
**rognon  腰子（腎）**  
 **魚類 Poissons**aiglefin  一種小鱈魚  
anguille  鰻魚  
bar  鱸魚  
barbue  比目魚  
cabillaud  新鮮鱈魚 （cod）  
colin 綠青鱈魚 （最常看到的是 dos de Colin-Lieu ）  
daurade 鯛魚  
éperlan  胡瓜魚  
espadon  箭魚  
flétan  大比目魚  
lieu  青鱈  
maquereau  鯖魚  
merlan  牙鱈  
merlu  跟 colin 很類似的一種鱈魚  
morue  一種鱈魚  
raie  鰩魚（跟魔鬼魚同科，法式料理通常會用魚翅部份入菜）  
rouget  鯔魚（也翻譯作緋鯉）  
Saint-Pierre  魴魚  
sandre  梭鱸  
sardine  沙丁魚  
saumon  鮭魚  
sole 鰨魚  
thon  鮪魚  
truite  鱒魚

**其他海鮮 Fruits de Mer**  
calamar  魷魚、烏賊  
crabe  蟹  
crevette  蝦子  
gambas  明蝦  
palourde  蛤  
Saint-Jacques  干貝 （全名是 coquille Saint-Jacques）  
seiche  墨魚  
tourteau  黃道蟹

**蔬菜 Légumes**asperge  蘆筍  
aubergine  茄子  
avocat  酪梨  
betterave  甜菜  
brocoli  綠花椰菜  
câpre  刺山柑花蕾（常用來搭配鮭魚綠色醃漬小酸豆）  
carotte 紅蘿蔔  
céleri  芹菜  
cèpe  牛肝菌  
champignon  蘑菇  
champignon de Paris  蘑菇的一種  
chou  甘籃菜  
chou-fleur 白花椰菜  
ciboulette  細香蔥  
concombre  小黃瓜  
cornichon 醃漬小黃瓜  
courge  大黃瓜  
courgette  節瓜  
échalote  小紫洋蔥  
endive  苦苣  
épinard  菠菜  
frisée  綠捲鬚生菜  
haricot  四季豆  
laitue  萵苣  
lentilles 小扁豆  
mâche  野苣  
maïs  玉米  
morille  羊肚菌  
navet  蔓菁（小蘿蔔）  
oignon  洋蔥  
petit pois  豌豆  
pleurote  北風菌（或叫平菇）  
poireau  大蔥  
pois chiche  鷹嘴豆  
pomme de terre 馬鈴薯  
（但菜單上常常用只用 pommes 表示馬鈴薯，像煎馬鈴薯 pommes sautées 、 薯條 pommes frites）  
potiron  大南瓜  
poivron  甜椒  
radis  櫻桃小蘿蔔  
tomate  番茄

**香料 Epices （括號中是英文）**ail 蒜頭（garlic）  
aneth  小茴香（也翻譯成蒔蘿  aneth）  
anis  八角茴香（anise）  
basilic  羅勒（basil）  
cannelle  肉桂 （cinnamon）  
coriande  香菜、芫荽（coriander）  
cumin  孜然（也翻譯成枯茗cumin）  
estragon 龍蒿（estrragon）  
fenouil 茴香（fennel）  
gingembre  薑（ginger）  
girofle  丁香（clove）  
laurier 月桂  (bay leaf)  
menthe  薄荷  （mint）  
muscade  肉豆蔻（nutmge）  
origan  奧勒岡草（也翻譯成牛至或披薩草 origan）  
persil 洋芫荽（西洋芹 parsley ）  
poivre noir 黑胡椒 （black pepper）  
réglisse  甘草  
romarin 迷迭香 (rosemary)  
safran  蕃紅花（saffron）  
sauge  鼠尾草（sage）  
thym  百里香（thyme）