法國當地菜餚圖鑑



Bœuf Bourguignon
勃艮第紅酒燉牛肉

勃艮第名菜，以紅酒慢燉牛肉、洋菇、培根與洋蔥。



Coq au Vin
紅酒燉公雞

公雞或雞肉加入紅酒、蘑菇與培根慢燉，香氣濃郁。



Blanquette de Veau
白醬燉小牛肉

小牛肉以白醬、鮮奶油與蘑菇燉煮，口味溫和。



Cassoulet
卡蘇萊燉豆鍋

西南法名菜，以白豆、香腸、鴨腿與豬肉慢燉。



Confit de Canard
油封鴨腿

鴨腿以鴨油低溫慢煮，外皮酥脆、肉質軟嫩。



Magret de Canard
香煎鴨胸

法式經典鴨胸，外皮煎脆，常搭紅酒醬。



Steak Frites
牛排薯條

法國酒館經典套餐，牛排搭現炸薯條。



Steak Tartare
韃靼生牛肉

生牛肉拌蛋黃、酸豆、洋蔥與香料食用。



Pot-au-feu
法式燉牛肉鍋

牛肉與根莖蔬菜長時間熬煮，湯頭鮮甜。



Choucroute Garnie
德法酸菜拼盤

阿爾薩斯名菜，酸菜配香腸、豬腳與培根。



Quiche Lorraine
洛林鹹派

洛林名菜，蛋奶餡搭培根與酥皮烘烤。



Croque Monsieur
法式火腿起司三明治

火腿起司夾吐司焗烤，外酥內濃郁。



Croque Madame
法式太太三明治

Croque Monsieur再加一顆太陽蛋。



Soupe à l’oignon
法式洋蔥湯

洋蔥炒至焦糖化，配法棍與焗烤起司。



Ratatouille
普羅旺斯燉菜

茄子、櫛瓜、番茄等蔬菜慢燉，南法代表菜。



Bouillabaisse
馬賽海鮮湯

馬賽名菜，多種海魚熬煮，佐蒜泥蛋黃醬。



Moules Marinières
白酒淡菜

淡菜加入白酒、奶油、大蒜與香草燉煮。



Sole Meunière
奶油香煎比目魚

比目魚香煎後淋焦化奶油與檸檬汁。



Escargots de Bourgogne
勃艮第焗蝸牛

蝸牛填蒜香奶油焗烤，法國代表前菜。



Cuisses de Grenouille
蒜香田雞腿

青蛙腿以奶油、大蒜與香草煎炒。



Foie Gras
鵝肝醬

鵝肝或鴨肝製成，口感細膩，節慶名菜。



Rillettes
法式肉醬

豬肉或鴨肉慢燉後撕碎抹麵包食用。



Terrine
法式凍派

肉類、蔬菜或海鮮冷壓成型，冷盤前菜。



Pâté
法式肉派

肉泥與香料製成，可冷食搭法棍。



Andouillette
豬腸香腸

傳統內臟香腸，風味濃烈，法國老饕喜愛。



Boudin Noir
血腸

豬血與洋蔥製成，常搭蘋果泥享用。



Gratin Dauphinois
多菲內焗馬鈴薯

馬鈴薯片加鮮奶油焗烤，濃郁香滑。



Aligot
起司馬鈴薯泥

馬鈴薯泥加入Tomme起司，口感可拉絲。



Tartiflette
起司培根焗馬鈴薯

薩伏依名菜，以Reblochon起司焗烤。



Pissaladière
普羅旺斯洋蔥派

焦糖洋蔥、鯷魚與橄欖鋪於麵餅上。



Flamiche
北法韭蔥鹹派

韭蔥與鮮奶油烘烤而成的傳統鹹派。



Gratin de Fruits de Mer
海鮮焗烤

海鮮配白醬與起司焗烤，濃郁鮮美。



Hachis Parmentier
法式牧羊人派

牛絞肉鋪底，上覆馬鈴薯泥焗烤。



Navarin d’Agneau
春季燉羊肉

羊肉搭配春季蔬菜慢燉，清爽鮮甜。



Gigot d’Agneau
烤羊腿

香草蒜味烤羊腿，是家庭聚餐常見主菜。



Poulet Basquaise
巴斯克燉雞

雞肉與甜椒、番茄、洋蔥燉煮，色彩鮮豔。



Truffade
奧弗涅起司馬鈴薯

馬鈴薯與當地起司煎炒，香濃牽絲。



Salade Niçoise
尼斯沙拉

鮪魚、蛋、番茄、橄欖與四季豆組成。



Omelette aux Fines Herbes
香草歐姆蛋

加入細香蔥、巴西里等香草，口感柔嫩。



Raclette
瑞克雷起司

瑞士與法國阿爾卑斯山區的傳統起司料理。將專屬起司加熱融化後，刮在熱騰騰的馬鈴薯、醃酸黃瓜與火腿上享用。



Fondue
起司火鍋

瑞士的國菜，主要使用起司、白酒與蒜頭製作，法文意思是「融化」，傳統是用長叉插著已煮熟的食物沾著熱融的起司漿來吃。



Tartiflette Végétarienne
塔蒂弗萊特焗烤馬鈴薯

切片馬鈴薯與洋蔥結合 Reblochon 起司焗烤，濃郁溫暖。



Fouées
起司泡餅

熱窯烤空心小麵包撕開塞入半融羊起司，充滿樂趣。



Gougères
法式起司泡芙

鹹泡芙麵團混入大量 Comté 起司，剛出爐澎鬆乳香四溢。



Poires ou Figues au Bleu de Gex
藍起司烤梨

新鮮洋梨鑲入藍起司與蜂蜜高溫烘烤，鹹甜交織有層次。



Gratin de Légumes à la Provençale
普羅旺斯蔬菜焗烤

南法櫛瓜茄子鋪上厚起司金黃焗烤，鮮甜奶香兼具。



Salade de Chèvre Chaud
普瓦圖熱羊起司沙拉

法棍托著烘烤至流心的羊起司，搭配生菜外熱內爽口。



Mont d'Or au Four
金蒙多起司木盒烘烤

來自汝拉山脈，木盒裝起司淋白酒整盒烤至液態，直接當起司鍋沾食。

法國非洲菜餚圖鑑



Thieboudienne

🇸🇳 塞內加爾，西非國菜，以魚、番茄、蔬菜與米飯燉煮，風味濃郁。



Thieb(Ceebu Jën)

🇸🇳 塞內加爾，Thieboudienne簡稱，意為「魚飯」，西非代表料理。



Mafé

🇲🇱 馬利 / 🇸🇳塞內加爾，花生醬燉牛肉或雞肉，濃郁滑順，常搭白飯。



Yassa

🇸🇳 塞內加爾，洋蔥、檸檬與芥末醃雞或魚，再慢燉入味。



Attiéké

🇨🇮 象牙海岸，木薯發酵蒸製，口感似粗粒小米，常配烤魚。



Aloco

🇨🇮 象牙海岸，熟香蕉切塊油炸，外酥內甜，是人氣街頭小吃。



Misir Wot

🇪🇹 衣索比亞，辣味紅扁豆燉菜，以Berbere香料調味。



Shiro

🇪🇹 衣索比亞，鷹嘴豆粉燉醬，濃稠香滑，常配英吉拉薄餅。



Gomen

🇪🇹 衣索比亞，清炒羽衣甘藍或芥藍，加香料與奶油拌炒。



Atakilt Wat

🇪🇹 衣索比亞，高麗菜、紅蘿蔔、馬鈴薯燉煮的素食料理。



Couscous

🇲🇦🇩🇿🇹🇳 北非，北非粗粒小麥搭燉肉、蔬菜，是法國最普及非洲料理。



Vegetable Tagine

🇲🇦 摩洛哥，塔吉鍋慢燉蔬菜，加入香料與橄欖，風味溫潤。



Chakchouka

🇹🇳 突尼西亞，番茄、甜椒與蛋燉煮，可當早餐或主餐。



Pondu(cassava leaves)

🇨🇩 剛果民主共和國，木薯葉燉花生或棕櫚油，濃郁滑順，配米飯食用。



Plantains

🌍 西非、中非，熟香蕉可油炸、水煮或燒烤，是非洲主食之一。



bean stews

🌍 非洲各地，豆類燉煮番茄、洋蔥與香料，常作素食主菜。



Fufu

🇬🇭 加納 / 🇳🇬奈及利亞，木薯、山藥或芭蕉搗成糰，搭濃湯食用。



Egusi Soup

🇳🇬 奈及利亞，瓜子仁熬成濃湯，加入菠菜、肉類與香料。



Jollof Rice

🇳🇬 奈及利亞 / 🇬🇭加納，番茄香料燉飯，西非最具代表性的國民料理。



Suya

🇳🇬 奈及利亞，花生香料醃烤牛肉串，香辣多汁。



Dibi

🇨🇲 塞內加爾，炭烤羊肉塊，搭洋蔥與芥末醬食用。



Brochettes

🌍 西非，非洲風味烤肉串，法國非洲餐廳常見。



Poulet DG

🇨🇲 喀麥隆，雞肉、炸香蕉與蔬菜燉炒，色彩豐富。



Ndolé

🇨🇲 喀麥隆，苦葉與花生醬燉牛肉或蝦，是國民美食。



Moambe Chicken

🇨🇩 剛果民主共和國，雞肉加入棕櫚果醬慢燉，滋味濃厚。



Koshari

🇪🇬 埃及，米飯、通心粉、扁豆配番茄醬與炸洋蔥。



Ful Medames

🇪🇬 埃及，蠶豆泥拌橄欖油、檸檬與香料，早餐經典。



Harira

🇲🇦 摩洛哥，番茄、豆類與羊肉濃湯，齋戒月必備。



Briouat

🇲🇦 摩洛哥，三角酥皮包肉、起司或杏仁餡，炸至酥脆。



Pastilla (Bastilla)

🇲🇦 摩洛哥，酥皮包雞肉或鴿肉、杏仁與肉桂，甜鹹交融。



Mechoui

🇲🇦🇩🇿 北非，整隻羊慢火烘烤，外酥內嫩，宴會名菜。



Lablabi

🇹🇳 突尼西亞，鷹嘴豆濃湯加入麵包、蛋與哈里薩辣醬。



Injera

🇪🇹 衣索比亞，發酵畫眉草薄餅，是衣索比亞餐桌主食。



Kitfo

🇪🇹 衣索比亞，生或半熟牛肉拌香料奶油，風味濃郁。



Doro Wat

🇪🇹 衣索比亞，辣燉雞肉與水煮蛋，是衣索比亞國宴名菜。



Bissap

🇸🇳 塞內加爾，洛神花飲料，酸甜冰涼，法國非洲餐廳常見。



Akara

🇳🇬 奈及利亞 / 🇧🇯貝南，黑眼豆泥製成炸豆餅，外酥內鬆，常作早餐或點心。



Thiou

🇸🇳 塞內加爾，牛肉或羊肉搭馬鈴薯、紅蘿蔔與蔬菜燉煮，配米飯食用。



Saka-Saka

🇨🇩 剛果民主共和國 / 🇨🇬剛果共和國　木薯葉加入棕櫚油、花生或魚肉燉煮，又稱 Pondu。



Alloco–Poisson

🇨🇮 象牙海岸，炸熟香蕉搭配炭烤魚與辣醬，是象牙海岸經典街頭美食。

法國甜點圖鑑



Un fondant au chocolat
熔岩巧克力蛋糕

外酥內流心，切開濃郁巧克力醬緩緩流出。



Une mousse au chocolat
巧克力慕斯

口感輕盈滑順，以巧克力與鮮奶油製成。



Une crème brûlée
烤布蕾

香草卡士達覆蓋焦糖脆殼，香濃滑嫩。



Un soufflé
舒芙蕾

烘烤後膨脹如雲朵，口感輕盈柔軟。



Une Charlotte aux fraises
草莓夏露蕾特

手指餅乾圍邊，包覆草莓慕斯。



Un éclair
閃電泡芙

長形泡芙填滿卡士達，表面糖霜裝飾。



Un mille-feuille
法式千層派

酥脆千層酥皮夾香濃卡士達餡。



Un fraisier
費雪草莓蛋糕

海綿蛋糕搭配草莓與慕斯琳奶油。



Un chou à la crème
奶油泡芙

泡芙填滿卡士達或鮮奶油內餡。



Chouquettes
法式糖粒小泡芙

泡芙麵糊撒珍珠糖烘烤，外酥內空，常作法國早餐與點心。



Un croquembouche
泡芙塔

焦糖黏合泡芙堆成高塔，婚宴名點。



Un Saint-Honoré
泡芙塔

千層底搭泡芙與香緹鮮奶油。



Une religieuse
修女泡芙塔

大小泡芙堆疊，夾卡士達與糖霜。



Un éclair au chocolat
巧克力閃電泡芙

巧克力閃電泡芙　經典巧克力卡士達內餡與巧克力糖霜。



Craquelin
法式脆皮泡芙

泡芙表面覆蓋酥脆奶油餅乾麵糰，烘烤後外酥內空，常填卡士達或鮮奶油。



Une profiterole
泡芙

泡芙夾冰淇淋，淋巧克力醬享用。



Un macaron
馬卡龍

杏仁蛋白餅夾餡，外酥內Q、色彩繽紛



Une madeleine
瑪德蓮

貝殼造型小蛋糕，帶有奶油與檸檬香。



Un canelé
可麗露

外層焦糖酥脆，內部濕潤帶蘭姆酒香。



Cannelés Bordelais
波爾多可麗露

波爾多版本可麗露，蘭姆酒與香草香氣濃郁，外脆內嫩。



Une île flottante
漂浮小島

蛋白霜漂浮於香草卡士達醬上。



Une forêt noire
黑森林蛋糕

巧克力蛋糕配鮮奶油與櫻桃。



Une tarte au citron
檸檬塔

酸甜檸檬餡搭配酥脆塔皮。



Une tarte Tatin
蘋果派

焦糖蘋果倒扣烘烤，香甜濃郁。



Tarte aux Noix
核桃塔

多見於法國佩里戈爾，以核桃、蜂蜜與奶油製成。



Une tartelette au citron
法式檸檬小塔

單人份檸檬塔，酸甜清爽。



Une tarte aux pommes
法式蘋果塔

蘋果薄片整齊鋪滿酥脆塔皮。



Un flan pâtissier
法式蛋奶塔

濃郁蛋奶布丁餡搭配酥皮，口感綿密扎實。



Une tarte Bourdaloue
洋梨杏仁塔

洋梨搭配杏仁奶油餡，香甜細膩。



Une tarte aux framboises
覆盆子塔

覆盆子酸甜搭卡士達，色彩鮮豔。



Une tarte aux myrtilles
藍莓塔

新鮮藍莓搭配卡士達與酥脆塔皮。



Une tarte aux abricots
杏桃塔

新鮮杏桃搭配杏仁奶油餡，酸甜清香。



Un Paris-Brest
巴黎布列斯特

泡芙圈夾榛果奶油，紀念自行車賽。



Un Opéra
歌劇院蛋糕

杏仁蛋糕、咖啡奶油與巧克力多層堆疊。



Un Baba au rhum
蘭姆巴巴

麵包蛋糕浸滿蘭姆酒糖漿，濕潤香甜。



Un Kouign-amann
布列塔尼奶油糖餅

奶油與糖反覆摺疊，酥脆焦糖化。



Une génoise
海綿蛋糕

質地輕盈，是多款法式蛋糕基底。



Cacou
卡庫

法國勃艮地傳統甜點，與著名的Clafoutis非常相似，將新鮮去核櫻桃擺放在塗抹黃油的烤盤中，然後蓋上一層麵糊。



Un clafoutis
櫻桃布丁蛋糕

櫻桃烘烤於蛋奶麵糊中，柔軟濕潤。



Un far breton
布列塔尼布丁

布丁蛋糕口感，常加入西梅乾。



Une dacquoise
達克瓦茲

杏仁蛋白餅夾奶油餡，酥鬆香濃。



Un financier
費南雪

杏仁與焦化奶油製成，外酥內濕潤。



Un palmier
蝴蝶酥

心形千層酥，表面焦糖香脆。



Un sablé
法式奶油酥餅

奶油比例高，口感酥鬆入口即化。



Une tarte Tropézienne
聖特羅佩奶油塔

布里歐麵包夾香濃奶油餡。



Une bûche de Noël
聖誕樹幹蛋糕

法國聖誕節經典，外型如木柴。



Une pavlova
帕芙洛娃

蛋白霜外酥內軟，搭鮮奶油與水果。



Un entremets
法式慕斯蛋糕

多層慕斯、果凍與蛋糕組成，精緻華麗。



Un biscuit Joconde
喬孔德蛋糕

杏仁蛋糕片，常作歌劇院蛋糕基底。



Un mont-blanc
蒙布朗

栗子泥覆蓋鮮奶油，外型似雪山。



Une brioche
布里歐麵包

富含奶油與雞蛋，可作甜點或早餐。



Une Gauffre
鬆餅

格紋外酥內軟，可搭糖粉或水果。



Un gâteau Basque
巴斯克蛋糕

巴斯克地區名點，內餡多為卡士達或黑櫻桃果醬。



Un flan
布丁塔

濃厚蛋奶布丁餡配酥皮，口感扎實。



Un merveilleux
奇蹟蛋糕

酥脆蛋白霜夾鮮奶油，外層覆滿巧克力碎片。



Un puits d’amour
愛之井蛋糕

千層酥皮盛裝香草卡士達與焦糖，造型精巧。



Calisson
可立頌(卡里頌)杏仁餅

普羅旺斯艾克斯名產，以杏仁、糖漬哈密瓜與糖霜製成，口感柔軟香甜。



Kouglof/Gugelhupf
咕咕霍夫

阿爾薩斯傳統皇冠麵包蛋糕，加入葡萄乾、杏仁，常作早餐或節慶甜點。



Pain perdu
法式吐司

將隔夜麵包浸蛋奶液香煎，撒糖粉或搭配水果、蜂蜜享用。



Poires au vin rouge
紅酒燉梨

梨子以紅酒、香料、糖慢燉，果肉柔嫩並帶濃郁酒香。



Praline
法式果仁糖

杏仁或榛果裹焦糖製成，可直接食用或作甜點配料。



Praline Rose
粉紅玫瑰果仁

里昂名產，以粉紅糖衣包覆杏仁，常製作塔、麵包與冰淇淋。



Croustade aux pommes
法式蘋果酥派

法國西南部甜點，以極薄酥皮包覆蘋果、奶油與蘭姆酒烘烤，香酥可口。



Une galette des rois
國王餅

新年傳統甜點，內藏幸運小瓷偶。



Un nougat
牛軋糖

蜂蜜、蛋白與堅果製成的法式糖果。



Raspberry Sablé Cookies
法式沙布列果醬餅乾

奶油沙布列餅乾夾覆盆子果醬，口感酥鬆、酸甜平衡。



Une crêpe
可麗餅

薄餅可搭甜鹹餡料，法國街頭經典。



Craquant aux Amandes
杏仁脆餅

焦糖杏仁烘烤成薄脆餅，香甜酥脆，常搭咖啡享用。



Un gâteau moka
法式摩卡蛋糕

咖啡奶油霜搭配海綿蛋糕層層堆疊。



Gâteau Nantais
南特蘭姆蛋糕

南特名點，杏仁蛋糕加入蘭姆酒糖霜，濕潤細緻。



Flognarde
弗洛尼亞水果布丁

利穆贊傳統甜點，以蘋果、梨等水果烘烤成蛋奶布丁。



Une glace
冰淇淋

法式冰淇淋奶香濃郁、口感細緻。



Croquets de Provence
普羅旺斯杏仁脆餅

普羅旺斯傳統杏仁脆餅，兩次烘烤製成，口感酥硬，適合搭配咖啡或茶。



Meringue
法式蛋白霜餅

蛋白與糖低溫烘烤，口感酥脆入口即化。



Rochers Coco
椰子小圓餅

椰絲、蛋白與糖烘烤而成，外酥內Q。



Langues de Chat
貓舌餅乾

細長奶油餅乾，香酥輕薄，常搭配冰淇淋。



Cigarettes Russes
俄式捲心薄餅

奶油薄餅捲成細長圓筒，口感香脆。



Tuiles aux Amandes
杏仁瓦片

薄脆杏仁餅，形似屋瓦，是經典法式茶點。



Florentins
佛羅倫汀餅乾

焦糖杏仁片覆巧克力底，酥脆香濃。



Navettes de Marseille
馬賽小船餅

馬賽百年傳統餅乾，船形外觀，以橙花水調味，口感乾酥、香氣淡雅。



Roudoudou
貝殼糖

彩色硬糖倒入天然貝殼中，需直接舔食，是法國懷舊糖果。



Berlingot
稜角糖

普羅旺斯與南法名糖，彩色條紋硬糖，口味多樣。



Bêtise de Cambrai
康布雷薄荷糖

北法百年名糖，以清涼薄荷風味聞名。



Violettes de Toulouse
圖盧茲紫羅蘭糖

紫羅蘭花製成糖果，散發淡雅花香，是圖盧茲特產。



Anis de Flavigny
弗拉維尼茴香糖

茴香籽層層包覆糖衣，歷史超過千年。



Pastilles de Vichy
維希薄荷糖

礦泉鹽製成的薄荷糖，入口清涼微鹹。



Niniche de Quiberon
基伯龍牛奶糖

布列塔尼名產，焦糖、奶油與水果口味豐富。



Carambar
焦糖牛奶糖

法國國民牛奶糖，包裝內附幽默冷笑話。



Caramel au beurre salé
海鹽奶油焦糖

布列塔尼代表糖果，甜中帶鹹、奶香濃郁。



Nougat de Montélimar
蒙特利馬牛軋糖

普羅旺斯名產，以蜂蜜、杏仁與蛋白製成。



Guimauve
法式棉花糖

比一般棉花糖更柔軟，常加入天然水果香氣。



Dragées
糖衣杏仁

杏仁包覆糖衣，是婚禮與洗禮常見喜糖。



Bonbon au miel
蜂蜜糖

蜂蜜製成硬糖，可加入檸檬或草本香料。



Réglisse
甘草糖

甘草製成軟糖或硬糖，法國人喜愛的經典口味。



Pastille au coquelicot
虞美人花糖

來自內穆爾，以虞美人花香製成紅色糖果。



Cuberdon
鼻子糖

比利時與法北常見，外硬內流心覆盆子糖。