

親子共享優雅的法式食譜 DIY

因為懂得生活、懂得品味，法國總給人優雅的感覺。不妨，來場親子法式料理動手做，藉由過程中每一個步驟的用心和細膩，帶領孩子體會那種互動的趣味。

文／羅恰如 料理諮詢／法式甜點師傅許琇雯 食譜圖文提供／幸福文化《SMART SWEET 世界上最簡單法式食譜》



法

式料理一向給人食材講究、精緻作工，曾赴法國

學習許琇雯甜點師傅眼中的法式料理，從開胃菜、前菜、主菜到甜點，雖變化多樣但製作起來毫不困難，甚至親子也能一起做。透過她的說明，只需二至六項食材，就能讓人享受美味！

PART 1 準備篇

● **罐頭類**：鮪魚罐頭、油漬沙丁魚、椰奶及三種不可缺少的番茄罐頭（水煮番茄泥、濃縮番茄糊、水煮切塊番茄）。

● **香草類**：若是能使用新鮮香草是最好的，但若新鮮的不好取得也可改用冷凍或是乾燥的香草來取代，只是味道不如新鮮的好。

● **食用油類**：特級初榨橄欖油是最好的，其他像是榛果油、芝麻油或核桃油也都是不錯的選擇。

● **義大利麵類**：本書中所使用的麵條都可依照自己的喜好做更換，使用家中有的種類即可。

● **醬油**：最好是使用日本龜甲萬的薄鹽醬油，比較不鹹。

廚房中必備的工具

● **手持電動攪拌器**：利用機器所附的打蛋器來打醬汁、打發蛋白或是打發奶油，比一般用手攪打，來得省力許多。

● **均質機（手持調理棒）**：用來將液體攪打均勻（機器旋轉處有刀片幫助攪打），打濃湯、蔬果昔或奶昔時常用到它。雖然均質機的價位稍高也比較占空間，但好處是可以減少要洗的鍋碗，因

為它可以直接放入容器中攪打，不須另外使用專用容器。

● **果汁機**：均質機的價位更高且更占空間，可將食物攪打得更加滑順濃稠，但缺點是需要多洗果汁機杯，不能在原本容器中操作。

● **多功能調理機**：如同它的名字，具備許多不同的刀片及攪拌器以供不同的功能使用。例如，打發、切絲、切碎、將油與水乳化等等。



許琇雯 Profile

畢業於輔仁大學法文系，畢業後赴法國學習甜點。在法國期間受寄宿家庭媽媽 Madame Etienne 啟發，了解到美味的法式料理也可以簡單烹煮，進而開始學習簡易的西餐料理。平時喜歡替自己準備便當，並利用此機會嘗試各種不同形式的料理，也非常喜歡與家人朋友分享廚房中的心得。曾於四樓 Cooking Time 擔任廚房助手，現任職於甜點店。



許琇雯建議，挑選親子法式料理的食譜可思考讓孩子多動手做，近年來法國最暢銷的食譜——《Simplissime 世界上最簡單的法式食譜》，就有不少適合親子一起動手做的料理。年齡較小的孩子可以讓他們進行切及包裹，而較大的孩子則可以試著讓他們調味，像常見的塔布雷沙拉是一道中東地區的特色菜，通常是以小麥粉、新鮮香草（如薄荷、巴西里等）、檸檬汁、橄欖油等材料混拌而成，就非常適合孩子嘗試。

柳橙、檸檬皮處理技巧

● **柳橙去皮取果肉：**先用刀子將柳橙的皮及白色組織切除後（沿著柳橙圓形的弧度，由上至下切），露出果肉後用刀子沿著每瓣果肉的痕跡（果肉上白色的纖維）切入水果中心，就可取下完整的柳橙果肉（每瓣果肉需劃兩刀才能取下）。

● **削檸檬皮：**有三種方法可以削下檸檬皮。第一、初學者可以使用削乳酪的刨絲器來削下很細的皮屑，把檸檬貼著刨絲器由頭削到尾，同一個地方只削一次且盡量不要切到檸檬皮下白色的組織（會苦）。第二、比較專業的人可以直接使用檸檬專用刨絲器（zester），削下來的檸檬皮形狀是一條條像米線一樣。第三、想就地取材的人，可以直接用家中削水果皮的刨刀，取下一片片的果皮。



開胃菜

櫻桃培根球

材料：櫻桃二〇顆、培根（薄片）一〇片
作法：

- 1、烤箱預熱一八〇度C。將每片培根對半切成兩等份。
- 2、櫻桃洗淨擦乾，用培根片將櫻桃捲起。
- 3、捲好後放入烤盤裡進爐烤一〇分鐘，出爐後稍微放涼至微溫即可當開胃菜享用。



前菜

生鮭魚櫻桃蘿蔔塔布雷

材料：櫻桃蘿蔔八顆、薄荷葉二〇片、黃檸檬二顆（黃檸檬汁四大匙）、去皮鮭魚肉排四〇〇克、細粒小麥粉四大匙、橄欖油四大匙、鹽、胡椒適量

作法：

- 1、櫻桃蘿蔔洗淨後切薄片。
- 2、薄荷葉洗淨後切成絲，準備好檸檬汁，鮭魚肉切成小方塊。
- 3、將細粒小麥粉、櫻桃蘿蔔、鮭魚、薄荷葉、檸檬汁及橄欖油一起搅拌均匀，以鹽及胡椒調味，冷藏二十五分鐘使小麥粉膨脹後，即可上桌品嚐。



主菜一

爐烤大番茄鑲雞蛋

材料：番茄四顆、橄欖油四大匙、雞蛋四顆、巴薩米克醋一大匙、鹽、胡椒適量

作法：

- 1、烤箱預熱一七〇度C。將番茄的蒂頭切掉後挖空。
- 2、準備一個大烤盤放入處理好的番茄，淋上橄欖油入爐烤五分鐘後出爐。
- 3、每個番茄裡打入一顆雞蛋，撒上鹽及胡椒後再次入爐烤一〇分鐘。
- 4、出爐後淋上巴薩米克醋即可享用。



主菜二

綠甘藍菜卷

材料：綠甘藍葉八片(可以高麗菜葉替代)、豬絞肉二〇〇克、小牛絞肉二〇〇克、葡萄乾二〇〇克(亦可以蔓越莓乾、橘皮丁取代)、雞蛋一顆、橄欖油一大匙

作法：

- 1、烤箱預熱一七〇度C。將綠甘藍菜葉放入沸水中煮二分鐘後撈起，用冷水沖涼，把較硬的菜梗部分去掉後切對半。
- 2、將豬絞肉、小牛絞肉、葡萄乾、雞蛋、鹽及胡椒一起拌勻成肉餡。
- 3、把處理好的菜葉攤開，放上肉餡後捲起包好。所有的菜卷排進烤盤後淋上橄欖油進爐烤三十五分鐘即完成。



甜點

櫻桃開心果酥餅

材料：糖漬櫻桃一〇〇克、去皮開心果粒五〇克、奶油一〇〇克(室溫放軟，不要融化)、細砂糖五〇克、低筋麵粉一〇〇克

作法：

- 1、糖漬櫻桃及開心果切碎。
- 2、將室溫放軟的奶油(用手指可輕易壓下去的軟度，不要融化)、細砂糖、麵粉、切好的櫻桃及開心果一起拌勻。
- 3、把麵團搓成圓柱狀後用保鮮膜或烤紙包起來，放進冰箱冷藏一小時。進行下一個步驟前將烤箱預熱一八〇度C。
- 4、麵團拿出來切成厚一公分的圓片，放到鋪有烤紙的烤盤上，入爐烤一〇分鐘。出爐，放涼後即可享用。



沙拉

羅勒草莓沙拉

材料：草莓四〇〇克、糖粉一大匙、有機檸檬一顆、羅勒葉一〇片、橄欖油二大匙

作法：

- 1、草莓洗淨去蒂切大塊，放入一個大盆裡與糖粉及檸檬汁拌勻。
- 2、放入冰箱冷藏，讓草莓浸泡在檸檬糖水裡十五分鐘。接著加入切成絲的羅勒葉、橄欖油後拌勻即可享用。

