法国超市法语词汇汇总

– 各种肉类、意面、洗化日用品、彩妆美妆最全集合

原创：“巴黎法语 Jean”

■这一篇内容，也是我在巴黎生活多年后一点点积累、整理的法国超市词汇，也**包括一些地道口语表达**。**其中涉及各种肉类、意面种类、洗护用品、化妆品**等（有段时间，我感兴趣学化妆，买了很多产品）。这个列表学习完毕后，大家之后就能**省下不少生活中挨个搜索的时间**。

■纯原创整理，来自我的巴黎生活积累，放心阅读！

I. 肉类（那些牛肉猪肉鸡肉羊肉…以及一些肉铺常见词）

1. 牛肉：首先买牛肉的时候，记住 à griller 烧烤，à mijoter 小火慢炖，à poêler 用平底锅煎，à rôtir 用烤箱或转叉烤。如果词汇忘记了就问他们：
   Je cherche du bœuf à griller / à mijoter / à poêler. Vous me recommandez quel morceau ?（我想买牛肉来……您推荐哪个部位？）

Grillade / Barbecue : 烤肉/烧烤。Faire des grillades、faire un barbecue 都可以表示“烧烤”。其次，超市还经常写 la viande bovine 来表示牛肉，这个词也可以知道。然后就是几种常见牛肉名称（我发现中法分割方式不完全一样，中文部位名有些只能近似对应）：

a. Entrecôte (f.) : 大致对应牛眼肉，油花比较丰富，煎着蛮好。
b. Faux-filet : 大致对应国内说的西冷，通常比 entrecôte 瘦一些，煎是蛮好的。
c. Basse-côte : 大致对应牛上脑，也有油花，不一定比 entrecôte 瘦。我经常买来煎，挑的时候可以问一下适不适合煎；价格还是看店和当天标价。
d. Bavette (f.) : 常见的 bavette d’aloyau / de flanchet 是腹部附近、纤维较长的部位，适合煎或烤，不能直接等同于国内炖着吃的牛腩。

e. Jarret de bœuf : 牛小腿部位的肉，也就是牛腱类，常见带骨切段的，适合慢炖。中国卖肉大叔有时会用“花筋”这样的叫法，但各家不一定指同一块，买的时候最好看实物。

f. Gîte : 通常也是牛腱/小腿肉的叫法；但 gîte à la noix、rond de gîte 是另外的后腿部位，不能都当成牛腱。我也买过叫 carotte de bœuf 的长条肉，对标国内我们买的“金钱腱”，这个叫法不够统一，想买来炖、卤的话，直接跟肉铺说用途更稳妥。

g. Rumsteck / Rumsteak : 牛臀肉，在餐厅里经常见，大超市也比较容易找到。蛮瘦的，做好了很好吃。

h. Côte de bœuf : 带骨牛肋部厚切牛排，带一根肋骨的那种，餐厅里比较常见。

i. Plat de côtes : 牛肋部的排骨肉，适合炖汤或慢炖。去骨后也可以炖着吃，不过和国内“牛腩”的分割不完全一样，肥瘦要看具体那块肉。

j. Tripes de bœuf (f. pl.) : 牛肚，法国菜里常见炖着吃。

2. 猪肉：除了叫 le porc 之外，有的法国超市也叫 la viande porcine，和上面的牛肉 viande bovine 有点类似。几种常见猪肉名称：

a. Filet mignon de porc : 猪里脊肉。注意看完整名称，filet mignon de veau 是小牛里脊，不能只看 mignon 这个词。

b. Côte de porc : 带骨猪排，常见带一根肋骨的那种，和下面一排排的 travers de porc 区分一下。

c. Échine de porc : 猪颈肩肉，大致对应国内的“梅花肉”，有带骨和去骨的。

d. Jambon : 猪后腿肉，也指用它做的火腿，有带骨和去骨的，不是猪肘。超市常见 jambon blanc / cuit（熟火腿）和 jambon cru（生制火腿）。

Jambonneau / Jarret de porc : 猪肘/猪小腿部位，常见带着大骨头棒的那种，比如德国特色菜里常见的猪肘。Jambonneau 也常指用这个部位做成的熟食。

e. Poitrine de porc : 猪五花肉

f. Travers de porc : 猪排骨，一根一根在一起那种

3. 鸡肉：鸡肉叫 poulet。超市里也常见 volaille（禽类），这个范围更大，也包括火鸡、鸭等，不能都当成鸡肉。几种常见鸡肉名称：

a. Filet de poulet : 鸡胸肉

b. Cuisse de poulet : 大鸡腿，通常包含腿上部和小腿。

c. Aile de poulet : 鸡翅

d. Poulet entier : 整鸡

e. Pilon de poulet : 小鸡腿

f. Poulet rôti : 烤鸡。Un rôti 泛指一块烤肉或供烤制的肉，不专指烤鸡。鸡肉常见的先记这些……有什么想到的可以再补充。

4. 羊肉：法国超市里常见的是 agneau（羔羊肉）；mouton 指成年绵羊肉，味道通常更浓一些。Chèvre 是山羊，肉叫 viande de chèvre，和前面两个区分一下。常见羊肉名称：

a. Gigot d’agneau : 羊后腿，适合整只烤，也有切片卖的。

b. Épaule d’agneau : 羊肩肉，可以慢炖，也可以烤。

c. Côtes / côtelettes d’agneau : 单片羊排，煎或烤都可以。

d. Carré d’agneau : 连在一起的一整排羊排，常见整块烤。

e. Collier d’agneau : 羊颈肉，适合小火慢炖。

f. Poitrine d’agneau : 羊胸腹部的肉，有脂肪、骨头和软骨，适合炖。

g. Souris d’agneau : 羊后腿下端、靠近骨柄的带骨肉，常说的羊小腿，适合慢炖。这个 souris 虽然字面是“老鼠”，在这里是肉的部位名。

想买来炖，可以直接问：Je cherche de l’agneau à mijoter. Vous me conseillez quel morceau ?（我想买羊肉来炖，您推荐哪个部位？）

Avec os / désossé : 带骨/去骨；en tranches / en morceaux : 切片/切块。买其他肉的时候也用得上。

II. 其他超市产品：

1. 意面类：

- 首先是一个我之前在 Vapiano 这家店里拍的



意面种类的照片，关于意面种类常见的有

Spaghetti（细长圆面条），Tagliatelle（宽扁面），

Penne（斜切的管状面），Fusilli（螺旋面），Macaroni

（通心粉），特别一点的还有 Ravioli（意式带馅面，类似饺子）、Lasagnes（千层面，也指做它用的面片）。

- 有些餐馆点意面，服务生会问：Vous voulez quelles pâtes ?

（您想要哪种面？）这时候就说上面的经典款一种就可以，比如：

Je vais prendre des penne.（我要通心管面。）

- 意面酱汁几个著名的就是 Bolognaise / Bolognese（番茄肉酱，常见牛肉或牛猪混合肉末）、Marinara（常见番茄大蒜酱，不过不同餐馆用法可能不同，具体看配料）、Carbonara（传统做法用风干猪颊肉 guanciale、鸡蛋、硬质奶酪和黑胡椒；法国也常见奶油培根版）、Pesto（常见的罗勒青酱，通常还有油、奶酪、松子、大蒜等）。
  还有 Quatre fromages（四种奶酪酱）、À la truffe / Al tartufo（松露风味；tartufo 是意大利语“松露”）。

- 关于长条意面是几号，要看品牌，编号不是所有牌子通用的粗细标准。比如 Barilla 常见 Capellini n°1、Spaghettini n°3、Spaghetti n°5、Spaghettoni n°7，可以理解为这一系列从细到粗；n°5 是它家经典的 spaghetti。不过我一般买那种快煮的 hhh，包装上可以找 pâtes à cuisson rapide / pâtes express。

2. <u>面粉、淀粉类:</u>

超市里我能想到的几种面粉、淀粉什么的（估计是想不全，因为我很少买）：

a. (la) Farine de blé : 小麦面粉
b. Farine de blé complet : 全麦面粉
c. Farine de maïs : 玉米粉
d. Farine de seigle : 黑麦面粉(seigle 这个词在面包区也可以见到黑麦面包)
e. Farine de riz, de coco, de pois chiches : 米粉、椰子粉、鹰嘴豆粉
f. Farine sans gluten : 无麸质面粉
g. Maïzena (amidon de maïs / fécule de maïs) : 玉米淀粉。Maïzena 是品牌名，注意和上面的 farine de maïs（玉米粉）区分。
h. (la) Levure de boulanger / levure boulangère : 面包酵母；levure chimique : 泡打粉。包装上的 levure 要看完整名称，这两种不能直接互换。

3. 洗护用品、家居用品类

a. Shampooing, après-shampooing : 洗发水，护发素

b. Shampooing sec : 干洗发水（药妆店的那种干发喷雾也叫这个）

c. Sérum / huile pour les cheveux : 护发精华/护发油（huile 不一定是精油，精油叫 huile essentielle）

d. (la) Laque : 定型喷雾/喷雾发胶

e. (la) Mousse coiffante : 定型摩丝

f. Gel coiffant : 定型啫喱

g. Gel douche, savon : 沐浴露，香皂

h. Savon liquide pour les mains / savon pour les mains : 洗手液/洗手皂（看是液体还是固体）

i. Lotion tonique : 爽肤水；Sérum : 精华；Lait : 乳液；Crème : 霜，比如 crème pour les mains, le corps, le visage… 这些词也要结合完整产品名看用途。

j. (le)Gommage : 磨砂膏或者其他去角质的东西

k. Déodorant : 身体除臭剂/止汗香体类产品（强调止汗功能可看 anti-transpirant）；Désodorisant : 室内或物品除味剂。Décolorant 则是脱色剂，比如头发漂色产品。

l. (un) Dentifrice : 牙膏

m. Brosse à dents : 牙刷；Brosse à dents électrique : 电动牙刷

n. Fil dentaire : 牙线

o. Bain de bouche : 漱口水

p. Rasoir : 剃须刀，刮毛刀 etc

q. Mousse à raser / gel de rasage : 剃须泡沫/啫喱

r. L’après-rasage : 须后护理产品，比如须后水、须后乳。

洗衣、家居清洁区：produits pour le linge et produits d’entretien ménager

a. (la) Lessive liquide : 洗衣液（lessive 泛指洗衣剂，不一定是液体）

b. Lessive en poudre : 洗衣粉

c. Capsules de lessive : 洗衣胶囊/凝珠

d. Adoucissant : 柔顺剂

e. Détachant : 衣物去渍剂

f. Liquide vaisselle : 洗洁精

g. Nettoyant pour WC : 马桶清洁剂

h. Désinfectant : 消毒剂

i. Déboucheur : 管道疏通剂，比如 déboucheur liquide（液体）、déboucheur en poudre（粉末）等

j. (une) Éponge : 海绵

k. Chiffon : 抹布

l. Sacs poubelle : 垃圾袋

m. Gants de ménage : 塑胶手套，家务手套

4. 化妆品产品类

上面已经提过一些护肤品，这里再补彩妆、卸妆和常用小工具。Produits cosmétiques 是化妆品的统称；想找彩妆区，可以问 rayon maquillage。

a. Base de teint / base de maquillage : 妆前乳

b. Fond de teint : 粉底；Fond de teint liquide : 粉底液

c. Correcteur : 遮瑕产品；Anti-cernes : 主要针对黑眼圈的遮瑕

d. Poudre libre / poudre compacte : 散粉/粉饼（具体是定妆还是粉底用途，要看产品说明）

e. Blush / fard à joues : 腮红

f. Poudre bronzante / terre de soleil : 古铜粉，用来增加暖色和晒后感；修容产品也常直接写 contouring，买的时候看色调和用途。

g. Enlumineur / highlighter : 高光

h. Fard à paupières / palette de fards à paupières : 眼影/眼影盘

i. Eye-liner / crayon pour les yeux : 眼线液或眼线产品/眼线笔

j. Mascara : 睫毛膏

k. Crayon à sourcils / gel à sourcils : 眉笔/眉胶

l. Rouge à lèvres : 口红；Gloss : 唇蜜；Baume à lèvres : 润唇膏

m. Crayon à lèvres : 唇线笔

n. Spray fixateur de maquillage : 定妆喷雾

o. Vernis à ongles : 指甲油；Dissolvant : 卸甲水

p. Démaquillant : 卸妆产品；Eau micellaire : 胶束洁肤水，常用来卸妆

q. Huile démaquillante / lait démaquillant / baume démaquillant : 卸妆油/卸妆乳/卸妆膏

r. Cotons démaquillants / disques démaquillants : 卸妆棉/圆形卸妆棉片

s. Pinceau de maquillage / éponge de maquillage : 化妆刷/美妆海绵

t. Recourbe-cils : 睫毛夹

再记几个包装上常见的词：teinte（色号/色调）、mat（哑光）、brillant（亮泽）、longue tenue（持久）、waterproof（防水）。

如果不知道放在哪里，可以问：Excusez-moi, où se trouve le rayon maquillage ？（不好意思，彩妆区在哪里？）挑色号可以问：Vous avez ce fond de teint dans une teinte plus claire / plus foncée ?（这款粉底有更浅/更深的色号吗？）