

美食·杂货·当地生活的纯粹感动

法国人享乐生活的原动力

山本百合子 著 郑景尹 译



山东人民出版社

2011-2012 年度
香港大學學生會
選舉人學界投票區
選舉人學界投票區
選舉人學界投票區



巴黎
小廚房

2011-2012

图书在版编目 (CIP) 数据

巴黎小厨房 / [日] 山本百合子著 ;

郑景尹译 . — 济南 : 山东人民出版社 , 2010.7

ISBN 978-7-209-05322-8

I. 巴 ... II. ①山 ... ②郑 ... III. 饮食—文化—法国

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 084041 号

Meni France by Yuriko Yamamoto

Copyright © 2006 by Yuriko Yamamoto

First published in 2006 in Japan under the title Yuriko Yamamoto by Bronze Publishing Inc., Tokyo

Simplified Chinese translation rights © 2010 by Shandong People's Publishing House. All Rights reserved.

山东省版权局著作权合同登记号 图字 : 15-2009-129

责任编辑 吴宏凯 李楠

装帧设计 小麦

项目完成 吴宏凯工作室

巴黎小厨房

山本百合子 郑景尹

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 济南市胜利大街 39 号 邮政编码 : 250001

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

发行部 (0531)82098027 82098028

新华书店经销

北京图文天地制版印刷有限公司印装

规 格 32 开 (148mm×210mm)

印 张 3.5

字 数 40 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版

2010 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-209-05322-8

定 价 35.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。010-84488980

巴黎小厨房

Merci France

法国人享乐生活的原动力

山本百合子 著 郑景尹 译

山东人民出版社



我眼中的法国——

讲到法国，脑海里便浮现出两个画面。

一个是宁静、有成熟风味的巴黎街道。

穿着时尚的巴黎男女，

服务生单手拿着托盘来回穿梭的咖啡馆与餐厅……

这是法国首都、世界中心——巴黎的样子。



还有一个则是米勒描绘的乡村景象。

种植蔬菜与果树的农家，厚重的木制餐桌与座椅，汤和面包为主的简单餐点……

这是支撑着都会巴黎与农业大国法国的另一张脸。

法国有两副完全不同的面貌，

其实法国人的生活模式受田园的影响远大过于都市。

前言

法国人的生活充满情趣，
这是因为他们拥有“享受生活”的观念。
因此当心情由满足转变为喜悦时，
就会自然地展露在表情、言语与行动上。
但仔细想想，他们只是在做平常的事情而已，
正因如此，观察法国人变得相当有趣，
会发现他们的生活中，隐藏着许多“精华”。
在几乎没有独栋住宅的巴黎，公寓就是他们自豪的小城堡。
充分利用仅有的空间，将房间装潢得别具个人品味，
搜集喜爱的小物、周末摆设花束等等。
此外，对法国人而言，
巴黎的街道也是生活的一部分。
到熟悉的咖啡馆或公园与朋友闲话家常，
随性地笔记涂鸦，在和煦阳光映照下的草皮上翻滚……
如果美术馆或戏院举办有趣的活动，便前往参观；
周末或假日，偶尔还会前往位于郊区的别墅
（在巴黎，别墅并非有钱人的特权，连一般人也能拥有，亦可租借），
在乡村的自然环境中，享受与巴黎完全不同的乐趣。
这种自在不受拘束的生活模式，
让生活中理所当然的事物变得十分有意思，令人感到不可思议。
希望通过和具有高度生活品位及懂得享受的法国人交流，
以及将在街角观察所得来的情报，
透过法国独特的食物（大家也熟知的）及日常用品，传达给大家。
法国人长久爱用的物品源自何处？用在哪些场合？
真的可以丰富他们的生活吗？
“真想看看”、“想品尝一下”、“想使用一下”，
这些题材如果能够引起您的好奇心，
进而成为温暖各位的精华，那就没有比这更高兴的事了。

前言.....3

目录.....4

法兰西共和国.....6

Produits Alimentaires

让人想再次品尝的食物、
让人想再度品味的料理。

食物记事

Croissant

牛角可颂面包.....8

弯月面包与甜甜的早餐

Baguette

长棍面包.....18

主食与坚持

Café

咖啡.....22

休闲饮料与社交场所

Eau Minérale

矿泉水.....28

生命泉源与细致的气泡

Sirop

糖浆.....32

彩色与天然

Salade

生菜色拉.....36

维生素与丰富的菜单

Steak & Frites

牛排与薯条.....44

狩猎与日常饮食

Tarte salée & Tarte sucrée

法式塔派.....52

咸味塔派与甜味塔派

Digestif

餐后酒.....60

水果精华与玻璃雕刻酒杯

Objets

让人想拥有的物品、
让人想再次使用的器具。

日常用品等事物

Cuisine & Four

厨房与烤箱……………66

烤箱与三种神奇厨具

Table & Dessous de plat

餐桌与锅垫……………76

锅垫与趁热上桌的方法

Vaisselle

餐具……………80

餐具柜与餐具

Linge

布制品……………92

法国人与布制品

Panier

篮子……………102

菜篮与购物

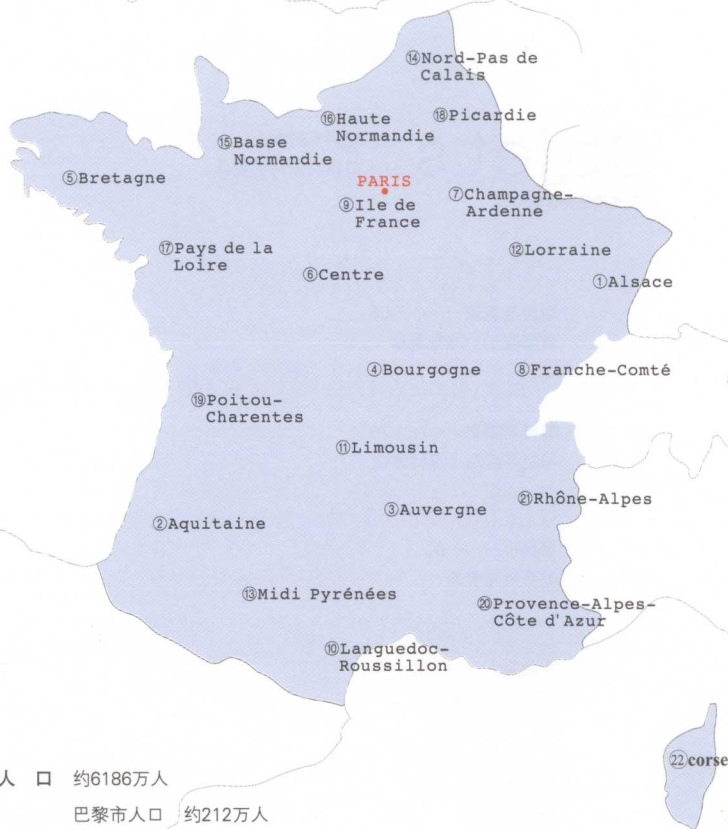
Recettes

食谱……………108

后记……………111

法兰西共和国

La République française



人 口 约6186万人

巴黎市人口 约212万人

面 积 54.7万平方公里

官方语 法语

领 土 分为21个大区（22科西嘉岛，海外区除外），96个省。21大区分别为：①亚尔塞斯 ②亚吉丹 ③奥维涅 ④勃艮第 ⑤布列塔尼 ⑥罗亚尔河谷 ⑦香槟亚丁 ⑧佛朗什—孔泰 ⑨巴黎大区 ⑩朗格多克—胡希咏 ⑪利穆赞 ⑫洛林 ⑬中部比利牛斯山 ⑭北加莱海峡 ⑮诺曼底 ⑯上诺曼底 ⑰罗亚尔河下游 ⑱碧卡地 ⑲普瓦图—夏朗德 ⑳普罗旺斯—阿尔卑斯—蓝色海岸 ㉑隆河—阿尔卑斯（依字母顺序排列）首都巴黎隶属巴黎大区（Ile de France）。

以上正是目前法兰西共和国确定的各区域的名称，其中有许多沿用昔日惯用与法意边境萨瓦（Savoie）的地名。

宗 教 基督教（天主教占62%，新教占2%）、犹太教占1%、伊斯兰教占6%

政 治 共和体制

其 他 农产业为欧洲规模最大、农业自给率达100%。

Produits Alimentaires

食物记事

让人想再次品尝的食物、让人想再度品味的料理。

Croissant

牛角可颂面包

弯月面包与甜甜的早餐

正如首都巴黎是法国的象征一样，

“牛角可颂”则是早餐的代表。

对法国人而言，牛角可颂是早餐中的奢侈品。

将牛角可颂搭配咖啡一块食用，

通常是悠闲的假日早晨、有宾客来访时，

或是在咖啡馆用餐时。

大口咬下，

从层层叠叠膨松的酥皮缝隙间

迸发出浓郁的奶油香味，

就连掉下来的酥皮碎屑都好香。

虽然法国人早餐通常吃的是

棍子面包或乡村面包，

不过，牛角可颂仍是法国早餐的象征。

大概是牛角可颂的弯月形状

既可爱又具代表性的缘故吧。





面包店的橱窗里，陈列着蜂蜜、橘色杏桃和深紫色的葡萄果酱。



法国乡村的饭店。送到房间的早餐餐盘里，有两个牛角可颂和一个迷你法国面包。



在有机（BIO）市场购买的长形可颂（使用牛油，图片上方）与弯月可颂（植物性奶油，图片下方）。



牛角可颂的诞生 Histoire

大多数人都以为牛角可颂是法国的产物，我也是其中之一。事实上，牛角可颂起源于17世纪奥地利的维也纳。故事的来龙去脉相当有趣。当时维也纳是奥匈帝国的首都，邻国土耳其正计划入侵维也纳。1683年土耳其军队先是包围了维也纳，为了夜袭市区，便悄悄开始进行挖掘地道的工程。这时，从半夜就开始工作的面包师傅听到“叩叩叩”的敲打声，发觉有异，迅速通报守卫，成功地让土耳其士兵无功而返。王室为了犒赏面包店，授予其许多特权；面包师傅则制作弯月形状的可颂面包献给国王，因为敌军土耳其军旗上有弯月标志，便以“吃掉弯月”意指成功击退土耳其，庆祝胜利。

其后经过约莫100年，法奥联姻，奥地利王室玛莉·安东妮德（Marie Antoinette）嫁给法王路易十六，于是牛角可颂正式被引进法国王室。此外，1889年巴黎世界博览会的会场使用许多牛角可颂来布置，因此，牛角可颂被推广到世界各国，成为代表法国的面包。

Croissant 1 两种牛角可颂面包，与“环保”牛角可颂面包

面包店有两种牛角可颂。使用牛油制作的“Croissant au beurre”（图片右方），以及使用玛其琳制作的“Croissant ordinaire”（平凡普通的牛角可颂）。从法国人“不论多贫困都不想购买玛其琳可颂面包”来看，味道可想而知；显然使用牛油制作的比较好吃也比较卖座。虽然玛其琳可颂面包的需求量少，但仍有面包店持续制作。

外形上，玛其琳可颂面包比较像弯月，拥有可爱的弯度；牛油可颂面包只是将切成三角形的面皮卷起后，放上烤盘而已。我想或许是需要大量生产的缘故，简单的一个弯度手工对面包店而言也十分麻烦。

此外，牛角可颂还有一种“杏仁牛角可颂”（Croissant aux amandes）（图片左方）的口味。它是将味道变差的牛角可颂稍微浸至糖浆后，在面包中间或表面加入杏仁片所烤制而成的“环保”牛角可颂。口感甜美，充满蜜汁。好吃的关键除了杏仁奶油之外，还必须确认杏仁是否烤成金黄色。遇见好吃的可颂，就像得到一整天的幸福，令人愉悦万分。





Croissant 2 拉丁民族的甜食早餐

无论到大都市或是乡间旅行，我都尽量住小型旅馆，因为这样能够体验到当地传统的早餐。

法国、意大利、西班牙、葡萄牙等国家，有许多拉丁民族居住，这些人早餐都习惯吃甜食。所谓“甜食”，也就是不吃芝士、火腿等“咸的食物”，只吃甜的东西。主食为涂有奶油或果酱的面包，搭配咖啡、红茶或柳橙汁。至于英国及德国，则是以咸食为主。英国人的早餐组合是烤得酥脆的薄片吐司、奶油炒蛋或火腿、炖豆（Baked Beans）等；德国人则是将圆面包切半，夹上芝士、火腿食用。

在意大利，有些人会用硬饼干蘸卡布奇诺；而在西班牙的饭店，早餐则是有漩涡状的丹麦面包（右图）、普通的面包或烤面包片，再加上种类丰富的果酱及蜂蜜等。与其说是早餐，我倒觉得比较像小朋友的午后甜点。

糖分不但能够帮助大脑运作，从营养层面看来也十分理想……话虽如此，他们应该没有想那么多吧。



Croissant 3 法国果酱的起源·诺斯特拉达姆斯 (Nostradamus) 老伯伯

昔日法国农家的后院里就常种有水果树，将成熟的果实加糖焖煮后，放入罐中并置于地窖保存，一年后再食用。这个传统与现在法国早餐不可缺少的果酱有密切的关联。法文“Confit”是保存的意思，“Confiture”则是指用砂糖腌制的东西。砂糖的特质是加愈多食物愈不容易腐败。推广这种“甜味焖煮”保存方式的，是以预言“1999年7月，世界将毁灭”而闻名的诺斯特拉达姆斯（1503－1566）。他是名副其实的法国人，本名为米歇尔·德·诺斯特拉达姆斯（Michel de Nostredame），一位优秀的医生。当时他发觉法国的春秋之际有丰富的蔬菜与水果，但冬天却粮食不足，为了解决这种不平衡，便将在意大利发现的利用砂糖保存食物的方法反复加以研究。他在他写的书中记载着胡萝卜及花生等蔬菜果酱的做法；在胡萝卜中加入肉桂及姜片，味道不亚于现在流行的综合果酱。



Croissant 4 Mami 的手工果酱

法文的“Mami”是祖母的意思，母亲则为“Maman”。我个人很喜欢Mami的发音，不过基本上这个字只能用在老婆婆身上。虽然我在法国没有Mami，但有位女士特别准许我可以这么叫她。她住在离巴黎两个小时电车车程的法国中部乡间。Mami亲手制作的草莓、桃子等果酱十分美味，她总是牢记着住在巴黎的孙子们喜欢的口味，每次都会多做两瓶，保存于地窖内。

我从她那里得知最适合制作果酱的时间。依照食材的时令，大多数果酱的制作是在春夏之间。红色果实有4月开始成熟的草莓，5月为樱桃，6月为覆盆子，8月则是黑莓等……还有6月开始成熟的杏桃和桃子，7月的黄色西洋李，以及8月的绿色西洋李等桃李类；9月和10月也会做西洋梨和苹果的果酱。不过，除了这些时间之外，就不做果酱吗？其实是因为以前没有所谓的品种改良，因此没有食材可以制作。在英国，冬季的橘子酱及切片柠檬酱则相当普遍。



“水果不能太生也不能太熟，选择适合的水果是决定果酱味道的关键，但相当不容易拿捏准确。”Mami一再强调。她的手工果酱有种将水果封锁在浓稠糖浆中的感觉……用汤匙舀起会呈现布丁般的固态。Mami住家后院的水果默默地成熟，她使用眼中理想的水果制作无添加的正统果酱。

“我会将大颗杏仁加在杏桃及桃子等的果酱里，因为都是同种类的水果，香味的组合也很相配；特别是杏仁煮过后黏稠的口感，令人欲罢不能。”



喜欢水果原有风味的Mami，听我讲完皱着眉头说：“我也是，因为我儿子喜欢加有杏仁的果酱，所以没办法，只好另外帮他做。”



法国的水果月历

杏桃	Abricot	6~8月
樱桃	Cerise	5~8月
草莓	Fraise	4~7月
红醋栗	Groseilles	6~7月
黑醋栗	Cassis	6~7月
覆盆子	Framboise	6~9月
哈密瓜	Melon	7~9月
黑莓	Mûre	8月
桃	Pêche	6~8月
苹果	Pomme	1~3月、8~12月
葡萄	Raisins	8~11月
西洋李	Mirabelle	7月
橘子	Orange	1~5月、10~12月
西洋梨	Poire	1~3月、9~12月
李子	Prune	7~11月

Croissant 5 昔日及当今的果酱



现今，果酱制作变得十分丰富，流行使用多种果实混合焖煮，或以香草、肉桂、丁香等香料加味，像是日本知名的法籍女主厨Christine Ferber所提案的柠檬与肉桂，红宝石色泽的草莓与辣味黑胡椒在一起的组合（Mami听闻后，除深表惊讶外，也眉头深锁表示质疑）。

我经常光顾的餐厅老板娘则是只有在每年圣诞节时，会做肉桂棒及加有丁香的李子果酱，吃起来感觉像浓缩过后的红酒，加在浓郁的红茶里十分美味。虽然违反Mami的原则，但偶尔也会有让她佩服的组合。由于现在市售的水果少了一分香味与酸味，因此只能利用其他素材来弥补不足之处，或许这正是制作果酱的趣味所在。

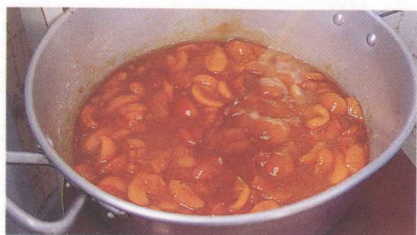
不过，如果像Mami一样住在可以现摘水果的乡下农家，当然会想制作纯粹的果酱，而且一定不会添加其他的东西。

Mami 制作的果酱

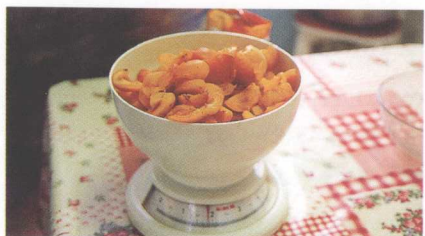
使用成熟度适当的水果所制作而成的果酱。
将Mami的爱心与水果的美味通通装进瓶子里。



准备大量的杏桃。



刚开始慢慢地搅拌。



以砂糖拌匀腌制。

