

把紐約名廚帶回家—— 波登的傳統法式料理

Anthony Bourdain's Les Halles Cookbook:
Strategies, Recipes, and Techniques of Classic Bistro Cooking

購書即有機會獲得

鹽之華
法式料理廚房
折價餐券

搶看書內活動辦法



暢銷書《廚房機密檔案》、《名廚吃四方》作者，Discovery 旅遊生活頻道「波登不設限」節目主持人

安東尼·波登 Anthony Bourdain

菲立普·拉瓊尼 Philippe Lajaunie

荷西·狄梅瑞里 José de Meirelles / 著

韓良憶 / 譯

這不是本烹飪書，並不盡然是。

這本書旨在成為傳授戰略和戰術的實地作業手冊，在接下來的篇幅中，我將牽著你的手，陪著你全程走上一遭，我對待你，會像對我餐館廚房的新手那樣，講話的語氣同樣慈謫、易感且圓融得體。這意思是說，我呢，不時會叫你「沒用的笨蛋」，我會指望你能體諒，而且別以為我是衝著你來的。我想你應該喜歡食物，會準時上工。我會盡我所能，讓你看看該怎麼去整合那些形而上的玩意，好比說你的時間啦，空間啦，心態啦，這樣你才能以最好的效率去迎擊每項任務、每道食譜。你會學到如何像個行家似的備妥一餐，如何整治你的「基地」，好讓自己有個簡單、清爽、乾淨又井然有序的工作環境，而不會像有些沒用的廢物那樣，跌個狗吃屎，灑了我的一鍋好菜。

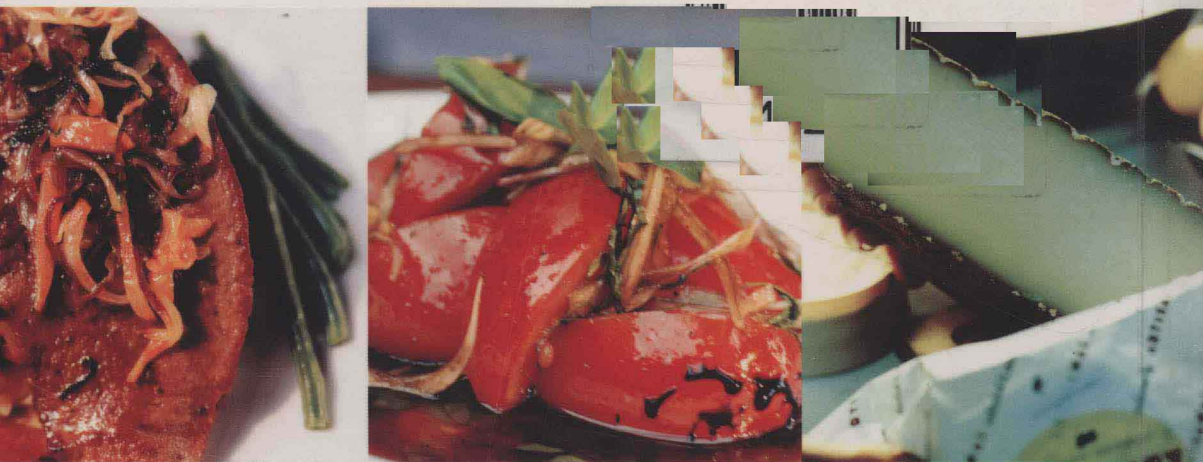
烹飪是種魔術，愛吃好東西則是天性！

夢想烹調出美味的傳統法式料理嗎？現在，你不必是烹飪天才，不必住在高檔的食品店附近，更用不著和烹飪名廚結為手帕交，就可以辦到。

國際知名廚師作家安東尼·波登繼暢銷書《廚房機密檔案》和《名廚吃四方》後，又一幽默生動、風格獨具的美食新作。書中收錄波登所效力的紐約名餐廳「中央市場」的一百多道傳統法式料理食譜，讓喜愛法國美食的人，也能在自己的家中，享受創造的樂趣。《把紐約名廚帶回家》不單單只是一本食譜，向來以古怪豪氣著稱的波登，除了教你煮菜，還要教你如何食物使自己的生活更加美麗。

中台灣第一位法式料理女主廚、鹽之華·法式料理廚房首席主廚

黎俞君／專業推薦



ISBN 957-05-2093-0 (427)



9 789570 520934

52220010 NT\$480

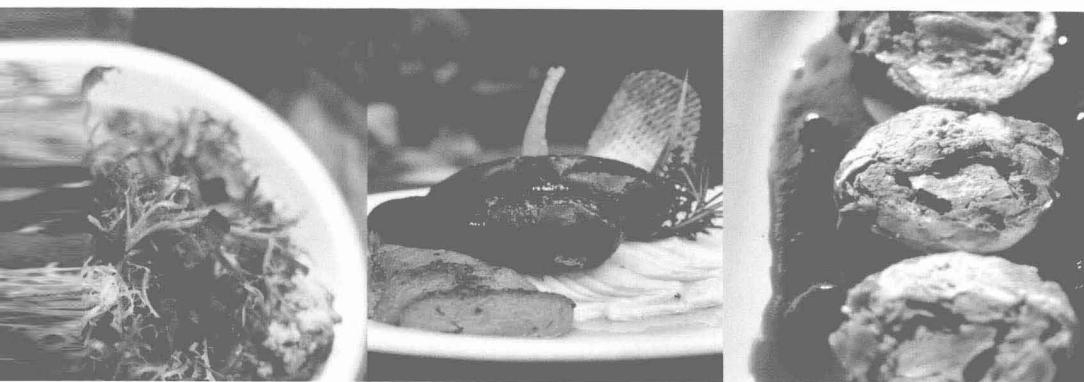


臺灣商務印書館



把紐約名廚帶回家—— 波登的傳統法式料理

Anthony Bourdain's *Les Halles Cookbook*:
Strategies, Recipes, and Techniques of Classic Bistro Cooking



安東尼·波登 **Anthony Bourdain**

菲立普·拉瓊尼 Philippe Lajaunie

荷西·狄梅瑞里 José de Meirelles / 著

韓良憶 / 譯

臺灣商務印書館

Ciel

把紐約名廚帶回家

作者／安東尼·波登

菲立普·拉瓊尼

荷西·狄梅瑞里

攝影／羅勃·迪斯卡芬尼

譯者／韓良憶

發行人／王學哲

總編輯／方鵬程

主編／江怡瑩

責任編輯／許景理

美術設計／吳郁婷

出版發行／臺灣商務印書館股份有限公司

台北市重慶南路一段三十七號

電話：(02) 2371-3712

讀者服務專線：0800056196

郵撥：0000165-1

網路書店：www.cptw.com.tw

E-mail：cptw@cptw.com.tw

網址：www.cptw.com.tw

ANTHONY BOURDAIN'S LES HALLES COOKBOOK:
STRATEGIES, RECIPES, AND TECHNIQUES OF CLASSIC
BISTRO COOKING by ANTHONY BOURDAIN
Copyright © 2004 by ANTHONY BOURDAIN
This edition arranged with BLOOMSBURY USA
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.
Complex Chinese edition copyright © 2006
The Commercial Press, Ltd.
All Rights Reserved

局版北市業字第993號

初版一刷：2006年10月

定價：新台幣480元



ISBN 978-957-05-2093-4
957-05-2093-0
版權所有·翻印必究

一個人要是在青春期的生活優渥，那差不多就註定會成為餐桌上的半吊子。這並不因為凡是富豪就一定愚蠢，而是因為他們用不著作實驗。

——李伯靈 (A. J. Liebling)

引言

這不是本烹飪書，並不盡然是。

這書不會教你燒菜。

書中的食譜絕大多數是流傳已久的標準菜色，你在其他一大堆書裡都找得到。

這本書與眾不同之處在於，食譜全來自紐約市的「中央市場」〔Les Halles；另有譯名為聖豪里〕，我從一九九八年起擔任這家餐廳的行政主廚。換句話說，這些正是這家全國最屌的法式啤酒屋兼家常小館的正式食譜，是貨真價實的食譜。當然啦，份量縮小了，我們這家忙得不可開交的餐館需要的份量可太多了。

在法國，像「中央市場」這樣的家常小館，大概有成千上萬家吧，其中有不少和「中央市場」一樣好，不過在美國，可是絕無僅有、只此一家。（好啦，其實有四家。我們還有三家分店，

一家分店也在紐約，一家在華府，另一家在佛羅里達州的珊瑚閣市〔Coral Gables〕。可想而知，我效忠的是公園大道南的總店，我在那兒可是投注了不少時光，總在爐台旁埋頭苦幹。〕「中央市場」很道地，和法國以外的任何一家法式小館一樣道地。

這本書旨在成為傳授戰略和戰術的實地作業手冊，意思是說，在接下來的篇幅中，我將牽著你的手，陪著你全程走上一遭，我對待你，會像對我餐館廚房的新手那樣，講話的語氣同樣慈藹、易感且圓融得體。

這意思是說，我呢，不時會叫你「沒用的笨蛋」，我會指望你能體諒，而且別以為我是衝著你來的。倘若你撐得下去，好好地幹活，對食物又流露出一點點的愛意和尊敬，說不定待會兒我會請你到酒吧喝杯啤酒。



我想你使菜刀的工夫應該還過得去，不會傷了自己或別人。我想你應該喜歡食物，會準時上工。我會盡我所能，讓你看看該怎麼去整合那些形而上的玩意，好比說你的時間啦，空間啦，心態啦，這樣你才能以最好的效率去迎擊每項任務、每道食譜。你會學到如何像個行家似的備妥一餐，如何整治你的「基地」，好讓自己有個簡單、清爽、乾淨又井然有序的工作環境，而不會像有些沒用的廢物那樣，跌個狗吃屎，灑了我的一鍋好菜。

所以，聽好了，你不可以一次做太多事情，不可以驚惶失措，不可以把你的作業區域（亦即，廚房）惡搞成一團混亂的火車事故現場。你得學會像冷血的職業廚師那樣，區分事情的輕重緩急，把食譜分成應付得來幾個部分，這麼一來，最後的組裝工作（又稱「收拾」），不會搞得你整個人語無倫次，手腳全不聽使喚（亦即，變成了廢人）。

就拿西南法砂鍋（cassoulet）這道菜來說吧，你不妨先偷偷看個一眼，食譜在第二〇二頁。看起來像是一道他媽的簡直要嚇死人的菜色，對吧？我的天哪！你瞧，材料多成那樣！老兄，少安毋躁。行家才不會在一個下午甚或一天

當中從零開始，做這道砂鍋菜。這道菜烹調起來其實滿輕鬆，滿悠哉，多半利用空閒時間來動手。這道菜分成一系列的小型作業，通通以悠閒到不行的步調來執行，往往是在做別的事情時順手弄弄。它其實是餐廳裡出菜最輕鬆的菜色之一，一旦烹調好了，不論是在餐館裡或是家裡，都是現場廚師「求之不得」的夢幻菜色。丟下鍋，灑上麵包屑，扔進烤箱裡，然後就不必管它了。職業廚師在烹調另外十二樣東西時，最樂意有人點這道菜。

你只要燒得出一鍋像樣的墨式辣肉醬（chili），就做得出西南法砂鍋。這兩樣菜有很多相同的烹調原理，千萬別讓法文菜名唬住了你。

要知道，你倘若已經會使用刀子，還擁有用來挺順手的一小套美國或異國標準家庭用具，那麼比起絕大多數餐廳從業人員頭一回在沙拉料理檯上，拾起一把法國刀，企圖切捲鬚生菜，以便拌培根生菜沙拉時，你已經超前一大步啦。

你還是怕怕？所有的那些食材，所有的那些唸不出來的法文名字，還是令你心裡毛毛的？你以前曾淪入某個自大傲慢的法國侍者之手，嚇壞了，留下心

理創傷？你是哪裡有毛病啊？蠢材！這玩意容易的很！

在「中央市場」，在此我要再說一次，它可是全美利堅合眾國最棒、最正宗的法國小館，在我們這館子營業以來的十三年當中，幾乎每一位廚子都是墨西哥鄉下人，以前根本沒有烹飪經驗。他們差不多個個都欠缺任何種類的科班訓練，剛入行時不是當洗碗工，就是當夜班雜工。你要是以為他們從小就下廚燒墨西哥鄉土佳餚，自然而然培養出對食物的愛好，那麼，我的朋友，你可就大錯特錯啦。去請我的醬汁師傅烹調一份墨西哥辣醬燒雞（chicken mole）吧，你會得到他的兩顆衛生眼，外加一根中指。在老家，那是老媽的事。

當然啦，他們如假包換，可是美國「布爾喬亞烹飪」的一等一廚藝高手。我會得意洋洋地推派他們上場，和海洋彼岸那些愛吃乳酪、午餐時間特長、一週工作三十二個小時、上班打卡的社會主義傢伙比劃比劃，隨便哪一天都行。他們會跟他們一起抹地板。我並不是在表揚自己有多善於訓練員工，而是要證明有毅力、工作勤奮、心地善良又有幽默感的人，終究會成功。

不管是何方神聖，只要在談到職業

廚師時，開口便表示「烹飪是天性」，那這人根本是在扯淡。愛吃好東西才是天性；喜好佳餚美饌、欣賞調理得當的好食材才是天性。樂於和朋友共享一頓長長的午餐，大啖秉持著愛心和自尊心燒出來的好菜，這個，大概是天性，或起碼來自你的文化教養。不過，你應該已經有這種天性了吧？不然的話，你現在不會在這裡，不會心不甘情不願地付出好幾百塊錢給某個出版集團買這本書，對不對？

怎麼樣？對不對呢？

講大聲點！聽不到！

手腳還算靈活的人，只要有副好心腸，還有一般水準的敬業精神，就有能力學會燒出美味的薯條配牛排、白酒煎舌鰾（sole meunière）或西南法砂鍋。為便於討論，在此我們就假定這兩個條件你都有了。

即使如此，可不是每個人都需要學會在耳畔有墨西哥繞舌音樂響個不停，自個兒尚有嚴重宿醉的情況下，每晚以高速備妥這些菜餚一百遍，同時還得應付二、三十件其他的工作。那個，只有一票具有特異功能的傢伙才辦得到，不過本書要談的不是這件事。

由於這些菜餚皆根植於法蘭西的歷



史、傳統和土壤，你大概會以為「精緻材料」正是其中不少菜色的基礎，所以，大多數材料是你張羅不到的。當令的好食材的確是構成任何偉大菜系的基礎，這一點絕對屬實。用最頂尖的材料燒出的菜，當然會好吃多多。其他的法國鄉村烹飪書都暗示說，要做出一道好菜，一定得有你在書中經過美化設計、近乎春宮的插圖照片上，看到的那些紅彤彤又嬌嫩多汁的帶藤番茄、完美潔白的蘆筍、頂級的牛肉，還有柔嫩的仔土雞，這種話根本就是漫天大謊。他們簡直是胡說八道，居然暗示說，法國每位家庭主婦和食品外賣業者總是穿著卡其褲，套著懶佬鞋，跳進他們的休旅車，一路風馳電駛前往有機蔬果市場，以比市價貴上一倍的價錢向一些嬉皮買菜。

本書要談的法國菜，是最受人鍾愛、老派、典型又有代表性的菜色，是後來所有法國菜的泉源，而最早創製這些菜的廚子，並沒有大把的銀子可供揮霍。這些菜色食譜多半是由機靈、進取、工作繁重卻一貧如洗的傢伙逐步開發而出，一如世上所有偉大菜系的偉大廚師，這些人不過是竭盡所能善用手邊的材料，而這些材料常常根本就是些可愛的下雜貨色。

我們一直以為，在所有以大廚為主力（而非以材料為主力）的菜系中，法國菜是最偉大的一支，因為法蘭西這個國家除了好好地燒菜外，別無其他選擇。有史以來，在大多數時候，法國廚師非得優秀不可，不然就會餓死或破產。在法國大革命之前，法國廚師多半都吃不飽，備受蹂躪踐踏，始終不得不竭盡所能去取悅冷酷、暴虐又善變的主子。隨便一點殘羹、一條根莖、一粒蝸牛、一片麵包皮，都可能拿來換成銀兩或當成糧食。標準美國「精緻」高檔餐食的基底材料，好比一塊好牛排啦、龍蝦啦、蝦仁啦，根本就可望不可及。

直到今天，在法國依舊很難找到一塊穀物飼育、大理石油花、打了抗生素的嫩沙朗牛排，在美國，各地的超市卻都有這樣的牛排。法國飼養的牛隻多半既是肉牛也是乳牛（棒的不得了的夏洛利牛則是例外），老實講，法國牛肉簡直難吃透了。「上好牛排」指的是肋眼、沙朗和名不副實的腓力米濃，這幾種牛排仍舊是有錢人的專利，其他人只能吃雜碎肉。

幸好，法國人懂得怎麼處理又老、骨頭多、奇形怪狀、肥油又多的牛肉。多年以來，他們都在調理這種肉，而且

調理得很好吃，他們簡直他媽的太屌了。（願上帝保佑他們，該给人家的功勞還是得給。）幾乎每一位饒富原創性的大廚，都遭遇過食材產季短、運輸條件差、冷藏設備少之又少，偏偏又走楣運的情形。這可是千真萬確的事喔。

差不多在每一個你想造訪的國家，優秀的廚師似乎總來自最落後困頓的窮山惡水，這並不是巧合。巴西的明那斯高原地區（Minas Gerais）也好，泰國的伊森省（Issan）也好，美國南方也好，還是法國隨便哪個窮鄉僻壤也好，優秀的廚師無一不來自這種地方，美國名饕家也是名記者季伯靈說得好，這些廚師「得免於豐衣足食造成的嚴重殘缺」。

仔細打量名廚裴潘（Jacques Pépin）那本了不起的回憶錄《學徒》（*The Apprentice*）的封面，看一看少年裴潘十三、四歲時的身影，他穿著鬆垮垮助理廚師制服站在那裡，一副嚇壞了又難掩自豪神色的樣子。那就是老派作風。你想少年裴潘頭一回費了好一番手腳才把那套衣服穿上身時，會一心期盼未來篤定會有春假、社團派對等著他，暑期時還可出國旅遊，畢業時則可得到跑車做為禮物嗎？免談！

就我所知，沒有誰能比裴潘更受敬

重、更有權威、且更有資格來談這個話題，他書中有一小段正闡明了這一點。他談到其廚藝的根源時，對他早年在自家小館幫忙的艱苦過程，作了一番描述：他的母親前後開了好幾家小吃店，開了又倒，倒了又開，成天辛勞工作，只能賺取蠅頭小利。小裴潘和他母親每天早上會到市場梭巡，先是四處偵察，到最後一刻才猛然出手，以極低的價錢，向樂於出清貨物的小販買菜，能買到什麼雜碎就買什麼。接著他們回到廚房，把那些沒精打采的蔬菜和次等的肉，轉化為賣得出去、有營養又好吃的東西……帶有魔力的東西。

追根究底，烹飪一直就是這麼回事。簡陋的小吃店也好，米其林三星餐廳也好，重點都在於轉化，在於化平凡為不凡。這個，就是魔術，而每位大廚都會老實告訴你，不見得一定得當上魔術師，才能變魔術。一鍋湯或燉菜在一夜之間產生的變化，是魔術，和掌廚者做了什麼或沒做什麼，毫不相干。麵包進了烤爐後發生的事情，是魔術。烹調勃艮地紅酒燉牛肉或紅酒燒雞時，一旦把材料通通扔進鍋裡，只要你不要去胡亂調整火力大小，這些材料自然而然就會變出魔術。法國菜中備受鍾愛的老

菜，好比隨便哪位認真盡責的廚子都能輕鬆烹調出來的油封鴨或鵝，可以具有超自然的力量，制伏最憤世嫉俗的烹飪行家。你所需要的，就只有油脂、一些烹調藥草、蒜頭、鹽和胡椒而已。

這些年來，我有幸與好幾位三星大廚和烹飪大師同桌而坐，把酒言歡，討論凡此種種的話題。我問他們，要是生命只剩下短短幾個小時，他們會選哪一道菜，最後會想把什麼送入嘴裡，他們通通都選擇在並不優裕的童年時代吃過的家常簡樸菜色。他們往往會提到「媽媽」或「母親」，唇邊也往往含著靦腆的微笑，同時像英國名餐廳「四季農莊」(Le Manoir aux Quat' Saisons)的大廚布朗克(Raymond Blanc)那樣，不無自得地宣稱：「我是個農夫！」

裴潘為他的生前最後一餐，選了「一塊上好的麵包——還有上好的牛油」。西班牙名廚阿德利亞(Ferran Adrià)說他愛吃淋了橄欖油和海鹽的煎綠蘆筍，紐約名廚索爾納(André Soltner)在他主理「呂岱斯」(Lutèce)餐廳的生涯中，據說差不多每天都吃一模一樣的午餐：簡單拌了牛油的義大利雞蛋麵，加上極小極小的一塊鵝肝。

我最喜歡的一個故事(我衷心希望

真有其事)，和過世不久、備受懷念的名廚帕拉丹(Jean-Louis Palladin)有關，有位熱心的記者問帕拉丹，他是什麼時候又是怎麼會「決定」當廚師的。我們其他廚師這時大概都會迫不及待地想要唬弄很容易上當的大眾，帕拉丹卻不像一般大廚那麼誇誇其談，說什麼我們從小就夢想擁有散發著海水氣味、令人聯想起地中海的海膽啦，足足有拳頭那麼大的白松露啦，浸在黑松露醬汁裡的厚厚一大塊腓力米濃牛排啦。帕拉丹這位巨人，這位大師，這位大廚中的大廚，至今仍備受其他廚師敬愛，只要一提到他的名字，他們的眼裡仍會蒙上一層薄霧。帕拉丹帶著調侃的眼神看著這位提問的記者，回答說：「我為什麼決定？什麼時候決定？……夫人哪！！是我爹娘把我賣給人當奴隸啦！」

帕拉丹當然是天才，你這輩子休想擁有他的手藝，我也不必妄想。可是，想烹飪出好吃的法國菜，不見得一定得是天才才可以，難得有法國廚師在他們偏遠的家鄉，被當成是不世出的奇葩、英才。根據傳統，微薄的財政資源會撥給最聰明、年紀最大或最有出息的孩子，這些孩子會被送去上大學，其他孩子則一批批被送去唸旅館學校或去當學

徒，再不然就交給地方上某位賣鮮肉的、賣香腸火腿還是做糕餅的伯伯叔叔去照管，有了長輩督促，這些孩子好歹能很快地掙到一點錢。

怎麼樣？心情好一點了吧。

這會兒，事情可有定論了。你不必是神童，不必是天才，不必生在大戶人家，不必住在高檔的「狄恩與德魯卡」（Dean & DeLuca）食品店附近，更用不著和美國法式烹飪名廚愛麗絲·華特絲（Alice Waters）結為手帕交，就可以烹飪法國菜……那你到底需要什麼呢？

你需要意志力。

你需要渴望。

你需要有永不退縮的決心，即使在你燒糊了第一鍋燉肉，熬焦了醬汁，把魚柳片成慘不忍睹的模樣，還削掉指尖一小塊肉，都得堅持下去。

你需要堅忍的毅力，能夠了解每一次錯誤都是寶貴的一課，我會傾囊相授，把我在廚房裡對每位菜鳥廚子講的話統統告訴你，在菜鳥毀掉一鍋完美的清澄高湯後，我會說：「倒掉，重頭來，你知不知道是哪裡出了錯？好，別再犯同樣的錯誤。」要知道，除非你恰

恰就在正需要牛油醬汁的時候，把事情搞砸了，否則任憑你讀過多少有關熬壞了牛油醬汁的文字，對這件事情都無法有本能、直觀的了解。一敗塗地是好事，一敗塗地（還有一敗塗地後東山再起）有助於克服恐懼。這一點非常重要，因為你心存恐懼時，有些菜餚心知肚明，它們就跟馬兒一樣，感覺得到，而且誠如吾友韓德森¹會告訴你的，它們會「搗蛋」。

到頭來，你的雙手，你的味蕾，甚至你的耳朵都學會了，事情進行順利時，它們都知道，事情有出錯之虞時，它們事前就感覺得到。

別害怕。

你將需要一顆純淨的心和靈魂，意思是說，你是為了正當的理由而烹飪。

你別像收集蝴蝶標本那樣地蒐羅食譜，照本宣科地燒菜，也別收集用餐經驗。千萬要喜歡自己正在做的事情，如果說烹飪天地中真有不折不扣的罪惡，那就是裝腔作勢扮高貴，如果你害怕下巴沾到一點油，不喜歡用手抓東西吃，看到骨頭、魚頭和內臟就大驚小怪，對大蒜又愛又恨，而且對食物精緻與否講

1. 韓德森（Fergus Henderson）為自學成功的英國名廚，是倫敦 St. John 餐廳的主廚兼合夥人。安東尼·波登曾表示，如果他被判死刑，他想要韓德森來燒他臨死前的最後一餐。

究到不行，那麼請現在就把這本書放下（你應該還沒從書中得到什麼食物），然後把書放回去。這本書不適合你看，改買其他的烹飪書吧，一本附有很多美美圖片的書。

你需要熱情、好奇心，還要有副無所不吃的好胃口。你需要很饞。

你說不定已經注意到了，胃口和熱勁僅止於食物的大廚，可說是難得一見。凡有不熱愛性愛、音樂、電影、旅遊——以及生命的廚師，我對其人都懷抱著強烈的懷疑。數年前，我和幾位朋友在美國一家「頂尖」的餐廳用餐，我們吃了好多道擺盤美不勝收、精巧但呆板無趣的菜餚以後，往椅背一靠，怪的是，大夥都覺得不大滿足。我有位朋友說了，主廚「烹飪的作風，就好像這傢伙這輩子從來就沒有好好嘿咻過一次」。

你需要愛。

要是這份愛的對象正是你為之烹飪的人，那最好，因為最了不起、最沒齒

難忘的一餐，不僅取決於你當時吃了什麼，也取決於和你同桌用餐的人是誰。不過，愛你正在做的菜，愛你正烹調的這道菜的食材，這樣也就綽綽有餘了。我有回對一位神經兮兮的職業燒烤師說，好好做菜不是職業，而是使命。他哈哈大笑，更進一步地說：「那是種病。」我明白他的意思。你必須喜愛為別人燒菜，即使你既不認識對方，也不喜歡這些人。你必須對一件事樂在其中，那就是，你正在滋養這些人，取悅這些人，為他們竭盡你的所能。

最後，不管你用的食材有多麼低廉，你都必須尊重這些食材。同樣的，不管你的賓客有多蠢、多不討人喜歡，你都必須尊重他們。說到底，你是為了你自己而烹飪。

——安東尼·波登

紐約市，二〇〇四

