

巴黎， 如此美味

【韩】秦京秀 著

金青松 译

✈
美味寻踪

唯有美食和旅行不可辜负



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

美味寻踪

巴黎，如此美味

[韩] 秦京秀 著

金青松 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

若没有品尝到正宗的法国料理,就不能算来过巴黎。

在巴黎,如何吃?蓝带学院首席毕业厨师为你深度解读法兰西美食文化背景,带你探索巴黎美味秘境:文艺青年必去之塞纳河畔咖啡厅、米其林三星大厨极致的料理美学、巴黎人最爱去的小馆子、质朴却好吃到流泪的家庭味食肆。最后,大厨将自己的独门菜谱倾囊相授,帮你升格做大师,在家也能做出地道巴黎美味。

快翻开书,开启一次寻味之旅吧!

北京市版权局 著作权合同登记 图字:01-2013-0719 号

이토록 맛있는 파리: 프렌치 셰프 진경수와 함께하는 파리 미식 여행

Copyright © 2012 by Jin Gyeong-su

Original Korean edition published by BookHouse Publishes Co., Ltd. All Rights Reserved Simplified Chinese Character rights arranged with BookHouse Publishes Co., Ltd. through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

版权代理:北京水木双清文化传播有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

巴黎,如此美味:美味寻踪/(韩)秦京秀著;金青松译. — 北京:中国水利水电出版社,2013.6
ISBN 978-7-5170-0911-5

I. ①巴… II. ①秦… ②金… III. ①饮食—文化—巴黎②菜谱—法国 IV. ①TS971②TS972.185.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113901号

策划编辑:余榭婷 责任编辑:余榭婷 加工编辑:曹亚芳 封面设计:杨慧

书 名	美味寻踪 巴黎,如此美味
作 者	【韩】秦京秀 著 金青松 译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址:www.waterpub.com.cn E-mail:mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话:(010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电 话:(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 印	信息有限公司
规 版	制版技术有限公司
版 本	1/32 开本 8.5 印张 171 千字
印 定	版 2013年6月第1次印刷
数 价	0001—0000 册 36.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

{ 序 }

喜欢旅行的人一生当中至少都会去一次的地方——巴黎，那里有令人叹为观止的遗址与博物馆，那里如画般的古建筑与目不暇接的街道会让你永远不会感到无聊。不过，巴黎并非只有埃菲尔铁塔和卢浮宫。很显然，提起巴黎，就不得不提著名的法国料理。而在那里，有很多在韩国不曾见过的地道的法国料理在等待着我们去品尝。

在巴黎若没有品尝到正宗的法国料理，就不能算对巴黎有真正体验。实际上，还甚少有人在法国的中心巴黎真真切切地体验过法国的美食精华。这其中或许有语言障碍方面的原因，抑或大家面对满街到处都能见到食品或餐厅的巴黎，反而少了进一步品味的念头。因此，即便在街边餐厅能够搜寻出很多令人回味无穷的美食，也只能在那些专为游客开设的餐厅，像购买纪念品一般匆匆走过场的份儿而已。

我在巴黎学过法国料理，也曾以厨师身份在西餐厅工作过。因此对我而言，巴黎的美已经远远超越了视觉上的美丽，更是给予了我味觉上的愉快回忆。作为一个法式料理厨师，我想告诉人们的是，巴黎不仅仅有“百种”之美，更是有“千种”之味。也正因为如此，为了能够让大家细细品味巴黎各种丰富多彩的味道，我开始尝试去整理各种基础信息。甚至在2010年秋、2011年春，特地在巴黎搜寻了一番巴黎人爱去而外国游客却不大熟悉的各色餐厅。

这本书也因此而得以问世。它是为想前往巴黎一游的食客们准备的一本书。书的第一部分着重记录了在前往巴黎之前必须要了解的关于法国料理的各种信息与基础知识。第二部分则正式介绍了在巴黎非常值得一去的餐厅。这些都是我曾光顾过的餐厅以及当地人极力推荐的餐厅，为此我也曾依次前往体验过。第三部分则汇集了旅行结束回到家后，一边回味着巴黎美味，一边可以在家简单一试的法国料理。

虽然这本书还无法涵盖所有的法国料理和有关于巴黎餐厅的一切。但是，如果你不是一个到一处知名景点就想照几张照片回来的菜鸟游客，而是一个想前往巴黎去享受一番法国最正宗美食的游客的话，那么这本书就足可成为你最忠实的美食向导。这本书的目的并非让读者学到什么法国料理的相关知识，而是真心希望读者们能够品尝到真正幸福美味的法国料理，一同分享食之幸福。

写于瑞来村 “LA SAVEUR”

厨师 秦京秀

{ 目录 }

序

Part 1 写在前往巴黎之前

有关法国料理的二三事

- 让人好奇的法国料理 4
- 闻名法国的“南道料理” 9
- 想瘦身，像巴黎人一样吃吧 14
- 蕴藏厨师智慧的course料理 18
- 各式各样的法国餐厅 23
- 在餐厅有效点餐的简单方法 28
- 所谓的餐桌礼仪 34
- 法餐配红酒 39
- 轻松品红酒 46
- 迷失在奶酪的世界 49
- 布兰格法式长棍面包与派蒂斯马卡龙 55
- 休闲咖啡 61
- 不为人知的法国料理 64
- 简单一餐 68
- 巴黎的外国料理 71
- 蓝带学院，只为有备而来的学生开设 74
- 品购美食，去传统市集与百货商店 78

Part2 寻味巴黎

巴黎人常去的正宗巴黎餐厅

- 勒菲·杜平餐厅 L'Epi Dupin 86

保罗·伯特餐厅 Le Bistrot Paul Bert 94
特鲁索广场餐厅 Le Square Trousseau 102
特鲁克餐厅 Le troquet 108
奥弗涅大使馆餐厅 Ambassade d'Auvrtgne 118
阿斯迪亚餐厅 Astier 124
布吉尼斯特餐厅 Les Bouquinistes 132
贝努瓦巴黎餐厅 Benoit Paris 140
摩登餐厅 Le Moderne 148
梅拉酒馆 Bistrot Mélac 156
伯蒂·沙维努尔酒馆 Au Petit Chavignol 162

巴黎的海鲜餐厅 169

伯蒂·马里乌斯餐厅 Le petit Marius 170
巴黎咖啡馆 Café de Paris 172
甜麦面包店 Blé Sueré 174

圣日耳曼德佩的咖啡馆 178

双叟咖啡馆 Les Deux Magots 180
花神咖啡馆 Café de Flore 182
普罗克普咖啡馆 Le Procope 184
乔瑟琳可丽饼店 Crêperie de Josselin 186
韦斯巧克力店 Chocolat Weiss 192

巴黎的外国料理 198

大家乐 Sinorama 200
珀班坤 14 pho Banh Cuon 14 202

巴黎的拱廊、通道与廊街 204

维侯·多达廊街 Galerie Véro Dodeat 206
维侯·多达西餐厅 Véro Dodat 208
时代咖啡馆 Café de l'Époque 209

薇薇安廊街 Galerie Vivienne 210

先验茶室 À Priori Thé 212

格兰·费·菲尔红酒店 Le Gradn Filles et Fits 213

Part3 回忆巴黎

在家中试做法国料理

苹果酱配猪排 218

烧鸭胸与黑醋栗蓝莓酱 220

尼斯色拉 222

法式煎蛋饼 224

法式蜗牛乳蛋饼 226

蘑菇薄饼 228

灌装鸭肉酱 230

虾味大蒜沙司 232

烤鸡肉与蘑菇沙司 234

抹上帕马森奶酪的梨与鳄梨水果色拉 236

马赛鱿鱼色拉 238

巴斯克炖炸鸡与肉饭 240

海鲤鱼片与红椰菜奶油沙司 242

燕鱼烧烤与香葱配菜 244

半干鳔鱼烧烤与净化黄油沙司 246

牡蛎与柠檬 248

扇贝与红薯泥 250

用橄榄油烤制的虾和葱 252

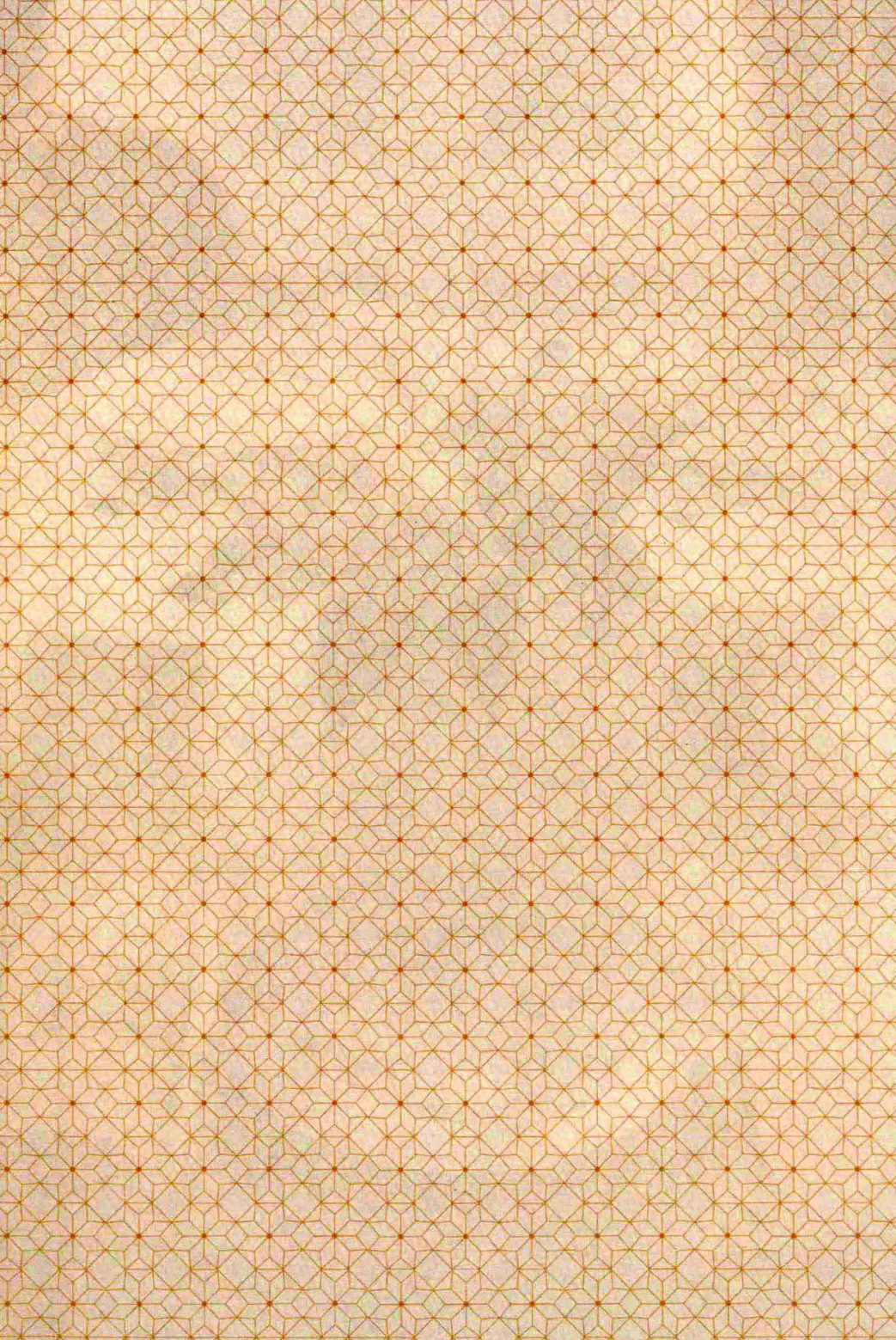
烤海鲂与辣椒酱 254

醋泡鲂鱼和焖番茄 256

慕斯巧克力 258

腌水果 260





Part1 写在前往巴黎之前

有关法国料理的二三事

让人好奇的法国料理





“我是做法国料理的厨师。”

每当我向他人介绍自己的职业时，人们的反应大多大同小异。刚开始，人们多半会礼节性地回复：“哇，好酷”，“真了不起”。等到后来逐渐熟络起来，往往又会问我“那什么是法国料理呢？”此时，身旁的一些人也会附和着回答：“就那个鹅肝嘛？还有用蜗牛做的菜。”是的。鹅肝（foie gras）、蜗牛（escargots）这些确实属于法国料理。而我的回答也不会有太大的出入，或者顶多还会笑着以一句“其他的料理也不少呢”来搪塞过去。

对于法国料理的理解，厨师之间倒是多少还能心领神会。不过若想以简单的一句话来解释到底什么是法国料理，还真不是一件容易的事情。这就如同问韩国人什么是韩国料理一样，有谁能准确地回答这个问题呢？我们每天吃的东西屈指可数吗？谁限制了今天必须要吃和昨天一模一样的东西呢？料理原本就是不断地变化发展，而且在可随时随地轻松共享已经远超国界的全球信息的当下，这种变化与发展则变得越来越快了。

从更深层次的角度来讲，能够伴随人类历史与文化一同发展的也是饮食。而已经被联合国教科文组织的世界文化遗产收录的法国料理也无不代表了法兰西的历史与文化。可以说，随着王权政治的土崩瓦解，融合了庶民饮食与贵族饮食特色的法国料理才得以发展得像今天这般丰富多彩。它那独特、丰盛而又新鲜的食材当中有很多更是源自曾经肥沃的北非殖民地。而法兰西人特有的气质与生活习惯则更加丰富了他们的饮食文化。如果说英国人所追求的浪漫就是精心布置一个美丽的会客厅或专心建设一处玫瑰庄园的话，那么与自己所爱的人一起到风景如画的地方休闲度假、一同进餐便是法国人所追求的幸福浪漫。所以最懂得吃的无疑是法国人。一个法国男人对一个女人所施展的第一个浪漫招数往往就是要带她去某个餐厅美美地吃上一顿。他们的“能吃”由此可见一斑。

实际上仅仅在10到20年前，饮食还有着明显的地域差异，只是到了今天，我们的各种文化，包括饮食文化逐渐开始融合在一起，其附属的地区特性也就变得越来越模糊了。而最近非常流行的现代澳大利亚美食（modern Australian cuisine，把它定义为“澳洲料理”有些勉强），毫不夸张地说，它的食材来自全世界的各个角落。21世纪饮食（dining）文化的繁荣之地大多是如澳洲、美国、新加坡等富饶却历史短暂的地区。对于在漫长历史长河的浸淫之下，却还依然保留了很多传统习惯的我们而言，要让我们一下子接受另外一种饮食方式也是一件非常困难的事情。

法国料理的界限也正在一步步走向模糊。被称为现代料理（modern french）的料理有很多是借鉴了意大利甚至是日本饮食的特点。目前亚洲饮食还存在一些明显的地区差异，但是欧洲饮食已经基本看不到相互之间的界限了。实际上，西洋文化归根结底起源于埃及与美索不达米亚。因此也有一种说法，即鹅肝是古埃及人吃的食品，而经常用于法国料理当中的小羊（agneau）肉也是源自中东的食物。

那么我们通常讲的法国料理是怎么区分的呢？澳洲、美国那些知名的法式西餐厅又在卖什么呢？如果按照它们的分类，与其说法国料理专门是指如鹅肝（Foie gras）或者蜗牛（escargot）等特殊的料理，倒不如说它是利用“法国式”的食材或者烹饪方式制作的菜系更为贴切。我们就以最具法国特色的鹅肝为例，它就是以法式冻（terrine）的方式制作。法式冻就是把鹅肝或者鱼肉压实放在陶碗里极度冷藏的食品。而鹅肝这种材料以及法式冻的烹调方式无疑是“法国式”料理的一大特色。

一提到法国料理，很多人难免还是心存法国料理就是怪异的、复杂的、量少的、过度艺术化的等偏见。其实，法国料理由于受上世纪70年代开始兴起的新式料理（nouvelle cuisine）风潮的影响，变得越发简单，而且也确实呈现出一些“艺术化”的形态。

而作为一名法式料理师的我，却并不认为那种料理就是真正的法国料理。因为那不是吃，而是让你体验某种新奇而已。当然，法

国料理倒也没有如意大利比萨和通心粉、日本寿司一般非常大众化的、有代表性的料理，多少给人以陌生感。但重要的是，法国料理其实也是众多平凡料理当中的一种。如果说它们到底有什么区别，也仅仅在于用相同的材料以不同的方式烹饪抑或以相同的方式却用不同的材料烹饪而已。

如果你拿出一个画板让一个五岁孩童在上边涂画，他能随心所欲地画出任何东西。但是你要是给一个成人，他们则会不好意思地把画板翻过去，并且还会补上一句“我画得不好”——就这样，人们总是会给自己设置防线。对待食物亦是如此。到我的LA SAVEUR进餐的孩子们都会吃得津津有味，只有那些心存偏见的大人们会说，有些吃不惯法国料理。

说到底，究竟什么是法国料理？最简单有效的回答便是，它就是现在的法国人最喜欢吃的料理。或者也可以回答说是充满法式浪漫的料理。总之，它是没有正确答案的。你也无须知道法国料理到底是什么。因为既然不是以厨师为职业，与其想通过学习来解释它，倒不如马上前来美美地享受一番。

闻名法国的“南道料理”

越去了解就会越吸引你的法国料理，不但会使用各种丰富的食材与烹饪方法，而且有非常突出的地方特色。法国拥有相当于韩国国土面积6倍的肥沃土地。所以，一提起法国料理，就不得不提法国的地方料理。

法国料理大致可以划分为南北两大地方特色。如果再细分的话，还可以分为西南部、东南部、西北部和东北部以及中部料理。而南北料理最明显的区别在于，南方料理主要会使用橄榄油和大蒜，相反北方料理则更多会使用黄油与香葱（shallot，类似洋葱，是做法国料理的基本香料）。而且在气候、土壤等方面得到大自然更多眷顾的南方还有很多利用各种蔬菜和水果制作的料理。奶酪业发达的北方则盛产丰富的乳制品。另外，由于南方天气温和，促使其保存食品的盐腌技术异常发达，从而南方料理比北方料理有更多的咸味食品。

法国东南地区普罗旺斯和蓝色海岸（côte d'Azur）地区则深受意大利美食的影响，且作为自古以来的休闲胜地，有很多外来者也能轻松适应当地料理。我们通常所说的“南法料理”其实就是指这一地区的料理。