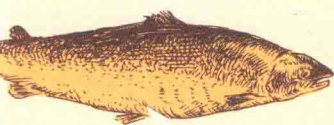


巴黎蓝带 学厨记

The Sharper Your Knife,
The Less You Cry

[美] 凯瑟琳·弗林 著 廖婉如 译



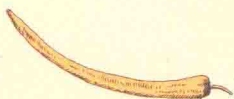
KATHLEEN FLINN



Love, Laughter and Tears in Paris at the World's Most Famous Cooking School



Paris



巴黎蓝带 学厨记

The Sharper Your Knife,
The Less You Cry

[美] 凯瑟琳·弗林 著 廖婉如 译

图书在版编目(CIP)数据

巴黎蓝带学厨记 / (美) 凯瑟琳·弗林
(Kathleen Flinn) 著; 廖婉如译. —杭州: 浙江大学
出版社, 2016. 7
(启真·闲读馆)
书名原文: The Sharper Your Knife, the Less You
Cry
ISBN 978-7-308-15952-4

I. ①巴… II. ①凯… ②廖… III. ①随笔—作品集
—美国—现代 IV. ①I712.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第130593号

巴黎蓝带学厨记

[美] 凯瑟琳·弗林 著 廖婉如 译

责任编辑 叶 敏

文字编辑 宋先圆

责任校对 周元君

装帧设计 周伟伟

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

制 作 北京大观世纪文化传媒有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 11.25

字 数 250千

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-15952-4

定 价 42.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

推荐序 追梦的料理之旅

王宣一

在生命的某一刻，你想要改变自己，也许是因为原来的生活轨道弯曲了，也许是午夜梦回突然就有个声音对你说：去做你想做的事吧，去完成你的梦想吧。但大多数时候，你检视自己，有许多放不下的包袱，有很多顾虑，于是，你再度给自己找借口，于是你仍然在既有的生活中打转。

相对于凯瑟琳·弗林，一位美国记者出身，后任职于英国一家颇具规模软件公司的主管，在她被老板扫地出门的那一刻，那个梦想再度回到她的眼前。写过无数和美食有关的报道和评论的凯瑟琳，从小就对美食和烹饪充满热情，心底深处想着有一天可以到巴黎蓝带厨艺学校（Le Cordon Bleu）上课，那一刻，这愿望似乎呼唤着她。她起身踱步，打电话给男友，贴心的男友鼓励她去，甚至愿意放下自己的一切陪着她去，让她没有迟疑没有害怕，于是，她真的出发了，到一个新的国家，开启一份新的学习与追求。

巴黎蓝带厨艺学校是全世界相当负盛名的烹饪学校，历史悠久，只比巴黎铁塔的年纪小一点点。训练过无数的法国料理及糕点师傅，凡是能够顺利从这学校毕业的学生，无疑就是拿到了法国料理的专业证书，在全世界的法国餐饮界有相当程度的影响。很多对烹调法

国料理工作有兴趣的人，都对这间历史传统悠久的“巴黎蓝带厨艺学校”充满向往，当它作学习厨艺的圣堂。在法国蓝带厨艺学校的英文简介封面上就写着“make you dream come true（让你的梦想实现）”。近几年，除了西方人，大量的亚洲人也努力申请到巴黎蓝带厨艺学校学习传统法式料理，日本及韩国甚至有留学团，也有给观光客的一日体验课程。中国台湾地区的餐饮及糕点业也有一些师傅拿到蓝带的最高级毕业证书。

在这个以传达法国料理的精神、技法与理念的蓝带学院里，扎扎实实三阶段的学习课程中，要学习数百道的法式料理，还不包括法式点心的制作。本文作者凯瑟琳就怀抱着对蓝带的梦想进入了这里学习，这本书就是依据她在蓝带学习的记录写出来的，她在就学期间，写下超过 600 页的日记及上课的录音记录，以及 300 多道菜色的做法。读了《巴黎蓝带学厨记》，你看到她专注热情的学习态度，她几乎放弃对巴黎这个有趣的城市的基本探索，每天就是上课实习，回家再反复练习，偶尔和朋友出去吃饭，也是不停地研究别人的菜单和做法，最后终于顺利地毕业，并且在一次家庭聚会中不经意地获得了米其林主厨的赞美。

书中有泪水有欢笑，有甜蜜的爱情，有更多围绕在那个特别的实习厨房里的真实故事。每天上课都像上战场，学生们无不战战兢兢，老师都是一流人选，在餐饮界的经历都赫赫吓人，不是出身米其林星级的大厨，就是知名饭店的主厨，参与过无数大小宴会制作。但那些厨艺高强的老师们，大都遵循着传统餐饮界师徒制的教学方法，相信严师出高足的道理，不留情面地批评和指责，几乎没有学生不被老师骂过或被学长欺负过，严格密集的课程，不只是体力上的劳苦，更有着心灵上的煎熬。

巴黎蓝带厨艺学校的知名度高，课程内容丰富，相对学费也不便宜，因此到这里来研读的学生们也有很多特殊的背景。有的是放下一切既有成就，孤注一掷的中年逐梦人，有的是省吃俭用好多年，存够了学费来此餐饮殿堂寻求精进的小厨师，有的是穿金戴银的贵族子女，有的是商场强人选择不同的步调，为事业为人生寻找第二春，更有原本就已是一级专业厨师，来此名校镀金招牌好提高身份地位。每个人不论是哪一种背景和动机，每天面对挑剔监督的师傅，任何一个程序都偷懒不得。从笨拙的切菜技法，慌慌张张无法用法语反驳不苟言笑的知名大厨的责问，只能忍泪吞声。面对一只未经解剖的兔子、瞪着大眼的羊头、没有洗过的猪内脏，得要镇静细心地动手。开肠剖肚杀一整条鱼，断筋去骨杀一只鸡，学会使用器材、认识工具、认识食材、处理食材、采购食材、熬煮高汤、制作面团、调制酱汁、摆盘装饰几乎无所不学。

考试更是艰困的挑战，学生们大都最害怕考试时抽到的食材是鱼。鱼大概是所有食材中最复杂最难掌握的，肉质变化极多，不论杀鱼或烹调，过程只要一点不当心，就可能会毁掉一盘菜。但是有考试就有状况，烤箱忽然坏了，酵母菌突然找不到了，慌张之下，肉烤得过头，酱汁煮焦了，食材每天有不同状况，做菜是活的艺术，老师们耳提面命地说着“试吃、试吃、试吃”，每一天每一种状况都会不一样。然而不止上课要做，下课后更要一遍又一遍地操练，作者在身心的压力之下，在考前竟然累出了病来，在蓝带学院学习，看来真的不是普通的辛苦。

除了烹饪的演练，书中最生动地记录着来自不同国家不同地区不同性格的老师与同学的面貌。课程结束，作者看着她满布刀伤烫伤的双手，细数这段学习过程，她做了三百多道菜、上了九十堂课、

用尽了数年积蓄，还吃掉了难以计量的卡路里。一切一切如梦似幻，终究完成了年少的梦想，虽然她并没有想要拿着这张毕业证书去追求什么，但是在学习和观察的过程中，在和老师与同学的互动中，她省视自我，寻找生命的另一层意义，一切得到了满足。

前言 这次来真的

下厨好比恋爱，若不能随心所欲，不如作罢。

——哈瑞特·范·洪恩，《时尚》杂志（1956）

小时候，别的小孩玩扮家家酒，我却热衷于开餐厅游戏。家中地下室有我摆设的两套小桌椅，上头铺着碎布块充当桌巾，还摆了几朵塑胶花做装饰。几份用蜡笔写得歪七扭八的菜单上，列的净是甘草汤、糖果砂锅、棉花糖派之类的。为了款待上门光顾的客人——往往是想象出来的——我在故障的玩具炉台前假扮厨师，忙得不亦乐乎。爸妈总以为我只是对下午茶太过着迷罢了。

想起这件往事时，我正穿着不合身的白色厨衣，站在巴黎一间狭窄的实习厨房里。当天示范课的笔记套上了塑胶夹，局促地塞在那张快3米长的大理石工作台上我所分配到的那50厘米的空间内；蓝柄厨刀挨着刀痕累累的塑胶砧板边缘整齐排放。电烤箱的阵阵热气从背后袭来。巴黎一家著名餐厅的主厨正在这厨房内四处穿梭，以法语火爆地呵斥着。

这次来真的。

一大早，就跟1月份以来每周三四堂的实习课一样，基础料理

班的学员穿着制服准时集合。我们先观摩大厨历时三个钟头的示范，紧张地记笔记，因为接下来我们就得在实习厨房里把刚刚课堂上示范的菜肴做出来。这天下午，我先把厚厚的鸭胸肉下锅煎香，这是烹调橙汁鸭的经典步骤。鸭胸肉来自被强迫灌食玉米、使肝脏肥厚以便制作鸭肝的鸭，灌食过程连带也把鸭子身上的每一寸肉养得肥肥嫩嫩。接着小心熬煮酱汁，过程有点复杂——先将小牛仔高汤拌入柳橙汁，然后文火熬煮浓缩，再加醋提出甜味。配菜的马铃薯和胡萝卜则必须“修边”——把原本不起眼的块茎，削成鱼雷形的匀称七面体。

这就是我目前的生活。我不再是坐在办公室隔间里，看着墙上的巴黎风情照，梦想自己在全世界最有名的烹饪学校里学做菜的企业难民。三个月前，我最后一次走出办公室，手里捧着一口仿佛承载着一生的沉重纸箱；乘电梯下楼时，我的喉头不禁哽咽了起来。挥别一份工作的百感交集实在很难形容，至于被要求卷铺盖走路的滋味，就更说不清了。

我离开上班族生涯，换得的是在厨房里接受“烤”验，以及在课堂上汲取知识。煎、煮、炒、炸，厨房里的每一堂课有如一次又一次的抗压耐力训练。我们必须在两个半钟头内完成每一道菜，把生鲜食材尽数化为色香味俱全的菜肴，摆设温热盘子上，呈给厨师品尝。食物必须是热腾腾的，而且要能展现技巧，最重要的，味道必须迎合法国厨师一丝不苟的挑剔味蕾。

班上的同学之中，有些是来进修的职业厨师，另外大约有半数人打算将来当厨师。我不属于这两类人，纯粹只是想学做菜而已。这过程有时很顺利，有时则不然。

今天的主厨没什么幽默感，脾气阴晴不定，我管他叫灰厨子。

之所以取这绰号，不只是因为他那头逐渐转灰的头发，也因为有时候他一进厨房，就带来一股阴沉沉的低气压。

鸭胸肉与酱汁完成后，我小心翼翼地摆盘，随即呈给主厨打分数。菜端到面前时，他连一丝笑容也没有，只是拿起汤匙很快地舀了一口尝尝，表情更阴沉了。然后突然间，他的怒气爆发出来。我的酱汁太甜，表面上看来似乎没什么大不了，但对灰厨子来说，却是犯了极为可耻的厨房大忌，因为这表示我没把他的咒语——做菜时要**试吃、试吃、试吃**——听进去。

“C’est horrible! (糟透了!)”他对我咆哮，接着破口大骂：“Ça n’est pas difficile! (这并不难!)...Pourquoi présenteriez-vous ce plat?! (你怎么把菜煮成这样?!)...Vous ne pourriez pas servir ceci! (你甭想在这里混!)”

我抓住了几个单字，试着理解：“你……甭……在这里……混……”

他肥嘟嘟的拳头猛力往桌上一捶，扫到我那盘子的边缘，盘子随即在大理石厨台上猛打转。同学们全吓呆了，本已紧绷的气氛瞬间急冻。接着主厨火力全开，以法语连珠炮似的向我扫射，脸色明显地愈涨愈红。

他嗓门愈拉愈高，我的头则愈埋愈低，还得拼命把眼泪逼回去。眼泪不只是因为他恶毒的责骂，也是出于没办法替自己辩解的羞辱。开学至今九周，证明我大学时代修的法语简直破得可以。

所有人屏气凝神，主厨则瞪着我。

他们全都等着我开口，说几句法语为自己辩驳。但我吐不出半个字来。他叹了一口气。就跟校内其他厨师一样，灰厨子几乎不会说英文。我听不懂他用法语发飙，这让他很泄气，只得挥手要我走

开，然后转向下一个同学，一位戴着厚厚眼镜的台湾女生。她忐忑不安地把菜端上来，他发出最后的致命一击：

“Vous perdez votre temps!”

我在脑中飞快地翻译，perdez？漏掉？丢失？浪费。接着跳下一个字。“你”，“时间”。

随即恍然大悟。

“你在浪费时间。”

这就是了。我回到炉台边，在逐渐恢复闹哄哄的厨房里，终于开始掉泪。我机械性地匆匆收好厨刀，三步并作两步冲下阶梯，跑到地下室狭窄的更衣间，躲进大小仅容旋身的员工厕所里，锁上门。止不住的泪水簌簌滑落脸庞，我不知多少年没这样呜咽啜泣过了。随后，我瞥见镜中的自己。

在嗡嗡作响的日光灯下，我看见睫毛膏在眼眶边糊成一团，白色厨衣尽是污渍。我，36岁，失业，花掉了最后一笔存款来到蓝带学院追逐学烹饪的美梦，却被一个素不相识、说着我几乎听不懂的语言的厨师弄得泪眼婆娑。

我在这里干吗？说不定这根本是一场错误。

目 录

推荐序 追梦的料理之旅 王宣一	1
-----------------	---

前言 这次来真的	5
----------	---

第一部 基础料理

1 人生不是彩排	3
2 热情不用翻译	14
3 料理新兵训练营	24
4 熬高汤	37
5 咸派备忘录	51
6 玫瑰人生	64
7 没骨头可挑	76
8 庖丁解兔	87
9 舒芙蕾	98
10 翻滚吧，马铃薯	109
11 基础班期末考	123

第二部 中级课程

- 春假：西班牙_____137
- 12 这才叫生活，这才叫打仗_____140
- 13 普罗旺斯周_____153
- 14 长廊_____161
- 15 沉默的羔羊_____172
- 16 “我是凯瑟琳的披萨！” _____181
- 17 “酱”浓于血_____191
- 18 美式悲剧_____199
- 19 干得好！ _____209
- 20 中级班期末考_____217

第三部 高级课程

- 假期：诺曼底之旅，返美_____227
- 21 重返蓝带_____232
- 22 争回一口气_____247
- 23 神、怪兽和奴隶_____258

24	共舞_____	270
25	拜拜，龙虾！_____	283
26	我不是一直那么讨厌我的工作_____	297
27	巴黎的美国医院_____	305
28	高级班期末考_____	317

后记	感恩节在巴黎_____	331
----	-------------	-----

附加食谱_____	335
-----------	-----

作者注记_____	339
-----------	-----

第一部

基础料理

这不是做菜，而像是在学一种很复杂的运动！

——金，基础料理班学员

人生不是彩排

我到 32 岁时才开始下厨，在那之前，我只会吃。

——朱莉娅·蔡尔德 (Julia Child)，美国名厨、美食家

喝茶闲聊一会儿之后，我的老板倾身向前，双手交握，收起笑容。“有件事真难以启齿。”她说。

我早该料到。你刚度完假，老板却要你别进办公室，这肯定不是好兆头。更糟的是，她执意要我在下飞机两个钟头后到某家饭店大厅和她碰面。我点点头，强自镇定，婉拒她再为我添茶，然后起身，顺了顺裙子，大步离开。

就这样，我丢了一份早就超不想干的工作。松了一口气之余，还是因为被摆了一道而很不是滋味，这就像你男友竟然有脸在你没甩掉他之前，就先把你甩了一样。

我推开饭店大门，扬起头，很高兴自己听到消息没当场崩溃。本姑娘也不是好惹的，我对自己说，这没什么大不了。20 分钟之前，我还是一间大型软件公司的主管，手下有 24 名部属，执掌着可以调度上亿美元资金的部门。

但眼下我是谁？住在伦敦的美国人，没了工作，英国也待不成