



欧陆传奇食材

Nulle Part Ailleurs

林裕森 著

脍炙人口的九大传奇食材
欧陆美食文明的发现之旅



Simplified Chinese Copyright ©2008 by SDX Joint Publishing Company
All Rights Reserved.

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。
未经许可，不得翻印。

欧陆传奇食材©2002, 2005 林裕森

中文简体字版©2008由生活·读书·新知三联书店出版

本书经城邦文化事业有限公司积木出版事业部授权，同意由生活·读书·新知三联书店出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

欧陆传奇食材 / 林裕森著. —北京: 生活·读书·新知
三联书店, 2008.1

ISBN 978-7-108-02805-1

I. ①欧… II. 林… III. 饮食—文化—欧洲 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第126470号

策划编辑 张琳

责任编辑 王振峰

封扉设计 鲁明静

责任印制 卢岳

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2007-3568

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 人民美术印刷厂

版 次 2008年1月北京第1版

2008年1月北京第1次印刷

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 7

字 数 140千字 图片 301幅

印 数 0,001-7,000册

定 价 39.80元

欧陆传奇食材

*Nulle
Part Ailleurs*

脍炙人口的九大传奇食材
欧陆美食文明的发现之旅



林裕森 著

Contents

目 录

前言	004
----	-----

摩德纳传统巴萨米克醋

Aceto Balsamico Tradizionale di Modena

阁楼上的百年醋香	012
巴萨米克醋的历史	014
以醋闻名的摩德纳	017
从葡萄到醋	020
摩德纳传统巴萨米克醋厂	030
传统巴萨米克醋的食用方法	035

布列塔尼贝隆生蚝

Huître Bélon de Bretagne

封存在蚝壳内的海洋风味	040
贝隆生蚝的繁殖	044
贝隆河口的贝隆生蚝	051
法国主要扁型生蚝产地	055
贝隆生蚝的分级	057
品尝贝隆生蚝	058

布雷斯鸡 *Poulet de Bresse*

法国鸡中的极品	064
披着法国国旗的布雷斯鸡	067
布雷斯	069
布雷斯鸡的养殖	072
辨识与品尝布雷斯鸡	077

盖朗德盐之花 *Fleur de sel de Guérande*

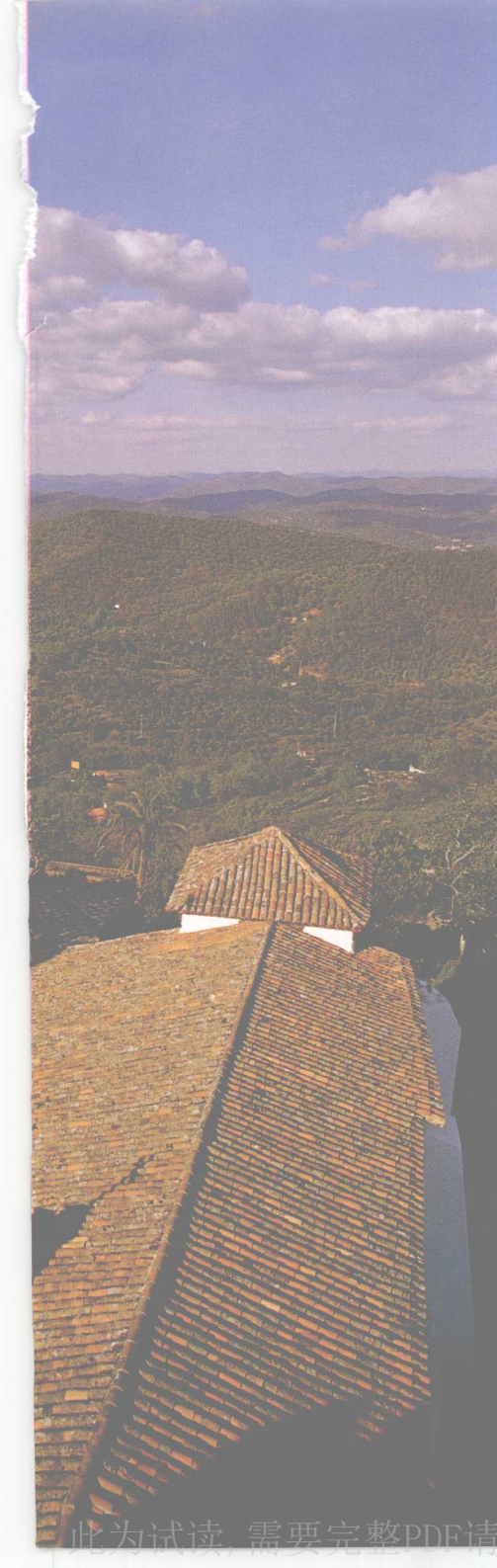
盐田里的花	082
欧洲最北边的盐场	084
布列塔尼	090
从海水到盐的旅程	092
盖朗德盐农的四季	098
盐里的紫罗兰花香	101
欧洲其他盐之花产区	104

哈布果伊比利亚生火腿

Jamón Ibérico de Jabugo

火腿中的榛果香气	108
神奇的伊比利亚猪	110
伊比利亚生火腿的制作	112
伊比利亚生火腿的产区	117
欧洲其他著名生火腿产区	121
挑选与品尝伊比利亚生火腿	125





帕梅森干酪 *Parmigiano-Reggiano*

意大利乳酪极品	130
以完全自然的牛奶为原料	135
帕梅森干酪的制作	137
Grana干酪家族	147
品尝帕梅森干酪	149

罗克福尔蓝霉乳酪 *Roquefort*

法国乳酪之王	154
罗克福尔的“第一夫人”	158
高原地地上的牧羊人	161
从绵羊奶到乳酪	164
洞穴里的魔法	168
罗克福尔的独特洞穴	171
罗克福尔乳酪名厂	174
品尝罗克福尔蓝霉乳酪	178

阿尔巴白松露&佩里戈尔黑松露

Tartufo bianco di Alba &

Truffe noire du Périgord

餐桌上的钻石	182
在历史中发现松露	185
松露的秘密	190
采集松露	196
法国佩里戈尔黑松露	199
意大利阿尔巴白松露	206
其他可食用的松露	212
松露的保存与食用方式	215

后记	218
感谢	220
进口商·网站	221

其他图片提供及摄影者

- ◆ Acetaia Malpighi: P.20 (上、下), P.30 (上)
- ◆ Ente Turismo Alba Bra Langhe e Roero: P.208
- ◆ Jacques Cadoret: P.45 (右上、下), P.58 ◆ Jamon de Huelva 同业公会: P.126 ◆ Mariangela Montanari: P.16, P.27, P.31 (下), P.33 ◆ 张维宇: P.61, P.127 ◆ 梁镜蓉: P.31 (上)
- ◆ 谢忠道: P.43, P.45 (左上), P.50, P.53—55, P.59, P.61, P.76, P.87, P.102—103 (右), P.152—154, P.156, P.158, P.161, P.163—167 (上、中), P.168—170, P.173, P.175 (上), P.176 (下), P.177.

美味天成 (代序)

西欧的华美多样，一半来自文化的精彩与多元，另一半则是得自于富饶怡人又往往精巧变幻的秀丽山水。或者更正确地说，是由这两者彼此影响交织而成的。同样的原因，也让欠缺大山大水的欧洲大陆，产出最丰盛繁华的美味特产。只要略想到西欧葡萄酒与乳酪的风采，那难以估算的无尽种类，在垂涎的同时，心中总要对这片土地多带上一份敬意。

那些分布在欧陆各地的传统地方食材，常常是在极独特的自然环境下历经数百年甚至上千年的演变与淬炼得来，除了美味，还因为同时带着原产土地的精神与历史的深度而显得弥足珍贵。这些食材传递着独一无二、特属于原产土地与传统的迷人风味。一把盐、一块乳酪、一片火腿甚或是一滴醋，都可以是一篇仅能用味蕾阅读的动人故事。

本书一共介绍了欧洲最著名、也最脍炙人口的九种传奇食材，它们分别来自西班牙、意大利和法国这三个西欧最闪亮的美食国度，各自代表了不同领域里的美味典范。每一种都是闻名全球的传奇食物，是欧洲数以万计的美食特产里的首选。对于这些食材独特的历史渊源、自然条件、传统生产方法、分类与辨识法，其味觉上的特色、食用或烹调方法以及类似的特产都加以详述。

在历时两年多的实地采访过程中，我发现这九种美食特产的珍贵之处与共同特点在于它们从每个原产土地生发出来，体现了当地的人文和土地巧妙的结合，是别处无法再造模仿的。

产自意大利的**摩德纳传统巴萨米克醋 (Aceto Balsamico Tradizionale)**



di Modena) 与一般使用葡萄酒酿成、工业生产、传统风味尽失的巴萨米克醋完全不同，是一种用久煮浓缩的葡萄汁经过至少12年甚至25年以上的木桶培养陈年，才成为全世界最浓郁、香味最丰富也最昂贵的醋。口感浓稠温润，香气特别醇厚典雅，非常稀有珍贵。

法国布列塔尼海岸养殖的**贝隆生蚝 (Huître Bélon de Bretagne)** 是欧洲原产的扁型蚝，过去产量相当大，但现在因为生长不易变得非常稀有，已经被由日本引进的凹型蚝取代。贝隆生蚝在经过数年的深水养殖之后，还需要经过河口区的增肥过程。布列塔尼南岸的贝隆河口因为有适当的水温与丰富的浮游生物，为扁型蚝提供了最完美的培育场所。也因此，贝隆在19世纪成为欧洲扁型蚝的同义词。当地产的生蚝不仅蚝肉更丰满，口感脆爽，而且带有特殊的碘味与榛果香气。

布雷斯鸡 (Poulet de Bresse) 是法国的美食图腾，白羽、红冠、蓝足，养在布雷斯平原翠绿的草地上，吃玉米喝牛奶长大，最后再经增肥，养出肥润多汁又有弹性的美味鸡肉。

盖朗德湿地是欧洲极北的千年海盐场，仅有夏季才能晒盐。有如迷宫般的迂回盐池，配合风和太阳，在特殊的温度和海水浓度下，在盐水表面结晶成漂浮于水面的**盖朗德盐之花 (Fleur de sel de Guérande)**。这是一种纯白洁净、特别细致的天然海盐，带有一点海水的气息，添加在热腾腾的食物上还会散发紫罗兰般的香气。

西班牙人嗜吃整只连蹄带骨的生火腿，最顶级的是用放养在树林中吃橡木子增肥的伊比利亚猪所做成的伊比利亚生火腿，其中又以在西葡



交界的哈布果村风干熟成的**哈布果伊比利亚生火腿 (Jamón Ibérico de Jabugo)** 最为著名，靠着当地特殊气候，仅以海盐调味，在通风的地方放上一年半到两年，就可以制成世间最美味的火腿。一片现切的顶级伊比利亚生火腿薄片，满布着乳白色、密如蛛网的油花，散发着细致的榛果香味，柔嫩得足以融于口中，丰盛的滋味占满味蕾，余味久久不散。没有其他生火腿可以有这么特别的味道和口感，那么浑然天成。

帕梅森干酪 (Parmigiano-Reggiano) 是意大利最受欢迎的乳酪，已经有近八百年的历史。原料是帕尔马省和邻近地区的新鲜牛奶，需要三十几升的牛奶才能制成一公斤的干酪。经过数年的窖藏培养，成熟的帕梅森干酪有迷人的干果香气，以及如沙粒般粗松却又圆润甜美的独特质感，是全世界最知名也最美味的干酪。单吃非常可口，也可以削成薄片或磨成粉加入菜肴，让风味更上层楼。

罗克福尔蓝霉乳酪 (Roquefort) 是全球最著名的蓝霉乳酪，采用高原台上的拉科讷绵羊奶，在法国中央山地南边罗克福尔村内的洞穴中培养而成。地洞中特殊的温、湿度让乳酪内部的缝隙中长满特殊的霉菌，在其作用下，乳酪出现了非常独特的香气与极尽圆滑丰润的华丽口感。

松露因其稀有、昂贵而充满传奇，是欧洲顶级菜肴的象征。松露其实是一种生长于地下的菌菇，对环境很挑剔，很难人工繁殖，而且需靠狗或猪来寻找，很难大量生产。松露有着浓烈的奇异香气，生食时有非常特别的脆爽口感，被许多美食家视为珍馐。松露的种类不少，最著名的是产于法国西南部与普罗旺斯的**佩里戈尔黑松露 (Truffe noir du**



欧陆食材产区分布图

Périgord), 只产于冬季, 周皮长有鳞片般的突起, 成熟时, 颜色会变成深黑色或黑褐色, 因此被称为黑松露, 带有麝香、蕈菇、湿地、熟烂的草莓以及湿稻草等气味。而意大利东北部皮埃蒙区产的**阿尔巴白松露 (Tartufo bianco di Alba)**更为稀有, 价格也更为昂贵。外皮和内部都是乳白色, 香味接近蒜头、小洋葱, 甚至有一点干酪的味道, 有更细致的脆爽质感。



这一份欧洲美食名单确实过于简短，例如橄榄油的品项就因为不知如何在意大利基安蒂山、利古里亚海岸，法国尼永、普罗旺斯，西班牙巴埃纳及普列戈等众多产区中进行抉择而只好作罢。因为其他考量而缺席的还包括法国的肥鹅肝、西班牙的番红花、挪威的熏鲑鱼与腌鳕鱼干、里海鱼子酱、托斯卡纳的牛肝蕈等等，但这些都难比这九项经典食材在欧洲美食上的重要意义。它们能够如此受到推崇，成为闻名全球的传奇，都绝非偶然。它们集结了无数因素而出现，只要发生一点历史的意外就可能从此消失无踪。

即使在原产的土地上，这些食材常常显得如此自然天成，却也是费尽心思刻意安排都无法复制。如果没有两亿年前因地壳错动所形成的断崖与崩坡，如果没有那些风洞，没有第一块遗忘在洞穴中而长出蓝霉的绵羊乳酪，如果村子附近只产牛奶，如果洞穴中的湿度不足以长出蓝霉，如果在1925年没有建立制度保护成本较高的传统做法，我们今天就不会有机会吃到法国的乳酪之王——罗克福尔蓝霉乳酪了。

即使是如此难得的奇珍美味，这些顶尖的食材也并非完全高不可攀、仅供极少数人品尝。白松露应该算是少数的例外，因为实在太稀有了，是不折不扣的贵族食品。但是其他几样食材在原产国就说比其他同类食材来得贵，都还算是一般人也负担得起的，再不济，每年在特殊的日子也能吃上几回。甚至，有些还称得上是国家美食的基石，例如帕梅森干酪之于意大利菜就如同酱油在中国菜里所扮演的角色那般重要。而在西班牙，如果没有伊比利亚生火腿，大概所有酒馆都要关门了。这些



法定产区

最早由法国开始，现在西欧各国已经为他们这些美食珍宝建构了巨细靡遗的保护制度，包括产区范围、原料、制法、培养、分级等等细节都列入法定产区的生产法之中，让真正的传统美味不会在商业需求主导一切而流行周期越来越短的时代完全失去珍贵的传统特色，也让一窝蜂的仿冒品无所遁形。

法国的A.O.C、意大利的D.O.C以及西班牙的D.O.都是类似的法定产区制度，现在更由欧盟整合成统一完整的“法定产区农产品”保护制度，一方面要求这些传统特产必须来自特定的产区范围，而且必须遵循制定的传统生产方法，并符合一定的品质要求，由独立且专业的委员会品尝通过。上述的传奇食材中包括摩德纳传统巴萨米克醋、布雷斯鸡、韦尔瓦伊比利亚生火腿、帕梅森干酪和罗克福尔蓝霉乳酪都属于欧盟法定产区等级的农产品。

欧盟传统农产品的保护制度与各国译名缩写

中文	英文	法文	意大利文	西班牙文
法定产区农产品	P.D.O	A.O.P	D.O.P	D.O.P

美味特产的内涵并不仅止于附庸风雅或矫揉造作的品味格调，而是属于意大利或西班牙人生活里最真实的美味经验与共同记忆。

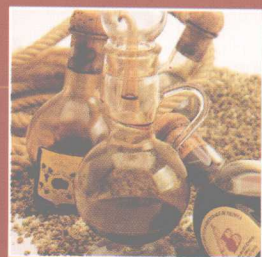
也许是一只还带着布列塔尼海水的贝隆生蚝，一瓶来自公爵府百年醋桶里的摩德纳传统巴萨米克醋，也可能是一颗普罗旺斯松露猎人和他的狗在橡树林里找到的黑松露，或是那如泡沫漂浮在水面上，由大西洋海水结晶成的盐之花，在品尝这些美味特产的同时，我意外地发现了一条捷径，直通往那美不胜收的欧洲大陆。



ACETO BALSAM TRADIZIONALE

摩德纳传统巴萨米克醋

摩德纳的制醋传统深植在每个家族制醋的阁楼里，最美味的巴萨米克醋都是妇女们代代相传，为全家人精心酿造的。那家族传世的一个个百年醋桶里，每一滴醋，都留存了一份先人的遗爱。这世上，很少有东西能比这样的情感更珍贵的了，也许，是这份因着时间而积累成的传承感，加深了传统巴萨米克醋的迷人滋味。



阁楼上的百年醋香

1994 年我参加在维罗纳 (Verona) 举行的意大利国际酒展 (Vinitaly) 时,第一次品尝到来自雷焦艾米利亚省 (Reggio-Emilia) 的“特陈”(Extra Vecchio) 金标传统巴萨米克醋 (Aceto Balsamico Tradizionale), 浓稠如熟巧克力般的黑色液体自一个玻璃小瓶缓缓地流入为我准备的瓷制茶匙里,看起来只有 1—2 毫升那么多,远远地,我已经闻到一股混合着梅子、熏木与香料的醇美醋香了,我把茶匙连醋含入口中,那醋真够浓稠,与浓缩数倍的乌梅原汁像极了。

这真的是巴萨米克醋吗,为何跟我尝过的巴萨米克醋全然不同?即使是那些号称 15 年或 20 年的陈年巴萨米克醋,都不及其十分之一的浓度。陈醋的味道开始扩散开来,温润圆滑的口感里我感觉到非常强劲的酸,但却一点也不刺激,像是被困在发黄相片里的影像,少了一点鲜明和景深,但却显得更温暖厚实,一种只有时间才能酝酿出的氤氲气息。

只是这样小小的一口,我瞬间了解到这才是传奇的巴萨米克醋,正是许多美食书上描述的样子,而以前喝过的都仅是平凡无奇、产自摩德纳的一般葡萄酒醋罢了。一个月之后,我前往艾米利亚—罗马涅区 (Emilia-Romagna) 参观当地的葡萄酒产区,在品尝完数瓶冒着红色泡沫的 Lambrusco 之后,一时冲动,我花了一个星期的伙食费买了一瓶 100 毫升的 Extra Vecchio——特陈等级的传统巴萨米克醋。我一直记得之后因为连吃了一个月的番茄肉酱 Pasta 而对意大利面感到恶心,但我也一直忘不掉这瓶醋在往后的一年里,神奇地让无数简单的食物变得那么精彩美味。

✔ 在这一小匙 Extra Vecchio 传统巴萨米克醋里,蕴含费数十年时光才积累成的浓缩滋味。





◀ 因为珍贵，每一滴传统巴萨米克醋都不能浪费，特制的巴萨米克醋瓶可以精确地倒出每一滴醋。

相隔七年，我总算可以利用顺道访问帕梅森干酪的机会，在摩德纳住上两个星期，亲身探寻传统巴萨米克醋的美味源头。在许多传奇的背后，我发现摩德纳的制醋传统深植在每个家族制醋的阁楼里，最美味的巴萨米克醋都是妇女们代代相传，为全家人精心酿造的。那家族传世的一个个百年醋桶里，每一滴醋，都留存了一份先人的遗爱。这世上，很少有东西能比这样的情感更珍贵的了，也许，是这份因着时间而积累成的传承感，加深了传统巴萨米克醋的迷人滋味。

巴萨米克醋的历史

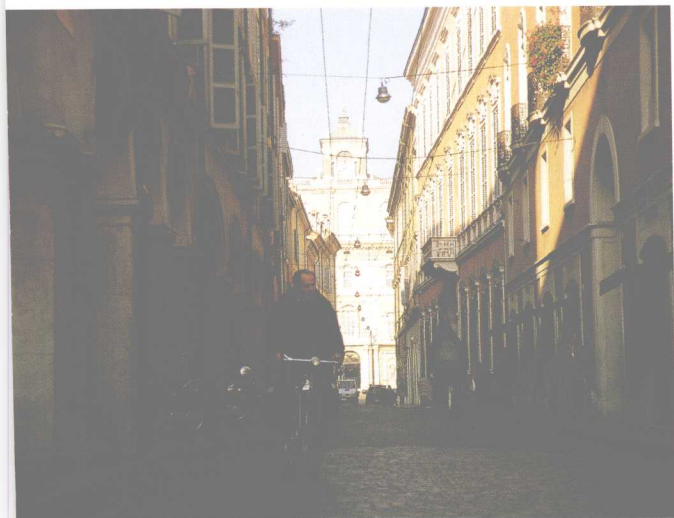
虽然有不少传说，但是关于巴萨米克醋的起源已经不可考了，没有人知道何时开始出现这样美味的醋。不过大部分的人都同意巴萨米克醋可能和本地一种称为 Saba 的酱汁有关。Saba 用煮过的葡萄汁做成，在摩德纳城里的美食铺偶尔还可以找到，常用来加在甜点上增添酸味与甜味。Saba 已经有六百年以上的历史，特别是在糖还没有大量出现的时代常被用来增加食物的甜味，在更早的罗马时期，公元 1 世纪之前，就已经有用煮过的葡萄汁来做菜的记录，而这可能就是 Saba 的前身。

装在木桶里的 Saba 如果保存不当很容易产生酒精发酵并且醋化，成为带着酸甜滋味的醋，如果这桶醋又被遗忘在阁楼里，经年累月地蒸发浓缩，十多年后不小心被后人发现了，自然就成为口感浓稠、香味四溢的陈年老醋。所以，巴萨米克醋似乎不太需要发明就可以自然产生。

有关巴萨米克醋最早的历史记录于 11 世纪，一位本笃会教士多尼佐内 (Donizone) 记载，1046 年德意志国王亨利二世 (Heinrich II) 前往罗马受封为皇帝，路上曾经停留在皮亚琴察，他向在雷焦艾米利亚和摩

德纳地区拥有领地的博尼法西奥·迪卡诺萨 (Bonifacio di Canossa) 侯爵，要了一桶据说在当时非常著名的醋。多尼佐内教士的记载来自他为博尼法西奥侯爵的女儿孔泰萨·玛蒂尔德·迪卡诺萨 (Contessa Matilde di Canossa) 所作的传记，文中并没有提到 Balsamico 这个字，但在 1100 年左右，在雷焦艾米利亚附近就已经存在一种称为 Balsamo 的醋。所

● 摩德纳城里的 Via Farini 大道，尽头即是旧时的埃斯特公爵府，府内西侧塔楼内设有专用的醋厂，曾存有大批珍藏的巴萨米克醋。



以很多人相信侯爵送给亨利二世的就是巴萨米克醋。

早期的巴萨米克醋主要用于医疗，并不用作调味品。例如一位摩德纳的医师，在治疗与防治鼠疫的解药中添加了许多醋。

贵族的赠礼

真正影响巴萨米克醋最深的应该是历任的埃斯特公爵（Duchi d'Este）。埃斯特公爵府原本建基于摩德纳东北边的费拉拉（Ferrara），在 1208 年到 1598 年的统治期间，礼聘许多文人及艺术家，将费拉拉建设成文艺复兴的文化重镇，公爵府内充满文化与艺术氛围的宫廷里，也同样滋长着美味的根苗，在 1228 年奥比佐二世（Obizzo II）在位期间府内就已经开始以木桶培养珍贵的醋。1476 年阿方索一世（Alfonso I）上位，巴萨米克醋的发展更为蓬勃，府内建有醋厂，并且经常将其作为礼物赠送给亲友、王室与贵族。

但是，1598 年费拉拉被并入教皇国，埃斯特公爵的宫廷只好迁往摩德纳。公爵府制醋的技术与传统也跟着被带到摩德纳来。醋厂设在公爵府的西侧塔楼上，生产的醋仅供府内自用或作为馈赠的礼物。巴萨米克醋由原本的药材也开始逐渐转成饭后喝上一小杯的消化酒，并且开始被当成调味料使用。

1796 年法国大革命后，摩德纳曾经隶属于法国拿破仑政权的管辖，公爵府塔楼的醋桶因此被法国政府拍卖而有一部分流入民间。1814 年拿破仑失势之后埃斯特家族继续管理摩德纳市，直到 1859 年才纳入统一的意大利。当年皇帝维多利亚·埃马努埃来二世（Victorio-Emanuele II）和首相卡武尔（Cavour）一同到摩德纳巡视，在参观过醋厂后将这批珍藏的巴萨米克醋迁往意大利皮埃蒙区的蒙卡列里城堡，可惜后来因为疏于照料而消失殆尽。在 19 世纪时，摩德纳已经建立起制作巴萨米克醋的传统，并且有明确的制作技术，和我们现在喝到的传统巴萨米克醋有几乎一样的风味。



▲摩德纳主教教堂捕鱼门（Porta della Pescheria）上的 12 世纪石雕。描述 10 月份葡萄农将酿成的酒或醋放入木桶中培养的情景。