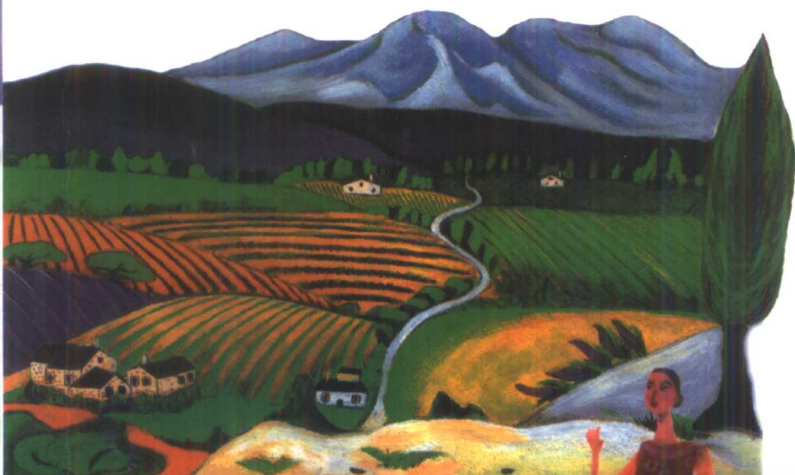


普罗旺斯食物恋

La cuisine
provençale

森林里的香蕈与 皮耶尔先生

[日] 岛 静代/文
[日] 柏木里枝/图
陈娴若/译



上海遠東出版社

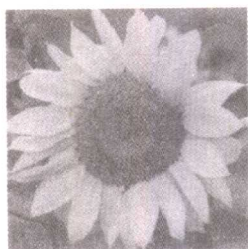
· 普罗旺斯食物恋 ·

森林里的香蕈与皮耶尔先生

〔日〕岛 静代 / 文

〔日〕柏木里枝 / 图

陈 娴 若 / 译



上海遠東出版社

LA CUISINE PROVENÇALE by Shizuyo Shima and Rie Kashiwagi
Copyright ©1996 by Shizuyo Shima and Rie Kashiwagi
Originally published in Japan by TOKYO SHOSEKI CO., LTD., Tokyo
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with TOKYO
SHOSEKI CO., LTD., Japan
through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.
All rights reserved.

本书由日本东京书籍授权上海远东出版社独家出版。
未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
版权所有 翻印必究

森林里的香蕈与皮耶尔先生·普罗旺斯食物恋

著 者 / [日] 岛 静代
绘 图 / [日] 柏木里枝
译 者 / 陈娴若

责任编辑 / 徐维东
装帧设计 / 鲁继德 桑 桑
版式设计 / 李如婉
责任制作 / 晏恒全
责任校对 / 吴明泉

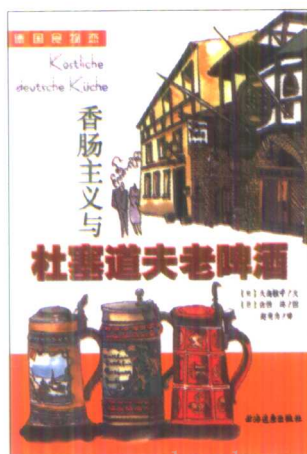
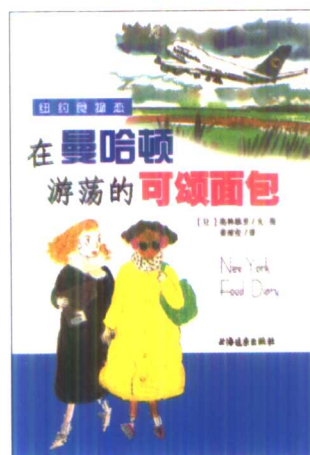
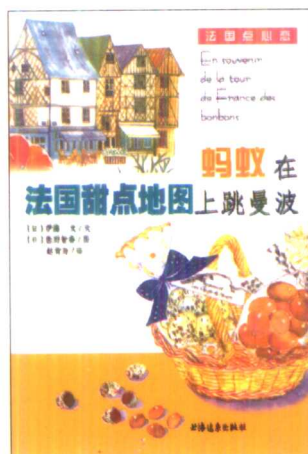
出 版 / 上海远东出版社
(200233) 中国上海市冠生园路 393 号
发 行 / 新华书店 上海发行所
上海远东出版社
制 版 / 上海中华印刷股份有限公司
印 刷 / 上海市出版印刷有限公司
装 订 / 上海望新印刷厂

版 次 / 2000 年 10 月第 1 版
印 次 / 2000 年 10 月第 1 次印刷
开 本 / 850 × 1168 1/32
字 数 / 103 千字
印 张 / 4.625
印 数 / 1-5100

ISBN 7-80661-075-8

TS·8 定价: 17.80 元





旅行，生命的自我流放

寻找旅行的气味

我们旅行到一个新的地方，最容易进入当地的文化的，就是饮食吧！到意大利，不吃几个现烤的比萨，不吃一点香料够重的意大利腌菜，好像对不起自己的胃；到了法国，不来一套法国大餐，好像白花了旅费；飞到德国，吃了几根香肠，灌下几杯啤酒，好像我们才安了心，到此一游。

我们愈来愈依赖我们的舌尖我们的鼻子我们的胃，我们藉由它来告诉我们，台北巴黎，零时差。我们下飞机，急着寻找熟悉的或似曾相识的或还不曾谋面的气味；我们在城市里逛完博物馆，又急于去找一种气味来搭配我们一时还没回过神来的东西，也许是一块蓝莓蛋糕，也许只是一杯香浓的咖啡；我们听完一场歌剧，也许有想喝几口威士忌或是吃一盘洒满乳酪的意大利面的冲动。

因此在纽约街头，我们一边看着街头的艺人表演，一边津津有味地啃着一个冷冷干干的热狗面包。我们到了普罗旺斯，气氛带领我们到森林里找寻香蕈的气味。我们到了德国，参观了这个堡那个堡，似乎就是该喝啤酒的时候了。我们藉着同一文化的食物，来延续刚才的惊叹、欢乐、忧伤或种种气氛，我们藉由食物的气味，来延续还没有走出来的心情。

因此，我们有时会在异地的市场，买一些完全不知如何处理的香料回家；我们也会在故乡的街上，又不断地寻找曾经经验过的气味；我们还不想结束旅程，藉由食物，我们继续行走。

但是，饮食又是最容易让人误入歧途的，我们喜欢拿食物作比较，意大利菜好吃还是法国菜好吃？日本料理精致还是中国菜讲究？我们不只拿食物作比较，还拿文化作比较，一不小心，我们就透露出饮食上的优越感。我们以自己舌尖的标准来评判，而美食最困难的部分就是超越地域的那一部分。美国人真的不懂吃吗？英国人真的只有炸鱼和薯条吗？我们能充分体会小酒馆里的炸鱼和薯条吗？我们想要从饮食了解文化，有时候是最地球村的，有时候又是最有国界的。

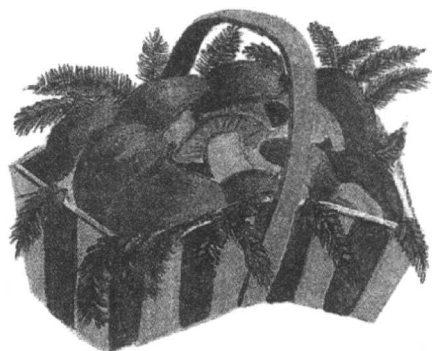
因此，我们寻找不同气味的美食，体验不同文化的美食，追寻不同地域的美食。

旅游作家、小说家

王宣一

NA 671 / 04

目 录



普罗旺斯食物恋

太阳和大地的献礼——香药草 2

地中海式鲑鱼 8

格札利艾尔的海滨公寓 9

格白酒炖淡菜/百里香炒锦蛤 15

一日之晨从早市开始 16

焖菜 25

南法美食常用的佐料 28

南法潜艇堡 37

面包的故事 38

比萨迪耶尔 41

山羊乳酪 42

有葡萄酒的餐桌 44

森林里的香蕈与皮耶尔先生 52

普罗旺斯式香菇焖牛肉 56

好吃又有趣的水果甜点 57

梅子馅饼 61

魅力餐厅 I

穆雷·卢纠 (位于坎城) 62

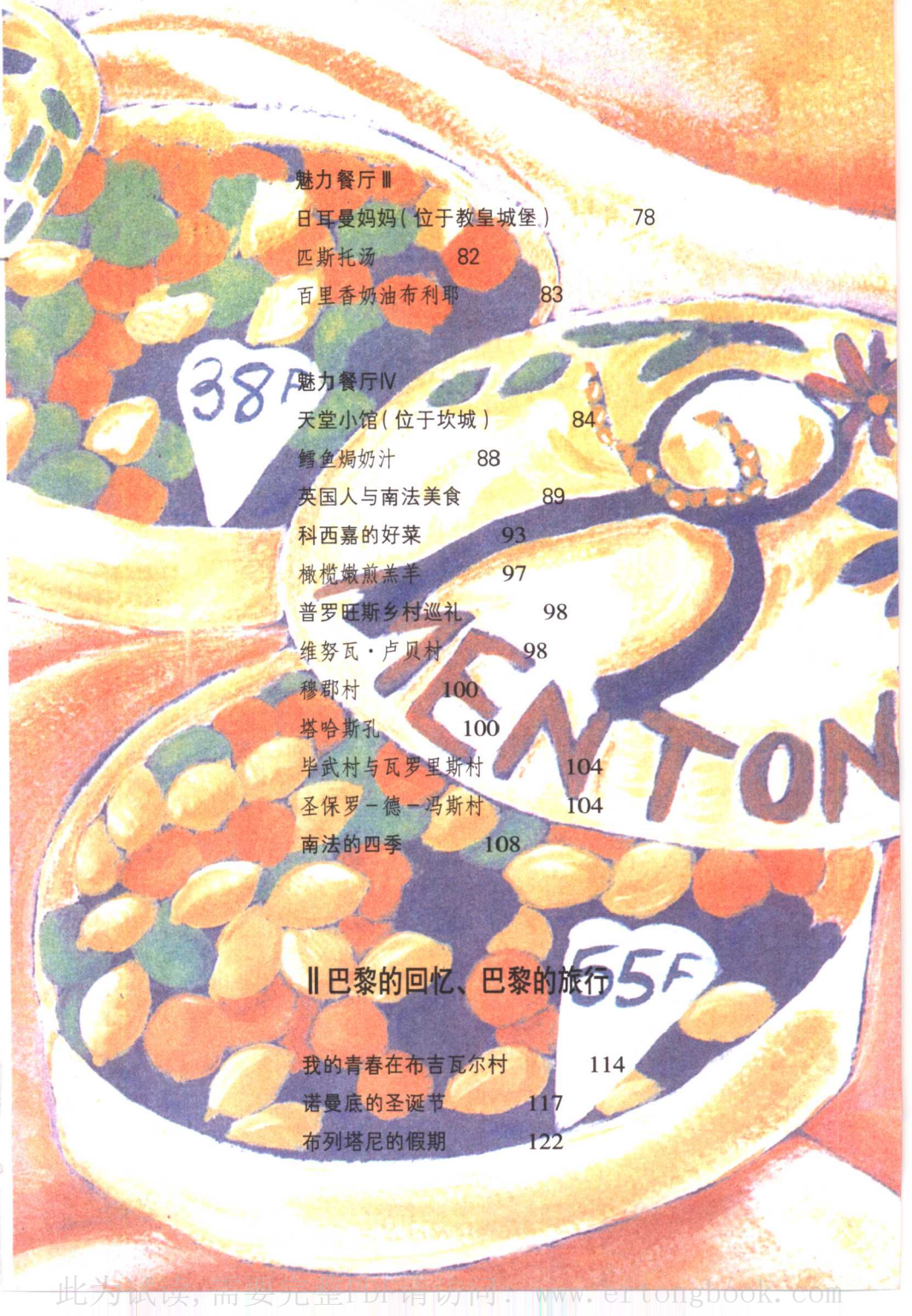
醋渍红椒 70

雪花蛋 71

魅力餐厅 II

谢·卡梅尔 (位于圣托培) 72

普罗旺斯鱼汤 77



魅力餐厅Ⅲ

日耳曼妈妈(位于教皇城堡) 78

匹斯托汤 82

百里香奶油布利耶 83

魅力餐厅Ⅳ

天堂小馆(位于坎城) 84

鳕鱼焗奶汁 88

英国人与南法美食 89

科西嘉的好菜 93

橄榄嫩煎羔羊 97

普罗旺斯乡村巡礼 98

维努瓦·卢贝村 98

穆郡村 100

塔哈斯孔 100

毕武村与瓦罗里斯村 104

圣保罗-德-冯斯村 104

南法的四季 108

Ⅱ 巴黎的回忆、巴黎的旅行

我的青春在布吉瓦尔村 114

诺曼底的圣诞节 117

布列塔尼的假期 122



巴黎第六区再见麦克	126
以烤鸭闻名的银塔餐厅	130
后记	137

I 普罗旺斯 食物恋



太阳和大地的献礼——香药草

Provence Cuisine

原野上密密织成紫色绒毡的薰衣草，散发出呛得令人想咳嗽的浓郁香气，但闻起来竟舒服得有些恍惚晕眩。

金黄色的麦穗间，虞美人艳红的花瓣犹如火焰般，在风中摇曳。结了粉红花蕾的是百里香，沿着地面匍匐开花。

这里是勾禾德（Gordes）村周边的丘陵地，人称香药草街。六月，是普罗旺斯最美的季节。强烈的日照和干燥的土壤、注入地中海的丰沛隆河以及源源涌出的泉水，为卢贝隆（Luberon）山脉下的平原，孕育出多种带着野性的香药草。

来到这里，我有些兴奋起来。

东京超市里，小小一束就要卖几百圆日币的香药草，现



在却如此广阔茂密地伸展在我眼前，好像在对我说：“来！请随便摘一把吧！”

法国南部的香药草劲道强，香味更是东京超市里的香草无法相比的，而市场里贩售的香药草更有一种不输其他蔬菜的气势。正因为如此，所以连用量也大不相同。买菜时，菜商顺手附赠了一大把荷兰芹或迷迭香，在新鲜的香药草芳香中，让我切实感受到身在法国南部。回到家，在厨房插一束香药草，我便已经满心欢喜，创作灵感也随之涌泉而出。

在法国南部，家家户户的厨房里，一定都备有一罐普罗旺斯香药草粉。它是将百里香、月桂叶、罗勒、鼠尾草、荷兰芹、迷迭香、牛至等香药草晒干、切成细丁后，用瓶装或袋装的方式放在店里贩售。当地人会在烤肉的时候，洒一点在上面，或是加在沙拉中，可以算是法国南部餐点的基本调味料。

另外一种香药草束，是将新鲜或晒干的月桂、荷兰芹、百里香、芹菜、迷迭香等用细绳系成一束，有时也会用薄布包起来。这些香药草都是炖品不可缺少的调味品。为了不让香药草在炖熟之后散开，于是把这些香药草绑成一束，十分实用。

香药草为什么在烹调时占如此重要的



地位呢？第一自然是它的香味。只要少量香药草就可以营造出完全不同的风味。比如说，酸醋酱（vinaigrette sauce）就是用醋和沙拉油制成的酸沙拉酱，在法国，并没有“法式沙拉酱”这样的名词。如果在酸醋酱汁上加入新鲜的荷兰芹屑或是普罗旺斯香药草粉，风味更加独特。除了能带出食物原有的味道，更能保有独特的香味，像是一种自我主张。若是再加入其他香药草，在组合后还能变化出各种可口的口味来。

第二点是它能帮助消化。香药草中含有多种维生素、钾等物质，对身体健康很有帮助。另外，用在醋渍鱼中，还有防腐的作用。

我在东京经营一家西餐厅，店里经常推出添加香药草的餐点，其中任何菜色都能使用的是罗勒。日本的罗勒叶片小，而普罗旺斯所产的罗勒，不但叶片大，还发出油绿的光泽。当地人多将罗勒和大蒜一起碾磨成糊状，然后再一点一点地加入上等的橄榄油熬炼，做成罗勒膏装在瓶子里。想要长期保存的话，用塑胶膜包起来冷冻即可。

在罗勒膏上磨些帕尔梅逊乳酪（parmesan cheese）屑，加些盐和胡椒调味，拌在刚煮滚的通心面里，手法简单，但是滋味真是美极了。在日本的大超市里，也可以买到瓶装的罗勒膏，如果自己做嫌麻烦，不妨买一罐回家试试。不论是烹



鱼、烤肉前抹在肉上，或是煮蔬菜或鱼汤时，当做佐料，都能增进菜肴的美味。它的利用范围很广，是值得推荐的调味品。

濒临地中海的蔚蓝海岸，出产新鲜丰富的海鲜。因此我待在坎城那段期间，最常点的香药草餐点，便是香药草风味的醋腌生沙丁鱼。将新鲜的沙丁鱼去骨及皮，撒上一点点盐[用法国南部卡马格（Camargue）产的精盐，味道会加倍美味]，摆几分钟，若是鱼肉生水，就轻轻拭去。然后取来足量的罗勒、荷兰芹、龙蒿（estragon）、香叶芹（cerfeuil）和细香葱等香味较重的香药草切成碎丁，再添入柠檬汁、橄榄油、盐、白胡椒搅拌，淋在珐琅皿里的沙丁鱼上，静置一晚。第二天就变成一道美食，有着说不出的好滋味。它可以直接上桌，但是通常我会把熟红的番茄切成块状，涂抹在鱼肉上，再加上薄荷叶装饰，便会是飘荡着夏日芳香的丰盛餐点。这道菜和普罗旺斯产的白酒或玫瑰红酒非常搭配，来这里旅行拜访我的客人们都赞不绝口。它还可以在蒸煮鲈鱼、金线鱼、海扇贝、文蛤这些海鲜类食物时使用，味道更棒。

当然，不只是餐点，对于普罗旺斯人来说，香药草从古老年代开始，就是他们生活上不可或缺的材料，举凡药用、美容、室内设计等处处都用得上它。像是浴油或香药草油，近年来在日本成为一种时髦流行的商品，但在法国南部（可能说欧洲人比较恰当一点），它早已融入生活之中，是一种日常用品。他们在院子里种香药草（大部分的太太会说，它们都是自己长的），需要的时候，就摘一些来用。这样的生活多么令人羡慕啊！

马赛的梅奥兰街上有一家历史悠久的老香药草店名叫“培尔·布雷斯”，从1815年一直经营到现在。走进老店，内