

别说你会 吃法餐



谢 天 刘小俊 著

不端不装的“吃货”指南
有趣有爱的法餐百科



别说你会 吃法餐

谢 天 刘小俊 著



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

别说你会吃法餐 / 谢天, 刘小俊著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-4654-1

I. ①别… II. ①谢… ②刘… III. ①饮食—文化—法国 IV. ①TS971.256.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268699号

书 名 别说你会吃法餐

著 者 谢 天 刘小俊

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

策划编辑 贺 林

责任编辑 徐 巍 肖 雷

封面设计 张 骏

设计制作 张 骏

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

开 本 32开 (890毫米×1240毫米)

印 张 8.25

字 数 100千

图 数 158幅

印 数 1-7000册

书 号 ISBN 978-7-5552-4654-1

定 价 39.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类 饮食文化类

目录

CONTENTS

第一章 从草根料理到美食霸王

- 8 / 集百家之长，成饮食霸业 —— 欧陆诸国之中，为何法餐能引领群雄？
- 13 / 法餐的逆袭之路 —— 法餐从来都是“高大上”的吗？
- 18 / 高卢雄鸡是啥鸡 —— 公鸡何以成为法国的象征？
- 23 / “厨神”是怎样炼成的 —— 有哪些影响深远的法国名厨？
- 29 / 天使与魔鬼 —— 美食评论家是如何左右我们味蕾的？
- 34 / 由上自下的吃货之路 —— 法国都有哪些吃货君主？
- 40 / 耶稣的“血与肉” —— 修道院里的“和尚们”都吃什么？
- 45 / 不懂美食的将军不是好皇帝 —— 有哪些与拿破仑有关的美食？
- 51 / 不只是“赤字皇后” —— 玛丽·安托瓦内特真的那么臭名昭著吗？

第二章 打开法国人的餐桌

- 58 / 国内的面包师傅，那都是呛行 —— 面包房和糕饼店有什么区别？
- 65 / 别让“美女”失了“眼睛” —— 哪些奶酪让法国人欲罢不能？
- 73 / 一块温润如玉的肝 —— 鹅肝为什么那么肥？
- 79 / 植物界的“黑钻石” —— 松露为什么这么贵？
- 83 / 法国人的海上“果盘” —— 如何品尝一盘海鲜拼盘？
- 89 / 肉的一百种吃法 —— 排长队的法国熟食店都卖点什么？
- 93 / 牛排不是牛肉的唯一打开方式 —— 如何避免在知名牛排店里吃闷亏？



第三章 吃货的技术含量

- 98 / 欧洲的“广东人”——法国有哪些令人大跌眼镜的诡异食材？
- 104 / 法餐中的“海外移民”——有哪些“异国情调”的法国菜？
- 109 / 法餐中的“外籍卧底”——有哪些“鱼目混珠”的法国菜？
- 114 / 法国人过节都吃些啥——法国有哪些代表性的节庆食物？
- 118 / 法餐特色菜——法国各地有哪些名菜？
- 127 / 手信别瞎买——法国各地有哪些特产？
- 135 / 时尚法国人的乡土情结——AOC 到底象征着什么？

第四章 牵着蜗牛去散步

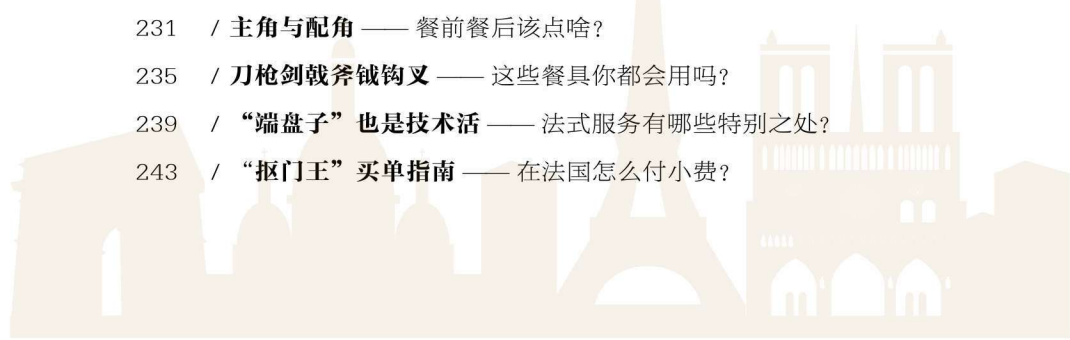
- 142 / 你不是我的唯一——嗜酒如命的法国人只喝葡萄酒吗？
- 147 / 你中有我，我中有你——“以酒佐菜”还是“以酒入菜”？
- 152 / 适口才是真爱——“红酒配红肉、白酒配白肉”是颠覆不破的真理吗？
- 156 / 洛阳纸贵，巴黎糖贵——为什么法式甜点这么甜？
- 159 / 慢慢来，比较快——有哪些不可错过的法式甜点？
- 167 / 追忆似水年华——有哪些艺术家是“不喝咖啡会死”星人？
- 173 / 生活就像一盒巧克力——法国人对巧克力的发展作了哪些贡献？

第五章 法餐大厨的私房秘籍

- 178 / **我是革命一块砖，哪里需要哪里搬**
—— 一间法餐餐厅厨房是如何运转的？
- 182 / **只会烧菜可成不了大厨** —— 法餐主厨是如何规划菜单的？
- 186 / **西餐不只是煎炸烧烤** —— 法餐有哪些常用却小众的烹饪技法？
- 189 / **一秒变米其林大厨**
—— 法餐有哪些看似“高大上”实则很简单的烹饪技法？
- 194 / **浓缩的都是精华** —— 法式高汤 VS（对比）中式高汤
- 198 / **画龙点睛的花花草草** —— 法餐都有哪些常用香料？
- 205 / **不得其酱不食** —— 法餐都有哪些常用酱汁？

第六章 贵餐厅装腔指南

- 212 / **“轮胎人”的餐饮世界** —— 米其林星星是评价餐厅水准的唯一标准吗？
- 217 / **美食家速成班** —— 如何品鉴一家法餐厅的食物？
- 222 / **吃饭是一场修行** —— 法国大餐真的要吃3小时吗？
- 225 / **那些看不懂的奇葩菜名** —— 法餐的命名全都是“望文生义”吗？
- 231 / **主角与配角** —— 餐前餐后该点啥？
- 235 / **刀枪剑戟斧钺钩叉** —— 这些餐具你都会用吗？
- 239 / **“端盘子”也是技术活** —— 法式服务有哪些特别之处？
- 243 / **“抠门王”买单指南** —— 在法国怎么付小费？



后记

附录 1 餐厅推荐清单

247 / 名厨的店

250 / 传奇名店

254 / 特色食物专营店

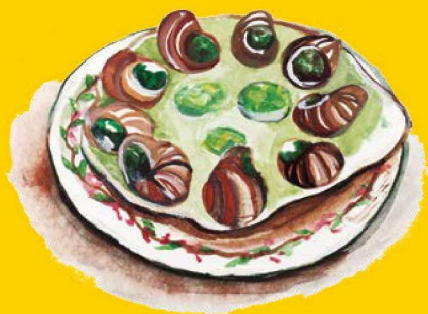
257 / 一些国内的优质法国美食店

附录 2 参考书目



第一章

从草根料理到美食霸王



2010 年，法餐被列入世界非物质文化遗产名录。饮食文化成为人类遗产，这是历史上的第一次。

法餐能发展至如今的世界领先水平，绝非一朝一夕之功，此间既有历史事件的深远影响，也有风云人物的“推波助澜”。



集百家之长，成饮食霸业

——欧陆诸国之中，为何法餐能引领群雄？

与“中餐”相对应，我们通常笼统地将来自西方世界的食物称作“西餐”。其实，这个概念涵盖了来自法国、意大利、德国、英国、西班牙、美国、澳大利亚乃至各个欧陆小国的菜系，彼此间的差异未必比中餐与日本菜间的差异小。不过，由于文化交流频繁的缘故，这些菜系之间又多少有共通之处，从而构筑起和而不同的西餐体系。

在隶属于“西餐”宽泛概念的各个菜系中，法国菜通常被认为是处于巅峰的集大成者，与中国菜、土耳其菜并称为“世界三大料理体系”，分别代表了西方、东方、伊斯兰这三大文化辐射圈的饮食文化之结晶。那么，法国既不像希腊、意大利那样是欧洲文明的发源地，又不如英国、西班牙那般致力于通过殖民扩张实现文化输出，却为何有幸让法餐登上欧洲美食之巅呢？

在我看来，这其中既有特定历史人物与事件的推动作用，又有由法国特殊的地理位置所带来的地缘优势的影响，同时还有综合了历史及地理因素而形成的文化特性的原因。历史影响暂且不表，留待下文细说，本篇先聊聊地理与文化因素对法国饮食造成的影响。



多元又完整的自然地理风貌

在欧洲大陆范围内，法国的地理风貌条件可说是得天独厚。“厨师之王”埃斯科菲¹对此评论道：“法国土壤利于栽种，物产富饶，有世上最好的蔬菜、最甜的水果、最棒的醇酒、最肥的家禽、最嫩的肉，还有各式各样的美味猎物。大海供给法国最美的鱼和贝类。”这固然有他为祖国自豪的因素，但法国确实具备多种适宜生物成长的气候类型与自然地貌，从而供应了最丰富、最多样化的食材类型。区域性的地理特征——法国人将所有影响物产生长的自然环境因素称为“风土（terroir）”——赋予了食材独特的品质与风味，被视为法国饮食最基本的特点。

西北部的诺曼底 - 布列塔尼带来了蜿蜒漫长的海岸线，气候与洋流的差异却又使其具有与地中海边的普罗旺斯截然不同的风物；东北部的阿尔萨斯 - 洛林与德国黑森林地区相接壤，林木繁茂，气候寒冷；勃艮第大区东连阿尔卑斯山，巴斯克大区南倚比利牛斯山，这“两座大山”带来了海拔上的渐变；中部的广袤平原地带则为农业发展创造了绝佳环境，流经的河网养育了肥美的牲畜，灌溉出丰富多样的蔬果。总体来看，法国几乎全境都是肥沃的温带平原，同时兼具海岸、林地、山区等地貌，纬度跨度也很宽广，全国地理风貌相当完整，在欧洲大陆上可说是绝无仅有，独此一家。

¹ 奥古斯都·埃斯科菲（Auguste Escoffier）：法国伟大的一代名厨，被誉为“国王的厨师、厨师的国王”。他奠定了现代法餐体系的基础，著有《烹饪指南》。



人 位于欧洲政治格局的中央位置

放眼欧洲大陆的历史进程，可发现法国时常扮演轴心国或策源地的角色，这亦与其地理位置不无关系。虽说位于欧洲正中央的中欧地区素被称为“欧洲的十字路口”，但事实上，法国才是真正位于大国主导的欧洲核心政治格局的中心：东连德国，西望英国，东南方和西南方分别同意大利和西班牙相接壤。此外，法国与荷兰、奥地利、瑞士、比利时、葡萄牙等在欧洲政局中发挥重大作用的国家也相连或相近。

政治实力愈强大，愈会带动经济、科技、文化的交流与发展，于是美食文化才有生根发芽的土壤。正如马克思告诫我们的，要先有物质基础，才有空研究精神文明；饭都吃不饱，谁还有闲情逸致去琢磨什么饮食艺术？——当然，这是充分非必要条件，否则英国、美国就该是全球数一数二的美食大国了。

法国在自然地理与政治格局上的双重先天优势，使得它有着其他国家所无法比拟的发展饮食文化的条件。——“物产”与“文化”是美食的两大必备条件，缺一不可。当然，这也是把双刃剑，多变的自然地理条件导致法国各地文化间存在较大的差异乃至隔阂，而位于欧洲政治舞台正中地理位置则无疑带来了与邻国间更多的冲突与战争。不过单就饮食文化发展而言，这无疑仍是利远大于弊的。

人 繁杂多变的饮食流派

综合以上条件，法国全国的菜系、流派之多，冠绝全欧；即使放眼全球，或



许也只有地大物博的中国能拥有更繁复多变的菜系。

以巴黎和里昂这两大料理之都为代表的中部平原，有最典型、最正统的法式料理风格，崇尚优雅、高档、华丽，巴黎和里昂也成为周边各地物产的中枢、各路名厨的汇集地。

显然，普罗旺斯地区无论在物产上还是文化上都与地中海国家更接近，使用大量的海鲜和浓重的香料入饌，不少菜式甚至可在意大利、西班牙寻到“近亲”。

勃艮第在历史上就曾是独立的公国，导致该地区在文化上与其他地区有些格格不入——饮食极具乡野风情。当地人不仅嗜酒如命，也爱以酒入菜。

诺曼底和布列塔尼地区有最美好的鲜活物产。顶级的鱼鲜、生蚝、奶酪、黄油、苹果等输出到全法国、全欧洲乃至全球。

阿尔萨斯 - 洛林地区由于历史上与德国的羁绊，饮食上带有鲜明的日耳曼风格：喜食猪肉、酸菜、雷司令、啤酒。

别忘了还有拿破仑的故乡，孤悬于地中海之中的科西嘉岛，它在历史上与意大利过从甚密，文化上亦更接近意大利……



由此可见，法国料理体系不仅具备极高的成熟性、完整性、系统性、特色性，还吸纳了周边国家的料理风格与元素，可以说不仅在自己的道路上已臻极致，也是欧洲饮食文化的集大成者。

如此说来，中国菜与土耳其菜之所以能和法国菜并举为“世界三大料理体系”，或许也是因为它们在自身技艺博大精深的同时，亦注重文化融合、兼容并包的缘故吧。



法餐的逆袭之路

—— 法餐从来都是“高大上”的吗？

去一家米其林三星级法国餐厅，在镶满黄金雕饰的穹顶之下，有身着燕尾服的侍应提供无微不至的专业服务，品尝盘中价比黄金的鹅肝和松露，佐上一杯82年拉菲……这些处处书写着昂贵、奢华、格调的剪影，构绘出了法餐的“高大上”形象。



里昂曾为罗马高卢的首府，留下了大批历史遗迹



法国人的饕餮史，或许可追溯至罗马帝国时期的高卢部落。尽管高卢人与如今的法国人并无太直接的文化遗产，但从里昂等地的罗马高卢遗迹以及为数不多的文献记载来看，高卢地区自公元前就已是富庶之地，高卢人自那时起就崇尚大块吃肉、大口喝酒的生活方式。然而，对于自诩为文明人的罗马人而言，尽管高卢的猪肉制品和奶酪都优秀到足以出口罗马，但高卢人直接撕咬大块烤肉、喝不加水的纯酒的饮食之风，都仍是未开化的野蛮人行径。

随着高卢被罗马帝国统治，继而被日耳曼人和勃艮第人入侵，最终被法兰克人征服，曾经的悍勇蛮风在法国逐渐消亡，但这并不意味着法国饮食就开启了“高雅”之路。在黑暗的中世纪，无休止的战乱和黑死病等天灾人祸对生产力造成的巨大破坏，使得全欧洲的饮食均未得到太大的发展，法国也不例外。



中世纪菜肴崇尚“温暖”与“湿润”，炖制是最常见的烹饪做法之一。



在经历漫长的黑夜之后，法国的饮食发展终于迎来了翌日的朝阳。有观点认为，革命性的变化是由 16 世纪时两代法国国王与美第奇家族²的联姻所导致的。两位意大利公主也确实带来了叉子，让法国人告别了以利剑和匕首当场分割肉食的粗鲁行为。但事实上，直到 17 世纪，法国的饮食风格总体上仍与中世纪无异：极尽浮夸之能事，崇尚以华丽的手法将食材装饰成孔雀、天鹅等珍禽，或是用棉花糖堆砌起精巧的宫殿，甚至从巨大的馅饼中变出飞鸟或乐师；相比之下，烹饪手法却依旧单调，只有烤、煮、炸、炖四种。



路易十四



“镜厅”是凡尔赛宫最辉煌之处

² 1533 年，凯瑟琳·美第奇嫁给亨利二世；1600 年，玛丽·美第奇嫁给亨利四世。通过这两次联姻，法国饮食在先进的意大利饮食文化的影响之下得到极大发展。通常将这一事件视为法国宫廷饮食发展的开端。



法国美食发展真正的推动者是以路易十四³为代表的历代君主，他们以身作则，由上自下地大力推进法国在各个文化艺术领域的发展。在这一时期，崇尚奢华和排场的宫廷饮食风潮极大地提升了法国烹饪艺术，同时富裕起来的中产阶级也极力模仿上流社会的生活方式。整个社会崇尚高档饮食的风潮为法餐料理体系作了最初的定位，该时期可算是法餐的第一个黄金时期。

历史大势，盛极则衰，穷奢极欲的法国宫廷与连生存都举步维艰的平民形成鲜明对比，矛盾日益激化，最终爆发了革命。从积极的方面看，御厨们流落民间，将原本高不可攀的宫廷饮食带入寻常百姓家，促进了法餐的大众化和普及化。但事实上，连年的革命暴乱、政权更替、白色恐怖、对外征战让法国人民的生活更加困苦，难以真正有机会来享受，结束这一局面的是两个拿破仑。

伟大的拿破仑·波拿巴稳定了动荡的法国政局，他的侄子拿破仑三世⁴虽是个糟糕的军事家，却是个内政奇才。拿破仑三世在位期间法国经济繁荣，工业革命地开展使全国物产得以畅通无阻地流通，饮食文化也随着百姓逐渐鼓起的钱包而得到迅速发展，出现了一众对后世影响深远的名厨和评论家。此时，可说是法

³ 路易十四（Louis XIV）：是法国历史上最伟大的君主之一。他在位期间，法国成为欧洲第一强国，并在文化艺术领域得到了卓越的发展，被称为“太阳王”。

⁴ 拿破仑三世（Louis-Napoléon Bonaparte）：拿破仑·波拿巴的侄子，史称拿破仑三世，先后担任法国总统和皇帝，历史评价褒贬不一。总体认为他在位期间虽然法国在军事上大败，但经济繁荣，顺利走上工业化进程，所以其功过基本相当。