

 陶陶丛书

Gastronomie Secrète

隐藏的美味

深度探索法国美食文化风景

彭怡平 著

河北教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

隐藏的美味 / 彭怡平著. — 石家庄: 河北教育出版社, 2004.4

(陶陶丛书)

ISBN 7-5434-5362-2

I. 隐... II. 彭... III. 饮食-文化-法国
IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000383 号

本书经城邦文化事业股份有限公司授权, 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。

策划编辑 孟保青

责任编辑 袁鸿蕙 贡巧丽

装帧设计 肖 辉 王海鲸

出版发行 河北教育出版社

(<http://www.hbep.com> 石家庄市友谊北大街 330 号 050061)

制 版 北京图文天地彩印制版有限公司

印 刷 深圳市佳信达印务有限公司

开 本 787 × 1092mm 1/16 11.5 印张

出版日期 2004 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5434-5362-2/G · 3486

定 价 48 元

版权所有, 翻印必究 法律顾问: 徐春芳 陈志伟

如有印装质量问题请与出版部联系调换。0311-8641271, 8641274

邮购地址: 050061, 石家庄市联盟路 707 号中化大厦 1101 室 麦田书友俱乐部

(0311-7731224 E-mail: wfbooksell@vip.163.com)

Gastronomie Secrète
隐藏的美味

深度探索法国美食文化风景

彭怡平 著

河北教育出版社



推荐序

完整认识法国菜

提到法国菜，就让人联想到美丽的水晶吊灯、烛光、各式晶亮的刀叉，以及需盛装与会才能享用的餐点。当然这是享用法国餐饮的一种，而不是全部的法国餐饮，法国人也不是每天都用这种方法来用餐喝酒的。就某个角度看，对很多人而言，法国菜是一种高昂但却很空洞的料理；也就是说，多数人总习惯把高价位与法国菜联想在一起，但到底什么是法国菜，那可能仍是一个空洞的名词而已。

早期台湾的法国菜是由越南厨师引进来的，因为法国曾占领过越南，但当年这些所谓的法国菜，其口味与烹调已经过数度易手、调整，与道地的法国菜可说已有相当大的差距。

开放观光旅游后，国人有机会到世界各地，同时也品尝到当地的菜肴，渐渐也有机会到法国亲身品尝什么叫做法国菜。

基本上法国的餐饮可分成四种不同的类别：一是Café，一是Bistrot，所谓法式小酒馆，一是La Brasserie，一是高级餐厅Gastronomique。每种类别各具特色，其餐饮也各有风味。而在台湾，一般人所想到的法国餐就是所谓第四种高级餐厅的法国菜，但是法

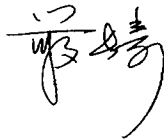
国人日常生活中最常消费的地方，如Bistrot或La Brasserie却被国人忽略。

这两种餐厅或小酒馆最能显现法国菜的口味与风格。就有如台湾许多具有特色的餐馆，同时也是本地人最常、也能消费得起的餐厅，它才能代表本地餐饮的特色，法国也是如此。

不同区域也有不同风格的法国菜，如普罗旺斯、洛林、布根地、波尔多、阿尔卑斯山、佩里戈尔等等，都具有不同的特色，但这些都算是法国菜。

《隐藏的美味》这本书，就是在介绍法国区域性的料理，亚都法籍主厨Fabrice Brechet烹调出二十道法国地区菜，并配前菜、主菜、甜点、乳酪、面包及葡萄酒。

作者彭怡平旅法多年，法文说写流利，又喜爱享受法国菜肴，由她来访问主厨Fabrice Brechet撰写这本书是再恰当不过。我们也希望读者能借由这本文情并茂的书，对法国菜有一个比较完整的认识。



(本文作者严长寿为台北亚都丽致大饭店总裁)

作者序

梦想的完成

在国外六年多的岁月里，时常梦想有一天将所见所闻与人分享，尤其深深为“电影”、“美食”着迷的我，是个道道地地的费里尼主义信仰者，崇尚享乐、爱好生命、追逐感官体验、视创作与梦想为人生惟一职业；喜欢将人生的喜怒哀乐，化为有形的点点滴滴，借此捕捉生命中断断续续的轨迹。

自小写作、影像癖的我，免不了将生命的过程转换为此两种表达形式。这本书，与其说是“法国美食之旅”，不如更贴切地说是“法国美食感官之旅”或“法国美食电影之旅”。眼里所记录下的美食形体与餐厅气氛、嗅得的特殊香味、充满异国情调的口感、耳朵听到的软侬法语及杯盘碰撞的声音，美食所激起的等同情欲效果的交感神经作用。这一切一切都传达着一个个无与伦比的美食体验。

没有任何梦想的完成是独力经营的。感激素馨，这位对美食敏感、又

肯推动我圆得人生第一个梦想的好朋友，并召集了一群烈士如茱茱、杨文卿、谢嘉锟、阿瑄、季玫等，将家中的家当拿出来，作为每一道菜的道具；更感激我的两位苦于实干的摄影师荣录及大牛，任劳任怨地，为了满足我追求百分之百的完美要求而彻夜努力。我最可敬的亚都饭店的全体同仁们，若没有他们的帮忙，我的理想绝对难以实现！尤其是我的主厨朋友——Fabrice Brechet的精彩演出，甜美的Jennifer四处奔波，一板一眼的Sandy给予我这个千载难逢的机会，推动我搏命完成此书，以及总裁严长寿先生和André A. Joulian先生的全程关心与支持。这一切一切，还要感激我幕后的父母及启蒙我美食经验的俊彦、给我心灵支柱的Jon-Mark、美穗等。

所有的感激，仅以此书献给我挚爱的朋友，谢谢你们！

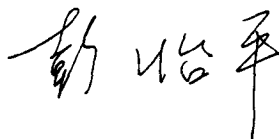



Table de Matières

目 录

- 2 推荐序 完整认识法国菜 严长寿
- 3 作者序 梦想的完成
- 6 第一篇 法国料理的艺术
- 8 路易十四的“太阳王礼仪”
- 10 美食外交餐会上的咖啡
- 11 布尔乔亚的用餐艺术
- 12 催情晚餐
- 14 美食家的诞生
- 16 草地上的野餐
- 18 魅力无国界的牛角面包
- 20 第二篇 改变法国料理的厨师们
- 22 美食外交官——马里-安托南·卡雷姆
(Marie-Antonin Carême)
- 24 厨师中的国王——奥古斯特·埃斯科菲耶
(Auguste Escoffier)
- 25 留名美食界的料理大师
——普罗斯珀·蒙塔内 (Prosper Montagn)
- 26 料理艺术的革新者
——保罗·博库斯 (Paul Bocuse)
- 28 崇尚简单的自然主义者
——费尔南·普安 (Fernand Point)
- 29 蕴育自人生经验的料理
——二次大战后法国厨师剪影
- 
- 30 第三篇 法国的餐厅
- 32 汇聚思想与文化的舞台——咖啡馆
(Café)
- 35 吃的“新”生活哲学
——速食餐厅 (Restauration Rapide)
- 36 洋溢浓浓家乡味的家庭式餐馆
——酒吧间 (Bistrot)
- 38 热闹喧腾的不夜城
——啤酒店 (Brasserie)

40 You are the King!

——精致美食餐厅

(Restauration Gastronomique)

44 田舍风味的休憩站

——小旅馆 (Auberge)



46 第四篇 地区性料理

48 融合严肃与欢愉的双胞胎

——阿尔萨斯 (Alsace) / 洛林

(Lorraine)

56 美食美酒的天堂

——布根地 (Bourgogne)

62 母亲的料理——里昂 (Lyon)

70 温暖人心的阳光料理

——普罗旺斯 (Provence)

/ 阿尔卑斯山 (Alpes)

/ 蔚蓝海岸 (Côte d'Azur)

78 栗子羊奶汤里的风景——科西嘉

(Corse)

84 黑钻与白珍珠——佩里戈尔 (Périgord)

90 让酒神耽溺的酒乡

——波尔多 (Bordeaux)

98 环山靠海的大自然飨宴

——中央庇里牛斯山 (Midi-Pyrénées)

104 可丽饼的故乡——布列塔尼

(Bretagne)

112 佐伴光荣与挫败的美食地

——诺曼底 (Normandie)

118 置身“法国花园”里的野餐

——罗亚尔河谷区 (Pays de la Loire)

/ 中央区 (Centre)

124 藏起来的……美味

——奥文 (Auvergne)

/ 利慕赞 (Limousin)



130 第五篇 轻松享用法国菜

132 看懂菜单其实很简单

136 享用法国菜STEP BY STEP



138 附录 自己动手做美食





第1篇

法国料理的艺术

对法国这个爱好享乐的拉丁民族国家来说，
日复一日地在亲爱的枕边人
与亲爱的饭桌间来回打转，
已成为一种生活方式与人生哲学，
毕竟，人世间还有什么能比这两者
激起我们更大的快感呢？

L'Art Culinaire 路易十四的“太阳王礼仪”

法国料理给一般人的印象多为精致、豪华、细腻但分量少，好像难以满足我们的胃。事实上，法国料理着重慷慨、与众人分享美食美酒、人生的喜悦与爱，是一场注重精神与感官的飨宴。

当我在法国受邀去朋友那儿作客的时候，总是习惯先问主人那天的菜肴倾向哪种料理，再选择贴切的酒带去。在法国，吃饭，是一种休息，是一种愉悦与享受。一顿饭耗上三至四个钟头，在当地是很司空见惯的事。从开胃的点心（amuse-gueule）、饭前酒（apéritif）——香槟或樱桃酒（kirsch）、前菜（entrée）、第一道海鲜主菜（1er plat，多半为鱼）、第二道主菜（second plat）、甜点盘（plateau de dessert）到咖啡与巧克力盘，最后再以一杯饭后酒（digestif）——干邑酒（Cognac）或雅马邑（Armagnac）画上完美的餐饮句点。

喜欢感官享受的法兰西民族，早在十七世纪就已开始他们对美食的享受。尽管十七世纪时，“享受美食”仍被一般法国大众视为“富裕”、“骄纵”的代名词，但是，当时法国国王却是毫不在意地享受全国各地的美食，而且仿佛认为顺理成章似的。据当时人

的记载，国王光一餐就可以吃掉四盘不同口味的汤、一只野鸡、一只山鹑、一大盘沙拉、两片厚厚的火腿、大蒜肉汁烩羊肉块、一大盘各式甜点拼盘，还有水果与鸡蛋。虽然国王没有偷吃零嘴的习惯，但在餐余饭后，还是会嚼几块肉桂糖及喝几杯橘子水。

到了一六七〇年至一六八〇年路易十四当政（一六三八～一七一五）时，法国宫廷饮食的习惯从大吃大喝转变为细腻与精致，吃的种类也从大型野禽类走向肉质鲜嫩的小型家禽，如母鸡、阉火鸡（chapon）、鸽子或鸭子等；此外，在烹调的时间与火候工夫上，也多花心思，并且不再过度使用香料，强调保存食物的原味，尤其是鱼类，当时最受贵族喜爱的是鲑鱼与鳟鱼。

但是首先将法国美食飨宴带进极致完美境界的，却是每星期在凡尔赛宫举行一至两次的公开宴会——“太阳王礼仪”（Le Cérémonial du Roi-Soleil）。在宴会开始前，会先将餐具整齐地依序排好，而直到那时之前，法国贵族仍没有使用叉子的习惯。现在我们在法式餐馆看到的那些香料瓶、盐瓶、装油、装醋和装糖的小瓶瓶罐罐，都是到一六九七年才发明的。

据传，这位好吃的法王路易十四身体并不好，所以在餐会里加入了大量的水果与果汁帮助消化。喜欢喝布根地（Bourgogne）酒的他，也非常注重酒与菜的搭配。他将餐会分为六个阶段：汤和前菜、烤肉盘、小甜食、主菜、水果或甜点；而在冷盘（entrée froide）或主菜之前，则有所谓的开胃菜（hors-d'oeuvre）。

一六六八年七月十八日，为了向法丽叶（Vallière）女士祝贺，路易十

四甚至在凡尔赛宫举行了一场为期三天的餐宴。当天所有侍者依四季穿着绣有不同图案的服饰，如春天穿着织有十二个园丁提着装满果酱的花篮图案的衣服；夏天是收割者；秋天则是十二个摘取葡萄的工人和装满葡萄的篮子；冬天的图案为老人提着装满冰块的篮子。室内装饰满鲜花。这个法王路易十四主导的“太阳王礼仪”，为法国美食之路奠下了根基。



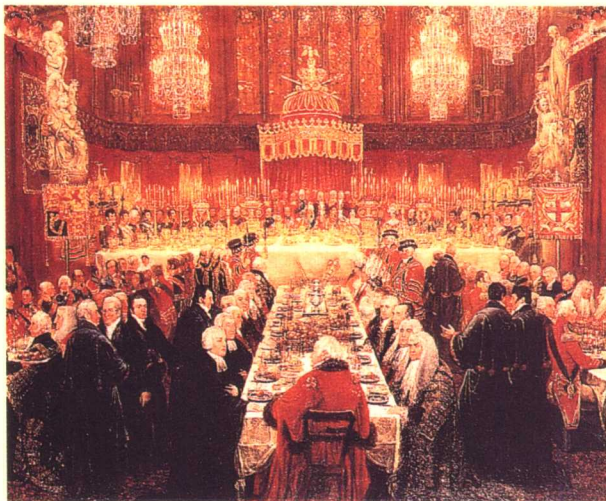
将法国美食飨宴推至极致地位的“太阳王礼仪”。

L'Art Culinaire 美食外交餐会上的咖啡

我置身协和广场(Place de la Concorde)上某顶级餐厅的大厅内,侍者正毕恭毕敬地端着银器盘盛的“大菱鱼平”到我桌前,却一不小心将鱼连盘子

一起翻倒在地;餐厅主管赶紧来到我身边,一边道歉,一面以冷静的口气命令侍者:“再端出另一盘!”不一会儿工夫,同样的侍者又端出同样的菜到我桌前。这种训练,是法国一流餐厅之所以一流的服务标准,也代表着餐厅主人的荣誉。

中世纪时,全欧洲,尤其是法国,餐宴并不仅是餐宴,还代表着餐会主人的威望与权力,而且所有餐会都有所谓的外交与政治目的,只是……这些贵族们围绕着当晚的菜肴、美酒来打开话匣子,以达到最终的政治目的。我个人称这种餐会为“剧场美食”或“美食剧场”。



以美酒、佳肴来打开话匣子,达到最终政治目的的“美食剧场”。

在传统的美食外交餐会中,最早成功的厨师外交官发言人,即十九世纪初的马里-安托南·卡雷姆(Marie-Antonin Carême)及其老板查

理·莫里斯·塔利兰德(Charles Maurice de Talleyrand)。这两位合作无间的搭档,将当时欧洲所有的政治家、智者、艺术家集聚一堂,成功地完成了所有外交任务;拿破仑更赞誉塔利兰德为全法国最好的外交宴会主人。

据说,塔利兰德的餐会结束前的那一小杯咖啡包含了四个秘密:烧灼的感觉如同地狱、浓黑的色泽如同魔鬼、香醇如同天使、甜蜜美妙如同爱情。这杯临别前的咖啡,使得所有喝过的人都对它的香醇甜美意犹未尽,总是渴望重温旧梦,这或许就是塔利兰德与卡雷姆美食外交餐会成功的主因吧!你觉得呢?

L'Art Culinaire 布尔乔亚的用餐艺术

十八世纪时，布尔乔亚的美食艺术已经到达富裕与美味的颠峰，从菜单安排的极度用心考究，即可窥出端倪；而到了十九世纪，用餐考究与否，更象征着一个家庭的社会地位高低。

此时餐厅是独立的空间设计，紧临客厅，但是自成一格；厨房则又独立出来，自成一体。餐桌的布置多以鲜花、水果装饰，餐具也非常讲究。自一八六〇年起，象征社会新贵的布尔乔亚阶级，喜欢以水晶玻璃杯或醒酒器来代替传统的玻璃杯。

此外，银制的餐具也受到他们疯狂的喜爱，刀叉、盘子、茶壶、咖啡壶、托盘等，无一不为银制，这些餐具的清单现今成为婚礼的采购单。

除了银制的豪华餐具外，彩绘着植物、蔬果图案的玻璃盘也蔚为流行。餐桌的位子必须安排顺序，用餐时每上一道新菜就要重新换盘。

这些布尔乔亚阶级虽然无意隐藏他们在社会上举足轻重的地位，但也不想效法昔日的王公贵族们，夜夜举办如婚礼或订婚般的盛大餐会。保守卫道的他们，也对所谓“精致挑情晚餐”没多大兴趣，而是希望经营温馨、富足与欢乐健康的晚餐气氛。所以，整个物质的考

究，比实质上对美食的要求明显得多。但是，这些社会的暴发户，对“品味”未必有充分的鉴赏能力。

观看伴随法兰西第二帝国而来的十八世纪“洛可可艺术”（Rococo Art），即大约可以瞧出一些端倪，其极度装饰与华丽之能事，有时让人看得眼花缭乱，却不知所以然。

左拉（Emile Zola，一八四〇～一九〇二）这位标榜自然主义的作家，就曾经毫不留情地批判当时的布尔乔亚餐桌现象：“餐桌活像个火光闪闪的祭坛！白晃晃的桌布、水晶冷冽的银光对照着银制的餐具……”

在布尔乔亚的家庭里，最重要的是女主人，她的首要工作就是精心地布置一顿适切的社交晚餐，从菜色的搭配、餐具的选择、餐桌的布置到宾客座位的安排，都必须事先构思，目的是不要让她丈夫觉得丢面子。当仆人说：“女主人，请用餐。”（Madame est servie.）时，就如同一句象征性的用餐总结，表示今晚的餐会进行得很顺利。

直到今天，布尔乔亚的用餐方式仍旧秉持着传统丰盛、菜色种类多选择、注重营造富足气氛的精神，成为法国美食中一股不可忽视的主流。

L'Art Culinaire 催情晚餐

在世间，仅有两件事能激起我们五种官能的反应，一是爱情，另一个则是美食。尽管很多卫道人士提出悲观的看法，但是，享乐主义者却亲身实践，证明他们的说词。

而对法国这个爱好享乐的拉丁民族国家来说，日复一日地在亲爱的枕边人与亲爱的饭桌间来回打转，已成为一种生活方式与人生哲学，毕竟，人世中还有什么比这两者更能激起我们的快感呢？

十八世纪时，在菲利普·奥尔良(Philippe d'Orléans)摄政王执政期间(一七一五~一七二三)，有一种特别的社会运动——“精致晚餐”(Soupers Fins)，从桌边到床头以连续性的方式进行，有时则采取重叠交错的方式。当时的艺术画家瓦托(Antoine Watteau, 一六八四~一七二一)，就曾记录下奥尔良摄政王时期的风流宴会场景。当时甚至流行一句话：“调皮的爱情游戏能激发厨艺的想像力，使其成为世界上最好的厨师。”

姑且不论这句话是否属实，可以确信的是，自此以后，全法国上下都兴起这种优雅而富感官享乐的“精致晚餐”运动。奥尔良特别偏爱有勾起情欲效果的食物，法国名菜“摄政王

的小母鸡”(Poularde à la Régent)，即以他为名；此外，珍贵的松露(Truffe)、公鸡的肉冠或螯虾，都……很有刺激效果。

之后的法王路易十五(一七一五~一七七四)甚至变本加厉，直到去世之前都没有放弃这个让他享有惟一快感的游戏。当时画家就把那个时代的公爵们画成龇牙咧嘴、咬噬、狼吞虎咽生命的模样。将放荡与人生哲学集结的思想家狄德罗(Denis Diderot, 一七一三~一七八四)，曾形容当时赴晚宴的心情如同去妓院。

在那个疯狂放纵的时代，不少被称为“挑情屋”的场所在巴黎及其近郊如雨后春笋般出现。但是，这可不是国人一般先入为主的Peep Peep Show的低级色情场所，而是将男女情爱与美食艺术融合一体的艺术小屋。“挑情屋”室内陈设优雅，家具装潢极富品味，气氛神秘，地点也很僻静隐密，是偷情的绝佳场所。

到了十九世纪时，法国整个社会的道德秩序与政治颠覆了道貌岸然的“伪君子”。在福楼拜(Gustave Flaubert, 一八二一~一八八〇)的《包法利夫人》(Madame Bovary)与莫泊桑(Guy de Maupassant, 一八五〇

~一八九三)的《漂亮朋友》(Bel-Ami)中,都不乏此种场景的描述。

二十世纪开始,受个人主义的影响,“挑情屋”变成各派学说自说自话、百家争鸣的场所。为什么法国人那么喜欢在“挑情屋”晚餐呢?有些人认为,美食与情调不过是让已经被征服的心,借着美食、美酒的催化,寻找适当的借口倾吐心中的爱意;有些人则撇开那些情感的、罗曼蒂克的情调不谈,来这种地方的目的,双方都很清楚;也有一些情侣干脆舍弃那些豪华的额外装潢、水晶垂吊灯与银制的餐具,来到乡间小屋度假;甚或,来个野外的郊游……

一九六八年女性主义崛起后,更主动将这种挑情的烛光晚餐,改在僻静的餐厅角落进行。以往的“挑情屋”被一般美食餐

厅取代,保留下来的是法国的绅士风度:由男性付账,尽一切作为绅士必需的礼仪。惟一的不同,是由女性选择餐馆、点菜,并负责“导演”情境与气氛。当时有一种很别致的说法:“温柔的菜单”。两人单独的烛光晚餐,代替了集体的挑情晚宴,应邀出席的男士永远不知道这份菜单显露的是一份爱意,或是一种礼貌性的社交。而一顿充满焦急与温柔的晚餐下来,男士尽管什么承诺也没有获得,但那温

暖的红唇啜饮香槟的性感,如白玉般的贝齿咬着清脆食物所发出的银铃似响声,柔滑细腻的鲜奶油滑落喉间的清新感,剥水果皮时激发的遐想……这一切最色情、最性感的人性主义,在参与盛会的男女心中,都留下了对未来的甜蜜憧憬……



从桌边到床头以连续性或重叠交错方式进行的“精致晚餐”。

L'Art Culinaire 美食家的诞生

因出版《味觉的生理学》(*La Physiologie du Goût*)而为法国美食主义奠基的布里亚-萨瓦兰(Brillat-Savarin, 一七五五~一八二六)认为,美食不仅是一种感官的享受,更隐含了人类对一切知识的泉源与省思。所以,“美食餐会”所带来的喜悦与满足,是一种沉思的喜悦与满足,不但要求化学般严格的食物烹调步骤,还需要足够敏感的心灵以选择吃饭的地点、对象,如此才能享受最极致的喜悦。

以“人间喜剧”(*La Comédie Humaine*)九十五部系列小说闻名的文坛巨擘巴尔扎克(Honoré de Balzac, 一七九九~一八五〇),是个道地的家乡料理美食主义者。他曾不断提到:“尽管在乡下我们无法吃到如巴黎般豪华的料理,但是,我们却可以真正品尝到丰盛而道地的家乡料理。每道菜都是一道哲理,经过日积月累的沉思与研究……也惟有在那儿,才能诞生如卡雷姆般的天才。”生于图尔(Tours)的巴尔扎克,曾不止一次在作品中描述地方美食,尤其是他出生的图尔一地的“熟肉酱”(Rillettes)、奥克尔(Auxerre)的“红酒洋葱烧



野味”(Civet)等等。

当然,在法国美食史上还记录着几个赫赫有名的美食家的大名,如国人熟知的美食记者Gault & Millau。

美食家的崛起,与一七八〇年至一八一〇年间法国的社会、经济、政治运动有着密不可分的关系。

十八世纪末期,法国大革命不但推翻贵族王朝,还兴起了新贵——布尔乔亚阶级,而美食主义亦成为他们信奉的饮食准则。大大小小的“民间食堂”摇身一变为“餐厅”,开始对外营业,使一般民众接触美食的机会增加,与生活息息相关的美食主义自然也成为大众的兴趣所在。

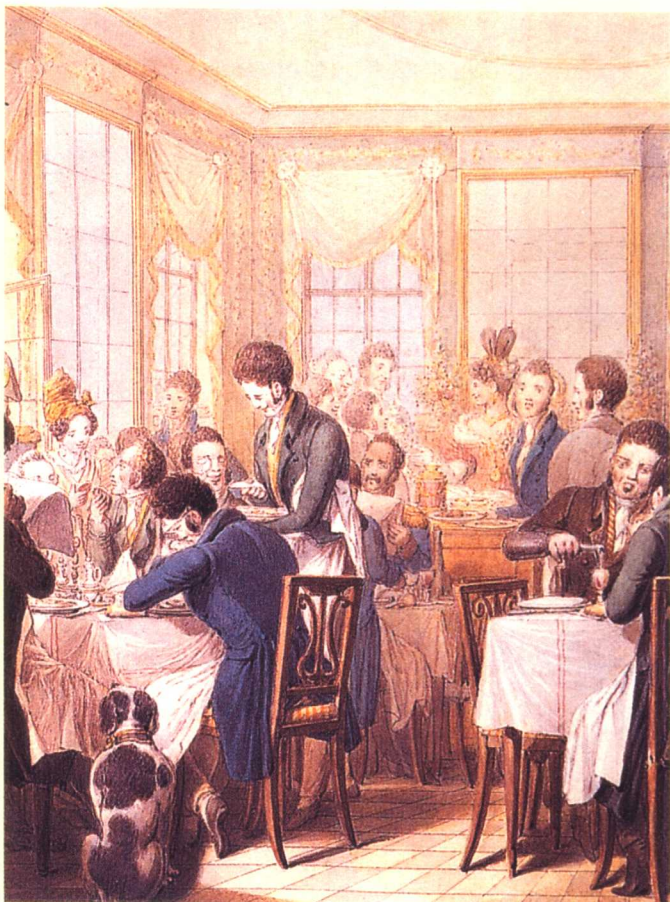
此外,当时法国的官僚也并未如一般人所见的品味低下;相反地,彼此还会争相较量个人的“品味”,如兼任官员职务的布里亚-萨瓦兰;再加上当时的哲学家如狄德罗及作家圣伯夫(Sainte-Beuve, 一八〇四~一八六九)的文化思想革新运动,使得整个时代在这种气氛的激发下,诞生了美食家。

一般而言,在法国,美食著作分为三种:一为技术,即纯粹的食谱;

或为科学，教导大众吃出均衡和营养的健康饮食，有一点类似我们营养学医生的处方；最后一种是最爱读的，也就是诗意的美食文学著作。美食家越过一切实际食物形体的界线，融入感官想像的无限喜悦。

这种剪接美食与色情的文体，掺杂着美食家个人对人生的体验与美感的追寻，对美食的资讯性介绍与批评论述，或是尖酸刻薄，或是嘻笑怒骂，或是冷嘲热讽，或是出神入化地描述

美食经验的神秘与不可思议……得到大众疯狂的反应。他们发表的言论，在一八〇三年列入年鉴，成为大众的美食参考指南。一八六六年，博里斯(Brisse)男爵甚至在当时的日报上刊登专栏评论美食，并进而倡导“布尔乔亚阶级的物质主义革命运动”。到了近代，法国美食家的文字愈来愈轻松，在追求严肃的美食主义之余，也给予大众娱乐的空间，毕竟，那只是一顿饭而已！



巴尔扎克曾提到：“丰盛而道地的家乡料理，经过日积月累的沉思与研究，使得每道菜都成为一道哲理。”