

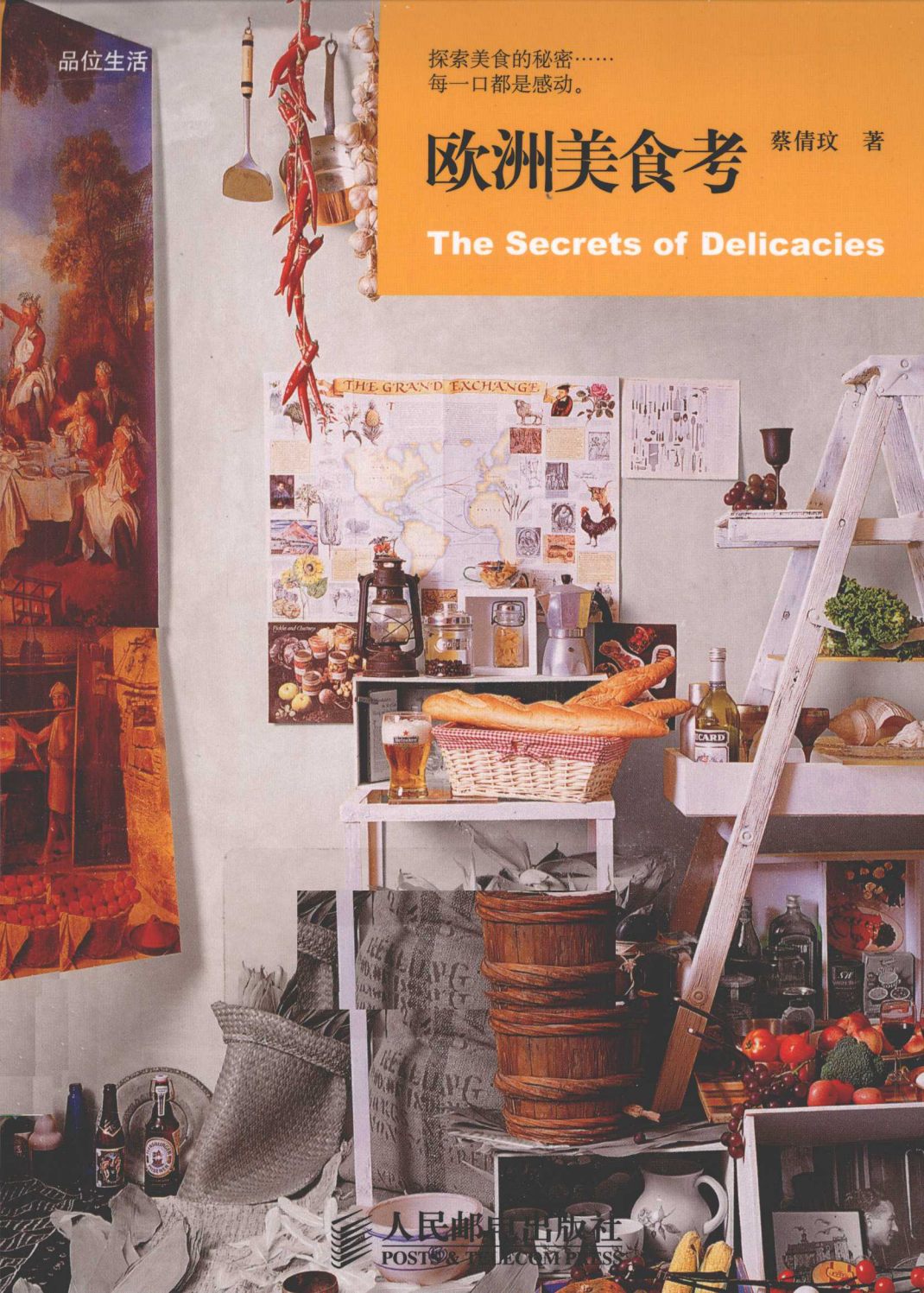
品位生活

探索美食的秘密……
每一口都是感动。

欧洲美食考

蔡倩玫 著

The Secrets of Delicacies



人民邮电出版社
POST & TELECOM PRESS

The Secrets of Delicacies

品位生活

蔡倩玫◎著

欧洲美食考



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

欧洲美食考 / 蔡倩玟著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 6
(品位生活)
ISBN 978-7-115-25217-3

I. ①欧… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—欧洲
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第060758号

本书由台北城邦文化事业股份有限公司猫头鹰出版事业部授权,
人民邮电出版社取得中文简体版出版发行权。

品位生活

欧洲美食考

-
- ◆ 著 蔡倩玟
责任编辑 李璇
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 4.5 2011年6月第1版
字数: 144千字 2011年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2010-6978号

ISBN 978-7-115-25217-3

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

谨以此书献给
亲爱的爸爸妈妈

以及在写作过程中陪伴我的Ballade No.1 de F. Chopin,
G Mineur, Op.23, interprétée par A. Rubinstein



序

向来对美食有一种无可救药的依赖，因缘际会旅居法国十年，在这个美食天堂里如鱼得水，充分地享受当老饕的乐趣。

记得1996年第一次到法国自助旅行时，当时的法文程度仍不足以到餐厅点菜，只能拜访几间著名的食品店聊做安慰。回台湾前一时想不开，竟买了一整块那时最喜欢的莫城布里乳酪（Brie de Meaux，法国著名白霉乳酪，圆形，直径37厘米，厚度3厘米，重量约3厘米），手提回台。这个一定是哪根筋不对才做得出来的壮举，让我从乳酪店被取笑到机舱里，还记得法航空姐眼含浓浓笑意，好心地指点我可以把它放在机舱里某个温度最低的地方。下机后，接机的家人也忍俊不禁，直夸我勇气过人。朋友们得知，无不捧腹大笑，调侃我法国值得买的好东西这么多，怎么不选个正常一点的。

几年前，好友沈台训仍在史特拉斯堡时，常常和他聊到各种令人垂涎三尺的法国美食。他提议我可以从历史的角度写一本甜点书。虽然这个计划并未实现，但启发了我钻研美食背后相关历史与知识的兴趣。

美食的世界浩瀚无边，光是主题的选择就不是件容易的事。一开始拟定的30多个主题，在写作过程中变更了不少。不过大概可分为三种，一种是身边还算常见的外国食物，一种是笔者私心喜爱的外国食品，另外则是与饮食间接相关者，如美食评鉴等。

本书选择的食物与相关主题，多半是日常生活中可见可触之物。正因常见，大家多半不会细究深思其来源，也不会特别在意滋味是否到达一定水准，是否多了什么少了什么等。如果能好好认识这些与生活紧密相关的食物，进而细品出美妙滋味，相信乐趣每一天都会发生。

感谢学弟蔡孟儒帮我扫描上百张古老图片，还有好友洪宝芬小姐特别借出旅法数年间收集的“feves”（饼中包的小物件，我也因此吃到不少饼！），供本书拍照使用。

饮食是人生中最何其普遍又何其重要之事，如同语言、历史等是认识一国文化最好的途径之一。很高兴这本初版于2005年的小书有机会出简体字版本！衷心期盼读者借由它了解更多异国饮食文化。

蔡倩玟

2011年4月笔于高雄

目录

从茹毛饮血到精巧雅饌 6

PART 1 传统食材&饮料 11

-
- 火腿 Charcuterie-Jambon 12
 - 孔德乳酪 Le Comté 17
 - 果酱 Confitures 20
 - 香肠 Charcuterie-Saucisses et Saucissons 24
 - 奶油 Crème et Beurre 28
 - 腌渍蔬菜
 - Olives, C pres, Choucroute et Cornichons 34
 - 啤酒 Bières 38

PART 2 风味美食 43

-
- 可颂面包 Croissant 44
 - 盐渍与烟熏鱼 Poissons Salés et Fumés 49
 - 肥鹅鸭肝 Foie Gras d'Oie et de Canard 53
 - 长棍面包 Baguette 59
 - 生蚝 Huitres 62
 - 勃艮第蜗牛 Escargots 67

PART 3 甜美的滋味 70

-
- 可丽饼 Crêpes 72
 - 玛卡宏杏仁甜饼 Macarons 76
 - 萨河蛋糕 Sachertorte 79

- 香料糕饼 Pain d'éices 82
- 水果冰沙与冰淇淋 Sorbet et Crème Glacée 87
- 玛德莲小蛋糕 Madeleines 90
- 圣诞树干蛋糕 Bûche 93
- 三王来朝节饼 Galette des Rois 95
- 提拉米苏 Tiramis 100

PART 4 地方特色菜肴 104

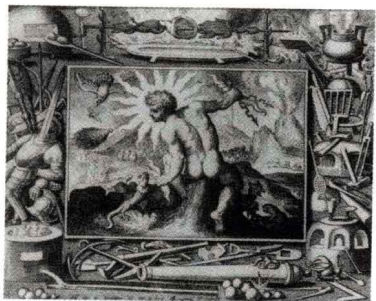
-
- 意大利面 Pasta 106
 - 北非美食 Cuisine Maghrébine 110
 - 意大利炖饭与西班牙饭 Risotto et Paella 114
 - 巴黎洋葱汤与马赛鲜鱼汤
 - Gratinée l'oignon et Bouillbaisse 117
 - 比萨 Pizza 121

PART 5 桌边知识 124

-
- 餐具、餐杯、餐盘与餐桌用布 126
 - 法国名厨、美食家、美食评鉴 134
 - 最佳职人奖章 141

从茹毛饮血到精巧雅饌

——美食蕴含的文化与历史



◆火的意义 (Allégorie du feu), 17 世纪初期尼古拉斯·德布航 (Nicolas de Bruyn) 的版画作品。火的出现是人类发展史上的大事,除了可以煮熟食物降低致病概率外,更可制作各种工具(包括武器),自此之后,人类渐渐由四处迁徙走向定居,开始发展农业与畜牧业。

史前时期

饥而食、渴则饮是人类的生存本能。根据考古学家的推论,数百万年前人类主要以捡拾植物果实果腹,时而配上一些容易捕捉到的小动物或昆虫,以及徒手在河里捕抓到的鱼蚌类等生食。之后由于气候巨变,植物骤然减少,使人必须增加肉食的比例以维生。最初仅有的工具,可能只是一根费尽千辛万苦磨尖的木棒,捕捉到的动物也相当有限。

火的出现,是人类发展史上极为重要的里程碑。火出现的时间及过程至今仍是一大谜团,也许是闪电造成的火灾,也许是一场无名的森林大火。各民族都以自己的方式记录并流传火的传说,比如中国韩非子《五蠹》里记载燧人氏钻木取火,希腊神话里有巨人普罗米修斯 (Prometheus) 为人类从天神处偷来火种,因而遭受严惩的故事。

火的出现有两个重要意义,一是得以制造更为实用的工具(包括武器),用来狩猎大型动物。二是可以烤熟食物。这个从生食到熟食的过程在人类饮食史上,占有举足轻重的地位,除了大大改善人类的健康状况外,更成为烹饪的滥觞。另一方面熟的食物较易保存,这也是一直为觅食迁徙不定的人类开始定居下来的一个原因,他们逐渐发展初步的农业及畜牧业,使食物的获得有了保障。之后金属器具如青铜器、铁器的出现,更加速改善了人类的生活。而欧洲许多常见饮食,如面包、乳酪、啤酒、葡萄酒等,也出现于史前时期。最先很可能只是因为一时失误或无意中的发现,比如说葡萄汁发酵为葡萄酒,或谷物磨碎加水做成面饼的过程中,因放置过久与空气长时间接触而发酵,进而烤出了蓬松松软滋味更胜一筹的面包。想不到偶然的失误成就了饮食的进步。

自此因气候、地理环境的不同所造成的物产差异,以及文化上的影响,散居各地的人类各自在漫长历史中,发展出迥然不同的饮食风貌。



古希腊罗马时期至中世纪

在这段长达两千多年的时期里（公元前六七世纪至1453年东罗马帝国灭亡），欧洲历经了蛮族入侵、数次严重的大饥荒以及宗教力量日益壮大等重要变化。不过食物种类及烹调技法并没有多大改变。对一般平民来说，食物是相当单调匮乏的，想餐餐吃饱是一种奢望，大部分食物都只是加水长时间煮至烂熟浓稠状，配上粗糙的面包食用，一天食用两餐（早上八九点及下午四五点）。统治阶层的日常食物虽不至匮乏，但也只有在节庆宴会时，才能享用丰盛美味的大块烤肉或烤鱼，配上较精细的面包、大量葡萄酒，以及日益普遍的乳酪和少量水果等。除了牛羊肉外，烤天鹅、孔雀及白鹤等也都是中世纪的佳肴。直到今日，高温短时烘烤的肉类都是重要餐宴的象征，比如说复活节的烤羊腿和圣诞节的烤火鸡，与细火久炖的日常菜肴形成鲜明的对比。

大量使用香料也是中世纪菜肴的特色之一。从古罗马时期开始，欧洲人就相信香料有益健康，如胡椒能帮助消化、番红花能解醉等。这个看法在中世纪时发展至顶峰，当时人们把食物分为四种：干寒（营养丰富但不易消化，如牛肉冻）、湿寒（极不易消化，如水果，尤其是甜瓜）、平和（营养且易消化，如鸡肉）及干热（可中和偏寒不易消化食物，如各种香料）。因此在烹调许多食物时，欧洲人会加入从中东甚至印度运来的香料，如盐（盐和糖当时被认为是香料）、胡椒及酒煮甜瓜等。那时欧洲人在烹调过程中使用香料的量在今日看来简直是不可思议的多，直到17世纪时人们才逐渐不再坚信这些观念。



◆（左图）香草荚是一种珍贵的香料，通常用于制作甜点，约于16世纪末传入欧洲。（上图）香料肉豆蔻，外表有点类似缩小的核桃，磨粉后使用，适量食用可以舒缓胃部不适。



◆厨房里的各种野味与蔬菜（Table de cuisine avec gibier et légumes），弗朗斯·斯奈德斯（Frans Snyders, 1579-1657）的油画作品，现藏于里昂美术馆。野味是欧洲传统的高级节庆食品，烤天鹅、孔雀、白鹤等都是以前贵族的美味佳肴。

文艺复兴时期

15世纪时，起源于意大利佛罗伦萨的文艺复兴运动，把欧洲从以宗教为主、注重来生的中世纪，带入着重人文主义与现世生活的新纪元。表现在饮食上就是开始追求享受，比如说舍弃粗犷大块的肉食，喜好新鲜的蔬菜水果，进而改善蔬果的品质及产量。也开始制作精致的甜食，并讲究起餐具、餐桌及餐饮礼仪等细节。

◆ 17世纪贵族欢享美食图 (Les Cinq sens, le Goût), 亚伯拉罕·霍法尔特 (Abraham Govaerts) 的油画作品, 现藏于卢浮宫。文艺复兴以后, 人们开始追求享受, 饮食也越来越精致, 菜肴分批上桌, 人们也渐渐养成吃完主菜后享用甜点的习惯。

哥伦布于1493年第二次出海航行时，偶然间发现了美洲大陆，并带回了对欧洲饮食影响深远的新奇蔬果品种，如马铃薯、菜豆、玉米、番茄等。而甜点质量的提升与蔗糖供应息息相关，文艺复兴时期以前，欧洲主要的甜味来源是蜂蜜，11世纪阿拉伯人入侵时带来了蔗糖，不过因量少价昂使用得并不普遍。15世纪时，威尼斯成为欧洲最大的产糖中心，此后甜点渐渐成为正餐里不可或缺的重要组成部分。

这些在意大利发展出来的饮食文化，随着1533年凯瑟琳·梅迪西斯 (Catherine de Médicis) 嫁给法王亨利二世，流传至法国。据说当时陪嫁而来的有数十名技艺精湛的厨师与甜点师，以及法国非常罕见的朝鲜蓟、菠菜、芦笋等奇蔬异果。清爽的意大利菜很快地风靡了整个法国宫廷，启发了法国人崇尚美食的风气。

17世纪至今日

17世纪是法国菜的成长期，除了对滋味越来越讲究外，也开始注意起排盘装饰。法式菜肴各式繁复的酱汁使用也始于此时，最基本的奶油白酱汁 (sauce béchamel)，据说是当时一位同名财政官员发明的。进餐方式也由一次上齐全部菜肴，渐渐变成分批上菜，通常第一道上浓汤，第二道上烤牛羊肉，第三道上家禽野味等，一天仍进两餐。这个时期也出现了许多外来饮食，如茶、咖啡、巧克力等，当时人们对这些外来



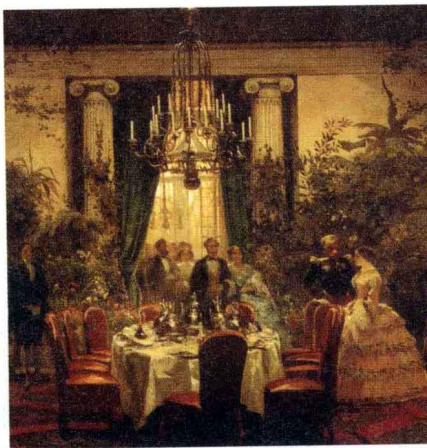
饮食的态度分为两派，热爱者疾呼其有益健康，厌恶者质疑其对人体有害，这样的争议至今依然存在。

18世纪是高级法国菜（haute cuisine）正式出现的年代，19世纪则精益求精，出现了第一位名厨卡汉姆（Marie-Antoine Carême, 1784-1833）以及与名厨相得益彰的美食家，餐厅与咖啡厅也如雨后春笋般大量出现。当时贵族及资产阶级宴饮穷尽奢华之能事，一顿晚宴往往要上数十道菜，洋洋洒洒的菜单叫人目不暇接，在宴饮结束时大部分的菜肴往往一口都没吃，配菜供应的酒也是多得令人吃惊。比起绝大多数居住在乡间的穷苦人民过的那种“两餐不继”的窘困生活，实在是天渊之别。

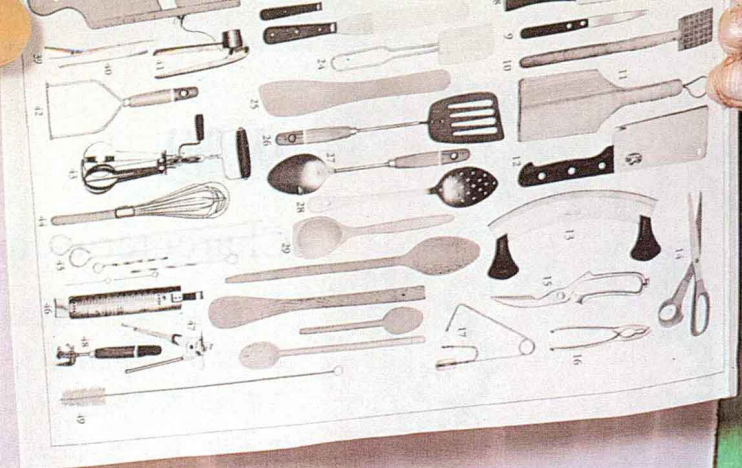
进入20世纪后，许多客观因素的共同作用促进了饮食文化的发展，如科技的发展推动了冰箱的普及，从而解决了食品运输及保存的问题。农业的进步使食品供应无虞，丰富了人们的饮食选择。人类追求口腹之欲的满足已到达一种前所未有的境界，更进一步地对别处饮食产生了莫大兴趣，因此餐饮上的国际化成为目前许多国家的共同趋势。早上来份可颂面包（因外形酷似弯曲的牛角，故在中国也称为牛角面包）配咖啡，中午享用一盘意大利面，晚上在家下厨烹调一锅西班牙饭，似乎是一件乐趣无穷的事。乐趣起源于新奇的滋味与食用习惯，这些差异正是不同地区文化在历史洪流中一点一滴累积而成。了解了背后的来龙去脉，可颂面包吃起来将有一种独特的风味。若是缺少了对历史的了解，玛德莲蛋糕尝起来恐怕与普通的鸡蛋糕没什么差别。

法国文豪都德（Alphonse Daudet, 1840-1897）在19世纪末时，写下对饮食文化发展的体悟：饱食终日后方思美饌（La gourmandise commence quand on n'a plus faim）。一百多年后的我们，盘中美食有幸比都德时代丰富许多，在尝遍各国珍馐的同时，若能思考其中蕴涵的相关演变脉络，感受到的满足感将不仅限于味觉而已。

◆ 19世纪中期贵族家中华丽的饭厅（Salle à manger de la princesse Mathilde），夏尔·吉罗（Charles Giraud）的油画作品，现藏于贡比涅（Compiègne）城堡。19世纪时，法国菜的发展到达顶峰，贵族及资产阶级的宴饮穷尽奢华，一餐下来很多菜肴几乎都原封不动。

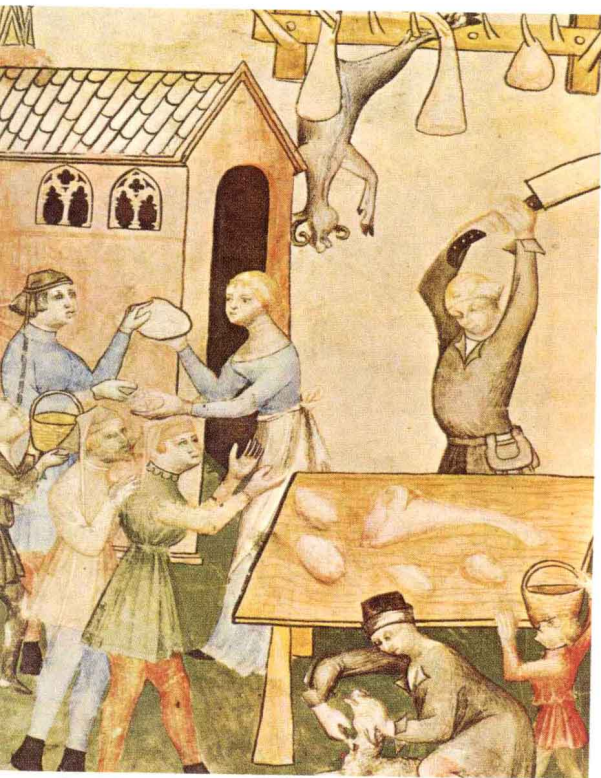






PART 1

传统食材 & 饮料



火腿

Charcuterie-Jambon

自古以来，火腿在欧洲就是高级节庆食品的象征，在罗马帝国时期，更是只有皇帝才能享用。到了中世纪，猪肉虽然已是日常食品之一，不过火腿却必须特别保留到宗教节日时才会拿出来食用。

在法国西南部小城欧娄宏（Oloron）著名的圣母教堂壁上，保留着一片1120年间完工的石雕，上面刻有屠夫准备切下猪腿的图像，象征了天主教以猪肉为祭品的悠久传统。文艺复兴时期的法国作家拉伯

雷（François Rabelais, 1483-1553），在其讽刺性名著《巨人传》（*Gargantua*）里，有对当时法国民俗巨细无遗的描写，其中祖孙三代巨人的餐桌上，或贵族丰盛宴会的菜单里，火腿都是不可或缺的重要角色。而留下不少丰功伟业的太阳王路易十四（Louis XIV, 1638-1715），也是火腿的忠实爱好者，在其日常餐饮的记载里，火腿出现的频率相当之高。

火腿只能用猪后腿上方至臀部的肉制

◆创下不少丰功伟业的法国太阳王路易十四，是火腿的忠实爱好者之一。



◆猪肉是欧洲中世纪日常食品之一，市场肉品摊前的顾客总是络绎不绝，不过火腿却要等到节庆时才有机会品尝。

成，这是它和香肠类制品最大的不同之处。市面上常见一些鱼目混珠的类似成品，多半以猪肩肉等次级部位为原料，无论是风味或口感都失色不少。火腿可以简单地分为两种：干燥生肉火腿及熟火腿。前者制作程序繁复，从猪品种的选取、饲养方法及畜养时间的长短、盐渍方式（通常限用手工）、到两百至三百天不等的长期低湿风干熟成（制作完成后在温湿度适合的地方再放置一段时间，这个过程称作熟成）等都有严格规定，很多著名产品，如意大利帕尔马火腿都有法定原产地保证，借以保护制造者及消费者的权益。有趣的是，比较各种扬名世界的风干火腿，你会发现它们的产地多半在山间森林或草原里，可能是那样的环境里空气清新干燥，放养的猪可以长得特别好，气候与娴静气氛也适合冗长的腌制过程。至于熟火腿，制作过程就简单得多，只要挑好猪腿，去骨及去除多余脂肪后拍打（使肉质软化并加速盐分渗入）盐渍，再放入高汤煮熟或蒸熟，就可以上市了。

品质好的生火腿，色泽呈现绚丽的深红，咸味适中，切成近乎透明的薄片可搭配面包、腌酸黄瓜直接食用，也可入菜。熟火腿呈粉红色，通常带有猪皮的味道会比去除皮脂后的好。

目前在欧洲各地，比较著名的火腿有五种，分别是西班牙火

腿、帕尔马火腿（prosciutto di Parma）、巴约讷火腿（jambon de Bayonne）、巴黎及勃艮第熟火腿。

西班牙火腿是一个泛称。一般来说，西班牙的风干生火腿都称为西哈诺火腿（jamón serrano，“serrano”在西文里指山，因其以山间清静气流自然风干），而只有以伊比利亚猪肉为原料的制品才可称作伊比利亚火腿（jamón Iberico de bellota），它几乎是全世界公认的顶级火腿。伊比利亚猪是古地中海野猪的后代，土生土长于伊比利亚半岛的南部山林间，以栎树果实为主食（西文“bellota”即为栎实）。因其蹄色极深，一般俗称为“黑



◆火腿里的顶级妙品伊比利亚火腿，配上新鲜面包及番茄、大蒜、橄榄油酱，吃起来相当美味。





◆山谷里的温和气候特别适合制作火腿，因此许多扬名世界的风干火腿，产地都在山间森林里。

对健康有益外，熔点也较低，因此入口即化，咀嚼后在口中与瘦肉交织出醍醐般的滋味。

帕尔马火腿（prosciutto di Parma）则是意大利的著名特产，产于中部美食城市帕尔马（Parma）。其使用的猪肉颇为特别，因为生猪从小就以制造帕梅森干酪（parmigiano-reggiano，意大利中部特产）剩下的乳清（制作乳酪过程中从牛乳里分离出的液体）饲养，加上当地山谷里得天独厚的温和气候，以及徐徐吹来带有橄榄及松树芳香的微风，使当地的风干火腿带有独一无二的香气。与伊比利亚火腿比起来，帕尔马的风干火腿温度较低，颜色较淡，油花集中分布在外围，不像伊比利亚火腿那样色泽深红肥瘦相间。



◆色泽柔美的帕尔马火腿，口感软滑香润，意大利人常配哈密瓜或干酪当做前菜食用。

还有产于法国南部巴斯克地区的巴约讷火腿（jambon de Bayonne），当地靠山面海，气候非常适合制造火腿。据说巴约讷火腿的起源出自一桩 15 世纪的偶发事件。当时一名猎人在寒冬时出外寻找猎物，好不容易重创一只山猪却被它逃跑，猎人只能无奈地自认倒霉空手而归。冬去春来，紧接着一个特别干热的夏天，有一天猎人外出时，意外地在干涸的河床上发现了一只死亡多时的山猪，身上覆盖了一层当地河床释放的白色盐晶（法国西南部两亿年前曾是一片汪洋），肉体保存得相当完好，猎人放胆一尝，竟发现肉质美味无比。同年冬天，当地居民便成立了不少盐场，并特别用盐来保存猪肉，开始了当地流传后

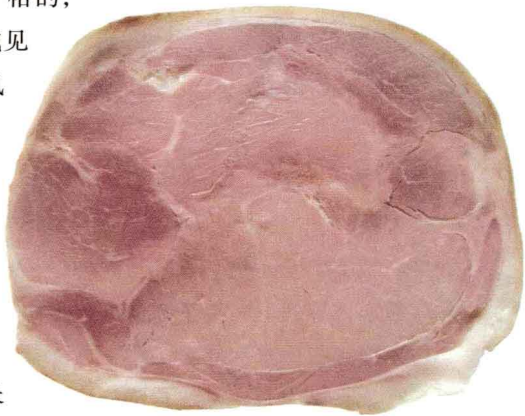
脚猪”。伊比利亚火腿备受推崇的秘密在于，除了具有独特榛果香气外，其呈现如大理石纹路的美丽油花成分近似橄榄油，也就是说含有较高比例的不饱和脂肪酸，除了

世的腌制肉品业，巴约讷港更因此成为火腿的重要输出港口。不少法国国王，尤其是出身西南部的亨利四世（Henri IV，1553-1610），都对其赞不绝口。近代巴约讷火腿也曾多次出现于官方正式宴会中，如法国第四共和国总统樊尚·奥里奥尔（Vincent Auriol）于1951年举办的国宴。

受限于国人原有的饮食习惯，有些人总是无法放胆品尝生火腿，或是干脆把它煮熟后才吃，以至于把生火腿原本的美味破坏殆尽。其实著名的火腿在卫生控管上是非常严格的，

大可放心享用。只要愿意放弃成见尝试第一次，一定会为其特殊风味着迷不已。

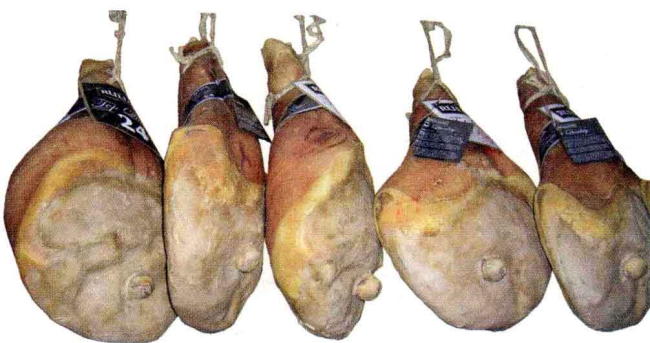
最后是巴黎及勃艮第熟火腿，这是两种著名的法国熟火腿。所谓巴黎火腿（jambon de Paris），其特色是把盐腌过的去骨猪腿，放入密封模子中用香料高汤煮熟后，再去皮切成规则的长



◆清爽美味的整片带皮熟火腿。

方形薄片，味道清淡鲜美。从中世纪以来，巴黎每年都会举办一次火腿集市（Foire au Jambon），不过当时的巴黎人对重口味的烟熏肉品趋之若鹜，而味道较淡的熟火腿则乏人问津。到了14世纪，巴黎食谱里出现了类似今日巴黎火腿的记载，而18世纪后，根据法定的食品价格表，可知道这项产品已经在市面上普遍销售了。在19世纪法国名厨古非（Jules Gouffé）的食谱书里正式出现了“巴黎火腿”这个名词，不过他的评论是“一种普通的日常食品”。平实无华或许是巴黎火腿一直未受重视的原因，然而现今这种平凡无奇的食物却成为法国美食的代表之一，也许在花样百出的法国菜世界里，它以内取胜的特质反而显得弥足珍贵吧！

现在火腿已经成为一种日常食品，不用再像从前，非得等到特殊节日时才得以一尝火腿美味。很多人家中随时备有一些不同种类的火腿，无论是应急夹入面包做成三明治简餐，还是兴致起时放入野餐篮内提到



◆风干生火腿需要特殊设备切片，购买者只需告知肉贩需要片数，由其代为效劳，无论是配面包或是拌沙拉都非常美味。

著名的前菜。由于这种火腿是复活节时必备的食物，故也被称为“复活节火腿”。天主教徒以往只在每年11月11日以后，才选定一天杀猪，那是一年中最唯一能吃到新鲜猪肉的一天。之后教徒会把剩下的猪腿用盐保存起来，等到下一年复活节前再取出，制成庆祝节庆的食品。一般做法是先把猪腿用水泡几个小时，去除盐分，再与数只猪脚放入勃艮第白酒和蔬菜香料中煮熟，把猪腿放凉切块后，与切碎的西洋香芹、红葱、蔬菜等混合放入长方形容器中，倒入先前浓缩过滤富含猪脚胶质的高汤，冷藏半天后即可切片食用，滋味清爽可口，非常美味。

公园里享用，都非常方便！

著名的葡萄酒产区勃艮第（la Bourgogne）是许多佳肴的故乡，除了红酒炖牛肉、焗烤蜗牛等名菜以外，勃艮第香芹火腿（jambon persillé de Bourgogne）也是一道



◆带有西洋香芹香气的勃艮第火腿是一道著名的前菜，也是复活节时必备的食物，故也被称为“复活节火腿”。