



撰文·摄影

彭怡平

寻味

摄影师的美食之旅

法国



Le Voyage Culinaire d'un Photographe



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

彭怡平 撰文·摄影

寻味法国

摄影师的美食之旅



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

寻味法国：摄影师的美食之旅 / 彭怡平著.

—北京：中央编译出版社，2013.12

ISBN 978-7-5117-1851-8

I. ①寻… II. ①彭… III. ①饮食—文化—法国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 257815 号

彭怡平作品集

寻味法国——摄影师的美食之旅

出 版 人：刘明清

出版统筹：薛晓源

责任编辑：廖晓莹

责任印制：尹 珺

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址：www.cctphome.com

印 刷：深圳市佳信达印务有限公司

成品尺寸：170毫米×230毫米 12.5印张

版 次：2013年12月北京第1版

印 次：2013年12月第1次印刷

印 数：4000册

定 价：68.00元

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

Table des Matières

目 录



| 推荐序 |

- 2 完整认识法国菜 / 严长寿
- 3 美食人生 / 张君晖
- 3 美酒失乐园 / 曾彦霖
- 4 浅谈法国美食美酒 / 须家昌
- 4 美食的最高依据 / 刘巨堂
- 5 迷人的法国料理 / André A. Jouliau
- 6 “料理”是最短的沟通桥梁 / Philippe Favre
- 8 融合各家精华的美食精神 / Fabrice Brechet

| 新版作者序 |

- 9 美食也要成为经典

14 | 第一篇 |

法国料理的艺术

- 16 路易十四的“太阳王礼仪”
- 18 美食外交餐会上的咖啡
- 19 布尔乔亚的用餐艺术
- 21 催情晚餐
- 24 美食家的诞生
- 26 草地上的野餐
- 28 魅力无国界的牛角面包





30 | 第二篇 |
改变法国料理的厨师们

32 美食外交官——马利 - 安东尼·卡汉姆
(Marie-Antonin Careme)

35 厨师中的国王——奥古斯特·艾考菲耶
(Auguste Escoffier)

36 留名美食界的料理大师——博斯伯·摩答内
(Prosper Montagné)

37 料理艺术的革新者——保罗·包库斯
(Paul Bocuse)

39 崇尚简单的自然主义者——费纳·普安
(Fernand Point)

40 孕育自人生经验的料理——
二战后法国厨师剪影



42 | 第三篇 |
法国的餐厅

44 汇聚思想与文化的舞台——咖啡馆 (Café)

48 吃的“新”生活哲学——快餐餐厅
(Restauration Rapide)

49 洋溢浓浓家乡味的家庭式餐馆——酒吧间
(Bistrot)

51 热闹喧腾的不夜城——啤酒店 (Brasserie)

53 You are the King! ——精致美食餐厅
(Restauration Gastronomique)

58 田舍风味的休憩站——小旅馆 (Auberge)



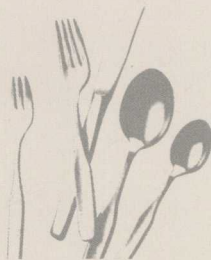
60 | 第四篇 | 地区性料理

- 62 融合严肃与欢愉的双胞胎——阿尔萨斯 (Alsace)
/ 洛林 (Lorraine)
- 71 美食美酒的天堂——勃艮第 (Bourgogne)
- 77 母亲的料理——里昂 (Lyon)
- 85 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)
- 93 栗子羊奶汤里的风景——科西嘉 (Corse)
- 99 黑钻与白珍珠——佩里戈尔 (Périgord)
- 106 让酒神耽溺的酒乡——波尔多 (Bordeaux)
- 114 环山靠海的大自然飨宴——
中央比利牛斯山 (Midi-Pyrénées)
- 120 可丽饼的故乡——布列塔尼 (Bretagne)
- 128 佐伴光荣与挫败的美食地——诺曼底 (Normandie)
- 135 置身“法国花园”里的野餐——罗亚尔河谷区
(Pays de la Loire) / 中央区 (Centre)
- 142 藏起来的……美味——
奥佛涅 (Auvergne) / 利慕赞 (Limousin)



148 | 第五篇 | 轻松享用法国菜

- 150 看懂菜单其实很简单
- 156 享用法国菜 STEP BY STEP



| 附录 | 158 自己动手做美食

彭怡平 撰文·摄影

寻味法国

摄影师的美食之旅



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

| 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。从某个角度来看，对我们而言，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的，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，与地道的法国菜可说已有相当大的差距。

而现在，人们到世界各地旅行的同时，也会品尝到当地的菜肴，渐渐地也有机会到法国亲身体验什么才是法国菜。

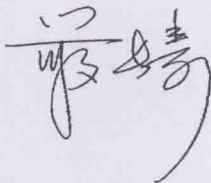
基本上法国的餐饮可分成四种不同的类别：一是 Café，二是 Bistrot，即所谓法式小酒馆，三是 La Brasserie，四是高级餐厅 Gastronomique。这四种各具特色，其餐饮也各有风味。但在我国，一般人所能想到的法餐就是第四种高级餐厅的法国菜，但是法国人日常生活中最常消费的地方，如 Bistrot 或 La Brasserie 却被我们所忽略。而这两种才是最能显现法国菜的口味与风格的地方。有如我们那些最常去、也能消费得起的、具有特色的餐馆，只有它们才能代表本地餐饮的特色，法国也是如此。

不同区域也有不同风格的法国菜，如普罗旺斯、洛林、勃艮第、波尔多、阿尔卑斯山、佩里戈尔等等，都具有不同的特色，也都是法国菜。

《寻味法国》这本书主要介绍了法国区域性的料理。亚都法籍主厨 Fabrice Brechet 烹调了二十道法国地区菜，配以前菜、主菜、甜点、奶酪、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 并撰写本书是再恰当不过的。我们也希望读者能借由这本文情并茂的书，使人们对法国菜有一个比较完整的认识。

（本文作者为台北亚都丽致大饭店总裁 严长寿）



| 推荐序 |

美食人生

追求美好的人生，是大家都梦寐以求的。近年来，中产阶级的兴起，对于生活无不有所要求。他们参加艺术文化活动，到各地旅游；对于衣着，要求名牌；对于用品，亦是名牌；至于口腹之欲，则追求美食，自不待言，不是吗？

在台湾，即使是西方美食，我们亦不多让。某次笔者与一位法国友人用餐，友人欣赏之余问道：“这餐厅是由法国人掌勺的吧？”但实际上，掌勺的是位华人，这也表示了台湾餐厅如今的水平。然而，唯一遗憾的是，食客在西餐厅，面对菜单，不知从何点起；更有向往西方美食者，也想在家中自行调理，却不知道从何下手。

彭怡平小姐游学法国多年，对西方美食研究有素，兹为文介绍法国各地美食，对华人、美食家、向往西式餐式者，具参考价值，真是好消息。

（本文作者为亨信公司董事长、法国 Chaîne de Rôtisserie 台湾地区负责人 张君晖）

張君暉

| 推荐序 |

美酒失乐园

《失乐园》中的男女主角，纵使在生命欲结束之前，都会设想寻找一瓶上好的 Margaux 红酒，作为陪伴。如此凄美的故事，不就是法国顶级葡萄酒的最佳诠释吗？

喜爱法国葡萄酒，除了享受口欲之满足感以外，那种酿酒历史的传承、文化的背景，以及身处当地人们的另一种浪漫气质，无不一一地吸引着我持续地追逐。

在能够拥有如此美酒的国度里，她的美食还可能会离谱吗？

愿此文，赠与彭怡平，特殊的日子。

（本文作者为孔雀洋酒负责人 曾彦霖）

曾彦霖

| 推荐序 |

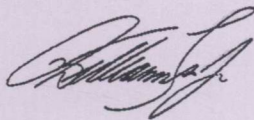
浅谈法国美食美酒

如果说法国美食是世界之冠，那么在所有饮料当中，葡萄酒是最令人难以抗拒的。法国料理的多样性及复杂化是众所周知的，而葡萄酒亦是分级相当复杂的佐餐酒。因此当法国美食遇上葡萄酒，那将是一种最完美的组合。

一般来说，大多数人认为白酒应配白肉，红酒配红肉。与其这样说，不如说是口味较重的或较粗糙的肉食，适合搭配红酒；而口味较淡或较细腻的肉食，则适合搭配白酒。但最棒的还是：不同产区的酒，应该搭配当地的地方风味菜，才最为精彩。

常有人说法国人最懂得享受人生，从他们钻研美食与葡萄酒的奥妙变化，便知一二。现在我们就一起来体验法国美食与葡萄酒的魅力吧！

（本文作者为星纺公司副总经理 须家昌）



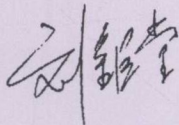
| 推荐序 |

美食的最高依据

在多年推广葡萄酒的过程中，我一直强调“葡萄酒最主要的目的就是佐餐”。含蓄一点讲，则如同英国女葡萄酒专家 Jancis Robinson 所说的：“厨房为酒窖的自然延伸。”对刚入门者，最好从配餐开始体会享用葡萄酒的乐趣，千万不要抱着喝药的心情纯饮（更不要泡洋葱）。美食配美酒，再加上良伴作陪的话，绝对是人生一大享受。而同时盛产美食与美酒的法国，当然是各位同好的最佳选择之一。

不过千万记得，餐与酒的搭配并没有任何金科玉律，个人的爱好与口味才是决定搭配方式的最高依据。Bon appétit!

（本文作者为玫瑰人生美酒餐会负责人 刘巨堂）



| 推荐序 |

迷人的法国料理

Few countries are like France where food and wine are considered one of the greatest pleasure of life.

In France you will be struck by the care and attention given to the preparation of food and how much food plays in the life of French people.

The special appeal of French cuisine is its great regional varieties. From each part of the country, wherever you go, it will be a new experience where recipes are passed with great devotion from generation to generation.

Miss Pong went to great length to share with you her culinary experience while travelling extensively through France. Great Work.....

André A. Joulian

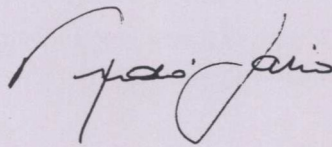
世界上没有几个国家能像法国一样，视美食与美酒为生活中最大的愉悦。

法国人精心料理食物的程度，令人啧啧称奇。如果你知道食物对法国人来说占有多大的分量，你将会更惊讶。

法国料理的迷人之处，就是不同地区发展出的多样性；不论你走到哪里，尝到的食物都会有不同的特色。料理方式的代代相传，更可看出法国人对食物的忠诚。

本书作者彭小姐游遍大半个法国，以她对法国料理之深入了解写成的本书，是难得一见的佳作。

(本文作者为丽致管理顾问股份有限公司总裁 朱恩磊)



| 推荐序 |

“料理”是最短的沟通桥梁

《La cuisine est le plus ancien des arts 》, disait le magistrat-gastronome Brillat-Savarin: car, homme de loi, il était aussi bon vivant et en sage savait compenser la rigueur de ses fonctions par le plaisir de la table. Et dans le célèbre roman Au bord de l'eau de Shih Nai An, le redoutable et gargantuesque bonze Lu Chih Shen, parce qu'il est chargé du jardin potager, pièce maîtresse du grand temple Hsiang Kuo, n'a-t-il pas pour surnom Sagesse-profonde?

C'est que du plus lointain de leurs traditions, Taiwanais et Français connaissent l'importance de la table, car on ne traite pas à la légère ce qui par trois fois chaque jour requiert chacun d'entre nous. L'un et l'autre peuples auraient pu se contenter d'une cuisine nourrissante et fonctionnelle, en somme de manger pour vivre; mais non: en esthètes gourmands et sensuels qui aiment à se retrouver en famille, ou entre amis, pour partager le Bonheur de leurs ripailles, ils ont voulu-aussi-vivre pour manger, élaborant les plats fins où se combinent tous les ressources de leurs riches provinces, de l'Alsace à la Bourgogne, en passant par l'Aquitaine, et l'Auvergne sans oublier la Provence et la Corse, et d'autres encore relevant leurs mets d'épices subtiles, assaisonnant, jouant avec le feu-ici le feu doux où l'on fait longuement mijoter dans les cocottes, à la flamme vive qui saisit dans les woks, et transformer enfin en délices les offrandes de la nature pour le bonheur souverain de nos palais.

Voici donc rassemblé en un beau livre ce florilège de recettes françaises au classicisme éprouvé, qui participeront, je le souhaite, à l'augmentation de la consommation de produits français à Taiwan.

Il me reste à abandonner la lecture au fil des pages, pour imaginer d'abord, et, je l'espère, réaliser bientôt chez lui un boeuf bourguignon, un pot-au-feu ou un clafoutis. Il y verra la preuve, s'il en était besoin, que la cuisine n'est pas le moindre des ponts jetés entre nos deux pays.

Philippe Favre
(Conseiller Economique et Commercial Institut Français Taiwan)

美食法官布里亚-萨瓦兰 (Brillat-Savarin) 曾说: “烹饪是最古老的艺术。”身为法官, 既乐天随和又睿智的他, 深知如何借由“餐桌上的享乐”补偿他严峻的工作性质。

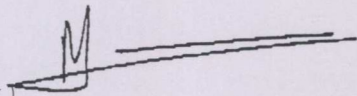
在施耐庵著名的小说《水浒传》中, 令人生畏且食量惊人的鲁智深, 因为掌管属于相国府的菜园, 而被人取个浑名“高深的智者”。

渊源于长远的文化传统, 中国人及法国人都非常清楚“吃饭的重要性”, 不会轻忽不可或缺的一日三餐。两地人民不仅只欣喜于丰盛与只为填饱肚子的料理, 而是更讲究美感与激起感官的美食, 喜爱与亲朋好友共聚一堂, 分享珍馐美味。

法国人将各省丰富的资源组合, 使他们的菜肴更精致。从阿尔萨斯到勃艮第, 经过阿坤廷、奥佛涅, 以及不能不提的普罗旺斯、科西嘉及许多其他地区, 以巧妙的香料、调味品, 再加上不同的火候料理, 以文火长时间在炖锅中熬, 或以大火烹调。为了我们味蕾上的喜悦, 转化大自然的祭品为欢乐。

这是一本集合法国经典料理的作品选集, 我期望借由这本书提高法国食品在中国的销售量。我只要沉醉于阅读此书的过程中, 首先“想象”, 接着着手在家做“勃艮第炖牛肉”、“牛肉蔬菜汤”或“樱桃奶油派”。毋庸赘言, 我们将看到明证, “料理”是我们两国之间最短的沟通桥梁。

(本文作者为法国在中国台湾协会经贸组处长 华伟立)



| 推荐序 |

融合各家精华的美食精神

La France, mon pays à six frontières et 3 mers, ce qui explique son ouverture sur le monde, mon pays à subi quelques invasions durant les deux derniers millénaires, il a aussi conquis quelques territoires, à chaque fois la nourriture a été prise en compte, toutes ces influences se sont fait ressentir à un moment donné, nous avons gardé ce que nous pensons être le meilleur pour notre identité culinaire, à chaque fois réactualisé, tout en conservant les traditions, cette diversité se retrouve dans toutes nos régions, au Nord le beurre et la crème, au Sud l'huile d'olive, à l'Ouest la mer et ses poissons, à l'Est les influences germaniques chou et cochon, le tout servi avec plus de quatre cents sortes de fromage et quelques 30000 vins différents, s'il fallait expliquer la force de la cuisine Française, on peut dire que c'est le respect du produit, la recherche du meilleur, beaucoup d'attention et l'amour de la chair.

Fabrice Brechet

我的祖国——法国，与六国为邻、滨三大海洋，这解释了它对世界的开放性。在过去两千年间，它经历无数征战，也征服了一些其他的领土，而每次征战都使我们的食物吸收更多各方的影响。在维持法国美食传统的原则下，我们保留了各国影响中最精华的烹调特色。这些不同的传统可以分别在法国不同区域中发现，如北部的奶油及鲜奶油、南部的橄榄油、西部滨海的渔产、东部受德国影响的卷心菜和猪肉，以及超过四百种的奶酪及三万种以上不同的葡萄酒。

如果必须解释法国菜独有的精神，我们可以说它重视食材、追求完美、精心烹调，以及对美食的爱好。

（本文作者为台北亚都丽致大饭店主厨）

Fabrice

| 新版作者序 |

美食也要成为经典

1998年，我刚从巴黎索尔本大学电影电视系学成回来，不幸赶上那时台湾电影业如日薄西山。电影梦虽不得实现，我却因缘际会，与出版业结缘。

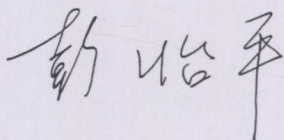
相较于暮气沉沉的台湾电影界，台湾那时的出版业，不仅朝气蓬勃，更充满了实验的胆气与创新的精神。我就在那样的环境里，怀抱着初生之犊不怕虎的勇气，以拍电影的庞大阵容，率领近一百人的团队，包括两位摄影师荣录与大牛（廖学艺）、编辑们、法国大厨法布里斯·布列雪以及亚都丽致数字内场与外场工作人员，趁着圣诞节到年假这短短几日难得的时光，将我们筹备了数月的法国区域料理——从纸上构图如实呈现！我还记得，在那个连松露与牛尾汤是啥都没见过的时代里，每一道法式料理端上桌的时候，都会引发一阵欢呼！我也是在那样近乎梦幻的气氛里，苦心构思出一道道料理的画面。

我希望每一道料理都诉说着一个属于自己的独一无二的故事。我选择以微光拍摄，企图营造出光影层次丰富的影调，并将每道料理的地域特质与食材，以及享受这道料理的气氛与心境融入摄影里；并且融入艺术、历史、人物、地域与风土民情的思索，堪称为当时美食界前所未有的创举！当时商周的何飞鹏社长看到这本书印出来以后的第一个反应是：“曲高和寡。”这本与市面上读物截然不同的书问市以后，却引起众多媒体与读者的关注，他们异口同声说：“第一眼看到它的时候，以为这是一本由外国原版翻译过来的书，没想到是我们原著的。”《寻味法国》成为台湾多所餐旅管理学校的重点推荐读物，而这也开启了我美食家与教书生涯，并因此而莫名其妙地成为了文学家与摄影家！

如今，十余年已过。当初无心插柳写作事业的我，一下持续了十四个年头。靠着一支笔与照相机单枪匹马闯世界的我，在走过五十个国家的同时，也已出版了十部不同主题的作品。虽然当今研究的重心早已偏离当初处女作的美食主题，然而，对于创作之初秉持的那份对作品的诚意与用心却始终无二！我认为每一本书都是作者诚实面对读者与自己的艺术结晶。抱持着非经典不写、非经典不出的精神，相较

于当今的出版市场现况而言，或许是难以理解，但我一直深信，好的书籍不仅完全不会因时日而失去它的光芒，反而会因时间而散发出更为动人的光彩。在《寻味法国》改版上市前夕，回顾我的写作事业与艺术创作生涯，更是感慨自己的不轻易妥协带给我这一路上的丰硕成果，也得以在十余年后再次奉上这本诚心诚意、集众人心血共同完成的饮食文化读物。期望当读者捧读这本著作的时候，感受到的不仅是它字里行间的用心，也是它与日俱进、不同于一般的华彩。

感谢中央编译出版社总编辑刘明清先生、梦想家分社社长张维军先生，以及责任编辑廖晓莹女士，一路走来的支持、耐心，以及专业精神。在本书以新面貌于内地付梓之际，我仅以此书献给所有热爱文化、艺术，以及一直以来为提升饮食文化品质而孜孜不倦努力的美食记者、餐饮学校的诸位先进、老师与同好。盼此书的问世能够在中国这块拥有悠久璀璨饮食文化的土地上，注入另一种角度的思考，引起另一波饮食文化观念与思维的革新。



2013年9月12日写于风雅堂

Table des Matières

目 录



| 推荐序 |

- 2 完整认识法国菜 / 严长寿
- 3 美食人生 / 张君晖
- 3 美酒失乐园 / 曾彦霖
- 4 浅谈法国美食美酒 / 须家昌
- 4 美食的最高依据 / 刘巨堂
- 5 迷人的法国料理 / André A. Jouliau
- 6 “料理”是最短的沟通桥梁 / Philippe Favre
- 8 融合各家精华的美食精神 / Fabrice Brechet

| 新版作者序 |

- 9 美食也要成为经典

14 | 第一篇 |

法国料理的艺术

- 16 路易十四的“太阳王礼仪”
- 18 美食外交餐会上的咖啡
- 19 布尔乔亚的用餐艺术
- 21 催情晚餐
- 24 美食家的诞生
- 26 草地上的野餐
- 28 魅力无国界的牛角面包

