



## 四天非典型性巴黎美食记录

文 / 摄 江天帆

4天时间暴走巴黎,没有徜徉香榭丽大道,没有亲临埃菲尔铁塔,没有瞻仰巴黎圣母院,更没有触摸华丽的凡尔赛宫殿……“你是去巴黎了吗?”朋友们开始怀疑我是否在编造不在犯罪现场证据。的确,巴黎更能吸引我的是久负盛名的美食,近100家米其林推荐的餐厅。不是在吃饭就是在去吃饭的路上。买了一本2008米其林餐厅指南,按图索骥,结合当地人的推荐,和自己馋嘴的天性,品尝到了终极美味。

江天帆

自由的美食爱好者。从芝加哥到巴黎,从东京到利马,美食是旅行的主旋律。用相机来拍摄餐桌上的五光十色,用文字来记录菜碟里的酸甜苦辣。什么都爱,什么都不精,烹饪、设计自己的服装、游历……他说时尚的定义就是最适合自己的生活方式。现译有《智高无上》、《美第奇匕首》、《狗智慧》、《狗故事》等。

Galanz 格兰仕

中国红 格兰仕



### 让舌头随有氧烹调去旅行

喜欢自助烹调食物,工作却不允许我悠悠自在享受生活,但忙碌不会让我失去高品质的生活,因为有关爱我的婶婶。

最近婶婶推荐我购买了格兰仕新一代“中国红”微波炉,并故作神秘亏说:准备好了吗?你的舌头会去旅行哦。

于是婶婶交流着她的新发现。原来这台微波炉的遮板、风扇叶、门框、控制面添加了一种独特的高分子复合材料,这种材料一秒钟可使空气中的负离子增加4002个每立方米,当负离子大量产生的时候同时会产生微量臭氧,二者合一更易吸附各种病毒、细菌,改变其结构并将其杀死,采

用了动态杀菌与固态杀菌相结合,同时具有清新空气的作用。——那岂不是食物的净化器?

有健康的电器才有健康的环境。这些从“有氧生态舱”释放出来的负离子,可以增加食物水分中溶解氧,加快水分子运动速度,使普通水变成活性水,从而紧紧锁住食物水分、对食材本味进行还原并形成包裹式健康加热,这样烹饪出的食物更营养健康,实现了对食物的有氧烹调。——那岂不是食物也会呼吸?

此后在忙碌的生活中,简简单单的操作就能让我的舌头随有氧烹调享受到像旅行一样总能接触到“新鲜”的味道。

从温暖的巴塞罗那过去只穿了短袖短裤,没想到巴黎已是大衣围巾,天空中还下着淅沥的小雨,我只能咬咬牙塑造个亚洲猛男形象。十月的巴黎正是旅游旺季,所有宾馆都给我们吃了闭门羹,在将就一晚后,终于找到一家非常前卫的宾馆 mama shelter。

#### 菜单都是黑板

品尝的第一家餐厅是米其林推荐餐厅,坐落在巴黎圣母院附近的拉丁区,是一家以做鸡出名的老店,Atelier Maitre Albert Restaurant。法国餐馆的菜单大都很简单,不像我们中国有很大一本固定的。他们每天根据厨师在菜市场能采购到的符合要求的新鲜食材来制定当天的菜单,然后写在小黑板上,来一桌客人,就把黑板搬到桌子前让你点。可怜我不会法语,更看不懂花体字。不过屡试不爽的方法是问服务员饭店最受欢迎的菜是哪道,还有就是看别桌上的菜。如果不幸服务员不会说英语,你又是餐厅里面唯一的一桌,那就只能靠猜了。不过好在万能的LP上有食物单词对照表,你可以大致知道你吃的是什么动物。中午的套餐是29欧一个人,前菜加主菜,再加甜品,前菜我们分别点了烤鸡肝色拉、蔬菜生鸭肉,主菜是烤鸡和炖牛肉,甜品是红酒梨冰淇淋和巧克力酥。

米其林评定法国餐厅很注重餐厅的葡萄酒的选择。这家餐厅就有专门的红酒储藏室。一般好的饭店在前菜前都会有个小碟送,是开胃作用的,不会太甜。这里送的是奶酪泡芙,微微的咸味和浓郁的奶香。

前菜上得很快,也许因为是生的。生的鸭胸肉在平底锅里烧摊了一下,表面有点发白,里面还是红色的,边上的菜立方是卷心菜丝加橙味的色拉酱,为了不抢味比较清淡。吃惯了中国的麻辣鲜香和浓油赤酱,感觉这鸭肉还是太清淡了,不过肉质的滑嫩是神仙老鸭煲里的鸭腿所不能媲美的。

鸡肝蔬菜色拉。鸡肝是烤过的,焦黑的表面还冒着油香,两边点缀着刚出炉的酸香面包片。鸡肝和其它鸡内脏在欧洲属于下脚料,这家店用它来做前菜的材料还真比较大胆。也许是因为他们家主要卖烤鸡,所以就废物利用了。第一次品尝这样的荤色拉,感觉不错。主菜先上了鸡。这里的烤鸡主要特点就是肉嫩而多汁。外国人评价牛肉、鸡肉好吃不好吃就喜欢用juicy多汁来形容。烤鸡边上还配了土豆泥,土豆泥打得非常细腻,还有浓郁的黄油味道,感觉在吃温暖的冰淇淋。

#### 法国人更喜欢吃鸭肝酱

第二天的午餐,在宾馆前台小姐的推荐下来到了附近一家小有名气的餐馆。这里的餐馆大多历史悠久,这家名字叫Bistro Chantefable,是家传统的法国餐馆。下午1点午餐刚开始,餐厅里坐满了当地食客。我们点了foie gras 鹅肝酱,18.5欧,其实是鸭肝酱。后来经过几次验证,我们才知道,其实法国人更常吃的是鸭肝酱,第一是因为鸭肝比鹅肝多,第二是鹅肝的腥味比鸭肝重,所以绝大部分人吃的都是鸭肝酱,就连米其林三星餐厅也只用鸭肝酱。黄色的地方是油脂,主要是为了防止鸭肝酱变质,味道也很好,有白葡萄酒的清香。鸭肝酱的口感完全可以用入口即化来形容,不是我们想象中肝脏的感觉,而是和油脂一样光滑。具体吃法是把酱抹在烤好的吐司上。边上还有透明的胶状物,那是汤冻,用什么熬的我也不知道。

第三天我们的目的地是卢浮宫。很早前来过一次,但是匆匆而过,这次本希望可以好好欣赏,但是一顿午餐又打乱了我们的计划。在埃菲尔铁塔附近有很多米其林推荐餐厅,大多是因为靠近铁塔风景好得了赞誉。我们选了一家在小巷里的馆子,全靠靠着取胜,名字叫Les Fables de La Fontaine。餐厅是连续两年米其林一星,提前两天订座是绝对需要的。饭店很小,一共只能坐5张桌子不到20个人。我们去时被告知晚上已经全部定满,在我们表示是循着米其林的赞誉前来并且马上要坐飞机离开时,老板给我们在窗口边的小吧台上找了个位子。我们是感激涕零啊,打算快吃快走好让人家做生意。我们点了生蚝三文鱼末,和鸭肝煎火腿做前菜,煎扇贝和st.jacques海鲈鱼菲利。生蚝和三文鱼被切成了末拌在奶汁里面,上面还插了一个薄荷叶。味道有点像日本的tataki,一点酸味,加葱蒜的香味。奶汁被打成了泡沫笼罩在表面。

火腿是西班牙的特色,最好的火腿叫利比亚火腿,说是做这种火腿的猪只吃谷物不吃饲料。火腿经过1年多的腌制才能吃。一般西班牙人都是切片生吃,我一开始还拿来当金华火腿和鸡一起炖汤用,真是暴殄天物了。法国用的很多火腿都来自西班牙。

两道主菜里面都配了煎鸭肝,感觉这个配料比主料要好吃。我一直在想西方人做鱼到底能做好吃。怎么都比不上豉汁蒸啊,和酸菜鱼、泉水鱼就更不能比了。总体感觉菜都很精致,是传统法国菜和亚洲菜的混合。后来去厨房一看,果然有一个日本MM在做副手。