



推薦序 1

我認識的 Fiona，是一位充滿生命力的女生。我們結緣於廚藝學校，因着對美食的熱愛而成為了好朋友。

相信大家知道我是一位中菜師傅，但其實我也跟 Fiona 一樣，曾修讀由法國埃科菲廚皇協會（Disciples Escoffier International）與煤氣烹飪中心合作舉辦的法國烹飪藝術文憑課程（Institut Disciples Escoffier Diploma in Culinary Arts）。身為專業廚師，我的工作實在非常繁忙，幸好有 Fiona 這位樂觀熱情的小師姐幫忙指點，我有幸順利成為 Disciples Escoffier 畢業生。

法國菜在環球飲食界名聞遐邇，我相信當中必定有一些精彩的元素值得中菜借鏡，給傳統的中式烹飪方法作出突破，例如甜品素來並非中菜的強項，所以每當看到 Fiona 炮製的甜品，我會格外歡喜和欣賞。總覺得無論是朋友相聚或是節慶歡宴，只要有這些又漂亮又美味的小甜心，氣氛自然變得熱熱鬧鬧。如果是朋友親自用心製作落足靚料的話，就更加令人興奮。

今次 Fiona 除了很用心把 Institut Disciples Escoffier Diploma in Culinary Arts 的畢業食譜詳細介紹給大家，她也毫不吝嗇將私藏甜品食譜大公開，最驚喜的還有她運用法式廚藝技巧製作而成的「法式鵝肝牛肝菌蘿蔔糕」，食譜簡單易作，希望各位喜愛美食的朋友可以親自試試，包括我自己。

Fiona 這本新書記錄了她在廚藝學習路上的所見所聞，也讓我回憶起在 Institut Disciples Escoffier 的點點滴滴。希望你也感受到修習法式廚藝的樂趣，和欣賞我們對夢想的追求。

黃亞保
香港中菜名廚



推薦序 2

第一次與 Fiona 接觸，我被這位開朗活潑、能言善導的學生吸引。談起來才知道她是一位擁有豐富保險和金融管理經驗的高級行政總監，在職場上累積了豐富的人脈和人生經驗，表現如此出眾亮麗，實在是合情合理！令我意外的是，原來上天還賜予她烹飪才華，可謂有點偏心。

作為一位完全沒有廚藝基礎的人，Fiona 的表現簡直是一個傳奇！她以熱情和不屈不撓的精神，以及追求完美的態度，成為 Institut Disciples Escoffier 四連冠，在「法國烹飪藝術文憑課程」和「法式糕點文憑課程」四次考試中獲得優秀學生獎，不折不扣是全方位 Out-standing Winner。在雲集多屆優秀學生的廚藝比賽中，Fiona 以勇氣和毅力投入比賽，鏗而不捨的心志推動她不斷改良，終於脫穎而出，再下一城成為冠軍——Best of the Best，由此更獲邀派往法國米芝蓮星級餐廳實習深造。她的努力和付出令人佩服，讓我為這位學生感到驕傲！人生勝利組她該佔有一席之地！

我明白學生追尋夢想實在不容易，正常的工作日程與家庭事務已經讓人忙得不可開交。在整個 Disciples Escoffier 課程中，Fiona 都是樂在其中，是同學的開心果，她願意與其他學員分享所學，而且能歌善舞，給緊張的學習生活加添許多笑聲。

今天我看到 Fiona 在煤氣烹飪中心和其他廚藝教室，將所學所聞傳授給新一代，欣見當日的小學員已成長為值得尊敬的老師。廚皇 Escoffier 先生曾說：「烹飪是一種藝術，也是一種無私的奉獻。」我希望 Fiona 能繼續秉承這份精神，憑着她一雙廚藝巧手和熱誠，無私地將法式廚藝知識傳授給對學習烹飪藝術充滿期待的新朋友，讓薪火代代相傳！共勉之！

曾文堅 Paul Sir
Institut Disciples Escoffier 課程導師





推薦序 5

認識我的朋友經常說：「Frankie，你就幸福啦，你老婆煮嘢食咁叻。」其實最初 Fiona 吸引我的，主要是她「出得廳堂」，而「入得廚房」只是結婚後的附加值。

起初，Fiona 和大多數「媽咪」一樣，只在家傭週末放假時才入廚煮幾味，菜式都只是入門級的，而且間中也會失手。

直至有一日，Fiona 開始學做法國甜點馬卡龍……

她像着了魔一樣，上網鑽研不同做法至夜深，清早六時又回到廚房工作。當我起床時，餐桌上已佈滿上百個五顏六色、有成功有失敗的馬卡龍。她開心地跟我分享心得，可憐我完全摸不着頭腦，但從她眉宇間的快樂和興奮中，我感覺到她好像「戀愛了」。

Fiona 學習烹飪是一個浪漫的過程，我這個「旁人」深深感受到她的投入及喜悅。由最初自學不同款式的蛋糕麵包、中西菜式，至兩年前在煤氣烹飪中心進修法國 Escoffier 烹飪文憑課程，Fiona 與烹飪從「初戀」昇華至「熱戀」程度。每星期她要花上兩個公餘的晚上，加上週末一整天來上課，超過五百小時的訓練，令 Fiona 漸漸成長為專業的廚師。這不是謬讚，記得她參加 Escoffier 畢業生比賽，賽前意外手指骨裂，她仍堅持參賽絕不欺場，最終贏得冠軍。

正因為這個難得的冠軍，她有幸被送到法國里昂米芝蓮星級餐廳實習。本書正是分享 Fiona 從愛上烹飪，至走入米芝蓮餐廳的歷程，也是她從週末煮婦、放棄正職，一直走入廚師世界並開展人生新一頁的記錄。

若再問我這「旁人」，有一個超級愛好烹飪的太太是否很幸福？我想是的，除了因她沉迷烹飪令我偶爾有「失戀」般的寂寞；除了餐餐美食導致減肥失敗；除了曾經連續三日晚餐都要試吃威靈頓牛柳等等……但看見 Fiona 能將興趣變成專業，甚至改變生命軌跡，我也為之佩服。我能從旁支持，亦是一種幸福。

誠意推薦你閱讀這本書，看完再走入廚房試試，你可能會再次找到「戀愛」的感覺。

Frankie Wong

丈夫 / 靈魂伴侶 / 美食受益者 / 御用白老鼠



序言

自從美國畢業回來從事金融保險工作，轉眼已超過 20 年，由一個青澀的新手至公司市場營運總監，沿途充滿機會和挑戰。我相信做人做事只要保持熱情與堅持，成績一定不差。因為熱情令人燃起動力繼而捉緊機會，讓你堅持一步步達到目標。

人到中年的我，終於有機會正式學習法國菜，能夠把潛藏已久的夢想一步一步變成日常，靠的無非是熱情和堅持。還能有幸可以遠赴法國米芝蓮餐廳實習工作，實在要感謝我主的安排了。

自己從來都是做事有要求的人，此次跳出舒適圈來到法國，親身見識法國大廚對食物和技術的要求和執着，獲益良多。除了工作，我也好好享受工作假期，當中遇上新的體驗、新的朋友、新的視野，所有所有都讓我彷彿變回那個剛剛畢業、充滿想法的新人。

C'est la vie，人生就似集合酸甜苦辣鹹的一場盛宴，有人喜歡好好安坐專心進食，我卻希望親自下廚，把神派到我手上的食材好好處理，破解一道道難關，為自己的人生成就一場美宴。只要不放棄夢想，盡力做好每一步，你我也可活出不一樣的人生。

本書記錄了我修讀 Institut Disciples Escoffier 法國烹飪藝術文憑課程的點滴和畢業盛宴的詳細食譜，也給大家帶來我的私藏甜品和法中混合特色糕點食譜，更希望與你分享在法國米芝蓮餐廳實習時的苦與樂，一同細讀這些有趣的小故事吧！



Fiona Kwok





CONTENTS
目錄

- 推薦序 1 黃亞保 002
推薦序 2 曾文堅 003
推薦序 3 盧志超 004
推薦序 4 許金桂 005
推薦序 5 Frankie Wong 006
序言 007

寫在畢業宴會前

- 我的法國之夢 012
Bonjour 你好！Escoffier 先生 013
Institut Disciples Escoffier 法國烹飪藝術文憑課程畢業盛宴 017

第一道：開胃菜 Amuse Bouche

醃三文魚伴醃櫻桃小番茄及黑魚子醬

Salmon Gravlax with Pickled Cherry Tomato with Black Caviar

波士頓龍蝦伴薯仔燴飯

Potatoes Risotto with Boston Lobster

- 美食是家人間溝通橋樑 024
情有獨鍾法國菜 025
事業職涯出現變數 026
Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 028
畢業盛宴配搭酒品 031

第二道：冷前菜 Cold Starter

日式高湯蟹肉凍配柚子汁

Dashi Jelly with Crab Meat & Japanese Yuzu Sauce

- 海內外法國菜進修課程 035
我的起步點在 Institut Disciples Escoffier 036
Institut Disciples Escoffier 「糕餅藝術文憑」及「烘焙藝術文憑」課程 037
Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 038
畢業盛宴配搭酒品 038

第三道：熱前菜 Hot Starter

水晶餃子伴意大利雲吞

Dumpling and Tortellini

- Institut Disciples Escoffier 的學習日常 043
BEST OF THE BEST 比賽 051
BEST OF THE BEST 得獎食譜：威靈頓牛柳 054
Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 059
畢業盛宴配搭酒品 065

第四道：湯 Soup

法式雞清湯配帶子

Chicken Consommé with Scallop

- 繼續努力以赴 068
超乎想像的人生挑戰 069
治療路上有愛 069
法式洋葱湯 071
Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 072

第五道：主菜 · 魚 Main Course · Fish

黑鱈魚伴香茅番紅花汁

Black Cod with Lemongrass and Saffron Sauce

- 遊學？實習？ 076
我要學法文！ 077
初來報到，Restaurant Guy Lassausaie 078
生活在歷史當中 079
米芝蓮星是怎樣煉成的？ 080
Guy Lassausaie 招牌菜式 082
法國最佳工藝師 Meilleur Ouvrier de France (MOF) 美譽 084
米芝蓮餐廳工作日常 085
廚房見聞 086
Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 094
畢業盛宴配搭酒品 097

第六道：主菜 · 肉 Main Course · Meat

法式牛柳千層酥配雞油菌雞蓉及羊肚菌汁

Beef Fillet en Croute with Chicken Girolle Mousseline and Morel Sauce

米芝蓮福食大公開 100

主廚發火 103

借刀一用 104

實習中的小天使 105

Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 106

畢業盛宴配搭酒品 109

第七道：前甜品 Pre-Dessert

抹茶哈密瓜慕絲

Matcha Cantaloupe Mousse

遊歷大街小巷 112

認識法國餐廳——咖啡館 Café、小酒館 Bistro、
餐館 Brasserie、餐廳 Restaurant 的分別 117

里昂的味道 119

勃艮第 Bourgogne 之旅 131

女生最治癒的課外活動——購物 136

Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 138

第八道：甜品 Dessert

芒果千層蛋糕伴椰子雪葩及柚子酒丸珍珠

Mango Crepe Cake with Coconut Sorbet and Yuzu Liqueur Pearls

里昂的體驗工作坊 144

嘗不完的法式甜品 148

法國產蘋果市集 152

Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 154

畢業盛宴配搭酒品 157

第九道：小甜品 Petit Four

黑松露朱古力 · 迷你歌劇院蛋糕

Chocolate Truffle · Mini Opera Cake

依依不捨話離別 160

丈夫驚喜現身 161

倆口子食遊法國 163

Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴食譜 168

附錄

Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴配搭酒品 172

在法國酒樂園遊一圈 177

勃艮第紅白葡萄酒區 177

法國 AOC 制度 180

法國酒的分級制度 181

勃艮第葡萄五個主要產區 183

佩依 - 維杰萊絲一級莊 Pernand-Vergelesses 1er Cru Sous Frétille 之旅 184

Fiona 美食分享：法式鵝肝牛肝菌蘿蔔糕

Foie Gras, Porcini and Radish Cake 186

葡萄酒美食配搭速讀 190

侍酒 TIPS 192

後記 193

Fiona 私藏甜品食譜

朱古力三重奏鏡面蛋糕 Mirror Triple Chocolate Cake 194

柚子馬德蓮蛋糕 Yuzu Madeleines 198



寫在畢業宴會前

我的法國之夢

談到法國，首先在你腦中閃過的意象是甚麼？遊客絡繹不絕的艾菲爾鐵塔、凱旋門？傳說不會長胖的法蘭西美女或是眉梢眼角帶點高傲的法國型男？

當我合上眼睛想起法國，彈出來的畫面是長長的法式棍麵包、多種多樣的芝士美酒、一望無際的葡萄園、濃鬱芳香的法國蘋果批、鮮味無比的馬賽魚湯……

還有無數名廚的名字——Auguste Escoffier、Paul Bocuse、Alain Ducasse……

醒一醒，怎麼全都跟吃有關？看來我對法國美食的喜愛已經入骨入髓，甚至不滿足於只當一名普通的食客，我要親自烹調屬於我的法國菜，領略其中的樂趣、巧妙和精緻！

這本小書記錄我在煤氣烹飪中心聯同 Institut Disciples Escoffier 合辦的法國烹飪藝術文憑課程畢業宴食譜，大家不如先認識法國菜宗師——喬治·奧古斯特·埃科菲（Georges Auguste Escoffier）先生，從中了解法國菜的發展。



* 法國烹飪藝術文憑課程畢業典禮。

Bonjour 你好！Escoffier 先生

法國廚皇 Georges Auguste Escoffier 和他的經典

喬治·奧古斯特·埃科菲（Georges Auguste Escoffier）（1846-1935），是法國烹飪史上一位響噹噹的傑出人物。在埃科菲之前，另一位法國名廚馬麗·安東尼·卡雷姆（Marie-Antoine Carême）已着手系統化地記錄法式廚房的操作，從此法式烹飪不再只是師徒制或依靠師傅口耳相傳，而是發展成為一套有系統、有理論的學習。今天，我們能夠從多彩多樣的烹飪學校選擇適合自己的課程並有系統地學習，都是承蒙各位前輩的努力。卡雷姆甚至創造了現代歐洲專業廚師的標準配備——那頂雪雪白白、高高直直的廚師帽。

埃科菲在卡雷姆的基礎上努力地將傳統的法國菜改良，從蜜桃梅爾巴（Pêche Melba）到菲力小牛肉，埃科菲創作了許多流傳至今的經典菜式。他為法國廚壇留下許多極具影響力的著作，其中最知名的三本是《烹飪指南 Le Guide Culinaire》（1903年出版）、《菜單雜錦 Le Livre des Menus》（1912年出版）及《我的廚房 Ma Cuisine》（1934年出版）。

《烹飪指南 Le Guide Culinaire》至今仍是傳統法式烹飪經典教科書及參考書，歷年來再版無數，翻譯成不同的語言版本流通世界。全書約有 5,000 個食譜，另有專有名詞解釋，以及各種各樣在專業廚房工作應有的知識。無論你是烹飪學徒、美食家或只是剛對法式飲食動心，它都是一本絕頂的參考書。如果大家有興趣拜讀，可在網站 Internet Archive 閱讀整本《烹飪指南》英文版。

在《烹飪指南 Le Guide Culinaire》中，埃科菲奠定法式烹飪五大母醬的地位。母醬可以理解為基本醬汁，包括荷蘭醬、白醬、貝夏梅醬、褐醬和番茄醬，只要運用這五種母醬配合其他調味品或配料，就能做出千變萬化的口味。



4人分量

醃三文魚伴醃櫻桃小番茄及黑魚子醬

Salmon Gravlox with Pickled Cherry Tomato & Black Caviar

材料

醃三文魚柳

三文魚柳 300 克
粗鹽 100 克
糖 100 克
黑胡椒粒 1/2 茶匙
紅胡椒粒 1/2 茶匙
芫茜籽 1/2 茶匙
花椒 1/2 茶匙
蒔蘿 1 條
橄欖油 15 克

醃櫻桃小番茄

車厘茄（未成熟）10-15 個
白酒 300 毫升
白酒醋 150 毫升
蜜糖 150 毫升
鹽適量

裝飾

黑魚子醬適量
蒔蘿適量

做法

醃三文魚柳

1. 魚柳洗淨，用廚房紙吸乾水分。
2. 將粗鹽、糖和其他調味料放在托盤混合。
3. 魚柳面鋪上蒔蘿，抹上粗鹽等調味料，確保所有魚肉被調味料覆蓋，用保鮮紙包住魚柳。
4. 將另一個托盤壓在魚柳上，托盤內可放其他物品以增加重量，讓魚柳與調味料壓得更緊密，放進冰箱最少待 3 小時。
5. 魚柳取出，去掉保鮮紙，清洗魚柳，再用廚房紙吸乾水分。

醃櫻桃小番茄

1. 車厘茄放入熱水浸泡至外皮脫落，去掉外皮。
2. 煮滾白酒，關火，加入蜜糖和鹽混合，令白酒降溫，置於玻璃瓶備用。
3. 將車厘茄放入玻璃瓶，加入白酒醋，放進冰箱最少待 12 小時。
4. 取出車厘茄，用廚房紙吸乾水分。

擺盤

三文魚切成 1-2 片，放在湯羹捲成玫瑰花狀，放上櫻桃小番茄，以黑魚子醬及蒔蘿裝飾即成。



4人分量

波士頓龍蝦伴薯仔燴飯

Potatoes Risotto with Boston Lobster

材料

忌廉薯粒

手指薯 (Ratte potatoes) 100 克
紅蔥頭 1 個
橄欖油 3 克
雞高湯 200 毫升
巴馬臣芝士絲 15 克
馬斯卡邦尼芝士 30 茶匙
細蔥 3 條

波士頓龍蝦

波士頓龍蝦尾 1 條

雲吞杯

雲吞皮 (白色) 6 塊

裝飾

飛魚子 25 克



做法

忌廉薯粒

1. 薯仔去皮，洗淨，切小粒。
2. 紅蔥頭切碎，用油煮香（不可焦），放入薯粒及雞高湯煮熟（期間加入雞高湯），直至薯仔軟脆。
3. 加入巴馬臣芝士和馬斯卡邦尼芝士拌勻，煮成燴飯的質感，最後加入細蔥碎。

波士頓龍蝦

龍蝦尾放進滾水煮 5 分鐘，放入冰水冷卻，去掉外殼，切小塊。

雲吞杯

1. 準備蛋撻型模具 2 個，一塊雲吞皮裁切可覆蓋模具內圍部分，放進其中一個模具，放入另一個模具壓入雲吞皮模具，用兩個模具壓實雲吞皮，用鉗固定模具將雲吞皮壓得更緊。
2. 連同模具將雲吞皮油炸至雲吞皮定型，取出雲吞皮，油炸至呈褐色，取出，瀝乾油分。

擺盤

雲吞杯內放入薯粒，再放上龍蝦塊和飛魚子即成。

畢業盛宴配搭酒品

法國乾香檳 (Champagne Brut)

法國勃艮第「白中白」葡萄氣泡酒 (Crémant de Bourgogne Blanc de Blanc)

* 配搭酒品心得參考「畢業盛宴配搭酒品」P.172



法國最佳工藝師 *Meilleur Ouvrier de France*(MOF) 美譽

話說回來，為甚麼 Guy Lassausaie 能夠這樣自信呢？除了本身性格之外，我相信是因為他於 1993 年已獲得法國最佳工藝師 *Meilleur Ouvrier de France* (MOF) 的殊榮，能力早已獲得行內及整體法國人民的認同有關。

「法國最佳工藝師」在法國擁有崇高的地位，很多得獎的工藝師都樂意出任文化推廣大使、企業講師及學院教授等公職，肩負承先啓後、傳播法國文化的重責大任。不少法國匠人視 MOF 榮譽為奮鬥目標，用心將平凡的工作做得出神入化，追求完美如創作藝術的意境。如果說「米芝蓮」是對餐廳最大的肯定，那麼 MOF 就是對廚師最高的讚美。在 Guy Lassausaie 的餐牌封面，客人會看到莊重地印有 *Meilleur Ouvrier de France* 的字樣。在此溫馨提示，只有獲得此獎的廚師才有資格在廚師服領口繫上法國國旗紅白藍條子的圖騰，沒有 MOF 榮譽的請別亂來。

那麼，是否所有廚師都渴望獲得米芝蓮星星光環加持？地球上總有些奇人異士。英國的 Marco Pierre White 就是第一個退還米芝蓮星星的主廚！他才華洋溢，別有想法。1995 年，他以 33 歲青壯之年成為第一位獲得米芝蓮三星榮譽的英國廚師，但在 1999 年宣布退回，他批評說：「我被那些知識比我少的人評價……」他是連地獄主廚 Gordon Ramsay 都可罵哭的人，怎會是省油燈？！



* 我與大廚師傅 Guy Lassausaie *

忽發奇想，如果我的師傅是 Marco Pierre White，我會落得甚麼下場？希望我在 Guy Lassausaie 遇到的都是善良又願意指導新人的師傅吧！

米芝蓮餐廳工作日常

Guy Lassausaie 每天的營業時間由中午 12 時開始，員工需要早上八時回餐廳準備，雖然我早已有心理準備，知道廚房工作時間就是這麼漫長，但當我第一天被工作伙伴告知下班時間是晚上十時半至十二時之間，心頭還是有點點顫抖。

另一個震撼彈是——第一天來到就遇上他們的大清潔日。

法式廚房最看重保持清潔整齊，餐廳規定逢星期一進行廚房大清潔。我被安排清潔上層廚架。身為小薯仔新人還未熟悉環境，加上身型不算高大，要爬上工作枱面清潔高高的設備，真是一步一驚心。奮戰一輪後終於完成使命，幸好主廚滿意我的工作成果，可能在平常日子中，同事已十分注重清潔工序，也沒有太多陳舊污跡。看到別組同事完成了自己部門的清潔工作，也到其他部門幫忙，我領會到這就是團隊精神，令法國菜能夠整合優勢、精益求精。

法國廚房的團隊精神或許來自明顯的階級分野，廚師長發出號令，小的莫敢不從，例如下班這件事上絕對不會出現鳥獸散趕放工的姿勢，即使大家已把工作妥當完成，也不會立即離開，必會等待廚師長准許，以及與各同事說再見後才走出廚房，才算是完成責任。不單在自己的廚房互相道謝一番，還跑到甜品部跟其他同事說聲多謝，握握手或親親面頰，說好再見後才離開，叫人想起教會聚會後互祝平安的儀式。我漸漸擺脫害羞，嘗試以我的「三腳貓」法語向大家說再見和晚安。大家平安歸去，又是一天。事實上，我走不出數十步就能回到我的閣樓小宿舍。

還記得第一天來到這個「米芝蓮」廚房，忙忙碌碌地一直弄到下午三時半才完成午市，心想總算可以小休一會了，但此時眼見同事互相握手，不明狀況的我心想為甚麼這麼早收工？難道今晚要休市嗎？才不是呢！主廚可能見我一臉狐疑，特別吩咐我黃昏五時再回來準備晚市，別想開小差。



廚房見聞

我被大廚分配到海鮮部工作，第一天就要幫忙去掉魚骨，以及處理簡單的擺盤，工作還算應付得來。由於餐廳每星期營業日子只有五天，星期二、三是休息日，整個工作循環可以由星期四計起，所以在每個星期四，我們會預先處理所有海鮮，例如退殼、去魚鱗及清潔內臟等等，魚量接近70-80條，如客人多銷情理想，我們甚至要在星期六多準備另一批食材。

雖然我只在這個法國廚房工作兩個月，但處理過的食材卻不少，真是眼界大開，讓我風暴式成長。在此盤點一下我在 Guy Lassausaie 曾見識的米芝蓮級食材和處理技巧。



* 每日處理大量海鮮，由準備食材開始，鞏固烹調法式廚藝基礎。

器物小智慧

就算多專業的廚房，也能發現民間小智慧——以法國 Le Parfait 經典密封罐橘色密封圈放在砧板下能更安全固定，物件如大盤等也可用此法。我學會利用紅酒木塞將每隻菜碟層層疊成高架，省卻廚房空間。



* 密封圈鞏固砧板。



* 紅酒木塞將菜碟層層疊分開，以省卻空間。

檸檬果醬秘方

我曾經負責檸檬果醬的前期準備工作，不要小看那一點點甜甜酸酸的味道，原來要花上兩天時間製作。我們先把黃色的檸檬外皮薄刨出來，再清楚分開白皮層、瓢衣、果肉以及中心白柱。當然，處理一個檸檬相當容易，但處理過百個檸檬時，就有一定的壓力了。我足足花了兩小時才刨掉整批檸檬的黃色外皮，隨後再切出白色部分。埋頭苦幹、不知不覺之間原來已接近午夜，同事只好着我明天繼續。

第二天我一早起來上班，繼續當我的檸檬小工，繼續小心取出檸檬果肉，清走瓢衣，再將所有果核分隔，終於完成預備工作——分隔好檸檬黃皮、檸檬白皮、檸檬果肉及檸檬汁共四種材料，等待主廚正式開始烹煮檸檬果醬。



* 我充當檸檬小工，密密為檸檬醬汁原料做好準備。

我靜靜徘徊好好學習，首先見大廚將檸檬黃皮及檸檬白皮分別用水及糖煮好幾次，然後放在一旁。另外，將果肉及檸檬汁加入糖和適量水分熬煮，最後加入檸檬白皮和黃皮再煮兩小時，才算初步完成，最後一步是用攪拌機打成醬汁，真材實料童叟無欺。說真的，餐盤上一點點醬汁，也用上無限心思才能完成，其他主菜所花的功力和時間更加不用多說了，菜式的靈魂有時就是深藏在不起眼的環節，希望大家以後能夠多欣賞廚師的心意。

可能有人會問，既然最後都要把所有材料打成蓉成為醬汁，起初為甚麼要小心翼翼地將果肉整齊地剝掉？為甚麼要認真應付這些微小得吹毛求疵的





體會法式生活的樂趣

完美的盛宴需要鹹甜交錯平衡，濃淡之間，正如生活不能只有工作。

來到時尚之國、美食之都，食買玩是必修課，何況我是來進修廚藝，多些親身經歷才能夠增廣見聞……(說完自己也笑得樂不可支)。

甜美的法式生活，除了美酒和美食之外，當然不能缺少朋友！誤打誤撞之下，我在當地認識了一些有趣的人，他們帶領我見識不少特別的餐館，經歷不同的飲食體驗，真的既感動又難忘！



遊歷大街小巷

其實，不諳法文的我曾經遇上很大麻煩。

話說初來甫到時，我對工作時間有一點疑問，想不到引起總廚的誤會，以為我不肯接受餐廳的工作時間，幸好 Institut Disciples Escoffier 負責人代我向總廚解釋，多虧他們幫忙解釋清楚，我真的抹一把冷汗。餐廳最終安排我逢星期四至星期日工作，雖然每日工作時間很長，但反而每星期可騰出三日半假期，真是完美的安排，因禍得福，讓我有更多時間四處體驗，利用有限的時間盡情品味這個美食之都。我實習的 Restaurant Guy Lassausaie 位於里昂，市內大小餐廳超過 4,000 家，真是不愁吃喝。

里昂景點遊

里昂距離巴黎 465 公里，是法國重心經濟圈之一，於 1998 年被聯合國教科文組織列為世界遺產城市，因為里昂位處西歐的中心，加上位於隆河與

索恩河交匯之處，水陸交通便利，造就當地工、農、商的發展。早於 16 世紀，里昂開始與意大利進行絲綢貿易，紡織技術發展更讓里昂成為 19 世紀重要的工業城市，是歐洲的絲綢之都。

身處里昂的感覺很奇妙，因為明知自己身在法國，但四周的古建築卻讓你以為自己活在羅馬帝國，她的風采與巴黎不盡相同。

里昂的面積約有 47.95 平方公里，面積不算大，習慣上可分成三部分：

1. 西邊是舊城區 (Vieux Lyon) 一帶，有很多餐廳及小店，鵝卵石小路別有古風，著名的景點有富維耶聖母院、羅馬劇場等古典建築。
2. 中部是羅納河和索恩河形成的半島區，景點有白萊果廣場、市政廳、共和國街及著名的壁畫。
3. 最東邊有著名的飲食熱點 Les Halles de Lyon Paul Bocuse、金頭公園 le parc de la Tête d'Or、盧米埃博物館等等。



舊城 Segway Tour

趁着十月深秋，天氣微涼，我來一次 Segway Tour 暢遊里昂景點。網上預約妥當，待假期來到就可以輕鬆跟隨導遊探索名城。這款電動車 Segway 非常易用，由兩個平行車輪和一個垂直十字把手組成，駕駛者只需控制傾斜度來決定車速和剎車。我駕着 Segway 慢慢駛過舊城區 (Vieux Lyon)，細聽導遊解說有關舊城區的歷史故事。

首先到達的是里昂法院大樓，放眼望去一整列氣勢攝人的二十四根立體





* 駕着 Segway 電動車在里昂四處遊走，領會里昂的文化及歷史風貌。

浮雕頂花支柱，令整個建築物顯得莊嚴華麗。沿路再走是聖讓首席大教堂（Primatiale St-Jean），教堂位於索恩河畔（La Saône），建築物充滿哥德式風格。她始建於 1170 年，質樸古雅，老而彌堅的見證了里昂的哀榮。

我穿過索恩河後，到達貝勒庫爾廣場（La Place Bellecour），它是歐洲最大的步行廣場。在毫無障礙物的大廣場上，我駕着 Segway 肆無忌憚地破風暢行，真爽快！不經不覺經過前身為醫院的歷史古蹟大主宮醫院酒店（Grand Hotel Dieu）。現時的古蹟已改建為酒店及國際美食城（Cité Internationale de la Gastronomie），成為展示法式文化、生活和烹飪藝術的天地。餐廳、戶外用餐、屋頂酒吧、咖啡館固然不缺，時尚購物、家居用品、健康中心等等也一應俱全。

我們沿岸慢行，來到里昂最美麗的公園——金頭公園（le parc de la Tête d'Or），這個城市花園佔地 117 公頃，有湖泊、動物、植物及一望無際的大草地，是法國最大的公園之一。期間我看到一隻長頸鹿不停地把玩舌頭，不知道牠是吃東西還是甚麼，總之反來覆去十分逗趣，引得我捧腹大笑。我在長頸鹿、斑馬及火焰鳥等小可愛旁走着，生活煩惱一掃而空。有人說會晨早來看看動物，喜歡看着牠們剛睡醒又呆又萌的樣子。里昂不像香港，沒有土地問題，公園能夠安然位處市內，市民可免費入場，真是太幸福。園內沒有太多「不准 XX」的告示牌，不少人踩單車、玩滾軸溜冰，也有人在草地上休息或專程帶長鏡來拍攝動物，各有所好，氣氛輕鬆、快活！

繼續探索下去，不經意路過一道單車徑，導遊介紹原來這道單車徑可直達瑞士日內瓦（Geneve），長達 870 公里。看來法國人相當喜歡單車運動，怪不得環法單車賽事（Le Tour de France）成為世界上最具標誌性的運動比賽之一！沒有資格參賽的我，騎着 Segway 風馳電掣也不錯，Segway 方便易用，是遊客恩物，我駕着它參觀里昂老城的著名地標之際可沿途隨意停下，拍照或喝點飲料，悠閒地欣賞里昂國家歌劇院（Opera National de Lyon）、市政廳及美術館等地標景點。

壁畫與飲食美學

Segway 之旅令我對里昂這個城市更加着迷。

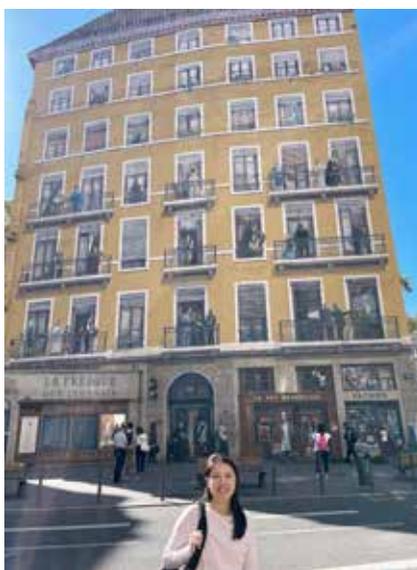
除了美食，一道道壁畫也是里昂的亮眼名片。城中隨處可見不同畫風的壁畫，其筆觸之細膩超越塗鴉的境界，成為藝術經典之作！其中三幅畫作令我印象很深刻：

1. 里昂人壁畫（Fresque des Lyonnais）；
2. 城市圖書館壁畫（La bibliothèque de la cité）；
3. 據說是全歐洲最大的壁畫——絲綢織工壁畫（Mur des Canuts），畫中人物栩栩如生，完全融入日常街景中，置身其中你會更加震撼！

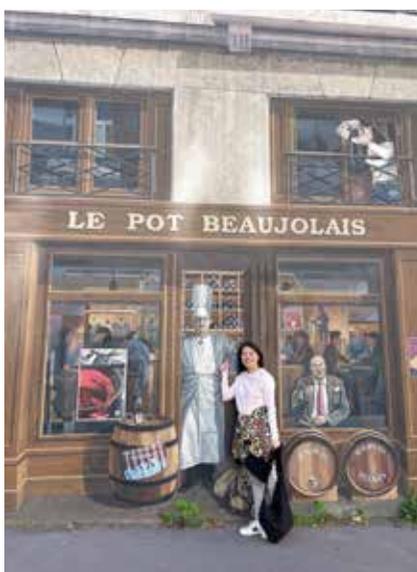


* 城市圖書館壁畫。





* 里昂的壁畫栩栩如生，隨街可欣賞一幅幅藝術珍品。



* 街頭壁畫最當眼處，少不了法國廚壇傳奇人物——保羅·博古斯 (Paul Bocuse)。

「里昂人壁畫」(Fresque des Lyonnais) 所描繪的是里昂歷史上的傑出人物，其 C 位 (最顯眼的位置) 並非留給銷量僅次於聖經的讀物《小王子》的作者聖艾修伯里 (Antoine de Saint-Exupéry)，或是電影之父盧米埃兄弟 (Les frères Lumière)，焦點落在於里昂出生的法國廚壇傳奇人物——保羅·博古斯 (Paul Bocuse) 身上，可見里昂人對美食有着無與倫比的熱愛與尊重。

法國近代最著名的飲食作家、美食家之一莫里斯·埃德蒙·賽蘭 (Maurice Edmond Sialand)，早於 20 年代已品評里昂為「世界美食首都」。這位「美食王子」撰寫或代筆許多不同類型的著作、文章及評論，以筆名 Curnonsky (綽號“Cur”) 行走美食江湖，被認為是米芝蓮美食汽車旅遊指南的推手，地位超然。經他點評後，里昂的飲食名聲更加傳頌千里。

對一個吃貨的人來說，美食比美景更叫人期待。行動最實際，我在廚務實習工作以外，全力投入「悠學」生活——悠悠閒閒四處嘗鮮，親身感受在地美食的風土魅力。

認識法國餐廳——咖啡館 *Café*、小酒館 *Bistro*、餐館 *Brasserie*、餐廳 *Restaurant* 的分別

高級法國菜以品質、味道馳騁天下，有可能找到一些價格較相宜的法式料理嗎？在法國，餐館大致有以下四款類別——咖啡館 (Café)、小酒館 (Bistro)、餐館 (Brasserie) 和餐廳 (Restaurant)。

咖啡館 (Café)

咖啡館以提供輕量美食、甜點為主，飲料大多是咖啡或酒精飲料，有些設有露天座位，喜歡的可以在陽光下慢慢享受美食和飲品，歡迎久坐。

小酒館 (Bistro)

小酒館是沿自里昂的餐飲文化。和 Brasserie 相比，Bistro 供應的餐點多以簡單的法式料理為主。小酒館規模雖小，但氣氛溫馨，適合約會朋友輕鬆一聚，分享笑聲或訴苦。

餐館 (Brasserie)

餐館供應多樣化的餐飲食品，除了葡萄酒，也供應啤酒，而且種類豐富。一般價格比較實惠，適合日常消費。

餐廳 (Restaurant)

被稱為 Restaurant 的法式餐館是提供正式全餐服務的餐廳，以其精緻的菜單、引領風潮的料理和細心專業的服務俘虜一眾食客的心，明星主廚是必備角色，為法國菜當中最高級的用餐場所。

明白了咖啡館 Café、小酒館 Bistro、餐館 Brasserie 和餐廳 Restaurant 之分別，不但有助你選擇合適的用餐環境，也易於控制個人用餐預算。

在里昂街頭，你還會常常看到 Bouchon 這個單詞，指的就是里昂的傳統家常菜餐廳，只有提供里昂特色家常菜才會稱為 Bouchon。中文多稱為「小酒館」，店面太大的反而不能自稱為 Bouchon！「小酒館」Bouchon 以



溫馨美味的家常菜及友好氣氛而聞名，豬肝醬、內臟和烤肉都是里昂人的暖心食品，別見怪豬牛羊的內臟都拿來作料，這就是里昂媽媽的味道啊！

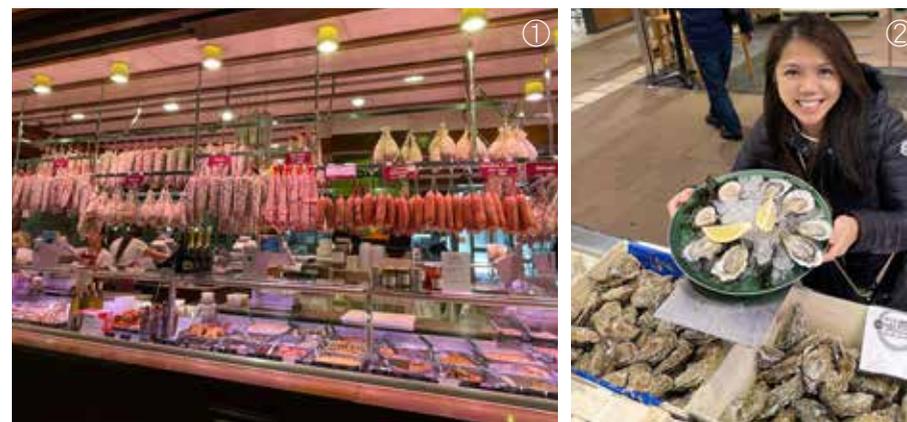
有一天，我隨心走入某間 Bouchon，點選了一款我很想嘗試的里昂傳統食物——魚糕（Quenelles）！原來它的質感有點像順德菜的魚腐，不過拌入香濃的龍蝦汁，加上焗得香味四溢，身價立即提升不少！要製作一個完美光滑、兩端略尖的 Quenelle 並不容易，是法國專業廚師的基本功。另一回，我在露天茶座午餐時嘗試里昂另一款傳統特色菜——大腸包小腸。法國人對食物總有獨特心得，好像有天賦本能可以把甚麼都變成美食，加上自己心情輕鬆，慢活里昂，藍天白雲之下，我覺得這款肉腸別具滋味。



①里昂傳統食物魚糕（Quenelles），配上龍蝦醬汁，非常美味。
②另一款里昂的傳統菜式「大腸包小腸」。

里昂的味道

Les Halles de Lyon Paul Bocuse 市場



①琳琅滿目的優質食材，增長了不少烹飪知識。
②法國生蠔太鮮味了，非常抵吃！

作為一個廚師，怎能不到當地的農產市場參觀一下？我帶着朝聖的心情，在某個假日早上跟室友及 Institut Disciples Escoffier 負責人一起到著名的美食家大觀園——Les Halles de Lyon Paul Bocuse 市場參觀。

Les Halles 是一個設有上蓋的食品市場及美食廣場，不少店家預備好位置給人客坐下來即時享用里昂的地道美食，在開放式的小餐桌上大快朵頤。超過 60 位里昂最好的肉商、熟食師、糕點師和葡萄酒專家在這裏開設商店，在同一屋簷下，顧客可以選購種類繁多的優質生料及誘人熟食，還有漂亮精緻的法式甜品和包餅。我的室友是法式糕點 Best of the Best 學生，看到甜品自然眉開眼笑。

我行着行着，竟感到一大堆新鮮優質農產品正笑着跟我問好！我甚至看到夢幻級的法國「國雞」布雷斯雞（Poulet de Bresse），由於數量少、價錢貴，連熱愛美食的法國人也只在特別喜慶日子才會點吃夢幻國雞。Les Halles de Lyon Paul Bocuse 不單是美食家的採購勝地，也是遊客的尋味熱





①



②



③

絲絨般柔滑，新鮮且綿密，讓人驚艷不已。喝後的餘韻在口中繚繞，時間彷彿凝住，讓人陶醉其中。這瓶酒的市場價格約 HKD5,000，但在餐廳享用只需 €350，這實在太划算了！Catherine 解釋因為近年來酒價雖然不斷上漲，但有些有良心的餐廳並未隨之提價，所以非常值得品嚐。這瓶葡萄酒不僅是一杯美酒，更是一段品酒經驗的美好回憶。

晚餐過後，Catherine 還邀請當地的朋友跟我繼續聊天品酒。我們一共品嚐了三瓶酒，在歡笑聲中細意品味 Maison En Belles Lies，大家沉醉於慢活時光至午夜。趁還未醉，Catherine 向我詳細介紹紅酒知識，使我對此有更深入的理解，這真是一次令人雀躍的品酒體驗。

DAY 2 蘋果酒廠試飲及伯恩最古老的酒窖

今天我與 Catherine 參觀一家生產蘋果酒的廠房並進行品酒。這款蘋果酒完全超越蘋果汽水 Apple Cider，喝起來更像香檳或白酒。酒莊嚴格挑選十種以上法國蘋果來釀製，前後經過兩次

① 這款紅酒散發着黑莓香氣，柔滑順喉，令我一試難忘。
② - ③ 吃過晚餐後，細嘗各款佳釀，讓我獲益良多。

發酵才完成。蘋果酒非常適合搭配海鮮或頭盤菜式，也可以作為雞尾酒的基底。甜酸平行恰到好處，果味清新，非常適合女士飲用，我很欣賞。席間，我們品嚐過六至七款蘋果酒，最後我不忘學徒身分，拿了樣品給主廚 Guy Lassausaie 試試看。

隨後，我們預約參觀伯恩（Beaune）最古老的酒窖 Oenothèque Joseph Drouhin。它位於伯恩老城中心，佔地近一公頃。Oenothèque Joseph Drouhin 是一個擁有豐富歷史的酒窖，這裏不僅有壯觀的羅馬遺跡，還有約瑟夫·德魯欣（Maison Joseph Drouhin）的著名葡萄酒。遊人可按照自己的預算和興趣選擇嘗試不同的酒單。我們挑選六款酒的名單，在古老而神秘的酒窖中一邊品酒，一邊聆聽侍酒師細心解釋，令我五感大開。本來對品酒一曉不通的我，現在對何謂好酒多了一點實質的理解。



①



②



③



④

① Wine tasting 試得多，apple cider tasting 你又試過嗎？
② - ④ 親身走進古老的酒窖品酒，讓我對葡萄酒領會更多。





附錄：Institut Disciples Escoffier 畢業盛宴配搭酒品

撰文：張敏華（品酒專家）

開胃菜 *Amuse Bouche*

醃三文魚伴醃櫻桃小番茄及黑魚子醬

Salmon Gravlax with Pickled Cherry Tomato with Black Caviar

波士頓龍蝦伴薯仔燴飯

Potatoes Risotto with Boston Lobster

Amuse Bouche 法語是「給嘴巴的娛樂」，是餐前小點的開胃菜。作為一頓豐富法國大餐的序幕，Amuse Boche 最主要是開啟人們的味蕾。挑選配搭餐前小點的餐酒，需要一定的酸度刺激食慾，但味道又不能太重，避免喧賓奪主，影響隨後菜式的味道。這次選了輕盈而清新怡人的葡萄氣泡酒，配搭海鮮為主題的餐前小點。

如何配搭醃製三文魚和冷龍蝦前菜？

三文魚肉肥美可口，醃製或煙燻過的三文魚，需要礦物質含量較高的白葡萄酒，讓魚肉在口中融化。冷龍蝦的前菜味道輕盈細緻，適合配搭淡雅清爽的酒襯托。我想到配搭香檳或勃艮第葡萄「白中白」氣泡酒。這兩款酒結合細膩的氣泡、美麗的清新感和鮮明的口感。雖然香檳或勃艮第葡萄氣泡酒來自法國不同產區，但都是選用相同的葡萄品種和釀酒方法的氣泡。

～酒食相配的美味解碼～

以輕盈的酸度和清新口感，開啟美味之門



美酒配搭：

法國乾香檳（Champagne Brut）

法國勃艮第「白中白」葡萄氣泡酒（Crémant de Bourgogne Blanc de Blanc）



產酒地區：法國香檳酒區、法國勃艮第酒區



主要葡萄品種：霞多麗（Chardonnay）、黑皮諾（Pinot Noir）

冷前菜 *Cold Starter*

日式高湯蟹肉凍配柚子汁

Dashi Jelly with Crab Meat & Japanese Yuzu Cream

開胃菜開啟味蕾後，前菜冷盤進而刺激我們的食慾。作為配搭前菜的酒，目的是將味道引發出來，進一步刺激我們的食慾。這次的前菜冷盤選用蟹肉和日式高湯，兩者均是非常鮮味的食材，所以菜式選取柚子汁的果味和酸味，把鮮味引發出來。挑選配搭這道前菜冷盤的餐酒，也用了相同的原則，利用了充滿果香，但仍然保持酸度的葡萄酒。好處是利用酸度刺激食慾，但味道卻不會掩蓋前菜。

如何配搭蟹肉前菜冷盤？

法國餐的蟹肉，通常不會太花巧，着重帶出蟹的鮮味。配酒方面也是同一原則，配上簡單的白葡萄酒，但簡單得來味道卻不可太單調。蟹的肉質柔軟緊扣，要帶出蟹的鮮味，我們會選配簡單得來但帶有果香的白葡萄酒，例如勃艮第酒區的馬孔或盧瓦爾河谷酒區的桑賽。

～酒食相配的美味解碼～

用帶酸度的果味帶出蟹肉鮮味



美酒配搭：

馬孔（Mâcon）

桑賽（Sancerre）



產酒地區：法國勃艮第酒區、法國盧瓦爾河谷酒區



主要葡萄品種：霞多麗（Chardonnay）、長相思（Sauvignon Blanc）

