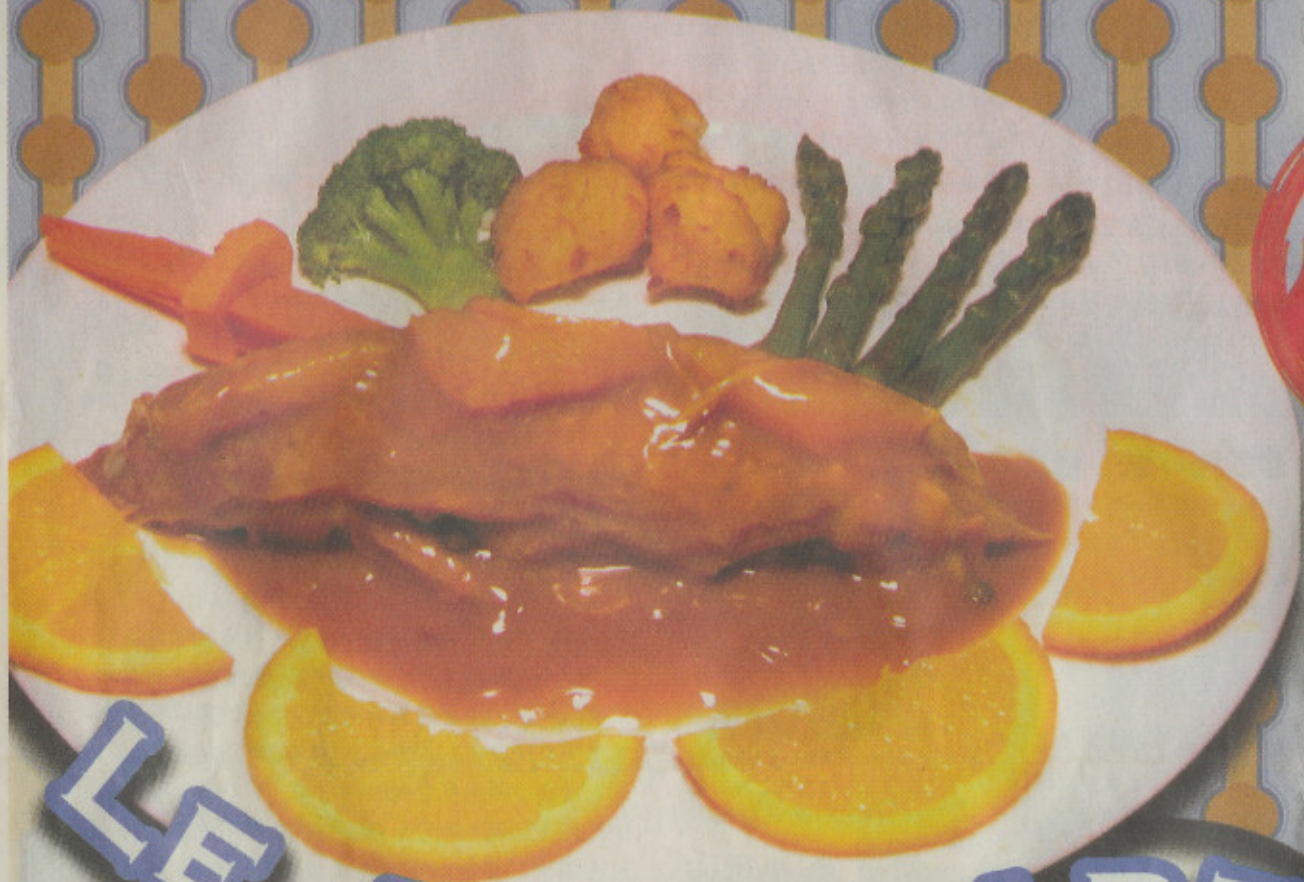


Le Canard Braisé à L'orange(焗鴨胸)鴨肉鮮嫩、醬汁也頗費工夫。



LE MONTMARTER



用

烹調

法國家鄉菜

哦，巴黎。香榭麗舍大道上來往的男男女女，舉手投足都有種藝術氣息。一條法國麵包、一杯紅酒，法國菜總有平民化的時候，卸下了燭光與貴價這層面紗，才會發覺法國菜其實不需那麼高檔，即使平民百姓也能吃得滋味無比，只要有心，一件三文治都可以美味。這才是法國菜的精髓。 文：袁婉君 圖：由受訪者提供



## 灰沉街道上的鮮黃驚喜

駕車由 Sheppard Ave. 向西走去，幾乎不可能錯過這棟平頂鮮黃的 Le Montmartre 餐廳。然而放眼望去，附近都是土灰一片的商業與工業建築，突然出現了一間法國鄉村風格的建築物，真的有點不協調。走近一看，鮮黃的外牆襯上黑色復古街燈，可愛的木窗框前還有幾盆植物，這個餐廳讓人想起夏天，想起法國南部的薰衣草田，也想起帶著紅酒芝士到戶外野餐的浪漫，Le Montmartre 出現在這條街上，反而如陣微風吹過。

店主 Marjie 是個可愛的法國女性，濃濃的法國口音似乎已是菜餚好味的保證。原來 Le Montmartre 並非她第一間餐廳，18 年前她在 Aurora 便已開設了一間餐廳，走的也是法國傳統菜餚與鄉村路線，與 Aurora 的鄉村格調很合襯。不過之後她因為要照顧小孩而結束營業，等孩子長大後又在現址開了這間 Le



Montmartre。問她為何選擇這個特殊的地點？「起初我只想要找個人流多些的地方，不過沒想到這兒沒我想像中人流多，但經過多年努力後，現在已上軌道了。」Marjie 微笑著答。Le Montmartre 內部比外觀上要廣大些，古典的桌椅與裝飾，真的與一般人認定的法國菜有區別，這兒該算是親和力相當夠的法國餐廳。而 Marjie 年輕時於巴黎學烹飪，而後又在多倫多的 Ryerson 大學學法國菜，自小在巴黎長大的她，對法國菜自然有其深厚功力。「最重要的是用心，我用心準備每道菜，顧客都吃得出來。」。

## 田雞腿與焗蝸牛受歡迎

Marjie 在巴黎長大，對法國人的飲食習慣自然非常清楚。法國人的日常食物，有一樣東西是廣受歡迎，而且小小一碗就可當成一餐，那便是洋蔥湯。Marjie 表示法國人很愛喝洋蔥湯，只要是成年人多半會將洋蔥湯當成餐點來吃，人們也喜愛聚在一起喝洋蔥湯。不過為了迎合北美人們的口味，Marjie 已經自動將菜餚味道變淡些，如果是傳統法國菜，不僅牛油用得重，各種香料也下得重，北美人們未必會喜歡。而北美地區的人對許多食材都會抗拒，儘管移民自英法等地，但英國人吃慣的內臟入饌或法國人的兔肉等，到了北美就行不通了。不過 Marjie 還是堅持保留某些傳統法國菜式，並且大力推薦給客戶，例如田雞腿與焗蝸牛就是漸被客户接受的菜式之一。田雞腿煎香後加了蕃茄與香料調出的醬汁，滋味獨特。而焗蝸牛則是 Marjie 的自豪之作，她表示自己會選擇法國出品的蝸牛罐頭，紅蔥頭粒、洋蔥、香料等爆香，將蝸牛肉洗淨後用油煎香，澆上 Cognac 酒，然後放在焗蝸牛的特製容

器中(圓陶碗上有 6-8 個半圓凹洞)，放上蒜蓉牛油，以 375°F 的溫度焗約 10 分鐘便可(讀者亦可照此法自己在家中試做)。Marjie 表示如果不是購買罐頭蝸牛，其方法就相當複雜，她小時在法國就見過父母親手處理蝸牛，要將市購蝸牛買回家後放任其不吃不喝一星期，等蝸牛的腸胃淨化了才可以著手處理，過程複雜，自然是市售的罐頭要方便許多。

## 法式家常菜做法公開

蔥粒炒熟變焦黃，在鍋裡倒

入牛肉高湯後煮滾，然後將熟洋蔥倒入一起煮，轉中火後加入鹽與胡椒，蓋上鍋蓋慢慢煮約 45 分鐘至湯汁濃縮，將煮好的湯倒入小碗後放入一片法國麵包(已 toasted 的)，撒上 Swiss Cheese，焗至芝士溶解並表面呈金黃便可。另一款香煎帶子做法就簡單些，只要在帶子表面裹一層薄薄的麵粉，然後在平底鍋裡放上牛油與洋蔥粒，加上帶子煎熟。也可順手撒點 basil 葉增加香氣，最後放入 375 度的焗爐裡焗約 10 分鐘便行。

## 細心自製朱古力醬汁

至於許多人都愛吃的鴨胸原來做法並不難，不過需時較久。Marjie 表示自己是每天早晨便開始準備鴨胸，通常是用 4 磅重的鴨，在鴨肚內塞入切開的橙，以 350°F 焗 2 小時或直到鴨肉軟熟。將鴨起骨後用骨來熬汁，熬好的汁放在一旁備用。燒熱鍋後放入牛油與洋蔥粒炒熟，然後將鴨骨汁倒入，再放入 2 個橙的汁與橙皮屑，之後轉小火收汁(約 10 分鐘)，把鴨肉放入焗爐焗約 10 分鐘，再澆上醬汁便可。

Marjie 強調自己對烹飪的心得是「用心」，這也可以在許多細節部份看得到。比如她介紹了甜品之一 Les profiteroles，便是用 choux puff 餅做底，將其切成兩半後，在上面放上雲尼拿雪糕。然而這款要澆上朱古力醬的甜品，許多餐廳可能會拿市售的朱古力醬澆上便行，不過 Marjie 卻堅持要自己製造，她用甜與苦兩種朱古力熬汁，一大匙的朱古力醬汁澆在雪糕上，甜中帶苦的味道非常特別。問她為何連這麼不重要的朱古力醬都要自製？她說：「吃得出來的，只要嘗一口便知不同。之前曾在其它地方試過這個甜品，那間餐廳用朱古力糖漿，破壞了整個甜品的味道。所以我堅持要自己親手做朱古力醬。」用心做的菜餚，相信食客都能感覺其不同處。●



國菜自然有其深厚功力。「最重要的是用心，我用心準備每道菜，顧客都吃得出來。」。

## 法式家常菜做法公開

除田雞腿與蝸牛外，Marjie 還推薦了洋蔥湯、香煎帶子、燒鴨胸等最受歡迎的菜式，並且不吝將做法公開，讓讀者可以自己嘗試烹調法國家常菜(這些菜式據 Marjie 表示是一般法國人都會在家烹調的菜式)。Marjie 的洋蔥湯是先將適用於焗爐的陶碗塗上點菜油後，放入焗爐預熱。然後把切碎的洋

整個甜品的味道。所以我堅持要自己親手做朱古力醬。」用心做的菜餚，相信食客都能感覺其不同處。●

地址：911 Sheppard Ave. W.

電話：(416)630-3804

消費：晚餐每人\$40-\$50 (包括湯、前菜、主菜與甜品)



蒜蓉焗蝸牛是Marjie的精心傑作。



連朱古力醬都是自製的Les Profiteroles。