

吃喝玩樂在多城

文 • 郭思靜



享受一流正宗法國菜

對「法國菜」您有何聯想？

長久以來，人們對法國菜的印象總是貴族的專享，餐桌擺碟高貴典雅、佳餚精緻細膩、排場極盡奢華，餐廳裝潢富麗堂煌、充滿古典氣氛，必須以盛裝赴宴始有體面。而且，赴宴時更要謹守餐桌禮儀、正襟危坐。

無他，法國菜在西方飲食中地位崇高，因為法國人對菜餚的要求極高，力求每道菜式都是一件殿堂級的藝術品，除了色香味外，亦要兼顧到口感、進食時氣氛營造更是不可或缺的重要細節。吃法國菜必須有精巧的餐具配合以滿足視覺，撲鼻的酒香滿足嗅覺；酒杯和刀叉在寧靜安詳的空間下交錯，則是觸覺和味覺的最高享受。

▼ 白蘭地澆面的蒜蓉牛油香草汁焗田螺  
(Les escargots bourguignonne au parfum d'anis)



## Le Montmartre——窩心地道法式小館

一心要在多倫多享受正宗法國菜其實並非難事，無須專程到法裔聚居的魁省，來到位於北約克市Sheppard Road的法式小館Le Montmartre便能如願。

Le Montmartre有著奶黃色的外牆、黑色的法式復古街燈。甫進Le Montmartre，眼底下盡是典雅的木桌椅、染色格花紋玻璃、昏黃的吊燈和擺設、酒架、滿佈餐廳每面牆壁的Van Gogh及Renoir十九世紀名畫。

店主播放著Edith Piaf等法國歌手的音樂，如詩如畫的環境令人感受到濃郁的法國氣息，置身其間一切壓抑與縛束全消，就像走入巴黎香榭麗舍大道(Champs Elysée)的路邊餐廳，平易近人，親切十足。

## 匠心獨運演繹正宗法國菜

迎面而來的是店主Marjie Caradant，一位優雅且親切可恭的法裔女士。

Marjie以帶有濃厚法國口音的英語說道：「我生於法國，年輕時於巴黎修讀廚藝鉢課程，於三十年前移居滿地可，隨後遷居多倫多，並於懷雅遜大學深

◆ 馳名洋蔥湯 (La soupe à l'oignon "des Halles" gratinée)

◀ 牛油蔥蒜白酒汁烤田雞腿 (Les cuisses de grenouille, façon du chef)  
▶ Le Montmartre 精選沙律 (La salade du Montmartre)



▼ 巧克力汁忌廉雪糕泡芙 (Profiteroles sauce au chocolat)

▼ 巧克力汁忌廉雪糕  
泡芙 (Profiteroles sauce au chocolat)



▲ 香橙鴨胸 (Le Canard Braisé à l'orange)

造，修讀餐飲管理，自此便決意擁有自己的法國餐廳。」

Marjie冀盼能學以致用，將自小在內心的「美食應與藝術融為一體」理念發揚光大。Marjie表示，她以傳統法式烹調技術，配合最新鮮進口材料和創意非凡的靈感，匠心獨運地根據自己的食譜，把法國菜的精粹都一一演繹。

### 傳統法國菜注重烹調火候

在品嚐佳餚前，Marjie向筆者娓娓道來，詳細解釋何謂真正傳統法國菜。來自法國巴黎、生於斯長於斯的她，對法國菜自有其獨到、深厚的體會。

Marjie指出，法國菜在材料的選用較偏好牛肉 (boeuf)、小牛肉 (Veau)、羊肉 (Agneau)、家禽 (Volaille)、海鮮 (les poissons)、蔬菜 (legume)、田螺 (escargot)、松露 (truffe)、鵝肝 (pâté/foie gras) 及魚子醬 (caviar)；在配料方面採用大量的酒、牛油、鮮奶油及各式香料。

在烹調時，火候佔了非常重要的一環，如牛、羊肉通常烹





調至六、七分熟即可；海鮮烹調時須熟度適當，不可過熟，尤其在醬料 (Sauce) 的製作上，更特別費功夫，其使用的材料很廣泛，無論是高湯 (Stock)、酒、鮮奶油、牛油或各式香料、水果等，都運用得非常靈活。

### 餐酒搭配非常講究

主食之外，法國的芝士也是非常有名，種類繁多；依型態分有新鮮而硬的、半硬、硬的、藍霉的和煙熏五大類。通常食用芝士會附帶麵包、乾果(例如核桃等)、葡萄等。

餐酒方面，法國是世界上引以為傲的葡萄酒、香檳

洋蔥粒呈焦黃便倒入已滾的濃鬱牛肉高湯內一起煮，邊煮邊攪拌，途中加入百里香 (Thyme)，待湯汁濃郁香氣四溢時，放入一片已焗好的法國麵包與瑞士芝士。醇香的洋蔥湯入口頓覺口感多層次，極其豐富！

### 蒜香焗田螺滋味無窮

接著出場的是舉世聞名的白蘭地澆面的蒜蓉牛油香草汁焗蝸牛 (Les escargots bourguignonne au parfum d'anis)。

的牛油蔥蒜白酒汁烤田雞腿。(Les cuisses de grenouille, facon du chef)。

◆ 焦糖燉蛋布丁  
(Crème Brûlée)

◆ 牛油  
de n



主食之外，法國的芝士也是非常有名，種類繁多；依型態分有新鮮而硬的、半硬、硬的、藍霉的和煙熏五大類。通常食用芝士會附帶麵包、乾果(例如核桃等)、葡萄等。

餐酒方面，法國是世界上引以為傲的葡萄酒、香檳和白蘭地的產地之一。因此，法國人對於酒在餐飲上的搭配使用非常講究。

如在飯前飲用較淡的開胃酒；食用沙律、湯及海鮮時，應飲用白酒或玫瑰酒；食用肉類時飲用紅酒；飯後則飲用少許白蘭地或甜酒類。另外，香檳酒較多慣用於慶典時。

## 頭盤沙律增進食慾

語畢Marjie便著侍者奉上頭盤和主菜，呷著青檸Perrier的筆者食指大動。

頭盤是Le Montmartre精選沙律 (La salade du Montmartre) — 新鮮生菜生菜、蕃茄、青瓜沙律上鋪著蘋果粒與淡芝士碎，淋上以不同香料製成的香醋，感覺清爽，令人精神煥發、食慾大增。

## 馳名洋蔥湯不可不試

之後是Le Montmartre的馳名洋蔥湯 (La soupe à l'oignon "des Halles" gratinée)。Marjie表示，洋蔥湯深入法國民心，是著名的日常食品，愛喝洋蔥湯的他們，往往會把小小一碗的洋蔥湯當成一頓美食看待。

Le Montmartre的洋蔥湯是先將湯碗塗上菜油，放入焗爐預熱，把切碎的洋蔥粒用中火慢慢煮熟，當

## 蒜香焗田螺滋味無窮

接著出場的是舉世聞名的白蘭地澆面的蒜蓉牛油香草汁焗蝸牛 (Les escargots bourguignonne au parfum d'anis)。

小小一顆、別緻的、肉質軟綿、豐腴、肥厚而不膩、由法國原裝空運入口的蝸牛浸在蒜蓉牛油香草汁中，舉起專門吃蝸牛的兩指幼叉子和鉗子輕輕一撬，殼內軟錦錦的蝸牛與甘香的蒜蓉牛油香草汁徐徐溜進口中，筆者忍不住輕嚼即嘗，轉眼即罄，其獨特滋味令筆者有欲罷不能之意！

## 香橙鴨胸嫩滑可口

品嚐過頭盤後，主菜逐一上桌。筆者按濃淡、率先品嚐以蕃茄粒伴白酒，配以牛油檸檬汁嫩煎石斑 (Le filet de mérou sauce Bayonnaise)，檸檬汁帶出鮮甜美味，味道雖然較淡，但吃後齒頰留香。

緊隨嫩煎石斑，有香橙鴨胸 (Le Canard Braisé à l'orange)。新鮮的鴨先被開膛塞入切開的橙肉，以350°F焗約兩小時直至鴨肉軟熟，隨後將鴨起骨，用骨餚汁加入牛油、洋蔥粒、橙汁、橙皮，倒入鴨腔內，放入爐內再焗約十分鐘待鴨肉吸收。經如此精心炮製的香橙鴨胸嫩滑可口，毫無腥羶，從肉中散發出的酸甜橙味突出，倍覺清新，實屬精采配搭。

## 白酒汁烤田雞腿令人驚喜

嚙過濃味的香橙鴨胸，便是時候轉嚙味道較清淡

的牛油蔥蒜白酒汁烤田雞腿。(Les cuisses de grenouille, façon du chef)。

素有經驗的Marjie明白到田雞並非人人都能接受；但見筆者面帶猶疑，她即笑著勸說儘管放膽一試，或有意想不到的收穫。筆者硬著頭皮豁出去，豈料初嚙感覺果然出乎意料，經牛油蔥蒜白酒汁烹調的田雞腿大為清甜，口感味道更勝一般家禽！

## 焦糖燉蛋布丁金黃鬆脆

主菜嚐遍，味蕾異常滿足。如此一頓美妙的晚餐接近尾聲，又怎能錯過連賣相也非常吸引的法式甜品？

首道甜品——焦糖燉蛋布丁 (Crème Brûlée) 是熱騰騰剛烤出來的，焦糖層是用火焰槍融化表面的糖粒而成，金黃鬆脆；用湯匙輕輕敲破焦糖薄殼，舀起裡面冰涼的燉蛋布丁，既柔細嫩軟又香滑。

蛋香、奶香、和著上頭焦糖的焦香味，雖然焦糖只是薄脆的一層，但正因為底層的軟質布丁也稍微薄了一點，完美組合、甜度適中，吃了一口便欲罷不能想整個吞掉。

落幕前除了焦糖燉蛋布丁之外，還有巧克力汁忌廉雪糕泡芙 (Profiteroles sauce au chocolat)，以切開兩半的泡芙餅做底，置Le Montmartre自製的雲尼拿雪糕於泡芙餅上做餡，再淋上Marjie自行調製甜苦適度的巧克力汁，入口瞬間即溶令人再三回味。■



◆ 牛油檸檬汁嫩煎石斑(Le filet de mérou sauce Bayonnaise)

### 法國菜源遠流長

法國的美食史可追溯至公元一世紀。當時，講究生活享受的Apicius，已創出栗子釀櫟睡鼠、紫蘿蘭蜜糖果醬等新穎食品。到了中世紀，由於教廷規定某些日子不能吃肉，法國人便另闢蹊徑，創製了多款海產菜式。於十六世紀，嫁給國王亨利二世的Catherine de Medicis，除了在祖家意大利引入洋薑、蘆筍、意大利粉、香腸和多種香料外，還始創了重視餐桌佈置的傳統。

*Le Montmartre* 法國餐廳

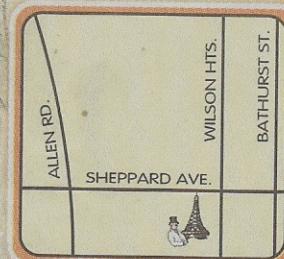
「最佳法國餐廳之一...」

Toronto Life推介

榮獲WHERE雜誌2006年度  
「最難忘的一餐」大獎



訂座請電  
**416.630.3804**



承接派對 / 備有免費停車位  
911 Sheppard Ave. West, North York



# 法國地小物博

法國面積不大，農產卻非常豐富，不同的地區，食物也各具特色：

## 勃艮地 (Burgundy)：劉伶最熟悉名字

劉伶最熟悉的名字！在這個重要的產酒區，以酒入餚非常普遍。有名的菜式包括紅酒燴雞、紅酒燴牛肉、紅酒煮蛋等等。此外，舉世知名的法國蝸牛和夏洛來牛肉同樣發源於勃艮地，難怪連法國人都稱這裡為「美食薈萃之地」。

## 諾曼第 (Normandy)：忌廉醬汁街知巷聞

諾曼第得天獨厚，農、海產均極其豐富，當地人遂以簡單的烹調方式來保持食物鮮味，芒什(Manche)和卡爾瓦多斯(Calvados)出產的生蠔和青蠔更是頭盤佳品。諾曼第的忌廉很有名，人們煮牛排、牛肉都愛以忌廉作醬汁，而忌廉燴雞(Poulet Vallee d'Auge)更是街知巷聞的名菜。

## 阿爾薩斯 (Alsace)：鵝肝醬最具盛名

阿薩斯食品味道較濃，與其他法國菜大相逕庭，名菜有Chouchrout (酸菜什錦燻肉)、Baeckeoffe (白酒什錦鍋)，以及甜品Kougelhopf。此外，法國最具盛名的鵝肝醬，正是產自阿薩斯。

## 普羅旺斯 (Provence)：名菜蕃茄洋蔥雜菜煲

普羅旺斯位於法國東南部，毗鄰地中海和意大利。這裡既有地中海的海產，而長年普照的陽光也有利於蕃茄、蒜、橄欖和香料的生長。名菜有用橄欖油烹製的蕃茄洋蔥雜菜煲(Ratatouille)、以蕃茄、吞拿魚、黑橄欖、鯷魚作材料的Nicoise 沙律(Salade Nicoise)、馬賽海鮮清湯(Marseillaise bouillabaisse)、蒜頭鯷魚醬等。

隨著法國名廚被歐洲各國宮廷羅致，以及在一九七二年崛起的新煮食法(nouvelle cuisine)備受全球歡迎，法國菜的王者地位更見屹立不動。