

採訪・攝影／林麗娟

廚藝示範：Le Fleur尚品輕食主義餐廳廚藝總監 巫建弘
02-89814885

法式米食與生活美學

大文豪蕭伯納說：唯有美食，方是摯愛。

法國料理可以很頂級尊貴風、很都會時尚風，也可以很鄉村親切風、很家常美味風，全看用料和烹調特色，不妨從居家的、簡單的菜色著手。

雖說一般認為法國菜源自於義大利菜，而義大利文化傳承於古羅馬帝國，但法國菜後來居上，登基為世界美食之首，就在於它能從食材運用、技巧開發、醬汁搭配，到盤飾美食，做了全面的提升。

義大利人在吃的文化和烹調技藝上，累積了數千年的經驗，蔚為世界主流，到了文藝復興時期，烹調技藝攀上巔峰，法國的烹調技術精進到甚至取代了義大利菜的主流地位，全都是因為十六世紀，法王亨利二世迎娶來自義大利的凱薩琳公主，陪嫁的50位專業義大利廚師把文藝復興時期盛行的烹調方式帶進法國，經宮庭手法

Le Fleur 尚品輕食主義餐廳廚藝總監 巫建弘

雕琢，馬上改善了法國菜的體質。

法國人將料理視為美食藝術，除了得天獨厚的地理環境、豐富農牧產品，更是全民生就好吃的嘴、挑剔的胃、精益求精的手，使得享受美食成為全民運動，於是風格攻頂，享譽國際。

提到法國料理，總給人們一個刻板的印象，認為就是使用昂貴食材做出來的，所以，越來越多的新派廚師正在顛覆傳統的印象，做出一道道新式的法國料理，使用的食材卻是一般傳統市場就可買到的新鮮食材，讓法國料理貼近普羅大眾的生活。

新式的法國料理還融會了許多國家不一樣的烹調手法來料理，如中式、日式、泰式料理等，使法國料理能普及、生活化，融入一般家庭，讓大家的飲食生活更多采多姿，激發每位對廚藝有興趣的人發揮創造能力和想像空間，帶引視覺和味覺永遠嘗新嘗鮮，平價食材、清新飲食、美味多樣化的菜色和甜點上桌，一定可讓人獲得無比的滿足。

參考法國人進餐的程序和使用主食材的界定，再簡單的一套法國餐也要包括前菜、主菜、甜點三部曲，主菜之前上桌的都可概稱為前菜，法國餐廳則會依序排列出這樣的進食順序：沙拉或香腸、湯品、排餐主食、鹹派或甜點、咖啡或茶，同時供應麵包，並視點菜而呈上乳酪拼盤和紅白葡萄酒。

但有些食材可遊走於不同類別間，例如蛋，既可用來做前菜，也可做主菜，當然在甜點裡還是少不了蛋；肉類、魚、蔬菜、蛋等主要食材以外，法國人也像中國人一樣，精於利用動物內臟和雜件做成可口佳餚，至於滴滴香醇的美味醬汁可說是無所不在，伴隨各類佳餚出道，令人垂涎，曾任來來飯店安東廳廚師，目前經營餐廳的巫建弘廚師指出，使用台灣食材、融合台灣料理和法國美食，足以做出好吃的佳餚甜點，而且輕鬆上手，他也示範了多個選項。

大文豪蕭伯納說：「唯有美食，方是摯愛。」沈醉在信仰美食的國度裡，就能感受到生命的热情與喜悅，這，正是生活美學。



前菜選項

白醬雞油飯

材料

母雞1隻(約2,200克)、香料束1把、紅蘿蔔1條切塊、洋蔥2顆切片、白米250克(或1杯)、麵粉30克、奶油120克、UHT鮮奶油15c.c.、鹽少許、胡椒少許、荳蔻少許

作法

1. 將母雞用棉線綁好，加等量水和香料束、紅蘿蔔塊、洋蔥片一起煮35分鐘，加鹽、胡椒、荳蔻調味後，把雞湯汁倒出。
2. 將米加入作法倒出1的雞湯汁，開火燒熱至170°C，烹煮17分鐘(約1杯米加3杯雞湯的比例，也可取雞湯汁加米用電鍋煮熟成飯)。
3. 製作油糊，麵粉、奶油、鮮奶油加入50cc作法1所剩的雞湯汁，煮成糊狀醬汁。
4. 作法1的母雞可切塊，在盤上擺放作法2的米飯，往上鋪放雞胸肉，然後淋上作法3的醬汁即可。

TIPS：也可購買市售現成的白醬罐頭、雞精或雞油來製作，更方便。



巴西里菇飯

材料、作法同肥雞飯，接續作法3之後，作法4米飯以模子壓出造型，盛盤，雞胸肉炸過後放進米飯裡，並淋上加蘑菇、野菇片共200克同煮的糊狀醬汁，另有一番香鮮風味。



主菜選項

紅酒羊膝燴米

材料

羊膝4支、紅酒500c.c.、雞高湯300c.c.、玉米粉少許、紅蘿蔔2條、洋蔥2顆、西芹4支、鹽少許、胡椒少許、月桂葉3片、百里香1小把、白米250克、鮮奶300c.c.、奶油100克

作法

1. 將羊膝撒上鹽、胡椒，煎至金黃色，備用。
2. 將紅酒加入切丁的紅蘿蔔、洋蔥、西芹、月桂葉、百里香，煮濃縮至剩半量後，再加入雞高湯。
3. 接著再加入羊膝烹煮1小時後，加入玉米粉勾芡，備用。
4. 另起鍋，奶油加入切小丁的紅蘿蔔、洋蔥、西芹炒至金黃色，並加入白米，加水蓋過米飯，加鹽、胡椒調味，再放入預熱到180°C的烤箱中烤20分鐘。
5. 作法4的米飯熟透時，加入鮮奶調味，盛盤。
6. 把作法3的羊膝放到作法5米飯上，淋上作法3的紅酒醬汁即可。

TIPS：選購羊膝，要選擇小支一點的，這樣比較好煎，且較無腥味。



海鮮鍋巴飯

材料

白米飯500克、白蝦12隻、干貝8粒、蟹管肉100克、魚肉100克、花枝100克、紅蘿蔔片100克、蒜片40克、洋蔥1/2顆、白菜1/2顆、四季豆100克、鹽少許、胡椒適量、醬油適量、香油適量

作法

1. 將煮熟的白米飯捏成圓扁形狀，下鍋油炸成鍋巴飯，盛盤。
2. 將蒜片、洋蔥下鍋炒至金黃色後，放入海鮮料。
3. 再放入白菜後煮熟。
4. 接著加入調味料調味，最後加四季豆略煮即可。
5. 在作法1鍋巴飯上淋上醬汁，作法4盛盤一起享用。

TIPS：這道菜的靈感係來自台灣鍋巴料理，米飯煮熟即可，不要加過多水煮得太軟，吃起來才較有口感、Q勁。



醬油香鮭醋飯

材 料

白飯4碗、白醋150c.c.、白糖80克、白蝦8尾、鮭魚150克、鮭魚卵120克、小黃瓜1條、蛋皮1片、海苔2片、洋蔥絲半顆、紅蘿蔔絲1/2顆、薑片1片、芥末少許、醬油1大匙

作 法

1. 將白醋加入白砂糖，加熱溶化，放冷備用。
2. 將作法1拌入白飯中。
3. 將鮭魚用醬油、洋蔥絲醃漬2小時入味，切片備用。
4. 小黃瓜切片、蛋皮切絲、海苔切絲、紅蘿蔔切絲、薑片切薄備用，白蝦燙熟備用。
5. 將作法3、4所有的材料放到白醋飯上，薑片最後放，佐以芥末即可食用。

TIPS：這道菜選用了較多生食，注意海鮮料一定要選擇最新鮮的，才有鮮美好味道。



豬肋排綠橄欖燉飯

材 料

白飯250克、豬肋排800克、綠橄欖200克、洋蔥丁150克、牛番茄丁150克、蒜片80克、麵粉50克、白酒300c.c.、高湯300c.c.、鹽少許、胡椒少許、橄欖油適量

作 法

1. 在豬肋排兩面撒上鹽、胡椒、麵粉，放入鍋中煎至呈金黃色，備用。
2. 洋蔥、番茄丁、蒜頭切片備用。
3. 將切好的蔬菜放入鍋中以橄欖油炒至軟化。
4. 再加入豬肋排和白酒、綠橄欖、白飯，煮到濃縮剩半量。
5. 加入高湯、鹽、胡椒調味，烹煮50分鐘即可。

TIPS：選擇肋排時，要選小排，不要選大塊肋排，因為兩者的口感不太相同，小排會比較適合這一道的燉燴料理。



甜點選項

米香布丁

材 料

白米150克、全脂牛奶75c.c.、香草棒1支、糖300克、糖漬水果（或葡萄乾）150克、鹽少許、布丁液、全脂牛奶25c.c.、香草棒1/2條、蛋黃4顆、糖30克

作 法

1. 將米洗過瀝乾後，與全脂牛奶及香草棒一起烹煮。
2. 最後加入糖漬水果、鹽，續煮17分鐘。
3. 製作布丁液，將牛奶、蛋黃、糖及香草豆混合好即成，再加入作法2煮好的米。
4. 可先在布丁容器內加入較淡的焦糖。
5. 將作法3倒入容器內。
6. 放入烤箱以170°C烤30分鐘。

TIPS：也可用糯米、紫米來做這道甜點，口感極佳。

