

歸園田居的夏天：普羅旺斯燉菜的滋味

吳欣曄

田園生活

今年初在大雪紛飛之日搬家，一直處於乍暖還寒時節，亞熱帶島國兒女好需要暖氣才能熬過這漫長等待。終於，春分之際，驚喜屋前屋後百花齊放，更發現前屋主早已栽種的莓果、青蔥(ciboule)、韭菜(ciboulette)從土壤探出頭來。有了自己的後院花園，在室友家人的協助整理後，室友與我在四月初便興奮地種下幾株剛發嫩芽的小番茄(tomate cerise)、播下櫻桃蘿蔔(radis rose)的種子，這是法國家庭夏天常吃的開胃菜，以及料理常用的香料：百里香(thym)、羅勒(basilica)、荷蘭芹(persil)、薄荷(menthe)等等。



圖一：室友爸媽菜園的夏季蔬果採收。

新手園丁倆下班後便不時前後院走走看看、定期澆花，如何處理鮮嫩植株被蜘蛛侵襲、蛞蝓(limace)吃掉，一季的悉心照料都是為了夏日的開花結果。室友跟我會願意花時間在這迷你菜園上，我想是啟發自雙方家庭都有不少人在工作之餘投入田園生活，從中享受自給自足的樂趣。

夏季蔬果

尤其，每年八月過後，室友爸媽週末便會領著我們到他們後院採收結實累累的夏季蔬果(légumes du soleil)，像是小黃瓜(concombre)、番茄、櫛瓜(courgette)、甜椒(poivron)、茄子(aubergine)、哈密瓜(melon)等等(圖一)，這些夏天常見的蔬菜又稱為地中海蔬果(légumes méditerranéens)，像是受到地中海陽光的長期滋潤般，有著鮮豔的色澤。

哈密瓜多搭配義大利帕瑪火腿(jambon de Parme)當前菜，另一種夏日前菜則是小黃瓜、羅勒或薄荷製成的冷湯(gaspacho de concombre)，而番茄、櫛瓜、甜椒、茄子這四種夏季節令蔬菜組合(圖二)，法國家庭絕對是拿來做成雜菜燴(ratatouille)這常見的主食。因為2007年皮克斯動畫電影《料理鼠王》(Ratatouille)而

聞名世界的這道法國蔬菜料理，伴隨著起源爭議其實有諸多別名。

雜菜燴的起源與表親

根據法國記者兼作家 Jacques Médecin 所出版的 *La cuisine du comté de Nice*(1972)一書，雜菜燴最早是東南法普羅旺斯地區—即早期尼斯伯爵領地(*comté de Nice*)—的特色菜，因此大多人稱之為普羅旺斯燴菜(*ratatouille Provençale*)或尼斯燴菜(*ratatouille niçoise*)，主要以橄欖油長時間燉煮地中海蔬菜，冷、熱食用皆可。

因著食材使用差異，在普羅旺斯與尼斯地區幾乎不用產量少的羅勒入這道菜，而是使用該地五大香料—百里香、迷迭香(*romarin*)、鼠尾草(*sauge*)、風輪菜(*sarriette*)和墨角蘭(*marjolaine*)。

«Ratatouille» 這詞源自奧克語 (*langue d'Oc/ Occitan*，自法義蔚藍海岸交界到法西庇里牛斯山與加泰隆尼亞交界為奧克方言地區)的«*ratatolha*»，即剩飯剩菜之意；始自1778年，«*ratatouille*»在法語中被定義為雜菜燴。縮寫«*rata*»在軍中被俗稱為豆類和馬鈴薯的混合，再參雜著剩菜、乾麵包和肥肉熬煮。

1831年，法國官方出版的陸海軍刊物 *<Journal des sciences militaires des armées de terre et de mer>*更描述：

「軍人餐是由雜菜燴所組成，也就是說，一道攪拌在一起的蔬菜，裡面參雜著幾乎只

剩骨頭的小牛肉和品質不好的羊肉。」(*Le repas [du soldat] se compose de la ratatouille, c'est-à-dire d'un plat de légumes très délayés, parmi lesquels flottent ça et là quelques côtes décharnées de veau ou d'un mauvais mouton.*)

法國警探兼作家 Eugène François Vidocq 於其1846年介紹監獄歷史與罪犯日常的刊物 *<Le monde criminel: histoire des prisons d'Etat, des prisons criminelles, des galères, des bagnes et de leurs habitants>*寫道：

「〔罪犯的〕雜菜燴就是可憐又不健康的一頓飯。」(*La ratatouille n'est donc qu'un mets pitoyable et passablement malsain...*)

無論是軍營或是監獄，伙房根本不在意雜菜燴的品質，只是為了方便準備罷了。「*ratatouille*»這詞在營養學家 Simon-Jude Honorat 於1846-1848年出版的普羅旺斯法語辭典(*Dictionnaire Provençal-Français ou dictionnaire de la langue d'Oc ancienne et moderne*)中按照字母編排順序的位置夾在乾扁變形的



圖二：摘了一地的普羅旺斯燴菜食材。

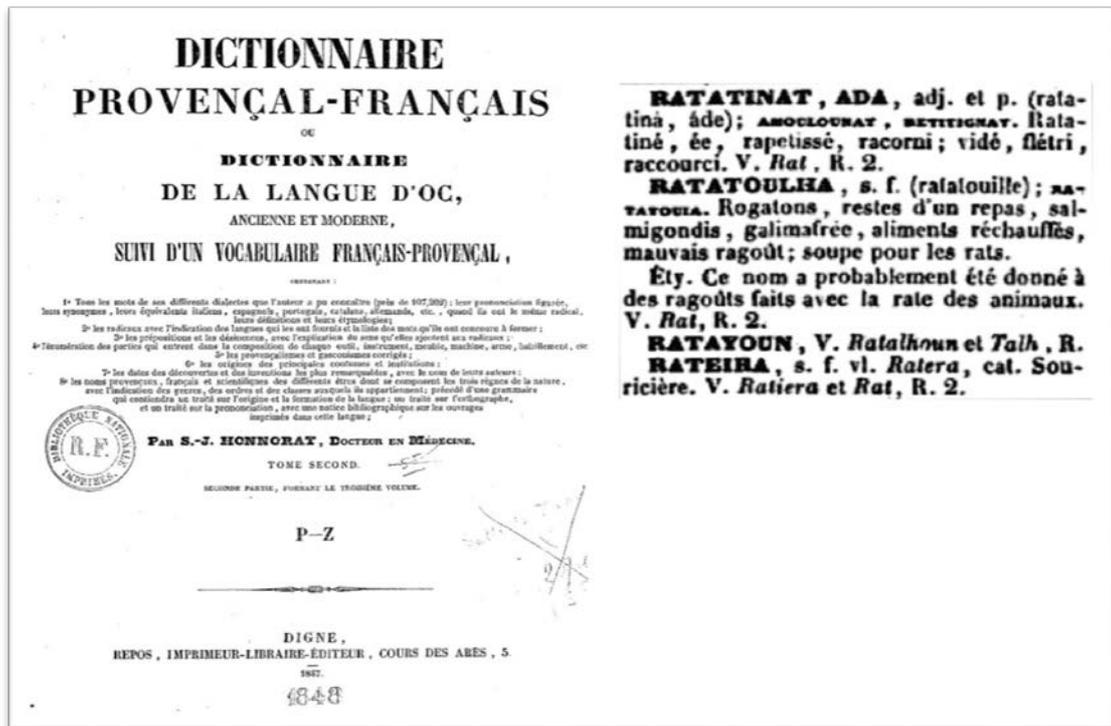
«ratatiné»與捕鼠器«ratière»之間(圖三)，依字源學的角度來說就是用動物脾臟(rate)一起攪拌(touiller)熬煮的劣質菜湯(un mauvais ragout)，品質差到就像是給老鼠喝的湯(une soupe pour les rats)，喝了會生病吧！想必《料理鼠王》這部動畫片的主角揀選與故事呈現應該八九不離十啟發自雜菜燴的字源。

十九世紀中，居然是比利時法務部於其出版品中最早出現雜菜燴的公開食譜，食材只有馬鈴薯、洋蔥、奶油、鹽巴、黑胡椒和醋。直到1952年，法國知名鐵路迷雜誌<La vie du rail>在當年某一期的讀者回信中首見較似今日燉菜的食譜。這最早版本很接近波西米亞式燉菜(ratatouille bohémienne)，就是早期的普羅旺斯燉菜，只有茄子、番茄、洋蔥(oignon)和蒜頭(ail)；或是西南法的巴斯克燉菜

(piperade de Basque)，食材為青椒、紅椒、洋蔥、番茄、蒜頭和在地出產的埃斯佩萊特辣椒(piment d'Espelette)，甚至最後會加入糖和拌勻蛋液熬煮，搭配火腿食用。

其實，早期奧克語區地緣之廣，燉菜的食譜一定因地區食材或料理技術而大同小異。西西里燉菜(caponata/ ratatouille sicilienne)除了茄子、番茄和洋蔥外，食材一定還有西洋芹(céleri)、橄欖(olives)、酸豆(câpres)、烘烤過的松子(pignons de pin torréfiés)和紅酒醋(vinai gre de vin)。西班牙燉菜(pisto menche go)和現今普羅旺斯燉菜的食材一模一樣，差別在於傳統會先將所有蔬菜依續低溫油炸過，甚至最後在燉菜上加顆太陽蛋一起品嚐！

傳統普羅旺斯燉菜(炒鍋、鑄鐵鍋版)



圖三：法國營養學家 Simon-Jude Honnorat 出版的普羅旺斯法語辭典。

說了那麼多雜菜燴的南國表親，傳統的普羅旺斯燉菜又是何種樣貌呢？對我來說，這是外表亮麗鮮豔的一道菜，充滿陽光；嚐起來盡是大自然的甜味精華，沒有負擔。

每當朋友問我最喜歡的法國菜，普羅旺斯燉菜這回應都會不由自主地脫口而出，既平易近人又營養滿分。然而，這道菜出現在法國料理史不過才短短兩百年左右！

兩週前，聽廣播意外得知普羅旺斯燉菜的食材幾乎是舶來品：茄子，源自印度阿薩姆地區和緬甸，十四世紀末阿拉伯人經海上貿易將此蔬菜傳至西班牙加泰隆地區，再經由北非傳入義大利和南法地區；番茄和甜椒，源自中南美洲和早期墨西哥阿茲特克帝國，十五世紀末由葡萄牙、西班牙軍隊經義大利熱納亞海上貿易運至南法一帶；櫛瓜就更晚傳進法國了，源自早期中美洲墨西哥和瓜地馬拉的遊牧民族，十六世紀西班牙探險隊於新世界發現各品種的櫛瓜而帶回歐洲做為觀賞用蔬果植栽，直到十八世紀義大利人試著將部分品種入菜，櫛瓜可以食用的觀念慢慢經由地中海傳至南法則是兩百年後的事了。

天啊，我還以為夏季蔬果都是源自南法普羅旺斯呢！

基本上，普羅旺斯燉菜的做法有三種：一是將所有蔬菜合在一起炒，最省時，但也最容易成為蔬菜湯雜燴；二是將所有蔬菜分開來炒，最後混合在一起以小火燉一下就好，這是許多大廚認為最理想的做法；三是將所有蔬

菜片薄，再層層排成圓花飾，用烤的普羅旺斯烤蔬菜(tian provençale，tian 最早於希臘與奧克語之意是指泥製烤盤，深度約 3-5cm，傳統一定要用這種材質的淺烤盤烤蔬菜)，也是最接近電影《料理鼠王》的版本，今天就來分享第二、三種的做法。

準備

1 小時左右+1 小時烤箱(若無烤箱可略，以燉煮代替)

食材(6 人份)：

1.大番茄 1kg；2.洋蔥 650g；3.茄子 650g；4.甜椒(紅、青、黃混合最佳)650g；5.櫛瓜(綠、黃混合最佳)650g；6.蒜頭 4 瓣；7.橄欖油 10 湯匙(5 種蔬菜各 2 湯匙)；8.鹽 10g(5 種蔬菜各 2g)；9.黑胡椒適量；10.百里香適量；11.月桂葉(laurier)1-2 片；12.披薩草(organ)適量(可略)。

用具

1.煮鍋(casserole)1 個；2.大平底鍋(poêle)或大鑄鐵鍋(cocotte)至少 1 個；3.烤箱(鑄鐵鍋放得下的大小)。

步驟

1. 煮番茄醬汁(coulis de tomate)：取一煮鍋，將去皮去籽的番茄切丁放入(許多餐廳大廚會先在番茄蒂與底部用刀劃十字以熱水川燙 45 秒後冰鎮去皮，我則略過去皮動作)。鍋中加入 4 瓣蒜泥、2 湯匙橄欖油、1-2 片月桂

葉、適量百里香和披薩草，鹽巴和黑胡椒調味。以中火蓋鍋燉煮 20 分鐘後，再開鍋以中小火繼續煮 20 分鐘。

2.處理蔬菜：洋蔥去皮後，對切再切絲，不用太細。茄子和櫛瓜去頭去尾後，切成約 1 公分圓片，再視各片大小對切或四等份成 1x3 公分半徑。甜椒去籽去白色皮模後，切丁，不用太細。

3.炒蔬菜：取一炒鍋或鑄鐵鍋，加入洋蔥絲、2 湯匙橄欖油和 2g 鹽巴，以中大火炒一下，再蓋鍋以中小火煮 20 分鐘左右，不時拌炒一下，取出備用。以相同方式炒茄子、甜椒和櫛瓜，若能同時用不同的鍋子炒更省時。

4.烤箱預熱 170°C。

5.取一大鑄鐵鍋，放入所有炒蔬菜，倒入番茄醬汁，輕微攪拌一下以混合所有蔬菜。蓋鍋後，放入烤箱烤 30 分鐘。再掀蓋以熱氣對流烤 30 分鐘，完成(若略過烤箱的步驟，一樣將所有蔬菜放入大鑄鐵鍋，蓋鍋後以中小火燉煮 30 分鐘左右)。

再現《料理鼠王》的普羅旺斯燉菜(烤箱版)

電影《料理鼠王》中的普羅旺斯燉菜，就其呈現方式應該要稱為普羅旺斯烤蔬菜(tian Provençale)或 confit byaldi(confit 在此為油漬之意)，這是由法國廚師兼新料理浪潮先驅 Michel Guérard 於 1976 年獨創的燉菜版本，他借用土耳其傳統料理「蔬菜鑲茄」(imam bayildi)的名稱而為新創燉菜命名 byaldi。2007

年，美國三星主廚兼《料理鼠王》廚藝顧問 Thomas Keller 就美感(esthétique)考量於電影中再現 confit byaldi 版本的普羅旺斯燉菜。

準備

30 分鐘+90 分鐘烤箱(低溫版 150°C)或 50 分鐘烤箱(高溫版 180°C)。

食材(4-5 人份)

1.羅馬或長型番茄(tomate roma/ tomate allongée)4 顆；2.茄子 2 小條(或 1 長條)；3.櫛瓜(綠、黃混合最佳)2 條；4.甜椒(紅、青、黃混合最佳)2 顆；5.洋蔥 1 顆；6.蒜頭 2 瓣；7.橄欖油 4 湯匙；8.月桂葉 1-2 片；9.百里香適量；10.荷蘭芹或羅勒適量(留一點擺盤用)；11.鹽適量；12.黑胡椒適量。

用具

1.大炒鍋(wok)或大平底鍋 1 個；2.大型淺烤盤(plat à gratin/ plat à four)1 個；3.烘焙紙(papier caisson)1 張；4.烤箱(大烤盤放得下的大小)。

步驟

1.準備蔬菜：洋蔥、甜椒切丁，蒜頭切薄片備用。接著將番茄切成薄片備用，約 5mm(許多餐廳大廚會先在番茄蒂與底部用刀劃十字以熱水川燙 45 秒後冰鎮去皮，再片成薄片，我則略過去皮動作)。再將櫛瓜、茄子切成薄片備用，一樣約 5 mm；若用新式蔬菜刨(mandolin)切成 2-3mm 薄片更好。



圖四：和室友媽媽一起做了《料理鼠王》的普羅旺斯燉菜。



圖五：傳統版普羅旺斯燉菜配白飯。

2.醬汁準備：備一炒鍋或大平底鍋，加入洋蔥、甜椒、蒜頭和大小不一，不適合擺圓花飾(rosacea)的番茄、櫛瓜、茄子，淋上3大湯匙橄欖油，加入月桂葉、百里香、荷蘭芹、鹽與黑胡椒，用中低火加蓋燉煮約15分鐘至軟偏稠程度，過程中需攪拌一下。

3.取出鍋中月桂葉，試一下蔬菜味道，斟酌調味鹽、黑胡椒，並以食物攪拌機打成醬汁，若太稠可以再加入1大湯匙橄欖油攪拌。

4.烤箱預熱150°C。

5.取一大型淺烤盤(圓型或橢圓最佳，適合排2-3層圓花飾)，盤底鋪滿一層醬汁。從最外圈開始擺上大小相當的蔬菜薄片(番茄、綠黃櫛瓜、茄子)使其呈現圓花飾(rosacea)樣貌，

像倒塌骨牌般一片片緊密交疊，依序再擺第二圈及最內圈。

6.將烘焙紙剪成烤盤大小，中間剪一小洞，蓋在蔬菜上方。

7.進烤箱烘烤90分鐘左右(高溫版則是預熱180°C，烘烤50分鐘左右)，完成(圖四)。

聽法國朋友說，這道法國夏天常見的普羅旺斯燉菜多搭配燒烤肉類，像是烤魚、雞肉串燒或是BBQ烤肉腸；當然，如果想要中西合璧配白飯(圖五)或麵條也是超搭的！

(本文作者畢業於國立台灣師範大學歐洲文化與觀光研究所、法國昂傑大學觀光學院，現旅居法國)