

## 跟著阿爾薩斯奶奶學地方料理 - 白酒燉酸菜燻肉腸(choucroute)

吳欣曄

### 難忘的阿爾薩斯美食

距離上次一遊法德的夾縫－阿爾薩斯(Alsace)－已經是 2012 年暑假的事了。這個歷經德法政權交替而豐富其人文底蘊的地區，不只是木構建築(maison à colombages)的重鎮，也享有美食美酒之鄉的美譽，阿爾薩斯人(alsacien)更是以其有形無形的文化遺產感到自豪。

當年第一次和旅伴好友 Stacy 暢飲的阿爾薩斯輕爽生啤酒 Fischer(圖一)與小酌的干白酒麗絲琳(Riesling)、甜白酒格烏茲塔明那(Gewurztraminer)，到現在仍讓我念念不忘，偶而藉機飲之。人稱阿爾薩斯比薩的火焰薄餅(flammekueche)，只要將比薩餅皮擀成薄皮，買個洋蔥、豬肉丁、法式鮮奶油與乳酪當內



圖一：阿爾薩斯輕爽生啤酒 Fischer。



圖二：友人當年點的白酒燉酸菜燻肉腸(choucroute)。餡，也能在家輕易手做解饞。唯獨經典的地方料理－白酒燉酸菜燻肉腸(choucroute，圖二)，已經多年未再品嚐，畢竟耳聞其作法費時費工，阿爾薩斯地區以外的餐館亦不常見這道料理於菜單上。

碰巧室友有一好友 Jonathan 其家族來自阿爾薩斯上萊茵地區(Haut-Rhin)的小鎮 Ensisheim，就位於有小威尼斯美稱的小鎮科爾瑪(Colmar)與米盧斯(Mulhouse)之間。儘管 Jonathan 的奶奶 Monique 婚後已搬遷至巴黎近郊居住，她仍不忘家鄉味，依循家族代代傳承下來的做法製作 choucroute，這也是 Jonathan 記憶中阿爾薩斯家族的食滋味。

有一天，Jonathan 突然問我們週日中午要不要去他們家嚐 choucroute，他要跟奶奶學這道家鄉菜以傳承。美食當前，我們當然立即答

應，還加碼詢問：是否能一起跟奶奶學這道經典的地方料理？Monique 奶奶得知我們也想學，聽說開心都來不及了！於是，室友與我幸運地受邀到 Monique 奶奶家中學習這道家傳四代的地方料理－白酒燉酸菜燻肉腸。

### 繁瑣的製作流程

一般人家製作白酒燉酸菜燻肉腸之前，會到肉品專賣店買現成的鹽漬生包心菜絲(choucroute crue)，因為用鹽醃漬的包心菜絲需要沖淡洗淨至少三次，Monique 奶奶要 Jonathan 週五午後提早到她家幫忙，以便我跟室友週六中午抵達後能進行後續的步驟。我們抵達後，看見前一天已洗淨的酸菜，驚訝地目瞪口呆，量多的驚人，一問之下，原來家宴將近十人，Monique 奶奶光生的鹽漬包心菜絲就買了 3.5 公斤。聽她說做這道料理一定要使

用特定品種的包心菜(chou de Quintal d'Alsace ou Strasbourg)，包心菜於八月採收，相關業者去除菜心與外圍的綠葉後，便立刻進行清洗與刨絲的動作，接著以大量的鹽醃漬，並保存在真空密閉的空間至少三至四週，才有鹽漬後的酸菜味。

Monique 奶奶又說，沖洗酸菜費工在於生的包心菜絲於醃漬時會出水殘留許多雜質，要以小流量的冷水一撮一撮沖洗去除酸度與雜質。沖洗兩輪後，需要將一撮一撮的包心菜絲用雙手壓緊(comprimer)以去除多餘水分(égoutter)，再將成團的包心菜絲絲分離(effilo-cher)。接著煮一大鍋滾水，將所有包心菜絲放入煮 5 分鐘，再用冷水沖涼，並重複一次將包心菜絲一撮一撮壓緊、去除水分、絲絲分離，並晾乾的步驟。她花了一個下午在做這件



圖三：鹽漬包心菜絲、豬油、培根與豬肩肉。

事，聽完深感佩服，也覺得沖洗 3.5 公斤的生酸菜好累人啊！

最辛苦的部分 Monique 奶奶都幫我們完成了，接下來的步驟，我們一邊讀著那張早期打字機打出來的食譜，一邊待其發號施令、從旁指導。奶奶從櫥櫃中取出兩個大型雙耳燉鍋(fait-tout)，各放入 3 大湯匙豬油(saindoux)，瓦斯爐開中火使其融化後，再各放入一大塊煙燻培根(poitrine fumé / lard fumé maigre)和半鹹豬肩肉(palette demi-sel / épaule fumée maigre)或是半鹹豬蹄膀(jambonneau demi-sel)，接著將豬肉的兩面煎至金黃，取出備用(圖三)。

在煎至金黃的過程中，因為油量大、油溫高，奶奶說務必要小心高溫的豬油濺出。殘留在鍋中的豬油不要倒掉，此時奶奶抓取一撮

一撮的酸菜，用指尖將其絲絲分離放入兩鍋底，經由她的示範後，由我們鋪滿厚厚一層，再將備用的煙燻培根與半鹹豬肩肉分別放入兩大鍋的酸菜上，最後繼續把剩下的酸菜絲絲分離，覆蓋在兩鍋肉上。適量撒上黑胡椒顆粒(poivre en grain)與杜松子(baie de genièvre)之後，Monique 奶奶示意 Jonathan 將放在一旁等待多時的干白酒 Riesling 開瓶(圖四)，分別加入四杯水量的白酒於兩鍋中，最後蓋上鍋蓋以細火慢燉 2 小時，中間要翻動鍋底酸菜一至兩次，可視情況再倒入一杯水以避免酸菜黏鍋底。法國的料理很常用酒來燉菜，無論白、紅酒，務必要記得料理用酒選擇便宜的酒就好(大概 2-3 歐)，如果拿上等好酒來做菜，被家中的愛酒人士知道，肯定會鬧家庭革命！



圖四：覆蓋酸菜絲與料理用 Riesling 干白酒。

## 上肉舖挑選火腿

在細火慢燉的這兩個小時之間，Monique 奶奶要 Jonathan 帶我們到市中心的肉品專賣店買這道料理尚缺的香腸和火腿。平常鮮少逛肉舖(boucherie)的我，彷彿劉姥姥走進大觀園，儘管推了個眼鏡認真細看各肉品的標示，也還是有好多肉品部位聽都沒聽過。

我們買了 2 條傳統上會使用的 Morteau 煙燻香腸，這是於勃根第莫爾托原產地保護認證的煙燻豬肉腸(saucisse de Morteau Indication Géographique Protégée)，來源僅使用 Franche-Comté 此地所飼養的豬隻。接著是挑選細香腸，一般不是使用史特拉斯堡香腸(saucisse de Strasbourg)就是法蘭克福香腸(saucisse de Francfort，圖五)。

我們出發前，Monique 奶奶再三叮嚀，儘管這道菜是阿爾薩斯料理，但是務必要買法蘭克福香腸，因為家族偏好這一味，於是我們為了家宴買了 15 條。最後，再買個 6-7 片火腿，任務即完成。漫步回 Monique 奶奶家，已是傍晚六點，一進門盡是撲鼻的酸菜夾雜著



圖五：肉舖各式肉品。

煙燻肉味，香味四溢立刻喚醒一肚子胃口，可惜這兩鍋不是今日晚餐，我們只能垂涎聞香、更待明日。

## 好菜上桌

隔日近午時分，剩下的步驟就由 Jonathan 和他媽媽 Béatrice 帶著我們完成。先在瓦斯爐上以小火加溫酸菜鍋，接著 Béatrice 要 Jonathan 與室友幫忙水煮十人份的去皮馬鈴薯，然後將 Morteau 煙燻香腸與法蘭克福香腸煮熟：即在一旁煮兩鍋水，待水滾後將 Morteau 放進滾水中煮 20 分鐘左右，接著將煮熟的 Morteau 放到酸菜鍋中再煮個 10-15 分鐘入味；切記法蘭克福香腸絕對不能在滾水中煮，而是水滾後，將他們浸泡在熱水裡 3 分鐘即可，這也是為什麼要煮兩鍋水的原因。

Béatrice 則是將酸菜鍋中的煙燻香腸、培根和豬肩肉取出，在砧板上以切肉刀切片(圖六)。我的任務就是最後的擺盤了，在大餐盤的中間擺上滿滿的酸菜絲，接著放上煙燻香腸、培根和豬肩肉片，綴著火腿，周圍再放上法蘭克福香腸即完成(圖七、圖八)，而佐餐酒



圖六：酸菜鍋、片培根與豬肩肉。



圖七：奶奶家傳的白酒燉酸菜燻肉腸拼盤。

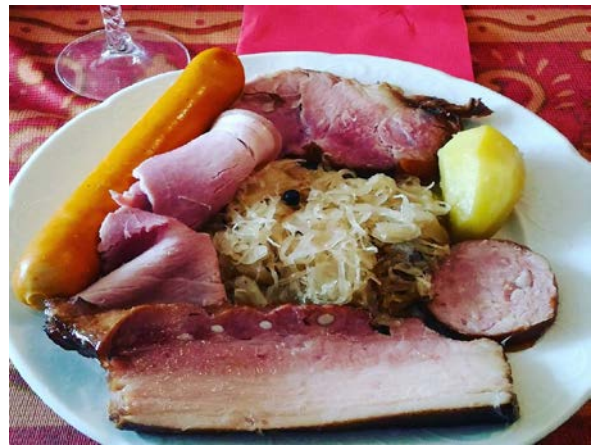
非來自阿爾薩斯以葡萄品種命名的 Riesling 干白酒莫屬。

在這十多人的餐桌上，有人取馬鈴薯、有人大夾酸菜，有人挑選著肉片，夾雜著乾杯與談笑聲此起彼落，這道阿爾薩斯地方菜於餐桌上生動地示現了法國人享受宴飲社交之樂 (convivialité) 的精神。

聽到某位親友在餐後說了一句知名法文歌詞：「我吃飽了，我喝夠了，我的肚皮也緊繃了！」(J'ai bien mangé, j'ai bien bu. J'ai la peau du ventre bien tendue.) 感覺這兩天跟著這家人忙進忙出，一切都好值得。儘管白酒燉酸菜燻肉腸這道菜費工費時，但絕對是讓賓主盡歡、口齒留香的首選！

## 後記

若有機會到東北法阿爾薩斯地區一遊，住過好幾年史特拉斯堡的友人推薦，一定要到史特拉斯堡大教堂旁十六世紀即座落在此的古蹟級餐廳 Maison Kammerzell 品嚐這道經典的地方菜，除了有傳統的燉酸菜燻肉腸以外，



圖八：我的手作連嚐兩盤。

用香檳燉的酸菜燻肉腸(choucroute royale)或是燉酸菜鮮魚鍋(choucroute aux poissons)也是地方知名佳餚唷！

## 食材(四人份)

- ✓ 鹽漬生包心菜絲(choucroute crue) 1.25kg
- ✓ 豬油(saindoux) 500g
- ✓ 煙燻培根(poitrine fumé / lard fumé maigre) 1 大塊
- ✓ 半鹹豬肩肉(palette demi-sel / épaule fumée maigre) 1 大塊
- ✓ 黑胡椒顆粒(poivre en grain) 適量
- ✓ 杜松子(baie de genièvre) 適量
- ✓ 干白酒(vin blanc sec) 1L
- ✓ 莫爾托煙燻豬肉腸(saucisse de Morteau) 1 條
- ✓ 史特拉斯堡香腸(saucisse de Strasbourg)或法蘭克福香腸(saucisse de Francfort) 4-6 條
- ✓ 火腿(jambon) 2-4 片
- ✓ 馬鈴薯(pomme de terre) 500g

(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)