

法式经典食材

法国人早在几百年前就知道了蜗牛的美味，他们从那时起开始食用蜗牛，并以蜗牛为原料制作各种菜肴。由于原先生活在勃艮第地区的野生蜗牛非常多，所以当时蜗牛只是法国农民餐桌上的家常菜而已。但是，随着人们食量的增大，以及杀虫剂在农业中的广泛使用，几乎所有的野生蜗牛都被杀死了，蜗牛越来越稀少，价格自然也就随着行情水涨船高了。现在，法国人开始人工饲养蜗牛，但蜗牛仍是供不应求，如今就只能从匈牙利进口蜗牛来满足法国人的口舌之欲。



正是因为历史悠久和原料稀少，蜗牛在法国就变得愈发名贵，最终成为有钱人在隆重场合才能享用的佳肴，并升级成为法国的“国菜”。

法国人一直将食用蜗牛视为时髦和富裕的象征。每逢喜庆节日，家宴上的第一道冷菜就是蜗牛。

法国蜗牛的烹调别具特色，一般以烤为主：在蜗牛肉上涂一层奶油，再将蜗牛肉与葱、蒜等一起捣碎，拌上黄油和调料，塞进洗干净的完整的蜗牛壳中，然后将“改装”过的“蜗牛”放入底下有6个圆孔的圆形铁盘内，搁在炉火上烘烤。等奶油烤化了，就可以取出蜗牛食用了。



法国人吃蜗牛的工具很特别，是一种特制的钳子。吃蜗牛的人一手用钳子夹住蜗牛，一手将蜗牛肉从壳里挑出，蘸上调味汁或辣椒酱，味道鲜美无比。

人世间，有公认的三大美味——法式鹅肝、鲟鱼子酱、松茸蘑。而法式鹅肝位列第一，足见其地位尊殊，举世推崇。如同凯旋门、艾菲尔铁塔和卢浮宫，法式鹅肝也是举世公认的法国国家象征。在这个浪漫的国度，人们说：品尝法式鹅肝，恰如同与情人接吻一样，入口即融，人生何求。



饕餮纯正的法式鹅肝 (FoieGras)，其实一点也不象听起来那么肥腻。相反，鹅肝有着“世界绿色食品之王”的美誉——鹅肝中脂肪含量在 60%左右，其中不饱和脂肪酸含量高达 65%-68%，它可降低血液中胆固醇含量，抑制其他脂肪的吸收，食后不易发胖；每 100 克鹅肝中还含有 6 克左右的卵磷脂，有软化血管，延缓衰老，防治心脑血管疾病的功效。此外，它还富含人体内不能合成的亚油酸及核糖核酸、谷氨酸，加热时有一股难以言表的香味，只当亲口品尝才知个中美妙。



黑菌又名“块菌”是法餐中的又一经典美食代表。天然黑菌在烹调界中有“黑钻石”之美称。而法国天然黑菌的珍贵程度可是与黄金等价，即法国人常说的“一克黑菌一克金”，可见其珍贵和稀有。



全世界有 30 多种类别不同的黑菌，分布在法国、英国、意大利等地，而最好的种类均源于“Perigord”（法国西南部地区）的辽阔森林中。

