



非他莫属

在摩纳哥平均150人就有一位拥有一辆价值百万的法拉利,摩纳哥有至少200辆法拉利,数目比当地的出租车还多。这里与法国没有明显的边界,有许多大厦左边属于法国,右边就属于摩纳哥,非常有趣。1309年,格里马迪家族(Grimaldi)从热那亚(Genoa)手中买下一块临地中海的峭壁,建立了摩纳哥公国。摩纳哥只有1.9平方公里,全国只有约5000名的土生土长的摩纳哥人,其余的都是来自法国、意大利等国家的移民,王室在1870年取消国民的所得税,使得摩纳哥成为真正的有钱人的天堂。

从Casino Monte Carlo走过去不会超过15步的巴黎大饭店是全世界贵族的首选,1864年开幕。不过,自1987年世界级名厨阿兰·杜卡斯亲自接管位于饭店一楼的Louis XV后,Louis XV便成为欧洲的顶级餐厅。一个拥有27位顶级厨师的米其林明星团每天最多只为50位客人服务……



文／元宝

米其林星级美食，传奇摩纳哥

今天最新鲜的鱼,您要哪一条?

1949年登基的Rainier三世是摩纳哥公国历史以来最具影响力的统治者,他迎娶了好莱坞女星Grace Kelly,缔造了国王与平民美女的完美童话故事。可惜1982年Grace王后车祸身亡,留下Stephanie和Caloline公主和王位继承人——有2亿美元身价的王子Albert。

位于亲王宫旁的树荫下是一间露天的高级餐厅——Restaurant Castelroc,最适合看完卫兵交接的人在此享受一顿豪华的午餐。坐在餐

桌旁眺望峭壁下蔚蓝海岸的璀璨颜色,叫人顿生身处天堂的美好感觉。时常有海鸟蹲坐在石墙边,掰一点面包给它们,它们也会好有腔调地踱步过来啄食,一副贵族腔。Restaurant Castelroc的价格和他的料理一样均属一流。女士们多戴上宽边帽及白手套,优雅地举起一杯冒着细密气泡的香槟,浅酌一口,等着侍者把今天最新鲜的鱼推出来,礼貌优雅地询问:“您要哪一条?”



六星级名厨和他的米其林三星Louis XV

想要真正明白米其林三星餐厅的品质,又不想破财得太厉害,就选在中午来这里点厨师每日更新的套餐好了,7道菜,2000元人民币不到。

想省点事喝水吧,光水就有18种可以选,而佐餐的酒类共有45万瓶可供选择,最受欢迎的是Louis XV特制Champagne Paul Drouet香槟。选完饮料,让人头疼的是还有20多款面包可挑。

头盘是“普罗旺斯田园蔬菜”,据说是早上才在市场上精选得来的新鲜菜蔬,用意大利Terre Bormane Taggiasche橄榄油和上汤逐一略焯后混合,再用橄榄油和黑醋调配秋季正当令的黑松露,最后还撒上些许海盐吊味,真正是清香扑鼻,咬一片黑松露,味道香得很浓郁,和Terre Bormane Taggiasche橄榄油的甘香相配恰是一浓一淡,再加上那些口味清香而清爽的蔬菜,叫人一下子就胃口大开了!

主菜有一道阿尔卑斯三区的鸽胸肉配鸭肝,

装在盘子里精致得像个艺术品,香味馥郁得叫人好馋。鸽子肉煎得刚刚好,好嫩,吃起来格外香甜,嚼起来也不留肉渣,再来一口鸭肝,更是温软滑润,口感美好得让人差点咬着舌头。

意大利芝士雪葩配鲜野莓汁正适合爱吃甜食又怕发胖的我。最后一道甜品据说是这里的招牌——Crispy Louis XV Praline Special,有许多层的薄巧克力片、鲜奶油和巧克力脆片堆叠而成,里面还有一小片金箔,吃起来,巧克力的口感就有好几种,又不是太甜,还有种形容不出的香醇,不知不觉,一整份都被吃光了!立刻又有专人来收走餐盘。

这顿丰富的午餐共七道菜,服务人员除了厨师、酒师、面包师、牛油师,其他还有专门斟水、专门送上菜肴、专门打开餐盘盖子和最后专门收走餐盘的侍者,而这还只不过是Louis XV一个午餐套餐的普通阵仗!

希腊船王欧纳西斯设计的 Le Grill 星空

同样在巴黎大饭店的顶楼还有一家Le Grill也是米其林一星餐厅。在这里可以眺望摩纳哥最漂亮的港口风景和地中海的远景。

Le Grill餐厅的顶盖有开关,可以一边用餐一边赏月,据说这样奢华的设计是出自希腊船王欧纳西斯(Onasis)的点子,夏夜,当屋顶打开,蔚蓝海岸的天空群星闪烁的美景绝对叫人难忘,如果恰巧适逢烟火燃放,估计这时候求婚的成功率应该100%。

这里的主厨Sylvain Etievant也是阿兰·杜卡斯的得意弟子,厨师推荐的中午套餐价格为68欧元,含饮料。我们则是冲着这里最出名的soufflé去的。

Soufflé堪称甜品里最难制作的一款,从制作成功到端上餐桌和品尝中间的流程一定不可以太长,所以都是即点即做。用勺子轻轻戳下去,一股香甜的气息扑面而来,尝一口,更是说不清的甜蜜,那种口感让人好温暖,只觉得幸福无边!

食有道

是咖啡因,不是咖啡瘾!

终于熬过了漫长的夏季,可人的精神还是会觉得累,原来是“秋乏”造成的,这时候,如果来一杯冰爽的可乐或茶,人很快就会觉得舒爽许多。为什么喝这些饮料会让人觉得神清气爽?原来,这些饮品中含有少量的咖啡因成分,而适当地饮用这些饮料,就可提神醒脑、振奋精神,所以许多人在工作时爱喝咖啡、茶或可乐。

而说到咖啡因,人们对它的认识并不充分,主要有两个方面的误区,一是仅仅知道咖啡因有提神的功效,多喝会影响人的睡眠。其实咖啡因是一种存在于自然界中的天然物质,在许多植物的种子、叶子或果实中都能发现这类物质,众所周知的就是咖啡豆、可可豆与茶叶了。第二个误区是许多人经常会认为咖啡因会导致骨质疏松。其实钙质的摄取不足才是造成骨质疏松的主要原因,而与咖啡因的摄取量并无绝对相关性。

那么到底怎样才能既满足人们精神的需要,又不影响健康?这就是咖啡因摄取量的学问了。一般认为,成人每日咖啡因的安全摄入量为300毫克,以240毫升为约一杯的量为单位,每杯咖啡中含有的咖啡因量是65到120毫克,每杯茶的咖啡因含量是20到90毫克,每杯可乐含咖啡因是23到31毫克。所以对于健康状况良好的一般人来说,每天饮用2至3杯咖啡或者5至6听可乐不会产生因咖啡因而引起的健康问题。相对于其他对身体有刺激性的食物来说,咖啡因的作用相当短。对大多数人来说,咖啡因不影响他们的注意力和其他高级智力功能,因此含咖啡因的饮料很适合在工作场所饮用。专家建议大家最好根据咖啡因对自己睡眠、血压、消化系统的影响来决定多喝还是少喝,而哺乳期妇女和孕妇则应少摄入咖啡因。

当然,和其他许多营养素一样,在咖啡因的摄取过程中,对量的控制也十分重要,过量摄取咖啡因不但不能对人体起到有利作用,反而会产生严重的后果。长时间大量摄入咖啡因可以导致身体对咖啡因的习惯化,一旦不摄入便会出现精神萎靡、浑身困乏疲软等症状,太多咖啡因还可以导致咖啡因中毒,其症状是烦躁、紧张、刺激感、失眠、面红、多尿和消化道不适。一般认为,成人每日咖啡因的安全摄入量为300毫克,超过300毫克则容易出现上述中毒症状,而192毫克/体重千克的摄入量则会导致半数成年人死亡。

晨朔

