

英國名廚和食品出版

歐洲臺灣研究學會秘書長暨文字工作者 | 蔡明燁

有關食品安全的出版物，至少可以分成三大類，一類是政府出版品，有關法規、安全標準的制定和檢驗結果等；一類是學術作品，例如從科學傳播的角度來看，就有不少專家會探討有關食品安全的新聞報導，政府所扮演的角色，食品業界和消費者的互動等議題，或者食品衛生領域裡，自也有層出不窮的研究報告、發明與發現。上述兩類出版品不但非常重要，而且內容品質應具相當權威，只不過它們都太專業，一般閱讀大眾鮮少觸及。

本文想要處理的，是屬於第三類的書籍，也就是各式各樣的食譜，而在這多得如過江之鯽的料理作品中，我的焦點又將放在英國名廚的身上，因為在英國出版市場裡，多將具有高知名度的小說家、來自海外的得獎作家、重量級的歷史作家和傳記家、剛出版了回憶錄的重要政治人物……等，當成是作家群裡的 A 咖，但這些 A 咖作家又全都不敵從熱門電視節目裡衍生出來的暢銷食譜，可見英國名廚的影響力無遠弗屆，簡直稱得上出版圈的超 A 咖！

其實食譜是一種相當特別的出版物，許多雜誌、報章和網路上，都會刊登各種免費食譜，英國電視節目裡教導做菜、烘培的方法也很多，仔細分析，許多食譜不免大同小異，那麼為什麼在出版市場中，大廚食譜還能如此暢銷呢？

我認為很多人買食譜，「學做菜」只是其中一個比較小而浮面的動力，更深層的理由，是對某種生活品質、生活型態的追求，因此大廚食譜的包裝格外精美，每張料理照片都拍攝得令人食指大動，加上明亮寬敞的廚房、廚具、流理臺，琳瑯滿目又活色生香的食材，以及大廚和親友們在餐桌前歡聚、暢飲的居家照片等，讓讀者在翻閱之間彷彿身歷其境，充滿了生活的幸福感。

也因此不同年代的食譜，可能會強調不同的基本原則，反映出來的便是某個世代普遍的生活與社會常規，比方說 1980 年代以前的英國食譜大體上顯得非常傳統，做菜步驟鉅細靡遺，很少使用異國料理中的食材與調味，也比較不注重養生與健康這方面的問題；相較起來，今天的食譜通常都很講究健康與食品安全，少糖、少鹽、少脂肪，大膽採用異國料理中的靈感以增加傳統菜色的變化，但同時也會強調購買當地新鮮食材，增強與地區農業經濟的聯繫。

那麼在這個人才濟濟、競爭激烈的食譜市場上，不同的電視名廚又如何各自營造自己的特色，才能夠脫穎而出、吸引廣大的讀者和消費群眾呢？以下介紹三位英國名廚，他們迥異的生活態度與行事風格，在在展現於他們的料理手法與食品寫作之中。

* 奈吉·史雷特 (Nigel Slater)

史雷特出生於 1958 年，是美食專欄作家、記者、廣播人，他 1993 年在《觀察者報》(The Observer) 開的美食專欄，帶有幽默感的回憶錄寫作手法，深受讀者歡迎。

根據他 2003 年出版的自傳《吐司：一個男孩的飢餓故事》(Toast: The Story of a Boy's

Hunger)，他的母親在他 7 歲那一年過世，6 年後父親再婚，繼母做得一手好料理，特別是有一道英式檸檬派，父親讚不絕口，而史雷特為了和繼母爭寵，也開始學做菜，但繼母不願意教他，所以他就自己實驗，甚至會去偷查廚房裡的垃圾桶，數數看繼母到底用了幾顆雞蛋在檸檬派裡，如此經過了數年的磨練，史雷特終於廚藝大進。

英國廣播公司 BBC 在 2010 年底將《吐司》改拍成電視單元劇播出，使史雷特聲名大噪。

他在 2007 年出版的《吃在英格蘭：不列顛餐桌的古怪和喜悅》（*Eating for England: The Delights and Eccentricities of the British at Table*），焦點全在英式美食與傳統，信手拈來的佳餚雜談，被《周日泰晤士報》（*The Sunday Times*）書評人稱為「火車旅途中的最佳伴侶」。

2009 與 2010 年分兩集出版的一套食譜，上冊為《柔嫩：蔬菜篇》（*Tender: Vegetables*），下冊為《柔嫩：水果篇》（*Tender: Fruits*），記載了他怎麼會開始開闢自己的蔬果園，園裡種了些什麼東西，再次以接近回憶錄的方式講述了 50 種他最喜歡的蔬菜、水果與豆類植物，並蒐集了 500 則以上的相關食譜。

史雷特從 1998 年之後，就陸續在電視上主持過幾個料理節目，不過他最近的一個系列節目是 2013 年底播出的「奈吉與亞當的農場廚房」（*Nigel and Adam's Farm Kitchen*），農夫亞當與廚師奈吉聯手搭檔，從播種、耕作、收割到下廚，親切呈現了英國農場和傳統英國佳餚之間的密切關聯，節目的重點除了教觀眾做菜之外，更在提倡回歸自然、深切認知餐桌上吃食從何處來的基本理念。

* 戈登·拉姆齊（Gordon Ramsay）

拉姆齊堪稱當前英國飲食圈最火爆、最令人興奮、也最富盛名的大廚，與史雷特慢條斯理的溫文作風形成鮮明對比。

拉姆齊於 1966 年出生於蘇格蘭，但成長於英格蘭，曾經是青少年足球選手，但因受傷未被選進青英球隊，轉向挑戰廚藝，19 歲那年進入飲食學校研習飯店管理，畢業後曾在許多知名英國飯店、餐廳工作過，但他後來體認到，如果要更上一層樓，必須精研法式料理，於是毅然到法國磨練了 3 年，又在某富豪的遊艇上擔任了 1 年的私人廚師。

1993 年回到倫敦之後，拉姆齊開始在頂級餐廳擔任主廚，為所任職的餐廳連續贏得兩顆米其林之星的殊榮，使他成為餐飲業的寵兒，1998 年總算在倫敦上流社會出沒的雀兒西（Chelsea）地區開了屬於自己的第一家餐廳，此後戈登·拉姆齊餐飲帝國的擴張便勢如破竹了。

拉姆齊王國的主體是分散在世界各大城市的連鎖高級餐廳「戈登·拉姆齊」，迄今共贏得了 16 顆米其林之星。但拉姆齊能夠獲得偌大成功，創造世界性的餐飲品牌，除了菜色、品質和餐廳的經營管理必須全部到位之外，也必須歸功於他的美食與廚藝節目，其中有幾個系列算得上風靡全球，或至少風靡了大西洋兩岸，例如「地獄廚房」（*Hell's Kitchen*）是一個廚藝比賽節目，最後的優勝者將可擔任最新開幕的「戈登·拉姆齊」餐廳主廚，節目之所以好評如潮，拉姆齊本人的火辣脾氣是重要賣點，此外每場比賽都有現場觀眾參與，到號稱「地獄廚房」的

餐廳用膳，因此電視觀眾可以同時看到前臺客人與後臺廚房的人情百態，有的無奈枯等，有的眉開眼笑，有的戰戰兢兢，偶爾夾雜了拉姆齊晴天霹靂的三字經傳來耳中，讓觀眾們既好笑又好氣，有令人過癮的臨場感；「拉姆齊的廚房惡夢」（*Ramsay's Kitchen's Nightmares*）也是一個收視率很高的系列節目，來自英、美的餐廳老闆如果生意不好，可以寫信向拉姆齊求救，拉姆齊若接受挑戰，便會親自去了解實況，然後協助讓餐廳起死回生，節目的賣點在於這些餐廳的廚房通常都很可怕（故名之曰「廚房惡夢」），從餐廳前臺下單到廚房接單、出菜、服務生與客人互動、到最後客人買單的整個流程往往錯誤百出，但老闆多半並不自覺，或拒絕面對現實，而拉姆齊的任務便是要對症下藥，引導業者調整經營心態，保持廚房的衛生、安全和效率，用最新鮮的食材做出最可口的料理，自然財源廣進。

由此可見，拉姆齊是一個硬底子的廚師，有紮實的餐飲經驗，從早年擔任廚房練習生，一步步升上主廚的地位，再到自己開業，然後擴充為連鎖品牌的一條鍊，面面俱到，因此自 1996 年迄今，拉姆齊所出版過的 21 本美食書刊裡，反映的都是拉姆齊的男子漢形象與掌廚生涯，例如他在 2006 年出版的自傳《忍氣吞聲》（*Humble Pie*），除了講述自己不快樂的童年之外，對於他在各大廚房接受過的艱苦磨練，有著精彩的刻畫，另外他還有很多從電視節目蛻變而來的作品，例如 2004 年《拉姆齊的廚房天堂》（*Gordon Ramsay's Kitchen Heaven*），讓「地獄廚房」的印象呼之欲出，刊出了很多節目裡用過的食譜；《忍氣吞聲》在美國出版時改名為《地獄廚房裡的煎熬》（*Roasting in Hell's Kitchen*），無疑也是想假藉「地獄廚房」的名聲借力使力；另外他有個「美食脫口秀」（*F Word*），是一個現場教做菜的節目系列，直接以本節目為名的食譜至少就出了 3 本，其中之一以週日大餐為焦點，其二以快餐為主，教讀者如何在最短的時間裡煮出好吃又營養的家常菜餚，其三則介紹了世界美食，連帶的也牽涉到拉姆齊到世界各地去拍攝的美食節目，向各地廚師請益不同的食譜，然後自己再精益求精，化為己用。

傑米·奧利佛（Jamie Oliver）

本文最後要介紹的，是這幾年來人氣超高的型男主廚傑米·奧利佛，出生於 1975 年，以健康的英式料理見長。

和拉姆齊一樣，奧利佛也是餐飲學校出身，畢業後就到不同的餐廳去工作，1997 年當他在大倫敦地區一家知名飯店擔任廚師的期間，適逢 BBC 來拍紀錄片，發現奧利佛在鏡頭前的表現流暢自然、輕鬆活潑，很有感染力，於是 1999 年就幫他開了一個美食節目，叫做「裸體廚師」（*The Naked Chef*），並不是讓他打赤膊去做菜的意思，而旨在強調奧利佛的「素人」特質，並非電視明星或業界名人，只是一個年輕率真的小夥子，熱愛生活與廚藝，不按牌理出牌，經常靈機一動，利用身邊最自然的食材，以最簡便的方法烹調出香味四溢的菜色。

因為奧利佛讓「做菜」這件事看起來好像輕而易舉又充滿樂趣，與節目同名的食譜甫出版即高居排行榜第一名，讓奧利佛的身價倍長，1999 年應英國首相東尼·布萊爾（Tony Blair）之邀到唐寧街十號餐敘，隔一年又成為四大超商之一 Sainsbury's 的廣告代言人，合作關係長達 11

年之久，而這段期間奧利佛結婚、生子、創業的歷程……等，全都成為超商廣告的素材，於是奧利佛以及他所代表的某種生活模式，不知不覺間也都成了英國民眾耳熟能詳並心嚮往之的投射對象。

奧利佛在 2002 年從 BBC 跳槽到第四頻道（Channel 4），製作了一系列的紀錄片「傑米的廚房」（*Jamie's Kitchen*），紀錄他在倫敦開餐廳的過程，奧利佛將這家名為「十五」（Fifteen）的餐廳當成社會企業來經營，以招募社會上處於劣勢的年輕人為主，有的或有前科，有的或有身心障礙，奧利佛希望教給這些年輕人一技之長，透過專業訓練培養他們的自尊、自信與自制，如果通過考驗，便可留在餐廳工作，節目播出之後引來廣泛的迴響，連餐廳、同名食譜也都獲得極大的成功，並使奧利佛於 2003 年獲頒大英帝國勳章。

2005 年，奧利佛發起了一個「讓我吃更好」（Feed Me Better）的社會運動，目的是要改善英國學童「吃」的習慣，讓小朋友們吃得健康、吃得營養，減少對垃圾食品的倚賴。

配合這個社會運動，奧利佛現身說法，在英國製播一系列的紀錄片，紀錄他如何到願意配合的學校裡去工作一年，重整學生餐廳，在這一年當中他發現了什麼問題，以及如何改善的途徑，紀錄片大幅提高了社會大眾對學童飲食的注意力，連布萊爾政府也坦承，因為奧利佛的運動，使執政當局正視到促進學童飲食健康的重要性，投下大筆資金改善學校供應的營養午餐，使奧利佛被英國電視觀眾投票選為當年度「最具政治影響力人士」，連當時的美國總統比爾·柯林頓（Bill Clinton）在 2006 年訪問英國時，都刻意撥空到「十五」餐廳，要求一見奧利佛本尊。

然而一個社會運動的成功，並不代表就毫無爭議，許多北英格蘭的父母抗議學校伙食改變之後，自己的孩子不肯吃飯了，因此他們寧可退訂學校的健康午餐，自己去給小孩送麥當勞、炸魚炸薯條，斥責奧利佛做出來的東西又貴又難吃，比自家附近廉價的外賣店還不如！可見要改變一個世代的飲食與生活習慣，阻力重重，但奧利佛倒也不氣餒，甚至將飲食革命推動到美國去，除了繼續紀錄片的拍攝之外，他在 2010 年的 TED 演說中，分享了他在美國對抗肥胖計畫的故事，企圖改善人們對食品的無知，給予孩童食品教育，感動了無數群眾，結果演說獲得 TED 大獎，紀錄片獲頒艾美獎，相關書籍如《傑米的美國》（*Jamie's America*）和《傑米的英國》（*Jamie's Great Britain*）等，自然也都成了出版界的寵兒。

因為奧利佛以食品安全和飲食健康為職志，他出版的食譜也帶有強烈的實用與教育色彩，例如《傑米在家：煮向好生活》（*Jamie at Home: Cook Your Way to the Good Life*）、《傑米食品部：任何人都可以在 24 小時內學會做菜》（*Jamie's Ministry of Food: Anyone Can Learn to Cook in 24 Hours*）、《傑米·奧利佛 15 分鐘上菜》（*Jamie's 15 Minute Meals*）、《傑米·奧利佛的超級食物》（*Everyday Super Food*）、《超級食品的經典家庭料理》（*Super Food Family Classics*）……等，都著重簡單易學的原則，教導讀者盡量使用當地新鮮食材，自己做調味料，毋須添加任何化學物品，就能做出美味佳餚，讓自己和心愛的家人都過著健康、無負擔的好生活。

奧利佛今年發起的最新運動，是希望能夠說服英國政府向加糖飲料徵稅的目的。他認為這

一代的孩子肥胖症出現過早，主要是因為太多的兒童食品裡都添加了太多的糖，他指出，徵稅只是對抗肥胖計畫的重要步驟之一，還需要許多配套措施，才能真的讓下一代更健康，但光是要達到向製糖業挑戰的這一步，即已出現了排山倒海的反對聲浪，看來奧利佛的健康飲食革命，還有很長的路要走。

參考文獻

1. Jamie Oliver 官網：<http://www.jamieoliver.com>
2. Jamie Oliver Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Jamie_Oliver
3. Gordon Ramsay Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Gordon_Ramsay
4. Nigel Slater 官網：<http://www.nigelslater.com>
5. Nigel Slater Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Nigel_Slater