

# 《面包人生》

## 图书基本信息

# 《面包人生》

## 前言

“在卡瓦永，电话黄页上列出了17家面包店。但我们却听说，有那么一家店在品种和品质上都出类拔萃，是名副其实的‘面包殿堂’(palaisdepain)。据说，在‘奥泽家’，面包与糕点的烘制和品尝被奉为神圣，简直就像小小宗教。”上面这段话写于1988年，草草记在一个笔记簿里面；《普罗旺斯的一年》后来就是从这些笔记簿中整理出来的。从我初次造访卡瓦永时起，奥泽面包店就成了我最爱去的一个地方。这不仅仅是一家商店，也绝对不是那种匆匆忙忙、进门买了东西就走的地方。如果你这么干，逛奥泽面包店的乐趣就会错过一半。在进屋之前，这种乐趣就已经开始了。在门槛那儿驻足片刻，闭上眼睛，然后深深地、长长地吸一口气(当然得用鼻子吸)，把这座屋子的芳香吸入肺腑。新鲜、温暖、带着黄油味儿和面粉香：这是世界上最古老、最令人垂涎、最撩人情怀的一种气味，它简单质朴，又让人感到无尽的宽慰。热拉尔·奥泽的生意是从他父亲罗歇那里接手的，我和他已经成了朋友。每次我去面包店，他都会和我来个沾满面粉的热烈握手以示欢迎，再递上一杯咖啡。通常，我们会聊面包。不过有一天早上，他脑袋里转的事情却不光是当天新出炉的羊角面包、圆面包和梯子面包，他有了问题：问题虽小，却挺有意思。有些外国人(有许多的外国人)在书中读到这家面包店之后登门造访，而且看样子他们不光是想买面包。他们还想学到知识：配料、食谱、窍门。不管是什么东西，只要能帮他们在各回各家(旧金山、东京、慕尼黑、伦敦、阿姆斯特丹)之后烤出有奥泽风味(alafacond ‘Auzet)的面包，他们都想学。于是，慷慨大方、有求必应的热拉尔就开始给他的海外顾客做示范表演。每个星期他都会把一批外国人带进店堂后边的烘焙室，给他们上一堂两小时的面包制作课：怎样把面团塑造成法式长棍、圆面包和法式中棍的形状，怎样用条纹和刻痕给面团加上装饰，怎样用赏心悦目的圆弧来取代生硬的边角；还有最后的一条：如何烤制面包。示范课越来越受欢迎。然而，还是缺了点什么。奥泽的门徒，也就是这帮学生，总问他有没有什么课程提要，好让他们带回家看，像书面的参考资料啊、烘烤基础知识指南之类的东西。“瞧，就是这个问题，”热拉尔跟我说，“当然，我的食谱他们已经有了，但我并不想给他们只有薄薄几页纸的东西。也许这里面还可以再写点历史，讲一两件趣闻轶事，教几招窍门：你知道，得是件像样的纪念品。弄成一本小书。”“这个想法挺有意思。”我说。“是啊，”热拉尔说，“你帮我写好了。”于是我就写了，不过，他才是专家。彼得·梅尔2005年1月

# 《面包人生》

## 内容概要

# 《面包人生》

## 作者简介

# 《面包人生》

## 书籍目录

引子一块面包的诞生血脉中的面粉面包、配方与业内秘诀 面包：热拉尔·奥泽如是说高级面包师的必备原料传统的面团（法式长棍、圆面包和法式中棍）用酒制成的面包用橄榄油制成的面包甜酵母面包面包与酒致谢

## 章节摘录

插图：一块面包的诞生法国的甜瓜之都卡瓦永(据当地瓜业协会说也是全世界的甜瓜之都)是一座有两万三千位万居民的集镇，从阿维尼翁驱车前往大约需要30分钟。白天的卡瓦永人来人往，热闹非常。汽车在街上逡巡，想找个停车位；人行道旁条纹遮阳篷底下的摊子上摆出了一堆堆亮闪闪的蔬菜水果，家庭主妇们在其间翻翻看看，挑挑拣拣；咖啡店的常客们一边喝着早上的啤酒一边仔细研究报纸，还有狗儿偷偷摸摸地在桌子之间钻来钻去，巴望着找到一块掉在地上的羊角面包，欢声笑语、激烈的争论，还有沃克吕兹电台播放的歌曲排行榜，阵阵声浪从敞开的门窗里喷薄而出。我对卡瓦永的最初印象就是这样，以后再想起这个小镇时也一直如此。不过，奥泽面包店老板本人邀请我去店里做幕后探访之后可就不同了。这次造访安排在工作时间，我想看看面包师工作时的样子；我想看到一堆堆面团变成一块块面包；我想把手指戳进面粉，找一个或者两个热乎乎的圆面包捏一捏，还要感受感受面包房的整体气氛。热拉尔·奥泽跟我说，没问题，等面包店还没什么人，也很安静的时候，可以让我随便参观。他建议我和店里其他人一样，在上班的时候来，时间是早上4点。他向我保证，那个时候找地方停车绝对不会有问题。8月凌晨4点时的卡瓦永凉飕飕的，还有点鬼气森森，街上没有汽车，没有吵闹声，没有人，朝阳将要带来的热浪此时也了无痕迹。我发现自己听到了人们在忙碌的市镇中很难听到的声音：我汽车的引擎在冷却时咔哒作响，一只饱受爱情折磨的猫在哀嚎，还有我自己脚步的嗒嗒敲击声。我走过门窗紧闭的商店，走过咖啡馆外一堆堆的桌椅，晚上它们都给用链子拴在人行道上。整条街上就我一个人，这感觉颇为怪异。在布尔尼撒街的尽头，热拉尔站在面包房门外的一泓灯光中等我。他乐呵呵的，我觉得大清早这个时候的人谁都不应该这么兴高采烈。“我们已经开始了，”他说，“不过你没错过多少东西。快进来。”此刻，面包瘾君子要想吸上那一口还为时过早。新出炉面包那热乎乎、天堂一般美妙的气味这会儿还闻不到。大约再过一个小时，这股气息就会溢满面包房，再从门缝里飘散出去，让人们的鼻孔满怀期待地翕动起来。光这么想想我都饿了。我第一回看到了裸露状态下的面包房，面包架都光着。到了6点，这些架子就会装满各式各样的面包，高的、壮的、长的、苗条的、饱满的、圆润的、朴素的、花哨的、全麦的、黑麦的，麦麸的、蒜味的、罗克福尔干酪口味的、点缀着橄榄或核桃仁的面包房每天都会烘烤销售的21个品种。(如果这些品种里没有你想要的，奥泽面包房还能供应按需定制的面包，其中包括渔夫面包、干藏红花面包、洋葱面包、杏仁面包，还有为喜欢啃字母形面包的人量“名”定做的面包卷。只要你说得出，他们就能烤出来。)热拉尔领着我走过光秃秃的面包架，下了一个斜坡，来到烘烤面包的地方。这是个宽敞通风的大房间，在荧光灯下泛着亮白色。房间一角有个婴儿游泳池一般大的和面盆，还堆着一袋袋50公斤(110磅)装的面粉，有磨得极细的精制粉，也有粗一点儿的，带颗粒感的粗磨粉；靠墙摆着几个高达6英尺的三层不锈钢烤炉；烤炉之间则是钢制的工作台，上头整整齐齐地搁着一排排粗具形状的圆面团。房间里没有装饰，没有凳子可坐，人在这里舒服与否根本不重要，一切都为面包制作而设置，此外多余的东西一概没有，这是个以功能为重的房间，简直给人毫无生气之感，幸好这里还有带着大地气息、叫人舒坦的面粉味儿，以及早班(从凌晨4点到中午)面包师们的笑容和口哨声。那天早晨屋里有三个早班面包师。他们身穿白T恤和短裤，手指手背上白乎乎的，已经沾了一层面粉。他们开始干活，我在边上看着。一开始我有点惊讶，然后就被迷住了。惊讶，是因为我总以为符合标准的面包块是用机器制作成形的，得经过一道压模之类的工序。在我的想象中，一条摆着面团的传送带从一头进去，法式长棍从另一头出来：大小、重量、色泽乃至花纹都一模一样的法式长棍。我敢肯定，在有的面包厂里，面包制作过程和我的想象会分毫不差。但是，奥泽面包店里的人可不是这么干的。每一块面包都是手工成形(façonnage à la main)。这个过程在旁观者眼中可谓妙不可言。事先称量过的面团(每个法式长棍250克，大约半磅多一点点)被面包师一个个拿在手里，拍、揉、压、捏、拧，直到它们具备了你能在面包架上认出来的熟悉形状：只不过还没有你所熟悉的色泽。这就像是快速雕刻。每一块面包成形只需不到30秒时间；等你把这个过程看了十几遍，你肯定会信誓旦旦地说这一块面包和那一块根本没什么差别。当然了，差别肯定会有：面团上有细微的差异，带着人留下的印记，正是这些东西把手工制作与机器产品区分开了。到了面包诞生的下一个阶段，差别就比较容易分辨了。在这个阶段，面包师会给面团添加装饰。以经典的法式长棍为例，你会在面包表面上看到一条条斜纹。在奥泽面包店，这些斜纹是手工做出来的。它们最初的形状是一个个在面包上迅速切出的小口子。我本以为，切这些口子必须借助某种专业人士才会用的特制工具(比如“面包师好帮手”什么的)。后来我说想见识见识，才发现这家伙原来是从罐头上剪下来的一小片铁皮，使用多年之后变得亮闪闪的，十分锋利。才几分钟

## 《面包人生》

功夫，20个面团就变成了20根法式长棍。每块面包加好斜纹后就给放在一条撒了面粉的长布上，布面叠起的褶皱可以将它们彼此分开。等一炉的量做好，再用一块长木板把它们溜进烤炉里。等到第一批法式长棍小分队从烤炉里出来，时间约摸是凌晨4点半。面包色泽金黄，有几根在两端的颜色略深一些。面包上的切口在烘烤之下变宽、变平，最终成形的样子就像是用手指平放在面包皮上压出的印痕。热拉尔从这炉法式长棍中拿起一个放在鼻尖，那神情像极了审视瓶塞的斟酒侍者。接着他把面包翻了个身，在其平整的底部轻敲了两三下，发出的声音就像是闷闷的鼓声。“这是检验面包的一个办法，”他说，“面包烤得对不对头你能听得出来。”他把面包递给我，我这个新手也试敲了一记。由于面团已经在热气的烘烤下延展开来，法式长棍掂在手里轻飘飘的，甚至有空洞而非密实的感觉。我捏了它一下：硬实，却又带着弹性。我又闻了闻。这气味让我心生遐想：不知道面包师早饭吃什么？我盼着早点开饭。这根面包：这根标准、修长而又家常的法式长棍，最好是在“年轻”的时候吃，它保持新鲜的时间只有4个到5个小时，再长就不行了（“好东西不长久啊。”热拉尔会这么跟你说）。所以，到了下午，面包师常常能看见早晨来过的顾客再次光临，这会儿他们是来买晚餐吃的长棍。大块头面包保持新鲜的时间要长一些，而乡村面包(paindecampagne)、糠麦面包(painauson)、全麦面包(paincomplet)这类质地较为密实的面包也一样。然而，法式长棍始终是最受欢迎的面包，而且还是法国的悠久象征之一。数十年前，神圣的法式长棍遭到了攻击。为了吸引轻信的家庭主妇，靠低价抢走本地面包房的生意，有几家胆大妄为的超市推出了仅售一法郎的法式长棍。当然，这种法式长棍品质低劣，是蹩脚的仿制品。但是，它的价格还不到真品的一半。这些超市可太欠考虑了。谁胆敢如此戏弄法国面包师？战斗立刻打响。面包师傅们，拿起武器！原先各自为战的面包师在共同的敌人面前团结起来，发动了反击。他们派代表团去巴黎，向各部部长请愿，在高层发起了抗议活动。受到威胁的可是法国面包的荣誉、法兰西生活方式的支柱啊！最终，一伙面包师(其中有热拉尔的父亲罗歇·奥泽)发明了一种制作方法，以此标榜用传统方式和传统配料制作的面包。这是一种商标，是优良品质的保证。他们给它起名叫“Banette”。如今，在每一家制作正宗法式面包的面包房，你都能在包装袋和店标上看到这个标志。

# 《面包人生》

## 后记

构成一本书的各种材料，通常都不是作者独自一人提供的。这本书也不例外。凯瑟林·哈克特一个人起到了面包房的作用。她在厨房里一丝不苟地做着对本书至为宝贵的工作：检验面包食谱，然后烘烤、品尝。乔伊·V.兰德和约瑟夫·乌里斯使用瓶塞钻的耐力令人佩服不已。为了给每一种面包找到最理想的酒国伴侣，他俩打开了不计其数的酒瓶。在普罗旺斯，阿利·科林斯把热拉尔·奥泽和我所提供的“面粉—语言混合物”理出了头绪，并帮助我把原始素材变成了一份书稿。还有被我折磨了很长时间的编辑乔恩·西格尔，他为本书文字添加了几处至关重要的润饰。各位，我忠心地感谢你们！彼得·梅尔



# 《面包人生》

## 媒体关注与评论

好吃的面包是人类最古老的享受，面包的滋味，人生的况味。《普罗旺斯的一年》作者彼得·梅尔告诉你：如何找到最好的面包，如何做出最好的面包，如何享受你独一无二的人生。在彼得·梅尔笔下，普罗旺斯成了凡间天堂中最令人心动的地方。——《人物》杂志

## 《面包人生》

### 编辑推荐

《面包人生》由新星出版社出版。好吃的面包是人类最古老的享受，面包的滋味，人生的况味。《普罗旺斯的一年》作者彼得·梅尔告诉你：如何找到最好的面包，如何做出最好的面包，如何享受你独一无二的人生。在彼得·梅尔《面包人生》笔下，普罗旺斯成了凡间天堂中最令人心动的地方。——《人物》杂志

# 《面包人生》

## 精彩短评

- 1、书很好，但是翻译和编辑质量一般般.....价格略高了！！书翻开没几页就发现几处错我。现在书不在手头上，没法一一贴出来了。译文的书，不应如此啊。。。想感受法式面包精髓的同学，可以拿来看看。但是别指望真能用它来学做真正的法式面包。偷学功夫是没那么简单滴！推荐看彼得梅耶的其他两本书《吃透法兰西》《普罗旺斯的一年》，都很有趣，性价比高多啦！这三本书不是在同一个出版社出的。。。装帧上看，我最喜欢《普罗旺斯的一年》~
- 2、如果你喜欢吃面包，做面包，这是本很不错的小书，值得收藏~
- 3、做面包.....
- 4、喜欢baking的人
- 5、法国人.....
- 6、201109 淡淡的面包香气
- 7、带着《面包人生》游普罗旺斯~
- 8、可惜没法儿自己动手啊...
- 9、坑爹
- 10、应该用坑爹还是坑爹还是坑爹来形容呢？好吧~那只是因为我不会做面包，而且今后也不打算做面包~~~
- 11、有点小意思的小书一本
- 12、一直很迷彼得梅尔,但这本书的折扣未免太少了.但看了爰俏在三联上的专栏文章终于下决心不再等待.降价要先睹为快.因为没仔细看有关书的规格,所以收到书的时候真是吓得不清,原来36开就是&lt;一个人住第五年>那种漫画书的大小呀,而且没有&lt;一个人住第五年>厚.比它小的看来只有口袋书了.翻开来更是惊悚,字又小又少,恐怕就是三联生活周刊上两篇专题报道的量吧,尽管已经做得这么迷你了,仍然填不满,书页上的留白裁下来足够再做一本书了.即使如此也没有达到100页.豆瓣网上有位豆友点评,好像自称是这本书的引进者吧,对这本书在中国受冷落大惑不解.天,这种华而不实的东西(绝对不是指书的内容呀)居然卖20,有一半钱是买白纸的,纸价飞涨也不至于如此吧.至于书的内容,我满喜欢的,因为买了台面包机所以好喜欢搜集这方面的东东,书中提供的食谱虽然比较专业,但折中一下还是可以用于家庭的.论到评分就很是为难了,因为它的性价比极不和谐的形式让我不满,但内容却相反..所以我只好打"还行了"
- 13、食谱
- 14、这是世界上最古老、最令人垂涎、最撩人情怀的一种气味，它简单质朴，又让人感到无尽的宽慰。
- 15、不是很实用 至少对我而言
- 16、在书店浏览过，内容不错。面包果然是种宗教！
- 17、耐人寻味的书小小的一本很Q
- 18、小清新
- 19、很好的文章，可是做成一本书，似乎单薄些，另外，是翻译的问题还是编辑的问题，文中的标点符号运用的有问题，尤其是分号，简直是不分场合的泛滥！
- 20、我看着这本书，消灭掉了一根长棍
- 21、彼得梅尔的书值得你收藏并在你闲暇的时光中，翻看并体验梅尔先生磨砂出的生活质感。不过这本书对于普罗旺斯系列丛书而言就显得没那么出彩，慎买！
- 22、冲着彼得梅尔买的 原本是发给游客的小册子 正统法棍当前必然缴械投降
- 23、只看了几页，不明白出版社用这么小的本，这么小的字来印刷这本书的用意何在。。内容值得一看，但是还是可以印刷的更精美一点的。。这个质量定价20，实在是。。。
- 24、三分钟就看完了，因为我没有条件看图做面包~~
- 25、小书一本 很容易读
- 26、夜晚yy系列
- 27、i love bread
- 28、好薄的小书，做得不错。正好刚学做面包，有一点参考作用。
- 29、一本小书，还是硬壳的，不太喜欢。不算小说，也就是个随笔，没什么内容，后半部份说了好多种面包的配方，象菜谱但没说做法。

## 《面包人生》

- 30、2008年11月阅读。梅尔的文字真是妙极，小小一本书，全部关于面包，你若不是真正的吃货，你会看不下去。
- 31、内容还行 书很小 也不厚
- 32、好可爱的小书~~~
- 33、睇完我仲系咩钟意食面包~
- 34、应该叫《奥兹家的面包做法揭秘》，拿回去让我娘做食谱吧.....不过文字仍然很是他的风格XD
- 35、很单薄的，面包食谱==
- 36、有爱
- 37、书送得很快，但又脏又破，还有新的吗？
- 38、说实话本身没想到书这么小巧，堆在包裹堆里差点找不到，但是很喜欢梅尔，书还是不错的，不过为什么不出个稍微大一点的版本？
- 39、看到吃不到
- 40、学习如何做出好吃的面包。
- 41、这样的书也能来圈钱嘛！
- 42、
- 43、想去法国
- 44、基本是制作方面的书，有一点点文学性的东西，大部分是重复性操作
- 45、面包and面包and面包文化
- 46、作者的作品里这个只能算一般。
- 47、内容适合消遣读的，小品。
- 48、书的质量还好。只是没想到是这么小的一本书，谁叫偶喜欢彼得梅尔的文字呢。
- 49、原来这是一本食谱。==
- 50、整本书也没有太多实际内容，令人失望。。
- 51、~面包的诞生~
- 52、即使做面包，都充满阿维尼翁的风情。
- 53、那些说这本能让人领悟博大精深的面包星球无上奥秘的看客逗我呢？
- 54、从面包看世界
  
- 55、非常实在的面包做法知识。详细讲了各种主流面包：长棍、圆面包、中段面包、蒜味面包、洋葱面包的做法。“窗玻璃”是衡量面包是否发酵完成的检验：将揉好的面团撕一小块下来，用手指按扁向四周扯开，把它弄成半透明像窗户一样可以透光但是不会破洞就证明面已经彻底发酵完全了。购于中国图书网。读完于11月6日。
- 56、包装不太好，封面像旧书
- 57、生动形象的书，香气飘飘的面包，美食者不可错过，家里如果有条件，按照面包考制秘笈联系下，会兴趣昂然的。
- 58、西图借出，制作地道的手工面包。
- 59、小小的一本,出门带着,等待的时候翻翻,很好看
- 60、面包店的小软文...有很多简单欧包的做法..薄薄的小册子--// 如果你感觉浑身不爽，似乎有人对你下了咒，解决办法在离你最近的一家面包店就可以找到。把一块面包用一方干净的白餐巾裹好，送给你早上碰到的第一个人。这样咒语就解除了。
- 61、你翻开它 样子安静美好 如同我梦中梦见那样 坐在公交车上 灯光亮起 你看几行 灯光熄灭你把手指放在你看到的位置 等待灯光 一声细微的听不见的叹息 大概是因为 我们现在都不知道这辆车的终点站在哪里吧
- 62、果然很“面包”
- 63、(“ ”) 太坑爹了。。这么薄的一本书。。要价20大洋！好吧，看在你内容我满意的情况下，给你四星。
- 64、口袋书
- 65、如我标题所说。虽然只是口袋“小”书，但也有几分趣味。可以跟着书上说的做一个自己动手做

## 《面包人生》

的面包，自有生活的各中风味。

66、这是一本不可多得的好书，法国的面包令人怀念！

67、下雨了，啃掉本小册子。

68、收件人：ZHUO WANG

地址：

A33 House 73 – Aldingham

Furness College

Lancaster University

LA1 4YG

United Kingdom

注意：

1. 姓写在后面并在下面画横线（直接照抄，不用加Miss）。

地址不要像中文地址写成一排，如果可以，按我写的5排照抄。如果写不下，就在我写的每一排后面加逗号。

2. 英国：United Kingdom

（不能写England，这个有歧视意味）

3. 邮编号码是 LA1 4YG，一定要写清楚

（大写字母LA数字1+空格+数字4大写字母YG。前三个一组，空格，后三个一组。只有一个空格，字母间没有空格。）

4. 如果只寄书、衣物、被褥，找私营快递公司即可；

如果包裹中有食品，哪怕只有一丁点，找中国邮政寄。

不要邮寄腌菜类食品，我不喜欢吃，这里也买得到。

不要寄肉制品，免得过海关被截麻烦。

## 《面包人生》

具体事宜咨询中国邮政工作人员。

5. 珍珠粉不要了，先跟我把这11本书寄过来，一般的就行，不用加急。收到这封邮件后就寄，别拖。寄出后跟我发封电子邮件跟我说一声，把邮寄号码告诉我（如果有的话）。

6. 家里的地址英文翻译是：Xianchun Luo

2-3-1001 Qingjian Huayuan

No. 58 Zhongnan 3rd Road

Wuchang District, WUhan City

Hubei Province 430071

China

共11本书：

1. 袁伟民与体坛风云（这个是爸爸买的，应该是这个书名吧）
2. 经济学原理：微观经济学分册（中文）
3. 经济学原理：宏观经济学分册（中文）
4. 经济学原理（第三版英文版）
5. 凯恩斯传（金黄色封面）
6. GRE词汇精选（红色封面，淡紫色包书皮）
7. GRE词汇逆序记忆小词典（红色封面）
8. 17天搞定GRE单词（蓝色封面）
9. GRE&GMAT阅读难句教程（蓝色封面）
10. 新概念英语3
11. 新概念英语4

## 《面包人生》

如果有不明白的就问问邮局的工作人员。

这封邮件我有做成WORD文档贴在附件里，可以直接下载附件打印出来，拿到邮局去照抄地址。

先就这样哈。

69、最大的理想就是能开个蛋糕店，叫个俗气的名字，也不花哨也不文艺，朴朴素素的香。

70、书很可爱，但用处不大。



1、为什么这本书会受冷遇?如果出版社的诸位真的不明所以,那么也许我的经历可以回答这个问题吧.一直很迷彼得梅尔,但网上这本书的折扣太少了.但看了受俏在三联上的专栏文章终于下决心不再等降价要先睹为快.因为没仔细看有关书的规格,所以收到书的时候真是吓得不轻,原来36开就是一个人住第五年那种漫画书的大小呀,而且没有一个人住第五年厚.比它小的看来只有口袋书了.翻开来更是惊悚,字又小又少,恐怕就是三联生活周刊上两篇专题报道的量吧,尽管已经做得这么迷你了,仍然填不满,书页上的留白裁下来足够再做一本书了.即使如此也没有达到100页.天,这种华而不实的东西(绝对不是指书的内容呀)居然卖20,这里面一半多是用来买白纸的,纸价飞涨也不至于如此吧.至于书的内容,我满喜欢的,因为买了台面包机所以好喜欢搜集这方面的东东,书中提供的食谱虽然比较专业,但折中一下还是可以用于家庭的.又是一本内容被形式所累的书.

2、3/5的篇幅都是无插图的面包食谱,如果不是烘焙发烧友,买这本书实在是个浪费,所谓面包师的人生故事,还不如《纸牌的秘密》来得离奇曲折.其实梅尔大叔在开篇就说过,这本书就是给在Chez Auzet进修的人分发的纪念册而已.

3、看过《普罗旺斯的一年》的读者大概不会忘记彼得梅尔这个熟悉的名字,他已经和一种闲适,高尚,享乐的生活画上了等号,应该是老中青小资们的追捧的对象.以至于新版《一帘幽梦》都把取景地选在了开满紫色熏衣草的普罗旺斯,而男女主人公用来道歉的暗语也是这四个嚼在口里尚有余香的字:普罗旺斯.有人把彼得梅尔比做中国陶渊明,还真是满贴切的,同样不食人间烟火,躲到一个山青水秀的桃花源,种菜,赏花,闲时还要烘烤一些面包.这不,英国陶渊明出新书了,就是这本薄薄80多页的小册子《面包人生》.在普罗旺斯那本书里,提到过卡瓦永镇上的一家面包店,在那里,面包的烘焙与鉴赏“被奉为神圣,简直就像个小小宗教”.这家店的名字叫奥泽家.它不仅仅是一家商店,不是像我们这里遍布于大街小巷的好利来的地方,进到这里,要这样做,在门槛那驻足片刻,闭上眼睛,然后深深地,长长地吸一口气(当然得用鼻子吸),把这座屋子的芳香吸入肺腑.新鲜,温暖,带着黄油味儿和面粉香——世界上最古老,最令人垂涎,最撩人情怀的一种气味,它简单质朴,又让人感到无限的宽慰.第一次惊觉,原来面包是用来享受的奢侈品,远远超越果腹之物的定义.很久很久以前,看过一部叫《牧马人》的电影,影片中有句经典台词,好象是演右派妻子的丛珊说的,面包会有的,一切都会有的.但后来我才知道,这句话不是老右妻子说的,它本来出自苏联影片《列宁在1918》中瓦西里之口,二战期间,物资短缺,列宁的警卫员瓦西里与妻子互让一只面包,并坚定地告诉妻子:“面包会有的,牛奶会有的,一切都会有的.”在那个缺衣少食的年代里,拥有面包,就等于拥有了财富和梦想.记得幼年时读过的俄罗斯小说里经常会提到面包,大概在他们那里,面包就像我们的馒头一样,是餐桌上的主食.一提到某人生活艰难,就会说“他靠着格瓦斯、葱头和黑面包过日子.”如果视吃面包如苦难,那只有一个原因,他吃的不是好面包.好面包的标准是什么?是新鲜出炉的,有小麦香的,外焦内软,带着炉膛余温,颜色从淡金到纯巧克力的深褐色不一而足,当然,还要配上香槟酒,自制果酱,糖浆,和一篮喷香的松仁饼干.我惭愧地联想到自己的面包人生,如果以作者的标准来论断,我简直就是枉活一世.西方谚语说,有些人为了活命而吃,另一些人,为了吃而活着.毫无疑问,我是前者.面包在我眼里,仅仅意味着充饥的早点,甚至,聊做午饭晚饭的替代.经常是懒得吃饭,到超市或是面包店顺手拎起一个内容丰富些的面包,三口两口打发辘辘饥肠了事,仅此而矣.我至今对一种长方形的维生素面包情有独钟,神农尝百草之后,唯有觉得它最可口,如果再奢侈地夹上几粒葡萄干就更圆满了.上述这番话可不能让奥泽家的人听见,在他们的信条里,要是你把面包搞得脏兮兮的,就会减寿一年.我这种酷爱四两饺子一碗面的粗俗食客,是不配去那里暴殄天物,焚琴煮鹤的.家乐福来中国的时候,时兴过一阵“法棍”,长长的,像棍子一样的面包,人手一棍,软的时候可以吃,变硬时也可作为防身的武器.别以为法棍像咱们的烙饼一样,擀两下翻俩个儿就齐活了,据说,原产的法棍工艺极为复杂.面包师要把面团拿在手里拍,揉,压,捏,拧,直到它们具备你能在面包架上认出来的熟悉形状.一根合格的棍需要身材修长,而且,必须趁她年轻的时候吃,因为她保持新鲜的时间只有四到五个小时.而耐久的面包,大多产自中国,毛孔十分粗糙,口感亦非常强悍.看来,面包这个行业也是吃青春饭的,转眼间就徐娘半老,无人问津了.就像没卖出去的油条被鄙夷地称做“老油条”,切成丁放进粥里做皮蛋瘦肉粥的配料.这本小书是“语言与面粉的混合物”(彼得·梅尔语).看完了很想使劲抖落抖落书页间遍布的面包渣.我想它的作用是提醒正在奔小康的读者朋友们,国泰民安的美好社会里,民以食为天应该再次发扬光大,世界上



## 《面包人生》

还有什么比吃更重要更严肃的事情呢？尊重面包，就是尊重人生。也许我那膀大腰圆的黄脸婆（维生素面包，形状方正，面色蜡黄）该打入冷宫永世不得超生了，或者，本着节约的精神，把它切成很多很多片，分给饥寒交迫的人们吧。冷不丁想起书中提及的一个秘方：如果你感觉浑身不爽，似乎有人对你下了咒，解决办法在离你最近的一家面包店就可以找到。把一块面包用一方干净的白餐巾裹好，送给你早上碰到的第一个人。这样咒语就解除了。我决定，事不宜迟，现在就去楼下的好利来。

4、下午和豆腐在宽巷子喝茶，路过小书店时觅到了这本面包物语，刚刚读完，很是喜欢，忍不住要写书评了：如果，你读过那本著名的《普罗旺斯一年》（港译《山居岁月》），那你对作者彼得·梅尔佻达风趣的调调应该不陌生；If,你正好喜欢他的文风又热爱美食，那这本书绝对正和你意。《普》里面的红酒、面包、乳酪、蘑菇。。。。读得人心醉神迷。里面那段关于面包店的文字为这次《面包人生》的诞生埋下了伏笔：“在卡瓦永，电话黄页上列出了17家面包店，但我们却听说，有那么一家店在品种和品质上都出类拔萃，是名副其实的“面包殿堂”（palais de pain）。据说，在“奥泽家”，面包与糕点的烘制和品尝被奉为神圣，简直就像小小宗教。”书的前半部分由彼德梅尔叙述了他在凌晨四点探访面包殿堂“奥泽家”的过程，介绍了面包知识、面包房老中青三代血脉相传制作面包的历史（其悠久程度堪比中药世家同仁堂，嘻嘻）；后半部分详细介绍了各种经典面包的配方及其制作方法，摘抄两段销魂文字如下：---到了6点，这些架子就会装满各式各样的面包----高的、壮的、长的、苗条的、饱满的、圆润的、朴素的、花哨的、全麦的、黑麦的、麦麸的、蒜味的、罗克福尔干酪口味的，点缀着橄榄或者核桃仁的，面包房每天会烘烤销售21个品种。----在进屋之前，这种乐趣就已经开始了，在门槛那驻足片刻，闭上眼睛，然后深深地，长长地吸一口气（当然得用鼻子吸），把这座屋子的芳香吸入肺腑。新鲜，温暖，带着黄油味儿和面粉香——世界上最古老，最令人垂涎，最撩人情怀的一种气味，它简单质朴，又让人感到无限的宽慰。彼德梅尔曾是纽约广告精英，深谙文字之美，所以他笔下的东西总是活色生香。读完这本小书你会恨不得立马冲进离家最近的面包店。。。。（只是成都的面包店水平实在一般。。。。面包物语的法棍和安德鲁森的全麦还尚可，浮力森林的面包蛋糕都是形似神不似，志玲姐姐打广告的米奇也不杂的，倒是凯宾斯基的面包别具韵味，尤其它家在圣诞才有的全麦大面包，怀念ING）。突然想起前年在德国出差，酒店早餐时那些样百出的面包，那种黑麦的韧劲与黄油交融后的口感，很是美妙。回国那天和维姐姐专门冲到面包店采购了几大袋，顺使用手机偷拍了面包店金发E杯的德国小妞。到家后第一时间放进烤箱加热后给家人品尝，可惜南桔变北枳，老爸说“沙子黑面包哦，和木头一样，外国人吃得太差劲了”。。。。我心里那个郁闷。今天读完这本面包物语才发现原因：面包殿堂的师傅说“面包最好是在年轻的时候吃”，它保持新鲜的时间只有4,5个小时。哎，面包的一生，短暂而美好。最后想起那句苏联电影里的著名台词：“面包会有的，牛奶会有的。。。。”，从明天起，做一个幸福的人，面朝厨房，和面，掺蛋，烤面包。。。。面包有了，撒子都会有的！

5、这本书前半部分讲的是奥泽家族100年来的四代男人的人生-面包师的人生。后半部分是面包食谱。由于我对于食谱不在行，重点就放在人生部分了。四代人，从第一代，旅行面包师，揣着老面（发酵的面团），赶着骡车，在各个农庄停下来，借用村里的公共烤炉制作并销售面包开始，到今天位于卡瓦永的奥泽面包店，今天的当家人热拉尔每日凌晨3点起床，凌晨4点开始烤第一炉面包，6点商店关门，10点上床睡觉。但是对奥泽家族的人，这不是苦役，而是生命的意义。难怪彼得梅尔结论说“我觉得能这么过日子的人必须得有面包师的基因”。基因还是环境使然，我倒是倾向后者，在那个享乐第一的国度里，家家赶早去买新鲜出炉的面包，以此来开始新的一天，这个宗教化的模式确实会使面包师傅的人生变得有重量，确实会令四代人持续沉迷而不愿自拔。反之，我们的馒头师傅会延续四代么？油条师傅呢？豆腐师傅呢？亦或洗衣师傅？第一代做馒头，第二代做技术工人，第三代做老中医，第四代做WEB 2.0.也挺美好的，也挺合理的，只要自己喜欢。

6、如果不是那么喜欢吃面包，我猜我可以比现在轻好多斤。幸而我只喜欢吃全麦的、裸麦的之类费牙的那种。这本小书出版到现在颇受冷遇，现在我必须为这本小书说两句好话，因为这个选题，是我决定的。我相中它的理由有：我喜欢吃面包；里面有一个有趣的面包师的故事；有怎么分辨一个好面包的秘诀；有step by step的面包做法，配图的；有什么酒配什么面包的总结。因为这可怜的“孩子”在制作期擅自离开一段，导致我对它的感情有点儿复杂。好像过一段时间之后，孩子回来了，但是那身衣服让我有点儿膈应，那简直是对我预想的最大背叛。可是现在，只要一进面包店，我就会想起来这本小书，想起来彼得·梅尔写的清晨的面包香，会拿起法棍捏一捏，听听是否有松脆的碎裂声，或者用食指指节扣扣面包，听是否有中空的笃笃声——这些都是分辨面包好坏的办法。很东西，只有它

## 《面包人生》

不在的时候，你才发现它已经不知不觉影响了你。这本小书即如是。。

7、《山居岁月》的作者，把一家法国面包店的今生前世写得言简意赅，再配以若干种面包制法，插点无关紧要的照片和插图，就堂而皇之地出版了。不禁要鼓励一下国内的馒头店，把自家如何开起山东馒头店（包括躲避城管）的经历写一写，再配点各式馒头的做法（包括花卷、豆包、糖三角、肉包子什么的），重点强调一下吃什么面点配什么饮品，比如油条要配豆浆、馒头要配稀粥，您也可以出本《馒头人生》了。这么一本薄薄的小册子，如果不是从图书馆借的，我一定会心疼银子，而且不会评4星。言归正传，不到100页，我们看什么？学什么呢？外行看热闹，那些面包做法对我统统没用（唯一记得烤箱要喷水，以便烤出漂亮的外皮；面包底部敲出中空的声音代表熟成），值得记录的倒是法国人视若主食的面包吃法，那些个面包与国内视若甜点的种类大相径庭，还满长见识的——1 法式长棍、圆面包、法式中棍：传统单品，没提吃法，想来怎么吃都行。这个国内最普及了。2 百里香面包：里里外外都是新鲜的百里香叶，搭配山羊乳干酪或肉菜汤汁。3 南瓜面包：掺有黑胡椒调味的甜南瓜碎丁，浸在汤里食用。4 杏仁榛子面包：切上厚厚一片，加黄油、果酱蜂蜜或碎榛子，作为早餐或下午茶点。略煎或烤，可以配鹅肝酱。5 罗克福尔干酪面包：搭配蔬菜色拉和烤肉最美。6 蒜味面包：热乎乎的，配奶酪。7 核桃红酒面包：加进大量碎核桃仁，即便切得薄如玫瑰花瓣，亦可吃到果仁。（口水）搭配干酪、橄榄油蔬菜色拉。8 洋葱白葡萄酒面包：适于烤制吐司或浸在热汤中食用。9 酿酒师面包：满含干果和葡萄干。切片烤好，抹上厚厚的黄油、果酱或蜂蜜，是极好的早餐吐司。10 熏肉面包：搭配法式泡菜、豆焖肉等。11 青黑橄榄面包：点心单吃。与干酪、沙司、抹酱装盘作为开胃菜。搭配正餐油腻肉菜。12 渔夫面包：含有干藏红花、茴香、大蒜、普罗旺斯香草。与马赛鱼汤搭配。切片或切块，略烤或煎，加上一块腌渍入味的去骨鱼排，或漂浮在鱼汤上。也可抹上蒜味蛋黄酱。13 牛奶面包：早餐吐司，搭配黄油、果酱或蜂蜜。做三明治也好，配火腿和干酪。还可抹上厚厚的黄油或巧克力。14 梯子面包：其中藏有或甜或咸的馅料。甜梯子面包当早餐或茶点最可口。书中还记录了什么面包配什么牌子的葡萄酒，完全用不上，跳过。

8、以为是讲面包的故事，原来是教做面包的，也有少许故事。此作者之前的普罗旺斯系列的书籍我买了一套，感觉普系列的书籍和这本面包人生，这种书不能当精神粮食，只能是闲时无聊时拿上手随意翻两下打发下时间，满足一下自己的品味空虚。

9、前一阵围脖上那个“你的身边总有个吃货”活动里，我被几位同学都点名了。其实比起老饕彼得梅尔来，神马都是浮云。这不，他的小册子Confessions of a French Baker又在介绍各种法国面包，以及各种面包的配酒问题鸟~~这位前广告高管退休后定居在法国南部，著有《普罗旺斯一年》、《重返普罗旺斯》、《永远的普罗旺斯》和《读懂法西斯》一系列美食旅游书籍。等身的美食著作合起来才真真该叫做“confession of 吃货”呢。彼得梅尔从卡瓦利的面包师热拉尔奥泽家的“面包殿堂”做引子，介绍了大约十多种面包的做法（从后记来看全部有实践哦）！更给力的是，各款面包均有推荐佐餐酒！！彼得大人，您要是再有这种写作的活我愿意来当您的试酒助手，真心想啊！！！其实彼得梅尔真是精通法国精神的英国佬啊，那种忙里偷闲的乡居精神之奥义，一一在其笔下道来。行文十分幽默，相信作为畅销多年的旅游书籍，原文更为优雅风趣。在此强烈推荐一下~~

10、我相信，喜欢吃面包的人都不会错过，这本十分专业的书，认真的阅读下去，你甚至真的可以做出和面包店一模一样的面包，当然，你需要准备一个烤箱、一块厨师毛巾和足够多的酵母。

11、无机客曾经在《三联生活周刊》看到一篇文章，提到笔者有个朋友喜欢拿红酒配着法国长棍面包一起吃，印象深刻，第二天就去买了一根回来，发现吃长棍特别要在看美剧时候，有足够的时间来让牙齿与坚韧的面包作战。当然，我是没有喝红酒的雅兴，最多是往咖啡里倒点廉价白兰地，大概100多年前的英国劳工们就这么干的。好的长棍面包，从烤箱里拿出来后发声音，具体的原因也忘记了，大致是它们会自动爆裂。不知道在上海的哪个地方能买到正宗的长棍面包，至少巴黎贝甜里的就没那么好。法国的面包师傅很不屑于做用料繁多的蛋糕，因为蛋糕的好吃与否在于用料，假如你不惜工本，用最好的牛奶、巧克力、黄油、奶油等等，出炉的东西大致不会难吃。而面包就不同了，用料无非就是盐、糖、酵母、小麦粉和其它一些东西。更重要的，在于面包师傅的经验，如何揉捏面团，如何下力道，这是一门手艺活。现在的我，真的很向往书里描述的那种生活。我已经两个多礼拜没有去超市，而是逛到周围的商店去买晚上的点心等等。去多了，购物者与售物者也不是那种冷冰冰的关系，大家可以开开玩笑。而未来的超市完全可以不用营业员，顾客拿好东西，从收银台走过，RF-ID会自动将商品信息输入电脑，然后顾客只需刷卡即可。这样的过程确实高效，但已经完全没了人味道。在普罗旺斯，顾客们一天会去好几次面包铺。因为买来的面包超过几个小时，就不好吃了。所以需要在饭

## 《面包人生》

前去购买。但难道真的就是这样么？传统的购物过程，不仅仅是购物，而是生活。挽着篮子，散漫地从家里出来，路上遇到熟人，打声招呼，看见美女，回头瞧瞧，经过各式各样的铺子，即使不买东西，也可与老板侃侃几句。这样闲适的生活，在唯科学唯先进至上的社会观里，大概是种浪费。真的是种浪费么？普罗旺斯的面包，已经不仅仅是面包，在我眼里，它们已经变成了逃开压抑的“现代”生活的一个象征。

# 《面包人生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)