

# 食物恋

李欣频的30件  
饮食证据

李欣频 著



新世纪的 30 种性感料理技法  
献给每个罹患官能症的爱情重病患  
一本食欲大开的图文解药

*Evidence  
of Edibles*



# 食物恋

Evidence of Edibles

李欣频的 30 件饮食证据

李欣频 著



## 图书在版编目(CIP)数据

食物恋 / 李欣频著. — 济南: 山东人民出版社, 2016.2

ISBN 978-7-209-09298-2

I. ①食… II. ①李… III. 饮食—文化—中国—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268998号

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2013-255

## 食物恋

李欣频 著

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东人民出版社

社 址 济南市胜利大街39号

邮 编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098914

市场部 (0531) 82098027

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

印 装 北京图文天地制版印刷有限公司

经 销 新华书店

规 格 16开 (160mm×200mm)

印 张 10.5

字 数 150千字

版 次 2016年2月第1版

印 次 2016年2月第1次

ISBN 978-7-209-09298-2

定 价 32.00元

如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换。

Evidence of Edibles

# 目录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 推荐序：叶怡兰·····        | 002 |
| 美术创作者的料理宣言：黄子钦····· | 006 |
| 影像创作者的料理宣言：梅国瑾····· | 007 |
| 文字创作者的料理宣言：李欣频····· | 008 |

## PART 1

### 食材及其诱惑的起源 016

|                  |     |
|------------------|-----|
| 料理的性感技法·····     | 018 |
| 女巫厨房里的神秘菜圃·····  | 022 |
| 满足占有欲的可食容器·····  | 026 |
| 海的遗物·鲜味极短篇·····  | 030 |
| 保存期限·美味的生死簿····· | 036 |



## PART 2

## 我及我的口腹之欲 040



湮灭气味，并留下黏腻证据的口香糖·····042

文化鸦片·爱情贪食症·····046

美丽懒人的大饼项链·····050

精神止痛·巧克力疗法·····054

潮起潮落·酗酒计次表·····058

大餐之后的补救措施·····064

口味过敏症·····068

## PART 3

## 情人的不在场证明 072



爱情复辟·情人笺·····074

失恋切片·忌口的书简·····078

冰封气味的记忆罐·····082

花菜的送礼实用学·····086

在梦里慰藉我的食物·····090



## PART 4 气味地图，与一餐饭的旅行记忆 094



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 人机界面，旅行的记忆脐带..... | 096 |
| 彩虹升起的早餐.....      | 100 |
| 贩卖意大利面的珠宝店.....   | 104 |
| 酗鸡精的旅行者.....      | 108 |
| 滔滔不绝的幸运饼.....     | 114 |
| 飞机食物改造计划书.....    | 118 |
| 完美主义者的市场.....     | 122 |

## PART 5 狂欢的味蕾，情节上瘾症 128



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 麦芽糖的琥珀概念.....     | 130 |
| 零下 18℃ 的台湾小吃..... | 134 |
| 灵肉合一的电影院.....     | 138 |
| 夜市美食决策单.....      | 142 |
| 山珍海味的父爱.....      | 146 |
| 避难天堂，超市部落.....    | 150 |

## 附录 电影中的美食 155

# 食物恋

Evidence of Edibles

李欣频的 30 件饮食证据

李欣频 著





002-003



Evidence of Edibles

## 推荐序 感官的火花

叶怡兰  
(台湾知名美食家)

对于欣频，毫无疑问地，我总是用一种不停惊叹着的眼光，凝视着她的一举一动。

深深惊叹的是，欣频那渴望看尽世界、体验一切的欲望、勇气、决心与实践力。举个例来说好了。动笔写这篇序前几天，欣频跟我说：“正在赶看台北金马影展呢！”她说，一天至少六部片，从早上看到深夜，比专业影评人还勤快，“宁可错杀一百，也不错漏一部！”欣频说。

而她的旅行，我觉得，也一样充满了这种卯足了劲全力赶场的味道。还记得，约七月末的时候，她写 mail 来，告诉我八月到十月间的一长串博物馆造访计划：从东京开始，然后奥地利、荷兰、德国，东欧，接下来是西班牙和北欧以及纽约，九月有可能去埃及，十月去中东其他国家……

八月末，欣频从欧洲回来，她说因为机票拿不到，所以日本没去成，还得找

Evidence of Edibles

## 感官的火花

时间再去，中东则是已经开始安排了。再问她要不要替我们去一趟香港写点东西，她却也还是大喜过望立刻答应，商量细节的空当，更兴致勃勃地聊起印度的修行之旅，直说无论如何一定要想法子去一趟……“哎啊，应该要一直在外头跑，一刻也不要停下来才是。”欣频这么感叹着。

令我完全瞠目结舌。同时深深羡慕着。

然这中间，我真正感兴趣的是，欣频在这不停不停观看、不停不停体验，且不停不停化为图片、化为文字的同时，在字里行间影像间所清楚显现的敏锐的洞察力与因之而相对衍生的、独树一帜的思考角度和见地。

这让我感觉到莫大的可能性。所以，决定用力怂恿欣频一步跨到美食这边来，试试看，在这生活中最基本、却也是重要享乐之一的领域里，会迸发出什么令人眼睛一亮的火花。

也因为这尝试是全新的，所以，我们做了许多不同的、在美食书写、在个人专栏形式，甚至在媒体上都是较少见的呈现。

比方欣频的文字，将个人生活里私密的情绪、记忆、片段点滴，经由食物做媒介，深刻而鲜活地表现出来，并因而产生许多极隽永且意象独特的譬喻，常常令人为之绝倒。我想，其实是开创了另一种看待美食、看待吃的崭新眼界吧！

而这样原本以网页形式呈现的作品，现在，即将要在平面的书页上，重新被改头换面印刷出来了！这一次，总是让我惊奇的欣频，又将给我一个什么样的画面呢？我非常期待。



Evidence of Edibles

# 美术创作者的 料理宣言

黄子钦

创作和做菜一样，  
要动用触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉，  
感受每一份材料在手中用心拿捏，  
在脑中烹调，  
在纸上做出一桌完整的料理。

创作和做菜不同的是，  
饮食总是因习惯而依循旧口味，  
但创作可以越来越大胆，  
实验而且各式各样。

我希望你们都能以最开放的味蕾，  
品尝前所未有的食物飨宴。

Evidence of Edibles

# 影像创作者的 料理宣言

梅国瑾

和欣频合作只能用好事多磨来形容，不过却是件开心的事。

从朋友介绍认识到这次的合作，中间大概有一年吧，  
对欣频的印象也从很难搞的人，到现在觉得她其实是简单又随性，  
只不过，她对事情要做到好的程度，可是认真得很。

初看欣频的文字稿就在想，她的脑子装了些什么，怎么想得出这么多的怪东西，  
也许是电影看得很凶，也许是旅行得太多，或者她根本就是满脑子胡思乱想。

倒是很佩服欣频在文字中表现出的观察力，

许多片段是看了就有画面出现在眼前。

这也是在很短的几次开会后，拍摄草图就定案的原因。

之后的工作就有趣了，尤其在拍零嘴的时候，可真是边拍边吃，  
我想我大概很久不会再想吃零食了……

最后要再次谢谢欣频给我的这次机会，还有昭文在美术设计上的辛劳，  
还有那位介绍欣频给我认识的朋友，这大概是他对我做过最好的事了。

Evidence of Edibles

# 文字创作者的 料理宣言

李欣频

这本《食物恋》，是我以私密的饮食经验完成的图文创作。我除了得自己找制作材料、初步构思、书写文字外，还要与美术及摄影师没日没夜地沟通……到后来我已经不是一个作家，反而比较像一个导演，一个专制且患有强迫症、把所有的工作人员和演员同时搞疯的那种。

起因是《明日报》美食旅游版的主编叶怡兰，她看了我的前一本著作《情欲料理》后，误以为我是善于料理的美食高手，所以邀我写美食版的专栏。我不会做菜，也不是口味很刁的美食主义者，如果有一天你看到我在超市煞有介事地选购食物，我只不过是在挑哪一家的调理包比较好吃，哪一个品牌的罐头比较好配白面条（我不会用电饭锅煮饭）。

我什么都吃，极度好养。不同于常人的是，我只是对餐桌上的菜单、食器、与父母吃大餐完的海鲜壳骨、餐厅里有油烟的厨房、书店里的食谱、超市的完美陈设、出现食物及料理过程的电影特别感兴趣而已。所以，这一年来，我拎着掏空后还有味道的罐头，黏着碎屑的零食包装袋，从冰箱里撕出来的



保存期限塑料膜，用过有咬痕的筷子，转弯处留有残肉的蟹、虾、蚌壳……给子钦和国瑾。我就像电影《艾格妮拣风景》（The Gleaners And I）片中的拾荒者，不停地在捡垃圾制造自以为是的艺术。

至于《食物恋》这个书名，是我在1996年为台北诚品敦南店楼层命名时就有的想法。我觉得人与食物间的爱恋，也是类食物链的连锁依恋关系：不得不吃，所以三餐借着各式各样的食物和进餐仪式，聊慰自己不饱的肉体和一直饥饿的灵魂，持续活着。

这是我 21 世纪的第一本书。为了它，之前写过好几个版本的自序，也因为出书时间一再延宕而重写再重写。《食物恋》你们可以当文案看、当食谱看、当情书看、当日记看，或是换个角度当精神病患者的创作看，当潜意识、超意识的电影看都行。我也不知道这本《食物恋》，会不会让顾名思义的书店店员放在食谱区，被想真正煮一顿可以温饱的家庭主妇“过目不忘”。

感谢叶怡兰的灵感；感谢黄子钦的厨艺；感谢梅国瑾的火候；感谢昭文把宴客排场处理得无懈可击；感谢赖良珠为初版所做的一切努力；感谢云云让这本书在繁体版初版多年后，于13年后的今天再次端上来与大家见面；感谢我的父母长期无悔地喂养我至今；感谢我的胃口无言地容忍高胆固醇及饮食不正常的脾气；感谢旧世纪历经繁琐与重做多次的折磨已尽；感谢新世纪以及这本《食物恋》的到来。

敬祝你们，用餐愉快！

《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。

《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。

《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。

《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。

《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。《说文解字》是研究文字的重要工具书，也是研究文字的重要工具书。

Evidence of Edibles

# 目录

|                |     |
|----------------|-----|
| 推荐序：叶怡兰        | 002 |
| 美术创作者的料理宣言：黄子钦 | 006 |
| 影像创作者的料理宣言：梅国瑾 | 007 |
| 文字创作者的料理宣言：李欣频 | 008 |

## PART 1

## 食材及其诱惑的起源 016



|             |     |
|-------------|-----|
| 料理的性感技法     | 018 |
| 女巫厨房里的神秘菜圃  | 022 |
| 满足占有欲的可食容器  | 026 |
| 海的遗物·鲜味极短篇  | 030 |
| 保存期限·美味的生死簿 | 036 |