



# 世界 美食之旅

英国DK出版公司 著  
黄淳 王璨 译

世界一流美食 · 美食宝地探寻



旅游教育出版社



策划：丁海秀 安颖侠  
责任编辑：张 娟

# 世界 美食之旅

——舌尖上的世界美食地图

热爱旅行的美食爱好者和热爱美食的旅行爱好者的完美指南！

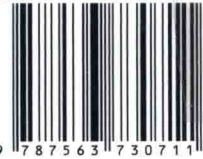


《世界美食之旅》对于热爱旅行的美食爱好者及热爱美食的旅行爱好者来说可谓完美。无论你是想去波士顿品尝最精致的蛤蜊浓汤，还是在东京享受美味的寿司，抑或在那不勒斯品味可口的比萨，带上这本引人入胜的旅游指南，你将踏上令人毕生难忘的美食之旅。这本书不但探索了世界上最为奇妙的美食传统，而且为旅行者提供观光指南、住宿推荐及上百个餐厅信息，颇为实用。释放味蕾去旅行吧，让这本独具魅力的指南为你开启世界上最棒的美食之旅。

ISBN 978-7-5637-3071-1

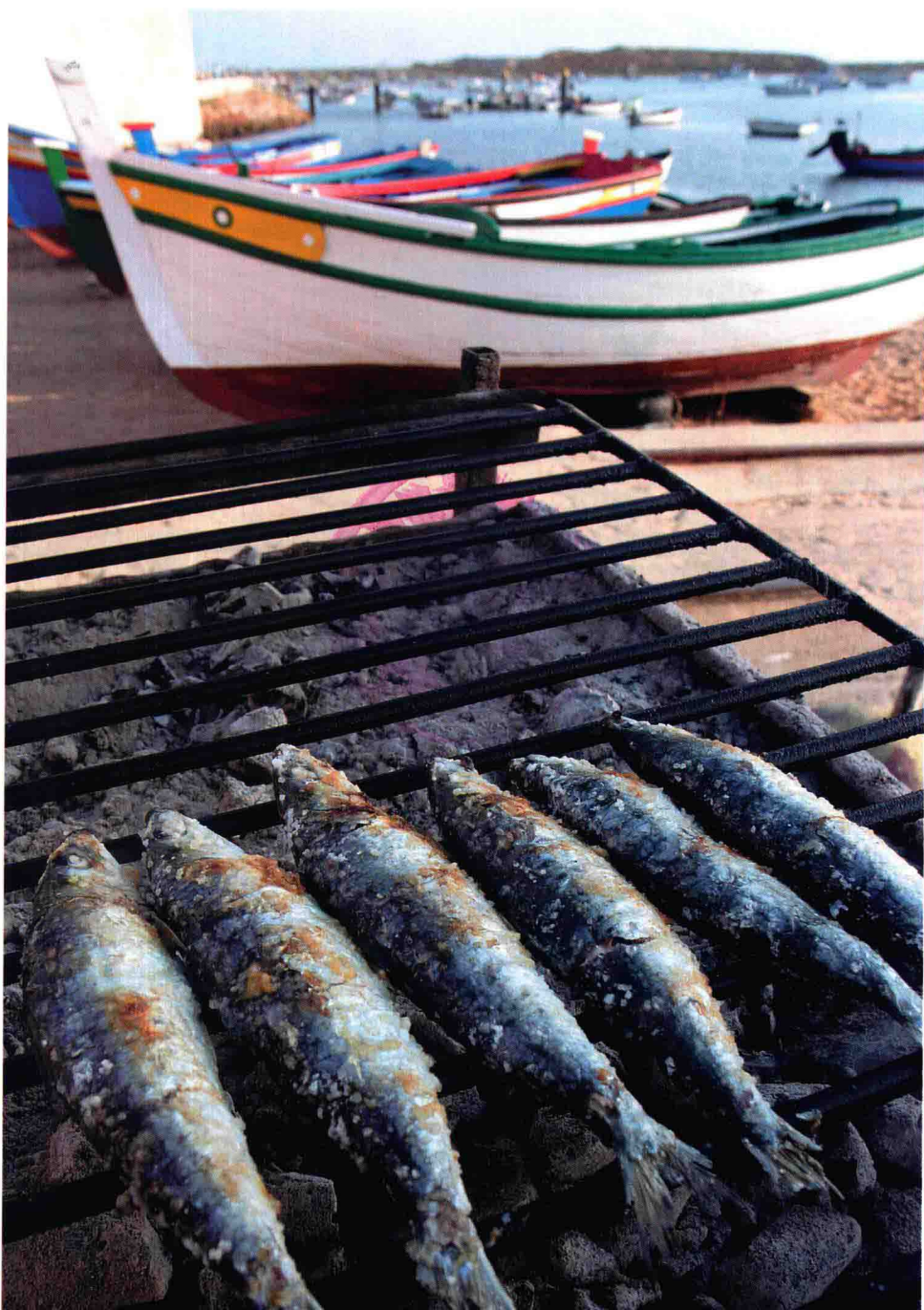
定价：138.00元

ISBN 978-7-5637-3071-1



9 787563 730711 >

# 世界 美食之旅







# 世界 美食之旅

世界最佳美食及其品尝地



英国DK出版公司 著  
黄淳 王璨 译





Penguin  
Random  
House

A Dorling Kindersley Book  
www.dk.com

LONDON, NEW YORK, MELBOURNE,  
MUNICH AND DELHI

图书在版编目 (CIP) 数据

世界美食之旅 / 英国DK出版公司著; 黄淳, 王璨  
译. -- 北京: 旅游教育出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5637-3071-1

I. ①世… II. ①英… ②黄… ③王… III. ①饮食—  
文化—世界 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第279670号

Original Title: Ultimate Food Journeys

Copyright © 2011 Dorling Kindersley Limited, London

A Penguin Company

## 世界美食之旅

英国DK出版公司 著

黄淳 王璨 译

北京市版权局著作权合同登记章

图字: 01-2013-8807号

策划: 丁海秀 安颖侠

责任编辑: 张 娟

出版单位: 旅游教育出版社

地 址: 北京市朝阳区定福庄南里1号

邮 编: 100024

发行电话: (010) 65778403 65728372

65767462 (传真)

本社网址: www.tepcb.com

E-mail: tepfx@163.com

排版单位: 北京旅教文化传播有限公司

印刷单位: 北京华联印刷有限公司

经销单位: 新华书店

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 20.75

字 数: 680千字

版 次: 2015年4月第1版

印 次: 2015年4月第1次印刷

定 价: 138.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

# Contents



前言	06	火焰馅饼 法国 科尔玛	73
		鱼子酱煎饼 俄罗斯 圣彼得堡	74
		施瓦本面条 德国 乌尔姆	77
		贻贝薯条 比利时 布鲁塞尔	79
		松露 意大利 翁布里亚	80
		大锅饭 (海鲜饭) 西班牙 瓦伦西亚	82
<hr/>			
下午茶 英格兰 约克	84		
在世界各地品味下午茶	86		
<hr/>			
尼斯沙拉 法国 尼斯	88		
提拉米苏 意大利 特雷维索	90		
醋焖牛肉 德国 亚琛	93		
蔬菜肉汤 俄罗斯 莫斯科	94		
奶油蔬菜汤 比利时 根特	97		
<hr/>			
奶酪 法国 萨瓦	98		
世界各地的美味奶酪	100		
<hr/>			
萨苏埃拉海鲜汤 西班牙 巴塞罗那	102		
海鲜锅 葡萄牙 阿尔加维	104		
精品三明治 丹麦 哥本哈根	107		
红烩牛肉 匈牙利 布达佩斯	108		
<hr/>			
梅泽开胃菜 土耳其 伊斯坦布尔	110		
世界各地的梅泽开胃菜	112		
<hr/>			
苹果倒挞 法国 卢瓦尔河谷	114		
瑞典式自助餐 瑞典 布胡斯	117		
番茄冻汤 西班牙 塞维利亚	119		
波兰饺子 波兰 克拉科夫	120		
卡普里风味沙拉 意大利 卡普里岛	123		
抓饭盛宴 荷兰 阿姆斯特丹	124		
贝壳猪肉丁 葡萄牙 埃武拉	127		
马赛鱼汤 法国 马赛	128		
<hr/>			
迷你小香肠 德国 纽伦堡	130		
世界各地的香肠	132		
<hr/>			
酒吧美食 英国 北诺福克	134		
烩菜 西班牙 马德里	137		
土豆煎饼 瑞士 苏黎世	138		
复活节羊羔肉 希腊 提诺斯	140		
豆焖肉 法国 图卢兹	143		
巧克力 比利时 吕布赫	144		
<hr/>			
吉拿棒 西班牙 马德里	68		
世界各地的油炸甜食	70		

前言

## 欧洲

舌尖上的欧洲

奶油蛋挞 葡萄牙 里斯本

勃艮第红酒炖牛肉 法国 博讷

比萨饼 意大利 那不勒斯

种类丰富的餐前小吃 西班牙 阿利坎特

世界各地的餐前小吃

肉馅羊肚 苏格兰 爱丁堡

土豆馅饼 保加利亚 罗多彼山脉

德国猪脚 德国 柏林

果仁蜜饼 土耳其 加济安泰普

意大利调味饭 意大利 米兰

塞萨洛尼基大米羊肉菜叶包 希腊 塞萨洛尼基

可丽饼 法国 布列塔尼地区

果仁奶油蛋糕 奥地利 萨尔茨堡

世界各地的蛋糕店

核桃沙司鸡 格鲁吉亚 第比利斯

炸鱼薯条 英国 惠特比

芝士火锅 瑞士 格鲁耶尔

鳕鱼条 葡萄牙 波尔图

传统蔬菜馆 法国 里昂

烤肉串 土耳其 布尔萨

世界各地的烤肉串

犹太风味洋葱 意大利 罗马

海鳌虾 克罗地亚 克内瓦尔湾

马卡龙饼 法国 巴黎

现代西班牙美食 西班牙 圣塞瓦斯蒂安

金色蚕豆 希腊 圣托里尼岛

德式饺子 德国 慕尼黑

意式凝胶冰激凌 意大利 诺托



从左到右 墨西哥市场中色彩缤纷的水果；美国缅因州某港口新鲜捕获的鲑鱼；南非开普敦的白葡萄酒；香港写着菜单的小吃店玻璃窗

意式饺子 意大利 博洛尼亚	146
世界各地的意大利面	148

烤牛肉 英国 伦敦	150
渍鲑鱼片 挪威 卑尔根	153
香肠腌白菜 法国 斯特拉斯堡	154
香蒜沙司 意大利 利古里亚	157

## 中东和非洲

中东和非洲风味	160
---------	-----

沙拉三明治 埃及 开罗	163
石榴酱核桃炖肉 伊朗 伊斯法罕	164
咖喱肉末 南非 开普敦	166
塔吉锅 摩洛哥 马拉喀什	168
斯瓦西里咖喱 坦桑尼亚 桑给巴尔	171
樱桃烤羊肉 叙利亚 阿勒颇	172
布里克砖型鸡蛋 突尼斯 突尼斯市	174
羊肉泥 黎巴嫩 贝鲁特	176
波斯手抓饭 伊朗 德黑兰	178
英吉拉 埃塞俄比亚 拉利贝拉	181
霹雳辣椒鸡 莫桑比克 马普托	183
烤鸽子 埃及 开罗	185

## 亚洲和大洋洲

亚洲和大洋洲风味	188
----------	-----

西湖醋鱼 中国 杭州	190
沙律 印度 孟买	193
鹿肉 澳大利亚 玛格丽特河	195
怀石料理 日本 京都	196
沙爹 印度尼西亚 巴厘岛	199

点心 中国 香港	200
世界各地的港式点心	202

亚三叻沙 马来西亚 檳城	204
茶馆 中国 成都	207
博多拉面 日本 福岡	208
塔利 印度 泰米尔纳德邦	210

街头小吃 越南 会安	212
东南亚的街头食品	214

巴尔曼海蟹 澳大利亚 悉尼	217
炒苦瓜 日本 冲绳	219
北京烤鸭 中国 北京	221
印尼炒饭 印度尼西亚 日惹	222
椰浆鱼 柬埔寨 金边	225
宫廷料理 韩国 首尔	227

椰香咖喱鱼 印度 喀拉拉	228
次大陆的咖喱美食	230

泛亚美食 澳大利亚 墨尔本	233
大阪烧 日本 大阪	234
腊普 老挝 万象	237
河粉 越南 河内	239

布拉夫牡蛎 新西兰 南岛	240
世界各地的牡蛎	242

冬荫功 泰国 曼谷	245
寿司 日本 东京	247
宫保鸡丁 中国 都江堰	248
唐杜里 印度 德里	251
绿咖喱 泰国 普吉岛	252

## 北美

北美风味	256
------	-----

龙虾 美国 缅因州	259
辣椒炖肉 美国 德克萨斯州 圣安东尼奥	261
朱古力鸡 墨西哥 普埃布拉	263

熟食 美国 纽约州 纽约	264
世界各地的熟食	266

加州美食 美国 加利福尼亚州 旧金山	268
煎饼 加勒比 特立尼达岛	270
车型餐馆 美国 加州南部	272
世界各地的车型餐馆	274

灵魂食物 美国 佐治亚州 梅肯	277
德国派 美国 宾夕法尼亚州 兰开斯特县	278
新墨西哥美食 美国 新墨西哥 圣达菲	281
什锦饭 美国 路易斯安那州 新奥尔良	282
玉米卷饼 墨西哥 墨西哥城	285
蛤蜊浓汤 美国 马萨诸塞州 波士顿	287

烧烤 美国 田纳西州 孟菲斯	288
世界各地的烧烤	290

街头食品 美国 纽约州 纽约市	293
风味烤鸡 加勒比 牙买加	294
芝士蛋糕 美国 宾夕法尼亚州 费城	297

## 南美

南美风味	300
------	-----

香脆炸豆馅饼 巴西 萨尔瓦多	303
土豆汤 厄瓜多尔 基多	304
酸橘汁腌鱼 秘鲁 利马	306

牛排 阿根廷 布宜诺斯艾利斯	308
世界各地的牛排	310

椰汁炖鱼 巴西 圣埃斯皮里图州和巴伊亚州	313
古兰多 智利 奇洛埃岛	314
炸猪皮 委内瑞拉 加拉加斯	317
班德雅帕萨 哥伦比亚 咖啡种植区	319
黑豆饭 巴西 里约热内卢	320

世界各地的美食节	322
----------	-----

致谢	330
----	-----

# 前言

在世界的某个地方，又到了晚餐的时刻。事实上，品尝美食是快乐旅行中不可或缺的一部分，就像参观旅游目的地最著名的景点一样。这令人欣喜的美食之旅也是度假中必不可少的体验之一。在罗马，人们可以跟随着古罗马帝王们的足迹漫步在罗马广场（Roman Forum），抬头凝视米开朗基罗在西斯廷教堂（the Sistine Chapel）屋顶上留下的圣经故事，感受罗马带给他们的震撼。然而，永恒之城（the Eternal City）的美食同样令人难忘。在一天的观光后，附近的小吃店（意大利语：trattoria）准备好了美味的炸洋蓎（意大利语：carciofi alla giudia）迎接八方食客。在这里，身穿白色衬衣的

**除了消除饥饿感，食物还能唤醒感官，成为回忆的试金石。**

服务生头顶着盛满美食的盘子，平稳地穿行在密密麻麻码放的餐桌之间。通过一个国家的烹饪习惯了解该国的文化是一个很好的办法。

除了消除饥饿感，食物能够做到的远远不止这些，它能唤醒人们的感官，并且成为回忆的试金石。曾经参观过马拉喀什（Marrakech）的人们总能通过摩洛哥塔津柠檬鸡（Moroccan chicken tagine）浓烈的柠檬味联想起在老城麦地那（Medina）中心广场Jemaa el-Fna享用晚餐时美妙的景象。轻轻咬上一口，所有的记忆如洪水般立刻涌上心头：烟熏的气味，周围清

真寺传来的祷告声，弄蛇人的鼻笛声，天空从玫瑰色渐变为深蓝色，就像头顶的一架拱桥。即使在数月后，仅仅浅尝一口仍旧能唤起人们对于整个假期的美好回忆。

然而，除了激发回忆，食物同样也能让人记起某地悠久的历史。许多年后，人们也许改变了自己的语言、服饰，甚至他们的宗教，但他们仍旧延续着先祖们烹调的方式。本书中提及的多处新鲜食品市场实实在在地将过去和现在联系在一起。蜿蜒的山间街道和辉煌的西班牙巴洛克教堂使得厄瓜多尔的首都基多（Quito）成为保存最完好的美洲殖民地城市之一。然而，这里的集市上摆满马铃薯的货摊却讲述着一个时代的开始，在早于征服者（Conquistador）或印加人（the Incas）的几个世纪前，安第斯农民便首先在此开始播种不起眼的马铃薯。饥饿的游客在享用一碗丰盛的厄瓜多尔炖马铃薯（安第斯奶油马铃薯汤：locro de papa）时，每一口品尝都是一次关于历史的回味。

与史诗般的改变不同，简单的用餐习惯潜移默化地影响着家庭传统。对于里约热内卢的多数家庭而言，在微波细浪中畅游，以及在伊帕内玛海滩（Ipanema Beach）上追逐嬉戏，是每个周日的必修课，而这一切都永远记录在了波萨诺瓦民歌《伊帕内玛女孩》（The Girl from Ipanema）中。下午在伊帕内玛餐厅的聚会同样重要，人们一起分享盛在巨大砂锅中的用黑豆和腊肠炖成的浓汤，这便是这里

下图（左和中）：一家位于比利时布鲁塞尔的顶级巧克力店；一位妇女在印度拉贾斯坦邦（Rajasthan）斋沙默尔（Jaisalmer）的街头菜市场





著名的黑豆饭(Feijoada)。食物调节着整个桑巴国度的节奏,也调节着世界各地的节奏。

本书探寻了全球超过125个旅游目的地,并准确描述了必看景点的路线安排,例如,布宜诺斯艾利斯昏暗的探戈厅和孟买马拉巴尔山(Malabar Hill)耆那教寺庙(Jain Temple)中的镜面墙。提到美食往往不得不介绍其产地,因此本书同时还介绍了每个旅游目的地的招牌菜和用餐体验。对于每位游览香港的游客而言,乘坐天星小轮横跨维多利亚港,以及在玉器市场(Jade Market)为一件玉雕砍价,是一定不能错过的体验;此外,在拥挤的茶餐厅品尝点心,招呼载满各种烹调美食的滚动推车,直到最终吃到完美的虾饺。

经过悉心挑选,本书作者推荐了数百家餐厅作为品尝旅游目的地招牌菜的经典之选。同时,他们还介绍了其他一些地方供人们发现所在地(在这里偶尔能够体验到有趣的地方差异)乃至全世界的佳肴。这样的就餐点林林总总,从里昂风格简单而经典的舒适土菜馆(Bouchons),北京可容纳900人剧场式的烤鸭店,墨西哥城通宵营业的墨西哥玉米卷小摊(taco stands)到崎岖的缅甸州海岸沿线浮动船坞上的龙虾窝棚。这些地方有一个共同点:真实。

在美食的发源地邂逅一种熟悉的美食就任何旅行而言都是一次愉快的经历。从山坡远眺,游客可以一边品酒,一边饱览那不勒斯的

全景:大片的红瓦屋顶如瀑布般层叠跌入月牙形的海湾,令人恐惧的维苏威火山峰矗立在地平线上,卡普里岛(Capri)和伊斯基亚(Ischia)花园小岛漂浮在海湾里。回到喧嚣的市区,每家比萨店外都杂乱无序的停满了伟士牌(Vespas)踏板摩托车,车手们等待着木炭蜂窝烤箱中新鲜出炉的馅饼。

旅行也能发现令人惊奇的美食体验和新风味。例如在莫桑比克的首都马普托(Maputo),非洲特色与地中海风味完美融合。无论是在这座城市最好的餐厅还是随意的路边摊点,在烤鸡和烤虾上浇上一勺开胃的红辣椒酱(piri-piri sauce),这道菜都必将辣味十足,且充满异国情调。不管你的目的地为何处,本书必将为你完美的一天贡献一顿绝佳的美食和令人愉悦的环境。

近两个世纪前,法国美食家布里亚·萨瓦兰(Jean Anthelme Brillat-Savarin)写道:“告诉我你平时吃什么,我就能说出你是怎么样的一个人。”本书中呈现的美食体验定会带你开始一次愉悦身心的经典之旅。

**在美食的发源地邂逅一种熟悉的美食就任何旅行而言都是一次愉快的经历。**

下图(右):摩洛哥马拉喀什Jemaa el-Fna广场上贩卖香料茶和小吃的露天小摊





**VENTE  
EN  
CORNETS  
DE GLACE  
BERTHILLON**


**SPECIALITE  
DE  
TARTES CHAUDES  
SALEES  
A TOUTE HEURE**



上图：法国巴黎街头传统的小吃店，供应小酒馆简餐、糕点和冰激凌

POM' CANNELLE

RESTAURANT  
SALON DE THE  
PATISSERIES  
GLACES



DEGUSTATION  
DE GLACES  
ET SORBETS  
DE LA MAISON  
BERTHILLON



欧 洲

## 舌尖上的 欧洲

从丝绸之路的门户格鲁吉亚的第比利斯（Tbilisi）和葡萄牙阿连特茹（Alentejo）起伏的平原，到火山岛西西里岛和寒冷的苏格兰高地，欧洲大陆复杂而完美地融合了各种风景、文化和美食。每次融合都意味着在当地的特产中成功地增加帝国的战利品和贸易的成果，肉类和蔬菜得到热情的推广，与此同时，北非、小亚细亚和美洲的烹调技术开始融入其中。

如果被迁种别处，某些食材的口味也将发生变化。在其他地区的土壤中收获的希腊蚕豆没有了浓郁的豆香。加入意大利面和意式调味饭中的意大利黑松露屑总能为食物增加自然的麝香气味，但混入辣味的翁布里亚（Umbria）菜肴时香气却荡然无存。产自意大利以外地区的洋蓍仅仅是蓍类的一种，而非真正意义上的罗马洋蓍，而加入独特的九层塔（basil）和热那亚橄榄油后的利古里亚香蒜酱（Ligurian pesto）才能成为名副其实的意大利面食绿色之宝。

### 从挪威冰冷的河水中捕来的粉色肉质三文鱼用盐腌制后可以制成美味的时萝三文鱼。

无论温水或冷水，咸水或淡水——海洋，湖泊和河流是欧洲许多标志性菜肴的起点，包括布鲁塞尔蒸贻贝和惠特比北海海滩的炸鱼。克罗地亚清澈的亚得里亚海水域中盛产肉质丰厚的挪威海鲈（scampi）——配以西红柿、大蒜和白葡萄酒一起烹调，味道更佳。在里海，硬壳鲟鱼可以制成味道鲜美的珍贵鱼子酱，从挪威冰冷的河水中捕来的粉色肉质三文鱼用盐腌制后可以制成美味的时萝三文鱼（gravadlax）。

在欧洲各地，大厨们因为港口地域不同烹调的鱼汤也截然不同。马赛随处可见佐以蒜味蛋黄酱（rouille）的马赛鱼汤（bouillabaisse），而在巴塞罗那（Barcelona）味道清淡的清蒸海味汤（zarzuela）则更为流行。在更远的北方，比利时河流中的白鱼（white fish）成为制作根特奶

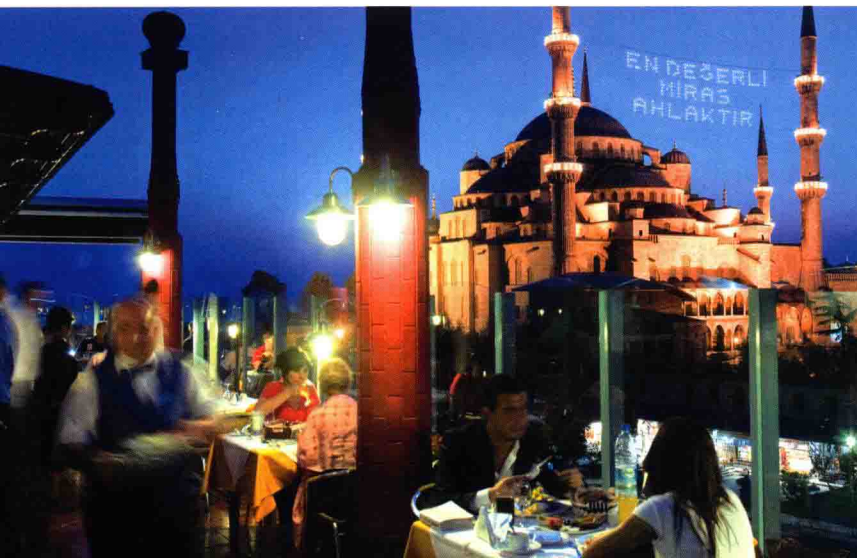
油蔬菜鱼汤（Waterzooi）的主要食材。这三种鱼汤都加入了一种淡淡的但余味无穷的番红花作为作料。摩尔人则为西方料理留下了更加不可磨灭的贡献，他们将短粒水稻引入欧洲，这一食材是烹制瓦伦西亚海鲜饭（Valencia's seafood-studded paellas）和有番红花香气的意大利米兰烩饭（risotto milanese）的关键。由于擅长冶金技术，摩尔人还开始使用蚌壳状的蒸烘容器来烹煮，即后来的葡萄牙海鲜饭蒸锅（Portuguese cataplana），葡萄牙基督徒将猪肉和蛤蜊混在一起在这种锅内烹制，并使之成为葡萄牙的招牌菜。

### 新大陆的食材

伊比利亚船员在新世界的烹饪发现为欧洲带去了一场美食革命。土豆迅速风靡整个欧洲中部，并成为制作瑞士土豆饼（Swiss rösti）、慕尼黑马铃薯丸子（Reiberknödel）和保加利亚罗多彼山脉（Rhodope）的土豆馅饼（patatnik）的主要食材。随着新大陆的“发现”，西红柿和辣椒被带

右图 葡萄酒在法国的烹调中扮演着重要的角色

下图 土耳其伊斯坦布尔修建于17世纪的蓝色清真寺对面的露天餐厅



到欧洲，并成为制作塞维利亚（Seville）清爽的冷沙拉汤的主要食材，这道菜又被称作西班牙冻汤（gazpacho）。西红柿的影响力超越了其他从新大陆引进的植物，用它佐以马苏里拉奶酪（mozzarella cheese）、清香的罗勒（basil）和大量的橄榄油，就是一道完美的卡布里风味沙拉（Capri's insalata caprese）。如果将同样的食材混合，并码放到薄薄的饼基上加以烹调，将得到一款目前风靡全球的美食——那不勒斯特色的玛格丽特比萨饼，不同的是西红柿应先捣烂并稍微烹煮。

### 改变传统

许多欧洲的烹饪传统也开始融入比萨饼的随意性。西班牙小吃（Spanish tapas）经常要么用手抓着吃，要么用牙签串起来。一口大小的伊斯坦布尔开胃小吃重复着古老的奥斯曼帝国的传统，常吃到的开胃菜有酿青椒或用葡萄叶包馅的多尔玛德斯类料理（Dolmades，这种小吃融入了希腊式烹调）、茄子泥沙拉（Patlican Salatasi）、小肉圆、白奶酪冷盘（Beyaz Peynir）和小亚细亚各地的甜瓜切片。热情的人们总会用丰盛的美食款待宾客，远在欧洲北部的瑞典式传统的大餐包括鲑鱼、鳗鱼、肉丸、马铃薯砂锅、肉类切片和肥香肠。

传统上，欧洲人是世界上最伟大的肉食者。一场盛宴可以是家常的勃艮

第红焖牛肉（Burgundy's braised beef stew），或者是图卢兹卡酥来砂锅（Toulouse cassoulet）大杂烩，后者由卡酥来（Cassoulet）这种陶土制的食器熬煮而成，它的主要食材有功夫油封鸭、羊肉、排骨、香肠、蔬菜 and 法国白扁豆；也可是正式的烤牛肉后臀尖，配以彰显英国特色的各式配菜。希腊人难以抵御美味的复活节烤羊肉的诱惑，马德里人（Madrileños）最爱马德里肉汤（mixed cocido hotpot），柏林人钟爱于丰盛的红烧猪肘，而阿尔萨斯人离不开扑鼻的腌渍蔬菜和搭配酸菜（choucroute garnie）的各种香肠。红烧牛肉（sauerbraten）是德国典型的美食，而在苏格兰，肉馅羊肚（haggis），或称羊肚杂碎布丁，是每个伯恩斯之夜（Burns Night）必不可少的传统美食。

然而，欧洲人也将对传统的颠覆发挥得淋漓尽致。英式酒吧的厨师一改昔日昏暗的筵席，将明亮的就餐环境和新鲜的配料融入美食餐吧（gastropub）。西班牙圣塞瓦斯蒂安（San Sebastián）的大厨将巴斯克（Basque）传统与创新结合革新西班牙美食，并且将其推至欧洲和美洲。

天才的创意同样应用到了欧洲甜食中，从加入开心果和蜂蜜的甜点，如安纳托利亚果仁蜜饼（Baklava），到精心制作的萨尔茨堡果仁奶油蛋糕（torten）；从小型的奶油酥皮馅饼里斯本葡式蛋挞（pastéis de nata）到利用三明治夹法将甜美的巧克力酱（chocolate ganache）精致地夹于传统的两个盖子层的法式小圆饼，又称作马卡龙（macaron），这种点心具有优美的造型及丰富的口感。在欧洲，法国人常说：祝你好胃口！（Bon appétit!）

### 西班牙圣塞瓦斯蒂安的大厨将巴斯克传统与创新相结合。

左图 在法国的法式蛋糕店，蛋糕和酥皮糕点被提升到了艺术的层次

下图 意大利五渔村海岸（Cinque Terre）韦尔纳扎（Vernazza）地区餐厅的露台





## 葡萄牙 里斯本 (LISBON)

# 奶油蛋挞

塔霍河 (Tagus River) 在里斯本入海, 并穿越历史悠久的滨江区贝伦 (Belém), 这里曾是葡萄牙探险船队的起航地, 葡萄牙海外帝国的创建与这些探险家密不可分。瓦斯科·达伽马 (Vasco da Gama) 是所有探险家中最著名的一位, 他从这里出发前往印度, 与他同样出名的还有1837年产于贝伦的一种糕点——奶油蛋挞 (Custard Tarts), 它现在是这个国家最受欢迎的食物。

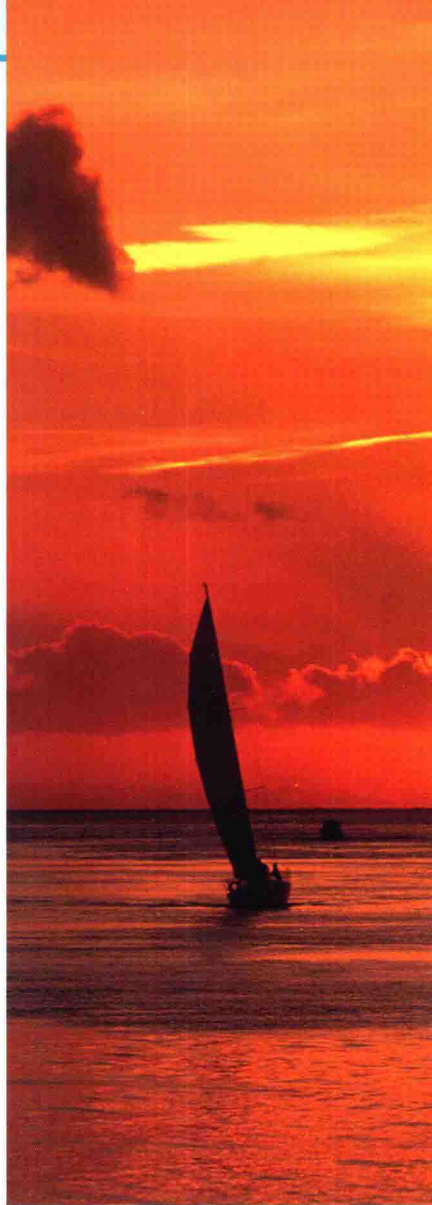


贝伦是里斯本之旅必去的目的地之一, 这里雄伟的纪念碑和建筑物依旧闪耀着16世纪葡萄牙黄金时代的辉煌与荣耀。勇敢的葡萄牙探险家将大量财富源源不断地送入他们的国家, 著名的发现者纪念碑 (Monument to the Discoveries) 便是为纪念他们曾经的壮举而建造的。风靡这个时期的建筑风格被称为曼努埃尔式 (Manueline), 该名称来源于当时的国王曼努埃尔一世 (Dom Manuel I)。作为贝伦的地标性建筑, 贝伦塔 (Torre de Belém) 和哲罗姆派修道院 (如从葡萄牙语音译为热罗尼莫斯修道院, Mosteiro dos Jerónimos) 是贝伦之行的两个重要景点。华丽宏伟的修道院建于河边, 可以说是在里斯本最为突出的古迹。其建筑特色在于扭转造型的圆柱、国王纹章和雕饰精细又繁复的窗框, 同时多运用大自然图像, 如在石头上镶着贝壳、锚、交织的树叶和树枝等。

贝伦区的修道院、博物馆、文化中心、王宫和植物园是里斯本市郊一日游的重要内容。但对于多数游客而言, 一家糕点店将会成为游玩的第一站——在这里品尝新

鲜出炉的小块葡式蛋挞, 感受一口咬下千层酥饼 (flaky pastry) 的酥脆, 以及加热后发泡鼓起的奶油蛋挞。几口下去, 美食便消失得无影无踪, 但无论回到家里多久, 这稍纵即逝的味道都能唤起你在葡萄牙时的美好记忆。

葡式蛋挞的用料比较简单, 其他糕点和布丁的制作通常使用一打鸡蛋、成堆的糖和大量的奶油, 但葡式蛋挞仅需制作精巧的奶油酥皮馅饼和适量但醇厚的奶油蛋糊馅。与大多数传统的葡萄牙糕点和甜点一样, 葡式蛋挞最早由哲罗姆派修道院一位不知名的糕点厨师发明。经营糕点生意来增加教堂的收入曾是一种常见的副业, 因此从1837年开始, 蛋挞便与教堂附近的一家世俗饼店和咖啡店 Antiga Confeitaria de Belém 展开合作, 今日, 饼店已是贝伦区的旅游热点, 时常有游客排队购买葡式蛋挞。因为店面位于里斯本贝伦区 (Belém), 那里卖的蛋挞称作贝伦挞 (pastéis de Belém); 但在全国任何地方, 只要说出 pastel de nata, 甚至简单说成nata, 就能品尝到这深受人们喜爱的甜点。



上图 塔贝伦 (图片最右处) 是一座五层防御工事, 它矗立在里斯本港口, 是葡萄牙的象征。葡萄牙国王若昂二世 (João II), 作为伟大探险家的资助人, 最早提出了这个防御计划

### 其他美食

鱼类和贝壳类是里斯本的特色, 中央大街 **Rua das Portas de Santo António** 是这里著名的“海鲜一条街”; 瓷砖画 (Azulejo) 是这个城市另一种典型的特色。里斯本传统的啤酒屋 (cervejarías) 往往是这两者的结合。除了精心装饰的瓷砖画, 这里还提供绝佳的海鲜。 **Cervejaria Trindade** ([www.cervejariatrindade.pt](http://www.cervejariatrindade.pt)) 是里斯本最古老的餐厅, 餐厅被装饰得金碧辉煌。除此之外, 里斯本还是葡萄牙前殖民国家 (包括巴西、安哥拉、莫桑比克和果阿邦) 移民的聚集地, 这些人的移入为这座城市增添了一些著名的具有民族特色的餐厅, 可以选择 **Comida de Santo** ([www.comidadasantos.pt](http://www.comidadasantos.pt)), 试试这里辛辣的巴西美食以及烈性的鸡尾酒。

### 贝伦一日游

里斯本中心区域横跨各个不同的街区, 从中世纪的城堡区, 到著名的巴尔下城 (Baixa)。贝伦区范围较小, 距离里斯本市中心大概7公里 (4英里), 其历史悠久的景点和古迹是必须参观的内容。

**上午** 如果你住在里斯本, 可以乘坐沿**特茹河 (Rio Tejo)**, 又称塔霍河) 的有轨电车前往贝伦 (约20分钟), 在哲罗姆派修道院附近下车, 探索宏伟的教堂和其精致的回廊; 然后, 沿着风景优美的河边散步, 参观令人瞩目的发现者纪念碑, 感受贝伦塔的奇特。

**下午** 游览迷人的**马车博物馆 (Museu dos Coches)**, 然后穿过绿树成荫的**乌尔特拉花园 (Jardins do Ultramar)** 的小径, 参观19世纪华丽的皇家住所——阿茹达国立故宫博物院 (Palácio Nacional da Ajuda)。

**傍晚** 一边品酒, 一边欣赏河边夜景, 观看丰富多彩的文艺节目, 如: 爵士歌舞和歌剧等, 参观教堂对面的**贝伦文化中心 (Centro Cultural de Belém)**。

### 出游必备

#### 交通

飞往**里斯本国际机场 (Aeroporto de Lisboa)**, 然后坐**公共汽车、火车或出租车**到城市中心。前往贝伦的**有轨电车**从里斯本巴尔下城 (Baixa) 附近地区的商业广场 (Praça do Comércio) 出发。

#### 住宿

**Oasis** (廉价酒店) 是一个位于市中心的时尚背包客旅馆。 [www.hostelsoasis.com](http://www.hostelsoasis.com)

**As Janelas Verdes** (价格适中) 拥有可爱的客房, 它曾是一座18世纪的私人别墅。 [www.heritage.pt](http://www.heritage.pt)

**Solar dos Mouros** (高档酒店) 为一家精品酒店, 距离市中心5分钟, 环境优美。 [www.solar dosmouros.com](http://www.solar dosmouros.com)

#### 旅游资讯

[www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)

## 品尝葡式蛋挞的最佳之地

### Antiga Confeitaria de Belém

价格适中

尽管贝伦区拥有迷人的沿河风光，人们还是迫不及待地赶往一家名为Antiga Confeitaria的老字号糕点店。与附近的修道院和其他景点一样，这里同样也是一处文化亮点。尽管店外的街道车水马龙，人们最先注意到的仍旧是店内典型的葡萄牙式的内部装潢，这里被花砖装饰得流光溢彩，连房间的拱门都用古老的瓷砖画加以装饰。店里除了喧嚣的外卖柜台外，还摆放着许多咖啡桌，各式各样的蛋糕和甜点琳琅满目；然而，最受人们追捧的还是按照1837年最初开店时的配方制成的葡式蛋挞（在西班牙语中，a pastel de Belém的意思是“一块葡式蛋挞”，如果要在店里来上几块，就要用到复数形式pasteis de Belém）。按照传统的方式，食用时可撒上肉桂（但并非所有的咖啡馆都遵循这种吃法）。大多数葡萄牙人还会选择来上一杯意式浓缩咖啡（葡萄牙人把这种咖啡称作“bica”），当然，与一壶茶搭配也是不错的选择。

地址：Rua de Belém 84-92, Belém, Lisbon;

营业时间：6~9月每天上午8:00至午夜，10月至次年5月每天上午8:00至晚上23:00

网址：[www.pasteisdebelem.pt](http://www.pasteisdebelem.pt)

### 在里斯本品尝蛋挞的咖啡厅

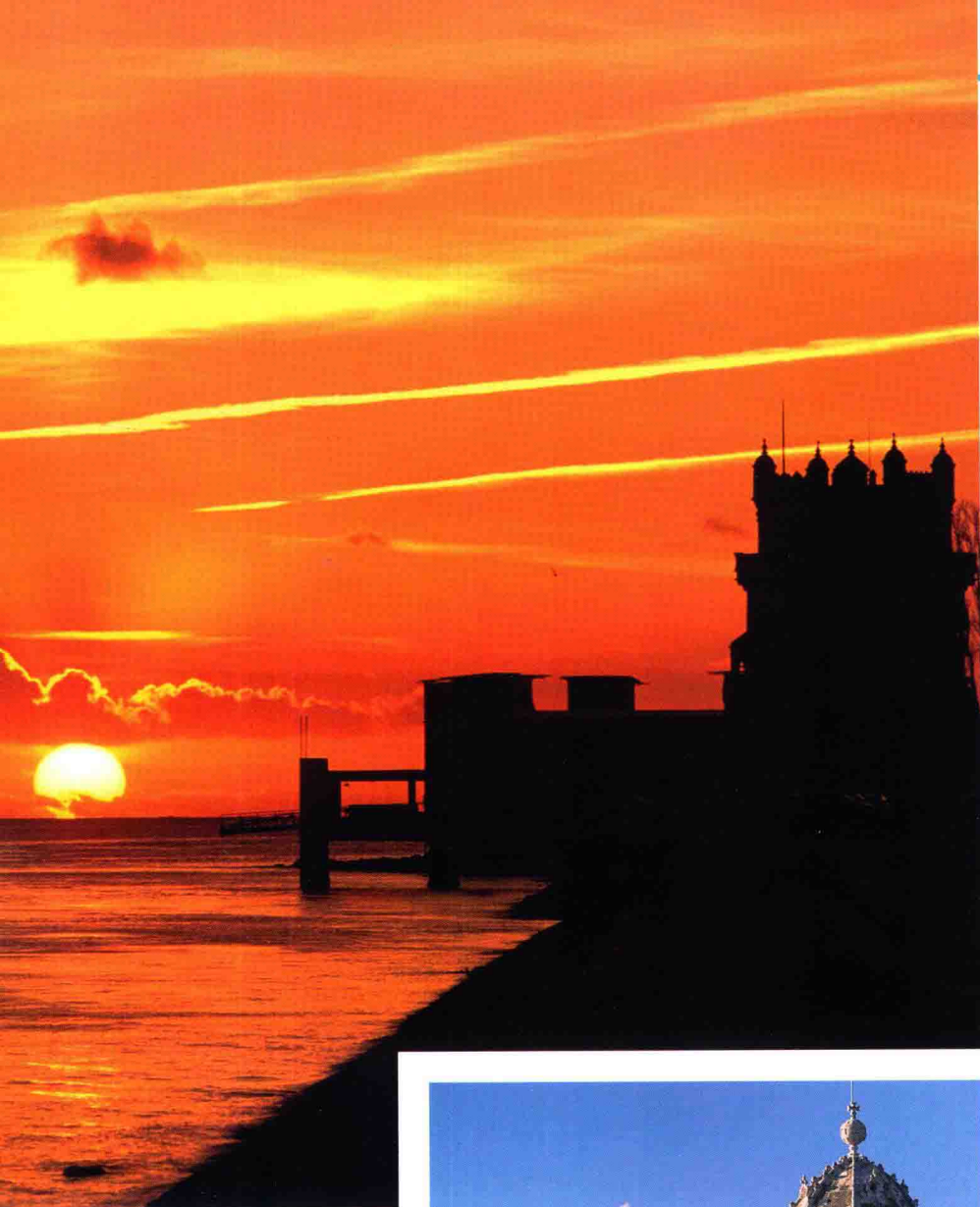
如果想要在品尝蛋挞的同时欣赏美景，可以选择罗西乌广场(Rossio)上的一些咖啡馆，它们位于里斯本市中心，是本地人和游客喜爱的聚会地点；或者选择附近无花果树广场(Praça da Figueira)上豪华的Confeitaria Nacional ([www.confeitarianacional.com](http://www.confeitarianacional.com)；价格适中)。首都其他的著名咖啡馆还包括：在商业广场(Praça do Comércio)拱门下的Martinho da Arcada (+351 218 879 259；价格适中)；或者位于住宅区非常华丽的Café Versailles (+351 213 546 340；价格适中)。

### 在葡萄牙品尝蛋挞的咖啡厅

传统的咖啡厅遍及葡萄牙的每个大小城市，且每家都提供超棒的蛋挞。在波尔图( Porto)，试一试装潢精美的Café Majestic (+351 22 200 3887；价格适中)。在中世纪大学城科英布拉(Coimbra)，一家名为Café Santa Cruz ([www.cafesantacruz.com](http://www.cafesantacruz.com)；物美价廉)的咖啡厅坐落在一座曾经是修道院的建筑内，房间是特色的拱形风格，并提供美味的葡式蛋挞。

### 世界各地品尝蛋挞的咖啡厅

在任何有葡萄牙人居住的地方，不管是伦敦还是罗安达，你绝对都能够品尝到葡式蛋挞。然而，跨越国界，在毗邻的西班牙，蛋挞的制作却传承了另一种传统，这里的蛋挞与葡式蛋挞有着不同的特色。A Casa Portuguesa ([www.acasa-portuguesa.com](http://www.acasa-portuguesa.com)；价格适中)是巴塞罗那的一家著名咖啡厅/熟食店，位于格拉西亚(Gràcia)的郊区。这里提供的蛋挞每一口都能与正宗的葡式蛋挞相媲美。



上图 按照传统的方式，在热腾腾的葡式蛋挞上撒上大量的肉桂



右图 蛋挞的发源地——位于贝伦的哲罗姆派修道院。葡萄牙哥特式风格建筑本身就是一件精美的艺术品



法国 博纳 (BEAUNE)

## 勃艮第红酒炖牛肉

法国的每个省几乎都有其特色的炖牛肉，但最为著名的当属盛产葡萄的勃艮第，这里的勃艮第红酒炖牛肉 (Boeuf bourguignon) 不但味道出众，而且这道菜的做法也起源于此。美丽的小镇博纳位于勃艮第金丘 (Cote d'Or) 葡萄酒产区的中心，这里不仅是探寻葡萄美酒的完美之地，同时也是追寻魅力无限的法国烹饪的绝佳之地。



提到勃艮第，人们自然会联想到许多与葡萄相关的传奇名字：波玛 (Pommard)、罗曼尼·康帝 (Romanée-Conti)、尼于·圣·乔治 (Nuits-Saint-George) 和蒙哈谢 (Montrachet)。这个地区的红酒是由黑皮诺 (Pinot Noir) 葡萄酿成，白葡萄酒使用的是沙刀耐 (Chardonnay)。最伟大的勃艮第产自著名的金丘 (Cote d'Or) 产区，这里又被划分为夜丘 (Cote de Nuits) 和博纳丘 (Côte de Beaune)，后者从博纳镇的北部地区开始。勃艮第地区内的每个小村庄都像是这葡萄酒王国内的一片小领地，伟大的博纳是其骄傲的资本。

屋顶铺着五彩瓷砖的历史建筑排满了博纳的鹅卵石街道。德公爵酒店 (Hôtel des Ducs) 就是这里最杰出的两座建筑之一，它现在已经成为一座葡萄酒博物馆；另外一座是主宫医院——博纳济贫院 (Hôtel Dieu des Hospices de Beaune)，它建成于1443年，是勃艮第中世纪建筑的瑰宝，作为一座专为穷人建造的医院，哥特式建筑的雄伟使得这里又被称作“穷人宫殿”。目前这里变成了一座博物馆，在每年11月，博纳济贫院都会举办慈善葡萄酒拍卖，葡萄酒赠送的佳酿被送到这里接受拍卖。拍卖会可追溯到1859年，筹来的一部分善款仍与过去一样通过现代的博纳医院用于帮助那些生病的穷人。

博纳的街道随处可见诱人的餐厅和出售家庭自制果酱、巧克力、蛋糕、茴香甜食和水果利口酒的商店。位于老城区中心的集市每周有两次赶集日，每到赶集日，市场内总是人山人海，各种食材应有尽有，包括：cabrion (一种用葡萄皮催熟的山羊奶酪)、直接从农场运送的法语酱糜和肉酱 (terrines and pâtés) 或者刚出炉的布雷斯烤鸡 (Bresse chicken) 搭配香酥小土豆，这些都是在葡萄园进行户外午餐最好的美食。

毫无疑问，葡萄酒在当地的烹饪中扮演着重要的角色。“红酒炖牛肉” (A la Bourguignon) 的菜名就意味着制作这道菜需要使用大量的红酒，此外还需要少量的白色小洋葱、几个蘑菇和培根，如“勃艮第红酒炖牛肉”，或“勃艮第鸡蛋” (鸡蛋在红酒里烹煮)。勃艮第红酒炖牛肉并非只是一锅简单的炖牛肉；这道一年四季都适合享用，尤其在冬季深受人们喜爱的经典名菜对于食材的使用非常讲究，牛肉必须使用法国最嫩以及整个地区最棒的夏洛莱牛肉 (Charolais beef)，并浇上独一无二的勃艮第红酒炖煮。这些高品质的牛肉需要和红酒、牛骨、洋葱、培根、蘑菇一起文火炖煮，随着汤汁的减少，香味慢慢渗入食材中，香味浓郁、十分可口。勃艮第红酒炖牛肉曾经只是法国农家一道简单的家常菜，后来演变成一道供达官显贵享用的经典菜。

### 博纳一日游

博纳曾经是中世纪重要的文化中心，这座中世纪的城市拥有悠久的历史 and 丰厚的文化底蕴，除此以外，这里还是品尝美食、美酒，以及尽情购物的好地方。

**上午** 体验主宫医院-博纳济贫院的历史，参观由红色帷幔分隔成小间的“穷人病房”，这里曾是病人接受治疗之地；步入庭院，欣赏五光十色的琉璃瓦屋顶。参观12世纪的**圣母大学教堂 (Basilique Collégiale Notre Dame)**，一睹博纳11-15世纪的哥特式建筑。

**下午** 在**卡诺 (RUE CARNOT)** 和**蒙赫 (RUE MONGE)** 两条大街寻找食品和葡萄酒商店。在**La Moutarderie Fallot** 参加一次芥末品尝之旅，这是一家从1840年开始生产芥末的家庭作坊；或者游览镇上的酒窖，如**Bouchard Père & Fils**，这里是各种勃艮第葡萄酒的收藏地。

**傍晚** 漫步**老城区**，在夜空下欣赏被照亮的仿古砖和建筑物外墙。舒适地躺在露台上，再来上一杯香醇的勃艮第。

### 出游必备

#### 交通

**戴戎勃艮第机场 (Aéroport Dijon Bourgogne)** 距离博纳30公里 (18英里)。**高速铁路车 (High-speed trains)** 联结了巴黎、里昂和戴戎。

#### 住宿

**Les Jardins de Lois** (廉价酒店) 是一家安静且不错的住宿加早餐酒店 (B&B)。  
[www.jardinsdelois.com](http://www.jardinsdelois.com)

**Via Mokis** (价格适中) 是一家位于老城区中心的现代化的酒店。  
[www.viamokis.com](http://www.viamokis.com)

**Hôtel de la Poste** (高档酒店) 是博纳最古老的酒店，时尚的客房以法国元素为特色。  
[www.hoteldelapostebeaune.com](http://www.hoteldelapostebeaune.com)

#### 旅游资讯

[www.ot-beaune.fr](http://www.ot-beaune.fr)





## 品尝勃艮第红酒炖牛肉的最佳之地

### Ma Cuisine 物美价廉

这家温馨的餐厅隐藏在卡诺广场 (Place Carnot) 的小巷里, 由夫妻组合皮埃尔和法比耶纳 (Pierre and Fabienne) 共同经营。多年来, 餐厅集聚了大量的人气, 这里受欢迎的不仅是精心烹制的地方特色菜肴, 还有写满各种酒的酒单 (数量达到700多瓶), 毕竟这里是勃艮第产区。Ma Cuisine始终坚持的怀旧风和对于传统的尊重, 使得这里成为人们百去不厌的餐厅。如果你要保持完美的腰线, 却又难以抵挡美食的诱惑, 那就得和这家充满乡村气息但朝气蓬勃的餐厅保持距离。主菜有洋香芹火腿冻 (jambon persillé, 这是一种层状的猪肉香芹布丁), 用带壳的著名勃艮第蜗牛 (escargots) 填满香菜酱 (parsley butter) 后烹制的菜肴, 和不成型的勃艮第红酒酱鸡蛋 (Oeufs en meurette) (用红葡萄酒煮荷包蛋)。主要的菜式包括烧烤全鸽和深得人心的红酒烩鸡 (Coq au Vin, 当然, 也是鸡肉加红酒烹调而成) 和菜色浓重鲜亮、入口即化的勃艮第红酒炖牛肉。最后的甜点, 可以试一试这里的新鲜水果馅饼, 或者焦糖蛋奶冻 (crème brûlée)。

地址: Passage Sainte-Hélène, Beaune;  
营业时间: 周一、周二、周四和周五的午餐和晚餐;

电话: +33380 223022

### 博纳的餐厅

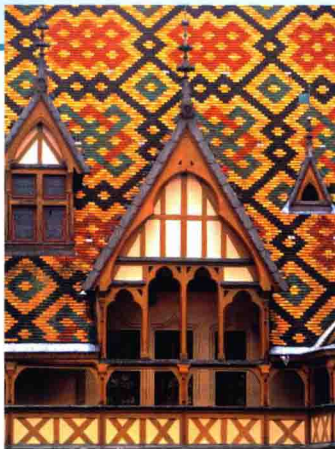
**Le Benaton** ([www.lebenaton.com](http://www.lebenaton.com); 高档餐厅) 的装修由Bruno Monnoir一手打造, 是现代装饰艺术的典范, 棕褐色的鸵鸟皮革座椅是这里的特色。需要提前告知的是: 这里没有传统的经典菜; 但是在勃艮第传统烹饪基础上改良的菜肴也很值得期待。Monnoir对于勃艮第红酒炖牛肉的精心改良体现在用牛脸颊的精华部分和红酒一同烹制。

### 法国的餐厅

古色古香的巴黎小酒馆已经成为一道很难再见的风景, 这里铺着亚麻桌布, 有着让人流连忘返的美食。位于巴黎第六区的**Josephine Chez Dumonet**餐厅 (+33 1 4548 5240; 价格适中) 却始终坚守着对于传统的传承。法国经典菜式是这里的主打菜, 包括鞑靼牛肉 (Steak tartare)、脆皮法式油封鸭腿 (Confit de Canard)、松露炒蛋 (omelette with truffles) (时令菜) 和勃艮第红酒炖牛肉。你绝对有理由为了这家餐厅在巴黎停留。

### 世界各地的餐厅

热闹的**Brasserie Les Halles** ([www.leshalles.net/brasserie](http://www.leshalles.net/brasserie); 物美价廉) 是一家位于纽约的经营各种法国经典美食的典型巴黎餐厅。这里是作家、厨师及直言不讳的电视节目主持人安东尼·伯尔顿 (Anthony Bourdain) 经常光顾的地方, 餐馆得名于在巴黎曾经盛极一时, 但现在已经闭市的Les Halles市场。餐厅从中午开始营业, 午夜打烊, 所以几乎一天的任何时间都能满足食客对于勃艮第红酒炖牛肉的热情期待。



上图 主宫医院-博纳济贫院于百年战争结束时建立, 这时的勃艮第正遭受着贫困和饥荒

左图 金秋时节的博纳高坡 (Hautes Côtes de Beaune) 葡萄园从金丘断崖长长的斜坡上倾斜而下



上图 一道成功的勃艮第红酒炖牛肉取决于食材的完美融合, 尤其是使用的夏洛莱牛肉 (charolais beef) 和勃艮第红酒

### 烹饪课程

**The Cook's Atelier** ([www.thecooks-atelier.com](http://www.thecooks-atelier.com)) 举办的烹饪课程通过一杯冰镇的勃艮第香槟酒crémant拉开序幕。马乔里·泰勒 (Marjorie Taylor) 的菜看则主要面对这个地区的小手工工匠。**拉特维多尔餐厅 (La Terre d'Or)** ([www.laterredor.com](http://www.laterredor.com)) 将在米其林星级餐厅葡萄酒生产商的会议上寻找最佳的葡萄酒供应商。**Ecole des Vins de Bourgogne** ([www.ecoledesvins-bourgogne.com](http://www.ecoledesvins-bourgogne.com)) 通过3个小时的速成课教你如何观色、闻香和品味当地的美酒。同时, 这里还能提供时间更长的课程。