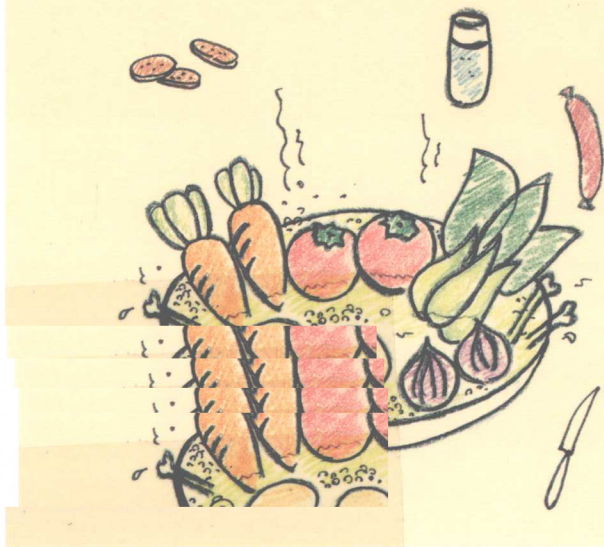


“Appetite, a universal wolf” - William Shakespeare
A BOOK BY M.F.K.FISHER

How To
COOK A WOLF?



如何煮狼

[美] M.F.K.费雪 — 著 韩良忆 — 译

食欲是一匹无所不在的狼。

新星出版社 NEW STAR PRESS

如何煮狼

[美] M.F.K.费雪 — 著 韩良忆 — 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

如何煮狼 / (美) 费雪 (Fisher, M. F. K.) 著; 韩良忆译.

—北京: 新星出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 80225 - 926 - 3

I. ①如… II. ①费… ②韩… III. ①散文 - 作品集 - 美国 - 现代 IV. ①I712. 65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061337 号

THE ART OF EATING: How to Cook a Wolf

By

M. F. K. FISHER

Copyrights © 1937 by M. F. K. FISHER

This edition arranged with LESCHER&LESCHER, LTD.

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Simplified Chinese edition copyright:

2010 NEW STAR PRESS

All rights reserved

如何煮狼

(美) M. F. K. 费雪 著; 韩良忆 译

责任编辑: 金辉

责任印制: 韦舰

封面设计: 颜禾

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢刚

社址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网址: www.newstarpress.com

电话: 010-88310888

传真: 010-88310899

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印刷: 北京凯达印务有限公司

开本: 910 × 1230 1/32

印张: 10

字数: 161 千字

版次: 2010 年 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80225 - 926 - 3

定价: 25.00 元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

目 录

1 生命华丽的胃口
——M.F.K.费雪的味觉赞美诗
/韩良露

7 修订版导言

12 虽无铁杉，如何仍成圣贤

……就这样，再来点儿红葡萄酒，喜欢的话，配啤酒也成，最后
来杯好咖啡，这样的一餐是如此简单朴实，一开头会让同桌的人
大吃一惊，末了却一举两得……

22 如何捕捉狼

……重点在于，挑出你自己最喜欢做的事，这么一来，尽管这世上各式各样教人气结的意外越来越多，你仍可活得称心又如意……

27 如何分配你的美德

……记得有连皮煮的小马铃薯，还有用橄榄油煮熟的朝鲜蓟，个头如你的大拇指大小，而且嫩多了……

42 如何烧水

……数世纪以来不知有多少人以讹传讹，以为法国每一口好炉子的后方，都有一锅流传多年的好汤，就像老式酵母，长了又长，却始终源自最初的“面种”……

73 如何迎春

……那位满腹渴望的小小日本人，在俳句结尾如此深情款款地描写春日鳗鱼那第一口令人嘴角生津的美味，也令人同样难过……

84 如何不去沸煮一枚蛋

……除了在我心目中世上最美味的蛋，以及菜名洋溢异国情调、几乎同样可口的其他鸡蛋佳肴……尚有一千道菜肴是用母鸡在不

知不觉中便以纯熟的技艺生产的产品烹制而成，做法各有巧妙不同……

104 如何活下去

……每隔三个星期左右，他会到兄弟会会所的晚宴或诸如此类的社团狂欢派对上，打工当服务生。他必定会携带一只篮子和一捆绳子，趁着夜色，把篮子吊到后巷去，里头装着甜面包、牛油、橄榄、派饼……

113 如何像新鲜面包一样奋发向上

……你闻着面包香，记起一拳捶向面团时，拳头被那结实的冷面团裹住的奇异感受，在那一刻，你会明白古人早已知晓的一个道理，那就是：面包是神圣不可侵犯的……

126 如何饿中作乐

……我坐在地散发着异味的黧黑屋子里，吃着以往从未尝过的奇异菜色，怒涛拍打着崖底，惠斯特的栗色塔夫绸靠枕软软地抵住了我的脊背……

134 如何宰狼

……看到动物的脑袋被烹调一番，以祭我们的五脏庙宇，为什么就比看到一条腿、尾巴或肋骨要糟糕呢？倘若我们要仰赖同住

在这世上的其他生物维生，那么就不该紧抱着不合逻辑的偏见不放，而应当充分享用被我们宰掉的禽兽……

171 如何令鸽子呐喊

……任何禽鸟或看来好像有点干老的野味，都可以用这个做法来烧，不过她本意是要用来烹调松鸡或雉鸡。我曾经用这个做法，来烧一只上了年纪的鸡，和一只同样很有阅历的兔子……

187 如何祈求和平

……意式玉米粥和这道多少有点娇柔脆弱的淑女菜色迥然不同，强劲又直截了当，差一点就显得粗野，是好几百年来深受饥饿的老实人忠贞信服的一种食物……

205 如何满足于如蔬菜般平淡的爱

……没有一种蔬菜所需的烹调时间，会像你以为的那么长。当然，这部分得视海拔高低、燃料和锅具而定，不过大体上的实情是，蔬菜几乎总是被煮过了头……

212 如何制造大场面

……当佳人年华渐失，高高梳起的发丝变得有点稀疏时，她们真的会一天教回拿洋葱汁来摩擦头皮吗……

222 如何拥有光滑的皮毛

……它嗅了嗅鱼，好像怕被咬到似的，向后退，并以责备的眼光，忿忿地瞪了我一眼，接下来两天不见踪影。过了一会儿，人这厢也发生几乎一样的情形……

230 如何解忧

……花草茶其实就是用热水冲少许的干薄荷叶、马鞭草、椴花或洋甘菊而已，饮用时加不加糖皆宜，并可挤点柠檬汁进去。它们能神奇地抚平你心头的波纹，而且会让你进入甜美的梦乡，一夜好眠……

251 如何当智者

……你坐在餐具室的窗边，沐浴在阳光里，那个小男孩分与你吃了一口，对你们俩而言，被四月的天光晒暖的金莲花香气，从此将永远和你们齿间融化的牛油与烤面包的滋味，融为一体……

257 如何引诱狼

……有个办法可以让你在下厨时，模样依然娇美，并让狼以为，即使它喷出的热烫鼻息穿透钥匙孔，吹乱了你的头发，你仍会不为所动。此一办法就是，在厨房里放一面镜子……

267 如何与狼共饮

……想清楚你最乐于与之共饮的人是谁，然后设法安排一下，和她或他在晚饭前小酌一杯……

278 如何不当蚯蚓

……只要你想活下去，便会活下去，而且你身上的每个细胞对此皆深信不疑……

291 如何实施真正的节约方法

……放松你那谨守规范的内心，想一想鱼子酱、浓奶油，以及肥肥胖胖的小母鸡正快步穿越生满松露的橡树丛间，“如麝香一般、火热、芳香、神秘”……

304 结语

附录：费雪年表

生命华丽的胃口

——M.F.K. 费雪的味觉赞美诗

韩良露

一九八六年的夏天，我客居在旧金山。有个周末，当地朋友邀我去索诺玛郡（Sonoma County）一游，这是我第一次到这个隐藏在北加州秀丽的山峦幽谷中的世外桃源之地；当时，索诺玛还不是非常有名，而它邻近的纳帕谷地（Napa Valley）的葡萄酒乡也才刚崭露头角，就在那一年，纳帕的红酒在法国举办的世界红酒竞赛中竟然打败了波尔多酒。

索诺玛也产红白葡萄酒，但这并非它真正著名之事，索诺玛最闻名的是几件和美食相关的事。首先，它是后来逐渐名传世界的美国新烹饪——加州派食艺（California Nouvelle Cusi）的发源地，那里有许多隐秘而独特的高级餐馆和大厨，走的都是柏克莱大学附近的Chez Panisse餐馆般的加州风新派料理的路线。这些餐馆不仅强调新的烹调手法，也强调新鲜的、有机的（当时还是十分稀奇的名词）、本乡本土的食材选用，因此索诺玛也成了许多有机农园、牧场、手工食坊的农业天堂，许多受过高等教育的现代农夫，在索诺玛谷地上种有机蔬菜水果，自己榨橄榄油，做手工羊奶酪，自制果酱、肉派、蜂蜜、啤酒等等，除了供应高级餐馆外，也会在周末时聚集在旧金山渡轮码头前露天贩卖，行之有年后，如今这个周末农产品市集已经成为全美最大最有特色的有机乐园。

索诺玛，这个名词，在美国已经逐渐地成为美味及品味的代名词，就如同普罗旺斯相对于法国的概念般，索诺玛代表了某种借途对美食的追寻去实践的美好生活。

为什么非在索诺玛呢？除了地灵之外，还有另一个重要的人为因素，索诺玛之所以在北加州乃至于全美国变成了美食的圣地，和一位叫M.F.K.费雪的女士从

一九七〇年起便长居在此大有关系，这位费雪女士当时已是美国饮食文学的掌门人，她出版了许多关于食艺的文札，从一九三〇年代末期出版后，就彻底地影响了美国同代人对味觉的态度：费雪如赞美诗般的文体，让味觉经验在清教徒文化的美国，从单纯的口腹之欲，升华为歌颂生命的拉丁颂歌。

费雪是索诺玛的活招牌，美食诗人会钦定的住家，必有不凡之处，我们可以说，索诺玛的美食传奇和费雪的造就密切相关，但造就费雪成为美国一代味觉教母的功臣却是别的地灵之处，即法国的勃艮第酒乡和普罗旺斯。

费雪的血液中有父系那里来的爱尔兰的敏感和奔放，却从小生长在以贵格派教友为主的南加州小镇，贵格教派是美国清教徒文化的大系，教友崇尚理智、节约、自制的生活哲学，心向理性的希腊哲学家伊壁鸠鲁，而非感性的狄奥尼索斯。因此，贵格教友的饮食之道以健康简单为主，像有名的贵格麦许这样的地方和人情，却让性格善感、富有想象力的费雪觉得疏离，费雪曾在文章中表示她一直对童年的家乡小镇无法产生归属感，也因为如此，她在童年及青少年时期都觉得很寂寞。

费雪内心存有对家乡的呼唤，却在她十九岁时和第一任丈夫结婚后搬去法国的第戎时得到了回应。费雪从早年

禁闭的饮食口味和疏离的人情环境，到了充满了开放的、丰富的饮食惊奇和热闹的人际互动的拉丁社会，需要温暖的费雪借着各种味觉的体验和追寻，找到了她精神的原乡，从此，法国的食物及跟随食物来的人情成为她一生的滋养。

费雪曾在文章中表示，人有三种基本的需要，即食物、安全感和爱，而对费雪而言，这三件事密不可分。对于了解费雪一生的人而言，这段话有点哀伤，因为费雪一生在安全感及爱的满足感上实在颠沛，在一九四〇年代，美国人离婚的并不多，但费雪却结过三次婚，期间她最挚爱的第二任丈夫却因不堪病魔的折磨而自杀身亡，她还曾经生下了一个在那个年代视为丑闻的私生女，并且在四十三岁的那一年，成为一位独立抚养两个女儿、且不得不面对生活困窘的单亲母亲。

费雪对爱和安全感的追求历经考验，但她对食物的追寻却从未中断，事实上，食物乃至味觉的体验与满足已经不再只是口腹之欲，而是生命的原欲了，当费雪说，饮食可以通向生命的欢愉，她说的是一个在生命中饿过的人的领悟，饮食是费雪永恒的家，她在其中找到安全感和爱。

也因为如此，费雪的胃口很大，在她的饮食写作之

中，口腹之欲只是个隐喻，她真正要说的是关于生命的各种华丽的胃口。费雪有一种本领，可以在谈饮食之事时，随时笔锋一转，谈起天下事。她的味觉经验让她灵思泉涌，从口味心得、饮食典故、烹调原理到人情冷暖、世道顺逆、生命思索，处处见其文笔的流丽、心思的敏锐、论世的机锋。

英国诗人奥登（W.H.Auden）曾为文称赞费雪的饮食文章是美国当代最佳的散文。奥登有此慧眼，一是看得出费雪散文中的诗情洋溢，二是熟悉欧洲世界的奥登，自然比美国文艺界更懂得味觉书写的欧陆抒情和哲学的传统，费雪曾翻译过法国十八世纪的古典作家布伊亚·萨瓦兰的《味觉生理学》（*The Physiology of Taste*），她称呼这本书是“烹饪学的超越性冥思”，费雪且自谓深受这本书的启发。

在欧陆拉丁社会和天主教的传统中，地上的粮食和天上的圣餐存在着紧密的关系，法国电影芭比的“盛宴”其实也是一场“圣宴”，压抑味觉的丹麦清教徒透过味蕾的开口而释放出生命的欢愉和爱，费雪深通此理，在《写给牡蛎的情书》中，她从蚝身为软体动物的爱与死开始说起，到各种吃蚝的人生故事以及蚝的各种烹调花样，蚝在此得到了费雪饕者狂热的爱，如此被吃，蚝恐怕也心甘情愿了，费

雪也吃得味蕾和精神同样心满意足。

读费雪的饮食书，读者的味蕾和精神也同时受益良多，费雪的文体很有能量，各种惊人的比喻、想象和评述跳跃在字里行间，例如在《如何煮狼》中，费雪从莎士比亚的“食欲是一匹无处不在的狼”这个比喻下手，替美国在二次世界大战物资困乏的时代，找出驯服饿狼的各种克难食谱，像《如何饿中作乐》一文中，她提出细嚼慢咽自有真味之道，让我想到曾听朋友说起，他关在大牢期间，从无法咽下窝窝头，到寻出一点一点掰小碎粒的窝窝头，含在嘴中用口水慢慢吞嚼，而觅出窝窝头最甜蜜的滋味。费雪与我的朋友均懂得饿中作乐，才是美味真境界，这可非平庸的美食猎奇者可及。

费雪的饮食文学，如今在美国已荣获桂冠的地位，但这份荣耀得来并不容易，正统的美国文学界，一直存在着清教徒的自苦心理，视描写生命和痛苦的写作为文坛的正宗。费雪的饮食书写提供了太多的欢愉，她的妙笔生花也无法掩饰，所以美国文化界的正统祭坛“美国文学和艺术协会”直到费雪死前一年的一九九一年才把她列入会员。

饮食是平常事，但费雪写的却是非常文章，这一点，世人要慢慢地才会了解其中奥妙。

修订版导言

究竟是战争，还是和平，更能促使我们在语言层面与精神层面的词汇产生变化，这一点实在很难弄个明白。

然而，可以肯定的是，写于实施配给券和灯火管制等悲惨措施的二次大战时期，讨论该如何活得像样一点的这本书，在不到十年间，已显得古怪又好笑，它就在这么短短几年中，成了老古董。书才出版不到十年而已，这会儿读来却诡异又奇特，活像是一本百年前发行的烫金砖块书，比方《仕女随身必备指南》、《姊妹、母亲与妻子历来最佳烹饪法》……

尽管自《如何煮狼》最早于一九四二年出版以来，我

们的生理问题已有了明显的改变，可是在战火正炽之时，人们实在很难把事情一五一十交代清楚。

眼下没有配给券了（前两天我才听说，英国的瓦斯配给制度在实施近十二年后，终于解除。隔了这么久才解除，简直教人震惊！未免也太久了吧……），再也没有蓝券、红券，以及该撕下与不该撕下的薄纸印花。

只要荷包负担得起，我们现在愿意买多少马夫房牛排、波本威士忌和糖粉，就买多少，这类美食佳酿的价钱，涨了几乎整整一倍呢。

我们起码是暂时不必费心张罗基本的存粮，以应对灯火管制了……在此同时，我们也设法避免去思索该在何时、何地、拿什么以及怎样去供养侥幸没被又一种新的炮弹炸死的人，连随便想一下也不必。

这从而说明了一点，和平其实是不堪一击的。

二次大战有个较不令人感到不寒而栗的层面是，尽管它是场炮火满天飞的战争，却教会了我们这些侥幸活下来的人，该如何去过，对我们而言，堪称宝贵无比的日常生活。所谓战争，起码在道德上，就是冰冷的武器和炽热的言语。（在写下这段用语谨慎的文字一个星期后，亦即最后付梓印行的一个小时候，这段话显得加倍荒唐，古往今来哪有武器是冰冷的啊？）