



MICHAEL POLLAN

迈克尔·波伦

饮食觉醒系列

[美] 迈克尔·波伦 — 著

(Michael Pollan)

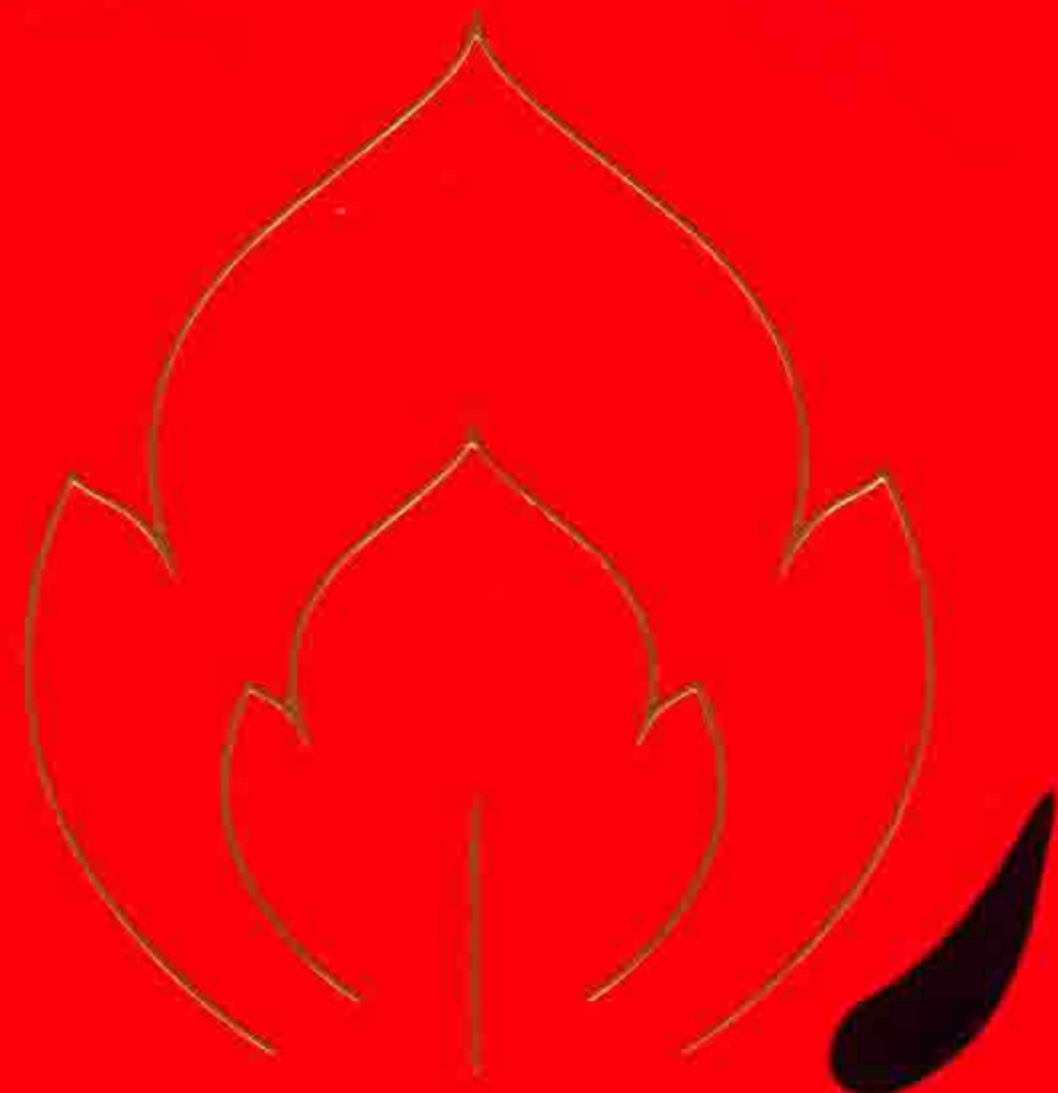
胡小锐 彭月明 方慧佳 — 译

烹
饪



Fire

CREATURES OF
THE FLAME



Water

A RECIPE IN
SEVEN STEPS

烹饪如何
连接自然与文明



Air

THE EDUCATION OF
AN AMATEUR BAKER



Earth

FERMENTATION'S
COLD FIRE



重掌一日三餐的话语权，
食材从自然到文化的转变，
也是食物从手心到舌尖上的滋味，
其实就是爱的滋味。

烹饪的意义在于建立联系，我们塑造了美食，然后美食又塑造了我们

COOKED

A Natural History of
Transformation

中信出版集团

COOKED

A Natural History of Transformation



烹饪如何连接自然与文明

[美] 迈克尔·波伦 / 著

(Michael Pollan)

胡小锐 彭月明 方慧佳 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目（CIP）数据

烹：烹饪如何连接自然与文明 /（美）波伦著；胡
小锐，彭月明，方慧佳译. -- 北京：中信出版社，
2017.7
书名原文：COOKED
ISBN 978-7-5086-6128-5

I. ①烹… II. ①波… ②胡… ③彭… ④方… III.
①烹饪—方法 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第 080051 号

COOKED: A Natural History of Transformation by Michael Pollan
Copyright © 2013 by Michael Pollan
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation
Published by arrangement with International Creative Management, Inc.
Through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHT RESERVED
本书仅限中国大陆发行销售

烹：烹饪如何连接自然与文明

著 者：[美] 迈克尔·波伦
译 者：胡小锐 彭月明 方慧佳
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029）
承 印 者：鸿博昊天科技有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32	印 张：14.25	字 数：330 千字
版 次：2017 年 7 月第 1 版	印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷	
京权图字：01-2013-4985	广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号	
书 号：ISBN 978-7-5086-6128-5		
定 价：69.00 元		

版权所有，侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

*Cooked: A
Natural History of
Transformation*

推荐序

饭桌的宽度

无论饭桌是圆是方，是大是小，面对饭桌上的食物是每个人的日常，却又肯定超出了食物本身。拿中国的饭局文化举例，从古至今，这哪是一桌子的菜，这明明就是一桌子的人情世故，你来我往。房内人话天下事，由眼前美食引发心中感悟，一顿饭下来，吃没吃饱没关系，重要的是食者的关系。这还不够，如果我们将目光再放久远一些：现代社会中的食品是如何生产出来的？速食、慢食、各种吃的革命是如何改变我们的生活方式？在错综复杂的食品产业链中，我们是如何被欺骗，被抛弃，被迫反抗？

迈克尔·波伦让我们看到了一张浩瀚的桌面，这个饭桌的桌面从食物延伸到世界连锁企业、政治体制、历史习俗等更为广阔的维度，将几个人的饭桌扩大为整个人类的语境，从社会学、哲学的诸多角度让我们明白：从“吃”出发，我们能够看到的画面竟如此丰富。这位叱咤食评界多年的老江湖为我们展开了一幅幅恢宏的画卷：

食品健康安全、社会权力结构、资本主义中的各类关系……顶级吃货吃饭的嘴了得，说话的嘴更了得。

近来，我参加的饭局比吃的饭多。面对各式各样的美食，桌上人常常几句“好吃”敷衍带过。依我看，不认真吃是小事，不认真看待吃则是大事。因此，“今天去哪儿吃，吃什么”一定是一个哲学问题，我没有开玩笑。

知名媒体人、畅销书作家 韩国辉

我们为什么烹饪？

—

直到人过中年，我才意外而愉快地发现，我长久以来关注的一些问题的答案事实上是同一个答案。

那就是：烹饪。

这些问题中，有的是涉及个人的内容，比如，什么是对促进家庭成员的健康和幸福来说最重要的事？怎样才能和我那十几岁的儿子建立起更亲密的关系？（事实证明，要做到这一点，仅凭寻常的烹饪方式还不够，还得用上一些特别的烹饪手段，比如酿造。）有一些问题本质上有点政治化。比如，多年来我一直在思考（因为不断有人在问我这个问题）：作为普通人，我们最应该做点什么来改善美国的食物体系，使之更加健康，更加具有持续性？另一个问题就是在高度专业化的消费经济下，人们应该如何降低依赖感，提高自足性？还有一些问题比较富有哲理性，我从动笔写这本书开始就一直



在思考：在日常生活中，我们要怎样才能更好地理解大自然以及人类在大自然中扮演的角色？你可以走进森林中去冥想这个问题。但是我发现其实只需走进厨房，我们就能找到更有趣的答案。

之前的我，从来没有想过烹饪会对我的生活产生如此大的影响。虽然一直以来，烹饪就是我生活的一部分，但是它的作用和家里的家具一样，是无须过多费心的东西，更谈不上对它有什么热情。我很幸运，我的母亲热爱烹饪，每天晚上都会为全家精心烹制可口的饭菜。成年后我有了自己的家，很快就掌握了厨房中的基本技能——这得益于之前总是在母亲烹饪的时候无所事事地在厨房里转悠。尽管我拥有了自己的厨房，闲时也会做饭，但是我并没有在上头花太多心思和时间。在30岁之前，我的厨艺一直在原地踏步。事实上，我那时候的拿手菜都在很大程度上依赖于别人，比如意式饺子，我做的工作无非就是从商店里购买饺子，然后浇上我那引以为豪的鼠尾草黄油酱汁。隔三岔五，我也会比照菜谱做菜，或者从报纸上剪下一个食谱，添加到我那薄薄的保留菜单中；有时候我也会添置新的厨具，不过大部分最后都束之高阁。

现在回想起来，当年对烹饪的淡漠真是让我吃惊。因为我对食物链条的其他每一环都有着浓烈的兴趣。我从8岁开始就热衷园艺，种植过很多蔬菜；我热爱农庄生活，并且撰写过关于农业的文章。而对于这个链条的终点——饮食以及它对我们健康的影响，我更是有过大量著述。唯独对链条的中部——将食材转化成我们饮食的过程，我却没有太多的关注。

直到有一天我在看电视的时候，我才发现并开始思考这么一个奇怪的悖论：为什么在美国人抛弃了厨房，把饮食问题交付给食品工业的这么一个时代，我们开始花大量时间思考食物并热衷于观看

烹饪节目？似乎我们烹饪得越少，就越痴迷于这种对食物以及烹饪的间接体验。

我们的文化对烹饪体现出了一种模棱两可的态度。调查研究显示，人们更多地购买成品食物，花在烹饪上的时间逐年下降。自 20 世纪 60 年代（正是我在厨房观看母亲烹饪的那个年代）中期开始，美国家庭花在烹饪上的时间减少了一半，平均每天只有 27 分钟（美国人比世界上其他国家的人用在烹饪上的时间少，但是这种减少是全球性的趋势）。然而另一方面，我们越来越热衷于谈论烹饪，观看烹饪，阅读烹饪书，走进那些可以全程观看烹饪过程的饭店。我们这个年代，专业厨师可以拥有家喻户晓的知名度，他们中的一些人甚至可以和运动员以及电影明星比肩。这项在很多人看来烦闷无比的工作，被提升到了观赏性运动的高度。当你发现这可怜的 27 分钟还没有你花在观看《顶级厨师》（*Top Chef*）和《食品频道的下一个明星》（*The Next Food Network Star*）上的时间长时，你会进一步意识到，有成千上万的人花在电视机前观看烹饪节目的时间远多于自己动手烹饪的时间。我无须指出，在你眼皮底下完成的这些食物，最后进的甚至不是你的肚子。

这就是烹饪的独特之处。归根结底，我们并没有去观看或者阅读关于缝纫、补袜子、给汽车加油一类的节目或书籍，因为我们巴不得能把这些家务外包给他人，并迅速把它们从我们的头脑中清除得干干净净。但是烹饪给人的感觉不同。这项工作或这个过程，饱含了一种情感上或心理上的力量，我们无法摆脱，也不想摆脱。实际上，正是在观看了很长一段时间的烹饪节目之后，我开始在想，这项我一向视为理所当然的工作，是否值得我用一种更认真的态度去对待。

①

我发展了一些理论来解释这个被我称为“烹饪悖论”的问题。首先，也是最明显的一点就是，对我们人类来讲，观看烹饪并不是一项新鲜的节目。即使是在“全民烹饪”的时代，也有人袖手旁观，包括大部分男人和所有孩子。大部分人都有观看妈妈烹饪的愉快回忆：妈妈用精湛的手艺就像变魔术般做出可口的饭菜。在古希腊，“厨师”“屠夫”“祭司”都用 *mageiros* 来表示，而 *mageiros* 和表示魔法的 *magic* 出自同一词源。每当母亲用她神奇的魔力制造那些令人着迷的菜肴时，我总是全神贯注地在旁边观看。比如那紧紧包裹着的基辅煎鸡肉卷，一旦被锋利的刀切开，就会流淌出浓稠的黄油并散发出香草的浓郁芳香。哪怕是家常的煎鸡蛋，那一团黏稠的蛋黄变成美味可口的煎蛋的过程同样引人入胜。即使是最寻常的菜式也遵循着神奇的转变过程：最后的成品总是高于原料的简单叠加。几乎每一道菜包含的都不仅仅是烹饪的原料。每一道菜都是一个完整的故事，有开头、过程和结尾。

不能不提的还有厨师，他们就是这些故事的主角。尽管烹饪已经不再是我们自己生活中的一部分，我们仍然会被厨师工作中的那种节奏和质感所吸引。和我们日常面对的抽象空洞的工作相比，烹饪是那样生动直接。厨师手里摆弄的是蔬菜、动物、菌类这些实实在在的东西，而不是键盘和屏幕；他们还和水、火、空气、泥土这些原初的物质打交道，使用它们，掌控它们，来完成美味的魔法。当代人有多少能从事和物质世界直接打交道的工作呢，何况这个工作的成果还是如此的美味和愉悦（前提是你的基辅鸡肉卷里的酱料不会漏出来，又或是你做的蛋奶酥不会塌陷得一塌糊涂）。

所以，我们之所以喜欢看烹饪节目，阅读烹饪书，是因为烹饪里头有我们错失的东西。我们可能觉得自己没有足够的时间、精力或知识去亲自下厨，但是我们也同样没有足够的心理准备让它从我们的生活中彻底消失。如果像人类学家说的那样，烹饪是具有界定性的人类活动，根据克劳德·列维-斯特劳斯（Claude Lévi-Strauss）的说法，人类文化始于烹饪，那么当我们看着这一过程慢慢展开时，内心最深处被激起的那一份情感共鸣自然是不足为怪。



烹饪是具有界定性的人类活动这一观点并不新颖。早在 1773 年，苏格兰作家詹姆斯·博斯韦尔（James Boswell）就声称“野兽里不会有厨师”，并把智人（Homo sapien）称作“会烹饪的动物”（如果他看到今天沃尔玛里的冷冻食品，不知道会不会修改一下他的定义）。50 年后，《味觉生理学》（*The Physiology of Taste*）一书的作者、美食家布里亚-萨瓦兰（Brillat-Savarin）宣称“烹饪成就了今天的人类”，“通过教会人类使用火，烹饪最大限度地推动了人类文明发展的事业”。近一点的，像 1964 年，列维-斯特劳斯在他的《生与熟》（*The Raw and the Cooked*）当中告诉我们，世界上大部分的文明都持有类似的观点，即烹饪是“建立起人兽之隔的具有象征性意义的活动”。

对列维-斯特劳斯来说，烹饪隐喻着人类从茹毛饮血到文明开化的转变。但是从《生与熟》出版以来，越来越多的人类学家开始认真地对待这一观点，他们认为烹饪也许真的就是进化过程中开启人类文明大门的那把钥匙。就在几年前，哈佛人类学家和灵长类动物学家理查德·兰厄姆（Richard Wrangham）出版了一本有趣的书，名



为《点火》(*Catching Fire*)。他在书中提出，是远祖们对烹饪的发现让他们脱离了猿类的行列，正式成为人类，而非食肉、制作工具或是使用语言。根据“烹饪假说”，熟食的到来改变了人类进化的进程。烹饪为我们的先祖们提供了能量更高、更易消化的食物，让他们的大脑能够进化得更大（大脑可是有名的高能耗器官），而肠道开始缩小。很明显生食需要消耗更多的时间和精力，去咀嚼和消化，难怪和我们差不多大小的其他灵长类动物长着比我们大得多的消化道，还得花比我们多得多的时间（一天多达6小时）去咀嚼食物。

烹饪究其结果也算是咀嚼和消化的一部分，借助外力在体外完成。此外，烹饪可以解除多种潜在食物源的毒性，因此新的烹饪技巧还为我们开启了其他生物完全不能使用的卡路里宝库。人们再也不需要寻觅大量生食然后（反复）咀嚼，因此可以把他们的宝贵时间和代谢资源用于其他目的，例如创造文化。

烹饪不仅为我们提供了美食，同时也为一些重大场合创造了条件——在特定的时间和地点一起进餐。这算得上是太阳底下的新生事物，以前的那些觅食者可是独自一人，沿路进食，与其他动物无异。（仔细想想，和我们今天这些越来越工业化的食客倒也颇为相似，他们也是不分时间地点，独自在沿途的加油站进食。）但是即使是家常便饭，当中那些眼神的交流，食物的分享，自我行为的约束，点点滴滴都让我们变得文明开化。正如兰厄姆写道：“围坐在火旁，我们变得驯良。”

烹饪改变了我们，不只是让我们更友善，更文明。一旦烹饪扩大我们的认知能力，弱化我们的消化能力，就没有回头路了：我们的大脑和内脏都依赖于煮熟的食物。（请生食主义者注意了。）也就是

说烹饪是强制性的——这已刻入了我们的生物学。正如温斯顿·丘吉尔如是谈及建筑学——“首先我们塑造了房屋，然后房屋塑造了我们。”——这同样也适用于烹饪。首先我们塑造了美食，然后美食又塑造了我们。



如果烹饪真如兰厄姆所说对人类个性、生物学和文化如此重要，那么烹饪的退化就会顺理成章地对我们现代生活造成严重影响。事实也确实如此。不过，难道都是负面影响吗？也不尽然。把烹饪工作交给其他团体来完成，确实把女性从传统定义的专职为一家人打理饮食的角色中解放出来，能够让女性更加容易地投入家庭以外的工作和事业中。这也成功地缓和了性别角色和家庭模式的重大转变必然会引发的矛盾和争议，因为它减轻了家庭的其他压力，包括缩减工作时间和缓解孩子们日程安排方面的压力，留出时间让我们投入其他工作。同时也让我们的饮食尽可能地多样化，即使是那些不会做饭或囊中羞涩的人也能在每晚品尝到不同的菜肴。所有这些，需要的仅仅是一个微波炉。

这些都是不小的福利。然而我们也为此付出了代价，尽管我们才开始认识到这一点。我们用自己的健康和幸福向产业化烹饪交付了重税。产业化烹饪与我们个人的家常做法是大不相同的（这也是为什么我们通常称其为“食品加工”而非烹饪）。相较于我们常人的烹饪手法，他们总是使用过多的糖、油和盐；他们总是使用一些罕见的新奇化学成分来使食物能储存得更长久，并且看上去比实际的要新鲜。因此随着家庭烹饪的减少，毫无疑问接踵而至的便是肥胖者的快速增加，以及因饮食引起的各种慢性疾病的增加。

快餐的崛起和家庭烹饪的锐减也破坏了共同进餐的惯例，而且鼓励人们独自进餐，选择不同的食品，有时还是边走边吃。研究人员称，人们现在把更多的时间花在“次餐”（即食用包装食品），花在“主餐”（这个令人沮丧的称谓指的是我们曾经珍视的传统用餐）上的时间越来越少。

共同进餐并不是小事。它是家庭生活的基础，是孩子们学习谈话的艺术和文明习惯的地方：分享，聆听，轮流谈话，交流差异，善意争论。我们曾经所称的“资本主义的文化矛盾”——资本主义对其赖以生存的稳固社会框架有加以破坏的趋势——现在在现代美国餐桌上鲜活地展现出来，伴随着食品加工厂成功地根植在餐桌上的鲜亮包装袋。

我知道，对于集中烹饪（而非烹饪本身）而言，这些要求有点勉为其难了，人们给出的辩解理由中有一两点也是非常合理的。是在家全手工烹饪还是选择快餐，对于今天大多数人来说，远非如我描述的那样非此即彼。我们大多数人都是在这二者之间游离，决定权在于当天是周几、当时是什么样的场合以及我们是什么样的心情。取决于当晚的状况：我们是决定留在家里亲手做出一顿美食，还是出去用餐，还是叫个外卖，或者来一次所谓的烹饪。最后这个选择就涉及产业化食品经济为我们准备的那些丰富多样又方便实用的捷径：速冻菠菜，冷藏野生鲑鱼罐头，从楼下或跑半个地球买回来的速冻水饺。所有这些活动都可称为“烹饪”，而且这样的状况已经持续至少一个世纪了。当包装食品第一次进入厨房，我们之前关于“亲手烹饪”的概念就开始转变了。（因此，请允许我把速冻水饺蘸鼠尾草黄油酱也当成厨房成果。）我们大多数人会发现，一星期下来，所有这些选择我们都用了个遍。有意思的是，很多人选择了这最后

一个选项，他们大多数时候用餐都依赖于商家，而商家愿意帮助他们做完所有工作，仅把加热与进食这两个环节留给他们自己完成。一位食品市场顾问告诉我：“我们已经做了上百年的包装食品，接下来，我们要让包装食品统治餐桌一百年。”

这已经构成了问题——不仅影响我们的健康、家庭、社会，还会影响我们赖以生存的土地。不仅如此，现状已经阻碍了我们通过食物与世界形成的联系。我们越来越远离亲手把大自然的原材料做成可口美食的烹饪过程，这也让我们脑海中对食物的概念越来越模糊。当加工成型的包装食物呈现在我们面前的时候，我们很难相信食物与自然、人类的劳作或者想象力之间有任何联系。食物变成了一种普通商品，一个抽象概念。这时候，我们轻而易举地沦为商家的俘虏，他们出售给我们各类化学合成食品——我称这个为可食用的类食物产品。我们最终靠一个个虚幻概念来果腹了。



现在，再来批评社会如此的发展多少会引来读者的反感。有的人一听到谈及烹饪的重要性，就马上会觉得作者是要反人类发展而为，是要把女性重新又送回厨房。这绝不是我想要表达的，我认为烹饪极为重要，不能由家庭中某个性别或某个成员独自完成；男人和小孩也都需要下厨，这并不是为了彰显公平或者平等，而是因为他们能在那收益颇丰。对于食品加工业来说，能够渗入我们这部分生活其最主要原因之一就是我们长久以来都给烹饪打上“女性专职”的标签，其重要性不足以吸引男人和孩子们。

到底烹饪是因为这个工作大多是由女性来完成而受到贬低，还是因为其被社会贬低而使得女性深陷于这项工作之中，这都不得而

知了。我在后面第二章中不厌其烦地讨论的烹饪性别政治学非常复杂，可能一直以来就不是个简单的话题。事实上在古代，一些特别的烹饪方式还受到赞誉：例如荷马史诗中的英雄们自己烤肉吃也丝毫不会影响他们的英雄身份或男子汉气概。而且从此以后，男性为了赚钱而以烹饪为公开职业也是为社会所接受的（不过直到最近，专业厨师才赢得艺术家般的尊重）。但是在人类史上，大多数时候这个工作还是由女性在幕后完成的，并且也并不为公众所称道。除了那些由男性主持的重大时刻（比如宗教祭祀，7月4日的户外烧烤节，四星级酒店），其他时候的烹饪在传统上是女性的分内之事，是家务和照顾孩子的一部分，因此也无法引起人们（其实是男性）的重视。

烹饪没有得到它该有的尊重可能还有一个原因。最近有本书叫《文明的味道》，作者珍妮特·弗拉芒，一位女权主义学者，政治学者，她曾经雄辩地阐释“饮食工作”的社会意义与政治意义，认为这个问题可能与食物本身有些关系，在西方文化的思想—身体二元论中，食物的特性刚好偏向了错误的一边——女性这一边。

她讲道：“我们都是通过嗅觉和味觉来感知食物的，而这几项是相较于视觉和听觉略低级的感官，后两者通常被认为是我们积累知识的途径，在大多数哲学思想、宗教和文学作品中，食物通常是与身体、动物、女性和欲望联系在一起，是文明社会的男人力图通过自身的知识和理性来克服的对象。”

这是他们的重大损失。

二

本书有这样一个假设：烹饪——从广义上来讲，就是人们发明并使用的一系列方法来将生鲜食材加工成可口营养的美食的过程。

程——是人类做的最有趣也最有价值的事情之一，在我开始认真学习烹饪之前也没能完全领悟这一点，经过3年的时间，在多位天才老师的指导下，我学习了4项重要的烹饪方法——烧烤，煮，烘焙，发酵——对烹饪的态度和认识较之以前大为改观。确实，在我结束学习的时候，已有几样值得炫耀的拿手菜了——尤其擅长烤面包和红烧，同时，也更了解自然界（以及我们与自然界的牵连），这些恐怕是通过其他途径和方法无法了解到的。我更能体会到工作的本质，健康的含义，传统与礼仪，自信与融入，日常生活的节奏，以及仅仅因为喜爱而非出于经济考虑，生产出以前不敢想象的产品时的那种无比满足感。

这本书所讲的是我在厨房——当然还有面包房、乳品店、啤酒厂、餐厅的厨房等等我们的文化中常见的烹饪场所——学习烹饪过程的一些故事。本书共分为四个部分，每部分对应一个我们称之为烹饪的由自然向文化转变的重要形式。我满心惊喜地发现，这四种烹饪形式分别依赖于火、水、空气、泥土这四个经典元素，构成了一一对应的关系。

我不知道为什么会这样，但是几千年来，多种文化都把这四大元素奉为构成自然界四大不可或缺、永不泯灭的元素。当然在我们的想象中，它们也是至关重要的。事实上，现代科技把这些经典元素又分解成更基本的物质与作用力——水被分解为由氢和氧构成的分子，火被认为是迅速氧化的过程——这也并没有从实质上改变我们通过生活或想象对自然的体验。科学也许能用包含118种元素的周期表来取代这四大元素，然后把它们分成更小的微粒，但我们的感知和梦想对此却迟迟不能适应。

学习烹饪的过程就是与物理、化学中的定理以及生物学和微生



物学中的事实进行亲密接触。但是，我发现，在人们领会包括烹饪在内的主要转换形式这个过程中，从火开始，这些始自科学之前的古老元素分别扮演着极为重要的角色。它们在这个改变自然的过程中有自己特有的方法，特有的态度，特有的分工，特有的情怀。

火在烹饪中是第一要素。我学习烹饪时就是从火开始的，首先探究这个最基本，也最古老的烹饪方法：烤肉。我对用火烹饪的艺术探究颇费了一番周折，从我后院的烤箱到北卡罗来纳州东部地区的烧烤坑和烧烤大师们。在北卡罗来纳州的东部地区，人们说到肉类烹饪，仍然是指用木炭的文火慢慢地烤熟一头整猪。也正是在这里，在那些技艺高超同时也是派头十足的烧烤大师们的指导下，我掌握了烹饪的基本要素——动物，木头，火，时间——找到了一条深入了解这种史前烹饪技术的通途：了解了是什么让我们的原人始祖聚在火堆边烤食，这种体验又是怎么改变他们的。捕杀并烹饪一个庞然大物从根本上来讲需要全身心的投入。供奉仪式从一开始就是这其中一环，直到今天，21世纪的烧烤依然能寻到这古老的痕迹。无论当时今日，火的烹饪里都反射出充满阳刚之气的英雄剧的影子，带有夸张与反讽的情绪，还有一丝荒谬感。

我们的第二部分的主题是用水烹饪。用水烹饪的感觉与上述情绪正好相反。从历史上看，水在烹饪中的使用晚于火，因为直到距今一万年以前，锅这种人造工具才在人类文明中出现，在此之前水无法在烹饪中派上用场。现在，烹饪走进户内，进入厨房。在这一章中，我将探讨日常家庭烹饪及其技巧和优缺点。为了呼应这一章的主题，这个部分的表现形式就是一个长长的食谱，以逐步展现这些古老的烹饪技术，看看祖母们是如何在家中利用这些最普通原料（一些芬芳的蔬菜，一点油，几小块肉，一个漫长的下午），摆弄出一顿美食