

「瑞典」马琳·埃尔姆丽德 / 著  
肖琦 / 译

# 面包、 小龙虾 和阿富汗 韭菜饺子

带着温暖去生活

从柏林的舒适厨房到伦敦的别样公寓  
从乘上纽约的一艘船到围着喀布尔的一个陶土炉转  
你若肯与我分享你的食谱、手工艺品和故事  
或者任何你最引以为傲的东西  
我也会在半夜起床为你的面包和面  
与你分享我的独特配方的面包……

中信出版集团



面包、  
小龙虾  
和阿富汗  
韭菜饺子

带着温暖去生活

[瑞典] 马琳·埃尔姆丽德 / 著 肖琦 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

面包、小龙虾和阿富汗韭菜饺子 : 带着温暖去生活 /  
(瑞典) 马琳·埃尔姆丽德著; 肖琦译. -- 北京: 中信  
出版社, 2017.1

书名原文: The Bread Exchange: Tales and  
Recipes from a Journey of Baking and Bartering  
ISBN 978-7-5086-7075-1

I. ①面… II. ①马… ②肖… III. ①散文集—瑞典  
—现代 IV. ①I532.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 290525 号

Text ©2014 by Malin Elmlid.

All rights reserved.

First Published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Simplified Chinese translation copyright ©2017 by CITIC Press Corporation.

Chinese edition arranged through YOUBOOK AGENCY, CHINA.

ALL RIGHTS RESERVED.

面包、小龙虾和阿富汗韭菜饺子 : 带着温暖去生活

著 者: [瑞典] 马琳·埃尔姆丽德

译 者: 肖 琦

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: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 800mm×1230mm 1/32

印 张: 10.25 字 数: 80 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2014-8555

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7075-1

定 价: 49.80 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

给我讲一个能感动我的故事，  
带我看一件我从未见过的事，  
教我一些我所不知道的知识，  
把任何你引以为傲的东西交给我。

**若你肯与我分享这一切，  
我将与你分享我的面包。**

我只用水、面粉和盐作为面包的原料。  
但我将选择我能买到的最优食材，  
我会在半夜起床为你的面包和面，  
我将与你分享我最擅长的事。

**我，将为你奉上一个震撼心灵的故事，  
亦如你也曾震撼了我的心。**

## 前言

就像很多有意义的事情一样，这件事的缘起是我在生活中遭遇的挫折和对现实的不满。我曾经在时尚行业担任销售经理。我们这行有一个不成文的规定，那就是任何人只能穿一个尺码——欧洲的4码和北美的34或36码。你要么就拼命挤进这个尺码，要么就另寻高就。我的许多同行都决定控制碳水化合物的摄入，以将体重保持在能穿这个尺码的范围内，我也不例外。不吃土豆，不吃意大利面。

“先生，这个酸奶是不含糖的吗？”“哦，不，请不要在我的咖啡里加糖！”

我甚至开始喝黑咖啡，因为连牛奶也成了像糖一样的禁忌食品。再然后，面包也不能吃了。这时我的情绪变得复杂起来。不吃面包？可是我爱面包啊。在我从小生长的家庭里，面包被视为最重要的一种食物。

对我来说，面包就像是食物中的诗歌。它是一切食物和营养的象征。我怎么能对面包说不呢？我真的做不到。所以我妥协了，我告诉自己只能吃优质的面包。

我想我们每个人可能都对什么是优质面包有着自己的理解。但对我来说答案是很简单的。优质的面包是用热忱烘焙的。它使用最优质

的食材，它需要耗费时间和精力，它使用传统方法制作。对我来说，它应该用天然酵母烤制的，这并不是说我对商业酵母有意见，只是因为使用天然酵母是保证面包制作优良的一个简单途径。不使用商业酵母烘焙就需要你有一个健康的酵头，需要你使用优质食材，而且需要烘焙的人具有专业性、勇气和正确的感觉。我保证，用天然酵母烤出的面包味道绝对是不同的。

相信大家知道，这世界上有许多不同种类的优质面包。我喜欢所有的好面包，而我选择面包时则会考虑要与之搭配，或者要在世界的什么地方吃。品面包就像品酒，我们在品尝时，总会受到其他味道的干扰。黑麦面包与浓郁的格鲁耶尔干酪可能是绝配，而核桃面包则更适合搭配水分充足的法国山羊奶酪。在我为工作穿梭于世界各地的过程中，我爱上了用白面制作、通过天然酵母发酵的酵母面包，可能是因为它跟我喜欢的食物都很搭配吧。

后来，这种对优质面包的喜爱转化成了我的一个小兴趣。在旅行的过程中，搜寻所到城市最好的面包成了我的例行公事。哪家咖啡馆的面包最好吃，我就到哪儿吃早餐，后来我发现，只要面包好吃，这家咖啡馆的其他东西也都好吃。一家舍不得在好面包上投资的餐厅或咖啡馆，在其他方面也会打质量折扣的。面包是一家餐厅首先给消费

者上的食物。如果餐厅在客人吃到的第一口食物上都打了折，那客人的饮食体验必然就遭到了破坏。

在我开始搜寻最完美的面包时，对手工白面天然酵母面包的追捧已经在许多国家的首都流行起来。斯德哥尔摩和哥本哈根的天然酵母面包房遍地开花。在纽约和伦敦，面包已经成为人们经常谈论的话题。我在世界各地工作的时候发现了许多好面包，但在柏林却没有。

我从2007年已经开始寻找，除了容易买到的黑麦酵母面包，就是卖相难看，预先烘焙好的长棍面包，要想买到一片制作精良的白面天然面包几乎不可能。怎么会这样呢？这里可是德国的首都啊，我心中的“优质面包之国”啊。

于是我开始自己烘焙了，而且到了疯狂的程度。为了能烤出最好的面包。我的垃圾桶里扔满了不能达标的面包——要么没有味道，要么太酸，要么里面太黏，要么外皮太难看。这些都必须扔掉。

当我终于烤出符合自己设定标准的面包后，我把它们拿去给朋友分享，送给之前并不认识的邻居。由于我走火入魔做了太多的面包，我的朋友甚至把面包送给了他们的朋友，因为我们的圈子已经消化不了我烤的面包了。

面包交换项目就这样诞生了。我朋友的一位熟人在收到面包后想要对我表示感谢。他父亲在柏林交响乐团演奏小提琴，所以他有两张免费门票，他把其中一张给了我。那一周，我的一位邻居也来答谢我，他带来了一些 CD，里面是德国民主共和国时期的一些老照片，他觉得我作为一个年轻的外国人和新德国人，应该会喜欢这些影像资料的。也许这就是这一项目运转得如此好的原因，因为我的本意是“不求回报”的。它搭建了一个平台，在这里可以分享我们自己大量拥有、且对于我们自己很重要的东西。这件事本身就没有任何投机取巧的成分。然而，面包交换诞生于不求回报的给予这件事，我是很久之后才意识到。我想这就是这个项目的精华和真正的美好之处。

在决定要交换面包后，我开始在 *TheBreadExchange.com* 的博客上发布我的烘焙作品。我会贴出一些启发我做了某种面包的图片，讲述每一种原料背后的故事。我对讲故事的热衷以及对手工制作品质的追求一下子就在面包烘焙中得到了满足。很快，我在网上发起了一个面包交换小组，作为我与潜在交换者联系的平台。我们通过网上沟通，然后在现实中交换。这个小组让我接触到了许多人，如果只通过在博客上发文章，我是永远认识不了这么多人的。我从不在网上分享自己的私生活，但通过面包交换项目，我认识到在线小组真的是一个

绝佳的工具，它不仅可以帮我联系到全世界跟我有相似想法的人，也可以让我把现实的生活过得更精彩。

根据我的经验，只要你去分享，总有一天你得到的会比你付出的多。易货其实形式很自由，交换者必须要具有创造力，知道自己擅长的什么东西可以拿来分享。它很利于增长你的自信，因为任何有过交换经历的人都会告诉你，人们接纳你制作的东西、并愿意跟你交换，这是一种很奇妙的感觉，因为你会感觉自己的东西受到极大的认可。

在面包交换项目中，我认识了许多思想开放、富有创意的人。与我在路上遇到的交换者一起创作出这本书是一件很顺其自然的事。所有我没有拍照或者写下来的东西都被交换出去了。所以这本书既是反映面包交换网络的一部作品，也映照着我自己的经历。

书中的每个故事，每个地方和每个食谱之所以被收录进来，是基于它们给我的启示以及在面包交换项目中的作用。食谱的选择是经过多次斟酌后决定的，包括我的食谱，这些是面包交换者愿意与我分享的，是对他们有着特殊意义的食谱。目前，我已经交换出去 1000 多个面包，也遇到了许多有趣的人，去了许多有意思的地方。我只能从中选出一些放到这本书里，尽管篇幅有限，但我仍希望通过这本书和

其中提供的食谱将我在面包交换中收获的启示都传递给你们。这个项目和其参与者让我认识到，让人们团结在一起的、让我们的每天变得更有趣的，是我们对于微小、纯净和手工制作的感恩。

这本书一定存在一些描写不尽完善的地方。我并不是厨师，也不是专业烘焙师。如果你对操作程序不确定，可以花上一分钟在网上搜索一篇详细食谱或制作视频。然后再回到这本书，继续操作。我烹饪的时候就是这样做的，我会买一些有新意的烹饪书，然后在网上找到更多辅助材料。

我非常看重优质食材，你也应该这样。烘焙是很注重品质的，尤其是你只用三种原料，而且还使用天然酵母的情况下。如果有可能，我尽可能会选用有机食材。除了那些经常提到的好处，我觉得购买有机食品的过程会更有趣，而且味道也更丰富。不要买市场上最便宜的油，这样做并不值。而食谱中凡是提到胡椒的地方，我指的通常是现磨黑胡椒。买一个好的胡椒打磨器。在煮土豆时就不需要用优质盐了，因为没人能尝出其中的不同，但在面包里一定要用优质的盐。一些小的步骤通常会造成最终口味的巨大差别，比如把核桃放在面包里之前需要烤一下，不要省略这些步骤。对于胡椒和炸制用的黄油这类食材，我一般不给出精确用量，因为每个人的口味不同。

这本书可以说是一本群策的烹饪书，凝聚了面包交换所有参与者和朋友们的创意。书里的每一位贡献者都有自己对食物的独到见解（实在太多了）。你可以从中汲取灵感，然后按你自己喜欢的方式进行创新。略去你不喜欢的东西，加上你觉得能给食物加分的步骤。发挥你的创造力，把它变为你自己的。希望你的结果比我更好。

马琳

010 前言

018 面包交换

034 分享的快乐

036 一切都是非卖品

——吉塞拉·威廉姆斯

040 面包

065 我的简单酵母面包

067 烤核桃面包

069 天然炭粉面包

072 枸杞迷迭香面包

074 芬兰治愈面包

078 西奈

081 一切的起始

——西奈沙漠，埃及

088 芝士蛋糕块

090 柏林

092 面包交换晚餐

——柏林，德国

098 枸杞朗姆甜酒

105 无花果果酱

107 蔬菜扁豆汤

112 斯德哥尔摩

115 小龙虾派对

——瑞典，斯德哥尔摩

120 达拉罗三明治

123 斯莫兰小龙虾

129 西博滕乳蛋饼

132 巴伐利亚

135 早午餐

——德国，巴伐利亚

141 “罗斯勒小屋”的接骨木莓烩水果

143 迷迭香血橙凝乳

145 生姜梨子酱

148 什锦燕麦粥

152 多尔家的家庭自制面包酱

156 施马尔茨炸果饼

160 华沙

162 那些靠酸辣汤度过的冬日

——波兰，华沙

167 辣根土豆泥奶油汤

169 波兰白罗宋汤

174 波兰酸黄瓜茼苣汤

176 纽约

178 天台上的下午

——纽约，布鲁克林

- 186 木槿生姜鸡尾酒  
和康科德气泡鸡尾酒
- 191 酸橘汁腌鱼
- 196 完美汉堡
- 198 枫糖烤南瓜沙拉

200 仲夏节

202 仲夏节之魔力

——世界各地

- 206 劳拉的仲夏节魔法蛋糕
- 213 仲夏节之鲜鱼柠檬馅饼
- 216 玫瑰椒三文鱼

220 喀布尔

222 向大师学习

——阿富汗，喀布尔

- 242 阿富汗韭菜饺子
- 246 土豆韭菜夹心波兰尼馅饼  
配酸奶饮料
- 250 茄子西红柿酸奶羹

252 安特卫普

254 寻根

——比利时，安特卫普

- 259 比利时列日华夫饼
- 262 榛仁巧克力酱
- 264 姜汁饼干酱
- 267 献给马琳的贻贝

270 加利福尼亚

272 公路之旅

——美国，加利福尼亚州

- 282 发面薄煎饼
- 285 素香蕉面包
- 287 羽衣甘蓝沙拉
- 292 山羊奶酪

296 旧金山

298 白酵母的故乡

——加利福尼亚州，旧金山

- 304 Tartine 面包店的丹麦式黑麦面包
- 306 早餐乳蛋饼
- 309 茄子沙拉

312 贡献者名单

322 致谢

【瑞典】马琳·埃尔姆丽德 / 著  
肖琦 / 译

# 面包、 小龙虾 和阿富汗 韭菜饺子

带着温暖去生活



从柏林的舒适厨房到伦敦的别样公寓  
从乘上纽约的一艘船到围着喀布尔的一个陶土炉转  
你若肯与我分享你的食谱、手工艺品和故事  
或者任何你最引以为傲的东西  
我也会在半夜起床为你的面包和面  
与你分享我的独特配方的面包……

中信出版集团

这是关于世界上走过最远旅途的一个酸酵头的故事，讲述者是马琳·埃尔姆丽德。

马琳是一位穿梭于世界各地的烘焙师，也是面包交换项目的发起者。她用自己亲手烘焙的面包与别人交换家族秘制配方、珍贵的经历以及对交换人有着特殊意义的物件。她的酸酵头跟随她走遍了世界，从安特卫普到喀布尔，从华沙到纽约，再从斯德哥尔摩到柏林，还经历了西奈沙漠的马背冒险、加利福尼亚的地下食品黑市，也还有斯堪的纳维亚的异教徒节日、柏林的二战掩体艺术派对，当然，还有许多与面包烘焙有关的故事。

这本书将教会你如何用最简单的食材——水、面和盐烘焙出面包交换项目的招牌酵母面包。排除金钱的因素，你将从这些预想不到的经历和特别制作的物品中发现它们的特殊价值及真正意义。你将在这些经历的提醒下时刻保持分享精神。

**你将领悟到温暖生活的真谛——分享！**



手机扫描二维码  
成为中信书店会员

ISBN 978-7-5086-7075-1



9 787508 670751 >

定价：49.80 元



面包、  
小龙虾  
和阿富汗  
韭菜饺子

带着温暖去生活

[瑞典] 马琳·埃尔姆丽德 / 著 肖琦 / 译

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

面包、小龙虾和阿富汗韭菜饺子：带着温暖去生活 /  
(瑞典) 马琳·埃尔姆丽德著；肖琦译. -- 北京：中信  
出版社，2017.1

书名原文：The Bread Exchange: Tales and  
Recipes from a Journey of Baking and Bartering  
ISBN 978-7-5086-7075-1

I. ①面… II. ①马… ②肖… III. ①散文集—瑞典  
—现代 IV. ①I532.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 290525 号

Text ©2014 by Malin Elmlid.

All rights reserved.

First Published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

Simplified Chinese translation copyright ©2017 by CITIC Press Corporation.

Chinese edition arranged through YOUBOOK AGENCY, CHINA.

ALL RIGHTS RESERVED.

面包、小龙虾和阿富汗韭菜饺子：带着温暖去生活

著 者：[瑞典] 马琳·埃尔姆丽德

译 者：肖 琦

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：中国电影出版社印刷厂

开 本：800mm×1230mm 1/32

版 次：2017年1月第1版

京权图字：01-2014-8555

书 号：ISBN 978-7-5086-7075-1

定 价：49.80 元

印 张：10.25 字 数：80千字

印 次：2017年1月第1次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

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