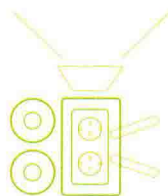


穿越电影的 美味人生

姜米粒 著



QUANXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

穿越电影的 美味人生

CHUANYUE DIANYING DE
MEIWEI RENSHENG

姜米粒 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

穿越电影的美味人生 / 姜米粒著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2017.8

(雅活书系)

ISBN 978-7-5495-9940-0

I. ①穿… II. ①姜… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 164567 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

广西大华印刷有限公司印刷

(广西南宁市高新区科园大道 62 号 邮政编码: 530007)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 6.625 字数: 160 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定价: 40.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

几句说明

一直给报纸、杂志等纸媒写些散文、随笔，合作最久的是《新青年》杂志，给这本杂志写了多年专栏。前几年，杂志想换主题，于是，我开始写“电影美食”。几年下来，集腋成裘，居然写了近百篇电影美食的文章。好友王天翔一直鼓励我把这些稿子整理成书并且积极推荐，也促成了我和周华诚先生认识。感谢周华诚和广西师大出版社给我的信任，使得这些文字能够以书的形式出现。

这些文章写的都是电影里出现的菜式，而电影是按照自己的观影口味挑选的。有些电影本身就是以美食、厨师为主题的，而不以美食为主题的电影，我也从中挑选出很多食物。电影、做菜和写作，似乎是不同的事情，而对于我来说却有很大关联。到今天为止，国内还没有人写过如此多的电影美食。

看电影、做菜、写稿，生活仿佛有了某种腔调，也使我看到了自己的生活在时间里的流动。刚开始写电影美食的时候，我住在厅、书房、厨房共用的小房子里，而现在的房子，厨房也有十几平方米；写某篇文章的时候，尚无烤箱，而今天，我的58升烤箱已经用旧了；写某篇文章时，只有一口铸铁锅，

而现在的搁置架上兼具各种形状、型号的铸铁锅。

写稿之前，当然是看电影，表现美食的电影毕竟是少数，写一篇稿子要看好多电影。选中了片子，先试着做出该部电影里的菜式，这个过程是有趣的体验，从制定菜谱、操作流程、购买食材到烹饪，都充满了斟酌、猜测和想象。这样做菜不适合平常生活，但是偶尔为之却充满乐趣。做菜的时候会拍照留念，家人常常要等我拍完照片以后才能吃到被他们怀疑了很久的菜。试吃的时候充满了探索和疑虑，有的菜让人惊喜，有些菜的味道却莫名其妙，让人匪夷所思。

插图是李殿来先生画的。李殿来是中国工艺美术学会会员、黑龙江省美术家协会会员、黑龙江省油画学会理事，作品以印象派风景油画为主，也深受俄罗斯画派影响。李殿来于百忙之中给该书画了40幅插图，非常感谢！

第一辑 星空下的奶茶

西班牙海鲜饭	∴ 3
炸鸡三剑客	∴ 8
独行女的能量源	∴ 12
俄罗斯清鱼汤	∴ 17
巨人的肉卷	∴ 21
给「吃」一个观点	∴ 24
围桌而餐	∴ 28
春节家宴	∴ 32
来一扎啤	∴ 36
星空下的奶茶	∴ 40

第二辑 宫崎骏的小吃小喝

- 老鼠上菜 …… 47
- 小千的盛宴 …… 50
- 宫崎骏的小吃小喝 …… 54
- 巧克力呀 …… 58
- 幸福的软硬兼施 …… 62
- 吐司 …… 65
- 黄金时代飘过列巴味 …… 68
- 另类三明治 …… 74
- 破碎的面包布丁 …… 80

第三辑 无关相思

爱上他	：	87
忘记他	：	91
咖啡咒	：	95
肉桂的秘密	：	98
达巴送错 瓦拉送爱	：	101
山海味道	：	105
麦片还是饼干	：	109
好吃饺子	：	113
面条面条	：	117
小森的吃食	：	121
无关相思	：	127

第四辑 深夜去哪里吃饭

爱丽舍宫女大厨	：	133
法国菜去美国	：	137
除了巴西烤肉	：	141
在南极吃拉面	：	145
木瓜沙拉啦	：	149
从地下到地上	：	152
不论赔赚	：	156
深夜去哪里吃饭	：	160
店在芬兰海边	：	163

第五辑 牵手走过菜市场

牵手走过菜市场	∴	169
若有好厨房	∴	173
爱情之地	∴	176
夏日厨房	∴	180
好食美器	∴	183
厨刀生风	∴	186
当筷子与叉子相遇	∴	190
铸铁锅的信念	∴	194



第一辑

星 空 下 的

奶
茶



西班牙海鲜饭

食物：西班牙海鲜饭

口味：海鲜鲜、米饭香

做法：虾、鱿鱼。贝类与米饭先炒后焖



片名：六楼的女人

导演：

菲利普·李·古伊

编剧：

菲利普·李·古伊，
Jérôme Tonnerre

主演：法布莱斯·鲁奇尼，桑德琳娜·基贝兰，娜塔丽娅·沃拜克，卡门·毛拉，劳拉·杜纳丝

类型：剧情 / 喜剧

制片国家 / 地区：
法国

语言：
法语 / 西班牙语

上映日期：
2011-02-16（法国）

像意大利电影绕不开意大利面（pasta）——帕斯塔，和西班牙有关的电影则绕不开西班牙海鲜饭（paella）——巴伊亚。如果说禽畜肉类属于冬季，那么海鲜则属于夏天，西班牙海鲜饭也适合夏天吃。去西班牙的时候是9月，西班牙天气还热，尤其是南部。因为在家就下定决心一定要在西班牙吃西班牙海鲜饭，即使过敏也在所不惜，所以到了西班牙，从米哈斯到萨拉戈萨到马德里到巴塞罗那，一路都在找西班牙海鲜饭吃。

法国电影《六楼的女人》中，那些西班牙女佣的聚会，端上来的大盘海鲜饭，看上去就让人垂涎。在北京曾吃过一次，贵得要死，性价比极端扭曲，但又不敢吃，看着盘子里的鱿鱼圈之类的眼馋，那是我的大忌——过敏。忍着忍着忍不住吃了两口，不过尔尔，白白浪费了我冒死的勇敢。

片中的女佣虽然在法国做佣人，但其实在西班牙都有殷实的家，因为在20世纪60年代，西班牙内战刚刚结束，西班牙女人为生计而到法国，她们赚的钱拿回家可以翻修房子、做小生意。做股票交易生意的法国资本家儒贝尔先生爱上了住在六楼的西班牙保姆玛丽，玛丽后来回到了西班牙，儒贝尔先生追了过去。影片中玛丽家就在像米哈斯这样的小城，依山而建，到处是干净的白色房子，道路也是弯曲起伏的。电影里的明媚阳光和我到达米哈斯那日一样耀眼。

靠海吃海，所以这款亦饭亦菜的西班牙海鲜饭产生在西班牙也就不足为奇了。车如果在西班牙内陆行驶，就可看到沙黄的土地、粗粝的石山，沿途是橄榄树园和葡萄园。这块土地的确不是流蜜之地，它的北面是比斯开湾、南面是直布罗陀海峡，还有地中海中的



巴利阿里群岛，大西洋的加那利群岛（荷西和三毛最后住的地方）及非洲的休达和梅利利亚。土地上缺东少西，自然就到海里找吃的。所以，在西班牙吃海鲜像在日本一样，海产品是主要食材。

在米哈斯，中午秋阳高照，穿件吊带背心裙就行了，把开衫脱下来围了一个“阿拉伯的劳伦斯”式头巾，以抵挡紫外线的照射。和同行的伙伴找了一家海鲜饭馆，在门外遮阳棚底下的座位坐好。店家的女儿是典型的西班牙少女，黑眼睛黑头发白皮肤，高鼻深目小脸小身材，笑容甜美，但不会说英语。鸡同鸭讲，说了半天，好不容易点出了一份双人海鲜饭和水。因为有所准备，所以我先用水把抗过敏的药顺了下去。天气虽然热，但风是干爽的，做巴伊亚时间长，差不多要半小时，为了一直憧憬的海鲜饭，这点等待时间就不显得长了。坐在街边的椅子上，也正好缓解疲劳。米哈斯是小镇，餐馆没有 WiFi，路上行人稀少，偶尔有人走过也是脚步缓慢。

《六楼的女人》影片里的海鲜饭是用一个铸铁平底锅做的。端上来的时候，表面摆着满满的一层贻贝，看不到米饭。我点的海鲜饭上面的海鲜没有摆满，但海鲜种类丰富，有贻贝、扇贝、鲑鱼圈、海虾，另外还摆有切开的柠檬；金黄色的米饭口感生硬，不似中国东北米饭那样 Q 弹。一直以为巴伊亚米饭的黄色来自咖喱或者黄姜，但不是，巴伊亚的颜色来自藏红花。做海鲜饭的锅具也是盛具，铸铁盘子，做好了以后直接把锅端上来。

西班牙海鲜饭，西餐三大名菜之一，与法国蜗牛、意大利面齐名。说来，三大名菜里的帕斯塔和巴伊亚都是主食副食合一的，一个是面条、海鲜和其他，一个是米饭、海鲜和其他。西班牙海鲜饭是以大米为原料的一种饭类菜品。吃惯了五常大米的我还是觉得那

份海鲜饭中的大米如果是东北大米一定会更好。

从西班牙回来后我立即买了一个酷彩海鲜锅，火焰橘色，直接上桌非常漂亮。网上搜来的做法被我加以改进：用浸泡藏红花的水浸泡大米；海虾开背去虾线；鱿鱼去掉内脏和软骨，撕去红色的表皮后切成粗条或小块；贻贝被我换成冻扇贝。因为在北方很难买到种类繁多的海鲜，所以我把所有冻海鲜化开、洗净，加胡椒和盐略腌，用平底锅煎黄。海鲜锅内放一点橄榄油，中大火炒香洋葱、蒜碎，加甜椒粉，下番茄、甜椒和欧芹，炒至番茄出汁、甜椒略软。下浸泡好的大米继续翻炒，烹进葡萄酒，等酒气挥发后倒入开水，加盐和黑胡椒。转中火煮至水开，5分钟，不要翻动。将所有煎好的海鲜均匀地铺在饭上并按压，让其半埋在饭中。盖上锅盖，小火2分钟，关火用海鲜锅的余热焖10分钟，开盖后摆上切开的柠檬。

西班牙海鲜饭搭配白葡萄酒和红葡萄酒都行，啤酒也凑合，白酒在夏天不大适宜。西班牙海鲜饭做起来好似很复杂，但可以省略其他的菜，如果海鲜都是鲜的，不用煎，那么几乎没有油烟，对于夏天做饭的煮夫煮妇来讲也省去了煎炒烹炸的煎熬。

海鲜可以换成提前煎好的鸡腿或者鸡翅中，就是鸡肉巴伊亚。其实，巴伊亚与我国的锅仔饭、菜焖饭类似，只不过锅具和菜的种类不同而已。如果没有专门的海鲜锅，也可以用其他铸铁锅代替，尽量用厚锅，慢热、均匀，太薄的锅具容易把米饭焖糊。有朋友用电饭锅试验过，效果不佳。

哈尔滨秋季少有的温暖天气，坐在阳台的沙发里，阳光散漫在脸上，好像仍然在西班牙白色小镇米哈斯。小区里的那只橘猫像被什么追了似的狂爬窗前的那棵山槐树，然后又没事似的在一根树枝

上瘫软下四肢，它经常自己玩这个游戏。下巴颏忽然生出来一点痒，提醒我真的不能嘴馋，即使是西班牙海鲜饭也不能吃，那几顿海鲜饭是 20 多天前吃的，过敏反应到底出现了。思绪在眼前的山槐树、猫、西班牙、过敏之间来回飘移。

