

早中晚茶

每一个清晨、中午、晚上
一件小物、一道小菜、一个小灵感

如一杯杯温润的下午茶

藏着光阴的故事

[日] 长尾智子 著 张璐 译

日々の小話 64



新星出版社 NEW STAR PRESS

早中晚茶

[日] 长尾智子 著 张璐 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01—2016—8503

ASA HIRU BAN CHA HIBINOKOBANASHI 64

Copyright © Tomoko Nagao 2010

Illustration Copyright © Philippe Weisbecker 2010

Chinese translation rights in simplified characters arranged with

EDUCATIONAL FOUNDATION BUNKA GAKUEN BUNKA PUBLISHING BUREAU

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

早中晚茶 / (日) 长尾智子著; 张璐译. —北京:

新星出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5133-2392-5

I. ①早… II. ①长… ②张… III. ①散文集—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第275516号

早中晚茶

[日] 长尾智子 著

张璐 译

内文插图 Philippe Weisbecker

责任编辑 汪 欣

特邀编辑 王 依 侯晓琼

装帧设计 吴黛君

内文制作 田晓波

责任印制 廖 龙

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢 刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 天津市银博印刷集团有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 7.5

字 数 120千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-2392-5

定 价 45.00元

版权所有，侵权必究

如有印装质量问题，请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

目录

自序/ 1

早

理想的早餐/ 5

做果酱/ 8

甜甜圈/ 13

水壶/ 16

苹果和番茄/ 19

面粉、薄煎饼/ 23

面粉、面包/ 27

汤 I / 30

汤 II / 33

购物袋/ 36

中

集市/ 41

柑橘/ 45

香草/ 49

生姜/ 51

盐/ 53

保存类食品/ 56

干货怎么吃/ 58

干货、蔬菜干和煮豆/ 62

蔬菜粉碎机/ 66

蔬菜的茎/ 69

厨具/ 72

篮子/ 76

手工艺 I / 80

手工艺 II / 83

食器/ 87

器皿、民间艺术 I / 89

跳蚤市场/ 92

白色器皿/ 95

装饰/ 98

器皿、民间艺术 II / 101

晚

宴席/ 109

酒与葡萄酒/ 113

下酒菜/ 117

bodega/ 120

圆面包/ 124

黑面包/ 128

妙用蔬菜/ 131

香料/ 134

橄榄油/ 136

油与脂肪/ 140

锅/ 142

砧板和木勺/ 148

餐具/ 152

礼物/ 155

刷帚和竹刷/ 159

味噌/ 162

汤盘/ 165

菜单/ 168

布巾/ 170

茶

咖啡和点心 I / 175

咖啡和点心 II / 179

面粉、小饼干 I / 183

面粉、小饼干 II / 187

李子蓉蛋糕和红茶 / 189

茶歇时光 / 191

淡蓝色水壶 / 194

上等点心 / 197

空盒子 / 200

滨茶 / 203

残月 / 207

蒸栗子糕、轻羹、水无月 / 209

甜 / 212

三五八和甜酒 / 215

梅子 / 217

自序

每日絮语与小素描

写这本小书，我不免有些担心，因为不过是些烹饪时不经心的只言片语，一些微不足道的小事，恐怕派不上大用场。不过，若是把这些自言自语看作厨间心情的调味料，也许会给你一些启发吧。因此，我的食谱总是文字偏多。

有时，切着切着菜会突然冒出一些想法，像是有没有试过炸菠菜根？会好吃吗？这些零星言语虽然和食谱没有直接关联，但我仍愿意一句句整理起来，有朝一日被喜爱烹饪的朋友读到，能博他们一笑也是好的吧。

我常常盯着食材浮想联翩，菜要切什么形状啦，这只碗用的年头可不短啦……这些在烹饪间隙冒出的念头，有的一闪而过，有的则慢慢沉入心里。我不禁感到，烹饪，乃至每日的生活，不正是这些微不足道的絮语堆积而成的吗？如果

以“日”为单位，将每日的絮絮叨叨整理成册，为喜爱烹饪的朋友填充小憩饮茶的时光，也算多少有些意义吧。于是便有了这本书。

实际上，这本书也是经过长时间策划的。因为想用美丽的的手绘做点缀，使书更加精美，我拜访了画家菲利普·维斯贝克。其实早在五年前，应艺术指导葛西薰之邀造访画室时，我就已经开始暗自构想这本书的模样了。应我的不情之请，维斯贝克这些素描沉毅安静，保留了工具与器皿原本的神韵。就让这些絮语时不时给你一些烹饪上的灵感吧。同时，千万别忘了仔细欣赏这些属于厨房的画作哦。

向维斯贝克致以满满一锅的谢意！

早

あす



理想的早餐

理想的早餐是什么样？想想也没什么特别，不过是些平日里随手可得的东西，刚好可以抚慰半梦半醒的身体，再简单不过。

有那么一段时间，我的早餐确实简单得不得了——饼干配咖啡或红茶。有时也觉得早餐还是要好好吃，不如还是像以前一样吧？但似乎吃得简单也没影响体力，那就还是简单点？如此这般地反复纠结，最后在饼干配咖啡或红茶的基础上，又加了酸奶和水果，早餐菜单才算定下来。

有趣的是，一到旅行目的地，我的心情和胃口便会焕然一新。日式套餐也好，西式自助也罢，我那胡吃海塞的样子简直让同行的伙伴目瞪口呆。不知出公差时，会不会也有这种好兴致。对我来说，恐怕没有比旅行目的地的早餐更美味

的东西了，旅程中的充沛精力，大概也是托了早餐的福。

去美国时，最期待的依然是早餐。在旧金山近郊的小吃店，我享受到了带着浓郁地方特色的早餐。一走到街角，店内醇厚的咖啡香气便扑鼻而至，顿时觉得“今日有此足矣”。于我而言，咖啡的醇香与打奶泡的声响，无一不是和平与安宁的信号。选华夫饼还是甜甜圈，油酥点心还是玛芬蛋糕？每种都份大量足美味诱人，实在难以抉择。还有酸奶拌自制麦片。竟然有这么美妙的清晨！也许因为我对在外吃早餐这件事有着格外的憧憬，与酒店餐厅相比，街边小店虽普通也简单得多，但想吃的时候随时都能吃到，所以初见此景我真是艳羡不已。

我曾经在一个阴冷雨天，路过一家巴黎的咖啡专卖店。那其实是间咖啡馆，也出售咖啡豆，因此又叫专卖店。木制餐桌、长条座椅，整体呈茶色基调。几年前听说要重新装修，我还担心不会也变成那副随处可见的“时尚”样子吧。过了一阵再路过时进去看了看，布局似变非变，看上去和之前差别不大，才算安心，也许是因为桌椅还是原来的吧。我进店时才刚开始营业，只能做吐司、果酱之类的简单食物，早餐也只能吃这些了。薄薄的吐司上摆着切得四四方方的黄油，

碟子里盛着草莓酱。面包没有多精致，果酱也是店家的自制产品，可为什么这么简单的食物竟出人意料地美味呢？我想绝不只是因为我久未光顾，一定是咖啡的馥郁与牛奶的香醇提升了整体口感。不知是不是因为阴天，客人寥寥无几，外面寒意逼人，店内却弥散着咖啡的香气，沉浸在这种气氛中，恐怕会耽误接下来的行程吧。

旅行地点暂且不谈，由于日常生活中没有这么优质的咖啡馆，我只好琢磨些力所能及的事。比如，咖啡尽量喝现磨的，一有机会就收集自己喜欢的品类。我只在早上喝咖啡，对我来说，现煮的滴滤咖啡有如魔法，使一天的开端幸福无比。

做果酱

用锅煮菜、做鱼、炖肉，是烹饪的基础。但同一口锅，换成做果酱一定幸福感倍增。

有不少人喜欢烹饪却对甜品敬而远之。说起来和做家常菜一样，做果酱也是用锅，不像“派”那么复杂要用烤箱，在甜点制作中算是入门级。果酱会做了，软糯美味的甜点还远吗？

平日里我最常做草莓酱、柠檬酱和橙子酱，有时也把柑橘类水果混在一起做酸果酱，其次是梅子酱。我对梅子有一种异乎寻常的执念，每年梅子成熟的季节，再忙都会做上一些。至于草莓酱嘛，要想保留草莓完整的果粒形状，必须耐心等待小粒草莓上市。另外，没熟透的草莓香气和甜度都不尽如人意，因此与奶酪一样，也要等完全熟透，最好稍稍降

价时再买。那时，将草莓、蓝莓、树莓、黑莓以及红加仑等等，大既选上三种一起熬煮，做成的果酱一定姹紫嫣红，美不胜收。

为了延长保质期，法式果酱添加了大量的糖，含糖量很高。将时令水果做成果酱保存，想来也是祖辈传下来的居家智慧。

虽说果酱甜一些能更好地衬托水果的味道，也便于长久存放，但我认为甜也要适度，这样搭配其他食物时，口感才能实现最佳平衡。做多了，将一时吃不完的冷冻起来不就行了嘛。可能有违法式果酱的浓甜传统，但我越来越深刻地感受到，甜度适中的果酱若妥善保存，也能像酱汁那样直接使用，或者搭配乳制品变成做甜点的原料。

水果够甜少放些糖也无所谓，因此熟透的水果才是关键。切掉草莓蒂，涂上相当于半颗果实重的白砂糖静置，半日后砂糖完全融化，溢出了鲜艳的汁水，厨房里满是草莓的清香。至此，果酱就算做成一半了。以我的经验，接下来快煮或慢熬，成品都各有千秋，美味异常。

对果酱来说，小火慢熬不如咕嘟咕嘟煮沸更好。稍煮一会儿将果子取出，果汁熬浓后再放回锅里，这样比较节省时

间。当然，不等这半天，加点水立刻开煮也可以。区别是，静置时砂糖溶入汁水变成糖浆，水果煮起来更省时，也更容易熬成酱。不等砂糖融化就下锅的话，草莓的汁液没有完全渗出，所以需要加点水先用小火煮化。第一次做还是先试试静置的方法吧，这样才能明白果酱的精髓。另外，煮沸后持续加热，别说果香，连颜色都会变淡。失去色泽的草莓乍看之下惹人生怜，但再煮一会儿就又鲜红透亮了。煮好沥水装瓶，大功告成！一包草莓大概可以做两百毫升果酱。剩下的汁水既可以当果汁装瓶，也可以熬稠，做成梦幻般晶莹剔透的酱汁。果汁煮得越久越黏稠，微火十五分钟刚刚好，淋在冰淇淋或者蒸发了两三小时水分的酸奶上，一道秀色可餐的甜点便诞生了，很值得一试吧。下点功夫研究做果酱，就能体会到手作的独特乐趣。

我是个随性的人，做果酱爱加各种食材，偶尔加多了也后悔，但将错就错的味道竟然也还不错。做果酱没有未卜先知的法门，但有一点，刚出锅的味道会随着温度和时间变化，并非一成不变。因此，一出锅就可以加料，而品味则要耐着性子慢慢来。相较肉桂粉和丁香粉，直接加肉桂和丁香，香气隐隐透出，效果更好；再比如加生姜丝，等等等等。甜味