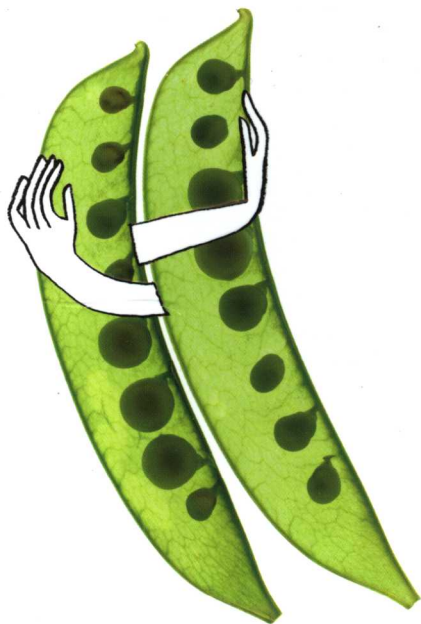


The [豆, 豆, 豆] Bean

〔38 种豆子的美味关系〕 (美) 弗洛伦斯·法布里肯
伊丽莎白·贝瑞 著
何嘉玲 胡奇玮 译



弗洛伦斯·法布里肯

《纽约时报》的美食专栏作家，报道美食与餐厅的最新潮流，编著了多部烹饪作品，包括：《纽约时报海鲜烹饪手册》(The New York Times Seafood Cookbook, 2003)、《纽约餐馆烹饪手册》(New York Restaurant Cookbook, 2003)、《餐桌乐事》(Florence Fabricant's Pleasures of the Table, 1995)、和《威尼斯风味》(Venetian Taste, 1994) 等。



食物公社丛书

马铃薯：改变世界的平民美饌

番茄：新世界的魔幻美食

大蒜：平凡鳞茎中的魔力

辣椒：点燃味觉的神奇果实

豆，豆，豆：38种豆子的美味关系



三辉图书



策划人：严搏非

责任编辑：汪媛

特约编辑：陈若云 谭山山 于志军

金小木 李志卿

整体设计：天一设计

Elizabeth Berry's Great Bean Book

The [豆, 豆, 豆] Bean

[美] 弗洛伦斯·法布里肯(Florence Fabricant)

伊丽莎白·贝瑞(Elizabeth Berry) 著

[美] 洛伊丝·埃伦·弗兰克(Lois Ellen Frank) 摄影

何嘉玲 胡奇玮 译

图书在版编目(CIP)数据

豆,豆,豆:38种豆子的美味关系/(美)法布里肯,

(美)贝瑞著;何嘉玲,胡奇玮译.

—北京:中国友谊出版公司,2006.6

ISBN 7-5057-2030-9

I. 豆… II. ①法…②贝…③何…④胡…

III. ①豆类蔬菜—普及读物②豆制品—普及读物

IV. ① S643-49 ② TS214-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071286 号

Elizabeth Berry's Been Book

Copyright © 1999 by Elizabeth Berry and Lois Ellen Frank (Photographer), Florence Fabricant

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback copyright © 2006 by

China Friendship Publishing Corporation

Published by arrangement with Ten Speed Press c/o Writers House LLC

through Arts & Licensing International, Inc, USA

All rights reserved

书名 豆,豆,豆:38种豆子的美味关系

作者 弗洛伦斯·法布里肯 伊丽莎白·贝瑞

译者 何嘉玲 胡奇玮

出版 中国友谊出版公司

印刷 山东新华印刷厂临沂厂

规格 787 × 1092 毫米 24 开 6.25 印张 118 千字

版次 2006 年 6 月第一版第一次印刷

书号 ISBN 7-5057-2030-9/G · 183

定价 28.00 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话**: (010)64668676

献给我的丈夫安德鲁和我的儿孙们。

——伊丽莎白

献给理查德，以及豆子的热爱者——帕蒂、罗伯特和吉尔。

——弗洛伦斯

希望这些来自远古的种子和食物的源头，永远陪伴在我们的生活中。

——洛伊丝





[目 录 Contents

07	诚挚感谢
09	序一
17	序二
27	Part 1 豆子的历史
41	Part 2 伊丽莎白·贝瑞和她的豆子王国
47	Part 3 豆子的常识
53	Part 4 38 种豆子的美味关系
144	特别感谢的大厨
147	豆子的来源
149	互联网上的豆子

诚挚感谢

为了本书的出版，很多人付出了辛勤的努力，在此谨表谢意。

伊丽莎白尤其要感谢以下人士：

“种子收集者交流站”(Seed Savers Exchange)、戴维·卡瓦纳洛(David Cavagnaro)和肯特·威利(Kent Whealy)，他们毫无保留地为她提供了各种各样的豆子；何塞·杜兰(Jose Durch)，教会她种植豆子；弗莱德·贝瑞(Fred Berry)，多年来全力支持她的事业并帮助她建立了滴灌系统；劳伦斯·斯坦迪士(Lawrence Standish)，为他的艺术天赋及给予伊丽莎白的热情鼓励；查尔斯·曼恩(Charles Mann)，为农场拍下了许多美丽的照片；罗拉·威曼(Lola Weyman)，她总是耐心仔细地计算、包装和运送豆子。

感谢马克·米勒(Mark Miller)、杰夫·乔(Geff Drew)、加里·库斯(Gary Kucy)以及山狗咖啡屋(the Coyote Cafe)的员工们；感谢厨师戴维·塔尼斯(David Tanis)、凯瑟琳·卡格尔(Katherine Kagel)和埃里克·迪·斯第法诺(Eric Di Stefano)；感谢为本书作出贡献的厨师们；还要感谢这些年来对种植者的困境给予理解的所有厨师们。

感谢夏洛塔(Carlotta)和休(Hugh)，他们帮助嘉利那峡谷农场(Gallina Canyon Ranch)的豆子进入了散装零售市场；感谢尼尔(Nile)、克雷格(Craig)、

戴维(David)、赫尔曼(Herman)和迈克尔·麦克拉夫林(Michael Mclaaghlin),他们同样付出了无尽的时间和爱。

还要感谢所有经常惠顾并且热爱豆子、支持我们事业的顾客们。

弗洛伦斯还要感谢:

马克·米勒,他对伊丽莎白事业的热心参与也让我们有机会结识伊丽莎白,并和她结下友谊;感谢伊丽莎白提供如此精彩的素材;感谢洛伊丝·埃伦·弗兰克的艺术摄影;感谢十速出版社(Ten Speed Press)的罗瑞娜·琼斯(Lorena Jones)、霍利·滕斯(Holly A.Taines)和科斯蒂·梅尔维尔(Kirsty Melville),他们对此书进行了精心编辑。



序一

马克·米勒^[1]

我是个极爱吃豆子的人，豆子一直是我这一生中最喜爱的食物。伊丽莎白也和我一样热爱豆子，不同的是：我爱吃豆子，而她爱种豆子。正是对于豆子的狂热迷恋将我们联系到了一起，而这份友谊已经持续了将近15年！

在我童年的记忆中，豆子是很朴实的食物，而伊丽莎白在她的新墨西哥州农场种植的祖传品种，以及我们在山狗咖啡屋使用的那些豆子则稀奇古怪得多。还记得小时候，母亲总是在星期六晚上做烘豆给我们吃。无论是在祖母家里，还是在自己家里，吃烘豆都是我们新英格兰家庭的一件盛事。那浓浓香香的味儿至今仍挥之不去。在家庭的影响下，我从小就爱上了豆子。

为了这顿盛宴，首先要将干的小豌豆或海军豆挑拣出来，放进一个雕花的黑色旧托盘中。这时乳白色的豆子和泛着光泽的黑色托盘交相辉映，分外好看。下一步还要像玩寻宝游戏一样，将混在豆子中的小石粒一颗颗挑出来。然后，将豆子冲洗干净后浸泡。第二天，将豆子捞出来沥干，倒进那个满是裂痕的老瓦罐中。再往罐子中放上一大片泛着油光的咸猪肉、一个洋葱头和几片丁香叶、一大撮干芥末、一团硬糖蜜、一小把红糖和少许水。接着用陶盖将瓦罐封好，放进加热的

[1] 马克·米勒(Mark Miller)是美国最有声望的厨师之一，在旧金山创立了自己的餐馆——山狗咖啡屋，并有多本美食著述。

烤箱中，大家就回屋睡觉去了。半夜里，烘豆子的诱人香味在整个屋子弥漫开来，渗入每个人的卧室里。我梦到的不是糖果和仙女，而是甜甜的变黑了的豆子，还有盘子周边用做装饰的一圈油光灿灿的粉红色火腿。

不知道是因为要在烘豆香味中苦苦等待将近两天，还是这烘豆的滋味实在非比寻常的缘故，我总是对母亲做的烘豆垂涎不已。等到瓦罐终于被取出烤箱的时候，酱汁已经渗出来了，整个瓦罐就像刚从土窑里烧出来似的，闪耀着一层釉光。瓦罐被小心翼翼地端上桌，放在它的宝座——桌子中央的三角铁架上，掀去盖子的那一刹那，奇迹出现了！原本干巴巴的、味道平淡的普通豌豆居然变成了一道令人心动不已的美味佳肴。黑黑的豆子在瓦罐中翻滚着，咸肉油润而松软，甜中带辣的味道浓郁而又质朴，简单又可口。配上自家做的黑面包和熏火腿，简直就是一道盛宴。我总是还要再来第二盘，有时还会要第三盘。大家都吃完了，我仍旧意犹未尽，垂涎那些剩余的残羹冷炙，不管是冷是热，都来者不拒，甚至把它当早餐吃！

不管吃了多少回烘豆子，我从没有感到腻味，总是期盼着下一次饕餮时刻。每次在外面就餐或是出门旅游，我都要在菜单中寻找豆子的身影，希望发现新的菜式。我经常在波士顿的霍华德·约翰逊(Howard Johnson's)饭店和德勤园

(Durgin Park)点他们的豆子菜，虽说味道不错，但永远也比不上我们的家传秘制。在世界各地游历的这四十多年来，尽管品尝过无数美味佳肴，母亲做的周六烘豆大餐还是深深地印刻在我心中，再也没有其他食品能够与之匹敌。

对我而言，豆子是一种极具个性的食物。它们蕴含深意，能够唤起你强烈的反应(我的离题说明了这一点)。我知道有些人不喜欢豆子，而我也绝不会邀请他们来家里吃饭！喜爱豆子的人朴实而高尚，如同他们所钟爱的豆子一样。伊丽莎白·贝瑞就是这样的一个人，她绝对是我认识的最朴实的人之一。正是因为这种朴实，令她种的豆子和她本人都显得那么地与众不同。她能够以常人罕有的勇气面对沉重的灾难。她曾经遭遇过突如其来的大冰雹，在两分钟内，半年来辛辛苦苦的劳动果实毁于一旦；也曾经遇到过不期而至的早霜，让即将获得的丰收大打折扣。而无论遇到什么不幸，她总是坦然接受，甚至喜欢面对这种挑战。我第一次见到伊丽莎白，就立刻感觉到她是一个像豆子一样的人。但我不知道，她还有一手绝招，会种植各种稀奇古怪的豆子。

我和伊丽莎白的第一次合作源于15年前，那时，我在圣菲(Santa Fe)开了一家山狗咖啡屋，伊丽莎白则在嘉利那峡谷农场为我的咖啡屋种植特选的豆子。我以前在旧金山湾区开咖啡屋的时候，通常是向当地的种植者们购买上好的豆

子，因此也打算在圣菲沿用这套方法。就这样，伊丽莎白找到我，表示愿意为我试种豆子。第一年，我们种的绝大部分是绿色豆子和用于沙拉的蔬菜，都是曾在加利福尼亚州成功种植的品种。而新墨西哥州的种植者们原先都认为，这些品种不可能移植成功。伊丽莎白在第一季就用事实证明他们错了，而且在后来的15年中，他们认为不可能的事情都被伊丽莎白一一完成。

在第一个收获季节快结束的时候，我们开始翻阅种子编目，计划下一季要种植的品种。查看编目的过程中，我们都被那些色彩斑斓但名字古怪的豆子迷住了。伊丽莎白联系了像种子收集者交流站这样的组织，要来了一些还没有大量种植的古老而稀少的品种。我则在去墨西哥、玻利维亚以及秘鲁旅游时，在街市和集市上四处收集豆子。我还到过西班牙、意大利、法国、日本、中国和东南亚，从那些遥远的国度带回豆子。伊丽莎白开始尝试种植这些来自五湖四海的豆子。让我们惊叹不已的是，从一开始，这些豆子就长势良好，品种繁多让人目不暇接。也许是因为伊丽莎白的农场原先是普韦布洛印第安人的居住地，而豆子和玉米正是他们的主要作物，我们猜想豆子们准是一落地就有了重返故里的感觉，所以才长得特别好。

我们的豆子从最初的20个品种发展到现在的400多个。它们的名字稀奇古

怪,比如像火舌(tongues of fire)、彩马(painted pony)、山顶积雪(snowcap)、卡吕普索(calypso)^[1]、响尾蛇(rattlesnake)、阿帕卢萨马(Appaloosa)、雅各奶牛(Jacob's cattle)、杰克逊奇迹(Jackson wonder),等等。豆子有大有小,小的甚至只有米粒大小;颜色各异,紫色、黄色、珍珠色、橙色,五彩斑斓。有纯色的,有杂色的,还有带斑点的。这些豆子不仅外观不同,吃起来也味道各异,在绵密感、丰润感、鲜度和甜度上有很大的分别。因此,它们的烹饪特性也不一样,有些坚硬不易入味,有些却很能吸收酱汁和调料。我们每年都邀请大厨们参加品尝会,以此来挑选下一季的种植品种。

我们的客人都很惊奇,居然能够在我们的咖啡屋里找到这么多豆子食品。而且,这些我们自种自制的豆子的味道比平常在商店里买到的豆子可口、香浓得多。我们还发现,无论牛排也好,墨西哥龙虾卷也好,豆子可以和任何一种食物搭配在一起吃,它们的用处之大令人叹服。饮食界其他人士也“发现”了豆子,它又开始流行起来了。

在存在了七千多年,或者是更久远,九千多年以后,豆子在20世纪八九十年

[1] 卡吕普索(Calypso),荷马史诗《奥德赛》中的女神,她将奥德修斯羁于其岛上7年之久。

代又一次盛行于世，法国和美国的三星级厨师将它们列入推荐菜单。看似普通的豆子终于在食物的殿堂中得到应有的席位。在人们为满足口舌之欲敢于冒险、追新求异的时候，像松露和肥鹅肝这样的稀罕玩意儿大受欢迎，而豆子依然故我，保持自己平凡的天性。如今，人们又回头开始渴望从豆子中得到平静的安抚，有人甚至研究发现豆子有利人体健康，真不知道为了印证这一人尽皆知的真理，他们花了多少研究费用。在我还是个小孩子的时候，我就知道豆子是健康食品！

美国人和欧洲人重新认识豆子的时候，世界上其他地方的人们也从来没有忘记过豆子。自从有了文明以来，豆子一直是拉丁美洲必不可少的食物。但是欧洲人却把豆子的发现权据为己有，其实，法国豆子来自墨西哥中部的低地和秘鲁的热带丛林，追溯起来，应该被称做“拉丁豆”。不过，至少法国人知道豆子是一种特别的食材，他们发明了世界上最绝妙的豆子美食之一——豆子焖肉。

抚今追昔，我发现在过去的40年里，豆子在我的厨艺生涯中扮演了非常重要的角色。孩提时，母亲为我做喷香的烘豆子；少年时，我曾在墨西哥吃过拌着干酪和奶油的油炸豆子；青年时，我在危地马拉学习纺织，曾经连续几个月每日三餐都吃当地的熏黑豆；我们在得克萨斯州的农场里做的提神爽心的红辣椒品托芸豆，还有那道简单的黑豆汤，成为我的第一份公开发表的菜谱。1979年在加利