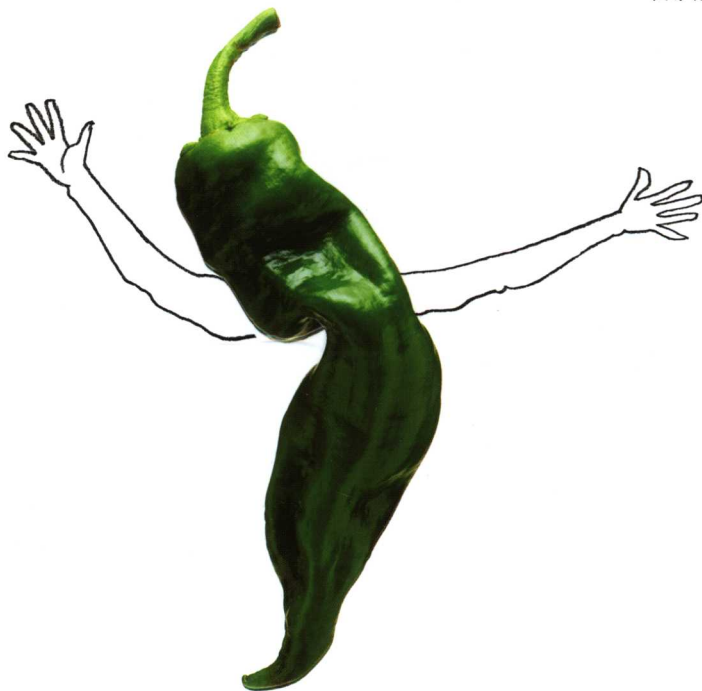


The [辣椒] Chile

〔点燃味觉的神奇果实〕

(美) 马克·米勒
约翰·哈里逊 著
石洪波 译



♡ 中国友谊出版公司

马克·米勒

马克·米勒，美国烹饪界的传奇大厨，同时也是文化人类学者和美食畅销书作者。他嗜辣如命，自称还没有碰到过哪种辣椒是他不喜欢的。为了寻访不同国度的辣椒文化，他像印第安那·琼斯一样在南美、亚洲等地旅行探险，本书中超过90种的辣椒来源于此。



食物公社丛书

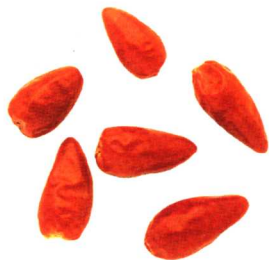
马铃薯：改变世界的平民美馐

番茄：新世界的魔幻美食

豆，豆，豆：38种豆子的美味关系

大蒜：平凡鳞茎中的魔力

辣椒：点燃味觉的神奇果实



三辉图书



策划人：严搏非

责任编辑：黄志平

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

The [辣椒] Chile

The Great Chile Book

[美] 马克·米勒(Mark Miller)

约翰·哈里逊(John Harrison) 著

[美] 洛伊丝·埃伦·弗兰克(Lois Ellen Frank) 摄影

石洪波 译

图书在版编目 (CIP) 数据

辣椒: 点燃味觉的神奇果实 / (美) 米勒,
(美) 哈里逊著; 石洪波译. —北京: 中国友谊出版公司, 2006. 6
ISBN 7-5057-2032-5

I. 辣… II. ①米…②哈…③石… III. 辣椒—

普及读物 IV. S641. 3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071223 号

The Great Chile Book

Copyright © 1991 by Mark Miller and John Harrison

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 辣椒: 点燃味觉的神奇果实

作者 马克·米勒 约翰·哈里逊

译者 石洪波

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 印张 113 千字

版次 2006 年 6 月第一版第一次印刷

书号 ISBN 7-5057-2032-5/G · 185

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



目 录 Contents

05	序
09	前言
13	辣椒小记
21	Part 1 鲜辣椒
71	Part 2 干辣椒
115	Part 3 辣椒食谱

序

流布全球的辣椒文化

[古清生]

美国人马克·米勒是一个有趣的人，他出生在一个法裔加拿大人的家庭，在他称之为“半清教徒式的文化”中，根本不知道世界上有许多种味道，在那种文化氛围中，“任何时候讨论食物都是不礼貌的。要是你询问，是什么调料使得某些菜肴如此与众不同，得到的回答肯定是支支吾吾、语焉不详”。这种传统心理是基于苏格拉底、柏拉图包括《圣经》对味觉的轻视，在柏拉图眼中，只有视觉和听觉是客观的，味觉与触觉一样，需要接触“物”才能感知，因此就失去了客观性。直到马克·米勒八九岁时，第一次在朋友家吃到咖喱做的菜才唤醒了他的味觉。其实这种情况在中国也不少见，有些人一生也没有唤醒味觉，进食食物不过是维系生命，徒使人生失去了许多感受美味的乐趣。

马克·米勒后来写作《辣椒：点燃味觉的神奇果实》，恐怕是儿时那一次偶然的吃咖喱做的菜唤醒味觉的结果，他选修了人类学，得到到世界各地旅行，并认识了各种各样的辣椒，可惜他没有写到他去过中国四川，那个天府之国的人，是以辣椒照耀着生命的。辣椒在中国，一直被视为国椒，是道地的中国产物，四川、湖南、贵州人是坚定的辣椒主义者，他们完全可以在一周内不吃肉食，但是三天没有辣椒，他们的味觉会淡出一个鸟来。有时候会特别奇怪，我们为什么会认为，外国人尤其是西方人都不吃辣椒呢？也许是德国人和英国人较少食用辣椒的缘故。但是，现在的英国人也开始吃辣椒，并将辣椒用以减肥。

我想，以中国人的爱辣椒程度而得知辣椒并非国产，在感情上是一下子难以接受的，不过，确实如此，中国最早关于辣椒的记载见于明代高濂所撰《遵生八笺》(1591年)，他写道：“番椒丛生，白花，果俨似秃笔头，味辣色红，甚可观”。据此记载，一般认为，辣椒即是明朝末年传入中国。野生辣椒最早生在亚马孙河流域，是一种有辣味的浆果，后来在墨西哥驯化成家辣椒。马克·米勒认为，有两种途径使辣椒得以传播，一是鸟类将辣椒种子带到了北方，二是商业贸易交流使辣椒走出了南美洲。

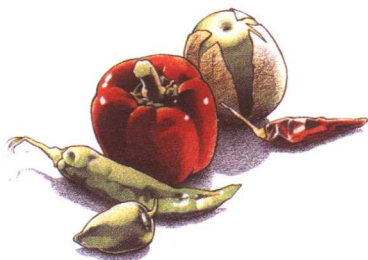
辣椒在中国已经得到广泛普及，关于这一点，马克·米勒未及描述，在中国，仅是四川和重庆地区，就足有一亿人吃辣椒，在长江辣椒带上，吃辣椒的至少还有湖南、湖北、江西、安徽数个省份的人，其他省份的人也开始吃辣椒。在北京，麻辣小龙虾一直大受欢迎，川、湘、鄂、黔、赣等辣椒菜系也是日渐兴隆。中国似乎缺少马克·米勒这样的辣椒专家，因此辣椒的流布也没有正史收载，由于辣椒的异花授粉变种严重，到底有多少种辣椒，也是无从考证，又由于长久以来的短缺经济困扰，中国的农业一直以丰产为要，祸及辣椒，各地的种子专家均以培育高产辣椒为任，使南方薄皮的优质辣椒种植面积缩小，但即便如此，中国的辣椒也种类繁多，各得其所。广东的柿子椒、西北的线椒，云南的山椒、四川的海椒都极其有名。

关于四川的麻辣，一直令人感到神奇，并且会谈辣色变，那四川人为什么那么能吃麻辣呢？他们是如何发明了麻辣这种麻天辣地的吃法呢？相传，在机动船以前，长江上的行船都有纤夫，这些纤夫的足迹遍及四川各水道，他们终年在寒冷阴湿的江边跋涉，吃饭的时候，就在岸边支三根棍子，吊起一只瓦罐烹煮食物，这些食物纷杂，有粮食、野菜及滩头弄到的鱼虾，再往里面丢进辣椒和川椒（花椒），煮沸了一罐食，吃罢身如火灼，浑身淌汗，继续拉纤行船，这是有益于拉纤行业的。纤夫到了各个码头，便将这种吃法传开了去，以后进入饭馆，又演变成火锅和麻辣烫。四川的麻辣吃法，又传遍全国，现在则是全球，可以说有人的地方，就有川味菜馆。传播川味的第一人，应该算是董竹君，她在上世纪的20年代在上海办锦江饭店引出了川味。随后，重庆成为抗战中的陪都，中央官僚及各方富豪名贵也随之涌入重庆和四川大后方，亲口尝到了烈火中烧的四川麻辣，顺便将麻辣发扬光大。

辣是味觉的巅峰，除了长江的辣椒带以外，河南的黄河以上还有一条胡辣带，胡辣羊肉汤是那条辣带的美味佳肴。但是胡辣，终究没有辣椒传播广泛，尤其青辣椒的鲜辣气息，令人难以拒绝。南淡北咸，东甜西辣，广阔的西部地区是辣椒热土。在中国，除了大棚种植的辣椒可供人们一年四季品尝到鲜辣椒的美味之外，还有海南省一年四季生长辣椒，它使中国人的生活保持了辣度。

我相信马克·米勒不是成心忽略了中国辣椒，他在文字中提及四川的辣牛肉，那当然是一道美味。马克·米勒对亚洲辣椒的描述，多次提及泰国和韩国，这两个辣椒国度，都是中国的周边国，假设将中国一年产的辣椒运到这两个国家去，相信会将这两个国家盖上好厚一层辣椒。我认为，即便韩国的泡椒非常好，但也不及真正的四川泡椒，四川沸腾鱼的干辣香、鱼香肉丝中的鲜辣气息，亦是无可企及，重庆的毛血旺，它足与南美的男子汉椒相比。

在中国的广大乡村，农民们喜欢将红辣椒串起悬在屋檐下晾晒，那白墙黑瓦的民居，悬上几挂红辣椒串，正是诗歌中的家园意象，望一眼都会有热量从心头升起，温暖宜人。但是，仅仅知道中国的辣椒是远远不够的，要了解世界上的辣椒，那遍布全球的辣椒文化，读马克·米勒的书是一个不错的选择，他对世界各国的辣椒都进行了简单的陈述，尤其对南北美洲的辣椒津津乐道。看上去他对加勒比海的辣椒情有独钟，他定居在新墨西哥州，这里宜辣椒生长，他也对哈瓦那的辣椒产生神往之情。



前言

追寻醉人的热情

马克·米勒

童年时，辣椒并不出现在我们这些法裔加拿大人的食谱上。那时候我所吃到的食物上，局限于量大而味道寡淡那一类它们一定是最省事的方法做出来的。不过有一天，大概在我八九岁的时候，我到一位世交家玩，结果尝了一道咖喱做的菜，那一瞬间，我所习惯的食物的天地好像突然变大了，不，简直是颠覆。在那以前，吃饭对我来说是单调的，然而咖喱唤醒了我的感觉。我的舌头生烟，嘴唇打颤。通过这种全新的辛辣体验，我发现，食物可以如此丰富多彩，激动人心；而且，竟可以如此地有趣。

我开始热衷于尝试各种食物。渐渐地，我意识到，在咖喱、西班牙辣香肠和四川牛肉这些食物之间有着某种联系。然而，在很长时间里，我既不知道，也没有试图去了解，是什么不可思议的调味品创造出了这些神奇的味道。我成长在半清教徒式的文化中，任何时候讨论食物都是不礼貌的。要是你询问，是什么调料使得某些菜肴如此与众不同，得到的回答肯定是支支吾吾、语焉不详。再说，就算我知道那是什么，我也敢担保，本地的小杂货店是不会像今天的大超市那样储备这些异国调料的。

后来我到了伯克利，进入加州大学学习，我也终于有机会接近自己的目标。有生以来我头一次不得不再为自己准备食物。平凡的做饭，却把我带进了一个崭新

的世界。我利用所有那些真正具有民族特色的食材，开始尝试各式各样的烹调风格。我在旧金山的许多民族饮食街区流连忘返，我去过唐人街、北部海滩的意大利区和日本城，还有老城区内的大市场。面对五花八门的烹饪风格，我经历了数不清的、种类繁多的口味，同时接触到各种烹调方式，了解到开饭前该做哪些准备，懂得了该怎么吃。通过这些异国情调式的食材，我与很久以前唤醒了我的味觉的老朋友重逢并相认了。

在学校我选择了人类学专业，它引着我四处旅行，同时很好地满足了我对烹调的兴趣。我见识了不同文化中那些让人着迷的食物，并且原汁原味地品尝到了它们。对墨西哥、危地马拉、特立尼达、泰国、摩洛哥和匈牙利这些国家，对这些国家的市场，我特别地有好感。我沉醉在那些食材的香气里，为品尝到色、香、味俱全的食物而兴奋。当我每次旅行归来，我都会模仿着去做那些新品尝到的异国菜肴。也总有不少朋友乐意与我一起品尝它们，和我分享新口味所带来的愉悦。

当然，从前还是个孩子的时候，我就一直在试着了解某种令我沉醉和着迷的食材了。实际上，它早已成为我最亲密的伙伴。我努力地从多方面去理解这种食材的品质，在这个过程中我不仅常常为能学到新知识而备受鼓舞，实际上也得到了不少自我表现的机会。它使我喜爱的食物有了鲜活的生命，为我创造性的烹饪打下了基础。

终于，我决定搬到这迷人食材的故乡。我在新墨西哥州定居了，在那里，它的灵魂飘荡在空中，周围四处都是它的影子。现在，花了30年来追寻在少年时代击中我的那种火热兴奋的感觉，我已经找到了比我所能想像得到的更多的答案。这位终生惬意相伴的朋友，是有着许多面孔的迷人的精灵，正如我们所了解到的，它就是辣椒。

写这本书是为了纪念我和辣椒一生的友谊。我真诚地希望这本书能帮助其他人解开辣椒的秘密，这个我花费了许多年试图去彻底了解的秘密。我也希望这本书能帮助读者欣赏这种独特食材的方方面面。它们有时顽皮，有时严肃；有时新鲜，有时成熟；有时不言而喻，有时却微妙难言；有时错综复杂，有时却充满感性。



辣椒小记

辣椒的世界既让人迷惑，又令人兴奋。迄今，人们已经识别出150~200个不同品种的辣椒。此外，无疑还有一些生长在墨西哥或南美的偏远地区的稀有品种有待发掘。直到现在，仍有一些新的辣椒品种被植物遗传学家开发出来。一个不应忽略的事实是：辣椒种植广泛，不同地区的辣椒品种可以自由地交叉繁殖。我们不能给出一个明确的辣椒种类表来，其实你应该觉得高兴。

再说我也不打算列这个表，这本书并非一本详细的野外手册。相反，我想从烹调的角度入手，同大家分享我所知道的关于辣椒的知识。我会提供辣椒的1:1比例照片，详细描述辣椒的外表和味道，对你在烹调中如何使用辣椒提出建议，通过这一切来帮助业余厨师们了解辣椒的种类。这本书标出了那些在美国、墨西哥和欧洲普遍食用的辣椒，以及大部分的南美辣椒和一些稀有的外国品种。没有写进书里的辣椒，其食用并不普遍，而它们和已经列入书中的辣椒，有着相似的味道和特征。看了这本书，你想做世界上任何含有辣椒的菜谱，想找到需要的辣椒品种或合适的替代品都没有问题。

这部书也力图澄清一些与辣椒相关的困惑。很多困惑源于这样一个事实：在不同的地方，同样品种的辣椒叫法却不同。比如，巴布兰诺辣椒(Poblano)在美国加利福尼亚州及西南部一些地方，被叫做小葡萄干椒(Pasilla)，而事实上，小葡萄干椒是用完全不同于巴布兰诺辣椒的一种辣椒——“甘蔗椒”(Chilaca)——制成的干辣椒。有时则由于外形相似，不同的辣椒使用了相同的名称。例如，红色的弗雷斯诺椒(Fresno Chile)有时会被错误地标成墨西哥哈拉帕红辣椒(Jalapeño)，因为它们在形状、大小和颜色方面都很相似。然而，前者是与后者

截然不同，且比后者更辣的品种。新鲜的阿纳海姆辣椒(Anaheim Chile)和新墨西哥青辣椒(New Mexico Green Chile)也常被弄混。它们看上去非常像，但口味却不同——阿纳海姆辣椒一般更为温和，新墨西哥青辣椒则更辣、更细致。宽椒(Ancho)和穆拉托干椒(Mulato Chile)则经常被商店贴错标签(贴错标签是常有的事。所以，别总是对包裹或瓶罐上写的东西信以为真)。

甚至是辣椒(chile)这个词究竟该怎么拼也令人困惑：它有时会拼作chili，有时则拼作chilli。其实，如何拼写取决于这个词用在何处，取决于你所在的国家及居住地，甚至取决于个人喜好。约定俗成的用法是：chile指地里的辣椒植株或果实；而chili指包含肉和辣椒(有时还有豆子)的传统菜肴；最后，chilli则指的是商店里出售的香料粉末，它包括辣椒粉和其他调味品。但上述区分也不一定就全对。15世纪左右居住在墨西哥南部和中美洲的那瓦特(Nahuatl)印第安人就将辣椒称为chilli，无论怎样拼写辣椒，这才是chile这个词的真正来源。

另一个让人困惑的原因，要回溯到同一时代，15世纪时哥伦布发现了辣椒，但他误把它认作是产黑胡椒的植物(实际上，真正的胡椒是胡椒科胡椒属的常绿藤本植物，学名piper nigrum，同辣椒没有任何关系)，将辣椒命名为“胡椒(pepper)”，这个错误名称沿用至今，尤其是在欧洲。

最早的辣椒其实是数千年前生长在南美洲亚马逊丛林里的一种小型浆果，它们长在森林遮蔽的藤蔓之上。这种植物不断迁移，逐渐北移，从中南美洲穿过中美洲和加勒比海，进入北美洲的西南部。这种不断的迁移依靠的是鸟儿传播种子，以及中、南美洲间的文化交流和贸易。

辣椒是新大陆上最早栽培和驯化的植物之一(其他早期作物是大豆、玉米和南瓜)。考古学的发现说明，辣椒至少在8000年前就被用作食材了。在秘鲁的一