

全球蔬菜纪行

〔日〕玉村丰男 著

张秋明 译

启真·闲读馆

世界の野菜を旅する

享用蔬菜，其实是在享用蔬菜的故事
「在吃某种蔬菜的时候，恐怕很少有人
会去考虑它的历史吧」
怀着这种心情，玉村丰男踏上旅途，写下
这份独一无二的蔬菜物语。



启真·闲读馆

全球蔬菜纪行

[日] 玉村丰男 著

张秋明 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

全球蔬菜纪行 / (日) 玉村丰男著 ; 张秋明译 . —
杭州 : 浙江大学出版社, 2015.5
ISBN 978-7-308-14715-6

I. ①全… II. ①玉… 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 (2015) 第 096849 号

全球蔬菜纪行

[日] 玉村丰男 著 张秋明 译

责任编辑 周红聪

营销编辑 李录瑶

装帧设计 蔡立国

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路148号 邮政编码310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 北京大观世纪文化传媒有限公司

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6

彩 插 4

字 数 109千

版 印 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-14715-6

定 价 36.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

大概不会有人在吃蔬菜时会想到原产地等问题吧？然而早从几千年前起，蔬菜就跑遍了全世界，至今持续着规模令吾人难以想象的旅行。

洋葱是最早为人类所食用的蔬菜之一，推估其原产地是从印度西北部到乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦、阿富汗北部一带的山岳地带，其野生品种可能早于纪元前五千年就已经在波斯（今伊朗）被作物化了。而且两千年后的古埃及，还将洋葱当作金字塔建筑工人补充体力的重要食粮。

在那么遥远的古代，究竟是谁以什么方式将洋葱从里海东部山中运送至北非的海岸一带呢？又是谁指导当地民众栽种的呢？

光是这一点就已经很不可思议了，据说这个遥远古代就已然存在的蔬菜正式进入美洲大陆居然是在 15 世纪末误将加勒比海小岛当成印度登陆时的事，而且抵达美国东海岸还要再经过一百年。如今美国已成为世界最大的洋葱生产国。

关于蔬菜之旅，总是充满了丰富多样、不可思议的故事。

现在如果对美国人说“你们用来填充感恩节、圣诞节烤火鸡肚子的洋葱，其实是来自伊朗或阿富汗等地”，别说他们不相信，搞不好还会大发雷霆哩……

我很喜欢蔬菜，每天摄取量应该有别人的三至五倍之多。从我开始在自己的农园栽种以来，已有将近二十个年头。一开始只是想用自己种的蔬菜煮来吃；后来成为农协的会员开始生产西红柿、辣椒、黄瓜等对外销售；目前则是在农园内开设餐厅，提供新鲜现采的蔬菜等做的料理。此外，只要一有机会出国必定会去逛市场和种苗店，寻访罕见的蔬菜，想方设法带回到自己的田地种植。

当然，我在食用蔬菜时，不见得总是会想到原产地和相关的后续发展，而是在吃的时候偶尔会想起从书中读到的各种小故事；或是在家中吃饭时突然心生疑问，立刻起身跑到书架前翻阅有关蔬菜的书籍。我的书房里陈列着许多从国外买来的蔬菜专著和蔬菜食谱。

种菜、收成，然后亲手做成美食享用。若是旅途中发现新的蔬菜，就通过书本调查相关知识，然后利用下次旅行购买书中查到的蔬菜种子，加以栽培、收成……

本书就是在这样的循环当中诞生的。

内容是记述几种主要的蔬菜，包含在旅途中遇见这些蔬菜的光景、烹煮的方法、实际栽种的经验，还有该蔬菜的起源、历史、

小故事或传说，等等。

因为书写得很随性，所以彼此之间或许毫无脉络可言，总之完全是我接触到该蔬菜时脑海中所浮现的印象。这本书或许就是忠于那样的印象而完成的。

享用蔬菜，其实是在享用该蔬菜的故事。

关于旅行的蔬菜，则是要在旅行中思考……但愿读者脑海中能浮现出身边的某种蔬菜，跟着我一起神游世界各地。

目 录

前 言	1
-----	---

第一章 婴儿是从卷心菜里蹦出来的_____ 1

葡萄牙的味噌汤	3
---------	---

卷心菜直立的国家	4
----------	---

青菜结球的理由	6
---------	---

金发懒肥婆	7
-------	---

英国式的收获法	9
---------	---

法国人的沙拉	12
--------	----

用少女的手指帮生菜穿上衣服	13
---------------	----

路易十四的食谱	15
---------	----

卷心菜园的传说	18
---------	----

第二章 马铃薯跟鳕鱼的邂逅之日_____ 23

马铃薯跟鳕鱼的邂逅	25
-----------	----

来自新大陆的礼物	28
----------	----

不检点的植物	29
战乱与饥馑的欧洲	31
马铃薯的吃法	33
引人思乡情愁的奶油鳕鱼泥	35
海中黄金	37
纽芬兰	40
soup 的语源	42
消失的面包	45
没有泥土的马铃薯田	47
马铃薯上的月亮	48
爱尔兰浓汤	50

第三章 辣椒为什么会辣呢 53

虎奶	55
玉米的构造	57
有 Chicha 玉米酒的人家	60
玉米粥和玉米糊	62
胡椒树茂密的森林	65
财富与权力的象征	66
所有菜都能变成咖喱	69
青椒和甜椒	71
在药店买的法国咖喱	74

辣椒的真相_____76

冲绳爱吃昆布的理由_____79

漂亮的椿象_____84

第四章 茄子是穷人的食物_____87

国境的搭便车之旅_____89

穷人的鱼子酱_____90

会生蛋的树_____94

从蝎子刺到一串红的甜香_____95

塞维利亚的黑色茄子_____97

茄子的地政学_____99

她像小黄瓜一样冷漠_____102

马赛海鲜汤的做法_____106

南法的香草_____109

番红花的原价_____111

第五章 芋头的民族主义_____115

胡萝卜的故乡_____117

被遗忘的蔬菜们_____120

闪电和豆子_____122

山神是何方神圣_____126

年菜中的八头芋_____128

月见年糕的秘密_____	130
红白歌唱大赛_____	134
芋头派的最后一战_____	137
南太平洋的方舟_____	139
钢琴腿和萝卜腿_____	143
白菜和卷心菜的关系_____	146
 第六章 甜菜做成的砂糖_____	151
吐鲁番名产_____	153
甜菜根的做法_____	155
不断草_____	157
阿拉伯的甜点为何很甜_____	159
悲剧的开始_____	162
拿破仑的悬赏金_____	163
甜点的意义_____	166
美国人肥胖的理由_____	167
在纽约的街头_____	170
 结语_____	176
参考文献_____	179

第一章

婴儿是从卷心菜里蹦出来的

丰富多彩的卷心菜

还有清爽脆嫩的莴苣

自古以来就装点着世界各地的食桌

初夏清晨摘下的新鲜蔬菜

还残留着冰凉的夜露

就这样咬上一口

那来自久远过去的甘甜味道

真叫人难以忘怀

* 编注：卷心菜又称“圆白菜”、“包菜”。原译文为“甘蓝菜”，由于可能引起误解，改为常见的卷心菜。但卷心菜有结球的意义，在文中，作者多次提到除结球品种外的直立型、不结球型，阅读时可能会有些矛盾感，敬请读者谅解。

葡萄牙的味噌汤

在葡萄牙旅行时，常常会瞬间觉得：“嗯，这个国家我似乎可以久住。”

而且，有相同感想的日本人还不只是我。那里的人很亲切、生活步调平缓、鱼也是洒了盐巴烤来吃、咸稀饭也很可口，最重要的是他们也有味噌汤……

米食国度遍布全世界，加上现在日本料理正当道，到哪里都吃得到寿司，倒是盐烤的鱼很少见。葡萄牙濒临大西洋海岸的纳扎雷（Nazaré）的盐烤沙丁鱼很有名，在户外现烤新鲜沙丁鱼的光景很吸引观光客。然而，那种直接将鱼放在网上火烤、搞得现场烟雾缭绕的日常烹调习惯，在欧洲几乎只限于伊比利亚半岛到地中海一带的地区。

从日本跨海造访亚洲各国时，包含中国、印度到中东诸国，尽管有用煮的、炸的和锅烧等料理鱼的方法，要想看到直接放在铁网上用火烤的光景则仅限于某些特殊的餐厅。

因此在纳扎雷看到盐烤沙丁鱼，也难怪日本人会很兴奋。

但毕竟葡萄牙是西方国家，一旦走进餐厅用餐，盐烤沙丁鱼就会成为套餐里的主菜。客人可以点白饭配烤鱼吃。不过之前似乎应该吃点其他东西吧？

“这样的话，那就一定要尝尝 Caldo Verde。”

只要是问葡萄牙人，十之八九都会如此推荐。葡萄牙文意思是“绿汤”的 Caldo Verde，可说是葡萄牙最具代表性的家常菜，甚至已臻至国民食物的地位。

于是你在主菜之前点了这道汤品。

一看到送上来的 Caldo Verde，不禁侧着头纳闷：咦？怎么有种似曾相识的感觉……当你捞了一下汤汁后，才惊讶地发觉：没错，这明明就是青菜味噌汤嘛。的确，两者十分类似。

绿汤的“绿”来自卷心菜。切成细丝的卷心菜，被大量地加进了汤汁里。汤汁本身的颜色并没有很浓，不过在用汤匙搅动时，浓浊的粉状物会从底下冒上来，那样子就跟味噌在清淡的汤水中浮动很像。

类似味噌的粉状物其实是马铃薯。由于汤汁中的马铃薯已化成泥状，喝进口中，也许是心理作用，不论是颜色还是状态，甚至连味道都觉得跟味噌汤是一样的……

卷心菜直立的国家

第一次喝到这个汤时，我对于欧洲大陆从几千年前就开始栽培的卷心菜和直到近世纪才从美洲大陆传进来的马铃薯能够共存于这道葡萄牙的国民食物中，感到兴味盎然。走进果菜市场实际看到买卖卷心菜的情况，更加深了我的兴趣。

市场里到处都能看到堆积如山的卷心菜叶。

从成堆的卷心菜山空隙中，可以看到身材肥胖的中年妇女们在忙着用大菜刀切菜叶。那算是菜刀吗？她们是用一种跟坚固木

头底座结合在一起的长型利刃裁切卷心菜叶。这种工具德国也有，主要是为了把卷心菜叶切好拿去做乳酸发酵的酸菜。葡萄牙人则是将切好的卷心菜叶拿去煮汤。

几乎占领整个大型果菜市场的是看起来好像很硬、切成细丝的深绿色卷心菜叶和裁切前的大型叶片。其他地方会贩卖一种名叫“伦巴第（意大利）卷心菜”的皱皮卷心菜，数量很少。看来我们印象中的球型卷心菜在这里没什么地位可言。

这个国家的卷心菜是拥有长茎的高大植物，叶片交互长在长茎上。一如蜀葵，大型的绿色叶片左右交错地一片一片从茎上冒出来。

收成时则是摘取叶片绑成一束，作业方式跟烟草的采收一样。因此出货到市场上只有叶片，看不到茎，也看不到整颗球形的卷心菜。

知道这一点后，我不禁想问去哪里才能看到直立的卷心菜呢？看来只能到乡下请农家让我参观菜园吧……结果才一搭上公交车行经街头，就看到一般人家的庭院里不就长有直立的卷心菜嘛。

面对马路的一般民房，从大门到玄关之间简短距离的左右两边各有一片小小庭院，那里种有我闻名而来的“直立卷心菜”。

之后仔细观察，发现到处都看得到这种卷心菜，也才知道大部分的人家都会自行栽种一棵或好几棵卷心菜。

就知识而言，我本来就知道卷心菜并非结球的植物。但亲眼目

睹直立的卷心菜，同时想到自己目前正身处于将那种菜视为日常蔬菜的国度里，我仿佛旅行在蔬菜的历史之中，不禁感慨万千。

青菜结球的理由

听到我在种菜，有个朋友曾经打电话来问我。因为小孩子问道：卷心菜是先长成小球状才冒出土慢慢长大的，还是一开始是正常叶片，随着生长再慢慢结成球状呢？这让他一时之间失去信心，不知如何回答……

的确，在超市卖的卷心菜总是一层又一层浅绿色的叶片紧紧裹在一起，有时稍微用力剥还会扯破。只要切掉靠近根部的白色叶脉就能一片一片剥开，但是里面的白色叶片往往交错得更加复杂……也难怪小朋友会认为除非是一开始就先结球，否则后来不可能长成那个样子吧。

远远看着菜园里收割前的卷心菜，首先会看到外侧有好几片呈放射状的深绿色叶子。但是走上前去，由上往下看深绿色叶子包围的中间，就会发现浅绿色的球状物……那就是卷心菜的全貌。

只要看到那种情景，就算不知道菜苗时的状态，也能够想象层层叶片是从内侧交叠在一起包成圆形的。农家在收割卷心菜时，会舍弃外侧深绿色的叶子，只取出圆球的部分出货，所以我们对卷心菜的印象才会停留在浅绿色的球状蔬菜上。

卷心菜、茼蒿、白菜等都是结球蔬菜。结球，顾名思义就是

结成球状，也就是变成球形。有人说，自然界并不存在一开始就自行结球的植物，之所以变成球形都是人类加以改良的结果。

不管是十字花科的卷心菜还是菊科的茼蒿，原本都是叶片直长，一如油菜花、茼蒿等青菜。但是在种植青菜的过程中，如果施肥过多，叶片的数量会逐渐增加，增加的叶片无法伸展，只好往内侧卷，变得层层交叠。这就是结球的现象。当然一般的青菜也不是只要施肥就会卷成球形的，还必须选择叶片形状、叶脉弯曲方式等合适的植物，经过长时间进行品种改良。所以说，若非人类因为某种目的的刻意介入，恐怕很难有结球蔬菜的产生。我们的祖先为了栽培出结球蔬菜，曾经付出过以上的努力。

结球的好处是叶片变柔软，颜色变白。因为交互重叠，里面的叶片照不到阳光。缺乏日晒的叶子和茎变白变软的现象叫作“白软化”，其他例子还有埋种在土里培育的白芦笋、种植在隧道里的土当归、茼蒿等。卷心菜、茼蒿可说是因为结球而白软化的代表性蔬菜。

金发懒肥婆

话又说回来，为什么我们的祖先想要种出白色、柔软的蔬菜呢？

根据我们现在的感觉，一如会有“黄绿色蔬菜”这样的专有名词，人们往往认为颜色浓的蔬菜对健康会比较好。而相较于深绿色的蔬菜，感觉上叶片偏白或浅绿色的蔬