

家庭裡的飯菜可以養身。

現代人不只要美食，更要好食……

一種對食物的正確態度。

好食，無國界。

左壯·著

回歸自然才是最好的養身之道

好食，無國界。

左壯・著

回歸自然才是最好的養身之道

好食，無國界。

左壯・著

回歸自然才是最好的養身之道

SAN YAU
<http://www.ju-zi.com.tw>
三友圖書
友直 友諒 友多聞

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

好食・無國界。/ 左壯著。-- 初版。--
臺北市：四塊玉文創，2014.07
面：公分
ISBN 978-986-90732-7-1(平裝)

1. 飲食 2. 文集

427.07

103011218

版權所有・翻印必究

書若有破損缺頁 請寄回本社更換

本書繁體中文版由中國輕工業出版社授權出版

發行人 程顯灝

總編輯 呂增娣

執行總監 錢嘉琪

主編 李瓊絲、鍾若琦

編輯 吳孟蓉、程郁庭、許雅眉

美術主編 潘大智

美術編輯 劉旻旻

行銷企劃 謝儀方

出版者 四塊玉文創有限公司

總代理 三友圖書有限公司

地址 106 台北市安和路2段213號4樓

電話 (02) 2377-4155

傳真 (02) 2377-4355

E-mail service@sanyau.com.tw

郵政劃撥 05844889 三友圖書有限公司

總經理 大和書報圖書股份有限公司

地址 新北市新莊區五工五路2號

電話 (02) 8990-2588

傳真 (02) 2299-7900

初版 2014年7月

定價 新臺幣300元

ISBN 978-986-90732-7-1 (平裝)

作者序▽自然之手締造人間美味 003

輯 1 ——上窮碧落飲食考——

- 胡、番、洋的貢獻＋蜂蜜紫薯片 010
叉子和筷子 014
四海本一家＋莖藍芒果沙拉 020
當麻遇到辣＋紅三剁 026
香料戰爭和咖哩傳奇 030
「巨勝奴」小考 036
糖與蜜 044
七顆咖啡豆 048
楓糖龜苓膏 052
曠世美味鵝肝的興衰＋
煎鵝肝配麵包片和無花果 056
一把鹽，學問原來不只一點點 062

輯 2 ——吃香喝辣走天下——

- 大名鼎鼎的 French Laundry 072
紅龍蝦餐廳的海鮮大餐＋冰糖檸檬水 076
人在天涯的墨西哥餅 080
天才又敬業的米其林大廚 083
耶誕節的烤火雞＋烤火雞 086
鄧達斯大街上的法國烤鴿胸 090
巧手鼓弄提拉米蘇＋提拉米蘇 092
北美的華人超市探秘 096
人體壽司派對 098
明報記者們的午餐 101
美劇劇組的伙食 104
粵菜典範名門金宴＋南瓜粉蒸排骨 106
藤原哲美食 110
小野二郎的選擇 114
啤酒和冰酒 116
星巴克的傳奇 121

輯 3

——美味健康相對論——

食物有真味	126
頂廚大醫	128
疾病可能是人類的保護神	130
漫手的山芋——基改作物	133
種子之憂	136
歐美的反式脂肪酸大恐慌	140
單寧也瘋狂	144
被世界使用八十年的毒奶瓶	149
我的一次真實食療體驗	152
救命的山楂罐頭	156
風靡世界的地中海飲食法＋檸檬洋蔥	158
一個令人耳目一新的研究成果	162
甜蜜殺手	165
為什麼歐美人不吃動物內臟	168
當心那些便宜的魚	172
鍋碗瓢盆的那些事	174

輯 4

——埋鍋造飯吃自己——

自己動手，豐衣足食	178
蛋黃醬自己做	180
Chao nian !	184
鐵鍋亂燉與 Lentil Stews＋摩洛哥扁豆亂燉	186
朋友送來野豬油＋野豬油炒雜菜	190
混搭——何須名正言順	192
最常見的10種西式調味料	194
從 Whole Foods 學來的家常爽口菜＋沙拉食譜	198
中西合璧的好菜「鐵鍋煎鮭魚」＋鐵鍋煎鮭魚	200
真正的美食，只有你自己可以做到	206

好食，無國界。

左壯・著

回歸自然才是最好的養身之道



一 作者序 一 自然之手締造人間美味

餐館裡的菜肴可以怡情，家庭裡的飯菜可以養身。既然是選用上好的食材，用簡單的辦法即可獲得極佳味道，何須添油加醋、煎炒烹炸來強求與人相同的樣式及口味？

上海人吃大閘蟹，用刷子刷乾淨蟹的全身，鍋裡倒進一瓶啤酒，將大閘蟹用啤酒蒸熟。吃蟹的時候，所搭配的醬汁多以薑末、蟹醋混成。在上海，人人都知道吃蟹要「九雌十雄」：九月（農曆）雌蟹滿黃，十月雄蟹長膏。

明代有本書，叫《考吃》，裡面記載有人發明吃蟹用的「蟹八件」：錘、鎚、鉗、鏟、匙、叉、刮、針。至清代，甚至發展成六十四件器物。文人墨客賞菊吟詩啖蟹，風流一時。民國後，蟹八件在民間所見不多。如今，蘇杭滬一帶的蟹八件又開始盛行起來，吃蟹的風俗更是流傳甚廣。上海人一提到美食，莫不說起自家的大閘蟹，無論如何也要爭個天下第一。

天下第一且不可言之過早。曾經有報導說，溫哥華一女華裔，因從中國攜帶數十隻活大閘蟹入境而遭拘捕。大閘蟹（Chinese mitten crab）又稱上海

毛蟹，與鮭魚一樣，河海雙棲，在淡水生活，鹹水產卵。大閘蟹最初可能是隨貨船的船底被帶到歐洲和北美，曾對當地水生物種造成巨大威脅，如今已經國際禁運。德國大閘蟹災害最為嚴重。大閘蟹不僅使漁業減產，且善「打洞」，對堤壩和排水設施危害不小。德國人曾號召民眾舉報大閘蟹出沒的地方，並大量捕殺，然而收效甚微。後來，德國人發現當地亞洲人出高價購買大閘蟹，乾脆跑馬圈地，變捕殺為保護，因禍得福，獲利不菲。

沒有了天敵，自由自在生長的德國大閘蟹和上海大閘蟹相比，味道更鮮美，口感更正宗，連上海人也不得不承認這個事實。與此類似的有中國鰱魚和鱮魚（Chinese carp），幾年前開始入侵美國五大湖，最先在密蘇里河流域迅速繁殖並形成規模，形體變得更大，魚肉更加肥美。為了控制鰱魚的過快生長，現在每年都舉行幾次不用釣桿的人工捕殺，打漁船在河流中行駛，野生鰱魚不停地跳出水面，人們就用槳和網來打撈。

植物學家和歷史學家們發現，地球緯度間每隔一定氣候時期的溫度冷暖交替，是導致游牧民族和農耕民族屢發戰爭的重要原因之一。年平均溫度每下降攝氏一度，北方草原將向南推延數百里。為了生存，靖和不成，

便生戰爭。北方人南下，與南方人雜居通婚，不單是人口數量的增加，亦改善了人口的素質，原有的國家遭到戰爭破壞後，又重新給文化帶來新的繁榮。農作物也在不斷的寒暑易節，氣溫冷暖變化中，悄悄地改變著自己的基因。而食物與民間食俗，也因國家版圖的張縮，不斷雜糅交融。

蜜蜂幫助植物進行授粉；鳥兒和風將種子不斷撒落在更遠的地方，植物不斷適應新環境，產生新型的物種；魚類的洄游和候鳥的遷徙，不但構成了一個宏大的食物鏈，自己尋找美食的同時，也成為他人覬覦的美味；這種自然界之間的互動，本身也是一個調味的過程。

山裡有山珍和野禽；海裡有鮮美的海味和海產；土地上種植著稻米和蔬菜；濕地裡有鳥兒和種子在棲息孕育；水塘邊有蓮藕、小蟲的窩和植物的野生植株；江河裡有雪山上留下來的水，滋養了不同流域的野生美味。

人類也不斷在培育新型農作物，並發明創造出層出不窮的美食製作技藝。絲綢之路和海洋貿易，利益間的交換令西亞和歐洲的美食及植物流入中國，還造就了具有中國特色的美味——羅宋湯。食至今日，網路暢行，美味的翅膀輕輕一展，即可跨越國界，飛遍全球。

作者序▽自然之手締造人間美味 003

輯 1 ——上窮碧落飲食考——

- 胡、番、洋的貢獻＋蜂蜜紫薯片 010
叉子和筷子 014
四海本一家＋莖藍芒果沙拉 020
當麻遇到辣＋紅三剁 026
香料戰爭和咖哩傳奇 030
「巨勝奴」小考 036
糖與蜜 044
七顆咖啡豆 048
楓糖龜苓膏 052
曠世美味鵝肝的興衰＋
煎鵝肝配麵包片和無花果 056
一把鹽，學問原來不只一點點 062

輯 2 ——吃香喝辣走天下——

- 大名鼎鼎的 French Laundry 072
紅龍蝦餐廳的海鮮大餐＋冰糖檸檬水 076
人在天涯的墨西哥餅 080
天才又敬業的米其林大廚 083
耶誕節的烤火雞＋烤火雞 086
鄧達斯大街上的法國烤鴿胸 090
巧手鼓弄提拉米蘇＋提拉米蘇 092
北美的華人超市探秘 096
人體壽司派對 098
明報記者們的午餐 101
美劇劇組的伙食 104
粵菜典範名門金宴＋南瓜粉蒸排骨 106
藤原哲美食 110
小野二郎的選擇 114
啤酒和冰酒 116
星巴克的傳奇 121

輯 3

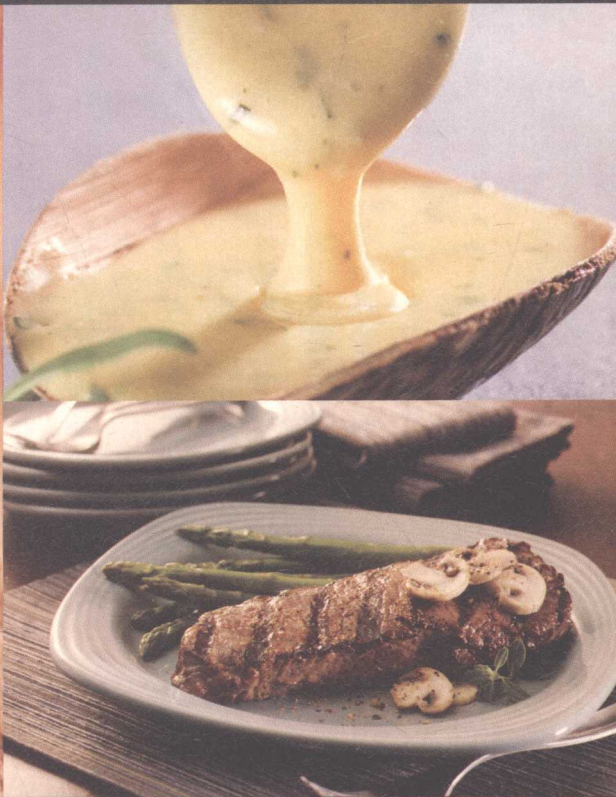
——美味健康相對論——

- 食物有真味 126
- 頂廚大醫 128
- 疾病可能是人類的保護神 130
- 漫手的山芋——基改作物 133
- 種子之憂 136
- 歐美的反式脂肪酸大恐慌 140
- 單寧也瘋狂 144
- 被世界使用八十年的毒奶瓶 149
- 我的一次真實食療體驗 152
- 救命的山楂罐頭 156
- 風靡世界的地中海飲食法＋檸檬洋蔥 158
- 一個令人耳目一新的研究成果 162
- 甜蜜殺手 165
- 為什麼歐美人不吃動物內臟 168
- 當心那些便宜的魚 172
- 鍋碗瓢盆的那些事 174

輯 4

——埋鍋造飯吃自己——

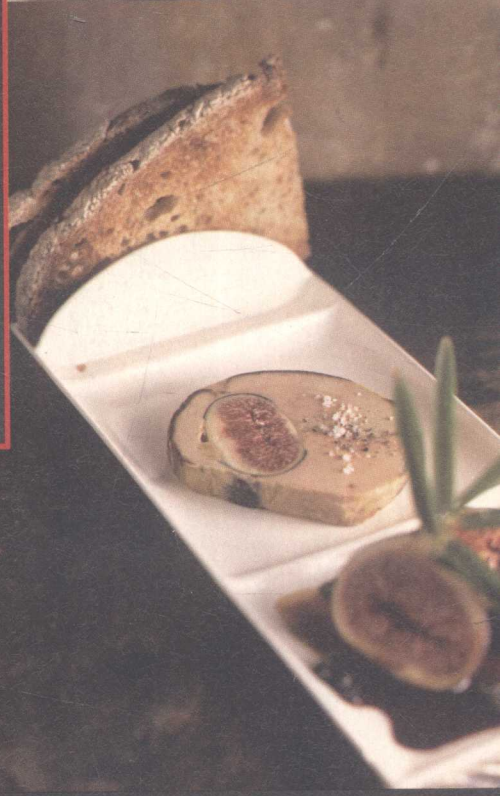
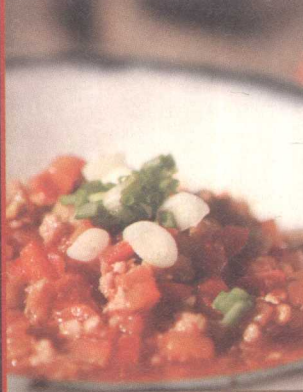
- 自己動手，豐衣足食 178
- 蛋黃醬自己做 180
- Chao nian ! 184
- 鐵鍋亂燉與 Lentil Stews＋摩洛哥扁豆亂燉 186
- 朋友送來野豬油＋野豬油炒雜菜 190
- 混搭——何須名正言順 192
- 最常見的10種西式調味料 194
- 從 Whole Foods 學來的家常爽口菜＋沙拉食譜 198
- 中西合璧的好菜「鐵鍋煎鮭魚」＋鐵鍋煎鮭魚 200
- 真正的美食，只有你自己可以做到 206





輯 1

上窮碧落飲食考



胡、番、洋的貢獻

相當於中國戰國時代，歐洲的亞歷山大大帝東征，在今天的烏茲別克斯坦一帶留下部分古希臘殘兵，其中一些人住大宛城。在歷史學家看來，大宛是印歐文明的縮影，而大宛與漢朝的貿易與戰爭，是中華文明首次與印歐文明的大規模接觸。

說到這大宛國，不能不說一下張騫。

漢武帝曾兩次派張騫出使西域，行經大宛、大夏、大月氏、康居、于闐、烏孫等國，不但為聞名世界的絲綢之路建立筆路藍縷之功，而且帶回來了漢武帝最喜愛的汗血寶馬。更重要的是，他給我們帶回來了胡麻（芝麻）、

葡萄及葡萄酒、苜蓿、石榴、胡、胡桃、胡瓜（黃瓜）、胡荽（香菜）。

中國的食物，一般通過名字就可判斷出其出身何處。胡，代表兩漢魏晉時期西北陸路一帶的小國；番，代表通過海洋貿易而得來的物種；洋，則多指清代以後由西方引進的品種，如馬鈴薯初稱「洋芋」。閩南則另有稱「巴」者，例如稱煤油為巴油，稱水泥為洋灰或巴土，稱洋酒為巴酒，稱洋蔥為巴蔥，「巴」即泛指「外來品」，不唯「洋」，還可能是「番」。

張騫帶回來的「胡」就是今天我們吃的大蒜。《爾雅翼》：大蒜為葫，小蒜為蒜。胡蘿

葡萄原產自阿富汗，李時珍《本草綱目》：「元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名。」香菜，原名胡荽，產自地中海。黃瓜，本叫胡瓜，訛為「黃瓜」，原產於印度。

據說隋朝皇室用重金從西域購得萵苣，民間傳為「千金菜」，就是我們今天吃的生菜和萵筍。玉米在一些地區的方言裡被稱為「暹羅米」，泰國舊稱暹羅，可見玉米很可能是從東南亞傳入中國的。

番薯，就是地瓜、紅薯，顧名思義，一定是走了海路。福建人稱出國為「過番」，就是離開家鄉到番邦謀生。番薯原產美洲熱帶地區，經印地安人人工培植成功，被哥倫布發現並獻給西班牙女王，再由西班牙水手傳入呂宋（菲律賓），明朝時候由一個東莞人首次

引進廣州（也有傳說是從越南，即古交趾引進的）。一六〇八年，在上海松江老家為父親守孝的大科學家徐光啟，三次托人從福建運來番薯種子，首先在江蘇地區栽培成功，並做《番薯疏》，極力宣傳番薯的優點。老一輩的臺灣人自稱「番薯仔」，可能就是因為臺灣地區較早引進番薯，並廣泛種植。李時珍甚至認為，當時沿海地區的人普遍較內地人長壽，是因為他們喜歡吃地瓜的緣故。

介紹一道非常簡單易學的甜點：蜂蜜紫薯片。

很多人嫌紅薯粗纖維太多，做起來又麻煩，卻不知煎地瓜是道極其簡單又養眼的小菜，而且非常美味，外焦裡嫩，甘甜怡人，加上天然的蜂蜜，再講究健康的人都無可挑剔。

蜂蜜紫薯片

Pan Fried Potato Chips with Honey

材料：紫薯（或紅薯）200 公克、天然蜂蜜適量

做法：

1. 取一根紫薯或紅薯，用涼水浸泡，洗淨，去皮不去皮均可，切成 0.5 公分厚的圓薄片。
2. 鐵鍋裡放橄欖油或壓榨花生油少許，中低火燒熱，放入紅薯片，小火煎，不要著急，煎至一側焦黃，翻面繼續，兩面均金黃色即可出鍋，用蜂蜜作蘸料。

特點：裝紅薯的盤子上可墊一層餐用硬紙，一則美觀，二來可吸取多餘的油脂。

{ 煎到外焦裡嫩的地瓜，
甘甜怡人，加上天然蜂蜜提味，
是一道做法簡單，外形養眼的家常小食。