

图·文
陈念萱

From Istanbul to Munich

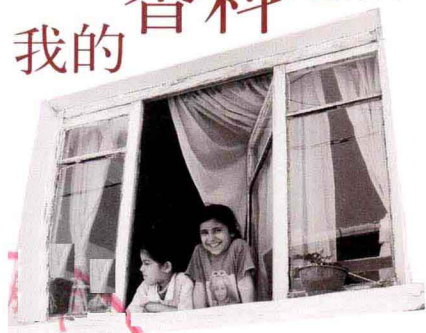
我的香料之旅



INTIMATE
JOURNEY THROUGH SPICES

旅行，带给我无限的美食想象空间，也是我厨房里最好的老师。

我的香料之旅



INTIMATE SPICES
JOURNEY THROUGH
From Istanbul to Munich

陈念萱
图·文



上海文化出版社
SHANGHAI CULTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

我的香料之旅/陈念萱著. —上海 : 上海文化出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5535-0068-3

I. ①我… II. ①陈… III. ①香料—文化—世IV. ①TQ65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105632号

出版人

王 刚

责任编辑

周莲莲

装帧设计

上海云何广告有限公司

书 名

我的香料之旅

出版、发行

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路74号

网 址 www.cshwh.com

邮政编码

200020

印刷

凯基印刷(上海)有限公司

开本

16

印张

10

文字

60千字

版次

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

国际书号

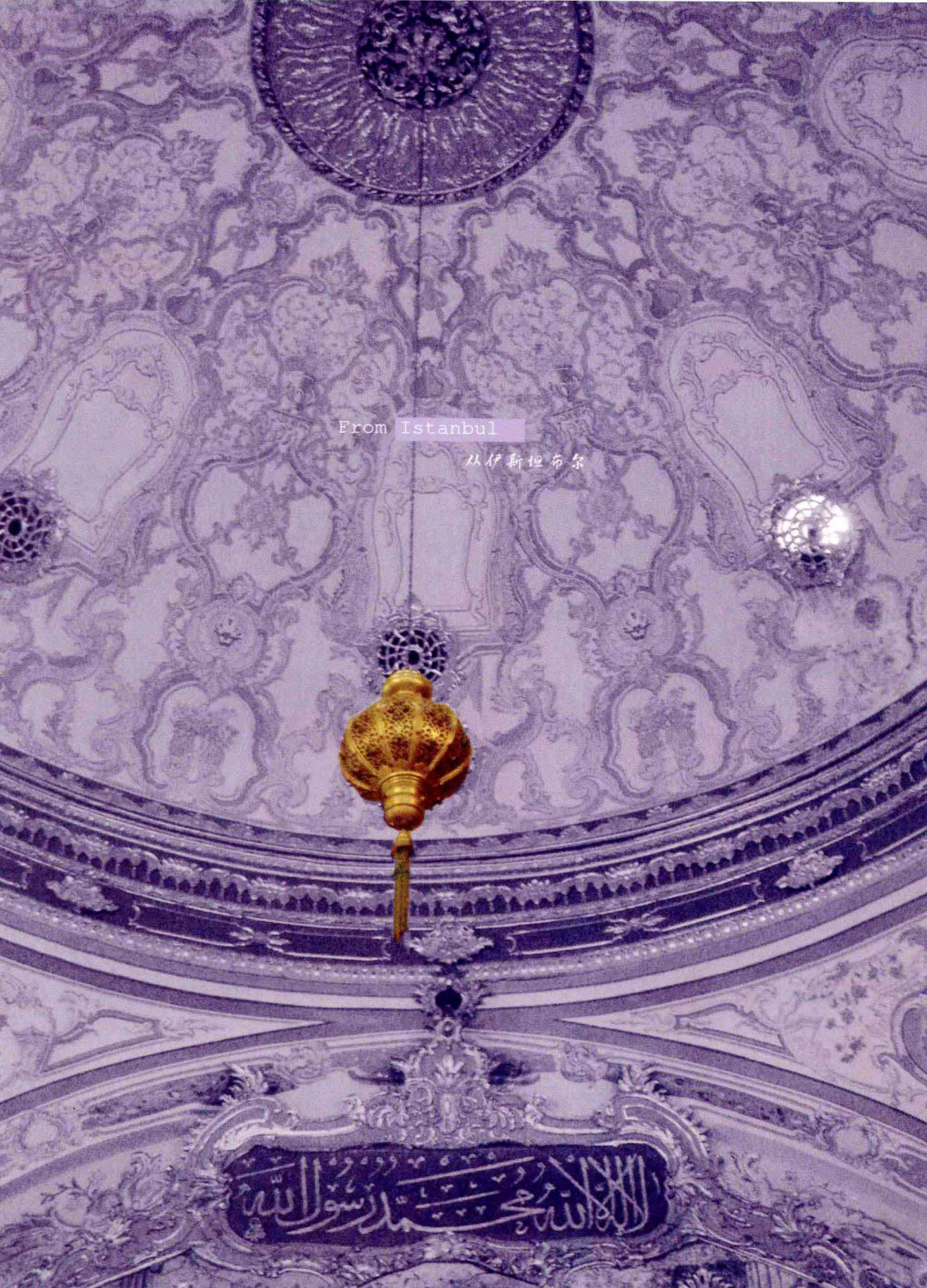
ISBN 978-7-5535-0068-3/TS · 009

定价

38.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-51870080



From Istanbul

从伊斯坦布尔

الله أكبر
محمد رسول الله



to Munich

到慕尼黑





旅行 是最好的烹饪老师

我的香料之旅，行程很“特别”，从伊斯坦布尔到慕尼黑，途经萨尔斯堡到罗马，从中东古文化美食到中欧新时尚饮食，有滋有味地一路品尝，口舌忙碌，眼睛更忙着与人对话，语言不通时，眼睛最管用。

我拍到了许多摄影师都羡慕的人物图像。即使技术再好，那些人被惊扰得逃窜或神情尴尬，都不会有精彩的画面。我的摄影技术普通，没有专业素养，却有十分的运气，入乡随俗，总能捕捉当地人的神采。

许多人问我为何这样安排行程，为什么是伊斯坦布尔，又为何从这里去欧洲？当时只是去了，没想到还真的走出一些故事来。

香料有多种神奇功能，是古代欧洲医疗不可或缺的贵重药品，举凡帮助消化、调解肠胃、促进血液循环乃至催情作用，逐渐发展为食疗圣品，变成今日欧洲的烹饪主角。古印度美女认为辛香料是维持性感美貌的来源，地中海沿岸的男人则认为辛香料是壮阳圣品，而中古世纪的欧洲人，则把香料当成了金融游戏的先锋，卷入政治、权力与航海科技的斗争，成为盛产香料的印度尼西亚群岛与印度半岛长达好几世纪被殖民的祸端，却同时打开了整个地球的神秘面纱，意外地让香料成为东西方连结的主要媒介。

偶然决定走访伊斯坦布尔，我只对那大得吓人的埃及香料市场亢奋不已，埃及是香料集散买卖的鼻祖，在两千多年前与中国几乎同时进口香料群岛的食材，而发展出历史悠久的烹饪艺术，并在千余年后将香料卖给了欧洲人，彻底改造古欧洲的单调饮食文化，却也为亚洲带来恐怖的被殖民年代。从伊斯坦布尔走到土耳其移民的最爱慕尼黑，发现地中海另一端的香料踪

迹与发展，享受了进化后的巴伐利亚与奥地利美食，再到罗马探访与中国美食齐名的意大利风情。这段走到丝路另一头的路程，充满了独自旅行的激情与乐趣，既能慢慢品味陌生国度的生活样貌，又能静静消化不断输入的文化震撼。当然，沿途也注意到了欧洲使用香料的功力，似乎远远地超越了亚洲。当今风行世界的时尚趋势美食，几乎都是欧式餐饮为主，就连日本都流行和风法式或和风意式创意美食，世界首府纽约最著名的昂贵餐饮则是奥地利，这背后引发的省思，恐怕要琢磨好几代。

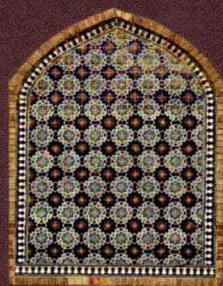
翻阅食材百科源流史后，发现香料从亚洲旅行欧洲绕道美洲后返回东方，产生了无限延伸的时尚饮食风，激发了我对多国处理食物方法的好奇，更开启创意料理的嗜好，便宜了闻香而至的亲朋好友，他们得了便宜还卖乖：“我们是你厨房实验室的白老鼠，免费试用……”这也成为我继续旅行的借口：“寻找新食材！”堵住充满嫉妒的白眼：“又出去玩耍！”

自从不在家里烹煮肉食后，我开始发现香料的妙用，既简化了烹饪的时间程序，又能轻易丰富食材的变化，甚至让我无师自通地发展出大受欢迎的香料面包与饼干。亲朋好友登门，我随时都能上菜，即使是冰箱缺乏新鲜蔬果，也能做出美味的香料面食，玩得不亦乐乎。

我在窗台上种植的芬芳香草，可以做面包并烹调蔬果或做蔬菜汤头的基底，进口的干燥香料如迷迭香、百里香、香芹、奥勒冈、薄荷、姜黄、胡椒、花椒、番红花与大小茴香子等等，是炖煮的圣品，而豆蔻、丁香则是甜食的神秘嘉宾，简单易做的饼干必须仰赖这些干燥香料挥发的迷情，来纵容口舌赋予身体发肤的全面欢愉，开启了我对香料的神秘想象空间。

使用香料的好处，就是可以遮生手慌张的丑，节省程序，同时还兼顾了营养健康价值。若时间不够，烹饪技巧不纯熟的人，只要跟香料培养感情，很快就能上手，做出一桌让人惊艳的好料。通常在 30 分钟内就能搞定不速之客，而让登门拜访的情人或老友舒服地饱餐一顿。而且香料使用得巧，味道好又容易消化。甚至促进血液循环，吃完不容易有胀腻感，搭配得宜还有催情作用，好处很多呢！

每一次旅行，都让我找到更简单更丰盛的生活方式。旅行，带给我无限的美食想象空间，也是我最好的烹饪老师。接下来的篇章，便是在旅行中发现的烹饪秘诀，与您分享香料中的脏腑旋律。



楔子

INTIMATE JOURNEY THROUGH SPICES



目录

Contents

自序

旅行是最好的烹饪老师

1 楔子

我的香料之旅

001

2 香料国度的美味

在伊斯坦布尔潇洒游走

015

做慕尼黑的友善过客

031

当土耳其人的餐桌嘉宾

041

体验巴伐利亚式的生活

047

3 我的即兴烹调魔法

即兴菜肴的秘诀

059

好汤养出好肠胃

067

面粉游戏：面包、烙饼与三明治

077

神奇的稻米与面条

089

提点食欲的荤食

097

信手拈来的素菜经

103

解忧香料甜点与饮料

115

4 香料的感官魅力

香料与音乐同行

131

诠释香料魔力的电影

137



INSANLA
ZAM
UNUTULDI
OLU

MINİLYE
PASTIRMA
DAMIA SAKIZLI
400 4.00.000.000

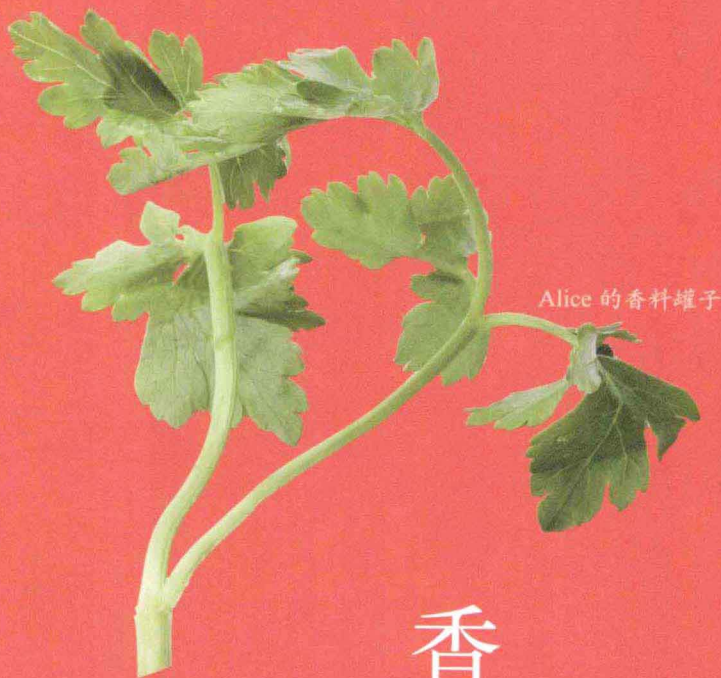
MINİLYE
PASTIRMA
ZAFERANA TOZ
15 15.000.000

MINİLYE
PASTIRMA
9000.000.40

MINİLYE
PASTIRMA
RED PEPPER
7000.000.70

MINİLYE
PASTIRMA
TURKISH SAFFRON
4000.000.40

MINİLYE
PASTIRMA
DOMATES KURU
20 20.000.000



香芹

parsley

原产自地中海东岸的土耳其、阿尔及利亚与黎巴嫩等地区，过去称水芹或山芹，直到中世纪才定名为香芹（parsley）。

干燥的香芹是起锅时最好的提味材料，不宜上火加温，以免香气尽失。

希腊人非常重视香芹，常用来做战胜者的桂冠。土耳其人最常用的香芹，碧绿强劲，纤维质较之淡绿的台湾芹细致。土耳其人

喜欢把新鲜采摘的香芹，整把不切地夹进肉饼后咀嚼，散发出微带辛辣的翠绿效果，口感神奇，滋味丰盛。

我曾在阳明山的溪流里采摘过水芹，用来取代绿葱做油饼，散发出神奇的香气，完全与刚摘下时的清淡气味截然不同，仿佛是面食的好搭档，相得益彰，是素食者取代绿葱的最佳选择。

我的香料之旅



我的香料架

自从知道十三四世纪的巴比伦人只采用胡萝卜叶作为烹饪时的主要香料（类似质感较嫩的芜荑），从不吃小小的根部，直到德国因天灾人祸而闹饥荒时期，才将生长期较短的胡萝卜根发展为欧洲主要蔬菜，而逐渐让胡萝卜叶退居为废弃物，我就有了“发现香料”的兴趣，因为从小就被胡萝卜叶的浓郁香气所吸引，而遗憾它总是要被丢弃到垃圾桶里。

我实验了将纤维太粗的胡萝卜叶切细，炖肉、蒸鱼或做面食，都非常诱人可口而芬芳，甚至还有去除饱胀郁滞的神奇效果。这个小发现所产生的娱乐，治疗了我写小说时的焦虑。这本书的出现其实是很乌龙的，刚开始是因为写小说的过



伊斯坦堡的巷弄之间，有吸引旅人的露天咖啡座

程中，想法太多而躁郁不安，便藉由厨房的气味与构思让自己安静下来；饭菜做了总要有入吃，因此常招待朋友；然而不停变化的菜单，竟像小说人物般停不了，总是弄出一些没有名目的菜肴，就连口味也无法归类。于是，不断有人建议我写食谱，但是写食谱对我而言难度太高，我做菜的即兴频率常让自己忘记放了什么，甚至从未注意到底放了多少，经常被一个看似简单的问题问傻眼：“你放了什么？”你能想象下锅前不断改变主意的状态吗？就像小说人物性格的随时走调差不多，但写小说让我苦恼，做菜却带给我无穷乐趣。

我的狗鼻子决定何时掀锅盖

我的香料罐里一层层地放了各种不知名的佐料，我用颇为自豪的狗鼻子决定如何选择搭配，每回一汤匙放下去，总会造成不同的颜色与效果，因此就算是用同样的蔬菜，也必然闹出完全异样的口味。至于烹调的时间长度，也是用我的狗鼻子决定的，这跟婆婆的经验火候有异曲同工之妙，是我对自己最满意的部分，虽然这也同时造成无法定规格量产的缺点，是否合胃口，食客只能碰运气。

本来以为是我做菜的方式有问题，直至到了土耳其，

善尽地主之谊的 Volkan 与 Emine 夫妇告诉我：“在我们国家，会做饭的人从来不问时间与分量，因为这都要靠经验，经验会当下告诉你几时掀锅盖、该抓多少佐料，我们分享食谱时，只是大概地告诉人家方法与成分，剩余的部分，做了就知道……”啊！这让我想起了婆婆，她老人家放盐用手抓，精准得刚好有味道，却不觉察到盐巴的存在；而烙饼时，从不掀第二次锅盖，却总是刚巧明亮焦黄而可口。这不会有别的原因，如一般人经常使用的借口：天分、手艺、兴趣甚至知识等等。经验告诉你：不断地吃和做！就会了。



后来，我收集了二十多个国家的食谱资料，从巴比伦、波斯、拜占庭、奥斯曼如何影响了希腊、意大利的饮食文化，以及在 1492 年哥伦布发现新大陆前不久，葡萄牙人就已经把中南美洲的蔬菜植物、香料与用水果烹调的饮食习惯带到欧洲，从而影响了西班牙与法国的烹饪；东西方的饮食文化，则早在数千年前，就已经在丝路的交会点君士坦丁堡（现今仍被表面上是宗教圣战，而实质为掠夺的纷争，不断地改朝换代），即切割为欧亚洲的伊斯坦布尔相遇，发展出细致多变的前菜、主食与甜点的烹调方式，如果不再被引到这儿开眼界，我想，我会疯掉。



菜市场里的蔬菜水果，是每趟旅途最吸引我的风景。

美食是我每次出行的动力

就在我不小心让微软的新软件灌倒了计算机里所有的数据，包括辛苦翻译收集的美食信息，建构在多重国际美食文化上、进行了一半的长篇科幻小说，以及自认为翻译得很浪漫迷人的各国诗文小品等等后，意外地发现自己并不像之前硬盘爆掉那样伤心；或者，这也是一种解脱，要发现的世界那样大，何必在意那一点点随手捡来的小知识？

于是，我又有了出远门的计划。旅途，是消化知识最好的方式。更何况，这回是要追踪香料：人生中绝不可错过的滋味儿。

人口 1400 万的伊斯坦布尔，与百万人和无数外乡人构成的慕尼黑，是这趟旅程的目的地。除了两地距离近又有朋友接应外，还有饮食文化的深度互相影响，也是引人好奇的主题。最有趣的是，有些模糊的地带，譬如肉馅、起司香芹夹饼、各种古怪多样的点心、烤肉烤鱼色拉与浓郁的香菜奶酪酱料，两边人都说自己是原创者；当然，也有人承认这是欧亚混合式的新趋势餐饮，真要追究起来，谁都很难有定论。

我一定要强调，真的是到了伊斯坦布尔，才知道这里有联合国指定的古迹、无数的古董教堂、清真寺、大小的堂皇宫殿，以及颇有历史的豪华住宅区。不过，因为我的目标是埃及香料市场，所以这些只是我香料旅行中片段的美丽风景，加上运气地遇上也是老饕的当地人，因而此行更添精彩，他们不但赋予我丰富的美食信息，甚至介绍我认识从事食材专业二十余年的专家 Murat，并拜访了地道的传统厨师，告诉我用酸奶腌肉的传统烤肉偏方。

享受旅途中的意外惊奇

感谢好友陈玉慧的介绍，让我在慕尼黑发现了变化多端、喝后令人惊艳不已的非洲有机香草茶，几十种单品茶里都涵盖了好几种香草香花搭配的茶叶，其扑鼻的芬芳与甜而不腻的口感，叫人立即心情奔放，脑海里仿佛出现了非洲大地的缤纷色彩，好幸福呢！

更意外地，当我首度独自参加慕尼黑旅游市场提供的边境一日游，前往萨尔斯堡的途中，巧遇了同样是个老饕、从巴西来参加年度世界过敏会议的医师 Karla，我们很开心地一起享受了悠闲而精



位于王子岛的别墅区。古典雅致