

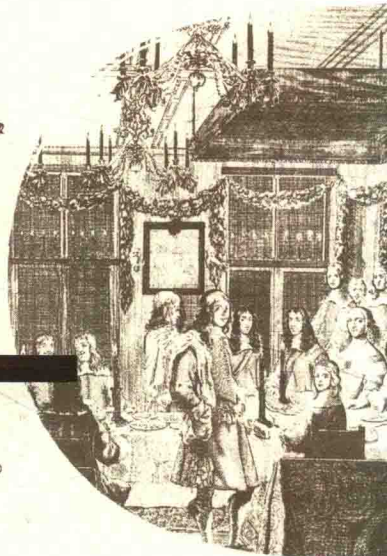
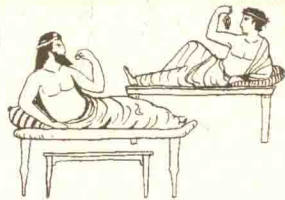
# 料理 世界史

一百道食譜  
看飲食的千年故事

# A History of Food in 100 Recipes

威廉·席特維爾 William Sitwell

張雅億 譯



We all love to eat, and most people have a favorite ingredient or dish. But how many of us know where our much-loved recipes come from, who invented them, and how they were originally cooked? In *A HISTORY OF FOOD IN 100 RECIPES*, culinary expert and BBC television personality William Sitwell explores the fascinating history of cuisine from the first cookbook to the first cupcake, from the invention of the sandwich to the rise of food television. A book you can read straight through and also use in the kitchen, *A HISTORY OF FOOD IN 100 RECIPES* is a perfect gift for any food lover who has ever wondered about the origins of the methods and recipes we now take for granted.

「席特維爾無疑是當今數一數二的美食作家。」  
英國米奇林三星主廚馬可·皮耶·懷特（Marco Pierre White）

# 料理世界史

## 一百道食譜看飲食的千年故事

威廉·席特維爾 著

La Vie

料理世界史：一百道食譜看飲食的千年故事／威廉·席特維爾（William Sitwell）著；  
張雅億翻譯。--初版。--台北市：麥浩斯出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2016.12  
352面：14.8×21公分。  
譯自：A history of food in 100 recipes  
ISBN 978-986-408-238-4（平裝）  
1. 飲食風俗 2. 文化史

538.7

105023653

# 料理世界史

## 一百道食譜看飲食的千年故事

作者／威廉·席特維爾（William Sitwell）  
譯者／張雅億  
責任編輯／謝惠怡  
書封設計／莊謹銘  
內頁排版／張靜怡

發行人／何飛鵬  
事業群總經理／李淑霞  
副社長／林佳育  
主編／張素雯

出版／城邦文化事業股份有限公司 麥浩斯出版  
Email：cs@myhomelife.com.tw  
地址：104 台北市中山區民生東路二段 141 號 6 樓  
電話：02-2500-7578

發行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司  
地址：104 台北市中山區民生東路二段 141 號 6 樓  
讀者服務專線：0800-020-299（09:30~12:00；13:30~17:00）  
讀者服務傳真：02-2517-0999  
讀者服務信箱：csc@cite.com.tw  
劃撥帳號：1983-3516  
劃撥戶名：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

香港發行／城邦（香港）出版集團有限公司  
地址：香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓  
電話：852-2508-6231 傳真：852-2578-9337

馬新發行／城邦（馬新）出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.  
地址：41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
電話：603-9057-8822 傳真：603-9057-6622

總經銷／聯合發行股份有限公司  
電話：02-2917-8022 傳真：02-2915-6275

製版印刷／凱林彩印股份有限公司  
定價／新台幣 399 元；港幣 133 元  
初版 1 刷／2016 年 12 月 初版 2 刷／2017 年 3 月 · Printed in Taiwan  
I S B N / 978-986-408-238-4

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title  
A HISTORY OF FOOD IN 100 RECIPES

© William Sitwell 2012

All rights reserved.

Complex Chinese translation copyright © 2016 by My House Publication Inc., a division of Cite Publishing Ltd.

This translation published by arrangement with HarperCollins Publishers Ltd.

Through Bardón-Chinese Media Agency.

有著作權·侵害必究

缺頁或破損請寄回更換

# 目錄

序	007
1 古埃及麵包，西元前 1958 年～ 1919 年	011
2 卡納蘇高湯（蔬菜燉肉），約西元前 1700 年	015
3 油莎草蜜糖球，約西元前 1400 年	017
4 烤無花果葉裹魚，西元前 350 年	019
5 火腿的鹽漬方法，西元前 160 年	021
6 烤山羊肉，西元前 30 年	024
7 禽肉的另一種搭配醬汁，西元 10 年	026
8 蜂蜜乳酪蛋糕，約西元 200 年	030
9 粥，西元 636 年	033
10 魚乾，約西元 800 年	035
11 白麵包，約 1070 年	038
12 義大利麵，1154 年	042
13 石榴醬燴肉丸，1250 年	044
14 梨子派，1379 年	046
15 香草烘蛋，1390 年	049
16 綠蔬濃湯，1392 年	052
17 餐宴策劃，1420 年	055
18 白酒醬燴淡菜，1440 年	058
19 乳酪塔，約 1450 年	061
20 非大齋節期間可享用的義大利餃，1465 年	065
21 烤榲桲的方法，1500 年	069
22 香料酒凍，1530 年	072
23 火雞肉玉米粽，約 1540 年	074
24 熱可可，1568 年	077
25 沙巴雍甜湯的作法，1570 年	081
26 土蘋果（煨炒馬鈴薯拌培根末），1581 年	085
27 乳脂鬆糕，1596 年	088
28 王子餅乾，1602 年	091
29 奶油螯蝦的作法，1604 年	095
30 一位英國人發現了叉子，1611 年	099
31 蘆筍佐白醬，1651 年	103
32 美味的晚餐佳餚（烤麵包粉裹羊肉），1664 年	106

33	豌豆湯，1669 年	109
34	菲力牛排，1671 年	112
35	第 8 號烹魚實驗，1681 年	115
36	西班牙風味番茄醬，1692 年	118
37	沙拉醬，1699 年	121
38	冰淇淋，1718 年	124
39	千層酥皮，1739 年	127
40	松露鵝肝醬小餡餅，1740 年	130
41	約克郡布丁，1747 年	134
42	橙皮果醬的作法，1783 年	138
43	三明治，1787 年	141
44	奶油蘋果派，1796 年	144
45	舒芙蕾，1816 年	148
46	春季水果酥派，1817 年	151
47	布里亞一薩瓦蘭的烹雉雞，1825 年	155
48	杯子蛋糕，1828 年	159
49	迷你玫瑰舒芙蕾，1833 年	163
50	球芽甘藍，1845 年	167
51	印度傳統早餐：魚片蛋炒飯，1845 年	169
52	威爾斯兔子，1852 年	173
53	焗烤花椰菜，1860 年	177
54	果醬捲，1861 年	182
55	班尼迪克蛋，1894 年	187
56	荷蘭醬，1895 年	190
57	草莓鮮奶油蛋糕，1896 年	192
58	豌豆的料理方法，1902 年	195
59	蜜桃梅爾芭，1903 年	199
60	蘇格蘭大麥濃湯，1907 年	202
61	洋蔥奶油醬，1908 年	205
62	庫克先生，1915 年	209
63	巧克力蛋糕，1916 年	212
64	金寶番茄濃湯煮通心粉，1916 年	216
65	奶醬燴蘑菇，1919 年	219
66	草莓冰淇淋蘇打，1927 年	222
67	蟾蜍在洞，1927 年	225
68	速成燕麥餅乾，1931 年	228
69	歐姆蛋，1937 年	231
70	接骨木蘋果醬，1940 年	235

71	法式奶醬燴牡蠣，1941 年	239
72	棉花糖米酥，1941 年	242
73	維多利亞海綿蛋糕，1948 年	245
74	土魯斯白豆燉肉鍋，1950 年	248
75	糖漿塔，1950 年	252
76	紅酒燉牛肉（牛肉以紅酒燉煮，並加入培根、洋蔥，與蘑菇），1961 年	255
77	一人份水田芥湯，1963 年	261
78	40 人大型雞尾酒派對，1965 年	264
79	褪去襯衣的黑妞，1966 年	267
80	乳酪火鍋，1970 年	271
81	地中海風味檸檬湯搭配中東口袋餅，1971 年	274
82	拷瑪醬燉羊肉，1973 年	278
83	薑汁蛋糕，1974 年	282
84	鮭魚薯餅，1976 年	285
85	經典馬賽魚湯，1984 年	290
86	咕咾肉，1984 年	294
87	義式燉牛肉，1986 年	297
88	牡蠣寬扁麵佐魚子醬，1987 年	300
89	雞肉羊奶乳酪慕斯佐橄欖，1987 年	305
90	烤鵪鶉搭配北非小米，1990 年	309
91	香腸番茄朝鮮薊心披薩，1995 年	312
92	胡桃格子鬆餅佐香蕉糖漿，1998 年	315
93	仙女蛋糕，2000 年	318
94	白醬焗烤培根韭蔥馬鈴薯，2001 年	322
95	辣醬燒大蝦，2001 年	325
96	煙燻鯖魚抹醬，2004 年	328
97	亞洲風味沙拉佐薑汁柑桔醬與芥辣豌豆，2006 年	331
98	蒸鮭魚搭配番茄羅勒小米飯，2009 年	334
99	糖煨大黃，2010 年	337
100	鮮肉果（鵝肝與雞肝綜合凍），2011 年	339
	參考書目	344
	圖片與資料來源	348
	致謝	350

「席特維爾無疑是當今數一數二的美食作家。」  
英國米奇林三星主廚馬可·皮耶·懷特 (Marco Pierre White)

# 料理世界史

## 一百道食譜看飲食的千年故事

威廉·席特維爾 著

La Vie





# 目錄

序	007
1 古埃及麵包，西元前 1958 年～ 1919 年	011
2 卡納蘇高湯（蔬菜燉肉），約西元前 1700 年	015
3 油莎草蜜糖球，約西元前 1400 年	017
4 烤無花果葉裹魚，西元前 350 年	019
5 火腿的鹽漬方法，西元前 160 年	021
6 烤山羊肉，西元前 30 年	024
7 禽肉的另一種搭配醬汁，西元 10 年	026
8 蜂蜜乳酪蛋糕，約西元 200 年	030
9 粥，西元 636 年	033
10 魚乾，約西元 800 年	035
11 白麵包，約 1070 年	038
12 義大利麵，1154 年	042
13 石榴醬燴肉丸，1250 年	044
14 梨子派，1379 年	046
15 香草烘蛋，1390 年	049
16 綠蔬濃湯，1392 年	052
17 餐宴策劃，1420 年	055
18 白酒醬燴淡菜，1440 年	058
19 乳酪塔，約 1450 年	061
20 非大齋節期間可享用的義大利餃，1465 年	065
21 烤榲桲的方法，1500 年	069
22 香料酒凍，1530 年	072
23 火雞肉玉米粽，約 1540 年	074
24 熱可可，1568 年	077
25 沙巴雍甜湯的作法，1570 年	081
26 土蘋果（煨炒馬鈴薯拌培根末），1581 年	085
27 乳脂鬆糕，1596 年	088
28 王子餅乾，1602 年	091
29 奶油螯蝦的作法，1604 年	095
30 一位英國人發現了叉子，1611 年	099
31 蘆筍佐白醬，1651 年	103
32 美味的晚餐佳餚（烤麵包粉裹羊肉），1664 年	106

33	豌豆湯，1669年	109
34	菲力牛排，1671年	112
35	第8號烹魚實驗，1681年	115
36	西班牙風味番茄醬，1692年	118
37	沙拉醬，1699年	121
38	冰淇淋，1718年	124
39	千層酥皮，1739年	127
40	松露鵝肝醬小餡餅，1740年	130
41	約克郡布丁，1747年	134
42	橙皮果醬的作法，1783年	138
43	三明治，1787年	141
44	奶油蘋果派，1796年	144
45	舒芙蕾，1816年	148
46	春季水果酥派，1817年	151
47	布里亞—薩瓦蘭的烹雉雞，1825年	155
48	杯子蛋糕，1828年	159
49	迷你玫瑰舒芙蕾，1833年	163
50	球芽甘藍，1845年	167
51	印度傳統早餐：魚片蛋炒飯，1845年	169
52	威爾斯兔子，1852年	173
53	焗烤花椰菜，1860年	177
54	果醬捲，1861年	182
55	班尼迪克蛋，1894年	187
56	荷蘭醬，1895年	190
57	草莓鮮奶油蛋糕，1896年	192
58	豌豆的料理方法，1902年	195
59	蜜桃梅爾芭，1903年	199
60	蘇格蘭大麥濃湯，1907年	202
61	洋蔥奶油醬，1908年	205
62	庫克先生，1915年	209
63	巧克力蛋糕，1916年	212
64	金寶番茄濃湯煮通心粉，1916年	216
65	奶醬燴蘑菇，1919年	219
66	草莓冰淇淋蘇打，1927年	222
67	蟾蜍在洞，1927年	225
68	速成燕麥餅乾，1931年	228
69	歐姆蛋，1937年	231
70	接骨木蘋果醬，1940年	235

71	法式奶醬燴牡蠣，1941年	239
72	棉花糖米酥，1941年	242
73	維多利亞海綿蛋糕，1948年	245
74	土魯斯白豆燉肉鍋，1950年	248
75	糖漿塔，1950年	252
76	紅酒燉牛肉（牛肉以紅酒燉煮，並加入培根、洋蔥，與蘑菇），1961年	255
77	一人份水田芥湯，1963年	261
78	40人大型雞尾酒派對，1965年	264
79	褪去襯衣的黑妞，1966年	267
80	乳酪火鍋，1970年	271
81	地中海風味檸檬湯搭配中東口袋餅，1971年	274
82	拷瑪醬燉羊肉，1973年	278
83	薑汁蛋糕，1974年	282
84	鮭魚薯餅，1976年	285
85	經典馬賽魚湯，1984年	290
86	咕啫肉，1984年	294
87	義式燉牛肉，1986年	297
88	牡蠣寬扁麵佐魚子醬，1987年	300
89	雞肉羊奶乳酪慕斯佐橄欖，1987年	305
90	烤鵝鶉搭配北非小米，1990年	309
91	香腸番茄朝鮮薊心披薩，1995年	312
92	胡桃格子鬆餅佐香蕉糖漿，1998年	315
93	仙女蛋糕，2000年	318
94	白醬焗烤培根韭蔥馬鈴薯，2001年	322
95	辣醬燒大蝦，2001年	325
96	煙燻鯖魚抹醬，2004年	328
97	亞洲風味沙拉佐薑汁柑桔醬與芥辣豌豆，2006年	331
98	蒸鮭魚搭配番茄羅勒小米飯，2009年	334
99	糖煨大黃，2010年	337
100	鮮肉果（鵝肝與雞肝綜合凍），2011年	339
	參考書目	344
	圖片與資料來源	348
	致謝	350

## 威廉·席特維爾 (William Sitwell)

威廉·席特維爾是美食雜誌《維特羅斯廚房》(Waitrose Kitchen)的編輯，經常現身於熱門美食節目，最為人熟知的包括英國廣播公司(BBC)的電視節目「廚神當道」(Masterchef)與「飲食文化」(Food & Drink)。此外，他也為《每日電訊報》(Daily Telegraph)與《英國泰晤士報》等多家知名報刊雜誌社撰稿。

席特維爾早年任職於報社，1999年加入當時尚未更名的《維特羅斯飲食雜誌》(Waitrose Food Illustrated)，爾後逐漸在飲食界嶄露頭角，他經手的雜誌包括寫作風格、專文報導、編排設計與攝影作品，都受到大眾讀者的關注與喜愛，為他陸續贏得了一連串獎項，如2005年的「年度最佳編輯」(Editor of the Year)。

席特維爾現與妻子蘿拉、子女愛麗絲與艾伯特，一同住在英國的北安普敦郡(Northamptonshire)。閒暇之餘，他喜歡在家種菜、下廚、除草和釀蘋果酒。在研究烹飪時寫下本書，這也是眾人翹首企盼下他的第1本著作。



賽門·布朗攝影

# 序

2010年7月炎夏，一場蘇富比（Sotheby's）拍賣會落幕後，我走出了會場，手上抱著好幾本19世紀烹飪書，還有幾幅與食物有關的畫作與漫畫。過去，在收藏家史坦利·J·席格（Stanley J. Seeger）<sup>01</sup>的龐大烹飪藏書中，這些書僅佔了一小部分。如今，它們將跟著我回到北安普敦郡的家中，在威廉·R·S·席特維爾的小書庫裡佔據一大片版圖。

我的書房裡掛滿了巨幅食物照：豆莢裡的豌豆、碗裡熟透的無花果、以及充滿戴米恩·赫斯特（Damian Hirst）<sup>02</sup>風格的「鯊魚果凍」。除了這些，房裡還放著過去幾年來，公關與出版商為宣傳贈送的食譜書、熟識的知名主廚寫的自傳，以及一本衝動買下的古怪烹飪厚書。而現在，這些烹飪書就擺在某個書架上，為我原有的收藏增添不少知性美與歷史價值。

我開始翻閱剛買的古書籍。雖然這些書令我的書架增色不少，但它們陳舊的封面和泛黃的內頁，讓我不禁擔心讀起來會很枯燥乏味。結果令我大感意外，許多書都表現出獨特的寫作風格。我以為會讀到平鋪直述的料理教學，沒想到竟是長篇大論的個人主張。舉例來說，19世紀出版的《卡索爾烹飪辭典》（*Cassell's Dictionary of Cookery*），處處充滿激進的見解與評論。「每年都有許多人活活餓死，光想到這點就令人咋舌。那些人明明都有機會被救活20次以上。」在冗長且激昂的序言中，編輯A. G. 佩恩（A. G. Payne）這麼寫道。

這個觀點挺耳熟的，我心想。文中接著提到：「零碎的肉末、剩餘的培根，這些經常被人隨意丟棄的食材，只要審慎運用，就能做出一道美味的炸肉餅。」反觀現今的美食雜誌（包括我所主編的雜誌在內），將剩菜料理包裝成一種「潮流」，並大力宣揚這種了無新意的主張，似乎有些滑稽好笑。

另一本有趣的著作是威廉·基奇納（William Kitchiner）博士於1817年出版的《廚師寶典》（*Cook's Oracle*）。書中他除了詳細描述自己耳聞的殘忍烹飪過程（放心吧！我會在本書第53章盡力為各位轉述），也痛斥那些比他早出版烹飪書的人。他說大多數的烹飪書「就和《魯賓遜漂流記》一樣，即使讀了，也無法幫助手水從英格蘭平安航行至印度」，這點令他非常失望。那些書老是要讀者「加一點這個、抓一把那個、再捏一撮另外那個，然後拍一點麵粉、撒一點胡椒、擠一點檸檬」，這類指示讓他越看越迷糊。相較而言，基奇納保證自己的書會提供讀者「比任何一本烹飪書都精確的說明」。吉爾·古菲（Jules Gouffé）也持相似的態度。他是巴黎賽馬俱樂部（Paris Jockey Club）的行政主廚，在1868年的著作《廚藝之書》（*Royal Cookery Book*）中，抨擊「迄今所出版的烹飪書完全一無是處」。

這些話我聽來都十分熟悉。哪一位公關不這麼說？他們將新食譜送上門時，都宣稱自己力捧的新書寫得比過去任何一本都清楚，食譜都很實用，甚至可引領一股料理新潮流，保證能滿足普羅大眾的想像。

繼續探究一段時間後，我讀到漢娜·葛雷斯（Hannah Glasse）於1747年寫的《簡易烹飪藝術》（*The Art of Cookery Made Plain and Easy*）。這本書若在2011年出版，我想也不會有人覺得突兀。她宣稱其作品「遠遠超越過去出版的任何食譜」，並認為自己「表現出嶄新的烹飪風格，過去無人能及。」

接著，我看到1500年出自匿名作者的《料理之書》（*This Boke of Cokery*）寫道：「本書介紹宴會菜餚，是一本為王公貴族設計的烹飪書。遵循書中指示，就會發現相較而言，本書更為清楚明瞭。」這段話的意思直接闡明：本書比任何食譜都要簡單易懂。

這些古食譜書擁有數百年歷史，除了包含這類強調專業與機智的大膽宣言，更令人訝異的是，每位作者都非常有個性。換句話說，現代的大廚就算愛抓狂、脾氣壞、滿腔熱情、過份執著，以及熱愛美食，也不算什麼新鮮事。自古至今不變的，除了大廚對頂尖食材的執著，還有從廚房裡傳來的狂暴怒吼。1980年代晚期，馬可·皮耶·懷特（Marco Pierre White）曾在自家餐廳裡，將一份擺盤馬虎的起司盤朝牆壁扔去；西元前350年，西西里詩人阿切斯特亞圖（Archestratus）也曾為了類似的原因大發雷霆。他曾說，若無法取得阿提卡（Attica）<sup>03</sup>當地所產的上好蜂蜜，就乾脆「被人埋葬在深深地底別活了」。他還說，不採用簡單的烹調方式，而一味在所有的菜餚上淋醬汁，這種行為就和「嘗試用狗鯊（dogfish）做出美味佳餚一樣」（狗鯊就如同其名所示，是一種不能食用的魚。）

這幾年來，廚師、消費者與生產業者的熱情，令我感受到餐飲界的蓬勃生氣。本書除了探索食物的歷史，同時也要向那些充滿熱誠的人致敬。數百年來，他們的貢獻不斷創下不朽的歷史篇章。西元10年，熱愛醬汁的阿皮基烏斯（Apicius）寫下迄今僅存的古羅馬食譜；15世紀中期，對起司著迷的潘塔萊奧內·康菲恩薩（Pantaleone da Confienza）也曾於歐洲的各家乳品農場裡四處探尋。如果沒有這些瘋狂的美食家，朦朧久遠的過去將變得那麼黯淡無光、索然無味啊。

正因為前人在飲食領域的付出，並撰寫食譜，將食物的故事傳遞下去，歷史才如此鮮活動人。本書收錄了100個精采故事，介紹料理界的大人物、幾位惡名昭彰的廚師，以及史上最美味的佳餚。書中食譜無所不包，從簡單至極的古埃及麵包（第1章），甚至到複雜得要命的「鮮肉果」（第100章），都涵蓋於內。

我是個生活在21世紀初的英國美食作家，平時在鄉間居住、在倫敦工作。正因如此，飲食相關的歷史特別吸引我。在過去歷史中，剽竊食譜的情形屢見不鮮：早在1475年，普拉提納（Platina）便曾抄襲馬提諾·德羅西（Martino de Rossi）的食譜；2011年成立的美食網站Epicurious.com也直接將他處的食譜挪為己用。食物的歷史見證了英國飲食文化的誕生、衰落，以及復甦（雖然尚未完全成功，但我們至少已步上正軌）。消費主義的興起帶動飲食文化發展，便利的超市與環境保育兩者之間

的角力拉扯也是飲食界關切的議題。不論是國王、皇后、廚師、殖民者、餐廳老闆，甚至像我這種生而在世，除了呼吸與談論食物以外，也時時在留意哪裡能找到美食的貪吃鬼，都為食物的歷史帶來推波助瀾的影響。

威廉·席特維爾

普蘭普頓 (Plumpton)，北安普敦郡

2012年3月

- 
- 01 美籍當代收藏家，長年居於倫敦，於 2011 年辭世。曾在 1993 年紐約舉辦的一場蘇富比拍賣會上，售出 88 件畢卡索的藝術品收藏，總價值高達 320 萬美元。
  - 02 英國新一代藝術家，1995 年獲得英國當代藝術大獎特納獎 (Turner Prize)，對 90 年代的英國藝術與流行文化發展極具影響力。在《自然歷史》(Natural History) 系列作品中，赫斯特將不同動物的屍體浸泡在甲醛溶液裡，再放入玻璃櫃中展示。最知名的作品是一條以甲醛保存的虎鯊，長達 18 英尺。他將其命名為《生者對死者無動於衷》(The Physical Impossibility of Dead in the Mind of Someone Living)。
  - 03 位於雅典的行政大區，也是希臘人口最密集的地區。

## 關於書中的食譜

本書原名為：從一百道食譜看食物的歷史（A History of Food in 100 Recipes），但特別的是，並非所有章節都包含真正的食譜，就算有食譜，也不一定能照著做。

我希望帶各位踏上一段時空之旅，在每一站停留中，生動重現歷史上特定時期的美食場景。可惜的是，在早期的歷史中，並非所有的關鍵參與者都和現今的廚師一樣，會認真將食譜記錄下來。舉例來說，由於歷史記載中從未出現任何維京食譜，因此，我必須從一部冰島英雄史詩裡取得佐證的材料。這部史詩描述的是壯士葛瑞特（Grettir the Strong）與其敵手紅髮阿特利（Atli the Red）的各種劫掠行動，內容十分詳盡。儘管這兩位維京人稱不上美食家，但他們肯定吃過不少魚乾。麵包食譜在早期的英國歷史也不見蹤影，必須等到 15 世紀才會出現，但前幾個世紀裡，英國人早就有麵包可吃了。因此，在缺乏食譜的情況下，為了讓各位一窺 11 世紀時，英國軍隊在出征前為君王準備的露天餐宴，我只好向各位敘述貝葉掛毯（Bayeux Tapestry）上記載的戰役細節，這點還請各位多多包涵。

換句話說，我的目標是提供正確的當代參考資料，而非用現代的語言，重新詮釋歷史上某個特定時期的食譜。在找到烤牛肉或煮淡菜的古老食譜後，我並沒有更新食譜的內容，或是提供一套對應的現代版本，而是僅「翻譯」食譜中某些難懂的詞彙和舊時的拼音。我希望能呈現出食譜的真實面貌，讓你單純從閱讀中獲得樂趣。正因如此，這本書不同於以往的烹飪書，既未反覆測試食譜是否務實可行，也未更新、改變或替換當中的古老食材，無法讓各位到附近的超市短暫採買後，就迅速變出一道料理。17 世紀時，法國發明家丹尼斯·帕潘（Denis Papin）用自己研發的高壓蒸鍋烹煮鯖魚。坦白說，一般人在家中根本做不出這道菜。不過，即使到了現代，大廚赫斯頓·布魯門索（Heston Blumenthal）與艾希莉·帕瑪·瓦茲（Ashley Palmer Watts）所設計的創新料理「鮮肉果」（meat fruit），其他人同樣也無法仿效。這本書雖然不能算是一本實用的食譜書，但我仍期盼各位會讀得津津有味，欲罷不能……



## 1

# 古埃及麵包

## *Ancient Egyptian bread*

作者：不詳

出處：位於埃及路克索（Luxor）的塞尼特（Senet）陵墓壁畫

用杵碾碎木製容器中的麥粒。將碾碎的麥粒過篩以除去麥殼。用石磨繼續將麥粒磨成細緻的白色麵粉。將麵粉與足夠的水混合，形成柔軟的麵團。將麵團放在大型的甕裡，再用手揉捏或用腳輕踏。將揉捏完成的麵團撕成小塊並整成圓形。接著可直接在爐火上烘烤，或將麵團放入模具中，再置於銅製烤盤上以爐火烘烤。過程中要隨時留意：一旦麵包底部的顏色開始變深，就要翻面再烤。

站在舍赫阿布德艾爾庫爾納（Sheikh Abd el-Qurna）地區的一座山丘上，眺望古城底比斯（Thebes）<sup>01</sup>，現為路克索（Luxor）附近的尼羅河谷，你會發現，塞尼特陵墓的入口就位於酷熱難當、塵土飛揚的山坡上，低調而不起眼。

這片開鑿於石灰岩壁的陵寢群有上百座，而長眠於陵寢中的都是貴族，就是在古埃及法老底下掌權的朝臣。幾乎所有的陵寢都是為男性所建，只有一座例外，就是底比斯基室編號 TT60<sup>02</sup> 的塞尼特陵墓。據目前所知，她的陵墓不僅是唯一一座埃及中王國時期（西元前 2055 年至 1650 年）的女性陵寢，年代也最古老。

儘管歷時久遠，陵墓的壁畫仍保存良好。畫中除了可見狩獵、犁地與播種的情景，也刻劃出麵包的製作過程。這些壁畫極其詳盡生動，親眼目睹的人都為之震撼。埃及古物專家提埃里·班德里特（Thierry Benderitter）於 1970 年代檢視過這些壁畫後，曾寫道：「中王國時期的真實烹飪場景，就這麼栩栩如生地重現在我們面前。」

塞尼特究竟是許何人物？據推測，她應該是安特佛克（Antefoker）的妻子或母親。安特佛克是一位「維齊爾」（vizier）大臣，地位居於法老與一般臣民之間。在第 12 王朝初期（西元前 1958 年至 1913 年），他曾侍奉阿蒙涅姆赫特一世（King Amenemhat）與其子塞索思特利斯一世（Sesostris）。其實塞尼特身為女性，卻能擁有自己的地下墓穴，這點也足以突顯出安特佛克的地位有多重要。然而，相較於同一座山丘上的其他墓穴，塞尼特陵墓的外觀如今看來一點也不雄偉，只有一個用磚砌成的入口和一扇簡單的木門。而那扇木門還是在 1914 年時，才由英國的埃及古物專家諾曼·戴維斯（Norman Davies）加裝上去的。

該地區的陵墓只有少數幾座會對外開放，而塞尼特陵墓則鮮少有人造訪。除了入口處受到嚴格管制外，入內也禁止拍攝，以避免閃光對壁畫造成損害。獲准參觀的人首先必須小心避開入口處的大量瓦礫堆，接著要將堵住木門的石頭堆搬開。用石頭擋門雖然是一種粗糙的手段，卻能有效加強保全。將木門打開後，只見一條窄長荒涼的