



探秘全球各大渔区的美食之旅



从海洋到餐桌

(荷) 巴特·范·奥尔芬 (Bart van Olphen) / 著 贾若晨 / 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

探秘全球各大渔区的美食之旅



从海洋到餐桌

(荷) 巴特·范·奥尔芬 (Bart van Olphen) / 著 贾若晨 / 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY

图书在版编目(CIP)数据

从海洋到餐桌：探秘全球各大渔区的美食之旅 / (荷) 巴特·范·奥尔芬 (Bart van Olphen) 著；贾若晨译，一武汉：华中科技大学出版社，2018.9

ISBN 978-7-5680-4478-3

I. ①从… II. ①巴… ②贾… III. ①海洋渔业—概况—世界 ②鱼类菜肴—菜谱 IV. ①F316.43 ②TS972.126.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第179221号

Volume copyright © Pavilion Books Company Ltd 2017

Text Copyright © Ban van Olphen 2017

Foreword copyright © Jamie Oliver 2017

First published in United Kingdom in 2017 by Pavilion Great Ormond Street, London WC1N 3HZ

简体中文版由Pavilion Books Company Ltd.授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国（不包括香港、澳门和台湾）境内出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2018-082号

从海洋到餐桌：探秘全球各大渔区的美食之旅

Cong Haiyang Dao Canzhuo: Tanmi Quanqiu Ge Da Yuqu De Meishi Zhi Lu

(荷) 巴特·范·奥尔芬 (Bart van Olphen) 著 贾若晨 译

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

北京有书至美文化传媒有限公司

电话：(027) 81321913 (010) 67326910-6023

邮编：430223

出版人：阮海洪

责任编辑：莽昱舒冉

特约编辑：裴烨真

责任监印：徐露郑红红

封面设计：秋鸿

制 作：北京博逸文化传媒有限公司

印 刷：广东省博罗县园洲勤达印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：26

字 数：92千字

版 次：2018年9月第1版第1次印刷

定 价：198.00元



华中出版

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

目录

7	177
序	英国
杰米·奥利弗	无须鳕, 沙丁鱼和鲱鱼
8	217
对鱼的热爱	冈比亚
巴特·范·奥尔芬	龙利鱼
11	245
奇异之旅	澳大利亚
大卫·洛夫特斯	明虾(虾)
13	279
可持续性捕捞	荷兰
15	牡蛎, 贻贝和蜆子
环游世界的旅程	313
17	美国
马尔代夫	螃蟹和三文鱼
金枪鱼	359
53	渔市
加拿大	海鲜交易
龙虾, 螃蟹和扇贝	389
87	酱汁和烹饪技巧
西班牙	404
凤尾鱼和章鱼	衷心感谢
107	406
印度	食谱索引
蛤蜊	409
135	原料索引
冰岛	
鳕鱼、黑线鳕和鲑鱼	

注:

Tablespoon: 汤匙, 家庭烹饪用的横量器具(量勺)。1汤匙等于3茶匙, 约15毫升。
Teaspoon: 茶匙, 家庭烹饪用的横量器具(量勺)。1茶匙等于1/3汤匙, 约5毫升。
全文统一标准。

从海洋 到餐桌



Fish Stories Told Here

探秘全球各大渔区的美食之旅



从海洋到餐桌

(荷) 巴特·范·奥尔芬 (Bart van Olphen) / 著 贾若晨 / 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY



目录

7	177
序	英国
杰米·奥利弗	无须鳕, 沙丁鱼和鲱鱼
8	217
对鱼的热爱	冈比亚
巴特·范·奥尔芬	龙利鱼
11	245
奇异之旅	澳大利亚
大卫·洛夫特斯	明虾(虾)
13	279
可持续性捕捞	荷兰
15	牡蛎, 贻贝和蛭子
环游世界的旅程	313
17	美国
马尔代夫	螃蟹和三文鱼
金枪鱼	359
53	渔市
加拿大	海鲜交易
龙虾, 螃蟹和扇贝	389
87	酱汁和烹饪技巧
西班牙	404
凤尾鱼和章鱼	衷心感谢
107	406
印度	食谱索引
蛤蜊	409
135	原料索引
冰岛	
鳕鱼、黑线鳕和鲑鱼	

注:

Tablespoon: 汤匙, 家庭烹饪用的横量器具(量勺)。1汤匙等于3茶匙, 约15毫升。
Teaspoon: 茶匙, 家庭烹饪用的横量器具(量勺)。1茶匙等于1/3汤匙, 约5毫升。
全文统一标准。



亲爱的朋友， 你们好， 我是杰米·奥利弗

我要向各位隆重介绍我的好朋友——巴特·范·奥尔芬（Bart van Olphen），以及他所写的这本精彩的烹饪书——《从海洋到餐桌：探秘全球各大渔区的美食之旅》。这本书呈现了他所钟爱的事业，以及地球上一些人迹罕至之地的风光。迄今为止，这本关于鱼类的书，是我阅书经历中感受最深刻的一本。在书中不仅可以跟随巴特四处游历，了解他的经历和故事，还可以和他一起造访那些可持续发展的渔业社区。当然，此书在为人类能够捕获到品种如此繁多且营养丰富的鱼类而感到欢欣雀跃的同时，也揭示了海洋由于人类过度捕捞而承受的巨大压力。书中，巴特不仅提出如何平衡“持续捕捞”和“保护濒危鱼种”之间关系的问题，也引发读者和鱼商们思考这一问题。

我第一次知道巴特其人是在2013年。当时，我观看了他在Instagram上发布的一段时长为15秒的烹饪视频，非常具有吸引力。让我不禁立即将这一视频与朋友分享。巴特向大家介绍自己对鱼类的认知和烹饪技巧时的激情与热忱让我为之深深折服。

书中食谱受到世界各国饮食文化的启发，这些丰富多样的菜品色香味俱全且操作简单，非常适宜我们在日常操作。大部分菜谱你可以通过巴特在YouTube中的帐号@BartsFishTales的栏目中找到，当然也能通过Instagram查阅。我深信你一定会非常乐意跟随作者以及那位我有幸与之共事多年的传奇摄影师大卫·洛夫特斯（David Loftus）一起，开启一段精彩的旅程。现在，就让我们开始尽情享受吧！

深爱你们的
杰米·奥利弗

对鱼的热爱

巴特·范·奥尔芬

我对鱼的热爱源自何处？人们经常这样问我。其实我自己也不知道到底是从何时开始的。我至今还清晰地记得，在我的孩提时代，每年都会去巴黎度假。当那些大盘的海鲜端上餐桌的时候，我就被彻底迷住了。或是在比利时的時候，我趁着午餐时间在母亲的膝上小憩，醒来后惊奇地发现一个挥舞着巨大钳子的怪物向我爬来。原来是侍者应父亲的要求让龙虾在餐桌上爬行，好让人相信它足够新鲜。我印象最深的是，当我漫步于节日的集市，看见集市后方港湾中停靠着一艘艘小渔船。那些打捞上来的活蹦乱跳的小鱼，在喧闹的酒吧里，只需一小会儿功夫就被煎熟了，配上一小片青柠，简单却不失美味。

对于渔夫生活的向往曾长时间地在我脑海中徘徊。20世纪90年代，我有幸在巴黎多个米其林星级餐厅工作，就在那里，我对烹饪鱼类的热情被彻底地激发出来了。我曾经梦想在法国开始烹饪之旅，当这个机会出现时，我意识到必须好好把握它。在巴黎人的厨房工作是件不容易的事，也正是在此期间，我学会了如何担任一名主厨。对于食谱我并不满足于创新，更钟情于对传统烹鱼手法的完美诠释。

这种完美始于每天面包师送来面包之后，供货商将新鲜而优质的鱼送达之时。在法国的首都，人们仅接受那些足够新鲜并完好无损的鱼。这些鱼会灵活地滑出你的手掌，并用豆大的眼睛狠狠地瞪着你。清理内脏后，就是切片等准备工作了。大多数情况下，加工要尽可能地简单。我回荷兰后最有感触的一点就是：如果你想烹饪出最好的鱼，那就永远不要做得太多。

正是这些经验和回忆让我与鱼的关系更加亲密。在我回到阿姆斯特丹以后，我开了一家属于自己的鱼店，这就意味着我可以探寻到更多与鱼有关的故事了。渐渐我熟悉了供应商以及他们的工作流程，并且深谙这个行业的规则。当我看到巨大的船只就像一座座漂浮着的工厂，那些载满鱼儿的大网从海里被拖曳出来，很多又很快地被抛回海里时，我对小船和风景如画的港口的浪漫遐想瞬间被驱散了。大脑完全被“利益驱动”“巨大浪费”这两种感受充斥着。2007年，我开始寻找可持续捕捞的方法，由此结下了和鱼类的不解之缘。

其实海洋中80%的鱼类已经达到甚至超过了最大捕捞限度。假如我们继续以这样的方式捕捞，到2045年，我们将面临无鱼可食的窘境，这绝对不是危言耸听。在最近几十年里，我们简直是在掠夺海洋资源，而这种近乎于冷漠的捕捞方式如果持续下去，只会让情况变得越来越糟。数据指出，每年有大约5,700万吨的鱼被捕捞，并且这还不是完全的数字。还有超过约1,000万吨的鱼类被无辜捕捞后又毫无理由地被抛回大海，它们中的大多数在回大海时死去。这意味着全世界平均每人每年都浪费了1.5千克的鱼，相当于10顿的鱼肉。

鱼类是我们最后可以从自然界中大量获取的食物，我们不能过量捕捞，因为它们是大自然的馈赠。举个例子，比如草莓，如果供应不足，我们只需在土地上多种植一些。再如有机禽类，我们可以通过扩大禽类的生存空间和生产规模来满足人们日益增长的需求。这些都是可调控的。但是



海洋鱼类则完全不同，供需关系不一定能画上等号，只能取决于整个海洋的供给量。我们不得不承认，人类只是更大的生态循环的一部分。我们享受烹饪和食用鱼类时的乐趣，正因为这样，我们才更应让我们的后代也能享受到同样的乐趣。生物链的可持续性不仅依靠规则的制定，更依靠人们发自内心的欲望和动机。

那我们是否要少吃点鱼呢？当然不用！我们只需做出自觉的选择。近10年来，为了让更多的消费者接受可持续性捕捞的理念，我们一直在不断地努力着。但是情况仍然不容乐观，特别是餐厅和渔商能做的是有限的。

我爱鱼，没有什么比让我做鱼和吃鱼更享受的事了。世上有多少种鱼，就有多少种烹饪它们的技法，腌制、煎、烧烤、油炸以及水煮等。各种不同的制作方法都在本书中一一提及，花样繁多。关键是，看完全书，你再也不用了找寻一种做鱼方法而煞费苦心了。

我写此书的目的，是为了告诉大家捕鱼背后的故事，并激发大家烹饪美味鱼肉的热情。一直以来，我满怀激情地与摄影师大卫·洛夫特斯一起工作，他的工作既纯粹又奇特。书中所呈现的不仅是食物的真实写照，也是关于众生的一幅幅肖像画。与大卫共赴的这段旅程以及对可持续渔业社区的体验，充满着奇幻色彩。可持续捕捞意指维持鱼类种群资源，实施科学的捕捞方法，更重要的是让人们形成科学的捕捞的理念。尽管我们身处地球的不同角落，但我们的生存法则则是相同

的。可持续渔业社区的几代渔民都能意识到自己在整个生态系统中所扮演的角色。如果今天随意捕捞，明天则无鱼可捕。这些生活方式、生存之道及捕鱼之则似乎都化为岁月印刻在他们的脸上，而这些也被大卫敏锐地捕捉到，并通过镜头完美地呈现出来。不得不承认，有故事的鱼让我们品尝起来更有一番滋味。

我们的旅程将我们带到了世界上一些仅存的古老渔村，本书的每个章节收藏的特色食谱都来自这些特别的地方。我们从这些地区的传统食谱中寻找灵感，但不仅仅局限于此。就好比，我们可以用经典法式菜肴的做法烹饪产自冈比亚（Gambia）的舌鳎鱼一样。我们收罗了来自全球各地的特色食谱，并尝试实现早、中、晚三餐中不同种类的鱼类、贝类搭配比例的平衡，各种不同烹饪方法和不同菜肴搭配的平衡。此外，我在本书中提供了多种多样的做鱼的方法，以便让大家真切感受到做鱼并不是什么特别复杂的事。

我的目的不仅要向各位介绍如何享用最优质、最美味的鱼，更希望大家了解到海洋目前所面临的处境已经到了刻不容缓的危险地步了。这意味着我们必须严格执行可持续的捕捞方式，它是确保我们子孙后代可以继续享用最优质、最美味鱼肉的唯一途径。

奇异之旅

大卫·洛夫特斯

我对海洋所有事物的迷恋来自于家族的遗传，这要追溯到纳尔逊时代和特拉法加海战时期。我的父亲埃里克（Eric）习惯驾驶着他那艘老旧的泰晤士渔船，沿着伦敦东部肯特郡（Kent）的惠特斯特布尔（Whitstable）海岸线消磨他的周末闲暇时光。在切尔西长大的我，在耳濡目染下也喜欢上了和航海有关的一切事物，从书本到海图，从捡贝壳到制作贝壳工艺品。受这些爱好的影响，我在老旧的泰晤士河船屋上生活了15年之久，以至于我的爱人对这一切忧心忡忡。

鲜艳的糖果橙色的船已经不复存在了，而我现在正在我的“姐妹花”号帆船上写这段文字。这艘船1921年在荷兰制造完成，现在它正静静地停泊在切尔西的湖面上。我的父亲一定特别喜欢这艘被水域环绕着的小船，船上有他和我年轻时读过的书：《老人与海》《燕子号和亚马逊号》《码头风云》以及渔夫们奉为经典的《白鲸记》等。

尽管有着对船屋、捡贝壳和航海的痴迷，但我却当不了一个好渔夫。我一直在尝试用鱼竿、飞钓或渔网，还有其他各种技术捕鱼，但是我抓到的鱼屈指可数，甚至是小棘鱼和米诺鱼也没几条。也许是缺乏杀手本能，也许只是运气不好。多日来，我一直呆呆坐着，凝视着老泰晤士河渔船下的黑暗深处，想知道下面到底潜伏着什么。这么多年来，我见过鸬鹚和巨大的鳗鱼搏斗，见过灰色海豹在伦敦的中心区域大口地咀嚼着肥美的银鱼，我甚至还见过海豚、鼠海豚和巨头鲸，但是我连它们身上的鱼腥味都没沾到。

最近几年我见过的鱼，可能是我一生中见过的最多的了。我和巴特一起环游了世界，他是一位真正的绅士，一位急需全世界渔民支持他可持续性捕捞措施的人。这次旅程如同史诗一般，有着非比寻常的教育意义。

我再也不会浪费任何一条鱼了，即使是小小的一条沙丁鱼、鲱鱼或者是贻贝或蛤蜊，哪怕是餐盘上隔了夜的。吃鱼容易，但捕捞它们却是如此艰辛。我们所享用的美食，是需要那些出海捕鱼的渔民冒着极大的风险，付出极大的辛劳才能获得的。与这些在世界各地的渔民们每天都要面对的风险相比，我和巴特面对的危险就显得微不足道了。

可持续性捕鱼从短期来看，似乎不能带来太大的经济利益。但渔民们相信，从长远的角度来看，为了自己，也为了世界海洋，这是应该做的。肆无忌惮的国际捕鱼船队常常使这些渔民处于极度危险的境地。有些非法捕鱼的船只在海洋中捕捞各种鱼类，根本不关心它们的种类或数量是否稀有，更不关心这种行为造成的长期损害。这些非法捕鱼船在夜晚外出捕鱼并将渔船上的灯光关掉以防被人发现，但也因此频发撞船事故，许多冈比亚的渔夫因此失去了生命，这真的是太可悲了。我非常荣幸能用镜头来赞颂这些坚持可持续性捕捞的渔民们，为可持续捕捞事业略尽绵薄之力。



可持续性捕捞

大片的海洋已经被过度捕捞了，为了确保我们的子孙后代可以继续享用美味的鱼肉，我们必须做出负责任的选择。这样的选择不仅是为了保护海洋中的鱼类，也包括淡水中的珍稀鱼类和养殖的鱼类。水产养殖管理委员会（Aquaculture Stewardship Council, 简称ASC）会在商店里出售的海产品上标明该委员会的认证标志。

如果整个水产业能意识到自身的活动对生态系统的影响，那么可持续捕捞就是可行的。对于一个负责任的渔业公司来说，捕捞要适度，让海洋中有足够的鱼群可以不断繁殖，而且尽可能减少由于捕捞而对海床造成的损害，并尽量减少兼捕。此外，水产业应具备良好的组织和管理系统，以确保每条捕获的鱼都有源可溯。

那些遵守“可持续性捕鱼”指导方针的渔船所捕获的鱼都会被海洋管理委员会认证，并贴上MSC的蓝色标签。海洋管理委员会（Marine Stewardship Council, 简称MSC）是独立的全球唯一的可持续捕捞的认证组织，符合联合国粮食及农业组织（Food and Agriculture Organization, 简称FAO）制定的标准。这是确保可持续捕捞鱼类的最可靠的方法。海洋管理委员会的项目是在对各种渔业进行大量的科学评估的基础上得出的，评估过程的每一步都是在最大的透明度下进行的。只有经过MSC认证的渔业公司才能提供带有MSC蓝色标签的水产品，并且每个评估的环节都有相应的证书，确保了产品的可追溯性。这样我们就知道所有带有MSC标签的鱼都是通过可持续性的捕捞方式捕获的，完全符合MSC的标准。我们百分之百地确定，本书中所有的海产品均带有MSC的标签。请大家和我们一起来支持这项工作！

为了原生态，为了可追溯性，为了可持续性发展，请食用带有蓝色标签的海产品吧！

www.msc.org

