

在中西味蕾间 游弋的食谱

Recipes for Journeys
between Chinese and
Western Palates

陈楠 著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

在中西味蕾间

游弋的食谱

Recipes for Journeys
between Chinese and
Western Palates

陈楠 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

在中西味蕾间游弋的食谱 / 陈楠著. -- 北京：电子工业出版社，2016.9

ISBN 978-7-121-29786-1

I. ①在… II. ①陈… III. ①食谱—世界 IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第205189号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：13 字数：338千字

版 次：2016年9月第1版

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802

目录



前言	3
----------	---

I 几款传奇的原材料

· 欧洲重口味：罂粟籽鲜奶酪挞	11
· 自制马斯卡彭奶酪，为意大利菜点睛	21
· 腌鳀鱼：小咸鱼撑大舞台	31
· 火腿的生吃与熟吃	41
· 浓情巧克力	57

II 带有仪式感的美食烹制

· “扣”出来的中西美味	71
· 这就是传说中的“高汤”	81
· 复原 500 年前的食谱——卢瓦河谷的城堡美食	95
· 墨西哥爱国菜	113
· 美食建筑学——“千层”美味	131
· 中西饺子荟萃	143

III 不寻常的家常菜

- 冰天雪地里，食一碗红烧肉 155
- 夏日午后，来几片酱牛肉下酒 163
- 一碗凉面，重温旧时慢生活 171
- 小面团里的大世界 183
- 乍暖还寒，围坐享用“一锅烩” 195

IV 分享美食也分享故事

- 开春献岁，家传春节“待客菜”四款 209
- 自制杯子蛋糕，“吃独食”也美味 221
- 圣诞之宴 229
- 春日明媚去野餐 281
- 古方提拉米苏，不出门就能身临意大利 303

V 是美食，更是史诗

- 巴黎市场的前世与今生 313
- 波兰的饕餮、饥饿与美食复兴 335
- 仿佛从油画中来的荷兰美食 351
- 为什么法国人谈吃必提里昂 369
- 文艺复兴的“甜牙” 385
- 私人食谱收藏者 397

在中西味蕾间

游弋的食谱

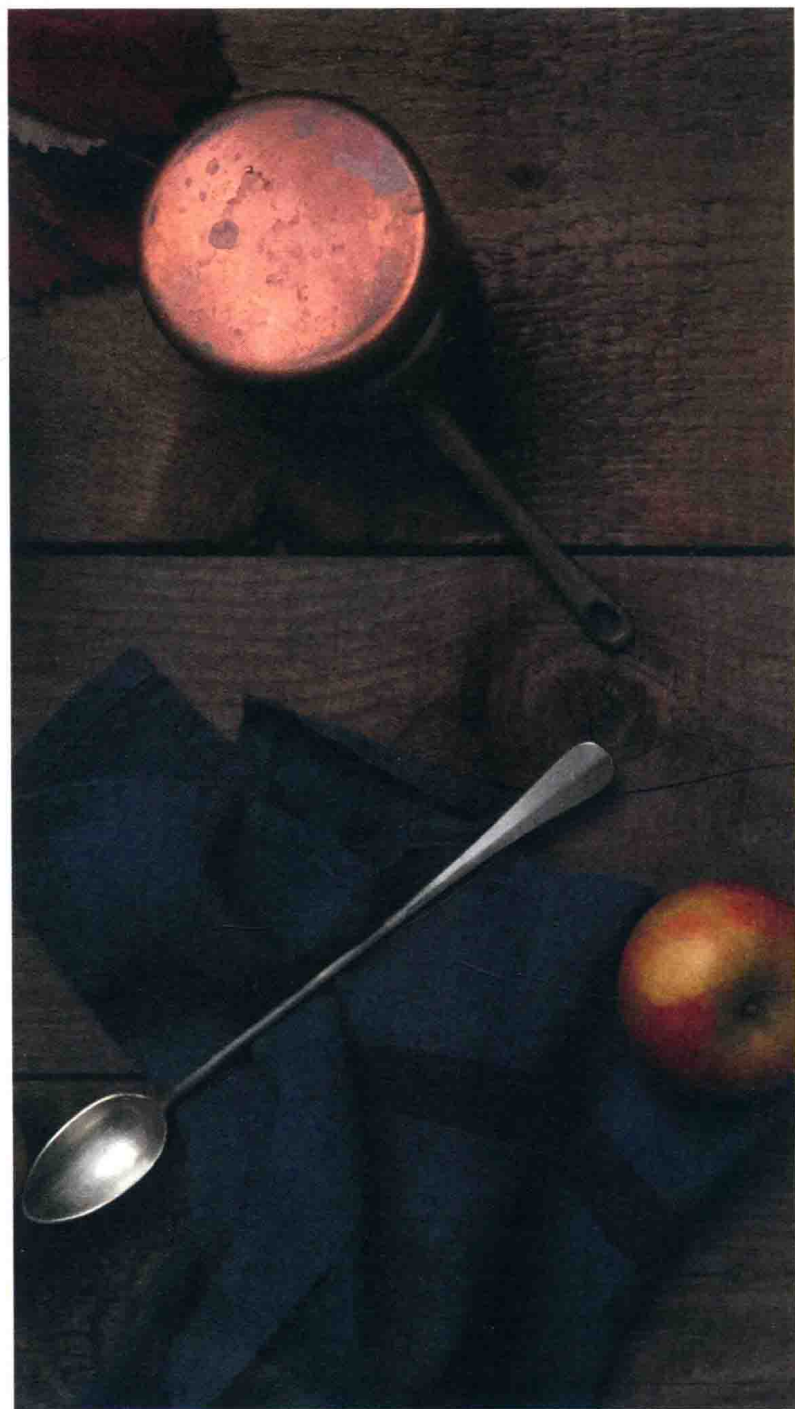
Recipes for Journeys
between Chinese and
Western Palates

陈楠 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



Preface

前言

有句拉丁谚语说得好，De gustibus non est disputandum——吃喝无需争议。“民以食为天”的道理是中西共通的，吃好的同时也能吃“懂”饮食文化，这才是大有裨益的乐事。

受家庭影响，我从小就对美食有着偏好。成年后，由于学习和工作的需要，我得以在世界各地周游。旅途中的见闻和品尝到的地方特色美食，更让我对“美食与文化”这个主题产生了浓厚的兴趣。从小植根在心中的种子开始萌芽生长。

书中谈的是我的“食·旅”经历。《纽约时报》中文网创立之初，应编辑邀请，我开始设立美食专栏。在撰稿的三年时间里，每期专栏都是我“钩沉索隐”般的自由命题美食随笔。这一篇篇介乎于笔记、游记和历史考证的文章，皆以美食为着眼点，灵感来自于随手翻看到的历史趣事；旅途中偶遇的某道菜；美术馆里看到的“黄金时代”的画作；或者是在当地市场发现的刚上市的新鲜而奇特的食材。稿件写好，我还要附上自己写的食谱，并亲下庖厨。这样不但加深了对食物和文化的了解，也要比吃现成的菜肴更有趣味。凡此种种，都是为了找出中西饮食与文化间千丝万缕的联系。

因此，我建议大家不用从头按顺序翻看这本书，而是可以信手翻到某一页，用手指滑动到自己喜爱的关键词——这或许是梦想中的旅行目的地、几味从未听闻过的稀奇原材料、美食静物画中的隐喻和故事、中世纪欧洲“拉伯雷式”的珍馐盛宴、名著里出现的某道食谱、自己一直想知道的烹调窍门。就这样随心所欲，选上一段读，看到令人食指大动之时，正好可以选中食谱中的一道，做给自己和家人吃，并由此体味到美食与文化碰撞出的真味。

希区柯克说过，每个人生来都具有“悬念癖”。而作家就是把“悬念”兜售给读者，使他们得到迫切想知道的事情而已。这本书也充满了一个个美食“悬念”：虽然每篇文章的开始都以美食为出发点，但在结尾时，读者们会被引领到达一个个新的目的地。

感谢时任《纽约时报中文网》副主编的于困困女士的识略和一以贯之的指导。感谢本书策划编辑白兰女士对书稿出版给予的至诚的关注，没有她的积极支持，我不可能进一步理清思路，向一个更广大的读者群介绍文化与美食的内在关系。

更要感谢父母助我斟酌文字、复核材料；感谢我先生在繁忙工作之余，为书中每篇文章的标题页手绘精美插图，亲人的帮助使本书增色不少。

限于自己的学识，书中仍会有不少疏误，敬请不吝指正！

谨以此书献给我的家人，Sine Quibus Non！



目录



前言	3
----------	---

I 几款传奇的原材料

• 欧洲重口味：罂粟籽鲜奶酪挞	11
• 自制马斯卡彭奶酪，为意大利菜点睛	21
• 腌鳀鱼：小咸鱼撑大舞台	31
• 火腿的生吃与熟吃	41
• 浓情巧克力	57

II 带有仪式感的美食烹制

• “扣”出来的中西美味	71
• 这就是传说中的“高汤”	81
• 复原 500 年前的食谱——卢瓦河谷的城堡美食	95
• 墨西哥爱国菜	113
• 美食建筑学——“千层”美味	131
• 中西饺子荟萃	143

III 不寻常的家常菜

· 冰天雪地里，食一碗红烧肉	155
· 夏日午后，来几片酱牛肉下酒	163
· 一碗凉面，重温旧时慢生活	171
· 小面团里的大世界	183
· 乍暖还寒，围坐享用“一锅烩”	195

IV 分享美食也分享故事

· 开春献岁，家传春节“待客菜”四款	209
· 自制杯子蛋糕，“吃独食”也美味	221
· 圣诞之宴	229
· 春日明媚去野餐	281
· 古方提拉米苏，不出门就能身临意大利	303

V 是美食，更是史诗

· 巴黎市场的前世与今生	313
· 波兰的饕餮、饥饿与美食复兴	335
· 仿佛从油画中来的荷兰美食	351
· 为什么法国人谈吃必提里昂	369
· 文艺复兴的“甜牙”	385
· 私人食谱收藏者	397





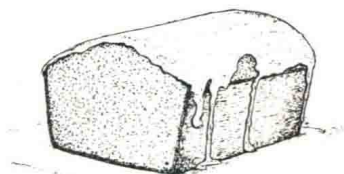
几款传奇的原材料



欧洲重口味：
罂粟籽鲜奶酪挞

罂粟籽鲜奶酪挞

Poppy Seed Fromage Blanc Tart



最早见到罂粟籽，还是我在荷兰求学的时候。先是在面包店里看到裹满黑色小籽的面包——这些籽儿如针头般大小，大概只有芝麻的四分之一。有天我买了一个盖着厚厚一层小黑籽的面包，一口咬下去，满嘴咯吱咯吱作响，旋即从舌根传来了坚果般的香气。味道虽不像炒熟的芝麻那样浓烈，后味却很足。这小黑籽到底是什么呢？

那时候我寄住在父母的荷兰好友家，夫妇两个都是成长在 20 世纪 60 年代的嬉皮士，他们年轻时游历世界，甚至为追随古巴共产党，还在哈瓦那长期生活过。绕世界走了一圈，回到荷兰后，俩人成了伊拉斯谟（Erasmus）大学的知名教授。他们最喜欢的就是饭后给对方卷根儿烟，来杯咖啡，坐在宽大的可以眺望到克拉林根湖的起居室里天南地北地聊天儿。这小黑籽的来由，就应该去问他们。

我拿着咬了一半的面包，一路小跑，回家求教。女主人见了大笑，“你不知道这个是什么？Come on，这可还跟你们中国近代史有关呢！”她这么一说，我更糊涂了。教授职业使然，她并没有直接给答案，而是开始谈起东印度公司，18 世纪 60 年代曾经在印度急速扩张的罂粟种植、采集，然后制成特殊产品——鸦片，再运往中国的这段历史。“啊！鸦片战争！”我立马脱口而出。“Bravo！！”他们夫妇俩一起鼓掌，然后问，“这下你知道了？”难道说我刚刚吃了……，想到这儿，我赶紧追问：“这个有毒性么，会上瘾么？”。又是一阵爽朗大笑，“当然不会，罂粟籽是有药用价值的保健品呢！”。见我仍半信半疑，男主人从剩下的半个面包上掰下一块儿放进嘴里，说：“看，没事儿！”