

带好胃口去旅行

TRAVEL ACROSS THE WORLD

环球 86天 美食游记



韩伟 著



中原出版传媒集团
大地传媒

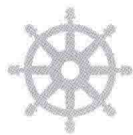
河南科学技术出版社

带好胃口去旅行

环球 86天 美食游记



韩伟 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

环球 86 天美食游记 / 韩伟著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5349-8490-7

I. ①环… II. ①韩… III. ①游记—作品集—中国—当代 IV. ①I267.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278878 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 梁莹莹

责任编辑: 姚翔宇

特约编辑: 张 轩

责任校对: 窦红英

装帧设计: 冯薛婷

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

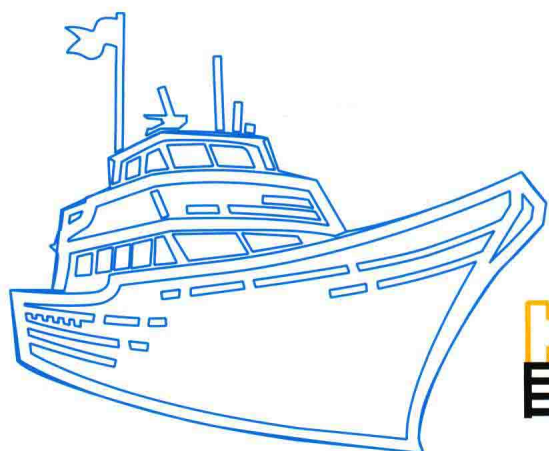
经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 235 mm 印张: 8 字数: 197 千字

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



CONTENTS

目录

- 1 FOREWORD
前言
- 越南 6 Ho Chi Minh City
胡志明市 西贡小姐，你好！
- 泰国 14 Phuket
普吉岛 跃入 37°C 热带岛屿度假天堂
- 斯里兰卡 20 Colombo
科伦坡 找不到茶馆的寻茶之旅
- 土耳其 29 Marmaris
马尔马里斯 骑着“小电电”吃游土耳其
- 希腊 40 Crete
克里特岛 在伊拉克里翁重回春天！
- 意大利 47 Rome
罗马 盛夏“意呆梨”之“意游味尽”

法国	53	Marseille 马赛 寻汤未遇
西班牙	61	Barcelona 巴塞罗那 万里寻味千百度
葡萄牙	72	Lisboa 里斯本 惊鸿一面
牙买加	84	Ocho Rios 奥乔里奥斯 蓝山咖啡和雷鬼音乐
墨西哥	92	Manzanillo 曼萨尼约 你好，玉米人！
美国	100	San Francisco 旧金山 飘荡着大螃蟹和酸面包香味的“美国梦”
美国 (夏威夷群岛)	108	Maui 毛伊岛 请允许我融化在这云海里
日本	115	Yokohama 横滨 一座城和一个关于吃的博物馆
	122	TIPS FOR CRUISE TRAVEL 邮轮旅行小贴士
	126	AFTERWORD 后记

FOREWORD

前言

当梦想照进现实，出发吧，厨房大叔！

相信许多人都对“一万小时定律”有所耳闻——任何人想要成为某个领域的专家，至少需要投入10000小时，如果按照每天3小时计算，差不多需要十年。

我是韩伟，《美食圈》杂志主编，美食圈工作室 boss，像许多人一样，环游世界是我的梦想之一。在坚持探索美食的第十个年头，这个梦想终于照进了现实。

作为搜狐的签约自媒体人，历经三个月的网络海选、主办方的层层筛选和面试，我最终以“美食家”的身份成为 5/30000000 中的 1/5，拿到了歌诗达“大西洋”号环球邮轮的船票，带着三千万网友的梦想，开始了为期 86 天的环游世界之旅。

都说有了“棋逢对手”的旅伴，美好的旅途就成功了一半。和我一起赢得船票的是四位非常优秀的搜狐自媒体人——2013 年环球小姐最佳亲善奖、中国区冠军叶子金，资深媒体人《三联生活周刊》特约撰稿人、“文字控”土摩托，“九〇后”风光摄影师、《西藏星空》拍摄者、“视频狂”王源宗，以及摇滚创作人、首季《中国好声音》人气学员、“歌颂者”褚乔——如此美好的旅伴让我对这趟旅行多了一份期待。

当然，作为五人中的“美食家”担当，此行除了领略自然美景和风土人情之外，我更肩负着探索各国美食的任务。世界那么大，美食那么多，这一次，我要走遍全球去尝尝。

碧海之上，船已满帆，环球航行的路线图在眼前缓缓延展开来。

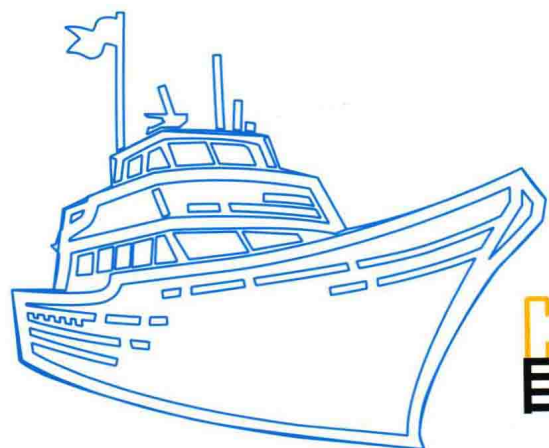
出发吧，厨房大叔！

韩伟







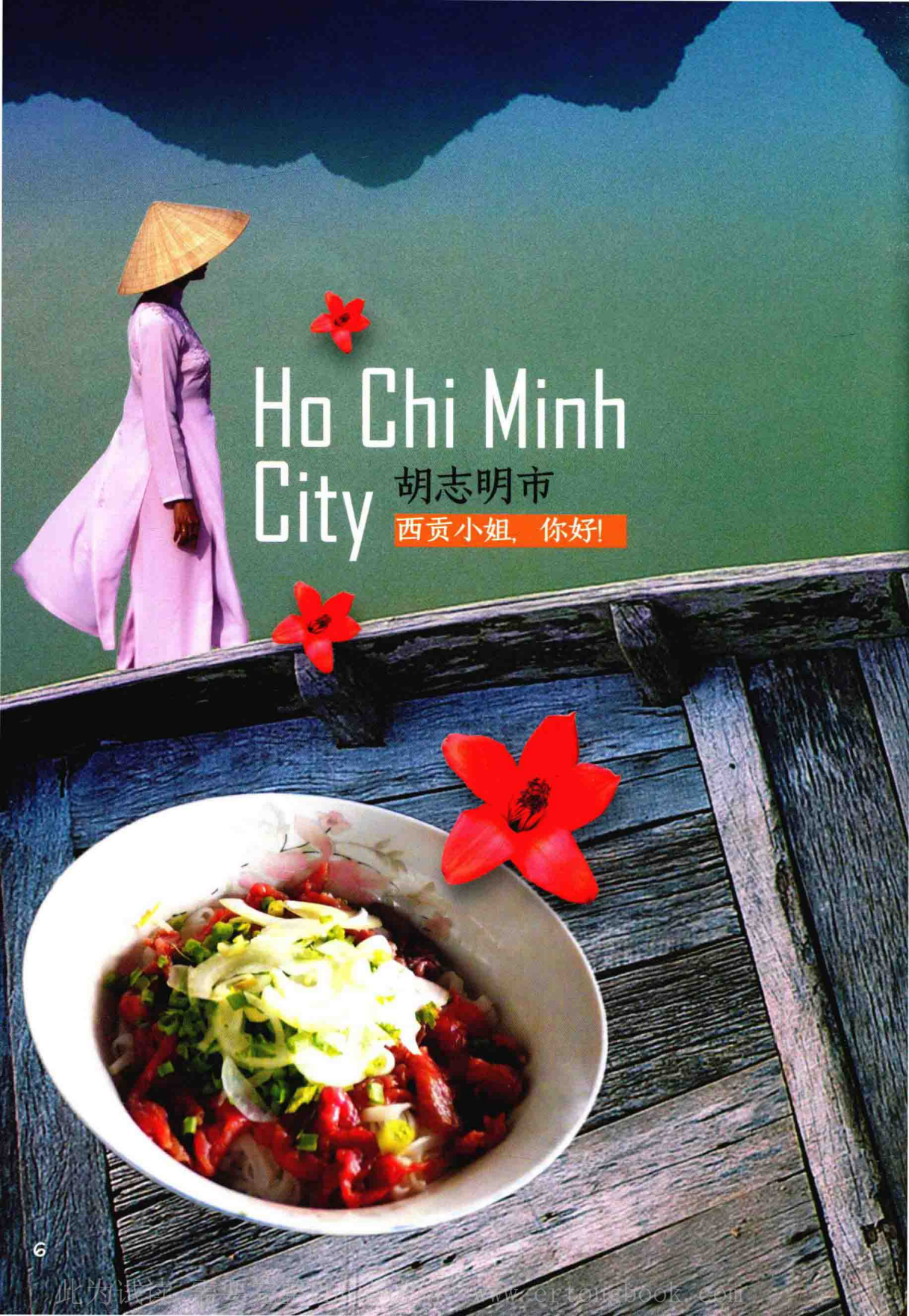


CONTENTS

目录

- 1 FOREWORD
前言
- 6 Ho Chi Minh City
胡志明市 西贡小姐，你好！
- 14 Phuket
普吉岛 跃入 37℃ 热带岛屿度假天堂
- 20 Colombo
科伦坡 找不到茶馆的寻茶之旅
- 29 Marmaris
马尔马里斯 骑着“小电电”吃游土耳其
- 40 Crete
克里特岛 在伊拉克里翁重回春天！
- 47 Rome
罗马 盛夏“意呆梨”之“意游味尽”

法国	53	Marseille 马赛 寻汤未遇
西班牙	61	Barcelona 巴塞罗那 万里寻味千百度
葡萄牙	72	Lisboa 里斯本 惊鸿一面
牙买加	84	Ocho Rios 奥乔里奥斯 蓝山咖啡和雷鬼音乐
墨西哥	92	Manzanillo 曼萨尼约 你好，玉米人！
美国	100	San Francisco 旧金山 飘荡着大螃蟹和酸面包香味的“美国梦”
美国 (夏威夷群岛)	108	Maui 毛伊岛 请允许我融化在这云海里
日本	115	Yokohama 横滨 一座城和一个关于吃的博物馆
	122	TIPS FOR CRUISE TRAVEL 邮轮旅行小贴士
	126	AFTERWORD 后记



Ho Chi Minh City

胡志明市

西贡小姐，你好！



在越南，对于外国游客来说，胡志明市远没有它的旧称“西贡”那么知名，或许是因为百老汇经典音乐剧《西贡小姐》和那部著名的电影《情人》给人们留下的印象过于活色生香，又或许是因为相较首都河内，这里有着更多法国殖民时期留下的欧式建筑和文化印记……所以虽然在1975年西贡就已经改名为胡志明市，但人们还是喜欢称它为“西贡”。

摩托车上的城市

作为越南人口最多的城市，胡志明市和首都河内一样，是一个终日充斥着交通噪声的拥堵的城市。虽为越南第一都市，但放眼望去，四处却都是陈旧的建筑和蜘蛛网一般挂满天空的各种线缆，大部分的街景更像中国的某个小商品贸易特别发达的三线城市。繁华一点的主干道虽然也有一些世界名品专卖店，但更多的却是毫无规划的商铺和露天摊位。越南终年炎热，人们显得黝黑、消瘦和慵懒，喜欢三五成群地坐在路边的阴凉下，喝着加冰的自制饮料发呆、消磨时光。而略显奇特的地方在于，这是一个摩托车上的城市，人人都离不开摩托车。据说向对方按喇叭是一些成年男子打招呼的方式。街上的交通灯很少，公交车不多，私家车更是寥寥无几，只有潮水一般汹涌的摩托车大军占满路面，处处都显得无序和杂乱，以至于游客对



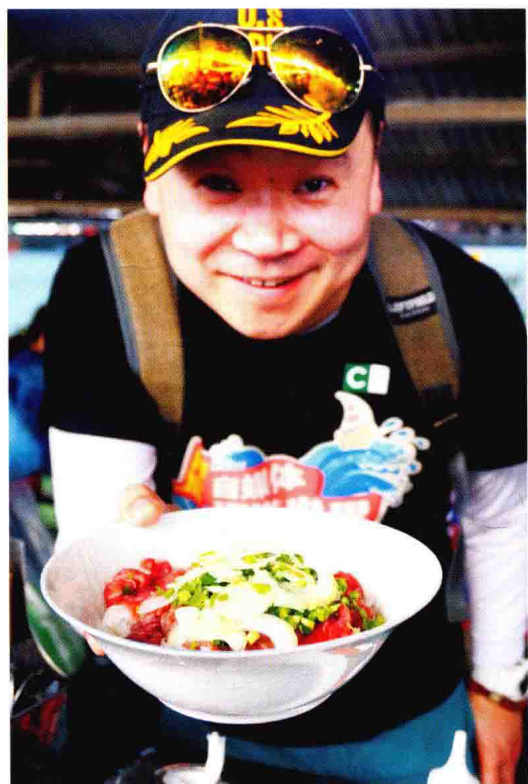


于此地的公共交通时常感到不便。究其原因，大概是胡志明市的街道极窄。但街上却鲜见走路的本地人，大家均以摩托车为代步工具。骑人力车的大多是在招揽生意的车夫，而那些骑自行车的和走路的，不用想就知道是游客。



西贡一味：好吃不贵的越南米粉

说到越南美食，米粉是最常见也最出名的庶民料理，是那种虽然看起来很寡淡，但吃起来层次特别分明的美味。越南米粉口味有很多种，但食材以牛肉和牛内脏为主，有牛百叶、生牛肉、熟牛肉、牛腩肉、牛筋丸和牛肉丸等，其次是鸡肉或海鲜。导游带我们抵达的第一个景点是一个妈祖庙，趁着大家进去参观的半小时，我抓紧时间街上溜达了会儿，在附近一个热闹的市集上找了一家看上去不错的牛肉粉摊位，要了一碗烫生牛肉粉。动作麻利的摊主把洁白爽滑的米粉用漏勺放在滚水里稍烫片刻，随即捞出放进碗里，



再把新鲜的生牛肉摆在粉上，用滚烫的牛骨高汤一冲，撒上绿色的小葱和红艳的辣椒碎，最后滴上一些新鲜的青柠汁，不到一分钟，一碗口味酸辣、汤头微甜、鲜香浓郁的越南牛肉米粉就端上桌了。价格是三万越南盾，折算成人民币不到十元钱一碗，价格比国内卖二十元一碗的粉实惠许多。

独具风味的滴漏咖啡

咖啡在越南算是国民饮料，大街小巷里到处是大大小小的咖啡馆，白天有很多游客和当地人在其中消磨时光，夜间就很自然变身为聚会的小酒吧。这些小店的咖啡不仅品质和口感相当好，价格也很便宜，一杯冰咖啡只卖两三万越南盾，合人民币几元钱

而已，人人喝起来都毫无压力，而其中最具当地特色的莫过于滴漏咖啡了。

滴漏咖啡不是用咖啡壶煮，而是用专门的滴漏咖啡杯来制作。小巧精致的铝制滴漏杯内有带小孔的压板，底部有细孔，用托盘架在咖啡杯上。制作过程也非常简单：先将炼乳放入咖啡杯，然后把滴漏杯放在这个杯子上方，再在滴漏杯底层加入足够多的咖啡粉。放下压板，注入少量沸水至能够润湿咖啡粉，然后盖上盖子闷，等半分钟左右，咖啡粉充分吸水膨胀后，把压板向下压实。注入半杯沸水，盖好盖子，这时候，水慢慢透过底层的咖啡粉开始滴漏，就这样滴漏杯里数量不多但是很浓的咖啡慢慢滴进咖啡杯。加上一杯碎冰搅匀，一杯口感醇厚、和别处的咖啡有着极大不同的越南滴漏冰咖啡就做好了。



情迷西贡：唯香料蘸酱与长发少女不可辜负

越南的饮食虽深受中国和法国的影响，但也发展出独特的东南亚风味。越南菜虽然看上去普遍较为清淡而精致，但口味却多是酸甜再加上少许辣。猪肉、牛肉、鸡肉及虾、扇贝等各种海鲜是这里的主要食材，鸭肉和羊肉比较少见。在烹调时添加蔬菜的比例也很高，很注重食材的清爽原味，烹饪也多用蒸、煮、烧烤和凉拌等方式。

生活在西南的人，大多对吃的口味有一种奇怪的偏执。越南人在烹调食物的时候，除了那些东南亚特有的调味料之外，还广泛使用一种腥味较重的特殊蘸酱——鱼露。简单地说，其制法就是取来新鲜的小鱼，将其处理后放在缸中抹盐、曝晒、腌制，通常撒上三五粒小青辣椒、挤几滴青柠汁一同食用，味道浓烈非一般人所能承受。但据说鱼露对于女孩子是个好东西，既有助于保持身材，又有滋阴之功效。

