

文/李欣频

食物恋

李欣频的30件饮食证据

豪华加料版·新增36道爱情食谱

李宗盛 方文山 激赏推荐



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

李欣频爱情系列·之一

食物恋

Evidence of
Edibles

李欣频的30件饮食证据

文 / 李欣频

图书在版编目(CIP)数据

食物恋：李欣频的 30 件饮食证据/李欣频著. —北京：当代中国出版社，2008. 4

(李欣频爱情系列之一)

ISBN 978-7-80170-694-2

I. 食… II. 李… III. 饮食—文化—通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042698 号

食物恋

出版人 周五一
影像制作 梅国瑾 黄子钦
责任编辑 宗 边
特约编辑 代宝峰
书籍设计 梅国瑾 黄子钦 顾咏梅
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com
邮政编码 100009
编辑部 (010)66572152 66572154 66572155
市场部 (010)66572157 66572281 66111785
印 刷 北京京都六环印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/24
印 张 10 印张 35 千字 插图 200 幅
版 次 2008 年 4 月第 1 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请与出版部联系(010)66572159

Evidence of Edibles

推荐序 感官的火花

台湾知名美食作家、前《明日报》美食旅游版主编

叶怡兰

对于欣频，毫无疑问地，我总是用一种不停惊叹着的眼光，凝视着她的一举一动。

深深惊叹的是，欣频那渴望看尽世界、体验一切的欲望、勇气、决心与实践力。

举个例来说好了。动笔写这篇序前几天，欣频来公司，显得非常地疲惫。“正在赶金马影展呢！”她说，一天至少六部片，从早上看到深夜，比专业影评人还勤快，“宁可错杀一百，也不错漏一部！”欣频说。

而她的旅行，我觉得，也一样充满了这种铆足了劲全力赶场的味道。还记得，约七月末的时候，她写mail来，告诉我八月到十月间，一长串博物馆造访计划：从东京开始，然后，奥地利、荷兰、德国、东欧，接下来是西班牙、北欧以及纽约，九月有可能去埃及，十月去中东……

八月末，欣频从欧洲回来，她说，很累、很惨，而且因为机票拿不到，所以日本没去

Evidence of Edibles

推荐序

感官的火花

成，还得找时间再去，中东则是已经开始安排了。再问她要不要替我们去一趟香港写点东西，她却也还是大喜过望立刻答应，商量细节的空档，更兴致勃勃地聊起印度的灵修之旅，直说无论如何一定要想法子去一趟……。“唉啊，应该要一直在外头跑，一刻也不要停下来才是。”欣频这么感叹着。

令我完全瞠目结舌，同时深深羡慕着。

然这中间，我真正感兴趣的是，欣频在这不停不停观看、不停不停体验，且不停不停化为图片化为文字的同时，在字里行间影像间所清楚显现的敏锐的洞察力与因之而相对衍生的独树一帜的思考角度和见地。

这让我感觉到莫大的可能性。所以，决定用力怂恿欣频一步跨到美食这边来，试试看，在这生活中最基本、却也是重要享乐之一的领域里，会迸发出什么令人眼睛一亮的火花。

Evidence of Edibles

推荐序 感官的火花

也因为这尝试是全新的，所以，我们做了许多不同的、在美食书写、在个人专栏形式，甚至在《明日报》上都是较少见的呈现。

比方欣频的文字，将个人生活里私密的情绪、记忆、片段点滴，经由食物做媒介，深刻而鲜活地表现出来，并因而产生许多极隽永且意象独特的譬喻，常常令人为之绝倒。我想，其实是开创了另一种看待美食看待吃的崭新眼界吧！

而这样原本以《明日报》网页形式呈现的作品，现在，即将要在平面的书页上，重新被改头换面印刷出来了！这一次，总是让我惊奇的欣频，又将给我一个什么样的画面呢？我非常期待。

Evidence of Edibles

创作者的料理宣言

黄子钦

创作和做菜一样，

要动用触觉、味觉、嗅觉、听觉、视觉，

感受每一份材料，在手中用心拿捏，

在脑中烹调，

在纸上做出一桌完整的料理。

创作和做菜不同的是，

饮食总是因习惯而依循旧口味，

但创作可以越来越大胆，

实验而且各式各样。

我希望你们都能以最开放的味蕾，

品尝前所未有的食物飨宴。

创作者的料理宣言

梅国瑾

和欣频合作只能用好事多磨来形容，不过却是件开心的事。

从朋友介绍认识，到这次的合作中间大概有一年吧，

对欣频的印象也从很难搞的人，到现在觉得她其实是简单又随性；

只不过她对事情要做到好的程度，可是认真得很。

初看欣频的文字稿就在想，她的脑子装了些什么，怎么想得出这么多的怪东西？

也许是电影看得很凶，也许是旅行得太多，或者她根本就是满脑子胡思乱想。

倒是很佩服欣频在文字中表现出的观察力，

许多片段是看了就有画面出现在眼前。

这也是在很短的几次开会后，拍摄草图就定案的原因。

之后的工作就有趣了，尤其在拍零嘴的时候，可真是边拍边吃，

我想我大概很久不会再想吃零食了……

最后要再次谢谢欣频给我这次机会，还有昭文在美术设计上的辛劳，

还有那位介绍欣频给我认识的朋友钱亚东，这大概是他对我做过的最好的事了。

创作者的料理宣言

李欣频

这本《食物恋》，是我以私密的饮食经验完成的图文创作。我除了得自己找制作材料、初步构思、书写文字外，还要与美术及摄影师没日没夜地沟通……，到后来我已经不是一个作家，反而比较像一个导演，一个专制且患有强迫症、把所有的工作人员和演员同时搞疯的那种。

起因是《明日报》美食旅游版的主编叶怡兰，她看了我的前一本著作《情欲料理·爱情厨房》后，误以为我是善于料理的美食高手，所以邀我写美食版的专栏。我不会做菜，也不是口味很刁的美食主义者，如果有一天你看到我在超市煞有介事地选购食物，我只不过是在挑哪一家的调理包比较好吃，哪一个品牌的罐头比较好配白面条（我不会用电饭锅煮饭）。

我什么都吃，极度好养，不同于常人的是，我对餐桌上的菜单、食器、与父母吃大餐完的海鲜壳骨、餐厅里有油烟的厨房、书店里的食谱、超市的完美陈设、出现食物及料理过程的电影特别感兴趣而已。所以，这一年来，我拎着掏空后还有味道的罐头、黏着碎屑的零食包装袋、从冰箱里撕出来的保存期限塑胶膜、用过的有咬痕的筷子、转弯处留有残肉的蟹、虾、蚌壳……给子钦和国瑾。我就像电影《艾格妮拣风景》（The Gleaners And I）片中的拾荒者，不停地在捡垃圾制造自以为是的艺术。

Evidence of Edibles

创作者的料理宣言

李欣频

至于《食物恋》这个书名，是我在1996年为诚品敦南店楼层命名时就有的想法。我觉得人与食物间的爱恋，也是类食物链的连锁依恋关系：不得不吃，所以三餐借着各式各样的食物和进餐仪式，聊慰自己不饱的肉体和一直饥饿的灵魂，持续活着。

这是我21世纪的第一本书。为了它，之前写过好几个版本的自序，也因为出书时间一再延宕而重写再重写。基于之前我对上个世纪的认识，你们可以当文案看、当食谱看、当情书看、当日记看，或是换个角度当精神病患者的创作看，当潜意识、超意识的电影看都行。我也不知道这本《食物恋》，会不会又像上一本书那样，让顾名思义的书店员放在食谱区，被想真正煮一顿可以温饱的家庭主妇“过目不望”。

感谢叶怡兰的灵感，感谢黄子钦的厨艺，感谢梅国瑾的火候，感谢出版社所有辛劳的工作伙伴，感谢我的父母长期无悔地喂养我至今，感谢我的胃口无言地容忍高胆固醇及饮食不正常的脾气，感谢旧世纪历经繁琐与重做多次的折磨已尽，感谢新世纪以及这本《食物恋》的到来。

敬祝你们，用餐愉快！

目录

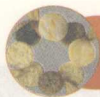
- 推荐序 / 叶怡兰 3
创作者的料理宣言 / 黄子钦 6
创作者的料理宣言 / 梅国瑾 7
创作者的料理宣言 / 李欣频 8



PART 1 食材及其诱惑的起源

16

- 料理的性感技法 18
女巫厨房里的神秘菜圃 22
满足占有欲的可食容器 26
海的遗物·鲜味极短篇 30
保存期限·美味的生死簿 36



PART 2 我及我的口腹之欲

40

- 湮灭气味，并留下黏腻证据的口香糖 42
文化鸦片·爱情贪食症 46

Evidence of Edibles

目录

- 美丽懒人的大饼项链 50
- 精神止痛·巧克力疗法 54
- 潮起潮落·酖水计次表 58
- 大餐之后的补救措施 64
- 口味过敏症 68



PART3 情人的不在场证明

72

- 爱情复辟·情人签 74
- 失恋切片·忌口的书简 78
- 冰封气味的记忆罐 82
- 花菜的送礼实用学 86
- 在梦里慰藉我的食物 90



PART4 气味地图, 与一餐饭的旅行记忆

94

- 人机界面·旅行的记忆脐带 96

Evidence of Edibles

目录

彩虹升起的早餐 100

贩卖意大利面的珠宝店 104

酗鸡精的旅行者 108

滔滔不绝的幸运饼 114

飞机食物改造计划书 118

完美主义者的市场 122



PART5 狂欢的味蕾，情节上瘾症

128

麦芽糖的琥珀概念 130

零下18℃的台湾小吃 134

灵肉合一的电影院 138

夜市美食决策单 142

山珍海味的父爱 146

避难天堂·超市部落 150

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

身处在爱情速食与资讯快速消化的时代，我们需要

→ 更多的饮食证据，细嚼慢咽地反刍存在的意义。

022

● 女巫厨房里的神秘菜圃

030

● 海的遗物·鲜味极短篇

食材及其诱惑的起源

● 料理的性感技法

018

● 满足占有欲的可食容器

026

● 保存期限·美味的生死簿

036