

郑迪蔚 编著

# 世界美食 地图

舌尖上的味蕾之旅

化学工业出版社

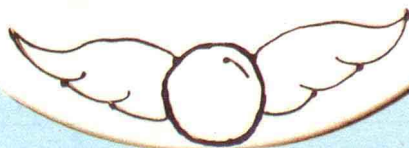
2



郑迪蔚 编著

舌尖上的味蕾之旅

# 世界美食 地图



化学工业出版社

·北京·

本书从作者的亲身体验出发，以传神的文字、精美的图片介绍了世界各地的诱人美食，其中囊括了亚洲、非洲、欧洲、美洲、大洋洲等地的招牌食物，既有名贵的松露、鹅肝、生蚝、鱼子酱，也有走入寻常百姓家的石锅拌饭、热狗、拉面。

书中还介绍了美食所在国家的历史、文化、旅游概况，并有旅游小贴士，让人对美食又多了一层理解和感悟。本书是一本非常小资的美食旅行读物。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

世界美食地图/郑迪蔚编著. —北京:化学工业出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-122-12353-4

I. 世… II. 郑… III. 饮食-文化-世界 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第192151号

---

责任编辑: 郭燕春  
责任校对: 王素芹

装帧设计: 郑迪蔚 尹琳琳  
排 版: 张 媛 魏 巍 白 晶  
何玉花 李 良 季 慧

---

出版发行: 化学工业出版社  
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)  
印 装: 化学工业出版社印刷厂  
880mm×1230mm 1/32 印张7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> 字数252千字  
2012年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)  
售后服务: 010-64518899  
网 址: <http://www.cip.com.cn>  
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

## 前言

穿越时空的距离，跨越语言的障碍，超越感官的局限，让味蕾来一次酣畅淋漓的舌尖上的旅行，一定是人生值得称道的一大快事。

在所有旅行项目里，美食，是可以使你的感官享受到回味无穷的记忆，同时也是愉悦无比的记忆。绝佳的味道能随时把你带到忘情的国度，重温那美妙的令人陶醉的异国情调，这也许正是美食的魅力，也是最接近幸福的时刻。仿佛魔法瞬间洒落周身，从味蕾到身体直至心灵，整个人如花般地灿烂绽放，所有烦恼、忧虑、压力霎时消失无踪，每一回，都能为此而深深地感叹着，活在这里、身在这里的美好。

美食，是了解一个地方真实的面貌的最贴近方法。民以食为天，所谓一方水土养一方人，一个国家，一个民族，都有自己独特的饮食文化。它寄托了人们对人生、对生活、对享乐的态度、看法、追求、渴望与梦想。

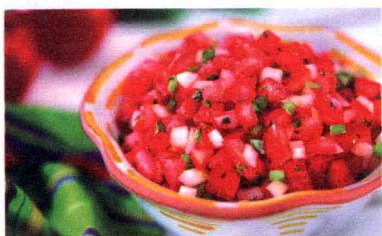
从京都的骨汤拉面、巴黎的牛角面包、希腊的橄榄油、韩国的石锅拌饭、墨西哥的塔狗、纽约的热狗到邻巷的臭豆腐……从恋恋不舍的孩提时期的故乡味，到计划着何时吃火辣的川菜，如何煎出个靓丽的荷包蛋，遥想三毛曾经吃过的古斯古斯……一切都如梦如幻。色香味俱全的美食大餐，一定能令人嘴角上扬，食指大动！

所以，在美食的旅程里，以全方位的生活享乐态度，在美食无疆界的世界里，把我的真实感受与大家分享，流连忘返神驰目眩，没有止境，没有边界。美食完全可以愉悦心情，可以尽情、尽心、尽兴去体验，享受生活的温馨。

走，咱们就要出发了！一趟美食之旅，一趟文化之旅，一趟望梅止渴、画饼充饥之旅。

迪蔚





## 目录

### 环球美食



#### 亚洲

- 咖喱物语〔印度〕 3
- 寿司台上的对决〔日本〕 13
- 虔诚的拉面〔日本〕 19
- 小津的茶泡饭〔日本〕 23
- 石锅拌饭，大口地吃吧〔韩国〕 33
- “越”食越开胃〔越南〕 43



#### 非洲

- 撒哈拉的古斯古斯〔摩洛哥〕 51



## 欧洲



- 口中的奢华[法国] 59  
极品蚝客[法国] 63  
林中的盛宴——松露[法国] 67  
来个鹅肝火烧[法国] 71  
似水年华的甜蜜回忆[法国] 75  
原汁原味的科西嘉[法国] 79  
羊角的幸福[法国] 83  
猪手or猪脚[德国] 91  
哥萨克的红菜汤[俄罗斯] 99  
西班牙海鲜饭[西班牙] 109  
恋恋橄榄油[希腊] 119  
我的“妈妈咪呀”(Mamamia)[意大利] 127  
“卡巴”(Kebab)转起来[土耳其] 135



## 美洲

- 天上掉下个“HOTDOG”[美国] 145  
三分? 五分? 到底要几分熟的?[美国] 149  
火鸡快跑[美国] 153  
玛雅的玉米大餐[墨西哥] 161  
把春天装进肚子里[墨西哥] 167



## 大洋洲

- 舌尖上的芭蕾[新西兰] 175



## 中国美食



怕辣也要吃川菜 183

烤白薯! 热乎喽! 187

陆小凤的牛肉汤 191

我要吃鲍鱼包子 195

鳝哉, 鳝哉 199

有凤来爪 203

Super 荷包蛋 207

吃的就是“霸道” 211

吃早茶 聊八卦 217

“撞”出来的美味 221

罐头森林 225

臭名远扬道“青方” 229

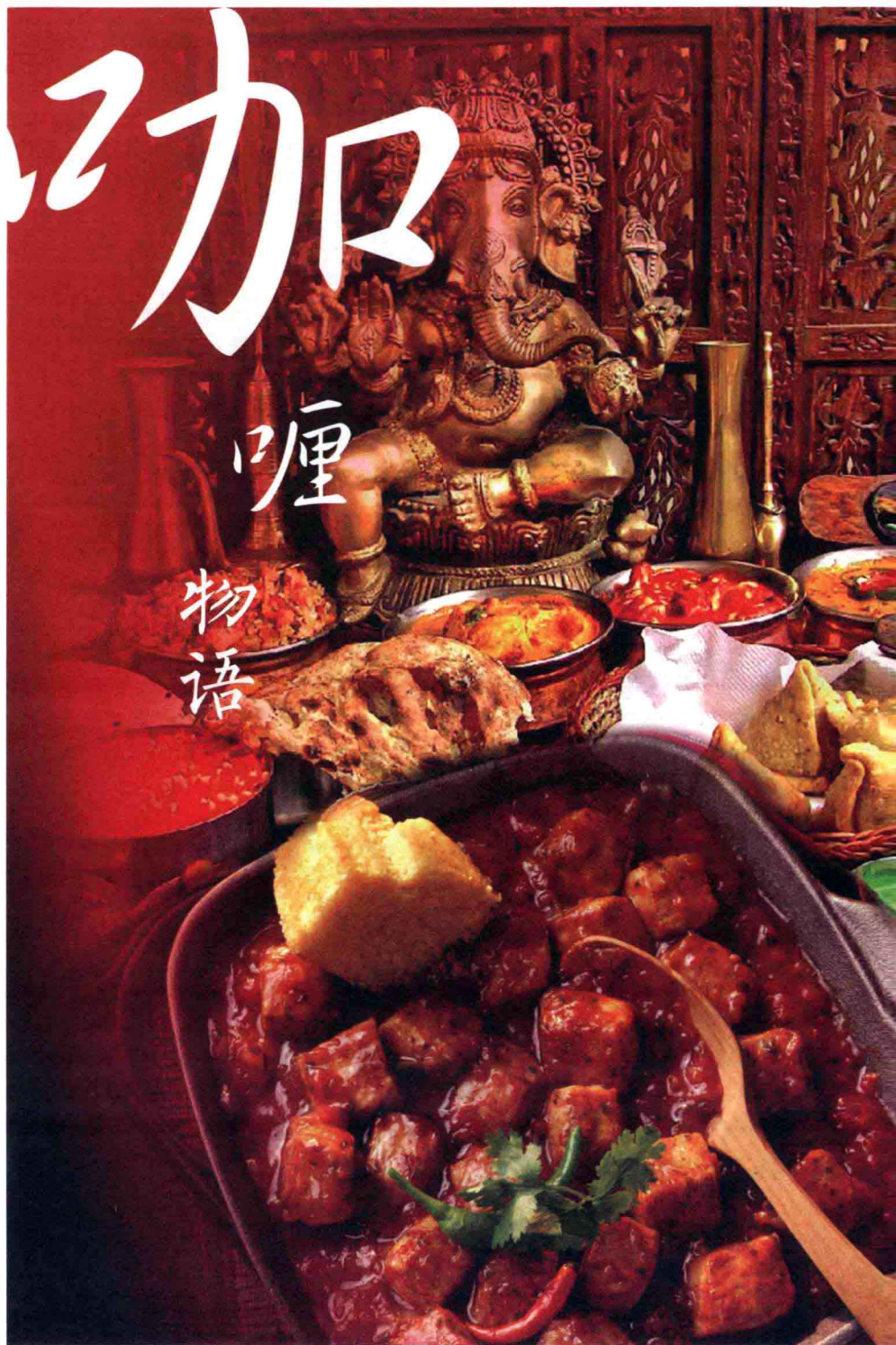
“憨厚”的米粉 233



加

喱

物  
语





万能的咖喱，成了最不可缺的汤汁，肉是用它焖的，汤是用它熬的，饭是用它拌的……



اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ وَلِيهِ

Jana Gana Mana Adhunik  
 Bharat Bhagya Vidhata  
 Punjab Sindh Gujarat Mar  
 Dravida Utkala Banga  
 Vindhya Himachal Yamuna  
 Ucchala Jaladhi Tarang  
 Tubh Shubha Name Jag  
 Tubh Shubha Ashisha Ma  
 the Tubh Jaya Gata  
 n Mangaldayak Jay He  
 at Bhagya Vidhata  
 e! Jaye He! Jaye He  
 - Teye, Ja

What about  
 India?

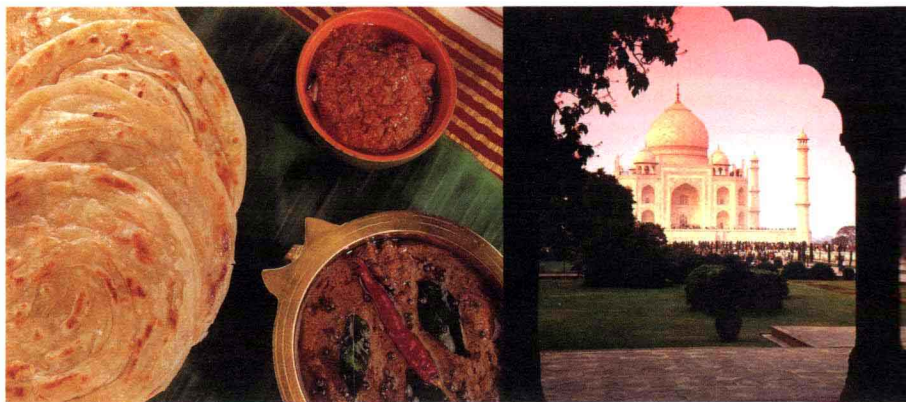
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## 咖喱物语 [ 印度 ]

古代印度人对于该吃什么肉感到十分困扰，因为他们认为猪肉肮脏不洁，但又不敢食用宗教所敬仰的牛，而羊肉的膻腥味儿则令人闻之却步。这让他们伤透了脑筋。传说有一天，释迦牟尼来到一个村子传教，他把在山上修行时充饥用的树草果实挂在胸前。村民们发现释迦牟尼看起来神清气爽，就想，他吃的那些食物一定有什么特殊的功能吧！便将这些果实放入锅内，仔细熬煮后，不仅美味，还能覆盖羊肉的膻味，众人纷纷各自回家熬制。释迦牟尼当时并不知道这些植物真正的名字，因此就以村子的名称——“加里”来命名，而这些树枝、草根、果实的组合，就是现今咖喱的雏形。

1865年英国人来到印度，英国人虽接受了这种带有特殊香味的料理，却被面前那一大堆分不清叫不明的香辛料和配方所苦恼，于是强调逻辑性的绅士们统一了一个大众喜欢的香辛料配方，并做成罐装的香料，取名“咖喱”（因分不清印度香料的种类笼而统之的一种叫法）方便烹煮食用。英国人调和出咖喱粉，日本人融入自己的口味后发扬光大，改良成了超市常见的咖喱块。

咖喱本身的精彩亮相，决定了它的霸道。咖喱是一种奇怪的调料，



必须以复杂的工序把芫荽粉、小茴香粉、肉桂片、豆蔻、八角、丁香、红花、贝瑟里叶、辣椒粉、黄姜粉以及胡椒粒等十几种香料熬制，再加入椰汁、郁金香粉等演变成其特殊风味。其中郁金香占25%左右的比例！难怪任何主材和它混搭，都无一幸免地被其渲染得个性全无，这些食物统统发生了戏剧性的改变。李白诗云“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光”，注意，此郁金香绝非今日荷兰盛产的郁金香，差了好几百年。郁金香，别名姜黄，用它浸过的酒都如此美妙，可想而知当它放进咖喱粉中会是多么的香。

在印度的家庭里，几乎每户制作的咖喱都有自己的秘方与私房味道。没有统一的配方，全凭心情与经验。各自拥有独特袭人的香气与味道的香辛料，一旦磨成粉的话几乎都会在一个半月内香味尽失，所以想想印度厨师真不好当，面对着数十种香料，不仅要手快，记性差点也不行，曾有测试说如果一个厨师能试出印度菜式中70%的香料种类，已经是个天才了。制作正宗的印度咖喱需花费大半天时间：先将碎洋葱煮软，加入捣碎的姜、蒜、西红柿、香菜和腰果，然后调以上述香料，爆香后再炖煮个把钟头，熬成浓浓的汤汁，咖喱才算做成了。超有耐心地将这些香料交揉在一起，不管是搭配肉类或蔬菜，吃下第一口时，你会发现满口的香味既新鲜又强烈，彼此冲突又协调的多层次色彩感，正是咖喱最令人为之迷醉倾倒的所在，和我们通常吃到的超市咖喱的整体柔顺感完全不同。



走进印度大大小小的普通餐厅，人们是用手将咖喱和饭或饼搓揉好，才送入口（谨记，只可用右手，很多印度人右手的灵活程度让人叹为观止）。至于吃的是素还是荤，就要上升到一个关乎三千年的种姓制度，从理论上是说，种姓等级区别在印度已经不合法，但它的确牢牢地存在于印度人心里，始终发挥着重大影响。种姓大致将人分为四个不同等级：婆罗门、刹帝力、吠舍和首陀罗。以婆罗门为最高等级；刹帝力即官员和武士；吠舍即商人；首陀罗即农民。除四大种姓外，还有一种被排除在种姓外的人，即“贱民”，界限森严！经过长期演变，越来越复杂，在四个种姓之外，又出现了数以千计的亚种姓。种姓制度规定，高级种姓不能吃肉、鱼和蛋类，他们认为动物是非常肮脏的，吃它们的肉会玷污自己纯洁而高贵的血统，神是不喜欢的。这也就是为什么在很久以前的印度，和动物皮毛打交道的都是最底层的种姓和“贱民”。猪在印度被认为是最下贱的，所以很多人不吃，连仿生素食也不吃，如用素料、豆面做成的鸡、鸭、鸟、鱼等都不行（功德林在印度算是没生意了）。牛在印度已经被神化了当然不能吃，连串烤羊肉也不吃，更不用说鱼翅了。

就这样，很多印度人长年累月地吃着那一成不变的老三样。万能的咖喱啊，成了最不可缺的汤汁，肉是用它焖的，汤是用它熬的，饭是用它拌的。每种咖喱风味各异，配菜自然也不尽相同：一般来说，白咖喱配羊肉和蔬菜，绿咖喱搭配芸豆，黄咖喱烧羊骨，红咖喱焖肥鸡。“辣”其实并非咖喱的重点，温和、多层次的口感、开胃……才是



咖喱真正给人的感受。无论是点蔬菜或奶酪这样的素食品，还是鸡和羊之类的肉食，最后端上来的菜几乎都是一个模式：一块块的主料淹没在浓稠的咖喱汁里，颜色从暗红到金黄，味道从微辛到极辣。常常会发现印度人用餐，宁可少吃点肉菜，也要将盘中的汤汁扫光，这与中国人“汤汁可剩，干货不留”的用膳原则大相径庭。其实印度菜的精髓蕴藏在咖喱汁里，只顾肉菜、不尝咖喱是吃印度菜的大忌，为了更好地体会咖喱的美味，点菜时最好点一碗白饭，将咖喱汁拌着一起吃。

对于中国人而言，咖喱是一种舶来的味道，带着一丝丝的神秘，那种浓重的味道有些像愁云，化不开，消不掉；不管是印度餐厅里火热的印度咖喱，还是纯正的斯里兰卡风味咖喱，或以“蕉叶”餐厅为代表充满甜美椰汁气质的泰国咖喱菜，或温柔醇美的日式咖喱，虽同出一宗却各有千秋，蕴涵着各自的民族特性。

泰国菜“好色”，喜欢把咖喱弄得又红又绿，非常吸引眼球。以红辣椒为主要材料的“红咖喱”，很辣很辣；以生鲜的绿色辛香料现磨而成的“绿咖喱”，微甜；以姜黄素代替干辣椒磨成的“黄咖喱”，温和；还有加了牛奶或酸奶的“白咖喱”；加了墨鱼的墨汁的“黑咖喱”，五彩缤纷，甚是热闹。菜端上桌，牛腩是咖啡色的，羊肉是黄色的，而鸡块是绿色的。夹起一块，直接送入口中，咖喱味立即充斥口中，先是鲜、香、浓、美，渐渐地开始有麻辣感。这种辣味却让人食欲大增，筷子不断伸向那诱人的咖喱肉。

平素里，我们最经常接触的咖喱，其实多半都是日式咖喱，日式咖喱一般不太辣，通常调和了面粉油脂与蔬菜果泥，所以甜味较重。



配合长时间的炒、熬、炖，一种浓厚的味道在舌尖萦绕使口味变得格外醇美，但与印度相似料理比较起来，香料味还是明显不及。咖喱在明治时代由英国人传进日本之后，与日本的米食文化结合，深受日本人民喜爱，家家户户的餐桌上几乎都可见其踪迹，堪称为日本的国民美食，据说日本家庭平均每四天的菜肴就有一次是咖喱。日式咖喱应该可算是咖喱一族里极其独特的一支，“蔬菜和肉片浇上金黄色的酱汁，加上略有韧性的白米饭所组成的东西”，可谓是绝妙的组合。除了可以拌饭吃外，还可以作为拉面和乌龙面等汤面类食物的汤底，如同被食神施了神奇魔法般的东西，一旦邂逅，立刻引发食者“吃了它”的欲念。

在冬春季节交替、惹人烦躁的时刻，加上早晚的温差让人感受到了春天的暖意，这时，我想到“咖喱”，如果来一点浓稠、辛香的咖喱，不仅可预防感冒，还可以提高记忆力。女人常吃咖喱长得更漂亮，男人常吃咖喱可以降低患前列腺炎的风险，老人常吃延缓衰老，强大的功能还有排毒、发汗、促进血液循环，伤口愈合，预防老年痴呆症、治疗头疼……呵呵，超划算！难怪印度人对其爱之入骨。在味道上比起辣得人满头冒烟的麻辣锅、泡菜锅来更有滋有味，同样是辣，它却是至少数十种香料交织而成的多元、多层次的辣。顺便再来一杯咖喱茶，将奶茶加入香料和肉桂粉或姜一起煮，轻轻喝一口，味道虽怪，但香气回荡在口腔，耳边回荡着印度曲调，异域文化和辣味体验一下子把这杯咖喱茶融合，被肠胃舒坦地吸纳了。让异国的咖喱挑逗你的味蕾、刺激感官食欲吧！让大家的食欲大增，在这无常的岁月中让我们斗志昂扬！



印度是世界四大文明古国之一，公元前2000年前后创造了灿烂的印度河文明。“印度”梵文的意思是月亮，中文名称是唐代高僧玄奘所著《大唐西域记》中的译法。印度位于亚洲南部，是南亚次大陆最大的国家，其领土面积居世界第七位。人口11.6亿，居世界第二位。由10个大民族和几十个小民族组成，其中印度斯坦族占46.3%，其他民族有泰卢固族、孟加拉族、马拉地族、泰米尔族等。约有80.5%的居民信奉印度教。英语和印地语同为官方语言。



### 宝莱坞

宝莱坞（英语，Bollywood）是位于印度孟买的电影工业基地的别名，在这里一年可以拍出一千部以上影片，平均一天拍三部，堪称世界之最。宝莱坞的电影通常是音乐片，场面宏大、画面唯美、帅哥美女如云，以及必不可少的歌舞场面，几乎在所有电影中都有三首风格迥异的歌曲和三段优美的舞蹈。尽管近年来有一些导演试图打破这一传统模式，但观众的欣赏习惯很难改变，他们仍然喜爱那些歌舞升平的影片，正如一位制片商所说，“人们需要这类电影作为调剂生活和逃避现实世界的一种手段，我们向观众出售的是他们想要看到的梦境。”



印度有很多电影院，每天有超过两千万的观众。电影院通常被分为A、B和C三类。A代表城市，B代表市镇，而C代表乡村。电影院收费非常便宜，A类电影院通常不超过40卢比（约1美元），C类电影院一般不超过10卢比（约25美分）。（1美元约合6.3元。）



### 泰姬陵

泰姬陵（Taj Mahal），被选为“世界新七大奇迹”，是印度知名度最高的古迹之一。建于1632~1654年的泰姬陵是莫卧儿皇帝沙贾汗为纪念他心爱的妃子——泰姬·玛哈尔在阿格拉而建的。动用了数万名工人，历时22年才完成。以宝石镶嵌修建陵寝，图案之细致令人叫绝。泰姬陵最引人瞩目的

目的是用纯白大理石砌建而成的主体建筑，皇陵上下左右工整对称，中央圆顶高62米，四周有四座高约41米的尖塔。泰姬陵的前面是一条清澈水道，水道两旁种植有果树和柏树，分别象征生命和死亡。它在一天里不同的时间和不同的自然光线中显现出不同的特色。泰戈尔曾赞美道：泰姬陵是“时





间面颊上的一滴泪”。虽然它是一座陵墓，可它却没有通常陵墓所有的冷寂。位置：位于离新德里 200 多公里的阿格拉 (Agra) 城内。

开放时间：6：00—20：00

门票：外国人一律 750 卢比（约 19 美元）。

每周五只对当地穆斯林开放。



## 瑜伽

瑜伽（梵文 Yoga 的音译），最早出现在 5000 年前的古印度。绝大多数是以口诀的方式，由师父传给徒弟。唯一的教典，为纪元前二世纪左右一名瑜伽行者遗留下来的《瑜伽行法》。瑜伽一词原意是结合、和谐，



古印度人修炼瑜伽术是追求天人合一的修行最高境界，通过肉体和精神的内修达到身心和谐统一、强身健体和开发人体潜能。



位于印度北部阿坎德邦 Uttarnchal 的瑞诗凯诗 (Rishikesh) 堪称世界瑜伽之都，这个喜马拉雅山脚的小镇，山清水秀，是理想的修身养性，沉静内心的地方，全球有资质的瑜伽教练 60% 以上都到瑞诗凯诗修行过。在这个人口不到 7 万的小城里，有 100 多家瑜伽学校，成千上万名不同肤色的瑜伽爱好者每年不辞辛苦地赶到这里，为的就是得到当地瑜伽大师的指点，寻找心灵中的至纯之地。





## 种姓制度



种姓制度是印度传统社会的显著特色,源自古代社会的“瓦尔那”(Varna)制度。按照印度教的说法,人们的精神、道德、知识和能力生来有别,故而分属不同的社会集团,这种身份终生不变,而且世代遗传。“瓦尔那”制度将人按高下分为婆罗门、刹地利、吠舍和首陀罗四种。分别为精通宗教经典、执掌宗教事务的僧侣;掌握政权和兵权的王室贵族和武士;广大农民、手工业者和商人;被视为不洁的专服贱役的人。此外,还有地位更为低下、被称为“不可接触者”的贱民。在漫长的岁月中,上述四大种姓衍生出了许多亚种姓,据大略估计有四千种之多。但是,种姓制度总体上的等级划分基本未变。



## 莎丽

莎丽是印度最有特色的国服已有上千年历史,用印度丝绸制作的莎丽一般长5.5米,宽1.25米,两侧有滚边,上面有刺绣。通常围在长及足踝的衬裙上,从腰部围到脚跟成筒裙状,然后将末端下摆披搭在左肩或右肩。泰戈尔有一句形容莎丽的诗:“长发飘柔的妇人,把莎丽从屋顶栏杆上挂下来……”名门贵族往往身穿丝绸莎丽,有的上面还镶嵌无数宝石或玻璃镜片,光耀夺目,她们往往有几十条、上百条颜色不同、图案各异的莎丽,根据自己的心情、爱好和场合选择穿戴。而一般平民百姓,大多穿戴棉布或棉纱莎丽,件数也比较少。

## 印度手绘

印度女性手上的文图叫做“梅蒂”(Mehandi)。主要是用天然植物指甲花的叶浆涂在皮肤上,图案文好后,还要抹上丁香油,自然晾干数个小时,才能保持鲜亮的颜色。涂在皮肤上会感到清凉,还会对皮肤有益,闻起来也不错。



## 旅游小贴士

**千万别碰黄牛:** 在印度黄牛是神明的“神牛”,对“神牛”,不准鞭打,不准伤害,不能役使,更不能宰杀吃肉。

**左手不洁:** 吃饭和接拿东西,只能用右手,绝对不能用左手。因为这些国家的人一般是用左手洗澡、

上厕所,认为左手是不洁净的。

**不要抚摸小孩头部:** 印度人认为头部是神圣的。

**脱鞋:** 进印度所有的庙都要脱鞋,包括泰姬陵。而所有这些地方的地面都是用石头铺的,为了避免着凉最好带双厚袜子。