

有生之年非吃不可的

# 1001种食物

1001 FOODS YOU MUST EAT BEFORE YOU DIE



弗朗西斯·凯斯◎主编  
FRANCES CASE



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 1001 FOODS

YOU MUST EAT BEFORE YOU DIE

GENERAL EDITOR FRANCES CASE



特製

有次

特製

有次

有次

有生之年非吃不可的

# 1001种食物

弗朗西斯·凯斯◎主编

王博 马鑫◎翻译



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目(CIP)数据

有生之年非吃不可的1001种食物 / (英) 凯斯(Case, F.) 主编; 王博, 马鑫译.  
—北京: 中央编译出版社, 2012.3

(图文馆)

书名原文: 1001 Foods You Must Eat Before You Die

ISBN 978-7-5117-0033-9

I. ①有… II. ①凯… ②王… ③马… III. ①饮食—文化—世界 IV. ①TS971  
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第020994号

Original title: 1001 FOODS YOU MUST EAT BEFORE YOU DIE

© 2008 Quintessence Editions Ltd.

Chinese edition © 2012 Central Compilation and Translation Press

All rights reserved.

## 有生之年非吃不可的1001种食物

---

出版人: 和 龔

出版统筹: 陈子慕

责任编辑: 张维军

特邀编辑: 叶 婷

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612343 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctphome.com

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

成品尺寸: 160毫米×210毫米

版 次: 2012年3月29日北京第1版



















印 次: 2012年3月29日第1次印刷

定 价: 198.00元

---

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

# 目录

序	6
引言	8
食物分类详录	12
 水果	20 
 蔬菜	126 
 乳蛋	258 
 水产	348 
 肉类	468 
 香料	596 
 谷物	746 
 糕点	788 
 甜食	882 
术语	942
撰稿人	945
一般索引	948
图片提供	959
致谢	960

# 序

格雷格·华莱士

对于像我这样要经常和新鲜食品打交道的人来说，这本书着实令人欣喜。书中所列的食物都是来自世界各地的美味。不管一个人如何聪明绝顶，或是能将足迹踏遍全世界，他都不敢说自己了解世上所有的珍馐美味，当然也包括像我这样常上电视的饮食专家。

这样一本包罗万象的图书中，插图当然是不可或缺的。由于我在英国广播公司的“烹饪大师”栏目担任评委，我知道想要描述味道和香气可绝非易事，也没有哪个作家能够轻而易举地描绘出法国山羊奶酪的外形或者山竹那绝妙的外观。本书中的图片非常生动，使得食材的各种风味跃然纸上，我非常喜欢。

我本人热衷于研究食物的历史。我想，对它感兴趣的人并不多，但每种食物确实都有各自的原产地。经过欧洲探索的黄金年代，人们将如同宝藏一般的多种有着新风味、口感、外观的食物带到了旧世界的餐桌上。本书中满是绝妙的奇闻轶事，它还包含对多种人们熟悉或不熟悉的食物历史的介绍。在晚餐时，每当提起食物的历史，我滔滔不绝的话语总是令孩子和客人们感到厌烦，而这本书又令我在这方面的知识增长了不少。

由于我也经营蔬菜水果生意，因此我觉得书中蔬菜与水果的部分格外地引人注目。我真想夸口说自己认识书中的任何一种水果以及任何一种蔬菜，可这却是我力所不能及的。对于我了解的事物，我喜爱书中的描述，格外赞同作者的观点。然而最棒的是，这本书还填补了我知识上的不足，尤其是在香料这个繁杂的领域。在写下这些文字的时候，我绞尽脑汁，试图找出一部可与这本书相媲美的作品。幸运的是，我的厨房中满是来自世界各地的烹饪书。我将这本书放在《法国美食百科全书》和艾伦·戴维森的《牛津食物指南》旁。同这两部作品一样，我期待《有生之年非吃不可的1001种食物》通过人们的不断翻阅而成为经久不衰的作品。

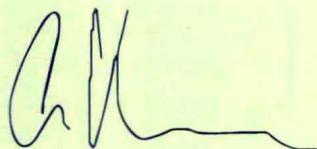
这本书如今已经在我手中一个多星期了。我总是忍不住要将它翻开，看它怎样介绍我为每顿饭准备的那些食物。阅读的时候，我幻想自己踏上了艰辛而神圣的探索之旅，走遍世界，在每次行进中品尝1001种美食。这的确是个疯狂的梦，却也是个美妙的梦。即使我不在脑海中幻想美食的探索之旅，我也毫无疑问会在下次旅途中列出我喜爱的食物，作为我的目的地。实际上，在翻阅这本书的

时候，我也发现，我先前旅行时错过了很多宝藏。只有一个补救的办法：我要重新造访那些国家，并且将《有生之年非吃不可的1001种食物》塞进我的旅行箱里。喜欢烹饪或美食的人一定要拥有这本书。无论你去世界上的哪个地方，或者不管你的烹饪手艺如何，美味的食材都是基本要素。没有它们，你就会一无所获，任何对于烹制美味的尝试也都会是徒劳的。

请允许我在这里强调一下我的个人喜好。因为这本书所包含的内容很广，每个人都会有他喜爱的章节。当然，我主要关注的是水果、蔬菜和草药，书中都有着精彩的叙述。我也尤其喜欢关于熏肉的章节。食品防腐对我来说可是很重要的。每个种族的人为了生存都会学习将屠宰的野兽保存下来的不同方法。本书除了提供了我所熟悉的关于晾制和腌制肉类的大量详细信息，它还勾起了我对肉类的食欲，从前我都不知道自己还有这种喜好。

看过英国广播公司“烹饪大师”栏目的人都知道我特别喜爱甜食。当我发现《有生之年非吃不可的1001种食物》用整章的内容介绍蜜饯和甜点时，我立刻就爱上了它。甜食在我们童年中的位置举足轻重。对于一些像我一样的人来说，对甜食的兴趣也从未减少过。去年在斯堪的纳维亚滑雪的时候，我本可以买一大包腌制的鱼形甘草糖，但我当时居然对其完全不了解，这真让人无法接受。现在我正要完成购买伊朗果仁蜜糖Qum sohan的任务。而且，在英国多年前就能买到蜂巢太妃糖的事也让我心动不已，我竟然从没买过。等写完这篇序言，我就要将“蜂巢太妃糖”输入搜索引擎，赶紧买一包。

这真是一本美丽的书，它汇集了各种信息，还为读者准备了饕餮盛宴。我正如痴如醉，尽情享用。



2008年于英格兰萨里



# 引言

主编 弗朗西斯·凯斯

食物不仅是我们的生活的重要组成部分，也是欢乐的源泉。18世纪的美食家让·昂泰尔姆·布里亚·萨瓦兰（有种奶酪就是以他的名字命名的）说过：“和发现一颗新的星球相比，发明一道新的菜肴会给人类带来更多的快乐。”如今，来自世界各地的人们对美食的热情与日俱增。

超市里的食物中含有各种我们在厨房不曾使用的奇异的化学成分，从硝酸盐、稳定剂到反式脂肪、谷氨酸盐，它们变得越来越不像食物。我们想要与自然接近，与祖先留给我们的遗产亲近。因此，越来越多的人自己种植水果蔬菜，购买带有明确产地的有机蔬菜。人们相信“少就是好”——从超市购买的肉所含成分越少，品质就越好。

关心食物是种潮流。我们关心食物生产的环境以及海外运输的里程。从旧金山到伦敦，在每座主要城市中都迅速出现了多个农贸市场，市区内的市场也声称，其所出售的食物都是附近种植的。高级餐馆也很注重食材的来源，比如伦敦的康斯塔姆餐馆使用的所有材料都是在市内购买的。

可持续性是人们关注的另一个问题。与前几代人相比，更多的人都有了成为一名美食家的机会，不寻常的食物也容易获得。海洋食物的可持续性也是个热点话题。这本书还警告人们不要食用野生食物，至少要等其数量恢复了才行。有些食物已经很难找到了，过度捕捞已经毁灭了某些海洋生物，气候的变化也对海洋生态系统造成了影响。

双带蛤就是个例子，它是新西兰挖地速度极快的标志性贝类。还有幼鳗，这种从马尾藻海捕捞的鳗鱼幼仔是英格兰及西班牙一带的美味。即便是金枪鱼和鲑鱼也受到了威胁。钻研这本书的时候，最令人悲痛的就是读到美味消失的消息，自十年前开始，很多野外的品种已经绝迹，比如湄公河巨型鲶鱼，它因美味而闻名，也因此而灭绝。全世界的鱼类中有76%被过度捕捞，许多品种的储备已经严重枯竭。科学家们一致认为，我们必须找出海洋养殖的根本方法，以便在未来保障海洋的健康。

地域性给人们带来了极大的热情，尤其是在食物方面。许多欧洲奶酪都是要在饲养奶牛、山羊或绵羊的山区制作，因此构成了

区域的界限。欧盟《产品法案》保护了此类传统食品，确保了不合规格的产品无法进入市场，从而避免了对传统食品名誉的损坏。控制传统生产方式的法国原产地命名控制（AOC）标准最初起源于15世纪，它的执行标准极其严格。比如，关于在云杉树中制成的瓦希林乳酪是属于法国产品还是瑞士产品，这就曾经引发过人们激烈的争论。争辩双方都要使用这一名称，并声称自己的国家才是瓦希林乳酪真正的原产地。针对埃曼塔尔奶酪的名称“Emmentaler”和“Emmenthal”也引发过类似的争议。有四十多种法国奶酪被冠以法国原产地命名控制的商标，就连产自勒皮昂沃莱的豌豆也获得了这种商标。

对于任何国家来说，拥有共同的遗产就意味着他们会有共同的食物。如果一国的美味对另一国人来说变得难以下咽，那通常也是某种动物或蔬菜在作祟。以斯堪的纳维亚人为例，他们喜爱食用驼鹿，而瑞典刚好分布了全世界最多的驼鹿，这绝非是种巧合。波兰的许多菜肴都是用卷心菜和土豆制成的，而这一区域正好种植了大量的卷心菜和土豆。供给和需求之间存在一种自然的平衡。电视上的烹饪节目如今非常受欢迎。录制节目的都是绝对的大腕，只要是他们在配方中使用过的食物，其销量就可以增加300%。玛莎·斯图尔特、迪莉娅·史密斯、尼琪拉·劳森、沃尔夫冈·帕克以及安东尼·波登在许多国家都是家喻户晓的名人。他们的节目有着庞大的观众群体。在英国，尼琪拉·劳森最新的系列节目——“尼琪拉速递”每集的观众最多可达330万。美国有9000万家庭开通了有线电视美食频道。与在厨房中准备食物相比，我们如今要花很多时间看电视上的烹饪节目，或许阅读烹饪书籍还要用更多的时间。

为了介绍各个国家及各大洲的美味佳肴，我们为这本书组织了国际阵容的编写队伍。此外，我们还必然会损害一些国家的利益。以奶油蛋白饼为例，它是澳大利亚和新西兰的国菜，两个国家或许对此并不知情。因此，如果乌克兰人发现他们的国菜被说成是波兰的，立陶宛人在周日时享用的特色菜被说成爱沙尼亚的，或者挪威人的菜肴遭到“抢劫”，变成了瑞典菜，我谨对此表示由衷的歉意。

挑选本书中介绍的1001种美食也绝非易事。除了奢侈的食

---

物，我们还试图选择多种价格不贵并且罕见的食物，要做出取舍非常困难。我们选择的每种食物都有其重要地位，蘑菇的种类有数百种，应该收录哪几种呢？为什么呢？对书中介绍的有些食物的喜好则因人而异，带有硫磺味的松露就不能合乎每个人的口味，腌制后臭中带有甜味的波罗的海鲱鱼也一样。不过，多数人还是将它看作美味的。我们还选择了价格昂贵的奢侈食品，比如单一庄园极品巧克力、牡蛎、龙虾，同时还有些不太著名的食物，例如啤酒花这种美味。毫无疑问，啤酒花是全世界价格最昂贵的蔬菜。

我们收录的水果和蔬菜在种类上可谓琳琅满目，既有石榴、毛豆这些“超级食品”，也有茴香、辣椒、葱等每天都吃的家常菜。（正如杰弗里·斯坦格特恩在《无所不吃的人》这本书中所说，我们使用的是烹饪上的概念，而不是植物学中的。因此，在蔬菜这一章中，你会读到西红柿以及它在沙拉碗中的众多伴侣。）

《有生之年非吃不可的1001种食物》鼓励你去拓展、探索，品尝多种食物，通过味道让你知道哪种食物才是自己喜欢的。有些食物也许不容易找到，有的则尤为困难。神秘果的甜味可以在食用后的几分钟内让柠檬变成糖果。杜鲁这种树虫的味道如同牡蛎一样。上海特产的黄油蟹中的雌蟹由于经过阳光的暴晒，卵已经融化，就像黄油一般。其他食物也是普通食物中的经典美味，是同类食品中最棒的，例如在玻璃中生长的亚速尔菠萝，它的样子十分招人喜爱，在欧洲曾经是只有住在雄伟建筑中的人才能享用的美食。同时，书中还有布莱尼姆杏这种自然遗产以及考克斯苹果。这本书所关注的重点是味道，而不是口感，尽管我们收录的一些中国美食也因其口感而闻名，例如海蜇、海参和燕窝。

从本质上看，食物的神话和传说同人们对某种美食的喜好息息相关，牡蛎和芦笋就有着促进性欲的特点，某些食物也的确具有实际的效果。大力水手为了保持他隆起的肌肉而大嚼菠菜，我们中的多数人也因为吃了很多这种含铁极为丰富的蔬菜，而使身体大受裨益——也许食用的量不尽相同。我们想使这本书成为一本全球通用的指南，将关于七个大洲的信息传递给读者，但是撰写南极洲这一地区却障碍重重（如果读者中有在研究站工作的人，也请给我们回信）。

《有生之年非吃不可的1001种食物》这本书介绍的是各种食材及其味道，而不是用食材所制成的菜肴。将来也许会有人去编写《有生之年非吃不可的1001道菜肴》。因此，虽然每个人在有生之年都应该尝试咖喱山羊肉与焗龙虾，但这本书中不会收录这些食物。它也不是一本食物词典。书中的每种食材都是因为它在某些方面的特殊性而被挑选出来，有的是因为它是某个国家（或世界）的象征，有的则只因为它非常美味，有的因为它带有迷人的故事，还有的独具一格或不同寻常。人们都喜爱季节性的美食，圣诞面包和蛋糕令人难以抉择。在目录完成之前，我也希望能在其中看到芬兰的风车酥饼。

我要感谢这支优秀的撰稿人队伍。他们常常在时间非常紧张的截稿日期之前写出优秀的稿子。我还要特别感谢迈克尔·拉斐尔，他对奶酪的热爱以及对欧盟奶酪法细微条款的悉心钻研已超出了他的职责范围。我还要感谢C.J.杰克逊与他在海鲜培训学校的团队，他们为了使公众和水产业人士关注鱼类，而做了很多慈善工作。托尼·希尔关于物种的知识十分渊博，他不但给我们传授了知识，而且还乐于寻找、购买、品尝几乎任何种类的食物。我还要感谢贝弗利·卢布朗，她完成了美国食物的部分，并且在工作中切合实际，创造出了多个奇迹。对于一切种类的日本食物，雪莉·布斯有着专注的热情和极为丰富的知识。安妮·玛丽·苏利夫完成了关于玛尼半岛及希腊的部分。罗伯·劳森为本书提供了精美的图片。苏珊娜·霍尔对种植的各种食材都抱有极大的热情。维多利亚·威金斯与菲奥娜·普劳曼克服了重重困难，使整个项目顺利完工。我还要感谢维克多·苏利夫、霍华德·凯斯、弗朗西斯·沃斯、迈克尔·杰弗斯以及扎卡里·苏利夫，他们在完成这本书的过程中忍受了我的坏脾气，在写作的同时，和我一起度过了边吃外卖，边争论的时光。

本书的主要目的是为了鼓励你尝试新的食物，增加餐盘上的食物类别，并且在食物中发现新的最爱。你或许不会喜欢你品尝的任何食物，说到这里，我脑中随即闪过的就是撒丁岛的蛆虫奶酪，但是尝试的过程一定会给你带来欢乐。

# 食物分类详录 Foods Index

## 水果

接骨木花, 22  
玫瑰花瓣, 22  
黑加仑, 24  
山越橘, 24  
蔓越橘, 27  
云莓, 27  
野生覆盆子, 28  
黑桑葚, 28  
博伊增莓, 31  
马里恩莓, 31  
林生草莓, 33  
玛拉波斯草莓, 33  
杂交醋栗, 34  
醋栗, 34  
神秘果, 36  
沙棘, 36  
巴西莓, 39  
小红莓, 39  
马鲁拉, 41  
山枇杷, 41  
伯尔希海枣, 43  
西班牙青柠, 43  
雷尼尔樱桃, 44  
酸樱桃, 44  
针叶樱桃, 45  
扁樱桃, 45  
戴维森李子, 46  
蒲桃, 46  
伊拉瓦拉李子, 48  
腰果梨, 48  
蛋黄果, 50  
洋李子, 50  
太平洋榧榧, 53  
黄皮果, 53  
布拉斯李, 54  
青梅, 54  
布莱尼姆杏, 55  
油桃, 55  
蜜桃, 56  
青芒果, 59  
阿方索芒果, 59  
蛇皮果, 60  
桂圆, 60

荔枝, 63  
红毛丹, 63  
百香果, 65  
石榴, 65  
山竹, 67  
灰胡桃, 67  
费约果, 69  
金奇异果, 69  
草莓番石榴, 70  
杨桃, 70  
海枣, 72  
枇杷, 72  
灯笼果, 75  
白色星苹果, 75  
印度枳, 77  
番荔枝, 77  
古朴阿苏, 78  
杜古, 78  
人心果, 79  
马米, 79  
士麦那无花果, 81  
欧楂果, 81  
树番茄, 82  
可口乐茄, 82  
考蜜斯梨, 84  
鸭梨, 84  
考克斯苹果, 87  
香蕉苹果, 87  
榧榧, 89  
洋木瓜, 89  
海棠, 91  
枣, 91  
嘉宝果, 92  
巨峰葡萄, 92  
麝香葡萄, 93  
圆叶葡萄, 93  
菠萝蜜, 94  
榴莲, 94  
查伦泰甜瓜, 96  
静冈甜瓜, 96  
香蕉瓜, 98  
西瓜, 98  
拉卡坦香蕉, 100  
红香蕉, 100

菠萝, 103  
亚速尔菠萝, 103  
金橘, 105  
日本柚子, 105  
克莱门氏小柑橘, 106  
索伦托柠檬, 106  
青柠檬, 108  
澳洲指橘, 108  
菲律宾柑橘, 109  
香檬, 109  
雅法橙, 111  
血橙, 111  
粉红葡萄柚, 112  
柚子, 112  
香槟大黄, 114  
甘蔗, 114  
玫瑰香葡萄干, 117  
阿让李子干, 117  
八谷柿子, 118  
肉豆蔻, 118  
罕萨杏, 121  
大杜英果, 121  
瓜拿纳, 122  
酸角, 122  
蜜枣, 124  
椰枣, 124

## 蔬菜

早金莲, 128  
西葫芦花, 128  
棕榈心, 131  
刺菜蓟, 131  
棕榈穗, 132  
丝兰花, 132  
香蕉花, 135  
罗马洋蓟, 135  
卢米格纳诺豌豆, 136  
嫩豌豆, 136  
芸豆, 137  
青苣豆, 137  
毛豆, 138  
蚕豆, 138

臭豆, 141  
山葵豆荚, 141  
银女王甜玉米, 142  
西非荔枝果, 142  
绿茄果, 144  
青西红柿, 144  
樱桃西红柿, 145  
圣女果, 145  
芋艿, 146  
亚洲茄, 149  
地中海茄, 149  
哈斯鳄梨, 150  
粉芭蕉, 150  
秋葵, 152  
黄瓜, 152  
苦瓜, 153  
丝瓜, 153  
冬南瓜, 154  
西葫芦, 154  
南瓜, 157  
冬瓜, 157  
苋菜, 159  
嫩叶, 159  
野生芝麻菜, 160  
野茼蒿, 160  
水芹, 161  
豆苗, 161  
马齿苋, 163  
酢浆草, 163  
考斯茼蒿, 164  
苦苣, 164  
图德拉茼蒿心, 165  
菊苣, 165  
剑叶菠菜, 166  
瑞士甜菜, 166  
茼蒿, 169  
野菠菜叶, 169  
小白菜, 171  
莴笋, 171  
橡菜, 172  
萝卜叶, 172  
海蓬子, 174  
盐角草, 174  
蒲公英, 177  
苧麻, 177  
熊蒜, 178  
卷牙, 178  
豆芽, 180  
茭白, 180  
啤酒花, 181  
竹笋, 181  
沃克吕兹青芦笋, 183  
巴萨诺白芦笋, 183  
玛黑普瓦图当归, 184  
紫花椰菜, 184  
球芽甘蓝, 186  
甘蓝, 186  
红球甘蓝, 187  
羽衣甘蓝, 187  
象蒜, 189  
泽西青葱, 189  
玫瑰洋葱, 190  
毛伊洋葱, 190  
大葱, 193  
加泰罗尼亚大葱, 193  
野韭菜, 195  
索莱斯青韭葱, 195  
芹菜心, 196  
佛罗伦萨茴香, 196  
心里美萝卜, 198  
契欧加甜菜根, 198  
萝卜, 201  
豆薯, 201  
块根芹, 203  
秘鲁胡萝卜, 203  
尚特奈胡萝卜, 205  
欧洲萝卜, 205  
汉堡欧芹, 206  
白萝卜, 206  
婆罗门参, 207  
黄花菜, 207  
桔梗, 208  
藕, 208  
牛蒡, 210  
红薯, 210  
洋姜, 213  
中国蓟, 213  
日本红薯, 214  
芋头, 214  
泽西皇家土豆, 216  
拉特土豆, 216  
粉冷杉果土豆, 217  
秘鲁紫土豆, 217  
黑松露, 218  
白松露, 218  
玉米黑粉菌, 221  
石耳, 221  
金针菇, 222  
松茸, 222  
舞茸, 224  
平菇, 224  
鹅蛋菌, 226  
松乳菇, 226  
鸡油菌, 229  
草菇, 229  
香菇, 231  
龙葵, 231  
卡拉玛塔橄榄, 232  
尼永橄榄, 232  
贝拉切尼奥拉橄榄, 233  
摩洛哥橄榄, 233  
冻豌豆, 234  
腌制银皮洋葱, 236  
葡萄风信子, 236  
续随子, 239  
刺山果, 239  
腌小黄瓜, 240  
醋渍小黄瓜, 240  
番茄干, 243  
纳瓦拉弯嘴红椒, 243  
甜辣椒, 245  
冻土豆干, 245  
榨菜, 246  
梅菜, 246  
若芽, 248  
羊栖菜, 251  
海苔, 251  
德国酸菜, 252  
纳豆, 252  
绢豆腐, 253  
臭豆腐, 253  
戈马豆腐, 254

尤巴, 254  
伊鲁, 255  
莫尼印尼豆豉, 255  
西京味噌, 256  
八丁味噌, 256

**乳蛋**  
康沃尔浓缩奶油, 261  
伊斯尼鲜奶油, 261  
斯美塔纳, 263  
白软干酪, 263  
浓缩酸奶, 264  
羊奶酪奶, 264  
冰岛脱脂牛奶, 267  
凝乳, 267  
艾许奶油, 268  
山羊黄油, 268  
沃洛格达黄油, 270  
卡迪黄油, 270  
巴伐利亚奶酪, 272  
马斯卡彭乳酪, 272  
罗马娜乳清干酪, 273  
羊奶酪, 273  
莫泽瑞拉水牛奶酪, 274  
苏格兰鲜干酪, 276  
布里亚-萨瓦兰, 276  
樱花奶酪, 277  
埃波瓦斯奶酪, 277  
瓦希林乳酪, 278  
朗格勒奶酪, 278  
林堡软干酪, 281  
赫尔夫奶酪, 281  
卡蒙伯尔农夫干酪, 283  
布里干酪, 283  
哈尔茨奶酪, 284  
克罗汀-夏维诺山羊奶酪, 284  
罗卡马杜尔奶酪, 286  
皮科多山羊奶酪, 286  
夏比舒奶酪, 288  
蒂罗尔-戈洛卡斯奶酪, 288  
奥毕夏普奶酪, 290  
卡萨尔奶酪, 292

塞拉-达-埃斯特雷拉奶酪, 292  
勒布罗甸奶酪, 294  
曼司特奶酪, 294  
阿泽唐奶酪, 295  
波斯特尔奶酪, 295  
马鲁瓦耶奶酪, 297  
塔勒吉奥奶酪, 297  
太尔西特干酪, 298  
羊乳酪, 298  
阿德勒汉乳酪, 299  
法国萨瓦多姆乳酪, 299  
奥洛摩茨熟乳酪, 300  
霍克布里格乳酪, 300  
谢尔河畔塞勒乳酪, 302  
马赛之花乳酪, 302  
阿芙戈北图乳酪, 304  
意大利活蛆乳酪, 304  
亚格干酪, 306  
卡尔菲利干酪, 306  
斯卡布金格乳酪, 308  
挪威羊奶干酪, 308  
修道士头颅乳酪, 311  
和露蜜乳酪, 311  
瓦莱烤干酪, 312  
阿彭策尔乳酪, 312  
爱蒙塔尔乳酪, 313  
格律耶尔乳酪, 313  
米摩勒特干酪, 315  
陈高德乳酪, 315  
柴郡乳酪, 316  
切达乳酪, 316  
爱迪尔泽堡乳酪, 318  
奥索伊拉蒂乳酪, 318  
帕斯奇舍乳酪, 319  
圣乔治乳酪, 319  
魔王小团乳酪, 320  
塔尔图斯尚可力士乳酪, 320  
车比乳酪, 323  
麋鹿乳酪, 323  
阿苏亚-乌罗阿奶酪, 324  
酒醉奶酪, 324  
杰克干酪, 325  
瓦尔帕达纳硬干酪, 325  
卡拉克羊奶奶酪, 326

希腊酸奶酪, 326  
菲奥雷-撒丁奶酪, 328  
帕马森乳酪, 328  
曼彻格奶酪, 330  
罗马羊奶酪, 330  
穴藏羊奶酪, 331  
莱顿奶酪, 331  
洛克福羊乳干酪, 333  
奥弗涅奶酪, 333  
斯蒂尔顿奶酪, 335  
熏制蓝纹奶酪, 335  
卡舍尔蓝霉奶酪, 336  
戈贡佐拉干酪, 336  
卡伯瑞勒斯蓝纹奶酪, 338  
熏奶酪, 340  
三明治奶酪, 340  
波兰羊奶酪, 343  
蒸奶酪, 343  
鹌鹑蛋, 344  
海鸭蛋, 344  
野鸡蛋, 345  
鹅蛋, 345  
伯福德棕皮蛋, 346  
皮蛋, 346

## 水产

鳗鱼, 351  
幼鳗, 351  
罗非鱼, 353  
银鲈, 353  
斑点鲈吻鲈, 354  
小体鲆, 354  
白斑狗鱼, 357  
梭鲈, 357  
鲤鱼, 359  
象耳鱼, 359  
库珀河玉鲑, 360  
北极红点鲑, 360  
虹鳟, 363  
赛凡湖鲱, 363  
沙丁鱼, 365  
海鲱, 365

多春鱼, 367  
银鱼, 367  
香港石斑鱼, 369  
黄尾鲷, 369  
珊瑚鲷鱼, 370  
银鲳, 370  
澳洲肺鱼, 372  
梭子鱼, 372  
麒麟, 374  
飞鱼, 374  
鸚鵡鱼, 376  
金头鲷, 376  
岬羽鲷, 377  
八目鳗, 377  
黑等鳍叉尾带鱼, 378  
红鲷鱼, 381  
红鳊鱼, 381  
灰鳊, 382  
美洲黄盖鲈, 384  
多佛比目鱼, 384  
檬鲈, 385  
海鲂, 385  
多宝鱼, 386  
大比目鱼, 386  
鳊鱼, 389  
安康鱼, 389  
智利海鲈鱼, 390  
箭鱼, 390  
海鲈, 393  
条纹鲈, 393  
蓝枪鱼, 395  
琥珀鱼, 395  
太平洋无须鲈, 396  
黑鳊鱼, 398  
蓝鳍金枪鱼, 398  
香料醋渍鲱鱼卷, 400  
河豚, 400  
坎塔布连凤尾鱼, 402  
科利乌尔凤尾鱼, 402  
关鲱鱼, 404  
曼岛熏鲱鱼, 404  
少女鲱鱼, 407  
发酵鲱鱼, 407  
渍鲱鱼片, 408

巴利克熏三文鱼, 408  
熏鳊鱼, 409  
熏云鲱, 409  
熏鳊鱼, 410  
熏鲱鱼, 410  
塔林凤尾鱼, 413  
阿布洛斯熏鱼, 414  
熏杖鱼, 414  
龙头鱼, 415  
腌鳊鱼, 415  
熏金枪鱼, 416  
乌鱼子, 416  
安康鱼肝, 418  
罐装虾, 418  
红鱼子泥沙拉酱, 421  
鲤鱼子, 421  
鲱鱼子, 422  
鲑鱼子, 422  
蟹籽, 425  
青芥蟹籽, 425  
白鲑鱼子酱, 427  
阿基坦鱼子酱, 427  
螳螂虾, 429  
北极虾, 429  
麦龙虾, 430  
红螯蜊, 430  
挪威海螯虾, 433  
品蓝龙虾, 433  
摩顿湾臭虫, 434  
东方扁虾, 434  
缅甸龙虾, 437  
比都虾, 437  
珍宝蟹, 438  
黄油蟹, 438  
艾氏滨蟹, 439  
大闸蟹, 439  
石蟹, 441  
鹅颈藤壶, 441  
截形斧蛤, 443  
海之松露, 443  
斯蒂克尤灰蓝角皮蛤, 445  
小颈蛤, 445  
双带蛤, 446  
象拔蚌, 446

剃刀蛭, 448  
贻贝, 448  
圣米歇尔山贻贝, 449  
绿壳贻贝, 449  
特级吉拉多生蚝, 450  
悉尼岩蚝, 450  
广岛牡蛎, 453  
熊本牡蛎, 453  
海湾扇贝, 455  
潜水者扇贝王, 455  
墨鱼仔, 456  
伊嘉鱿鱼, 456  
章鱼, 458  
明石章鱼, 458  
海胆, 461  
海参, 461  
紫罗兰(海鞘), 462  
墨鱼, 462  
虾米, 464  
干鲍, 464  
海蜇, 465  
吐鲁, 465  
海螺, 467  
青蛙, 467

## 肉类

秋田鸡, 470  
珍珠鸡, 470  
伯黑斯鸡, 472  
红松鸡, 472  
北京烤鸭, 475  
夏隆鸭, 475  
凯利青铜牌火鸡, 476  
波旁红火鸡, 476  
雏鸽, 478  
鹌鹑, 478  
图卢兹鹌, 481  
灰雁, 481  
山鹑, 482  
野鸡, 482  
赤膀鸭, 485  
短颈野鸭, 485



金斑鸠, 486  
雷鸟, 486  
沙锥, 489  
山鹧, 489  
雉, 491  
天竺鼠, 491  
野兔, 492  
雷克斯杜普瓦兔, 492  
驼鹿, 494  
狍子, 494  
驯鹿, 497  
跳羚, 497  
鸵鸟, 498  
托斯卡纳野猪, 498  
乳猪, 501  
格洛斯特老斑点猪肉, 501  
阿韦龙羔羊肉, 502  
高尔盐沼羔羊, 502  
肥尾羊, 504  
山羊, 504  
挪威野生羊, 506  
伊萨德, 506  
皮埃蒙特小牛肉, 507  
利穆赞小牛肉, 507  
亚伯丁安格斯牛肉, 509  
美洲野牛, 510  
神户牛肉, 510  
马肉, 513  
响尾蛇, 513  
密西西比短吻鳄, 514  
袋鼠, 514  
法式蜗牛, 517  
蜂幼虫, 517  
巨型水生甲虫, 519  
切叶蚁, 519  
小牛胰脏, 520  
羔羊肾, 520  
牛睾丸, 522  
羔羊脑, 522  
小牛肝, 524  
牛脸, 524  
猪蹄, 525  
骨髓, 525  
羊头, 526

牛肚, 526  
肥鸭肝, 529  
匈牙利鹅肝, 529  
油封肉, 531  
卡拉亚腊肉, 531  
黑雅特肉酱, 533  
乡村肉糜, 533  
烟熏生肉肠, 534  
贝洛塔香肠, 536  
里奥哈香肠, 536  
维克香肠, 538  
费利诺萨拉米, 538  
中国香肠, 540  
波兰香肠, 542  
葡萄牙香肠, 542  
阿尔勒香肠, 544  
帕苏比奥猪肉香肠, 547  
卡拉布里亚猪肉腊肠, 547  
茴香萨拉米, 548  
野猪肉萨拉米, 548  
路根华德下午茶香肠, 551  
图林根香肠, 551  
梅尔盖兹香肠, 553  
炸猪肉丸子, 553  
米兰德拉香肠, 555  
莫尔托的耶稣, 555  
维尔香肠, 556  
猪蹄香肠, 556  
圣加仑德式小香肠, 558  
图灵根烤香肠, 558  
白色小牛肉肠, 560  
猪肝肠, 560  
罗坎珂伊卡香肠, 561  
坎伯兰香肠, 561  
黑布丁肠, 563  
博尼法尔甜香肠, 563  
甜血肠, 564  
布尔戈斯血肠, 564  
橡木烟熏培根, 567  
皮弥勒熏肉, 567  
熏猪头肉, 568  
挂肉, 568  
云南火腿, 570  
史密斯菲尔德火腿, 570

布拉德纳姆火腿, 572  
黑森林火腿, 572  
吉贝罗的后臀尖, 575  
猪颈脊, 575  
伊比利亚顶级生火腿, 577  
伊比利亚火腿肉干, 577  
意大利烟肉, 578  
萨拉那火腿, 578  
圣丹尼耶列生火腿, 580  
阿登火腿, 582  
圣塞孔多肘花火腿, 582  
熏火腿, 584  
克罗托申熏肉, 584  
意式猪油薄片, 585  
威斯特伐利亚熏腿, 585  
捉洛尔火腿, 586  
奥索拉牛肉干, 589  
瑞士干熏牛肉, 589  
土耳其风干牛肉, 590  
肉干, 590  
熏牛舌, 592  
斑马肉干, 592  
美洲鸵肉干, 594  
烟熏驯鹿肉, 594

## 香料

香菜, 598  
细叶芹, 598  
迷迭香, 600  
莳萝, 600  
摩洛哥薄荷, 602  
圣罗勒, 602  
法国龙蒿, 604  
柠檬百里香, 604  
新风轮菜, 606  
胡芦巴, 606  
刺芹, 607  
利古里亚罗勒, 607  
细香葱, 608  
花椒叶, 610  
鸭儿芹, 610  
紫苏叶, 612