

经典插图版

厨房里的骑士

[法] 让·安泰尔姆·布里亚-萨瓦兰 著
姜竹青 译

发挥美食主义的超能量，拯救人类！

吃货不识萨瓦兰，
尝遍美食也枉然！！

两百年不衰的“饮食圣经”

欧洲版“舌尖上的中国”吃货入门必读
告诉我你平时吃什么，我就知道你是什么样的人！

巴尔扎克、大仲马、钱钟书、M.F.K. 费雪真诚推荐。

光明日报出版社

经典插图版

厨房里的骑士

[法] 让·安泰尔姆·布里亚-萨瓦兰 著
姜竹青 译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房里的骑士 / (法) 布里亚-萨瓦兰著 ; 姜竹青译. — 北京 : 光明日报出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5112-6691-0

I. ①厨… II. ①布… ②姜… III. ①饮食—文化—世界—通俗读物 IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 140479 号

厨房里的骑士

著 者: (法) 布里亚-萨瓦兰著 姜竹青译

责任编辑: 庄 宁

责任印制: 曹 诤

封面设计: 尚世视觉

责任校对: 张 翀

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区 (原崇文区) 珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

装 订: 北京鹏润伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 200 千字

印 张: 9.25

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6691-0

定 价: 32.00 元

本人是神的使者，
吃货宜洗耳恭听。

序 言

自从决定将此书公之于众，我并没有花费太多气力，只不过是长期以来积累的素材稍加整理而已。这项差事可以说是我特意为暮年岁月预留的一项消遣。

我关注宴饮之乐的林林总总、方方面面，很早就意识到这绝非一本烹饪书所能涵盖的，因为饮食和生活息息相关，影响着人们的健康、幸福，甚至人们的事业发展。

这一原则确定下来以后，剩下的工作可谓水到渠成。我留心观察并记录下身边的事物，这种观察给我带来的快乐让我在那些豪华宴席上并不感觉乏味。

毋庸置疑，为了完成这项任务，我勉为其难地充当起了化学家、医生和生理学家的角色，有时甚至客串一把专家学者。话虽如此，可我绝不敢自诩为作家，好奇心驱使我不断探索；同时我也担心被时代抛弃，总希冀有机会能与科学家们交换意见，与他们为伍我深感荣幸。

医学确实是我最大的爱好，我一度达到了痴迷的程度。我有一个快乐的回忆：有一天，我随着几个教授走进梯形教室聆听克洛克医生的演讲。听到身旁学生纷纷打听我这个陌生人是谁，居然能得到名医的垂青，我由衷地感到幸福。

还有一次经历也同样快乐，那天我在工业促进会上展示了我发明

的喷雾器，它的工作原理和香水瓶的喷嘴大致相同。我把自己的小发明放在兜里，里面盛满了香水。拧开开关，一阵香雾“哧”的一声喷到了天花板，落在观众身上和他们手里拿的纸上。看到首都最有智慧的头脑对我的发明都点头认可，我那个高兴劲就甭提了；现场同样兴奋的还有那些沐浴香水的人们。

考虑到我的这部作品内容广泛，有时不免担心它是否显得枯燥无味，毕竟自己也经常会在读别人的大作时哈欠连天。

我竭力避免让我的书也遭遇这样的尴尬，为此我在介绍各种学问时只求点到为止。同时尽量在书中插入一些趣闻逸事，多半也是我自己的鲜活经历，希望有助于缓解读者的阅读疲劳。为了避免口舌之争，我把那些特别容易引起争议的案例去掉了。另外，我还特别注意把学者们掌握的看家本领转换成普通读者易于吸收的知识。如果我这样的努力还无法为读者提供一盘容易消化的科学菜肴，我依然会睡得心安理得，因为我知道读者诸君会体谅我的良苦用心。

有的读者可能还会抱怨我的讲述风格过于海阔天空、喋喋不休。这是因为我年岁太大了吗？还是因为我像尤利西斯那样见过太多的人情世故？是不是不该在书里插入我的部分自传？我也想请读者记住一点：您可以选择不看我的“政治回忆录”，不过那可是我人生最后三十多年识人阅事的实录，精彩不容错过。

我可不想屈尊纡贵降格成一名普通编辑，如果那样的话我宁可选择停笔不写，依然可以生活得很开心。用古罗马诗人朱文诺的话来说就是：“难道要我一生只做听众而从不发言？”了解我的读者都知道，我对喧嚣的社会与平静的书斋都十分熟悉，同样如鱼得水。

写本书时让我身心备感愉悦，在书中我提到了一些朋友的姓名，他们在书中读到自已时肯定会惊讶不已。我也提到了一些快乐往事，

让那些看起来易逝的回忆在书中变成永恒，借用一句俗话就是“喝咖啡贵在回味余香”。

可能在读者中会有个别爱挑剔的人说：“这与我有什么关系……他写这些东西，真不知道他是怎么想的……”但我相信大多数读者会从正面理解、体会我那些文字，并宽容对待激发我创作灵感的情绪，他们会让那些少数人转变态度的。

关于文风，布封说过“风格即人”。请不要误以为我是想请求宽容，那些最需要宽容的人往往最难得到宽容，我只不过是再啰唆两句做个解释。

我对自己的写作水平充满信心，因为我钟爱的作家包括伏尔泰、卢梭、费奈隆、布封，以及后来的柯钦和阿盖索等人，他们的作品我早已烂熟于心。

话虽如此，加上老天另有安排，我也乐天知命。我知晓五种现代语言，并掌握了大量繁杂的词汇。当我想表达一个概念而在我的法语词汇库中找不到答案时，我便会从其他语言中找到合适的表达，这样读者就得翻译或猜测我的意思了，这是读者的宿命。当然我也可以换一种做法，但我仍然坚持自己的原则与信条。

我深感我所使用的法语是一种资源比较贫乏的语言，这个问题怎么解决？我必须从其他语言中借用甚至偷窃，这样说是因为我总是有借无还，好在偷窃词语不触犯法律法规。

读者一定会对我的大胆文风有所认识。我在书上把替我跑腿的人称作“volante^①”（借自西班牙语），而且我还决意要把“sip^②”这个

① 西班牙语：飞轮、传单。

② “sip”与后面的“boire à petites reprises”和“siroter”同为小口抿之意。

英文动词法语化，它等于法语里的“boire à petites reprises”，如果我没翻出古法语中意思相近的“siroter”这个词的话。很自然，我知道那些纯粹主义者会想起波舒哀（Bossuet）、费奈隆、拉辛、布瓦洛（Boileau）、帕斯卡以及其他路易十四时期的名人——我仿佛已经听到他们在大声抗议了。

对此，我很淡定：本人无意唐突先贤、冒犯他人。我只想争辩一点，我们到底应向那些榜样学点儿什么？我想很简单，那些先贤用极为简陋的工具就已经创造出如此不朽的成就，如果他们能使用更好的工具，成就岂不更大吗？可以肯定的是，如果塔尔蒂尼的小提琴弓与巴约的一样长的话，他一定会是个更优秀的小提琴家。

如此说来，我不但是新词汇的拥趸，而且是个浪漫主义者。如果把浪漫主义者比作秘密宝藏的发现者，那么新词语创造者就是勇闯天涯寻财觅宝的探险家了。

这方面北方民族尤其是英国人远比我们领先，他们的智慧在文字表达上总能充分体现，总是十分善于创造新词或借用外来词汇。这样一来，我们在翻译英文作品时，尤其是遇到具有深度或特色的作品时，译文会显得苍白无力，尽失原注的风采。

我记得曾经听过一次高雅绝伦的演讲，主题是保持奥古斯都时代的作家奠定的法语的纯粹性。我像一个化学家那样，把这个演讲放入蒸馏器，得出了如下结论：我们已经做得如此完美，既没必要也没可能有更高的追求。

我活了这么大岁数，很清楚地知道每一代人都有类似的观点，但后代只会不屑一顾。如果说风俗与观念都在不断地变化着，语言怎么能够保持不变呢？即便我们与古人做同样的事，我们做事的方法肯定也有所不同。有些法语书，整页整页的内容都无法译成希腊语或拉丁语。

每种语言都有它的诞生、成长、鼎盛和衰退的过程。在从塞索斯特里斯到菲力普－奥古斯，当时的语言如今只存留在纪念碑的铭文里了。同样的命运也等待着我們，如果到公元 2825 年还有人读我的作品的话，想必读者只能借助词典才能读懂……

就这个话题，我曾经与我法兰西学术院的好友安德里厄进行过一场争论。我有理有据地进攻使他难以招架，如果不是他迅速撤出战斗的话，我一定会让他缴械投降。他幸运地接到了一个我无意阻拦的任务——为新字典撰写某一篇章。

还有一点也很重要，我把它留在最后来说正是因为它的特殊重要性。如果我在著作中用第一人称单数“我”来称呼自己的话，读者可能会认为我在与他进行对话，从而可能会向我提出问题、与我争辩，甚至怀疑和嘲笑我。当我披上了“我们”这一强大的外衣，我摇身一变成了教授，读者就只有恭恭敬敬聆听的份了。

本人是神的使者，

读者宜洗耳恭听。

（莎士比亚《威尼斯商人》第一幕第一场）

格言选

这些格言不但是教授先生^①给自己著作的开场白，而且是他学术研究的一贯信条。

1. 世界因生命的存在而有意义，生命因食物的摄取而维系。
2. 牲口吃饲料填肚皮，普通人吃饭为糊口，只有聪明的人才懂得进餐的艺术。
3. 治国之道在于吃饭之道。
4. 告诉我你平时吃什么，我就能知道你是什么样的人，这就叫以食鉴人。
5. 上帝叫人类进餐才能生存，又用食欲支配人类进餐、享受进餐。
6. 所谓美食主义者无非是一种判断力。让我们选择珍馐美味，远离垃圾食品。
7. 美食之乐无时不在、无边无际，它既同人类其他乐趣相得益彰，但又远超出它们；在其他乐趣缺失的情况下，它仍能给我们以抚慰。
8. 从落座那一刻起，餐桌就让人忘却烦恼。
9. 开发一款新菜肴远比发现一颗新行星更让人感到幸福。
10. 醉汉和消化不良者都不懂得吃喝这门学问。
11. 进餐顺序有讲究，要先吃油水大的菜，再品清淡的菜。
12. 饮酒宜先清淡后浓烈，这才是正确的饮酒之道。

^① 本书作者常以“教授”自称，语意诙谐。——原注

13. 酒不能掺着喝的观点纯属瞎说，人的味觉很容易饱和。三杯下肚，世上最好的酒也会索然无味。

14. 不放奶酪的甜点就像瞎了一只眼的美女。

15. 厨师是后天学出来的。但出于本能，不用学习人人都已会烤肉。

16. 当厨师最重要的品德是守时，食客亦然。

17. 赴约迟到者是对守时者的轻慢。

18. 宴请宾客而不注意膳食的人不配拥有朋友。

19. 家有分工，女主人应负责咖啡，男主人应掌管酒水。

20. 待客之道，讲究的是让人感到宾至如归。

作者和友人的一次对话

一番寒暄客套过后……

友人：今天吃早餐时，我夫人和我一致认为您的《美食随想录》应该尽早付梓。

作者：女人即上帝，短短五个字就道出了巴黎人的人情世故。不过问题是，我客居巴黎而且孤身一人。

友人：此言差矣！单身可不是借口，有时恰恰是单身汉让我们吃尽苦头。我夫人说，因为您是在她乡下的家里开始写作的，所以她有权发号施令。

作者：我亲爱的医生，您知道我对女性有多么谦卑、顺从。您也不是唯一说我能成为一个好丈夫的人……话虽如此，我还是下不了决心。

友人：怎么会下不了决心呢？

作者：考虑到我所从事职业的严肃性，我是担心有人仅凭书名就断定我不务正业。

友人：纯属多虑。三十六年为公众服务所付出的辛劳和汗水，足以给您挣一个好名声。另外，我与我夫人都确信所有人都想读您的书。

作者：真的？

友人：聪明人通过读您的书，自然会领会于心。

作者：可能吧。

友人：女人会读您的书，因为她们想看……

作者：亲爱的朋友，我年事已高且看破红尘，上帝也会怜悯我！

友人：美食家会读您的书，因为您会给他们一个公正的评价，让

他们在社会上得到自己应有的地位。

作者：这倒是真的，多年以来他们一直被轻视、被排斥，简直不可思议！我怜爱他们，视如己出。他们天性良善，他们眼睛明亮。

友人：此外，您不是常说您的书正是图书馆所需要的吗？

作者：我确实说过。我始终这么认为，不会改变。

友人：太好了。既然您已经同意，那我们就回家吧？

作者：还没有！作家的道路上既鲜花满径，也荆棘遍地，还是留给我的继承人去应付那些困难吧。

友人：如果那样做，您就是要剥夺您朋友、熟人以及所有当代人的权利呀！您敢冒这样的大不韪吗？

作者：我的继承人！我的继承人！我听说死者的亡灵会在生者的赞美声中获得慰藉，我想把这个福气留到另一个世界去享用。

友人：您能肯定在那个世界里也能听到赞美吗？您的继承人值得信赖吗？

作者：我相信他们不会忽略我仅有的这个请求，要知道我对他们足够宽宏大量了。

友人：不过，您能指望他们能像您那样对自己的书稿充满热爱？没有这种热爱，您的大作甭想漂亮地面世。

作者：我会精心修改、誊抄我的手稿，届时万事俱备，只需付印就可以了。

友人：就没考虑遇到意外怎么办？哎，不知道有多少珍贵的书稿就是这么丢失的，例如勒卡花费毕生心血写成的关于灵魂在睡眠中的状态的著作就是这么丢失的！

作者：那确实很令人惋惜，我觉得我的书稿命运不至于如此不济。

友人：要我说的话，到时候继承人会忙得不可开交，优先处理有

关教会、法律以及医院方面的事。就算他们有心，也无暇顾及这本小书的出版工作。

作者：但是书名呢！主题呢！人们肯定会取笑它的。

友人：单单“美食学”一词就足以让所有人洗耳恭听：主题很时尚，就是嘲笑它的人也和普通人一样迷恋美食。所以，在这一点上您不需要担心。另外，您难道忘了有时最严肃的人物也会写轻松的读物吗？例如，孟德斯鸠^①。

作者：这倒不假，他写了本《尼德的神殿》，书里主张人们思考当下的需求、福祉和事业，这远比讲述一两千年前古希腊丛林中两个疯子的事迹更有意义。那两个人做了什么呢？一个在追另一个，而另一个根本就不想跑。

友人：如此说来，您同意出书了？

作者：同意才怪。这么做恰恰是丢了他们的丑。说到这，我想起了一出英国喜剧中的场景，如果我没记错的话，是《私生女》。我会讲给汝听。^②

该剧描写的是贵格会教徒，派别成员都互称“汝”或“汝等”，他们穿着俭朴、拒绝战争、从不发誓、严格自律，一言以蔽之，他们严禁动怒。

该剧主人公是个年轻的贵格会信徒，舞台上的他头戴大宽檐儿帽、

① 还有蒙蒂克拉（1725—1799），不仅编纂了巨著《数学史》，还写过一本《饮食地理辞典》。我在凡尔赛的时候他曾给我看过部分手稿。另外我有足够的理由相信贝里亚·圣-普里，这位久负盛名的程序法专家也写过一部长达数卷的小说。——原注

② 读者们（比如法语原版的）会注意到我朋友许可我用“汝”来称呼他，但这个称呼并不是相互的。事实上，我的年纪对他而言相当于一个父亲对儿子，所以就算他现在是相当重要的人物了，但还会讨厌我的这种口吻吧。——原注

身穿棕色外套，头发一丝不乱。即便如此，这些也没耽误他坠入爱河。

他的情敌是个花花公子，常以貌取人，见他穿着朴素就认为他好欺侮，于是就一再戏弄、侮辱他。小伙子一忍再忍，最终忍无可忍，一怒之下将那个公子哥痛打了一顿。当他出完气之后，脸上的表情回到了原先的模样。他拉长着脸，用一种悲哀的腔调感叹道：“哎呀，想必我的灵魂和我的肌肉太过强壮了！”

这个故事对我也适用。经过短暂的犹豫，我又回到原先的立场上去了。

友人：现在改主意已经晚了，您自己的话已经泄露天机。游戏结束了，您必须跟我一起去找出版商，已经有好几个出版商闻风而动了。

作者：您最好也小心点儿，您本人也将被我写在书里，没有人知道我会说您些什么呢？

友人：您能说我什么呢？您休想把我吓倒。

作者：我不会写您的故乡，也就是我的故乡^①，会为养育出像您这样的人才而骄傲；我也不会写您二十四岁时就创作出一部经典基础科学；更不会写您良好的名声会使病人对您充满信心，您的出现会平息他们的恐惧，您高超的技术会让他们惊讶，您平易近人的态度让他们感到慰藉——这些都是人所共知的。我想向全巴黎人民（说着我站直了身子），向全法国人民（戏剧性的夸张动作），向全世界人民揭露您的一个坏毛病！

友人（急切地）：究竟是什么，我能问一问吗？

① 贝莱是法国比热地区的首府，那里遍布着森林、山脉、小河、清流、瀑布和峡谷——有大约九百平方英里大的一座花园。在法国大革命尚未爆发之前，依据当地的法律，第三等级（无特权等级）已经取得了对这片区域的实际控制权。——原注

作者：某种陋习，无论我如何责备您都无药可救的陋习。

友人（惊讶地）：快告诉我吧！别折磨我了！

作者：您吃饭的速度太快。^①（交谈到这里，我的这位朋友拿起帽子，笑着走了出去，他确信已经说服了我。）

① 对话中的医生并非虚构，而是确有其人，熟悉我的朋友可能猜到我在和里希朗医生谈话。——原注



目 录

序 言.....	1
格言选.....	6
作者和友人的一次对话.....	8

上篇：美食随想录

论感官.....	2
论味觉.....	9
论美食学.....	20
论食欲.....	26
论食物.....	32
论特色菜.....	39
论煎炸.....	74
论口渴.....	79
论饮料.....	85
论美食主义.....	89
论美食家.....	97
美食测验.....	108