

恋食人生

读一本书。看一部电影。
做一道菜。

沈倩如·杨蕙瑜

那些来自文学、电影的真情滋味

著

恋
食
人
生



恋食人生：那些来自文学、电影的真情滋味

沈倩如，杨蕙瑜 著

责任编辑 肖小困

书籍设计 typo_d

出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京市东城区美术馆东街 22 号
邮编：100010
电话：010 64001122-3073
传真：010 64002729

经销 新华书店

印刷 北京信彩瑞禾印刷厂
版次 2014 年 11 月北京第 1 版
2014 年 11 月北京第 1 次印刷
开本 140mm × 210mm 1/32
印张 10.375
字数 197 千字
印数 8000 册

ISBN 978-7-108-05108-0
定价 48.00 元

图书在版编目 (CIP) 数据

恋食人生：那些来自文学、电影的真情滋味 / 沈倩如，杨蕙瑜著.
—北京：生活·读书·新知三联书店，2014.11
ISBN 978-7-108-05108-0
I. ①恋… II. ①沈… ②杨… III. ①饮食—文化—世界②食谱—
世界 IV. ① TS971 ② TS972.18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 165975 号

本书为精诚资讯股份有限公司·悦知文化授权生活·读书·新知三联书店于中国大陆(台港澳除外)地区之中文简体版本。本著作物之专有出版权为精诚资讯股份有限公司·悦知文化所有。该专有出版权受法律保护，任何人不得侵害之。

01 春

只吃一样东西 芦笋洋葱比萨	14
无名 巧达虾夷葱比司吉	24
爱, 从心开始 凉拌黄瓜风干腊肉	36
第二人称单数 热炒鹰嘴豆	46
妻别五日 巧克力香橙椰丝球	58
莎拉的钥匙 亲子共作·手工奶油饼干	68
全面启动 安提瓜黑咖啡	80

02 夏

横山家之味 纯净的生鱼片	94
盐田儿女 香煎虱目鱼头佐酸菜鲜蚶	104
心灵暗涌 果香荫芋梗	114
深夜食堂 地瓜叶奶油拌饭	124
后山日先照 冬瓜排骨酥汤球	132
杂货店老板的儿子 破布子炒野莲	142
纯真年代 柠檬冰沙	154
月光花藤 茉莉香片水蜜桃果酱	166

03 秋

房事告急 乡村味苦瓜封	178
秋天的童话 百里香蒜辣柠檬烤鸡	188
法国盛宴 鸡汤海鲜面	200
爱的APP 新英格兰玉米巧达汤	210
驯龙高手 红烧鲷鱼	222
丛林人 苹果汁炖牛肉	230
昨日的美食 蜜糖李子	242

04 冬

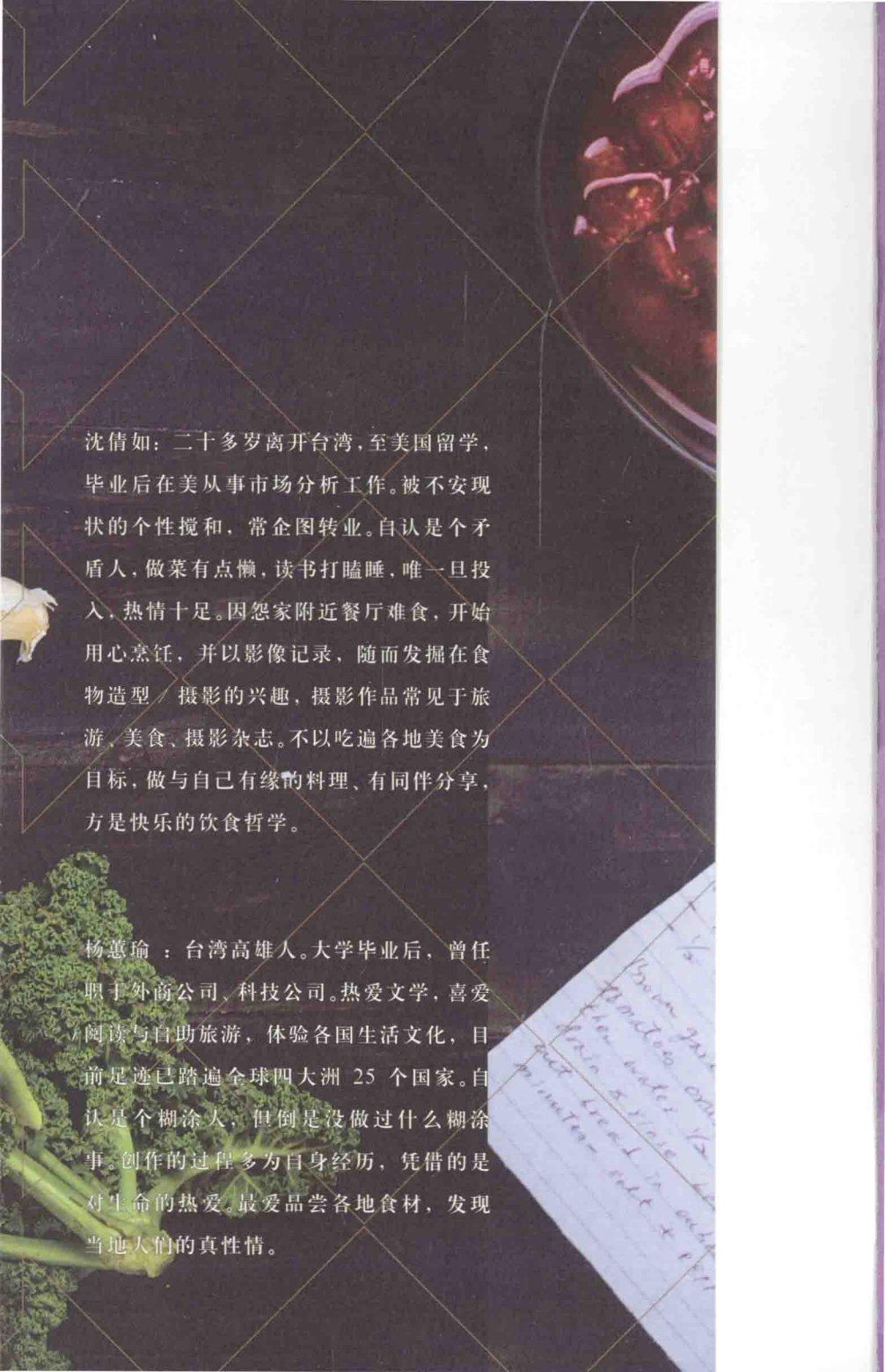
双重时间 甜椒佐香蒜鲷鱼热蘸酱	252
名厨吃四方 酱烤猪肉	266
大长今 辣味鲜蔬什锦	276
明日的记忆 红茄洋葱炒蛋	286
厨房屋 黑糖蜜优格蛋糕	298
欧·亨利 炸凤梨佐山葵优格酱	308
厨房的女儿 辛辣热巧克力	318

恋食人生

读一本书。看一部电影。
做一道菜。

沈倩如·杨惠瑜
那些来自文学、电影的真情滋味

著



沈倩如：二十多岁离开台湾，至美国留学，毕业后在美从事市场分析工作。被不安现状的个性搅和，常企图转业。自认是个矛盾人，做菜有点懒，读书打瞌睡，唯一旦投入，热情十足。因怨家附近餐厅难食，开始用心烹饪，并以影像记录，随而发掘在食物造型、摄影的兴趣，摄影作品常见于旅游、美食、摄影杂志。不以吃遍各地美食为目标，做与自己有缘的料理、有同伴分享，方是快乐的饮食哲学。

杨蕙瑜：台湾高雄人。大学毕业后，曾任职于外商公司、科技公司。热爱文学，喜爱阅读与自助旅游，体验各国生活文化，目前足迹已踏遍全球四大洲 25 个国家。自认是个糊涂人，但倒是没做过什么糊涂事。创作的过程多为自身经历，凭借的是对生命的热爱。最爱品尝各地食材，发现当地人们的真性情。

时代精神 Spirit of the time



三联国际

JP International

由北京、香港和上海三联书店共同创办于2012年，
致力整合大中华地区资源，打造具国际视野的多元
文化传播平台。

Co-founded in 2012 by JP Beijing, Hong Kong
and Shanghai, JP International is dedicated to
the establishment of a diversified communica-
tions platform with an international perspective
through the aggregation of resources in the
Greater China area.

恋
食
人
生



01 春

只吃一样东西 芦笋洋葱比萨	14
无名 巧达虾夷葱比司吉	24
爱，从心开始 凉拌黄瓜风干腊肉	36
第二人称单数 热炒鹰嘴豆	46
妻别五日 巧克力香橙椰丝球	58
莎拉的钥匙 亲子共作·手工奶油饼干	68
全面启动 安提瓜黑咖啡	80

02 夏

横山家之味 纯净的生鱼片	94
盐田儿女 香煎虱目鱼头佐酸菜鲜蚶	104
心灵暗涌 果香荫芋梗	114
深夜食堂 地瓜叶奶油拌饭	124
后山日先照 冬瓜排骨酥汤球	132
杂货店老板的儿子 破布子炒野莲	142
纯真年代 柠檬冰沙	154
月光花藤 茉莉香片水蜜桃果酱	166

03 秋

房事告急 乡村味苦瓜封	178
秋天的童话 百里香蒜辣柠檬烤鸡	188
法国盛宴 鸡汤海鲜面	200
爱的 APP 新英格兰玉米巧达汤	210
驯龙高手 红烧鲷鱼	222
丛林人 苹果汁炖牛肉	230
昨日的美食 蜜糖李子	242

04 冬

双重时间 甜椒佐香蒜鲷鱼热蘸酱	252
名厨吃四方 酱烤猪肉	266
大长今 辣味鲜蔬什锦	276
明日的记忆 红茄洋葱炒蛋	286
厨房屋 黑糖蜜优格蛋糕	298
欧·亨利 炸凤梨佐山葵优格酱	308
厨房的女儿 辛辣热巧克力	318

作者 序

撰书时，正临搬家。当时，在往返波士顿和华盛顿的夜车上，本打算任由车厢摇晃，一路睡到底；然而，周遭静寂，心绪易被搅动起来，平时用力想的、从不去想的。遂而，这本书宛如“深夜食书”，我在黑夜与白天交替间下笔。它，记录了我对一些书和电影的感受，即使仅是一段落、一幕戏。它，记述了我在文字与影像嗅得的食味，有作者的蓄意布置，以及我的随性烹调。

一本书、一场电影、一份味道、一趟旅程，映照了往事与当下，原来就是生活。我阅书，亦闻书。拿起书，总先刻意地连续翻页，然后俯首深闻，仿佛吸血鬼般，呼吸不为生存，单要气味。展开书，读到时而出现的料理文字，则忍不住推敲，作者何以借由食物，来铺陈人物与背景，继而从其间寻得烹饪灵感，揣摩走入书里。翻页的沙沙声中，多了遐想的食味，一种唯有慢，才能享受的感官体会，很吸引人。若说，爱书人不寂寞，实因阅读的浩瀚想象力。

夜间看戏，向来是想放松居多，只是，遇到让人思及、视及美食的电影，就没辙了。与小说一样，它们有食物来穿针引线，念着、看着，都惹人饿得慌。那嗅觉的幻想似有一线情绪的牵连，先是将身子缠绕，待我出神，便恣意穿透皮肤、进入身体，施起魔力，盘占整个思绪。就这么地，食与戏联袂出演，相应相成，念念不忘。

好书、好影、好食，因分享而更美好。成长过程中，我和一起写书的表妹并不熟络。直至数年前，她与先生和儿子来美国找我。看她家人的互动相处，方惊觉，当初的小女孩早已长大。那时，我们开始有了共通话题。后来的日子，透过电子邮件，我们聊日常生活、电影、小说，亦循着料理味道叙昔。隔着 12 小时时差，她看南台湾艳阳蛮横，我看美东柔月婉顺。不同时空，我们在厨房与书房替换进出，品书尝影。片段时刻的长短漫笔，集结为我们透过网络分享的“厨房笔记”，就算是另类的“电影读书会食谱书”亦恰当。

撰完书，重读文字，总想写作是很私密的事，像是自言自语，出版则似公开隐私，无所遁形。因此，我尽可能避免在书里提到身边人。但是，我做菜，我的先生负责吃，且赏面子地净光餐盘。我常问：“你会不会吃太多了？”他都答：“这不是你做的吗？”哪门子的逻辑！在此，我得特别感谢他。

沈倩如

深夜两点，赶完最后一篇文章。前往厨房，煮了碗泡面，打颗蛋，放些葱花韭菜。热乎乎地，我咕噜咕噜大口吃下，让心情彻底沉淀。这一年来，经历生命高低波折变动，与表姐的书信 / 文章往来，恰好教会我更成熟地面对各种冲击挑战。

回想这一切，都亏表姐的想法，我们才会有此开始。能够由纯粹的亲人往来，共同写博客，受到读者与出版社青睐，至目前撰书完稿。这走来之路，我的心境也从兴奋激昂，到沉着稳定。

提到表姐与我之关系，说来也许各位感兴趣。孩提时和她互动有限，距离因素使得会面次数寥寥无几。父亲与大姑感情向来浓厚。因朋友介绍，年少时父亲得以远离家乡，只身至高雄发展。故此，若有休假，父亲便常携幼（就是我们）至她们家拜访。只是，那些日子表姐长年在外念书。

真正产生交集，是表姐定居美国之时。那年我大学毕业，走访美国。当时还不甚清楚，自己有颗追随自由漂泊的心。不过那却是与她初次长时间相处。我住进她宽敞明亮的白色洋房，吃到她的绝活料理，跟她一起逛街采购，过着地道美国生活。尔后几年，日子在匆忙中度过。与先生短暂抵美时曾住上几日，或是表姐回台，顺道来高雄落脚。直到两年前，儿子加入，一场带孩子跨越欧洲，到美国的计划酝酿展

开。是年二月，我们一家浩浩荡荡踏上新英格兰土地，一切都有了不同的变化。儿子因未满两岁，经过亚洲、欧洲直到美洲，时差的转换，旅途的劳累，在气候寒冷、北风如戟的白雪王国，小小的他有些疲惫。于是我们多半待在表姐家中休养，停息之余，摆弄锅碗瓢盆，竟演出我们之间奇妙又美味的厨房经验。

徐志摩曾写，“你记得也好，最好你忘掉，那交会时互放的光亮”。用以形容我们相当贴切。成长过程虽无交流，然而在先后成为犀利人妻后却发现二人众多相似之处。同为秋末冬初出生的我们，爱文学与创作。在烹饪中寻找僻静的空间，疯狂地热爱旅游，并在旅程中享受种种意外的惊喜。如今想来，应是这些相同嗜好的呼唤，成就此书之诞生。

非常欢迎你们进入我们的世界，参与当中之喜怒哀乐，我们在此将为您奏上一段人生书味影食协奏曲。也冀望这次演出，能赢得你们的心，并圆满成功落幕。

愿将此书献给我的父亲、母亲。还有我最挚爱的家人，明宪、书亚。因为你们，才有今日的我。

杨蕙瑜

表姐，

在春天花园里验收这批腊肉，连续几个月的冷锋与暖阳，造就作品之极致，自认足以匹敌《爱，从心开始》中，那波兰邻居在木屋里的风味猪脚。收拾完毕，悠闲地喝杯黑咖啡，摘几颗阳台种的草莓，灵光一闪！今晚就以黄瓜蔬果，为所爱的家人做道台式腊肉凉拌吧。待会儿做好，我会拍下几张照片，希望能与地球彼端——12,700公里外的你分享。

蕙瑜，

你这么一提，我倒是念起比萨常用的意式腊肠，红红的烟熏。周末，樱海中，我们到农场参加芦笋收成庆，那绿紫笋的甜润，绝对可与毛姆所写《午餐》里的芦笋相抗衡。作者以奶油拌巨大的芦笋，让故事里号称“只吃一样东西”的女书迷垂涎不已。我则趁收成的鲜脆，烤了素淡口味的芦笋比萨，不放腊肠、少起司，诱惑度毫不逊色。

