



[非常奢旅行 讲究的开始]

极致之味

怡兰的18堂饮食课 | 叶怡兰 著



世纪出版集团 上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

极致之味/叶怡兰著. —上海:上海人民出版社, 2009
ISBN 978-7-208-08833-7

I. 极… II. 叶… III. 饮食—文化 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第163208号

策划编辑 文 青
责任编辑 杨越江 文 青
封面设计 刘 涛



世纪文景

极致之味

叶怡兰 著

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社
(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)
出 品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
(100027 北京朝阳区幸福一村甲55号4层)
发 行 世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 710×990 毫米 1/16
印 张 13.25
插 页 2
字 数 137,000
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
ISBN 978-7-208-08833-7/G·1318
定 价 39.00元

〔非常奢旅行 讲究的开始〕

极致之味

怡兰的18堂饮食课 | 叶怡兰 著



世纪出版集团 上海人民出版社



北京世纪文景文化传播有限责任公司 出品

追寻， 极致之味

—自序—

进入21世纪，显然，“享乐”的风貌，正在改变……

以前，所谓享乐，多半集中在形于外，可以轻易示人、骄人的外在表象事物上，如名车、名宅、华服、珠宝、名表、名牌包……然而现在，随着人类总体知识、眼界、感官与欲望的越加成熟、开阔、精练且多元，我们的关注与执著焦点，开始转向——从以往单向的朝外观看，转而回归自身与内在感受的开发，并寻求内在感官与外在世界的彼此交会。

所以，此际，只要是与感官知觉高度相关的项目，都无可避免地成为当代最被关注的显学。

这中间，特别是饮食，尤其成为20世纪90年代至今最受瞩目也最能引起共鸣的享乐项目。

此中缘由，部分肇因于从20世纪初全面展开的现代化洪流，为求量产，科技、机械与化学物的介入，迫使食物逐渐失去了过往的本来滋味，甚至含有种种有害物质而造成

对身体的损伤；进而，在一种回归与反省的心态下，食之“质”重于“量”的思潮，逐渐复兴。

然而最关键在于，饮食始终是人最为贴近的最基础的生活课题，只要身而为人，民以食为天，一日三餐，日常生活里必然天天接触天天实践；因此，人们渐渐发现，只要在这之上饱尝了满足了享受了愉悦了，快乐幸福圆满其实相当容易、唾手可得……

所以，几世纪以来，我们从未如此刻这般热烈地痴狂地追逐美味。我们细细密密驱动着操练着所有的感官知觉，一层一层抽丝剥茧地追索着穷究着视觉嗅觉味觉触觉上每一分毫的微妙变化。同时，在能带来食之喜悦的无穷可能性上，不惜代价地不断追求寻觅。

影响所及，只要某个饮食类别或项目本身拥有一定程度广博的体系与源远流长的历史，便能在此期间勃然而兴，从某特定区域或家常食物，一跃成为全球饕客间引领风骚的美味时尚。



就连“品位”的定义，也开始产生变化。

以前所谓品位，需能对名牌时装、手表、皮件之设计师、系列名字、源流背景、技艺演变系谱如数家珍。现在则是，葡萄酒要伊甘酒庄（Chateau d'Yquem）还是玛歌酒庄（Chateau Margaux）？握寿司（nigiri）要银座久兵卫还是次郎？杏仁小圆饼（macaron）是青木定治还是Pierre Hermé？纯米大吟酿喝獭祭二割三，还是大七箕轮门的超扁平精米？生火腿是西班牙Jabugo地区Bellota等级的伊比利生火腿（Ibérico），还是意大利吉贝罗（Zibello）地区的后臀尖火腿（Culatello）？盐用的是布列塔尼盖朗德（Guerande）地区的盐之花，还是冲绳栗国岛的栗国之盐？咖啡豆要哥斯达黎加的拉米尼塔（La Minita），还是牙买加蓝山的Blue Mahoe？……

置身这“饮食显学年代”，能不能在餐桌上的言谈间信手拈来，抖落一篇篇学问见识，已成为今日自诩上流人士所必然配备的基本功。

当然，重点绝非只是如此这般把各款拗

口名词强记下来，咕嘟咕嘟在舌尖上绕着溜着以睥睨他人；我也完全不能认同，光把饮食之乐拿来当作身份或财富的装饰与炫耀品。这里最重要的意义在于，人类在饮食上的视野、知识与欲望的至广远至精微。

这是一种溯源，从简单的对盘中色香味的享用，进一步往上回溯——产地、产区、庄园、品种、年份、季节、达人、工法……每一环节略有不同，在食之样貌、色泽、香气、滋味、口感、层次、余韵上便有差异。

而我们，就在这无穷无尽、或截然或细微的差异间，钻研比较，深深沉醉，流连忘返。

而我，从20世纪90年代中期起，一脚踏入饮食文化研究与写作领域，可以说，是近距离参与了这股饮食显学风潮的全面崛起和兴盛。

还记得，约在1996年左右吧，因为一些缘故，我下定决心，从原本任职的空间设计杂志，转往时尚杂志，负责包括饮食、旅游、家居精品等生活主题内容的采访与编辑工作。



那时，素来熟稔相契的建筑师和室内设计师朋友们对此看法不一。有一位甚至忧心忡忡地谆谆劝导我，他说我有一种特质，对于我喜爱欣赏的事物背后之生成原因、背景及相关知识的章法体系和风格美学，会不惜心血和力气执著地深入探究下去。他觉得，这样的个性，在原本所在的建筑、设计和艺术领域，绝对拥有足够的深度广度，让我于其间尽情挖掘或遨游，又何苦再换跑道？

当时，这些话语虽说令我大为感动并深以为是，但心意已定，我终究不曾回头。

至今，十数年忽然而过，偶尔回忆往昔，当年这一段话仍常回到我的心中。确实，吾友果然知我识我甚深。然而对于当年的决定，我却始终不曾稍有遗憾或悔意。

那是因为，就是这样的—个转换，我一脚踏入了我认为博大精深程度绝对没有任何逊色的饮食的极致世界。

在台南出生、长大，在这普遍公认对吃最认真挑剔的城市里，自然而然，从小养成了对食物近乎信仰一般的坚定热爱。进而，

得以从原本的纯粹贪馋爱好，成为工作的主要内容之一，对我而言真有如鱼得水之感。

宛若久渴见甘霖一般，借由一期一期、一篇一篇的报道、专访、专题，针对各个早就希望一窥其中堂奥的饮食项目，我急切地寻觅、搜猎所有能找到的书籍、资料、网页，能结识的相关专业人士，能尝到的食物饮品，不断阅读、提问、品尝、思考、整理、归纳、分析、记诵……

之后，离开媒体，转为从事自由写作，更有机会与时间——走访各个产地庄园，实地捕捉这些夺人美味和当地环境与人文之间的联结。

我在葡萄酒里，认识了所谓的“风土”（terroir）哲学。多亏欧洲行之有年的“产地认证制度”让世人明白，美好的食物绝非凭空而来，而是天地自然与人、与当地历史文化生活和谐携手、无间交会而成的迷人结晶。也因如此，更使葡萄酒成为此波新兴饮食风尚里，相关理论学说体系最早繁衍至完整成熟的一类。这也为此后许多其他饮食类别的发



展，提供了清晰的仿效与研究路径。

我着迷于奶酪。光是法国一地，就有好几百种。还因地域、季节、年份、乳种、制造者、制造法、发霉、窖藏与熟成方式，甚至牛羊食物或畜牧方式的不同，而形态风貌滋味各异，有的清新淡雅乳香温文，有的浓重刺鼻闻之如入鲍鱼之肆。

我痴恋着火腿。西班牙的伊比利，意大利的帕尔马、圣丹尼尔、后臀尖……然而直到身在后臀尖火腿的产地吉贝罗，在终年笼罩着层层迷雾的波河河畔，亲眼看着据说无比稀有的当地黑猪在泥里自在翻滚嬉戏的时候，才好像稍微理解了这火腿里如此深邃复杂的迷魅气味的由来。

从好多年前起，我便一头跌入了原本以为平凡无奇的盐的世界。海中的海盐，陆上的岩盐、湖盐、井盐，以高温烧煮浓缩萃取的烧盐，日晒而成的天日盐，结合日晒与烧煮的滨盐，以海藻与海水混合提炼的藻盐……除类型、制法不同之外，因地域、海流的差异而姿态万千。

在踏上苏格兰的原野之前，我从没想到，竟会就这样爱上了单一麦芽威士忌。低地区威士忌的清甜、高地区威士忌的浓香、斯佩赛德（Speyside）威士忌的优雅、艾雷岛（Islay Island）威士忌的狂放，以及陈年威士忌的圆润、年轻威士忌的烈性，用雪莉桶陈放的威士忌的甜美、波本桶的清雅、葡萄酒桶的果香……无一不令人沉醉。

还有蜂蜜。这些年来，我沉迷于所谓的“单一花蜜”：向日葵、咸丰草、石南等草花之蜜，洋槐、椴树、菩提等树花之蜜，薰衣草、迷迭香等香草花之蜜，咖啡、栗子等坚果花之蜜，荔枝、龙眼、柳橙等水果花之蜜，以及冷杉、松树等由来为树而非花的甘露蜜。都是蜂蜜，却是有的雄浑、有的轻柔、有的浓腻、有的婉柔，变化多端难以捉摸。

还有巧克力。继葡萄酒之后，在最近十余年内迅速发展成同样从产区、庄园、品种、年份、制法均严密完整、自成体系的专门学问，令原本从不吃任何“巧克力糖”的我，就这么成为巧克力的重度成瘾者，再无能逃脱。



还有日本酒、日本茶。不管是清酒、烧酎还是煎茶、玉露、抹茶，或许是独树一帜的民族性所致，和西方的酒与茶全然不同路数。虽一样随产地、原料、制作方法不同而风味形貌多样纷呈，却都一致全心追寻着清澈剔透、净白空灵而又坚实有力的味觉的至高境界。

这些年来，我在这里头，认识了知晓了懂得了了解了无数关于饮关于食的由来掌故和身世故事，也经历了体验了无数味蕾的震撼和感动。

而此中所知所得所感所受种种，于我而言，从来不仅是留存为美丽回忆而已，而是化为生命中生活中源源不绝的养分及动力。

比方，更加坚定了自己对所有世间事世间物的观看和审美方法——而这方法，我一直认为，和过去我在建筑、室内设计、艺术里所相信的寻觅的，并无二致。

比方，重新领悟了简单和丰富、积极与无为之间微妙的相生相异关系，以及自然和人为间的对话和互映。

当然，也因为如此宽广而真切地领会了这许多至福至高的美好与来之不易，让我对世界对人生对生活都能永远怀着高度的好奇与热情，同时，深深感谢着身而为人的幸福愉悦。

于是有了这本书，《极致之味》。

18个篇章，是我这十几年来，于饮食领域里所知所得所感所受的重点记录与分享。

当然，饮食世界浩瀚无穷，囿于篇幅，难免无从尽诉。毕竟，这每一篇每一门，都绝对足够另外单独成书，甚至即使终生投入都不见得能见其全貌。

这一本书，只是一个小小逗点。我的探索与分享之旅，仍将不断持续。也邀请你，与我，一同成行。

004 自序 追寻，极致之味

010 PART 1 食

012 盐

020 醋

028 蜂蜜

038 橄榄油

048 奶酪

064 生火腿

080 寿司

090 西式甜点

098 巧克力

106 果酱

118 PART 2 饮

120 葡萄酒

136 香槟

148 单一麦芽威士忌

158 吟酿

164 本格烧酎

172 日本茶

184 咖啡

190 气泡矿泉水

196 附录 我吃故我瘦



PART I

食

within the
hills of the
shire
tryside,
presenting the
best quality of
English Natural
Mineral Water

HILDON
CARBONATED
NATURAL MINERAL WATER

DA 14652C



盐

去年初，不知怎的，突然接连接受了好几次主题为“盐”的采访。

不是我们习以为常的化学精制盐，而是纯天然人工萃取或提炼，能够充分反映产地风貌的手工好盐。

令我不禁暗自猜度着，向来似乎只流传于某些小众（或说刁钻或偏执）饮食圈的品味项目，是不是已然有渐渐往外扩散普及的态势？

虽是柴米油盐酱醋茶这寻常开门七件事中一日不可缺少的必备品，然而盐对大多数人而言，却始终显得平凡无奇，全然不需注目深究，犹如阳光空气水一样理所当然。

但一旦涉足其中，便仿佛走入一个无穷的大千之境：刹那惊喜发现，竟有这许多形形色色的特色好盐，因着地域、风土气候、海水成分、海潮流动、制法，以至制作者的理念技术、坚持与心血之不同，而展现出变化多端的面貌。

盐之风潮

而我想，或者也是因为这样的原因，近年来，特别在一些饮食风潮较为领先的国度，如日本与欧洲各国，手工盐格外风起云涌，各国各地不同品种纷纷涌入市场，相关评论讨论不断出现，红极一时。

尤其是日本，1997年起才正式废除盐的公卖制，2002年全面走向自由化。不过短短十年间，南起冲绳，北至北海道，各地名盐宛如雨后春笋般纷纷冒出头来。昔年各种传统制盐法陆续复苏，新的技巧制法也不断被提出，令人目不暇接。

只是，也因为特性的独树一帜，每一种不同的好盐之间，差异往往极其细小微妙，甚至可说虚无缥缈，需得高度的专注与敏锐的感官，方能体察领略；因此，比起其他早已备受全球食家注目的饮食类别，如葡萄酒、茶、咖啡来，难免更多些门



法式鹅肝冻佐盐之花。

槛，等闲不得亲近。

而我自己，开始注意到继而深深迷上盐，我想是，十多年前一次法国米其林三星主厨来台献艺的飨宴上。

那回，也许因为远道而来，时空状况与厨房条件的落差，菜肴本身并未引起我太大的惊奇或感动。惟独最后，压轴那道犊牛肉，肉质本身的软嫩可口自不待言，而品尝之际，于舌齿间微微察觉到的星星点点的盐粒、盐味、盐气，使整个滋味口感和层次顿时都跟着跃动着立体起来，令我十分难忘。

那是盐的缘故吧！我若有所悟，同时也隐隐约约揣测着，这盐必有来头，定非凡品。

后来，一次巴黎行，美食圈中赫赫有名的老佛爷百货食品超市里，我买下了一款盐领域里最是名闻遐迩、来自法国布列塔尼盖朗德（Guerande）地区的“盐之花”（Fleur de sel）。据说已有两千多年的古老历史的这盐，只在特定产地、特定时间，在风与太阳的合作下，方能于盐田表面结晶成薄薄的一层雪白透亮，产量极其稀少，是资深饕家们不可不知的名品。

我将这盐之花带回我家厨房，以手指尖儿小心翼翼地拈取少许，抹在舌上——

“就是它了！”我喟叹着，那似有若无的咸，柔和地在味蕾上如花绽放，继而云雾般轻扬飘散，余味轻盈，回甘却是丰郁饱满。

从那一刻起，这无比富丽丰美的盐之世界，就在我的眼前堂堂开启。

盐之门道

然后，宛如中蛊一般，我开始四处搜罗全国各地各种各样的盐，也开始尝试寻找、阅读与盐有关的资料和书籍，期望一窥此中迷人堂奥。