

My Musical Kitchen

我的音乐厨房

给不屑于做饭，不会做饭，没时间做饭的都市女性
给热爱美食，热衷搜集食谱，喜欢用食物犒赏自己与另一半的温柔煮妇



[荷兰] 韩良忆 / 著

[荷兰] 侯约柏 (Job Honig) 韩良忆 / 摄影

温暖的治愈系菜谱 + 音乐的魔法催化剂
在我的厨房交织出幸福的感官二重奏



世纪出版集团 上海人民出版社

My Musical Kitchen

我的音乐厨房

[荷兰] 韩良忆 / 著

[荷兰] 侯约柏 (Job Honig) 韩良忆 / 摄影



图书在版编目(CIP)数据

我的音乐厨房 / (荷) 韩良忆著; (荷) 侯约柏,
(荷) 韩良忆摄 — 上海: 上海人民出版社, 2013
ISBN 978-7-208-11275-9

I. ①我… II. ①韩… ②侯… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第035892号

策划编辑 文 青
责任编辑 杨越江
装帧设计 张 娜



世纪文景

我的音乐厨房

[荷兰] 韩良忆 著

[荷兰] 侯约柏 (Job Honig) 韩良忆 摄

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
(100013北京朝阳区东土城路8号林达大厦A座4A)

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 720×965毫米 1/16

印 张 16

字 数 210,000

版 次 2013年9月第1版

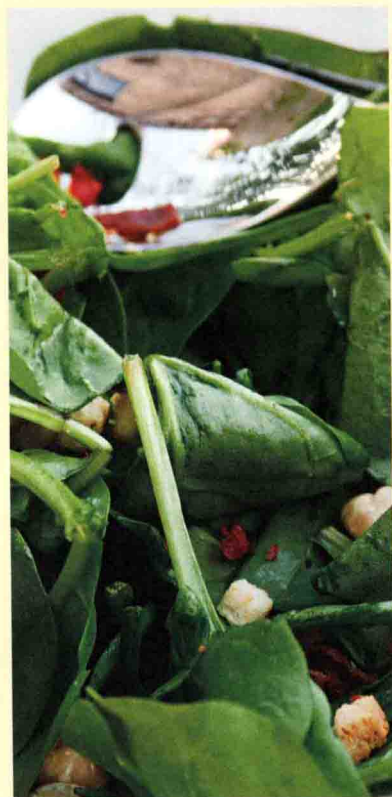
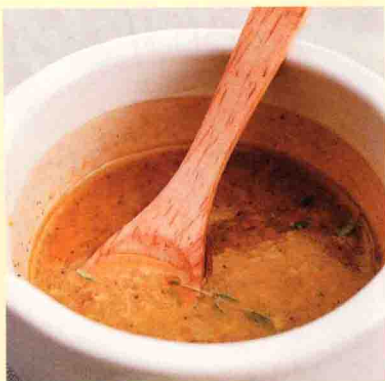
印 次 2013年9月第1次印刷

I S B N 978-7-208-11275-9 / I · 1099

定 价 49.80元



北京世纪文景文化传播有限公司 出品





自序

写在《我的音乐厨房》出版前夕

二十世纪就快走到尾声的一个秋天，市面上出现了一本乍看难以归类的书。熟悉西洋古典乐的书店店员光看书名中有“罗西尼”三字，或许会直觉以为，当然要放在音乐类书架上啰。还好，有更多人搞不清楚“罗西尼”是个人还是道菜，瞥见“厨房”二字，便想也不想，把书陈列在饮食书籍专柜。

这本书叫做《罗西尼的音乐厨房》，是我写的第一本食书。

出书时，饮食写作尚未形成如今这众声喧哗、山头林立的热闹局面。讲白一点，台湾人虽然一直重视吃这件事，但起码在当时，饮食写作多少仍被文坛视为雕虫小技，市面常见的食书多半不是餐厅指南，就是烹饪食谱，饮食文学

书不是没有，却相对较少，靠着唐鲁孙、逯耀东和林文月等前辈讲解饮食典故历史的著作，还有零星的饮食散文作品撑场面，像《罗西尼的音乐厨房》这样尝试结合食物和音乐的书，则是听都没听过，遑论看过。

现实状况如此，因此在书出版前，我虽已在《中国时报》的“娱乐周报”写专栏，在爱乐电台主持周末节目，但对于这样一本跨界的书能否得到读者肯定，却没有多大把握，也不想有太多期待，宁可抱着素人心态来面对出书这件事，从头到尾都觉得这本书大概只会成为书架上绝无仅有的纪念品，供自己老来缅怀、回忆之用。

不料，书一上市，就受到注目。尝试结合美食和音乐的写作宗旨和精神，在当时算是创举，某种程度上预示了后来出现于市面的类型写作盛况。而我好像也成了所谓媒体宠儿，各式各样的报刊专栏邀约、媒体采访纷至沓来，一时之间，我好像真的成了“美食作家”了。

一切都只是因为这一本书，也就从那时开始，希望这本书能有另一个面貌。

初版的《罗西尼的音乐厨房》没有CD、卡带，没有食物照片，连插画也只寥寥数张，图案内容甚至与书中提到的菜色无关，而是着重意境的呈现。这种编排留给读者自行想像的空间，不能说不好，但我私心仍希望它不只有文字，也有图和音乐，如此说不定更能让人体会美食与音乐结合所能带来的快乐，而分享这在日常生活中俯拾皆是的简单乐趣，正是我写作这些文章的初衷。不过，当时我是新作者，不好有太多意见，只好冀望将来有机会重出此书。

然而世事变化无常，就在出书之后一年多，我认识了现在的丈夫，开始远距离的恋情，又过了一年多，索性移居欧洲大陆，展开不一样的人生。由于时空的转换，我从单纯写作饮食散文，慢慢写起旅游文字，定居荷兰之后出的书籍遂以旅游类型为主——尽管我没忘记这一生最大的热情——食物，依然在旅游书中“偷渡”了不少饮食的篇幅。

直到两年前出版《吃·东·西》，重拾饮食写作，对饮食类型文字旧情复

燃，重出《罗西尼的音乐厨房》这念头又开始萌芽。心念一起，一发不可收拾，嫩芽逐渐茁壮，在与食物关系密切的旅游书《在欧洲，逛市集》出版后长成小树，再加上这一年来不时有旧朋新友当面对我讲到这本早已绝版的“处女作”，就连在网上也有识或不识的网友提出热烈反响。有的读者告诉我这本书如何陪伴她走过异乡伴读或留学的岁月，有的说这书激发了他对食物与音乐无限可能性的思考，更多的人说，这本书让他们发觉，其实烹饪和吃饭这件事可以不光是日常俗务，而是生活的乐趣。

我听着听着，感动又感恩，感动于自己有这么多知音，感恩于这些知音对我这本“少作”的包容和厚爱。最后的一把助力在年初到来，我重返广播领域，开始在台北 Bravo FM91.3 和台中的古典音乐台越洋主持节目，播放我喜欢的音乐，其中也有不少正是书中提到的乐曲。我总算决定自己不能再拖了，时候到了，我该再度推出这本对我意义非凡的旧作。

最早的构想是，不更动文字，把每道菜肴都拍成照片加在文章后面，再配上 CD，做成一本有声书。这个想法后来被推翻，谁教这年头，除了我这种守旧派外，大多数人都改从网上下载音乐，连唱片界的好友都摇着头说：“你建议的那些曲子压成 CD 的话，得好几张做成一套，太占空间，上网下载放进 MP3 player 得了。”这话有道理，我打消了加 CD 的念头。

图片呢，根据我小规模民调，赞成配图的占绝大多数。我从善如流，只是苦了约柏，也就是我的丈夫兼专属摄影师，平时我这个家庭厨师一做好了菜，夫妻俩即刻可大快朵颐，可为了这本书，约柏却得按捺着饥肠，打光，拍照，事后还得修图。在这里，我真的得感谢他为这本书付出的心血和时间。

不过，必须强调的是，我非职业厨师，约柏非专业食物摄影师，因此图片上的菜肴不见得有餐饮杂志或烹饪书那么“美”，但是它们都是真实的，完全未经加工（专业食物摄影为了效果，有在菜肴上喷蜡或其他化学物质的做法），是我这个爱做菜但厨艺不算太了不起的煮妇，按照书中食谱做法烹调而成，如

果我做得出来，那么大部分读者只要分得清盐和糖之区别，炒个青菜也还过得去，就应该也做得出来。如果读者在烹调和享用这些菜色时，能配上我建议或自己偏爱的音乐，那敢情更好。相信我，那些美好的音符会渗透进入锅中和碗碟上，让家常食物变得不凡起来。

呃，至于文字，则是另一回事了。

阅读旧文时，我偶尔会边看边发出怪声，不是受不了书中某些篇章的愁思或情绪，那些毕竟都曾是我的一部分，我不会否定自己的过去；让我受不了的是那些倒一装一句，我居然忘了自己有过这样一个爱把中文写成洋文的时代（我现在偶尔还是会写倒装句啦，没那么严重就是了），考虑良久，决定小幅修改，把我实在看不惯的一些句法，还有当初引错的数据与零星的校对错误，大笔改掉，另外更新一些因时移事往而不复正确的信息。不过，原版文字的情绪、感受和想法，我并未更动，就接受以往的那个自己吧。

食谱做法方面，也作了一些调整，主要是旧版上市时，部分西洋食材和香料并不像如今那么容易取得，因此我用了不少本土材料来替代。现在这种种食材在勤奋又能干的农民伯伯巧手种植下，在有些菜市和超市都买得到，我也就乐得恢复若干食谱的洋面貌。还有一部分食谱，因为我一做再做，这些年下来，做法多少已有变化，大部分都是更简化了，然而我相信美味未减，说不定还更好吃。

就这样，相隔十余载后，《我的音乐厨房》炉火又燃，但盼旧雨新知光临指教。

韓良憶

琳琅满目的自助式 Tapas 派对

酥皮比萨

面包沙拉

西红柿冷汤

蔬菜烘蛋

香煎鳕鱼

咖啡烤肉

西红柿大蒜面包

柳橙酸奶酱拌海鲜或鸡肉

西红柿辣椒虾

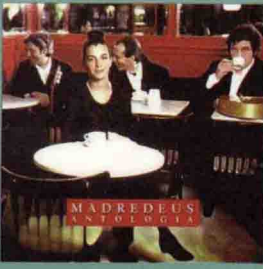
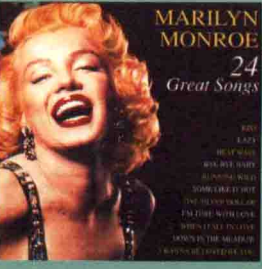
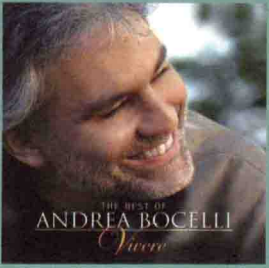
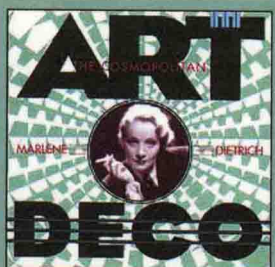
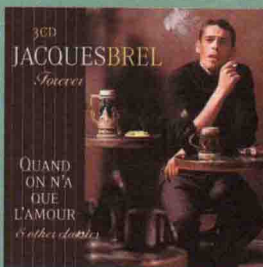
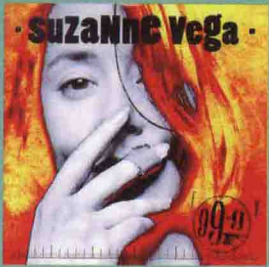
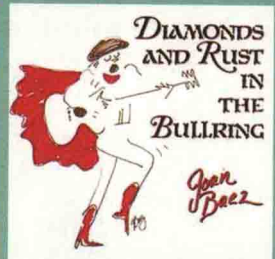
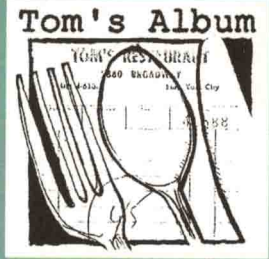
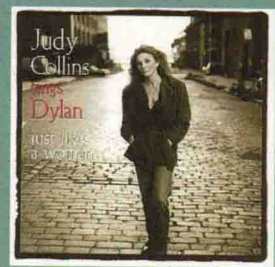
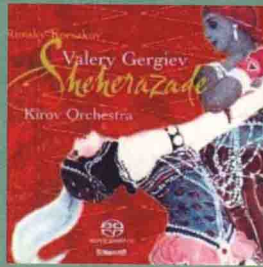
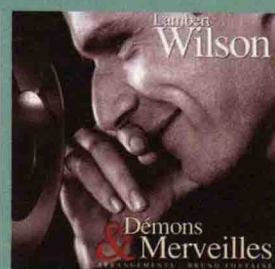
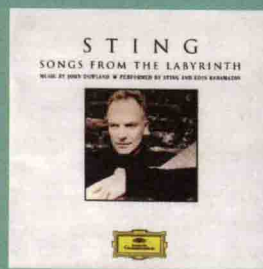
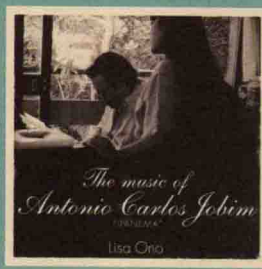
香烤肋排（切成一根根再烤，以便取食）

红酒鲜鱿

果香橄榄油汁或意大利油醋汁拌生菜沙拉

建议搭配轻松的巴萨诺瓦或热情的弗拉明戈音乐







本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行，不得销售至包括港、澳等在内的其他地区

Contents

目 录

楔子 1

Soup * 汤

西红柿冷汤：轻松赏，巴萨诺瓦 8

季节蔬菜高汤：和贝多芬同享《田园》交响曲 12

法式大蒜汤：温柔又阳刚，《伊夫·蒙当的巴黎》 16

简易法式洋葱汤：最有法国味的“玫瑰人生” 20

Sauce * 酱

酸甜果香橄榄油沙拉酱汁：地中海畔的巴萨诺瓦 28

蒜香橄榄油汁：南意风情爵士乐 32

柳橙橄榄油沙拉酱汁：清凉的“纸月亮” 36

无国界柳橙酸奶酱：干净透明的《里斯本故事》 40

墨西哥西红柿辣酱：荡漾在“龙舌兰日出”中 44

基本款意大利西红柿酱汁：当帕瓦罗蒂遇见意大利面 48

咖啡腌肉酱：潇洒慵懒的玛莲·黛德丽 52

白奶油酱：童年老歌的记忆 56

Appetizer * 前菜

焗三色蔬菜：重返单纯时代，《再见，黑马》 60

焗薯泥包心菜：神游在《苏格兰幻想曲》中 64

香蒜薯泥：当一天爱尔兰“酋长” 68

西红柿大蒜面包：非常西班牙舞曲 72

酥皮比萨：游戏人间，“融合爵士乐” 76

法式火腿葱花派：沐浴在“牧神的午后” 80

西班牙式蔬菜烘蛋：与“吉普赛国王”共舞 84

西班牙风味秋刀鱼：Bebop 爵士乐的悠闲心境 88

红酒鲜鱿：巴西爵士乐醇厚依然 92

面包沙拉：属于莱昂纳德·科恩的夏日记忆 96

