

the forest

森林盛宴

—— 摄影师的灵感厨房 ——

feast

【美】艾琳·格里森 著
潘鹤文 译

《纽约时报》
年度畅销书

谐趣自然 × 清新水彩
× 治愈美味

1000 小食谱 236 张高清图

书架上的耀眼风景，厨房里的
极具设计感的收藏

重庆出版集团 重庆出版社

森林盛宴：

摄影师的灵感厨房

【美】艾琳·格里森 著
潘鹤文 译

Text copyright © 2014 Erin Gleeson

Illustrations and photography © 2014 Erin Gleeson

Photograph in upper right corner on page 80 © 2014 Jonathan Prosnit

Photograph on page 198 © 2014 Anna Rosales

Photograph on page 234 © 2014 Jonathan Prosnit

First published in the English language in 2014

By Stewart, Tabori and Chang, an imprint of ABRAMS.

Original English Title: FOREST FEAST: SIMPLE VEGETARIAN RECIPES FROM MY CABIN IN THE WOODS

All Rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.

版贸核渝字(2016)第174号

图书在版编目(CIP)数据

森林盛宴: 摄影师的灵感厨房 / (美) 艾琳·格里森著;

潘鹤文译. -- 重庆: 重庆出版社, 2017.11

书名原文: The Forest Feast: Simple Vegetarian

Recipes from My Cabin in the Woods

ISBN 978-7-229-12557-8

I. ①森… II. ①艾… ②潘… III. ①艺术摄影—美

国—现代—摄影集②食谱—美国 IV. ①J431 ②TS972.187.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第187760号

森林盛宴: 摄影师的灵感厨房

SENLIN SHENGYAN: SHEYINGSHI DE LINGGAN CHUFANG

[美] 艾琳·格里森 著

潘鹤文 译

策 划:  华章同人

出版监制: 伍志 徐宪江

责任编辑: 王春霞

特约编辑: 余榭婷

营销编辑: 张宁 初晨

责任印制: 杨宁

装帧设计: 梁燕

重庆出版集团  重庆出版社 出版

(重庆南滨路162号1幢)

三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 15 字数: 80千

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

定价: 99.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究

table of contents

目 录



前 言

P7



开胃菜

P15



鸡尾酒

P57



沙 拉

P83



素 菜

P127



甜 点

P199



致 谢

P235

森林盛宴：

摄影师的灵感厨房

【美】艾琳·格里森 著
潘鹤文 译

Text copyright © 2014 Erin Gleeson

Illustrations and photography © 2014 Erin Gleeson

Photograph in upper right corner on page 80 © 2014 Jonathan Prosnit

Photograph on page 198 © 2014 Anna Rosales

Photograph on page 234 © 2014 Jonathan Prosnit

First published in the English language in 2014

By Stewart, Tabori and Chang, an imprint of ABRAMS.

Original English Title: FOREST FEAST: SIMPLE VEGETARIAN RECIPES FROM MY CABIN IN THE WOODS

All Rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.

版贸核渝字(2016)第174号

图书在版编目(CIP)数据

森林盛宴: 摄影师的灵感厨房 / (美) 艾琳·格里森著;

潘鹤文译. — 重庆: 重庆出版社, 2017.11

书名原文: The Forest Feast: Simple Vegetarian

Recipes from My Cabin in the Woods

ISBN 978-7-229-12557-8

I. ①森… II. ①艾… ②潘… III. ①艺术摄影—美国—现代—摄影集②食谱—美国 IV. ①J431 ②TS972.187.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第187760号

森林盛宴: 摄影师的灵感厨房

SENLIN SHENGYAN: SHEYINGSHI DE LINGGAN CHUFANG

[美] 艾琳·格里森 著

潘鹤文 译

策 划:  华章同人

出版监制: 伍志 徐宪江

责任编辑: 王春霞

特约编辑: 余椹婷

营销编辑: 张宁 初晨

责任印制: 杨宁

装帧设计: 梁燕

重庆出版集团  重庆出版社 出版

(重庆南滨路162号1幢)

三河市嘉科万达彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

全国新华书店经销

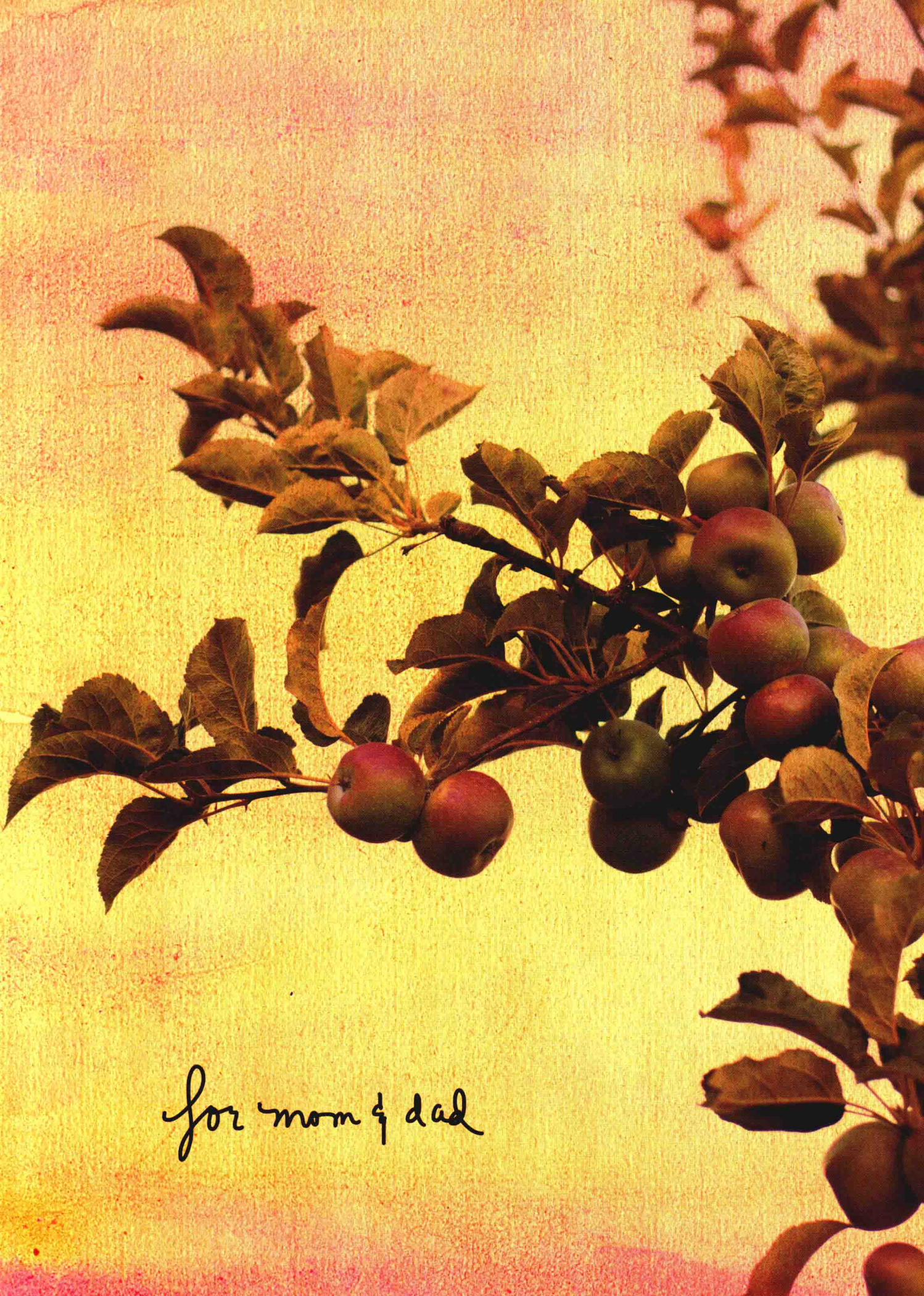
开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 15 字数: 80千

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

定价: 99.00元

如有印装质量问题, 请致电 023-68706683

版权所有, 侵权必究



for mom & dad



table of contents

目 录



前 言

P7



开胃菜

P15



鸡尾酒

P57



沙 拉

P83



素 菜

P127



甜 品

P199



致 谢

P235



introduction / 前言

20世纪80年代，我在加利福尼亚州索诺玛郡的一个苹果园长大，隔壁是个小公社，住着几位养山羊的农民。我们家没有电视，全家都是素食主义者，家里有一大片菜园。得益于加州的天气，哥哥和我大部分时间都待在户外。我们一家人时常分享美好的厨房时光。夏季，我们采摘黑莓做派饼；秋季，我们利用苹果尽情发挥想象。多年研习水彩的经历和打扮朋友并帮他们在苹果园拍照的经验促使我选择了艺术专业。留学意大利时，我十分严肃地对待艺术事业。在博洛尼亚——公认的意大利美食之都——读艺术学院时，我获得了第一部真正的照相机。

毕业后，我告诉家人我要去纽约做摄影师。当时，我没有工作，身上只有几百块钱，通过克雷格网站（Craigslist）在上西区找了间租期一个月的转租房。原以为可能只经历一年的冒险转眼已经八年（奇怪怎么会这样）。纽约不断地给我挑战，也给我奖赏——哦，我太爱那座城市了！读研究生时，我义务担任詹姆斯·贝尔德基金会（James Beard Foundation）的摄影师，那份工作帮我推开了纽约美食世界的大门。从那时起，我开始为不同的刊物和书籍拍摄食物，有机会同世界各地的优秀厨师们共事。

2004年，我受朋友之邀到他上西区的家中参加露台派对，那次派对中我遇见了我的丈夫乔纳森。我对他一见倾心，尤其当我得知他像我一样喜欢举办派对。几年后，我们一起搬到布鲁克林，我们的后院成了家人和朋友的聚会中心——晚餐派对、鸡尾酒派对、服装主题派对、户外电影派对。我们经常举办各式聚会，由此萌生出许多菜谱的灵感。因为我没有太多准备时间，所以快捷、简单、实惠、美观的菜谱最为理想。

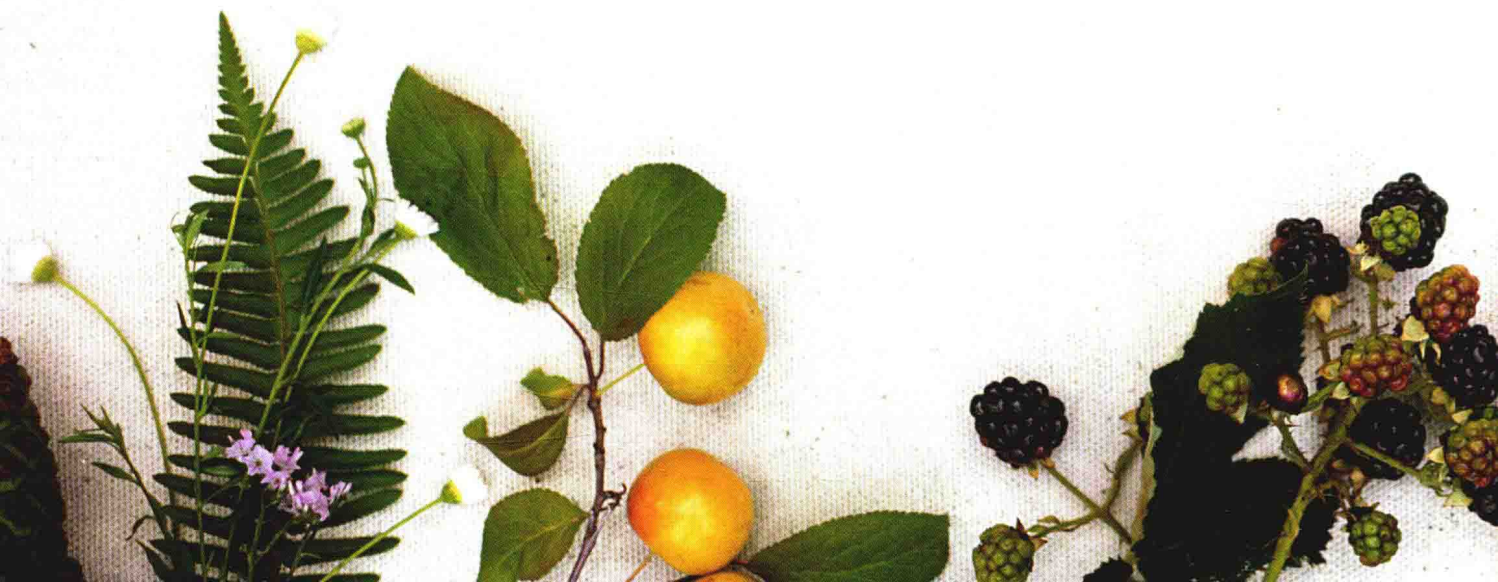
2011年夏天，乔纳森接受了硅谷犹太改革派会堂的拉比职务，需要离开纽约。对他而言这是个难得的机遇，某种意义上，我也准备改变一下。我忙于自由职业及时尚技术学院的授课工作，维持生计的奔忙令我精疲力竭，现行的几个项目无法激发我特别的热情。我想是时候换个环境了。



当然，一路走来我取得了不少成绩，可我依然有许多想拍摄的刊物，想参加的展览，想结识的主厨。在纽约，你可以自主选择——仿佛一切尽在掌握，只要再努力一点，再坚持一下，所期望的总能实现。或许正是这种切实的渴望驱使人们不断前进。我还记得准备离开时自己对乔纳森说的话，“我担心以后不会再有更瞩目的职业成就。我无法想象作为一个艺术家搬到没有熟人的城郊，生活将变成什么样。”

寻找加利福尼亚的住所时，我们偶然发现了一则森林小屋的广告，小屋在小镇外，有可当作工作室的独立建筑。我们明白这跟布鲁克林的生活完全不同，所以将其视为一次冒险之旅！小屋外的景色极美，可我认为光线才是真正俘获我的关键。柔和的金色光芒温暖而热情，为这里披上一层光纱，可谓神奇。此地距离海岸仅几英里，时常雾气弥漫，在空中形成天然的柔光罩，是理想的户外拍摄环境。

搬到这里一个月后，我们俩在附近的农场举行了婚礼，那里也是我长大的地方。我们在户外用餐，俯瞰夕阳下的葡萄园，在谷仓里跳舞。接下来的几周，乔纳森忙于自己的新工作，我则独自在树林中进行艺术创作，试着规划未来的职业生涯。回到在纽约多年努力下达到的职业高度似乎有些困难。我陷入了僵局，更重要的是，无法在经济方面对家庭有所贡献，这令我有些内疚。我视搬家为改变的良机，却不知如何改变。我时常待在我们的新露台，眺望古老的红杉峡谷。这些环绕着我的树木使我平静下来，重新调整自己。每天总要在大自然中耗去几个小时。户外活动占据了我孩提的大部分时光，我依然清晰地记得夏末黑莓的滋味，记得光脚踩着果园刚被犁过的土地的松软脚感。这些具体的感官细节构成了我们对一个地方的独特理解，某些被我们忽略的感觉不仅起着至关重要的作用，也是城市生活难以经历的独特体验。我对我们的新家了如指掌，房子侧面的苔藓会在雨后变绿，木柴堆下住着一窝小兔子，我喜欢这种感觉。我喜欢红杉新叶如羽毛般柔软的触感，喜欢每天清晨走进工作室时月桂树散发的香气。



为旧金山的杂志和食谱编辑们展示自己的作品时，我日益清楚地意识到西海岸的感性同我在大城市高档餐厅里拍摄的作品（极简主义、华而不实、高采光度）相去甚远。我预期的湾区客户需要少一点甜菜泡沫，多一点羽衣甘蓝脆片（如果你明白我的意思）。于是，我着手烹饪和摄影，创建了一个名为“森林盛宴”的博客，主要是想要一个能发给编辑们的链接。“他们想要朴实的质感，我就给他们泥土的芬芳！”我是这么想的。不需要安排编辑任务，也没有迫在眉睫的付账压力，我享受着艺术上的自由。过去我经常画画、烹饪，但只是为了朋友和家人，从未想过把它当作专业工作的一部分。既然没什么可失去的，我放任自己的想象力，大胆尝试从未体验过的创作方式，将手写字和水彩插画融入我的摄影中。

我自己学习摸索厨艺，我的食谱非常简单。注册CSA（社区支持农业）会员后，我们每周会收到一盒本地的当季农产品。我试着尽可能多吃一些本地的可持续食品，CSA令这一切变得更容易。我利用每周收到的食材发挥创造力，然后通过博客分享食谱。

我一直倾向利用图形展示作品，呈现整体中的细节，所以用直观的方式诠释菜谱很适合我：一张照片用来介绍食材，另一张照片用来展示装盘后的成品。令我惊讶的是，其他人也很好地接受了这种方式，很高兴收到读者们发来的电子邮件，他们看过我的博客后真的亲手做了！读者们的支持鼓励着我继续分享食谱，并最终促成了这本书的诞生。对此，我常怀感激！

我痴迷于色彩和形状，我的菜肴通常先从这两方面寻找灵感。我们可以制作马铃薯泥，也可以制作紫色的马铃薯泥。色彩为烹饪更添一丝趣味！而将食材切割成有趣的形状也能让烹饪变得更令人愉快，例如我的西瓜沙拉（第110页）。通常，在美味之外令食物看起来独具魅力耗费不了多少精力，我的心愿就是同你们分享这些简单的创意。我希望呈现一些对工作日而言足够简单的食谱，也希望呈现对晚餐派对而言足够令人瞩目的食谱。但愿这本书能完美地平衡你的咖啡桌和料理台，能激发你烹饪、分享的灵感，一同享受多彩而健康的食物。

干杯!

Grin



how to use this book / 如何使用本书

我热衷收集各式各样的烹饪书，却鲜少有时间坐下来，静下心一字一句地翻看或者尝试动手烹饪一道菜肴。无论是烹制一顿工作日晚餐又或是手忙脚乱地筹备一场宴会，我所需要的是——一本能让我在短时间内端出健康、美味且配色丰富的菜肴的菜谱。当我翻阅它时，我希望能一目了然地掌握烹饪一道菜时所需要的食材，直观地看到它装盘后的模样并且对烹制过程有大致地了解。这便是我编写这本书时对自己的期望——为读者呈现一本“接地气”的菜谱：讲解直观，配图悦目，操作简单。

色彩缤纷的农产品是我烹饪的主要灵感来源，我推崇采用简单的烹饪手法凸显食材的自然风味。令人称奇的是，有时候一点点橄榄油和盐就能激发出蔬菜所蕴含的天然滋味！总而言之，这本书分享的菜谱，既不需要复杂的食材，也没有繁复的制作步骤，我相信任何人都能如法炮制。就算你缺少其中的某样食材也没关系，我鼓励大家发挥自己的创造力，用其他食材取而代之。至于某些并不是随处可见或者并非一年到头都唾手可得的食材，我也试着给出自己的小建议。一般而言，大多数水果和蔬菜我都不削皮，所以菜谱中出现的一些食材，如黄瓜、胡萝卜、甜菜、梨、李子和苹果之类，究竟削不削皮就交由你来决定。

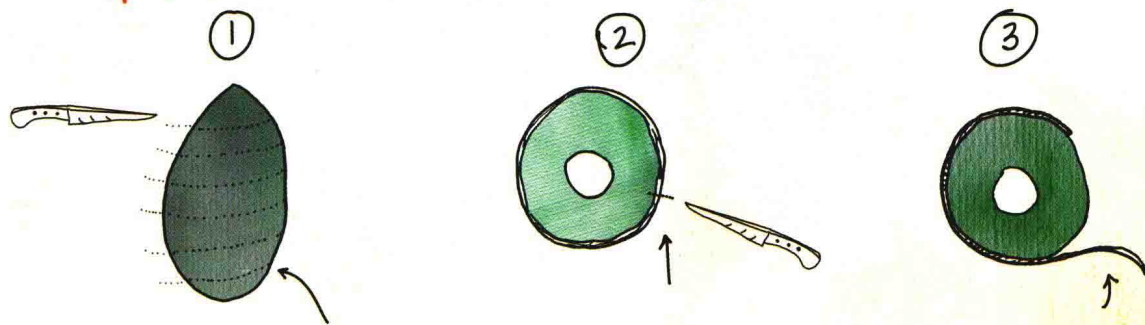
虽然本地、当季的农产品是我的首选，不过在这一点上我并没有那么保守。譬如冬天做某道菜时，如果需要番茄的话，我也会去买。我希望这些菜谱能够启发你，成为促使你开始烹饪的契机，所以利用橱柜里现有的食材尽情地发挥你的创意吧！尽管几乎所有烹饪步骤我都想亲自操刀，然而诸如青酱、派皮、油酥面团或者意大利团子之类的东西，我并不能保证经常有时间做。当然了，如果你有幸有这份空闲的话，我支持你从头做起，但是倘若买一份派皮面团就能帮你节省出制作格雷派饼的时间，那么又何乐而不为呢？

书中的大部分菜谱都不需要罗列出长长的购物清单，其中的许多食材我总是反复利用。某些食材在我的厨房里常有备货，比如洋葱、蒜头、大蒜粉、帕尔玛干酪、油酥面团、希腊乳酪（脂肪含量不限）、鸡蛋、坚果（山核桃、扁桃仁、胡桃）、干果（樱桃干、蔓越梅干、无核小葡萄干）以及新鲜的香料（特别是香菜和罗勒）。我喜爱香菜的香气，自从我们的CSA常年销售香菜之后，香菜便成了我烹饪时经常会用到的一种食材（牛油果也是——噢，天堂般的加利福尼亚州！）。我处理香菜时会保留香菜梗，因为香菜梗的香味特别浓郁（有些人会摘掉香菜的叶片，这简直是暴殄天物嘛！）。如果你不喜欢香菜的气味（据我所知，很多人都不适应它的气味），也可以用欧芹或者罗勒替代。优质的特级初榨橄榄油，粗制海盐/犹太海盐和现磨黑胡椒也是常备食材（几乎每道菜都会用到）。我个人喜欢莫尔登天然海盐的滋味，临上菜前，我会用这种海盐为菜肴调味。

本书所示的菜谱大多为四人份，不过其中许多菜肴既可以当作主菜也可以当作配菜，所以给出的食材量仅供参考。书中介绍的许多菜肴既可以趁热吃，也可以常温食用，所以尤其适合聚会的场合。虽然我是素食主义者，烹制的菜肴也以素食为主，不过我觉得将这些菜作为搭配肉菜的开胃前菜也是不错的主意。我炙烤或者焗烧大部分蔬菜时会选用浅沿大烤盘。通常，我会将烤盘放在烤箱中层，这样烤出来的蔬菜口感软嫩，切记千万不要烤过头。此外，针对每份菜谱还有一些额外的小提示，详情请参见每一章开头的注释。

CUTTING TECHNIQUES / 切菜技巧

将(硬实、成熟的)牛油果切成圆片:

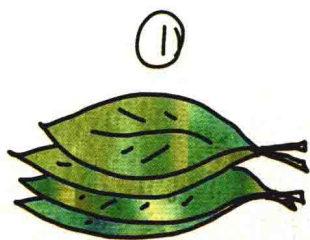


将带着皮的牛油果
绕着果核切成圆片

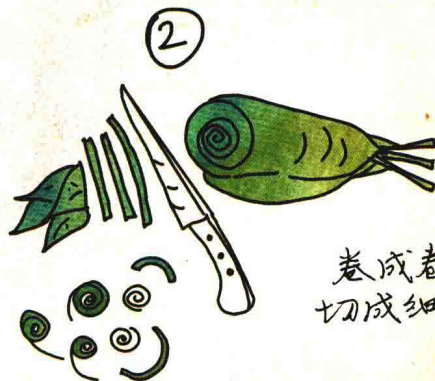
剥下果核周围的果肉,
如图所示割开果皮

剥掉果皮

菜和香草切丝

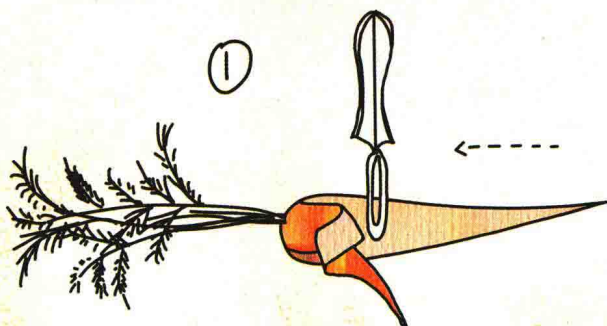


将叶片
叠成一叠



卷成卷,
切成细丝

将蔬菜削成薄片



如图所示纵向削皮
(胡萝卜、西葫芦、黄瓜)



剩余部分
可以拌沙拉
(或者直接
吃掉!)



