

<<好吃>>

图书基本信息

书名：<<好吃>>

13位ISBN编号：9787545800531

10位ISBN编号：7545800532

出版时间：2009-7

出版时间：上海书店出版社

作者：林行止

页数：199

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<好吃>>

内容概要

有“哲学家”把人分为两类。
其一是吃东西是为了不致饿死（所谓“为存活而吃”，法国人讥讽英人之不擅烹调）；其二是生存的目的在吃东西（所谓为吃而活，法国人自夸识饮识食）。
笔者两者皆是。
在为生活而奋期，当属前者，在生活安定尤其是和年龄“背驰”的胃纳愈来愈小的现在，则为后者。
不过，在“吃东西”之中应加上“好”字，而这个“好”字当然纯属主观。

作者简介

林行止，香港著名报人，政经评论家。
本名林山木。
湖州澄海人，在汕头及剑桥接受教育。
曾在《明报晚报》和《明报》任职。
一九七三年在香港创办《信报财经新闻》，一九七五年创办《信报财经月刊》，长期主持两份报刊笔政，被誉为“香江第一健笔”，已结集出版的经济及政治评论著作近百册。

书籍目录

吃鹅肝，寿而康臭不可挡腴不可拒的青鱼系出名门牛世家血与力量约翰牛牛之味味无穷“品红”、“藏红”的享乐与投资牵“晴”带雨酒香马克思红酒绿金茶话千千日酒泛桃红画入饌这家食肆不简单阿布衣滋味不再西班牙游食琐记巴斯克食行鱼生热、海鲜价、全球化穷国必有佳肴分账、包账、付账，不混账从筷子税说到筷子从三指到四股看餐叉的进化牙签古今中外谈

章节摘录

吃鹅肝，寿而康 中西饮食文化最大不同是，可口的食物，比如鱼翅和鲍鱼，在中国都是滋补的东西，但鱼子（Caviar）和鹅肝（Foie Gras）这类西方美食，却被视为有害健康，弄得喜欢这些食品的老饕，吃起来提心吊胆，在旁观吃的至亲好友，亦频频提出警告，大大败了食兴！

鱼翅和鲍鱼对健康的好处，经科学家长期研究后，已得出肯定性结论，不过，鱼子亦被证实含有大量蛋白质。

顺便一提，鱼子的产量有限，加上供应受最大产地伊朗和苏联的控制，价格因此逐年上升。

苏联近来政局翻天覆地，向来处理鱼子外销的Pladamesque Trade Mlmstz7已停止作业，正常贸易受阻，因此鱼子价格暴涨，至于价格前景，甚难推测。

若一切私有化，鱼子产量会大幅增加，届时价格自会相应下调。

可是，苏联盛产鱼子的里海周边国家，在新联邦组成初期局势会很混乱的情况下，短期内必将影响鱼子产量，加上运输可能中断，因此，鱼子的价格会高涨。

鱼子的价格预测，看来比预测货币汇价走势更难。

上述这些分别被中西食家视为美食的东西，鹅肝的美味，可说是中西食家都有共识的。

西方食家对鱼翅鲍鱼不一定欣赏，而国人对于鱼子衷心赞赏的，相信也非多数。

鹅肝虽为天下美食家共赏，却因长期盛传其含过量胆固醇和太油腻而令人生畏，不过，生畏似乎并未阻止港人吃鹅肝的兴趣，香港的烧鹅和卤水鹅日销以万只计，其内脏当然亦给港人祭了五脏庙，只是“有害论”令大家浅尝即止。

以烧鹅驰名中外的镛记，近日推出一款鲜鹅肝腊肠，说其“甘香可口，食齿留香”，确是写实之作。

鲜鹅肝腊肠的捧场客极众，笔者两次晚饭时间前往购买，都说售罄，明天请早。

中国的鹅肝食谱，笔者完全无知，但若参考法国食谱，必可令鹅肝食制大行其道——以香港每日销鹅之多，鹅肝供应无缺，研究其食谱当有生意眼，可以断言。

笔者作此断言，是基于最近法国科学家经过长期研究之后，已得出“鹅肝不但无害而且有益”的结论！

科学家研究鹅肝和鹅油对健康的影响，是因为法国人，尤其是盛产肥鹅的西南地区人民，他们患心脏病比率奇低，因而引起关注。

事实上，为了寻求导致心脏病的成因，科学家可说什么有关的物事都研究过，最近他们一看统计数字，把兴趣集中到鹅肝上面，是很自然的。

据联合国世界卫生组织属下的“多国心脏病趋势及确定因素观察”（Multinational Monitoring of Trends and Determinants in Cardiovascular Disease，简称MONICA）小组的报告，法国全国平均每十万中年人中，死于心脏病的为一百四十五人，但西南部产鹅区为八十人，在美国则为三百十五人。

这些数字说明了什么？

就是鹅肝和鹅油不仅无害甚至有益！

设于里昂的法国国家健康及医学研究学社的研究总监朗诺博士（Dr.Ronald），月前在法国国家禽饲养者协会发表论文，引起医学界注意，美食家欢呼。

朗诺的研究报告指出，导致心脏病的成因很多，但鹅肝和鹅油不仅不会伤害心脏功能，甚至因为产生脂肪酸（Fatty acid），对血小板（Blood Platelets）有强化作用，令心脏更健壮！

一九九一年法国西南部Gascony地区（据马基雅维利的《君主论》【Niccolo Machiavelli：The Prince】一书的说法，Gascony是一四五三年西班牙割让给法国的【见该书剑桥版，八页】）的一万二千名鹅农，去年生产一吨多的鹅肝，占全球产量百分之八十以上。

目前鹅肝零售价每盎司约为十五美元，相信“鹅肝无害论”广为传播之后，必然刺激需求，价格自然相应上升。

长期以来，该区鹅农面对卫生组织和动物爱好者的压力，但他们认为祖先们始于罗马时代的工作，断不会错，因此对外来压力置之不理。

可是，该区以外目的在割取鹅肝的养鹅业，在重重压力下终告式微，造就了法国西南部垄断市场的优势。

<<好吃>>

Gascony地区人民不少从不食用牛油、花生油、黍米油或橄榄油，因为现成的鹅油是传统的食用油，他们不仅以鹅油为主要食用油，同时该区的典型家庭每周都会有一次以鹅肝为主菜的晚餐，结果该区人民死于心脏病者的比例最低（十万人中共有八十人死于心脏病），而且该区居民都很长寿。笔者虽无法获得详尽的统计数字，但从图片所看，这一区的老人似乎特别多。

鹅油与鹅肝是长寿食谱，这是法国养鹅区人人知道但其他地区人民拒绝相信的事实。

鹅肝的法文为Foie Gras，后一字是肥大的意思，因此，指的不是普通鹅肝，而是以特别饲养方法令肝脏特别肥大的一种。

肝脏肥大的Toulouse（Gascony省会）鹅，在被剖腹取肝前三周，饲养者会用管子（Hose—neckedfunnel）把玉米直接塞进鹅胃，同时使之“软禁”不让其走动，结果令鹅肝非常肥大。

动物爱好者（或称动物权益保护者）对这种饲养方法反对甚力，但鹅农认为野鹅过南迁前，亦会尽量填饱肚子，增加肥膏为飞行提供足够精力，而在这种增肥过程中，肝脏无可避免会倍胀！

研究长寿食物在美国已成为一大行业，由于血管硬化和心脏病是美国人的头号杀手，因此美国人对于会引起这类疾病的食物避若蛇蝎，对鹅油和鹅肝有提高血小板功能和保护心脏的作用，美国科学家当然大感兴趣，波士顿大学医学院已拨款三百万美元和朗诺博士合作进一步研究。

如果得出肯定性的正面答案，鹅肝势必供不应求，价格暴涨！

一九九二年一月 臭不可挡腴不可拒的青鱼 刚进酒店房间，小女的电话便到，除了“闲话家常”，还千叮万嘱，要我们别忘了一尝荷兰土特产青鱼（herring或haring，亦译鲱鱼）的滋味。

在阿姆斯特丹不知名小店吃烤面包配以青鱼虽然是十一岁时的记忆，可是她念念不忘，认为是天下美味，即使近年吃过无数的日本刺身（鱼生），当然包括鲑鱼，但是青鱼仍是她的至爱，可惜“荷兰以外的青鱼味道均不对劲”，因此她再次提醒我们不可失之交臂。

对于青鱼，笔者“耳食”已久，十多年前写《（荷兰郁金香狂潮》，便曾引述麦基《疯众》（C.Mackay：Extraordinary Popular Delusions and the Madness of Crowds、中那段海员吃掉一个价值连城的名种郁金香Semper Augustus的“案例”，海员误把名花球茎当作洋葱，顺手拿走，不是要做“洋葱沙律”，而是以之配上青鱼大快朵颐；岂知那个“洋葱”的价格比他服务那艘远洋船的全体船员年薪还要多，他因此而被判监，成为历史上因吃郁金香球茎而坐牢的第一人，肯定也是空前绝后的一个人。

顺笔一提，《疯众》虽然脍炙人口，很多议论投机心理和投机活动的著作，都会提及，但是象牙塔学者嫌其考据不足，“行文小说化”，“有时夸张过甚”，布朗大学的嘉柏（P.M.Garber）教授因而做过不少郁金香价格以至于当时荷兰人何以会非理性亢奋的考证；而剑大一名史家则从故纸堆中梳爬资料、重访历史，以史笔写《郁金香狂潮》（M.Dash：Tuhpomania，Victor Gollancz，一九九九）。

上述那位以郁金香球茎佐青鱼的事，果见当年法庭记录，可知麦基纵有小说家笔法，所写皆有所本，并非信口雌黄。

北欧人吃青鱼，由来已久，这是古代食物匮乏、靠海吃海的必然情况；在北欧诸国，最深入民间的鱼是有“海中牛肉”（The Beef of the Seas）别称的鳕鱼（Cod），其次便是青鱼；据说在十六至十八世纪间，北欧人主要鱼食只有鳕鱼及青鱼两种，消耗比例约为六与四之比（见M.Visser：Much Depends on Dinner，Grove Press，七十一页）。

青鱼似乎特别迎合荷兰人脾胃，也许他们根本没有太多选择，因此消耗大量青鱼，以致阿姆斯特丹有以青鱼骨填海建成的传说（见S.Shephard：Pickled，Potted and Canned—How the Art Science of Food Preserving Changed the World，Simon&Schuster，二二二，九十一页；读是书有此意外发现，喜不自胜）；而臭气冲天的船只，满载青鱼便“可换成黄金”，可见青鱼曾是“高价鱼”且有大量成交。青鱼之受荷兰人青睐，当然有其内在因素，这种原产挪海的小鱼，为了觅食而顺流南下，到荷兰海域便最肥美可口至英伦海峡，因为精疲力竭（产卵及无精）而成了滋味不同的“瘦鱼”，英国人“废物利用”熏而制之，典型英式早餐桌上的Kipper便是熏青鱼。

去年十一月二日唯灵兄的“饮情食趣”专栏题为《（油盐水浸鱼》。

写“六十年代在香港仔吃过一围真真正正的油盐水浸的泥鳅，风味复绝，迄今念念不忘！

”青鱼则浸于不加油但有“自来油”的盐水（brine～slimed），所以油滑（slimed），料与鱼脂及鱼皮

<<好吃>>

富黏质有关；由于不加配料杂物，“原汁原味”，是以“肉嫩鲜冶”；由于青鱼多脂肪，不宜风干，皆因鱼脂暴露于大气中便很快败坏，发出腐臭（rancid），因此必须“即捕即食”，浸盐水可于短期内保持鲜味，若以之酶制装罐，便是完全不同的另一回事，即使被欧洲食家视为上品的冰岛醋浸青鱼，大多香港食家也不敢领教。

多年前读名家逯耀东教授的《肚大能容》，有《樱桃鲑鱼》文，说鲑鱼之美味，“实在一个清字，保存真味……否则喧宾夺主？

其味全失”。

正好以之“移赠”盐水浸青鱼！

北欧人捕吃青鱼，历史悠久，现在仅知九世纪北欧渔民已大量捕捉。

青鱼产量极丰，有说鱼群游曳有如沙丘移动，可见其南迁声势浩大；南下觅食的青鱼至荷兰海域已“发育健全”，肥美可口，市场需求很大；加上荷兰人善于经营，桶装的青鱼（其臭无比，因此称为“臭气冲天的货物”[stroking cargo]）在阿姆斯特丹转运欧洲各地。

捕鱼业的发达衍生了造船、制绳、结网以至于木工及铜匠等新兴行业，而妇女则成为去鳃、除内脏、装桶（把青鱼装人已灌进盐水的桶内）工人。

捕鱼特别是捕青鱼业带动了荷兰的出口及服务行业，是中世纪荷兰经济发达的其中一个原因。

<<好吃>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>