

<<慢食>>

图书基本信息

书名：<<慢食>>

13位ISBN编号：9787561760338

10位ISBN编号：7561760337

出版时间：2008

出版时间：华东师范大学出版社

作者：谢忠道

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>

## <<慢食>>

### 内容概要

《慢食》是台湾金石堂排行榜，博客来网络书店年度百大畅销书。

快节奏的现代生活，慢下来成为很多的梦想。

快与慢，结合好了就是所谓的劳逸结合。

这本《慢食》很适合被快节奏折腾得有点喘不过来气的我，每逢宅家时，我就愿意过着慢慢的生活，慢慢吃，慢慢动，慢慢看书，书中的慢食单，慢建议都符合当下的我，故心有戚戚焉。

<<慢食>>

书籍目录

- 1 花时间吃饭 花时间吃饭 美味的纯度 用鼻子吃饭——古堡里的泡面和品酒会里的香水 我们可以一起share吗？  
——关于分食与混食 肉松与牛排——品尝美食的主观和偏见 狗肉、牛肉、猪肉、兔肉、蜗牛和青蛙——吃的文化差异和霸权 美食主义，新年快乐！
- 2 理想的餐厅 创意的极限——法国叛客厨师集团 师傅，你叫什么名字？  
附录：问厨师，“米”为何物，直叫人生死相许？  
——三星名厨Bernard Loiseau之死 服务的价值 服务的消失 迷信米其林 理想的餐厅3 台湾人的品味 虚拟的味觉 台湾人的品味 料理的主体性 彰化肉圆A.O.C. 裹小脚料理——调味料烹饪与三杯鸡 美食的表面工夫4 料理的无国界主义 无国界与无厘头——所谓fusion 创新的复古巧克力——还原四百年的巧克力后记

## 章节摘录

插图：用鼻子吃饭——古堡里的泡面和酒会里的香水一个台湾朋友前年住在法国南部产酒区波尔多某知名酒庄的古堡里，准备撰写一本关于葡萄酒的书。

秋末，波尔多举办酒节，邀请世界各地的酒商和进口商来品尝明年即将上市的新酒和旧年份的变化。

酒庄的古堡不算小，除了住了这个作家朋友，还可招待远道而来参加品酒会的酒商。

那一年，也有两个台湾酒商被招待住在古堡里，房间就在作家朋友的隔壁，正下方是隔天品酒会的大厅。

波尔多区除了首府波尔多外，酒庄所在多半是穷乡僻壤，人烟罕至，连庄主都不住在古堡里，如果夜深人静时，想来个消夜点心，还真是只能往梦里寻。

可是台湾酒商住进的那一夜，这座八百年历史的古堡却忽然传出阵阵泡面的浓香——这两位进口商显然是经验老到的空中飞人，知道随身携带泡面在非常时刻自力救济。

那股泡面的味道弥漫了古堡一夜。

第二天品酒会的工作人员一早来准备场地，一进门就闻到余香未散的泡面味，大惊失色，连忙查问这股“异香”从何而来。

但是已经来不及了，工作人员怎样都无法让这股“异香”烟消云散。

于是，那一天，来自世界各地的品酒专家们不得不吸着鼻子，努力寻找该知名酒庄的葡萄酒里被泡面的油腻气息搞得闪闪忽忽若隐若现的木桶香、醋栗香、玫瑰花香。

老庄主又是抱歉又是委屈，偏偏又无法跟来客解释。

“这两位毕竟是酒庄请来的客人，庄主不敢多说什么，我看不过去，只好越俎代庖去跟台湾酒商解释，以免惨剧继续发生。

”葡萄酒作家朋友告诉我这段故事，“不过，那泡面的威力也实在够厉害，那些鼻子尖得跟狗一样的品酒专家们过了三天还闻得到泡面的绕梁余味！

”

## &lt;&lt;慢食&gt;&gt;

## 后记

被换走的餐巾2004年二月初，Cahors城，法国西南部荒僻的一个中型城市，夜里气温降到零下3-4度了。

城不大，连白天都没什么游客，晚上的餐厅当然也就是几桌当地的客人。

这样一家套餐不到40欧元(人民币400元)的餐厅，在法国只算是一般价位，服务生却清一色的白衬衫黑领结，西装笔挺。

这一餐，大家似乎都吃得很愉快：上菜的速度刚好，添水添酒的时间抓得很准，每道菜上桌时都用金属银罩盖住，三个服务生同时掀开，并由其中一个侍者向每一个客人重述他眼前的那道菜名。

每一个动作都从容稳重而且优雅，你的眼睛无论何时看到哪个服务生，都会得到一个真诚的点头和微笑的响应，许多时候，这些侍者都懂得在客人的眼神里解读是杯里没酒了，还是面包短缺了。

这些还只是用餐的外在条件，我们品尝的每一道菜都好极了，口味实在，食材新鲜，火候正好。

用完甜点，我起身去洗手间。

回座时，我隔壁的德国友人低声地跟我说：“你刚才起身的时候餐巾掉地上了，服务生给你换了一块干净的。

”我看到一块新的折叠得很整齐的餐巾放在眼前。

这是一间在《米其林》指南上没有星星的餐厅。

这块餐巾让我想起有一次在比利时安特卫普的另一个用餐经验。

那天中午餐厅只有我一个人，侍者领我入座后，因为天气热，放下随身物件后，我起身去洗手问洗手。

回到座位时，我注意到刚被我弄乱的餐巾神不知鬼不觉地整齐叠放在桌上了。

我对这个细节印象极深，是因为后来用餐完毕后又起身离座一次，这次，还是一样，(已经被我用过的有点脏的)餐巾又整齐地叠放在餐桌上了。

这样的经验很难叫人忘记。

因为你了解，你正在被一种专业照顾着享用一餐。

请问这道菜怎么做的？

安特卫普那餐厅的服务生是个有点年纪的老先生，尽管餐厅没有其他客人，他略略弯着身子，姿态不卑不亢，说话的声音轻柔徐缓，清晰悦耳。

他给我充分的时间读了菜单上所有的菜后，来问我是否决定点菜了。

我请教了一两个不解的法文字汇，他很明白地解释，不时还带着有趣的手势和幽默的语调。

有道菜是酥脆小牛胸腺，我问：“怎么个酥脆法呢？”

”他说：“胸腺是一种内分泌体，吃起来柔软且味道浓重。

主厨采用的是小牛，就是没有断过奶的乳牛，因此没有一般的腥味。

先裹上一点面粉、盐、胡椒，然后再用油煎。

约七八分熟，外皮有点酥脆而里面仍有胸腺该有的柔软和原味。

没吃过的话可以试试看，味道不错。

”我又问：“那这道菜的配菜焦糖卷心菜又是怎么做的？

甜的吗？

”老侍者微笑地说：“是带点甜，但不完全是。

将卷心菜切成细丝，水煮过后，再用糖、盐，加点熏肉块慢煮，直到烂熟。

吃起来既甜也咸，还有蔬菜的清香，可以平衡小牛胸腺的厚重。

”他的述说详尽生动，听起来简直可以想象出那个味道了。

我后来就是点这道菜。

确实和老侍者形容的不远，只是主厨还加了其他的香料，让味道更华丽复杂，口感也更精彩多变。

老侍者的描述只是点到为止，仍保留了我对这道菜的期待和想象。

这样的服务不是很特别的，在法国，差不多有点样子的餐厅侍者都可以告诉你菜单上的菜是怎么做出来的。

## &lt;&lt;慢食&gt;&gt;

厨师配菜几个星期前我在巴黎参加一个餐会，对厨师的配菜留下一个很深刻的印象。

前菜是橄榄油清煎鲜扇贝佐胡桃油调味色拉菜。

意外的是，搭配的酒里有一款是波尔多地区的红酒。

看到菜单时我有些惊讶，海鲜和红酒搭配不是不行，却是有些大胆。

但是享受这道菜和酒的搭配的时候我更惊讶了：红酒里有一点奇特的气味和胡桃油佐配得好极了。

第二道菜是烤龙虾佐芒果薄荷酱chutney，我一看，搭配的两款仍旧是波尔多区的红酒。

虽然经过刚才的惊喜，对这样的搭配还是有些不放心。

然而事实证明我又多虑了。

两款红酒清喜可人，薄荷酱里面添加的香料以及做得比一般略为浓重的口感和两款红酒里的香料香和木桶香相互唱和，果香果味也没有被牺牲掉，余韵时那份细腻已极的酸味尤其叫人着迷眩惑。

我不禁在心底赞叹，这个厨师真是高手！

第三道是烤鸽胸和鸽腿清高汤。

菜名下面两行字——还是两款红酒。

红酒佐烤鸽肉当然不是什么新奇惊人的组合，该是意料之中。

真正叫人惊奇的是那份鸽胸肉柔软滑腴，有如一块上等肥肝，滋味鲜美幼嫩，美妙无比。

旁边附赠的那杯鸽腿清高汤真的只是一杯火候十足费心熬出来的精华高汤，人口那份鲜美醇厚简直无法形容。

厨艺到了这个境界，配酒也要有同样的高度才行。

这两款并非知名酒庄的小酒内敛含蓄，却有足够的优雅细致来附和鸽胸和高汤，酒菜搭佐忽轻忽重，自成一股品尝上和谐的节奏与韵律。

餐后，我和厨师闲聊，他说他花了两天的时间品尝近10支酒，然后尝试创出适合这几支酒的菜色来。

而这份套餐只是为了这次餐会设计的，不是常列菜牌上的套餐。

这位厨师不但手艺好，显然品酒能力也不差，他不只有天份，还有心。

全世界最伟大的菜我小时候在台湾彰化这样一个不大不小的城市长大，在台中念高中，在台北念大学，然后到了法国。

我到现在还清晰记得刚到南部普罗旺斯留学头一年对法国菜的厌恶和反感。

学生餐厅里永远老调的油哈味薯条、口感稀软的枯燥薯泥、霉味扑鼻的甜菜色拉、可憎的罐头番茄酱意大利面条、煮得稀巴烂难以下咽的菠菜糊。

这怎么比得上家乡的烤鸭、烧卖、饺子、肉圆和肉羹？

经过那一年的普罗旺斯大学学生餐厅经验，我更坚信从小的一个想法，也是我从小就被教育灌输的理念：中国菜是全世界最伟大的菜。

中国菜当然是全世界最伟大的菜系。

从小我不断地听到，全世界两大菜系是法国菜和中国菜。

中国幅员广阔、历史悠久、菜系丰富、技巧繁杂……这些都是毋庸置疑的。

我们有八大菜系、满汉全席；我们的北京烤鸭多有名，杭州的龙井虾仁多好吃；金华火腿、佛跳墙、燕窝鱼翅、粤式点心……哪样不是博大精深历史悠远？

外国菜哪能跟中国菜相比！

时年1990，也就是我更坚信这个理念时，我离开台湾开始旅行。

内地云贵、苏杭、上海、西安、北京、新疆、青海、四川、两湖、广粤，后来去了韩国的汉城、庆州、釜山，再后来去了几次泰国，再再后来，因着地缘的便利，几个西欧南欧国家也略略走过。

这两年，也把北非几个阿拉伯国家晃了一圈。

旅居巴黎的这几年，更是什么都尝它一点：俄罗斯菜、非洲菜、越南、柬埔寨、土耳其、希腊、印度……因为写作采访的关系，法国各地的地方菜、高级餐厅、知名酒庄也都有了一点经验。

接触深入这些异国料理久了，我心中经常出现这样的回问：为什么中国菜是全世界最伟大的菜？

我们又凭借什么条件认为中国菜是世界最伟大的菜？

何谓伟大？

因为历史久远、做法技术繁杂多变、物产丰盛无穷？

## &lt;&lt;慢食&gt;&gt;

我对所谓的中国菜与中国菜的历史又知道多少？

又有多少前人留下的食谱典故可以轻易地在街角路边的餐厅小馆子里吃得到？

我在书店里绕了一圈，较有深度的中国美食书写多半停留在怀旧的妈妈的味道里，或是没有多少根据的稗官野史乡野传闻。

似乎很少人站在国际的视野高度为现代的中国美食文化做一份21世纪的现实把脉和诊断。

一个月前我去了一趟北非的摩洛哥。

我待的城市Agadir是个渔港，差不多所有的指南和当地导游都说这个港口城市没有一家地道的摩洛哥餐厅，美食上乏善可陈，卫生条件脏乱无比。

然而，我却在他们的传统市集里，挤在一堆衣着褴褛的摩洛哥苦力船夫中间用手抓着吃烤沙丁鱼——我生平吃过最美味的沙丁鱼，鲜嫩甜美，每一块鱼肉都饱含海洋的天然滋味。

面向大西洋的Agadir港是全世界最大的沙丁鱼港，这里是摩洛哥中下劳力阶层随便吃饭的地方，新鲜的沙丁鱼并不难得，可是那个烤鱼火候却是千金不换的真功夫。

我相信，没有这个食材的条件，法国再高级昂贵的餐厅都弄不出这么美味的沙丁鱼来，而我只花了5元台币就吃到六尾！

美食文化，在吃之前、同时、之后但是再好吃的沙丁鱼都不足以让摩洛哥食物成为一个精致的伟大的美食文化，就像——容我说一句不中听的话——再好吃的鱼鸭羊猪都不足以成为伟大的美食文化，即使价值连城的二头鲍或是人间难得的鱼翅燕窝也不行。

我越来越相信美味不是美食文化的唯一条件，光是能做出好吃的东西是不够的，太多有形无形的条件在食物端上来之前、同时、之后都很重要，甚至，在整个文化里，周边的外在条件比饮食本身这个动作更重要。

食材当然是很重要的。

日本对各种食材(野菜、海鲜、荞麦面)的研究入微；法国、意大利、西班牙有知名的A.O.c.产地正名制度和法令在保障保护各地特产的质量和特色。

而你我所知道的、认识的中国菜对食材又有多少研究和了解？

有多少人知道酱油的制造和等级之别？

又有多少人知道米有哪些品种和产地特色？

最好的煮法？

有几个手工面的师傅像电视冠军里的日本职人一样，讲究面粉讲究水质讲究手劲一直到煮面的火候和甩面的干湿程度？

懂得品尝更是饮食文化中最根本的。

众所周知法国人吃饭讲究配菜，讲究一顿饭的口味由清淡至浓重，配酒钻研到吹毛求疵，配奶酪、配甜点、配雪茄、配咖啡巧克力，简直天上地下无所不配，疯狂所致，乐此不疲。

而你我所知道认识的中国菜，有谁有哪家餐厅厨师很认真讲究竹叶青绍兴酒乌龙茶和牛肉面东坡肉或是腐皮虾卷之间的搭配和协调呢？

有多少父母从小教育自己的小孩对味觉的敏感？

去辨识天然海盐和自然发酵酱油的真正味道？

去感受吃牛排是吃肉本身而不是吃黑胡椒酱？

去知道一块萝卜糕该有的柔软度和米的香味？

餐厅的服务、用餐的环境从来就是饮食享受的主体之一。

从餐厅的宽敞装饰、气氛的雅致与否到餐桌的摆设、服务的质量、不经意掉到地上的餐巾，或是眼睛不时看到侍者得到的真诚微笑。

在你我认识的中国餐厅里哪一家曾做到这样的要求与专业，让你我不必承受餐厅音乐的嘈杂、旁边桌上残渣厨余的视觉污乱、服务生的冷漠无理、旁桌小孩的哭喊叫闹等等缺失，来享受一顿很舒适雅静又不是贵得离谱的中国菜？

厨师是餐厅的灵魂人物，留意一点西餐发展的人大概都知道几个当今重要的西方名厨：保罗·包库斯(Paul Bocuse)、亚伦·杜卡斯(Alain Ducasse)、高登·拉姆赛(Gordon Ramsay)、安东尼·路易·阿杜利兹(Andoni Luis Aduriz)、法兰·阿德里亚(Ferran Adria)……中餐的大厨呢？

## &lt;&lt;慢食&gt;&gt;

有国际知名度的，我想来想去只有一个：Ken Hom(你不认识？

很正常，他是华裔美国人)。

这中间的原因当然有西方媒体霸权创造明星厨师的优势，但是平心而论，你我又认识几个人尽皆知受人景仰的中餐厨师？

又有几个厨师有自己个人的风格、厨艺的创见，或是花心血整理过一个传统菜系食谱并使之现代化而传承下去？

当世界主流菜系极力用心设计更具现代美感的装饰摆盘时，大多数的中餐师傅还在自鸣得意于用红萝卜小黄瓜的雕龙刻凤。

上述的西方厨师不是仅仅享有明星般的名气而已，在专业上，这些都是某种菜系的掌门人、继承人、启发者，进而可能是新一代厨艺、理念、技术或是食谱的创造者，名气只是随着这些专业成就后来附加而来的。

而大多数时候，我们的厨师都还只是一家餐厅里面没有脸孔风格的赚钱工具而已。

还有类似权威的《米其林》评鉴制度呢？

或是多数读者自己来投票决定的有群众公信基础的《扎卡》(zaga)指南？

在台湾，几乎只有电视上那些越来越多也越来越没公信力、越来越商业化的电视节目，报纸杂志媒体上泛滥又不负责任的广告式报导，或是哪个名人开的哪些明星最爱去的餐厅。

浮夸不实的媒体宣传与美食本身无关，反而经常是埋葬美食的一铲一铲的厚灰重土，生杀活埋，使之无葬身之地。

像法国蓝带那般在全世界广收学徒宣扬法国厨艺的学校呢？

参加包库斯金奖赛(B0cuse d'Or)世界级的厨艺竞赛的选手呢？

像知名厨师马克·维哈(Marc Veyrat)这样一年创作300道新菜的创意厨师呢？

对卫生的管制？

对质量的保证？

对物产的保护？

对餐桌餐具的设计？

……问题还可以一长串地自问下去，然而最后我不禁自问：中国菜真的是全世界最伟大的菜吗？

它为什么伟大？

凭什么伟大？

在过去某个时代里，它或许真是世界上最伟大的菜系，但是在今天厨艺潮流变化如此迅速的时代，它的伟大会不会只是历史，或是我们众多自我陶醉的大中国文化鸦片思想之一？

一直以拥有传统中国文化自豪的我们似乎让人看到冷冻水饺和方便面快餐汉堡炸鸡在超市街头占领的面积越来越大，越来越多的食之无味弃之可惜的吃到饱，而口味精致厨艺扎实服务专业的中式餐厅却凤毛麟角。

中国菜在世界美食版图上和日本意大利法国等美食大国相较，优势又如何？

当全世界正在流行非常科学技术的分子厨艺时，我们的厨师又是如何看待分子厨艺和传统中国菜的关连和可能？

当今世界对环保和饮食间的讨论，我们的立场和定位又在哪里？

祖先留下一部博大精深的《易筋经》不见得我们就是天下无敌，问题在于我们使得出几成的功夫。

而且，我们这个时代也有前人不曾面对的变化和难题。

然而更深刻的问题可能在于：中国菜有必要是全世界最伟大的菜吗？

让我们先放下这个拼第一的迷思，把厨师的角色、环境的质量、素材的讲究、史料的整理、味觉的教育、文化的推广、技术的改进、制度的设定、服务的价值等等面向都摊出来细细思考，和他人的饮食文化平心静气地比较一下，有太多的东西需要我们在高喊“中国菜是全世界最伟大的菜”这句鸦片口号之前，去了解。

料理是一个有机的文化体，在一个社会民族生活中时时刻刻地变化演进，在时间空间的涛浪里，渐渐失去原有的金玉宝石，或是缓缓地结晶出美钻真珠。

唯有明确地观察当今的国际美食现状与未来的趋势发展，才知道如何定义自己饮食文化在现下的地位



## &lt;&lt;慢食&gt;&gt;

因此，在这本书里，我希望能摆脱一般讨论好吃不好吃的口味争论、怀旧考古式的文学消遣或是寻找价廉物美指南的角度来思考。

部分的文章和写法在台湾发表时，曾刺激到不少人的民族自尊和文化痛脚，但也有不少人从中了解到不同视角观看自身文化的重要，学着稍稍转移传统教育给我们目光定位的方向，从僵化固定的文化泥沼中抽离出来，看看过去不易看到的可能的盲点。

也许，这是一个美食的“五四”运动的时代，差别是，中国文化的优势尚未消失。

我们的菜系当然非常多样，我们也拥有和其他文化相比绝不逊色的独特物产，也有嗜吃美味的天性和文化，以及先人留下的丰厚的历史遗产，可是我最最担心的是，我们文化里精致的部分不断地在流失。

整体的美食水平仰赖的不只是最底层的平民小食、最普遍的家常小菜，还更需要有经过思想的考验、天才的发挥、时间的粹炼的上层料理，那种我的美食作家朋友叶怡兰所称的“艺术性”、“宗教性”的顶级料理。

精致的消失正是中国餐饮水平逐渐下降的重要原因之一，然而这却是中国文化最精髓的部分。

这几年台湾不断地请外国知名厨师到台湾客座，但那只是一场短暂的华丽表演，在当时产生一种高尚品味的奢侈快感，或许对台湾的饮食现状有些微的刺激，但是人去总是楼空。

有幸去吃一餐的人或许会对某种异国料理多一点认识，浮光掠影的表演却很难对台湾整体的美食文化产生深邃的影响与贡献。

这个现象在其他行业，恐怕也没有太大的差别——看一场好莱坞砸大钱大卡司声光特效的影片，并不会培养出本地优秀的明星导演。

在文化领域里，金钱只能打造出华丽的外貌，没有后续的人文充实，美丽的外貌总归会干瘪消匿，最后被弃之如敝屣。

伟大的味道可能来自一块纯净的豆腐、一锅清甜的米饭，或是一盅醇厚的煲汤，但那只能培养出妈妈的味道，只是美食基础的一部分，伟大的文化还有更多餐盘以外的东西，让一块豆腐不只是一块豆腐，而可以是饱含一个民族生活哲学的滋味载体。

哪个料理才是全世界最伟大的菜？

这些年，我走了许多国家和地区，也许还不够资格回答这个问题，也许这个问题其实没有多大的意义。

但是我相信，料理的本身无所谓伟大，是人，是你是我是妈妈是厨师是农夫是餐厅服务生是杂志的美食记者，使其渺小低微，或恢弘伟大。

## <<慢食>>

### 编辑推荐

《慢食》可算掌握慢食文化的入门书籍。  
作者谢忠道是旅居巴黎的台湾美食作家，对欧洲饮食有深切体会，他主张的慢食是好好品尝每一餐，就如书的简介：“‘食’不单单是吃，而是咀嚼、是享受、是品尝、是玩味、是精致的完成。”

#### 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>