

<<食滋味>>

图书基本信息

书名：<<食滋味>>

13位ISBN编号：9789862620342

10位ISBN编号：986262034X

出版时间：2010

出版时间：貓頭鷹出版社

作者：Alice Waters

页数：464

译者：宋美瑩

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>

<<食滋味>>

前言

推薦序 愛莉絲的美味革命 目前市面上食譜五花八門，印刷精美引人垂涎者眾，這樣一本純文字大部頭著作竟然有機會發行中文版，實在令人驚喜。

對於中文世界的讀者來說，我認為這本書具有兩個層面的意義：一、這是愛莉絲·華特斯集四十年經驗之大成而發表的「美味革命宣言」，從飲食倫理和生活哲學的角度看來，值得細讀。

二、這是一本解釋詳盡的西式家常菜食譜，對於烹飪初學者或是想擴充西廚知識的人來說，是很理想的自學教材。

兩種因素加在一起，造就了一本可讀性甚高，感染力特強的非傳統食譜。

記得我剛把書抱回家的那天，就像讀小說那樣一古腦跌入了愛莉絲充滿色香味的世界。

後來我在網誌上記載：「自從一口氣看完她的食譜後，我每天一有空就自己麵皮切麵條，而且忽然吃了非常多的水果，還很想出門野餐，並且有強烈的請客欲望。

重點是不管做什麼跟吃有關的事情，都有一種活著真好的感覺。

「美味革命的來由與發展 所謂「美味革命」，指的是一種從每日三餐出發，在追尋美味的過程中也為世界盡一份心力的理想與實踐。

它源起於一九七〇年代初，北加州的柏克萊。

當時二十幾歲的愛莉絲和多數柏克萊學子一樣，浸淫於民權運動的激進思潮，身邊所來往人士多為知青與藝術家。

愛做菜的她常把朋友們請來家吃飯。

但要知道，有革命情操的熱血青年們通常對「吃」沒有太大要求，稍微吃的好一點就有罪惡感，擔心自己和底層人民與第三世界的苦難大眾脫節。

愛莉絲對這個狀況很頭痛，她隱約感覺美味的追尋不僅只是感官享樂，也具有社會意義。

朋友們記得她說：「既然大家都呼籲言論解放與性解放，為什麼口舌感官不能一起解放呢？」

「難道搞革命的人就非得用裝狗食的盤子吃冷凍速食嗎？」

她懷念以前去法國遊學時，在街頭巷尾的小酒館裡吃到的那些新鮮簡單的家常菜肴。

放眼柏克萊校園四周並沒有這樣理想的聚會場所，於是好客成性的愛莉絲就在朋友們的簇擁和協助下自己開了店，取名Chez Panisse（帕妮絲之家）。

Panisse是法國導演馬瑟·巴紐（Marcel Pagnol）著名的馬賽三部曲裡的一個小角色，是個心地善良的老帆船工匠。

把餐廳命名為「帕妮絲之家」，就是為了捕捉普羅旺斯的陽光和那股純樸美好。

餐廳草創初期，所有的廚師和服務生都是熱情有餘，經驗不足的非專業人事，其中不乏哲學系研究生，潦倒畫家，詩人，演員等等。

由於大家都不專業，動作比較慢，年輕的愛莉絲決定一天只供應一種套餐，三、四道菜，別無選擇，習慣沿用至今。

在忙碌經營餐廳的過程中，愛莉絲之前懵懂的飲食思想逐漸成型。

她發現做菜的技巧固然重要，但只要材料夠好夠新鮮，非常簡易的烹調就很美味。

起初他們一行人會去舊金山的唐人街買菜，接著她開始注意柏克萊四周的小型農家，發現那些剛剛採摘的有機蔬果味道明顯勝過遠處運來的批發食材。

餐廳附近的有機農知道有這樣識貨的老闆後，常會帶著自己最好的收成作物去找她，而相對的，愛莉絲也會在菜單上大大宣揚這些原本名不見經傳的農夫，並且和他們長期合作，請他們耕種一些歐陸品種的特殊食材。

這種做法現在很流行，當年卻是創舉，也因為Chez Panisse的口碑愈傳愈響亮，間接的捧紅了一批農業英雄。

結果只為了一個對「好吃」的堅持，愛莉絲很傳奇的帶動了北加州的有機農業，進而在全美各地推動自產自銷的農夫市集，一點一點的拉近了「產地」與「餐桌」之間的距離。

這種理念與義大利發起的「慢食」運動精神不謀而合，於是兩股民間力量很快的結合在一起，影響範圍與日俱增。

<<食滋味>>

從慢食運動的角度看來，最珍貴的美食不是米其林三星餐廳裡的鵝肝松露魚子醬，而是吸飽了陽光的番茄，自己種的蔬菜，新鮮的土雞蛋，草原放牧的健康牛羊……。

為了自身健康與生態平衡，他們鼓勵大家吃有機農作與永續經營的（也就是不靠破壞環境與濫捕濫殺圖近利的）漁畜產品。

為了節源減碳，他們建議盡量使用自家附近出產的食材，以降低運輸消耗。

為了勞工權益，他們支持公平貿易，推廣在平等互惠的條件下生產的食品。

秉著「美好」、「乾淨」、「公平」的原則，一場「美味革命」就這樣從市場、廚房、和餐桌上宣揚開來。

現年六十五歲的愛莉絲在餐廳經營穩定有成，無後顧之憂的狀況下，近年來全心投身公共事務。

她於二〇〇三年出任國際慢食運動組織的副會長，並在各地中小學裡推行「可吃的校園」（Edible Schoolyard）計畫，教學生種菜做菜，從基層改變美國人的飲食習慣。

二〇〇九年奧巴馬總統上任後，她甚至靠頻頻寫信說服了美國第一家庭，在白宮的花園裡開了一方菜園，為全民做榜樣。

說來本書也是她向外推廣理念的一個里程碑，甚至算是一部慢食運動的「實踐手冊」。

與慢食運動的創始人卡羅·佩屈尼（Carlo Petrini）和柏克萊教授麥可·波倫（Michael Pollan）這些飲食界的知識份子比起來，愛莉絲沒有犀利的口才，也不談太多深刻的道理，但她生活化的文字別有一股聞得到摸得到的感染力，讓人恨不得馬上照著她的話去買菜種菜做菜，一起加入這場美味革命。

烹飪實踐 台灣的讀者們可能會想，如果真心接受愛莉絲的教誨，只購買本地的生鮮食材，要怎麼做西餐呢？

關於這點我倒覺得不用太擔心，因為本書在基礎技巧上著墨甚多，而那些基礎性的菜式（如燉飯、義大利麵、烤雞、水果派等等）是沒有強烈地域性的，口味與配料往往可以因地制宜，隨心所欲。

我建議大家先把書中詳談烹調法的第一部分仔細看一遍，並根據愛莉絲在第二章裡面的指示，準備廚房裡必須常備的西式乾貨與調料。

掌握了觀念與基本配備，接下來一切就容易多了。

書中介紹的菜色多屬法國南部和義大利式的家常料理。

這兩個地區的地中海型氣候和美國加州類似，陽光充足物產富饒，所以烹飪時不需繁複的作工就可以呈現鮮明多元的味道。

與源自法國北部和歐陸其他地區那些奶多肉多醬多的料理比起來，這種以橄欖油、洋蔥大蒜、新鮮香草和蔬果為基礎的菜系不只在烹調程序上簡單許多，在口味上也更適合亞洲人。

關於進餐方式，愛莉絲也偏好我們平日吃中餐的家常風格，主張用大盤大碗沿桌分食，而不是一道一道的擺盤上菜。

至於餐後甜點，她說有時最好莫過於新鮮水果，可以連莖帶葉的送上桌，像是一盤「美麗的靜物」。

其實只要看看愛莉絲推薦的幾組菜單（見第三章），讀者們應該就可以感受到在家做西餐是如何的容易可行，甚至比中式家常的三菜一湯還要省事呢！

身處亞熱帶的台灣，我們和屬地中海氣候的地區一樣得天獨厚，有全年無休的新鮮蔬果和海產。

近年來台灣推行有機與精緻農業，許多本地農家開始耕種西式蔬菜，所以在特定幾所超市和假日農學市集裡，常可以找到本地出產的各類生菜葉與新鮮香草，品質很不錯。

至於幾樣比較難找到的蔬菜，我在這裡簡單為大家提供一些替換用的建議：

朝鮮薊（artichoke）
：新鮮竹筍 迷你包心菜（brussels prouts）：抱子甘藍 芥藍菜（kale）：散葉甘藍 茴香（fennel）：質地類似西芹，香味類似八角 歐洲蘿蔔（parsnip）：質地類似白蘿蔔，甜味類似紅蘿蔔、番薯、芋頭 以上只是一些參考用的例子，但其實可以用來替換應用的食材何其多？

光是以本地水果為主的甜點變化就不勝枚舉（比如以芭樂入水果塔、龍眼荔枝用酒燉或是拿來做冰沙），只需一點想像力與實驗精神。

對於做菜這件事，有些人講究絕對的傳統與道地，所以在亞洲做西餐就標榜完全使用進口食材。

這樣一來很花錢，二來消耗燃油料違反環保，三來辜負了本地的新鮮物產，實在沒有必要。

所以我建議大家盡量使用本地食材，有空就出門逛逛菜場，效法婆婆媽媽們的精神，到處摸摸聞聞，和菜肉魚販閒話家常，不懂就問。

<<食滋味>>

三不五時最好放膽買一些不熟悉的食材回家，用書中學來的技巧和調味組合實驗一番。

如此長久下來，一定會累積出一套食材心得與個人的烹飪風格。

這可不是標新立異的Fusion，而是以「食材取向」的慢食精神啊！

莊祖宜 哥倫比亞大學人類學碩士，劍橋廚藝學院專業文憑，著有《廚房裡的人類學家》。

引言 我的美食革命是從天真爛漫的年輕歲月開始的。

我開了一家餐館，於是四處找尋美味的食材以供烹飪，想找當初在法國學生時代愛吃的菜色，像生菜、青豆、麵包之類的簡單食物。

我要找的是好味道，不是什麼理論，然而卻發現那些最好吃的食物，都是自家後院或是餐館方圓百里左右小農場和果園的農夫種的有機蔬果，他們種的是世代祖傳的蔬果品種，並且在盛產的時期收割。這種新觀念讓我得以直接向供應者購置食材，不會被超級市場的菜色所限制。

有了上好品質、最具美味的材料，你可以用很簡單的方法烹調，做出來的食物就很棒，因為嘗起來就是它的原味。

這是我們在「帕妮絲之家」餐館，多年來尋覓、準備和品嚐食物的心得。

經過細心培養，適時收割，直接從種植者手上立時送到手上的食物，自然是美味的。

這種食物不是我們這類餐館的專利，同樣新鮮的食材當地菜農也在市場上售賣，誰都可以買得到。

我開始到農夫市集去購物的時候，學到最好的一個經驗是跟菜農打交道，跟他們學習，也去影響他們——問他們能不能種一些幾乎已經在市場上消失的蔬果。

多年每周如此的來往，我開始跟一群朋友形成相互依賴的關係。

因為持續選擇有益健康又具人情味的在地土產，我跟關心同樣議題的人形成一個社群，這個社群共有的信念不只是保護自然資源，也懂得欣賞食物本身的價值，喜愛食物的味道與色澤，以及食物給予人和時空季節與自然循環的聯結。

好的烹飪沒有什麼祕方。

你不需要多年的廚藝訓練，或是什麼昂貴稀奇的食材，也不用具備世界各地美食烹飪的百科知識，你只需要自己的五種感官。

好食材當然也是必要的，不過要懂得選擇和準備，你得先好好嘗過。

就是這些多面的感官經驗，使得烹飪格外讓人有成就感，因為你永遠在學習。

這本書是給那些想學烹飪，或是想增進廚藝的人的。

第一部分的章節討論簡單食物的要素，始於如何選擇新鮮食材和儲備材料，以及如何決定要烹飪的菜單。

接下去的章節專門談主要的烹飪技巧，詳細解釋原因理由，和簡單的標準食譜。

跟著這些課程去做菜、品嚐、學習成果（或從失敗中學習），你會逐漸記住一些基本的方法，以後就不用再去查詢了。

這樣你就可以很有自信的輕鬆烹飪，讓食譜來啟發你的靈感，而不是被它限制，可以自由地跟親朋好友共享準備和食用簡單食物的純然愉悅。

本書的第二部分裡，你會找到同樣寫法的其他食譜，我選擇它們的理由是，一旦熟悉前面課程的技巧，你就可以輕鬆地運用。

我相信好烹飪的基本原則在哪裡都一樣。

這些原則跟食譜和技巧的關係，還不比蒐集好食材來得重要，那也就是我所認為的烹飪要素。

每次要示範烹飪的時候，我都會把所有要煮的東西擺出來給大家看，觀眾總是張大眼睛，對所有食物的美麗驚奇不已。

他們問說：「你在哪裡找到這些的？」

我回答道：「在你們菜農的市場上買的。」

你們自己也買得到呀！

經過這許多年，我已經把自己所知道一切跟烹飪有關的知識，過濾到這個原則，以及其他一些簡單的主張。

下面就是我列下來的單子，如果你能照這些原則烹飪，相信廚藝會大為改進。

它們是美食革命的方針，可以用最基本的人性價值，把我們跟家庭和社區重新聯結起來，給我們所有

<<食滋味>>

感官最愉快的享受，也為我們一輩子的健康幸福提供保障。

選擇當地長期持續生產的土產品 知道你吃的東西是從哪裡來的，和如何生產的。

跟照料土地的當地小菜農要各種不同種類的蔬菜水果。

跟有機、人道、關心環保的出產商買蛋類、魚類、肉類。

吃當季食物 選當季盛產的食物。

有些蔬果的生產期雖短，還是可以用有機的園藝和栽培法來延長。

綠色蔬菜可以種在溫室和罩子裡，當地總有可以乾製或罐裝的食品，以備冬季使用。

吃當季食物會啟發你做菜的靈感，讓你感受時間與地域，吃到最有滋味的食物。

去農夫市集購物 農夫市集創構出的是一個重視多樣性、誠信、季節性、地域性、持續性與美的社群。

去認識那些種植你所吃的食物的菜農吧！

把你自己想成是菜農的同事，跟他們學習，也跟他們配合工作。

自己種菜 吃自己在後院或公共園地種的食物，會讓你非常有成就感。

甚至只是在窗台上種一株香草，都可以改變你的烹飪法，讓你跟季節的變遷聯結在一起。

你會搜尋野生的食物，或是到讓你自行採收水果的農場去。

去看看這塊供應食物的土地可以給你什麼。

保存，造土，與回收 帶自己的籃子上菜市場，盡可能重新利用任何包裝。

做菜的時候，在廚房裡放個桶子，回收廚餘造土。

你保存得愈多就浪費得愈少，讓你覺得愈愉快。

用你所有的感官，以簡單的方式烹飪 做菜不要太複雜，讓食物保持原味。

用觸覺、聽覺、視覺、嗅覺，還有最重要的味覺，讓烹飪變成一種感官的享受。

邊做邊嘗，持續練習與發掘。

跟別人一起烹飪 包括你的家人、朋友，特別是小孩。

孩子成長、做菜和端盤子，就會想要吃那些食物。

讓小孩親手去種菜和做菜，可以毫不費力地讓他們學到重視和享受食物的道理。

跟大家一起吃 不管是多寒酸的一頓飯，都要找個特別的地方，大家一起坐下來，精心仔細地把桌面擺好，好好品嚐享受桌上的儀式。

用飯的時間是表現同理心、慷慨、滋補與交流的一刻。

記得食物的可貴 只有好食材才能做出好食物。

正當的價錢應該包括環境保護，也給出產業者的勞力予以公平的報酬。

我們不該把食物視為理所當然。

著手開始： 材料和儲備 器具與規畫 要當好廚師，只需要幾項要素：胃口、材料、可用的廚房、幾件工具，和菜色的主意。

不過，哪一項才是最首要的呢？

也許是胃口吧！

我認識的所有愛做菜的人，共同點是因為他們都愛吃好食物，才變成好廚師的。

他們也都喜歡想像食物的口味和各種可能的混合味道，喜歡看書和食譜，喜歡在心裡思考如何烹飪。

烹飪食物的主意，來自於思考和動手的過程。

在你能輕易找出自己的做菜方法，本能地擺出一套菜單之前，當然得先要有一段時間在廚房做菜的經驗。

我自己思考食物和烹飪的方法來自於多年的經驗，現在它已經變成我的第二本能了。

可是，該如何教人烹飪呢？

我想著手點應該是材料吧！

它們一向是我最好的靈感來源。

材料 首先，你得先有東西可以煮。

要找最新鮮、最當季的蔬菜水果，還有蛋類與奶類，最好的地方是農夫市集，和賣當地有機土產品的菜市場。

<<食滋味>>

去市場的時候，先不要決定要做什麼菜，給自己一個開放的心態去看市場上有什麼東西。

直接跟生產者買東西的好處，是可以跟他們學習。

同時，也可以影響他們要生產什麼種類。

問他們：這是什麼品種？

怎麼種的？

要怎麼煮？

生產季節有多長？

盡可能買當地證明是有機生產的食物。

要知道，有些食物雖然標示為有機食品，並不表示就是當地產品或長期出產的。

要買當地長期土產蔬果（有時也包括蛋、奶、肉製品）的一個好辦法是跟CSA的農場買股份。

CSA是美國社區支援農業的組織（Community Supported Agriculture），這是由消費者跟出產業者共同簽訂的合約，個人或家庭若能答應資助地方農場一年，就能享有免費送貨的服務（通常是每周一次）。

小型家庭農場可以先拿到錢來經營事業，消費者則能享受新鮮的當地產品。

這樣的方式在美國全國各地正逐漸增加中。

在年中沒有農夫市集的時節，或是你只能在超級市場買菜時，不要怕請超市經理增添進貨健康有機的食材。

固定去商店周邊通常可以找到未經加工的新鮮食物的地方，儘量不要去排排陳列經過加工的食品店。

我認為某些材料是烹飪的必要品，它們為我提供了堅實的基礎。

這些是我差不多隨時都要在手邊準備的東西，好讓我帶了新鮮材料回到家以後，可以有許多不同做法與選擇。

有些東西對我實在太必要，有時候出門都得帶在身上，免得要去的地方找不到。

這些東西包括了橄欖油、海鹽、品質好的醋、蒜頭和麵包。

（大家都笑我這樣做，可是一旦我開始開箱拿出這些美味食材的時候，他們都迫不及待地要用。

）雖然是如此簡單基本的東西，卻可能很難在每家市場或商店找到。

視居住地點而定，有時你可能會需要去特別的食品店、某些種族的專賣店，或是健康食品店。

在求助電腦網路的資源之前，先到你家附近的商店和市場去，請他們儲備你想要的食材。

儲備 在家裡，我的必要食品有兩類，大致上是以多久需要補充一次來分別。

第一類包括比較持久的原料，像是麵粉、橄欖油之類，第二類則包括比較容易過期的新鮮產品和需要冷藏的奶製品。

如果你的冰箱和儲食櫃裡有這些東西，就可以安心，知道無論什麼時候、什麼人忽然出現在你家門口餓著肚子，你總是有東西可以做來吃。

長期儲備要物 橄欖油 我烹飪少不了橄欖油。

通常我手邊有兩種：一種是烹煮用比較平價淡味的橄欖油，另一種較為香濃的初榨特級橄欖油，我用來當沙拉醬，做為完成一道菜的最後一步。

雖然高品質的橄欖油比其他材料都要貴些，可是它能把最簡單的食物點石成金，這是別的東西無法比擬的。

我算不清到底多少次別人問我說：「你是怎麼做的？」

」我的回答是：「我只是把它煮熟，加點鹽，倒些橄欖油而已。」

」初榨特級橄欖油的製造法，只是把橄欖壓榨、沉澱、油水分離、過濾，未經加熱、精煉，或其他加工過程。

橄欖有好幾個種類，每一樣都有獨特的味道。

有些初榨特級橄欖油有圓潤馥郁的果香，有的帶辣味和綠葉蔬果香味與口感。

大部分都有一種特別的辛辣味，餘香繞口。

高級油是從地中海國家進口而來，不過加州已經有愈來愈多的自產品。

盡可能去品嚐各種不同口味，專賣店和市場裡常常開瓶供人試吃。

如果你用很多橄欖油，買成箱的比較划算，通常會有折扣。

<<食滋味>>

把它當成是半年期的美食投資吧！

橄欖油要存放在涼爽陰暗處，因為熱度和光線會讓它變質。

醋 你要的是未經高溫消毒的好酒醋，因為它真的會改變你的菜餚，不管是白酒、紅酒，還是雪莉酒做的都好。

品質好的醋比較貴一點，不過很值得。

自己做的葡萄酒醋可能比大多數買的都要好。

我覺得大部分市場上賣的義大利黑醋都太甜了。

真正的義大利摩德納手工製的巴薩米克葡萄酒醋，貴得嚇人，用起來真的要以點滴來計算。

隨時要準備好一小瓶米酒醋，可以做壽司米或拌黃瓜。

如果把醋瓶塞塞緊，避免日曬，幾乎可以無限期儲存。

不用擔心瓶底開始長雲霧狀的東西（叫做醋母），這是發酵的自然過程，對醋對人都無害。

鹽 讓你的食物好吃點最簡單的方法，是用好的海鹽。

海鹽裡有礦物質讓它味道比普通的鹽濃些、鹹些，也比較繁複多樣。

一般鹽巴為了防止結塊，加了化學原料，會影響到你所加的食物味道。

我手邊常備兩種海鹽：一種是成塊賣的粗鹽（灰色含高成分礦物質的尤佳），用來燒鹽開水或醃菜；

另一種是比較薄的細鹽，用來調味和上菜前的完成手續。

也許做好菜最大的「祕訣」就是知道如何用鹽調味吧！

當然鹽加得太多菜會太鹹，可是不加鹽的食物也就平淡無味。

鹽可以讓經過烹飪的食物本身的味道發揮出來，如果長時間燉煮，也會讓味道更濃。

烹煮時多嘗味道，了解鹽是如何跟其他味道調合的。

用它把你烹飪的食物美味提升發揮盡致。

學會如何為食物加鹽，在什麼時候放，要放多少，是讓你所烹飪的食物味道鮮美最重要的一件事。

黑胡椒粒 黑胡椒粒一經研磨，它所含的揮發性油質的味道和香氣馬上開始消散，所以應該在要用之前才研磨。

在爐子旁邊伸手可及的地方擺個胡椒研磨罐，以便隨時需要時可以拿到。

若要最新鮮的黑胡椒粒，去批發市場，一次買少量即可。

香料 其他手邊要有的儲備物有月桂葉、孜然、茴香籽、八角、辣椒乾、卡揚紅椒粉、肉豆蔻、肉桂、丁香、小豆蔻、薑粉。

不管用什麼香料，都要用新鮮馨香的。

去那些常進貨換貨的市場，一次買少量，並且經常補充。

義大利麵 儲備兩三種義大利乾麵，你喜歡的形狀即可。

我常備的義大利麵是直麵、螺旋麵、蛋麵。

找杜倫硬粒小麥粉或粗麥粉製的義大利麵，煮起來比其他麵粉製的要有質地和口感。

玉米粥粉，粗磨玉米粉 美國各地有愈來愈多小磨坊，把他們當地的玉米磨成全麥的玉米粥粉和玉米粉。

少量購買，並儲存在房子陰涼處或冰箱裡，尤其是一年中較熱的月份。

米類 儲備兩三種米：短米類用來做義大利燉飯和壽司，另一種是長米，如印度香米。

米類要儲存在陽光照不到的地方。

乾豆 櫥櫃裡放幾罐乾燥的豆子。

我通常有扁豆、鷹嘴豆、坎尼里諾白肉豆，有時還有其他一兩種。

跟其他產品一樣買批發的，豆類要標記好名稱日期，記得大約一年內要用完。

番茄罐頭 如果你不自己製作冰凍或罐裝番茄，買整顆粒的有機番茄罐頭。

切丁、壓碎的番茄罐頭或番茄醬，似乎永遠比不上整粒的好吃或好煮。

鹽醃鯷魚 好的鯷魚不只本身富含強烈的味道，繁複的鹹味也加強其他食物的味道。

它是綠醬汁和香蒜鯷魚熱沾醬（Bagna Cauda）之類的醬汁不可少的材料。

我覺得鹽醃的帶骨鯷魚，比去骨油醃或用鹽水醃的鯷魚，味道和質地都好些。

<<食滋味>>

找進口超過一磅重的大罐頭，開罐以後要包好或裝袋，置於冰箱，更好的辦法是重新用非金屬的容器包裝。

撒一層溼鹽在上面，這樣鯷魚可以保存一年。

要用的時候，用冷一點的水泡十分鐘左右，使它軟化，然後把兩片魚肉從骨上輕拉下來。

去掉鱗、翅、尾，沖洗乾淨。

酸豆 可能的話，買用鹽醃的大粒酸豆，會比較有味道。

儲藏在冰箱裡。

要用時，洗掉鹽巴，泡一下水，瀝乾，把水擠掉。

酸豆是做綠醬汁和其他醬汁的好材料，加在雞蛋沙拉裡可化平淡為神奇。

麵粉 新鮮未經漂白的中筋麵粉，味道和烹煮上比漂白過的要優越得多。

如果你常做蛋糕，手上備有低筋蛋糕麵粉較好用。

我建議你買批發的麵粉。

要看新鮮與否，開箱時先聞一聞，要聞起來新鮮，沒有任何發臭或腐敗的跡象。

每幾個月就補充。

所有麵粉經日光照射，會比較快壞掉。

全麥的麵粉應該要放冰箱。

糖 有機糖類如砂糖、黃糖或糖粉，比傳統的白糖較不精煉，有味道和營養，不過比較快燒焦。但是靠熔焦糖製作的甜點，如蛋奶派和反烤蘋果派（tarte tatin），用有機的砂糖就比較困難，因為燒熔時不像精煉過的細砂糖那麼均勻。

發粉，蘇打粉 發粉和蘇打粉是化學膨鬆發酵劑。

有些發粉含有鈉明礬，我覺得會讓食物有一種不好的金屬味道，所以找沒有這項成分的品牌。

發粉的保存期比較短，大概超過一年就要更換。

香草豆和香草精 香草豆加在蛋奶派和冰淇淋裡很棒。

存放時要緊密包裹並避免直接日曬。

買香草精時，確定其中所含的成分是純香草豆的精油，而非人工合成、有苦味的調味料香蘭素。

很多地方都可以買得到有機的香草。

酵母 本書中所稱的酵母是活性乾酵母，存放在密閉容器並置於冰箱裡，可保存數月。

果醬 我喜歡手上備有一些果醬，用來塗在水果塔上增加光澤或敷在早餐的土司上，或者加在煎薄餅上。

杏桃是我的最愛，柑橘和檸檬果醬也很不錯。

酒 酒對醬汁很有用，可以加在義大利燉飯裡，也可以為蒸燉食物多加些液體。

除了做甜點以外，我比較喜歡用簡單不具甜味、沒有明顯橡木氣味的葡萄酒。

這樣的酒比較不會壓過所煮食物的味道。

未用完的酒要用木塞塞緊，置於冰箱。

短期新鮮原料 主要的短期原料，是那些手上時常需要的新鮮食材，以便做各種不同的菜式：如簡單的沙拉和醬汁、湯和燉汁、速食如義大利麵和蛋，等等。

這些是你上菜市場前一定要檢查的東西，它們幾乎整年都買得到……

<<食滋味>>

內容概要

美國名廚愛莉絲·華特斯：《美食雜誌》（Gourmet）列為過去三十年間美國廚房內最具影響力的人物。

是誰？

能夠成功說服歐巴馬，在白宮後院花園裡開闢自耕小菜園。

是誰？

讓美國名廚波登公開在自己的書中提及這位可敬的對手。

誰的食譜可以擁有這樣的魔力？

讓廚師莊祖宜看完後，做出如此感動的回應 「重點是不管做什麼跟吃有關的事情，都有一種活著真好的感覺。

」真正的有機概念，作者愛莉絲·華特斯早在三十年前就在北加州推動，使她成為近三十年間美國廚房內最具影響力的人物。

除了鼓吹使用小農家的新鮮蔬果，帶動整個北加州的有機農業，自產自銷的農夫市集日益蓬勃，慢慢拉近「產地」與「餐桌」之間的距離；此外，更固定參與週邊小學的農田計畫(教小朋友如何種菜)，連白宮的草坪上也出現愈來愈多的菜園；他們更支持公平貿易，推廣在平等互惠的條件下生產的食品。

。秉著「美好」、「乾淨」、「公平」的原則，一場「美味革命」就這樣從市場、廚房、和餐桌上宣揚開來。

《食滋味》打破現今追求高價華麗的吃喝方式，吃最在地、最新鮮的食物，跟隨四季的韻律飲食；並且將料理簡化，體驗食材最原始的美好美味。

作者在書內總是輕聲分享：「只是在窗台上種一株香草，都可以改變你的烹飪法，讓你跟季節的變遷聯結在一起……」、「沒有什麼比電爐上或烤箱裡無聲的慢火燜燉食物，更能給你健康幸福的感覺了。

。那漂浮在空氣中的溫暖香氣味，是如此令人安慰滿足。

」在在詮釋自在料理時輕鬆愉快的心態，文字如同做菜時輕哼出來的旋律，清新自然。

書的前半部，作者藉由散文般的筆觸與你分享數十年來累積的烹飪祕訣、飲食態度；後半部，則分食物種類提供充滿南法與義大利風情的食譜與技巧。

快翻開這十九堂美食課與兩百五十道食譜的美味筆記，享受簡單的滋味，走入清新的飲食與生活之境。

。

作者简介

愛莉絲·華特斯 (Alice Waters) 美國名廚，《美食雜誌》(Gourmet) 將她列為過去三十年間美國廚房內最具影響力的人物。

她一九七〇年代在崇尚自由的北加州柏克萊開起一家集合業餘人士 (詩人、演員、潦倒畫師、哲學系學生等) 的小餐廳「帕妮絲之家」，讓大家享受她過去在法國遊學時簡單、新鮮的小館菜餚。

在一點一滴的經營過程中，她鼓吹使用小農家的新鮮蔬果，進而帶動了北加州的有機農業，並且打破大經銷商的運銷結構，在全美推動自產自銷的農夫市集。

她並在美國校園推行中小學生種菜、做菜，紮根式的推動簡單、新鮮的飲食觀。

身為一個著名的廚師與經營者，她的飲食態度、烹飪技巧，都深深影響了一般人；二〇〇九年美國總統歐巴馬就任後，她竟然靠著一封又一封的信件，成功打動了美國第一家庭，在白宮花園中開闢了一塊菜園子。

译者简介 宋美瑩 台灣大學中國文學學士、碩士，英國東安格利亞大學藝術史碩士，諾丁罕泉河大學英文與藝術史博士。

現任**台北藝術大學關渡美術館助理研究員。

著作包括《陳第 - - 文武雙全的古音學家》(台北幼獅, 1995)，英文學術著作《布雷克與版畫藝術 (William Blake and the Art of Engraving)》(Pickering & Chatto, 2009)；已出版譯作《推理莎士比亞》(貓頭鷹出版, 2007)。

<<食滋味>>

書籍目錄

推薦序 愛莉絲的美味革命 莊祖宜第一部：從頭開始 課題與基本食譜引言著手開始：材料和儲備
．器具與規畫煮什麼？

籌備菜單．日常菜單與朋友聚餐．野餐．午餐便當盒四種主要醬汁 油醋沙拉醬．綠醬汁．大蒜蛋黃醬．香草奶油沙拉 庭園萵苣沙拉．希臘沙拉．橘橙與橄欖沙拉麵包 酥脆麵包丁．香草麵包或匹薩麵皮．麵包屑湯類 雞肉高湯．胡蘿蔔湯．蔬菜什錦湯乾豆與新鮮豆類 蒜頭迷迭香白豆．焗蔓越莓豆．蠶豆蓉義大利麵與玉米餅 新鮮義大利麵．義大利細麵加蒜頭與油．玉米餅和玉米塔米飯 純米飯．紅米肉菜燴飯．白醬燉飯用烤箱 烤雞．烤羊腿．烤根莖蔬菜用煎鍋 炒花椰菜．煎豬肋排．麵包屑裹魚慢煮法 燻雞腿．燉牛肉．乾辣椒燻豬肩文火煨煮法 水煮蛋加捲葉生菜沙拉．汆燙鮭魚．水煮餐炭燒 香草炭燒沙朗牛排．炭燒全魚．炭燒蔬菜義式燉牛煎蛋捲與舒芙蕾 乳酪煎蛋捲．甜菜肉餡煎蛋餅．山羊乳酪舒芙蕾鹹塔與甜塔 洋蔥塔．蘋果塔．巧克力小塔水果甜點 桃子脆片或桃子餅．水煮梨．柑橘冰卡士達蛋奶醬與冰淇淋 香草卡士達蛋奶油．檸檬薄荷．草莓冰淇淋餅乾與蛋糕 餅．義大利大茴香杏仁餅．一三四蛋糕第二部：餐桌上日常食譜小菜醬汁沙拉湯義大利麵麵包與穀物蛋與乳酪蔬菜魚類與貝類禽肉類獸肉類水果甜點參考資源專有名詞

<<食滋味>>

媒体关注与评论

「重點是不管做什麼跟吃有關的事情，都有一種活著真好的感覺。」
- - 《廚房裡的人類學家》作者 / 莊祖宜 「愛莉絲·華特斯最讓我景仰處，不僅在於她經營了名聞遐邇的餐廳、寫下這許多令人食指大動的食譜；而是，她對於飲食的『態度』 - - 深切了解食之美味與享樂的真諦，同時在人生、在生活中專注體驗、徹底實踐；甚至進一步延伸為對在地飲食文化、物產，以至對世界對環境的關懷，影響無窮深遠。」
- - 飲食旅遊作家、《Yilan美食生活玩家》網站創辦人 / 葉怡蘭

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>