

<<裸食>>

图书基本信息

书名：<<裸食>>

13位ISBN编号：9789862294116

10位ISBN编号：9862294116

出版时间：2011-3-10

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：蔡惠民Min

页数：224

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>

<<裸食>>

前言

【作者序】 一棵叫裸食的種子 到目前為止，今生另一半曾對我提出兩個大哉問，一是在加拿大卡加利俯瞰城景的高地上的那句：「妳願意嫁給我嗎？」Yes!這個答案，音節短促響亮，但所有走進婚姻裡的人都知曉，說了Yes!之後的無盡延伸，得用一輩子時間來回答；第二個大哉問呢！

成就了這本書。

話說有一回在舊金山前米其林一星餐廳Chez Panisse（美國料理天后Alice Waters一手打造，引領食潮的料理王國，今年被摘掉了星星，不過天后應該不在乎）裡，另一半一邊在Acme氣孔密布的麵包上塗著奶油，邊問我：「如果讓妳選擇的話，妳希望攢錢吃遍星級好料，還是把荷包投資在每日料理食材上，供自個兒在廚房裡嬉耍實驗？」

這是我從沒想過的問題，偏著頭略沈吟後我說：「嗯！」

若要二選一，當然選後者啊！

「算盤隨便撥打，一頓米其林多半數百美金起跳，若挪來投資在每日料理，可不是儘夠吃香喝辣的了嗎？」

與其平時囫圇裹腹，處心積慮積攢吃星星本錢，何不另闢蹊徑，改以振興自家餐桌飲膳風景呢？

另一半大哉問種子就此深深埋下，未曾逆料的是，幾年之後，這顆種子竟無預警地像傑克的魔豆般，自顧自拔高抽長，成為一株開枝散葉觀照飲膳生活的泱泱大樹，而且從此跟定了我，不離不棄。

除了說這是一場人生裡失控卻美麗的出軌，實在也找不到更好的形容了。

起初的確只是很膚淺地想在家裡餐餐享受星級好料而已，可是追隨名廚明訓：「要想在自家餐餐享用美味，得從究極食材開始（這裡的究極，和名貴稀罕與否無關，而是那種一根蔥一枚馬鈴薯一匙初榨橄欖油，都要用心挑選的講究）。

」我開始在市集田野食材店家餐廳之間流連，天邊海角追尋好食材，繞了一圈條地發現，一流品項統共來自堅持抱誠守真傳統農法，對天地人有情有愛的耕作人之手。

幾年下來，透過第一線實地接觸交流，我的貪圖口欲初衷，完全被拋之腦後，一向看待食物，烹調入廚賞味的慣有習性，也一一被鬆動翻轉。

原來，食飲從來不只是「哇！」

太美味了！

」如此膚淺表相，食物給予身體能量，滋養心靈魂魄，更在無形中牽動人對生活經營的態度。

那份手握著陽光親吻過，身上還塗著泥巴食材，內心湧現的感動，成為督促我勤於下廚練功的最大推力，只因不願辜負這些究極食材背後滿載的心血汗水，而日日在廚房磨蹭盤桓之後，繼而發現，真正高明的烹調，是那種能將內在對食材的愛惜感悟，貫注在舉手投足的廚事律動中，並以最直截極簡的料理手法，賦予究極食材誠實無華裸食好味的廚藝身段。

這一連串因著講究食材而引發的意想不到骨牌效應，讓我從一介拿著手抄食譜所需食材品項上超市的廚娘，練就出看農場老天爺有何賞賜，就能臨機應變的料理身手；從仰賴市售罐頭調料半成品，到韓國泡菜、歐式中式麵包、糕點、中式手工麵條、各式果醬、番茄罐頭，醬汁高湯，樣樣自己動手作，美味健康不求人；從一個追逐口欲的好吃饕客，搖身變成對食材心懷敬意，下單購買超大方，割烹調味時小器精算，生怕浪費好食材的謙虛掌廚者，這本書裡書寫的，正是這幾年來，自己在飲膳一事上多方研讀，手作實驗，四處參訪品賞後的心情轉折及廚事心得。

衷心希望這本書，也能夠在你的心田裡，埋下那一顆關於講究飲膳生活的小種子，假以時日溫柔照養，蔚然茁壯成一棵姿態殊異，專屬於你的講究飲膳生活況味大樹。

最後藉著此序，我要特別感謝在食之路上，曾經交會交流切磋的諸多農藝前輩達人（雖然大部份的你們並不諳中文），你們的究極食材，成就了此書的靈魂肌理；其次，也感激所有在現實生活及部落格上曾經鼓勵支持我的新朋舊友（限於篇幅，不一一點名），如果還有一點點對寫作的熱情，都是因為你的存在；更要謝謝每一位慨然應允在書裡或在各自經營有成的部落格裡，為文推薦的出色女朋友們，我在妳們身上也學習甚多；謝謝掌生穀粒、歐萊和Pekoe提供贈品，助長買氣；謝謝家瑜慷慨提供量身訂作的美麗水彩插畫，大大豐富了版面與視覺；當然，更要感謝所有參與本書編輯製作行銷的

<<裸食>>

團隊及好友們，尤其是在我最水深火熱之際，情義相挺的美術編輯蔚菁、對我不知哪來信心，一路大力幫忙推薦的育華，和在最後一刻臨危受命，替我這不上相的朽木掌鏡的瓊文，還有全程以無比耐性包容和尊重相待的編輯亮亮，希望結果符合大家的理想與期待。

最後，要感謝這輩子，不論我做什麼決定，都永遠默默在背後強力支持我的親愛媽媽，還有最親愛的另一半比爾先生和寶貝兒子小查，因為有你們，讓下廚做菜寫作出書，成為一件幸福滿滿的快樂事。

【推薦序】 二十分的美味魔力 by《挑食的設計》、《散步中的設計》作者 林桂嵐 美味的理由是什，給身體百分之八十的健康、二十分的情緒的誘惑。

以前美食都在談論食物烹調技巧，認為廚師能化朽木為神奇，但有機農業的興起，蔬菜，我們開始有商品上made in XX的追根究底，對於蔬菜肉類的根源，我們開始想了解一個生命的過程、植物的生長歷程，因為一個美味的產生，它的童年，必須如心理分析般的解析，而這種風氣在西岸的舊金山來說是引領潮流。

而惠民就是生活在態度是如此健康開朗的城市。

而在本書也帶給我們西岸的美味態度，不同於一般的有機健康書籍，我覺得的這本書有著信服的美味原則，健康必不一定需要背叛我們的味蕾，口嚼一堆食之無味的蔬果，我覺得下廚的人，最興奮是拿到一個紅通通的有機番茄，而且能百分百信任能番茄，不需要擔心搓揉，擔心受怕農藥的殘留，而在這本書，我看到不只是惠民做菜過程，和她一起去買菜，惠民告訴我們一個健康的食材，才能成就廚娘的美味。

2010年旅遊倫敦時，朋友是素食主義，也訝異倫敦有不少素食餐廳，倫敦的素食餐廳也打破我啃沙拉的印象。

朋友的素食主義有著健康和環保的理念，在這理性的思考下，卻還有人性口腹求美味的慾望，因此我們到倫敦一家222素食餐廳，主廚以高超的技巧，讓素食有法義料理多元層次，我點的燉飯，米飯飽受濃濃高湯的美味，而最後的豆腐起司蛋糕，沒有傳統起司的膩，多了起司蛋糕厚實的口感「這是豆腐嗎？」

我們不禁大叫，而美味的最高境界，讓你想流淚的就是發生在廚房廚師那二十分神奇魔力。

我挑食，是挑食器的實用和美觀，惠民挑食，是挑食材的品質和烹調的藝術，雖然身為朋友的我們，無法親嚐她親製的菜餚，但透過她的書，體驗她對食材的認真，烹飪的熱愛，也走過惠民人生的美味階段，那個二十分決定的美味魔力，等著看完書的讀者，想要躍躍欲試的施展。

by廚師與飲食作家 莊祖宜 是什麼樣的一個女人，會迷戀Vanessa Bruno的洋裝，卻也會買半頭豬回家操練廚藝呢？

Min對生活中一切美好的事物都感觸敏銳，對美味食材更是專精到不能自拔。

看她談北加州的風味飲食與平日隨性烹煮的小菜，當真羨煞人也！

掌生穀粒創辦人之一 程昀儀 她的前世一定是快樂巫婆。

因熟悉隱藏在天空與大地間的密碼，能破解美食與季節的結界，用愛的絮語當作咒語，廚娘於是誕生！

原味，才是真滋味 by飲食旅遊作家?《Yilan美食生活玩家》網站創辦人 葉怡蘭 和Min是老同事、老朋友了。

記得當年，我們同在某知名國際時尚媒體集團任職。

由於所編雜誌不同，遂而並無深交，但多少可以感受到，看似寡言的她，在工作上嚴謹審慎的一面。

後來，突然間，她就這麼離了台灣，迢迢遷往北美，過起她所說的：「全職廚娘、兼職文字工作者」的生活。

然很奇妙地，反是這樣，隔了千山萬水之遙，卻好在因了網路、以及她的後來幾次回台，我和Min卻是慢慢熟稔了起來。

我常讀她的部落格，特別是關於廚事食事的文章。

時尚與兩性雜誌主編出身的她，生涯轉向後，食物，竟成為她的創作主角。

對照於因工作越見忙碌，遂而雖同愛做菜，卻反而一年年少了時間能夠待在爐灶前、日常煮食也益發力求簡便迅速的我來，Min在廚房裡的全面投入，總是讓我由衷豔羨。

但豔羨之餘，Min之看待料理看待廚藝的視角與態度，卻也格外讓我頗覺心念相契： 不因得

<<裸食>>

能全心全意專注此中而一味追求技巧上手法上配方上的繁複堆砌華麗，反是回到，我覺得是，美味的真正原點——食材本身，在地、當令、傳統、手工……，而烹調，則是為了讓這原材原味，能夠得著，最大光熱的發揮。

當然，當年我眼中的，Min在工作上的審慎嚴謹，也同樣在字裡行間，款款流露。

不管是精緻細膩的文字鋪陳，緊湊有序的篇幅架構；以至，我認為讀來最是過癮的，各種廚間秘技訣竅經驗心法的適度穿插傳授，讓一樣出身編輯的我，一面點頭頻頻，一面不禁，悄悄莞爾會心微笑起來。

很高興看到《裸食：好時好日好時光》的終於出版！

我在這裡頭，看到一位如義大利慢食協會發起人Carlo Petrini《慢食新世界》書中所稱的，「新美食家」的誕生。

以著「餐桌前的農夫」之姿，尋覓並親身親力親手實踐，人與食物、與美味、與美好生活、同時也與這個世界，愉悅和諧共處的方式。

令我深深垂涎，同時，心嚮往之。

廚房如同小小實驗室 by Beher生活廚房負責人 謝碧鶴 找尋當地及當令有機小農食材、學習並堅持自己烹調簡樸料理，是有遠見而且值得敬佩的好廚娘；而能夠將自己生活體驗透過文字書寫與大家分享的當然不會是一般的家庭廚娘。

移居美國飲食革命發源地——北加州生活，以廚娘自稱的Min，顯然兩者兼具。

一開始Min因為口欲，烹調三餐，而展開了一段探究食材與親近當地有機小農的尋味之旅：瓢蟲農場的文藝小農安迪的蔬果、祕境之蛋、麥克菲依橄欖莊園的慶豐收嘉年華會、安迪核果園的「百桃品賞宴和果園巡禮」……透過Min書寫的文字，我們的怎麼能夠不被這些美好的小農所感動；而農夫悉心照顧滋味豐富的蔬果等等好食材，經由廚娘Min指點的創意料理食譜，讀著讀著早已征服我的感官而想要大試身手！

廚房就像如同一個小小實驗室，做菜就像畫家作畫般，充滿創意無限的色彩變化、質感及線條，而滋味就如同音樂家在演奏樂曲般撼動我們味蕾的多樣層次；讓我們開始走進廚房，跟隨Min的腳步，選擇在地用心照顧土地小農的好食材，好好演練一些基礎廚藝，既為愛惜地球盡一分心力，更可以餵養並滿足自己及家人的口腹！

執著的悠然況味 by美國家居品牌設計顧問 Linda Kuo 首度與Min相會於2009年春末夏初，藉著部落格交流美食生活時尚心得多時，既然同住美麗的舊金山灣區，就來場仕女邀約吧！踏入位於時髦SOMA區鬧中取靜的義大利小館，當時新開張Beretta深色木頭地板桌椅窗櫺，陽光通透，Min滿臉微笑遞上見面禮，手製綠茶餅乾，梅爾檸檬蛋奶夾心酥……工整典緻的收藏在素色紙盒裏。

知性、優雅、溫暖，對Min的第一印象到現在還是沒變，但熟識了就更感動她分享生活的熱情。

聽到Min要出這本書，暗喜：可省了多少電腦前抄筆記的功夫呢！

從郵局領回三采編輯部寄來書稿的那個午后，忍不住彎入就近的糖水坊叫盅點心坐下，細細翻閱起來……讀她纖纖十指，左捻祖傳番茄，右拈布瑞塔起司，鮮羅勒葉輕拋，天女散花似海鹽點點，Voila！

一闕盛夏序曲悠然展開……放下書稿，發現那碗白果腐竹薏米水已涼，幾個人圍著桌子等空位，趕緊三兩口扒完，抱著書稿奪門而出，快步走進偌大的Borders Bookstore找張皮沙發繼續閱讀，瞧Min將廚櫃比衣櫃，我點頭微笑，Manolo Blahnik奢華美鞋於為食我輩心中，哪及一只可燉全雞，可烤免揉歐風麵包，妙用不盡的Le Creuset搪瓷鑄鐵鍋哩！

隨她穿梭廚房、農莊、牧場、私隱小店的妙筆，閉著眼我陶陶然神遊舊金山灣區的四季景緻。

然後蒸氣水聲，刀叉於盤間踢踏，烤肋排的滋滋響此起彼落，無論家廚辦桌還是果園野餐，Min的饗宴似乎從不歇幕，我只得煩惱如何將失落的心給揪回。

再檢查附錄，不得了！

好個Min！

毫不藏私的將多年祕密基地全招供，食指點拂一個接一個熟悉的名號，渡輪大廈裡我的私房零食舖，Miette的橙香馬卡龍，Recchiuti的手工鹽花巧克力和香草棉花糖，對著海天一色，鳥爭食麵包屑，

<<裸食>>

我最愛在那兒用週日早午餐和堅持「不時不食」的Boulette's Larder，還有、還有，那家另一半和我年年慶祝結婚紀念日的French Laundry，原來Min和溫文儒雅的星級大廚Thomas Kellery在簽書會有過近距離的接觸！

這些舊愛們，於我旅居新加坡後，既溫柔又酸楚，不時縈繞心頭。

然Min書中所述更多是，讓人眼睛閃亮心癢難搔，恨不得馬上訂機位將之手到擒來的新歡尤物啊

！

此時iPhone鬧鈴大作，是時候赴學校接孩子回家。

這場午后迷夢待我回到咱家廚房，高束馬尾繫緊圍裙，按圖索驥衍伸為生活真真實實的小確幸吧！

就從此書 眾裏尋蛋千百度 那顆蜜麗爆漿水煮蛋開始..... Thank you, girlfriend！

<<裸食>>

內容概要

台灣第一本生活風格系飲膳美食書 究極食材 + 裸食烹調 + 原味家廚 = 幸福好食光 講究
 食材， 保留原味， 不過度烹調。

- - 究極廚娘的幸福飲膳手札。

這是一場失控的美麗意外。

既像推骨牌，也像滾雪球，故事是從一個問號開始。

作者一家在柏克萊的Chez Panisse餐廳裡用餐，老公拋出這麼個問題：「如果讓妳選擇的話，妳希望攢錢吃遍星級好料，還是把荷包投資在每日料理食材上，供自個兒在廚房裡嬉耍實驗？」

「算盤怎麼撥打，都是要選後者才划算，打定主意後，開始跟隨米其林名廚「究極食材是王道」的明訓東征西討，週日把農夫市場當教堂一樣虔誠造訪；聽說金門大橋那端有論隻賣的餵食名牌起司長大的極品豬，立時和朋友合購一隻，請肉販大卸八塊後載回家；為了貯藏這近兩百磅的豬肉遂購進巨無霸凍箱；然後又為了確保冷凍庫發揮最大功效而鑽研冰庫儲糧妙法；四季跟著有機小農場每週配給鮮蔬箱養成不時不食的習慣，在地、永續、有機、食物哩程和傳統手工製作不再是時潮口號；為了想要確保冬天有祖傳番茄可享用；二話不說繳學費上了番茄罐頭烹飪課，從此開啟每年初秋整治兩百磅番茄罐頭的傳統；受到當季有機食材鮮香滋味的感動，四處迢迢拜訪農家產地耕作人；為了不辜負栽植製作食材投注的血汗精神，終年像辛勤蜜蜂似地在廚房裡練功，只求能以最精準勾勒食材真滋味的手法，烹調出一道道滿足味蕾撫慰身心的家常食譜。

《裸食：好食好日好味道》書寫分享的，就是作者在飲膳之路上一連串修習與蛻變的故事點滴，並精選數年累積拍攝的精彩圖片，和數十道受到究極食材所啟發而調配出來的食譜，編輯而成的生活風格系飲膳美食書。

1.精彩原創：從未發表兼具實用意趣的原創文字書寫和精選食譜，搭配數百張量身訂作拍攝精彩圖片。

2.身在都市裡，不需要購田置地遠移他方，也能以各自姿態方法，追求在地究極季節食材。

3.有機永續在地不時不食，不再是掛在嘴上的順口溜，而是一種只要有心，懂得精算，就可切實實踐體驗的美好飲膳生活情調。

4.拋開學不完的廚事瑣碎技巧，分享一種從更宏觀角度看待學習割烹廚事。

5.以名廚食譜為師，農家美好作物為繆思，時時在自家廚房摸索實驗，搞定家宴小酌，取悅自己的好手藝，不需藍帶加持也做得到。

6.裸食不只是一撮海鹽，一大匙初榨橄欖油的計較，更是餐桌風景的勾勒描繪，和飲膳生活美學的講究。

<<裸食>>

作者简介

蔡惠民（Min） 淡江大傳系畢業，任職雜誌十年餘，2000年卸下《柯夢波丹》雜誌主編一職，轉為自由文字工作者，2001年移居美國，曾為《美麗佳人》、《哈潑時尚》、《ELLE》、《儂儂》、《悅己》等兩岸女性雜誌撰稿，現為《The Big Issue Taiwan》時尚快遞及綠色品牌專欄作者，並兼任大陸《瑞麗時尚》先鋒雜誌特派員。

目前旅居美國舊金山灣，專職人妻人母，副業爬格子，拿鏟子，讀食譜，說設計，看時尚，買好物。

譯作：《32AA》（繁體及簡體字版）、《勾搭：女人的新樂子》、《妳其實可以找到更好的他》、《口紅叢林》（平安文化）、《愛情電話守則》、《祝我幸福（馥林文化）》等書。

<<裸食>>

書籍目錄

第一章、一口一口想 春滋夏味，秋收冬藏（韓式泡菜食譜）被瓢蟲農場綁架的幸福廚娘（炙烤白花椰菜佐芫荽續隨子醬汁）學大廚開菜單 二分之一豬式會社（雲南傈僳族香料烤梅花豬肉）給我名牌生蠔，其餘免談 是廚娘也是紅娘（食材絕配經典菜 - - 卡布里沙拉）盡信食譜不如無食譜（亞洲風味版麻香芫荽青醬拌意麵）眾裡尋蛋千百度（爆漿水煮蛋、糖心蛋及茶葉蛋）從慢食到樂活 五感料理人（媲美IKEA的芬蘭肉丸子）人要衣裝，菜要盤飾（清新薄荷糖夏果子沙拉、薰衣草野蜂蜜）割烹佳習之養成（十分鐘法芙娜重巧克力布朗尼）廚房裡的大冒險家（脫軌完美演出之鮭魚XO醬巧達濃湯）蘋果的靈魂伴侶是肉桂（Caprese沙拉食譜）第二章、廚房有乾坤 廚櫃像衣櫃（究極廚房基本配備）乘著香草的翅膀飛翔（自種香草候選清單&自製乾燥香草）被剝了三層皮的香草莢 吃好吃巧之一鍋煮物（吮指回味芫荽子蔥薑燒雞腿）誰說吃沙拉像嚼草？（三款私房醬汁）製果醬，一塊蛋糕（私房梅爾檸檬杏桃果醬）豬皮讓我學會謙卑 不容小覷的香料魔法（輕食午餐香煎咖哩蕃薯餅）繆思女神梅爾檸檬（心頭好檸檬醬）凍箱凍箱我愛你 一隻充滿想像力的烤雞（湯瑪斯凱勒烤全雞）湯種、歐包與冷水麵糰（三大護法麵糰）獨門靚湯醬子熬（獨門低成本好滋味雞高湯精進版）量身訂作有機便當 天賜好野味（佳評如潮的檸檬醬椰絲小餅乾）心頭好醬料清單 第三章、邊走邊玩味 人間小天堂 - - 麥克菲依橄欖莊園 一點一點愛上半月灣（烤雲吞脆片&草莓小荳蔻優格凍飲）舊金山美食旗艦，渡輪大廈市集（賞味兼伴手禮推薦）蜜桃果園裡檢回迷路的味蕾（茴香蜜桃沙拉佐日本柚子胡椒醬汁）太平洋岸的移動盛宴（香草冰淇淋佐梅爾檸檬橄欖油）第一堂有機番茄廚藝課（義大利蒜香番茄醬爐火修改版）我的香料任意門（開心果金磚迷你蛋糕）藍房子農場嘉年華（秋天暖入新南瓜麵包布丁）附錄：地址簿 - - 不只是勸敗

<<裸食>>

章節摘錄

【內文試閱1】 標題：春滋夏味，秋收冬藏 我想像自己是珍奧斯汀筆下的莊園主人，四季總要定期巡視領地上的收成及城堡地窖裡的備糧。

走進廚房，打開冰箱，弓著身子探頭探腦，手忙不迭東移西挪，嘴裡邊數算：「一罐韓式泡菜、一瓶康普茶（kombucha）、兩小瓶豬油和一瓶才做好的三式柑橘皮絲果醬。

」接著走到爐台旁，踮起腳尖，朝廚櫃最上層的架上，以眼神一一清點：「十瓶杏桃果醬、一打薑香薄荷桃子果醬，半箱草莓果醬和香料番茄酸甜醬（spice tomato chutney），四罐香草莢金桔果醬，現在是十二月，扣除返加過聖誕的手信數量，撐到夏天桃李季節開始，應該沒問題。

」我腦子打著算盤，口中喃喃自語。

別忘了還有車庫呢！

那可是我的大宗存糧集散中心，置物架旁空地上，堆著九月才製作的番茄罐頭數打，覆莓子蜜漿五瓶，冷凍庫裡還有青蛙谷農場（Frog Hollow Farm）有機蜜桃冷凍丁塊、冷凍野藍莓、覆盆子和切塊草莓合計一打，冷凍有機祖傳番茄十磅，四罐有機南瓜泥。

不瞞你說，每回清點「家當」，坐擁瓶瓶罐罐的我，最後臉上總不由自主露出和看著銀行存款簿數字節節高升時，一模一樣得意的笑。

我想，如果廚娘也可以秤斤論兩的話，我應該有資格榮登灣區百大首富排行之列。

羅馬不是一天造成的，我的「身家財富」也是日積月累，隨著廚事知識長進而愈形豐美，況且，金錢只能滿足物質欲望，我的美食財富，卻能餵養身體，滋潤心靈呢！

誰是真正的巴比倫富翁，猶仍是未定論。

小標：不時不食，是幸福還是詛咒？

至於到底是如何走到這一步呢？

很難說出個單一具體的因素，一開始，肯定純粹是因為口欲，說來汗顏，味蕾感官上的高潮滿足，幾乎是推動個人飲食革命的最初動力，習慣了盛夏有機農場配送到府蔬菜箱（CSA）送來或農夫市場上買到手的，飽滿亮澤，滋味芳美的碩大祖傳番茄和入口汁液四濺的水蜜桃，入冬後，全食超市

（Whole Foods Market）架上，從南美洲搭機乘船而來的同門嬌客們，我再也看不上眼，一開始覺得，這簡直是晴天霹靂，初嚐何謂季節豐美滋味的我，壓根沒想過，一上癮後，就再也無法享受一年三百六十五天，想吃草莓就吃草莓的隨心所欲這檔子事。

這，到底是幸還是不幸呢？

我心裡滿是懊惱，「不時不食」不該是好事嗎？

為何會換來這種感覺像咀咒的代價呢？

就像時尚華服，一旦肌膚親吻過上好開司米爾，除非得到山窮水盡，否則不願再看合成布料一眼；美食亦然，味蕾裡彷彿有記憶晶片似的，無論如何會頑固地扯住你的後衣領，百般阻撓你走回頭路。

慢慢地，春天剛出土蘆筍的清鮮，早上撿拾下午從烤箱裡熱騰騰出爐栗子的鬆軟，後院果樹上直接採摘送入口裡的芳美無花果……，一口接一口，我從裡到外，從舌尖到大腦，百分百被季節滋味所馴服。

說來也有意思，全心接納後，反而柳暗花明起來，山不轉路轉，既然季節不等人，那咱們就想法子把季節留住吧！

就是這個執念，讓我開始上天下地搜羅研究保存季節滋味的方法，繞了一大圈才發現，最好的方法，還是老方法，走過物資短缺，電器用品尚未普及年代的老祖宗，所應變出來的醃漬、日曬、風乾、製作罐頭等封存原味並延長食物保存期限的智慧手法，依然是歷久彌新且值得信賴的靈感泉源。

小標：將季節的滋味封存起來 有時候不禁莞爾命運的奇妙，小時候在南投鄉間長大的我，對這些傳統烹調並不陌生，阿嬤穿著藍色花布衣衫，俐落在爐灶前起鍋，使勁攪拌煮炊破布子的專注模樣，閉著眼就可歷歷在目，而我，總是和婆婆媽媽們據坐在外頭庭院湊熱鬧，豎起耳朵聽盡家族大小事和鄰里八卦，一邊幫忙摘取砍下來的破布子枝幹上，指尖般大小的金黃色果粒，在那年代，這堪稱暑假外婆家的盛事之一，可是除了想起來，心底會湧出一股記憶暖流之外，關於烹煮技巧卻一概記

<<裸食>>

不得。

如今，外婆家臨近馬路旁的幾棵破布子樹早被砍了，阿嬤也往生了，一輩子的手藝終於失傳，此時此刻的懊惱，豈是當初所能逆料。

遲到總比不到好，我終究還是在人生的某個階段裡，和「留住四季滋味」的浪漫接上軌，雖然當初開始儲糧，圖的是經年確保有好料可享，實作之後才發現，秋收冬藏的好處可不只這一樁，我發現家裡的飲膳開銷，不升反降，不信的話，只要略略將上頭盤點瓶罐，以市價換算，那數字可令人嘖舌的；然後，因為家裡有這些隨時可以上場代打的瓶瓶罐罐們，偶爾來不及按照計畫烹煮，或者一時肚餓嘴饞，只要巡視一下「領地」，就可以像阿拉丁神燈裡的巨人一樣，輕鬆變出像樣營養的好食餐點，想當然爾，外食機率驟降，這些個滾雪球一樣的好處，都是意外驚喜。

呵！

我彷彿可以看見，在天上照護著我的阿嬤，看我像隻灰松鼠一樣，按照四季更迭，忽忽忙碌地儲糧，面露慈笑地說著：「懂得春滋夏味，秋收冬藏的廚娘，是天下最幸福的廚娘。」

生氣勃發的韓式泡菜食譜 這是繼番茄罐頭課之後，在「快樂女孩廚房」(Happy Girl Kitchen)上的第二堂發酵醃漬課程裡，喬丹(Jordan)和塔德(Todd)所傳授的韓式泡菜食譜，我愛上裡頭薑與辣椒交織出來的辛辣，整體口感清新，大白菜盛產時，我有事沒事就醃一罐，想到就當零食似地，嗑上幾口，用海鹽以古法醃漬的食物，是所謂有生命的食物(live food)，裡頭有完整未加熱的營養，還有益生菌，只要適口不過量，養生美味當如是。

食材：四百五十公克大白菜粗切、一小顆白蘿蔔切片、一根小紅蘿蔔切片、一顆小洋蔥切絲、二至瓣大蒜切片、三大匙薑泥、三枚小辣椒(嗜辣可多放) 作法：先以四大匙海鹽混和四杯水(未加氯消毒過的)，製成鹹滷水。

將切好的前三項食材浸潤於鹽水中，上頭可壓以重物，以確保所有食材都沈沒在滷水中。

數小時後，撈起瀝乾，嚐看看蔬菜的鹹度是否剛好，過鹹略沖水，太淡酌量加鹽，將蔬菜與備好的辛香料混勻，工整地擠壓入洗淨消毒的玻璃瓶裡，最後再倒入適量滷水，放在稍溫暖不過熱的地方，再取一塑膠袋裝入適量滷水，充塞住瓶口，每日觀察並三不五時以手按壓，大約七至九天可完成。

移開瓶口重物，鎖緊瓶蓋，放入冰箱可保鮮數個月。

醃漬提點：一、所有器皿確實清潔洗淨晾乾，以熱水消毒過尤佳。

二、醃漬時，所有食材必需全程沈浸在滷汁底下。

三、記得的話，每日以手略壓，當冒起的泡泡愈少，就表示快完成了，喜歡的話，也可嚐嚐日日滋味變化。

四、對醃漬結果有疑慮，不確定是否成功時，最好丟棄重新再來。

【內文試閱2】 標題：太平洋岸邊的移動盛宴 在邦諾書店排遣週六夜時光，在重點書櫃架上，瞄到《終極 饗宴：五十位世界名廚的最後晚餐》(My Last Supper: 50 Great Chefs and Their Final Meals/ Portraits, Interviews and recipes)，隨手翻開書扉頁，特立獨行的紐約名廚安東尼波登(Anthony Bourdain)在序裡說：「從人類開始圍攏在火堆旁煮炊的那一刻起，眾家廚師就玩起形形色色『我的最後晚餐』遊戲。」

雖然我只是個愛在廚房裡遊戲的平凡廚娘，也忍不住在心裡自問：「如果我有自主權，在這世上最後一餐，我想吃什麼？

在哪裡吃？

和誰共享？

於是乎，我想起由「美好野宴公司」(Outstanding in the Field)假瀕太平洋岸邊馬林陽光農場(Marin Sun Farm)，所主持的那場以天地為棚，綠草為毯，伴著清風明日照拂，選用在地農家食材，請來舊金山城裡主廚，現場為近百位食客辦桌的那場流動盛宴。

要順利在「美好野宴公司」的流動宴席卡上一位，雖然比不上之前每年只開業半年，由分子廚藝天王主廚亞里亞德(Ferran Adria)所主持的米其林三星餐廳的十分之一難(或者應該說，在亞里亞德宣告餐廳暫停歇業兩年，未來重新以基金會新面目登場前，訂位根本是不可能任務)，但一年場次有限，加上名氣漸響，也是頗費一番週折心思。

每場野宴皆獨一無二 舊金山還算占有主辦單位駐在地的地利之便，多了一些場次可選，位

<<裸食>>

子搶手的程度，幾乎是辦桌場次一揭曉，就得像百米衝刺的短跑選手一樣，火速訂位下單。

那年夏天，北加州一共舉辦了五場，之後，就會將所有杯盤桌椅打包上一台滄桑懷舊巴士，巡迴美加田野辦桌去。

要在最短時間內，選擇壓寶哪一場，是種煎熬，幾經盤算思量，我預訂了在風光明媚的雷耶思岬（Point Reyes）附近，有著一群死忠支持者，以野雞蛋和牧草飼養牛羊雞聞名的馬林陽光農場舉辦的場次，掌廚則為舊金山迪揚（de Young）美術館附設餐廳主廚丹尼爾朗（Deniel Long）。一直到訂位確認前，我猶仍三心二意地想著，是不是該變節，改去日月灣啖海鮮大餐或是赴索諾瑪酒鄉的有機野蔬宴。

終於，在一週前接到神祕邀請函指示方向，並提醒賓客自備餐盤，這是讓饕客們能多點參與感而維持的可愛傳統，至於菜單，依然為最高機密，後來才知道，因為希望儘量納入方圓以內的季節在地食材，主廚們常得面對像「料理鐵人」比賽前一刻方知食材主題的超級震撼呢！

先公布菜單，無疑搬石頭砸自己的腳，萬萬不可行。

開了兩個半小時車，終於抵達指定地點，大夥兒正邊品著西恩柴克瑞（Sean Thackrey）提供的美酒，邊嚐著餐前小點迷你漢堡佐藍黴起司和蕃茄酸辣醬，煎得恰到好處的小漢堡，用的想當然爾，是牧場上的放養牛紋肉，沒有過度調味，讓肉的鮮香直截表現無遺，再運用性格慍悍的藍黴起司和酸辣得恰到好處的蕃茄碎醬(chutney)提味，很棒的一個破題開場。

神祕菜單總算揭曉 趁著牧場主人大衛伊凡斯（David Evans）為大夥解說著牧場源起故事、個人養牧與生態並進的經營哲學，和對今天這場野宴的期待時，我環視四顧，打量了一下即將共進晚餐的饕客們，到底都是些什麼來頭對象，百分之九十九是白人，我是唯一的亞洲代表，其中有時髦光整的都市雅痞，也有穿著隨性的嬉皮客，但大多數是像我們一般的中產階級人士。

野宴的地點從遠遠一個小黑點，漸次擴大，最後終於落入眼簾，舖上白色長巾的桌椅，一字在牧場上綿延排開，空氣中隱隱飄散著舔起來鹹鹹的潮味，客廚和助手們已早開始揮刀弄鏟，我拿了自個兒的餐盤隨機落坐，折疊整齊的餐巾裡擺著當日菜單刀叉和一朵小野黃花，不消說，也是牧場上的就地取材，『在地精神』洋溢在每個小細節之中。

啊！

神祕菜單總算揭曉，第一道菜是義大利芝麻菜烤甜菜杏仁藍黴起司沙拉佐紅酒醋醬汁，甜苦鹹酸皆備，經典完美表現；接下來是取當地食材，借西班牙平鍋菜飯（paella）概念，重新詮釋的加州鄉村風味清新版，主角是牧場上的正港放養雞，還有當日大衛現作的自製羊肉香腸和現摘長豆，是我的錯覺嗎？

放養雞咀嚼起來竟然有股淡淡的植草香，可最叫我驚豔的，是大衛自製的羊肉香腸，連羊肉冷感者如我，也傾心折服。

兩道酒菜下肚，胃囊微微飽實，趁著下道菜空檔，大夥兒么喝著離席漫步到海灘，那當口，正值夕陽與海平面呈四十五度角的完美斜暉時分，三兩佇立著的人群，不約而同陷入一陣靜寂，是呵！

你能想像嗎？

，波瀾壯闊的大平洋，就在一踮腳就可觸及的咫尺，我等何其有幸，得坐擁無價麗景佐餐。

「美好野宴公司」是這麼來的 野蜂蜜文燉牛小排徐緩嫵繞的香氣，像德國童話故事《糖果屋》裡，月光下引路的鵝卵石，把饕客們一一領回座位，彷彿捉弄人似的，這會兒先上場的，卻是舊金山青蛙谷農場（Frog Hollow Farm）的有機蜜桃，淋上蜂蜜火炙，再佐以薄荷醬汁的甜品，所謂Less is more，少即是多，大概就是這麼回事。

「這真是個絕妙點子。」

廚師兼藝術家的創辦人吉姆唐納文（Jim Denevan）沿桌向大夥兒致意時，有人拋出這麼一句。

「現在看起來是，一開始時，可不是這麼回事。」

才從東岸搭飛機趕場過來，戴著鴨舌帽，掩不住一臉疲態的吉姆聽了咧嘴大笑，一口貝齒閃閃發亮，接著娓娓道來成立「美好野宴公司」的靈感和企圖。

他坦承這點子非他創見，靈感是來自一次赴歐遊義大利，發現當地農家果園竟可成為觀光盛景，旅客受邀遊覽蔬果菜園農場，甚至和農家一塊共進晚膳並借宿，「托斯卡尼和普羅旺斯有的富饒，我

<<裸食>>

們一點兒也不輸，沒道理我們不能如此做。

」就憑這個信念，吉姆辭去主廚工作，在一九九九年成立「美好野宴公司」（創辦的初衷，就是希望藉著舉辦一系列邀請在地名廚，在選定的有機農場上辦桌，讓食家饕客有機會走入優質農家，親近這一群我們依賴甚深，卻常被忽略或視為理所當然的可愛耕作人。

畢生難忘的一餐 「就是在廚師、食客和農家間，搭起友誼的橋樑吧！

」吉姆下了個總結，看著快手快腳上菜的侍者說：「啊！

令人期待的蜂蜜文燉牛小排佐韭蔥及紅蘿蔔登場了，大家慢用。

」我說，人生中的美好期待是種折磨，卻也是超強力春藥，燉煮得入口即化的放養牛小排口感肥腴不膩，唇齒細咀，野蜜香氣穿梭其間，確是無言極品。

最後，以常民甜點白巧克力麵包布丁佐本地野蜂蜜焦糖醬畫下餐會的句點。

我想，這就是食材的神奇吧！

分明極之家常無奇，有了放養雞蛋和野蜂蜜的加持，就像穿上華服的灰姑娘，滋味賣相整個改頭換面。

杯盤逐漸清空，又到曲終人散時。

「我想，這會是我這輩子永難忘懷的一餐。

」回程時，看著開車的另一半，映照著月光的側臉剪影，我這麼說。

回到邦諾書店，世上最後一餐的問答遊戲，我的理想答案是，一場田園盛宴，希望在老家園圃裡辦桌，備齊方圓百里在地食材，可能的話，自個兒掌廚，烹調出獨特任性的自味料理，與親人摯友共品共享。

<<裸食>>

编辑推荐

1. 精彩原創：從未發表兼具實用意趣的原創文字書寫和精選食譜，搭配數百張量身訂作拍攝精彩圖片。
2. 身在都市裡，不需要購田置地遠移他方，也能以各自姿態方法，追求在地究極季節食材。
3. 有機永續在地不時不食，不再是掛在嘴上的順口溜，而是一種只要有心，懂得精算，就可切實實踐體驗的美好飲膳生活情調。
4. 拋開學不完的廚事瑣碎技巧，分享一種從更宏觀角度看待學習割烹廚事。
5. 以名廚食譜為師，農家美好作物為繆思，時時在自家廚房摸索實驗，搞定家宴小酌，取悅自己的好手藝，不需藍帶加持也做得到。
6. 裸食不只是一撮海鹽，一大匙初榨橄欖油的計較，更是餐桌風景的勾勒描繪，和飲膳生活美學的講究。

作者簡介 蔡惠民 (Min) 淡江大傳系畢業，任職雜誌十年餘，2000年卸下《柯夢波丹》雜誌主編一職，轉為自由文字工作者，2001年移居美國，曾為《美麗佳人》、《哈潑時尚》、《ELLE》、《儂儂》、《悅己》等兩岸女性雜誌撰稿，現為《The Big Issue Taiwan》時尚快遞及綠色品牌專欄作者，並兼任大陸《瑞麗時尚》先鋒雜誌特派員。

目前旅居美國舊金山灣，專職人妻人母，副業爬格子，拿鏟子，讀食譜，說設計，看時尚，買好物。

譯作：《32AA》（繁體及簡體字版）、《勾搭：女人的新樂子》、《妳其實可以找到更好的他》、《口紅叢林》（平安文化）、《愛情電話守則》、《祝我幸福（馥林文化）》等書。

個人網站：www.mindestyle.com www.minpicks.com

<<裸食>>

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>