

在中餐馆为一群人点菜,最好是做个“独裁明君”。一顿好餐,需要各种形成鲜明对比的元素达到和谐共存;食材、味道和口感都要多样,让人食指大动。如果一群人里每个人都只顾点自己想吃的菜,最终这一桌子菜会呈现一边倒的混乱局面:好几道有鸡肉的菜、好几道油炸菜,或好几个糖醋口味的菜。这些菜肴单吃可能都挺美味,但合在一起,可能就过犹不及,或者单调腻味。

一顿好的中餐,就像一部上佳的音乐作品,高低起伏、光影交错,温柔的旋律和激昂的节奏交相辉映。各种菜品达到完美的平衡,对味蕾的刺激、抚慰交替出现,绝不会让人起腻而倒胃口。这样的一餐应该是一场让口腹与心灵都无比愉悦的感官之旅。正如最近一位资深川菜厨师对我说的,在一场宴席上,佳肴大菜总要与不那么起眼的小菜穿插上桌:“要是每道菜都那么引人注目,就没有哪道能真正给食客留下深刻印象了,对吧?”

达成平衡和多样性,极力避免重复,这样的关键性原则同样适用于食材、烹饪方法、颜色、风味、形状和口感。就算在以麻辣火热菜肴闻名的四川,一顿合宜的餐食之中,除了那些让你双唇麻刺、肺腑起火的菜肴,也得有白米饭、汤和蔬菜。多年前,我在西班牙北部的“斗牛犬”餐厅(El Bulli)和川菜名厨喻波共进晚餐,那是当时全世界最前卫的餐厅。喻波惊讶地发现,即便在这样一家餐厅,菜肴都是“物以类聚”的:所有的海鲜先上,接着是肉类和野味,最后是所有的甜味菜肴。如果放在中餐的语境下,这样就没法将相似的食材分而用之,再使其穿插交汇了。

中国文化尤其注重饮食,这反映在对烹饪有无限可能性的关注上。此外,在中国的美食宇宙中,愉悦与健康一直以来都是密切相关的。一顿大餐,要称得

新书摘

2018年,英国美食作家扶霞的《鱼翅与花椒》一书出版,这本关于“一个英国女孩的中国美食历险记”,让我们从一个外国美食爱好者的视角,重新了解了日常生活中过于熟悉的中国菜,扶霞也因此被她的读者称为“最懂中餐的西方人”。如今的扶霞依然保持着对食物与写作的热情,秉承“我看,我吃,我写下”的态度,记录自己与中国美食相遇的每一个故事。在新书《寻味东西》中,扶霞通过“吃东吃西”“奇菜异味”“心胃相通”以及“食之史”四大主题,生动描写了东西方饮食文化的各种差异和关于美食的精彩趣事。

## 中餐点菜,是门儿艺术

□扶霞·邓洛普

上一个“好”字,不能光有刺激唇舌的口味,还要讲究健康养生。我曾经和一位马来西亚华裔朋友一起去英国国宝级大厨赫斯顿·布鲁门撒尔坐镇的“肥鸭”餐厅(Fat Duck)。那顿饭妙极了,十分美味,想象力丰富得令人难以置信,菜品中蕴含着巨大乐趣。但我们在连吃了几道美妙甜品后,因为摄入糖分过量而昏昏沉沉,我的华裔朋友说,最后这几道菜都是浓郁、甜蜜而沉重的。“如果是中餐宴会,”她说,“就算有四十道菜,收尾也是喝一道清淡的汤,或者吃点新鲜水果,这样你才能舒服地回家去睡个好觉。”

那些最受赞誉的西餐,似乎只会着重去取悦味觉,忽略了健康和平衡。消费时尚摇摆不定,一会儿倾向于可能引起痛风的过量饮食,一会儿又追求赎罪式的粗茶淡饭:今天暴吃一顿淋了荷兰汁的牛排,还要配上“三制薯条”和巧克力熔岩蛋糕;明天就变兔子,吃生羽衣甘蓝和藜麦拌的沙拉。而在中国,你可以在一餐中放纵自己暴饮暴食,也能同时吃下“解药”。老话说得好,“医厨同道”“药食同源”。

正因为如此,中餐中很多菜肴都朴素低调,中文有个词形容这类菜——清淡。“清”字的含义有“清晰、安静、纯粹或诚实”;“淡”字可以解释为“轻巧、虚弱或暗淡”。“清淡”一词翻译成英语通常是“bland”

(乏味)或“insipid”(无味),这听着就没意思:谁会点一道“insipid”菜啊?大多数西方人进了中餐馆都不会点比较清淡的菜,因为和令人眼花缭乱的鲜艳红油、糖醋酱汁以及油炸饺子比起来,清淡菜显得黯然而沉闷。它们的确如此,但关键是本该如此啊!西方人对中餐所持的态度中有一大讽刺,就是他们通常会点中餐菜单上那些糖醋味、咸味和油炸的菜,转头又抱怨中餐不健康,吃完第二天搞得人“腹胀恶心”。

要判断一家中餐馆的主要目标客户是否西方人,有个万无一失的办法,就是看菜单上是否缺少清淡的菜肴,而只着重于吸引眼球、麻辣鲜香的食物。

吃中餐,要安排出个好菜单,需要深思熟虑。为了达到最佳效果,需要尽量避免主要食材的重复,菜品要囊括一系列不同的肉类、海鲜、豆腐和蔬菜。煎炸的菜肴焦香干爽,与之平衡的话,就要点个汤或者液体含量较高的菜。除了炒菜之外,最好点一些煮菜、烧菜或蒸菜。吃了含有丰富深色酱汁的红烧菜或辣菜这些重味之后,调味清淡的蔬菜能让唇齿清爽。糖醋口味或加了豆豉酱的菜,不要超过一道。如果一道菜中的主材被切成了细丝,也许下一道就应该是切块或切丁。要“善待”稀薄而清爽的汤和简单的绿色蔬菜:它们单独吃可能比较平淡,却能够衬托那些比较吸

引人的风味(而且还能避免重复单一)。

即便是最简单的一餐,也可以将各种对比鲜明的元素进行平衡:白米饭、一道美味的肉蔬组合、一份清口的汤(可以很简单,比如直接用把米煮到半熟的米汤),再来一小碟辛辣的泡菜。而宴席上就可能会有多种多样、令人眼花缭乱的菜肴(难怪很多中国人觉得,一顿饭只嚼一块肉、只吃一堆土豆,也太单调乏味了)。

过去,由于语言障碍和极为糟糕的菜单翻译,不懂中文的人遭遇了严重的阻碍。如今,配有菜品照片的菜单流行起来,让点菜变得容易多了,因为你可以看到一道菜大致的样子:干还是湿;辣还是淡;是辣椒红、酱油黑还是新鲜绿;是厚重还是雅致。当然,点菜是一门艺术,磨炼技巧需要时间和经验。不过,只要考虑到平衡和多样性这两个原则,就有可能构建一个比之前愉悦得多的菜单;比起让每个人自由发挥,这会让你和你的客人饭后更为舒服。

我说过,掌握了在中餐馆点好一桌菜的技能,是我人生中最自豪的成就之一。这话是半玩笑半认真的。我为晚宴或在餐厅里计划中餐菜单时,首要的考虑就是客人们:他们是什么样的人?会喜欢什么菜?他们是渴望冒险,还是已经筋疲力尽只想舒适为上?他们会更偏爱丰富强烈的

风味,还是更为清淡的味道?他们是中国人的吗(有些元素,比如一道清淡的汤,对中国人的口味来说是更重要的)?当然,还要考虑到他们有什么不喜欢吃的、忌口或者过敏?如果大家身在中国,我也会考虑当地的特色菜以及时令——可能会问一下服务员餐厅目前有没有什么当季菜限时供应。

我明白,大部分人不会像我这么痴迷中餐。但应该记住的是,只要在点菜时多花一点心思,你的中餐饮食体验就可能有极大改变。我不会忘记,一个朋友去我特别喜欢的一家本帮菜馆吃饭,但并不喜欢,因为他发现菜品都颜色棕黑、味道很重。我坚持马上带他回到那家餐厅,用心地点了菜,用更为清淡雅致的口味来平衡本帮菜里“浓油赤酱”的著名美味红烧菜品。如我所料,他的看法发生了一百八十度的大转弯。同一个餐厅,同一个食客,两极分化的评价:奥妙全在点菜之中。



《寻味东西:扶霞美食随笔集》  
[英]扶霞·邓洛普 著  
何雨珈 译  
上海译文出版社



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:曲鹏 美编:陈明丽

## 斑马线不是起跑线

文明出行·规范交通