



最懂中餐的英国人扶霞 20年前 她就写了一本地道《川菜》

从菜谱写到老成都日常生活

诗人陆游在《冬夜与溥庵主说川食戏作》中说“东来坐阅七寒暑，未尝箸箸忘吾蜀”，足见他对四川菜的深情。但是这样一句诗，被一位英国女士引用，并且放在她一本书的开篇，就令人称奇了。

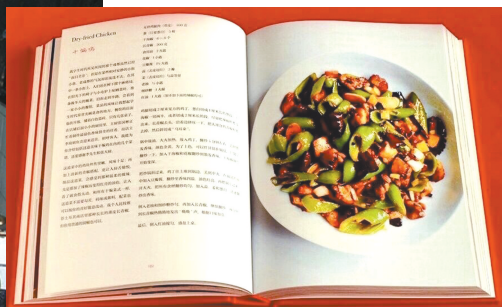
2021年开年，曾在川大留学，并且在四川烹饪高等专科学校专门学过做菜的英国作家扶霞·邓洛普的新书《川菜》，口碑不断上涨，成为不可忽视的阅读热门。

在这本新书中，扶霞以川菜为核心话题，表达了诸多关于饮食和饮食文化的思考，体现出对川菜、中国饮食的诚意和执着。尤为特别的是，她不是纯粹的讲述或者理论，还有可操作的部分——书里详细介绍了很多经典的川菜菜谱。扶霞说，这些菜谱她都在自己家里试验过。而且她把每一个四川人洒脱的“少许”和“适量”，变成英国人精确的几匙或几克，细致拆解川菜中的每一个元素，精细到笊篱和竹刷、码味和码芡。也就是说，菜谱配上准确的用量，你只要“照本宣科”，就能大概率做出成功且美味的一道川菜。

在自序中，扶霞说，她只想以一位普通英国女性的身份，向大家展示川菜。她希望读者们能按照她的菜谱做出同样的成品。尤其令人称奇的是，这本原版出在2001年，而且是写给英文读者看的书，此次经过修订、译成中文，也得到了中国读者，尤其是不少四川读者的好评。很多人普遍反馈，扶霞对川菜的观察，有种既陌生又熟悉的距离感，像是从他人的眼光中再重新认识自己。那么，这是怎样的一本书？



英国美食作家扶霞。



《川菜》堪称“四川美食攻略地图”。

从硬菜到小吃她都会做

四川人的厨房，四川人的橱柜，四川人的餐桌，凉菜，肉菜，蛋与家禽，水产海鲜，豆腐，蔬菜，汤羹，米饭，面条，小吃，火锅，泡菜与腌制品，甜品，调料与高汤，56种技法，200道佳肴，23种独特调味。从硬菜到街头小吃。从熟悉的鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、水煮牛肉，到自贡小煎鸡、桥头一嫩、活水豆花、峨眉豆腐脑、蛋烘糕；从锅碗瓢盆、烹饪手法，到配料香料、料理窍门……

还有乡野风味，“在不算遥远的过去，农村地区很多人还在使用两千多年来没什么变化的柴烧炉，炉膛里有余烬还在阴悄悄地燃烧，他们就会埋几个青椒进去，借

余烬的热量让它们变软起皱。青椒取出来，掸去灰烬，带皮或不带皮，然后和大蒜、盐与生菜籽油一起搗成浓稠的烧椒酱，就成为极富川南地区特色的酱料之一，特别搭配蒸茄子（正如本菜谱中一样），也可以作为豆花的蘸料。”扶霞写道。

敏锐的感觉，宽广的见识和精确的文笔结合在一起，令人耳目一新。比如她把牛市坡花椒的香味比作金橘，“高亢鲜明又纯粹”，诗意而新鲜。

扶霞对四川的风土、地理、历史的观察也很深刻。例如，她提到川菜是移民与文化融合的产物：川菜独特的个性便脱胎于移民与文化融合的悠久历史。

在菜市场了解“素颜”的川味道

“师傅，这是啥子海椒？有莫得勒个二荆条？”在纪录片《风味人间》里，地道的英国女人扶霞·邓洛普，操着一口纯正四川话，自由穿梭在成都菜场的各个摊位间。扶霞跑遍了四川各地，了解四川很多小地方有着独特的烹饪风格。有些自称长江沿线的“大河帮”，比如泸州、宜宾、李庄和乐山；有的是嘉陵江边的“小河帮”，包括南充和广元；还有自贡和内江组成的“自内帮”，也就是这两个地方的菜肴与小吃。在“盐业之都”自贡，当地人热爱着独属于他们的盐帮菜。四川南部的人们偏爱简单的小炒，很多菜都要配辣椒和蘸水。他们特别喜欢用泡椒配泡姜；也偏爱用新鲜的香料，比如留兰香和藿香。四川东南部的人们有时候会往蘸料里加一些木姜子油，里面有强烈的香茅草味。

扶霞还撕掉了川菜一直以来的种种刻板标签。比如

“麻辣”成为川菜拿不掉的滤镜。扶霞说，“川菜在外界眼中都是炽烈如火，所以有必要强调一下，清淡低调的口味在川菜当中的重要性，绝不亚于火热辣椒与酥麻花椒对感官带来的喧嚣狂野的刺激。像重庆歌乐山辣子鸡那种一堆辣椒中藏着鸡块的夸张菜肴，必须要用白米饭或温和清爽的汤来中和；浓郁香辣的炖牛肉，要配一盘简单的清炒时蔬。川菜演奏出的高音是比别的菜系更惊人些，但四川和中国其他地方一样，好的饮食追求的是平衡：追求爽辣奔放，也追求清淡平实。这便是食物带来的慰藉和美好，即使在四川，它也不仅仅是为了全面刺激和震惊你的感官，它同样能恢复和维护身心的平稳镇定。”

在她看来，川菜日常而亲民，不只是麻、辣、油，四川本地人吃很多青菜、炒菜、煮菜、蒸菜、清汤。如果你把川菜吃得和谐一点，那就很健康。

《川菜》英文第一版于2001年在英国出版时，国外的人对川菜知之甚少。“当时英国没有地道的川菜馆，更不可能找到正宗的调料。”扶霞在序言中提到，当时仅有两本具有开拓意义的菜谱把川菜各种风味介绍给了美国读者，分别是罗伯特·德尔福斯的《四川好菜》和艾伦·施雷克的《张太太的川菜谱》。但西方世界眼中的“中国菜”，依然还是粤菜占主导地位的。”时移世异，之后川菜馆开始林立西方城市，川菜开始得到全球注目。麻婆豆腐现在已经成为国际食客们的必点菜式之一。

第一版出版将近20年后，扶霞对书中的内容进行了扩充和修改，以满足英语世界对川菜越来越浓厚的兴趣，同时也反映这段岁月中川菜自身的发展演变。比如，所有之前的菜谱也根据厨师和她对四川烹饪更深入的体验进行了再次试验、修改和细化。但她也坦言，“写一本企图概括某个地方菜系与饮食的食谱，就像在流沙上搭帐篷。任何现存的饮食文化都像不断移动的枪靶，一刻不停地演进，受到新的影响，产生新的碰撞。20世纪90年代中期我在成都

吃过和喜爱的某些菜肴，到今天几乎已经消失，而新的食材与烹饪方法在当地餐馆的菜单上占据了一席之地。成都这座城市经常会被全新的饮食风潮席卷。”她还特别提到，第一版中某些菜谱里写到的老成都日常生活，现在几乎消失殆尽。出于对旧日时光的怀恋与热爱，她保留了大部分的内容。

25年前在成都，她经常骑自行车满城寻美味、学厨艺；25年后的今天，她把自己研究及实践川菜的著述又带回到曾给她留下美好回忆的地方。

扶霞成长在英国牛津，曾在剑桥大学学习英国文学，后在伦敦亚非学院中国研究专业取得硕士学位。1994年获得英国文化教育协会奖学金，在四川大学交流学习一年。她说，选择川大，也是很想进一步探索发现四川美食。到了成都不久，扶霞专门找到四川烹饪高等专科学校学做川菜。在川大的交流学习结束后，扶霞还受到烹专校长的邀请，成为了四川烹专的第一个外国学生。课余时间还会骑车在成都四处游荡，了解各种街头食物，搜寻不同的食材。探问老师傅们的绝活，记录传统川菜的味道。“幸运如我，还得以进入这座城市某些餐厅的后厨，包括专门经营传统小吃的龙抄手和川菜传奇蜀风园。”据说四川很多餐厅的厨子，都是她的“一菜之师”。

她还深入探索四川省的偏僻之地，研究地方菜和独特的烹饪传统。回到英国之后，扶霞把自己在中国的经历，以及对川菜的理解，用文字不断发表在媒体上，获得了强烈的反响，她也被誉为“最懂中餐的西方人”，“扶霞的文字让我们惊叹于川菜的伟大。”

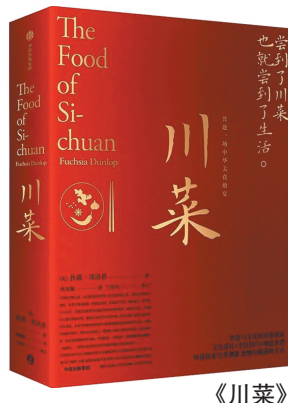
她被误认为“老四川人旅居在英国”

中国人，尤其是四川人，读一本外国人写的川菜书，必要性在哪？这本书的中文译者、本身也是四川人的何雨伽在译者序中详细回答了这个问题。她提到书中一篇《川菜的故事》，简直称得上“川菜知识小百科”，再加上每个门类开篇那些详尽的说明和介绍，“叫自诩相当了解川菜的川妹子我，仿佛又跨进了新世界的大门，做了很多笔记。扶霞以既感性又科学的态度看待川菜烹饪，对各种火候、口感等有生动而精准的描述。我做菜时，总会想起她对不同油温、不同食材的形容，感觉自己也放料更准，动作更麻利了。也会感慨，扶霞确实有资格自称一声‘中餐专家’。”

何雨伽还提到，把书中提到的餐馆略作整理，这本书也可以当成“四川美食攻略地图”，根据她的实践经验，扶霞的推荐十有八九不会让人失望。美食自媒体人“京城吃货日

记”透露，扶霞曾两度拜访北京小吃手艺人老金，问学京味小吃的传承和制作，“她对食材、工序、烹饪技法等制作细节，巨细靡遗，详加记录，足以证明她的中餐知识是真才实学。”美食专栏作家“猪油帮主-老波头”也“爆料”，“平时看扶霞的朋友圈，种韭菜、炒宫保鸡丁、拌川北京凉粉……说实话，要不是我跟她面对面吃过饭，真以为是一个老四川人旅居在英国呢。”

纪录片导演陈晓卿，在推荐序《扶霞向东，川菜向西》中，对扶霞做了高度评价，“一个英国人，不远万里来到中国，其中的动力来自哪里？我的答案是，川菜。这些年来越来越多的外国人开始认识中餐。我们需要扶霞这样的中餐使者，游走在东西方文化之间，让世界更了解中国，也让中国人站在世界的坐标里认识自己的文化，以及自己的一日三餐。”封面新闻记者 张杰



《川菜》