

## 【名家专栏】从味美价廉的海鲜炖汤说开去



广受欢迎的炖海鲜汤。(Shutterstock)

更新 2024-12-15 11:44 AM 人气 1043

标签: 名家专栏, 味美价廉, 海鲜炖汤, 加工

【大纪元2024年12月11日讯】（英文大纪元专栏作家Jeffrey A. Tucker撰文 / 信宇编译）  
有一次，我偶然在一家酒店的自助餐厅里发现了我吃过的最美味的炖菜汤。这道菜以番茄为汤底，里面有各种各样的海产品。汤里有贻贝、蛤蜊、虾、一些白鱼，还有神秘海洋世界里的各种稀奇古怪的东西。海洋世界里有数以百万计的生物，可以成为我们饭桌上的美味佳肴。

我惊喜地发现，这些食物竟是如此美味可口，令人心满意足，回味无穷。我回去那家餐厅吃了一次又一次，以为这种混合菜是只有在最好的餐馆能吃到的珍馐美味。每当我在旅途中或别人家中品尝到这道菜，我都会欢呼雀跃大快朵颐。那是一种海鲜炖品，长期以来一直是我喜欢的美食之一。

但是有一件事我从未想过：在自己家里做这道菜。我也不知道为什么。可能是因为我觉得自己做太复杂、太昂贵了，而且我真的不知道从何下手。我们都习惯了墨守成规，所以在家里做一道美味的海鲜炖汤一直只是我的梦想。

事实上，在当地的鱼贩那里，有鲈鱼、鳟鱼、鳕鱼、鲷鱼、帝王鱼、鲭鱼、金枪鱼排、比目鱼、鲑鱼等等，我经常购买这些美味佳肴。在这个列表的最末端，还有其它被称为贝类的海鲜，比如蛤蜊、贻贝、海螺、虾、牡蛎、扇贝、章鱼和许多其它简单的海产类食材。多年来，我一直有意无意地对这些贝类敬而远之。

一个周五的早上，我突然心血来潮，下定决心要尝试一下自己做海鲜炖汤。我买了一袋贻贝、一些蛤蜊和虾作为试验。这些虾早已剥掉壳了，因为我无法忍受在吃饭时对这些东西大惊小怪。

接着我在一个大炖锅里加入橄榄油。我切了一大堆去籽的墨西哥辣椒和大蒜，在加入番茄酱和一些盐和胡椒粉之前，先把它们爆炒一下。然后加了一点水。把所有的东西都放进锅里。最先放的是蛤蜊，因为它们需要煮更长的时间，然后是贻贝，最后是虾。然后我盖上盖子，焖了10分钟左右。

在我看来，这一切都完成了！于是，我把整道菜倒进一个盛菜的碗里，整道菜就完成了。看起来充满了异国情调，别有一番风味，甚至比我在餐馆里看到的海鲜炖菜还要极致。

接下来就是放在嘴里实际品尝了。令我惊讶的是，这道菜非常可口，堪称完美！我不太确定为什么，但我希望我的自信是正确的，我还想再做一次。这道菜简直太棒了，以至于我在想，为什么我花了这么长时间才发现，做这道佳肴其实比做馅饼还简单。

当然，我不仅可以就着面包或面食吃，还可以添加其它海产食材。选择可谓千变万化。我特别关注这些海螺，它们显然是某种蜗牛，但又硬又有嚼劲。有人建议用锤子敲碎，然后泡在盐或糖里。但鱼贩不同意这个想法，我站在那里时，他把一个生的海螺塞进嘴里，并信誓旦旦地说这很好吃。

所有这些海鲜食材都具有无限的适应性，烹饪方法层出不穷。我总是情不自禁地发出感叹，为什么海洋中到处都有这些可以做成人间美味的各类生物。这个世界就像是早已为人类创造了丰

富的食物来源。奇怪的是，人们往往会忽视人类的天然食物。

不用多久，我们就会发现海鲜炖菜是人类有史以来的一大烹饪特色。这是可以理解的，因为渔民总是用渔网捕获各种疯狂的东西，他们需要一种方法来利用这些东西。炖煮显然就是一个好办法。

海鲜炖汤可能是最有名的海鲜炖菜，它起源于法国马赛。它的历史可以追溯到古希腊，公元前600年左右，希腊移民在马赛首先烹饪了这道菜。海鲜炖汤是用当时未能售出的海鱼，加入香草在水中烹制而成，有时还加入藏红花。随着时间的推移，这道菜逐渐演变成与法国普罗旺斯（Provençal）菜肴相关的更精致的菜品。

在美国，意式杂锦海鲜汤“西奥皮诺”（cioppino）是19世纪晚期由加州旧金山的意大利移民发明的。据说这道菜起源于旧金山的北滩（North Beach）地区，那里的渔民会把捕到的海产一起放进锅里，就像法国的“马赛鱼汤”（bouillabaisse）的杂烩做法一样。据说，“cioppino”这个意大利语名字来自意大利的利古里亚方言（Ligurian）里的“ciuppin”一词，意思是“剁碎”或“切碎”，指的是鱼类的烹饪方式。

在葡萄牙，尤其是阿尔加维（Algarve）地区，海鲜炖菜“卡塔普拉纳”（cataplana）既是一种炖菜，也是用来烹饪的铜制器皿的名称。蛤蜊、虾和鱼等海鲜与洋葱、胡椒和番茄层层叠放，然后在密封的炖锅中蒸煮，让各种味道融为一体。

同样来自葡萄牙的炖海鱼“卡尔代拉达”（Caldeirada）是一种比较浓稠的炖菜，不同地区的做法大不相同，但共同点就是将不同的鱼、土豆、洋葱，有时还有西红柿层层叠加，慢慢烹制而成。

另一道知名的海鲜汤“查瑞拉”（Zarzuela）来自西班牙，尤其是加泰罗尼亚（Catalonia）地区，是一种海鲜炖菜，包括各种鱼类和贝类，与番茄、洋葱、大蒜和藏红花一起烹制。其名称可能源自西班牙语中的“歌剧”（operetta）一词，意为各种风味的交响乐组合。

亚洲的海鲜汤类也有很多，如冬阴功汤（tom yum）。这是一种泰式汤，与炖菜类似，包括虾、鱼或贻贝等海鲜，以柠檬草、高良姜、卡菲尔青柠叶、辣椒和鱼露为底，混合了辣、酸和

甜的味道。韩国的豆腐锅汤（Sundubu Jjigae）是一种软豆腐炖菜，通常会加入虾或贻贝等海鲜。这道菜以辛辣、美味著称，通常使用辣椒粉烹制。

从南美洲加勒比海的炖鱼（fish stew）到巴西的海鲜炖汤“莫克卡”[Moqueca，加入椰奶和丹德（dendê）油，风味独特]，用海洋提供的任何食物炖汤的概念已被世界各地的当地人接受。这就是关键所在：利用现有的食材，将其放入锅中，加入自己喜欢的其它材料，就大功告成了！

海鲜炖汤在全世界各国历史上是如此常见，以至于人们不禁要问，为什么它在我们的餐厅菜谱中会显得如此高贵，为什么今天它只与高级餐饮联系在一起。实际上，海鲜炖汤是普罗大众的菜肴。

大家知道鱿鱼（calamar）是如何成为各个餐厅最受欢迎的菜品的吗？对于渔民们而言，鱿鱼早已习以为常，没有人特别喜欢它。然而有一位食品企业家发现，如果把鱿鱼切成片，包上面包，看起来就像洋葱圈。名字是个问题，于是他在世界各地寻找各国语言中的鱿鱼，并想出了“卡拉玛”（calamar）这个充满异域风情的名字。一切都那么完美！

那么，为什么大多数人不在家里做这种炖菜呢？我认为，我们这个时代的这个奇怪特征可以追溯到几代人的娇生惯养，可以追溯到导致数代人肥胖的电视晚餐（TV dinner，也译为冷冻快餐），一直到汉堡包和比萨饼的大量普及。我们一向认为我们的食物应该看起来像某种东西，而不是海洋里随便游动的动物。也许吧。这就是为什么我们说“猪肉”（pork）而不是“猪”（pig），说“牛肉”（beef）而不是“牛”（cow）。其底层逻辑就是，我们根本不喜欢去想这些食物来自于哪些动物。

好吧，这些加工过的罐头食品正在毁掉我们的健康，也毁掉了我们的审美观。让这一切见鬼去吧。当然，也许我们也可以在的城市里找到一家出售新鲜海鲜的商铺，从海里捞一些稀奇古怪的海产品，清洗一番扔进锅里，然后就可以大快朵颐。我就是这样做的，真后悔多年前没有这么做。

关于居家烹饪费用，有一点需要声明：并没有人们想像中的那么贵。无论如何，在家里烹饪可能比在餐馆就餐节省大约70%的费用。即使是现在，一小罐番茄酱的价格也不到一美元，所以通货膨胀似乎并没有毁掉一切。

和所有此类文章一样，我肯定会收到一大堆读者留言，告诉我：“欢迎加入俱乐部！”事实上，很多人一辈子都在做这件事，甚至几代人都在做。的确如此，可喜可贺！我们其他人现在终于认识到，自己烹饪的海鲜炖汤是如此美味，而且物美价廉！

作者简介：

杰弗里·塔克（Jeffrey A. Tucker）是总部位于德克萨斯州奥斯汀（Austin）的布朗斯通研究所（Brownstone Institute）的创始人兼总裁。他在学术界和大众媒体上发表了数千篇文章，并以五种语言出版了10本书，最新著作是《自由抑或封锁》（Liberty or Lockdown, 2020）。他也是《路德维希·冯·米塞斯文集》（The Best of Ludwig von Mises, 2019）一书的编辑。他还定期为《大纪元时报》撰写经济学专栏，就经济、技术、社会哲学和文化等主题广泛发声。

原文：The Case for Seafood Stews刊登于英文《大纪元时报》。

本文仅代表作者本人观点，并不一定反映《大纪元时报》立场。

责任编辑：高静#

---

相关专题：[名家专栏](#)

本网站图文内容归大纪元所有，任何单位及个人未经许可，不得擅自转载使用。  
Copyright© 2000 - 2024 The Epoch Times Association Inc. All Rights Reserved.

自定义设置