

# 瑞士有味：探索上帝后花园里的美食

## 瑞士国菜奶酪火锅

瑞士多雪山，冬季也十分寒冷，甚至往往在十月中旬，有些地区就开始下雪。为了抵抗严寒，火锅就成为十分受人们欢迎的食物。奶酪、白葡萄酒和面包是奶酪火锅的三个主角。奶酪火锅还有几个重要的特点——简单、多变、美味。简单是指任何人都可以在家里完成，只需在用蒜擦过的瓷锅中加入白葡萄酒加热，煮沸后放入奶酪条直至奶酪慢慢溶化，就可以整锅移上餐桌。在桌上，把瓷锅架在一个小酒精炉上，小火保持瓷锅的温度，最后大家一起用面包蘸着奶酪就可以食用了。多变是指奶酪火锅很容易根据个人的喜好做些简单改变，比如主要食材奶酪就有许多不同的种类可以搭配，不少人还用土豆和肉来代替面包蘸奶酪吃。

传统的西餐菜肴在分餐制的要求下，每个食客都须优雅并拘谨地守着自己那“一亩三分地”而不敢越雷池半步，与此不同，瑞士人在吃奶酪火锅时，会像中国人吃中国火锅一样热情围坐，在共享一锅佳肴的同时侃侃而谈，看着白色的奶酪在五彩缤纷的陶瓷锅中慢慢溶化起泡，嗅着白葡萄酒与芝士缓缓交汇而产生的奇香，拿着特制长叉把小块面包浸入锅中翻搅至蘸满奶酪然后拉出奶丝，气氛温馨又暖人。

在这个人均奶酪消费量每年多达20公斤的国家，不吃奶酪，就跟四川湖南人不吃辣一样奇怪。蒙特勒附近有一个叫一个村庄“格吕耶尔”。后来知道，这里有瑞士最好吃的奶酪火锅。格吕耶尔生产的奶酪，是瑞士最具代表性的奶酪。这种奶酪的味道不是很重，而且，这里的奶酪火锅搭配的白兰地酒的分量也刚刚好。此外，这里除了配面包，还给配一种小土豆，将事先煮熟的小土豆整个蘸上浓浓的奶酪，比面包还好吃。



文/萌萌

提到地处欧洲深处的瑞士，人们最先想到的肯定军刀、手表、纯手工皮鞋等物品。在瑞士，有4种官方语言，由此可见，瑞士是一个多文化混合在一起的国家，这也从一定程度上注定了瑞士美食的特殊性，必有其与人不同的特点。无论是德语区、法语区，还是意大利语区，人们都习惯在开餐前先说一句祝福语：“好好享用美食吧”！由此不难看出瑞士人对自己美食文化的热爱。

## 苏黎世小牛肉最美味

阿尔卑斯山脚下，是全欧洲最富裕、最宁静的城市苏黎世。然而苏黎世人却不是因为财富，而是因为简单朴实的生活态度成为幸福指数最高的人群之一。苏黎世素有“美食之城”的赞誉，世界美食在此集合，而当地人引以为傲的名吃当属苏黎世小牛肉，与城市一样，透露出淡淡的宁静之美。

在苏黎世的大街上，到处都是各式各样的饭馆酒店，是吃货们的天堂，我和朋友先去品尝了正宗的乳酪火锅，又在街边买了地道的煎马铃薯饼吃，但还是觉得不过瘾，于是我们便向路人打听地道的瑞士美食，一个老婆婆对我们说道：“你们吃过苏黎世小牛肉吗？这可是苏黎世的招牌菜，特别的美味！”听了



老婆婆的介绍，我和朋友便决定去品尝一下这道苏黎世小牛肉。

我们找到当地一家知名的餐厅，等待上菜的时间里了解了一下苏黎世小牛肉的来历。古时候有一位大牧场主，他非常的喜欢吃牛肉，每顿饭都要烤制大量的牛肉食用，那个时代是个豪放的时代，大碗喝酒，大块吃肉，烤牛肉都是大块大块的烤来吃，某天那位牧场主突发奇想，把牛肉切成小薄片来烹饪食用，没想到牛肉更加鲜嫩多汁，十分美味，后来牧场主又研究了如何烹饪小牛肉，这道苏黎世小牛肉就这么诞生了。

千呼万唤始出来，苏黎世小牛肉终于上桌了，一股牛肉的浓香迎面扑来，羊肚菌和奶油的组合也让人迫不及待，尝上一口，多汁鲜嫩，嚼起来十分容易，满口留香，芦笋点缀在小牛肉里，中和了部分油脂，使得口感更加滑嫩醇厚，牛肉下的土豆饼也是风味独特，土豆和牛肉本来就是黄金搭档，令人欲罢不能。

作为一道经典的招牌菜，苏黎世小牛肉的制作工序十分讲究，首先要制作好配菜的土豆饼，将土豆煮到五成熟，然后切成丝饼状，用油煎至金黄即可；将牛里脊肉切薄片，涂上橄榄油和胡椒粉等调味品，放入烤箱烤至五成熟，也可以烤至七成熟或全熟，五成熟时口感最佳；羊肚菌和奶油翻炒，再将芦笋与洋葱翻炒备用，最后就是摆盘了，将土豆饼放在盘子上，小牛肉撒在上面，再将芦笋洋葱撒入，最后用羊肚菌奶油浇汁即可。

瑞士人还有一种用蘑菇奶油烩小牛肉片的做法，同样惊艳了我们的味蕾。将切细的蒜粒放进正在热的油锅里，接着把小牛肉片放进去炒至肉片两面金黄，再放进蘑菇片、洋葱片，撒进盐和胡椒粉，加进一小勺面粉，黄油再炒两下，迅速将准备好的白葡萄酒倒进去肉里，和着鲜奶油也加进去，用木铲慢慢地和锅里的肉搅好均匀，让酒和过多的蘑菇肉汁稍煮两分钟，让锅里的肉汁变浓稠的时候，伴着煎土豆饼上碟可用。

越是好的食材，越需采用简单朴素的烹饪方法，方显尊重食材本味，而瑞士人的小牛肉产品便很好地验证了这一理念。小牛肉色泽粉嫩诱人，纹理清晰纤细，极具视觉诱惑，对于餐厅主厨来讲这无疑很具吸引力！能够令菜品更加的漂亮、令食客食欲大增。我们中国人吃饭讲究“色香味俱全”，而小牛肉食材首先做到了“色”字。同时，小牛肉的肉质紧致有弹性，易应用，无论将它作为西式主食还是混合其他食材点缀作为配菜奉客，都能为菜肴的整体加分！小牛肉水分含量较高，纤维细腻，不需要过多的腌制过程，适合生切、低温烹饪，抑或是高温快烤。与传统牛肉烹饪方法不同，不论选用牛肉产品哪个部位，只需几种简单的配菜或者调味料，繁复的烹饪过程大大简化。最博得食客们青睐的还数小牛肉细嫩幼滑的口感，香味浓厚，很多人都抵挡不住它的美味诱惑。同时，小牛肉高蛋白、低脂肪、易消化、易吸收的丰富营养也受到了不同年龄层消费者的推崇。

## 游动的小鱼挑动味蕾

瑞士湖鱼无论是否叫得上名字，都是一样的肉质滑嫩，鲜美无比。瑞士人习惯在每日的主菜中保留一道鱼肴，三个不同语区也各自有各自的做法。法语区内习惯将鲜鱼清蒸或加入调料做成香味四溢的法式鱼汤是法语区惯用的烹饪方法；德语区的居民则喜欢吃传统的炸鱼；意大利区的美食

家人们则有更多的烹饪花样，将鱼或煎或炒，浇上意式酱汁，配以瑞士产的白葡萄酒，过着不折不扣的神仙日子。

相比于淡水鱼，其实大部分欧洲人更喜欢海鱼。在这一点上只有瑞士人特殊，他们极其热爱淡水鱼，几乎每天都要吃点淡水鱼做的菜。究其原因也很简单，因为瑞士是个内陆国家，没有挨着大海，反而是因为多山的地形，国内有很多大大小小的淡水湖和湖群。归结起来就是，瑞士人接触到淡水鱼的机会比较多。

对于淡水鱼的爱好，瑞士人和中国人有些相似，走在瑞士街头，无论是大饭店还是小吃摊，都能够见到用湖鱼制作的菜肴或小吃。根据不少曾经去吃过的游客和留学生反映，瑞士的淡水鱼食品相当符合中国人的胃口。想要去吃的话根本不用提前到网上搜索看哪一家比较好吃，在街上随便找一家味道都是极好的，尽管每一家餐馆做出来的味道都不尽相同。每一家餐馆味道不同的原因，倒不是每个店的秘方不一样，主要是因为店主的祖先可能是来自不同的国家，他们的祖先离开家乡，祖祖辈辈在这个叫做瑞士的地方繁衍生息，虽然经历了很长时间，却依旧保持着他们家乡的传统和味道。

瑞士德语区对待鱼的态度比较淡然，无非就是加入一些迷迭香之类的香料把鱼炸熟了，配上罗勒叶、香芹叶、薄荷叶之类的绿色、解腻的叶子来吃，虽然简单，但是吃起来也不错。意大利语区，传统吃法就是把鱼配上香葱等上锅清蒸。在法语区，人们一般不会把淡水鱼当做主菜来做，通常是做汤或者捡着鱼刺较少的鱼和甘蓝、牛油果、柠檬、火腿等一起拌沙拉。

经历了漫长的寒冬，瑞士人终于迎来了春暖花开的季节。瑞士多山、多湖，春天冰雪消融的时候正是湖里淡水鱼收获的好时节，如果这个时候到瑞士，不去尝一尝阿尔卑斯山脚下湖群里的淡水鱼，真是一大遗憾。瑞士淡水湖里的鱼种类非常多，不同湖区里面的鱼品种也各不相同，有普通通通的草鱼、黑鱼，也有被称为活化石的鲟鱼，你捞上什么样的鱼全靠运气。

我和朋友选择了两种湖鱼，从体型上看一大一小。两种鱼都用了最为简单的烹饪方法，尽量保留了鱼本身的鲜味。我本来对西餐中的鱼并不感冒，总觉得有点淡而无味。但这里的鱼确实有让我小小惊艳了一下，尤其是那种迷你的小鱼，有滋有味得恰到好处，简单的烹饪将鱼本来的鲜味都充分激发出来了，口感细软，仿佛慢慢在口中化开，触发了所有的味觉。尽管小鱼以量取胜，但是却让人有种欲罢不能的感觉，是最受欢迎的一道主菜。

由杭州城中香格里拉大酒店、福州香格里拉大酒店、温州香格里拉大酒店以及上海浦东香格里拉大酒店共同参与的“时令香韵遇秋冬，四城珍馐汇名厨——寻味香格里拉拉秋冬美食之旅”活动于2016年10月下旬至11月下旬在以上四家酒店中，由四家酒店的中餐总厨带领其厨师精英团队依次进行。“春生、夏长、秋收、冬藏”，秋冬属于收藏的季节，最容易吸收营养，实乃进补好时节。通过各参与酒店中餐名厨的丰富经验和特长，以及对养生进补的理念，融合各自酒店的特色文化，烹饪出一道道富有浓郁秋冬食韵的菜肴。每家酒店的中餐大厨也将带着自己招牌美食，走遍四城，给宾客带去当地的饕餮美味。闽菜的选料精细、口味清鲜、重汤重味；瓯菜的海鲜入馐、轻油轻芡、轻色轻味；杭帮菜的原汁原味、行厨有序、造型精致。淮扬菜的注重刀工、体现厚味都在此次品鉴活动中得以体现。“通过此次寻味香格里拉之旅，我们不仅希望让宾客感受不同城市香格里拉酒店所带来的极致美味，感受秋冬之际的地域美食特点。”香格里拉酒店集团执行副总裁 Twomey 先生说道。

## 时令香韵遇秋冬 四城珍馐汇名厨——寻味香格里拉拉秋冬美食之旅

## 浸出工艺是世界先进的工艺 讲科学，别被“食用油”传言误导

近年来，关于食用油的不少传言——诸如：“浸出法制油工艺劣于压榨法”、“调和油不太好”、“转基因油不安全”等，让消费者陷入了不同程度的困惑。对此，在近期召开的中国粮油学会油脂分会第二十五届学术年会上，包括中国粮油学会首席专家王瑞元在内的12位国内油脂方面权威专家，对一些不实传言发表了澄清意见。同时建议消费者要用科学的眼光对待食用油的安全问题，避免被传言误导。

### “浸出”和“压榨”并无优劣之分

我国和国际上一样，食用植物油的制取一般有两种方法：压榨法和浸出法。压榨法是用机械压榨方式从油料中榨油；浸出法是采用食品工程上的萃取原理，用国际上公认和通用的食品级溶剂从油料中抽提出油脂。很多人可能都会觉得，“压榨”是原生态，“浸出”是工业化学。然而事实上，“浸出”的萃取本质是一种物理的溶解操作过程，萃取过程中并不发生油脂与溶剂的化学反应。”

浸出制油工艺是目前国际上公认的先进的油脂生产工艺。目前，我国浸出法制油已占整个制油能力的80%以上，其装备和技术水平已达国际先进水平。

很多人可能不知道，无论是压榨法还是浸出法制取的油脂，一开始都是不能食用的，被称作“毛油”。按国家标准规定，“毛油”须经过精炼才能食用，因为无论是浸出毛油还是压榨毛油，都含有各种杂质。因此，权威专家指出：“食用油是否安全，不在于前段制取是压榨还是浸出工艺，而是由后续的精炼工艺决定的。总之，无论是浸出油还是压榨油只要符合我国食用油质量标准和卫生标准的，都是优质安全的食用油，二者并无优劣之分，消费者均可放心食用。”

### “调和油”和“转基因油”都是安全的

调和油又称调合油，是将两种或两种以

上成品油按照营养平衡或风味的需要，按一定比例调配制成的食用油。通过科学调配，食用油的营养和风味得以改善。

2016年由国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南(2016)》以及2015版美国膳食指南都强调食物要多样性，这对于食用油来说也不例外，也就是说各种食用油都要吃，品质要多样。调和油是二种或二种以上油品经过科学配方调制而成的，不仅脂肪酸组成的平衡性好于单一植物油，还含有更为丰富多样的营养成分。因此，在营养成分的合理搭配上，调和油比单一植物油更具优势。

在充分肯定调和油上述优点的同时，专家也提出，由于我国食用调和油没有国家标准，当前食用调和油市场存在着标识混乱、名称繁杂和以次充好等问题，一个突出的现象是，调和油生产企业往往将价格高而投放比例较少的油品来命名调和油。国家正积极出台相关《食用植物油》标准，将对调和油作出“必须公布调和油配方”等重要规定。

另外，对于传言纷纷的“转基因油”，专家们也表示，由于转基因油料中的转基因成分是以蛋白质为载体，不与脂肪相结合，因此用转基因油料生产的食用油是很难检测出转基因成分的。这就表明，用转基因油料生产的、符合标准的食用油是安全的，消费者完全可以放心食用。张旭升