



文图/小曲

洪水退去，这座“东方的威尼斯”依然活色生香。著名的拉查丹利路(Rajadamri)崛起了闪闪发光的47层新地标，无疑是曼谷王公贵族飨客的最新出没地；而那些散落在城市各处的夜市和食摊，是四季流动的盛宴。

曼谷饮食新传奇



冬天到曼谷最好，这时候是一年中凉爽的季节，雨水也少。这座经过太多是非的热带城市，在我眼中美好依旧：忙碌、温和、有礼、心态平静。

我还记得早晨十几铢(三块钱不到)就能买到的香糯米饭和青木瓜色拉，里头放了青柠、虾干和盐渍小螃蟹；周末大市场无边无际，坐下要一碗鸡肉米粉，吃了还想吃；大皇宫附近，有人在路边架起炭炉，吱吱地烤着鱼；椰子的价格统一而公道，一个不过人民币五块钱而已，但每次都仿佛面临抉择：到底挑哪一个呢？嫩椰子汁水爽口，果肉绵软，但个头小；老椰子巨大甘甜，但果肉渣粗……

美食新地标

我从南部海边回到曼谷，当晚如约而至城中新开的瑞吉(St Regis Bangkok)用餐。

挑高数米的门庭空间感十足，宫殿一般，瑞吉经典花纹和标志性的黑白咖三色调融合进泰式元素，尊贵之中现代感十足。门童站成两排，垂手而立，气氛隆重得令我不知所措，手织毛绒地毯踩上去立刻没了锃亮鞋背——正在这时，有人低声耳语：公主殿下即将驾到！

曼谷瑞吉无疑是当下王公贵族们宴客的最新出没地，私密、奢华，毗邻皇家体育俱乐部，数十英亩高尔夫绿地湖泊环绕，尤其周日，坐在餐桌边便能为窗外盛大皇家赛马会喝彩；贴身管家随时伺候左右，无微不至，百余年来这一直是瑞吉体验的珍贵标志。

当我和我的泰国通朋友坐在“画室”(The Drawing Room)里，讨论黑胡椒和青柠会如何左右一杯暹罗玛丽鸡尾酒(Siam Mary)的口味时，有神秘人物已经包下15楼露天泳池边的酒廊，准备日落以后突如其来的求婚礼。

Decanter 酒窖中珍藏着来自世界顶级酒庄的陈年佳酿，而属于我的惊喜，则是骑士手握长剑，大喝一声吹去香槟的颈部，这是源于拿破仑时代的仪式，为了庆祝夜晚胜利来临。

食物是酒店的致命诱惑，世上最年轻的来自西西里的米其林主厨，在JoJo餐厅百分百还原了美好意大利家乡口味，比如佛罗伦萨牛排以及典型的米兰Pappardelle，当然也有南部地中海的大菱鲆和松露干贝。即使意面，也只选用海外极难见到的珍贵品牌Rustichella，它的原料只有两

种：石磨硬粒冬小麦和天然山泉水。

朋友建议我尝试毗邻星空酒廊的Viu，那里厨房明亮开放，学得到世界口味和地道泰餐课程；椰肉冰淇淋无敌，能坐看朱拉隆功大学的金色轮廓以及夜色渐渐浮起。

飨食人生不求富

由于泰国通朋友的介绍，我认识了年轻姑娘帕洛伊，她在西方人投资的著名饭店工作，是名副其实的曼谷女白领，妆容精致，举止优雅。我们成了好朋友，她每天下班后都会想出新的本地好地方带我去吃吃喝喝，让我很快融入了曼谷的平民饮食生活。

有时我们会坐轻轨到Ratchathavi站，人多且亮灯的地方便能找到夜排档，生意好到爆，半夜还有人开名车来，人均只要200泰铢(40块人民币左右)，就能吃到走不动路，辣炒猪肉、咖喱鸡、肉汁扇贝、烤鱼，还包括冰啤和冷饮；或者步行到鲁披尼中央公园(Lumphini)边的不定期夜市，见识地道泰国酸辣火锅，陶制罐架在炭炉上，煮着粉红大虾和猪肉米粉，随吃随扯碎一些九层塔叶子扔进去。周围坐着平凡的饮食男女，不是出租车司机就是公司小职员，帕洛伊说：“这里有最正宗的曼谷口味，但很多外国人从来不敢尝试，生怕拉肚子。不是菜，其实是‘担心’让他们吃得不舒服。”

有一天临近晚饭时，她突然打电话给我，说想不想去尝尝她男朋友的好手艺。我当然愿意喽，于是我们换了地铁换巴士，换了巴士换tuk tuk车，终于在饥肠辘辘时赶到了市郊结合部的一处购物广场。

泰瑞混血帅哥托马斯正在热火朝天地剁烤鸡。难以想象，他有个富老爸和貌美如花的白领女朋友，却自己开辆皮卡，每晚准时赶到热闹的露天广场边，为喝啤酒的人们供应亲手做的烤鸡，丝毫不在乎跌不跌身价，他说：“我用自己双手挣来每天食物，所以珍惜，吃下去时也觉得开心。”

托马斯的生意很好，忙里偷闲为我端来了他引以为傲的“彩色烤鸡王”，巧妙利用蔬菜香草的天然颜色，还搭配泰式春卷和他的独门炸薯条(调料机密，据说源自瑞士)。

我们吃着聊着笑着，食物让彼此忘了时间、文化、语言的差异。竹乐静美，月满中天。

用心品尝西班牙

西班牙拥有古老的建筑和美味的佳肴，明媚的阳光是上天对这片土地的慷慨馈赠。在地中海的阳光下远远望去，具有浓郁的16世纪风格的教堂随处可见，行走在石头街道上，时常看见面带微笑、一身古铜色的悠闲行人向你走来。

随便寻一间小咖啡馆坐下，让耳朵尽情享受街边吉他手荡气回肠的演奏，再点上一份特色美食，慢慢享受一两个小时……这是任何人都无法拒绝的体验。实际上，如果你的味蕾没有享受过当地特色美食，就不能算是真正来过这里。

西班牙冷汤的健康和美味

西班牙美食是世界美食烹饪的典范，西班牙菜肴具有独特的风味，它融合了地中海和阿拉伯地区烹饪的精华，无论是海鲜风味还是乡村风味，都广受世界各地美食家的赞誉。来到西班牙，除了大名鼎鼎的西班牙国粹美食海鲜饭，不容错过的还有当地有名的头盘“冷汤”，西班牙人叫它为Gazpacho，中国人把它翻译成西班牙冷汤。冷汤在很多西餐厅里都可吃到，尤其是在夏季，这种富含维生素、清凉可口的汤肴更是广受世界各地的食客青睐。西班牙冷汤跟我们平日所喝到的健康杂菜汤颇为相似，是一道简单的家常菜肴，以西红柿、黄瓜、辣椒和大蒜搭配橄榄油制成，味道非常好吃，品尝过的人也都赞不绝口，我作为一个饕餮美食爱好者，当然也是只顾着品尝，连和父母聊天都省去了呢！其制作并不复杂，但一定要注意食物卫生。而此汤多为正餐食用，而西班牙人的正餐往往就是午饭，所以由此可见西班牙人对这道菜肴的重视程度，制作时必须加入盐和橄榄油，它可与多士或烤面包共用。那滋味很是香浓清新，有着蔬菜的营养，我个人觉得是出自真正的健康食谱，难怪西班牙人都那么长寿多福。

西班牙名点派勒，让味蕾得到满足

你完全可以通过这些菜中浓郁的橄榄油味和喷香的蒜茸味识别西班牙菜。最具有代表性的西班牙名点“派勒”就体现了这种特点：以橄榄油炒鱼类、贝类、蔬菜类，再和米饭一起煮熟。“派勒”闻名于世的秘诀是先用橄榄油把鱼类、贝类、蔬菜类炒过，再和米一起煮，等到米粒松软为止，其风味绝佳，令人垂涎。西班牙餐桌上的主角，有鳕鱼、虾、牡蛎等等，此外还有火腿、蜗牛、鸡、鸭、肉排。一些营养丰富的蔬菜、水果、粗粮也是西班牙人饮食结构中的重要组成部分。当然，还有各式各样精致美味的小甜点，酸奶慕斯的浓郁口感让人欲罢不能，去了西班牙，一定要抵制住甜品的诱惑哦。

美味背后的秘密，在于调料和环境

可以说，西班牙美食倾倒众生的原因大部分就是源于特色的橄榄油，无论哪一种风味，都离不开它的调味，经过冷榨处理的精选橄榄果是保存这种纯粹口感的关键，富含天然氧化物的橄榄油有着柔滑细腻的口感，还具有护肤、美容以及养生的神奇功效。

西班牙菜之所以受到欢迎，除了口味出色以外，西班牙餐馆对就餐环境的精心布置也是一个重要的原因，这些餐馆总是能营造出一种温暖而美好的氛围，有着时尚感的室内装修，充满家庭气氛的桌布、赏心悦目的鲜花，在这样的餐馆中，即使只是坐着，也是一种享受吧！