

悦游 Traveler

姚晨 山有山的坚韧,海有海的智慧 #下一站,未来#美味猎手

OCTOBER 2022

十月号

WWW.CNTRAVELER.COM.CN

悦游 Traveler

Condé Nast

October 2022 十月号

姚晨
山有山的坚韧,
海有海的智慧



定价: 人民币30.00元 HK\$45
总第115期 邮发代号: 2-959

WHEEL OF FUTURE 下一站,未来
FLAVOR HUNTER 美味联盟

[洞悉不同的
旅行态度，
保持清醒又
疏离的观察。]

WHERE · WHAT · HOW

酒店 · 美食 · 见识

28

食取海洋 生息永续

在终日与海为伴的餐厅，
厨师已经用烹饪“投票”，
从环境友好、食物多样性和
科学研究的角度，给出了
答案，保护海洋的同时，
学会与海洋更好地相处。



本页 Christopher Countanceau的
经典菜品：从头吃到尾的沙丁鱼。

对页上起 主厨安赫尔·莱昂。/ Aponiente餐厅
呈现的以浮游生物为主题的品尝菜品。/
Aponiente餐厅用海洋生物制成的香肠。



Sustaining the Magic of the Sea

食取海洋 生息永续

在终日与海为伴的餐厅，厨师已经用烹饪“投票”，从环境友好、食物多样性和科学研究的角度，给出了答案，保护海洋的同时，学会与海洋更好地相处。

编辑 / 杨京 撰文 / 西西 摄影 / Matt Morris、Philippe Vaurès



从南极到北极、从远海到深海,《蓝色星球》揭开了海洋的神秘面纱;20年后,“海洋,最后的边疆”的口号还在我们耳边回荡,虽然海洋占地球70%的面积,我们对它仍然知之甚少。与此同时,海产品,通常包括鳕鱼、无脊椎生物和海藻,是世界各地食物的重要组成部分。每日,平均每艘拖网渔船的渔获中,有30%~40%副渔获物被丢弃,仅仅因为人们对海鲜的认知有限,只愿意购买常规品种。消费导向加剧了海洋渔业浪费。一边过度捕捞,一边丢弃,造成了海洋生态失衡。

在过去1000年中,活跃于中东海域和加勒比海的鱼类已经消失90%。照这个速度,到2048年,海洋里将无鱼可捕。我们是否可以避免渔获中的浪费?是否需要寻找方法来改善现有的食物系统?事实上,有些厨师已经用烹饪“投票”,从环境友好、食物多样性和科学研究的角度,给出了答案。

海底是一座植物园

西班牙厨师安赫尔·莱昂(Ángel León)从小痴迷海洋,但在做拖网渔船海员期间,他每天目睹大量渔获被丢弃,一方面深感痛心,另一方面惊讶于人们对海洋生物的认知竟如此有限,只愿意购买金枪鱼、鳕鱼和鲑鱼等常规品类。自那之后,莱昂有了一个大胆的想法:开一家供应“别人不要的渔获”的餐厅。

2006年,Aponiente在西班牙南部圣玛丽亚港的一座潮汐磨坊里开业。一开始,因为餐厅所使用的鱼类太过小众,顾客并不买单,即使餐厅团队每天花费数小时解释,依然收效甚微,直到他将食材打碎混合,做成人们熟悉的食物——香肠。用香肠打开市场后,在2009年一次例行的“神农尝百草”活动中,莱昂偶然发现了可食用的浮游生物,这启发了这位雄心勃勃的厨师:既然浮游生物是食物链的较低级环节,食用它们对环境的影响较小,那么是否有可能用浮游生物逐渐替代陆地植物?

A DISH

浮游生物烩饭(Plankton Risotto)

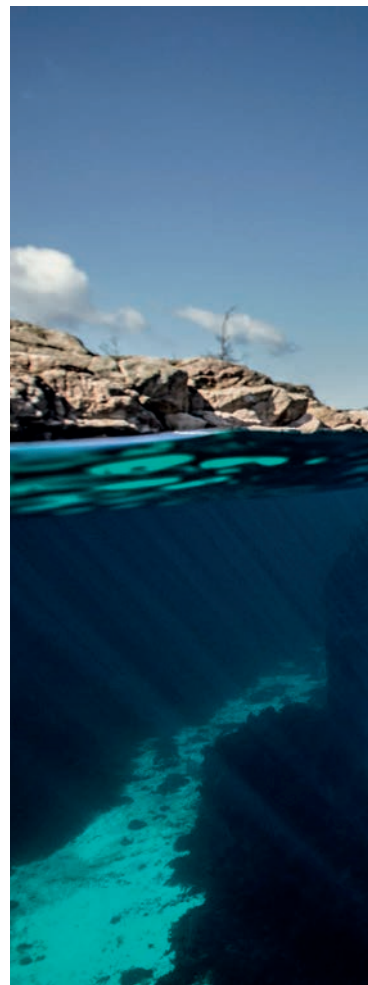
浮游生物是Aponiente最经典的主题。这道烩饭是传统意大利烩饭的浮游生物版本,由鱼骨肉汤把米粒煮成奶油般浓郁质地后,加入多种浮游生物继续熬煮而成,出锅后,在顶部点缀鱿鱼、墨鱼、海胆或其他渔获。如果预订不到Aponiente,不妨去主厨妻子经营的小酒馆La Taberna del Chef del Mar碰碰运气,两家餐厅共享了部分标志性的菜式,比如后者也有类似的浮游生物米饭配蒜蓉蛋黄酱(Plancton Puro & Alioli)。



莱昂与加的斯大学生物实验室的合作从此开始。在实验员的协助下,他发现了尝起来像柠檬、大蒜、牡蛎甚至土豆的海藻,继而开发出一套以浮游生物为主题的品尝菜单。有了做香肠的经验,莱昂意识到人们不是害怕没有吃过的食材,而是只吃让他们有安全感的食物。对于开胃小食,他会考虑海橄榄,它们是一种海洋浆果,且在海水里天然盐渍,吃起来跟西班牙人挚爱的腌橄榄别无二致;如果一道菜式需要柠檬的味道,他会用大叶草代替,后者是一种具有强烈柠檬香气的苔藓附生物;对于最后的甜点,他用海洋苹果派呈现,这道菜式更是将“味蕾欺骗”做到了极致,它的酥皮是炸过的鱼鳞,海藻模拟了烤苹果绵软的口感,加上从川蔓藻中提取的“海蜜”做甜味剂,足够“以假乱真”。

但海洋植物能否真正替代陆地植物,这取决于它是否生产一种作物:谷物。在2018年的

一次水下考察中,实验员发现了一种顶部长穗的植物,它形似小麦,穗里还包裹着种子,煮熟后的口感介于大米和藜麦之间,自带咸鲜风味。它是一种叫作大叶藻(Zostera Marina)的鳎草,不仅不含麸质,且纤维含量很高。虽然“海洋大米”的产量只有水稻的1/3,但是这种低成本的环保种植无疑具有潜力:不用化肥、没有农药、无须灌溉,且碳捕获速度几乎是雨林的35倍。莱昂和他的团队将这些鳎草移植到加的斯沼泽滩,目前他们在那里培育了2公顷“海洋大米”。在这个世界上唯一的海洋种植场,每年预计收获10吨“海洋大米”,它们或被磨成无麸质面粉,制作面包、意大利面等主食,或直接煮熟代替米饭供应Aponiente餐厅。在莱昂看来,海底是一座植物园,有根、茎、果、叶。他不是发明了所谓“未来的食物”,而只是海洋给什么,他就吃什么,顺其自然地接受了一切馈赠。

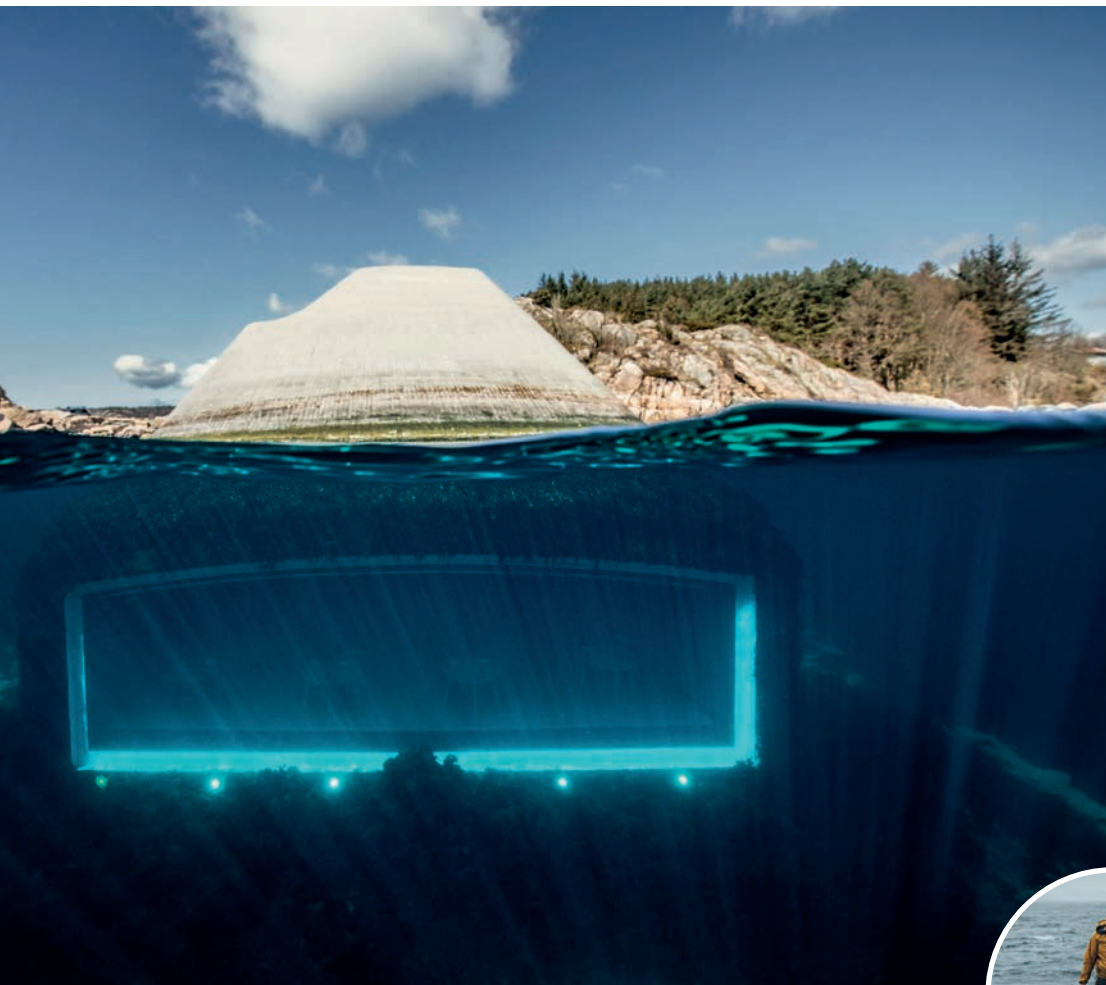


陆地尽头的海下研究舱

在挪威最南端的里纳斯纳斯(Lindesnes)海域,因为南北风暴在此相遇,从风平浪静到风雨交加通常只在顷刻之间。此时,一座黑灰色的建筑从礁岸戏剧性地倾斜入海,巨浪拍打着建筑。这座令人惊奇的建筑是Snøhetta事务所操刀设计的半海底餐厅Under。从位于陆上的入口进入后,半米厚的混凝土外壁和橡木镶板隔绝了户外的无常天气,再沿着连接海岸和海洋的楼梯,光线从珊瑚粉渐变至深蓝,暗示了从陆地到海洋的空间变化,一个置于海面下5米的用餐空间展露在眼前。建筑尽头是一扇宽11米、高3.4米的全景窗,犹如潜望镜的镜头,将海中景象引入室内。室内也根据海里真实的光线变化呈现出藻绿、幽蓝和靛青色,让人沉醉。

餐厅的菜单理念跟建筑一脉相承。建筑连接了陆地、海床和海底,食材就来自周边生长的陆生、海生植物和当日渔获。时任主厨尼可莱·埃利兹加德(Nicolai Ellitsgaard)鼓励他的食客走出舒适区,在他看来,客人在吃之前不知道他们要吃什么很重要,海洋正好承载了未知。为了制造惊喜,尼可莱坚持亲自寻觅食材。有一次,法罗群岛的厨师朋

跨页左起 Under餐厅水下用餐区。/
附着藻类、淡水草和软体动物的Under建筑外墙。/
Under主厨尼可莱·埃利兹加德坚持亲自寻找食材。/
尼可莱用食材呈现里纳斯纳斯全貌。



A DISH

鱼布丁 (Fiske Pudding)

大多数挪威人吃着炸鱼饼和鱼丸长大，所以Under餐厅这道传统的鱼制品菜肴也是 Under 菜单上永恒的部分。它通常以鳕鱼为基础，将其混合盐、奶油、贻贝切碎成鱼糜，然后放入模具烤制。装盘时，用海松露或者鱼子酱的气息带出潮湿、咸鲜的海洋意象，而主体的布丁雪白，入口鲜美旖旎。



友来访 Under，带来一种叫作海松露 (Truffle Seaweed) 的食材，它散发着松露的香味，入口稍微有点儿苦，但让味蕾印象深刻。于是尼可莱在里纳斯纳斯海岸找了6个月，终于找到了这种食材。采购当地的食材也很重要，尼可莱的目标是呈现里纳斯纳斯的全貌。挪威南部的冷海里生活着一种甲壳类动物石蟹 (Stone Crab)，但说服渔民捕获这种海物不容易，它虽然和帝王蟹来自同一家族，但只有后者一半大小；蹲龙虾 (Squat Lobster) 也是同样的情况，它们的爪子又长又薄，要花很长时间才能把肉取出来。人们不愿意吃它们，渔民自然不愿意捕获，但尼可莱却认为，石蟹、蹲龙虾和海松露构成了一个被遗忘的却也让人惊喜的里纳斯纳斯。

咸水和半咸水的海域环境滋养了丰富的海生物种，于是协助海洋生物学家研究海生物种的行为模式就成为餐厅的第二大任务。通过安装在建筑外立面的摄像机和室内的潜望窗，研究人员可以在不打扰海洋生物的前提下，观察物种数量、行为和多样性，而通过改造海床环境，还能促进周围鱼类和贝类生长。开业至今3年，Under粗糙的混凝土外墙逐渐附着藻类、淡水草和软体动物，这其实是设计师在建造之初就设想好的场景。Under的业主希望随着时间推移，建筑能够参与到陆地与海洋之间的生态平衡，作为人工礁岸，成为海洋生物的新家园。“Under”一词，在挪威语中既有“在下方的”又有“神奇”的含义，正好诠释了Under这间餐厅，既置身于海下，又充满神奇活力。





不旬不食是海洋永续的要义

中国的老话里有“不旬不食”的说法。旬是当季的意思,对于消费者来说,是不吃季节不对的食物,而对于渔民来说,是不捕时候不到的海鲜。2021年冬天,法国厨师克里斯托夫·库腾科(Christopher Coutanceau)例行来到拉罗谢尔(La Rochelle)的渔市。当他看见海鲈鱼摆在显眼位置,正放在巨大的冰块上保鲜时,他不禁泛起疑惑:这个时节,牡蛎、大菱鲆、绿青鳕甚至海藻都很美味,为什么人们不能享用身边正在盛产的食材,仍然首选海鲈鱼呢?

与陆地不同,海洋的物候现象微妙,人们确实很难观察和感知海洋的季节,所以克里斯托夫为他的同名餐厅设计了一套既能反映自然本质又富于艺术想象的菜单,用渔获创造出代表海洋四季的食物:绯红色的鲱鱼、赤鲷、青星九棘鲈拉开春夏序幕,银灰色的牙鳕、鲑鱼、龙腾鱼作为秋冬结尾。怀着这份对海洋季节性的敏感,克里斯托夫相信厨师也应该扮演教育者的角色,告诉大众怎样负责任地食用海产品。于是2022年,他出版了一本渔获日历《海洋的季节》(Les Saisons de l'océan),里面详尽记录了85种鱼的季节和捕获方式。以北大西洋东部最常见的狼鲈(loup de mer)为例,每年11月至12月底是繁殖期,在此期间,它们不愿进食,导致肉质干瘪、缺乏弹性,并不美味。

比起厨师,克里斯托夫更愿意称呼自己为渔夫。他四岁随祖父出海钓鱼,捕鱼是家族传统。他曾深情地叙述道:捕鱼是仪式。克里斯托夫的餐厅里有一道著名菜式:从头吃到尾的沙丁鱼(Sardine from head to tail),这表达了他对可持续渔业的支持。沙丁鱼,小者二寸,是高级餐厅不用的食材。每天目睹成吨的沙丁鱼被丢弃,痛心疾首的克里斯托夫开发了一道从头到尾无浪费、三吃沙丁鱼的菜式,包括煎鱼排、炸鱼骨和生鱼碎。甚至为了鼓励人们多吃沙丁鱼,他慷慨地分享了这道菜的做法,从腌制到收尾,倾情相告。

尊重海洋的季节性不只是为了吃品质更好的海产品。由于反季节消费和无节制捕捞,一方面,海洋生物种群被破坏;另一方面,冷冻非季节海鲜造成了更多的能源消耗,长途运输也在增加碳排放。不旬不食的最终目的是让海洋生息永续,一直有鱼可捕。

A DRINK

海洋干邑(Martin Cognac)

Christopher Coutanceau餐厅的合伙人、侍酒师和酿酒师合作,首创了一款带有海洋气息的干邑。把橡木桶提前在牡蛎养殖场的风中暴露一年,待它吸收饱满了碘和盐分再用来酿酒。风味经过时间的累积传递给酒,最后呈现出一款浸润了牡蛎气息的海洋干邑,它是牡蛎的绝佳配酒。



对页上起 主厨克里斯托夫·库腾科托。/
 克里斯托夫用菜品展示海洋的四季。/
 Christopher Coutanceau餐厅设计也充满海洋元素。
 本页右起顺时针 主厨马修·卡默勒。/
 Harbor House Inn在海边安置的餐桌。/
 马修致力于将食用海胆多元化。

物种泛滥：不能打败就吃掉

在滥捕之外，是更容易被忽视的物种泛滥问题。水母是水族馆里最梦幻漂亮的生物，但同时，海洋正在经历一次前所未有的水母潮危机。在全球气候变暖和过渔的大环境下，拥有极强的适应能力的水母加速繁殖。一方面，它们是出色的掠食者；另一方面，由于它们的身体95%都是水，除被少量生物（如棱皮龟）捕食外，几乎没有天敌。如今，水母已被视作食物链“死结”，威胁着海洋生态系统。

联合国曾发布了“消灭水母”(Go Jelly)计划，以“打不过我们就吃”为口号，鼓励人们吃水母，这听起来很荒谬。但是在意大利那不勒斯——水母潮最严重的地区之一，厨师詹纳罗·埃斯波西托(Gennaro Esposito)用水母做食材已经超过10年，作为顾问，他正在编写一本水母烹饪指南。詹纳罗的愿景很纯粹：他不仅要吃水母，还要让水母好吃。詹纳罗首先向有食用水母记录的地区学习如何烹制，在不断试验中找到了“让水母好吃”的做法：凉拌。为了让淡水母色变的欧洲人克服恐惧，他将水母做成了最传统的意大利菜式——薄切生肉(Carpaccio)。人们很快就发现，水母与其他海鲜没有什么不同，当他们发现吃掉它竟然可以帮助保护海洋生态后，便逐渐接受了它。

在美国西海岸，从加利福尼亚一直到阿拉斯加的沿海海域，一种毛茸茸的紫色海胆成为海洋生物学家的噩梦。因为它们的天敌海星患了萎缩病，失去敌人的它们泛滥成灾，仅俄勒冈州一块礁石上就聚集了3.5亿只紫海胆，与2014年相比激增一万倍。紫海胆喜食海藻，从而让加州北部

的海藻森林彻底消失，而消失不可逆。“没有天敌，就让我们当它们的天敌。”加州门多西诺县(Mendocino)的米其林餐厅Harbor House Inn推动了这项“美国人吃海胆”计划。

在行政总厨马修·卡默勒(Matthew Kammerer)看来，紫海胆没有错，人们不应唾弃它。反而，马修喜欢这种食材的口感，将其描述成“海洋的顿悟”：入口是甜味和咸味在嘴里迸发出的海洋的气息，天鹅绒般的绵密质地和黄油般的丰腴口感叠加。使用紫海胆意味着“选择了更具可持续性的食材”。作为厨师，马修认为不仅需要把它们做得美味，还有义务向公众展示为什么以及如何食用。他也学习亚洲传统食用海胆的方式，用日本柚子的果汁浸泡海胆，来让肥腻的海胆裹上一层柑橘清苦，还有海胆蒸蛋，配上点睛之笔烤葱，颇有一丝东方风味。



A DISH

薄切水母 (Jellyfish in Carpaccio)

这无疑是在Torre del Saracino的招牌菜式。主厨将处理干净的水母切成丝，搭配腌渍过的西葫芦丝和昆布丝，再舀上一大勺青酱做酱汁，最后淋上橄榄油，拌匀后食用。裹满酱汁的水母丝爽脆顺滑，让人有一种在吃“粉条”版青酱意面的错觉。

木烤芹菜根、海胆配柏木熏火腿 (Dish of Celery Root, Mendocino Sea Urchin, and Ham Cured in Cypress)

它是Harbor House Inn一道用食材来展现层次的菜式。火腿先带出咸味，烤制过的西芹褪去青涩味，清甜中附着一丝微弱的木头焦香，最后登场的海胆把咸味和清甜拉至平衡，给分明的层次做了收尾。



墨西哥瓦哈卡

隐入瓦哈卡丛林

墨西哥的埃斯科迪多港 (Puerto Escondido) 尽管只是一片偏远的小海滩, 却早已密布着许多建筑大师的作品。

今年春天, 才华横溢的墨西哥建筑师阿尔伯特·卡拉奇 (Alberto Kalach) 带着 Hotel Terrestre 翩翩而来,

它以一层泥土色调做“保护色”, 低调地镶嵌于瓦哈卡河谷 (Oaxaca Valley) 雨林和大海之间。

作为一座可持续建筑, 酒店完全依靠太阳能自给自足。为了最大限度地降低能源浪费, 别墅不设电视, 用书籍、音乐和梅斯卡尔酒 (Madrucuxe) 取而代之; 黄昏时分, 拾阶通往私人露台, 盘坐在蒲团上冥想片刻, 再睁开眼看余晖将红砖染得金黄, 看疏影在泳池里横斜浮动, 起身走到户外床边躺下, 一直待到夕阳西下,

天色幻紫, 繁星点缀天空, 再由月光指引脚步, 下楼去餐厅点一碗 Milpa 汤温暖脾胃,

或者前往拱顶的桑拿浴室彻底放松身体。夜里回到房间, 虽然没有空调, 但是四面通透, 空间开阔,

海风和山风穿过木板条百叶窗, 甚至感觉微凉, 于是缓缓入睡, 结束环保的一天。

Hotel Terrestre

双人间每晚约¥2,590; terrestrehotel.com