



香兰是许多意大利菜的绝配，也是任何人工合成香料所无法替代的。

意餐绝配

尽管很多专业人士偏爱形状较短的塔希提香兰豆，因为它更圆、更湿润；或者喜欢来自爪哇岛香兰豆的烟熏味；或者更喜欢来自科摩罗群岛的香兰豆较重的霉味，但我始终固执地喜欢来自马达加斯加的香兰豆，那种长长的、带来感官享受的形状，那丰富而柔韧的外壳。

世界上天然的香兰大多来自印度洋岛屿，如马达加斯加、留尼汪和科摩罗等，但我们很少能品尝到真正的香兰豆——人们早已飘浮在了廉价香精的斗篷上。我们平时在调味品商店购买的香兰调料，我们在很多冰淇淋、酸奶和蛋糕以及其他食物中所见到的香兰，其实都是在实验室制造的、与酒精和其他成分混合在一起的人造香料。大多数人已经使用药味般的人造香兰太久，而不知道天然香兰提取物的味道了。天然香兰有着非常复杂的芳香和颤动的口味，使人造香兰相形见绌。香兰素不是天然香兰中的唯一口味，却是人工合成的一种。最初是使用丁香油、煤焦油和其他看似不可能的物质制造而成，但现在主要是用造纸的亚硫酸盐副产品制造，其实，世

产国、焙制工艺以及焙制时间的长短以及日照强度。”

如同中国的油盐酱醋，意大利的美食中如果少了香草，那诱人的滋味就少了一半，香兰是许多意大利菜的绝配，也是任何人工合成香料所无法替代的。“香兰的主要香气成分是天然香兰素，另外还有数百种天然芳香类物质，其本身具有优雅浓郁的奶甜香，” Corrado 说，“它可有效地与牛奶、肉类、鱼类、蛋糕中的蛋白质相结合，不仅可以加香，而且可使食品本身的香气更醇厚柔和，提升蛋白质的香味。” Corrado 此次向我推荐了金枪鱼：“金枪鱼由于只在深海处活动，因此肉质嫩而鲜美，且不受环境污染，是不可多得的绿色健康美食，它与香兰也非常搭配。”确实，珍贵而丰富如香兰，有它足矣。

金枪鱼虽然来自深海，但毕竟是鱼肉，所以难免会带点腥味，Corrado 的做法是将香兰整根放入橄榄油中，令橄榄油入味，再将香兰切碎后与海盐混合备用。金枪鱼沾上香兰盐后煎制，出炉后切块，装点些蔬菜后便淋上香兰油，此时，香兰丰富的口感掩盖了鱼肉最后一点的腥味，也让金枪鱼深处的鲜甜一览无遗。