



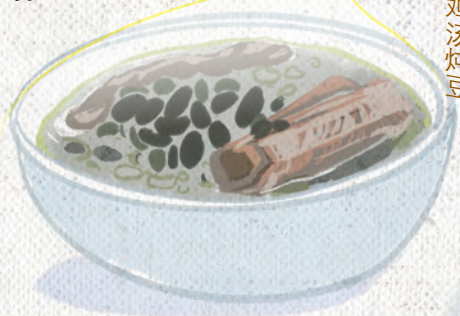
马德里乱炖

西班牙： 马德里乱炖

一道著名的西班牙菜，跟蜀地九宫格火锅一样，最早是穷人食物，但架不住好吃，逐渐风靡全国。

制作马德里乱炖（Cocido Madrileño）用到的主要豆子是鹰嘴豆，前

一晚先用温水浸泡过夜，制作时，将熏肉、牛肉、后腿肉、猪香肠等一起炖煮，撇去浮沫后，将鹰嘴豆加入肉汤中继续慢炖数小时，最后加入切丁胡萝卜与土豆，喜欢吃蔬菜的还可以加些圆白菜，一同煮到酥软即可。

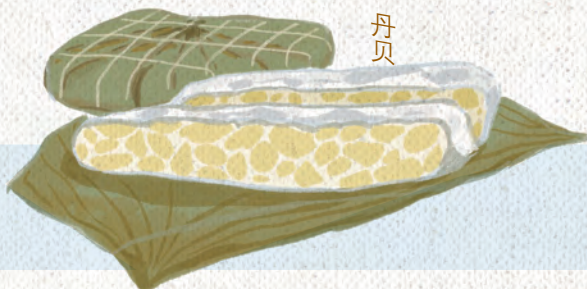


鸡汤炖豆

墨西哥： 鸡汤炖豆

一样是汤炖豆，墨西哥版本的又有不同——他们喜欢用鸡汤，炖黑豆，煮出来的汤豆是芝麻糊的颜色。

做法倒也像乱炖：油烧热后加入切丁洋葱翻炒数分钟，倒入黑豆与鸡汤，再加点半至提香，待汤汁渐稠、黑豆软烂即可盛出，撒上盐、胡椒粉和芝士粉调味。



丹贝

日本： 纳豆味噌



传说唐代鉴真和尚东渡日本时，已将做豆腐的技术带了过去，所以日本的豆腐业一直视鉴真为豆腐祖师。

日本人的豆腐料理有阳春白雪，也有下里巴人。阳春白雪如京都南禅寺的汤豆腐，精致程度堪比怀石料理。下里巴人如味噌、纳豆，是家家户户餐桌上几乎每天都会出现的国民美食。

味噌和纳豆都是大豆发酵的产物。在京都制作味噌的百年老店，产品从最经典的白味噌、红味噌，一直到后来流行的柚子味噌。日剧《小森林》里展现乡村制作纳豆的过程——将煮熟的黄豆平铺在稻草上，撒上曲，卷起稻草包，用草绳将两端扎好，埋入雪堆——再取出时，就是黏黏的可以拉丝的纳豆了，取些鲜酱油搅拌着吃，质朴又美味。



纳豆

味噌汤

味噌酱

印尼： 丹贝



丹贝（Tempeh）又称天培，是印尼人发酵大豆的产物——大豆煮熟去皮，加入寡孢根霉菌，再以香蕉叶包覆，经过一到两天的发酵，就会得到这种白色饼状的食物。看这个做法，口感也许挺接近纳豆吧？