

南航  
独家



中国南方航空  
CHINA SOUTHERN



# 伦敦 = 黑暗料理？ 不好意思，这是真的



扫描上方二维码  
更多粉丝福利

说到英国伦敦,大多数人第一时间想到的,可能是悠久的历史 and 建筑、优美的城市风景、时尚和艺术、绅士文化等等,但其实,伦敦著名的,还有美食。

18 世纪,英国开始工业革命,当时农民都纷纷进城当工人,城市人口越来越多,粮食不够,只好从外地运。当时只有马车,为了保证运输的食材不会坏掉,只好多运一些不容易坏的东西,例如土豆或是罐头食品。而人们每天都在工厂忙,没有时间和心思做饭,对口味并不将就,随便弄一下,能快速方便的填饱肚子就行。渐渐的,一些黑暗料理就开始出现。

“黑暗料理”最开始出自日本动漫《中华小当家》,黑暗料理菜品的制作食材或工序极其匪夷所思,制作出来的成品形状、色泽、味道很奇特,感觉很诡异,但是却能超出人们的味觉和视觉想象。今天,小编就带大家盘点下英国有名的黑暗料理!



## Top 1 仰望星空派

黑暗料理首属大名鼎鼎的仰望星空派(Stargazy Pie),据说它还有另外一个名字,叫“死不瞑目”派。这道菜之所以称为黑暗料理,主要原因是这道菜的创意独具匠心。将鱼头立于烤派之上,鱼头眼神空洞,表皮焦黑狰狞,数十个黑乎乎的鱼头 360 度无死角地死死地盯着围坐在餐桌的食客,不知道该从哪儿动手。

相传仰望星空派是为了纪念一名叫做 Tom Bawcock 的男子。一年冬天,下着大雨,渔民无法出海打鱼。所有人都饥寒交迫,而这名 Tom 的渔夫拒绝坐以待毙,依然出海,打到了各种各样的鱼并带了回来,人们就把这些鱼做成仰望星空派,并一直流传到了今日。

现在的仰望星空派一般是用沙丁鱼(可以根据喜好换成其他的鱼)、土豆和鸡蛋做成的,鱼头一定要露在派的表面,成 45 度角仰望星空,这样子,在烤的时候可以让鱼油流回到派里。虽然仰望星空吃上去没有看着那么难以下咽,但由于鱼的量多,虽然其中会放洋葱除腥,但还是会有略微的腥味。

## Top 2 巧克力裹香蕉

作为一款有名的英国甜点零食, 巧克力裹香蕉的口味其实很不错, 咬一口就能感受到淡淡奶油气息的香蕉裹着巧克力的甜美味道。它之所以被称为黑暗料理的原因, 纯纯粹粹是因为其外形——香蕉外裹上黑乎乎的巧克力酱, 再配上香蕉的形状, 造型奇怪, 惹人遐想。

巧克力裹香蕉的制法其实很符合英国菜粗放、简单的特点。从前英国人的祖先都是游牧民族, 饮食习惯并不发达, 人们为了迁移方便, 就会直接把肉类食物外面裹上面粉或酱料, 再进行煎炸、烧烤等步骤后食用。巧克力裹香蕉的制作灵感就由这类食物演化而来, 将香蕉插上竹签, 放入冰箱里冷冻后, 裹上厚厚一层巧克力酱, 然后撒上一些可食用的装饰品即可享用。



## Top 3 鳕鱼冻

鳕鱼冻是一道源远流长的英国菜, 传说最开始出现在 18 世纪的伦敦东区。当时泰晤士河盛产鳕鱼, 所以鳕鱼冻也就成为了伦敦东区相对贫穷的人的主食之一。

鳕鱼冻, 也可以称之为水煮鳕鱼。把鳕鱼切片后, 加入醋等调料煮熟, 煮制的过程中鳕鱼会出现一种胶状物质, 这就是营养丰富的鳕鱼胶。鳕鱼胶冷却后会变成透明固体, 将鳕鱼包裹住, 此时将鳕鱼放入冰箱冷冻, 后加上肉豆蔻和柠檬汁, 风味就出来了。鳕鱼冻吃起来的感觉凉凉的、滑滑的, 吃的时候可以最好和土豆泥一起吃。当然了, 这是英国人的吃法, 对中国人来说, 也许不会喜欢鳕鱼冻的鱼腥味和鳕鱼胶的口感。

吃鳕鱼冻的餐厅推荐 M.Manze, 这家店创始于 1902 年, 至今依然使用 100 多年前传下来的方法制作鳕鱼冻, 而且现在只供应派和鳕鱼冻。需要注意的是他家的营业时间每天都不一样, 而且每天营业时间不长, 想要品尝的话需要早点过去, 要不就吃不到了哦!

**Tips:** 营业时间 (周一 11:00 - 14:15 周二至周四 10:30 - 14:15 周五 10:00 - 14:30 周六 10:00 - 15:00)



## Top 4 哈吉斯

哈吉斯是英文 Haggis 音译过来的, 形状如同大香肠一样, 也叫做羊杂布丁。它原本是苏格兰的传统食物, 后来渐渐流传遍布整个欧洲, 现在可以说是伦敦的传统食物之一。这道菜是将羊杂搅碎, 加入其他调味品, 然后装进猪肠, 蒸制熟为止。第一次吃哈吉斯的人在知道了它的做法后往往会犯恶心, 而且它的味道和它的外表一样让人难以接受, 有浓重的羊膻味。现在, 哈吉斯的制作方法有了很多新的改良, 味道会温和很多, 香味也很浓郁。例如有一道菜名字是哈吉斯酿鸡腿, 它是把鸡腿切开, 往里面放入哈吉斯馅, 放入少许威士忌酒, 再放进烤箱中烤熟, 味道很香。如果不敢挑战传统 Haggis, 可以品尝一下改良之后的诸多版本哦!



## Top 5 英国黑布丁

提起布丁, 大多数人可能首先到的是一种甜品。然而, 作为布丁的“鼻祖”——英国黑布丁, 却是一款伴有淡淡血腥味, 看上去黑乎乎一团的咸味菜品。

黑布丁又被称为血肠, 是凯尔特人的传统食品, 据说也是人类最早自制的菜肴之一。黑布丁以新鲜猪血或者牛血、猪肉、鸭肉、肥猪肉等为原材料, 将切碎的肉和其他配料混合到猪血中并搅拌均匀, 放入盐和花椒, 然后将拌好的肉血松散地灌进洗净的猪肠里, 再在沸水中煮煮熟就可以品尝。黑布丁的口感极棒, 即使带有一些血腥味, 但是又香又糯, 其软滑程度和甜品布丁相差无几, 所以又被叫做黑布丁。

当然, 英国不是只有黑暗料理, 也有很多著名的美食, 可以改变对英国美食“臭名昭著”的印象。

## 英式早餐

英国人以英式早餐为骄傲, 他们觉得英式早餐是世界上最厉害的早餐之一。相比被称为黑暗料理的其他食物, 英式早餐的种类十分丰富。包括煎蛋、燕麦粥、烤番茄、焗豆、吐司、烤香肠等。在英国菜单上, 整个这一套餐点被成为 All day breakfast。正如其名字一样, 虽然是早餐, 但是在很多餐馆、小酒吧, 全天都可以吃到这类英式早餐。

成就英式早餐美名的, 除了种类丰富的食物外, 还有英式早餐茶。在英国人看来, 早饭如果没有早餐茶, 是不能被称为早餐的。

英式早茶主要选用来自南亚大陆的红茶为原料。有些人偏爱单一品种茶叶, 有些人偏爱拼配茶。拼配茶分别来自印度、锡兰、肯尼亚等地, 也有人会喝中国的红茶。最棒的英式早餐茶是阿萨姆茶, 茶叶外形细扁, 颜色为深褐, 茶汤浓厚, 色泽深红稍褐, 伴有淡淡的麦芽香和玫瑰香, 口味浓烈。另一款有名的大吉岭茶口感柔和、偏淡, 适宜在喝下午茶的时候选用。重口味的红茶会带有涩味, 可以使用牛奶来调味, 会添进浓烈的奶香。

**推荐餐厅:** The Wolseley

The Wolseley 的早餐是伦敦顶级的, 曾被选为福布斯全球十大顶级早餐之一。当然建筑本身也是在 Wolseley 体验很重要的一部分。在这个国家级的保护建筑里, 巴洛克的铸造工艺、古希腊式的圆柱和法国风格的复折式屋顶完美地配合在一起, 添加了奥妙和神秘。

**地址:** 160 Picadilly, London W1J 9EB

**电话:** +44-20-74996996

**营业时间:** 周一 - 周五 7:00-24:00, 周六 8:00-24:00, 周日 8:00-23:00。



## 炸鱼薯条

19 世纪的工业化让英国的渔业捕捞得到了飞跃式的发展, 海产品的价格迅速降低。从南欧移民而来的犹太人, 带来了炸鱼和薯条的做法, 炸鱼薯条迅速成为了工人阶层最受欢迎、最便宜的廉价美食, 并延续至今。现在的炸鱼薯条是英国街头最值得品尝的小吃之一, 被称为英国国菜。炸鱼薯条的做法很容易, 将除了鱼刺和骨头的鱼, 切成片后裹上湿面团, 用油炸得香脆可口, 然后根据个人口味, 加入不同口味的调味酱就可以品尝。走在路上, 经常会看到当地人手捧一个纸包, 因为食用方便, 炸鱼薯条既可以像汉堡一样作为用餐时间的一顿饭来充饥, 也可以在其他时候当作零食来解馋。

**推荐餐厅:** Rock & Sole Plaiçe

Rock&Sole Plaiçe 店位于伦敦的考文特花园 (Covent Garden), 店铺不大, 普通用餐都会选择在室外。这家店建于 1871 年, 也是伦敦第三家做 Fish&Chips 的店。他们家的鱼炸的焦香里嫩, 不会感觉太腻, 搭配各种调味料一起吃味道相当可口。要特别说的一点是他们家的薯条, 并不是现在流行的那种又短又细的样子, 而是承袭着英式传统, 把土豆切成了长长的方条状, 这跟英国其他店卖的都不同。如果要形容这家店的火爆程度, 每天都会有从用餐时间门口排队排到绕成一小圈的模样就能看出来。

**地址:** 47 Endell Street, Covent Garden, London WC2H 9AJ, UK

**电话:** +44-20-78363785

**营业时间:** 周一 - 周六 11:00-23:00, 周日 12:00-22:00。

## 英式下午茶

英式下午茶起源于 19 世纪初, 那时人们一般只吃早餐和晚餐, 有个公爵夫人时常抱怨下午的时候就开始饿了, 她就悄悄在自己的房间里喝茶吃点心。之后她开始约上自己的闺蜜一起来品尝下午茶。渐渐地, 这种活动在伦敦的名媛贵妇圈里盛行开来, 而且越来越正式。一直到今天为止, 英式下午茶依然是高贵的代名词。



在英国, 喝下午茶并不是可以随意点茶点, 一般都是配套的, 包括茶和茶点。英式下午茶与早餐茶一样, 基本上都是以阿萨姆红茶、大吉岭红茶、伯爵茶和正山小种为主。不过相比醇香浓厚、用来唤醒身体的早餐茶, 英式下午茶会清淡许多, 通常会搭配配少许的绿茶、乌龙茶、矢车菊或玫瑰花瓣等, 有些时候还会加少许佛手柑精油, 增加如同伯爵红茶的清新感。

英式下午茶的标配茶点是用三层的架子放着, 最下面一层放新鲜制作的三明治, 中间层放司康(要搭配果酱和凝脂奶油食用), 最上层放甜点(马卡龙、杯装慕斯、水果塔等)。从下层往上吃。

英国人喝下午茶是有讲究的。首先讲究着装, 不能穿着太休闲, 比如凉拖、T 恤等。各大酒店餐厅和著名下午茶店, 经常看到的是穿着得体优雅、年龄各异的女士, 手拿精致的瓷器茶杯, 谈笑风生, 画面美丽又美好。

其次是喝茶。搅拌茶时, 勺子不要把杯壁碰的叮当作响。顺时针转动几次就把勺子拿出来放在茶托中, 不要把茶水搅出来。

如果要在茶中倒入牛奶时, 一定要记得要先倒茶再加牛奶。另外, 在伦敦许多餐厅里, 下午茶都是可以免费无限续杯的哦。

同样, 品尝食品也是很有讲究的。首先吃三明治、然后是甜点, 例如蛋糕, 点心以及英式松饼等。普通情况下, 蛋糕和点心都是提前准备好的, 不必使用糕点叉。

**Tips:** 英式松饼一般是小块的, 不会再切分, 然后会搭配果酱、固体奶油或黄油。先抹果酱, 然后再涂奶油或黄油。吃松饼时先要全部涂上黄油, 开始吃之前再切开。

## 星期日烤肉

在英国,除了炸鱼薯条外,最受欢迎的美食大概就是那隆重的星期日烤肉(SUNDAY ROAST)了。就像鹅肝在法国美食中的地位,星期日烤肉在英国人民的心中占据着重要的位置。这款以牛肉为主要食材的美食,传说来源于工业革命时期的约克郡,当时的工人们每到周日上午一定会去教堂做礼拜,他们会在出门前煮好一块牛肉,方便在中午回家时食用。星期日烤肉通常会搭配金黄的烤土豆、各种配料、时蔬等食材,再淋上浓郁的肉汁和约克郡布丁食用。

在这里需要说一下,约克郡布丁并不是我们日常认知中的那种布丁,约克郡布丁其实是面包的一种,形状像是杯子,中间绵软,外部香脆,口感略咸,由于约克郡布丁易于吸收肉汁,因此通常与烤牛肉一起食用。



**推荐餐厅:** Smokestack

Smokestack 是一家有品质的烤肉店,工业风格的装修让人记忆尤深,员工们也身穿黑色衣服,看起来非常“冷硬”,好像与烤肉店的形象不太相符。但是如果是路过这家店,这种看起来故意做旧的装潢风格也许会让大多数人望而却步,可是只要吃过他家的星期日烤肉,Smokestack 就必定会成为你美食记忆中鲜明的一个版块,喜欢尝鲜的朋友们千万不要错过咯。

**地址:** 35 Sclater St., London, E1 6LB

**电话:** +44-20-3873-1733

**营业时间:** 周一至周五 12:00--23:00, 周日 12:00-21:30

以上就是英国的几大“有名”的黑暗料理,大家阅读完以后有没有想去品尝一下的冲动呢?很多经典的英国食物,比如英国黑布丁、哈吉斯、鳗鱼冻等,虽然被称为大家口中的黑暗料理,但它们却与英式早餐、炸鱼薯条等美食一道,形成了英国独特的饮食文化。所以说,黑暗料理,也是你伦敦旅途中必不可少的选择之一哦!