



# 意大利面里的 意大利史

〔日〕池上俊一 著

马庆春 译

# 意大利面里的 意大利史

〔日〕池上俊一 著  
马庆春 译

商务印书馆

图书在版编目(CIP)数据

意大利面里的意大利史 / (日) 池上俊一著; 马庆春译. — 海口: 南海出版公司, 2018.9  
ISBN 978-7-5442-9348-8

I. ①意… II. ①池… ②马… III. ①面条—历史—意大利—通俗读物②意大利—历史—通俗读物 IV. ①TS972.132-095.46②K546.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第139850号

著作权合同登记号 图字: 30-2017-151

PASUTA DE TADORU ITARIASHI

by Shunichi Ikegami

© 2011 by Shunichi Ikegami

First published 2011 by Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo.

This simplified Chinese edition published 2018

by ThinKingdom Media Group Ltd., Beijing

by arrangement with the proprietor c/o Iwanami Shoten, Publishers, Tokyo

All rights reserved.

意大利面里的意大利史

〔日〕池上俊一 著

马庆春 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇

特邀编辑 郭 婷

装帧设计 李照祥

内文制作 博远文化

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 100千

版 次 2018年9月第1版

印 次 2018年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-9348-8

定 价 45.00元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

## 目录 CONTENTS

### 1 序章 意大利面在日本

大受欢迎的意大利面  
意大利面在日本的开端  
战后美式实心细面  
作为配菜的实心细面与通心粉  
家庭餐厅和实心细面专营餐厅的发展  
成为日本的国民美食  
日本的面文化和意大利面  
意大利面的故乡

### 13 第1章 面与水相遇之前

面食大国意大利  
意大利面的种类与定义  
小麦的历史  
由希腊人传入的面包和橄榄油  
罗马时代的“意大利面”  
日耳曼民族的入侵  
日耳曼民族的饮食文化和意大利面的衰退  
意大利面的新生  
意大利北部的鲜意大利面  
阿拉伯人带来的干面

西西里岛的风土文化  
从热那亚到地中海  
教皇和皇帝的对立催生的自治城市  
发达的自治体和饮食文化  
那不勒斯的通心粉生产  
制面业基尔特的诞生  
多样化的面条  
中世纪的意大利人讨厌筋道？

## 47 第2章 文明交流和意大利面的酱料

昔日的意大利面是什么味道？  
富含乳酪的中世纪意大利面  
大航海时代的到来与西班牙、葡萄牙的崛起  
落伍的意大利  
西班牙统治下的那不勒斯和新食材  
辣椒的登场  
砂糖和甜味意大利面  
与番茄的邂逅  
南瓜和意大利面  
玉米和马铃薯  
荞麦  
被掠夺的意大利南部  
从“菜食者”到“面食者”

填饱那不勒斯人肚子的营养食物

近代的技术革新和普尔奇内拉

番茄酱的诞生

各地的酱汁

## 73

### 第3章 穷人的梦和精英的考究

中世纪农民的生活

日常饮食中的杂粮

意大利面的原型——杂菜汤

大胃王克诺德的故事

意大利面的用餐礼仪

库卡尼亚国

《十日谈》中的意大利面天堂

精英的贡献

宫廷和文艺复兴

饮食“国际主义”

马蒂诺、斯嘎皮和拉蒂尼的食谱

高贵的意大利夹馅面食

配菜和全套菜

用于表演的宴会菜肴

与饥饿和瘟疫的斗争

巴洛克：光与影的时代

意大利面是特殊美食

意大利面的形状和名字

南北菜肴的特色

爱乡主义的代表事物

地方菜系的形成

统一国家的形成和地方特色面食

被外国蚕食的意大利

拿破仑的登场

意大利复兴运动

意大利的统一和国民意识

“意大利菜之父”阿图西

通过饮食实现国家统一

资产阶级抬头和新的饮食文化

菜式的“平等”和菜谱的“语言教育”

国民菜和地方菜

充当母乳的意大利面

负责做饭的女性

擅长做饭是结婚条件

心灵手巧的制面女工

妈妈的味道

鸡汤小帽饺  
天主教的女性形象  
资产阶级女性规范  
法西斯体制下女性的作用  
意大利面和女性

## 153      第 6 章 意大利面的反对者

19 世纪末的平民饮食  
贫农的近代  
19 世纪的贫困疏远了意大利面  
法西斯改变了饮食文化  
意大利面的反对者  
贫困与美国移民  
对意大利人的歧视  
饱受非议的移民饮食生活  
传遍欧洲的美国神话  
战后复兴和美国  
未来主义者的宣言  
打倒意大利面！  
不断增长的肉类消费  
远离自然的饮食  
女性进入社会与意大利面



181 结语 历史上的意大利面

面食者 = 意大利人

意大利面与意大利历史

地中海式饮食

慢食运动中的意大利面

191 后 记

序章

# 意大利面在日本

## 大受欢迎的意大利面

各位喜欢意大利面吗？如今，意大利面已经成为日本人餐桌上必不可少的食物。后文将会讲到，在意大利面的人均消费量方面，意大利力压世界各国拔得头筹，在总消费量方面，美国或因人口众多而位居世界第一。不过，近30年来，日本的意大利面消费量在急剧增加。有统计显示，40%以上的日本人每周有1~3天会吃意大利面（根据媒体营销网络公司2009年9~10月开展的“主食食用频率”网络调查，调查对象为160名30~49岁的女性），意大利面在日本已然成为日常食物，虽然普及度不及咖喱饭和拉面，但几乎每家咖啡厅的主食菜单上都有意大利面，意大利面专营餐厅也随处可见。

本书将带您追溯长达2000年的意大利历史，看看我们熟悉的意大利面在其故乡意大利是怎样诞生和成长的。在此之前，先为大家介绍一下意大利面在日本的历史。

## 意大利面在日本的开端

也许您会感到意外，意大利面在日本普及的时间并不是很长。早在幕府末期（约 19 世纪中叶），横滨的外国人开始食用意大利面，当然，那时意大利面只是外国人的食物。

明治时代，一些书籍以“通心粉”（macaroni）一词来介绍意大利面，日本的一些爱好者开始食用进口意大利面。或许是因为意大利面是经由北欧和美国传入日本的，当时的吃法是把意大利面作为汤的配料，做成汤面食用。

日本生产意大利面始于 1883 年。当时，法国传教士多罗（Marc Marié de Rotz）神父在长崎县长崎市外海町（2005 年并入长崎市）建造了砖砌平房作为厂房，率先开始生产通心粉。最早生产意大利面（通心粉）的日本人是新潟县一对从事制面业的父子。明治末期（1907 ~ 1912 年），他们受外国大使馆委托，研发了通心粉生产设备。自此，日本各地陆续开始生产通心粉。

1920 ~ 1930 年间，明治屋开始进口意大利面，这是日本官方进口意大利面的开端。不过，意大利面在当时可不是普通人能品尝到的食物，即使到了昭和初期（1926 ~ 1945 年），它仍是少数权贵在酒店和高级餐厅才能享用到的美味。

## 战后的美式实心细面

度过了第二次世界大战的混乱期，意大利面在日本迅速普及开来。战争结束后，日本厨师看到驻日美军食用比萨饼和意大利实心细面（spaghetti），于是开始模仿制作美式肉酱拌面和那不勒斯面<sup>①</sup>。

战后不久，日本国内大米严重短缺，驻日美军长期为日本供应大量面粉，开始推行以面包为主食的饮食方式。从那时起，吃面疙瘩汤逐渐成了日本人的一种习惯，意大利面也得以在日本推广。或许这其中隐藏着美国开拓市场的策略——让日本人习惯食用面粉，不过从结果来看，这一举措最终使日本人的饮食得到了改善。

1955年，富士制糖公司和日本精制糖公司共同出资，成立了日本通心粉公司，即“妈妈通心粉”公司的前身。同年，日本制粉公司也创办了“oh my brand”（我的品牌）公司，生产意大利面。两家公司都引进了当时最先进的意大利原产制面机，标志着真正意义上的日本制意大利面由此诞生。因此，这一年被称为日本的意大利面元年。

---

<sup>①</sup> napolitain，用帕马森干酪和番茄酱做配料的意大利实心细面，在日本已成为大众美食。

## 作为配菜的实心细面与通心粉

不过，意大利面并没有马上登上普通日本人的餐桌。说起来，直到近年以前，日本民众甚至连“pasta”（意大利面）这个词都很少用到，只知道实心细面和通心粉。不仅如此，在餐饮领域，意大利菜的知名度远不及法国菜，意大利菜中的实心细面和通心粉仅仅作为西餐的一部分或者配菜，以一种特殊的形式推广开来。

无论是在西餐厅、学校供餐的菜单上，还是在家庭餐桌上，意大利面都是作为配菜或者以沙拉的形式呈现的。而且，作为配菜的意大利面通常以过去在美国流行的番茄酱拌实心细面或者焗烤通心粉的形式出现。本书第6章会详细介绍，在美国，意大利面原本就是作为肉菜的配菜上桌的。直到现在，乳酪通心粉和意大利面沙拉（沙拉酱拌煮熟的短意大利面和新鲜蔬菜）在日本仍然很受欢迎，是超市柜台里的日常副食，在餐厅的点单率也很高。

在此后很长一段时间，意大利面尽管已经成为日本人的主食，但口味依然有限。除了极少数高级餐厅，在一般咖啡厅的主食菜单上，意大利面（实心细面）大多是用番茄酱拌的那不勒斯面和肉酱拌面，偶尔能看到培根鸡蛋面（carbonara），仅此而已。

## 家庭餐厅和实心细面专营餐厅的发展

从20世纪70年代开始，一些打着“家庭餐厅”旗号的连锁餐厅在日本大受欢迎，成为意大利面走近民众的重要契机。作为家庭聚餐的场所，家庭餐厅氛围轻松，性价比高，那不勒斯面和肉酱拌面自然而然地成为家庭餐厅的人气菜品。同时，这两种面也出现在咖啡厅、学校供餐或学生食堂、公司食堂里，逐渐为大众所熟悉。

这一时期，实心细面专营餐厅开始出现。值得注意的是，意大利面的种类和口味开始多元化，不再仅仅是那不勒斯面、肉酱拌面、培根鸡蛋面，大量新口味酱料开始用于意大利面，业界甚至开发出盐渍鳕鱼子或鲑鱼子、紫苏梅<sup>①</sup>、纳豆、海苔丝等各种日本风味的实心细面，和意大利本土做法略有不同的意大利汤面（pasta in brodo）等新品也渐次登场（不久后还开发出了意大利凉面）。20世纪70～80年代，连锁餐厅竞相开发新食谱以吸引年轻消费者，一些意大利面餐厅选用此前少有人知的鲜意大利面，力求做出地道的意大利风味。一时间，意大利风味备受年轻人追捧。实心细面专营餐厅气氛轻松又时髦，成为午餐的优选场所，备受主妇群体欢迎。

---

<sup>①</sup>选用成熟的青梅，用紫苏叶、蜂蜜和盐腌渍而成。

## 成为日本的国民美食

从20世纪80年代末开始，在意大利进修过的日本厨师和一些意大利厨师陆续以东京为中心开设意大利餐厅，可以品尝到包括意大利面在内的地道意大利菜，由此积攒了不少人气。此后，日本的年轻厨师纷纷前往意大利学习厨艺，我在意大利也曾多次遇见他们。当时我正在意大利四处旅行，品尝各地的传统面食，有时吃完走到厨房一看，发现厨师是日本人。

90年代，意大利风味在日本迎来了极盛时代，意大利菜取代了法国菜，一跃成为时尚西餐的代表。80年代及此前开设的许多餐厅在激烈的竞争中纷纷倒闭，新餐厅接连开张。随着经济的衰退，价格低廉的休闲餐厅也在不断诞生、消亡，这一时期，日本餐饮业跌宕起伏。全世界仿佛都瞄准了日本人的胃，从原产地进口的各种食材以及各国佳肴纷至沓来。面对激烈的竞争，意大利菜虽然很难继续一家独大，但却在日本生根发芽，稳稳地占据了相当大的市场份额。

日本餐饮业逐渐形成了高级意大利餐厅和平价意大利面馆二分天下的局势。在这期间，意大利面制品进口激增，在日本贸易自由化的第一年（1971年）只有390吨，到1998年已增至81100吨，翻到了208倍。如今，在日本的任何一家超市，都可以买到各种干意大利面和橄榄油。



## 日本的面文化和意大利面

意大利面在意大利以外的国家成为新的国民美食，这在全世界唯有日本出现。我想，这正是因为日本拥有历史悠久的面文化。

大约在镰仓时代（1185 ~ 1333 年），面条从中国传入日本，自此，日本的面条爱好者不断增多。不久，人们发明了独特的擀面工具，面条的生产规模大幅度扩大。

首先传入日本的是“素面”。素面于 13 世纪最初 10 年传入京都，室町时代至战国时代（约 14 ~ 16 世纪）开始在京都的常设市场内现场制作并售卖，江户时代中期（18 世纪）确立了一整套制作方法。

镰仓时代，乌冬面的前身“切面”从南宋传入，其做法与素面不同。素面做法相对复杂，制作时需一边揉面一边将其拉成长条，而切面只需用擀面杖将面团擀成面片，然后像折叠屏风一样层层叠好，再用刀切成条即可，做法相对简单。不久之后，由切面衍生出了乌冬面、扁面条<sup>①</sup>，作为大米之外的主食或零食，在室町时代京都的寺院、朝廷，以及江户中期以后的平民中间，逐渐深入人心。

---

<sup>①</sup>又译鸡丝面或棋子面，二者与“扁面条”日语发音相同。