

食经系列

意大利菜点菜高手

Marco Barbieri (意) ◎ 顾问
宋建华 ◎ 编著

上海科学技术出版社





【食经系列】

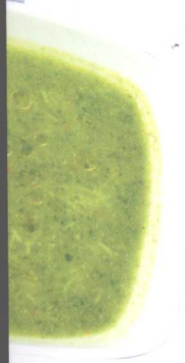
法 国 菜 点 菜 高 手

意 大 利 菜 点 菜 高 手

美 洲 菜 点 菜 高 手

东 南 亚 美 食 点 菜 高 手

日 本 料 理 点 菜 高 手



作者 宋建华



大学文化。曾任企业报记
者和编辑、杂志社副主编。现
为上海易菁文化策划有限公司
副总经理、上海中外文化艺术
交流协会理事、上海药膳协会
副秘书长。多年来，已策划编
撰二十余本饮食文化著作。



顾问 Marco Barbieri
(马可·巴比艾里)

意大利人。1999 年来上
海，开设大马可意大利餐厅。
毕业于意大利餐饮专业学校，
曾任德国、瑞士及美国等星级
大酒店主厨。



意大利菜是意大利悠久历史和丰富文化的结晶,享有“西餐之母”的荣誉。现代西餐正餐和宴会的格局,都出自于意大利。当代意大利菜仍然是当代西餐的主流,在世界各地兴盛繁荣,受到欢迎。

本书介绍了意大利菜的基本发展过程、主要特点及其对西方世界饮食文化的影响,详细介绍了意大利的点菜和用餐程序、基本菜品和著名菜品,还专章介绍了全球闻名的意大利面、意大利比萨和意大利葡萄酒。读毕此书,您不仅对意大利菜的点菜成竹于胸,而且对意大利的饮食文化也知其大概。

书中还介绍了在意大利餐厅用餐的礼仪和注意事项,并附有北京、上海、广州主要意大利餐厅的名称和地址,为您查询和订座提供方便。

前言



意大利是一个由美、艺术、设计、时尚组成的国度，同时，也是一个追求“生活品位”的国度。

意大利人喜欢美味佳肴、传统食品以及与家庭聚餐等有关饮食的一切美好的事物。在美食的生活哲学上，意大利人与中国人是非常相似的。

意大利的美食与葡萄酒享誉世界，意大利美食和中国美食一样遍布全球。这是中意两国的又一个相似点。

自古以来，社会不断的发展会增加人们对知识的渴求，随着中意两国文化交流的发展，很有必要让中国朋友知道意大利美食的真正内涵。

在此，我们要感谢宋建华先生出色地完成了这项意义重大的工作，他在自己很受欢迎的“食经”系列著作中详细地介绍了典型的意大利烹饪、意大利基本的地道产品，以及意大利不同的生产地区，指导喜欢或乐意尝试意大利美食的朋友们如何去选择意大利美食，从而体验真正的意大利风情与生活。

我们真诚地感谢宋先生的辛勤努力，并希望意大利烹饪在中国更为成功，也希望我荣幸介绍的这本书能畅销各地。

付泰

意大利对外贸易委员会上海办事处首席代表

SALUTO

L'Italia e' il Paese della bellezza, dell'arte, del design, della moda.
L'Italia e' il Paese del buon vivere ed in questa miscela di eccellenze non possono mancare il gusto, la cucina, i prodotti tradizionali, l'amore per la tavola e la convivialita'. In questo ed in altre cose importanti cinesi ed italiani si somigliano in modo impressionate.

La cucina italiana, accompagnata dai nostri ottimi vini, e' famosa in tutto il mondo e forse insieme alla cucina cinese e' quella che oggi e' piu' diffusa all'estero. Ecco un altro elemento di somiglianza fra i nostri Paesi!

Come sempre il successo aumenta la sete di conoscenza e rende necessario illustrare le vere ragioni che sono alla base del grande sviluppo della cucina italiana.

Questo e' il lavoro che e' stato fatto egregiamente da Mr. Song Jiang Hua che nel suo libro divulgativo ha dedicato ampio spazio proprio alla cucina italiana tradizionale, ai prodotti autentici che ne sono alla base ed alle diverse zone di produzione dell'Italia.

Ringraziamo con sincerita' Mr. Song per il suo sforzo e ci auguriamo che la cucina italiana abbia sempre maggiore successo in Cina, cosi' come questo bel libro che sono onorato di presentare.

Maurizio Forte



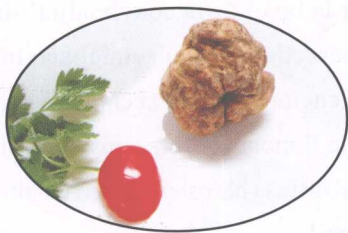
Direttore ICE Shanghai

第一章

西餐鼻祖

——意大利菜简史

- 一、古代西餐的鼻祖 /3
- 二、古朴风格的领导者 /9
- 三、当代西餐的主流 /11
- 四、意大利菜在中国 /12



第二章

道地的乡土菜

——意大利菜的特色

- 一、菜系众多，乡土风味 /16
- 二、面饭当菜，比萨驰名 /17
- 三、崇尚质朴，烹技简洁 /17
- 四、调味独特，健康之菜 /19



第三章

四大风味

——意大利菜分类

- 一、北意菜系 /22
- 二、中意菜系 /24
- 三、南意菜系 /25
- 四、小岛菜系 /27



第四章

从头盘到咖啡 ——意大利美食的点菜

- 一、开胃菜(Antipasto)/30
 - 1. 开胃菜的主要种类/31
 - 2. 开胃菜名菜/32
 - 3. 开胃菜中的面包/37
- 二、第一道菜(Primo Piatto)/40
 - 1. 汤(Zuppa)/40
 - 2. 意大利烩饭(Risotto)/43
 - 3. 意大利面(Pasta)/45
 - 4. 比萨(Pisa)/46
- 三、第二道菜(Secondo Piatto)/46
 - 1. 意大利鱼类菜(Pésce)/46
 - 2. 意大利肉类菜(Carne)/49
 - 3. 蔬菜类(Verdura)/55
- 四、奶酪(Ormaggi)/59
- 五、甜点(Dólce)/64
- 六、咖啡(Caffe)/69

第五章

意大利民族之食 ——意大利面

- 一、意大利面的历史/73
- 二、意大利面的特色/76
- 三、意大利面的种类/80



第六章

通向全球的名吃 ——意大利比萨

- 一、比萨的起源/89
- 二、比萨的特色/91
- 三、比萨的品种/92
- 四、比萨文化/93



第七章

我的葡萄酒我做主 ——意大利葡萄酒

- 一、意大利葡萄酒的起源与历史/98
- 二、意大利葡萄酒主要产区/99
- 三、意大利葡萄酒的等级划分/102
- 四、意大利葡萄酒的种类/105

第八章

拥有健康的味道 ——意大利调味品

- 一、酒 / 110
- 二、地中海宝石——橄榄油 / 112
- 三、奶酪 / 115
- 四、番茄 / 116
- 五、意大利醋 / 117
- 六、香草 / 118
- 七、沙司 / 125



第九章

意大利各式餐厅 和用餐须知

- 一、餐厅 / 128
- 二、用餐须知 / 131

- 附录一 北京、上海、广州的意大利餐厅一览 / 148
- 附录二 上海领事馆的后厨房
——大马可意大利餐厅小记 / 157



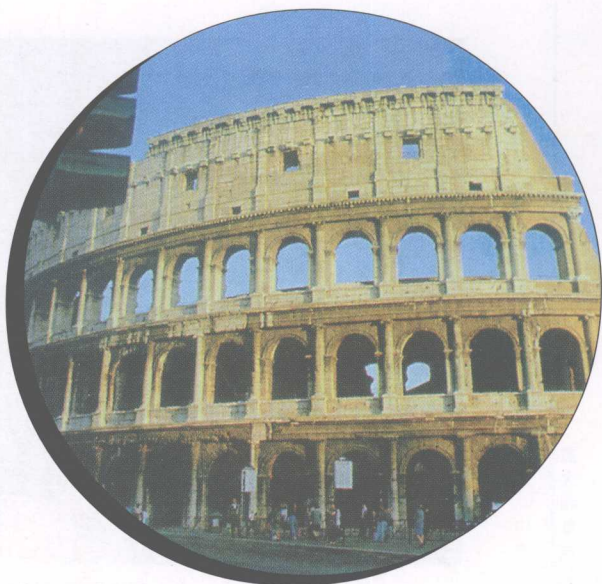
第十章

女士优先 ——意大利餐桌礼仪

- 一、正餐宴会礼仪 / 136
- 二、冷餐会、鸡尾酒会礼仪 / 140
- 三、家宴礼仪 / 141
- 四、餐厅用餐礼仪 / 142
- 五、餐具的布置与使用 / 143
- 六、喝咖啡的礼仪 / 146



第一章



西餐鼻祖

意大利菜 简史





意大利古罗马广场遗址

意大利全称意大利共和国，位于欧洲南部的亚平宁半岛，形似欧洲大陆伸入地中海的一只高跟长筒靴，面积30余万平方千米，大小与中国的甘肃省差不多。首都罗马。意大利人口近5700万，主要为意大利人，大部分信仰天主教，官方语言为意大利语。据联合国教科文组织确认，意大利拥有的人类历史和文化遗产目前占世界第一位。

意大利也是一个美丽而具有古老文明的国家。在旧石器时代，意大利半岛就有人类活动。公元前2000年，印欧语系部落从北方越过阿尔卑斯山陆续进入意大利，古老的拉丁、萨宾等部族的土著居民在台伯河东岸放牧耕作，繁衍生息，成为后来罗马人的始祖。意大利人是古罗马人的直接后裔。公元前753年罗马建城，公元前509年罗马共和国建立，公元前27年罗马帝国建立，公元330年罗马帝国分裂为东罗马帝国和西罗马帝国，此后，西罗马帝国——意大利不断衰落、分裂，从16世纪起先后被法国、



意大利是全球最早酿酒的国家之一

西班牙和奥地利占领，直到 1861 年才建立意大利王国，1870 年完成统一。

意大利气候温和，地理位置优越，农牧业发达，很早以前就有世界上最富饶的谷物市场。从古到今，意大利人最基本的生活资料就是谷物、葡萄酒、橄榄油、奶制品、肉类以及各种蔬菜和水果。

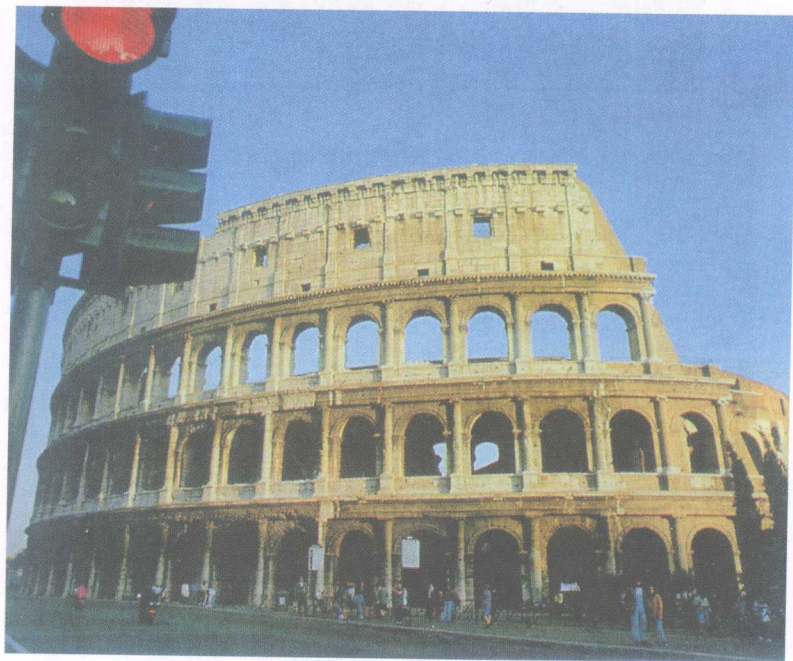
意大利烹饪和菜系是意大利悠久历史和丰富文化的结晶。意大利菜曾经称霸欧洲，有“西餐之母”的荣誉。时至今日，虽然西餐的王位宝座已经让位于“法国大餐”，但意大利菜肴依然是西餐的重要代表流派之一，仍在世界上享有很高的声誉。

一、古代西餐的鼻祖

在古代欧洲，西方饮食中最杰出的是意大利菜。一直到 16 世纪末以前，意大利菜都十分兴盛，是西餐中历史最悠久的风味流派，并且凭借着自身古朴的风格成为古代西餐中当之无愧的领导者，被誉为西餐鼻祖。

现代欧洲发达的西餐文化，是从罗马开始的。

古罗马文明璀璨一时，但是在饮食文化上却无多少建树。即使罗马早期，饮食也是相当单调的。当时吃的非常简单，谷类和蔬菜是主要食物。典型的食品是一种叫做“普尔斯”(Polenta)的麦片粥，还有用豆子、小扁豆或卷心菜制成的汤。最初烹饪技法也只是简单的煮、烤或炸。



古罗马圆形竞技场是最著名的古代纪念物

据考古发掘，在古罗马住宅中发现了大量的烹调用具。富庶的家庭一般都有专门的厨房，内置贴面的长条型石头或砖砌的多眼炉灶，灶口为半圆形，食物可以直接放在上面或放在三角架上烹制。古罗马宫廷膳房分工很细，有面包、菜肴、果品、葡萄酒四个方面。

对于古罗马人来说，早餐是小事一桩，午餐也非常马虎，但是晚餐非常重要。晚餐虽然是在家里进行的，却逐渐发展成为拥有精美菜肴的社交宴会。特别是贵族的晚宴，从下午4点开始，甚至要持续到半夜。

晚宴的场所也非常讲究，安排在长方形餐室。餐室装潢得富丽堂皇，三个木制卧榻呈马蹄形摆放。这种卧榻一头有靠背，有着青铜、象牙或骨质的精致装饰。客人占用上座，即右边和中间的卧榻，主人及家人使用下座。每个卧榻可以容纳三人。用餐者斜靠在卧榻上，一只臂肘支在靠垫上，另一只手从圆桌上取食物。圆桌用木头、青铜或大理石制成。旁边还有枝状大烛台，台上放置青铜或陶质的油灯，照亮了晚宴。

当时的餐具已经有了陶质和玻璃餐具，甚至有银质的餐具；餐具包括各种尺寸的盘、碟、高脚玻璃酒杯、碗、罐以及洗手盆。尽管烹饪文化有了相当的发展，但当时人们的用餐方法仍以抓食为主，毛巾和洗手碟是必备之物，每位客人都带着自己的毛巾。餐桌上的餐具还不完备，餐刀、餐叉、汤匙、餐巾都没有出现。

酒在宴会上最重要，但要加水稀释并调以香料和蜂蜜后才饮用，只有在奠酒祭神仪式时才饮用不加水的醇酒。在特别重要的宴会和冬季晚宴上，古罗马人使用一种特殊的保温器具把酒加热，并使之保持在一定的温度。

公元前4世纪时，古罗马已基本形成了正餐及宴会的格局，这个格局几乎是后来所有西餐流派正餐和宴会格局的蓝本。用正餐时，首先端上装在篮子里的烤面包，然后是由各种开胃食物和调料组成的第一道菜，与面包一起供享用；接着的第二道菜，有牡蛎、海胆、金枪鱼、龙须菜、橄榄等海产品和蔬菜水果，仍然伴有烤面包；第三道菜是主菜，所用原料更加广泛，有鱼类、家禽家畜及其他肉类，最常出现的有鳗鱼、金枪鱼、鲱鱼和鸡、鸭、牛肉、羊肉、猪肉等，与之相配的是酒；第四道是餐后甜点，多用





名声远扬的比萨斜塔

蛋糕、奶酪、杏仁、胡桃、葡萄、无花果等制成。今天西餐正餐的基本格局仍然没有发生大的变化，仍是由开胃菜、汤、主菜、甜点组成，而且头两道菜里必有面包，第三道主菜一定配酒。

随着古罗马文明的发展，罗马人到了无所不吃的地步。更重要的是，古罗马出现了调味料，烹饪手段也丰富起来。古

罗马人极为喜爱吃鱼，而且将鱼的内脏取出浸软，过滤制成一种被称为“加勒姆”的液体调味酱，虽然它的制作过程需要时间和技巧，但它已成为古罗马人餐桌上每道菜所必不可少的调料。到了罗马帝国时期，烹调已经被视为一种艺术，烹饪方法变得精妙绝伦。用牛奶和蜂蜜烹制食物已经十分平常，许多创新食谱开始广为流传。一个好厨师可以烹制出多种水果馅饼、肉馅饼和蔬菜馅饼，还能使用各种不同的器具和模具制作出各种不同的菜肴。

古罗马饮食文化还有一个独特的现象——古罗马贵族以大摆豪筵、豪饮暴食闻名于世。尤其在古罗马的全盛时期，贵族们以高贵精美的酒食和标新立异的烹调术为荣。富裕家庭有的还拥有养殖鱼和贝类的鱼塘。如公元前1世纪，一个叫塞尔吉奥·欧拉塔的人就在菲拉格林野外建立了养鱼场。有的贵族在自家用带有

螺旋形跑道的陶制笼子喂养睡鼠。值得一提的是，当时的厨师并不是奴隶，而是拥有一定社会地位的自由民，厨师总管的身份与贵族大臣相同，为当时烹饪的发展提供了有力的保障。一般的贵族，平日没有技艺精湛的专用厨师，只有在举行特别盛大的宴会时，才聘请高级厨师来招待贵客，此举被认为是极荣耀的事情。许多王公贵族，还在自己家中试做调味品，每一种调味品都由多种原料复合而成，如当今所用的马乃司，由蛋黄、素油、柠檬、胡椒粉、芥末等调合而成，就是古罗马时发明的调味品，类似的调味品多达数十种。有的贵族还用本家的名字作为调味品的名称，以显示自己的门第。同斯巴达思打过仗的一位统帅卢古鲁斯每年用十余万塞斯特齐（古罗马银币）聘请厨师；有一位名厨因为厨艺高超，还得到一座城市的赏赐。哈德里安皇帝甚至在帕兰丁山建立了一所厨师学校。

随着古罗马的发展与壮大，宴会成了古罗马人生活方式的一部分，既是亲朋好友聚会的主要场所，也是主人显示其社会和经济地位的手段。餐桌周围忙碌的奴隶愈多，他们的穿着愈华贵，则愈能



凯撒大帝塑像

显示主人的富足。富贵人家出现了专门的餐厅，并且以豪华的装饰、银质的餐具来炫耀。特别是古罗马贵族的飨筵常常通宵达旦，不分昼夜。宴会上奴隶们负责供应食品，通常还伴有朗诵、演唱、乐器、舞蹈或杂技等各种表演。喜欢炫耀自己富有的主人，还会另外赠送青铜、象牙或银质的小雕塑等礼品作为纪念，或者是在晚餐后，让客人在掷骰子游戏中赢得这些礼品。

古罗马人饮食占享乐的极大部分。富裕的古罗马人摆设宴席，往往历经数日，直至筋疲力竭、因暴食生病方才罢休。有人甚至为了吃得更多而经常进行催吐。当时的宴会几乎就是豪华、奢靡的代名词。自罗马共和国开始，直至罗马帝国第一个皇帝奥古斯都统治时期，几百年间，元老院都曾签署法令试图限制这种奢靡的宴请。公元前186年罗马参议院颁布了一条严厉的法令，禁止人们在节日中过分放纵，但没有任何作用。据史料记载，在恺撒参加的一次宗教性晚宴上，仅开胃菜就上了16道，其中有海胆、蛤蜊、鹿肉、野猪肉等制作的菜肴。在公元前46年恺撒庆祝胜利时，恺撒举行宴会宴请罗马的全体男性公民，桌数多达2.2万桌。而这样的宴会在当时十分频繁，奢侈成风。频繁的宴会、贵族的奢侈也极大推动了意大利菜的发展。

古罗马人还编纂了世界第一部美食著作《论烹调》，其中涉猎美食之广、餐具制作之精细、烹调方法之繁杂，充分显现出古罗马人在烹饪上的才华和对饮食的热爱。

公元前270年，古罗马人统一意大利半岛，并以此为基地不断地向外扩张，发动战争，公元1~2世纪，罗马帝国鼎盛时期，古罗马人占据了欧洲、亚洲和非洲的广大地区，罗马帝国一跃成为当时欧洲的政治、经济和文化中心。古罗马文明影响了欧洲乃至整个世界。意大利烹饪也成了西欧大多数国家烹饪的渊源，被誉为欧洲大陆烹饪的始祖。