

多味香

环球食尚

意大利菜

程安琪主编

许经方 王芳进编写



环球食尚

意大利菜

程安琪 主编

许经方 王芳进 编写

多情



图书在版编目(CIP)数据

多情意大利菜 / 许经方, 王芳进编写. — 北京: 中国青年出版社, 2005

(环球食尚丛书 / 程安琪主编)

ISBN 7-5006-5980-6

I. 多… II. ①许… ②王… III. 菜谱—意大利
IV. TS972.185.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100940 号

北京市版权局著作权合同登记 图字 01-2003-5556 号

多情意大利菜

许经方 王芳进 / 编写

主 编 程安琪

责任编辑 徐 冰 彭 岩

装帧设计 吕敬人书籍设计

吕敬人 + 顾咏梅 + 柏禾开

出版发行 中国青年出版社 中国轻工业出版社

社 址 北京东四十二条 21 号 100078 网址: www.cyp.com.cn

电 话 编辑部: (010)64034350

发行部: (010)85119845 85119925

印 刷 北京国彩印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092mm 1/20

印 张 7

字 数 70 千

版 次 2005 年 1 月北京第一版

印 次 2005 年 1 月北京第一次印刷

印 数 8000 册

定 价 28 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换
联系电话: (010)64033570





↑ 诸神盛宴 乔凡尼·贝利尼 (意大利)

导读

就这么轻易地爱上她——意大利

提起意大利，让人可以联想到的东西实在太多了——文艺复兴的伟大艺术、米兰的流行时尚、威尼斯的水都风光、罗马的圆形竞技场、西西里的黑手党……当然更少不了令人垂涎的意大利面和披萨。现代人生活中的食、衣、住、行、娱乐，仿佛没有不和意大利沾亲带故的。的确，在欧洲悠久的历史背景里，意大利是最令人惊叹的国家之一，她的辉煌与光芒，就像宝石一般令人眩目。

还记得第一次去意大利旅行的目的，是去瞻仰伟大的“威尼斯双年展”。紧抱着手里的旅游指南，心里想着临行前友人的叮咛，不由得夹紧肩上的皮

包，深怕在陌生的国度里，一个不小心就迷失在都市丛林中。然而所有紧张的情绪，就在清晨一杯香浓的卡布奇诺咖啡中，化为轻烟；走出下榻的丽都岛旅馆，来到渡口，肤色黝黑、面露微笑的年轻船夫，将我迎上前往威尼斯的渡轮。我永远记得在那张年轻的脸上，我看到了这个国家的特征——充满了对生命的热爱与礼赞；就像那杯卡布奇诺，温暖而浓郁，让人久久怀念。

再次到意大利，心情更是忐忑。那时我刚换了一个全新的跑道，从艺术界到出版业，才上班5天，便披挂上阵来到博洛尼亚(Bologna)，参加全球最大的国际儿童书展。所幸，我们找到一位在当地出生的华侨担任翻译。为了缓和我们的工作恐惧症，他带我们到会场附近一间小餐厅吃饭，一进门，烤炉里的披

萨香味扑鼻而来，顿时所有的不安都化为食欲，我们点了店里的招牌披萨和海鲜意大利面，以及意大利烩饭；这时我才注意到，意大利披萨的皮酥脆可口，馅料则单纯清爽，干酪更是香浓不腻；意大利面则是水份饱和、极富弹性，有嚼劲却不沾牙，烩饭的做法更是不同，每一粒米都没有黏在一块，风味独特。

接下来的旅程中，只要会场的工作一结束，就成了我们的美食探索时间。拜那位翻译之赐，我们几乎尝遍了博洛尼亚最具特色的地方菜，以及意大利的各种名点。偶尔，也有外国出版商邀约。我们很诧异，正式的意大利餐，从餐前酒、开胃菜、前菜、主菜到沙拉、甜点、餐后酒、饮料，一顿饭可以从晚上8点吃到凌晨，而且份量之多和丰盛，简直就是宫廷电影里的场景。最令人印象深刻的是餐厅的侍者，几乎都是二三十岁以上的成年男子，他们纯熟的态势、自信的眼神和温煦的笑容，让人觉得用餐真是一件愉悦的乐事。从此，每年一度的博洛尼亚国际儿童书展，便是我辛勤工作一年中最期待的盛事。

不过要享受地道的意大利美食，即便在意大利本地都不是件容易的事，原因无他，看不懂菜单，是最大的问题。意大利菜所使用的某些材料和香料，是亚洲人很少使用的，像





迷迭香、茴香、月桂叶等调味品，这些材料在一般商场和超市是找不到的。所以大家对这些调味品的味道不熟悉，如果不经意点到不合口味的菜肴，一定马上对意大利菜的评价降低，但是，在点菜前如果有机会认识意大利菜所使用的材料和做法，将帮助我们选择适合自己口味的菜肴，并且见识到意大利菜真正的魅力。这就是这本书最独特之处，从书中简易的说明和精美的图片，读者可以很快的进入意大利菜的堂奥，让点菜成为一件轻松的趣事。真的，只要你尝试一次，就会像我一样不由自主地爱上她！

徐梓宁





第一章 意大利美食简史

由简单粗糙到精致美食 001

崇尚自然享受家庭生活 003

第二章 如何点意大利菜

为了牙齿好，半熟就好 007

正餐丰富而多变化 008

餐前酒 009

开胃菜 010

汤或面 011

肉类或海鲜 013

沙拉 020

水果 026

甜点 027

乳酪 028

咖啡 028

饭后酒 031



第三章 意大利人的饮食

认识意大利餐厅 033

意大利人的三餐 033

早餐和咖啡 036

意大利餐厅中的饮料 037

关于意大利通心粉(面)的种种 042

常用的香料 050

具有代表性的材料 052

调味料 052

意大利蔬菜 053

意大利的乳酪 055

常见的披萨 056



第四章 口味丰富多变的意大利面

第五章 山珍海味事典

家畜肉、家禽肉和野味 077

海鲜类 083

水果 091

坚果类 096

蔬菜和香料 099



第六章 意大利葡萄酒

意大利葡萄酒的种类 107

意大利葡萄酒的等级 108

意大利最受欢迎的葡萄酒一览表 109

第七章 意大利旅行手记

“出走”的最佳时机 113

气候 113

钱币 114

语言 114

问候语 116

基本词汇 118

餐厅的种类 122

菜单 124

账单 126

冰淇淋 126

酒吧、咖啡馆和饮料 128

如何向服务人员询问 130

商店开门的时间 131



第一章 意大利美食简史

由简单粗糙到精致美食

意大利菜的烹调技术是世界饮食文化中最古老的技术之一，时间可以上溯到古希腊，甚至更早以前。罗马人性好美食，而且经常不知节制地暴饮暴食，不过他们也是奠定意大利及欧洲菜基础的鼻祖。早期的罗马人多为农民，食用的食物也是以他们可以生产的东西为主，既简单又粗糙，像燕麦、干酪和橄榄。对他们而言，肉类是前所未闻的奢侈品。动物是田地里耕作的重要工具，相当珍贵，因此不可能食用。随着罗马帝国势力的增强，与外地的交易渐多，农民们尝试着栽种新品种的蔬菜、水果，当然最少不了的是葡萄。他们与外地人交易了盐和异国的香料回来，然后将肉类、野味及鱼腌渍起来。

美食逐渐引起人们的迷恋，各种奢华精致的菜肴，在罗马帝国最著名的颓靡庆典中，一道道地端上，最终演出了著名的罗马帝国兴亡史。帝国的倾轧导致烹调品质的退化，在好几个世纪的时间里，地区性的菜式再度回到它原始的简易形式。到了文艺复兴时期，由于经济活动的兴盛，人们再度开始讲求食物的品质与多样性。富有的大家族们争相举办华丽的宴会，菜式之丰盛，且极尽所能的求新奇——像松露、鸣禽、野味、滴着蜂蜜和香料的甜点——所有的食物都配着葡萄美酒一起进入口中。贫穷的农民们依然吃着简单粗糙的食物，逐渐兴起的中产阶级则创造发展了他们自己品味的精致美食。

意大利菜的烹调特色甚至流传到了法国，当美第奇家族的凯萨琳公主嫁给法国的王储亨利二世时，她带了 50 位私人厨师陪嫁。他们把新的佐料及烹调方法引进了法国，同时也学到了法国菜的艺术。在邻近法国边界的意大利地区，你不难发现与法国菜传统烹调法的交互影响，但是一般而言意大利不喜欢以酱汁调味的菜肴，而偏好展现食物的天然风味。

现在的意大利菜讲究的是简朴，意大利烹调鱼的方法便是最佳例证。在沿海区域，煮鱼的方法很简单，仅是加上新鲜的橄榄油、些许柠檬和磨碎的新鲜黑椒。



↑ 希罗底的筵宴 利皮 (意大利)

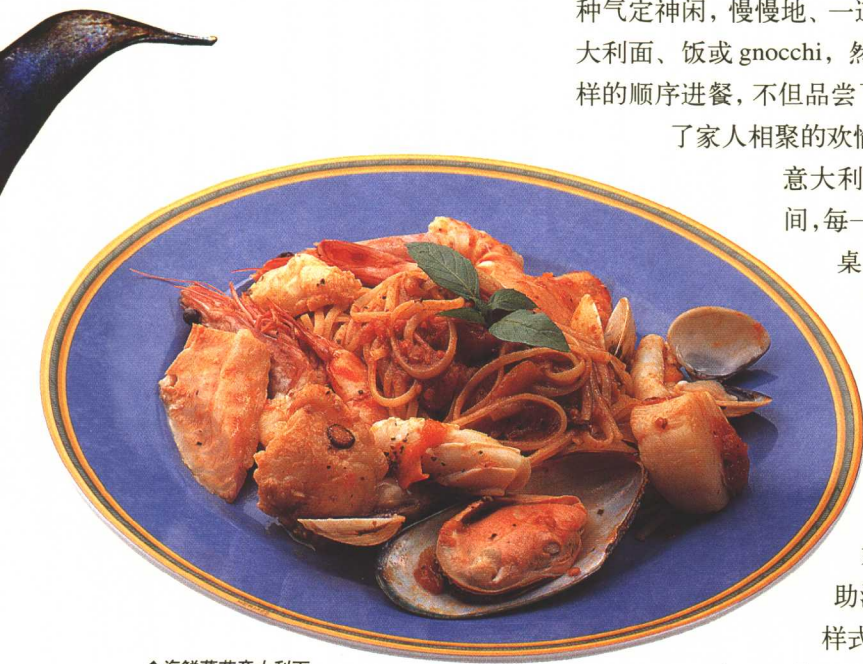
崇尚自然享受家庭生活

意大利人从小就懂得欣赏美食，而且不论什么季节，吃饭都是生活中最主要的享受之一。如果有机会在星期天的中午见识到意大利人与家人在餐厅用餐的景象，您一定会感受到他们的那种气定神闲，慢慢地、一道一道地从饭前酒、意大利面、饭或 gnocchi，然后是鱼、肉和蔬菜这样的顺序进餐，不但品尝了食物的美味，更享尽了家人相聚的欢愉气氛。

意大利人注重规律的用餐时间，每一天全家人都聚集在餐桌旁。意大利人用餐时不将副菜摆放在主菜旁同时食用，而是将每一道菜都放在不同的碟子里，分开食用，这种吃法让大家有更多交谈的时间，好好享用佳肴，并且帮助消化。

样式多变的意大利菜做法

通常都很简单——由许多口味相同的各式小菜组合。在意大利，一天的主餐是午餐，午餐后通常还有午休（siesta），以便补充这一天的能量。当然，意大利人结束工作的时间也较晚，以弥补用餐和休息所用掉的时间，吃晚餐的时间通常在9点左右。在地中海地区，人们的晚餐只是他们午餐的浓缩版，在稍晚的时刻用餐。晚餐通常是家人们在一天将结束前聚集在一起，享受天伦之乐的轻松时光。



↑ 海鲜蕃茄意大利面

意大利的烹调技术多彩多姿，反映出这个直到1861年才统一的国家的特色。在统一之前，每一个地区按照当地所生产或找得到的特有材料，发展出该地风味独特的地方菜。现在虽然地区的隔阂已经消除，每一个地方的特产都可以运送到全国各地，但是意大利人是相当恋家的，喜欢以当地的材料做菜，因为他们认为食物的品质和新鲜度远比创新和花样来得重要。因此，味道鲜纯的干蕃茄、红枣干和辣椒干还是以南方地区生产为多；如果要找最新鲜的海产，那么沿海地区是最好的去处；火腿则来自于养猪最盛的地区；其他的食品亦然。

意大利菜地区特色保留较明显的区域如下：北方意大利式的菜肴，其组合的材料在西西里（Sicily）和那不勒斯（Naples）的食谱上是找不到的，同样的在后两地也绝对找不到北意大利的材料。在北方的酪农业中，他们以黄油代替南方普遍使用的橄榄油；北方人以面包或 polenta 代替面条，他们惟一共通之处，便是对材料品质的讲究。“好”的食物一直是意大利人生活中最注重的项目。



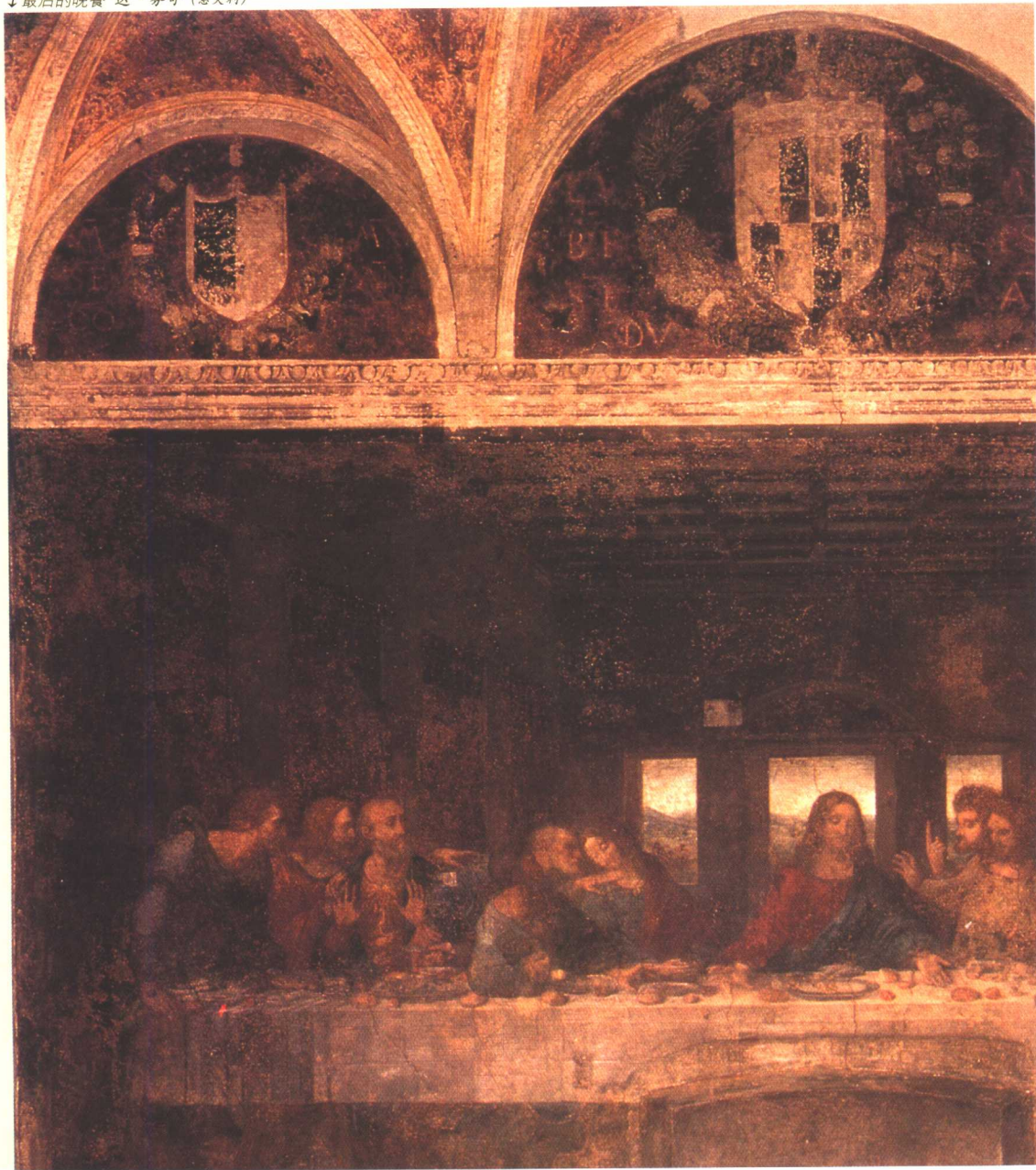
↑ 干番茄、辣椒、甜辣椒



← 意大利生产口味众多的火腿



↓最后的晚餐 达·芬奇 (意大利)



第二章 如何点意大利菜

为了牙齿好，半熟就好

基本上意大利菜分为四大菜系：南意大利、中意大利、北意大利和离岛。其中南、中、北等意大利菜，是以肉类和蔬菜为主菜，口味较淡，调味则以蕃茄、橄榄油和奶油（cream）为特色；离岛则以海鲜为主菜，口味重，黄油（butter）是主要调味料。

在台湾地区吃意大利菜，大致上有四种口味可以选择：

①是入门的口味。所谓的台湾式意大利菜，淡一些、稀一些、油一些、酱料（sauce）多一些。

②是接近纯意大利式的口味，强调原味、多奶油。

③是属于夹在一与二之间的美式意大利菜，也称为加州意大利菜，口味是讨好中国人也讨好意大利人，奶油多、酱料多、浓淡皆宜。

④是最新引进的日式意大利菜，量少、味稍甜，强调器皿的重要性，十分精致。

然而在意大利，对食物最大的要求是 AL DENTE，也就是英文的 To the tooth, half cook，意思是“为了牙齿好，半熟就好”。因此在意大利不论是吃饭或吃面，都会要求 AL DENTE，吃起来口感很好又好吃；对于肉类和海鲜，意大利人较忠于原味，酱料用得很少，这是中国人一旦进入意大利境内要有的心理准备。

