

来吃意大利

杰米·奥利弗的美食出走

JAMIE OLIVER

jamie's italy

【英】杰米·奥利弗 著
万可 译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS



杰米·奥利弗

来吃意大利
杰米·奥利弗的美食出走

摄影：戴维·洛夫特斯和克里斯·特里

图书在版编目 (CIP) 数据

来吃意大利：杰米·奥利弗的美食出走 / (英) 奥利弗著；方可译。—北京：中信出版社，2016.6
书名原文：jamie oliver jamie's italy
ISBN 978-7-5086-5794-3

I. ①来… II. ①奥…②万… III. ①菜谱—意大利
IV. ①TS972.185.46

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 007613 号

Copyright©Jamie Oliver, 2005
Photographs copyrights©David Loftus, 2005
Additional photographs by Chris Terry and Peter Begg, copyright©2005
First published in Great Britain in the English language by Penguin Books Ltd.
Simplified Chinese translation copyright©2016 by CITIC Press Corporation
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售
封底凡无企鵝防伪标识者均屬未經授權之非法版本。

来吃意大利：杰米·奥利弗的美食出走

著 者：[英]杰米·奥利弗

译 者：方可

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：21 字 数：176千字

版 次：2016年6月第1版

印 次：2016年6月第1次印刷

京权图字：01-2014-7479

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-5794-3

定 价：128.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

前言

嗨！你过得还好吗？

(ciao! tutto bene?)

从十几岁开始，我就一直如痴如醉地迷恋着意大利人的气质：无论来自哪里，无论富裕或贫穷，意大利人对食物、家庭和生活本身都投入了极大的热情、激情与爱。这正是令我激动的地方——无论如何，每个人都可以享受美食。许多意大利人不说自己是意大利人，而说成是威尼斯人、西西里岛人，或那不勒斯人，这是重点——他们热衷于强调的地域性非常令人兴奋。然而，我也在周游意大利时了解到：谈到烹饪时，“地域”这个词也只是冰山一角。意大利人对烹饪划分得比地域更细。我觉得应该发明一个词叫“村域”，因为每个地方的人，且不论对错，都会认为对于某一种食物，自己村庄所擅长的做法才是最完美的，并且根本看不起另一个村庄的做法，甚至全然蔑视！除了意大利美食，我所见过能让人们产生如此争议的事物，只有足球。



人们把这种激情投射到了他们的食物上。他们会花很多时间争论最好的炖菜、最好的宽面条、最好的橄榄油或者最好的海鲜都来自哪里。如果亲眼目睹这些激烈的交流和讨论，你会知道他们其实并不是喜欢霸道，而只是在阐述和争论自己的观点。我太爱这样的情景了：他们都认为自己家乡的烹饪方式才是最好的，他们都对自己家乡的特产感到骄傲，还有，每个意大利人都非常喜欢谈论食物。尽管我的意大利语有待提高，但只要谈论食物和烹饪方式，语言根本不是问题——这足以表明，烹饪是一门世界性的语言！

我最喜欢意大利人的地方是：虽然他们有不少世界上顶尖的时装设计师和汽车，但是仍然设法保留了独特的传统意识和一种乡村精神。现在在意大利的乡村，你仍然会看到有人用奶酪去交换别人腌制的泡菜，或者用一种当地老头们爱喝的格拉巴酒去交换同样令人喜爱的芥菜籽泡腌的水果。还有一件事也让我觉得非常不可思议：传统的或为了庆祝节日而举办的食品节几乎每周、每月、每年都有，大到都市里的广场，小到人烟稀少的乡村，这些集会无处不在。

大约 150 年前，意大利才由 27 个不同的城邦国统一为一个国家，这要归功于加里波第老将军。正因如此，意大利人的生活方式、烹饪技巧、传统文化和各地方言都有极大的不同，而这也是作为厨师的我觉得这个国家如此令人兴奋的原因。我的意思是，把一点儿面粉、水和鸡蛋揉成面团并做成面食，到底能变幻出多少花样？意大利人真是天才！你知道吗，我真应该是意大利人呀！为什么，为什么？我真的出生在英国滨海绍森德市吗？当然，我并没有不尊重家乡的意思。

事实上，在意大利的时候，我觉得自己就是一个意大利人。即使我只掌握了一些很基本的意大利语，却总能如鱼得水，游刃有余。知道为什么吗？因为像所有的意大利人一样，无论境况好坏，我都爱我的家人，也因为在我的成长过程中，食物一直有着重要的意义，如影随形，陪伴我左右。假如你在一个市场上问卖水果的人，是否能品尝一颗他的新鲜葡萄，他会立即觉得你是一个关心食物的人，会尊重你。有一天，我在托斯卡纳的一个小村庄的菜摊前，看见一位稍显邈邈的老者。我告诉他我要为一些采摘葡萄的工人做饭，他马上质疑，现在采摘葡萄还太早，因为“桑吉斯葡萄还没熟呢”。

其实，我的朋友们刚刚采摘的是一些不太常见的早熟的美乐葡萄。在你去过的国家里，是否遇到过能掌握这么错综复杂的本地特产知识的小贩？太神了！另一次是我在普利亚大区的时候，为一个意大利家庭做了一顿生日大餐。我用不太拿得出手的意大利语问他们家 6 岁的女儿喜欢吃什么肉。好吧，因为我一开始说的是“拐杖”（cane）而不是“肉”（carne），所以起先的交流不太顺畅，未达成共识。因为她以为我问的是我应该如何烹制她的狗！一番混乱平息之后，她说想吃牛肉。我刚要离开时，她叫住了我，问我打算

烹制牛的哪个部位的肉。然后她指定我做肋骨牛排（类似于T骨牛排），她认为这是一头牛身上最美味的一块。更令我吃惊的是，她告诉我，经她允许，我可以使用迷迭香来烤牛肉，但只能用迷迭香，因为这是他们普利亚的烹制方式。在普利亚，迷迭香只能用于烤鸡肉和烤牛肉。这么小的一个孩子嘴里说出来的话，完全出乎我的意料。

还有，在普利亚的巴里小镇，我遇见了另一个小女孩，她会做意大利猫耳面、意大利水饺和意大利螺旋面，比我这辈子见过的任何厨师做得都更快更好！我立刻爱上了这个7岁的小姑娘，不仅因为她美丽可爱，更因为她是一个做面食的天才。随后她还教我做了几种我之前从未手工做过的意大利面。她就坐在我旁边，我的另一边是她的老祖母，这位现年88岁的女士从4岁开始，每天都自己动手做面食。

我之所以写这本书，不只是想给你一份意大利食谱合集。同时，我也想与你分享我在游历意大利时的美妙经历。因此，当我游历到意大利乡村那些人烟稀少的地方，与那里的人一起工作、吃饭的时候，就已经着手写这本书了。我想要找到“真实”的意大利美食，而不是人们已经熟知的、典型的“橄榄树林和柠檬”那种画面。写这本书，也是为了纪念和颂扬我一路上遇见的人所分享的食谱。他们当中有渔夫、家庭烘焙师、满街可见的现场制作新鲜面食的老妈妈们，也有城镇广场上举办的地方面食大赛的参赛者们。我想亲自感受意大利精神——那种所有意大利人，不论来自这个国家的哪个角落，都坚信的“烹饪并享受美食是家庭生活的绝对核心”的精神。



我想让你也来体验一下。当你某天来到意大利，走过巴勒莫贴满足球海报的那面墙时，会心一笑，因为你在这本书里看到过它，我想让你去普利亚的巴里小镇找到那位专门做玉米饼的老太太，或者去托斯卡纳拜访经营 Petrolo 地产公司的可爱的人，也可以去马尔凯看看那家由家庭经营的 Agriturismo La Grotta dei Folletti 酒店。我想让你去基安蒂的潘扎诺镇去会会屠夫达里奥，跟他握个手，告诉他你是我的一个朋友，问问他，你可否试试他的基安蒂寿司。我想让你去罗马，那里的市场上有个饱经风霜的怪老头儿，你可以从他那买 12 个洋葱，然后看着他帮你挑选，去皮，取出嫩芯。老头儿的动作如此之快，相比之下，他会让那些享誉全球的米其林星级大厨看起来像一个业余的新手。然后我希望你回家用这些洋葱做两个不同味道的菜。我不想赘述了，如果你开始享受在不同的场合与不同的可人儿共享美食，结束的时候大家再拍一张有意义的快照，这样的场景会让你永远铭记于心的。无论如何，对我来说，就是这样！

我此番意大利之旅的一个原因是我想有所学，同时我也想去找找原因，为什么意大利这个国家会一直保留着令人称赞的美食文化。我有自己的观点：我认为一部分是因为它具有制作美食的大好天气和资源，另一部分则是因为他们流传下来的传统文化和家庭价值观。我认为，从某些形式上来说，宗教及天主教教堂为人们的节庆欢聚提供了契机，这也对意大利的美食文化有一定的影响；但是最主要的原因，应该归结为在生活方式方面别无选择。在田野乡村，工薪阶层根本没有世界上其他地区的人们那么多的选择。

我看到很多生活在意大利的青少年过着一种所谓的“现代生活”，就像英国 70 年前那样。对，他们有手机和电脑，但是拥有这些东西的人并不多，这些现代产品也并没有像在英国那样，被很多人视为日常生活中不可或缺的一部分。大部分的人都是工薪阶层，有钱人只占一个非常小的比例。

所以，我认为意大利仍能保留很多精彩的东西，因为它并没有太多的选择。我真的相信就是这样的。这也让我陷入深深的思考，因为当你有太多的选择时，便会失去洞察真正重要东西的能力——比如你的家人、孩子和健康。意大利是排在日本和冰岛之后的世界第三长寿的国家，由此可见，即使缺乏选择，他们做得也很不错。意大利人确实吃下很多饱和脂肪和橄榄油，还在用炭和木柴做饭（据说这是致癌的），但他们的食物搭配得很均衡：吃很多水果、蔬菜、鱼和肉，并且，他们保持一定的运动量。

意大利人还从事体力劳动，譬如采摘橄榄，很多人甚至到晚年也照常劳动。在托斯卡纳，一些最好的橄榄油制造商仍然用橄榄油而不是现金来支付工人薪水。每年 4-6 周的橄榄采摘期内，许多家庭投入时间来做这项艰苦的体力劳动。一个好的橄榄采摘工人每天可以采摘 90-100 千克的橄榄，根据这些橄榄的出油率（这个显然会因天气条件不同而有差异），采摘工人辛勤劳作一天，可以收到 5-6 升的橄榄油作为报酬。你能想象在英国会有人愿意做这么辛苦的工作换来那么一点儿回报吗？

别忘了，那些工人喜欢干这份活儿是因为政府不会对他们征税，而且他们挣来的橄榄油足够让一家人吃一整年的。

现在去一趟意大利已经变得非常容易又便宜，这意味着更多的人可以去那儿。我能给你最好的建议是避开那些著名的旅游景点，去看看真正的意大

利吧！在那里，美食美酒价格也不高。如果去旅游景点，你很可能被敲竹杠。假如你能说一些基本的意大利语，只要脸上随时挂着微笑，然后眼睛里闪烁出你对食物的热情，那就几乎可以保证热情的意大利人会把你照顾得妥妥的。

除非你专门要到像阿马尔菲海岸那样的地方晒日光浴、去海里畅游，不然的话，最好租一辆车来个自驾游。稍微花点儿时间研究一下旅行指南书，你将很快找到一条完美的路线。作为一个对食物非常感兴趣的外国人，在意大利，你得随时牢记一件事：意大利人有时会表现得不那么开明。尽管它是世界上我最喜欢的国家之一（我希望有一天会移居到那里），我有时也会觉得很沮丧，意大利人有时候会变得非常固执，他们根本不愿意尝试一个新的菜式，或是改变一下某个菜式的做法。因为在他们的村庄或地区不会这样做，或者因为那不是他们妈妈烹饪的方式。我只是觉得人生太短暂，一定要不断尝试不同的东西——无论你自己的方式多么好，你都不可能总是对的。所以我建议你意大利旅行的时候，只要保持开放的心态，就能更加欣赏和享受这样令人惊叹的经历。快点出发，愉快地玩儿吧！



目录

前言	viii
antipasti 开胃菜	1
street food&pizza 街头小食和比萨	30
primi 头盘	60
汤	63
意大利面	84
意大利调味饭	129
insalate 沙拉	150
secondi 主菜	174
鱼	177
肉	210
contorni 配菜	246
dolci 甜点	270
grazie mille 致谢	308
索引	310



antipasti 开胃菜

开胃菜 | antipasti

在意大利，餐厅都会上开胃菜，在不同的地方，开胃菜的形式内容可以完全不同。在北方，开胃菜会有各式美味的腌制肉类，包括熏腌牛肉、风干熏火腿、风干腌猪颈肉以及不同尺寸不同形状的萨拉米香肠。在南方，你的开胃菜很可能是拌八爪鱼或罐装沙丁鱼，抑或是生的鳀鱼。就像意大利面和面包一样，开胃菜在意大利也具有非常明显的地域性。通常，开胃菜总是与室温一致。在餐馆里用餐，厨师首先会给你一些橄榄，接着，或许还有一些肉片，然后才会上饮料。作为一个厨师，必须非常有条理，才能把客人点的菜一次全上桌，但是在恬静的意大利，人们愿意慢慢等，所以会有一些碟碟碗碗的小食陆续端上桌来。

在意大利餐的菜谱上，开胃菜可能比任何其他菜式更会随着季节而改变。以蚕豆为例，可以是煮熟之后直接加上一点儿油和柠檬汁就上桌；也可以配上一点儿佩科里诺奶酪、薄荷、柠檬汁和优质的油一起捣碎成泥来吃。我见过带壳的蚕豆和一块佩科里诺奶酪装在一个盘子里就上桌的，又或者蚕豆煮熟后捣碎，裹进面糊里油炸之后作为热菜“面拖豆泥”来吃。再或者，可以与上顿剩下的意大利调味饭拌匀之后油炸了吃……只要它的味道很好，又是正当季的，都可以是开胃菜。

我在很多地方都吃过非常美味的开胃菜。有的是各种盘碟和碗放在一个很廉价的老式推车上，下面装了轮子，以便在房间里推来推去，你点的开胃菜可能随便倒在一个小盘子里就上桌了；也有的放在碗里，跟餐具一起很随意地堆放在餐厅的一个角落。我想说的是，你也可以试试看在厨房的一个角落放上一些盘子，等你的朋友们坐下来后，马上将它们端到桌上。请记住：

- 真正的厨师只提倡使用当地、当季、新鲜的农产品。

- 你需要合理搭配开胃菜。如果你要做6个或更多的开胃菜，那就既要有腌菜泡菜又要有新鲜蔬菜，要有软的、清淡的，也要有大块的、味道浓烈的菜。如果席间大部分的菜品都是冷的或是室温的，那么一盘热气腾腾、香脆的油炸小食或淋上优质油的热豆子，就能够唤醒味觉了。对于我来说，这就是开胃菜的精彩之处。

- 每一盘开胃菜都应该有自己的味道。我会避免所有菜都用一样的作料来调味。不管是意大利黑醋、红葡萄酒醋、柠檬汁或各种香草，用它们给一道菜调味会很美味，但是千万不要用同样的方法给所有菜调味。要把每道菜都当作一个不同的体验，如果你能做到这点，你做的开胃菜就不会比任何人的差。

本章包含了一些我最爱的开胃小食。关于好的开胃菜，还可以看这些书：罗塞·格拉伊与鲁思·罗杰斯合著的《水岸咖啡馆食谱》，真纳罗·孔塔尔多所著的《激情》，艾丽斯·沃特斯所著的《潘尼斯之家咖啡馆食谱》以及玛赛拉·阿藏所著的《经典意大利烹饪秘方》。



卡皮塔诺·维托里奥——
一位来自马尔凯地区梅尔卡托
洛的好农夫。

bruschette

大块烤面包

这是一种摊开的三明治，它也很可能是我们吃的烤吐司加奶酪的最初灵感来源。它通常用一个大大的天然酵母制成的酸面包来制作，酸面包的面团颜色有点儿灰暗，比普通的面团含水量更高。酸面包有一个挺厚的外壳，因此，水分被完好地保留在面包里面，这意味着它可以保存一周之久。去你家周围的农贸市场或一个好点儿的超市找找，你应该能够买到酸面包。如果你买不到，一个优质的圆形乡村面包也可以代替。

把面包切成 1 厘米厚的片，最好在烧烤架上烤一下，没有烧烤架的话，也可以用一个有棱煎锅来煎烤。烤至两面金黄香脆后，把一瓣大蒜切开，轻轻地在面包上擦几次，然后淋上一些优质的特级初榨橄榄油，撒上盐和胡椒。面包上的配料可以依个人口味添加，比如切碎的香草或压扁的西红柿加罗勒叶、腌制过的蔬菜或美味的奶酪，你甚至可以放蟹肉。唯一的规则是：无论放什么，都应该是新鲜的食材，用心料理。下一页里介绍的都是我喜欢的配料。每一份可以配 4-6 片面包。

基础烤面包片

如果你手头有一个大面包，把它切成两半，然后斜着切成约 1 厘米厚的片。用烧烤架在炭火上烤或用有棱煎锅煎烤至两面都金黄香脆，用一瓣切开的大蒜轻轻在面包上擦几次，淋上一些优质的特级初榨橄榄油，撒上一小撮盐。这样的烤面包已经可以单独吃了，但一定要确保用最好的橄榄油，否则味道不会好。

