



Markets of Europe

★ 居游时代 ★

在欧洲, 逛市集

【荷兰】韩良忆 著

【荷兰】侯约柏 (Job Honig)

韩良忆 摄影

Markets of Europe

* 居游时代 *

在欧洲， 逛市集

〔荷兰〕韩良忆 著

〔荷兰〕侯约柏 (Job Honig)

韩良忆 摄影

图书在版编目(CIP)数据

在欧洲,逛市集/(荷)韩良忆著;(荷)侯约柏(Honig, J.), (荷)韩良忆摄. —上海:上海人民出版社, 2011

ISBN 978-7-208-10171-5

I. ①在… II. ①韩… ②侯… III. ①旅游指南—欧洲 IV. ①k950.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第168785号

策划编辑 文 青
责任编辑 文 青
装帧设计 张 娜



世纪文景

在欧洲,逛市集

[荷兰]韩良忆 著

[荷兰]侯约柏(Job Honig)韩良忆 摄

出 版 世纪出版集团 上海人民出版社

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

出 品 世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司

(100027 北京朝阳区幸福一村甲55号4层)

发 行 世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 北京华联印刷有限公司

开 本 720×965毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 120,000

版 次 2011年10月第1版

印 次 2011年12月第3次印刷

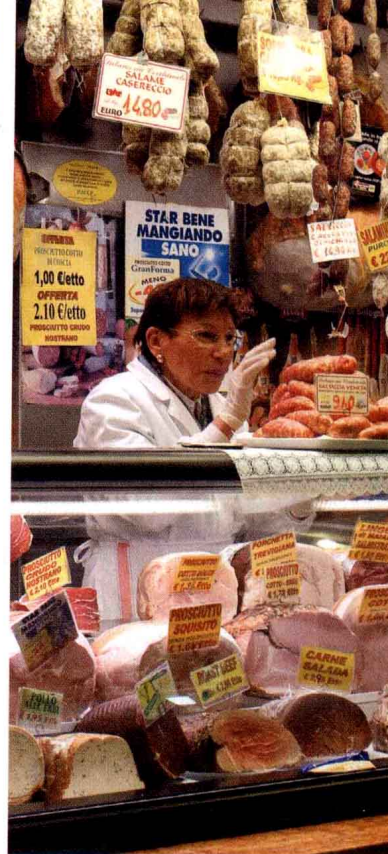
ISBN 978-7-208-10171-5 / K · 1801

定 价 39.00元

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行，不得销售至包括港、澳等在内的其他地区





序 1

逛市集：品尝生活原味

事情的开始 3

居游好时光 5

开启文化之窗 7

附录

欧洲市集食材五国语言对照表 182

Markets of London | 伦敦 |

美味不设限

柏若市集：如果有间小厨房 13

波托贝罗市集：古董+二手货+蔬果菜肉 21

贝利克街市集：便宜拣好康 26

梅利本农民市集：我们种植，我们贩卖 30

逛完市集做好菜 38

Markets of Paris | 巴黎 |

浪漫的味蕾

五区莫贝市集：重温拉丁风情 53

六区哈斯拜有机市集：高贵五星级 57

十一区理夏勒诺瓦市集：法式食材总集合 65

十二区阿里格市集：室内市场轻松BUY 71

走出巴黎，普罗旺斯未完待续 78

逛完市集做好菜 90



Markets of
Northern
Italy | 北意大利 |

旧爱与新欢

威尼斯里亚托市集：天光、水色、吆喝声 108

帕多瓦的市集：气质藏在细节里 119

逛完市集做好菜 126

Markets of
Holland | 荷兰 |

异乡人的家乡味

阿姆斯特丹北市场：闲散的波希米亚风 140

阿姆斯特丹新市场：中产阶级采购圣地 148

鹿特丹市中心市场：欧洲最长市集 156

逛完市集做好菜 168



这本书是我和约柏这几年来在欧洲逛市集的心得。

我们这一对台湾太太、荷兰先生相偕逛过不知多少传统的露天市集。我呢，拼命看，努力做笔记，当然也免不了这里那里买上一点；约柏则举着他的相机，咔嚓咔嚓拍个不停。

书中所收的，是我们最喜欢的几个市集，而我们评定好恶的标准说来并不复杂，就是，它一定得让我俩一看便想下厨烧菜。

这本书里所记录的，都是这样的传统市场。

书里也收集了一些食谱，都不是什么奇巧华丽的大菜，而是你在逛了市集，挑了几样爱吃的食材后，信手便可在客居的厨房轻松烹调的家常菜；有些食谱看来步骤多，其实做法都很简单。

旅程结束回到自己国家后，哪天倘若嘴馋了特别想吃某道菜，一时又买不到其中数样在亚洲较少见的材料，也没关系，干脆发挥创意和试验精神，改用当地农产品试做看看。好比说，用蒜苗或大葱取代韭葱（leek），或不用高价的进口多佛舌鳎（Dover Sole），就用传统菜场里买得到的其他品种比目鱼。如此不但别有乐趣，说不定还能“发明”出比原版更合自己胃口的好菜呢。

韓良憶

2009年夏于鹿特丹



逛市集：品尝生活原味

事情的开始

我从小就爱逛传统露天市场，到现在都还记得旧北投菜市场卖肉的阿伯，将阿嬷选好的一大块肥瘦相间、象牙白脂衬着玛瑙红的“三层肉”，放在姑婆芋叶上，包起来，拿根草绳利落落地一扎，一个碧绿的包裹就成了形。

还有那卖鱼的欧巴桑，坐在小板凳上，手握着不知什么工具，刷刷三两下，就把一大条桃红色的鱼都刮了鳞，也用芋叶包起来（是赤鯮还是嘉鱸呢？）。我蹲在摊前，看得目不转睛。阿嬷取过鱼，叫我站起来，跟好，不要走丢了。她一边走向菜市场另一头的菜摊，一边说：“这鱼仔是煎还是煮misoshiru（味噌汤）？”不知道是在跟我商量，还是自言自语，后者的成分居多吧。那时我才几岁？四岁？或者五岁？总之是很早以前的事。这年头，早就没有人用姑婆芋叶包鱼包肉了。

古早的风情虽已不在，传统市场幸而还留存。不论在我的故乡台湾，抑或如今旅居的欧洲，天方破晓，摊贩就从四面八方，陆续来到大城或小村的市集，在平台式的冷藏柜里，在摊架、折叠桌或小货车后车厢的平台上，排列好一箱箱新鲜的蔬菜，一篓篓香甜的水果，一条条鱼目晶莹的鲜鱼或已屠宰分割好的牛、猪等畜肉和鸡、鸭等禽肉。

货才刚铺好，早起的煮夫、煮妇拎着菜篮，拉着菜篮车，纷纷来到市场，市集的一天就这样展开了。朝阳逐渐往中天移动，市集人潮也汹涌了起来。在川流不息的人群中，有那速战速决、专程来买菜的，也有那爱逛更胜于爱买的。我通常属于后面这一种人，喜欢把采买食材这一项说来也挺琐碎的俗务，化为日常生活的乐趣。



居游好时光

即便到外地旅行，我最爱逛、最常逛的亦是传统市集。更因为太爱上菜场，这几年出外旅游时，鲜少下榻旅馆，而是改租公寓和民房。住处无需豪华，但是一定要有个设备齐全的厨房，因为逛市集而不能买菜，对我这贪嘴好吃的馋人来说，委实太痛苦。单纯想要个厨房的欲望，带来了始料未及的收获，我从而发觉“居游”之乐。更为了与人分享，欲罢不能地写了几本居游书。追根结底，一切都是因为热衷逛市场而开始的。

欧洲的露天市集多半摆在市区的广场上，这广场自古以来就是市集场地，广场的名字常常就叫“大市场”或“某某市场”，广场的一侧常常有教堂。在古时，亲朋好友约会碰面，不是约在市集就是在教堂，将这两个场地凑在一块，毋宁是再自然也不过的事。荷兰阿姆斯特丹的“北市场”就是个很好的例子。

还有些市集沿街而摆形成街市。有时不仅仅是短短一段马路，而是长达好几个街区（block）。比方说伦敦的波托贝罗市集，每逢周六的市集日，这整条路就封街，变成万头攒动的行人徒步区。待市集收摊后，才把马路还给车辆。普罗旺斯古城阿尔的市集和巴黎的阿里格市集是另外两例，后者除了街市上的流动摊位外，还有室内市场。

也有少数市集既不在广场亦不在马路上，而是设在专用的场地里，好比伦敦的柏若市集和威尼斯的里亚托鱼市。巴黎则有好几个市集摆在林荫大道中间的行人散步道（promenade）上，这种市集逛起来特别舒服。圣洁曼一带的有机市集和巴士底广场附近的周日市集，只是其中两个例子。

也有市集设在停车场上，伦敦的农民市集往往如此。每到周末，大伦敦方圆百英里内的农民纷纷来到市区某一处停车场，架起摊位出售自家生产的农产品，将灰扑扑的沥青路面，幻化成多彩多姿的市集。

欧洲的露天市集并不见得天天开张，村落小镇往往一周只有一个市集日，有的一周有两天。我尤其喜欢那种在周末举办、一周一次的市集。每逢市集日，附近一带的居民纷纷涌来，不只为了买菜，也为了和熟稔的摊贩交换生活情报。何况，在市集上常有机会和老友不期而遇，大伙儿就提着菜篮，站在市集边上聊了起来。这样的市集早已超脱交易买卖的商业功能，而成为小区生活的一部分，是小区的胶合剂。



开启文化之窗

勤劳的旅人奔波于博物馆、古迹和观光景点之间，在赞叹异地悠久的历史、壮丽的建筑和优美的风光之余，难免偶尔会觉得和此地的风土人情始终隔了一层，屡屡兴起“只可远观，不可亵玩”的遗憾。市集却仿佛开了一扇窗，让旅人得以对当地“真实”的生活看上两眼，实地体验一下地方文化。旅人或可透过这最简单的方法，亲近乃至融入当地的生活。

当然，市集也给了旅人品尝当地食物的机会。在菜市场逛上一圈以后，到了餐馆点菜，就不会太无所适从。市集上常有熟食摊位，卖的多半是地方特色菜肴、当地人爱吃的食品。因此，逛市集时，不妨在背包或提袋里备好环保筷和刀叉汤匙，以便即买即食。

在欧洲的大城小镇与村庄，我游走在市集的摊位当中，耳边不时传来商贩的吆喝叫卖声、与熟客寒暄问好的声音，我时常刻意偷听买卖双方你来我往的闲聊，讨论这把菜、那条鱼该怎么烧才好吃，等等，甚至一不小心还会听见他们在讨论某个陌生人的八卦。我听了几句，好奇心获得小小的满足，这才又举步，拎着我的花布袋，继续逛市场。

我一不留神，仿佛又回到很久以前的北投菜市场，那时有个小女孩，怀抱着一颗初心，睁大了眼，好奇地看着她周遭奇妙的世界，舍不得离去……



ERGRO

BRIANZA
PRIDE



Markets of
London | 伦敦 |