

# 餐桌上的 意大利

土地、餐桌与人情的一瞬相遇

杨馥如——著



鮮果上市  
特價  
\$1.99  
每斤

杨馥如——著

# 餐桌上的意大利

土地、餐桌与人情的一瞬相遇

The Taste of Italy



## 图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的意大利：土地、美食与人情的一瞬相遇 /  
(意) 杨馥如著. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，  
2018.6

ISBN 978-7-5594-0201-1

I. ①餐… II. ①杨… III. ①散文集—意大利—现代  
IV. ①I546.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 317658 号

©杨馥如

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区发行。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

书 名 餐桌上的意大利：土地、美食与人情的一瞬相遇

---

著 者 (意) 杨馥如

责任编辑 孙 茜

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号，邮编：210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 890×1240 毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 185 千字

版 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5594-0201-1

定 价 48.00 元

---

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

# 目 录

## Contents

	引言 / 到底谁是意大利人?	001
	自序 / 十年悠悠, 一场真食旅程	005
<b>CHAPTER 01</b>	<b>食物里的人情</b>	
	01 关于美食, 那些意大利人教我的事	015
	02 白米饭里的幸福滋味	023
	03 万灵蚕豆酥	031
	04 靴子国的流水席	037
	05 底特律意大利面	045
	06 爱, 厨房	053
<b>CHAPTER 02</b>	<b>对食材的坚持</b>	
	07 吃不到弹牙意大利面	065
	08 “豚”味征服世界的秘密	075
	09 岁月的礼物: 意大利传统葡萄陈醋	085
	10 瓶罐里的小宇宙	093

11 抢救食物大作战	101
12 樱花酿酒人 M 的故事	111

### CHAPTER 03 天地人共生的智慧

13 狗班长威士忌	121
14 Codi 果酱	129
15 天地人共生的智慧：帕马干酪	137
16 蓝食物、绿未来	147
17 奶酪的故事	157

### CHAPTER 04 盘子里的文化交流

18 阳光、大海、传统：西西里岛的特色美食	169
19 黑暗里的星光：中世纪的美食	177
20 餐桌上的嘉年华	185
21 Pizza！平凡的真实好味	195
22 意国香草集	203
23 因为，哥伦布	213
24 Gelato，无人能挡的美味	223
跋	231
中意地名对照表	234

## 引言

# 到底谁是意大利人？

杨江帆

不能用原文读这本书实在可惜！

我其实很想看馥如怎么写我们意大利人眼里“自然而然”的一切，还有食物里的趣闻轶事。对于每天上桌的食物，我很少想过要追根究底。但有个好奇心强又贪吃无比的老婆——有时出于自愿，有时非自愿——十年之中被她拖着上山下海，我也学了不少。

认识馥如前，我从未到过那不勒斯，只知道那里的披萨好吃、城市危险又美丽。第一次去是被她硬拖去参加当地朋友的婚礼，深入探访后发现这个地方充满惊喜：她会出其不意地把我拉进市场小巷，才吃完摊车上卖的“struffoli”<sup>[1]</sup>，马上又把我推到肉摊后面的角落，大吃猪杂、牛下水（这些东西从来不在我的食物清单里）。跟着她钻大街穿小巷地吃，我好多“第一次”都献给了这个女人。但也因为她，那不勒斯意外成为我最喜欢的城市。

陪馥如去醋庄采访前，“巴萨米可醋”对我来说，只是千百种意大利美食产品之一，因为我不是一个特别爱“吃醋”的人；虽然它世界有名，但我就是对它没什么感觉。小时候我妈妈会在家里做葡萄醋：她拿一根意大利面插进葡萄酒酒瓶里，等待发酵。我无法忍受那股酸气，所以从来不在沙拉上淋巴萨米可醋。访问醋庄让我体验到了从未闻过的香气，醋原来不是酸掉的酒，而是岁月的礼物；自此我对巴萨米可醋完全改观，现在吃沙拉都会淋上一点（要“传统法”酿制的才行）。

大多数教科书把中世纪称为“黑暗时代”。当学生时，我其实蛮喜欢读历史的，但过去的事总是有“距离感”，不觉得中世纪有什么特别（……就“黑暗”啊）。看着老婆研究这一千年间的饮食轶事（而且她会强迫我听她说），发现用“食物”当轴心，这段历史非但不黑暗，反而十分贴近日常生活，有趣得不得了！现代餐桌上小牛肉是上好食材，但中世纪的人们视之为“粗食”，而在天上飞的鸟禽类因为比较“靠近神”，所以是珍贵食物，由此可见当时宗教对饮食影响之深。

为了追上老婆的脚步，别让自己在“美食学”上落后太多，我开始参加香肠等腌渍肉品专业课程，发现自己国家不但美食多样，而且变化无穷。难怪讲到“吃”，意大利举世闻名。但在学习过程中最让我惊讶的是肉品达人们对猪的“尊重”：就算进屠宰场是最终命运，但在饲养过程中，它们能过上“好日子”是最重要的，因为只有健康快乐的猪才能做出美味的火腿。

通过异乡人的眼睛，我更认识自己的国家了。过去十年跟着馥如游走在不同城市，感觉自己像个“跟着‘外国人导游’游览本国的观光客”，她知道的实在比我多太多。



书里的影像记录着珍贵经验。我正在努力提高自己的中文水平，希望有一天能用原文阅读这本书，重现旅途中的感动。所以……祝我早日圆梦吧！

大家展卷愉快。

（引言人为本书作者的意籍先生，即后文中时常登场的老强）

[1] “struffoli”是那不勒斯地区著名的圣诞甜点。这道外形讨喜的甜点起源于公元前六世纪，希腊人在意大利南部殖民的城邦时期。面团以鸡蛋、面粉、糖、奶油为主要原料，揉成长条状后切段，再搓成小圆球下锅油炸；上桌前裹上蜂蜜、糖渍橙皮还有五彩糖珠，满是甜蜜欢乐气息。当地人喜欢用这道甜点庆贺新年，希望好运如小球般滚滚而来。



## 自序

# 十年悠悠，一场真食旅程

杨馥如

对所爱的人，你做过最浪漫的事是什么？

有回好朋友来家里吃饭，聊到他过世的父亲。“十八年来，爸爸在同一家咖啡馆里，留下caffè pagato。”朋友一边讲，一边眼底泛起泪光。

caffè pagato 是“已付费的咖啡”。若你到咖啡馆去问有没有caffè pagato，会有两种可能：一种是有朋友预先付了钱，指名那咖啡是请你的；另一种是善心人士乐于分享，让没钱喝咖啡的人也能享受芬芳。

朋友的父亲，知道自己的太太特别喜欢某家咖啡，于是十八年来，为她在同一家咖啡馆留下“已付费咖啡”，就算人已离世，妻子还是可以享受这份深情。听着听着，同坐一桌的我们，眼眶也红了。

意大利人说“我爱你”，除了一般听到的Ti amo，他们更常说的是Ti vogliobene，也就是“我希望你好”。这一杯咖啡，“价格”不如一束鲜花；但如此的举动，是为对方好，是真情挚爱的体现，“价值”无

可衡量。

餐桌上，有多少感情交流？食物背后，有多少我们视而不见的“价值”？

2005年夏天，驮着大背包，我一个人来到意大利；第一站，佛罗伦萨。

清晨抵达，我饥肠辘辘，在百花大教堂附近的旅店放好行李后，外出觅食。循着咖啡香来到一家貌似早餐店的地方，不过，招牌上写着BAR。进入店里，明亮的玻璃柜中摆放着各式牛角面包，吧台手正在利落冲煮咖啡。

找了位置坐下，却发现大多数人站在柜台旁，咕嘟咕嘟喝完咖啡后，付了账转身就走。等了好久，就是没人来帮我点餐。好心的陌生食客告诉我，在意大利的BAR里，没有人会来点餐的。玻璃柜打开，面包自己拿；咖啡站着喝跟坐着喝有两种不一样的价钱……

探索意大利美食之路，在一阵傻等和惊讶中展开。

嫁入意大利家庭后，我近距离观察到这里的人对“好好吃饭”的执着和用心。跟着婆婆上市集，发现他们是“认脸买菜”的。摊头整齐干净，主客之间无所不谈。很多是农夫自己种菜、自己卖菜，所以他们会告诉你这个时节哪种菜最便宜、怎么煮最好吃。卖鱼老伯晓得每条鱼虾的来源，菜摊大妈会诚实地说，季末的茄子有点苦，要不今天改买甜椒吧。不像商品分类工整却充满疏离感的大型超市，市集里的食材反映着季节更迭，充满人情趣味。

于是我学会跟着节令吃东西，也爱上了到传统市集买菜的生活……

尔后为工作走访半岛上各种美食节，不只吃吃喝喝，也发现靴子国的美食庆典里“讯息”很清楚：生产者借此跟消费者沟通，谈生产方式，也谈工作甘苦。我离开餐桌，亲身走访产地源头，游乐之间，一并品味

食物里的天地人。

于是，每年各时节皆有期待：春天的菠菜芦笋、夏天的草莓杏桃、秋天的南瓜葡萄、冬天的葱韭苹果。知道哪个季节盛产什么，而且美味无比、价格便宜，为什么要去吃冷冻或加工食品？

2015年，受当地厨艺学校邀请，在美食之都博洛尼亚开授“地道中国菜”课程。答应后，心中着实忐忑，觉得自己是在老虎嘴边拔毛：意大利人对吃已经够挑剔的了，博洛尼亚人更是老饕中的老饕。

面对食物，意大利人总有问不完的问题。他们怎么看待“地道中国菜”？从小到大习以为常的味道，我该怎么“翻译”，才能让他们懂得中国菜的艺术？

刚嫁过来时，婆婆担心我想家，有回大清早特地提醒我：“中午一起吃饭喔！”这是不寻常的，因为公婆和我们虽然比邻而居，但两家门牌分开也各自开伙，只有过节才会一起用餐庆祝。

中午依约下楼，婆婆说：“我为你做了中国菜。”扑鼻而来的酱油味中，她眉开眼笑，端上一盘撒有芝麻的方块。“芝麻鲔鱼”是这道菜的名字。

我是“硬吞”着吃完的。

我猜想，婆婆把鲔鱼切成方块，煎熟后淋上酱油、撒芝麻；端上桌时，配的是用大量滚水煮的白米饭（把饭当面煮，熟了沥水捞出）。“芝麻鲔鱼”里的组合——酱油、芝麻、干煎——是婆婆对中式食物的诠释。

但这个邀约，是一种“翻译”，把爱和关怀变成行动。不管芝麻鲔鱼对我的中式味蕾是否适口，婆婆的“翻译”是一首诗，重点不在诠释精准，而是情意流露的韵律，美得动人。

什么是意大利美食？

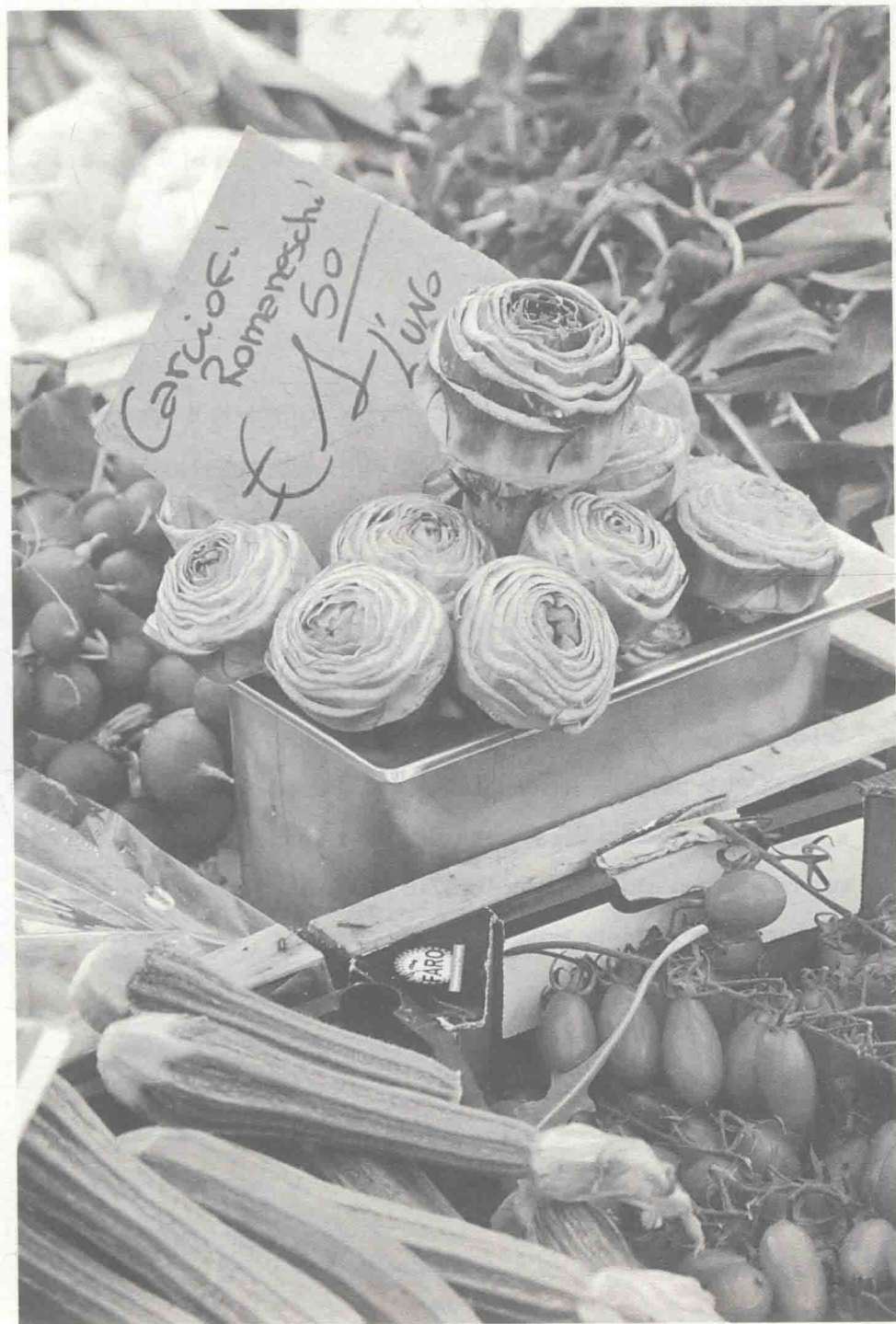
当异乡变成家乡，知道他们不是天天吃意大利面和披萨，而且发现

以前常听到的名菜——那不勒斯披萨、博洛尼亚肉酱、米兰炖牛膝、佛罗伦萨大牛排——每道经典菜肴里都有“地名”。

好几回向当地朋友讨答案。他们说，因为每道都是“地方菜”，然后拉出一长串料理背后的大小事。哪道地方菜最能代表“正宗意大利料理”？他们会不假思索地回答：“我妈妈煮的就是。”

十年中，我带着满脑袋问号，热切投入意大利地方菜及不同家族食谱的研究，真真切切地发现每道菜、每种食材，都是美丽的“翻译”：生产者对风土的诠释；食材传达一段特定时空的阳光、空气、土壤和水；做菜的人把爱与热情当调料，菜肴里有人生经验和讲不完的故事。一道料理端出来，所有元素，都聚在一起。

这本书，献给在食物中真情流露的你。Buon Appetito！



感谢时报出版编辑杨佩颖小姐，在写作及本书出版过程中一路相伴，总是不厌其烦、在第一时间与我保持跨境沟通；谢谢林芝姊协助校稿、提供专业意见；还有书中的生产者、受访者，没有你们，就没有好食物（也没有这本书），真心感谢！

Un sincero grazie a tutti i produttori con cui abbiamo dialogato, senza di Voi non ci sarebbe il “buon cibo” (ed anche questo libro); vorrei ringraziare anche l’Ufficio Italiano di Promozione Economica, Commerciale e Culturale a Taipei per il prezioso aiuto; la gentilissima Pro-Loco di Agerola (NA) con i suoi collaboratori tutti, veramente GRAZIE ! I Vostri sorrisi sono la miglior rappresentazione del Vostro territorio!



