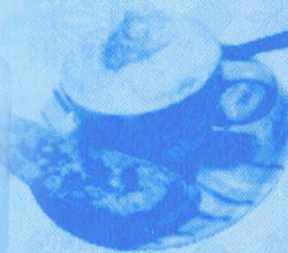


恋味地中海



从托斯卡纳到里昂的慢食之旅

【韩】卢琨永 著
秦娜 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

恋味地中海



从托斯卡纳到里昂的慢食之旅

【韩】
秦 卢珉永
娜 译 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

每一张餐桌都有无数个故事。作者在推崇慢食哲学的意大利美食科学大学 (University of Gastronomic Sciences) 研修的一年中,先后于地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊、法国南部地区,探访、学习当地人的传统饮食文化。期间收获的不仅仅是愉悦感官的美味佳肴,更有深刻的饮食关怀——即对土地、人类和食物之间秘密的洞悉,保留当地传统、并传承下去的力量。完成了从单纯的美食家到具有人文关怀的新概念美食家的蜕变。

就让你我与作者一道走走停停,感受食材从产地到餐桌的奇妙旅程,窥探这些古老地区的美妙风华。

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2013-8129 号

씨즐, 삶을 요리하다

Copyright © 2010 by MinYoung No

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2013 by China WaterPower Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with LEESCOM Publishing Group through Agency Liang

图书在版编目 (C I P) 数据

恋味地中海 : 从托斯卡纳到里昂的慢食之旅 / (韩)
卢珉永著 ; 秦娜译. -- 北京 : 中国水利水电出版社,
2013. 8

(美味寻踪)

ISBN 978-7-5170-1055-5

I. ①恋… II. ①卢… ②秦… III. ①地中海区—饮食—文化 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第158849号

策划编辑: 余榭婷 责任编辑: 余榭婷 加工编辑: 王乃竹 封面设计: 杨 慧

- 书 名 美味寻踪
恋味地中海——从托斯卡纳到里昂的慢食之旅
- 作 者 [韩] 卢珉永 著 秦 娜 译
- 出版发行 中国水利水电出版社
(北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038)
网 址: www.waterpub.com.cn
E-mail: mchannel@263.net (万水)
sales@waterpub.com.cn
电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)
- 经 售 北京科水图书销售中心 (零售)
电话: (010) 88383994、63202643、68545874
全国各地新华书店和相关出版物销售网点
- 排 版 北京万水电子信息有限公司
- 印 刷 北京联城乐印刷制版技术有限公司
- 规 格 148mm×210mm 32开本 9.25印张 171千字
- 版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
- 印 数 0001—5000 册
- 定 价 38.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

Prologue

寻找慢食，寻找具有幸福感的食物



要想做出既考究又美味的食物，除了新鲜食材和正确的料理方法之外，还要考虑端出食物时的温度、摆盘的美观等，所有的步骤缺一不可。美满如意的生活何尝不是如此。生活也像烹饪一样，需要偶尔尝试加入一些不同的食材和调味料，创造出新的菜谱。正是这种新奇的挑战，让我们的生活变得丰富多彩。

这次意大利留学之旅旨在寻找慢食，是对安定生活方式的一次全新挑战。而慢食之旅，使我从一个只追求味觉享受的美食家，逐渐蜕变成一个具备慢食哲学信仰的新概念美食家（Neo-gastronomist）。

我人生的菜品在一口汤锅或一口平底锅里“滋滋”地烹煮着，现在仍在忙碌地进行着。我的绰号之所以叫“滋滋（Sizzle）”也源于此。

50人份三明治

当我还是一个16岁的少女时，我选择亲手做三明治来向我的初恋——确切地说是我第一次暗恋的男孩表达心意。我怕如果只给那个男孩做，会让他一眼看穿我的心思，于是做了足够班上50个人吃的三明治。虽然包含在三明治里的心意最终没有被那个男孩察觉，但这是我第一次试图用食物作为媒介来表达心意。我深信，通过食物可以传递感情，也逐渐热衷于这种表达感情的方式。

我精于数字游戏，却有“旁门左道”

我的专业是统计学，很多人都对我从事与饮食相关的工作感到惊讶。大学二年级的时候，只是单纯地喜欢烹饪，喜欢设计元素，所以开始做食品造型师，接着又做了餐饮公司的市场营销人员、美食杂志的记者，饮食

慢慢成为我生活中不可缺少的一部分，也变成了我的工作。在这个过程中，我偶然接触到了慢食运动，并且迷上了用食物改造世界的慢食。

慢食追求的是优良、清洁、公平的食物。也就是具有上等的质量和味道，从栽培过程到送到消费者面前为止环境不被污染，劳动者的劳动可以获得公正的报酬的食物。具有食物选择权的消费者的作用也很重要。慢食不是指定一种特定的食物，而是一门哲学。慢食运动旨在保护大自然，推动可持续农业的发展，保护多样的饮食文化。

体现慢食哲学的美食科学大学

由慢食协会创办的美食科学大学（University of Gastronomic Sciences）坐落在慢食的发源地意大利。设立有本科3年、硕士1年课程，把饮食作为一门学问来研究。课程设有饮食的文化和历史、经济学、心理学、人类学、地理学、伦理学、食品科学、相关饮食的写作与报道、品尝等。另外还有去各种食物生产地进行访问的现场见习课，可以提供机会让我们亲自体验什么是慢食所主张的好食物（Good, Clean and Fair Food）。

美食科学大学的课程可以让我们了解饮食文化，亲身体会慢食哲学。慢食也让我看待饮食的观点有所改变。如果说以前的我只关注怎样才能烹饪出美味的食物、怎样装饰才能有美感、怎样用美丽的辞藻去形容、怎样去包装的话，那么现在的我更加关注食物是怎样栽培出来、怎样加工，其中又蕴含着怎样的历史和文化。另外，我也认识到，为了我们的“味觉享受”这一权利能得到持续的保障，我们必须努力发展亲环境农业，保持物种的多样性。

与大家共享……

许多人都向我问起有关欧洲的生活、慢食以及美食科学大学的事情，在这里我想把自己的学习经历跟大家一起分享。

希望通过这本书，大家能够感受到蕴含在欧洲饮食中的各种文化、情感和幸福的味道。另外也希望各位想去欧洲旅行的朋友，能够通过当地的饮食体会更多、思考更多。

感谢

从小就教给我饮食的重要性和饮食的乐趣的父亲（卢泰山）和母亲（金英好）、在成书过程中给我最大帮助和支持的胞姐（卢智永），还有常在身边鼓励支持我的胜焕哥、给本书的照片帮了很大忙的东贤哥、“麦芽糖”的两位社长（金正勋、姜秀妍）、“LaCantinetta Amano”的老板兼大厨慧英姐、“Greek Joy”的全庆武社长、前不久生下高勋荣升新妈妈且现在在法国享受自由的道慧、Mia、Elsye、Rachel、Drew、Libby、Catherine(Cat)、Valerie、Jessie，经常和我聊天的邻居秀贤、时刻鼓励我的贤植、教给我很多人生的道理容我撒娇的长辈们、慢食文化院和南扬州市政府的工作人员、Studioseskey的帅气摄影师胜光……在这里虽然不能一一列举，但是要向所有帮助过我的人表示我最真诚的感谢。

“我人生的第一部作品就要上桌了。慢食是一种幸福的食物。大家都要幸福哦！”

CONTENTS

寻找慢食，寻找具有幸福感的食物

Part1

美食之都——帕尔马 (Parma) 1

四处弥漫的臭味 2 简单才是最好!! 9

走近意大利腌肉 14 美食的变迁史 21

喝咖啡神速，慢吞吞生活 24 魔法调味料——奶酪 27

Come dine with me 比五星级酒店更耀眼却朴实无华的当地餐厅 32

One more dish 保护原产地名称——标识 36

Part2

美味溯源——博洛尼亚 (Bologna) 37

正宗博洛尼亚肉酱 38 意大利冰淇淋中的博洛尼亚魅力 42

Come dine with me 完美的博洛尼亚美食体验 54

One more dish 餐厅的分类 56

Part3

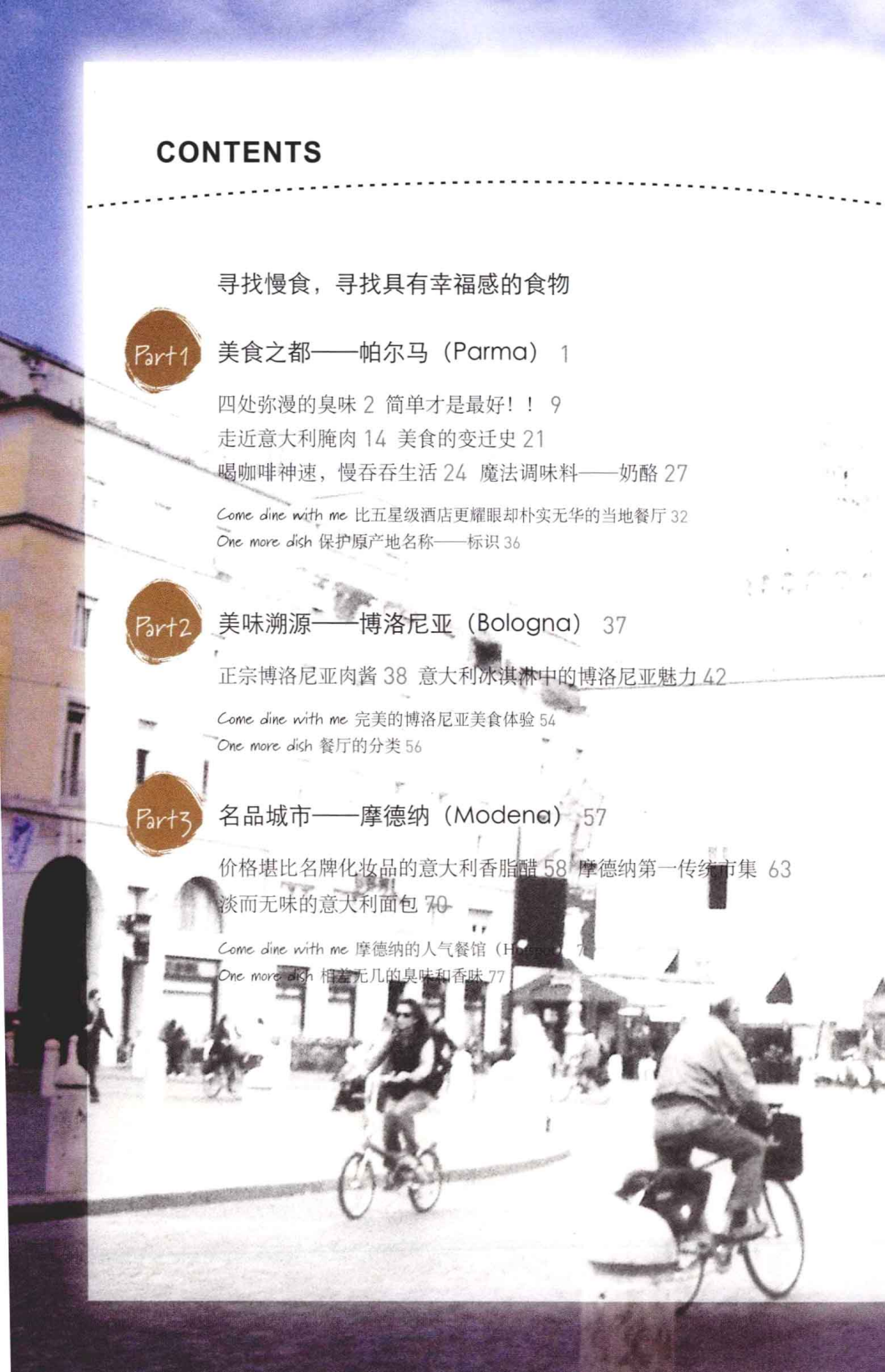
名品城市——摩德纳 (Modena) 57

价格堪比名牌化妆品的意大利香脂醋 58 摩德纳第一传统市集 63

淡而无味的意大利面包 70

Come dine with me 摩德纳的人气餐馆 (F.lli) 74

One more dish 相差无几的臭味和香味 77



Sizzle

A Taste of Europe

Part 4

时尚与美食之都——米兰 (Milano) 79

在迈斯家体会到的意式温情 80 我爱市集 88
一瓶番茄酱知意大利 93

Come dine with me 在中转站附近探访小吃店 98

One more dish 威内托 (Veneto) 的当地饮食 100

Part 5

被假面掩盖的城市——威内托 (Veneto) 101

水城威尼斯和威内托大区的维罗纳 102 温和细腻的威内托
葡萄酒 105 发酵时间越长越浓郁的威内托奶酪 110 爱上
有益健康的菊苣的苦味 115 威尼斯的餐桌危机和如常举行
的庆典活动 117

Come dine with me 比庆典活动更有意思的威内托美食 122



CONTENTS

Part 6

包含在饮食中的地方特色，托斯卡纳 (Toscana) 125

托斯卡纳的自然主义餐桌 126 托斯卡纳的气候和土壤造就的物产 131
意大利面加工厂之行 137

Come dine with me 引发托斯卡纳愉快记忆的地方 146

A Taste of Italy 意大利的食品活动 148

One more dish 相似又各具特色的意大利大米 150

Part 7

引领世界饮食风尚的西班牙 (Spain) 151

塔帕斯、海鲜饭和腌肉的国度——西班牙 152

规模虽小却内涵丰富的餐厅 157 沦陷在西班牙的奶酪香味中 160

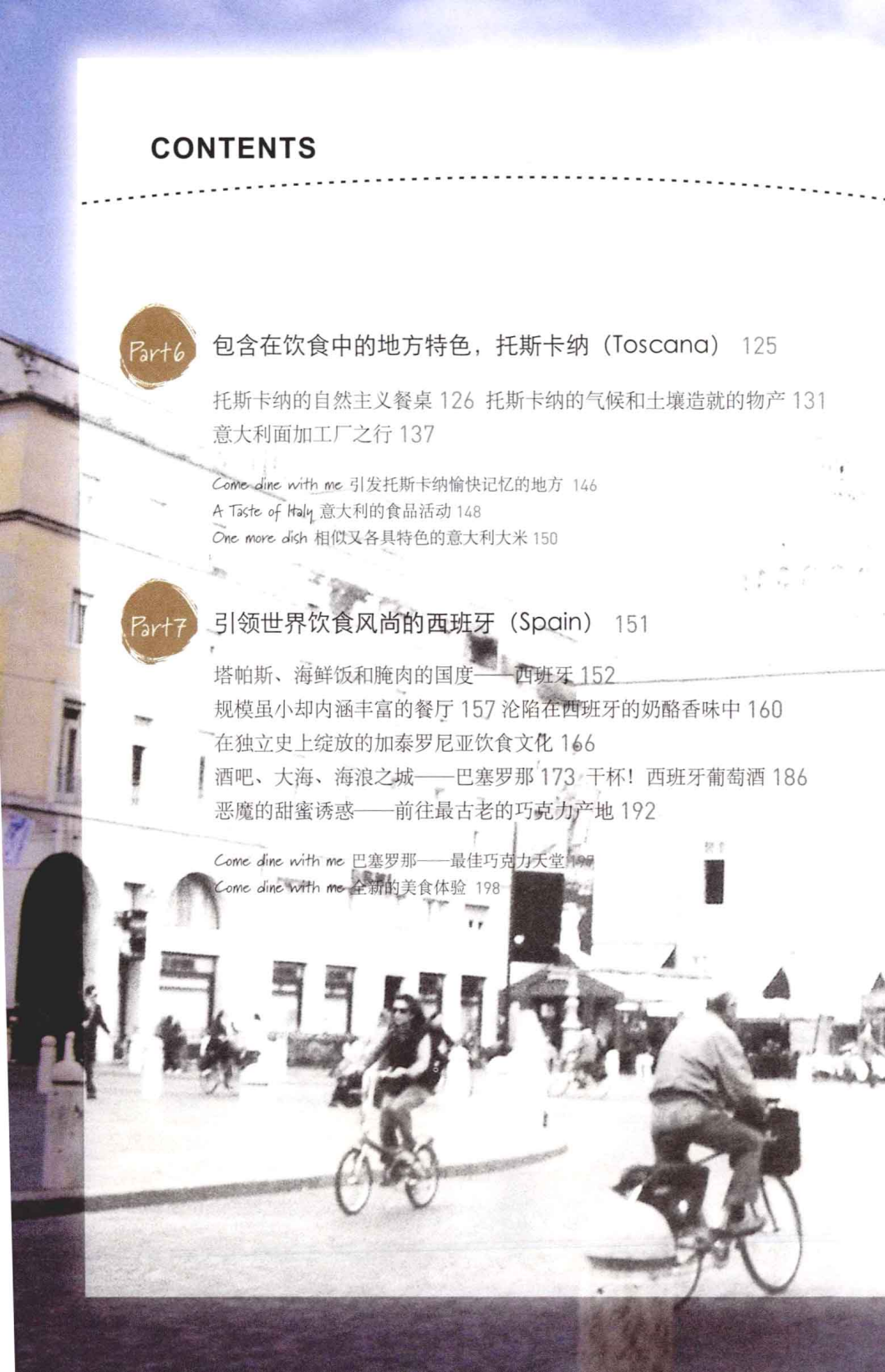
在独立史上绽放的加泰罗尼亚饮食文化 166

酒吧、大海、海浪之城——巴塞罗那 173 干杯！西班牙葡萄酒 186

恶魔的甜蜜诱惑——前往最古老的巧克力产地 192

Come dine with me 巴塞罗那——最佳巧克力天堂 198

Come dine with me 全新的美食体验 198



Sizzle

A Taste of Europe

Part 8

希腊料理的发源地——克里特岛 (Crete) 201

香气弥漫的克里特 (Crete) 岛 202 太阳的礼物——橄榄 209 岁月积淀的克里特美食 218 克里特国饮 232 味道浓郁的希腊酸奶 236

Come dine with me 寻找克里特传统饮食 250

Part 9

精致豪华的高级料理——法国 (France) 241

美食中心——里昂 242 法国的象征——公鸡 252

著名的芥末产地——第戎 258 八千年的历史——奶酪 264

做出优质葡萄酒的橡木桶 270

Come dine with me 日常生活中的美食 278

Epilogue 280



Part 1. 美食之都——

帕尔马 Parma



帕尔马位于意大利北部，是令全世界美食家痴狂的意大利熏火腿和帕马森干酪的原产地。这儿有一望无际的广阔平原，农业和畜牧业十分发达，所以由肉和牛奶制作而成的肉类加工品和乳制品食物非常丰富，也是餐桌上的常见菜式。想起帕尔马，不知不觉就会有浓郁的臭味直冲我的鼻子。

四处弥漫的臭味



所谓故乡，是我们出生并长大的地方。这么说的话，我的故乡就只有江原道铁原这一个地方。但是，给自己留下很多回忆、并让自己成长的地方，我觉得也是故乡。从这个意义上说，从上大学开始居住的首尔是我的第二故乡，进行语言研修去过的旧金山和圣迭戈是第三故乡，赴意大利之前留学的澳大利亚是我的第四故乡，曾经呆过一年的帕尔马是我的第五故乡。帕尔马四处的风景和浓郁的奶酪香至今仍留在我的记忆中。

帕马森奶酪的原产地

我曾经就读的意大利美食科学大学（University of Gastronomic Sciences）最初建校于皮埃蒙特省的布拉，之后在帕尔马附近的科洛尔诺（Colorno）建成了新校区。本科生在布拉校区，研究生在科洛尔诺校区。在科洛尔诺建立新校区，听说是因为靠近美食之都帕尔马。正因如此，上学期间，我在意大利火腿（Proscuitto）和帕马森奶酪（Parmigiano Reggiano）的原产地把它们吃了个够。

帕尔马有着一望无际的广阔平原，几乎没有山地，农业和畜牧业十分发

达。由肉和牛奶制作而成的肉类加工品和乳制食品非常丰富，也是餐桌上的常见菜式。如果连续几天一直吃帕马森（指帕尔马市民）的食物，难免会觉得油腻和不清爽。在这里，比起蔬菜来，人们更多是吃肉和奶酪食物，所以很容易发胖。

在帕尔马的时候，除了附近知名料理学校的韩国留学生外，我从没见过其他的韩国人。由此可以看出，很多韩国人并不熟悉这个城市。相反，到了假期，这个城市会有很多来自美国和英国的游客。一般来说，作为必游景点，肯定少不了大教堂（Duomo）和歌剧院。但是我更喜欢去大教堂旁边的意式冰淇淋店（Gelato，意大利冰淇淋）和歌剧院旁边的餐厅。

每搬到一个新地方，我必做的事情就是把附近的每个角落都逛一遍。

看着食品店里面神奇的——实际上对当地人来说很普通的——食品，就忘记时间是常有的事。刚开始的一个月里，一放学我就跑去大超市，即使什么东西都不买，也像学习一样转悠着挨个研究奶酪和意面。这里的每个大型超市里面都有50多米长的陈列柜，塞满了各种各样的奶酪。在其他的陈列柜里，则摆满了意面、橄榄油、腌肉（Salumi，意大利的腌制发酵肉类）。这就像韩国的大型超市里面，陈列柜里塞满豆腐或泡菜一样。这些无边无际的意大



上：帕尔马教堂 下：帕尔马的平原



利食材，让人光是看过就去饱了。

这些食品区，所到之处无一不弥漫着一种让人无法忘怀的专属于意大利的香味。不管走到哪里，只要是卖食物的地方，就一定散发着

特殊的“香味”——脚臭味！这是奶酪和腌肉熟化后散发出的味道。一开始我受不了这个味道，但是习惯了之后，在后来的日子里它总能刺激我的记忆神经细胞，使我想起意大利。

除了到处弥漫的香味之外，一串串沉甸甸的猪腿悬挂在天花板上的场景在意大利也是随处可见。在意大利火腿的原产地帕尔马见到猪腿更是常事。一个可以称得上是美食家的人，一定听过或者吃过用来制作意大利火腿的珍贵的肉块。去过意大利帕尔马的人，不可避免地会被无处不在的香味包围，也会慢慢习惯一串串悬挂着的猪腿。

重温初到意大利的日子

那是初到意大利的日子。我在米兰机场下了飞机，好不容易找到出口的标志，出机场时，看到了来接我的朋友。这个朋友便是我在澳大利亚留学时认识的意大利人迈斯（Max），他在机场附近住。“Ciao”，幸好我还没忘这句朋友之间表示亲密的问候语，左一右一左反复三次亲吻脸颊的仪式也顺利完成了。接下来我本想很帅气地继续用意大利语跟他对话，结果冷不丁冒出来的却是英语。学了一个月的基础意大利语只在嘴边绕来绕去，终究还是讲不出来。

也许很多人会很惊讶，在意大利学习的人竟然不会讲意大利语。我就读

的美食科学大学虽然地处意大利，但是因为它的学生来自世界各地，所以全部课程都采用英语授课，管理也是用英语来执行。所以入学前，我为了学英语，去澳大利亚进行了为期一年多的语言研修。语言研修结束后，也只是在来意大利留学之前的短短一个月时间里，我才学习了一些很基础的意大利语，以至于在我想买瓶水喝的时候，都说不出一句流利的意大利语。

因为迈斯的帮助，我顺利踏上了开往帕尔马的火车。我想，如果没有迈斯的话，我肯定会为了怎么坐上开往火车站的班车、怎么买到去往帕尔马的火车票而头疼。我在会不会坐过站的紧张和担心中度过了两个小时，最后终于顺利到达了帕尔马车站。还要去学校领分配的公寓钥匙，于是我在车站前打了一辆停靠的出租车，然后从口袋里掏出一张皱巴巴的纸条，把上面的字磕磕巴巴地念了出来。

“我想去位于科洛尔诺的美食科学大学，地址是×××。”

女司机听懂了我生硬的意大利语，笑着说了些什么，但是我终究没听懂。这时候笑是混过去的最好办法，所以我也跟着笑了笑。出租车把我带到了一个僻静的乡村里。11月正是帕尔马的秋季，雾蒙蒙湿漉漉的天气里，能见度很低。距帕尔马40分钟车程的科洛尔诺，是一个僻静的乡村，这里的建筑物也不高。过了一会儿，眼前突然出现了一座宏伟的城堡。这便是来意大利之前在学校网页上看到的学校建筑物。

“哇哦，难道这就是我要来的学校吗？”

我付了跟韩国比贵得惊人的出租车费后，走进了这栋建筑物。办公室在2楼，我上去后受到了学校工作人员的热情接待。大家英语都讲得很好，所以交流起来基本没有什么障碍。在这里，我见到了高个儿美女卡特琳娜，在我决定学校之前是她一直耐心为我解答所有的疑问。我向卡特琳娜表达了谢意，感谢那段时间对我的帮助，然后领了钥匙，再次坐上出租车，驶向位于帕尔马的公寓区。



位于科洛尔诺的美食科学大学，宏伟的外观像极了中世纪的城堡

与新西兰舍友的初次见面

不知道会分到什么样的公寓，也不知道会遇到什么样的舍友，我抱着听天由命的心态接受了分配。后来才知道，原来在所有朋友当中，我分到的公寓是最大最好的。到达公寓，来自新西兰的舍友已经打开行李在收拾东西了。

简单地互报姓名之后，我走进贴着“Min young No”便条纸的房间，放下了装着足够用1年的生活用品的重重的行李。放下行李的瞬间，不知是因为心情放松了还是时差的原因，突然感觉到不断涌来的困意。于是我决定先睡一觉再打开行李收拾，接着就躺在连床罩都没铺的床上酣然入睡。不知过了多久，我睁开眼睛，看到自己身处一个完全陌生的房间，这才意识到自己离开韩国来到了异国他乡这个事实。肚子貌似已经适应了陌生的环境，开始感到饿了。望向窗外，夜色已经降临，似乎在告诉我们该吃晚饭了。我来到客厅，来自纽约的凡妮莎（Vanessa）和萨斯奇雅（Saskia）都在等我。