

義大利國民美食系列（五）：麵包共和國

飲食作家潔莉安·瑞里(Gillian Riley)在牛津百科—義大利飲食(The Oxford Companion to Italian Food)一書中談到麵包在義大利生活裡扮演的重要角色：「一天三餐不管出什麼菜，麵包都不會缺席」。根據瑞里的說法，麵包無所不在，一餐之中每個時點，各有其功能。例如一進餐廳人剛坐定，麵包便會送上，有迎賓之意，同時也讓來客在點餐、等候上菜時能有磕牙之物。飯來菜往之際，麵包則有多項功能：可以當輔助餐具(右手拿叉子，左手持麵包幫忙推送盤中的食物)；也可以用來沾取盤中食物的汁水；撥成小塊的麵包則是佐湯良伴；上菜的空檔掰麵包吃，亦有好味。

麵包素顏的必要

一道道好菜有如紅花，那麼麵包就是稱職的綠葉。沒有麵包的簡單白淨，難以烘托菜餚精細巧妙的滋味。輪番上陣的盤盤美食若是引人入勝的戲碼，麵包絕對是不可或缺的角色，像燈光師也像音控人員，雖然沒站在台前，卻默默串搭起一場成功的大戲。因此，麵包素顏白淨的存在是重要的，不需要奶油當粉底，更不必用橄欖油和葡萄陳醋上妝。瑞里說得好：吃麵包時不需大費周章，特地準備專用刀盤和奶油；不管是將之擱在主菜的盤緣或是放在桌邊伸手可及之處，麵包是一餐中不可缺的要角。

早餐桌上的麵包

歐陸式早餐的豐盛多樣眾所皆知：麵包夾上切片的乳酪、火腿以及各種做法的雞蛋，也可以配搭果醬奶油優格，水果、咖啡、茶或牛奶則是任君挑選……英國和愛爾蘭的傳統早餐重量十足：土司佐培根、香腸、雞蛋(或煎或煮)、薯餅以及茄汁煮豆。比起前述兩種早餐，義大利雖然地處歐陸，早餐卻異常清爽簡單，通常是一杯咖啡加一個可頌麵包(brioche)，最常見的填餡有奶油(brioche alla crema)、果醬(brioche alla marmellata)、榛果巧克力醬(brioche alla nutella)等。也有人喜歡完全沒有填餡的可頌(brioche vuota)，用香酥的麵包沾着牛奶咖啡吃別有滋味。

百變的麵包吃法

除了佐餐，創意十足的義大利人在廚房裡玩出數十種吃麵包的方法，以下簡單介紹常見的幾種。

烤麵包片(*Bruschetta*)

把白麵包切片淋上些許橄欖油後以乾鍋或烤箱將表面烤得稍為金黃，起鍋後用新鮮的大蒜在麵包酥脆的表面來回塗抹，增添誘人的蒜味底蘊。最後在上頭推

疊以海鹽和橄欖油調味的切丁蕃茄與碎羅勒。做法簡單的烤麵包片配上一杯好酒，是盛夏裡單純豐美卻又清爽營養的一餐。

麵包濃湯 (*Zuppa di Pane*)

北義阿爾卑斯山區的冬天苦寒而漫長，麵包濃湯一來可以暖胃，二來提供大量的營養。以麵包作底，淋完高湯後疊入高麗菜絲，再加上刨成絲的乳酪，進烤箱以 180 度烤約二十分鐘，出爐的是一碗暖呼呼的冬日美食救贖。

麵包粉 (*Pangrattato*)

勤儉的義大利媽媽們字典裡沒有「浪費」這個詞，可以吃的東西絕對不能丟進垃圾桶，例如檸檬皮可以拿來糖漬當做小零嘴或加入蛋糕粉料裡增加若有似無的清香風味；老舊的麵包磨成粉，用途之廣，充分展現義大利媽媽的想像力：烤時蔬或海鮮時撒上拌入西洋芹和少許白酒的麵包粉，不但可以提味也能增添不同層次口感；馳名的米蘭式炸肉排(*costoletta alla milanese*)其實就是厚切的丁骨犢牛排沾了蛋汁、裹上麵包粉後以奶油煎炸而成，美味的是犢牛肉的多汁鮮甜和來自麵包粉的香酥爽脆。

圖片解說



圖一：用不同種類的麵包拼作而成的義大利版圖



圖二：在義大利，早餐多半是一杯咖啡加一個可頌麵包



圖三：麵包在義大利生活裡扮演不可或缺的角色



圖四：佐餐的麵包大多單純素淨，沒有填餡或調味



圖五：早餐的可頌麵包則有不同口味的填餡



圖六：麵包粉看似平凡無奇，配上香料後在廚房裡卻能製造源源不絕創意