

# 地中海的飲食與文化

馬繼康

世新大學公共關係暨廣告學系兼任講師

古人說：「民以食爲天」，臺灣也有俗俚說：「呷飯皇帝大」，可知吃飯這件事的重要性，尤其出國旅行，人是鐵，飯是鋼，吃飽才有體力玩。不過除了吃飽之外，現在國人出國旅行，已漸漸擺脫傳統走馬看花、蜻蜓點水的方式，而希望能更深入了解當地文化與風俗、飲食的內容材料與衍生出來的餐食習慣。造訪當地的市場，恰好成爲這樣趨勢下的行程延伸，往往也變成旅行中最迷人難忘的風景之一。

「如何吃？」與「吃什麼？」這簡單的兩件事，可以讓旅人觀察出一地的物產、氣候與生活方式。在風景迷人的歐洲南部，鄰近地中海的希臘與義大利這兩個國家，旅人享受碧海藍天景色與深沉歷史巡禮，兩地除了歷史文化上的承襲之外，更能享受到純粹自然的飲食風格。

平常我們所吃的料理又油又鹹，雖然近來已有許多人因爲健康的關係，逐漸轉爲清淡的口味，但這樣的基本底蘊還是不變的。在希臘，往往一盤清爽簡單的希臘沙拉(Greek Salad)就是中午簡單的一餐。希臘沙拉的基本材料一定有橄欖、蕃茄、特有的羊奶乾酪(Feta)，以及在最後淋上橄欖油。有一則關於希臘飲食的笑話：每當夏日村裡的婦人叫喚自己的先生回家吃午飯時，總是會叫道：「再不回來吃飯，菜就變熱了！」但卻也可以從中看出希臘飲食的特性，爽口的冷食在希臘菜中佔了

非常重要的角色，而且希臘人認爲吃冷食是有助消化的。

沙拉中的羊奶乾酪(Feta)是一種希臘特有的羊奶起士，純白色塊狀，擺在攤位上像是一塊塊的豆腐，通常切塊直接食用，或切丁加在沙拉、派類等各式食物中，和一般牛奶做的黃色起士不同，羊奶乾酪(Feta)較容易碎。希臘之所以會盛產羊奶酪，主要是因爲境內地形崎嶇，適合養羊而不適合現代化的蓄養牛，因此有別於歐洲其他國家，羊奶酪取代牛乳酪成爲主流，這是地理環境影響飲食的例證之一。

地中海料理的另一個特色是，每道菜都用相當多的香料與橄欖油。而說到橄欖油，希臘與義大利皆以精純質佳的橄欖油聞名，尤其希臘人向來自負的說：「沒有橄欖樹之處，就沒有真正的烹飪文化！」雖然對擁有精緻飲食文化的我們來說，似乎有些班門弄斧，但確實亦有獨特之處，橄欖油絕對是地中海料理的靈魂，而在義大利的托斯卡尼與西西里這兩省的橄欖油也都有高品質的橄欖油。

橄欖油也跟葡萄酒一樣，具有許多品種、風土與釀製的特色，包括了果香(Fruitiness)、鵝絨般的口感(Velvet)以及香氣(Aromatic)。對大部分人來說，這像是混合了青草、甜椒、核果等的味道，有些

人無法接受。有時在餐廳放置免費使用的特級冷壓橄欖油，我們不知道如何使用，就算用了也不見得有好的評價，看他們的眼裡，便覺得實在是暴殄天物。所以食物的美味與否，還包含了文化以及從小到大的「習慣滋味」。就像外國人避之唯恐不及，但是臺灣人卻視之為美食的豬血糕一樣，站在自己的主觀立場，實在很難想像彼此反應為何有如此大的落差。

希臘神話裡敘述橄欖樹的由來，便是戰神雅典娜和海神波西頓爲了爭奪雅典城市守護權，在衆神協調下，協議誰能給雅典人最需要的東西，就成爲雅典的守護神。雅典娜將她的槍射向大地，化爲一株橄欖樹，贏得喝采並勝過海神，橄欖文明也由此而生。感謝雅典娜，要是沒有橄欖樹可結成橄欖、榨成橄欖油，我們就嘗不到獨特精采的希臘料理了。

據說希臘人吃橄欖油像喝水一樣，可是一點都不誇張的形容，1個人1年可以吃掉約18公斤的橄欖油，義大利更高出希臘20%。同樣的地中海料理，加入的橄欖油量我們是以湯匙來計算，而希臘和義大利人可才不會如此小鼻子小眼睛，他們可是豪邁的以「杯」來當計算單位。正因爲耗油量如此大，品質好的橄欖油在國內已經供不應求，也使得近年來義大利發生了幾起貼標籤冒充義大利橄欖油以牟取暴利的假油事件。

橄欖油絕對是地中海料理的靈魂，除了爲人熟知的烹調外，還可以當奶油，揉出緊實的主食麵包；也可以當醋，醃漬出許多的蔬果生鮮；也可以當鹽，風乾或醃過的豬肉與香腸，便可用油封起以貯存過冬；也可以當麻油，濃湯端上桌，滴上幾

滴金黃的橄欖油，更能激出鮮香。真是一油在手，妙用無窮。

橄欖樹也在希臘文化中扮演非常重要的角色與意涵，希臘人從出生到死亡，都和橄欖樹脫不了關係。橄欖樹象徵生命，因此嬰兒出生受洗宗教儀式過後，必須塗上橄欖油；橄欖樹也象徵重生，因此當希臘人死後，墓前必須插上一排橄欖樹的枝條。它同時也具有和平與勝利的意義。

希臘醫藥之父希波克拉底(Hippocrates, 460~377BC)，也曾經把橄欖油當作藥膏塗抹在傷口；它同時也是愛情的表徵，希臘有句諺語說：「如果你吃橄欖油，今晚就來我的懷抱裡；如果你吃奶油，那麼今晚就待在家中獨自一人吧！」；橄欖油甚至能當建材，希臘人把橄欖油和水泥和在一起攪拌，做爲興建教堂的接著劑；漁夫將橄欖油倒進海中，海水會平靜無波，而且漁夫能更清楚地看見海中的魚兒，滿載而歸；在沒有肥皂的年代裡，古希臘人用橄欖油塗抹在身上洗滌與保持滋潤，而到今日，包裝討喜有益肌膚的橄欖油皂、醃漬的橄欖都是相當具有特色的特產，送禮自用兩相宜，成爲當地人與觀光客的最愛。

也許在一般觀光客的眼中，食物裹上一層油膩膩的橄欖油，實在叫人難以下嚥。但希臘人也有平衡之道，除了少肉多菜，便是善用天然調味。例如數量可與橄欖樹媲美的自然果酸—檸檬、柑橘，還有私家釀製的葡萄酒醋，都是最天然的去油解膩方。另外地中海俯拾皆是的新鮮香草，如鼠尾草、月桂、肉桂、茴香、百里香、奧勒岡、紫蘇、迷迭香等，更輕巧地化重油於無形，祇留清新的果草香，與適

口的酸鹹甘醇。不然，看看希臘羅馬衆神雕像，哪個不是曲線玲瓏、緊實流暢？親身試驗後才知道，這真是拜食物之賜呢！

地中海不盡然都是冷食，像是以碎羊肉、茄子、蕃茄加上香料，上面鋪上羊奶起司烤至金黃顏色的慕撒卡羊肉千層派(Moussakas)，或是以橄欖油、小茴香、奧勒崗、玉桂葉等香料，加上大蒜、紅酒與檸檬等調製的醃料，將羊肉塊加以醃漬後燒烤的串烤(Souvlaki)，不僅是希臘傳統點心，而且也是希臘人的最愛。還有各式的燉菜，包括葡萄葉包飯、燉肉丸、焗烤茄子、檸檬白醬燉菜等。

義大利菜著重原汁原味，因而油炸類烹調比較少，同樣以紅燴、燒烤居多。通常將主要材料或裹、或醃、或煎、或烤再與配料一起烹煮，帶出的口味非常出色，締造出層次分明的多重口感、這就是為義大利菜的特色。

在雅典布拉卡區，希臘人趁著夏日和煦陽光，紛紛將餐廳桌椅搬到路邊，就在葡萄藤下，以篩選後的日光調料佐餐，盤中的橄欖，似乎也因為陽光又再甦醒過來，散發出深沉且耐人尋味的地中海味道。而當我參觀完衛城後的那個午後，走到位於衛城山腳下的人家，3個女子坐在自家門前，隨意開起午後饗宴。雖然是隨意，卻也不隨便，桌上煞有其事的鋪著桌巾，花瓶裡插著路邊摘來看來不起眼卻別有韻味的小花，可以看出她們已經將生活美學落實在日常生活中，哪怕是這樣一個小型午後的聚會也不例外。她們熱情的邀請我們一同加入，意外的成為她們的座上客。沒有香衣鬢影，也沒有名酒豪宴，祇見她們不停地端出自家釀的葡萄美酒、

自製甜點與沙拉，搭配從室內流洩出的音樂，抱著同樣慵懶的貓兒，簡單卻奏出生活的絕妙樂章。在那裡有了最愉快的一個午後，雖然語言無法溝通，但簡單的食物卻傳遞了彼此間的快樂與新奇。至此，我大概知道希臘料理的美味來自於何處了！

雖然許多營養專家不斷提醒早餐的重要性，但生活逸散的希臘人似乎把它當成耳邊風。有人戲稱希臘人的早餐通常是1杯咖啡加上1根菸，這可從座無虛席又煙霧裊繞的咖啡店裡印證其可信度。老人們三五成群的邊喝咖啡邊下棋，打發尚未甦醒的早晨。

希臘的咖啡大致可分為3種：法拉沛(Frappe)、法式咖啡(French Coffee)和希臘咖啡(Greek Coffee)，其中最具特色的就是希臘咖啡了。它其實就是土耳其咖啡，祇因為兩國之間的糾葛，使得「一杯咖啡，各自表述」。不用濾紙沖泡，將咖啡粉直接放入鍋中煮，再添加肉桂粉、豆蔻粉或糖。品嚐時要先等咖啡渣沈澱後再喝，免得滿嘴渣滓，而咖啡喝起來帶「粉味」，口感略酸。喝完後還能算命，許多咖啡館都有駐點的算命師，祇要你把咖啡杯倒扣在盤上，靜待數分鐘後，算命師便能根據你盤上的圖型來說文解字一番。準不準不知道，但卻將咖啡注入了有趣的文化元素在裡面。咖啡本身風味固然重要，但對希臘人來說，小小一杯咖啡祇是買張在街頭閒聊的門票，那種悠閒的態度才是令人嚮往的。

在這樣的氛圍下，用餐時間當然成為旅行中再輕鬆不過的一件事。希臘餐廳有格調高雅的高級餐廳(Estiatrion)，也有地方性傳統小餐館(Taverna)，後者是當地居



民外出用餐小聚的地方。一邊談著今天參觀的感想與趣事，一面品嚐地中海美味的佳餚，真是莫大的一種享受。而夏季時對地中海區域的人來說，一天當中最重要的一餐大概就屬晚餐時間吧！因為約莫晚上8、9點才開始的晚餐，是跟家人朋友聚會的最佳時間，往往一餐飯吃到12點不足為奇，這對習慣快快吃完飯的我們來說是個極大的考驗。如果6、7點肚子就餓了，你得忍耐，因為餐廳這時都還沒開門，實在忍受不住了，不妨買份希臘的速食Gyros Pita來填一下肚子。

希臘與義大利身受慢食文化的影響，在境內象徵美式垃圾食物與文化入侵的金色拱門麥當勞幾乎是絕跡，倒不是沒開過，而是根本得不到當地人的青睞。而希臘自己本土的速食，是這種兼具簡單、平民化及美味的食物，在街頭隨處可見。對希臘人來說，這才是具有他們特色的速食店，比麥當勞強上一百倍。

這外貌類似臺灣所見的沙威瑪，經過香料醃漬入味的豬肉或雞肉，插在長鐵棍上慢慢的烘烤，誘惑著嗅覺；肉汁滴下滋滋的聲音，刺激著聽覺；而用油稍微烤過的餅皮，包著熱騰騰的肉屑、紫色洋蔥、金黃色薯條、紅色蕃茄以及白色酸奶奶酪，兼具視覺與味覺的呈現。一份Gyros Pita集色香味於一體，讓人口水直流，加上飲料，也絕對是物美價廉的一餐。

而慢食(Slow Food)發源地義大利，對於自己國家生產的食材極有自信，如帕馬的起司與火腿，蒙德納的葡萄醋，都是極好的食材。最令義大利人所引以為傲的，就是義大利人認為義大利菜是法國菜的鼻祖，據說16世紀時期義大利公主凱撒琳下

嫁法皇亨利二世時，把當時義大利傳統烹飪方式帶入了法國，而法國人將兩國烹飪上的優點加以融合，而逐步的將其發揚光大，因而創造出現今最負盛名的法國菜餚。

慢食最大的精神價值在於「為吃而生，而非為生而吃」。想想我們的三餐，早餐往往是在邊工作邊吃完，而午餐通常請同事隨便買個東西就草草結束。有時到了下午還想不起來自己到底吃了什麼，晚餐也是把電視當配菜的情形中告終。吃到飽的價值已經不在於享受食物，而是在心中盤算到底有沒有辦法回本。如果旅遊祇是為品嚐當地美食，卻沒有體會到對自我生活的反省，那麼一味的羨慕別人，自己卻沒有改進生活品質，那麼旅行花的錢是否值得？我醉心於食物透露出的美味與氣氛，更訝異於此地人的生活創意與享受，這不就是我們平時羨慕不已的生活嗎？這樣的生活，他們似乎不費吹灰之力，輕而易舉的就能實現，而我們卻得附庸風雅，還得刻意去營造，抓住那一點點似有若無，稍縱即逝的幸福感覺。

地中海區域的慢食風氣絕對不祇是表面上吃得慢而已，還包括了吃優質與乾淨的食物。這些食材不經基因改造，對土地影響少，享用當季食材，讓自己的口腹之慾，不至於成為地球的負擔。而食物來源也是公平貿易下的產品，讓生產者有合理利潤，消費者有適當價格，這些才是我們從慢食文化中所得到的啟示與行動。

在這樣的前提下，歐洲常有許多假日市集，這些市集聚集著許多來自於鄉村地區的農家自產自製的各類新鮮食品，做為觀光客，鑽進市集也是瞭解飲食文化的好

機會，而非祇認識跨國超市裡千篇一律的加工食品。像在希臘克里特島第二大城哈尼亞的食品市場，就是絕對不能錯過的。這裡就像是當地人的廚房，售有許多日常生活必須的食物及用品。在這裡逛逛，保證讓你大開眼界，看到城市真實生命力的展現，也更能藉由接觸當地人，了解當地人的生活習慣，補充旅途中消耗的能量。別小看市場，它最能反映一個地方的風土民情，也是議論時政，訊息傳遞的好所在。當年希臘哲人蘇格拉底就是在市場不斷的與人辯論，因而發展出許多的哲學理論。當然更重要的是，觀光客也可以在這裡買到克里特島的特產。

食品市場內的肉販，將宰好待售的家畜掛在店面前，後腿都留著一撮毛，是希臘市場內的一大特色。克里特島著名的橄欖油與蜂蜜，盤中珍饈蝸牛，以及島上傳統婚禮裝飾用，祇能看不能吃的結婚麵包(Wedding Bread)，都可以在這裡看到。不斷享受驚喜的此刻，你已經更進一步貼近當地的節奏了。

美食當然少不了美酒。義大利是歐洲最早得到葡萄酒種植技術的國家之一，早在3000年以前，義大利半島就已經有葡萄栽種的紀錄，古代希臘人就稱義大利為葡萄酒之國(Oenotria land of wine)。它也是全世界葡萄樹苗種最多的國家，而且種植最多各式各樣不同品種的葡萄用以釀酒，義大利政府正式承認並且給予產地標籤的就有400種之多。義大利同時也是全球葡萄酒產量最大的國家，全國共有160萬人在這個行業中，種植面積高達130萬公頃，佔據全球葡萄種植總面積16%，歐洲葡萄種植總面積的1/4。每年生產高達60億公升的各式葡萄酒。

希臘的國酒「烏柔」酒(Ouzo)也是以葡萄做為主要原料，不過加入了加入花椒、小茴香，以及其他具香味的種子，以蒸餾方式製成，是傳統希臘精神象徵之一，有特殊味道與口感。酒的外觀看來透明無色，但加入水後，茴香的油分會與水形成晶狀體，因而呈現乳白色，相當特別；還有愛琴海上的納克索斯島所產的著名香櫞酒。香櫞(Citron)是一種類似檸檬的果實，塊頭比檸檬還大，最大特徵是那堅硬彷彿長瘤的外表。香櫞的生長條件必須有良好水質，且無法適應多風和太冷的氣候，納克索斯島的條件正符合香櫞的生長。

島上居民發現把香櫞的外皮放進糖漿中後會有濃郁的香氣，香櫞酒在19世紀末期成為出口重要經濟作物，島上遍地都是香櫞果園，直到2次大戰後，才慢慢褪去流行。而如今，香櫞酒又成為島上極具特色的特產。

香櫞酒有3種顏色：綠色是最傳統的，所含酒精濃度最少，口味最甜；黃色具有較多酒精及香氣，相對甜度較低；而白色酒精濃度及甜味都較為適中。如果試喝後想要買回來和朋友分享，一定要馬上行動，因為在其他地方，很難找到香櫞酒蹤影的。

納克索斯島還有另項美食：章魚，是來到這裡必吃的海鮮美食，不管用烤的或是燴的，都能吃出鮮美的味道，配上清涼的啤酒，濃郁的大海風味讓人吮指回味無窮。和一般處理方式不同的是，當地餐廳都會把當天捕獲的新鮮章魚用力在桌上敲打，據說這樣一來，章魚的肉質與口感會更好，處理好的章魚，再曬在店門口1至2

天，經過陽光曝曬後再來烹飪，不僅藉此招徠顧客，也成為當地一項特殊的景觀。

希臘人嗜吃甜食的程度，令人瞠目結舌，如果在正餐之間，覺得肚子空空，可以嘗試一下希臘甜點。希臘甜點種類多樣，巴卡拉法(Baklava)和卡戴菲(Kataifi)是最為常見的一種。巴卡拉法的作法是將沾著蜂蜜的千層薄皮，在中間夾著核桃、肉桂與開心果等堅果類，具有濃濃的希臘風格；而卡戴菲則是將細絲狀麵皮裹上花生醬，再捲成橢圓狀，同樣具有誘人的外觀與美味。

另外，希臘式的起司蛋糕是以高純度的起司蛋糕加上檸檬、柳橙、蜂蜜與香料所形成的一道香濃醇口的甜點，喜歡甜食的人也千萬不能錯過。

來到異國，除了用視覺拼命接收外，也記得打開你的味覺與其他感官大膽、放心的嘗試吧！入境隨俗的飲食，再加上一顆勇於探索的心，絕對會讓你比別人玩的更深入，旅行的更精采。