



近年来,秘鲁菜在国际舞台上大放异彩。在去之前,一直在想这是否又是某种被过度吹捧的“潮流”,毕竟对于亚洲人来说,南美菜相对陌生,可能是某种意义上的“物以稀为贵”。或许,只有亲自感受过这个国家的生态、食材和多元的文化后,才能下一个定义。

块茎类淀粉的驯化之国

如今,许许多多我们习以为常的烹饪传统,其实都受益于人类历史上最重要的一次物种交换所带来的饮食文明的融合交汇。现代食客大概难以想象,没有辣椒的川菜、没有番茄的意大利面、没有巧克力的法式甜点,会是怎样一副风采尽失的面貌。

时间倒流回到600多年前。1493年,哥伦布及其船队抵达美洲,随后的大航海时代,原产自殖民者口中的“新世界”作物——番茄、玉米、土豆、辣椒、可可、南瓜、花生、菠萝等,从美洲这个孤立了上千年的地理板块,开始传播到全球各地,落地生根。

秘鲁,正位于这场从物种到文明交换的中心。地处南美洲本身有着丰富的气候带和物种,雪山、沙漠、海岸、高原、热带雨林,高达30种微型气候带为食材的生长提供了丰富的光谱。在殖民者到来前,秘鲁主要以简单的农耕文明为主。其中最为著名的莫过于玉米和土豆——这两种如今世界粮食产量第一和第四的作物,在很多国家,还都是只有单一名字和口味的作物,但在秘鲁,它们被亲切地细分和命名,颜色、口感的丰富性,颠覆所有人的印象。

秘鲁的餐厅常常会骄傲地展示品种多样、形态色彩各异的土豆。毕竟早在公元前2000年,安第斯山脉的农民就已经在食用彻底被驯化的土豆了。因为采用埋种块茎,而不是撒播种子的方式,秘鲁的土豆具备丰富的基因多样性,达到3000多种。行走在安第斯山间,可以看到山峦上细细的刻痕,这正是上千年农耕方式遗留的轨迹——地处山区的农人,开凿了梯田种植土豆,以提高土地利用率和防水土流失,面积一度达到100万英亩。

即便之后印加人不敌西班牙



人带来的病毒,人口锐减,余下土地大多被征用于种植殖民者的作物,传统耕种方式和技术渐渐消失。但数千年来,土豆依旧是秘鲁菜最重要的主食,厨师赋予土豆的热情与创意,绵延至今。简单的土豆浓汤用陶碗盛着,撒上土豆丝点缀,是最家常的做法,那种饱足感温暖身心。而最常见的Chausa是将土豆与黄辣椒混合成泥,再搭配肉类的特色冷盘,家家户户会各自发挥,做出不同创意。一冷一暖,是秘鲁菜菜单上必尝的土豆基本款。

安第斯地区保存至今的传统做法并没有失传。Chuno是指将小土豆历经寒夜、冰水冲刷冷冻,再在太阳下晒化,循环往复而脱水的处理法;而被称为“大地之锅”的Pachamanca是一种利用石头烤熟各色小土豆的地锅饭……这些质朴天然、没有任何修饰的烹饪方式,极大地保存了土豆的原味,可能是最纯粹的土豆吃法,就如同一碗简单的白饭之于中国人那样,细品自有一种甘甜。

离开秘鲁之后,再看到土豆和玉米,总会想起那些形形色色的土豆和玉米们。生物多样性和丰富性并非空洞的说辞,我们只是被现代农业限制了认知与想象力。

秘 世

无界混搭山珍海味之作



随着非洲、中国、日本、意大利等移民的到来,秘鲁的饮食文化开始发生翻天覆地的变化,成为集四海之大成的独特菜系。当年来到新大陆的探险家们,不仅输入了不同物种,也将他们所怀念的家乡烹饪术一并传入。在秘鲁,任何餐厅都能吃到这种前菜拼盘:日式做法的鲜鱼生、西班牙安达鲁西亚传统烤肉Chicharron、秘鲁特有的大玉米粒和糖渍番薯。最扬名海外的秘鲁冷盘Ceviche,一种浸泡在被称为老虎奶酱汁中的生鱼片,同是本土文化和西班牙、日本文化碰撞下的产物。原本这道前菜中的鱼生要被酱汁浸泡好几天,但从上世纪70年代开始受日料影响,如今多数为现切。如此日常的前菜,已让人感到秘鲁菜的多样文化魅力,不仅有远古农耕文明的宝贵遗产,而且一顿饭下来,似乎游走了地球一周。

至于高级餐厅,往往更是把本土与外来的“无国界”发挥得淋漓尽致。羊驼是原产于当地最重要的肉类来源,肉质嫩而不骚。厨师以欧式处理牛、羊肉的做法,辅以当地食材,有许多令人惊艳的创新。羊驼肉切成圆形的法式做法,搭配Yucay地区出产的根茎植物和玉米做的薄脆,酱汁则

是南美特有的小型树番茄和辣椒做成的辣调味汁,以及安第斯薄荷风味的肉酱,肌红蛋白渗进牙齿间隙的感觉非常独特。再到山区的猪肉,用低温慢炖的日式油封做法,表皮烤脆,搭配混入甜菜汁调色的番薯泥,以烤仙人掌做装饰。

谁又会料到,美食之都巴黎、东京、纽约、上海之外,也能品尝到如此独特又精致的烹饪呢?

主菜之外,甜点的混搭影响同样惊艳。和东南亚相比,秘鲁似乎不会让人马上想到那些色彩鲜艳、滋味丰富的果蔬。但事实上,秘鲁名厨Gaston Acurio曾夸海口说,一年中的任何时间前往利马的菜市场,都可以买到超过60种新鲜蔬果。的确,秘鲁拥有全球114种生态圈中的84种,四季都可以吃到丰富多样的品种。几乎在任何一家餐厅都能喝到便宜的鲜榨汁,酸甜开胃。因其独特的风味,百香果也成为了西式慕斯的奢侈配料,迷人香气与浓郁奶香乃绝配。



【在秘鲁,记得尝试这些菜】

◆烤牛心 Anticucho

一道受非洲美食影响的秘鲁街头小吃,用竹签串好的鲜嫩牛心在木炭上过火,烤出诱人的色泽,再淋上特制的秘鲁酱料。

◆烤羊驼肉 Alpaca

在秘鲁,羊驼被端上餐桌并不是什么新鲜事。对秘鲁人民而言,吃羊驼肉和吃羊肉的概念是差不多的。

◆酸橘汁腌生鱼 Cebiche

鲜、甜、辛辣,汇集了多重滋味的酸橘汁腌生鱼是秘鲁美食最重要的代表之一,被誉为秘鲁国菜。这道菜的制作受到日本

饮食文化的影响,加之秘鲁渔场的优质海鲜,很难在别的地方复制同样滋味。

◆海鲜炖饭 Arroz con mariscos

西班牙殖民时代,为当地印第安人带来大量苦难的同时,也让当地人认识了蒜、醋、小茴香等调料以及海鲜的味道,这些食材成就了这道海鲜炖饭。

◆辣椒酿肉 Rocoto relleno

秘鲁红辣椒Aji Rocoto外表有点像灯笼椒,但味道极其辣,它是秘鲁辣椒中最常用、最受欢迎的一种,堪称“秘鲁美食的DNA”。名菜辣椒酿肉就是以它为原料。

◎

刘青