

西方有句谚语“人人心都有一座罗马”，从尼禄二世后开始，没有人舍得再去破坏这座美丽的城市，让罗马成为一座名副其实的“永恒之城”。

游客们通常总会去威尼托街附近溜达一下,那里两边都是高级酒店和露天咖啡座,非常意大利。在科罗纳里街逛累了古董和旧货,不妨去老城去最受欢迎的特拉斯特维尔看看,那里的餐馆一家连着一家,你尽可以品尝到最为地道的罗马美食:细长面条 fettuccine、味道浓重的细面条 spaghetti all' amatriciana、用肉、黄油、鸡蛋般的一种面条 spaghetti alla carbonara, 混合小麦粉和土豆做成的疙瘩状面食罗马式 gnocchi、火腿和鼠尾草卷乳牛肉薄片 saltimbocca、罗马风味的羔羊肉、炖羔羊肉、油烹朝鲜蓟,配大蒜和香芹,还有用羊奶制成的 pecorino、caciotta 和 ricotta 等各种奶酪。

下榻的威尼斯广场旁的私人旅馆前台接待处竖着一块石碑,碑上刻着:谨以此酒店纪念已经移民美国的祖辈们,这是一幢 15 世纪的老建筑。早餐厅房顶的湿壁画为与 15 世纪贝尼尼同时代的艺术家亲笔所绘……于是,住在罗马的这段日子,每天吃早餐面包、咖啡配 15 世纪的精美壁画。

罗马美食,和罗马的古老建筑文化一样,它们都是时间大神赐予我们的美好礼物!

罗马,永恒之城和我的美味关系

被誉为全球 100 家最佳餐馆的 Checchinodal1887 已经有 120 年的历史了,一百多年前餐馆所在的 Testaccio 地区曾是罗马的屠宰场,那些屠夫们习惯下班后来这喝一杯,顺便带上一些“内脏”、“下水”、“尾巴”之类的“礼物”送给老板,后来餐馆便以这些“特色菜”而闻名。1927 年创始人 Lorenzo 的孙子 Checchino 继承后,除了翻新餐厅,还一改之前朴素的平民路线,以创新菜式和优雅环境进入罗马高级餐厅之列。餐厅至今保

罗马尤其是在旅游景点附近有许多小餐厅和匹萨饼店,餐厅提供的服务和就餐环境都比较舒适。更像是便宜小饭店的 Trattoria 或小酒馆 osteria 则是家庭经营模式,提供的都是价格适中的罗马家常菜。就餐氛围比较活跃轻松,通常还备有有柄小口酒壶装的自制美酒。

罗马的匹萨店通常只在晚上开,



文 / 陶媛 摄影 / Grace

Checchinodal1887 的罗马式牛尾

留着传统而古老的烹饪方式,所以今天我们还是能品尝到 100 多年前罗马贵族们尝到的味道。

在罗马大大小小的餐馆菜单上都有“罗马式牛尾 (La Coda Alla Vaccinara)”这道美食,这道菜的起源就在 Checchinodal1887, 因为这里的主厨偶然发现芹菜能中和牛尾的特殊气味,自此这道用番茄酱、芹

菜、葡萄干、巧克力和松树子多种调料小火慢炖 4、5 个小时的罗马式牛尾,因其滋味浓郁而不腻成为意大利名菜。

此外,各色葡萄酒、威士忌、干邑白兰地和甜朗姆酒也应有尽有。再试一下这里的意式蒜末烤面包片配苹果片与香草番茄酱,一定能品味出地道罗马风味里的精致滋味。



匹萨和奶酪面包

因其价廉物美,总是需要提前订座的,这样就可以省去排队等候的麻烦。罗马人比较喜欢的冷盘和餐前菜有蒜味烤面包、罗马式混合油炸食品,几乎在每家馆子都可以品尝到。像贾尼克洛区的 Pizzeria Dar Poeta

店的匹萨都是独家特制的面团揉制,饼底非常有嚼劲,各色蔬菜、肉类、蘑菇等配料随你选择,再淋上厚厚的奶酪和其他酱汁。独自干掉一整个涂抹 ricotta 奶酪和巧克力的卷边果酱匹萨,至今意犹未尽呢!

歌德喝过的咖啡

在西班牙广场旁的 Antico Caffè Greco 是游客来到罗马必定要参观一下的咖啡馆。1760 年,有位希腊人在这条街上开了一家咖啡馆,后来就成为文人艺术家们流连的聚集地。歌德、柏辽兹、瓦格纳、莱奥帕尔迪和邓南遮等名人都曾是这里的座上客。曾住在同一栋楼的安徒生也是这里的常客,

另一位大作家司汤达也曾在罗马住过一段时间。他在罗马的最后一个寓所就在这条街上的 48 号,做了咖啡馆的邻居自然也会常来喝一杯。有了那么多名人光顾,这里也就自然而然成为知名的“文化中心”了。1824 年 3 月 24 日,当时的教皇利奥十二世为了阻止人们在这个咖啡馆里议论时事,颁令不许人们来这里,违者判 3 个月苦役。咖啡馆关门了,而人们依旧偷偷来这里从门缝里买咖

啡,可见这里的咖啡魅力之大。

咖啡馆里还有一处因为狭窄而被称作公共马车 omnibus 的区域,至今还保存着许多名人的肖像。店主会很自豪地报出一长串曾经长期光顾这里的名人,海明威应该也是这里的座上客之一。或许是因为这些缘故,这家百年咖啡馆的卡布基诺每杯要卖 7 欧元,水果糖则是一欧元一颗,不过,那毕竟是歌德喝过的咖啡,瓦格纳吃过的水果糖呢,这样想起来,7 欧元可以买到这样长的一段历史和故事,值了!这样想的人恐怕不少,所以 Antico Caffè Greco 每天都是宾客盈门。

许愿池旁的冰淇淋店

文 / 元宝

Fontana Di Trevi 许愿池是罗马一座巴洛克晚期风格的杰作,许多人来这里寻找当年意大利著名导演费里尼在电影《La Dolce Vita 甜蜜生活》中营造的那种浪漫气息。几乎每个人都会背对着水池,向身后抛出两枚硬币,一枚祈祷能实现自己心中的一个愿望,另一枚许愿能日后再来罗马。

坐落在许愿池旁的 Il Gelato di S.crispino 冰淇淋店算得上是罗马城数一数二的。除星期二外,每天都从中午 11:00 营业到晚上 12:00。店主得意地推荐给远方来的游客他认为最好的口味:蜂蜜味、桂皮姜汁味、阿玛尼亚克绍酒奶油味、甘草味、榛子奶油夹心烤蛋白、巧克力味和庞特勒利亚白葡萄酒奶油味……

看着你在这么多美味的选择中犹豫不决,开朗的罗马人热情地建议每样都尝,于是大家就分别各选了两三种口味,像小孩子一样分享着那满口的不同浓郁,却又是那样甜美的滋味,幸福无比!

美味健康的“好得睐”方便菜

天下美食,苏州堪称一绝,得益于大江南鱼米之乡的丰富物产。

苏州“好得睐”方便美食食品创业 8 年,不仅拥有相当的苏州市场,二年前也已进入上海市场,目前,“好得睐”方便美食已在上海 300 多家标准化菜场内开设了专卖店。

“好得睐”方便美食共有六大系列,分别是水产、牛肉、家禽、猪肉、火锅等,品种多达 150 种,其中野生虾仁系列的原料均来自江苏高邮所产的野生虾,配上清炒虾仁必备的调料,拿到家里,将油烧至四成熟,翻炒到断生即可装盆,其鲜香、弹性几近饭店大厨级水平。“好得睐”方便美食每个品种均配有各不相同的调料包,可以让不懂家厨或快节奏的城市人群,在家里享受饭店烹饪水平的美食,且价格合理,原料新鲜,产品已获得 CIC 食品安全管理体系认证,被更多的上海市民所接受。

据了解,上海现有标准化菜市场 600 多家,“好得睐”将以口碑相传的质量信誉,积极拓展市场,让更多的市民在家享受其方便快捷的美味食品。(阿丁)

红茶最宜秋后喝

有一种习惯性认识,不少人认为红茶是热性的,其实,红茶性温,入心,脾经。这里我推荐一种牛奶红茶,最宜在秋天喝,并有美容、养颜、补钙、轻身、延年等功效,且特别适宜于中年妇女或处于更年期的妇女饮用。

原料如下:

牛奶性微寒,肠胃,解寒毒,泽肌肤等功效,用 100 毫升。

葡萄干味甘涩,性平。有益气增力,轻身延年等功效。用 3 克。

枸杞味甘、性平。有滋补肝肾、明目润肺等功效,取 6 粒。

斯里兰卡玛勃洛可公司出品的诺瑞莉雅红茶(袋泡茶可取五袋)。

制法:将红茶、枸杞子、葡萄干用沸水冲泡 5 分钟,取汤汁,加入牛奶调匀即可饮用。

用法:每日一剂,茶可多次冲饮。

功效:护肝健胃,养颜润肤,并适用于医治皮肤粗糙、慢性肝炎。