

泡菜中的韩国餐桌

泡菜对于韩国人，就像辣椒对于湖南人，花椒对于四川人，热干面对于武汉人一样，已经深深地刻进这个民族日常的生活。在韩国品味美食永远离不开泡菜，无论是早餐还是晚餐，无论是传统餐饮还是西式快餐中，都随处可见这个看似不起眼的一道配菜，可这道配菜却充斥着对韩国饮食文化的深深诠释。

韩国泡菜一般选取大白菜和白萝卜为主要原料，将调好的辣椒粉、苹果泥和梨子泥涂抹于每一瓣白菜上面，放进腌菜用的坛子中，封存起来。在韩国每家每户都会腌制泡菜，可每一家的口味都会有所差异，有的偏酸，有的辛辣味比较重，还有的会放虾酱。在韩国的餐馆中吃饭，泡菜是必不可少的伴餐。

全州中央会馆，是首尔明洞最著名的石锅拌饭店铺，也是全州石锅拌饭的创始店铺。这家老字号的店铺的伴餐除了有海藻、腌制蒜薹、萝卜干以外，还有加了生章鱼丁的泡菜。将鲜活的章鱼切成小丁与泡菜拌在一起，也是韩国当地一种吃泡菜的习惯。腌制过的新鲜章鱼的韧性混合着辣白菜的酸爽口感，再搭配一锅热气腾腾的石锅拌饭和一碗清淡的豆芽汤，实在鲜美不过的享受了。

到了韩国当然不能错过鼎鼎有名的韩式烤肉，与其他食物没差别，吃韩式烤肉当然离不开口感辛辣的泡菜。

传统的韩国烤肉多为炭火烤，主要以五花肉为主。将优良的五五花肉切成三厘米厚七八厘米的肉片，放在炭火上面烤，根据个人的口感爱好而决定时间的长短，伴随烤肉“滋滋”的响声，还有一阵阵诱人的肉皮香味。有了烤肉，又怎么能少了泡菜，可以将泡菜放在烤盘上一起加热，然后再与蘸满调料的烤肉一起卷进生菜叶子中，趁热放进嘴里，除了可以品尝到五花肉饱满的入口，还有就是加热的泡菜汁沁入到烤肉中那独特的口感，不但冲淡了五花肉的油腻的口感，同时也为烤肉注入了新的味道，让人欲罢不能停不下来。如果你觉得光有白菜还不够入味，不用担心，你会在伴餐中找到同样是腌制过的萝卜来提高味觉的享受度。

正宗的韩国饮食是少不了定食的，就是米饭配上一菜一汤伴食，可以选择一人份或者多人份。当定食中的主菜是白切五花肉的时候，伴食中除了会有泡菜以外，还会配上一道微微腌制过的紫苏叶。因为五花肉在烹调过程中没有使用过多的调料调味，所以需要搭配本身味道很重的紫苏叶子来一起食用。不过紫苏叶味道辛辣，口感粗糙，如果食客自身是喜欢挑战不同口味或者本身就喜欢奇异味道的，那还是不要轻易尝试。可以只是讲五花肉蘸取特制的调料，陪着泡菜、海带还有热气腾腾的米饭一起享用，也是别有一番滋味的。

韩国从平民百姓到宇航员，从家常便饭到饕餮盛宴，都无法缺少泡菜的身影。这道难登大雅之堂的小菜，在这里得到了重视。这是韩国人的饮食文化，也是他们自己探索和发现最适合的生活方式。而其中所包含的民族文化则是需要品尝的人，自己去领悟，去发现。

马小雅



腰间挂着半个盛满玉米种子的椰壳，地上戳一个洞，便撒几粒下去，连腰都不弯！

马里奥带我去了一家典型的大庄园主家里做客。为了向到访的我展示一个多世纪前这里的传统生活，主人特地安排在院子里生火，做传统玉米饼和待客的玉米点心。

生玉米粒倒煮沸的草木灰中，不断翻搅，直到坚硬的外皮开始软化；然后倒出，滤去灰水，放凉，搓去外皮；清水洗净后磨粉，搅成面团，用手指压扁后，放进炭火上的扁锅中烤得两面金黄。

与此同时，咯咯叫的母鸡已经在旁边下了一个蛋；新挤出的牛奶正等着配煮开的浓香咖啡。女主人热情招呼我们：“快坐下，尝尝吧。”

您要来杯什么饮料？

哥斯达黎加畜牧业相当发达，这一路，我没少喝牛奶，新鲜，入口淡淡的自然乳香。超市里，牛奶比水便宜得多，我干脆用它来解渴。

当然，在餐厅点菜，遇到的最后一个问题总是：“您要喝点什么？”

选择实在太多，而果汁永远是不会出错的那个。

地处热带，哥斯达黎加的水果丰富到我难以想象：香蕉、火龙果、木瓜、芒果、西瓜、椰子、杨桃、蜜瓜、黑莓、柠檬、罗望子、番石榴、鳄梨、莲雾……此外，还有一些古怪的水果，比如腰果的果实，你从来没见过吧？我们平时吃的腰果仁其实是种子，它长在树上时有红色的果托，被当地人叫做“腰果苹果”；至于棕榈果和棕榈芯，既是水果，又可以入菜，全靠想象力。

哥斯达黎加还盛产甘蔗，光甘蔗削下来的皮就可以撑起几座巨型生物发电厂！甘蔗酿出的国酒(guaro)，当地人喜欢混入果汁或汽水一起喝。对啦，出甘蔗的地方一般都有朗姆酒，哥斯达黎加的朗姆酒超级棒，加粗糖煮开，喝起来相当粗犷。

最后，不能不提的是哥斯达黎加咖啡。他们拥有数座火山，以及世界上最好的高海拔咖啡。1729年，咖啡被引入这里，从此它改变了这个国家的命运。

哥斯达黎加人口仅有350万，咖啡树却多达4亿棵，三分之一的人口正在从事与咖啡有关的工作，而咖啡的出口额占据整个国家出口总额的四分之一！

下午三点，不要用工作打扰一个正在喝咖啡的哥斯达黎加人，此时是传统的咖啡时间，有什么比“抽空喝一杯及时享受人生”来得更重要呢？



哥斯达黎加，美食人生

文、图/小曲

哥伦布第四次航行美洲时发现了这里，他称之为“哥斯达黎加”，富饶的海岸。肥沃火山灰孕育出丰富有机农产品，咖啡、香蕉、菠萝、玉米、木薯、豆类、牛肉，人们丰衣足食尽情享受绿色生活，被誉为“中美洲的小瑞士”。



若不是乘坐墨西哥航空、飞越蓝色太平洋、中途转机蒂华纳、近20小时才终于抵达哥斯达黎加首都圣何塞，我不会知道在遥远的美洲，竟有一个如此绿色生态、幸福指数排名世界前列的小国。

漫长飞行之后，漂亮友善的当地人用最可口的美食美酒来宠坏我。

人人都爱黑豆饭

在哥斯达黎加的日子，我每天的早餐毫无悬念，一定是招牌黑豆饭。

浸了一夜的黑豆，几乎会同大米一起贯穿整个第二天的饮食。早上它们被叫做“加油品多”(gallo pinto)，卖相比较低调，出场时往往煎鸡蛋、烤吐司和炸香蕉陪伴；到了中午，突然变得五颜六色起来，被洋葱、红绿灯笼椒、蒜、油煎土豆以及喷香的烤玉米饼簇拥，有时还会配上绵软鲜绿的鳄梨、车前草或者瘦肉——这时它们的名字叫做“嘎洒多”(casado)，直译是“结婚”，寓意菜品看起来非常盛大，往往还要加肉类，或鱼肉，或猪排或烤鸡。

它简直可以算是哥斯达黎加的国饭，倘若一个女人不懂如何料理出一餐美味的黑豆饭，她简直没有未来。

而且我发现，哥斯达黎加人真心热爱黑豆饭，一顿不吃浑身不舒服，吃再多其他东西也总觉得像没吃过饭。比如我的向导马里奥，只要坐进一家馆子，他的第一句话一定是：“有木有黑豆饭？”

马里奥告诉我，传统的农家黑豆饭要用新采下的芭蕉叶，在泉水里洗净后盛放；吃完饭后，叶子埋掉，又成了农田绿肥。现在城市里基本都用盘子了，但是在乡下，这种原始而生态的饮食方法仍继续保存。

“既经济又随手可得，还节约水，更环保可持续利用，多好。”他美美地吃了一大口黑豆饭，笑着说。

最古老的食物：玉米

哥斯达黎加国徽两侧镌刻的玉米粒，圆润而金黄，象征这个高原国家视玉米为养育过世代的功勋食物。

这片土地最早的居住者是印第安人，但如今，纯种的印第安人数量只占整个国家的0.5%而已。究竟是什么令印第安人神秘地消失于本属于自己的土地呢？

“一是因为从欧洲带来的流行疾病，二是因为部落间的征战，三是因为殖民地的奴隶买卖。”马里奥向我解释道，“但我们都或多或少流有印第安的血统，这令得哥斯达黎加至今保留许多与印第安有关的文化，比如爱吃玉米做的食物。”

印地安人最早驯化了玉米成为农作物，并且在很长一段时间内，只有他们知道如何种植玉米。石斧和尖头木棒是原始农具，石斧用来砍树开地，尖头木棒用来掘坑播种玉米种粒。

我到西北部的瓜那加斯达省时，吃惊地发现，有的农庄的农民仍旧在用7000年前的尖头木棒播种：

