

八月盛夏，四年一度的奥运会在巴西里约热内卢举行。此时的巴西却是冬季，气温比较凉爽舒适，正好可以告别国内的高温去南美洲避暑乘凉。很多人说，巴西是男人的天堂——咖啡、足球、阳光、音乐、桑巴、沙滩美女……这样一个融合了欧亚非三地文化和传统的国家，气候宜人、物产丰富。作为公认必须要去游览的国度，去巴西一定要品尝一些当地特色食物，才不枉此行。各位吃货们，Let’s go！

巴西人的秘密武器

音乐人高晓松曾透露过他的一个很有意思的观察：但凡出美女的地方，就必定有美食。如果这个观点是成立的，那么很庆幸，这届奥运会是在巴西里约热内卢举行。奥运会带热的不仅是大家的血液，同时也带热了巴西。如果你对拉丁美女的诱惑力有所认识的话，那么你就能想象出巴西美食有多么诱人。

巴西菜中最具特色的一道菜便是被视为巴西“国菜”的黑豆饭，或者根据音译称呼它为“腓秀雅杂”。严格意义上来说，黑豆饭并不是饭，而是用黑豆、猪蹄、猪耳朵、猪尾巴、腊肠、腌肉等材料一起炖制，再加上盐、香料、香草和甘蓝菜等配料，放入巴西家庭常用的陶罐，用小火焖炖而成。整个过程做下来需要六七个小时，有的甚至会慢火炖上一夜。把炖得烂烂的黑豆和浓汤浇在米饭上，是“最巴西”的绝对正宗的吃法。这个豆饭的口感，软软的，略咸，可以直接吃，也可以搭配点别的小菜，最常见的搭配是和木薯粉一起吃，口感鲜美爽滑。

在巴西，虽然不同餐馆里不同的菜品做得未必都好吃，但是这个黑豆饭绝对不会失手。别说厨师，正常的巴西家庭也都会做黑豆饭。在巴西的大多数地方，周末是吃黑豆饭的传统日子，并把这一天定为“黑豆饭日”，传统家庭都要做这饭。因此，本国绝大多数餐厅也必须出售黑豆饭。

关于黑豆饭的渊源，有不同的说法。一种说法是，它原是社会最底层的一种饭食，是 300 年前奴隶们发明的。他们将从主人餐桌上收罗来的剩肉和煮熟的黑豆掺和在一起；另一种说法来自《巴西餐饮史》，作者认为，上述用于为穷人解决充饥问题的黑豆浓汤与正宗黑豆饭有很大的区别，因为后者所选肉类、豆类及蔬菜类都十分讲究和精致。

在我去过的不同餐厅里，黑豆饭的味道各有不同。比较常见的是：餐厅的桌上放着一排热气腾腾的大黑陶罐，你可以自选，任意搭配。询问了厨师才知道，要做好黑豆饭的秘诀是“灵感”。有多少厨师就会有多少种黑豆饭的做法；而且在巴西的不同地区，黑豆饭的味道也会截然不同！

岁月流转，巴西人现在使用最好的食材把黑豆饭升华为代表国家的美食。巴西民间至今流传着《我偏爱的腓秀雅杂》：“吃了如此美味的腓秀雅杂，一个人还能要求什么别的享受？显然，只需一张吊床，和一只让你抚摸的猫咪……”所以，在享用了这顿美餐之后，你最好美美地睡个午觉，这才是神仙般的日子。

黑豆饭还曾经帮助巴西足球队夺得了五次世界冠军。作为巴西球员最爱的黑豆饭，似乎已经成为关乎球队成绩的重要因素，巴西队无论去哪里比赛，装备中都必带上吃不完的黑豆。巴西球员觉得，在参加比赛的时候，大家围坐着吃这种食物，就像亲人聚会一样，能提高团队协作能力。有一年的世界杯，巴西队战绩欠佳，就是因为工作人员疏忽，忘记在出征的时候准备黑豆，导致球员胃口不佳，因此成为了球队首场比赛失利的理由。巴西媒体曾戏称：球队黑豆饭吃少了。可见黑豆饭在巴西人心中有着重举足轻重的地位。



其味无穷其乐无穷 里约的欢庆

文 / 大萌子



充满原始味道的滋味

人口居世界第五，国土面积居世界第五的巴西是拉丁美洲最大的国家。巴西虽是美食大国，但巴西菜和巴西人一样，身份认同极其紊乱，很多菜肴属于意大利、西班牙、葡萄牙或非洲等地的烹饪风格，只不过有个本土化的名字而已。真正具有本土渊源的菜肴，除了黑豆饭，就数烤肉了。

巴西烤肉源自巴西南部，本来是游牧民族高乔人的一种特色食品。这一民族惯于远离城市，从事畜牧业，在草原上放牧牛马，从而养成了狂野彪悍的习性。既然是牛仔，牛羊肉就成了当年在大草原上四处驰骋的高乔人的主食。到了闲暇时分，高乔人就会屠宰羊，大快朵颐。草原上条件简陋，四处放牧的高乔人又随身佩戴长剑短刀，就像美国西部牛仔随身携带左轮一样。烤肉时高乔人就刀剑并用，用长剑穿起整块的牛排或是整条的牛腿，撒上粗盐调味，同时生起一堆篝火，把肉插在篝火边上的地面上，烤熟一层就切下一层。

国内的烤肉串喜欢猛撒孜然、辣椒粉，欧美烧烤爱刷烤肉酱，土耳其烤肉则搁胡椒、洋葱……在巴西当地人看来，这简直弱爆了。有本事就什么调味料都不给，比比谁的牛肉最新鲜，口味最地道！所以，巴西烤肉最大的精华就是除了盐之外，什么香料都不加，顶多在蒜水或酒里腌一下。肉串在钎子上，其间随着火势翻转，之后撒上粗盐，让盐融化渗透，肉表层熟了之时，拍去盐粒，再用利刀切割表层食用。最大限度地突出了肉的原汁原味。鲜美粗犷的味道中还有一股松木的芬芳，一口咬下去，肉汁会混着浓郁的芳香流进你的嘴里。

巴西烤肉对牛肉的部位区分得非常细，细到一般人根本难以区分每次上的肉到底是什么。巴西烤肉中有两个部位的肉必吃不可。首先就是牛肩峰，葡萄牙语的发音近似“古宾”，这是巴西瘤牛（巴西特有的一种牛）特有的部位，肉质非常松软，入口即化。不过这部位的牛肉脂肪含量较高，不宜多吃。而另一种就是牛臀帽，葡萄牙语发音近似“比干尼亚”，这是巴西人认为最好吃的牛肉，也是牛各部位中最贵的一种。牛臀帽肉口感细腻、肉味浓郁，让人欲罢不能。

有了足够好的牛肉，才有足够好的烤肉。巴西的草原面积广阔，相当于耕地面积的三倍，畜牧业非常发达。北部的亚马孙平原、中部的巴西高原和西部的巴拉圭盆地，都是重要的畜牧业地区，而牛是其中重要的一环。在巴西的高速公路上旅行，随时可见到巴西特有的瘤牛，顶着高耸的肩膀在路边开阔的草场上自在奔走。由于是天然放养，巴西牛肉自然鲜嫩多汁，肉质上乘。

正宗的巴西烤肉有一套完整的餐前文化，吃肉前，要先来一杯掺着青柠的甘蔗酒，或其他清淡的低度酒。接着是开胃菜，诸如蔬菜沙拉等。烤肉一般在开餐后 15 分钟就可以上了，为顾客上肉的服务生必须都是男性，还要穿着高乔人的传统服装：衬衣、马裤、皮靴、领巾，上肉时以一刀切下一块肉来为刀功的最高境界。服务生们左手拿烤肉棍和一把明晃晃的锋利长刀，右手拿个小圆盘托住烤肉棍，防止油滴到顾客身上。如果你想要吃烤牛肉，当拿着这个烤肉的服务生经过你身边时，桌上有一个牌子，翻到绿色面他就会来到你身边，麻利地用刀片下表面烤得焦黄的牛肉，用托烤肉棍的盘子接住放在你的餐盘中。

巴西烤肉的顺序是先烤香肠、烤鸡心、烤小排骨、烤火腿等，有经验的顾客对这些东西都只是“小尝”即止，保存实力等后面的主菜登场。果然，接下来是色泽焦黄、香气扑鼻的牛腩肌肉、牛里脊、牛软肋、牛上肋、牛腿……这些肉如流水一样地送上来，只要有胃口，“车轮大战”会不断延续下去。最重要的是：每吃一样肉之前，一定要饮些白水，只有完全清除了上一道菜留下的余味，才能更好地品尝出一道牛肉的滋味。没吃半小时，我已宣告投降，只能眼睁睁看着别人大快朵颐。

亚马孙仙果“瓜拉纳”

如果来巴西只吃了烤肉和黑豆饭，那么你的巴西美食之旅并不圆满，因为你还没有喝到



来自亚马孙丛林的天然饮料——“瓜拉纳”，它能让你从中品尝出热带雨林的神秘力量。北大学者胡续冬在《去他的巴西》一书曾经单独用一章讲述瓜拉纳这种让所有人喝一次就会爱上的“神水”，它究竟“神”在哪儿？

瓜拉纳的价格略贵，330 毫升的绿色易拉罐包装，折合人民币 15 块钱。我咕咚咕咚喝了几大口，第一感觉是口感清甜，心旷神怡，放入冰块，则更甜飘香，好喝得有点令人发指。在喝了瓜拉纳之后，我彻底摆脱了因旅途劳累困得两眼睁不开的状态。巴西朋友对我喜欢瓜拉纳一点也不奇怪，他解释说：“瓜拉纳就是我们巴西的‘人参’。”这种源自巴西本土植物藤作物的传奇饮品是巴西男士的一致选择，不仅解渴养胃，还有壮阳之功效。

在巴西的饮料领域中，瓜拉纳力压可乐、雪碧，雄踞巴西“国饮”位置。不但巴西人爱喝瓜拉那，许多来到巴西的外国人也在喝过一口之后爱上了这个味，我就是其中之一。瓜拉纳饮料和传统意义的果汁不同，它并不是由果实榨汁而成，而是用种子磨成粉以后的提取物来制成饮料。

亚马孙河孕育了这个世界上组成结构最复杂、物质资源最丰富的生态系统。同时，它也是这个地球上最神秘的地带之一。这里堪称地球上最不利于人类生存的自然条件，充斥着瘴气、洪水、毒蛇、猛兽及各种热带病，再加上极其落后的医疗设备和技术，所以当地的居民平均寿命只有 40 岁左右。然而，在盛产野生瓜拉纳的马卫斯地区的印地安土著人，却有许多百岁老人，平均寿命更是高达八十多岁，最奇特的是这些七八十岁的老人，看起来如同四五十岁一般而且充满活力，使马卫斯成为世界著名的长寿之城。

走在亚马孙丛林中，一颗颗的瓜拉纳就像成百上千双眼睛在盯着你。瓜拉纳的土著发音为“Maues-Sateres”意思是“神秘的眼睛”，这来源于瓜拉纳在雨林中的外观：果实从灌木的巨大红色枝条上垂下，就像一串串红色的葡萄。成熟的果实红色外壳裂开后，露出种子的白色内衣，顶端带有一点棕褐色的凸起。在雨林中行走时，仿佛千万双眼睛在俯瞰。最开始，瓜拉纳是生活在丛林中的印第安人外出劳作时发现的，他们采几个瓜拉纳的颗粒含在嘴里，便感终日精力充沛，不觉疲劳和饥饿，而且还有去邪祛病之功效，深受土著人喜爱，他们深信这是上帝赐给亚马孙人的仙果。

后来，我们到亚马孙地区，亲眼见识了这种传说中的“神树”。这种亚马孙地区特产的野莓，需要四五年才开花结果，7 到 9 年盛产。一年只能采收一次，其营养价值非常高，富含氨基酸、生物碱、矿物质、维生素和碳水化合物等等，非常利于人体的吸收。马卫斯的当地人食用瓜拉纳可以几天不吃任何东西，而依然有充沛的体力勤劳工作，就像吃了高营养成分食物。

巴西媒体也盛赞瓜拉纳的发现是“印第安人对人类文明的一大贡献”。另据当地朋友介绍，喝瓜拉纳和踢足球一样，是支持巴西国货的表现，有助于外来人口迅速融入当地生活，捏着一罐瓜拉纳走在深夜的里约街头，据说还能降低遭遇劫匪的风险。针对不同口味和不同需求的朋友，瓜拉纳的生产商进行了市场的细化，目前已有“浓烈版”、“清淡版”、“瘦身版”等多个版本，我也准备去试试更多的口味。

