



玛瑙斯的巴西老味道

◆ 文、图 \ 小曲

玛瑙斯被称做“亚马孙的心脏”，橡胶一度为这里带来过夸张的财富，也带来了讲究的生活方式。当繁华落尽，只有美好年代的美好饮食还在。

作为地区首府的玛瑙斯，完全出乎我想象：它是巴西历史上第一个有电力、下水道、自来水和污水处理以及有轨电车的城市。白天到处充斥着南美标志性的声音和人流；夜晚来临时，街道一下子变得空旷寂静，那些上世纪初新古典主义风格的建筑裸露出来，月色之下分外美丽。

我抵达后的第一顿晚餐，便在其中一幢殖民地时期的老建筑里。

老房子里的老馆子

夜幕四合时的玛瑙斯，一改白日里的喧嚣忙乱，从内格罗河上吹来了些许凉风，教堂传来晚祈的阵阵钟声，街道在昏黄路灯下忽然变得平心静气。

沿马路摆出了鱼摊，鱼贩正手脚麻利地刮鳞、去内脏，边上等着馋嘴的猫。10个里尔便能拿走一整排鱼，因为亚马孙河流域是地球上大陆淡水鱼最丰富的地区，据说约有5000多个品种。

作为一个没有厨房的异乡客，我对着鱼摊掉了一地口水后，终于决定听从当地人的建议，步行去警察广场。那里曾是殖民地时期警察总署的所在，也是玛瑙斯橡胶贸易最繁盛时期的富人区，布满19世纪末20世纪初的华宅。后来南美橡胶产业受到亚洲的冲击而逐渐没落，周边的老房子也慢慢破落，年久失修，被蛛网般的电线和广告牌挡住了美丽细节。

如今，随着玛瑙斯成为巴西的“绿色自由区”，这里的经济开始复苏，这些老房子也开始焕发第二春，它们或被改造成了设计感的小旅店、小酒吧，或被改造成了海鲜餐厅和艺廊。

我去的这家老馆子，已经在警察广场开了30多年，里面坐的都是当地人，数不清的鱼被以各种烹调方式做成美味端上桌，看得我眼花缭乱。它们无一例外都要配白饭，并佐以土库皮酱汁和木薯粉以及各种辣椒和香菜。

在众人建议下，我叫了一杯冰镇的饮料，漂浮着薄荷叶，看起来清爽无比，据说是“巴西的龙舌兰”，一口下去直咂巴嘴：哇，好猛！

老生鲜市场里的亚马孙

每天天刚擦亮，阿道夫·里斯本生鲜老市场便声浪渐起，车来人往，这种狂欢一般的市井热闹会一直持续到夜晚来临，随着夕阳落入内格罗河而结束一天的饮食买卖。

玛瑙斯人把这里称做“大市场”，因为它落成于1882年，坐落在河畔，曾是整个巴西第二大的市场，有着美丽的彩色玻璃窗和绿色新艺术主义花纹铸铁结构，当时模仿法国巴黎的市场样式建成，整个亚马孙地区捕上来的渔获和农产品都源源不断运过来。

亚马孙热带丛林是一座巨大的天然食物库，出产水果、鱼虾、各种可以食用的古怪植物，随便在市场里逛逛，到处都是没见过的新奇食材。

巴西以咖啡著名，我第一次看到了新鲜可可豆的模样，白色果肉包裹在种子外面，味道极美，酸甜爽口微，而种子就是制作巧克力的原料。

我坐在一群码头搬运工中间享受了一顿极其物美价廉的午餐。这里是老市场外围一条窄小通道，林立着无数露天食摊，因为临

着内格罗河，视野极美；又因为边上就是供应当日河鲜和时蔬的摊贩，所以食材极其新鲜，价钱也便宜，是底层劳动者爱来吃饭午歇的地方。

我学他们叫上一份烤鱼和一瓶啤酒，配黑豆酱和木薯粉，吃得津津有味；我们用英语夹杂着简单的葡萄牙语彼此说东指西，无法交流时便哈哈大笑相互干杯，饭后再即兴跳一曲桑巴舞。

透露几样私家菜谱

好了，接下来我要向当地人现学现卖几样最地道的玛瑙斯家常菜：

先来一道土库纳赖鱼汤吧，它可不只是“汤”那么简单，料理过程虽有一点点繁琐，但却能撑起一桌菜：

先得把土库纳赖鱼段用柠檬汁、盐、胡椒和欧芹腌渍起来；然后将土豆、洋葱、卷心菜、柿子椒和番茄入大锅煮软捞出，只留沸腾的蔬菜汤用来加入腌鱼段和香菜继续煮。与此同时另起一个油锅，用橄榄油煸炒洋葱出香味，再加入蕃茄块、盐和辣椒焖成浓稠的调味酱汁。

待鱼段熟透后捞出，放入大盆中，浇上调味汁，周边围上各色蔬菜和对半切的煮鸡蛋。锅里的汤怎么办？加入巴西人热爱的木薯粉和橄榄油、洋葱以及香菜继续煮，不断搅动，直到汤汁变得发稠发亮，著名的“比隆”鱼汤就做好了。

除了鲜美的土库纳赖鱼汤，玛瑙斯人也喜欢用集市上买来的皮拉鲁库咸鱼入菜。前一天就把咸鱼浸泡水中去盐，料理时切成鱼片，入锅加橄榄油与番茄、洋葱、欧芹以及辣椒煸炒，直到鱼肉变软后盛入烤盘中备用。

开始做调味汁：用黄油爆炒洋葱，炒到呈金黄色满屋生香之时，倒入牛奶调出的面粉薄糊，不断搅动，搅动的同时加入生蛋黄，直到汁变得厚稠，浇入烤盘里的鱼片上，并撒上帕尔马奶酪丝，放进预热至200度的烤箱，奶酪融化之时便可以大快朵颐了。

最后，再透露出甜点“爸爸的魔沙”的做法吧，它可是玛瑙斯人见人爱的重磅糖衣炮弹！在锅里放入5汤匙水和5汤匙糖加热，不停搅动直到开始变成糖浆状，加入半杯椰奶继续搅动粘稠后，关火冷却，加入一听奶油搅拌均匀；将2汤匙糖加入打成白雪状的蛋清中，继续打，直至呈现坚实的山峰状后，倒入之前的奶油糖浆混合。

“爸爸的魔沙”是配炸香蕉的绝佳搭档，若把它们一起放入冰箱冷冻后端出来时，在炎热的玛瑙斯便是人人为之疯狂的冰雪甜品。



外滩22号 品美好时光午餐

说到美好时光，说到 Vintage Lunch (怀旧午餐)你会想起什么？我会想起电影《了不起的盖茨比》里的华丽精致、霓裳飘飘。而说起城中著名的 NAPA Wine Bar & Kitchen，让人想起的一定是趣味独特的精选美酒和精致而回味悠长的美食。

迁址外滩，当葡萄酒文化遇到百年经典建筑，来自同为美食之乡的澳大利亚悉尼，职业经历丰富，曾任职于比利时、意大利数家米其林餐厅，并在家乡和上海一次次以精湛厨艺收获荣耀的主厨 Patrick 继续坚持自己的个性哲学，将创意融入传统欧陆菜，化繁为简，大胆而又不失美味。

如果你遇到美丽的女主人 Karen，她会告诉你葡萄酒是用来喝的，而不是被崇拜的；所有的好时光是用来宝贝的，因为其实有限。所以，现在 NAPA 能提供的不光是一个精致的夜晚，还有和煦的中午时光，你可以用令人惊喜的最低 158 元的价格享受二道、三道或四道套餐。

新的午餐概念是提供家宴风格的、经典和舒适的菜品。比如一道以海滩为烹饪理念，结合日式、欧陆风格的海鲜开胃拼盘，新鲜海鲜的鲜甜迎合了夏日的清凉口感，有“海水”的泡沫、水滴等元素的摆盘令人浮想联翩。

充满创意和想象力的菜式一次次将人带入时光之旅，去感受昔日美好味蕾的记忆，而“欢乐时光午餐”更可以是一个品味有些年份、风格优雅、平衡沉淀的好酒的场合。在周末午餐中，更可以选择香槟畅饮的搭配，来庆贺一个惬意慵懒的周末。

Priscilla

