



新對手 從亞洲冒起

這次研究計劃的調查員預示，亞洲地區的食物愈來愈受歡迎，將會向意大利粉施以強而有力的「攻勢」。中國菜，整體排名中排第八、日本壽司就位列首五名內。可是，它們被評為「極有潛力」的一群，只是時機未到未能發揮。當中，便以中國菜最為強勢。

中國菜被視為意大利粉的最強對手，是由於其變化性十分大。在歐美地區，中國菜被稱之為「中華料理」或「中國料理」。其實，這些名詞也是由日韓等地冠稱。中國有着源遠流長的飲食文化，除了為東南亞地區帶來極大的影響，亦吸收着不同地方的飲食文化。隨着華人的人口流動，不但不斷豐富中國菜的內容，亦把中國菜帶到不同國家讓人認識。和意大利粉不同的，就是中國菜有着嚴謹烹調系統。但不是說意大利粉的成功就是自由度大嗎？這不是正與中國菜剛剛相反？

有食家分析，意大利粉不斷發展及本地化，長遠便會失去既有形態，內容逐漸空洞。在廚業發展中，基本功是十分重要的。而意大利粉就是太過自由，發展中缺乏一些「學說」支撐和鞏固。就在這個時候，蠻有「學說」支撐的中國菜，便會受到注目。中國菜講求色、香、味、意、形「五品」，烹調方面又細分選料、刀工、火候和調味四大範疇。中國菜的體系和豐富的內涵，便正能填補一直以來的「空虛」。雖然，中國菜講求正統，可是亦有着極大的發展空間。「中國菜」，其實只是一個統稱，不同地方、甚至是海外華人地區的演繹，亦有着極大的差異。

中國菜經歷數千年發展，甚至被推登至藝術層次，講求色、香、味皆存。《後漢書·邊讓傳》中，便指出「函牛之鼎以烹雞，多汁則淡而不可食，少汁則熬而不可熟。」可見，簡簡單單的菜式便已有極高的要求。此外，其寫意命名手法亦能把食客帶到不同意境。例如「龍虎會」、「鳳爪龍衣」、「獅子頭」、「佛跳牆」等菜名，當中便潛藏着不同故事。

意大利粉，看來你也要再加點勁了！



■中國菜來勢洶洶。



快餐食品 無地自容

現代人生活節奏急速貪快，這次調查亦有關注快餐食品。很多全球著名連鎖店子的快餐，在是次調查中被發展情況不妙。麥當勞（McDonald's）和肯德基（KFC）分別排行113及107位。研究表示，這與健康問題有着直接關係。以美國人為例，49%受訪者表示因着健康考慮，會改變飲食習慣。而因為食物昂貴而改變口味的，亦只有31%。對於先進國家來說，食物價格的影響性不太重要。相反，在肯雅等落後地區，便有76%受訪者表示近兩年改變了飲食，79%表示主要因素是食物價格太高。相信，在已發展國家，減價似乎亦未能為連鎖店帶來幫助。

十大全球 最受歡迎食物排行

- 1) 意粉
- 2) 肉類
- 3) 米飯
- 4) 意大利薄餅
- 5) 雞肉
- 6) 海鮮
- 7) 蔬菜
- 8) 中國菜
- 9) 意大利菜
- 10) 墨西哥菜



■德國的吉列扒不敵意粉。

打敗萬千菜式 意大利粉成全人類最愛

究竟食物是甚麼？物理上，就是由碳水化合物、脂肪、蛋白質、水份等物質構成。可是，人類除了用「它」醫飽了肚子、吸收營養賴以生存，還能帶來額外的歡愉。自古以來，人們都攬盡腦汁，企圖增加這份「額外歡愉」，所以才出現各具特色的珍饈百味。

最近，樂施會（Oxfam）便給予它們「終極考驗」，在全球17個國家訪問選出了最受歡迎的食物「皇者」，但榮登寶座的，竟然是意大利粉（spaghetti）。

■文：所羅門 圖：資料圖片

樂施會（Oxfam）最近走訪全球17個國家，訪問了16,000名人士，進行「我最喜愛食物榜」投票。揭曉前，大家還以為是高貴的法國菜，又或是花樣百出的中國菜，但它們都大熱倒灶。最終竟由最平平無奇的意大利粉獲得此殊榮。

平凡卻最重要

有關研究調查，遍及美國、巴西、墨西哥、英國、西班牙、德國、荷蘭、俄羅斯、印度、菲律賓、加納、危地馬拉、肯雅、南非、坦桑尼亞、巴基斯坦及澳洲。調查專員透過會面、電話及互聯網，接觸16,000名受訪者，花了1個月時間完成。

當中最合乎預期的，是西方食物全世界受歡迎程度最高。而近年極受西方世界歡迎的「新秀」，卻是排行於第八名。調查報告指出，意大利粉成功擊倒各地區的本土食物，例如西班牙的鍋飯（paella）和德國的吉列扒（schnitzel）。它們雖然在本地地位崇高、份量十足，但最終敵不過這頭意大利粉「軍團」。17個受訪國家，有9個都把意大利粉或薄餅（pizza）列進食物榜三甲。

意大利人平均每年消耗意粉26公斤、委內瑞拉12公斤、突尼斯人11.7公斤、希臘人10.4公斤、瑞士人9.7公斤。一般人認為，美洲、歐洲和非洲等國家，人民趨向對肉食情有獨鍾，可是意大利粉的受歡迎程度不斷升溫。就連喜愛米飯的亞洲人民，也竟被意大利粉的魔力吸引。究竟是甚麼原由呢？



百變形象 人見人愛

調查人員表示，意大利粉屬於意大利菜系，但卻又沒有帶動整個意大利菜的走勢，總排名亦只不過是第九。原來，意大利粉能大獲全勝的原因，是由於它能形象百變，變身成超過600多種不同款式，滿足不同文化食家的喜好和需要。

意大利粉是由麵團製作出來，能變長、也能按扁。廚師把它搓揉成怎樣，它便乖乖聽話變形。長意粉、扁意粉、蝴蝶粉等，就是它不同的化身。不同的形態，便帶來不同的口感，不同的口感便會令菜式散發不同的特性。其百變形象的能力，便是它廣獲人心的主因。文化學者分析，吃是很主觀的感覺，深受本土菜式和口味影響。意大利粉本身沒有味道，落在不同廚師手上，便會按當地的喜好口味而調味。故此，意大利粉的客觀性和可塑性，令其成為最易造，又被接受的食品。

意大利粉來自中國？

意大利粉的「配方」其實來自最古老的食物原料，就是小麥品种中最硬的杜蘭（durum）小麥磨粉製成。考古學家表示，就意大利粉最早的考古發現，是在意大利中部一個公元前4世紀的伊特魯里亞人墓穴。意大利粉，原來是意大利本土產物。從語言角度考證，意大利粉的英語詞彙「pasta」，首次出現時期是1874年。但「pasta」一字也是「借」自拉丁美洲麵食「麵糰」。

也有傳說指出，意大利粉極可能是馬可孛羅觀摩過中國人的拉麵後，返回意大利「重新塑造」而成的食物。可是，在馬可孛羅旅程之前，歐洲已有類似麵食長達數百年之久，加上無數考古發掘證據，也難以證實意大利粉「東來」之說法。今次，意大利粉確實揚威海外。在本土，它的歷史悠久，地位當然十分高。按意大利一項官方調查指出，意大利粉是大部分入境旅客公認的意大利象徵。某種程度說，它也成了意大利的標誌。

按飲食專家分析，中國人的拉麵和意大利粉表面「有關」，但其實各自擁有不同歷史及特性。中國拉麵原料範圍開放，較為多樣化。可是，正宗的意大利粉卻只有一種基本原始材料。但是，卻未為它帶來局限，反而形象百變。煮食前，正宗意大利粉無比堅硬，一般人無法以牙齒咬開。故此，煮熟過程便十分關鍵。其竅門，就是控制時間，令其軟硬適中。意大利粉可輕易大量生產，運送方便，甚至可長期儲存，成為其發展助力。

形象百變 從一而終

縱使經歷多年的發展和修改，也沒有改變其原材料。基本上，意大利粉是一種極度簡單的食物，用小麥製成的麵粉及水，組成



■各地廚師能自由控制意粉的形態。

最基本的核心材料。而較上等的意粉，也會用上杜蘭小麥（Durum Wheat）製成，有的會加蛋、香草或蔬菜，變化出不同口味。在營養學而言，意大利粉位於食物金字塔的最底層，可配搭為任何健康飲食餐單的「主將」。因為它脂肪少，但碳水化合物成份高，是最佳的能量來源。由於它釋放能量的速度，遠比一般食物慢，故此便可以維持較長時間。近年很多耐力賽運動員，比賽前都會吃大量意粉，務求獲得充足能量。可是，是次研究亦有專家提出，各地市民對吃意粉的「益處」亦存在懷疑。有人指出，意大利粉有助減肥，但亦有專家指反倒會令人增重。雖然這仍有待醫學上進一步研究，但其人見人愛的程度卻不受影響。

目前，全球各地發展出的意大利粉品種多達數百種，主要按外形、色水和口味三方面分類。幾何形態的是「基本型」，例如長身圓管、扁粉、粗粉和幼粉。造型方面，可發展成螺旋形、蝴蝶形和貝殼形，一大團的千層麵。色水方面，則在不影響核心原料的原則下，利用配方「上色」，例如加入菠菜變綠色、加入蛋變黃色、加入番茄變紅色、加入墨魚汁變黑色。近年，還有廚師加入乳酪、肉類或香草製成不同口味。

煮法自由 各自精彩

意大利粉就多人吃過，但正宗的烹煮方法卻鮮為人知。正宗的廚師，會先預備一個大鍋，以猛火煮沸。加熱後，加些少鹽和橄欖油。直至水滾，才能放入意粉。過程中，還要不時攪拌。油鹽能令意大利粉分散，以免黏在一起。這樣子，便能令意粉平均受熱。可是，很多地方卻沒有使用這「正宗煮法」。就以香港為例：很多時用「焗法」，即是煮沸一鍋熱水，然後熄火，把意大利粉放進水中，然後把蓋蓋起，利用熱空氣把意大利粉焗熟。結果依然能成功煮出一口美味的意大利粉，只是口感不同。就因為這種「自由度」，讓世界各地廚師勇於嘗試，各自用自己的手法處理，把意大利粉融入其菜譜當中。

文化學者指出，意大利粉其實是一種世界共通的「語言」。在一個既定「結構」和「文法原則」底下，在各地發展成「方言」。故此，意大利粉讓各地的食家，擁有趣話的基礎。而煮得「好」的標準，就是恰到好處。但又何謂「恰到好處」呢？有廚師表示，要做到恰到好處必須先從食客角度，了解如何咀嚼意



大利粉。當意大利粉進入口腔中，首先會被門牙齒切斷，進而用吞頭咀嚼吸啜。故此，意大利粉的形狀和軟硬度，便決定了它停留在口腔中的時間長度。這個時候，醬料亦會隨着意大利粉的形狀流進口腔中、刺激味蕾。故此，廚師可按各自文化背景、口味，從製粉、煮食過程中貼心炮製，達至稱心滿意。

醬汁亦是帶領食家進入意大利粉完美境界的引子。就算是市面出售的意大利粉，也不會隨包裝附上醬汁。醬汁是需要自行購買，甚至自行炮製。沿海地區的國家，普遍加入海鮮，內地城市便通常加入肉類烹調。而炮製醬汁的材料，亦會與配料「呼應」。例如，海鮮意大利粉便會加入海鮮湯或醬汁。可見，意大利粉的自由發揮度很大。雖然粉團的原材十分執着，但烹製的過程卻極需要廚師們參與，並細心思考。意大利粉能得着「皇者」的地位，是和廚師有着莫大關係。但它的本質和烹調過程，能給予廚師以創意的平台，便能帶來極大的滿足感。這也成了廚師不斷創新和成長的動力。

■意粉種類多不勝數。