

GATEWAY

南方航空

VOL. 329 / 2021 / 06

关晓彤：国民女二之惑
外渔国夫建帽，师大器晚成
新身份



CN44-1329/F
ISSN 1004-7441



中国南方航空全客舱杂志



中国南方航空
CHINA SOUTHERN



炭烧马介休配马铃薯伴炒无叶青菜头。

马介休，咸鱼的逆袭

Bacalhau, the Counterattack of Salted Fish

文 | Yusi 图 | Yusi 视觉中国 东方IC
Text | Yusi Photos | Yusi, CFP, iC photo

在澳门，无马介休不成宴。马介休 (Bacalhau)，说到底，就是咸鱼。一条咸鱼该如何逆袭才能成为葡国菜的经典？



澳门安东尼葡餐厅的厨房，北大西洋鳕鱼干经过腌制才能称为马介休。

在澳门觅食，一位土葡朋友告诉我：没有马介休的餐厅一定不是正宗的葡国餐厅。

在我看来，葡萄牙人爱吃马介休，如同广东人爱吃鸡一般炽热。在葡国餐厅点菜，要是不点一份马介休，主厨很可能会着急，亲自出来给你推荐。有次我在位于澳门氹仔旧城区的安东尼餐厅点菜，这家餐厅连续多年获米其林推荐，是很多游客去澳门打卡的餐厅。那天我点了橄榄油蜜糖羊芝士、葡式陶盘烧葡国腊肠等几个招牌菜，恰恰没有点马介休。于是服务生接连两次礼貌地询问：“不要点一份马介休吗？每个客人都会点哦。”

马介休，特指先干燥再经过

厚盐腌制而成的大西洋鳕鱼，可用烧、烤、焖、煮等多种方式烹饪，是南欧诸国的国民级食材。说到底，就是咸鱼。作为咸鱼，本来不是很上得了台面的土菜，它却实现了逆袭，成为葡国菜的经典。

500年的葡国妈妈菜

在澳门，无论是以大咸大甜为特色的正宗葡国菜馆，还是经过改良而更适合亚洲人口味的澳门葡菜馆，马介休的衍生料理，譬如薯丝炒马介休、炸马介休球、马介休炒饭等，必定是招牌菜。

马介休也是一道穿越500年的妈妈菜，它的故事可以追溯到维京时代。在冷藏技术出现之前，干燥和腌制是保

存营养物质的传统方法。过去南欧人在北大西洋捕鱼，去除内脏后，会用寒冷的北海海风将其风干，直到鱼肉变硬，以便在长途航海中保存。在多种海鱼中，维京人发现大西洋鳕鱼最适合用来制作咸鱼干，它的油脂含量仅为百分之一，不管是干燥或是盐腌都简单得多，不容易变质。

鳕鱼干在很长一段时间里是南欧人重要的蛋白质来源，并慢慢演变出数百种烹调方法。我听过一个段子，说的是很多葡萄牙人终其一生都没见过新鲜的大西洋鳕鱼是什么样子，因为捞上来就立即做成了咸鱼。后来选择在澳门定居的葡萄牙人，将鳕鱼干命名为马介休，并让它成 ➤



为澳门餐桌上的主角。

腌制好的马介休，放一两年都不会坏，味道如海水一样苦而咸，质地硬实，扔到砧板上会发出“砰”的一声响。不过，经过两三天的清水浸泡后，肉质慢慢舒展，又会重新变得丰腴鲜嫩。

鱼肉中的蛋白质在盐的作用下，会发生凝固、收缩，成为具有弹性的网状结构。让马介休恢复鲜鱼的弹性并不简单，得用清水浸泡一天以上，有些咸度高的需要浸泡两三天，其间要多次换水。有些厨师还会在最后用鲜奶浸泡两个小时，增加鱼肉的蛋白质含量。泡好的马介休咸度大大降低，最简单的烹调方法就是蒸或者煎。味道嘛，腌物的厚重和鲜鱼的甘美兼而有之，咀嚼起来鲜嫩而弹牙，意犹未尽。

薯丝炒马介休，趁热吃

那次在澳门的安东尼餐厅，我应服务生的诚恳推荐，点了一份最受欢迎的薯丝炒马介休。这道菜的做法是先将马铃薯切成细丝，下油锅炸，变成金黄色后迅速捞出来吸油。马介休也切成细丝，轻轻过油锅。最后将马铃薯丝、马介休丝和葡式腊肠丝、各色彩椒丝，加入鸡蛋，与橄榄油一起炒。

➤



渔民在北大西洋捕获鳕鱼，去除内脏后，先用寒冷的北海海风将其风干，直到鱼肉变硬。



挪威罗弗顿群岛，渔民们正在晾晒北大西洋鳕鱼。



葡式橄榄马介休炒蛋。



澳门街头最经典的葡菜小吃：炸马介休球。



彩椒酿马介休。

TIPS

马介休“逆袭”诀窍：

- 腌制好的马介休，放一两年都不会坏，味道苦咸，质地硬实。
- 鱼肉中的蛋白质在盐的作用下，形成具有弹性的网状结构。
- 通过清水泡，降低马介休的咸度，同时让其恢复鲜鱼的弹性，至少浸泡一天以上。
- 咸度高的马介休需要浸泡两三天，其间要多次换水。
- 清水泡到最后再用鲜奶浸泡两个小时，会增加鱼肉的蛋白质含量，口感更加弹牙。
- 马介休最简单的烹调方法就是蒸或煎。



这道菜看起来简单，其实每一步的火候控制都是关键，尤其是鸡蛋和鱼肉不能炒老。鸡蛋必须保持金黄的色泽，介于固体和流质之间。最后还要加上蒜、胡椒粉、香菜调味增色。这道菜首先吃的是口感，脆香可口。其次吃的是多层次的香味，鱼香、薯香、腊肠香，层层递进。这道菜里的食材不少，但鳕鱼的鲜味并未被掩盖，那咸鲜就像大海，深幽中透着不可言传的美妙。大厨David Abreu还专门过来提醒我：一定要趁热吃，变软了就不香了。

据说，葡萄牙球星C罗自称最爱吃的一道菜是布拉斯式鳕鱼，也是一道马介休菜式。我疑惑它与薯丝炒马介休是“近亲”。这道菜经常出现在葡萄牙的圣诞宴席与重要社交场合，做法是将马介休碎、洋葱丝、炸薯条和鸡蛋一起炒制，出锅装盘时再放一些黑橄榄和香菜点缀，只是没有葡式腊肠。

混血料理，先苦后鲜

在众多食材中，为什么马介休能在葡国菜中长期占领C位？我的土葡朋友半开玩笑半认真地说：“可能是不容易失手吧，怎么做都好吃。”哪怕是简单地香煎，直至两面有一层脆脆的金黄色，自带咸味，只需要再撒点胡椒粉和罗勒叶碎，就已经很香。

在澳门街头，炸马介休球是一道老少咸宜的小吃，透着优雅与灵巧，在餐厅里也常被用作开胃的前菜。趁热咬上一口，外皮酥脆，内里松软咸香。做法也很简单，就是把

马介休剁碎，加上熟的土豆泥，以及洋葱、青椒、蛋黄、香草等碎料，放入油锅炸，炸到金黄后，起锅便可。马介休也可以做主食，比如金黄色的马介休炒饭。鱼肉被手工撕成细丝，上桌后只见米粒看不见鱼。一大勺入口，却发现粒粒米饭都有鱼肉的咸香。鱼味完全融在饭粒里。

澳门土生葡人形容马介休“吃足一年也不重样”。它还有很多传统与创新兼备的烹调方法，譬如马介休薯蓉汤、马热蒜橄榄油烧马介休、鲜什菜烩马介休、菠菜汁烩马介休等等。大厨David Abreu有一道私房菜——面包酿马介休，在我看来就像是汉堡包的马介休版，又带着西班牙小吃tapas的灵感，吃的时候会想起咖喱猪扒包，总之非常别致。

炭烧马介休配马铃薯伴炒无叶青菜头也是David Abreu的得意之作。炭烧的热力把咸鱼的鲜香逼到极致。烤好的土豆下层铺着清炒过的无叶青菜头和洋葱，土豆上层铺着一块炭烧马介休。最后淋上初榨橄榄油，用欧芹装饰。这道菜的技术难度不高，最重要的是马介休的品质要好，从卖相就能分辨是一道中西合璧的混血料理。

尝试了多种马介休菜肴之后，我发现，这种食材无论怎么做，都透着一种混血特色，在口味上体现出文化共融的故事感。而每一道马介休，最初品尝到的都是微微的苦和咸，最后会发现，朴素的咸味深处有着不尽的鲜美。



大厨David Abreu
教你做面包酿马介休



1

选择有韧性的西式圆面包，将其掏空，掏出来的面包芯切成碎片放在水中浸泡。

2

在锅里加入切碎的洋葱、大蒜、胡椒和泡好的马介休块。

3

等所有食材都煮熟后，再加入浸泡过的面包碎。

4

加入事先熬制的马介休高汤，使其更有风味。

5

用盐、胡椒调味，最后撒上切碎的新鲜香菜。

6

将所有食材放入掏空的面包碗中，最后在上面放一个去除裙边的荷包蛋，撒上少量马介休脆皮和蒜片。

