撰文 / 梁學文　攝影 / Rex Chapman　美術 / 麥道謙　鳴謝 / Marcello and Raffaella　註 / 文中所列價錢已折算為港幣（EUR1= HK$10.3）

REPL

Bologna, Italy

Born to be a food lover

博洛尼亞

「博洛尼亞是個很好吃的地方，甚至比羅馬和米蘭，更好。」

<< eat, pray, love >>的作者Elizabeth Gilbert如此說。

起初我狐疑。但，去過之後，我就知道，博洛尼亞除了肉醬意粉Spaghetti Bolognese，

除了Bologne麵包，令人覺得最好吃的，其實是一份對飲食的熱情。

這熱情，不局限於一小撮人，或者成年人；

這熱情，令人忘記打機，天天用時間去做飯；

這熱情，令晚上的街道從不冷清；

這熱情，再一次騷動了我對吃好喝好的麻木神經。

肥仔 之城

Bologna, Emilia-Romagna

除了佛羅倫斯，這一片紅瓦頂，也是博洛尼亞的標記。

博洛尼亞是老城，建築物矮矮小小，
窄巷又多，踏單車遊歷，最快樂。

四十公里的長拱廊，是意大利境內最長的，除此之外，城內也有其他小拱廊貫穿。

修修女都吃得肚滿腸肥，可想像得到他們有幾肥！

The fat city

站在高處，看着博洛尼亞。我想起Elizabeth Gilbert說她是：「The Red, The Fat, The Beautiful」。

是的，城內沒有甚麼大景點，四周都是紅磚紅牆紅建築，歌德羅馬拜占庭彼彼皆是。整個城市被四十公里的長拱廊包圍着，是古代方便行人馬匹避免日曬雨淋而建的，現在全意大利就只有博洛尼亞仍然保存最多的拱廊。

圖史記載，博洛尼亞是意大利第一個「城市」，有趣的是，如今放眼城內城外，都沒有被高樓大廈和大型工廠佔據，最多的，反而是農田果園和牧場。

是的，博洛尼亞也是全意大利最多肥仔肥妹的地方。市政府更開玩笑說要徵收肥胖稅，提醒人們要注意身體健康勿癡肥。

只怪博洛尼亞出產多，食物又好吃了。

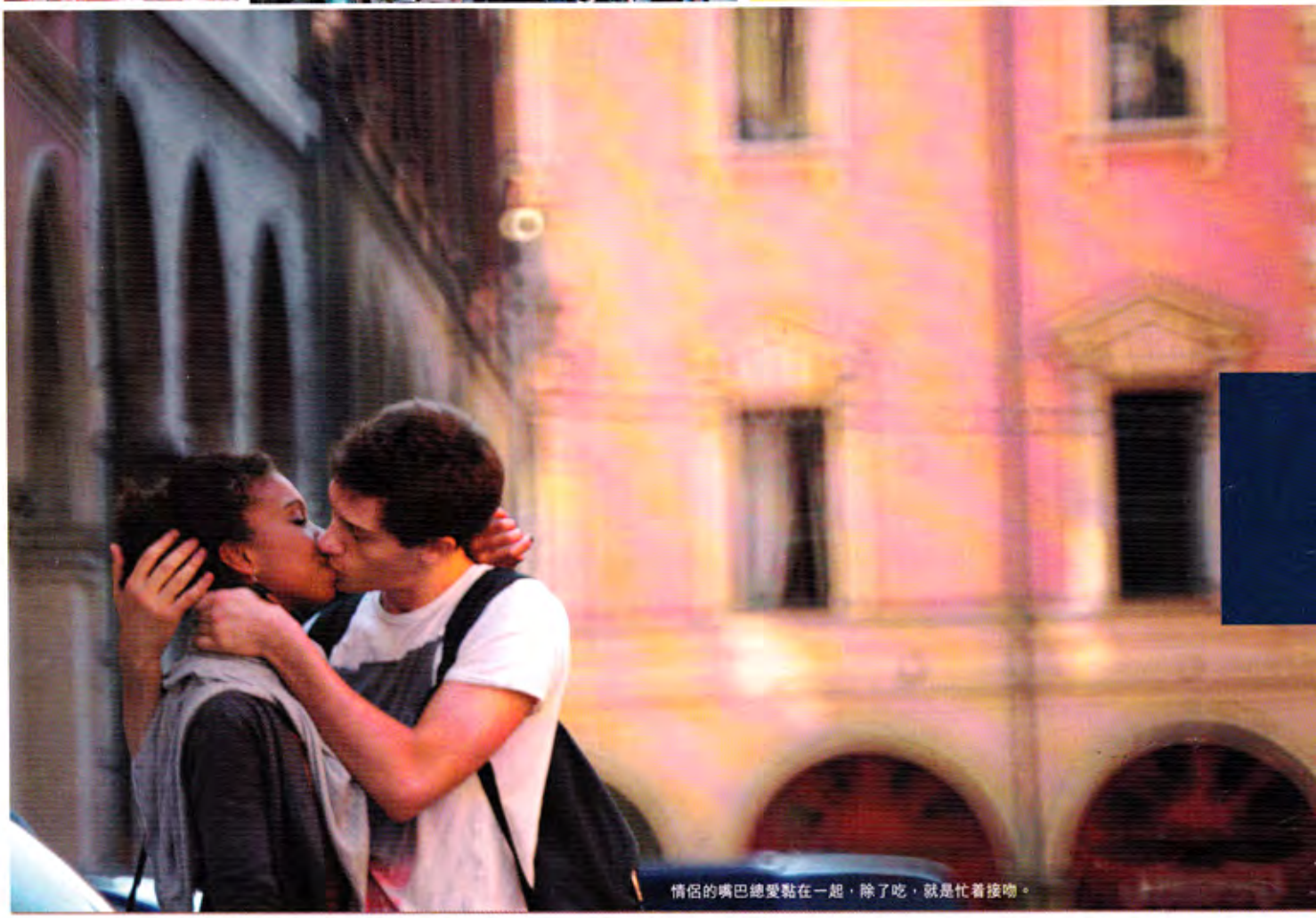
這與博洛尼亞的地理位置關係密切。她位於意大利中北部，是艾米利亞羅馬涅省（Emilia-Romagna）的首府。山脈少平原多，造就了這裏的農業發達。據說每個農夫平均要管理六公頃田地之多，冠絕整個意大利。再配合充沛的陽光和溫和的氣候，農作物和禽畜都很豐富，特別盛產的是豬、牛、雞；葡萄樹也多，質素也好，讓艾米利亞羅馬涅成為意大利D.O.C優質釀酒區之一；就連白松露，也可在這裏找到。

加上，博洛尼亞是全國交通的中心樞紐，東南西北中，鐵路和公路網貫穿全國，自古已是意大利人的「糧食批發市場」，全國的好食材都不難在這裏找到，尤其她鄰近Parma和Modena，最多最好的帕爾馬火腿和黑醋，都先運到這裏來；還有，最頂級的芝士Parmigiano Reggiano，也在附近的小鎮生產，第一時間就可在博洛羅尼亞吃到。

因此，每每跟意大利人說起他們心目中的美食之都，博洛尼亞總是第一位。

博洛尼亞離海邊只需一小時車程，天天都有新鮮的魚種供應。

街巷中，cafe處處，常常都坐滿人。



情侶的嘴巴總愛黏在一起，除了吃，就是忙着接吻。

看，一邊蔬果檔一邊立食cafe，把窄窄的小巷填滿了愛吃的人。

意大利第一家朱古力店Majani就是在博洛尼亞誕生的。

民間的食譜，一代傳一代，並會放在政府設立的機關內，讓全城人分享。

Bologna
Emilia-
Romagna

Bologna, Italy

嘴巴很忙

Busy for food

踏着單車在城內街巷穿梭，生活在博洛尼亞的人，
眼睛最悠閒，嘴巴最忙碌。
上街市的太太們，在小巷踱步曬衣的公公婆婆，喋喋不休；
靚仔靚女的情侶們，總是在路中心忘我擁吻；
不過，佔據他們嘴巴最多時間的，一定是吃。
而且吃得充滿熱情。
熱情到一個地步，賣意大利麵的地方，總有幾十種形態、配方的麵供選擇；
每當有人想到了嶄新的做麵食譜，他們又會第一時間跑到當地貿易局登記，
好讓自己的食譜能跟全城的人分享；
又，他們的政府為了保存民間食譜，特別成立了一個機關去管理統籌，
方便市民查看，並嘗試自行烹調各式各樣的民間美食；
還不止，一些博洛尼亞的音樂人和文化人，
甚至為食譜寫歌拍電影，真真瘋狂！
就是這種為吃瘋狂的精神，他們還作了很多有關食物的實驗。
像當年，就是他們發明將流質朱古力變成固體，
意大利第一粒固體朱古力和第一家朱古力店，都在這裏誕生。
原來我們的嘴巴，早就跟博洛尼亞結了不解緣。

賣肉的肥叔叔，一談吃，開心笑得見牙不見眼。

海鮮的種類繁多，而且非常新鮮，價錢亦廉宜。

這裏的意大利麵食就有幾十種形態，任你選擇和配搭。

之前Jamie Oliver搞了一場鼓勵英國人放棄快餐，重新開始為自己煮食的革命，這裏的人從不擔心這個，賣食材的地方永遠擠滿人。

農產豐富，當造的櫻桃對著你甜笑，種類也有四五款，最喜歡白色帶透明的那一種，很美。

逢周末，廣場上都會架起帳幕，開辦免費的cooking class。

這種打蛋搓麵粉做麵的情景，天天在他們的廚桌上發生。

博洛尼亞人從小就知道不同粗幼的麵條應配怎樣的汁醬。

小巧的tortellini餃子，他們年紀輕輕已學懂做了。

Raffaella擁有靈活的指頭，tortellini的餡料分量恰到好處。

Bologna Emilia-Romagna

人人愛上cooking class

31間。

走在一條後街，一樓有兩家，三樓有一家，轉個彎的那幢樓房地下又有一家……粗略的數數，居然讓我數到31個有提供烹飪班的單位。有證書的玩票性質的私人的政府的都有。

一個地方可以容納這麼多的cooking class，就是他們喜愛交換煮食心得，就是愛不停的自我增值。

有別於其他城市，這裏大部分的cooking class都不是那種cook book式，冷冷冰冰的，而是很生活的，人味很重的。

他們從不要你一時三刻學會做一個出色的菜，而是希望把私房最厲害的密技和累積到的煮菜經驗傳授給你，就如之前所說，他們都愛分享食譜，愛分享煮食的秘密。

學習，未上課前就開始

我是因為Francesca的緣故，而選擇參加她媽媽Raffaella的cooking class。

Francesca長得甜美，固然吸引，最最最緊要，是三藩市的名廚Alice Waters在開店前，也特意飛來找Francesca教她做意大利麵。

可能你會問，她有甚麼做麵秘技咁巴閉？我想說，她就是從小在廣場上的cooking class長大的，對做意大利麵早有心得，而且獲取了做麵的專業資格並開設了一間政府認可的小型做麵學校。

而點睛的，就是她媽媽Raffaella。她最會將「小貼士」跟人分享幫助人「開竅」，明明是a+b+c+d就煮好的一道菜，她就會告訴你a+b之間還要加點甚麼，在c+d之間要做點甚麼，才會做得好。

所以她家的cooking class在城中很火紅，很多當地大廚也愛到這裏學習一些私房秘技。

Francesca(左)和Raffaella兩母女，天天做pasta齊齊教烹飪班。

先到市場和食材店逛逛，認識材料。

在市場買到的在地番茄，又大又多汁。

Raffaella的番茄醬番茄味極濃，都是用新鮮番茄製的。

食得唔好唯，她們就是教我們把醃豬扒的鹽儲起，成為下次很好味的調味料。

這個小貝貝是專門用來做特別形狀的pasta，弄出來的紋線或最多的醬汁。

做tortellini前，她們會先問們喜歡的味道，然後在餡的材料比例和調味作出整，具人味的一件事。

在參加cooking class之前，我就收到她的電郵，簡單的介紹了博洛尼亞的菜式特色。
Raffaella說要讓我們先了解一下要煮的是甚麼，同時亦可以讓她們知道我的烹飪常識如何，很認真。
美好的時光，由早上九時開始。來自美國的兩位遊客和我，一行四人，準時在市場集合。
Raffaella帶我到市場，目的是讓我認識博洛尼亞的的出產和各種食材的特性。
都說博洛尼亞的農業發達，而且採用自然農法，多用有機肥料，種出來的瓜菜，壯大又鮮甜。
像番茄，一身鮮紅，又大又圓，咬一口，汁多到暈；新鮮的扁豆，草青味道濃郁。
直送口中，啖啖甘甜；一束束仿似野草的野菜，味道青鮮，帶有丁點泥土味……
邊走邊學邊吃，很輕鬆，很易理解，也很美味。
不覺不覺就三小時。Raffaella不但使我們知道那些是甚麼，更讓我知道可以怎樣運用不同的食材。
然後，自己想菜單。今天，我們要自己編排一個供六人吃的菜單。
要有前菜、頭盤、主菜和甜品，想吃甚麼就得自己想一想，Raffaella當然會幫忙，她的角色。
就是作一個引導，引導我們去尋找所需。

傳授私房密技

回到廚房，洗切一輪，Raffaella開始教我們做菜。最後決定，今天的前菜是火腿野菜沙律、生牛肉片配芝士和酥炸青瓜花，
頭盤是tortellini，主菜就是洋葱豬扒、香草茄子。
我們用海鹽蒜頭rosemary醃豬扒，她就說把用剩的一點鹽儲起吧，放在冰箱，下次再用來煮菜，夠味；
又如煮意粉常用的番茄醬，如果可以就預早一點準備，放它幾天，番茄味道更加濃；
還有那些搓完tortellini，多出來的麵粉皮，不要扔掉，
煲雜菜湯時下一點，湯更滑。
的確，那醃肉的海鹽，用來再煮茄子，茄子充滿肉香；那煲加了麵粉皮的雜菜湯，又多了一份香滑質感。
互相分享努力了半日的成果，舔盡佳餚的柔甜馥香，來，碰杯！
這些不起眼的私房密技，正正是博洛尼亞美味的秘密，都是用時間、花工夫而練成的。

就算不來學煮，來吃一餐「私房菜」也是很高興的。

生牛肉芝士，點題的是最後撒上面的羅勒碎，很香！

她們毫不吝嗇，把珍藏的四十年黑醋也拿出來讓你試。

這碟茄子，就是以醃豬扒時用剩的海鹽蒜頭來調味的，味道很濃帶肉香。

酥炸青瓜花很像天婦羅，卡嚓卡嚓，很脆也很清甜，配processco一流。

Bluone // 地址/ Via Parigi,11-40121 Bologna, Italy // 電話/ 39 051 2635 46 // 網址/www.bluone.com // 收費/私房cooking class由一天至一星期都有，時間和菜單面議，價錢由$800起，詳情可參閱他們的網址，或發電郵至info@bluone.com。// 前往方法/由博洛尼亞火車站，步行約10分鐘。

博洛尼亞人都習慣到肉店加餸，午飯晚飯前，肉店還滿人。

各個產區的火腿雲集一店內，壯觀！(b)

除了火腿、芝士，肉店還有很多自製的醃菜、沙律出售。(b)

愛煮，愛吃，也令他們養成了一種加餸文化。我們加餸，通常到燒臘店，他們呢，就一定到肉店（salumer）。午飯前晚飯前，肉店門外門內，人山人海。

所說的肉店，並不是賣生肉的那種，而是像我們認知的高級雜貨店，賣各式風乾火腿、香腸、芝士、橄欖、黑醋、餐酒、沙律及輕食等，當然，對他們來說，就是最家常不過的食材店；可以買走，也可以堂食。

博洛尼亞市內肉店之多，單憑眼睛做統計，多達五百多家，比時裝店還要多。都說博洛尼亞是意大利的食物批發中心，轉運到各省各市的頭手好肉，如帕爾馬的火腿，都先被這裏的肉店「扣起」了，因此在肉店買到的，基本上都是好貨。

還要，肉店不會是沉悶的肉店，而是玩形象的場所。一時是古典的木桌木椅木肉架，店員都穿得整整齊齊；一時又可以是走農家路線，牛奶罐芝士架搭泥耙，店員都換上農夫造型。

不過，她們總有一個共通點，一塊落地大玻璃，光光猛猛，滿室自然光；店內永遠播着輕鬆的爵士樂，讓到來的人心情輕輕鬆鬆的購物。

沉迷肉海

We love salumer Bologna, Italy

Bologna,Emilia-Romagna

他們很習慣即買即吃，只怪肉太香！

Via Drapperie 7-
40100 Bologna

Simon

未回家已吃光

也許，火腿實在太香，又或者工作令人太餓，不少人在離開肉店前已忍不住把買來的火腿放入口；未待回家，已吃了一大半，甚至一片沒剩。

肉店因為知道人們愛即場吃，更在店內加設桌椅，而且，很多還會提供本地美酒，啤酒紅酒白酒prosecco都有，有些甚至在隔鄰鋪位開設小酒館，讓客人可以吃得喝得更盡興。

我就吃得很盡興了。一次過吃到不同地區的prosciutto，來自帕爾馬的火腿脂肪比例剛剛好，油香肉滑；來自摩多納的呢，肉味較濃，夠甘香，用來配意粉一流；那出自Ferara區農家的，比較瘦，若加點芝士和米飯齊煮，會是一味很甘醇的意大利飯了。

在香港吃火腿，不敢吃得太豪情，怕貴；如今，一碟幾十片的吃，大杯大杯的喝，很豪情，也很快樂。

推介肉店：

(a) Tamburini // 簡介/城中最熱門的肉店，門外大木酒桶是標記，每晚七時必爆場，氣氛一流。這店的風乾腸選擇很多，別錯過博洛尼亞小農場出產的salami，有一種獨特的味道。 // 地址/ Via Caprarie, 1, Bologna // 電話/ 39 051 2347 26 // 營業時間/ 12nn-深夜 //平均消費/ $120/位// 前往方法/由博洛尼亞市中心，步行7分鐘便可。

(b) Simoni // 簡介/自設工場製造火腿，亦代理不少小農戶的出品，都是有性格的味道。 // 地址/ Via Drapperie 7- 40100 Bologna // 電話/從缺 // 網址/www.salumerisimoni.it // 營業時間/8am-12:30pm；4pm-7:30pm // 前往方法/由博洛尼亞市中心，步行7分鐘便可。

Tamburini在門外放上多張酒桶作餐桌，讓買肉的人即場大快朵頤。

大杯酒大塊肉，都是茶餐廳價錢，一般$60就有交易，有酒又有肉。(a)

Simoni的員工會主動地為客人推介好肉，還要將火腿捲着grissini給人試吃。

們太愛吃肉，有些肉店甚至得要把原來的倉庫改成餐，吊掛着肉鈎便是證據。

賣芝士的，都愛被賣黑醋，他們就是愛把黑醋加在芝士上同吃。

有生命的 芝士之王

除了狂吃火腿，我還很欣賞在肉店吃到的頂級帕馬森芝士parmigiano reggiano。

很多人也會把帕馬森芝士和parmigiano reggiano混為一談，但其實parmigiano reggiano是帕馬森芝士之王，只有在艾米利亞羅馬涅這個省份生產的帕馬森芝士，才能稱得上是parmigiano reggiano。

第一次吃，我覺得這種帕馬森芝士的質感很特別，帶沙粒似的，而且還有一種純熟的香甜味道，很有性格。

特別，是因為在熟成的24個月中，芝士得到人手的眷顧，以人手把芝士壓榨水分，定時定候把芝士覆來翻去，還會敲敲拍拍聽聽，靠空氣穿過芝士的聲音，來判別芝士的熟成程度，再因應溫度和濕度變化，為它們調節、翻身、除塵，每一個過程都有專人去跟進，就像照料自己的孩子一樣。

切開芝士之王，朕朕奶香，裏面細沙的質感，就是因為曾經放在海水裏結晶而成的，$237起公斤。

溫柔的乳汁

為了好吃，他們甚至不介意以純天然方式牧養牛隻，運動多，牛隻的身體更健康，加上只以天然的青草餵飼，不以化學品催谷，乳汁特別潔淨。而且，他們很注重取奶的過程，早上榨半桶，晚上榨半桶，目的就是讓牛隻有時間休息，榨出來的乳汁變得溫柔：奶滑，是製造好芝士之基本，做出來的芝士就更加香滑。

不過，這種做法付出多，產量少，利錢薄，可知製造一件六公斤重的芝士，就得用上1,200公升的鮮牛奶了。

牛奶收集後，就會放在大鍋裏凝固。然後，他們會加入牛的胃內膜來增加味道，亦讓牛奶快速凝固，這是我頭一次聽到的。不過，更加有趣的事隨後便發生。

當牛奶開始變成芝士的雛形，他們便把芝士放在海水裏浸泡兩周。對，是海水，因為海水中的鹽分，在熟成過程之中，能為芝士調味，而當水分逐漸抽乾，芝士內便剩下鹽的晶體，吃起來，就好像吃到沙粒似的，很天然的味道，很獨特的質感，亦吃到博洛尼亞人的智慧。

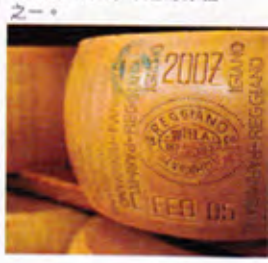
我不懂花言巧語，只知道這樣的製作跟無人理會的機製芝士分別很大，一個死滑死鹹，一個有生命有個性有人的溫度，就算是最笨的舌頭，也輕易分辨出來。

芝士之王以八成人手加兩成機器製成。

每一個熟成的工序，都是由專人去照顧，就如他們的仔女一樣，充滿着人味。

芝士最少要熟成24個月才可推出市場，兩層樓高的芝士，齊齊整整的放在架上，宏偉！

熟成合格的芝士能冠以parmigiano reggiano印鑑，不合格的，就會拿去餵豬，這也是芝士之王和帕爾馬火腿好味道的原因之一。



待牛奶「冷靜」一晚後，他們就會加入牛的胃內膜幫助凝結，同時增添芝士的香味。

Parmigiano reggiano 芝士廠// 地址/ Via J.F Kennedy ,18 — IT 42100 Reggio Emilia // 電話/ 39 052 2307 741 // 網址/ www.parmigiano-reggiano.it // 開放時間/ 8am-6pm // 前往方法/ 由博洛尼亞市中心乘的士前往，約45分鐘。// 註:芝士廠每日可安排參觀，須先聯絡預約，費用面議。

Gelato也講火候

Small is beautiful Bologna, Italy

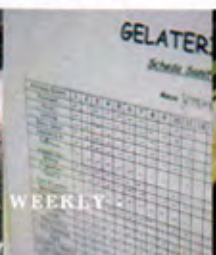
就是一杯gelato，也認真過人。
博洛尼亞是我見過最愛吃gelato的意大利城市。
他們愛吃雪糕的程度，從gelateria的數目和位置，大概可以知道。
雪糕店多，但都不是連鎖店，
賣的都是店主自家的配方；而且每家都總有幾十種口味任你揀，
單是以朱古力味為主的gelato，都有近十款，
還未計那些用時令水果做的和以果仁做的，款式多到極，吃極不厭。
太愛，於是講究。意大利最出色的gelato機製造公司便從這裏起家，
賣到全意大利；很多gelato店都講究到要「睇火候」來做gelato。
我特意去被公認為全城最好吃的gelato店Stefino。
一百呎不到的店面，見師傅Bernadini在混和材料，然後開動雪糕機，
把一大壺材料倒進機內，讓材料開始凝固轉動。
十分鐘後，Bernadini停機，然後調校溫度，
跟着又要再攪，重重複複的，工序又繁又多。
我開始明白了。同樣是把材料倒進雪糕機，同樣借助機械幫手攪動雪糕，
不過，何時攪動，讓材料混在一起；何時降溫，讓奶類凝固；
何時停機，讓雪糕休息一下；都穩含着一套學問。
當然，師傅的手藝也是重點。

他們會用不同的溫度來貯存雪糕，保持雪糕的「生命力」。

按不同「火候」做gelato，做creamy的要用低溫，做水果的就用超低溫。

負11度，是用來貯存牛奶果仁gelato的最佳溫度。

講究的，還有衛生，每日都要做足清潔檢查。



做gelato，他們會先高速攪動，讓gelato快速凝固，然後停機，讓gelato休息，是香滑的秘密之一。

貯存溫度也是學問

Bernadini告訴我，博洛尼亞農產這麼豐富，尤其水果，
用最新鮮當造的水果做gelato已是當地大部分gelato店的指定動作。
進一步是不同的材料不同的季節不同的室溫，也應有不同的「火候」，
都是要靠人手和經驗去判別出來。
難怪出來的味道，絕對不是那種機器自動啤出來的雪糕比得上：
吃西瓜味的，很清很甜；吃無花果味的，如蜜一樣香甜，還帶淡淡的果酸，很醒胃；
還有果仁味呢，開心果加杏仁，又香又濃，跟鮮奶的味道很夾……
一切都很出色，而且把材料的原味完全的發揮出來。
就連貯存雪糕的雪糕櫃也是很講究的，他們告訴我，不同味道的雪糕，
要用不同的溫度來貯存，味道和質感就不會受影響，
好像牛奶比較多的果仁雪糕，不能太低溫，否則會雪死奶香；又如水果味的雪糕，
不夠凍又會只有果汁味沒有幼滑的質感。
都說博洛尼亞人做的食物，看似簡單，其貌不揚，但其精細，就是能引人吃足一輩子。

就是先後吃的次序，他們也很細心，先吃較淡味的奶味，然後較濃的芝士，最後就是特濃的朱古力，每種味道都清楚分明。

每年冬，Stefino都會休業一陣子去找新材料製造新口味，朱古力牛奶咖啡味，就是去年的成果，咖

Stefino // 地址/Via Galliera, 49/B- Bologna // 電話/39 051 2467 36 // 網址/www.stefina.com // 營業時間/12nn-10pm // 平均消費/ $30/位 // 前往方法/由博洛尼亞市中心，步行約10分鐘。

Gelato店每日至少有二十多款口味任你揀。

他們最愛用當造的水果和乾果做gelato，開心果(前)很香，無花果(中)帶蜜甜，白櫻桃酸得讓人吃到眼瞓(後)，$20/杯。

經常見到當地人吃gelato，就連餐廳的pre-dessert都一定是gelato。

當地人都習慣吃得夜，愈夜愈旺，旺到餐廳肆無忌彈的把餐桌擺滿行人道。

開工前放工後，他們都習慣約朋友在cafe碰面，聚一聚。

他們太愛cafe了，裝修也很講究，像這家就是以花園作主題。

跟barista稔熟，不用多話，一個眼神，double shot的cappuccino就送上面前。

坐著喝是很寫意，不過價錢就加倍了。

會令人心跳的老店

在市內鑽來鑽去，每一天都會碰上早已成了地標的Gamberini。
她是全市最古老的cafe，1907年已開業，咖啡機食物櫃天花板羅馬柱水晶吊燈，全部都是老古董，
都是很有味道的物品。而令我心跳加速的，是barista都穿著整齊的Valentino沖咖啡！
天啊，怎麼可以如此classic！
至於吃的喝的是日精選，全都寫在牆壁的黑板上，一目了然。
店內的咖啡豆，都是他們自家找專人到南美和非洲尋找的，別家難求，味道特別香，咖啡味特別濃郁。
如喝到喜歡的味道，也可以在這裏買回家。
好的不止是咖啡，還有麵包糕點，所有都由自家餅房新鮮焗製，如那份浸了兩天甜酒才拿去焗的海綿蛋糕，香得要死！
跟我的espresso又夾得來，很是滿足！還有那個朱古力牛角酥，層數七百多，沾的牛油多，也特別香。
最後值得一提的是，坐飲咖啡的價錢是立飲的兩倍！
不是誇張，而是他們的店子實在太細，他們鼓勵人們站著喝，氣氛更好。
這個小貼士，也是多去幾天cafe，當地人教我的。

甜點和麵包，都是出自Gamberini餅房的，天天新鮮。

Gamberini // 地址/ Via Ugo Bassi, 12-Bologna // 電話 /39 051 2960 467 // 網址 /www.gamberini1907.it // 營業時間/7am-8:30pm // 平均消費/ $40/位 // 前往方法/由博洛尼亞市中心，步行5分鐘。

朱古力牛角酥是他們喜歡的早餐組合，牛油香到極，點點朱古力又豐富了牛角酥的味道，$12/個。Cappuccino很滑，$15/杯。

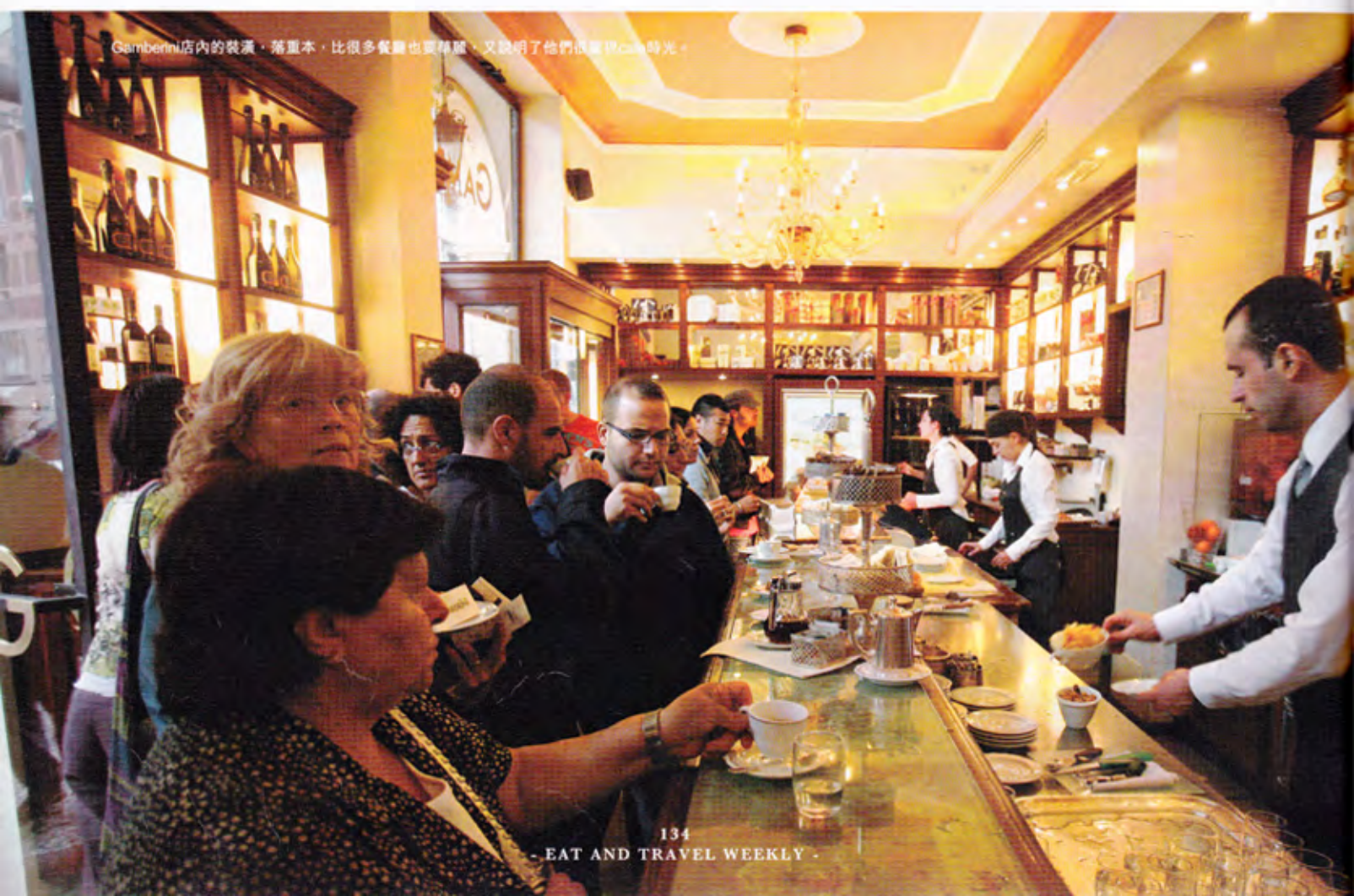
甜酒蛋糕，裏裏外外都是甜酒，甜酒引起胃口，酒香亦帶出蛋香來，配espresso最好，$18/件。

千層蛋糕是tiramisu和拿破崙的混合體，帶點奶香酒香，咬下又鬆又化，不太甜，$32/件。

Via Ugo Bassi, 12- Bologna

開工cafe，收工cafe

對不起，又是咖啡時間。這是我說的，博洛尼亞人根本不會宣之於口，因為他們早習慣了一天由cafe開始，
午飯在cafe加油，收了工跟朋友在cafe約會，之後去肉店去餐廳去蒲酒館悉隨尊便。
他們的cafe大都是這個樣子的：一張開放式的吧枱，放着不同的麵包和蛋糕，
還有很多種類的朱古力和糖果，當然也少不了夾着prosciutto的牛角包。店內座位永遠不多，
往往只得三幾個，人人都愛「立嘆」，彼此肩貼肩(有時面貼面)，很親密！
可能博洛尼亞真是一個小地方，cafe之內，總會碰到老相好，然後互相親嘴問句好。
我見過有客人，一來到，跟barista打個眼色，barista便從櫃桶中拿出私伙咖啡豆，
特別給他調製一杯espresso，很有默契。
對於遊客，像我，他們多數不會主動攀談，不是他們不熱情，而是他們不想打擾你。
到你主動跟他們談，他們的熱情又回來了。
有趣的是，博洛尼亞人不像其他意大利人，一口喝完便走；
而是喜歡慢慢嘆埋麵包或甜品，盡情地享受一刻咖啡時光。



Gamberrini店內的裝潢，落重本，比很多餐廳也要靚嘅，又說明了他們很重視cafe時光。

愈夜愈吃愈瘋狂

Cafe，肉店，都不過是前菜。
主菜，要不回家做飯，便踱進街巷裏的小餐館。
八時半過後，人多得要把枱櫈都搬到室外去，
進佔了大半條行人道，
有的甚至連行車路也要霸佔了一整條，
很誇張！
是的，晚上他們從不愁寂寞，
因為用心做的餐館，實在太多。

Passion never dies

La Montanara店內以上世紀農莊作主題，在這裏吃飯，彷如探訪了意大利農家。

大廚特別自製了涼意大利麵的工具，都是因為愛吃。

我也愛上流連在街巷小店之中吃「消夜」（差不多九時才開始吃，對當地人是平常事，對很多其他歐洲城填已是很晚的了）。

愛這裏的小店，因為氣氛好，老闆大廚夠親切。

「你愛吃芝士嗎？很臭的，有興趣試試嗎？」

我就遇過這樣的一個老闆兼大廚，見我愛吃芝士，就多拿一點私人珍藏給我吃。

愛分享。自家製的，都放在店中，任你拿任你吃，老闆見你愛吃，更加會開心得不得之了。

像Le Ville的老闆兼大廚，很熱情，甚麼事都愛一手一腳包辦，傳菜樓面落單收枱打，就是愛親民。

最拿手的，就是用黑醋煮出各款不同的菜式，連甜品也要加點黑醋提味。

菜式都是即叫即做，做的意大利飯便很好，用parmigiano reggiano刨絲做「飯碗」，盛載着香噴噴的意大利飯，入口滿滿都是馥郁的芝士香，兩滴黑醋更加是飯的靈魂。

甜品的雲呢拿雪糕，加了點四十年黑醋作醬汁，滋味在甜酸之間，卻又有着千嬌百媚的變化。

兩頓好吃到死的「消夜」

另一家很出色的小店是La Montanara，躲在後巷之內，不是當地人帶路，根本找不到！這家家庭小店，做的是傳統博洛尼亞家常菜，是當地人的至愛。

很欣賞這裏的肉醬意大利麵，就連番茄肉醬也花很長很長的時間煮：豬胸肉切碎後用橄欖油小火慢炒，然後再添點白酒，最後加入新鮮番茄和雞湯小火慢燉兩小時。

值得一提的，還有這裏的意大利麵，師傅自己磨粉自家搓麵條，還為要煮得好，特別自製了一個涼麵的容器，讓意粉更平均的受熱，質感更好。吃到熱誠，不是已經很精彩了嗎？

Le Ville的大廚兼老闆，充滿玩味和熱情，來吃一餐，是歡歡喜喜的經驗。

La Montanara的裝飾和擺設都是古董，就如放在店正中的咖啡機，就是六十年代的出品，曾有博物館出高價收購。

Bologna, Emilia-Romagna

未吃飯，大廚和侍應會走出來歡迎，就是要把你當朋友看待。

(a)La Montanara // 地址/Via A.Righi 15/A, Bologna // 電話/39 051 2215 83 // 網址/www. trattorialamontanara.com // 營業時間/ 12nn-3pm；6pm-深夜(逢星期日休息) // 平均消費/ $300/位 // 前往方法/由博洛尼亞市中心，步行7分鐘。

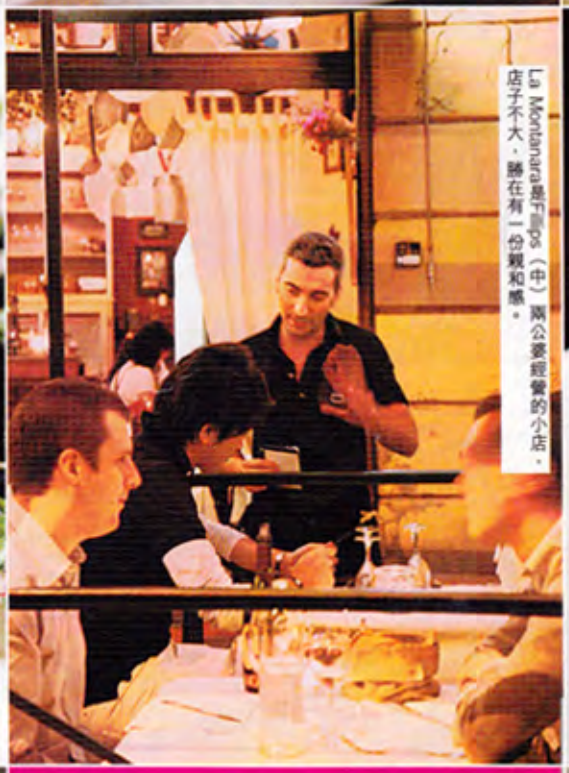
(b)Le Ville // 地址/ Via Giardini, 1272-41100 Modena // 電話/39 059 5122 40 // 營業時間/12nn-3pm；6pm-深夜 // 平均消費/ $400/位 // 前往方法/由博洛尼亞市中心乘的士，約30分鐘。

火腿沙律，當36個月的parmigiano reggiano遇上24個月的帕爾馬火腿，再加上陳年40年的黑醋，這碟沙律年近半百！滿

芝士意大利飯，用了芝士作「飯碗」，啖啖都是濃香的parmigiano reggiano，怕膩的，可加了點黑醋平衡，$167。(b)

杏仁雲呢拿雪糕，連甜品也愛加黑醋，用的，都是曾放在些利酒陳年的黑醋，入口滿是酒香，$68。(b)

黑醋牛柳，牛柳是本地放養的牛隻，肉很香很滑，加了黑醋齊煎，酸中帶點甜，引出胃口來，$238。(a)



La Montanara是Filips（中）兩公婆經營的小店，店子不大，勝在有一份親和感。

花了兩天時間預備的肉醬意大利麵，牛肉香中又有點豬肉的甘甜，番茄醬中又有點白酒香，$78。(a)

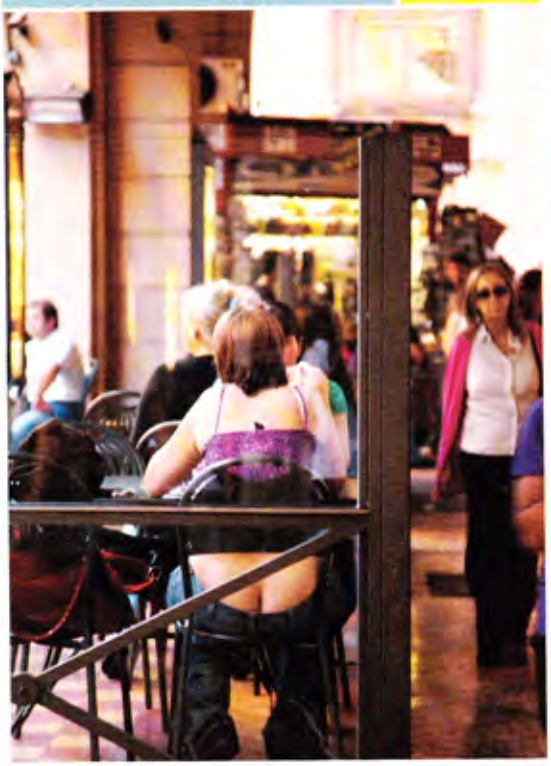
芝士拼盤的芝士都是小廚手的出品，[illegible]不是很滑，但味道很獨特，[illegible]家製的香[illegible]，又是另一種吃芝士的享受[illegible]

Passion never dies

以D.O.P認證的二十年以上的黑醋煮菜，在博洛尼亞的餐廳，是很常見的。

實用資料

Born to be a food lover



<< 簽證>>
持BNO及特區護照均毋須簽證。
查詢網址/ www.conshongkong.esteri.it
（意大利領事館）

<< 機票>>
香港沒有直航機前往博洛尼亞，
可選擇先飛米蘭，再轉乘火車前往。
到米蘭最好是選乘國泰航空，
國泰航空每周均有三班直航機前往米蘭，
票價$6,000起（未連稅及附加費）
查詢/2747 1888 // 網址/www.cathaypacific.com

<< 火車票>>
由米蘭中央火車站，可轉乘火車到博洛尼亞，
車程約一小時十五分鐘起，來回車費$500起。
查詢/2270 7626 // 網址/www.raileurope.hk

<< 當地交通>>
實在太方便！於博洛尼亞市內，
基本上可不用乘搭任何交通工具，用雙腳走走
便可。騎單車也是一個不錯的選擇，
火車站便有單車出租，租車費大約每日$100。
駕車人士亦可選擇自行租車，租車費用大約
每日$600。 // 查詢/www.hertz.com
另一選擇為乘紅巴士，基本上巴士可到達市內
市外各個地點，車費$10起。

<< 天氣>>
10至12月是博洛尼亞的冬天，
氣溫約攝氏9-17度，晚上比較寒冷，
宜帶備寒衣。

<< 語言>>
以意大利語為主，大部分人都不懂英語，
惟博洛尼亞人一般都熱情好客，
加點肢體語言足可溝通。

<< 時差>>
比香港慢6小時

<< 電壓>>
220V，兩腳圓插頭。

<< 有用網址>>
comune.bologna.it

博洛尼亞 肥仔之城 尋吃地圖

網上睇片 飲食男女
登入etw.hk