

葡萄牙料理之魂--馬介休 Alma da Gastronomia Portuguesa – Bacalhau

卡文

說起葡萄牙美食，浮現在人們腦海中的少不了Bacalhau。Bacalhau，是鹽醃鱈魚的葡語，澳門人以粵語音譯為“馬介休”。你或會感到奇怪，那新鮮鱈魚的葡語是甚麼？其實，新鮮鱈魚在葡語並沒有專有的名稱，而是在Bacalhau一詞加上“新鮮的”（即bacalhau fresco）以作識別。這答案正好顯示了鹽醃馬介休在葡萄牙的超然地位，它比新鮮鱈魚重要得多！

馬介休的由來十分久遠，但其實它並不是葡萄牙人發明。維京人被認為是發現鱈魚（*morus morhua*）的先驅，公元9世紀，在冰島和挪威都已出現加工鱈魚工廠的記錄。然而，當時的加工方法只是把魚放在戶外曬乾，直至魚身變得如木板般堅硬，水分的蒸發讓鱈魚損失約五分之一的重量，較輕的乾鱈魚會被切成塊狀，方便漁民在航行途中食用。15世紀時在葡萄牙的航海時代，葡萄牙人學習了巴斯克人（Bascos，一個居住於西班牙中部和法國西南部的民族）的鹽醃技術。當時葡萄牙的漁民在挪威和加拿大等捕獲鱈魚後，為了讓鱈魚在長途的航海旅程中不會腐壞，便先用鹽醃製後曬乾，再帶回國。曬乾的鹹鱈魚的保質期可長達兩年。由於以前的馬介休比現在便宜得多，且營養豐富，是一種廉價的蛋白質攝取來源，故自此

Falando da gastronomia portuguesa, ninguém ignora o bacalhau. “Bacalhau” é a palavra portuguesa para indicar o *gadus morhua* salgado, que foi traduzida, para cantonês, como Ma Gaai Yau, pelo povo de Macau, devido à sua pronúncia. Talvez fiques com curiosidade em saber qual o nome português do *gadus morhua* fresco. De facto, não existe uma designação específica para este tipo, na língua portuguesa, mas adicionam “fresco” ao bacalhau e diz-se “bacalhau fresco”, para se fazer a distinção entre os dois, o que reflecte a elevada posição que o bacalhau ocupa na gastronomia portuguesa, sendo-lhe atribuída muito mais importância do que ao bacalhau fresco.

A história do bacalhau é bastante longa e a sua origem não está relacionada com os portugueses. Os vikings são conhecidos como os primeiros descobridores do *gadus morhua*, devido a registos encontrados, datados do século IX, sobre a descoberta de instalações de processamento de bacalhau na Islândia e na Noruega. No entanto, naquela época, o método de processamento era a seca do *gadus morhua*, ao ar livre, até se tornarem duros como madeira. A evaporação da água causava a perda de cerca de um quinto do seu peso. Os mais pequenos e finos eram cortados em pedaços para serem consumidos pelos pescadores durante a faina em alto mar. No

成為葡萄牙的家常主食，深受歡迎的馬介休更獲得了一個親切昵稱：忠實的朋友（fiel amigo）。

雖然馬介休並不源於葡萄牙，但葡萄牙可說是第一個把它發展成一種獨特飲食文化的國家。與中國的鹹魚不同，馬介休並不會直接烹煮食用。一般來說，烹煮馬介休前要先把它泡水大約一天至一天半時間，以沖淡鹹味，這個過程稱為 Demolhar o bacalhau。泡好再煮的馬介休，味道和口感都像新鮮魚一樣美味！如果嘴饞時不想等上一整天泡馬介休，也可在超市買到已泡好的急凍馬介休（Bacalhau demolhado），這樣就能隨時吃到這美味佳餚。馬介休在葡萄牙有超過一千種不同做法，每天吃一種，足夠不重複地吃上三年！由此可見葡萄牙人對馬介休的熱愛是如此的狂熱！

這菜色最簡單的烹煮方法可說是白焗馬介休（Bacalhau cozido）。把馬介休放在水中煮熟，配上水煮的馬鈴薯、蔬菜和雞蛋，再淋上橄欖油和白醋食用，這種做法與 Bacalhau à Lagareiro（烤好的馬介休上淋上用蒜片煮好的橄欖油）一樣，最能吃到馬介休的原汁原味。

另外，還有很受澳門人喜愛的馬介休球（Pastel de Bacalhau）和薯絲馬介休（Bacalhau à Brás）。馬介休球最適合作餐前小食，把馬介休拆絲與薯蓉和香茜混合，捏成橄欖形後炸至金黃。薯絲馬介休則是把切碎的馬介休與洋蔥絲和炸好的馬鈴薯絲拌炒，在上碟前再淋上蛋液快炒。洋蔥的香甜平衡了馬介休的鹹香，炸薯絲和雞蛋則豐富了整道菜的口感，是一個出色的配搭。喜愛奶香的人士就一定要試試忌廉焗馬介休（Bacalhau com natas），切碎的馬介休混

século XV, durante a época dos Descobrimientos, os portugueses aprenderam a técnica da salga com os bascos, um povo que habitava a zona central de Espanha e o oeste de França. Naquela época, os pescadores portugueses pescavam o *gadus morhua* na Noruega e no Canadá, salgando-os e secando-os para que estes não se estragassem nas longas viagens marítimas até Portugal. O processo de conserva do bacalhau dura dois anos. Antigamente, o bacalhau era mais barato do que é hoje e, ao mesmo tempo que era uma comida económica, era, também, altamente nutritiva, fornecendo proteína, razão pela qual se tornou um alimento popular entre as famílias portuguesas, ganhando o carinhoso apelido de “fiel amigo”.

Embora não esteja na origem da pesca e do tratamento do bacalhau, Portugal foi o primeiro país a transformar o bacalhau numa cultura gastronómica especial. Ao contrário do peixe salgado chinês, o bacalhau não se cozinha directamente e, antes de ser cozinhado, deve ser colocado em água, entre 24 a 36 horas, para dessalgar. Este processo, denominado “Demolhar o Bacalhau”, faz com que o sabor do bacalhau fique igual ao do peixe fresco. Se estiveres com desejos de experimentar este manjar sem teres de esperar um dia inteiro, vai ao supermercado comprar bacalhau demolhado e, assim, podes desfrutar desta iguaria a qualquer hora. Em Portugal, existem mais de mil maneiras de preparar o bacalhau, experimentando uma por dia, podemos comer durante três anos sem termos de repetir os pratos. Daí se vê o fanatismo dos portugueses pelo bacalhau!

A preparação mais fácil do bacalhau é fazê-lo cozido. Cozer o bacalhau em água e, depois de cozinhado, acompanhá-lo com batatas, vegetais e ovos, também, cozidos, tudo bem regado com azeite e vinagre branco. A preparação do “Bacalhau à Lagareiro” consiste em acompanhar o bacalhau assado

合薯蓉、洋蔥絲和奶油，放到烤箱烤至表面金黃，無論大人和小孩都難以抗拒其細膩的口感。

經過500多年，馬介休除了成為葡式料理的靈魂外，更成了葡萄牙文化不可分割的部分。葡萄牙是一個天主教國家，天主教每年有不少日子需要齋戒，在不能吃肉的日子，馬介休就成了最佳的齋戒食品。直至現時，馬介休仍是葡萄牙人過平安夜必吃的食品。馬介休不只是美食，而是葡萄牙的重要傳統。

說到這裡，或許你已食指大動，恨不得馬上開始一頓馬介休盛宴，一邊品嚐佳餚，一邊細味這道美食與葡萄牙民族多年來的愛恨交纏。且慢！讓筆者送上19世紀葡萄牙著名作家Eça de Queiroz對馬介休的看法，作為這場盛宴的開場白：“我的小說是法式的，因為我的方方面面幾乎是法國人——除了某種根深蒂固的詩般傷感情懷、對法朵音樂的迷戀，還有對洋蔥馬介休的真心喜愛，這些是葡萄牙人的特質。”

盛宴開始，Bom apetite!

com azeite e alho. Estes dois pratos permitem aos consumidores apreciar o sabor original do bacalhau.

Além disso, dentro dos pratos de bacalhau, destacam-se o “Pastel de Bacalhau” e o “Bacalhau à Brás”, que são populares em Macau. O “Pastel de Bacalhau” é a melhor escolha para servir como entrada. Desfias o bacalhau e misturas bem com puré de batata e salsa, moldando-o em bolinhos, que depois se fritam até ficarem douradinhos. Para preparares o “Bacalhau à Brás”, juntas bacalhau desfiado com cebolas às rodelas e batata palha, numa panela, e deixas cozinhar, antes de servires adicionas os ovos batidos e mexes tudo de modo rápido. As cebolas e o bacalhau criam um bom equilíbrio, a nível de sabor, enquanto a batata palha e os ovos enriquecem o paladar do prato, cuja harmonia se expressa de maneira extraordinária. Para os fãs de natas, é indispensável experimentar o “Bacalhau com Natas”. Desfias o bacalhau em lascas e misturas bem com puré de batata, cebolas às rodelas e natas depois é só levar ao forno até alourar. Tanto adultos como crianças ficarão encantados com o seu sabor delicado.

Nos últimos quinhentos anos, além de ser a alma da gastronomia portuguesa, o bacalhau tornou-se num aspecto incontornável da cultura portuguesa. Portugal é um país católico e, por isso, há bastantes dias de abstinência durante o ano, nos quais o bacalhau é o melhor alimento na mesa dos portugueses católicos. Até hoje, o bacalhau é uma iguaria imprescindível na véspera de Natal, em Portugal. O bacalhau não é só um petisco, mas também uma importante tradição portuguesa.

Depois de conheceres o bacalhau, talvez fiques ávido por experimentar um banquete destes e provar este manjar, que tem marcado presença ao longo da história do povo lusíada... Espera! Permite-me sugerir-te, como preâmbulo ao banquete, uma frase de Eça de

Queiroz, famoso escritor português do século XIX, «Os meus romances, no fundo, são franceses, como eu sou, em quase tudo, um francês – excepto num certo fundo sincero de tristeza lírica, que é uma característica portuguesa, num gosto depravado pelo fadinho, e no justo amor do bacalhau de cebolada».

E agora, dá início ao teu banquete. Bom apetite!

