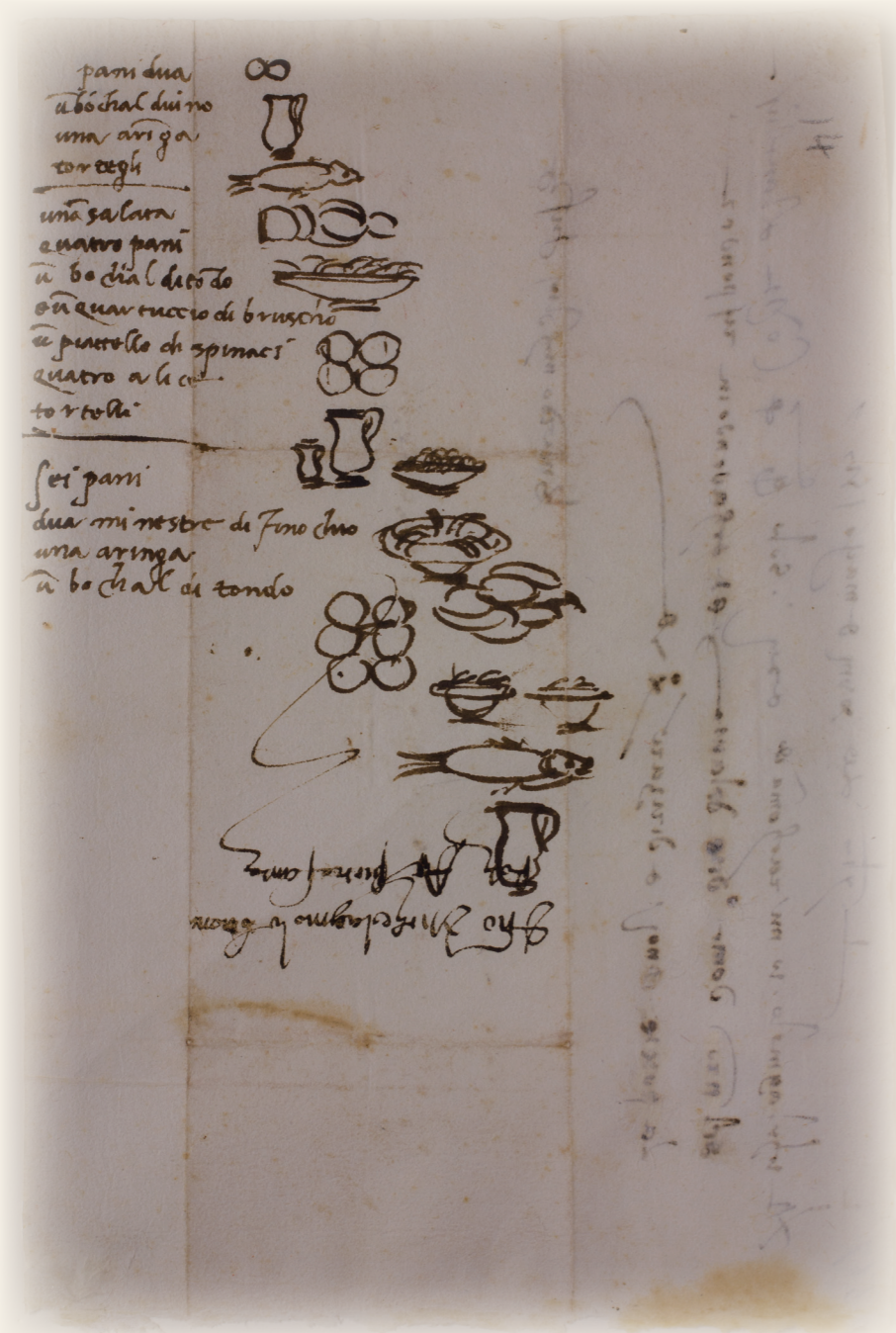


# 從米開朗基羅的三種菜單 談藝術家的日常生活

文、實物圖像提供／沈宏錦 (品味者/藝術工作者)



三種菜單 圖像輸出 30×40cm 約1517年 米開朗基羅故居博物館收藏/提供，佛羅倫斯

## 米開朗基羅的第一種菜單

(或許是一人份的晚餐)

2條麵包

1壺酒

1條鯡魚

(這種魚當時相當流行，通常是煙燻或以鹽醃製，很容易保存)

義大利水餃

(Tortelli，以蛋和麵糰製成的餃子)



### 傳統菠菜義大利小餃子製作:

方法跟製作手揉陶土類似。先製作雞蛋麵糰，將250公克細篩過濾後的細麵粉倒在檯面上或碗裡，中間挖個洞，加入5顆新鮮土雞蛋黃進去，用叉子將蛋黃打勻後和麵粉攪混在一起，盡量讓麵團不要太黏，然後雙手沾上乾麵粉後，即可開始用雙手揉製雞蛋麵糰。將揉製成光滑有彈性的麵糰，用保鮮膜蓋住，置於室溫下發酵約半小時，將光滑的麵糰整平後，用製麵機桿成2公釐的厚度，就像是絲綢手帕一般的軟度，再將桿好的長面皮放在灑滿麵粉的檯面上，使用刀子或切麵的滾刀，切成正方形，大約是啤酒墊大小，包成三角形餛飩一般似的，將煮軟過的菠菜剁碎和摩扎瑞拉起司絲混合，將內餡料包入、合壓成三角形餃子。將事先準備好的洋蔥蕃茄醬加熱，待用餐時，再滾沸水，將製作好的義大利餃子投

入沸水中，煮至餃子表面鼓起浮出水面，即可食用。準備一個自己喜歡的盤子，裝盤依序盛入，蕃茄洋蔥醬，煮熟的Tortelli小餃子，灑上帕馬森起司及新鮮羅勒葉，便可開始今天的晚餐了。

這是一份比較正式豐盛的晚餐，或許大師將這份大餐用來犒賞自己這一星期來的辛勞，不難看出這份有著煙燻鯡魚為主食的豐富晚餐，可以迅速填補大師在白天工作中大量消耗的能量。大理石雕刻，這種勞力和美感相乘的工藝，要用到很多腦力和體力，大師擔當創意家兼創造者，好像就是建築師畫完建築圖後，還來包辦一切的土木工程，這種諸事必親的藝術家，才可稱為是偉大的藝術家，偉大之處，如同磐古開闢天地，神創造世界。極度追求完美的米開朗基羅，絲毫不妥協的個性，在所有留下的偉大作品中不難窺見其高度及難度。在陽光的世





品嚐米開朗基羅的第一種菜單：精緻波菜餃 甜美唐多酒 夜晚細膩思惟的光

界裡，大師雕刻下的人物是充滿陽氣雄風的，然而大師細膩的內心世界，由他所寫的許多十四行詩中，我們可以窺探到一些：「美好的事物是從單純的事物中去發現的、用最誠懇、最單純的心情向在內心的上帝傾訴……」尤其是在靜思熟睡的「夜」裡，在基督世界邏輯的二分法則，先有日而後才有夜，先有雄壯，才会有陰柔。「夜」的細膩思惟，被安置在一個壯碩的胴體上，這個二元基礎的陽性世界架構了一個米開朗基羅的世界觀。大師像是上帝在創造一個全能的人類一般，以雄性世界的角度來創造女體。對於一個虔誠的天主教徒來說，上帝是全能的概念，是永恆不滅的真理。思惟是生活中

細膩的光，要窺探世界的真理就如同大師說的：先要窺探黑暗中細微的光。在創世紀的第一章節裡提到：神要有光、就有了光。神看光是好的、就把光暗分開了。神稱光為日、稱暗為夜。有了早晨、有晚上、這是頭一天。

**品味：**

品食後，可以讓生物能量提升恢復，在傳統的義式餐宴進食程序中，通常會先將小餃子當前菜進食，小餃子煮熟後比較不怕放涼了之後變硬，變的難以咀嚼，很適合讓大師在清涼的夜晚裡優雅進食著，不徐不緩地享受，獨自品嚐。



**鯷魚洋蔥沙拉製作：**

新鮮的鯷魚經過海鹽醃製過後，鮮香鹹味十足。因為經過海鹽和橄欖油的長時間醃漬，在製作這道大師料理時，不需要再添加任何的調味，只要透過簡單涼菜的呈現。這是一道經典的地中海消暑聖品，尤其是在義大利這充滿陽光熱力的美食國度，也算是好吃又方便的傳統家常料理。製作這道料理時，要領在掌握食材的新鮮度，洋蔥的冰涼度及脆甜度，如同大師在製作濕壁畫（Fresco，原意是「新鮮」）所呈現出來充滿生命力的筆觸及鮮活的色彩表現。首先將紅洋蔥去掉表皮，快刀切成圓薄片，浸泡入泉水後，置入冰箱冰鎮半小時，取出，

將浸泡過的水瀝乾。洋蔥泡水後，原本嗆鼻的衝味會被去除，取而代之的是爽脆清涼如水果的鮮甜，然後將市場上購來的油漬鯷魚罐頭打開，把橄欖油和油漬鯷魚分開，找一個適合夏天的厚陶盤，盛盤依序置入：冰鎮過後的紅洋蔥，醃製鯷魚，切片綠橄欖，荷蘭芹，淋上冷壓橄欖油，搭配著麵包做成三明治，即是一道清涼消暑的午餐良伴。

米開朗基羅親自設計的第二份菜單，充滿鮮豔的色彩及陽光底下上帝的恩澤。鮮活的鯷魚，在捕獲上岸之後，鮮甜度就開始伴隨著時間的流逝及微生物分解作用，快速下降，上層的美味會變腐敗，新鮮味

**米開朗基羅的第二種菜單**

（菜單比較豐富，或許是要招待兩位較為重要客人）

- 1份沙拉
- 4條麵包
- 一壺唐多酒
- 1盤波菜
- 4隻鯷魚
- 義大利水餃

（Tondo，一種非常流行的酒，產地就在米開朗基羅挑選大理石的採石場附近）



品嚐米開朗基羅的第二種菜單：鮮味醃漬鯷魚 新豔明亮的波菜 最後審判濕壁畫中青春永恆的肉體



覺一步一步往下層滑落。如何保留生命的亮鮮，食材飽滿的能量，保持極度鮮美的原味。對於任何美的堅持者，都是一個極端的考驗。人類經過重複演練和經驗的傳承，找到了對峙時間流逝的法寶，對於保鮮的加工方式，源起於對青春保持的眷戀。如呈現在天堂中被神眷顧的人體，青春洋溢，光鮮不朽。大師表現濕壁畫，極盡心思的程度，恰恰如同美味大師將新鮮美味保留在食物裡的獨到處。這種快速熟成的濕壁畫，需要在極短時間內，高度掌握光線和扭曲身體之間細微變化的熟練技巧，當鮮明的礦物質顏料透過潺湧筆觸定格在灰泥上，陽光伴著空氣中迅速蒸發的水分……體能挑戰著濕度、速度極限，也考驗著大師手中揮汗如雨的神蹟。

大師曾寫過：「如果上帝是不存在的，寧願我也不存在，如果上帝拋棄我，我必死無疑，我的肉體也是……」。

#### 品味：

新鮮醃漬的鯷魚想必是大師的最愛，大師獨愛鮮味料理。用麵包夾少許醃漬鯷魚和些許洋蔥沙拉及菠菜作成口袋沙拉三明治。在酷熱的夏日食用搭配冰鎮後的唐多酒，珍饈鮮味如似翠玉珠寶一樣，點綴人間天堂不過如此。可以想像大師在壁畫前揮汗如雨的工作後，食用鹽裡的礦物質能夠提高身體器官進行消化分解，尤其是大量勞動後需要快速吸收營養恢復體力。



品嚐米開朗基羅的第三種菜單：清心舒活通體的茴香湯 解放囚犯自由的心靈

## 米開朗基羅的第三種菜單

(似乎是招待兩位較為單純的客人)

- 1份沙拉
- 6條麵包
- 2份茴香湯
- 1壺唐多酒



#### 義式茴香湯製作：

茴香湯的製作相當簡單，茴香在一年四季中有兩季可以收成，大師可以時常品嚐此美味，茴香是地中海料理中常用的香料。味辛，性溫，是燒魚燉肉、製作適製食品時的必用之食材。因它們能除肉中臭氣，使之重新添香，故名曰「茴香」。所含的主要成分是茴香油，茴香多酚能刺激胃腸神經血管，促進消化液分泌，增加胃腸蠕動，排除積存的氣體，所以有健胃、行氣血的功效。

用少許冷壓橄欖油以小火爆香豬肉末及蒜末少許拌炒熟後加入清泉水，將茴香菜洗乾淨，切成小段，新鮮牛蕃茄切丁，沸水滾煮約10分鐘，調味海鹽，白胡椒。食用時搭配唐多酒和新鮮麵包。

大師設計的第三道菜單，即是簡單平實，又是家常美味。這是一道會使賓客食用完之後都流連忘返，身心蔚為舒醒通暢的湯菜。在任何偉大卓越的創造生涯中，藝術家的身份只不過是米開朗基羅在生命表現上的一件美麗外衣，我們在羅曼羅蘭的米開朗基羅傳記中讀到，大師在長期勞動和經年累月的辛勞摧殘下，真正生命的課題才從生活底層中浮現出來，終極到晚年，魔鬼撒旦長期考驗大師的身體。大師疾病纏身，痛苦難眠。就連他在過世的前幾晚，還在對他那尚未終結的聖殤雕像，擲出最後一鑿鑿對自由的吶喊…

渴望著靈魂的自由，生命創造最終課題是一直圍繞著大師自己的，我們自嘆不如米開朗基羅在藝術精神上的絕對表現，是超越巔峰、超越極限。即使在面對自身超凡的生命體，他仍然篤信載體這枷囚非是終點，心靈終不是身體的罪犯。心靈的解脫，得到的會是更暢快的自由。靈魂的解脫，身心的解放，才是生命真正的更高一層的提升。大師要我們脫去身上這囚衣，這身體如同就是包裹著心靈的洋蔥，剝掉它，解放它。

#### 品味：

舒暢身心的茴香湯搭配著麵包和唐多酒，和賓客痛飲歡笑，暢談生命，這美味清新的茴香湯特殊的辛香味，讓我們暫時忘卻世俗的傷憂，身心透過味蕾再次得到綻放，然後我們的身體會和米開朗基羅大師所雕刻的奴隸像一樣，會甘願為美食做一輩子奴隸的。

#### 後記

這三種菜單乃是米開朗基羅親筆寫成，筆者重新呈現。這份手稿讓我們窺見到米開朗基羅的日常生活的細節，在這大師親手繪製的飲食的清單中，也不難看出他奉守著清楚規律的教徒生活，而且清楚展現大師簡單的飲食習慣並因為招待客人而有多少變動。✎