

伊斯兰堡的辣与甜

文/王成

一个国家的饮食文化往往反映当地人的性格特点。巴基斯坦人热情和浪漫的性格特点反映到味觉上就是辣与甜。巴基斯坦的辣是缓慢释放的微辣，辣中带酸，那是热情豪爽中的羞涩矜持，一步步沁人心脾。巴基斯坦的甜是温柔细腻的甜，充满想象力和感染力，一直甜到你的梦里。这里的烹饪师们都是味觉艺术家，他们就像画家一样充分发挥运用手中调料进行创作。因此，品尝西餐最好拥有艺术家的幻想与敏感，否则便辜负了那精心调制的道道美味。

久负盛名“克拉西”

伊斯兰堡是巴基斯坦的首都，全国政治中心。地处内陆，背依高峻的喜马拉雅山，面向宽阔的印度河大平原，东侧是秀丽的拉瓦尔湖，西侧是一片开阔的河谷地带。群山起伏，湖水清澈，是一个山清水秀的地方。

说到伊斯兰堡的美食，不能不提到羊肉。巴基斯坦是穆斯林国家，人们偏爱吃羊肉和鸡肉。在中国大部分地区，涮羊肉、葱爆羊肉比较流行，羊肉的其他做法并不多见。然而在伊斯兰堡，有一道菜叫炒炖羊肉却久负盛名，当地人把这道美食叫做羊肉“克拉西”，吃的时候一般用一种叫做“恰巴蒂”的粗面饼蘸着羊肉和油乎乎的汤汁一起吃，羊肉一点膻味都没有，风味十分独特。

用羊肉和鸡肉做美味的“克拉西”在巴基斯坦各个省都非常流行，男女老幼都爱吃，不光是饭店，而且几乎家家户户都会做这道菜，就像中国的“西红柿炒鸡蛋”一样普遍。由于羊肉比鸡肉贵很多，所以大部分人平时在家吃鸡肉“克拉西”比较多，羊肉“克拉西”一般是招待客人才会做的。当然也有例外的时候，就是巴基斯坦人在婚礼、生日的时候肯定都会有羊肉“克拉西”。

巴基斯坦人主要食用山羊肉，那里的山羊长相独特，远看像一只大狗，细高而且很瘦，宰出的肉很瘦没有肥油膘，刚开始我看到市场挂的羊腿还以为为兔子腿，不适合中国式的葱爆羊肉或过油肉，炒不烂。所以当地的羊肉做法主要是炖和焖。真是一方水土养育一方羊呀！

在巴基斯坦，如果给客人的饮食里没有鸡肉克拉西和羊肉克拉西，大家会说饭不够强，或者桌子安排得不够满。因此可以说鸡肉克拉西和羊肉克拉西是最必要的饮食。“克拉西”制作的时候一般要先把羊肉放在锅里用菜籽油炒，再加入西红柿、黑胡椒等各种调料炒和炖，最后把汤汁都收干，整个过程大约需要半小时。此外，还要用到蒜、生姜、红辣椒和青辣椒。

朋友哈提夫告诉我，在巴基斯坦，白沙瓦制做的羊肉“克拉西”是最传统、最地道的，很多来自白沙瓦的厨师不仅在伊斯兰堡、卡拉奇等城市甚至到阿联酋、沙特等国家开饭店，专门制作羊肉“克拉西”。好的羊肉“克拉西”是用1岁左右的绵羊肉制作的，味道非常鲜美，很多阿拉伯国家甚至从白沙瓦空运整只羊到当地以供食用。哈提夫说：“真正的羊肉克拉西源自巴基斯坦北部的白沙瓦，吃起来味道和别的地方不同，因为它不是用菜油炒的，而是用绵羊本身的脂肪炒出来的，而且制

作方法上不会太用辣，一般只是用盐炒。我只喜欢吃真正的羊肉克拉西，不太辣。”

巴基斯坦人还擅长做闷罐羊肉。这是一种较有特色的羊肉做法，选用羊腿或肋条肉，切成小块，提前浸入油、胡椒粉、辣椒末、盐、味精、大料等调成的配料中，然后放入陶制的坛子中，坛口用泥密封，将坛子放入地坑中的炭灰里埋起来，或放入镡坑里。几个小时后一坛美味的闷罐羊肉就做好了，用此法焖制的羊肉极为酥烂入口即化，回味无穷。本人最喜欢这种做法，将其列为巴基斯坦美食首选。

名副其实奶茶乐园

巴基斯坦人喝奶茶有着悠久的历史，无论在机关、学校、工厂企业还是街头巷尾，茶馆和茶摊比比皆是，人们渴了、饿了、累了、乏了，都要到茶馆去喝一杯奶茶。巴式奶茶的香甜浓醇，既甜蜜，又厚实，给人美好、幸福的感觉。巴式奶茶种类除了甜咸两种外，还有一种克什米尔奶茶，里面加入捣碎的开心果和巴达木果仁，有着漂亮的淡粉色。

巴式奶茶最常见的办法是先将少量的牛奶煮开，加上上等红茶继续烹煮，等茶香味被煮出来后，再加入适量的牛奶继续烹煮，稍后用滤网过滤到茶杯里，再加入砂糖即可饮用。茶、奶、糖互融互渗之味，真可谓奇妙无比。稍微将就点的烹煮办法，是用少量的清水煮开袋装红茶，等煮茶的水开锅后再加上适当牛奶，等再次开锅后，将其倒入茶杯即可享用。快捷方式制作奶茶的办法则更简单，那就是往斟满开水的茶杯里依次加入袋装红茶和少量牛奶，等泡出茶味后，用汤匙取出泡后的茶叶袋，再用袋装茶的线绳来回搅拌，挤出茶叶吸附的茶汁，然后往茶杯里加入砂糖1至2勺，搅拌几下即可饮用。

一般来说，巴基斯坦人每天至少要享用三次比较正式的茶点，那就是上午茶、下午茶和晚上茶点。上午茶一般在上午10时左右，下午茶一般在下午5时左右，而晚上茶点就比较灵活了，一般是在晚间10时左右。为什么每天至少要享用三次茶点？首先，奶茶对于以肉食为主的巴基斯坦民众的消化具有奇效。其次，在巴基斯坦，人们普遍注重享受生活，生活节奏又没有那么快，所以，即使是朝九晚五一族，上班之后，稍稍处理一下手头的急活，接下来就是享用上午茶。不论是在巴基斯坦的政府机关，还是企业公司以及银行等部门，这似乎成了一个不容变更的规矩。不仅如此，每个单位或部门里都有专门提供茶点服务的工作人员。茶点时间来临一刻，这些工作人员便忙碌起来，不一会将准备好的茶点送到每位员工的房间。上午茶和下午茶基本上没有两样，但晚饭后的茶点，一般是中国人所说的那种绿茶或者花茶，据说主要是为了消食。而上下午茶则有养胃或者充饥之功效。由此不难想象，巴基斯坦不仅是南亚的茶叶消费大国，也是南亚地区的砂糖消费大国，每人每年消费的茶叶和砂糖量是中国人均消费量的好几倍。

茶点时间还是大家相互交流的好机会。在伊斯兰堡，人们之间的沟通交流，上午茶和下午茶似乎为他们多了一个选择。茶点时间不长，费用也相对较低，大家除了在茶点时间里轻松地交流业务之外，更多的是互相联络感情。因此交流的话题也会从工作方面转到家庭方面。不仅会聊起各自的家庭和朋友，与孩子相关的话题更是大家常常谈及的。一到茶点时间，你会看到一家老小数人甚至十多人都会从四面八方、浩浩荡荡地聚集到一起。茶点时间，大人们在天南海北交谈之余，看着小朋友互相打闹，常常情不自禁地勾起对自己童年的回忆。

在伊斯兰堡，只有一到茶点时间，不论是在街道边的座椅上，还是商铺前的草坪上，都



巴基斯坦人的饮食习惯和新疆多少有些相似。他们的日常饮食以牛羊肉为主，基本只有炸、烤、炖三种做法，调料大量的使用洋葱、咖喱、孜然、辣椒。蔬菜品种也很有限，做蔬菜的时候，要么是生拌成色拉，要么就是炖，炖得烂烂的，都看不出原来的面目。但是，烤肉的时候，人们会洒些新鲜的柠檬汁；拌沙拉的时候，柠檬片和柠檬汁是必备的；在巴式炒饭中，也少不了柠檬的味道。不仅如此，到伊斯兰堡当地朋友家中做客时，他们都会很客气地给我端上一杯巴式奶茶，里面也有柠檬片。就算是喝中国的绿茶，他们也会“自作主张”加上些柠檬片。

据当地一位医生介绍说，饮食中大量使用柠檬对身体很有好处。巴基斯坦人的饮食以烧烤为主，而烤肉中含有的致癌物又让许多人担心不已。但是，柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸等有机酸，还有丰富的橙皮甙等黄酮甙类物质，它们都能有效地分解、中和致癌物，使之转化为无毒物质，还能抑制促进癌细胞生长的各种酶的活性，使其失去作用。此外，将柠檬汁淋在烤肉上，还能帮助肉类释放其自身的香味并去除腥味，使烤出的肉更鲜嫩可口。

巴基斯坦人还特别喜欢吃洋葱，他们在烤肉的时候要配以洋葱，蔬菜沙拉中也少不了洋葱的身影。虽说洋葱的味道有点“冲”，但有一点值得肯定，巴基斯坦人罹患癌症和一些如糖尿病、高血脂等富贵病的比例比较低，洋葱在他们的日常饮食中和柠檬一样起到了重要的作用。

洋葱可以分解脂肪，其中所含的化合物能够阻止血小板凝结，并加速血液凝块溶解。所以，心血管病患者在享用高脂肪食物时，如果能搭配些洋葱，有助于抵消高脂肪食物引起的血液凝块。巴基斯坦人的饮食以烧烤为主，在吃较多肉食的同时佐以洋葱，应该算是他们健体防病的一个妙招。巴基斯坦人不少，因为他们喜欢吃甜食，但得糖尿病的却不多，这也和洋葱有“密切关系”。很久以前，洋葱就被用来治疗糖尿病，到了现代，医学也证明洋葱确实能够降血糖，而且不论生食或熟食，都同样有效果。原来洋葱里有一种抗糖尿病的化合物，类似于某种常用降糖药，具有刺激胰岛素合成及释放的作用。

至于洋葱和肉搭配而食的方法则有很多。可以将洋葱片和肉块交替串成肉串，放在明火上烤，洋葱可以吸收肉的油脂，并使肉变嫩；用洋葱丝炒肉也是很常见的吃法；如果可以接受的话，在炖肉上撒上洋葱碎更是别有一番风味。

巴基斯坦人的主食为面粉和大米，除了“恰巴蒂”的粗面饼，还有油饼、油炸土豆馅“三角”。大米常常加上各种佐料做成黄油抓饭和肉抓饭。另一种染有颜色的甜米饭是婚宴的必备食品。他们吃饭不用刀叉、筷子，而是在净手后用右手抓着吃（左手认为是不洁的）。他们的手抓技术十分熟练，而且不怕烫。无论在城市或乡村，盛饭盛菜都用浅口盘子，大概是适宜盛饭的缘故。

会看到一群又一群喝茶的人。他们一边品茶，一边聊天。虽然他们的收入赶不上西方发达国家，但他们却有自己的幸福和惬意。

伊斯兰堡奶茶馆的生意十分兴隆，这还与老板、伙计热情周到的服务态度是分不开的。人们从茶馆门口经过，老板或伙计会热情地招呼你进去喝茶，即使不喝茶，也要拉着你坐一会儿，兜里没钱，在茶馆也不会丢丑。茶馆既收现金，也可赊账。喝奶茶是巴基斯坦人世代的嗜好，奶茶是他们天天不可缺少的饮料。因此，巴基斯坦可以说名副其实的“奶茶王国”。

洋葱和柠檬不可少

没来伊斯兰堡以前，朋友就告诉我，这里的人离不开柠檬，“就像中国人离不开盐一样”。来到伊斯兰堡后发现，人们对柠檬的喜爱超过了我的想象，不论煮饭、炒菜还是做汤，都少不了柠檬。

由于和中国的新疆维吾尔自治区毗邻，