



位于东非广阔高原上的埃塞俄比亚,正在以惊人的经济增长速度摆脱“饥饿国家”的形象。事实上,它水源丰富,拥有非洲最多种类的农作物和最多数量的牲畜,还是世界咖啡原产地。吃不好?没道理!



地吃一顿妈妈做的 Doro Wot,那是一种英吉拉卷炖鸡肉,极其美味,酱必须用加了香草的黄油煸熟辣椒、红葱头、大蒜、小豆蔻、莳萝和姜,再加入鸡肉块慢火炖。

只有妈妈才做得出那样的美味,若是有人来,英吉拉就会被漂亮地摊放在草编的桌形筐(Messob)里,上面点缀着五颜六色各种卷饼吃的酱料(Wot)和小菜,看着既养眼又开胃,忍不住食指大动。

没错,埃塞俄比亚人吃他们为之狂热的英吉拉时,无论男女老幼都用手,而且都用右手!为了表示对客人的友好,他们一定会时不时地揪一块英吉拉,卷成毛巾卷的模样递给你吃,“毛巾卷”卷得越大,说明你们的友谊越牢固。

并不是每个外国人都吃得惯酸酸的英吉利,可以说“喜欢吃的很喜欢,不喜欢吃的非常不喜欢”,但谁能拒绝一卷“毛巾卷”的友谊呢?牛肉生吃更有味!

除了英吉拉,埃塞俄比亚人还有一大饮食嗜好,就是生食牛肉,它算得上是一道大菜,家常菜或者一般馆子里见不着,非得等到婚丧嫁娶或者重大节日,才有机会吃到。

好比我们传统里为了大典会杀鸡宰牛一样,埃塞俄比亚人为了表示隆重和重视,重要的宴请必须宰牛,而且当着客人的面把带着热气的牛肉绞成末,拌上调料,再端上英吉拉(又是它!),一起手抓生吃。

绝对新鲜还得带着刚宰杀的温度,这是生食牛肉的必须条件,一旦冷却就不能生吃了;一头牛身上能够用来生吃的肉只有五分之一,主要是牛里脊和其他最为鲜嫩的部分。

真正传统的生食牛肉的方式,是被宰后的牛去皮挂在那里,客人们自己去挑选自己满意的部位,用小刀片下来,蘸上红辣椒末和盐吃得心满意足。许多玻璃心的外国客人可能受不了这种方式,但如果你能入乡随俗,大口吃肉,大口喝当地酿造的蜂蜜酒,主人一定为此感到既自豪又骄傲。

咖啡,献给世界的礼物

很多人这辈子从没听过,更别说去过“卡法”(Kaffa),它是埃塞俄比亚的一个省。自远古以来,这片西南高原的森林地带就有野生咖啡树寂寥生长。

世人常说的“咖啡”一词,便是从“卡法”演变而来。咖啡最早就是被发现于我们今天所知的埃塞俄比亚卡法地区。据民间传说,一位牧羊人看到山羊食用了一种灌木的浆果后变得异常兴奋,他感到很好奇,自己尝过后,感觉全身充满能量和活力。

很快,有关这种神奇浆果的消息迅速传遍整个地区。僧侣们开始将果实晒干以便向更远的修道院运输。除了食用,他们还泡水饮用,使自己在祈祷时更为清醒。

后来,咖啡浆果被越运越远,从埃塞俄比亚运到阿拉伯半岛,并首先在也门被人工种植;又从也门传到了土耳其和欧洲;新大陆发现后,欧洲人把它种到了南美的土地。

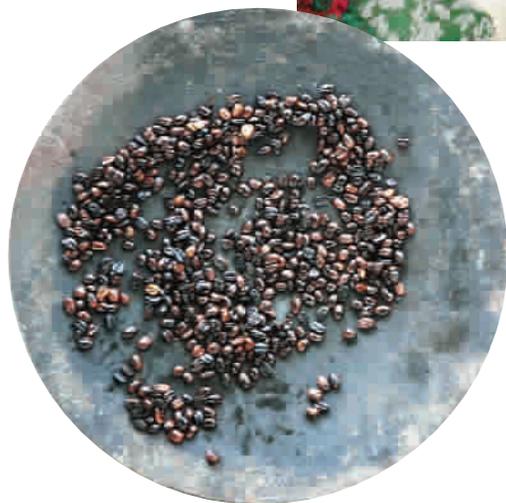
制作和品尝咖啡是埃塞俄比亚最重要的传统社交活动,邀请一个人参加咖啡仪式,通常被视为尊重和友谊的标志。

必须地上铺满鲜花,炭炉烧得旺旺的;必须美女主持仪式,生咖啡果烤到焦香,手工捣碎,火上煮开,浓香四溢中,为客人斟上象征友谊和尊重的浓郁咖啡——它是埃塞俄比亚献给整个世界最珍贵的礼物。



飞向埃塞俄比亚的好胃口

文/图/小曲



坐定,放松,古老的东非音乐中,飞机缓缓滑向跑道。

我即将飞去一个遥远而神秘的国家,它的名字叫做“埃塞俄比亚”。所有人都担心我到了那里会不会吃饱,弄得我自己也心生疑惑,直到——一个头上披着美丽白纱的空姐,手托香气四溢的开胃小点笑着过来。

科洛,点燃食欲

与别的航空公司不同,埃塞俄比亚航空上来的开胃小点并非果仁或者咸脆圈,而是一小碗烘干酥脆的大麦粒,金黄诱人,配着炒至喷香的鹰嘴豆,还撒了少许盐花。

这种被叫做“科洛”(Kolo)的传统零食,含有大量纤维以及蛋白质,饱和脂肪和胆固醇含量极低,非常健康。入口时,充盈谷物的香,嚼起来相当带劲,连邻座的人都会忍不住被它散发出的那种烘烤过的焦香吸引,抓上一把。

埃塞俄比亚人认为科洛能降低患心脏病和癌症的几率,他们也习惯把它作为客人上门后端出的第一道迎宾小食,配著名的埃塞俄比亚有机咖啡;或者干脆装一包,路上带在身边当零嘴吃。

苔麸,食物的灵魂

作为一名资深馋癩,漫长的飞行时间里,研究埃航厚厚的菜单成了我的消遣。于是我认识了一种这辈子从来没听过的粮食:苔麸(Teff)。

海拔3000多米的埃塞俄比亚高原,每年7月农民开始播种,到了十一月就可以收获这种植株仿佛小麦,种粒比芝麻还小的粮食了。它们虽然生长速度快,但产量非常低,亩产只有小麦的15%,每150颗苔麸的重量才相当于一颗小麦粒,却是当地人最主要的食物。

虽然产量低,但苔麸的营养价值非常高,富含氨基酸、蛋白质、各种微量元素、植物纤维,铁含量是小麦的两倍,钙含量甚至比牛奶还高。

在世界其他地方,苔麸只是一种草,这一点从它的中文名字上也可以得到印证:“埃塞俄比亚画眉草”,而埃塞俄比亚是唯一食用苔麸的国家,人们视它为宝,磨成粉加入水,和成面,放在一个筐箩里摊开,发酵两三天后,蒸成软软、酸酸、表面有小气孔的大薄饼。

人人都为英吉拉狂

埃塞俄比亚人几乎每餐都离不开这种用苔麸做成的英吉拉饼(Injera)。可以毫不夸张地说,英吉拉在人们心目中的地位无可取代。

埃航的漂亮空姐对我说,她每次飞完国际长航线,最想做的第一件事就是赶紧回家,美美

正宗冬虫夏草 5折直销 低至99元/克 下周六火爆开始

回馈《新民晚报》读者,第二届“青海冬虫夏草协会原产地直销”活动,11月23、24日在新民晚报社一楼(威海路757号文新大厦)



- 11月23日、24日(下周六、周日),5折直销,非常省钱
 - 挤干价格水分,花1斤虫草钱,能买2斤!最低至99元/克
 - 精密仪器当场检测,假一罚十,买贵三倍返差价
 - 前100名预订即送价值380元藏红花
 - 特邀上海市中医医院主任医师周大成至现场指点虫草使用诀窍与鉴别心得。
- 第二届《青海省冬虫夏草协会原产地直销》活动宗旨,为回馈《新民晚报》

广大读者,邀请藏族同胞把原产地高品质的虫草运到上海来,砍掉中间环节,让市民用5折价格买到正宗的那曲、玉树虫草!省钱50%!一方面让上海市民以产地价买到正宗的虫草;另一方面,帮助提高藏族同胞的收入。

特别提醒:本次活动免去了多个中间环节,为原产地成本价直供,每人限购250克!

我们保证:
● 所有虫草都产自西藏那曲和青海玉树,均为品质上乘的野生虫草;

- 每一头虫草都是原生态的,是我们向藏族同胞直接收购、精挑细选;
- 每一头虫草都是上品,色正、体满、高营养、无断草、无穿签、无死草,干度达到95%以上。

市场参考价 VS 直销价

品名	市场价	直销价
1000头纯正顶级虫草王	798元/克	358元/克
1500头纯正特优级虫草	598元/克	299元/克
2100头纯正特级优选虫草	498元/克	249元/克
2500头纯正优选级虫草	378元/克	199元/克
优选级纯正断草	278元/克	139元/克
3000头以上纯正普通级虫草	198元/克	99元/克

(数据采自本市知名连锁药店)

冬虫夏草原产地直销
活动接受电话预订
时间:
11月23日至11月24日(周六、周日仅2天)
每天9:00-18:00
地点:
新民晚报社一楼
(威海路757号文新大厦一楼)
咨询热线:
021-62196809、62596330