

埃及是一个古老而神秘的国家,金字塔、木乃伊、艾兹哈尔清真寺,以及卢克索的方尖碑,每年都吸引着无数游客前来观光。不为人知的是,这里还隐藏着很多美味的食品呢。

味道鲜美“卡巴布”

开罗人对羊肉的好处极为推崇,吃法以烤制为主,羊肉含胆固醇低,营养丰富。在阿拉伯的穆斯林食品中,羊肉是最常吃的肉类。多年的饮食习惯使埃及的普通老百姓都对吃羊肉的好处了如指掌。埃及朋友能一口气就说出了吃羊肉的几大好处,如温补脾胃、调治气虚、增热御寒、壮阳生精等。埃及人在羊肉的吃法上通常有煎羊肉配芸豆、羊排、羊肉末面条、羊肉饼、焖羊肉块、烤羊肉串、红烧羊肉块、煎羊肝等;而烤全羊则是他们最高档次的羊肉佳肴。具体做法是,把一只肥嫩的羔羊除去头脚,掏空内脏,塞满大米饭、葡萄干、杏仁、橄榄、松子等干果和调料,放在火上烤。

在埃及,吃烤全羊是富人的专利,普通老百姓中,有两种吃法最普及,即“想我了吗”和“烤爸爸”。这都是从阿语直译过来的谐音。“想我了吗”是烤肉的一种。通常是在临街的餐馆外,有一个状似金字塔的烤肉架。被炙烤的肉随铁柱子转动,烤熟一层,就削去一层。把肉夹在饼里,添加西红柿、酸黄瓜、洋葱食用。“烤爸爸”就是我们通常所说的“烤羊肉串”。不过,阿拉伯的烤羊肉串货正味纯,是用碎羊肉混合烤就。选料多是羊腿和背脊上的瘦肉,烤前先将上好的羊肉煨上胡椒、精盐、姜葱、大料和橄榄油等调料,然后切成拇指大小的方块,一嘟噜一嘟噜地串在长约一米的特制铁钎上,放入专门的烤炉中烤制。

“烤爸爸”就是开罗最出名的烤肉串,也叫“卡巴布”,在阿拉伯语中即是烤肉串的意思。“卡巴布”与北京大街小巷中到处可见的新疆烤羊肉串有很大差距。“卡巴布”的选料非常考究,一般只以羊腿和背脊上的瘦肉为原料,中国人很爱吃的羊尾油则是根本不予考虑的。

在埃及,“卡巴布”烤熟后便从钎子上取下放入盘中,卖时也是论公斤卖,相比之下,新疆的烤羊肉串就显得太小家子气了。烤好的“卡巴布”,香味四溢,嫩而不焦,口感极佳。吃的时候,配上“陶黑那”(一种类似芝麻酱的佐餐酱)和当地用黄瓜、洋葱、胡萝卜、莴笋叶做的沙拉,吃起来别有一番风味。埃及的许多专门经营“卡巴布”的店铺,每一家“卡巴布”店在配料上都有自己的祖传秘方,烤出来的“卡巴布”味道各不相同,因此,游客大可不必担心会吃腻。

吃国菜要喝一缸水

蚕豆是埃及的“国菜”,它不仅是餐桌上的主要菜肴之一,而且在格言和谚语中也经常出现。埃及谚语有一句格言:“每粒被虫蛀了的蚕豆,都有它特地要买的人。”意思是说一货有一主,各有其自己爱好的。如果某种计谋也被败露,人们便说:“我明白这蚕豆了!”有人说:“别跟我玩蚕豆了!”很明白,它的意思是“别把我当作傻子取笑了”。

由于爱之甚切,埃及人索性将蚕豆称为“埃及豆”,蚕豆更是他们每天不可或缺的食物。埃及人口约7000万,平均每天消费蚕豆约1000吨。埃及人吃食蚕豆的花样很多,最常见的有四种,焖蚕豆、炸蚕豆饼、炖蚕豆和焖豆芽。

焖蚕豆是一种最普通的、带有浓厚辣味的小菜,制作的方法也简单:将蚕豆挑选干净,放在锅里,加入适量的水,放入大蒜、洋葱,搅拌一下,然后放在文火上彻夜蒸煮。做好后的焖蚕豆成稀稀的糊状,很像婴儿食品。食用时,加些新鲜的柠檬汁、橄榄油、奶油或黄油和嫩绿的香菜叶,有时放上奶和煮鸡蛋等一起捣碎拌匀。埃及人的早餐里,滚烫的焖蚕豆和牛奶是必不可少的,尤其是在冬天和斋月里,更受欢迎。在开罗穷人区,街头巷尾都有卖焖蚕豆的小摊,有的摊子旁还放着桌子和凳子供客人用餐。清晨,有人穿着睡衣就出门了,端着小锅或饭盒,打了焖蚕豆回家吃。富人区也能发现卖焖蚕豆的摊子。有人席地而坐,端着盛有焖蚕豆的碟子,用大饼捞点焖蚕豆一起吃。阿拉伯语里,焖蚕豆叫“福尔·穆单米斯”,在首都北京,我遇到在此工作的埃及人,我问他想家吗?对方说想极了,但“最想的是福尔·穆单米斯”。

炸蚕豆饼是扁圆形的,跟中国的丸子差

古老国度的神秘美食

文\长城



不多,味道也与素丸子有些相近。炸蚕豆饼阿拉伯语叫“塔阿米叶”,从“塔阿姆”演变而来,意思是“食物”,塔阿米叶则有“食物之母”的喻义,可见它在埃及人心目中的地位。做法是,把蚕豆浸泡一夜,放在臼中捣碎,加上碎欧芹(茎叶似芹菜,但没有芹菜强烈的气味)、葱头、蒜和薄荷干,也可以加些韭菜,搅拌均匀,炸至深黄色,外焦而内嫩。如果在饼中加肉末,在奶油中炸,味道就更加鲜美。开罗的大街小巷,都有卖塔阿米叶的,全是现炸现卖。尤其在早上,喜欢睡懒觉的埃及人起床晚了,又赶着上班,匆匆在路边买上两三个“塔阿米叶”,边走边吃,工作生活两不误。来过埃及的不少中国人都说,吃不惯埃及的许多饭,但对“塔阿米叶”,却觉得很合口。

炖蚕豆,埃及人叫“比萨拉”,制作时将蚕豆浸泡一夜,然后加入锦葵叶、少量蒜和薄荷,放进锅里加适量的水,炖熟后盛入盘中,上面再入奶油、炸葱头一起食用。

焖豆芽的做法是将蚕豆泡出芽,然后加盐和调料焖。有人加上西红柿一起炖,也有人加入奶油和埃及甜菜叶一起炒着吃。

埃及朋友时常开玩笑说,到中国去,一是登长城,二是尝“中国豆”。因为埃及的国菜就是用“中国豆”做的。埃及焖蚕豆和中国的川菜味道最接近,都是带有浓郁的香辣味,好多国人在开罗吃到了日思夜想的焖蚕豆后,总会被咸得喝了一大缸水,因为埃及的重口味



并不好适应。

“欧希”保持社会稳定

开罗的第二名字叫“饼之城”,因为大饼随处可见,而且堪称一流。大饼是埃及人生活中不可缺少的一部分,品种也很多,有的大如蒲扇,有的小如碗口,最常见的一种只有一个巴掌大。旅游者来到埃及,对埃及人的“食”印象是最深的同样是大饼。在地上铺一张旧报纸,上面放着二三个大饼、几根大葱、一二个西红柿、一块白白的奶渣,外加一杯自来水。几个穷哥们蹲着围在“大地餐桌”四周,“桌”上放着一摞大饼和一大盘由大葱、洋葱、西红柿、生菜加上柠檬汁和橄榄油拌成的凉菜,用手撕于大饼,蘸霍姆斯酱,抓凉菜往嘴里送,再到路边茶摊那里买一杯带红糖的热红茶,就是美滋滋的一顿聚餐。

大饼,埃及人称之为“欧希”意为“生活、生命”。它由面粉加盐和水发酵后烘成,呈扁圆形。主食面包呈长条状。埃及制作大饼的历史已有数千年之久,居民一日三餐不可无大饼或主食面包。一般大饼铺门面狭小,柜台对着人行道,柜台后面便是烤炉,边烤边卖。人们站在柜台前可看到红红的炉火,等售货员从炉中取出大饼,倒在桌上,顾客便可趁热购买。热乎乎、香喷喷的大饼和面包,清香诱人,有人忍不住过付款边拿着吃起来。

埃及大饼,就好像中国北方的馒头、南方的米饭一样,它是埃及人每日必不可少的食品。制作方法非常简单:先将和好的面团用机器压制或手工擀成1至2厘米厚的生面饼,然后

平摊在特制的铁板上,放入烤箱烘烤3至5分钟即可。烤好的大饼中部微微膨起,外焦里嫩,香喷可口,需趁热吃才好。

埃及大饼从品质上大体可分为三种。一种是白大饼,它是在黎巴嫩和叙利亚等国非常流行的大饼。这种大饼是用富强粉制成的,一般只在高档超市里出售,顾客也多是外国人。四五张一包的大饼可卖到3.5个埃镑(1埃镑相当于人民币1.4元)。第二种是私家店铺里烤制的大饼。这种大饼往往在普通面粉里添加了燕麦粉、大麦粉等,价格是每张大约0.25个埃镑。第三种就是正宗的埃及大饼了。这种饼在埃及非常普遍,有人戏称为“黑大饼”。因为这种大饼是用按比例配制成的混合面制成的,颜色比富强粉要黑一些。埃及政府给予高额财政补贴并指定厂家专门生产和销售这种大饼,每张饼的价格只有0.05埃镑,也就是人民币7分钱。政府锁定销售价格,严禁厂家提价出售。

据一位久居埃及的中国朋友说,“黑大饼”的价格已经十几年没有变过了。埃及政府之所以花费巨资这样做,目的就是为了维护社会稳定,保证人们基本的生存需要。因此,在埃及的大街上几乎看不到讨饭的人,因为1个埃镑可以买到20张大饼,足够一家人一天的吃食。人们都能保证基本的温饱水平。埃及能够保持社会的基本稳定,埃及大饼绝对是“功不可没”。

埃及大饼大多是由政府指定的生产厂家经“流水作业”烤出来的。有一家当地非常有名的政府指定的大型大饼生产厂,店面临街,前店后厂,烤好的大饼可以立即拿到前台出售。价格便宜,既批发又零售,前来购买的顾客熙熙攘攘,生意十分火爆。每当大饼出炉时,店前并不宽敞的马路上就会很快停满汽车,甚至造成道路拥堵。

埃及大饼多是沿街叫卖,席地而售。无论是身着西装或传统阿拉伯长袍的埃及人,还是长衣短打的埃及寻常百姓,都对大饼有着难以割舍的情结。开罗的街头到处都有卖大饼的小商小贩,无论是高温酷暑的夏天,还是无论凉爽的冬季,街道上卖大饼和买大饼的人总是川流不息。

“谁是绝配,本土菜搭配本土酒活动”登陆上海

“谁是绝配,本土菜搭配本土酒”的体验活动,于2015年11月12日晚再次登录上海。

本次活动由葡萄酒商业观察(WBO)和张裕联合主办,邀请到了两位重量级的专家坐镇评委:一位是唯一在中国工作并通过“葡萄酒大师”理论和盲品考试的赵凤仪女士;而另一位则是中国首位WSET三级讲师,勃艮第首位大中华官方讲师,来自台湾的齐绍仁先生。

“葡萄酒要深入中国人的生活,首先得融入中餐,而中餐丰富性也会让葡萄酒有更多搭配乐趣。主办方策划的‘谁是绝配’活动,对于整个葡萄酒行业都有深远价值和意义。”赵凤仪老师对活动给予了很高的评价。

她接着介绍到,很多人说鸡肉、鸭肉、鱼肉应该搭配什么葡萄酒,但她认为中餐烹饪方法对餐酒搭配的影响,甚至超越食材本身。“如果厨师的烹饪方法是比较简单柔和,比较优雅和鲜美,不管原料是什么,我觉得都可以指向今天我们的第1款酒——张裕

醉诗仙干白。”赵凤仪举例指出。

而齐绍仁在选择绝配酒款时,发生了一些有意思的小插曲。在选择白斩鸡、本帮腌笃鲜、油爆虾拼龙井虾仁、红焖羊肉等上海菜的搭配建议时,他都指向了第6款酒——陕西张裕瑞那城堡酒庄干红。“我觉得性价比很好,这款酒搭菜的范围很广,也平衡,就是我的首选。”齐绍仁表示。

而在上蟹粉狮子头时,齐绍仁则选择了宁夏张裕摩塞尔十五世酒庄干红。他表示,虽然搭配这道菜时略有苦涩味道,却让他想起前不久在宁夏游历的感觉,有一些苦涩,每天吃土豆丝,这段时光也让他经常回味,所以在搭配这道菜时,想要一点冲击,这也是选这款酒的原因。

另外,主办方也邀请了一些上海的意见领袖,他们都是葡萄酒深度爱好者。一位女士称,她通过此次活动,发现60多元的张裕醉诗仙干红,竟如此甜美和适合自己,是张裕醉诗仙改变了她对价格不高的酒的看法。