



# 纵情辣味不丹

文、摄/ 叶孝忠

## 辣椒、辣椒，还是辣椒

导游问我想不想尝试他们的食物，但可要有心理准备啊。我吃了一口 Ema Datse，辣得不行，马上灌一口印度奶茶来浇火。不丹的国菜 Ema Datse，就是辣椒芝士，将辣椒和芝士一起炖煮，黏糊糊软绵绵的，卖相不佳，吃一口要扒很多口的米饭才能消除那浓郁的奶味和辣味。酒店的厨师甚至突发奇想，采用辣椒来做成雪糕，冰火两重天，味道可想而知，但其创意和努力确实值得嘉奖。

如果要给一个老饕判死刑，那么就送他到不丹，那是生不如死的“待遇”。不丹地处高原，食材本来就匮乏，加上菜肴往往高热量，懂得计算卡路里的人，就不敢多加尝试。

如果你喜欢吃辣、肥肉和腌肉，这些不那么轻易让人产生兴奋感的食物，那么或许你会喜欢不丹美食。

性情温顺的不丹人嗜辣，而且无辣不欢。不丹的国家级食材是辣椒，在菜市场里成山成堆地卖，一公斤才大约一美元。在不丹辣椒不是调味料，而是当成蔬菜来享用，除了新鲜的青辣椒和红辣椒，还有不少辣椒的制成品，比如辣椒干、辣椒粉等。在不丹农舍的阁楼里，就经常可以看见晒干的辣椒干。不丹一年要生产 10500 吨的辣椒。

看着不丹朋友大口大口地吃着辣椒，而我们则吃由酒店提供的色拉。其中一服务员笑着说，过去真的很难想象吃生的菜，那是牛才吃的，但是后来发现原来外国人都喜欢吃生蔬菜，才习以为常。服务员去过欧洲，最不习惯就是色拉这道菜。这或许就是所谓的文化差异。

## 周末菜市场巡礼

来到不丹，逛菜市场绝对是高潮之一，廷布每逢周末都有一个菜市场，由山里来的不丹人摆卖着农货，买卖者都穿着最亮丽的传统服装出席，这还是一次上好的社交场所。不丹菜肴十分单调，食材选择也不多，最常见的外是辣椒、马铃薯和一些野菜等，不丹人的零食也很特别，在市场里经常可以看见硬得像石头一样、由绳子串起来卖的干奶酪，导游说那是不丹人的零食，不丹人也喜欢嚼槟

榔，经常可以见到满嘴“红汁”的老人咧着嘴笑。由于槟榔会引起不少口腔疾病，现在的年轻不丹人也渐渐远离它。

要了解一个国家和民族，就要通过他们的肠胃。地处高原的不丹，自然发展出一系列高热量的菜肴。米饭是不丹人的主食，一般的选择为白米和红米，而淡褐色的红米其实是糙米的一种，特别适合在贫瘠的高原土壤上生长，米粒分明淡红色泽，混上咖喱还算十分可口，这种米虽然不比白米香，但是营养成分比较高，这种米特别适合在高原上栽种。在不丹能耕种的土地十分有限，最肥沃的土地往往是山谷，经常可以看见层层绿油油的梯田，一小亩一小亩地蔓延到天边。

除了自家饮食文化，不丹也深受邻居西藏和尼泊尔的影响，在不丹你也能轻易找到西藏的馍馍、酥油茶、格粑等。

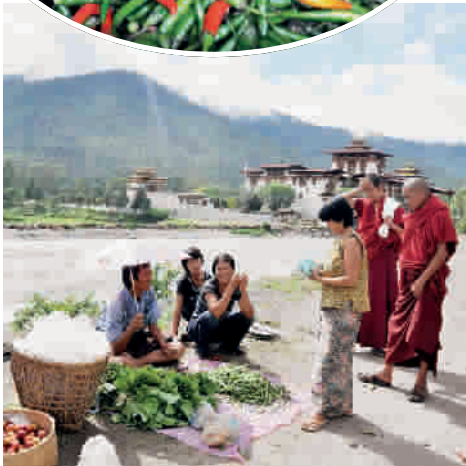
## 平民家里的菜肴

在地势较高的东部，并不适宜种植水稻，荞麦就成了当地人的主食，到了卜姆当旅行，荞麦煎饼及时出现，叫人松一口气，终于可以尝到不同的食物了。

在卜姆当有幸到不丹人家做客，主人经常会准备甜得惊人的热奶茶，或是加入盐和牛油的藏族酥油茶，配上简单的小点心，比如捣扁玉米，类似西方人早餐的玉米片，都是属于不算好吃但不想多吃的那种食物级别，但好客的不丹人会慎重地将之献给客人，这份热情比食物还要美味。不丹也有自家品牌的啤酒，名为红熊猫（red panda），也是产自卜姆当，当地也生产洋酒，包括威士忌、朗姆酒等，其中的威士忌还有不同果味的选择。当地人则喜欢饮用自己酿制的米酒 Arra，度数颇高，好客的主人总是先敬酒，连喝几杯才算是领了对方的心意。

如果老饕是肉食动物者，那么他在不丹会更痛苦。不丹人很喜欢吃肥猪肉，但街上绝对没有胖子，估计每天需要走无数公里的路，想胖也难。

不丹境内万河奔流，河里应该有肥美鱼鲜，但狩猎和钓鱼都违背了佛教不杀生的原则，所以都是非法的。不丹人不做屠夫，这些职务大多由南部信奉印度教的尼泊尔人担任，不少肉类也进口自印度，所以要在不丹获取新鲜肉类十分困难，巧妇自然也束手无策。近年来，随着不丹越来越国际化，很多厨师也开始懂得变通，尝试制作西餐，也改良了不少不丹菜肴的做法，所以到不丹旅行，在酒店餐馆里吃的不丹菜和不丹人吃的还是有一定的差别。



# 片片粽叶香 浓浓糯米情

海客乐特推出有机糯米粽子

中国传统节日端午节即将到来，各种形式、口味的粽子已开始上市。今年端午节，会给你带来惊喜的是上海世博会有机食品唯一特邀商户海客乐有机食品专卖连锁店特推出的有机原料糯米飘香粽。蛋黄肉粽、赤豆粽、豆沙粽、栗子肉粽、鲜肉粽……口味多样外，海客乐精选了无农药、无化肥的有机糯米为原料，用天然粽叶通过传统工艺和改进方法制作而成，自然醇香。

海客乐飘香粽以有机糯米为原料：海客乐飘香粽采用东北的上等有机糯米制成，严格按照有机标准

种植：不施用化肥、农药、杀虫剂，无化工农资产品污染源。粽叶选用原生态粽叶多层包裹，包住了米香，融入了粽叶香，使得有机糯米粽子飘香十里、回味悠长。

有机糯米因其种植过程中不使用化肥、农药，无添加剂，保留了糯米天然的清香，因此口感更纯正、自

然，而且质地松软、回味绵长。相较于普通粽子，有机糯米粽色泽红亮、粒粒分明、颗颗晶莹、柔软粘糯、香糯十足、弹滑饱满、甜而不腻、唇齿留香，比普通粽子更有滋味。

在制作工艺上，海客乐糯米粽秉承嘉兴一千多年饮食文化传统的基础和前人的经验上，博采众长，采

用 160 年秘制的蒸汤、19 道传统制粽工序，又历经多年的摸索和创新，从而形成针对有机原料独特的加工工艺。

融入了美味、安全与健康，端午节将至，带上一盒有机糯米粽子送给亲朋好友，是您表达心意的最佳选择。

