舌荐天下

巧克力

咖喱角

Boerewors 香肠

鳄鱼肉

卡鲁小羔羊

看世界杯

不可错过的南非美食

非洲,对于外界来说是一个神秘的地方,那里有浓密茂盛的热带雨林,有世界上最广袤的撒哈拉沙漠,有古朴粗犷的风俗民情,当然还有具有浓郁风情的非洲美食。今天要给大家介绍南非的美食。南非的美食重镇是开普敦,长久以来,深受东西方以及非洲饮食文化的影响,形成了自己独特的饮食体系。

山珍野味享不尽

开普敦是南非美食的发源地,长久以来,深受东西方以及非洲饮食文化的影响,这里既有各色各样的本地风味佳肴,也有融合了世界各地口味的美食。南非的厨师们无疑在倾力而为,满足世间一流美食家的口味。

人的一生中并不是总有机会可以品尝到鳄鱼肉、跳羚羊肉或者鸵鸟肉。所以,如果有机会在南非旅游最好还是利用这个机会到南非品尝一下。经过100年对野生动物的创造性管理,世界野生动物领域的领头人——南非能够为游客提供一道道独特的山珍野味。面对鳄鱼肉排、鸵鸟炖肉或是由大羚羊、跳羚羊肉制作的可口、精美、富有异国情调的食品,你难道还不想大快朵颐吗?

海鲜如此鲜

对于注重健康的海鲜爱好者来说,清澈的水质和交汇于此的两大洋为他们提供了众多的选择。从鲍鱼、龙虾、对虾到各种贝类,你肯定从未品尝过如此鲜美的海味。

佐酒好菜岬羽鼬

世界上没有哪个国家像南非这样消费如此多的岬羽鼬(又被称为冈鳗,在南半球的其他地区也被称为鳕鱼或石鳕鱼)。这种鱼肉质结实,有着漂亮的鳞,能很好地吸收香味,是一道佐酒的好菜。

小羔羊肉口感极好

南非的卡鲁小羔羊以香草和灌木为食,所以它们的肉有一种特殊的香味。无论是煎、炒、烹、炸,都会给你不一样的感觉。

独特猴腺肉

猴腺肉,吃起来比听起来要好得多。它起源于一个玩笑,此后便顽强地留存了下来。几十年前,每当海外的厨师们看到来自约翰内斯堡的用餐者总爱在食品里添加西红柿酱和伍斯特辣酱时就感到非常生气。于是,他们把两种酱混合在一起,加入其他少许东西,然后戏称其为猴腺,并把它端给用餐者以羞辱他们。但你知道吗?如今,它的名字仍然出现在一些牛排店的菜单上。

送人首选巧克力

南非每年都要出口数以吨计的巧克力棒。一旦你品尝过任何一种南非巧克力,你就会明白为什么在寄给海外南非人的包裹里总能发现巧克力的原因了。你可以在南非各地的超市和便利店中买到这些巧克力,它们是最好的送人礼物。

Nando's 炸鸡香辣可口

这是一种真正健康、美味的快餐食品。这种葡萄牙和南非混合式的炸鸡是如此成功,以至于在葡萄牙、澳大利亚和新西兰等地,Nando's 特许经营店都遍地开花。你必须尝尝这种炸鸡——它是南非饮食文化的代表。它使用一种由辣椒、大蒜、鲜柠檬汁、香草和胡椒制成的调料,经过烹制,绵软无味的鸡肉便成了一道香辣可口的美味。

风干肉干和 Boerewors 香肠

在冰箱发明之前,人们为了保存剩余的猎物,用食盐、胡椒粉、香菜、醋和硝石等把肉洗净,然后挂起来晾晒。用这种方法处理过的肉只要保持干燥就能一直保存下去。而 Boerewors 则是一种卷起来销售的农夫香肠,非常粗壮。这种香肠味道辛辣,有香菜的香味,只要放入烤架或热锅上,就会嗞嗞作响,油花四溅。

酷爱玉米粥

玉米一直是非洲人的主食。非洲人或把它们用火烤,或碾成细粉,以烹制他们所喜爱的玉米粥。在早餐时喝玉米粥,佐以酸奶、糖或其他配餐,那真是天下的美味。

边走边吃咖喱角

这种三角形的开胃饼是南非人对世界饮食的贡献,当地人称其 Samoosas 咖喱角。馅儿既可以是辣椒末儿,也可以是多种蔬菜的混合物。这是一种适合边走边吃的食品,刚出锅的时候,真是香气扑鼻。

传统美食马来料理

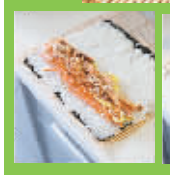
南非最具影响力的传统美食首推马来料理,马来菜向来以调味的艺术而闻名,各种香料与调味料,如辣椒、豆蔻、肉桂、丁香等被运用得淋漓尽致。常见的马来菜有小龙虾拼盘、酱汁蒸煮的 Masaa 鱼等。

当然,你也可以享受番茄咖喱羊肉,或是香气浓烈的香辣洋葱咖喱羊肉,内含多种调味香料,如肉桂、茴香、大蒜、丁香、咖喱粉、姜黄等。此外,还有咖喱烤肉丸,丸子内有番茄和动物肝脏,味道也是非同一般。

(左岸)

快乐厨房

韩式紫菜包饭



炎热的夏天,吃什么都觉得没食欲,来试试这道爽口爽心的紫菜包饭吧!

材料:米饭、黄瓜、胡萝卜、韩式泡菜、火腿、杏仁、烤紫菜。

调料:白醋、糖、盐。

做法:1. 将刚出锅的米饭加入适量的醋、糖、盐拌匀。

2. 将黄瓜、胡萝卜、韩式泡菜、火腿全部切丝,将杏仁用擀面杖压碎。

3.在专用竹帘上放上一片烤紫菜,再放上米饭,将米饭均匀地压实在紫菜上。

4.在米饭上铺上切成丝的黄瓜、胡萝卜、韩式泡菜和火腿,撒上杏仁碎。

5.将竹帘卷起,再轻轻挤压几下,去掉竹帘,用刀把紫菜卷切成合适的大小即成。

6.吃时,配上甜辣酱或寿司酱油都行。

茶香烟熏鸭

材料:鸭腿、葱、姜、花椒、红酒、盐、大米、面、砂糖、茶叶。

做法:1. 将花椒用擀面杖碾碎,与盐一起下锅炒,炒至颜色发黄。

2.鸭腿洗净擦干均匀地抹上炒好的椒盐后放入大保鲜盒,加入葱末和姜末,倒入红酒没过鸭腿,盖上盖,放入冰箱,腌8小时以上。

3.取炖锅,将鸭腿与腌料全部倒入,加适量冷水,大火烧开后,去浮沫,改小火,炖半小时左右。

4.将大米、面、砂糖、茶叶同时倒入炒锅中,小火翻炒均匀后,保持小火,将卤好的鸭腿放在架子上,放入锅中,盖上盖熏10分钟,再关火,继续熏15分钟。

5.锅内放油,七成热时,放入熏好的鸭腿,大火炸至表面金黄,捞出装盘即可。

(杨 猫)

滋味人生

凉面消夏

□张辉祥

冬至饺子夏至面。

昨日恰逢夏至,古代又称“夏节”,民间有食凉面的习俗。清代的潘荣陛在《帝京岁时纪胜》中就写道:“夏至,大祀方泽,乃国之大典。是日,家家俱食冷淘面……”冷淘面,即过水面,也叫凉面。夏至以后,白昼的时间将渐渐缩短,因而有“吃过夏至面,一天短一线”的说法。

夏至一过,三伏将临。这时,气候炎热,食欲不振,人们需要一种美食来开胃爽口,而凉面就是最好的选择。凉面既能充饥,又可解暑,口感多变,风味突出,吃起来“似腻还成爽,如雪又飘丝”。

古人对凉面特别喜爱,制作出许多色香味皆佳的凉面品种,如“槐叶冷淘”、“甘菊冷淘”等。唐代大诗人杜甫就在《槐叶冷淘》中吟道:“青青高槐叶,采掇付中厨。新面来近市,汁滓宛相俱……经齿冷于雪,劝人投此珠。”诗圣所说的“槐叶凉面”,是指在面粉中加入鲜嫩的槐叶汁,揉和均匀后制成的碧绿面条。绿色本身就给人清爽的感觉,再加上煮熟的面条过水而淘,自然“凉”气十足。吃在嘴里比嚼雪还清凉,真是“经齿冷于雪”的凉爽美味。“甘菊冷淘”则是宋代著名的凉面品种,北宋诗人王禹偁写道:“……淮南地甚暖,甘菊生篱根。长芽触土膏,小叶弄晴暾。采采忽盈把,洗去朝露痕。俸面新且细,搜摄如玉墩。随刀落银镂,煮投寒泉盆。杂此青青色,芳香敌兰荪……”由于掺进了甘菊汁,因而面条色泽青翠,煮熟后经过冰寒的清泉一淘,吃起来更是凉意沁人。

千百年来,凉面都是盛夏中的消暑美食。其制作方法简单,先将锅中的水烧开,然后把手擀面条或机制面条下锅,并用长筷挑散,使其不粘连,最后把煮熟的面条捞出,用凉水冲洗,待水分滤干后盛入碗中备用。要吃的时候,根据个人的口味,加入牛肉、鸡丝、火腿、黄瓜、海带等菜品,并佐以姜、葱、蒜、辣椒、香油、味精等调料,拌匀后,一碗香辣酸甜的凉面就做成了。

放在餐桌上,那色泽光鲜的凉面令人目清眼爽。低眉之间,那浓郁悠远的香味便扑鼻而来,沁人心脾,那种诱惑真的无法形容。用竹筷夹入几丝凉面,吃进口中,味美至极,食欲倍增。慢嚼,细品,凉爽舒畅,惬意无限。

夏日,吃着那碗碗凉面,酷暑就在丝丝清凉中过去了。