

“美食之国”——突尼斯

说起突尼斯的美食,并非没有来头。

突尼斯地处北非,濒临地中海,连接撒哈拉大沙漠。作为非洲经济较发达国家,也是旅游产业兴盛的国家,突尼斯全国的旅游饭店超过800家,其中四星级以上饭店占35%。每年来自法国、德国、意大利等欧洲各国的游客,使这里不得不成为一个“美食之国”,才能满足这些“挑剔的胃”。

而也许是吸收了地中海明媚的阳光和如怡的清风,融合了阿拉伯菜的风范和法餐的精髓,突尼斯的美食自有其独特的风味。更令人

啧啧称赞的是,在品味突尼斯美食的同时,佐餐的还有迦太基美酒,如画的风景,优美动人的歌舞表演,精心营造的优雅情调以及突尼斯人生活中永远离不了的绿色橄榄油和香浓咖啡。

突尼斯美食的一贯特点就是极为鲜美,并且大部分菜品是原产地材料加工而成。突尼斯人一般口味喜清淡,烹调佳肴时,在注重菜味浓郁、焦香的同时,讲究菜品保持民族特色。当地人对烤、炸、煎、炒、烧等烹调方法制作的菜肴偏爱。主食以面食为主,喜欢大饼、面包和米饭,至于副食,爱吃牛肉、羊肉、鱼、

鸡、鸭、蛋类和蔬菜。

在突尼斯,饮食可以说是一门名副其实的傳統艺术,一般来说,正餐会以Chorba开始,一种味道鲜美的汤,或者是Brick,一种上面有馅或者是蛋的煎饼,除非更喜欢叫上一份沙拉。“库斯库斯”——一种用麦粉团加上蔬菜以及各种肉类或者是海产做成的食品,可谓是突尼斯的国菜了。此外还可以试试鱼杂烩、猪油火腿蛋糕、瓦罐羊肉和烤全羊等。这里的传统饮料是薄荷茶(一种极甜的绿茶),还有当地的啤酒、果汁以及矿泉水。

突尼斯美食



库斯库斯(Couscous)

传统的Couscous是突尼斯的特色菜肴,是家喻户晓的一道美食,这是一种用粗麦粉加上蔬菜以及肉类或者是海产做成的食品,最常见的佐料有鱼,干肉,肉丸和墨鱼。

燕麦粉

将蔬菜、肉及家禽共同煨炖,再将粗粒小麦粉与马加(marqa)煮熟放入容器,这一道蔬菜炖肉便完成了。这道菜起源于早期的柏柏尔人。上好的烤鱼、木炭烘烤的羊肉以及羊肝也可以用来做这道菜。



油炸蛋(Brick)

突尼斯的油炸蛋有点类似于我们中国的春卷,里面有虾仁、鸡蛋等馅料。因为有三角形形状的、有草帽形状形状的、扇子形状的。所以名字也比较意思,三角形形状的叫油炸蛋三角、草帽形状的叫油炸蛋草帽、扇子形状的叫油炸蛋扇子。吃时挤些柠檬汁在上面会使味道更加纯正。

橄榄和辣椒酱

典型的突尼斯风味餐厅在你点菜时会首先提供橄榄食品及Harissa辣椒酱。它是一种有红胡椒及咖喱酱调制成的辣椒酱,用来蘸面包吃。

突尼斯特产

椰枣

纯天然食品,非常甜,保质期长。在突尼斯,椰枣树种植面积4万多公顷,其中65%为Deglet Nour品种,这个品种具有极高的商业价值,因此大部分用于出口。椰枣的主要产地是吉利特盐湖(Jerid)和奈夫扎沃(Nefzaoua)地区,覆盖面积2.3万公顷,占全国产量的53%。椰枣树有250多个品种,其中有4个品种(Deglet Nour, Kenta, Allig, Khout Allig)对突尼斯的经济尤为重要。就椰枣的出口额和出口量而言,突尼斯是世界第一大和第三大椰枣出口国,出口目的地包括摩洛哥、法国、德国、意大利、西班牙、俄罗斯、土耳其、马来西亚、比利时和中东地区。一般突尼斯人在喝咖啡的时候不放糖,喝一口咖啡吃一口椰枣。



橄榄油

突尼斯拥有6500万棵橄榄树,覆盖着170万公顷的面积,分布于全国各地。这种地理分布促成了不同品种的栽培,从而形成了其橄榄油产品口味的多样化。Chemlali是突尼斯橄榄树的主要品种之一,可生产出品质优良的橄榄油。突尼斯是世界第二大橄榄油生产国,其年均产量20万吨(2012年22万吨),占全球总产量的5%,其中70%以上用于出口。作为全球第二大橄榄油生产国,橄榄油在突尼斯食品加工出口中占有22.7%的份额。美国、中国、澳大利亚、日本和中东地区均被列入突尼斯新兴市场开发的重点区域。



葡萄酒

在突尼斯,葡萄种植和酿酒技术可追溯到古代。腓尼基时代居住在迦太基的农学家马贡,曾记载了葡萄栽培及葡萄酒酿制的方法,该法沿用至今。如今,突尼斯葡萄园种植面积达两万多公顷,其中约1万公顷用于生产鲜食葡萄,1.7万公顷用于种植葡萄酒专用葡萄。突尼斯葡萄酒的酒精含量丰富,酸度、柔和度适中,有着新葡萄酒的特征。其红葡萄

酒和玫瑰葡萄酒均为11度至12度,白葡萄酒的度数稍低。在葡萄酒产品的产量中,玫瑰葡萄酒占62.4%,红葡萄酒占26.8%,白葡萄酒占8.8%。在市场上销售的葡萄酒中,70%标有原产地标识,而其中20%获得了一级酒庄的商标。突尼斯葡萄酒产量的近五分之一出口国外,摩洛哥、法国和德国是目前突尼斯红酒的三大出口国,接下来是瑞士、科特迪瓦以及部分东欧国家。

