



# 激情里约

## “吃”情世界杯



### 坑炖羊肉

坑炖羊肉也是一道脍炙人口的菜肴,近几年异军突起,具有独特的烹制方式和乡村风味。

4年一届的世界杯期间,夏日激情总会急剧迸发。今天,贪恋美食的你,不必再等待,现在就随我们一道,来到2014世界杯举办地,洋溢着无限热情的里约热内卢,共同开启世界杯美食之旅吧!

巴西菜口味很重,主菜多盐多糖。该国料理以麻辣出名,大多数巴西人都爱吃红辣椒(Pimenta)。巴西因为足欧、亚、非移民汇集之地,饮食习惯深受移民国的影响,因各地习惯不一,所以极具地方特点。巴西南部土地肥沃,牧场很多,烤肉就成为当地最常见的大菜;东北地区人们主食是木薯粉和黑豆;其它地区的主食是面、大米和豆类等;蔬菜的消费量以东南部和南部地区居多。里约的招牌菜是奴隶饭(feijoada),也是巴西的国菜,在这里,周末午餐吃 feijoada 已成了当地人的习惯,奴隶饭全餐包括米饭、切得细碎的甘蓝(Coure)、奶油树薯粉(farofa),和切片的柳橙。

如果说“Feijoada”是招牌菜,那么巴西烤全牲就毫无疑问是里约的大众消费菜肴了。这道菜是从巴西牛仔那儿得到的灵感,巴西烤全牲是在一堆旺火上烤大块大块的肉和鱼。

该菜通常和一种辛辣的沙司一起食用。在里约的餐厅,伴着鼓乐,侍者将一大块滋滋冒油的烤肉送到客人桌前,客人可以挑选自己喜爱的部分,侍者再将其割下放到客人的餐盘中。关于甜点,巴西人喜爱用芒果、椰子、菠萝等水果制成的夏季点心。

在里约就餐有很多选择,不过不一定便宜哦。最经济实惠的选择是遍布全市的自助午餐和果汁吧。要吃的更豪华一点,莱伯伦区是不二之选,尤其是餐馆众多的Rua Dias Ferreira路。也可以去Lagoa(湖)东部和西部沿岸或圣特蕾莎区的Rua Joaqui Murtinho路边的露天餐厅用餐。

里约餐馆的营业时间大致为午餐时间12:00到15:00,晚餐19:00开始。有时候里约人直奔夜店,晚饭吃到23:00是正常情况,所以许多餐馆营业时间到半夜。一些声誉好的餐馆和高档餐馆排队、客满的情况时常发生,最好提前预约。一般可以电话或网上预约。小费:餐馆的账单上包含了10%的服务费,也可以依照个人喜好额外给服务员小费。如果觉得服务不周,可以要求将服务费从账单中去除。(林晓)



### 公斤饭

公斤饭是几乎每条街上都有的巴西大众快餐。米饭、黑豆、薯条、沙拉、寿司和各种肉类自选,选好后不论肉菜按照重量买单。一公斤的价格从20到50雷亚尔不等,不到20雷亚尔就可以吃饱。许多快餐店还有鲜榨的果汁。

### 奴隶饭

奴隶饭是巴西的国菜,把豆子和烟熏肉干、猪尾巴、猪耳朵、香肠等用小火炖煮而成,是过去巴西的奴隶把奴隶主不吃的食材混在一起做成的晚餐。后来加以改良,渐渐传播开,如今每周三和周六吃奴隶饭成了巴西的传统。奴隶饭的配菜还包括米饭、切细的甘蓝和切片的柳橙。

### 烤肉

巴西的烤肉主要原料有牛肉、鸡腿、香肠甚至菠萝等,是把这些原料腌过后分别穿在一个长约一米带凹槽的扁平铁棍上放在碳火上慢慢烧烤,期间要刷几次油,烤至两面金黄、肉香扑鼻的时候就可以食用了。

