



将惠灵顿美食一网打尽

新西兰美食以兼容并蓄、天然新鲜著称。新西兰阳光充足,降雨充沛,遍布全岛的火山灰土壤肥沃丰饶,令新西兰成为农业与畜牧业的天堂。大海源源不断地为新西兰送来味道鲜美的扇贝、笛鲷、鲑鱼以及其它海鲜。

提到新西兰美食,其首都惠灵顿可谓集大成者。这里的烹饪方法主要以西餐做法为主,与中餐相比简单得多。惠灵顿人喜欢烧烤,在

夏天通常是以烧烤方式用餐。牛扒、香肠、鸡肉、马铃薯、鱼、虾、贝类等,都会拿来烤一烤。另外,因新西兰拥有独特的地热资源,利用地热蒸气烹调也成为惠灵顿特有的烹饪方式。

在惠灵顿,牛排、薯片、卷心菜、鱼、熏肉这类传统食品几乎可以在任何一家餐馆吃到,当然,人们还想吃一些比较具有特色的,最值得一尝的就是毛利传统石头火锅(先把薄薄的石头

烘热,放入地洞,再把包裹好的食物放进去熏熟),原汁原味,香味扑鼻。在惠灵顿大街小巷的餐厅里还可品尝到以独特方法烹制的各种食物,仅三文鱼的食法就有烟熏、刺身及鱼头等多种。还有羊肉、猪肉、鹿肉、龙虾、布拉夫牡蛎、鲍鱼、贻贝和扇贝、红薯等新西兰特产,味道独特,烹饪方法也多种多样。用奇异果和树茄果等酿制成的果酒、果酱深受人们喜爱。

惠灵顿特有的甜点——蛋白蛋糕(把蛋白和鲜奶油放在一起搅打,然后烘焙,制作好的蛋糕还需点缀一些新鲜水果或浆果)据说是新西兰的国粹食品,喜欢吃甜品的人一定不要错过哦。在乡下,可以到当地人家里品尝地道的乡村风味。此外,当地也有很多韩、日、中风味的餐馆,菜品新鲜,价格便宜,值得尝试。

(林 晓)

· 美食 DIY ·

新西兰绿贝炖蛋

配料:绿贝、鸡蛋、葱、生姜、洋葱、西芹、海盐、飞鱼子酱各适量;云南黑松露片2片。

制作方法:

1.将绿贝肉取出留下壳,葱切段,生姜切片,洋葱和西芹切丝。

2.热锅冷油煎香绿贝的壳后,倒入其他辅料炒香。

3.加入热水,待水沸腾把贝壳的蛋白质逼出,转小火吊汤8分钟。

4.将鸡蛋和熬好的汤汁以1:2.5的比例勾兑,加少许海盐。

5.将勾兑好的蛋液倒入容器盖上一层保鲜膜,上火蒸5分钟后待蛋液基本凝固,放上绿贝肉,再蒸2分钟。

6.点缀2片云南黑松露片,和飞鱼子酱,撒上葱花,淋上少许热油即可。

羊肉

惠灵顿人爱吃羊肉,且羊肉菜品风味多种多样。羊肉还常以香草腌渍,再用炭烤或嫩煎的方法,佐以酱汁,搭配芋泥或薯条食用,风味独特。

三文鱼

品尝惠灵顿美食,绝对不能错过三文鱼。除三文鱼刺身外,新鲜熏制的三文鱼可做成沙律,配上罗勒,以及少许辣椒和豆瓣菜,非常美味。

奇异果

惠灵顿的奇异果非常著名,这种水果在中国俗称猕猴桃。100多年前,一位新西兰女校长在中国旅游时发现了猕猴桃,并将它带回惠灵顿,经过培育、改良,在全球名声大振。

白葡萄酒

惠灵顿气候温和,为典型的冷凉气候酿酒葡萄种植区,当地的葡萄酒独具风味。

黑边鲍鱼

黑边鲍鱼,又叫做PAUA,是当地一宝。人们食用时通常把它切碎做鲍鱼丁或整个煎食。也有人把它做刺身生吃。

绿贝

绿贝是惠灵顿特有的贝类。绿贝的外壳为鲜绿色,唇边也是绿色,肉质细嫩饱满,味道极其鲜美。



奶油蛋白酥

说到新西兰乳制品,不能不提新西兰最著名的甜品——奶油蛋白酥。这一美味甜品像个巨型的果汁软糖,外表是松脆的蛋白酥皮,内里却香甜耐嚼。吃的时候在顶部配上奶油和奇异果、西番莲或啤梨等,棒极了。