

阿拉伯美食推荐

简述：

中东地区现在虽然秩序不佳，但它是人类文明的发源地，也是诸多美食的原产地。阿拉伯民族在这一代繁衍生息，征战亚非欧三大洲，将这里的饮食文化也带到了全世界。本文以当代餐馆的菜单为基础，管中窥豹般的介绍阿拉伯的美食，希望对大家了解阿拉伯美食有所帮助。

1. 前菜

类似于冷盘，可以在客人落座后等待厨师备菜的时候先行品尝。

❖ 酸饭团 Warak Enab (Vine Leaves)

一种用葡萄叶包裹的米饭团。腌成酸的米饭团！



❖ 炸豆丸子 Falafel

炸豆丸子，又名中东蔬菜球、油炸鹰嘴豆饼，是中东一带的菜色，用鹰嘴豆或蚕豆泥加上欧芹、洋葱、豆蔻、茴香等调味料所做成的。通常认为它起源于埃及，最早是科普特人在大斋期作为肉的替代物使用的。由于亚历山大城是港口城市，这种食物就随着传播到了中东。随后这种食物传播到了黎凡特，在这里鹰嘴豆取代了蚕豆。跟鹰嘴豆泥一样，以色列人将这种中东传统食物推广到了欧美，也以健康食品的名义流行于亚洲的小资当中。

有纯素的丸子，也有中间夹肉的丸子。

【延伸阅读】<https://www.douban.com/note/707298616/>



2. 面饼

虽然中东和阿拉伯民族传统上以畜牧业为主，但吃肉对穷人来说仍然过于奢侈。植物性食物是热量的主要来源。而小麦正是发源于中东北非地区。阿拉伯大饼是阿拉伯民族的标志性文化符号。面饼的种类繁多，这里仅举两个餐馆中相对经典的两种饼。面饼配上酱料，在主菜上桌之前就可以吃个半饱。解决了饥饿感，你才能认真品尝主菜的美味。

❖ 皮塔饼 Pita

又称阿拉伯薄面包 **Khubz** 或口袋饼。这是一种起源于中东及地中海地区的美食，广泛流行于希腊、土耳其、巴尔干半岛、地中海东部地区和阿拉伯半岛。最大的特点莫过于烤的时候面团会鼓起来，形成一个中空的面饼，看着跟一个口袋似的，所以也难怪它会被称呼为“口袋饼”了。有了这个“口袋”，可以干什么？装吃的呗！虽然传统的皮塔饼习惯用来蘸酱料吃，但人们喜欢在皮塔饼里装入各种可口的食材，熏鸡肉、火腿、煎蛋、培根、新鲜蔬菜、酸黄瓜……吃皮塔饼，成了一件非常有趣儿的享受，你永远也不用担心有一天吃腻了。



❖ 曼拉克什饼 Manakish

通常用扎塔作撒在面饼上的配料。在把面包放进烤箱之前，将扎塔用橄榄油先拌好，再将它撒在面包上。它是地中海美食中，一道最受喜爱的早餐用食物



3. 酱料

❖ 橄榄油 Olive Oil

自 2000 年以来，橄榄油在中国成为高档和健康饮食的标志。实际上，橄榄油在地中海沿岸国家有几千年的历史。不过橄榄油的健康属性是真的，它的榨取方法和营养成分跟普通食用油完全不同。它是用成熟的油橄榄鲜果通过物理冷压榨工艺提取的天然果油汁，不经加热和化学处理，保留了容易被高温破坏的 VC、VE 等天然营养成分。橄榄油的主要成分是不饱和脂肪酸，能够降低血脂和胆固醇。橄榄油被认为是迄今所发现的油脂中最适合人体营养的油脂，在西方被誉为“液体黄金”，“植物油皇后”，“地中海甘露”，原因就在于其极佳的天然保健功效，美容功效和理想的烹调用途。



❖ 鹰嘴豆泥 Hummus

鹰嘴豆泥是一道非常传统的阿拉伯菜，也是每餐必点的基础酱料。很多阿拉伯人用大饼蘸著鹰嘴豆泥吃就是一顿饭了。喜光耐旱的鹰嘴豆是中东本地作物，公元前即有记载。高达 28% 的蛋白质含量不仅养活了几千年的中东人民，也风靡欧美亚各国。为了争夺正宗的名头，以色列和黎巴嫩还打起了官司。Hummus 乍看上去白白的一团，还以为是奶酪，其实是把鹰嘴豆磨成豆蓉，混合芝麻酱和橄榄油，再配上柠檬汁和蒜混合而成。豆泥的味道酸中带咸、醇和甘香。用酱料来配无味的主食会增加出很多与众不同的味道。

【延伸阅读】https://www.sohu.com/a/66632448_395857



❖ 酸奶酪 Labneh

Labneh 名脱乳清酸奶/酸奶奶酪/希腊酸奶。制作的方式其实不复杂，把酸奶加入盐和在滤布里滤干水分成为质地介于酸奶和奶酪的成品。淋上一些好的橄榄油，撒上一些 za'atar，抹皮塔面包。也有蒜味的变种。



❖ 中东茄子泥 Mutabal

(Moutabbal 或 Baba ghanoush) 是用茄泥、橄榄油、柠檬汁、蒜泥、芝麻酱制成的一种前菜，一般和皮塔饼一同食用。



❖ 酸辣番茄酱 Qalaya

一种用新鲜西红柿、红辣椒、果醋捣碎调制的番茄酱，酸辣可口。



4. 沙拉

❖ Tabbouleh

是切碎的香菜、薄荷、粉碎的小麦拌成



❖ 薄脆沙拉 Fattoush

前菜的一种，用新鲜的季节性蔬菜，如生菜、番茄、黄瓜，和阿拉伯考夫塔饼一起制成得沙拉，上面的考夫塔蛮漫香脆，但下面的蔬菜仍然是一个字：酸。



5. 汤

❖ 小扁豆汤 Lentil Soup

小扁豆 Lentil 历史更为悠久，最早可以追溯到一万多年前的希腊。它的耐旱易种植滋养了中东人民，而它健康的营养结构使它走向全球。小扁豆的蛋白质含量是牛肉的 1.6 倍、叶酸含量是菠菜的 2.4 倍、膳食纤维含量是苹果的 24 倍。因此，小扁豆不仅对于孕妇特别好，丰富的膳食纤维和蛋白质也为了减肥人士的最爱。小扁豆有各种颜色，有绿色、红色、褐色。小扁豆最常见的烹饪手法就是煮小扁豆汤，制作方法也很简单。主要的配料有洋葱、胡萝卜、芹菜、番茄、加上小扁豆。将这些食材加上各种香料，炖煮 40 分钟左右，就是一道很美味的小扁豆汤了。

【延伸阅读】https://www.sohu.com/a/226357453_495134



6. 热菜

❖ 鸡肝 Chicken Liver

伊斯兰教禁止信徒吃动物内脏，但肝脾除外。可见肝脏的魅力。鸡肝不仅味道鲜美，而且含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素 A、B 族维生素。肝中铁质丰富，是补血食品中最常用的食物。动物肝中维生素 A 的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用，能保护眼睛，维持

正常视力，防止眼睛干涩、疲劳，维持健康的肤色，对皮肤的健美具有重要意义。维生素 B2，是人体生化代谢中许多酶和辅酶的组成部分，在细胞增殖及皮肤生长中发挥着间接作用。肝中还具有一般肉类食品不含的维生素 C 和微量元素硒，能增强人体的免疫反应，抗氧化，抗衰老，并能抑制肿瘤细胞的产生。鸡肝实在是互联网从业人员必备之美食。



❖ Ghuzi

整只烤羔羊，以大米混合坚果为底料垫底而成



❖ Koussa Mahshi

填充了肉馅的小胡瓜



❖ Matchbous

五香羊肉饭



❖ 印度香饭 Biryani

这个词其实来自波斯语，可见这种手抓饭是多种文化混合的产物。印度的线米和西亚的调料构成了它的灵魂。香饭可以搭配多种菜品，比如蔬菜 Biryani、鱼 Biryani、羊肉 Biryani 等。



❖ Hareis

通过微火慢慢炖熟的混合稻米和嫩羊肉的鲜美的食物



❖ Shawarma

Shawarma 来自土耳其语，意为旋转烤肉。松软的面饼、鲜嫩的蔬菜、香喷喷的烤肉加上酸甜的酱汁，让人欲罢不能。由于它容易制作和携带，通常它是一种在街边小店里出售的快餐或小吃。



7. 甜品

❖ 库那发 Kunafa

色香味俱全。



❖ 椰枣 Dates

如果说有什么零食能够作为中东特色带回给中国的亲朋好友品尝，那就是非椰枣莫属了。成熟椰枣 50%以上的糖分是男女老幼人见人爱，也使其成为耐贮存的食物。而高大的椰枣树在沙漠地区也成为绿洲的标志、富饶的象征。先知穆罕默德说，椰枣就是你姑妈。。。椰枣在含高热量的同时含有大部分人体必需的营养元素，一个成年人一天吃 6 个椰枣就可以维持生存。对于大脑这台吃糖机器整天高速运转的程序员来说，椰枣是必备零食。



❖ **Umm Ali**
一种面包布丁



❖ **Esh Asaraya**
甜点的一种，上层是奶油的奶酪蛋糕



❖ **Mehalabiya**

一种喷洒了玫瑰露，混合有开心果的布丁



8. 饮料

❖ **酸奶饮料 Shanina**

是用酸奶、鲜奶和盐调制的酸奶饮料。



❖ 稀酸奶拉班 Leban/Laban/Leben

是一种在中东北非地区流行的发酵乳饮料。大部分国人初尝会觉得很难喝，又酸又咸。有两种生产方式：
酪乳变体：牛奶发酵约 24 小时，然后搅拌并除去黄油剩下的酪浆。

酸奶变种：牛奶和酸奶混合。

阿联酋通常是前一种。



【参考】<https://www.getit01.com/p201806193185040/>

❖ 卡拉克茶

虽然咖啡是阿拉伯饮品界的王者，但是以卡拉克茶 (karak chai) 为代表的茶饮在这一地区也越来越受欢迎。

“Karak”一词衍生自“kadak”，印地语的意思是“浓烈”。它是阿联酋与印度长期以来贸易与文化交流的产物，几乎在迪拜任何一家咖啡店都能品尝到这款芳香四溢的调味饮品。如果这款混合茶饮不符合你的口味，加入椰枣增甜的奶昔还有其他以茶为灵感的饮料，也在现代迪拜餐单上占有一席之地。欢迎在迪拜众多咖啡店及茶屋品尝这些富有当地特色、深受喜爱的饮品。



❖ 阿拉伯咖啡 Gahwa

咖啡是阿拉伯热情待客之道的象征，通常加入小豆蔻、小茴香、丁香和藏红花等香料。主人呈上阿拉伯咖啡时有一套隆重的礼仪程式，香浓的咖啡从经典的阿拉伯咖啡壶中倒出（这种优雅华丽的金银容器名为“dallah”），倒入名为“finjaan”的没有手柄的小杯中，呈送给客人。阿拉伯咖啡通常佐以一盘新鲜的椰枣，和好友共饮阿拉伯咖啡是阿拉伯古老的社交礼节之一。



❖ 杰拉卜

迪拜出名的事情有很多，其中之一就是日照充足，这就意味着多数饮品都是冷饮。其中一种经典阿拉伯饮品就是杰拉卜（jellab），由葡萄糖浆和玫瑰水调制而成，可以选择在上面浇上松仁和葡萄干。它是炎炎夏日晚上广受欢迎的饮品，在斋月（Ramadan）期间尤其如此。卡玛迪恩（Qamardeen）是斋月备受欢迎的饮品，这种口感稠厚的杏味饮料是由干杏子制成的。它是大多数阿拉伯家庭的主打饮品，也是适合与亲友共享的好饮品。去7号码头（Pier 7） Abd El Wahab，无论在一年中哪个时候，都可以在那里优雅的环境下品尝杰拉卜。



❖ 新鲜果汁

阿联酋本地几乎没有水果出产，但一海之隔的印度和伊朗都有规模化的水果生产。在现代运输业的加持下，阿联酋市场上水果的品种相当丰富，几乎可以说囊括了全球所有主流的水果，而价格只是略贵。相对中国常见的水果，我推荐你品尝来自伊朗的石榴汁和来自印度的次大陆芒果汁。

9. 名词解释

Za'atar（或 **zaatar**）是漆树、百里香、烤芝麻、马郁兰和牛至的香料混合物。它经常撒在带有橄榄油的皮塔面包上（这使得烘烤时的扁平面包味道鲜美）。

Rocca, Rocket, 芝麻菜。

10. 参考资料

<https://uaefoodmenu.com/zahrat-lebnan-menu/>

<https://www.emirates.com/cn/chinese/experience/dining/emirates-recipes/arabic-mezze/>

<https://visitabudhabi.ae/en/plan-your-trip/article-hub/emirati-food-to-try>

【RAMADAN KAREEM】

