



ISTANBUL



土耳其味道

自制伊斯坦布尔风情美食

(法) 博姆·拉姆瓦耶 著 李芳原 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

ISTANBUL

土耳其味道

自制伊斯坦布尔风情美食

(法) 博姆·拉姆瓦耶 著 李芳原 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

感谢

伊斯坦布尔最美好的是这里的人们。感谢那些帮助完成此书的人。

感谢罗斯玛丽和马拉布特出版社的信任。

感谢井田、萨布丽娜和皮埃尔的慧眼以及对美食的好奇与热情（特别是对一碟浓缩奶油）。感谢奥黛丽。感谢泽娜提供无以伦比的插图。

感谢艾谢，我曾经的土耳其料理老师，总是那么充满热情、乐于帮助，讲授清楚，为人非常友好。

感谢安妮为我展示她的亚美尼亚食谱册子，以难以置信的耐心和慷慨，回答我各种问题。

感谢汉黛·博兹多昂及时的招待、建议、鼓励与盛情。感谢阿哥拉酒馆的厄扎尔·阿卡、玛雅餐厅的迪登·赛诺尔、熟食餐厅的艾丽芙·亚林、变化餐厅的塔里克·贝亚兹特以及他们的团队。他们的热情招待让我们感到宾至如归。

感谢安东尼、康和“同在伊斯坦布尔”，通过充满人文气息、生动丰富的线路设计，向我们展示了伊斯坦布尔的精髓，感谢他们宝贵的帮助。

感谢所有那些为我们打开大门的人们，不论是商店、商店后间、工作间，还是厨房、餐厅、学校。感谢凡城早餐馆的所有员工、阿斯里腌渍店和卡法大奥鲁酥皮店的兄弟们、阿布斯塔33梅尔辛卷饼店的朋友们。感谢艾泰金埃罗尔和其继承者凯末尔·坎里卡（噢，那些美味的土耳其软糖）。感谢大厨布格拉和卡迪尔汉斯大学烹饪学校学徒餐厅的团队，以及祖拜尔烤串店的全体员工。

感谢巴黎圣丹尼斯郊区路的乌尔法卷饼店的工作人员及其街头美食课。同样感谢伊斯坦布尔披萨烧烤店的萨缪尔·雅法密斯及其团队。

感谢艾美乐、努达尔、安娜抽出宝贵时间分享他们的食谱和家庭轶事。

感谢尼阿勒和艾林引领我了解土耳其博大精深的料理文化，感谢他在飞机上、在我们二人都钟爱的伊斯坦布尔一直牵着我的手。

感谢苏菲·马列和我的姐妹苏菲，是她们陪我邂逅、探索、前行。感谢奥吕克，感谢西奈、感谢吉尧姆·佩利尔。

感谢西里尔按照预先说好的品尝了所有美食，在飞机上我们两人紧握双手，都无比热爱着伊斯坦布尔。

感谢这一切，感谢伊斯坦布尔！

图书在版编目(CIP)数据

土耳其味道：自制伊斯坦布尔风情美食 / (法) 博姆·拉姆瓦耶 (Pomme Larmoyer) 著；李芳原译. —武汉：华中科技大学出版社，2018.4

ISBN 978-7-5680-3883-6

I. ①土… II. ①博… ②李… III. ①食谱—伊斯坦布尔 IV. ①TS972.183.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第043487号

Original Title: *Istanbul: Les Recettes Culte*

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2013

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

作者：Pomme Larmoyer 摄影：Akiko Ida et Pierre Javelle

插画：Zeina Abirached

简体中文版由 Hachette Livre (Marabout) 授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国（不包括香港、澳门和台湾）境内出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2017-405 号



华中科技大学

本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

土耳其味道：自制伊斯坦布尔风情美食

Tuerqi Weidao Zizhi Yisitanbuer Fengqing Meishi

(法) 博姆·拉姆瓦耶 著 李芳原 译

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

电话：(027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编：430223

出版人：阮海洪

责任编辑：李鑫 责任监印：郑红红

责任校对：王志红 封面设计：秋鸿

制 作：北京博逸文化传媒有限公司

印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：17

字 数：50千字

版 次：2018年4月第1版第1次印刷

定 价：128.00元

目录

早餐店

早餐

9

小酒馆

开胃菜与鱼肉

25

路边食堂、肉丸店、 烤肉铺

汤品、肉食、米饭

79

居家饮食

家庭食谱

133

街头小吃

181

土耳其之甜蜜

甜品

207

附录

食材索引

259

ISTANBUL

土耳其味道

自制伊斯坦布尔风情美食



ISTANBUL

土耳其味道

自制伊斯坦布尔风情美食

(法) 博姆·拉姆瓦耶 著 李芳原 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY



前言

清晨微曦，伊斯坦布尔（Istanbul）正敞开它广阔的胸怀，迎接远行归来的我。从东部海达尔帕夏（Haydarpaşa）车站乘坐火车一路向西，我曾脚踩亚洲地界，现在面前是博斯普鲁斯海峡（Bosphore，又称伊斯坦布尔海峡）和即将进入的欧洲地界，相当于环游“千面之城”伊斯坦布尔一圈。对热爱旅行的人来说，伊斯坦布尔就是拜占庭，广袤辽阔，新旧并蓄，令人肃然起敬又引人入胜。迷失在其中？我们伴您同行。对这座城市充满好奇？我们邀您一起探索。

伊斯坦布尔的美食显然像这座城市一样，广博、丰富、多样，充满节日气息，丝毫不落窠臼。古君士坦丁堡不仅有大量地方值得参观，而且有不少特色美食值得尝试。种类繁多、非比寻常、制作精良的土耳其料理，让我们不禁自问，怎么竟与这般美味错过了如此之久？在这里品味食物，如同重构一幅华美的马赛克镶嵌画。奥斯曼的美食之道，穿越历史长河，汇集欧洲、东方、中亚、地中海地区美食的影响，形成了博采众长的烹饪文化，展现了航行运输、轶闻故事与民俗风情。街头美食缤纷多彩、富有活力，居家、食堂美食简单、健康、新鲜，现代美食高雅诱人。当新派餐饮将传统饮饌发扬光大，一切都变得妙不可言。

这就是伊斯坦布尔——不同风格、文化、习俗的交汇处，同属于欧亚两大洲，既临海又面朝内陆。这是一座汇集传统街巷和商贸街区的特大城市，涵盖了土耳其、希腊、犹太、亚美尼亚、库尔德等不同特色。这边更为世俗化，那边宗教气息更浓郁。这边有集市林立的街巷，那边面向宽阔热闹的独立大街，有摆满芝麻圈面包的手推车和放着茴香酒、可俯瞰博斯普鲁斯海峡的露天雅座。海峡贯通伊斯坦布尔的中部地区，直通内海，一隅则是著名的观光景点金角湾（Corne d'Or）。

伊斯坦布尔和它的美食确实值得记上浓墨重彩的一笔。在这座城市，不论白天、黑夜，人们都可以寻得心仪的美食。不仅包括早餐、午餐、晚餐，还有四点钟配着土耳其酥饼的下午茶、比赛前的加餐（比如小卷饼）和比赛后的加餐（带着土耳其湿汉堡，加油）、夜宵（来盘土耳其饺子），甚至节日后的简餐（清晨五点钟的羊肚汤或烤羊肠三明治）。每道美食都有自己的属地和最正宗的店家。

另一个能反映土耳其餐桌文化的特点是，每样食材几乎都对应着专属餐馆或店铺。于是，就形成了一长列食肆清单，哪里适宜吃午餐、晚餐、下午茶，哪里能买到现成饭菜或只是一小块可口的蛋糕，哪里适合补充能量、停歇落脚，哪里专门提供第二顿午餐、晚饭前餐、早午餐或凌晨餐食。在伊斯坦布尔，专供早餐的餐馆叫早餐店；供应即热可食半成品的地方叫路边食堂；提供餐前小吃、鱼类、茴香酒的餐馆叫小酒馆；专卖烤串的地方叫烤串店；专供格式浓汤的店铺叫汤品。人们在咖啡厅喝咖啡，在披萨店吃土耳其披萨，在肉丸店吃土耳其肉丸，在烤肉铺吃烤肉，在饺子馆吃饺子，在肚汤店吃肠肚。这还没有算上卖酥皮的酥皮店、卖奶油甜点的奶制品店、卖新鲜渔获的海鲜店、卖刚出炉面包的面包店……

肚子饿了吗？欢迎来到伊斯坦布尔！

目录

早餐店

早餐

9

小酒馆

开胃菜与鱼肉

25

路边食堂、肉丸店、 烤肉铺

汤品、肉食、米饭

79

居家饮食

家庭食谱

133

街头小吃

181

土耳其之甜蜜

甜品

207

附录

食材索引

259



早餐店

早餐

土耳其传统早餐称作“kahvalti”，字面意思是“在咖啡前”，也就是喝咖啡前食用的第一顿正餐。事实上，这里的早餐是一天中最丰盛的一餐，相当于早午餐。在伊斯坦布尔，只要有充裕的时间，当地人完全可以很晚才用早餐，甚至推迟到午后。每个星期日，通常是人们聚集在桌前，悠闲享受早餐的时候。这天的早餐店也会全天爆满。餐桌上的食物琳琅满目，番茄、黄瓜片、橄榄、奶酪、面包、果酱、浓缩奶油、蜂蜜，以及许多更复杂的经过烹调的菜肴。其中仅是奶酪，就会摆上若干种，比如，类似于菲达奶酪的白色羊奶奶酪，纤维丰富且质感柔软的长舌状奶酪，还有整体更坚硬的卡萨尔奶酪。



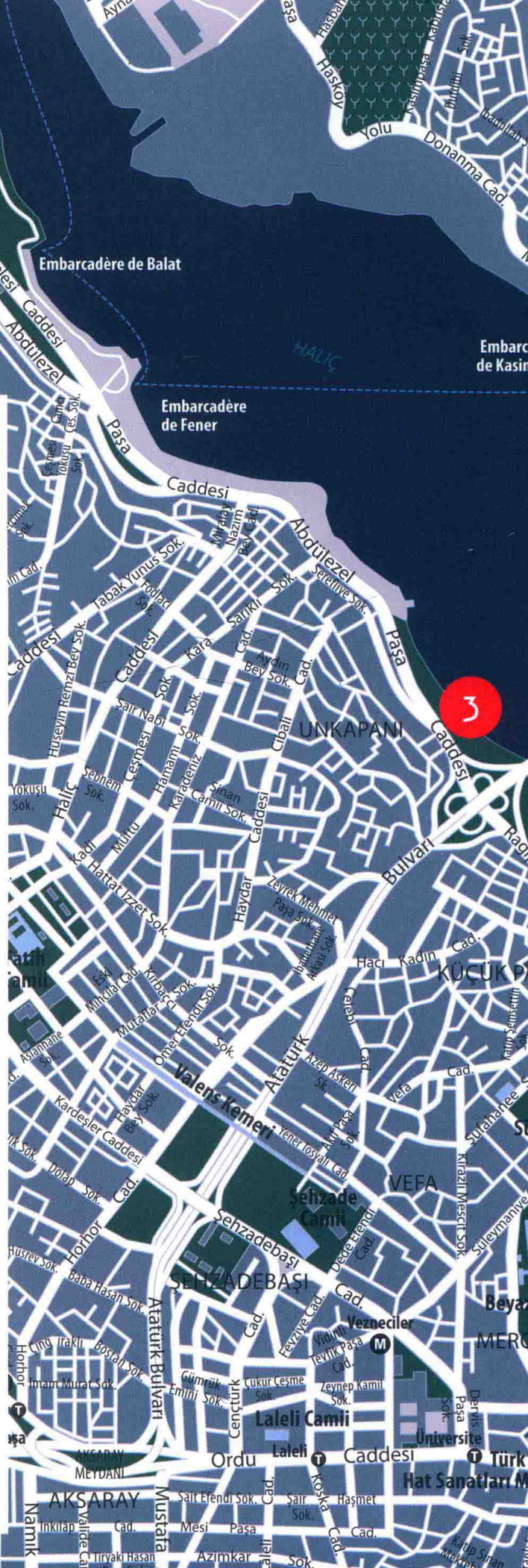
法蒂赫—— 伊斯坦布尔老城区

伊斯坦布尔的老城法蒂赫西部，坐落着市内最秀美迷人的区域之一——巴拉特和芬内尔（Balat, Fener），也是曾经的犹太人和希腊人聚居区。走在小巷起伏变化的坡道上，映入眼帘的是一幢幢红色屋顶的小屋，那些斑驳的墙面有的仍然色彩鲜艳，而大多数已褪去往日的亮丽。整个街区熙熙攘攘，但难掩贫穷与衰败。正经历重大变革的巴拉特和芬内尔区，依旧展示着伊斯坦布尔独特的一面。

1 2014年重新开张的阿哥拉1890酒馆（Agora Meyhanesi 1890，地址：穆塞帕萨街185号，阿依万萨莱，法蒂赫区），内部宽敞舒适。这家酒馆成功继承并发扬了始于1890年老店的精髓，四周摆放着的物品让人犹如置身古董店一般，食物都来自现场手工制作。尤其是餐食，由于创办者是希腊人，这里的希腊美味正宗地道。

2 在不远处（如果没有迷路的话，不过失去方向才是游走老城的真正意义），是融合奥斯曼美食的阿西丁餐厅（Asitane，地址：卡里耶清真寺街6号，艾德奈卡培）。尽管奥斯曼宫廷美食上千种之多的食谱已被渐渐淡忘，但这里的一些菜肴还可以重现帝王盛宴的荣光。餐厅毗邻古老的科拉教堂（Saint-Sauveur-in-Chora），这座拜占庭时代的古迹如今已改成博物馆，建筑比例协调匀称，内部有精美绝伦的马赛克镶嵌画。

3 从金角湾出发，如果想去各个集市或苏丹艾哈迈德清真寺，可以从卡迪尔哈斯大学旁穿过，因为这里正是烹饪学校学徒餐厅（Chef's school apprentice restaurant）的所在地。走进来享用未来大厨制作的可口早餐，还可以感受一下大学氛围！

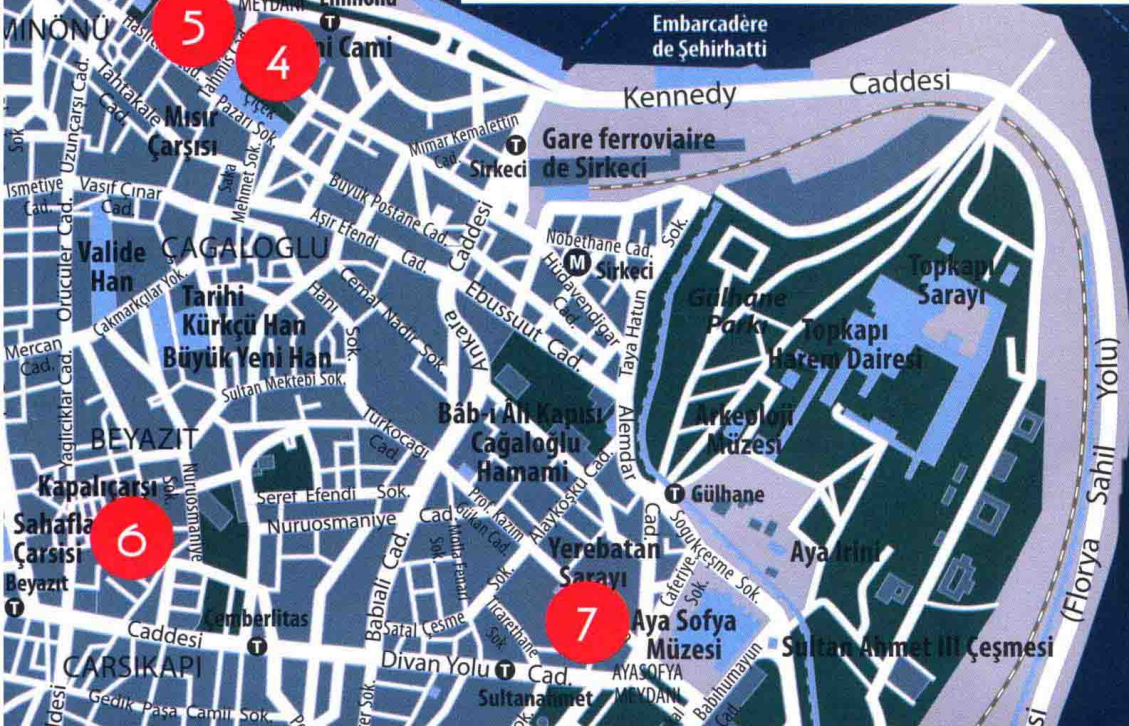


- 4 沿着海边，接下来去往埃及集市 (Bazar Égyptien)。这里的商品繁多，让人应接不暇，远不止是一家古代流传至今的室内香料市场那么简单。走进集市，可能都不知道在何处停下脚步，亦或迷失于成堆的蕃红花、胡椒、辣椒中，亦或驻足于错落有致的香皂前。不管怎样，一定要在乌库兹库勒 (Ucuzcular, 地址：埃及集市内51号) 停留片刻，这家店的优质香料备受推崇。一旦站在集市外，就很难错过门口的烘焙咖啡专家库卢卡维奇美味 (Kurukahveci Mehmet Efendi, 地址：塔米斯街66号)，因为在40米开外就能闻到这家店铺散发出的醇香。而且，为购买几小包咖啡排起的大长队绝对会吸引眼球。过来和大家一样排队吧！
- 5

下一站是大巴扎集市 (Grand Bazar)。如果之前的埃及香料集市尚显狭小，那么大巴扎集市就会带给人完全不同的感觉。因为这里大到很难不迷失方向，甚至找到想要的物品都不那么容易。也罢，这个集市完全值得漫无目标地走来走去，反正最终总会发现新鲜有趣的东西。集市主道中心的精品咖啡店依琛特扎卡 (Café Ethem Tezçakar, 地址：哈季其街61/63号)，地理位置优越，再加上香郁的咖啡，不大的店面常常顾客络绎不绝。停歇后继续汇入人群，可以去逛逛集市正面的洗浴用品店阿卜杜拉 (Abdulla, 地址：哈季其街58/60号)，这里所有的商品都是那么美轮美奂，连各式香皂也不例外。

如果略感饥饿，法蒂赫从不缺少好吃的土式披萨店和肉丸店。有些属于连锁品牌，比如苏丹艾哈迈德肉丸店 (Sultanahmet köftecisi, 地址：迪万约卢街12/A号，苏丹艾哈迈德)，供应的土式肉丸和粗麦甜糕非常值得一尝。

期待拥抱大自然？那就去老城西南端耶迪库勒堡垒的果菜园吧 (les potagers de Yedikule, 见172页)，乘地铁到鹅泉站下车即可。暂时忘却一旁的车水马龙，驻足在建于公元5世纪的老城墙脚下，亦或当年入城的大门，感受时代变迁的沧桑。多个世纪以来，果菜园日渐式微。而在尚不久远的年代，此地的蔬果产量能够供应整个伊斯坦布尔。如今，面对人口激增，耶迪库勒果菜园早已不具备如此能力，但产量依然巨大，对参观者来说也是一件赏心悦事。沿着马尔马拉海前行，就到了亚美尼亚人曾经的聚集区萨马特亚 (Samatya)。远离城市喧嚣的小广场，是安静地享用一顿海鲜大餐的好去处。



芝麻圈面包配土耳其红茶

芝麻圈面包是伊斯坦布尔的专属面包，是这个城市的标志和象征物。不论在哪里，都能买到500克物超所值的芝麻圈面包，甚至在伊斯坦布尔著名的商业步行街——独立大街，流动售卖芝麻圈的红色小车像古老的街车一样随处可见。这种圆形辫状面包表面裹着芝麻，后味回甜，买几个芝麻圈可以从早吃到晚。对伊斯坦布尔当地人来说，这恰是他们的饮食习惯。

准备：15分钟
放置：1小时15分钟
烘焙：25分钟
份量：3个
200克面粉
12克面包专用活性干酵母粉
5克盐
1茶匙糖
120毫升水
6汤匙葡萄糖浆
适量芝麻

酵母粉和少许温水混合，静置15分钟。在料理盆中，将盐、酵母、面粉、糖、水（水要避免与盐、酵母直接接触）混合搅拌。揉成面团，放在温暖的地方静置1小时（30℃的烤箱内最适合面团发酵）。烤箱预热至200℃。发好的面团略揉一下，等分成3个100克的圆球，每个圆球擀成60厘米左右的长条。将长条面团对折，扭转成麻花状，再将头尾捏合，形成一个封闭的圆形。准备2只小盘，一只倒入葡萄汁糖浆，另一只铺上芝麻，先将面包圈浸泡在糖浆中，再裹满芝麻。把准备好的面包圈平放在烤盘上，放入烤箱烤制25分钟。

茶是土耳其人饮用最多的饮品，土耳其也是全世界最主要的茶叶制造国之一，两者相辅相成。早晨浸泡的第一壶茶，既可以在家招待朋友，也可由全天走街串巷的伊斯坦布尔商贩用圆形茶盘托着售卖。

准备：5分钟
浸泡：15分钟
1茶匙红茶（1人份）
少许糖

将下层茶壶倒满水、上层茶壶内放茶叶。把茶壶放在炉灶上，待水沸腾后，往茶叶壶注入一壶底热水，浸泡15分钟（继续用小火加热下层茶壶，保持水温恒热）。取1只茶杯，倒入 $\frac{1}{3}$ 浓茶，再倒满沸水，加适量糖。

传统的土耳其红茶，色泽偏红，一次可以斟上好几杯。烹制时使用传统的双层茶壶，上层放置茶叶，下层煮水。

