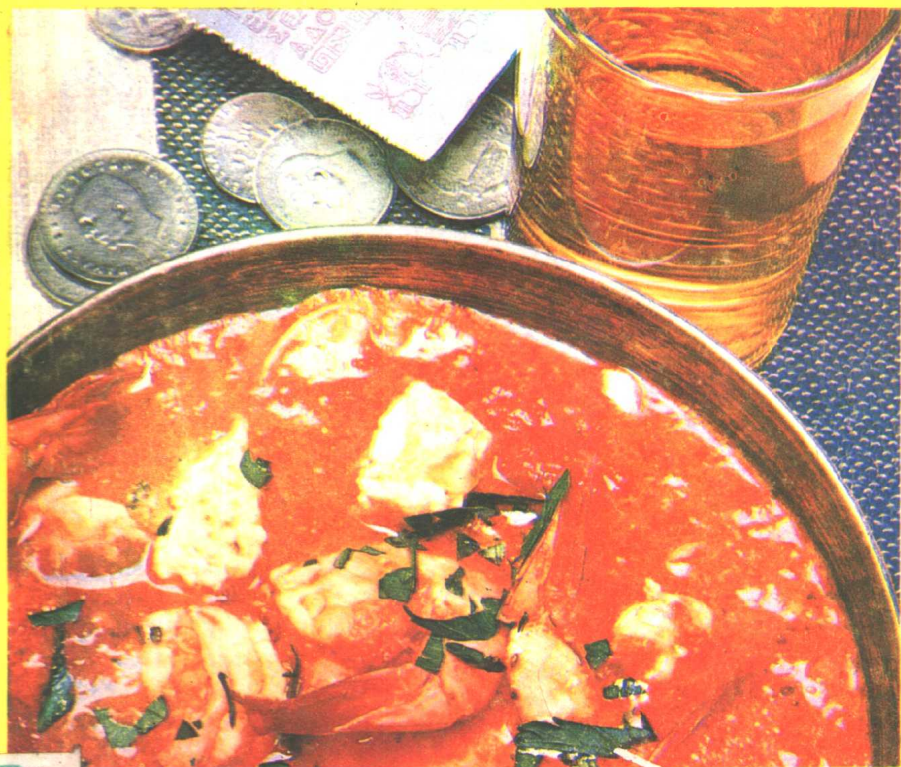


厨师实用手册



马 葳 编译

阿拉伯正宗烹调大全

轻工业出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

阿拉伯正宗烹调大全

王仁兴 侯开宗 主编

马 蕨 编译

轻工业出版社

内 容 简 介

本书精选了埃及、土耳其、黎巴嫩、叙利亚、约旦、伊拉克、伊朗、阿富汗等国富有阿拉伯风味的多种名菜的菜谱，旁及这些国家的饮食风情与烹调特色，集知识性与实用性于一书，是饭店、餐馆、烹饪院校和家庭主妇必备的烹调工具书。

阿拉伯正宗烹饪大全

马 薇编译



轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售



787×1092毫米 印张：4 字数：84千字

1991年8月第一版第一次印刷

印数：1-4000 定价：3.20元

ISBN7-5019-0923-7/TS·0611

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编： 王仁兴 侯开宗

编委： 章邨人 陈 池 成孟秋 高 虹

刘来石 白乐山 卢大修

前 言

自本世纪六十年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才能融铸而成的吗？一种文化，只有在与其它文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”，那辣，发自明代自域外传入的“番椒”，而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化、汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武

林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪群书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在这套大型丛书中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。它的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

目 录

前言

举世闻名的阿拉伯世界.....	(1)
阿拉伯世界饮食风情.....	(3)
一、阿拉伯世界的枣椰子.....	(3)
二、中东秋葵.....	(3)
三、阿拉伯蔬菜.....	(4)
四、阿拉伯主食.....	(4)
五、阿拉伯人的待客之道.....	(5)
六、阿拉伯人的节日食俗.....	(6)
七、食俗相似又相别.....	(7)
八、小羊肉、茄子、西西卡巴布随处可见.....	(8)
九、酸乳酪、橄榄在生活中不可缺少.....	(9)
十、阿拉伯的调味料.....	(10)
十一、阿拉伯名菜——烤全羊.....	(10)
阿拉伯各国风味菜肴.....	(18)
一、凉菜.....	(18)
凉汤.....	(18)
伊朗什锦包.....	(19)
什锦包.....	(20)
什锦沙拉.....	(21)
蚕豆沙拉.....	(22)
凉柠檬茄汁.....	(23)

炸菜花	(24)
菜花沙拉	(25)
袖珍丸子	(25)
炖贻贝	(26)
凉鸡丝	(27)
炒辣肝	(28)
炸面卷	(29)
鲤鱼子酱	(20)
五香丸子	(31)
二、汤菜	(32)
菠菜肉丸子汤	(32)
鸡蛋柠檬汤	(34)
黄瓜酸乳酪汤	(34)
埃及式香草汤	(35)
水果凉汤	(36)
番茄羊肉汤	(37)
什锦汤	(38)
婚礼汤	(39)
三、沙拉	(40)
榛子沙拉	(40)
大蒜与马铃薯沙拉	(41)
芝麻沙拉	(42)
四、鱼菜	(43)
烤旗鱼串	(43)
番茄虾	(44)
埃及烤鱼	(45)

少司鱼片·····	(46)
炸墨鱼·····	(47)
夹馅烤鲭鱼·····	(48)
夹馅烤鱼·····	(49)
烤鱼·····	(50)
炸鳕鱼·····	(51)
醋鱼·····	(52)
五、鸡菜 ·····	(53)
烤鸡串·····	(53)
烤全鸡·····	(54)
煮鸡·····	(55)
面包夹鸡丝·····	(56)
煮鸭·····	(57)
煮鸽·····	(59)
夹馅烤鸡·····	(60)
六、什锦饭 ·····	(61)
杂烩饭·····	(61)
番茄杂烩饭·····	(62)
七、肉菜 ·····	(63)
羊肉炖青豆角·····	(63)
烤羊肉串·····	(64)
羊肉炖茄子·····	(65)
羊肉焖扁豆·····	(66)
羊肉炖芹菜·····	(67)
羊肉馅饼·····	(68)
烤羊肉·····	(70)

羊肉饭·····	(72)
羊肉小馅饼·····	(73)
羊肉煮豆·····	(74)
牛肉冻·····	(75)
什锦沙拉·····	(76)
蘑菇牛肉馅饼·····	(78)
芹菜炖羊肉·····	(79)
香辣牛肉·····	(81)
番茄沙拉炖羊肉·····	(82)
八、素菜·····	(83)
夹菜鸡蛋饼·····	(83)
夹馅薄饼·····	(84)
茄子鸡蛋饼·····	(85)
什锦菜·····	(86)
烧茄子·····	(87)
烧茄子汁·····	(88)
番茄烧茄子·····	(89)
烧茄子·····	(90)
夹馅南瓜·····	(91)
韭葱炖米饭·····	(92)
秋葵炖牛肉·····	(93)
什锦菜·····	(94)
番茄米饭·····	(95)
菠菜干酪馅饼·····	(97)
少司芹菜·····	(98)
炖朝鲜蓟·····	(99)

蔬菜沙拉·····	(100)
菠菜与酸乳酪沙拉·····	(101)
蚕豆沙拉·····	(101)
四季萝卜沙拉·····	(102)
九、餐后食品·····	(103)
布丁·····	(103)
麦糖·····	(104)
蜂蜜点心·····	(105)
餐后甜点心·····	(105)
杏仁蛋羹·····	(107)
油炸饼·····	(108)
油炸蜂蜜饼·····	(108)
小甜饼干·····	(111)
苹果露·····	(112)
甜瓜桃脯·····	(112)
俄式果子露·····	(113)
楤梓果子露·····	(114)

举世闻名的阿拉伯世界

当你打开世界地图，把视线移到西亚北非一带时，你会看到一片广阔的地域，这就是人们通常所说的“中东地区”，历代阿拉伯人就在这里生息繁衍。居民以信奉伊斯兰教的阿拉伯民族为主，因此也称作“阿拉伯世界”，共有20多个国家和地区，人口总数约为1.65亿，主要分布在亚洲部分。

阿拉伯世界的地势比较复杂，有古老的高原，肥沃的平原；有低于海平面392米的死海，被称为“地球的肚脐”，还有世界上最大的沙漠撒哈拉大沙漠。此外，阿拉伯世界河流很少，常年流水的河流总共不超过16条。

阿拉伯世界中相当一部分国家的气候，是以炎热干燥为主要特征的沙漠气候和沙漠外围的干草原气候。在西亚沙漠地区，气温常在 50°C 以上。在红海沿岸，夏季的绝对气温高达 55°C 以上，。另外还有地中海气候。阿拉伯世界中除阿拉伯民族外，还有土耳其、普什图、波斯、库尔德族等。

阿拉伯世界是人类文明的发祥地之一，有六七千年的历史。尼罗河畔的古埃及文化和两河流域的文化更在人类文化宝库中放射出奇光异彩。在漫长的历史长河中，阿拉伯人在几何、代数、医学、文学、天文、地理、历法、水利等方面帮对人类做出了不可磨灭的贡献。阿拉伯的烹调艺术兼收并蓄，自成一体，成为阿拉伯国家文明的标志之一。

阿拉伯世界与中国之间的友好交往可追溯到很远的年代。昔日，那些令人敬佩的开拓者们开辟了陆路上的“丝绸之路”，把以丝绸为代表的中国商品通过陆路传到中东。而海上的“香料之路”，则把以香料为代表的阿拉伯商品通过海路传到中国。

为了更多地了解阿拉伯世界，本书将对部分阿拉伯国家饮食风俗和烹调技艺等作简明介绍。随着社会经济和文化发展，各个国家和地区的习俗也在随之变化，因此难免有不准确之处，望读者批评指正。

阿拉伯世界饮食风情

一、阿拉伯世界的枣椰子

“枣椰子”是椰子树的一种，但它的果实并不是椰子，而是象枣一样的果。在尼罗河和两河流域等地，到处都可以看到这种枣椰子。

位于叙利亚中央的“帕尔米拉”遗迹，是罗马时代留下的中东最大遗迹，其中有个美丽的绿洲，就是由枣椰子林构成的。

现在，“帕尔米拉”已改名为“泰特玛尔”，与阿拉伯语的“塔玛尔”很相象，而“塔玛尔”正是“枣椰子”的意思。

古代居住在这里的苏美人，后来的亚述人或巴比伦人早已知道如何利用枣椰子的叶、枝、杆和果实，他们把枣椰子的果实作为重要的食物，当时称作“特滋”。

晒干的“特滋”含有很高的糖分，可以长久保存，是在沙漠中旅行的人的必备之物。中世纪的阿拉伯武士以“特滋”充饥。即使今天的阿拉伯人，也经常吃“特滋”。

用枣椰子榨出的汁可以酿造含酒精成分的饮料。《古兰经》虽反对信徒们饮酒，但不反对信徒们喝这种饮料。

二、中东秋葵

秋葵是一种植物的果实，可以吃。阿拉伯语叫“巴米亚”。

秋葵具有粘性，所以阿拉伯人常用秋葵汁作汤或料调。在伊拉克的大小餐馆中都有“巴米亚·亨曼”这道菜。“亨曼”指的是米，大部分由阿富汗或巴基斯坦输入。这道菜的做法是，先把“亨曼”煮好，放在盘子内，再端出巴米亚煮羊肉，用汤匙把羊肉浇在饭上，味道极美。与此相似的还有“忽斯理亚·亨曼”，“忽斯理亚”是豆子煮羊肉，吃法相同。

埃及人很喜欢吃一种叫“莫尔黑牙”的蔬菜，这是一种与秋葵很相似的植物，字典上说这是一种叫“多汁的玛洛夫”的钱葵属植物，粘性大，可以做出可口的汤，据说常吃可祛暑。

三、阿拉伯蔬菜

阿拉伯人除了吃羊肉、鸡、大饼、米之外，就是各种蔬菜了。

在伊拉克被称为“托鲁希”的东西，就是酱菜。那是用红萝卜、白萝卜、牛蒡等腌制而成的，有时还配上象芹一菜样的东西。

“哈斯”是一种很象白菜的蔬菜。吃烤肉、烤鱼时，配着“哈斯”可以冲淡油腻。

伊拉克的土地含盐分高，适于生长的植物很少，但“哈斯”能够生长。伊拉克人走在山径上，顺手摘下路旁的“哈斯”，就大口咀嚼起来，很有大自然派的风格。

四、阿拉伯主食

面粉、米、菜都是阿拉伯人的主食，无论做什么食品，总是要和上这几种原料一起用。面粉一般是用来烤面包或做

饼的。饼的种类很多。把肉末香芹菜末和其他作料合在面里制成的“基别”饼，是一种大众化的食品。黎巴嫩人吃的“基别”饼里，加的是鱼肉。制作美味廉价的“萨里布萨”，和面时要加桃仁粉、花生粉，在煎锅里煎熟，再浇上糖和柠檬调的汁，焦黄酥脆，酸甜可口。阿拉伯人常吃的还有一种叫作“破布斯”的大饼，多半做成直径20厘米的圆形，刚烘出的时候很柔软，但很快就会变硬。这种大饼在伊朗叫“南伊”，在印度称为“哈巴特伊”。伊斯兰国家普遍食用这种面食。

阿拉伯人常食用小扁豆和大米煮的粥，吃时淋上橄榄油。在穆罕默德的诞辰日，阿拉伯人都要吃加有姜黄、豌豆和大葱煮成的米饭。

阿拉伯传统食品“古斯古斯”，既是饭又是菜。它类似中国的“盖浇饭”，是在小米饭上浇上胡椒、辣椒、杏仁、花生炖的羊肉。“古斯古斯”既香又辣，趁热吃最好，吃后大汗淋漓，然而却觉得轻松愉快。

阿拉伯食品还有一个特点，就是不管做什么菜，都要把原料弄碎。例如“荷木司”是用豌豆泥加橄榄油和柠檬汁制作的。凉拌菜“塔布利”是用煮熟的麦粒、西红柿泥、香芹菜末、橄榄油做成的。“穆塔巴利亚”很象中国的拌茄泥，在烤茄子上加些蒜、柠檬和麻油，搅拌而成。若在其中拌些晶莹如珠的红石榴籽，更能增加食欲。

五、阿拉伯人的待客之道

在阿拉伯沙漠中迷了路的人，不管是哪一个部族的，只要遇到帐篷，都可以毫不担心地走进去，并会受到主人亲切

的款待。主人会端出所有的食物来招待这位迷路者。

在叙利亚的草原上，帐篷的主人看到有客人来访，便会用独特的臼和杵捣碎咖啡豆，有时在咖啡中还加上豆蔻，另外还会用南瓜子、西瓜子、花生和核桃等待客。

阿拉伯人在宴请客人时，菜一道一道地上，吃到一定程度时，才上主食，目的是希望客人多吃些菜。

在也门，贵客临门，主人便会把好客的人们集合起来，夹道欢迎。接着，宰牛杀羊，大摆宴席，烤全羊当然是不可少的，此外，还有大块大块的清炖牛肉和用柠檬等做的炖鸡、阿拉伯大饼、洋葱拌辣椒、生菜萝卜等。

六、阿拉伯人的节日食俗

阿拉伯人大多是穆斯林，每逢伊斯兰教历的九月新月出现至十月新月再现之时，成年的穆斯林都要戒斋一个月。斋月期间，把斋的人每天从黎明到日落，要戒饮戒食，到了黄昏才能饮食。把斋结束后一切恢复正常。

在埃及，斋月到来，吟诵《古兰经》的声音传遍城乡，于是把斋开始。当太阳一下山，便可听到一声炮响，人们忙着进餐了。这时，购买各种熟食、羊肉、大饼、甜羹、干果以及买各式服装的人拥到各个店铺，过了午夜，才渐渐平下来。

斋月结束后的第一天是开斋节。开斋节之际，阿拉伯国家的人们纷纷宰牛杀羊，互赠食物，欢度节日。

宰牲节又称“古尔邦”节，是阿拉伯人的又一重要节日。据说公元前20世纪时，易卜拉欣及妻子沙莱，年近半百，膝下无子。于是，易卜拉欣娶埃及姑娘夏甲为妾，生