

土耳其 味儿

地中海的馈赠

酸奶的魅力

一碗好汤

Simit——面包的香味

香料传奇——帝国的垄断

烤肉之宗——kebab

在伊斯坦布尔吃鱼

Turkish delight——软糖

酥皮诱惑——巴克拉瓦布丁的故事

冰淇淋小贩的魔法

Turkish cuisine and history



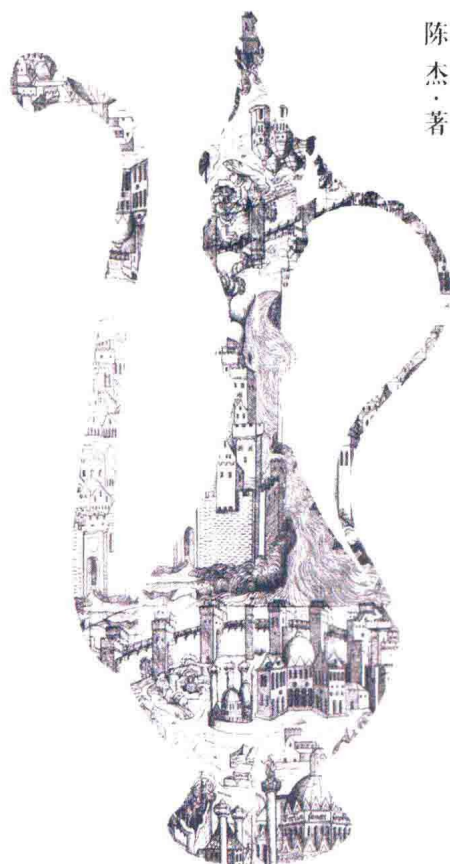
陈杰·著



陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

土耳其 味儿

陈杰·著



常州大学图书馆
藏书章

Top Book
顶书客

陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

土耳其味儿 / 陈杰著. — 西安: 陕西人民出版社,
2017

ISBN 978-7-224-12161-2

I. ①土… II. ①陈… III. ①饮食—文化—土耳其
IV. ①TS971.203.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031087号

出品人: 惠西平



总策划: 宋亚萍

出版统筹: 关宁

策划编辑: 韩琳 张启阳

责任编辑: 王倩 王凌

封面设计: 哲峰

土耳其味儿

作者 陈杰

出版发行 陕西新华出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安北大街147号 邮编: 710003)

印刷 陕西金和印务有限公司

开本 787mm×1092mm 16开 1325印张

字数 200千字

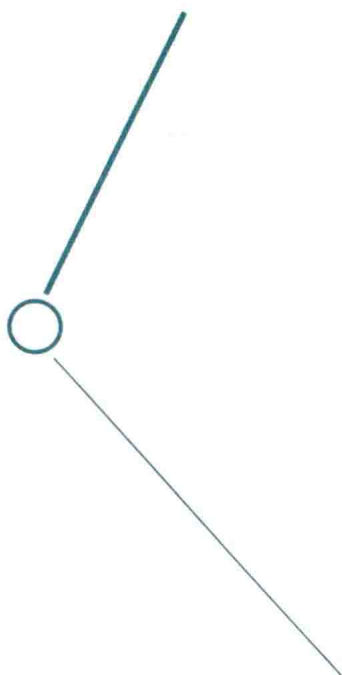
版次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-224-12161-2

定价 45.00元



一个人，遇见一本书



肉食动物 VS 素食动物

宋朝人写过一本书，名字叫《山家清供》。顾名思义，就是山里人家食用的粗茶淡饭，里面的诸多“招牌”自然是素食。书中记载的山家三脆、东坡豆腐、梅花汤饼都是南宋时期的经典名菜，一听名字、做法，就知道这精致的感觉绝非“粗茶淡饭”所能形容。

就在这《山家清供》里有道菜叫“冰壶珍”，作者在记录这道菜的时候讲述了一个故事。宋太宗问当时的名臣苏易简：“食品称珍，何者为最？”苏易简回答说：“吃这档子事，因人而异，只要符合口味就最珍贵。”接着，苏易简就给太宗皇帝推荐了一味他觉得珍贵的食物——藟汁儿，他说：“臣在一个酷寒的晚上，抱着炉子热着酒，痛饮到大醉，拥被而眠。夜间突然醒过来，觉得口干舌燥，见月光照在中庭，残雪下有一个藟罐儿，立刻把家里的童仆叫来，把这罐儿挖出来，就着雪洗了手，满满地喝了几杯藟汁儿。我这个时候想，大概天上神仙厨房里的龙肝凤髓，也比不上这藟汁儿美味吧。”

藟汁儿，苏易简说就是清面汤浸上菜，封在一个口小腹大的罐儿里，发酵了以后，析出的汁液，类似我们今天说的泡菜卤，有一种独特的风味。苏易简说这个东西最解“酒渴”，所以取名“冰壶珍”。

想来，如我等这样不贪杯中之物的人，怎么也体会不到大醉过后痛饮两杯泡菜卤的滋味儿。在我看来，如大雪寒天，围炉而坐的日子，首先应该支一

个锅子，炖上骨头，撇去浮油，下肉丸子、甜不辣、蟹肉棒、羊肉卷，最后捞尽骨头，以完此劫；或者是上一把火扦子，穿上牛羊肉，在炉子上烤得吱吱叫，撒上孜然等物，大快朵颐，庶几不辜负这琉璃世界。

这，大约就是肉食动物和素食动物在思维上的区别。

古人云，“肉食者鄙”，但古人却无法抗拒肉食。豁达如苏东坡，虽然写有“宁可食无肉，不可居无竹，无肉令人瘦，无竹令人俗”的名句，但真让他“居无竹”，他大约不会有什么意见，让他“食无肉”，大约三天他就忍受不了了。肉食给人带来的满满的幸福感，真不是别的食物所能代替的。

就如《孤独的美食家》中的井之头五郎一样，虽然在码头被龙虾和海螺所诱惑，但在饿着肚子又赶不到海鲜店的时候，一顿盐烧肉和肉饼就能抚慰他的心灵，而平凡人如我等，隔三岔五走进烤肉店，或者是从厨房中端出一锅鸡，感受一下扑鼻而来的肉香，也能体会到快乐的感觉。

2015年10月，我踏上了一个神奇的国度——土耳其。除了在圣索菲亚大教堂中漫步，在安塔利亚地中海泛舟，在卡帕多奇亚的怪石山区中飞行之外，土耳其这个国家，最吸引我的就是那些五花八门的美食。土耳其料理和中华料理、法国料理并称“世界三大料理”，能最大限度地满足人们“逛吃逛吃”的需求，每日的食物以肉食为主线，以甜品、沙拉、饮品为辅助，肉食饕餮的天堂大概就是如此吧。

待回来以后，朋友问我：“你为土耳其之行写了点儿什么没有？”我说：“无有。”朋友说：“那你就写点儿吧。”于是，就有了这本书。

引子：土耳其的历史和地理（简版） / 001

1 /

上 前菜

一、地中海的馈赠——橄榄油的妙处 / 011

二、酸奶的魅力 / 020

三、一碗好汤 / 027

四、Simit——面包的香味 / 033

2 /

主角： 肉

一、香料传奇——帝国的垄断 / 045

二、烤肉之宗——kebab / 056

三、从瓦罐里的秘密说起——“烤芙特”、饺子
和多尔玛 / 064

四、在伊斯坦布尔吃鱼 / 073

3 /

甜点 的魔法

一、Turkish Delight——软糖 / 083

二、酥皮诱惑——巴克拉瓦 / 089

三、哈尔瓦——切糕之祖 / 095

四、布丁的故事 / 100

五、冰淇淋小贩的魔法 / 106

4 /

喝 的故事

一、神秘的占卜饮料——土耳其咖啡 / 115

二、红茶——从东方到英伦 / 123

三、当水果遇见茶 / 130

四、暖风熏得游人醉——土耳其的酒 / 137

5 /

其他的 林林总总

一、披萨！好吃的披萨 / 153

二、挑战你的勇气 / 158

三、最爱的那一根茄子 / 165

四、奥斯曼帝国的宫廷料理 / 171

后记：走进蓝色的土耳其 / 177

参考书目 / 201

土耳其的历史和地理（简版）

这里是两大洲的交界处，这里是地缘政治的焦点区域，这里历史悠久、文化璀璨，这里能见到古代希腊、古代罗马两大文明和拜占庭、奥斯曼两大帝国的壮丽遗存，这里能享用到世界三大料理之一，这里是土耳其，这本《土耳其味儿》即将巡礼之地。

土耳其的领土横跨欧洲和亚洲，这两部分领土之间隔着两峡一海——博斯普鲁斯海峡、马尔马拉海、达达尼尔海峡。领土北濒黑海，南临地中海，西



爱琴海

瞰爱琴海。土耳其 96% 的领土在亚洲，即黑海和地中海之间的安纳托利亚半岛，4% 的领土在欧洲，首都安卡拉在安纳托利亚的中央位置，最大城市伊斯坦布尔则横跨博斯普鲁斯海峡。土耳其领土的欧洲部分，与希腊、保加利亚接壤；而它的亚洲部分，东南与叙利亚、伊拉克接壤，东部与伊朗、亚美尼亚及阿塞拜疆共和国的部分飞地接壤，东北则与格鲁吉亚接壤，隔黑海与乌克兰、俄罗斯遥遥相望。

土耳其的英文名称为 Turkey。有趣的是，英文里还有一种动物名叫作 turkey，没错，就是美国人在感恩节时一定要吃上一只的火鸡。这种其貌不扬的动物有着非常厚实的肉，因此被当作新大陆的肉禽之王。最早的野生火鸡就是美洲的土著——生活在中美洲，西班牙人在 16 世纪初侵入北美阿兹特克帝国时，把火鸡从美洲带回了欧洲。而美国人为了纪念随着“五月花号”初到美洲的清教徒移民始祖们筚路蓝缕开辟美洲殖民地的清苦，也会在每年十一月的第四个星期四烤上一只火鸡，这是印第安原住民的饮食与基督教移民习俗的一次“婚礼”。

火鸡和土耳其国名“撞车”，纯粹是因为误会。欧洲人在一开始误将从美洲来的火鸡和从东方土耳其传来的珠鸡相混淆，称呼火鸡为“turkey cock”，慢慢地，简称为“turkey”，就这样不断以讹传讹下去了。当然可以确定的是，先



有 Turkey 的国名，再有 turkey 这个鸟名。

土耳其辽阔的土地上，有 15 处世界遗产，其中文化遗产 13 处，文化与自然双遗产 2 处。最古老的一处遗产位于土耳其安纳托利亚中部的城市科尼亚附近，名为恰塔霍裕克（Çatalhöyük），1958 年，在这里发现了一处新石器时代的遗迹，此后相继发掘了 13 个文化层，最早的可追溯到公元前 5500 年，对研究安纳托利亚一带的新石器文明具有重要价值。

在安纳托利亚诞生的第一个帝国是赫梯（Hittites）。大约在公元前 1680 年前后，在安纳托利亚中部的克泽尔河（Kızılırmak Nehri）流域诞生了赫梯古王国。克泽尔河的名字，在土耳其语中意为“红河”，日本漫画家筱原千绘著有一部著名的漫画《天是红河岸》（天は赤い河のほとり），讲述的就是一个少女穿越到古代赫梯的故事。到公元前 15—前 13 世纪的新王国时期，赫梯达



地中海

到鼎盛。大约在公元前 1274 年前后，强盛的赫梯帝国和古埃及法老拉美西斯二世（Ramesses II）为争夺叙利亚区域，在卡迭什（Kadesh）爆发了一场战争。战后，两个古代帝国缔结了人类历史上第一个和平条约，记载着这一和平条约的泥板，今天珍藏于伊斯坦布尔考古博物馆的古代东方博物馆中。

赫梯在公元前 12 世纪走向衰亡，其后被并入强盛的亚述帝国，消失在历史舞台上。今天的我们，只能从土耳其中部的赫梯首都哈图莎（Hattuşaş）的考古遗址来追忆这个强大帝国曾经的辉煌。

西方历史进入希腊文明时代，希腊城邦的居民开始在地中海广泛地建立起殖民地。在地中海东部星罗棋布的希腊城市中，也包括安纳托利亚西部沿海区域的米利都、特洛伊这样的希腊城市，其中特洛伊更是因为被写入了《荷马史诗》而闻名于世。

这个时代的安纳托利亚大部分都归属于阿契美尼德（Achaemenid）王朝的波斯帝国所有，这个崛起于伊朗高原的小亚细亚帝国成为希腊的最大威胁，爱琴海和希腊半岛成为希腊人和波斯人争夺的舞台。其后，希腊北部的马其顿出现了一位杰出的军事天才亚历山大。在团结希腊各城邦的基础上，亚历山大于公元前 331 年在高加米拉（Gaugamela）战役中击败了波斯帝国皇帝大流士三世（Darius III），亚历山大帝国在波斯帝国的废墟上建立起来。

此后，亚历山大帝国随着亚历山大的去世而土崩瓦解。如今，亚历山大的石棺静静安放在伊斯坦布尔考古博物馆的第八展厅，仍然在向世人叙说着这位军事天才曾经叱咤风云的人生。

解体后的亚历山大帝国，其遗产由亚历山大的部下继承，安纳托利亚地区又归属于希腊化的塞琉古帝国。这个统治着安纳托利亚中部直到伊朗高原的庞大帝国，与统治埃及的托勒密王朝进行着争夺叙利亚的战争，而几个希腊化王朝的内耗，加上境内各族的矛盾，令他们逐渐失去了对新兴起的罗马帝国的

抵抗力。公元前 64 年，与著名的恺撒并列为“前三头同盟”之一的罗马将领庞培（Gnaeus Pompeius Magnus）吞并了塞琉古，将安纳托利亚地区也并入了庞大的罗马。以弗所成为帝国在亚洲行省的首府。

在罗马帝国时代，地中海成了罗马的内湖。公元 330 年，罗马皇帝君士坦丁一世（Constantine the Great，272—337）下令在亚欧大陆的交界处建造一座全新的城市——君士坦丁堡（Constantinopolis），这个位于东西交通要冲的新城市很快成为罗马帝国的新首都。公元 395 年，庞大的罗马帝国分为东西两大帝国，东罗马帝国以君士坦丁堡为首都，称此地为“新罗马”。在公元 476 年西罗马帝国灭亡后，东罗马帝国仍然延续了上千年，逐渐变为一个希腊化的帝国。君士坦丁堡建立在希腊的殖民城市拜占庭的基础上，因此，这个帝国也被称为拜占庭帝国。

作为拜占庭繁荣的标志，君士坦丁堡耸立起了壮观的圣索菲亚大教堂，厚实的城墙在几个世纪里抵挡住了无数敌人对这座城市的侵袭，天然良港金角湾中涌进了无数来自意大利和东方的商船。拜占庭帝国在阿拉伯帝国兴起以后，成为中世纪基督教世界抵挡伊斯兰世界西进的第一线，其后，帝国又面临着塞尔柱突厥人的入侵威胁。为争夺圣地耶路撒冷和支撑拜占庭帝国，西欧在教皇的忽悠下，发起了十字军，第四次十字军则在威尼斯共和国总督恩里克·丹多洛（Enrico Dandolo，1107？—1205）的率领下反戈一击，攻陷了君士坦丁堡这座号称“永不陷落的城市”，给了这个千年帝国沉重的一击。

对帝国真正构成威胁的是从东方草原上席卷而来的塞尔柱突厥人，他们在波斯接受了伊斯兰教，以出色的骑射能力迅速打开了安纳托利亚的门户，帝国在亚洲的势力很快在突厥人的铁骑下节节退却。塞尔柱突厥人在今天的埃尔祖鲁姆（Erzurum）、迪夫里耶（Divriği）都留下了丰富的遗产，今天迪夫里

耶城中，便留存着 13 世纪的塞尔柱突厥人统治者建立的清真寺及邻近的医院。清真寺独特的穹顶结构和精美的装饰性雕刻艺术，体现了该时期伊斯兰艺术的特征，塞尔柱人把波斯文化和伊斯兰文化带进了安纳托利亚，成为后来奥斯曼帝国艺术的滥觞。

今天的土耳其是在奥斯曼帝国的基础上形成的近代民族国家。而这个从中世纪到近代对世界都产生过巨大影响的帝国建立的过程却异常曲折。自奥斯曼（Osman I，1258—1326）和奥尔罕（Orhan，1281—1362）两代君主奠定基础后，这个游牧民族组成的国家迅速成为拜占庭最具威胁性的敌人。奥尔罕在 1326 年左右占领了安纳托利亚半岛西北部的布尔萨（Bursa）并定都于此，与君士坦丁堡隔海相望，威胁着拜占庭核心领土的安全。此后的奥斯曼君主们，频繁过海侵袭巴尔干半岛，1362 年占领了阿德里安堡（Adrianople，今称埃迪尔内）并将首都迁移到这个欧洲城市，到 14 世纪末，强大的奥斯曼人已经快将拜占庭的欧洲领土蚕食殆尽。

但奥斯曼人很快踢到了石头上，从东方挟威而来的另一股势力给了不可



| 伊斯坦布尔老城

一世的奥斯曼苏丹巴耶齐德一世（Bayezid I，1360—1403）当头一击。这位从宫廷残杀的血泊里走出来的苏丹在1396年的尼科波利斯（Nicopolis）战役中曾大败欧洲十字军，巩固了帝国对巴尔干的占领，却在1402年的安卡拉之战中败给恐怖的“鞑靼战神”帖木儿（Tīmūr，1336—1405），苏丹自己也成了“瘸子”帖木儿的俘虏。

以军事征服而建立的帖木儿帝国如昙花一现，在帖木儿死后迅速瓦解。奥斯曼人又一次获得了崛起的时机。到15世纪穆罕默德二世（Mehmed the Conqueror，约1430—1481）统治时期，奥斯曼帝国已经成为亚欧大陆上令人恐惧的力量。1453年5月29日，在经历长时间的围城战以后，穆罕默德二世攻陷了君士坦丁堡，将其改名为伊斯坦布尔，定为新的土耳其帝国的首都，苏丹穆罕默德二世因此被称为“征服者”。

奥斯曼土耳其帝国随后在欧亚大陆狂飙突进，继承“征服者”事业的苏丹们，将伊斯兰教的两大圣地麦加和麦地那纳入帝国统治，领土扩展到阿拉伯半岛，随后入侵埃及、突尼斯、阿尔及利亚等地。在苏丹“立法者”苏莱曼大帝（Sultan Süleyman I，1494—1566）时代，帝国达到了极盛。奥斯曼军队兵临维也纳城下，震撼了基督教世界。而横亘在欧洲和亚洲之间的帝国的威势，也迫使西欧为追寻香料和黄金寻找新的路线。在15世纪末到16世纪初，西班牙和葡萄牙作为先驱开辟了前往东方的新航路。

苏莱曼大帝去世后，帝国开始螺旋式衰落，曾经凭借海盗横行地中海的帝国海军于1571年在勒班陀（Lepanto）被西班牙、威尼斯等西欧国家组成的神圣同盟击败，遭到了毁灭性的打击。当西欧在社会、军事、文化上走入近代的时候，帝国却故步自封。从19世纪开始，希腊、罗马尼亚、黑山、塞尔维亚等纷纷独立，巴尔干半岛基本脱离了帝国的控制，而另一方面，埃及也在穆罕默德·阿里（Muhammad Ali，1769—1849）的领导下走向了实际上的独立，

帝国领土缩水到安纳托利亚半岛和小部分欧洲区域，并且面临着北方强大的沙皇俄国的觊觎，昔日让欧洲人胆寒的帝国如今被称为“欧洲病夫”。

第一次世界大战给了这个古老帝国最后一击，加入以德国为首的同盟国阵营使帝国四面楚歌。在巴尔干，帝国要对抗塞尔维亚等宿敌；在安纳托利亚东北部，沙皇俄国正准备入侵；在阿拉伯半岛，英国人虎视眈眈；在色雷斯（Thrace），希腊人在协约国支持下打算趁火打劫；而在欧亚交界的加利波里（Gallipoli，在今土耳其恰纳卡莱），英法舰队正在把多国联军源源不断地送上海岸。

危机中的土耳其迎来了一位杰出的民族英雄——穆斯塔法·凯末尔（Mustafa Kemal Atatürk，1881—1938），正是这位青年军官在加利波里击败了多国联军并阻止其登陆，又领导土耳其人击退了希腊入侵。1923年的《洛桑条约》将外国势力驱逐出了土耳其，土耳其宣布成为共和国。领导了土耳其独立和民族解放运动的凯末尔成为共和国的第一任总统，并被授予“阿塔图尔克”（Atatürk，国父）的称号。土耳其在共和体制下走上了近代化的发展之路。

这就是土耳其，一个扼守着欧亚交通要冲的地区性大国，一个有着悠久历史和丰富文化遗产的国家，一个蓝色的国度。

欸?!各位看官,看到这里,好像已经忘记了这是一本美食书了?啊!那么,现在开始,让我们上菜吧!

The
Tastes
of
Turkey

上前菜