

卡塔尔焖饭、土耳其烤肉卷、阿拉伯炖肉、葡萄叶卷、黄油粉
丝煎蛋、奶油海鲜汤、薄荷柠檬茶……

跟着足球世界杯，去卡塔尔品中东美食



乐享美食

■ 沈薇

随着2022年第22届世界杯足球赛的开赛，东道主卡塔尔也随之火爆起来。沪上一些主打中东风味的小餐馆也一窝蜂拉起了世界杯美食的条幅，在吃完印度馕饼、南美烤牛臀肉和果木烤肋排等号称卡塔尔美食的混搭菜后，我开始对这个昔日美食榜上寂寂无闻的神秘中东国家——卡塔尔产生了好奇。

这几天打开社交软件，每个与卡塔尔有关的标签都自带热搜体质，为了举办2022世界杯足球赛，总人口不到300万的卡塔尔，竟在十年里花费超过2200亿美元，搭建了7个足球场、100多座豪华酒店，甚至还在沙漠里建造了一座新城市，以安顿四面八方而来的球迷和游客。因此，这届世界杯足球赛被称为史上最“壕”的世界杯，也是首次在冬季举办的世界杯。当万千球迷的味蕾和目光随着足球世界杯的脚步涌入卡塔尔，将会在这个如阿拉伯神话般的沙漠之都有着何等奇妙的感受呢？

**全年高温契合世界杯火热气氛，
“国民饮料”薄荷柠檬茶自带快乐清凉**

卡塔尔，位于波斯湾西南端，与迪拜并肩相望，从地图上看像一支陡然伸出海湾的小小火炬。它的总面积为11521平方公里，大约是北京市的三分之二，全国共分为9个市镇。

无论从哪里前往卡塔尔，降落在首都多哈后的第一个感觉一定是热。卡塔尔是典型的沙漠热带气候，夏季最高气温可达50℃，即使冬季气温也常飙升到30℃，但这恰恰和世界杯的火热气氛不谋而合。萌动着荷尔蒙的夏天，汗珠在肌肤上流淌，人们簇拥在看台上，呼喊声震耳欲聋，笑容绽放，野性和热情都是竞技体育特有的魅力。

卡塔尔是伊斯兰国家，在宗教信仰上信奉正统的逊尼派，衣着偏向保守，无袖背心、热裤都被视为不庄重的穿着，不允许进入清真寺。但一杯简单清凉的Lemon mint（薄荷柠檬茶），却可以在第一时间安抚你的心。这也是卡塔尔的“国民饮料”，你可把它看成是一杯无酒精版的莫吉托，薄荷、柠檬、冰块、蜂蜜混合出的清爽甘甜，能够帮助人们抵抗炎炎夏日中的些许小烦躁。

虽说“无啤酒不足球”，但由于伊斯兰教禁止饮酒，在卡塔尔的公共场合饮酒属于违法行为，如果想喝一杯，就只能去五星级酒店里面向外国人开放的酒吧，或者去一些特许经营商店购买。据说卡塔尔王室曾一度要求世界杯赞助商百威撤掉多个设置在比赛场馆内的售卖摊位，即使是赞助商也不能将含酒精饮料带入看台。但卡塔尔政府还是为世界杯做出了一些让步，世界杯期间，每天下午6:30分到凌晨1:00，在多哈市特设的球迷区内可买到啤酒，并允许在足球赛开赛前3小时和赛后1小时内向球迷们售卖啤酒，但只限于场内销售。



卡塔尔传统早餐



土耳其烤肉卷



薄荷柠檬茶



卡塔尔焖饭



果木烤肋排

卡塔尔的官方货币是里亚尔，一瓶喜力啤酒售价约是45里亚尔，折合人民币要80多元。虽然价格昂贵、限制颇多，但能和来自世界各地的球迷们挤在一起，举起冒着气泡的啤酒为心仪球队摇旗呐喊，这份专属于夏天和足球的快乐却是无价的。

**烤肉、炖肉、焖饭、“大饼卷一切”，
卡塔尔美食呈现大融合姿态**

卡塔尔人口超过80%是外籍人士，主要来自印度、巴基斯坦和东南亚国家，因此在饮食上，卡塔尔美食呈现出南亚、东南亚、北非与中东阿拉伯国家的大融合风格。

这一点从卡塔尔传统早餐上就能看出端倪。卡塔尔的早餐，通常由果酱、酸奶酪、鹰嘴豆泥、腌渍小橄榄、卷饼，以及加入小豆蔻、姜黄等香料的番茄炒蛋和肉酱组成。主食是阿拉伯世界的“灵魂卷饼”，配以南亚人喜爱的浓郁香料，又平衡了地中海饮食中重视酸奶、蔬果和豆类的饮食元素，吃完再喝上一杯香气四溢的传统卡拉克茶，或是一杯加了丁香、藏红花和小茴香的阿拉伯式咖啡，一顿丰富的早餐就是完美一天的开始。

阿拉伯国家的饮食常被戏称为“大饼卷一切”，在多哈最古老的传统市场——瓦其夫集市上，随处可见Shawarma这种标志性的中东小吃，也就是国内俗称的土耳其烤肉卷。将切成条状的牛肉或鸡肉在竖起来的旋转架子上加温慢烤，在烤好的白色薄面饼上涂抹蒜酱，铺上酸黄瓜片和蔬菜、薯条，再满满铺上一层现从烤肉架上切下的碎肉，挤上沙拉酱、番茄酱或烤肉酱卷制而成，有点类似于老北京鸡肉卷，但配料更丰富，面饼也更软薄。这样一份卷饼，在多哈街头售价约是10里亚尔，折合人民币18元左右。这种以小麦面粉为主食，和阿拉伯国家大多身处沙漠地带无法种植水稻有关，干燥气候更适合小麦生长，面饼不止可以夹肉，也可以蘸酱吃，是方便且饱腹的选择。

卡塔尔人也吃米饭，所食用大米基本都从印度进口，印度大米煮后口感干硬、没有黏性，和中国人追求的莹润软弹大不相同。这种米饭几乎没有空口吃的快感，通常要加入姜黄、肉桂、葡萄干和坚果一起食用，于是成就了另一道中东经典菜式——卡塔尔焖饭。

卡塔尔焖饭Majboos，又称为肉饭，通常用鸡肉或羊肉、姜黄粉、番茄、蒜泥、肉桂、番红花等同煮，煮完的鸡肉再拿去烤制，剩下的酱汁则用来煲米饭，最后用烤过的鸡肉盖在色泽红亮的米饭上，再配上酱料和腌菜一同食用，就是“卡塔尔焖饭”。

烧烤和焖炖，是阿拉伯人处理食材的两种主要方式，其最常见的肉类料理方法就是用大量香料腌制后烧烤。这和我国新疆、内蒙古一带的烤肉做法不同在于，比起孜然和辣椒的单独运用，阿拉伯人更喜欢复合型调味，比如姜黄、肉桂、豆蔻等印度和波斯人常用香料，最后再配上酸奶和柠檬以中和烤肉的油腻感，所以食物最终的味道通常以酸味和奶香味为主。这种做法，和阿拉伯人本是游牧民族有关，因为乳制品是游牧民族辅食的主要来源；而身处盛产各种香料的热带，又使他们的调味方式和南亚更接近。

除了常见的烤肉，阿拉伯炖肉Saloonia也是一道经典卡塔尔美食，它是当地人的家常菜，并没有特定食谱，几乎每家卡塔尔餐厅里都能找到它，其江湖地位类似于我国南方的红烧肉、北方的地三鲜。Saloonia用牛羊肉或鱼肉均可，搭配时令蔬菜如番茄、胡萝卜等，和大蒜、姜一起炖煮，吃的时候配以米饭或卷饼。

由于紧邻波斯湾，卡塔尔的海鲜资源极其丰富，本届世界杯的吉祥物拉伊卜，有网友戏称它是“小馄饨皮”，我倒觉得它更像是一只波斯湾中自由游弋的鲑鱼。卡塔尔人吃鱼，一般也要经过香料腌制，然后烤或炸，再配以各种口味的酱汁、酸奶油或柠檬食用，和阿拉伯烤肉做法如出一辙。如果是做海鲜汤，汤里必定加入浓浓的奶油，小碗裹着锡纸在火上烤制而成，奶香味混合着海鲜的鲜甜，别有一番滋味。

葡萄叶卷Warak Emab，算是中东美食里的一道小清新。用焯过的葡萄叶，裹以牛羊肉碎、蒜头、胡椒和芫荽，吃的时候搭配新鲜的柠檬片，被称为中东版的“包饭”。

在伊斯兰教最重要的节日之一开斋节里，为了抵抗一天都不能进食的饥饿感，卡塔尔人会在黎明前的早餐里加上一道味觉层次丰富的Balaeet，也就是黄油粉丝煎蛋。加香料炖煮过的粉丝十分饱腹，黄油煎蛋又补充了足够的脂肪和蛋白质，除了盐、姜黄粉和豆蔻粉，还会加入糖、藏红花、玫瑰水调味，且甜且咸，既是主食又是小吃。

卡塔尔还有许多风格独特的小吃和美食，比如街头小吃咖喱角、炸糖丸、奶油布丁、果仁蜜饼……没错，这是一个“无甜不欢”的国度。

足球和美食，都是超越了语言、人种和国家壁垒的存在，诚如世界杯的初衷和意义，就是来自五大洲、四大洋的人们，通过智慧和友谊凝结在一起，不分你我，不分彼此，共享和平与快乐。在如火如荼的2022世界杯足球赛期间，让我们一边观赛，一边品味卡塔尔的丰富美食。



葡萄叶卷



买羽绒服，不看「含绒」看「绒子」

羽绒服暖和有了新国标

小雪已过，不少人都开始为冬天添置羽绒服。今年羽绒服被重新定义，“只有绒子含量不低于50%，才能称为羽绒服。”从今年4月1日起，GB/T14272-2021《羽绒服》标准（以下简称新国标）已正式实施，全面代替2011版的旧国标。新国标与旧国标有何区别？选购羽绒服时要注意什么？

区别一：“绒子含量”代替了“含绒量”。“新国标最大变化就是要求羽绒品质更好、防止跑毛能力更强、羽绒服更好洗。”全国服装标准化技术委员会羽绒分会秘书长曹宗华表示，羽绒服的保暖性能主要靠绒子实现。在过往标准中，含绒量既包括外形与蒲公英相似的绒子，也包括从绒子上脱落下来的单根绒丝。但绒丝不仅保暖性差，而且有钻绒可能。“新国标用绒子含量代替含绒量，剔除了绒丝含量，避免了高含绒量可能带来的错觉，消费者选购将更加明确。”曹宗华说。

区别二：限制绒丝、羽丝含量，防止羽绒服“跑毛”。穿羽绒服最让人头疼的就是“跑毛”现象，之前老国标并未对羽绒中易钻出纤维的绒丝、羽丝进行考核，而新国标不仅限制了两者的总含量，还针对性地增加了整体防绒性测试。据介绍，通过模拟消费者穿着场景，放置在可旋转箱体中的羽绒服要经受24个球的反复冲击，测试人员对钻出的绒子、绒丝、羽丝和毛片进行计数，防绒性不好的羽绒服很难通过这一测试。

广州白马服装市场营销经理梁丽君建议，选购羽绒服时可用双手揉搓，看看是否有毛钻出，有毛钻出说明面料不防绒，一段时间后保暖性容易下降。

区别三：洗涤更方便，羽绒服均要适合水洗。新国标的第三个变化是，规定所有羽绒服都要适合水洗，尤其推荐用滚筒洗衣机机洗。梁丽君称，即便依照新国标指引的羽绒服适合水洗，也需减少清洗次数，用中性洗衣液；如果局部脏了可使用中性洗衣液，用热毛巾擦除。

蓬松度决定羽绒服保暖力，鸭绒鹅绒保暖性无明显差异。“蓬松零压大朵绒”“北纬45度白鸭绒”“全球黄金产绒带”……在各大电商平台上，不少商家将羽绒的产地、品种甚至颜色作为宣传卖点。曹宗华介绍，蓬松度对羽绒服的保暖能力起决定作用，而羽绒的产地、品种并非蓬松度的核心影响因素，每个产地都可能产出蓬松度不同的羽绒。而相同蓬松度的鸭绒和鹅绒，其保暖性能不会有明显差异。至于羽绒的颜色，仅是考虑到羽绒面料有深浅，所充绒的颜色应与面料相匹配，与保暖性无关。

绒子含量不是越高越好。有许多人认为“绒子含量越高越好”“羽绒服越重越好”，曹宗华提醒，绒子含量不是越高越好，对大部分人而言，过高的绒子含量反而是一种浪费。譬如，针对价格承受能力不高、但对保暖要求较高的消费者，选择较低绒子含量、较高充绒量的产品，显然好过绒子含量高、充绒量低的产品。

该如何正确选择羽绒服？曹宗华建议，可先用手按压羽绒服，随即将手松开，羽绒服按压后回弹到初始状态的时间越短，说明所填充羽绒的蓬松度越高，后期保暖性越好。再用手揉捏羽绒服，试手感柔软程度，绒子含量越高，羽绒的手感越柔软。还可以用手掂一掂羽绒服的重量，同时看体积大小，重量越轻、体积越大，表明羽绒服穿上后体感越轻松，穿起来越舒服。

(明文)