

阿富汗

熱情款待

讓我說個安瓦貝如何熱情待客的故事給你聽。安瓦貝出身貴族家庭，擁有堅定的眼神及一身傲骨。這裡要說的是他請一位名叫亞庫伯的朋友來家中作客的經過。

在阿富汗，真正的男人必須具備兩種固若磐石的堅定信念：待人慷慨，熱愛馬匹。安瓦貝的駿馬跑起來迅敏如風，彷彿有用不完的精力，靜下來時卻又如獵狗般優雅。牠的馬蹄飛奔時好像會點燃腳下的礫石，而飛揚的鬃毛在荒野的藍色霧氣中，則宛若被風吹得狂亂飛舞的太陽。眾人不惜遠道而來欣賞牠。為了擁有牠，那些貴族毫不吝惜地從大衣裡掏出一袋袋金幣和大把大把珍珠。但安瓦貝只是微笑以對，眼神依舊堅定冷漠。這些冷冰冰的財富怎配得上他那活生生的珍寶？他的馬是無價的。但是，他的命運註定在一夕之間變得一無所有。人生有時就是如此無常。他幾乎失去所有積蓄。他曾富甲一方，如今卻窮困潦倒。他的朋友亞庫伯來探望他。馬商亞庫伯身形肥胖，言詞卻機敏謹慎，在心中暗自盤算：「安瓦貝要想回復貴族身分，就得賣掉他的愛駒。我向阿拉發誓，絕不會矇騙他。我將出個物超所值

的好價碼。如此一來，我親愛的老友便能重振他的威望，而我，則能擁有全國最俊美的賽馬。」

亞庫伯於是來到安瓦貝家。安瓦貝非常高興見到老友，邀請亞庫伯在他舒適的家裡住上幾天。愉快的三天很快就過去了。一天，熱情的主人命人為他的訪客準備一頓豐盛的大餐，有玫瑰露、鮮美的肉、珍貴的中國茶、可口的點心。這餐美味的饗宴，讓他的馬商朋友讚嘆不已。

亞庫伯說：「我的老友，你待我太好了。我從未嘗過如此豐美的晚餐。說真的，你是不是並非像人們所說的那麼糟？」

「其實我是真的窮了。」身為貴族的安瓦貝這樣回答他：「但你很清楚我的為人，我最看重的就是待客之道了。感謝上蒼讓我還有食物可以款待你。吃吧，亞庫伯，盡情暢飲吧！為了能讓你飽餐一頓，我在昨天賤賣了我最後一項珍寶。從此以後，我心愛的馬將在山上幫牠的農夫主人耕作。儘管這痛苦如此折磨人，你的友誼對我來說，仍是最珍貴的。讓我們舉杯歡度這美好時光吧！」

阿富汗 Afghanistan

Gombos et
piments farcis,
dentelles frites,
coriandre
et pistaches



秋葵辣椒鑲， 配炸芫荽末及開心果麵皮

Gombos et piments farci, dentelles frites, coriandre et pistaches

四人份食材 作法

6個大秋葵
500克茄子
2個40克紅辣椒
20片香菜葉（芫荽）
1片蒜瓣
4湯匙橄欖油
1小把百里香
1片月桂葉
1小平匙姜黃粉
鹽及研磨胡椒

作邊飾用的麵糰
150克麵粉
70克水
10克去殼開心果
2小匙融化的黃油
4克芫荽籽
½小匙鹽花

預備一個炸鍋

邊飾麵糰
在鍋裡混勻麵粉、開心果、碾碎的芫荽籽和鹽花。
加入黃油和水。
麵糰揉10至15分鐘，使之變軟。
放置陰涼處約1小時。

削去茄子皮，切成每邊2公分的小丁。
剝去蒜的外皮，碾碎。
在鍋裡倒入橄欖油加熱，再加進蒜拌炒，但不至焦黃變色，續入百里香及月桂葉。
加入茄子、鹽及胡椒，炒5分鐘並不時翻動。
取出煮熟後的百里香及月桂葉。
將茄子舀至砧板上，用刀粗略地切幾下。
再放入鍋子，加姜黃粉調味，保持溫熱。

將半公升加了鹽的水燒開，加入秋葵煮10分鐘。再取出，把水瀝掉，並過冰水。秋葵剖半，去籽。

辣椒置於烤盤上，澆上1大匙橄欖油，放入180°C的烤箱烤12分鐘。
取出辣椒，輕輕撕下辣椒皮。
辣椒剖成兩半，去籽，和秋葵擺放在一起。

用擀麵棍將麵糰擀薄，切成12公分X 8公分的長方形。
將長方形的麵皮放入



喀布爾 什麼都關在籠子裡，連女人也像（她頭頂上的）小鳥兒一般。這讓我想到要將美味鎖在用紅辣椒和綠色開心果裝飾的精緻花邊之後。

炸鍋中炸，可依炸鍋的大小兩片兩片或更多片同時炸。
炸時不斷翻動，把油澆在麵皮上，使麵皮蓬鬆脹大。
每面炸上2分鐘。
炸好的麵皮撈出瀝油，置於吸油紙上。

剝碎香菜，再加進茄子中。
將上述餡料填入秋葵和辣椒裡。
放入180°C的烤箱烤5分鐘。
將鑲餡的辣椒及秋葵分置於各自的盤中，或直接盛於大盤裡，與炸麵皮同時食用。

南非

世上的第一餐

在四季開始更迭以前，在日子開始計數之前，在一群群人類不斷蜂擁進時光隧道前，世界之神獨自掌理著荒原、杳無人煙的森林，以及沒有捕魚人的江河。祂百無聊賴，沒人對祂說早安、晚安、謝謝，說我喜歡、我希望。一天，日正當中，祂說：「我餓了，真希望能吃上一頓有著鑲肉蔬菜佐檸檬的午餐。」

但沒有人可以為祂準備。

「這世上缺了能夠滿足我口腹之欲的人。唉！瞎想夠了，現在上工吧！」

祂起身走進林子，撿滿一整袋核桃，然後把袋子拖到湖岸邊，不遠的水面浮著一艘搖盪的獨木舟。祂把袋子丟進獨木舟，準備離岸。就在這時，祂看到一隻鱷魚在粼光閃閃的湖面上滑行。於是祂伸出手，用食指指著牠說：

「喂，聽著！」

「誰？我嗎？」笨拙的龐然大物低聲咕囁著。

「過來，我需要你！」

鱷魚不免抱怨起來，卻也服從祂的命令。世界之神於是將牠綁在船頭。

「開航吧，我的子民，快點兒！」

這座湖一望無際。鱷魚用盡全力，牙和爪甚至都因此受傷流血。他們最後終於抵達目的地，而原先出發的岸邊現在只看到一片霧氣。

「停！」造物者斥喝。

祂從袋子裡取出一個核桃，在上頭親了一下，並吹了口氣。

「大地之果，變成人吧！」

祂把核桃拋向水中，那個變出的人慢慢游向陡峭的岸邊。

祂又自袋裡掏出另一個核桃。這回祂對核桃親了更久一些。

「受歡迎的果實，變成女人吧！」

祂將核桃小心放在浪頭上，變出的女人便游走了。

有多少顆核桃被丟入水中，就有多少個人出現在這世上。當袋子終於空了之後，祂便叫醒筋疲力竭睡著的鱷魚。他們來到岸邊，這裡住有許多人的村莊正等著祂的到來。祂在圍繞著祂的人群中緩緩前進，然後在空地上的大樹底下坐了下來，在脖子繫上餐巾。

祂十指緊扣擺在肚皮上，用高亢又尊貴的語調說：「你們給我準備了什麼午餐哪？」

「都是您想吃的，大人。這是配上了檸檬的鑲肉蔬菜。」一個女子恭敬地回答，雙手捧著熱騰騰的大盤子。

「唔，很好。我很喜歡，親愛的孩子。再來一些，夠了，謝謝。」

這時正好是中午十二點半。一個精確又值得紀念的時間。因為世上的第一餐正好在這時端上桌了。

南非

Afrique du Sud

Quenelles

de colin

au bouillon

d'herbes



鱈魚丸菜湯

Quenelles de colin au bouillon d'herbes

四人份食材 作法

200克去皮剔刺的鱈魚肉
240克濃稠奶油
500克魚骨
1個蛋白
1個紅蘿蔔
1個洋蔥
1把調味香料草
50毫升白酒
1湯匙橄欖油
1小束香葉芹
1小束扁葉洋香芹
½束芫荽
鹽和研磨胡椒

魚骨清洗乾淨。
紅蘿蔔和洋蔥去皮切細。
在鍋中倒入橄欖油並加熱。
將魚骨、紅蘿蔔和洋蔥一起拌炒5分鐘但不變色。
加入白酒和1.5公升的水，煮至滾沸。
加入調味香料草和一小撮粗鹽。
用小火慢煮30分鐘。
再用細網篩子濾過。
用小湯勺將表面油脂撈掉。
再次調味，高湯保持溫熱。

清洗其他香料草，切碎。
用食物調理機將魚肉打碎並過篩。
把放有魚肉的小盆置於鋪滿冰塊的大沙拉碗中。
用平鏟將慢慢加入的蛋白均勻地和進魚肉中，再加入奶油。加鹽和胡椒。

將1公升已加鹽的水煮沸。
利用兩個小匙將魚漿填壓成橢圓球狀。
漸次放入滾水中，用已冒泡即將沸騰的水煮5分鐘。

取出用冰水沖涼。
分次將所有魚丸煮熟。
此時把一半的香料草加進高湯中，浸泡至將取用時。
取用前先用細網篩過濾湯汁，再加進魚丸，稍微加熱5分鐘，然後盛入深盤裡灑上剩餘的香料草即可。



索威托 Soweto 年輕，象徵充沛的活力。這些小朋友不斷飛升跳躍，生命也在他們體內翻騰湧動。

阿爾及利亞

客人的那一份

很久以前，有個隱士住在沙漠洞穴裡。年高德劭的他自塵世隱退，心中所想的就只有上蒼。他沒有食物櫥櫃，沒有養雞，也沒有菜園。他什麼都不需要。每天清晨，太陽升起的那一刻，他總會佇立家門口，在微風中伸出雙臂，自天上接下一塊黑麵包和酸奶酪。阿拉總是以這般清簡的愛憐照拂他的溫飽。

同時間，城裡住著一個罪大惡極的人。他不時會禱告嗎？從來沒有。他會為自己的靈魂感到不安嗎？他的靈魂就像爛了心的蘿蔔。他的生活呢？只有靡爛的吃喝玩樂。他像個酋長般只知道享樂，又像是個學究般講究飲食。他的午餐只要美味的牛奶，和宛如少女乳房般柔軟的白麵包。他就這樣過了二十年。然後，他的命運開始走下坡。他頭上的天空布滿烏雲，雷電擊中他家屋頂，他在賭桌上輸掉所有家產，只剩一件破衫、一個木碗和滿屋子塵埃。這個富豪淪落成乞丐。

他日漸消瘦，終日漫無目的地四處遊蕩。他為自己的境遇感到絕望，無法在造物主面前抬起頭來。一天，他來到沙漠。「這就是我的生活啊！」他說：「真希望死亡之神現在就把我帶走！」他在岩石間停下腳步，望見炙熱的凹壑中出現一個洞穴的入口。他低著頭走向前，彷彿參加自己的喪禮般。原來那是隱士住的岩穴。他一見到隱士，就在進門的地方祈禱。

「我累了。」流浪者說。

聖人回答他：

「進來吧，讓上天來撫慰你。」

從黃昏到清晨，一會兒沉睡，一會兒又靜坐。黎明時，隱士起身出去，赤手伸向天。

他說：「噢！仁慈悲憫的上天，我們有個訪客。」天空中突然出現和平常一樣的灰餅和酸奶酪，接著是散發熱騰騰香氣、用金黃小麥做的圓形大麵包，還有一罐冒著熱氣的牛奶、一碟松子、兩碗蜜棗。聖人雙手合十，瞪大雙眼，心砰砰地跳。他有多久沒見到如此近在眼前的豐盛大餐了？自他兒子的婚禮之後就沒見過，恍如隔世。他結巴地說：「上天，這太多了。」

他無法控制自己的手，開始吃起那些美味食物，而流浪漢只能吃粗糙的黑麵包。這時從天空傳來駭人的聲音：「即使這乞丐不曾禱告，那是他的事，我管不著。但他仍是我的子民，更是你的客人。」

接著，這聲音用更高的語調說：「誰拿了客人的那一份，誰就要承受他的一生。所以你將在另一世贖付他二十年豐饒的食物，而你則過著漫長又悲慘的生活。」

最後這聲音竟咆哮起來：「待客之道無比神聖。沙漠的人哪，到底要我提醒你幾次啊？」

阿爾及利亞 Algérie

Disque
au chocolat,
huile d'argan
et noisettes
grillées



阿貢油榛果巧克力餅

Disque au chocolat, huile d'argan et noisettes grillées

四人份食材 作法

200克黑巧克力
1湯匙阿貢油
25個榛果

用2公分寬的鋁箔紙圈成直徑20公分的圓形。
置於萬用料理紙上。
把榛果放入烤箱烘烤。
巧克力掰成小塊放進碗裡，再用隔水加熱法融化它。
巧克力融化後加入阿貢油，攪拌均勻。
倒入鋁箔圈內，抹平表面，厚度一致。
用螺旋狀的方式將榛果放在巧克力上。
讓巧克力慢慢變硬。

食用前拿掉鋁箔紙和萬用料理紙。
再將巧克力餅擺在盤裡即可。



儘管身處不同的時空，跳起舞來總保有一股優雅和輕盈。
人們四處尋找那個足以證明來自古希臘文明的鐵餅……