

## 稻出去吃 · 中亚



【手抓饭 Plov/Pilaf】同样是米饭和煎煮过的羊肉洋葱胡萝卜，在塔什干是炒，在布哈拉是蒸，各有特色，再撒上葡萄干就更好吃了！

【馕 Naan/Nan/Lep-yoshka】在圆形地炉（Tandyr）里烤制的圆面包，表面可以撒上茴香、罂粟和芝麻。各地的风格有些差异，新出炉最佳。

【烤肉串 Shashlyk】啥也不说了，好吃又便宜，完全停不下来.....在土库曼会撒上一种类似松枝尖的佐料Saxaul，配上煎西红柿更鲜嫩。

【拉面 Laghman】炒羊肉、西红柿、辣椒.....呃，就是新疆拉条子嘛~

【三角肉包 Samsa】印度的Samsa是炸出来的，而中亚这里的Samsa是烤出来的，更像是酥饼包着肉馅。

【蒸饺 Manty】一种从蒙古到土耳其都受人喜爱的食物，在当地可以配酸奶油一起吃，稻稻不太建议.....

【羊肉汤 Shorpa】羊肉、土豆、胡萝卜和萝卜一起下过的炖汤。

【绿茶 Kok/Zelyony】 【红茶 Kara/Chyorny chay】吃完烤串和手抓饭，最好的解腻方法就是来杯茶咯

【咀嚼烟草 Noz】深绿色的烟草粉末直接含在舌头下面，woooow.....稻稻是天旋地转了好一会儿才能适应这种猛烈的玩法

【稀酸奶 Katyk】口味清淡，可以加糖和果酱

【骆驼奶 Chal】 【发酵骆驼奶 Shubat】咸海周边地区的游牧民族很喜欢在早餐时来一杯。

【发酵马奶酒 Kumys】库米斯，哈萨克和吉尔吉斯人很喜欢这种轻度的酒精饮料。