



塔吉克斯坦中餐馆入乡随俗

包子烤着吃，饺子“炸”着吃

12日，一场塔吉克斯坦当地的美食节，让各国的美食碰撞在一起，一道中国烤鸭吸引了当地人争相品尝。随着越来越多的华人进入塔吉克斯坦，带动了当地中餐馆的发展。“总算告别了自己磨豆浆、种菜的困难日子。”在塔吉克斯坦开中餐馆的肖永海说。



本报记者 陈玮 张阿凤 发自杜尚别

国际慈善美食节 中餐最受游客欢迎

热闹的塔国民乐曲响彻杜尚别植物园区。当塔国姑娘们舞台上翩翩起舞时，几十个美食摊位前正人头攒动。人群中混杂着英语、韩语、俄语，还有汉语等，游客们挑选各种美食大快朵颐。

这是一年一度的塔吉克国际慈善美食节，已经有了十几年的历史。每年这时，大厨们拿出引以为傲的食物，在美食节上展览销售，所得的营业额用于慈善事业。每位路过的游客都发了盘子和叉子免费品尝。

Suhaimi是杜尚别Serena Hotel的大厨，他带来了酒店最受欢迎的食物——牛肉小汉堡。“这是我第六年参加活动，每次都带来不一样的食物，展示我们酒店的特色，也促使我增进技艺，研究出更好的菜品。”

美食节上自然少不了中餐。在杜尚别经营12年中餐馆的肖永海带来的菜品是蕨根粉、西红柿炒鸡蛋、甜辣黄瓜、烤鸭……

老肖展出的菜品既体现中国特色，又能让当地人接受。现场的情况很让他满意，尤其是烤鸭，甚至排起了队，还有不少当地人围观拍照。

还有三家中餐馆参与展出。他们带来了烤全羊、口水鸡、南瓜雕花等作品。丰富的中餐菜品被安排在最显眼的位置，聚集的游客也比其他摊位要多得多。

当地人口味偏咸和甜 川菜必须少放辣椒

Suhaimi说，这几年明显感觉到当地的中餐菜品种类多了，也越来越受欢迎。“比如宫保鸡丁、炸饺子、豆腐都是我们最喜欢的中国食物。”

“他说的炸饺子就是煎饺，因为当地人不喜欢吃煮饺子。”新疆拉面馆老板艾力克解释说，当地人口味偏咸和



美食节上，外国人围在中餐摊位前大快朵颐。

本报记者 陈玮 摄

甜，很多中餐并不适合塔国人的口味，于是入乡随俗改变了做法。“我的拉面馆从2005年开业以来，慢慢培养出一批忠实的当地顾客。除了拉面，他们还喜欢吃烤包子。”

“塔餐比较单调，只有四道菜：沙拉、烤肉、烤鱼和肉汤。我们中餐花样多，不少菜品很受当地游客欢迎。”一名中餐馆的厨师介绍说，“塔国人喜欢吃牛羊肉，来我们店最喜欢点的是铁板牛羊肉、羊排和蔬菜豆腐汤。塔国人不吃辣，一些川菜就要把味道做得淡一点，颜色也不能太明亮。”

一度食材缺乏 大厨自己磨豆腐

肖永海是2006年来到塔吉克斯坦

的，当时塔吉克斯坦受内战影响，经济基础薄弱，很多调料和食材都买不到，而中餐需要的调料和食材又比较多，这一度限制了中餐菜品的供应。

肖永海说，一开始会开辟出一块土地专门种蔬菜，甚至还从国内运来了设备，自己磨豆腐，做豆芽，调料也是从中国一点一点运过来。

随着“一带一路”倡议的推进，中国超市逐渐多了起来，很多调料和原材料可以在这些超市买到，中餐馆的发展也越来越好。

当地厨师也学习做中餐，宫保鸡丁和糖醋里脊是他们必学的菜品。肖永海回忆道：“有位塔国大厨来学习中餐，在后厨看到我们中餐厨师颠勺，锅里还冒着明火，一个劲儿地往后退。他足足用了两个月的时间才逐渐适应颠大勺。”



>>>近日

深睡舒深睡植物精油已引进我市，众多失眠者可体验一番。

据悉，这种精油由我国多名老中医专家研制，主要成分为缬草、白睡莲、茯神等天然植物，不经肠胃吸收，只需睡前在脖颈两侧喷几下即可。

“瞌睡虫”飞到我市

历史悠久的“睡草”

李教授回到北京后，查阅了很多资料，发现，其实我国早在明代《本草纲目》中就有关于缬草的记载：缬草，性味甘平，可镇静安神也。缬草，也叫蜘蛛草或者七里香，民间称之为“睡草”。目前缬草最主要的产地在欧洲，我国由于缬草野生生长环境锐减，使缬草的应用也逐渐被遗忘。李教授查阅资料还有如下重大发现：

缬草是欧洲古老的植物之一，早在18世纪中期，缬草就作为能够镇定安神的物质被使用；

在欧洲民间喝缬草煎茶调理至少已有几百年历史；

缬草已被25个国家收入药典；

在美国或欧洲市场缬草制剂均是畅销天然植物。

先进技术制精油

如果利用缬草的花香研制一种产品，岂不是对自己有很大帮助？李教授的想法得到了北京海坚国际生物科技有限公司的大力支持。经过长达三年的实验和不断改进，李教授根据中医“天人相应”的理论，将缬草与白睡莲、茯神等天然植物科学配伍，利用先进的植物萃取技术，通过全新的科技，打造成粒径(200道尔顿)的热力学稳定、各项同性、透明的均相分散体系，通过高效无毒的微米载体，同时运用拥有自主知识产权的小分子透皮技术，实现快速渗透吸收。成功研制出——深睡舒深睡植物精油。

特别提示：本品效果佳，使用后切勿驾驶交通工具或高空作业，以免发生危险。

便捷的外用方式

只需睡前在脖颈两侧各喷几次，立即像闻到“瞌睡虫”一样，被包围在天然的花香中。



■女人睡得香年轻又漂亮

现代女性，工作压力大，每天晚上翻来覆去睡不着，抓狂的直想撞墙，数绵羊数到一千，却越数越清醒。如果睡眠质量高，工作效率也高，漂亮又能干！

■男人睡得香精力更旺盛

成功精英男人，家里、公司的事一大堆，天天烦的睡不着，影响工作精力。如果睡眠质量高，精力充沛工作更带劲，生活更精彩！

■老人睡得香长寿少生病

随着年纪增长，老人更重视健康，但睡眠质量也在下降，很多老人因为长期失眠，患有多种疾病。高质量的睡眠，为老年健康保驾护航！

失眠不吃药 一觉睡到大天亮

前100名打进电话者有惊喜大礼

详情咨询:4007-096-777

免费送货货到付款

深睡舒植物精油上市
期间特大优惠活动，仅限
前100名打进电话订购者。