



封面摄影: @Xia Weichen

《土耳其美食》穷游锦囊目录

P1 关于土耳其美食 | 土耳其美食速写

关于土耳其美食 | 用餐与点餐

关于土耳其美食 | 宗教与信仰

P2 关于土耳其美食 | 消费水平

语言帮助

烤肉

P6 汤

面食与米饭

P9 前菜与沙拉

P11 甜点与冰淇淋

P13 特色饮品

P15 可以带回国的特色食品

P17 地图 | 土耳其美食地图

P18 关于穷游锦囊《土耳其美食》

锦囊作者

TASTE OF TURKEY

土耳其美食

关于土耳其美食 | 土耳其美食速写

如果你爱他，送他去土耳其吧，那里有一等的烤肉！如果你爱她，送她去土耳其吧，那里有极致的甜点！

去土耳其吧，熟悉了东亚与西欧味道的味蕾们。在安纳托利亚高原上，在博斯普鲁斯海峡边，听宣礼塔唱经，看科尼亚转舞，尝试酸奶的一百种吃法，体验红茶的唯一一种喝法。不断接受新的概念，提炼出一整套属于自己的、关于美味的独特记忆。

土耳其人称自己的美食与中餐、法餐并称世界三大美食。他们这样说，是有奥斯曼帝国600年统治欧、亚、非三大洲的深厚文化底蕴为基础的，算不得自诩。奥斯曼帝国融合了中亚、中东、巴尔干、北非乃至欧洲地区的饮食习惯，尤以中亚民族吃酸奶的习惯最为特色，西方语言中Yogurt一词就来自突厥语。相传17世纪的伊斯坦布尔的托普卡比皇宫（Topkapı Palace，俗称老皇宫）中，1300名厨师日夜辛勤工作，学习并发展从帝国各个省区发掘、带回的菜品，如同科学家一般研究不同香料的组合以及对肉、奶、面的不同加工方式。厨师在奥斯曼帝国的地位很高，据说奥斯曼军队精英们也用主厨、洗碗工、做汤师傅、蛋糕师傅等来代表衔级。而做饭的大锅在奥斯曼政治生活中更有特殊含义，将饭锅翻置表示军人对内阁不满，直到今天也是这样。

现在的土耳其共和国，只剩下小亚细亚半岛这片区域。即使这样，不同地区间还是保持了不同的饮食习惯，简单地概括为黑海捞小鱼，爱琴摘橄榄，西南东南烤肉，内陆高原揉面。西部伊斯坦布尔、伊兹密尔等邻爱琴海省份吃橄榄、蔬菜，喝葡萄酒，做菜较少添加香料，接近欧洲口味。北部黑海省份流行吃炸鱼、炖鱼，尤其是凤尾鱼（Hamsi）。东南部乌尔法、阿达那等省份是烤肉、前菜和Baklava等面制甜品的故乡。中部高原地区，物产相对匮乏，因此面食发达，酸奶优良。

关于土耳其美食 | 用餐与点餐

用餐

土耳其人一般每天吃三餐，外加一顿夜宵。早餐一般吃土耳其香肠（Sucuk）、煎鸡蛋或者奶酪、蔬菜以及各种土耳其面点，喝红茶。午餐传统喜欢吃炖菜、沙拉、甜点等，烤肉常常会留到晚餐。晚餐是土耳其人最重要的一顿，精心准备，菜品丰富。在一些地区，尤其是冬季的夜里，人们经常会加一顿夜宵，主要是喝茶并吃些水果、果脯和干果等。

正式的土耳其餐的餐具和西餐无异，一般老百姓就右手拿叉子来叉肉、叉饭，用手卷饼吃，无特别讲究。用餐时尽量保持安静，这样比较礼貌，也不会影响到别人，但土耳其人在用小勺搅拌红茶中的糖块时，很愿意听叮叮当当的响声。餐厅不追求翻台率（即每张餐桌更新客人的频率），一顿晚饭可以从晚上六点吃到九、十点钟，不必慌忙，侍者始终都会耐心照料。

点餐

土耳其餐厅一般都是用菜单点菜，汤（Çorba）、前菜（Meze）、沙拉（Salata）、烤肉（Kebab）、甜品（Tatlı）等分门别类写在菜单上，与西餐厅无异。前菜一般会用大托盘摆上许多小碟子的样品端给食客进行挑选。有些餐厅会把炖鸡腿、炖丸子、肉末茄子（İmam Bayıldı，即著名的“晕倒牧师”）、牛肉炖番茄等带汤水的炖菜陈列出来卖，食客自取或挑选后再配些米饭、土豆泥、饼等主食就餐。

大多数土耳其的餐厅都会免费提供湿纸巾（Islak Mendil）、冰水（Soğuk Su）以及鲜柠檬（Limon）。很多餐厅还提供免费热水（Sıcak Su）。桌上一般会摆柠檬汁（Limon Suyu）、橄榄油（Zeytinyağı）和石榴醋（Nar Ekşisi），至于盐（Tuz）和糖（Şeker）可以单独向服务员索要。小餐馆只要点碗汤，就会送大饼、沙拉和黄油奶酪等，大餐厅一般只会送饼或面包，沙拉要单独点。一些比较好的土耳其餐厅，侍者会巡回着往顾客餐盘中添加面丸子、酿茄子一类的前菜，一般不是免费的。建议询问侍者是“Hediye（赠送）”么，他说“Evet”就代表这是免费赠送，“Yok”说明这个不是免费的。

关于土耳其美食 | 宗教与信仰

土耳其是伊斯兰国家，不食猪肉，因此不喜欢吃牛肉（Dana）和羊肉（Kuzu）的旅行者可以吃鸡肉（Tavuk）或鱼肉（Balık）。传统餐厅侍者全是男的，快餐店和一些高档西式餐厅里也许会有女侍者。全国没有统一禁酒令，但是一些餐厅不提供酒精类饮料。法律规定室内严禁吸烟，如果吸烟时被邻桌举报，举报人可以向政府要奖金，因此请注意不要在室内抽烟。当然，抽水烟不算。

斋月期间有特殊的菜品、汤、面食和甜品。许多商家把斋月视作商机，推出斋月套餐或者斋月菜谱。不用守斋月的食客可以在开饭时间之前就提前点菜用餐。斋月期间，一些小饭馆的店主会给遵守了斋月规定的食客加送点蜜枣、水果等。

关于土耳其美食 | 消费水平

路边小馆，点个汤加一份烤肉，只需不到20土耳其里拉，并且赠送沙拉和饼。较好的餐厅一份烤肉类主菜的价格约20–30土耳其里拉，汤5–10土耳其里拉，前菜10–20土耳其里拉不等，沙拉约在十几土耳其里拉左右，一份土耳其披萨（Pide）约十几土耳其里拉，红茶1–2土耳其里拉，可免费续杯。小费不是必须要给的，但是如果服务员态度不错，建议给予一定小费，在中、高档餐厅如果是两人就餐，可以付5–10土耳其里拉作为小费，如果就餐人数较多可以付20–30土耳其里拉作为小费。对于送外卖的、帮助泊车的人，建议给予1–2土耳其里拉作为小费。

土耳其餐厅一般不会宰人，中档餐厅和小餐厅只是菜品的质量有点微小差距，大可以不看各种餐厅推荐贴，找个人多的餐馆就走进去品尝一番，也是旅行的乐趣之一。

语言帮助

土耳其语起源于中亚，与新疆维吾尔语、哈萨克语同宗同源。奥斯曼帝国时期的土耳其语使用阿拉伯字母作为其书写文字，但在1928年，土耳其“国父”穆斯塔法·凯末尔·阿塔吐尔克建立共和国后着手改用拉丁字母作为书写文字，用以区别新国家与旧奥斯曼帝国。因为是拉丁字母，有英语基础的穷游er看土耳其语单词都能比较顺利的读出来，只不过要记住几个特殊的发音。

发音规则

字母	读音	范例
ü	读作汉语拼音的“ü”	Türk(土耳其人)读作“土于尔克”
ö	读作“约”	Börek(一种面包)读作“博约赖克”
i	读作“伊”	Hamsi(凤尾鱼)读作“哈姆西”
ı	读作“厄”	Fındık(榛子)读作“粉德克”
e	读作“埃”	Kebab(烤肉)读作“凯巴卜”
a	读作“阿”	Tava(锅)读作“塔瓦”
c	读作汉语拼音的“zh”	Lahmacun(肉末饼)读作“拉赫玛尊”
ç	读作汉语拼音的“ch”	çıkış(出口)读作“车科诗”
ş	读作汉语拼音的“sh”	Şeker(糖)读作“筛凯尔”
ğ	一般在元音字母后面，表示把元音字母延长	Dağ(山)读作“大阿”
r	在元音前面发大舌颤音“拉”或小舌颤音“呵”	Raki(茴香酒)读作“拉克”

字母	读音	范例
r	在元音后面时候读“尔”，土耳其人会把这个音读得很重，有的读成“日”、“诗”	Döner (烤肉) 读作“德约奈尔”，也有不少当地人读成“德约奈日”

日常对话

土耳其语发音不难，建议多向当地人学习、模仿。

中文 – 土耳其语 – 中文近似发音

你好 – Merhaba – 迈了哈巴
早上好 – Günaydın – 格于那依登
下午好/晚上好/晚安 – İyi akşamlar – 依依 阿克沙穆拉尔
是 – Evet – 哎歪特
不是 – Yok – 耀克
谢谢 – Sağol / Te sekkürler – 萨啊奥了/太筛库赖尔
请 – Lütfen – 吕特分
劳驾/对不起 – Pardon – 帕尔东
再见 – Güle güle – 格于来 格于来
英语 – İngilizce – 英格利赭
汉语 – Çince – 钦赭
厕所 – Tuvalet – 图瓦莱特
多少钱? – Ne kadar – 奈 卡达尔
太贵了。 – Çok pahalı. – 超克 帕哈勒
结帐 – Hesap – 海撒普
更多 – Daha – 达哈
一点点 – Biraz – 比拉兹

常用土耳其数字

数字	土耳其语	数字	土耳其语
1	bir	8	sekiz
2	iki	9	dokuz
3	üç	10	on
4	dört	20	yirmi
5	beş	30	otuz
6	altı	50	elli
7	yedi	100	yüz

烤肉

如果问国人土耳其烤肉（Kebab）是什么，答案往往会是“肉坨旋转”+“长刀割肉”+“快到饕里去”。实际上，在土耳其语里“Kebab”这个单词是烤肉的统称，相当于中文里“炒菜”二字。如果去一家土耳其餐厅点“Kebab”，服务员肯定会热情洋溢或者不屑一顾地追问“哪种Kebab”。

可以用肉的形态给土耳其烤肉分四类：一是“旋转肉坨”Döner Kebab；二是“串儿”Şiş Kebab；三是打碎做馅再加工的Köfte Kebab；四是“素颜出镜”的小羊排、鸡翅类Kebab，按其各自食材名称命名，如Pirzola、Kaburga、Danat等等。

Döner 转烤

土耳其最传统的Cağ Kebab是把肉横加在火炉里烤，后来有厨师创新性地把签子和炉子竖起来，并让肉坨转起来，就形成了今天的Döner（在土耳其语是旋转的意思）Kebab。Döner的加工方式在土耳其餐中最有特点，一层层不同部位的牛、羊肉（或鸡肉）叠压成肉坨，好比一桶薯片，沿立面割下，确保每片肉都是五花三层。一般的小饭馆自己做不来肉坨，要从专门的地方购半成品。Döner Kebab的肉片卷在薄饼里就是Dürüm，夹在面包里就是Ekmek Arası，配在米饭上就是Pilav Üstü，当然，还有更值得品尝的İskender Kebab。

Dürüm 卷饼



Döner的肉用大蒜、孜然、肉桂、香菜、西芹、肉寇等腌制，味道接近我们熟悉的北方炖肉和新疆烤串，略有区别，相信穷游er们大多能接受。夹在类似薄饼或面包里做Dürüm或Ekmek Arası时要配辅料，相对固定的搭配是西红柿、酸黄瓜、洋葱或洋葱泡菜，还可以选择搭配胡萝卜丝、紫橄榄丝、泡椒。蛋黄酱是欧美地区改良后才加入的，传统吃法中一般靠泡菜调味，最多浇无味的酸奶酱。

Ekmek Arası 土耳其三明治



图：flickr@AleGranholm

Döner的肉用大蒜、孜然、肉桂、香菜、西芹、肉寇等腌制，味道接近我们熟悉的北方炖肉和新疆烤串，略有区别，相信旅行者大多能接受。夹在类似薄饼或面包里做Dürüm或Ekmek Arası时要配辅料，相对固定的搭配是西红柿、酸黄瓜、洋葱或洋葱泡菜，还可以选择搭配胡萝卜丝、紫橄榄丝、泡椒。蛋黄酱是欧美地区改良后才加入的，传统吃法中一般靠泡菜调味，最多浇无味的酸奶酱。

Pilav Üstü 盖饭

Pilav是米饭，Üstü是“顶部、上面”的意思，翻译过来就是盖饭。Pilav üstü Döner是比较常见的餐厅菜品。与西餐有些相同，正餐的土耳其烤肉一般与米饭或薯条一起盛盘，比较有土耳其餐特点的是再配半个烤西红柿、一根烤尖椒以及少量酸甜味儿的洋葱丝泡菜。烤肉配酸奶是土耳其人引以为傲的中亚血统的最好体现，就餐时除了单点咸酸奶（Ayran）佐餐外，还可以向店家要一碗比较稠的酸奶（Yayla）蘸肉吃。

İskender Kebab



图：flickr@Rowan Z

一位名叫İskender的厨师在19世纪末发明Döner，除了这项成就外，他家族用Döner肉片烹制的İskender Kebab更应大书特书。将烤好的发面饼切成丁，铺在椭圆长盘的盘底上，盖上微焦的Döner肉片，长盘一端配冰镇无味固体老酸奶，另一端可以搭配非常入味的米饭。侍者会当着食客们面把热番茄汁（Domates Sosu，不是Ketchup番茄酱）和热黄油汁（Tereyağ）淋在肉片上，滋啦声毕，香味张扬。叉肉蘸着爽口的酸奶已是极致口福，怎了得还有那浸了肉汁、茄汁以及黄油香的烤饼在肉下诱惑。İskender是这道菜的通用名称，也有用这道菜的来源地的地名“Bursa”或以当地名山“Uludağ”命名的。

Ciğer Şiş 羊肝串/Kuzu Şiş 羊肉串



图：pixabay

典型的吃法是把烤好的肉块从签子上取下来装盘，底下衬一张卷Dürüm的薄饼，旁边单配烤蔬菜和泡菜。在有些餐馆里可能会连着铁签一起呈上，食客手握薄饼自己把肉从签子上取下卷起来吃。土耳其的烤串没有我们种类那么多，一般就是羊肉（Kuzu Şiş）、鸡肉（Tavuk Şiş）和羊肝（Ciğer Şiş）几种，但绝对串串肉块肥美，肉汁溢香。

Köfte Kebab 烤丸子



图：flickr@atlnav

擅吃的土耳其人自然也不会忘记把肉剁成馅儿再加工，Köfte就是肉丸的意思。据统计根据形状、味道、加工方式不同，土耳其有291种Köfte。肉馅的腌制调料有小茴香、薄荷、辣椒、胡椒、洋葱和大蒜等，做成圆柱或椭球状上火烤。然而事实是，大多数烤完直接盛盘的Köfte看起来很干涩，卖相不佳，无法吸引人们的食欲。有些菜品是把烤好的Köfte浇上些热奶酪或番茄汁再卖，无论从卖相还是从口感上都好很多。

Adana Kebab

Adana Kebab是土耳其餐比较出名的一道烤肉，以省名命名，由肉馅制成，长条状，肥肉的比例会高些，还会搭配香菜甚至蘑菇、干果在肉中，更加多汁、更加好看。Urfa Kebab是Adana Kebab的“姊妹”，样式差不多，只是没Adana Kebab那么辣。

Kaburga

在未经太多加工的烤肉种类中，推荐品尝Kaburga，连筋带肉啃得最香。改良的土耳其餐厅有时会提供蛋黄酱、番茄酱给食客配烤肉，建议不要尝试，就用当地最地道的吃法，只搭配洋葱丝、柠檬和酸奶来享用。

Pirzola 羊排



图：flickr@leyla.a

羊排——肉多且受当地人欢迎，但是不那么有特色，可以酌情点一份尝尝。鸡翅（Danat）在普通百姓生活中比较流行。土耳其国内牛、羊养殖没有想象中那么普遍，牛、羊肉价格很高，鸡肉相当便宜。

Tandır

在当地华人中俗称“井烤”。因为不是直接用火烤出来的，肉很嫩滑，甚至有点像蒸出来的肉一样细腻，不喜欢吃的太燥、太油的旅行者可以尝试。但这看似平淡无味的做法，好像还不是每家餐厅都能做，试试运气吧！

Saç Tava



图：flickr@LWYang

把Şiş肉串或Köfte放到小铁锅中番茄、洋葱一起炒着吃，有很多汤汁，可以就着薄饼一起吃，有滋有味。

Beyti Kebab

薄饼卷好Adana肉条，切成段，再浇上热番茄汁和酸奶来吃，比较独特。

Testi Kebab

在中部高原地区，尤其是著名的卡帕多西亚旅游景点区域非常流行。把肉和菜装到陶罐中烤，罐口用面皮或锡纸封上，上桌时候一般要打破这陶罐再开始吃里面的肉和菜，看起来很有意思，但实际上味道比较一般，多是为了吸引旅行者。

Kokoreç 炒肠 作者推荐



图：flickr@William Neuheisel

这种小吃在土耳其非常流行。将羊肠切碎后混合调料炒，配上洋葱或直接夹面包做成炒肠版的土耳其三明治（Ekmek Arası）。也有先做成肉坨，放在转烤设备上烤制，一点点切下来零卖的。非常入味，大都是路边摊卖，可能不太卫生，不过还是推荐尝试一下。

Alinazik Kebab

烤肉与茄子泥混在一起，配酸奶酱一起吃，有点酸，中东风情浓郁。

Levrek Izgara 烤海鲈鱼/Hamsi Pilav 凤尾鱼饭

鱼在土耳其语中是Balık。土耳其人吃鱼一般就是烤或者炸，配上柠檬、盐、胡椒。做成的鱼汤味道鲜美，另外鱼肉饭也是一种特色美食。

以下为几种常见的鱼的土耳其语 – 英语 – 中文对照表：

Levrek – Sea Bass – 海鲈鱼

Hamsi – Anchovy – 凤尾鱼

Sardalya – Sardine – 沙丁鱼

Barbunya – Red Mullet – 红鲷鱼

Kalkan – Turbot – 多宝鱼（盾牌鱼）

Lagos – White Grouper – 白石斑鱼

汤

土耳其餐的汤种类丰富，豆面、酸奶、香料的调配运用得心应手。品尝过下面推荐的这些有名的汤之后，还可以去超市买一些速食汤料包带回国内，把突厥风情带给更多的亲友。

Mercimek Çorba 扁豆汤



称其为土耳其最流行的汤也不为过。扁豆面是原材料，用鸡汤和黄油一起煮成这道汤，但还是充分保持了豆子的原香。上桌时会淋一勺不辣的辣椒油在上面，再配上一瓣柠檬可以调出更丰富的味道。一碗这样的豆汤，小餐馆里大约卖3-5个土耳其里拉，配上免费的面包或饼，是很多当地人的正餐。期待体验当地生活的穷游er们，不妨也这样简单但正宗地吃上一顿。

Ezogelin Çorba 红扁豆汤

这道汤来源于土耳其东南部。其中有番茄、扁豆、洋葱、薄荷，还有小麦粒，味道和卖相很像中国的疙瘩汤。口味不错，吃起来不会觉得不习惯。

İşkembe Çorba 肚汤 作者推荐



图：wikipedia

土耳其餐里也有烤肝、肚汤、炒羊肠等吃法。肚汤在东南欧、土耳其一带十分流行。土耳其餐的肚汤煮沸后慢炖而成，因此是白汤，吃时自己加盐、柠檬汁或者是蒜汁(Sarımsak)。这是当地非常传统的一道夜宵，还可做醒酒汤，一般在比较传统的餐厅才有售。按牛肚的不同部位和加工方式也有一些具体分类，有种叫做Tuzlama Çorba的经常在菜单上看到，和İşkembe样子比较像，就是肚块大小和硬度不同。卖肚汤的一般也会卖羊头肉汤(Kelle)等等。

Yayla Çorba 酸奶汤

要讲风味，非此莫属。你可能会喜欢上各种土耳其酸奶，但是这酸奶汤，第一次尝试时定会让你记忆深刻。这纯粹用酸奶、薄荷、鸡蛋煮的汤实在有些诡异，如果喜欢猎奇，那就大胆的尝试一次吧，没准你还会像当地人一样爱上这味道。Yayla是高原的意思，由于高原地区较凉爽，能做出好的酸奶，故而得名。

Domates Çorba 番茄汤

这是一种比较纯的番茄浓汤，撒上Kaşar奶酪条，溶化后可以拔丝。

面食与米饭

总的来说，土耳其人对于面食地喜爱甚于大米，但是比起欧洲人来说，对大米的喜爱之情又着实深很多。爱吃面食的穷游er往往能在吞噎之间体会到孤独前行的存在感、充实感，在土耳其，不会失望。而大米在土耳其厨娘的手中也有无数种前世今生的演绎，值得挖掘。

Lavaş



图：wikipedia

土耳其美食中的薄饼Lavaş，在土耳其、伊朗和高加索一带相当盛行。刚出炉的时候水分大，可以做Dürüm。晾干后的薄饼可以存放一年以上。超市里会销售成袋的薄饼，也有盒装切好的Döner肉片，再买点散装泡菜、酱料、蔬菜等食物，按照自己的喜好卷着吃也非常有趣。Lavaş也有不同版本，有种一面涂油的，撒上芝麻或罂粟籽一类的颗粒，烘烤后会一侧鼓胀起来。

这是传统餐厅最常见的主食，很多地方免费，但是得有馕坑一类的设备才能烤。在快餐小店和西式改良餐厅中一般吃不到。有的店如果要点Lavaş，可能会送上来这种发面烤馕，实际上叫做Pide Ekmek或者Ramazan Pide，也是土耳其餐主食之一。

Lavaş “发泡版”

土耳其美食中的薄饼Lavaş，在土耳其、伊朗和高加索一带相当盛行。刚出炉的时候水分大，可以做Dürüm。晾干后的薄饼可以存放一年以上。超市里会销售成袋的薄饼，也有盒装切好的Döner肉片，再买点散装泡菜、酱料、蔬菜等食物，按照自己的喜好卷着吃也非常有趣。Lavaş也有不同版本，有种一面涂油的，撒上芝麻或罂粟籽一类的颗粒，烘烤后会一侧鼓胀起来。

Pide Ekmek



图：wikipedia

这是传统餐厅最常见的主食，很多地方免费，但是得有馕坑一类的设备才能烤。在快餐小店和西式改良餐厅中一般吃不到。有的店如果要点Lavaş，可能会送上来这种发面烤馕，实际上叫做Pide Ekmek或者Ramazan Pide，也是土耳其餐主食之一。

Halk Ekmek “人民面包” 作者推荐

Ekmek是面包的统称。“人民面包”不是口味方面最有特点的，却是最值得介绍的。政府为了保证人民都能吃饱饭，全国按照统一标准制作这种面包，由财政补贴，售价不到1土耳其里拉，每天分送到各个小店售卖。法棍一样的硬松脆外壳，内部绵软，直接吃、蘸橄榄油、蘸汤、夹烤肉，怎么吃都好吃。

Pide 土耳其披萨 作者推荐



图：flickr@PROWilliam Neuheisel

读作“劈带”，土耳其餐的披萨，用料和烹饪方法与西式披萨基本一致，单词发音也相近，也许就是同根同源的东西。外观上一般做成独木舟状，再用刀切成两指宽的小段。主要口味有带碎肉的Kıymalı Pide、嵌入肉块的Kuşbaşı Pide、加奶酪的Peynirli Pide、配蘑菇的Mantarlı Pide以及混合的Karışık Pide（Karışık是混合、拼盘的意思）。

思)。如果在土耳其的就餐机会不多，烤肉、Pide、甜点都可以点 Karışık的，这样可以在一餐中多尝几个味道。

Lahmacun 肉末饼



图：flickr@Alper Mumcu

这种撒了肉末、辣椒、番茄、香菜等制作而成的圆形馅饼类似 Pide，但单有名字叫Lahmacun，有点像前几年国内流行的“掉渣饼”。有些餐厅会作为开胃小食赠送，单点很便宜，不到5土耳其里拉。

Simit 面包圈 作者推荐



图：flickr@Patxi Izkue

貌似与百吉饼（Bagel）是同一种食物，是土耳其人民的大爱，会有小贩头顶装满Simit的食盘走街串巷叫卖，用报纸包给食客，稍微有点不卫生，但加一小块奶酪也就1土耳其里拉。传统做法非常有嚼头，点心店卖的改良版会口感松软些。

Simit+红茶+奶酪的搭配在土耳其相当流行，三顿饭都可以这样吃，很多大个头男性白领午间两个Simit加上数杯红茶，整个下午都会相当的满足。

Manti 土耳其饺子 作者推荐



图：flickr@Scott Dexter

很像中国的饺子，在亚欧地区非常流行。土耳其最有特点是开塞利省的Kayseri Manti，只有很少一点肉馅。传说当地男女订婚后，男方妈妈要去女方家里吃饭，女孩儿要给未来婆婆做Manti，包得越小证明越手巧。煮好的Manti会浇上酸奶、番茄汁以及少许香料，有的店还会给食客盛两碗“饺子汤”（可以说Manti Çorba）。

Gözleme 薄馅饼

更喜欢根据谐音叫它“裹着来卖”，一些旅游景点餐厅里，会有大妈厨娘在矮矮的小面板上擀面、裹馅儿，现场制作。馅儿取材很广，肉、海鲜、鸡蛋、蔬菜、蘑菇、奶酪都有。最流行的是菠菜、碎肉和奶酪等几种口味。

Su Börek 水面卷 / Sigara Börek 烟卷



图：wikipedia

Börek也许可以翻译成面皮点心。把一种类似做Lavaş的死面团擀制成薄面饼，便成了Yufka，用Yufka卷出来加工的面食统称

Börek，经奥斯曼帝国传到北非和斯拉夫民族中去美食之一。水面卷类似烤千层面。烟卷类似炸春卷，里面通常裹奶酪。

Poğaç



图：flickr@İnci Mercan

Poğaç，在土耳其语里的发音很像是汉语“包子”的音译。这是一种发面点心，夹各种馅，比较有特点的是土豆泥馅儿。还有一种是里面没馅的，只是揉进更多椒盐，搭配红茶非常好吃。

Domates Bulgur Pilav 番茄麦粒饭



大米对土耳其人来说既是主食又是菜。烤肉一旁往往配有番茄米饭（Domates Pilav），或麦粒饭（Bulgur Pilav）。前面提到的盖饭可以搭配Döner烤肉，也有搭配鸡肉、羊排的。单上一小碟这种米饭也可以，很多种做法，多是带着佐料和油蒸出来的，具有新疆手抓饭的质感。

Perde Pilav 佩尔代米饭



图：flickr@tomislav medak

佩尔代米饭把米和鸡肉塞到面皮中，很有特色。相传奥斯曼帝国时期，一位手巧的夫人，必须掌握27种米饭的做法，婚、丧、嫁、娶各种场合都有不同的米饭做法。

土耳其还比较喜欢吃中东、非洲很流行的小米，蒸着吃、搭配肉或拌沙拉皆可。总的来说，土耳其人吃米饭比欧洲人更普及些。

前菜与沙拉

前菜一般会用大托盘盛着若干小碟样品供食客们挑选。而沙拉则会写在菜单里。沙拉的做法、原料千差万别，但传统土耳其餐沙拉的传统做法是新鲜蔬菜淋橄榄油、柠檬汁、石榴醋。

Ezme



把番茄、辣椒、洋葱剁成末做成的一道前菜，爽口开胃，类似中国北方的“老虎菜”。不喜欢生吃蔬菜的穷游er可能不会喜欢这么刺激的味道。

Patlıcan Salata 作者推荐

土耳其人无比热爱茄子，前菜、配菜、烧烤时都会用茄子。茄泥前菜只用黄油和盐拌得，有的会加入熟鸡蛋黄。凉茄泥抹上新出炉的Lavaş，一软一硬，一干一滑，非常好吃。还有种酸甜口味的茄丁前菜（Soslu Patilacan）也值得推荐。

Yaprak Sarma 作者推荐



图：flickr@Elimali

把肉和米饭卷到葡萄叶（Yaprak）、卷心菜叶（Lahana）、青椒（Biber）或者炸面团里的做法叫做Dolma。用葡萄叶和卷心菜叶卷的还专门有个名字叫Sarma，超市里常见铁皮罐头装。

Kabak Çiçeği Dolma/Içli Dolma 炸碎肉丸

单纯塞米饭的Dolma一般是凉的，配鲜柠檬上桌，而有肉的会加热并搭配淡柠檬汁或大蒜酸奶汁。比较有特色的是卷南瓜花（Kabak Çiçeği Dolma）。阿拉伯餐中的炸碎肉丸子（Kibbeh）在土耳其叫做Içli Dolma或者Içli Köfte，纺锤状，看着好玩但味道一般。

Keşkek

这是鸡肉和谷物一起炖出来的一道菜，深受波斯文化影响，在一些宗教节日里食用。

Pastırmalı Humus 熏牛肉豆泥 作者推荐

这是中东广为流行的豆泥。爱吃豆子的会认为它很香，不爱吃豆子的也许会认为豆腥味比较重。有种小瓦罐烘烤的熏牛肉豆泥（Pastırmalı Humus）非常好吃，强烈推荐。

Fasulye / Okra



Fasulye和Okra（扁豆和秋葵），一般都和番茄、洋葱一起炖，非常接近中国口味。一起旅行的同伴中如果有不太喜欢尝鲜的老人，可以为他们点这两道菜。

Acuka 红椒胡桃酱

这是一种抹饼的酱。由以下原料制成：红辣椒、核桃泥、番茄、面包屑、大蒜，但从配料上看就应该比较下饭，喜欢这种口味的穷游er可以在回国时带上一瓶。

Helim 塞浦路斯奶酪 作者推荐

塞浦路斯岛的特色咸奶酪，在土耳其境内也十分流行。质地很硬，有些里面会加薄荷，在油锅里煎一下吃，可以撒些糖，味道浓郁和丰富得会让一个人从不吃奶酪到爱上奶酪。

Beyaz Peynir 白奶酪

土耳其人非常喜欢吃奶酪（Peynir），传统土耳其奶酪的品种似乎没有欧洲那么多。白奶酪是相对常见的佐餐奶酪，做Pide和汤常用的叫Kaşar。配甜点的Kaymak似乎应该叫做硬奶油，而不是奶酪。建议喜欢奶酪的旅行者在土耳其可以多多发掘各式各样的奶酪。

Cacık 黄瓜酸奶



这是一种很有当地特色但有点让人难以接受的吃法。酸奶里面放黄瓜和大蒜，有的上面还放一些薄荷和莛（shi）萝。莛萝其实就是我们俗称的“土茴香”。

Çılbır 酸奶荷包蛋

酸奶炖荷包蛋，浇上混了辣椒的黄油，在15世纪奥斯曼宫廷菜谱里就有记载，可以尝试一下这种流传已久的食物。

Çiğ Köfte 生丸子

生牛肉混合麦片粉捏成的丸子，一般会配生菜叶子和柠檬汁吃。生的，类似鞑靼牛排（Steak Tartare）的口味。不喜勿食。

Mevsim Salata 四季沙拉

与牧羊人沙拉并为土耳其餐的最流行沙拉。胡萝卜丝、紫甘蓝泡菜、生菜、玉米粒是最标志性的原料，除了柠檬汁外还要浇石榴醋。一定要大口吃沙拉，确保每一口嘴里各种蔬菜都有，尤其要有最有味道的紫甘蓝泡菜丝。

Çoban Salata 牧羊人沙拉



图：wikipedia

将洋葱、番茄、黄瓜切丁，用橄榄油搅拌，挤鲜柠檬汁在上面。这是非常爽口的沙拉，回国后自己在家也可以制作。

Akdeniz Salata 地中海沙拉

白奶酪和橄榄是这种沙拉最显著的标志，较少使用泡菜，接近希腊口味。

甜点与冰淇淋

土耳其是个甜品的国度，吃腻了西式糕点、日式“菓子”的旅行者们会在中东打开一段新的甜食之旅。只是土耳其人“蜜里调油”的经典甜品实在太甜，加上自成一派的冰淇淋，放开吃的“后果”可能会相当严重。

Baklava 作者推荐



图：flickr@Isabelle Hurbain-Palatin

土耳其最负盛名的甜点，1871年从大马士革传入土耳其南部省份，土耳其人自创了开心果口味，2008年土耳其专利局为开心果 Baklava（Antep Baklava）申办了地理标志商标。

其制作工序类似千层酥，用黄油烘烤，按照喜好加入核桃（Ceviz）或榛子（Fındık）或者开心果（Antep Fıstığı），在蜂蜜糖水里浸泡。甜度极高，但更夸张的是土耳其人还会配着放两块方糖的红茶食用。Baklava按坚果不同、形状不同有很多亚品种，最推荐核桃的。

Künefe 作者推荐



图：flickr@Merve illeux

这种甜品源自阿拉伯民族。先加工出面丝（Kadayıf），炸好后包入半软的奶酪，放在小铜盘中再加热，上桌时撒上开心果粉，配硬奶油或者冰淇淋，之后拔丝、回味，不像别的甜点那么甜，深得中国女孩子的喜欢，而其它国家的旅行者则可能更喜欢Baklava。面丝还可卷着坚果直接烘烤并且浇糖水，但不推荐。

Sütlaç 米饭布丁

米饭布丁在很多国家都有，而土耳其的米饭布丁一般会放在小陶碗中烤，外面一层焦皮儿，里面盛有柔软、润滑的布丁，掺杂的米粒给人活泼的味觉享受。

Aşure

用糖水泡豆子、水果干和麦片而成的甜品。传说中Aşure最早在诺亚方舟上就曾烹制过，有七种原料。现在一般在伊斯兰历的Muharrem月制作。

İrmik Helva 粗麦粒酥 作者推荐

类似大虾酥质感的酥叫做Helva，有很多不同品种，但都口感一般，唯有粗麦粒酥（İrmik Helva）值得推荐，不但不平庸，还令人留恋。黄油、白糖掺杂粗小麦粒一起蒸熟，搭配冰淇淋食用，甜腻的令人微醉。

Gülleç



图：flickr@gülin vardar

这是斋月期间的典型甜点。面皮与牛奶在玫瑰水中蒸，配上石榴子、核桃，很特别的一种吃法。

Kabak Tatlıç



图：wikipedia

这种甜品由无花果（Incir）、南瓜（Kabak）、苹果（Elma）、梨（Armut）以及一种叫梔（读bó, Ayva, 类似梨，硬而不甜，一般都要做熟了吃）的瓜果和白糖、花瓣、肉桂一起烤或煮熟，冷却后配坚果粉和硬奶油（Kaymak）制作而成。一般在Tatlı加上所用的瓜果的名字。推荐吃南瓜的，很棒。

Tavuk Göğsü 鸡肉布丁 作者推荐

这是用细长的鸡胸肉丝与牛奶、米粉一起做成的甜品布丁，粘糯的口感，挑战知识结构的混搭，极度推荐。

Maraş Dondurma 玛拉什冰淇淋 作者推荐

冰淇淋或许可以分成三大类：一类是欧美这种奶油多的；一种是意大利那种爽口的Gelato；一种就是土耳其的粘牙Dondurma。因为在土耳其最早起源于Maraş地区，所以又叫“玛拉什冰淇淋”。成分包括羊奶、糖、乳香和兰荃粉（Salep）。掺入兰荃粉后的冰淇淋变得既硬又粘，不易融化，制作冰淇淋的师父一定要用金属棍在木桶中不断搅拌、拉伸煮好的羊奶，才能确保其不完全凝固。旅游景点常常看到的能够带走游客手里杯子的杂耍的人卖的就是这种传统Dondurma。餐厅配甜点的Dondurma有时候必须用刀叉才能切动，吃起来相当来劲。

特色饮品

花花绿绿的香料糖果、工序繁复的烤肉炖菜，都比不过装在郁金香杯中的那口红茶更能代表土耳其人浪漫、悠闲、朴实而又有点执拗的民族性格。咖啡中沉淀的是奥斯曼帝国的奢华，果子露中炫耀的

是小亚细亚丰饶的物产。土耳其餐盛宴最后，来几杯饮料做一个文化的总结，最好不过。

Çay 茶 作者推荐



图：flickr@Bengin Ahmad

与中文发音类似，但特指红茶。99%的土耳其红茶都是装在郁金香形状的透明杯中，用小碟托着，配一把精致小勺和两块砂糖。在土耳其，生活就是一整个下午什么都不做，喝着一两杯红茶看着风景聊天。

煮红茶的壶分上下两层，下层煮白开水，水蒸气蒸煮上层的浓茶汤，盛杯时可根据自己喜好来勾兑。不要加奶，那是英国人和阿拉伯人的做法；不要加香料，那是印度人的做法；也不要加柠檬，那是瓶装饮料的做法。到了土耳其，就请像当地土耳其人一样，慵懒地享受最醇正的红茶，搅拌糖块时放任勺子碰杯发出清脆声响，让大脑空白，仅仅思考还要不要再来一杯就好。

Çiçek Çay 花茶

土耳其茶文化的“少数派报告”显示，除了最普通的红茶，果茶、花茶也有一定市场。Elma Çay直译为苹果茶，其实与茶无关，类似热的苹果汁，酸酸甜甜的，在一些旅游景点餐厅很流行，也盛在郁金香杯子中，与红茶相比有自己的个性。还有很多花瓣、根茎泡的花茶（Çiçek Çay），据土耳其人朋友介绍，多是治感冒治胃病时喝，可能比较难以在普通餐馆点到。

Rakı 茴香酒



图：flickr@mroach

这是土耳其、巴尔干地区最流行的烈酒，号称“狮子奶”。由葡萄或者梅子蒸馏而成，加入茴香油进行调味。透明的白酒加入水后会变成乳白色，非常奇妙。土耳其是高度世俗化的伊斯兰国家，全国可见啤酒、葡萄酒以及Raki这样的烈性酒。但是也有一些餐厅、超市不售卖任何酒精饮品，一些比较遵守戒律的土耳其人也不饮酒，大家相互尊重就好。Raki基本被认为是土耳其的国酒，只是这种酒可能会有旅行者喝不太习惯。

Ayran 咸酸奶 作者推荐



图：flickr@tomislav medak

这是中东、高加索、中亚一代盛行的饮品，酸奶兑着凉水，并加少量盐。冰镇后盛到杯中，上面会有很多酸奶泡沫。不少旅行者第一次喝会吐，第二次喝又吐，但第三次喝之后，就爱上了。对喜欢大口吃肉的土耳其人来说，助消化的酸奶不可或缺。土耳其最流行的饮料便是各种牌子的速食装Ayran，各种商铺和餐厅都有售，喝前最好摇匀。当地麦当劳、汉堡王也会本地化供应Ayran。

Şalgam 萝卜泡菜露

这可是极为特别的一种饮料，喝之前请再三考虑。这是土耳其南部省份Adana的传统饮品，胡萝卜泡菜汁，加盐、香料和麦片粉，之后冰镇，在上桌的时候杯中还要插根萝卜泡菜，既有现做的也有瓶装的。一般在吃Adana Kebab时可以配这种饮品，据说还有解酒的功效。

Boza



图：flickr@Thomas Hubauer

这是一种粘稠的低酒精饮品，有点像醪糟米酒，历史悠久，由于含有酒精，奥斯曼帝国历史上多次被禁。口味酸甜，用玉米或者大麦、小米发酵制成，一般再和烤鹰嘴豆一起吃。这种饮品长时间在军队中流行，是因为其含少量酒精，暖身、壮胆的同时却不会醉人。在一些土耳其点心店的橱窗里经常看到，可以尝尝。

Nar Suyu 鲜榨石榴汁

大街小巷的餐厅、超市都有鲜榨果汁售卖，石榴汁最有特点，连着石榴籽一起压榨，微涩但是极为健康。常见的还有还有橙汁（Portakal Suyu）、胡萝卜汁（Havuç Suyu）、蔬菜水果混合汁（Sebze-Meyve Suyu）。

Türk Kahve 土耳其咖啡 作者推荐



图：flickr@KorayGokhan

土耳其咖啡指的是一种繁复精致的开发烹制方法，而不是一种咖啡豆。做土耳其咖啡要把豆子磨得很细，做好后，杯底会有大量细腻残渣，顶部会有细泡沫。一般加好糖，不加奶。都说剩下的咖啡

渣的图案能算命，但真会算命的没几个人，就当是个善意的笑话吧。

Şerbet



图：flickr@Hasan Basri AKIRMAK

不同口味草药、水果冲泡出的类似于果子露、糖水的冷饮，比较有特色的是茱萸、玫瑰花瓣、玫瑰果实、甘草等，不过在街头最常见的是玫瑰花瓣泡制的。

可以带回国的特色食品

不少旅行者会发愁给亲朋好友带什么土耳其特色食品，以下几种推荐。

Nar Ekşisi 石榴醋 作者推荐



图：wikipedia

这是一种很稠的液体，复合了甜、酸、咸三种滋味，常被用来浇在沙拉上面，看起来就非常诱人。在餐厅吃得惯的话，不妨超市买瓶回家。

Lokum 土耳其软糖



图：flickr@Fajrul Islam

这种软糖在土耳其到处都有卖，英文叫“Turkish Delight”，类似于中国的高粱饴。尽管花花绿绿，各种坚果搭配，尝一下就会发现它真的和高粱饴很像。

Kurutulmuş Meyve与Kuruyemiş 果脯与坚果



土耳其的果脯不错，无花果干、杏脯会出口很多国家。奥斯曼宫廷菜喜用无花果干炖汤。榛子的质量非常好，而且价格便宜，去壳纯仁的价格比国内带壳的便宜，爱吃的旅行者可以放开采购。开心果有红瓢的和绿瓢的两种，绿瓢的稍贵一些，红瓢的也不错，绿瓢的磨成粉后浇甜品时可能会有股很奇特的味道。

Sumak

中东有很多中餐不经常用的香料，比如Sumak，好像是漆树的果实一类的，还有罂粟籽（Haşhaş Tohumu）等等，建议购买前询问清楚具体的用法。

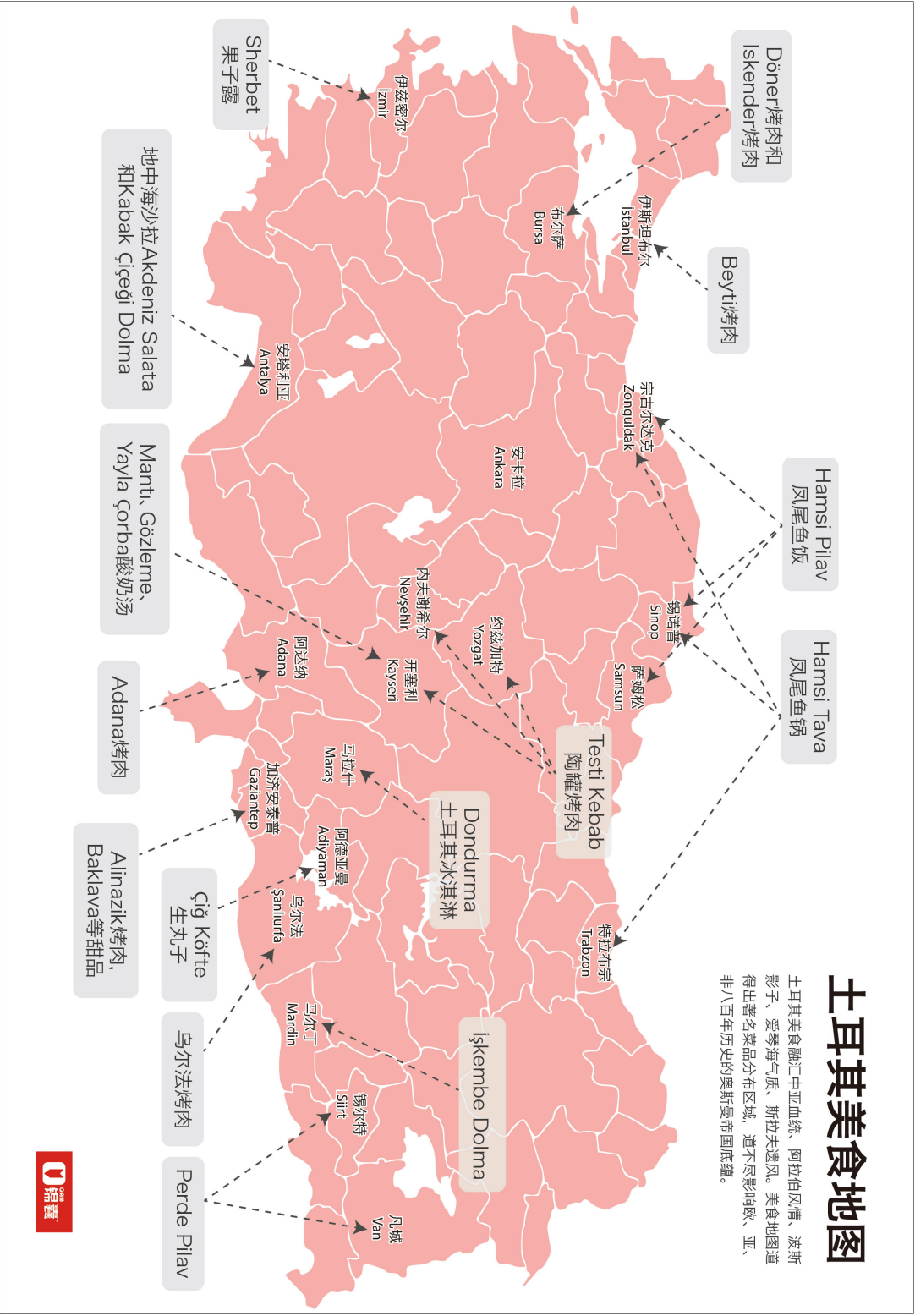
Şeker Kestane 糖水栗子

土耳其人和欧洲人都很喜欢吃栗子（Kestane），尽管土耳其比较少见欧洲街头那样的烤栗子，更多是糖水泡栗子的甜品。还推荐馅儿为栗子泥的巧克力（Çikolata）。有种绿色纸盒装的栗子

（Kestane）以及核桃（Ceviz）巧克力非常有特点，大商场会有专柜销售，不太常见，遇到不要错过。

Zeytinyağı 橄榄油

土耳其的橄榄油品质非常好，带有“Sızma”字样的表示纯正，带“Rivirra”是混合型的，闻起来很清香，可以直接蘸面包吃，或者浇几滴石榴醋再蘸面包吃，既香又健康。



关于穷游锦囊《土耳其美食》

你的反馈非常重要

穷游锦囊的内容由穷游网驻目的地当地的签约作者调研写作，由穷游锦囊编辑部编辑并设计完成。如果你在使用过程中发现任何文中的信息有误或需要更新，请立刻发送邮件到：

guideeditor@qyer.com，我们会重视每一条来自旅行者的反馈信息，对纠错信息会在第一时间进行核实更新。为了让所有的旅行者更好的享受旅程，你的反馈非常重要！

联系邮箱：guideeditor@qyer.com

新浪微博：@穷游锦囊



Tips

关注“穷游锦囊”微信公众号



除了持续为大家提供可值得信赖的旅行指南，穷游锦囊也会通过微信平台分享旅外安全的基本知识，以及目的地旅行安全提醒和最新信息，为大家顺利安全地完成旅途提供更好的支持。希望每个穷游er在跟世界say hello的同时，都能安全回家。

搜索微信公众号“qyerguide”或“穷游锦囊”，亦可扫描二维码立即关注！

版权声明：

北京穷游天下科技发展有限公司(以下简称“本公司”)

郑重声明：

本文件内所有内容，包括但不限于文字、图片、图表、地图、标志、标识、广告、商标、数据、作品、设计、计划、专栏目录与名

称、内容分类标准、以及任何其他信息或资料，均受中国现行法律法规、规章制度及适用之国际公约中有关著作权、商标权、专利权及/或其它财产所有权法律的保护，为本公司所有。未经本公司正式书面授权，任何人不得为任何目的使用以及向任何自然人或单位提供、披露、复印、复制、出售、许可、出版、宣讲、转让或利用本公司提供的任何内容，否则本公司将依据相关法律法规追究经济赔偿和其它侵权法律责任。对不遵守本声明或其他违法、恶意使用本公司内容者，本公司保留追究其法律责任的权利。

北京穷游天下科技发展有限公司授权律师
国浩律师（上海）事务所吴小亮、周一杰律师

锦囊作者



digar

为人民服务从业人员，小名公务员。16到18世纪间，奥地利哈布斯堡王朝和土耳其奥斯曼帝国曾为争夺东南欧和中欧的霸权进行旷日持久的战争，而莫名其妙的是，作者被公派到这两个国家分别生活了两年半。关于吃，2岁因着急主动学会使筷子，4岁饭后吃5个桃，6岁下厨按自己口味炒菜。关于旅游，和爸妈下过江南出过塞外，和小伙伴爬过华山游过九寨，形单影只在亚得里亚和多瑙河畔，携手揽腕在伊比利亚和爱丁堡下。旅行家和作家怕是做不了了，“吃行者”成为人生最高目标。