

# 去希腊吧 探访西方文明的摇篮

希腊是欧洲的文明古国、西方文明的发源地，有着3000多年有文字记载的历史，奥林匹克运动会以及西方哲学、文学、戏剧、历史学、数学等众多学科都在这里诞生发源，向来是中国游客的热门目的地。进入十月是到希腊旅游的好时节，以下这几条路线，值得列入出游计划。

### 卡拉巴卡

梅黛奥拉（意为“悬浮在空中”或“在天空之上”）是希腊东正教寺院中最大和最重要的建筑之一。6座寺院矗立在天然的砂岩支柱上，位于希腊中部色萨利西北边缘，靠近派恩奥斯河和品都斯山脉。最近的城镇为卡拉巴卡。1988年，梅黛奥拉被列入联合国教科文组织世界遗产名录，为自然和文化双重遗产。

从雅典到卡拉巴卡大约400公里，一路上既有沿海高速，又有盘山路和乡间小道。11月去的话，还能看到巍巍雪山，可以一路欣赏。

卡拉巴卡作为梅黛奥拉的门户，这个小镇在二战时被夷



卡拉巴卡



皮利翁

为平地，目前所有建筑都是战后重建。这里主要依靠旅游业，大街上几乎都是酒店、饭店、纪念品店。

### 皮利翁

在世界之脐德尔菲和天空之城梅黛奥拉之间，是拥有奇幻魅力的迷人半岛——皮利翁。皮利翁半岛位于希腊中东部的色萨利大区，地处沃洛斯的东部和南部，它由一座险峻的山脉形成，该山脉的最高峰是Stavros（1624米）。茂密的山林、硕果累累的果树、盘旋山腰的鳞次栉比的灰色石板屋，这一切都是中部希腊的特色。

### 100多道瀑布

希腊以美丽的海岛、阳光、沙滩著称。但是希腊鲜为人知的是那些壮美的山川和独具魅力的瀑布！参观瀑布也是踏秋时节的好选择。

希腊和奥地利一样都是欧洲拥有群山较多的国家。山川占希腊国土总面积的70%以上，数量达到惊人的860座。其中，488座较低，海拔高度均为1000米以下，359座平均

海拔在1000米到2000米。较高的山有53座，海拔高度都达到2000米以上。

在这些山川中流淌着超过100道壮美的瀑布。对于摄影师、热爱自然的人和喜欢远足的人来说，参观这些大自然创造的奇迹，是一次极佳的体验。

据《新民晚报》



瀑布

### 小贴士

#### 国航将增加 雅典-北京直航班次

为满足旅客出行的需求，中国国际航空公司将在今年冬季将北京和雅典之间的直达航班从每周2班增加到每周3班。这一消息是在前些时于雅典举行的庆祝北京-雅典直航开通2周年的纪念活动上宣布的。

## 到希腊怎能不吃这些美食

希腊传统菜以其“营养丰富，做法简单”的特点而闻名于世。希腊菜推崇烘焙而非油炸的烹饪方式，大多数传统菜肴更喜欢采用天然香料。长期以来，营养学家们一直追捧希腊菜，因为它富含不饱和脂肪（橄榄油）、未经加工的糖（蜂蜜），豆类和蔬菜较多。希腊菜一定程度上帮助希腊成为地中海国家“长寿名单”中的第一名。

**豆子汤和烤豆子** 二战德国占领期间，豆子汤喂饱了饥饿的希腊人。而它的姊妹菜，一盘用香菜调味的烤豆子，是希腊典型的美味佳肴。厨师们通常会在制作这道菜时加入番茄酱一同烤制。

**乡村沙拉** 在希腊，不论是在简单的小酒馆还是在精致的餐厅，菜单里总有一道叫做“Choriatiiki”的沙拉，你可以叫它乡村沙拉。

在希腊，它是最具代表性的一道沙拉。沙拉的口味可能会因每个餐厅不同的厨师而产生变化，但其配菜大多是相同的——切片番茄、洋葱、黄瓜、橄榄、羊奶酪，再加上橄榄油和牛至叶。

当然了，因为口味习惯的不同，很多人并不是特别能接受羊奶酪的味道，大家可以在点餐时要求餐厅不要在沙拉中放羊奶酪。

**鹰嘴豆泥** 鹰嘴豆泥蛋白质含量高，脂肪含量低，被营养师誉为“超级食品”。其实，这道质朴的Fava酱是由黄色干裂的豌豆做成的。希腊圣托里尼岛人习惯加以洋葱、橄榄油和柠檬汁烹制食用。

**木萨卡** Moussaka（木萨卡）是国际上知名度最高的希



腊菜，可以说是全球游客来希腊必点、必吃的希腊菜肴。

制作这道菜时，需先将肉末、土豆片和茄子用油煎，之后再加上香菜和奶酪等配菜，细心地在烤盘里摆放。接下来就是烤箱里长时间地烤制啦。

木萨卡的优点是不需做长期的配菜准备，且不管是刚出炉还是已放凉了，都一样好吃。

据《新民晚报》

## 入口即溶的松塔千层酥

□文/图 本报记者 姚晓晓

入口即溶、酥得掉渣的千层酥，带着白巧克力的香甜，深得年轻人喜欢。11月10日下午，记者采访了家住市区大学路的齐女士，看她如何制作这款甜点。

首先将面团材料混合揉成光滑的面团，盖保鲜膜松弛15分钟。面团松弛期间，将软化好的黄油擀成20cm的薄片，放入冰箱冷藏备用。

将松弛好的面团拿到操作台上，案板上撒一层高粉防粘，将面团擀成约为黄油片两倍大的正方形，将黄油片交错放在面片上。

将面团四角向内折叠，慢慢用手按压赶出空气，并且接缝处捏紧，用擀面杖轻压面片，使其向左右延伸。面片表面抹一层高粉防粘，擀的时候用力均匀，将其轻轻擀长，擀成长方形，将面片左端向中间三分之一处折叠。将面片转90度，将面片再次轻轻擀长，继续按照上个步骤折叠。

折好的面片放入烤盘中，用保鲜膜包好放入冰箱冷藏至少半小时。

“将松弛好的面片取出，用擀面杖轻压使之延伸后，再次进行折叠，再次包好保鲜膜放入冰箱松弛半小时。”齐女士

说，折叠完成的面片松弛好后，擀成厚度约0.3厘米的面片，裁去面片四边，将面片裁成3厘米宽、6厘米长的面皮。

然后上下火170度，烘烤40分钟左右。烤完后，再将杏仁片放入烤箱，烘烤3分钟左右；白巧克力装入裱花袋，隔水融化，剪小口均匀挤到松塔上，撒上一层熟杏仁片。最后在杏仁片上再次挤上白巧力，包裹住松塔千层酥，等白巧克力凝固后，就可以享用了。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001

### 健康饮食

## 喝粥来点新花样

秋冬季天气干燥，大家不妨根据需要来点花样粥。

### 缓解干燥粥

**材料：**大米、大麦、小米、南瓜、雪梨、银耳、燕麦、皂角米等。

南瓜、雪梨富含天然果糖，有助于保持水分、滋润身体。银耳、燕麦、皂角米都富含植物胶质，经加热后是天然的“增稠剂”，喝了后能延长水分在人体黏膜上保留的时间，滋润嗓子、消化道。

### 提高免疫力粥

**材料：**大米、小米、燕麦、芸豆、黄豆、香菇、银耳、胡萝卜等。

黄豆富含的大豆蛋白质属于优质蛋白质；香菇、银耳特有的多糖类物质，有助于增强免疫力；胡萝卜中的β胡萝卜素在体内会转化为维生素A，可促进抗体形成，增强防病能力。

### 改善食欲粥

**材料：**大米、小米、花

