庫特萊：一種流傳千古的亞蘭人的餃子及其作法

THE TASTE OF TIME

文 / Nadia Ghattas

在一個家庭的廚房裡，一道古老的菜餚承載著幾代人的記憶、聲音和傳統。

每週日，我的妹妹瑪哈都會開始準備週日晚宴——這是為她的子女和孫輩準備的一場盛宴。這是她在我們家族中延續的一項傳統。她熱愛烹飪，尤其是為家人和朋友下廚，她的廚房很快便充滿了忙碌的身影、歡聲笑語，以及即將上桌的美食香氣。

在她準備的眾多菜餚中，沒有哪一道能像庫特萊（kutleh）這樣承載著我們家族的故事。

這道擁有數百年歷史的菜餚，據信起源於美索不達米亞上游的歷史地區圖爾・阿卜丁。它已在亞蘭人和亞述人家庭中代代相傳，至今仍深受世界各地這些社區的喜愛。與許多傳統菜餚一樣，它隨家族的遷徙而傳播——並非通過書面食譜或精確的計量，而是通過記憶，以及母親和女兒們經驗豐富的手藝。

當我看著瑪哈製作庫特萊時，歲月彷彿消逝無蹤，將我帶回童年時代、帶回母親的廚房。我幾乎能聽到碗碟和廚具輕柔的碰撞聲，還能聞到爐子上洋蔥和醃製肉類散發的暖意。我們圍在母親身邊，每個人都幫忙做一點準備工作，故事和笑聲在我們之間傳遞。我們的雙手忙碌著，但心卻始終歸於家。

製作庫特萊不能操之過急。細小的粗麥粉必須先加水浸潤，靜置至變軟。隨後分次將粗麥粉揉入其中，直到麵團變得光滑柔韌。與此同時，由牛肉末、洋蔥、大蒜和香料製成的餡料需先烹煮，然後晾涼備用。



庫特萊通常搭配新鮮或熟製的蔬菜和酸奶食用。（攝影 /看中國 /Nadia Ghattas）

將麵團分成小球，將每個小球在掌心小心擀開，填入肉餡，然後輕輕封口，避免弄破那層纖薄的麵皮。瑪哈喜歡做小一點的，這意味著一 batch 可以做出近 100 個。

雖然工作可能有些繁瑣，但一旦雙手掌握了節奏，就並不難。當幾位家庭成員一起幫忙時，準備過程便成了聚會的一部分。烹飪變成了交談，重複的動作也成了儀式。

乍一看，庫特萊（kutleh）可能與基貝（kibbeh）相似：兩者都用粗麥粉外殼包裹著調味溫和的肉餡。但在表面之下，庫特萊有著自己獨特的故事。與許多版本的基貝不同，庫特萊的外皮中沒有揉入肉末，餡料裡也沒有夾雜松子或核桃。它那柔軟的外皮僅由細碎的粗麥粉、杜蘭小麥粉、水和調味料製成，將煮熟的牛肉和洋蔥混合而成



粗麥粉、杜蘭小麥粉和香料組成了庫特萊的外殼。（攝影 /看中國 / Nadia Ghattas）

的香濃餡料小心翼翼地包裹其中。

庫特萊的形狀更為圓潤柔軟，在放入文火慢煮的水中之前，會先在掌心輕輕壓扁。在瑪哈的餐桌上，它正是以這種方式端上桌——溫熱而柔嫩，纖薄的外殼輕輕裂開，露出內裡的鮮美餡料。如果剩下幾塊，第二天再拿出來用黃油煎



給庫特萊填餡。（攝影 /看中國 /Nadia Ghattas）



已塑形並準備下鍋的庫特萊。（攝影 /看中國 / Nadia Ghattas）

至邊緣微黃，依然美味可口。瑪哈告訴我，基貝（Kibbeh）的作法則截然不同：它通常兩端呈尖狀，肉餡揉入粗麥粉外殼中，有時餡料裡還會藏著堅果，然後經油炸至外皮酥脆。每道菜都有其獨特之處，但庫特萊屬於我們家庭餐桌上那份靜謐的溫暖。

雖然食材看似相似，但製作方法、質地，以及家庭習俗，賦予了每道菜獨特的個性。

如今，我看到妹妹仍在延續我們在母親廚房裡學到的那個儀式。瑪哈現在正將這道菜的配方及其精湛技藝傳授給她的女兒蘇，以及她的孫女瑪哈。

當她們圍在瑪哈身邊時，所學到的遠不止一份食材清單。她們在學習麵團在指尖應有的觸感，每個麵皮能容納多少餡料，以及封口時需要多輕柔。這些細節往往無法完全體現在書面食譜中。它們必須通過觀察、實踐和記憶來掌握。

我確信，小瑪哈總有一天會為自己的家人製作庫特萊。也許她會想起自己站在祖母廚房裡的情景：一邊聆聽著熟悉的故事、一邊看著一盤盤造型整齊的庫特萊靜待烹煮。

這就是古老食譜得以傳承的方式。它從我母親的手中傳到我們手中，從瑪哈傳給蘇，再傳給那個以她名字命名的孫女。隨著每一代人的傳承，這道菜不僅保留了它的風味，也承載著前人烹製時的愛與回憶。

每個庫特萊中，都蘊含著祖先的痕跡、今日圍坐餐桌之人的溫暖，以及我們家族故事將延續的承諾。

庫特萊——瑪哈家的祕方

庫特萊 - 配料

可製作約 100 個小塊，具體數量視大小而定。

庫特萊的秘訣在於耐心。給粗麥粉充足的時間軟化，能讓麵團更加細膩、更容易塑形。

外皮材料

4 杯 1 號細粗麥粉。

1 杯細杜蘭小麥粉。

1 茶匙甜紅椒粉。

1 茶匙鹽。

1 杯水，如有需要可再加少許冰水。

餡料

2 磅絞肉。

1 個大洋蔥，切碎。

1 茶匙蒜粉或 3 瓣新鮮大蒜，壓碎。

1/2 茶匙黑胡椒

1 茶匙鹽，或按口味調整。

1 茶匙乾洋蔥粉，用於增添風味（可選）。

準備粗麥粉

將粗麥粉暫置一旁，在一個大碗中，將粗麥粉、甜椒粉、鹽和水混合均勻。蓋上蓋子，靜置至少 1 小時。靜置時間可適當延長，因為靜置時間越長，粗麥粉越軟，操作起來越方便。

製作餡料

將牛肉末放入平底鍋中，翻炒至開始變色。倒出肉中滲出的大部分液體。

加入切碎的洋蔥、大蒜、黑胡椒、乾洋蔥粉和鹽。繼續翻炒，直至肉完全熟透且洋蔥變軟。嘗味道並按喜好調整調味。

將餡料離火，待其完全冷卻。

準備麵團

檢查浸泡好的粗麥粉。它應呈軟糯蓬鬆狀，質地近似糊狀。若感覺太乾，可加幾滴水。

分批將粗麥粉混合物與預留的粗粒小麥粉混合。用手揉麵，或用攪拌機或食物加工機短暫攪拌，直到麵團光滑、柔韌且易於塑形。

用溼紙巾蓋住麵團，靜置鬆弛。塑形前再次揉麵，使其恢復光滑。如果麵團開始感覺乾燥，可加入幾滴冰水。

塑形庫特萊

將麵團分成小球。大小可根據喜好調整，不過瑪哈一家更喜歡做小一點的。

用沾溼的手指小心地將每個麵團掏空。放入一小杓冷卻後的肉餡，然後輕輕捏合，封緊開口。

起初塑形可能會覺得有些棘手。為了方便，也可以使用庫特萊模具。在塑形剩餘麵團時，請用溼毛巾蓋住已成形的庫特萊，以免其變乾。

煮庫特萊

將一大鍋水燒開，加入約 1 茶匙鹽。

小心將庫特萊逐個、分小批放入沸水中，注意不要讓鍋裡太擁擠。煮至少 1 分鐘。

待麵團煮熟且略微變軟後，用漏杓輕柔且迅速地撈出。瀝乾水分，趁熱上桌。

保存與加熱

剩餘的庫特萊須完全冷卻後再冷凍。

加熱時，將冷凍或解凍後的庫特萊放入沸水中焯幾秒鐘，直到完全熱透即可。剩菜也可用黃油輕輕煎至熱透，且呈淺金黃色。

瑪哈的廚房小貼士：粗麥粉靜置時間越長，質地越軟，越容易塑形。將粗麥粉與軟化的粗麥粉混合時，請分次少量加入，以製成光滑均勻的麵團。在旁邊放一碗冰水，每當混合物開始感覺乾燥時，就用冰水潤溼手指。

