

芳苑國小 110 學年度 公開授課課程資料

班級:六年甲班

教學者: 陳淑華

觀課者:李英如

110.09.14 星期二 8:40-9:20

教學流程:

認識新住民飲食文化 並實作

### 1.引起動機:(5-7 分)

詢問過往經驗有無吃過新住民料理?

詢問食物名稱

食物的感覺(描述感覺)

及其他

### 2.發展活動:30 分

(1)播放東南亞飲食影片 10

詢問課程內容

(2)體驗東南亞食物 5

(3) 播放製作東南亞涼拌青木瓜絲的影片 5

涼拌青木瓜絲

材料

魚露 1 大匙

檸檬汁 1 大匙

細糖 2 茶匙

## 做法

- a. 青木瓜去皮去籽後刨成絲，蝦米用開水泡約 10 分鐘後瀝乾，用刀背拍碎。
- b. 蝦米、蒜末、辣椒末及所有調味料放入盆中拌勻。 C. 再將青木瓜絲、洋蔥絲、番茄片、香菜末放入盆中拌勻裝盤，灑上碎花生即可

## (4)分組討論準備的食材及器具 10

預備 110.09.28 星期二製作

### 3.綜合活動:5 分

東南亞飲食暨酸又辣

可調整成我們自己可以接受的口味

衛生也要特別注意!

各組確實分配完成工作分配

110.09.28 星期二

### 1. 講解器具使用安全及飲食衛生

檢查食材及器具

事後生廚餘集中處理

### 2.分組實作

### 3.自評並取名

品嘗並與他人分享

趁教師節可與老師分享

# 【南洋味】新住民家鄉味 餐桌上的文化風景與生物多樣性

2017年11月20日

作者：楊慧梅

編按：隨著跨國通婚與移工，台灣的人口組成，有相當比例來自於東南亞，而我們是否曾好好認識這群台灣的新住民？季風、洋流、耕作條件造就了每個地方多樣的風土物產，加上歷史文化、宗教因素等影響，發展成各地特色獨具的飲食文化，仔細觀察與理解一個地方的飲食，其實反應了當地人與環境的關係以及由此連結的生活文化。也因此，餐桌上的味蕾經驗與文化風景，正是我們由此認識台灣這群新住民的一個美好的開始。緣此，企劃了南洋味系列專欄。

在台灣，酸辣相間滿溢香氣的南洋風味，正透過大街小巷間，林立的越南、泰國、印尼等商行與小館，以及傳統市場中，便於購得的香茅、南薑、卡菲檸檬葉和香蘭葉等各式香料與醬料，豐富變化了過去以破布子、老薑和豆鼓等傳統台灣醬材，所建構的餐桌風景。隨著現今因旅遊、移工與通婚移民的往來與遷徙，讓昔稱南洋的東南亞諸國，逐步與台灣牽起了綿長且緊密的關係。

## 破碎地形、熱帶氣候 造就豐富的生物多樣性

「南洋」泛指亞洲大陸以南的陸地及南太平洋、印度洋的廣大海域，近年學界常用「半島東南亞」及「島嶼東南亞」劃分南洋，前者指由多縱谷地形所型塑的中南半島，後者指由火山地形所型塑的南洋群島。

南洋因位處熱帶氣候區，居住在這裡的人們自古即仰賴風味強烈的辛香料保存食材，以氣味明顯的香料調理食物，喚醒味蕾、增進食慾。如位處河岸平原的泰國、越南，經常使用魚露、香料植物、生鮮蔬果及漁產作為調味與食材。而島嶼東南亞多仰賴船行交換物資，累積的香料知識多著重在食物保存，例如在印尼、菲律賓等地，薑黃、南薑、肉桂、孜然、石粟等被大量使用。而多樣化的香料植物生產，與其地理環境正息息相關。



峇里島攤販上的香料。圖片來源：tenz(CC BY-SA 2.0)。

在地理上，中南半島緊鄰印度及中國，是歐亞陸塊的向南延伸，半島上主要的山脈與河川，大多自中國西南地區的雲南、貴州和西藏等地，由北向南延伸。發源自中國青海省的湄公河，是島域內最主要的水系，流經了構建今日中南半島的寮國、緬甸、泰國、柬埔寨與越南等五個國家。

豐沛的水利，蘊生了水力發電的潛力，以及豐富的河域生物資源，更在河川中下游區域，淤積形成了肥沃的平原，和一路延伸的河口三角洲。位於越南南方的湄公河三角洲，不僅是越南的主要稻米產地，也是東南亞重要的米倉所在；而位居中南半島與澳洲之間，散布於南太平洋和印度洋中，隸屬於印尼、菲律賓、汶萊、東蒂汶、新加坡和馬來西亞等 6 個國家的兩萬多座大小島嶼，則共同組構了世界最大的島群——「島嶼東南亞」（Insular Southeast Asia）。

由於位處環太平洋火山地震帶上，板塊活動成為左右群島地貌與自然環境變動的要害。在南洋群島所屬的區域內，除了部分群島如印尼蘇門答臘島、爪哇島、菲律賓呂宋島等，是由板塊的碰撞擠壓所形成，境內伴隨火山活動噴發所產生的火山灰，也在歷經長時間的化育後，形成豐沃的土壤，進而促進了地區農業的發展。因應地質環境的特性與變化，在南北長、東西寬幅均約五千公里的東南亞境域內，複雜而破碎的地形如大小島嶼、低地、河湖、平原、丘陵、縱谷、高山一應俱全，多樣化的地理環境，造就了多樣化的棲地類型，加上全區多為熱帶濕潤的合宜氣候，更為孕育多樣生物奠定下良好的根基。



東南亞有許多地區都種植稻米為主食。圖片來源：Brian Jeffery Beggerly (CC BY 2.0)。

## 地緣與西方殖民歷史 族群交流為南洋飲食更添多元

依循著高溫多雨的熱帶季風氣候，以及熱帶雨林氣候的循環變化，在地居民順應著地理環境的多元與優勢，除了從事稻米等傳統農作的種植與採集，以及捕撈水域的魚蝦蟹貝維生，區域內所產植的丁香、肉豆蔻等各種香料植物，更一度讓東南亞地區，成為東西方貿易交流中的顯著地標。隨著 16 到 19 世紀，葡萄牙、西班牙、荷蘭、英國、法國與美國等西方殖民勢力，先後覬覦對印尼摩鹿加群島香料貿易進行壟斷，以及在地農作與物產的管控，因而大舉入侵，東南亞遂成為西方諸國政治版圖消長的競爭舞台，而透過頻繁的航海貿易，所間接帶動的文化交融，迄今仍能從花椰菜、番茄與玉米等西式食材，運用於越南料理，以及越南常有以濃郁奶香製作的法式餡餅等，一窺西方殖民在東南亞，為文化與飲食所帶來的影響。

此外，東南亞的飲食習慣，還因與中國、印度地理位置相鄰、不同族群往來遷徙交流，以及受到印度教、佛教、伊斯蘭教等宗教文化傳播的諸多因素，而使得許多趨近的飲食習慣，在與不同文化交互融合之後，逐漸在食物的烹調方法與飲食習慣，顯現出差異性。不過，真正形塑東南亞飲食文化獨特面貌的關鍵，則當屬氣候與自然環境，所共同造就的風土物產。



米除了當主食，也常做成粉皮等放入菜餚中。圖片來源：Alpha(CC BY-SA 2.0)。

## 香料幫助保存食材、增進食慾 更賦予料理多樣變化

稻米是東南亞區域的主食，無論是粉條、粉皮或是磨碎的米粉，都被廣泛地運用在料理中。在以米食作為主要糧食的越南料理裡，除了粥飯之外，在生活中尋常可見的，還有口感與台灣傳統米食-粿仔條相近，但口感偏滑嫩的河粉，以及用米漿製作，可蒸可炸，用來包捲食材的米紙。越南人喜歡生吃多樣蔬菜，不論是在澆淋熱湯的牛肉河粉中，加入大量的新鮮菜葉，或是包入新鮮蔬菜與羅勒、九層塔、芫荽、檸檬草、薄荷葉等各式香料植物，佐酸辣醬汁食用的越南春捲，都表現出越南料理講究清鮮、爽脆、獨特風味醬料的飲食特色。而在同樣盛產天然香料與新鮮蔬果的泰國，涼拌菜則是生活中常見的料理方式，將切碎的新鮮蔬果，拌入氣味濃郁的各式天然香料，正符合泰國菜取材新鮮、天然，為強調飲食均衡營養，以草本蔬果為主，並以各種辛香料引出食物原味的飲食特點。



泰國料理。圖片來源：TZA(CC BY-NC 2.0)

此外，為了便於食物的保存，位處河岸平原的越南與泰國，也捕撈魚蝦製作魚露、蝦醬等特色醬料，在沾煮之間，賦予了食材更多元的變化。更值得一提的，還有餐桌上的各色咖哩料理，咖哩中的辣味香辛料，能夠促進唾液及胃液的分泌，進而加速胃腸蠕動，增進食慾。同為克服身處炙熱氣候下，食慾不振及食材保存不易的難題，在東南亞部分地區的居民則是仰賴風味強烈的辛香料來保存食材，並以氣味明顯的香料來進行調理。如在印尼、菲律賓等地，人們即大量運用了薑黃、南薑、孜然與肉桂等，再加以混入辣椒、紅蔥、花生等材料，以氣味強烈和辛辣的料理，呈現出迥異於越南料理的飲食風格。

藉由悉心烹煮、拌炒與煎烤，人們持續透過飲食文化，點點滴滴記錄下，大地樣貌、歷史變動與歲時節慶的文化精髓，而今隨著人們在台灣與東南亞間的頻繁遷徙和移居，不同地域的餐桌風景，也將透過學習了解和交流融合，呈現更多元的精采風貌。

# 用味蕾在餐桌上旅行！從東南亞料理體驗文化風貌



## 你應該要知道的食事

越式河粉、泰式炒粿條、肉骨茶等這些具有南洋風味的異國料理對台灣人來說並不陌生，如同台灣在地的傳統小吃一般，這些料理的背後也蘊含著國家的特色與歷史發展的軌跡，一起來場東南亞料理的味蕾旅行吧！

撰文=食力企劃

在熟悉東南亞地區文化之前，你的胃是否已被南洋風味料理征服了呢？其實，飲食就是文化的最佳入門！東南亞地區包含越南、泰國、馬來西亞、印尼等國，各國獨具特色的美味料理蘊藏著豐富的歷史文化，從味蕾體驗也能感受東南亞各國的風貌！

**讓文化融合在舌尖：歷史如何影響東南亞料理**



各地料理的發源歷史，都是精彩的故事。大航海時代開啟西方國家對東南亞地區的探索，並將文化遺留在東南亞料理之中。曾被法國殖民的越南，街頭經典料理即是法國麵包，麵包對切夾入火腿肉、醃紅白蘿蔔絲、香菜、辣椒與豬肝醬，爽口香辣的美味讓人欲罷不能。緬甸曾為英國殖民地，人們仍留著英式下午茶的習慣，在街頭茶館喝上一杯濃甜奶茶。在 18 世紀末英國佔領馬來西亞檳城等地，引進的印度勞工，讓印度甩餅與奶茶成為當地尋常小吃。



越式法國麵包是越南街邊常見的小吃，以炭火烤過麵包後，將生菜、醃蘿蔔絲、肉片等夾入，再抹上醬料，美味方便又令人無比滿足。

華人因地域相近而往來更加頻繁，對東南亞地區飲食文化影響亦是深遠。檳城、新加坡與馬尼拉等地區有不少福建、廣東居民遷居，讓客家菜、閩菜、潮州菜在當地生根，讀一遍菜單上的「mee tai bai」，就知道是我們再熟悉不過的米苔目；將中藥材與帶骨肉熬燉的肉骨茶，亦是華人所發明。美味的泰式炒粿條（Pai tai），其實源自潮州人的炒粿條；再如因華人與馬來人通婚女性後裔而得名的娘惹菜，使用東南亞在地香料，搭配華人喜愛的豬、雞食材與料理手法，更是文化融合的代表作。



由馬來西亞當地華人所發明的肉骨茶，是將帶骨肉與中藥共同熬煮的湯品，隨著流傳至東南亞各地，亦衍生出不同派別，如新加坡即是流行胡椒味濃厚的潮州派肉骨茶。

#### 讓餐桌合乎戒律：宗教如何影響東南亞料理

東南亞地區以伊斯蘭教、佛教人口最多，伊斯蘭教義明定禁止食用豬肉、血液、酒，其他禽畜肉須經符合教義規範的宰殺方式才能供食，烹調器具與料理環境亦需與不符教義之食品區別。印尼是全球伊斯蘭教徒最多的國家，只有少部分非穆斯林居民為主的區域如峇里島，才有豬肉料理馬來西亞、汶萊亦是伊斯蘭教人口居多的國家。

泰國、緬甸則是信仰上部座佛教，不同於臺灣宗派，戒律中未規定須完全茹素，因此僧侶也能食肉；越南則持齋人口較多，其佛教首府順化地區的早期貴族多持素齋，使得順化至今仍保有許多講究的素食料理。

#### 讓料理擁有靈魂：香辛料如何影響東南亞料理

東南亞地區多為熱帶氣候，香辛料植物種類豐富，各地亦普遍運用於烹調中，讓料理擁有奔放鮮明的香氣。常見香辛料如羅望子（又名酸豆、亞參）帶有酸甜味道，可提供料理爽口酸味，在不使用醋的泰國等地是非常重要的香料；帶有新鮮氣息的檸檬葉，亦是餐桌常客，泰、越、馬、菲等地都常使用於湯品、醬料中。香氣獨特的香茅，是泰國冬陰湯與印尼沙嗲醬不可或缺的食材；氣味與香菜相似的刺芫荽，則是越南酸湯的關鍵配料。婀娜多（胭脂樹紅）常用於菲律賓料理中，提味亦能為料理增添一抹橘紅。

提到東南亞獨特食材，魚露即是其一，魚露是海水魚以鹽漬發酵熟成後取得的汁液，含有胺基酸並帶有濃厚特殊氣味，可為增添料理香氣與鹹、鮮味，是越南、泰國、印尼等地的必備調味料。

### 用味蕾品嚐東南亞料理，以心貼近東南亞文化

臺灣飲食種類多元，許多餐館皆提供東南亞料理，透過餐桌上的味蕾經驗，從「食」開始貼近東南亞當地的文化風景，讓味蕾接軌國際、生活充滿情趣。了解東南亞地區的歷史文化，能讓您對於東南亞料理的鮮明美味更加深刻，現在就開始一場味蕾文化之旅吧！