



各國國家的代表性食物與宗教、文化及地理位置關係

G14 天祐

引言

- 為何我會選擇新加坡、越南及德國這三個國家去介紹它們的食物？其實，這三個國家與我有密不可分的關係。首先，新加坡是我出世的地方，亦是一個中西交融的地方，匯合著馬來西亞人、華人及印度人，因此，它的文化亦非常多元。其次，越南與新加坡都是屬於東盟，又是作為歐州強國（法國及英國）的殖民地，因此法國的飲食的文化亦傳到越南，越南人再加以改良，形成獨成的飲食文化。最後，法國，是國際認可《米芝蓮指南》的發源地，亦殖民統治了越南約60年，因此，時至今日，我們可以在越南的大街小巷都看見法國餐廳的存在。

目錄

1. 新加坡特色美食與宗教關係 (p.4-9)
2. 越南特色美食與歷史(p.10-13)
3. 法國特色美食與宗教關係(p.14-17)
4. 推介電影及書籍(p.18)

新加坡司令 (Singapore Sling)

- 新加坡司令一共有三種
- 萊佛士酒店使用杜松子酒、櫻桃酒、本篤甜酒、石榴汁和沙撈越的鳳梨汁，才能製造出頂層細膩的泡沫。不過現在的不少配方都使用瓶裝果汁加蘇打水發泡。
- 浮爾頓 1 號 (One Fullerton) 的 OverEasy 在“新加坡司令”中加入安古斯圖拉樹皮，調味一揮而就
- 位於濱海藝術中心 (Esplanade) 的 Orgo 則混合鮮榨鳳梨、酸橙和石榴汁。



一杯雞尾酒的價錢大概4-6波元
Raffles Hotel雞尾酒的價錢10波元

新加坡司令(Singapore Sling) 的歷史與名稱由來

- 發明者為Ngiam Tong Boon（嚴崇文）於1915年間擔任新加坡萊佛士酒店Long Bar 酒吧的酒保時調配的。配方幾經變更。
- 由於新加坡地處熱帶，長年受赤道低壓帶控制，為赤道多雨氣候，長夏無冬，氣溫年溫差和日溫差小，年平均溫度在24攝氏度至34攝氏度之間。因此，喝口感清爽的琴嘶沫酒配上熱情的櫻桃白蘭地便更加舒暢。夏日午後，這種酒能使人疲勞頓消。
- 有些雞尾酒以城市或國家的名稱命名，本雞尾酒就是其中之一。它的名字Sling 與 Singapore 的第一韻母發音接近。



新加坡國菜(Singapore Signature Dishes)

辣椒螃蟹(Chilli Crab)



黑胡椒蟹black pepper crab



辣椒螃蟹(Chilli Crab)

- 在20世紀50年代期間，名廚徐炎珍女士與其先生林春義在海邊開了家海鮮攤檔。徐女士的獨創秘方之一就是用火辣辣的湯汁烹調新鮮的活捉海蟹，他們頂著煤油燈，從每天一早營業到深夜。
- 堪稱新加坡最著名的國菜辣椒螃蟹，新加坡人稱之為國寶。辣椒螃蟹其實並不是很辣，味道酸甜，甜中帶辣，螃蟹更是保留了鮮嫩的特點。跟國內的香辣蟹比較沒有香辣蟹鮮香麻辣，但是卻因為保留的螃蟹的原汁原味而略勝一籌。



辣椒蟹，一般美食中心價錢為一隻 \$ 16-18波元【小型】（麥斯威爾路美食中心），著名品嚐辣椒蟹的地方價錢為一隻 \$ 23-28波元【小型】（長提、珍寶酒家）

黑胡椒蟹(Black pepper crab)

- 黑胡椒蟹，同樣被稱之為國寶。是基於辣椒蟹而延伸出來的。而新加坡最著名食府之一的無招牌海鮮(No Signboard Seafood)便將它的做法改造。首創由黑胡椒變成白胡椒，味道獨特。
- 辣椒蟹與胡椒蟹得以被譽為國菜的原因，可以歸納出兩個重點。
- I. 新加坡是一個馬來人、印度人結合的地方，他們分別代表著伊斯蘭教和印度教，以上宗教的飲食規條並不限於蟹類。
- II. 新加坡的地理位置於赤道，氣候長期非常炎熱，而且鄰國馬來西亞是盛產辣椒，因此新加坡的辣椒蟹和黑胡椒蟹便譽為國菜。
- III. 蟹是一道較為珍貴的食材，而新加坡人吃它的時候就是象徵豐收，（紅）運當頭。



胡椒蟹一隻價錢基本上與辣椒蟹沒有分別

炒蘿蔔糕(Fried Carrot Cake)

- 香港有蒸蘿蔔糕、煎蘿蔔糕，但是沒有炒蘿蔔糕的。
- 很多人以為這是西式甜點蘿蔔蛋糕的化身，但並不是。這是在新加坡常見的一道小吃，新加坡人稱之為菜頭粿，是將蒸米粉與白蘿蔔裹成塊，與雞蛋一同煎至金黃，隨後撒上洋蔥花即成
- 這道菜是由潮汕地方傳入來的，可分為“白色”（原味）與“黑色”（裹以甜醬油）兩種，是一道既便捷又美味的小吃。



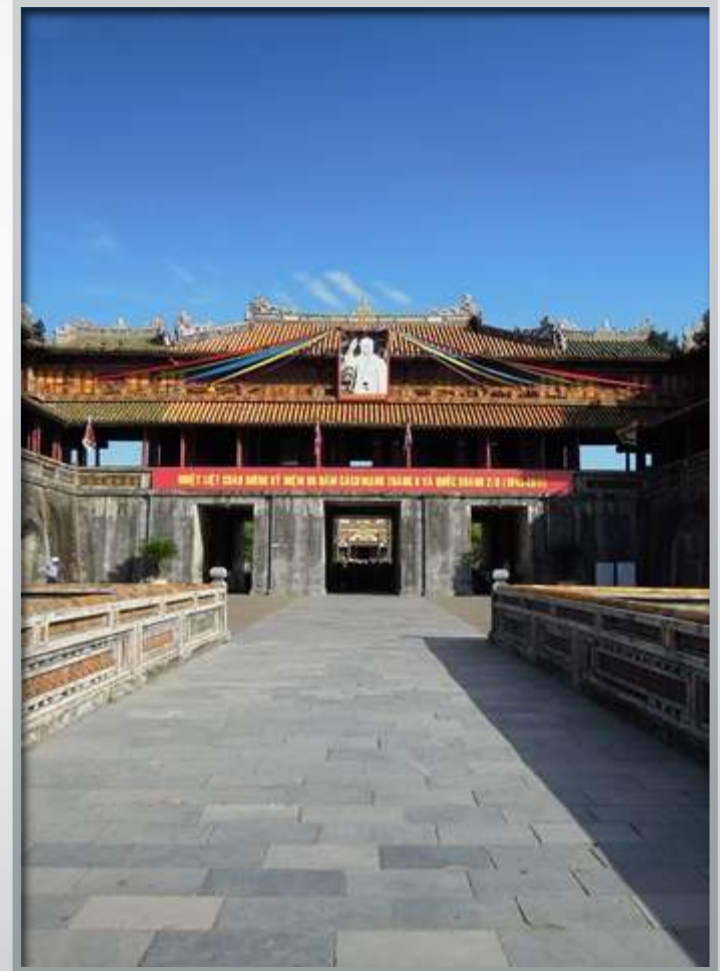
炒蘿蔔糕價錢為5-6波元，偏遠的地區為3-3.5波元一碟

知多一點點：蘿蔔蛋糕

- 蘿蔔蛋糕是發源於蘇格蘭的，是因為當時物資不豐盛，無法製作蛋糕。而蘿蔔是許多蔬果裏偏甜，於是便以它替代食材去製作蛋糕。



越南篇



蒸粉包

- 南越蒸粉包是越南餐廳必備的餐前小食，材料雖簡單，卻能配搭出豐富的食味。
- 包裹方法是先取適量餡料放在粉皮上，包成四方形般，收口向底，之後蒸約五分鐘即成。大家可按個人口味，配搭其他材料，例如雞肉，以增加菜式的變化。茹素者可以蔬菜代替肉類和海鮮，師傅建議選用意大利青瓜入饌，食味更清新味美。



越南火車頭

- 火車頭河粉名字的由來，相傳以前的越南火車站總有河粉賣，人們也習慣在上下車時吃上一碗牛河粉，久而久之“火車頭”就成了河粉的代名詞。
- 它的材料包括：河粉、牛肉切片、牛丸、湯好的肥牛、蔬菜和九層塔（一類可用於烹調的香草）。



越南滴漏咖啡

- 越南滴漏咖啡，加上牛奶，在北越稱為越南冰牛奶咖啡（越南語：cà phê nâu đá），按其字面意思，就是冰咖啡加牛奶。越南咖啡使用的滴漏具採用有孔的金屬，因此不需更換濾紙。而實際飲用時，往往先在咖啡杯內放上煉乳，再通過咖啡具讓咖啡滴下。
- 而這個咖啡是由源自歐洲，由巴黎的一個大主教發明的。因法國殖民統治越南，所以這種咖啡便傳入了。它使用冷水或冰水來萃煉，藉由自然滲透水壓，調節水滴速度，以五°C度低溫萃煉四到十小時長時間滴漏，讓咖啡原味傳真自然再現。



法國篇



法國菜系

- 按地方特色劃分
- 鑑於歷史、地理環境和地方物產有別，造就出各地區烹調的獨有風格，依其菜系特色地理分佈，可分為：
- 1.勃艮第菜餚（Burgundy）
- 盛產紅、白葡萄酒，其他著名產品有田螺及雞。馳名菜餚包括局田螺（Escargots a la Bourguigonne）及紅酒雞（Coq au Vin）等。
- 2.阿爾薩斯菜餚（Alsace）
- 盛產白葡萄酒、桃紅酒，世界著名的鵝肝（Foie Gras）也來自此地區。馳名菜餚有羅倫士塔（Cuiche Lorraine）。
- 3.諾曼底菜餚（Normandy）
- 盛產海鮮、乾酪（Canenbert）、奶油及蘋果、蘋果白蘭地（Calvados）。馳名菜餚有暖蘋果塔配雪葩（Torte Fine aux Pommes et Sorbet）。
- 4.普羅旺斯菜餚（Provence）
- 出產全國最好的橄欖油、海鮮、番茄及香料等。馳名菜式有海鮮湯(La bowrride du pecheur a la provencal)等



(Appetizer)
法國頭盤-勃艮地焗蝸牛

- 法式焗蝸牛是屬於勃艮第菜餚
- 1、將預處理後的蝸牛肉切成丁，再將香菇、冬筍、蘑菇、火腿切成丁。
- 2、將雞蛋打成蛋泡糊待用。
- 3、熱鍋注入食油，推入上述切成丁的原料，炒熟後裝蝸牛殼內，用蛋泡糊封口，上籠蒸約一分鐘，取出裝盤即可。



(Soup) 湯-法式洋蔥湯

- 法式洋蔥湯，屬於法國大餐 粥羹湯，
- 做法：
 - 1.將洋蔥洗淨，全部切成絲狀，蒜切末，法棍麵包切厚片。
 - 2.黃油放入鍋中，中小火融化，再放入洋蔥絲及大蒜末。
 - 3.炒出洋蔥香味後將火調小，約10分鐘左右，此時洋蔥的色澤會變成棕色。
 - 4.取湯鍋，將炒軟的洋蔥倒入，並加入白蘭地、雞湯及月桂葉，用大火煮滾後，再改小火繼續熬煮約30分鐘。
 - 5.最後放入鹽及胡椒粉調味，小火再煮10分鐘。



(Main Course)
法國主菜-法式煎鵝肝

- 相傳鵝肝起源於約公元前25世紀的埃及。其後鵝肝傳至羅馬帝國。隨著4世紀羅馬帝國的衰亡，鵝肝這種食物也幾乎失傳，只有猶太人保留下來，直至16世紀傳回法國地區，並於該處發揚光大。現時，法國佔全球鵝肝產量超過80%以上。



(Desert)

法國甜品-馬卡龍

- 馬卡龍是一種用蛋白、杏仁粉、白砂糖和糖霜所做的法式甜點，通常在兩塊餅乾之間夾有水果醬或奶油等內餡。是由蛋白杏仁餅變化出來的。
- 馬卡龍最早出現在義大利的修道院，當時有位名為Carmelie的修女為了替代葷食，而製作這種由杏仁粉的甜點，另外又稱為修女的馬卡龍，直到1533年才被帶到法國。



推介電影：《米芝蓮摘星奇緣》

