



在餐桌上與世界交朋友

新北市國際飲食教育 教師資源手冊





目 錄

手冊使用說明 P.03

 清爽酸甜，**越南**美食 P.04


 香料大國—**印尼** P.06

 **泰國**菜，受歡迎的異國美食 P.08

 酸辣多滋的**緬甸**料理 P.10

 **柬埔寨**，酸甜香的南洋味兒 P.12

 **馬來西亞**，獨特奔放的娘惹料理 P.14

 融合中、西的**菲律賓**料理 P.16

我的筆記，備忘錄 P.18

參考資料 P.19

手冊使用說明

依據內政部移民署 108 年 11 月的統計資料顯示，全國外籍配偶人數已達 55.6 萬，新北市就已超過 10.8 萬人，不但是六都之首，也是全國第一的多元文化城市。新北市啟動「校園午餐 3.0 國際飲食教育扎根」，就是透過學校食育教育向下紮根，讓孩子在餐桌上與世界交朋友，培育具有國際觀的世界公民之外，也呼應新北市 2030 年六大願景行動「新住民、新創生、新美學、新領導、新趨勢、新連結」。

本手冊特別介紹在臺灣人數較多的東南亞國家，包括越南、印尼、泰國、緬甸、柬埔寨、馬來西亞與菲律賓七國，由於這些國家大多地處熱帶，飲食文化有其相似之處，卻又保有各自的特色。透過介紹上述國家的特色食材、常見料理、點心飲品、用餐禮儀、飲食禁忌和有趣的小知識等，讓讀者對這些國家的飲食文化有初步的認識，以便進一步理解異國飲食文化。

TIPS

適用課程領域：健康與體育、綜合活動、社會領域。

適用對象：主要為國中小學教師。

使用方法：本手冊介紹東南亞七個國家的飲食文化，教師可運用手冊內資料進行課程之設計，各國也提供 2 個問題供師生互相討論。

清爽酸甜，越南美食

越南，位於中南半島的東側，國土屬於南北狹長形，分為北、中、南部，飲食受到中國南方、中南半島，以及法國殖民等影響。



北、中、南部，風味各不同

一般來說，北部菜比較鹹，著名的越南牛肉河粉就是源於此，它是用牛骨熬煮，不若臺灣多以雞骨與豬骨熬製。待牛骨湯熬好後，放進冰箱待油脂凝固後再去除，以顯清爽甘美。上桌時，還會附上豆芽菜、九層塔、薄荷、辣椒、檸檬等，隨喜好加入湯中，成為一大特色。

至於南部菜口味偏甜、還帶點酸辣，像是常見的越南生春捲，就是取自米漿做成薄米紙，裹上生菜、肉類、海鮮、香草，捲起後

沾上酸甜微辣的魚露配料，就是越南人最愛的國民美食了。

中部的順化是過去阮氏王朝國都所在地，菜餚走皇室風，較為精緻、多彩，鹹甜辣並至，也融合南、北部的菜色，從製作到盛盤，都更為精巧優雅。

除了各地特色之外，越南也和其他東南亞國家一樣，喜愛以咖哩入菜，像是越式咖哩雞肉，另外，民間家庭也會製作越式薑黃蔬菜餅、越式獅子頭等美味料理。



 **越式咖哩雞肉**

越南菜常加入大量的新鮮生菜與香菜，例如：香茅、羅勒、薄荷、大野種（臺灣人稱越南白霞，越南酸魚湯一定要放的蔬菜香料）等，配上越南的國民調味料—魚露，成為越南飲食的關鍵密碼。

法國殖民的深刻影響

法國麵包，是法國殖民時代留下的產物，越南人喜歡以此作成越式三明治，將法國麵包從中剖半，夾入肉片、蔬菜、醃蘿蔔、香料、醬汁等，就完成了這個隨時可食的尋常料理。

越南咖啡，也是受到法國人飲用影響，特色是使用金屬製的滴漏壺，慢慢滴入杯中。由

於越南酪農業不發達，無法提供新鮮牛奶，因此改用煉乳，因而比一般咖啡更顯甜蜜風味。

席地而坐的樂天性格

越南房屋大多是窄長型，空間並不寬敞，但是越南人非常好客，因此，每當有客人來訪時，屋主不會特別安排桌椅，而是清出一個區域，把菜餚餐盤全放在地上，大家席地而坐，展現出越南人的隨性與樂天性格。

越南人用餐時，夾起的菜餚不會直接送到嘴裡，而是先放入碗中，再夾入口。另外，小孩上學不吃雞爪，因為怕寫字會手抖；商人、出外人和打牌的人都不吃焦掉的飯，才能避免遇到不吉祥的事。



 **越式三明治**

小知識

你知道越南有種十分特殊的佳餚「鴨仔蛋」嗎？它是將孵了 15 至 18 天、快孵化成小雞的鴨仔蛋煮熟，吃時輕敲蛋殼，灑點鹽等調味。喜好者認為它既鮮美又柔嫩，畏懼者只要一看到那骨骼與羽毛，往往就食不下嚥……真是讓人又愛又怕呀！

問題與討論

1. 你是否曾走進越南餐館？想一想，它與臺灣的小吃店或餐廳有何不同呢？
2. 你最喜歡的越南料理是哪一道？可否分享它的食材與風味？



香料大國—印尼

印尼位於東南亞和澳洲之間，分隔太平洋與印度洋，俗稱「千島之國」，最主要的島嶼就是蘇門答臘、爪哇、加里曼丹、蘇拉威西及巴布亞五大島。



複雜且層次分明的香料佳餚

印尼的氣候濕熱，居民喜歡以辣味來增強食慾，加上各島盛產香料，像是胡椒、丁香、肉豆蔻、肉桂等，讓印尼食物更添風味。烹飪方式多採油炸、烘烤、炒、煮、蒸等。

印尼人的主食是米飯，因為黃色是當地的吉祥象徵，他們會把薑黃加入米飯中，做成禮飯，在婚禮和祭祀上不可少。居民也喜歡用香蕉葉或椰子葉包米，作成長型或菱形的飯

包，吃時再沾上椰漿或咖哩。用薑黃、椰漿、石栗、椰糖、雞肉所組成的巨港燉白雞也是相當符合當地風味的菜餚。



薑黃飯



印尼蔬菜沙拉 (Gado-gado)，字面上的意思是「混合、組合」，是用各種生熟蔬菜、雞蛋、豆腐佐花生醬料所組成的料理，在印尼幾乎家家戶戶、大小餐廳都會供應這道菜餚；而羅望子蔬菜湯 (Sayur asem) 也是印尼餐廳中常見的湯品，由佛手瓜、長豆、羅望子、玉米、花生等組成，因有羅望子的添加，喝起來開胃、清爽。除此之外，油炸的印尼馬鈴薯餅 (Perkedel) 也是當地特色小吃！

發明，後來傳遍整個印尼群島，甚至東南亞各國。



羅望子蔬菜湯

沙嗲肉串，一吃難忘

仁當 (Rendang，香港稱為巴東)，是印尼蘇門答臘首府巴東的傳統美食，是一種充滿辣味的肉類料理，最有名的就是仁當牛肉，又稱「巴東牛肉」，是將牛肉與月桂葉一起蒸熟後，混合大量爆香過的辛香料、牛肉湯與椰漿一起熬煮到湯汁收乾、變黏稠，就成為印尼最具代表性的食物之一。

沙嗲 (Sate)，也是當地人最喜愛的肉類料理，他們用椰子葉的梗串起肉類，放到炭火上烤熟，呈盤後再佐以沙嗲醬，這是混合椰漿、花生、薑黃、石栗、香、蔥、辣椒、蒜頭等豐富配料，據說是印尼爪哇島的攤販所

糕點、涼茶，展現南洋特色

傳統糕點，是當地的代表性美食，像是用香蘭葉製成的香蘭糯米丸，用椰子粉做成的蒸椰子糕、木薯糕等，都廣為民眾喜愛。另外，在慶祝時，當地人會精心製作千層糕，顏色漸層得仔細搭配，工序十分複雜。2016年，CNN 評選世界 17 個最美味國家蛋糕中，印尼的千層糕可是榜上有名呢！

在一天三餐中，印尼人最重視午餐，尤其午餐飯後喜歡喝杯清涼的冰茶，裡頭除了茶葉、糖之外，許多人還會加入青檸檬、萊姆、薄荷、香茅等，顯現出濃濃的南洋風味。

小知識

你知道嗎？有些印尼人吃飯是不用筷子的，他們習慣用手吃飯，或是使用湯匙和叉子。抓飯時，他們會先把米飯盛在盤上，接著用右手指將飯捏成小團，送到嘴裡一口一口慢慢享用。請記得，在印尼千萬別用左手抓飯，這可是很不禮貌的事喔！



問題與討論

1. 你吃過沙嗲嗎？可以跟大家分享它的獨特味道嗎？
2. 在印尼，黃色的薑黃有著什麼特別的意思呢？



泰國菜，受歡迎的異國美食

泰國菜，可說是全球美食界的潮流之一，尤其是那鹹、酸、辣、甜、苦五味一體的平衡滋味，真叫人一吃難忘！



泰國四大菜系

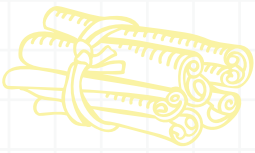
位於熱帶的泰國，蔬菜與水果都極為豐富，他們善用香茅、九層塔、青檸檬、辣椒……等新鮮食材入菜，而椰漿、海鮮與水果三者，更在泰國美食中佔有關鍵地位。

泰國菜有四大菜系，分為泰國北部、東北、中部與南部四個區域。整體來說，泰北位處高原，主食是糯米飯，菜色溫和，少有海鮮，常見料理為泰式咖哩麵、泰北香腸等。泰國

東北部偏重口味，常見雞、豬、牛、蔬果等料理，酸香辣味特別明顯，著名的料理為烤雞、涼拌青木瓜沙拉（曼谷小炒）。



曼谷小炒



泰國中部是肥沃的平原，盛產米食、蔬菜及水果，發展出許多知名菜餚，像是冬陰湯（Tom Yum Kung）、打拋豬肉、綠咖哩等，綠咖哩更曾榮獲 CNN 票選為全球 50 大美食之一。而泰國南部三面臨海，有豐富的海鮮，會廣泛應用香料與椰漿入菜，例如蝦醬炒豆、咖哩魚湯、泰式蒸魚等。

正餐到甜點，無一不美

一般來說，泰國人的正餐是以米飯為主食，主要是泰國香米和糯米，搭配泰式咖哩、魚、肉、沙拉。除了米飯外，炒粿條也是當地特色美食，由蝦米、蔥、豆芽菜、黃豆乾、蛋等食材加上紅蔥頭、蒜頭、魚露、棕櫚糖等進行拌炒，事實上，炒粿條是由移民至泰國的潮州移民所帶來，經過重新詮釋後，變成了著名的泰式炒粿條（Pad Thai）。

而湯品對他們來說，也是一道配菜，像是著名的冬陰湯，其實就是酸辣蝦湯，分成加椰漿的濃湯與不加椰漿的清湯兩類。

泰國盛產水果，尤其是榴槤、山竹、紅毛丹、芒果等，這些水果甚至還能拿來入菜、做甜

點，像是著名的「芒果糯米飯」，街頭常見的「香蕉煎餅」和「炸榴槤」等，都非常迷人。



 泰式炒粿條

重視禮儀，愛分享

早期的泰國人用餐方式很隨興，是以芭蕉葉盛飯，再用手取飯菜進食，如今則是用叉子與湯匙搭配圓盤。雖然筷子是臺灣人習慣的餐具，但在泰國筷子是用來撈湯麵的，米飯或是乾麵還是得用湯匙叉子吃。

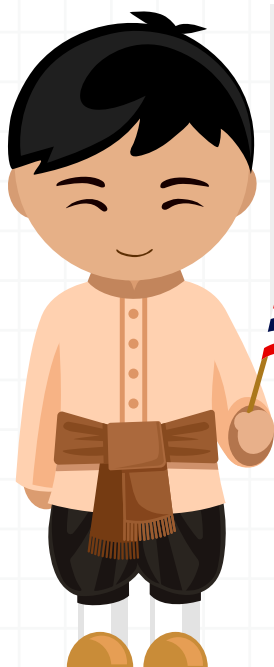
泰國是個重視禮儀的國度，喝湯時，要等每一個人都盛好時才能開始喝，湯裡的食物不可攪拌，喝湯時更不可發出聲音。由於泰國是佛教國家，認為一切應與眾生分享，所以會把食物放在餐桌的中央共食。至於一人一份的套餐，那可不是泰國人習慣的模式唷！

小知識

泰式奶茶為什麼會呈現橘紅色的特殊色澤？有人說，那是因為泰國的土壤是含有氧化鐵的紅土，才會讓茶葉泡起來呈橘紅色。事實上，仔細觀察泰國茶葉的包裝罐上，成分都會標註「黃色色素」，因此在安全添加範圍內，適量飲用才健康喔！

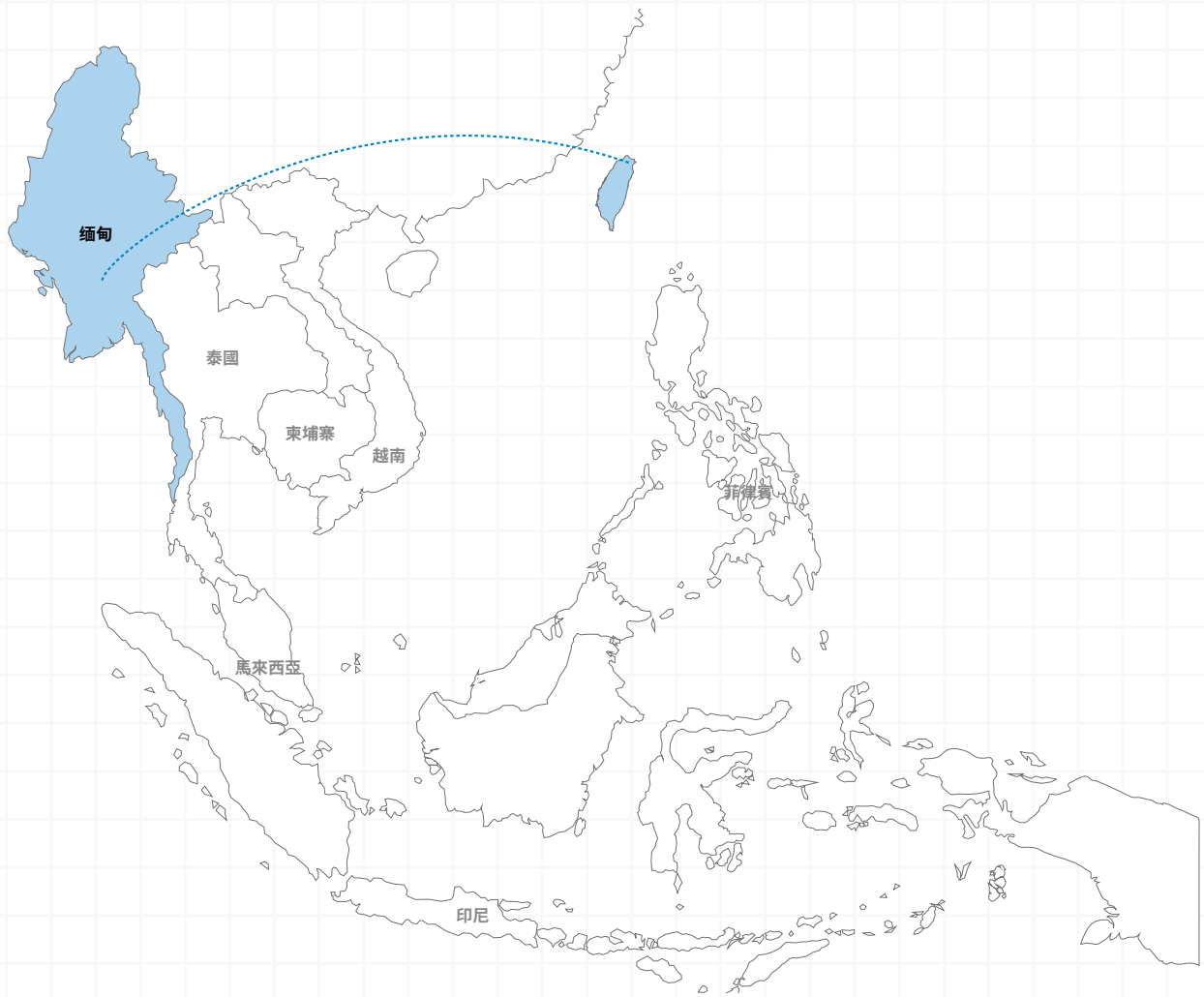
問題與討論

1. 早期泰國人會用芭蕉葉盛飯，想一想，臺灣有哪些食物，也會用植物的葉子來盛裝或包覆呢？
2. 你吃過泰國的「綠咖哩」嗎？你覺得味道和我們常吃的咖哩有何不同？



酸辣多滋的緬甸料理

緬甸是中南半島中面積最大的國家，東部與中國、寮國和泰國相鄰，西部與印度和孟加拉相接，南部臨海。飲食受到印度與泰國的影響很深，常搭配當地盛產的香料入菜，像是香茅、羅望子、辣椒、咖哩等，以及當地人最喜愛的調味料—魚蝦醬。另外，因長年戰爭，使得餐館經營受到影響，反而以街頭小吃較為興盛。

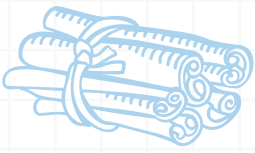


稻米為主，盛產椰子

緬甸主食以稻米為主，如曼德勒馬鈴薯飯，也喜愛麵食，且由於當地盛產椰子，居民喜歡以椰子果肉入菜，做成各種椰子飯、麵點與甜點。

緬甸菜餚講究辣、香、鹹、酸、油等，像是

緬甸果醋雞、咖哩豬，烹調上常見到炸物、烤物、涼拌菜等，像是著名的緬甸炸蛋，原因就在於炸物、燒烤易於保存，而涼拌菜清涼又消暑，難怪這些烹調法成為東南亞國家的共同特色。整體來說，緬甸飲食有六大特色：辣味濃、油膩重、炸物多、拌菜多、酸菜多、椰子食品多。




 緬甸炸蛋

特色魚湯麵，充滿在地味

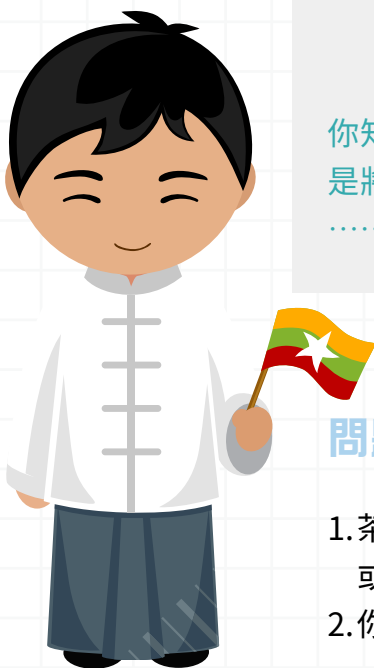
由於緬甸濱海區域大，加上多河川，因此魚蝦海鮮極為豐富，也經常在緬甸餐桌上出現，像是「魚湯麵」就是極具特色的一種國民小吃，它要先將煮熟的魚去骨去皮後，放入鍋中燉煮，再加上芭蕉心、香茅、洋蔥、黃薑粉、紅椒粉等調味，上桌時，會放上水煮蛋，搭配印度豆餅，濃郁的湯頭可搭配米線、麵條或板條，食用時再擠上檸檬汁、加點辣椒，這酸辣的滋味就成為緬甸人的最愛了。



 魚湯麵

小知識

你知道茶葉可以入菜嗎？緬甸有一道著名的風味菜「茶葉沙拉」，這是將生茶葉採收下來後醃漬，再搭配番茄、堅果、豌豆、辣椒、大蒜……等，吃起來酸鹹甜辣，可是一道非常特別的開胃菜唷！



問題與討論

1. 茶葉入菜真有趣！除了喝茶之外，你有吃過任何與茶相關的食物或點心嗎？
2. 你曾試過用手抓飯嗎？試試看，並分享心得吧！





柬埔寨，酸甜香的南洋味兒

位於中南半島上的柬埔寨，過去稱為高棉，而備受旅人青睞的吳哥窟就是當地的著名景點。柬埔寨食物與相鄰的泰國、越南接近，因同處熱帶，皆大量使用椰子、香茅、咖喱、魚露、胡椒、薄荷葉等，像是柬埔寨豬肉、柬埔寨鹹雞、柬式薑黃烤雞排等，都融合了這些迷人食材與香料。



米食為主，熱愛海鮮

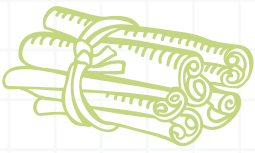
許多人認為柬埔寨菜類似泰國菜，只是辣度降低，甜味增加。米飯、麵條、蔬菜、湯是柬埔寨菜式的主要元素，像是柬式魚肉炒河粉、柬式百樣菜燴飯等，海鮮則是民眾最喜愛的食材之一。

在當地，米粥、豬肉飯、米線都是備受歡迎的早餐。其中米線是放入煮好的海鮮湯中，再加上雞肉、牛肉或肉丸，再拌入生豆芽、香菜與魚露檸檬汁等配料，就成為一道清爽又開胃的美味早點。

魚類海鮮在柬埔寨飲食中佔有重要的位置，他們習慣將魚醃在罐裡貯藏，或做成魚醬或



柬式百樣菜燴飯



魚露，留待日後食用。此外，生辣椒、蔥、薑、蒜在料理中經常可見，飲酒在柬埔寨也十分很普遍。

酸香入味的傳統美食

由於曾是法國殖民地，柬埔寨街邊處處可見法國麵包小餐車！他們會把法國麵包從中間剖開，抹上火腿醬、奶油、或美乃滋，再塞進火腿肉、醃黃瓜、蘿蔔絲、木瓜等，各家都會巧妙變化食材，詮釋出自己的柬埔寨式三明治。

Amok 是傳統的柬埔寨美食，做法是將魚、雞肉與椰子、椰漿、檸檬葉與各種蔬菜香料一起放入椰子殼煮製，濃郁的椰汁與香料氣味，口感極佳。

酸湯也是柬埔寨料理的一大特色！無論是牛肉、豬肉、雞肉、魚肉都可入菜，搭配空心菜、酸菜、檸檬葉、蓮莖等，嚐起來有著濃濃的酸香鹹味，即使是炎熱的天氣也能喚醒食慾。

水果飲品，格外香甜

在炎熱的柬埔寨，冰咖啡、椰子汁都很常見，而「德可樂」可說是當地最有名的冰飲。這是一種鮮榨的混合果汁，裡頭放入鳳梨蜜、香瓜、龍眼、香蕉、芒果等多種水果，加上糖水、煉乳、碎冰等，喝起來甜蜜又芳香。除此之外，當地人也喜歡加入甘蔗汁，特別的是會加入柑橘或檸檬。至於柬式甜點，當然少不了那顏色鮮豔的糯米糕，還會放入各種水果、涼粉、椰汁等多種配料的凍糖水。

柬埔寨和許多東南亞國家一樣，傳統習慣上會坐在地上吃飯，用右手抓飯，但現在越來越多家庭會使用餐具，包括：小碗、小盤子、筷子、湯匙、叉子等，而且他們是用盤子盛飯，用小碗喝湯。



柬埔寨豬肉

小知識

你知道嗎？許多東南亞國家都嗜吃昆蟲，柬埔寨更熱衷吃「炸蜘蛛」！此外像是油炸蟋蟀、樹蟻、蠍子……這些讓人避之唯恐不及的昆蟲，在柬埔寨街頭都可見到。或許是過去長年的戰爭造成食物匱乏，讓所有可果腹之物都可成為食物，也形塑出這種粗獷豪邁的飲食習慣。

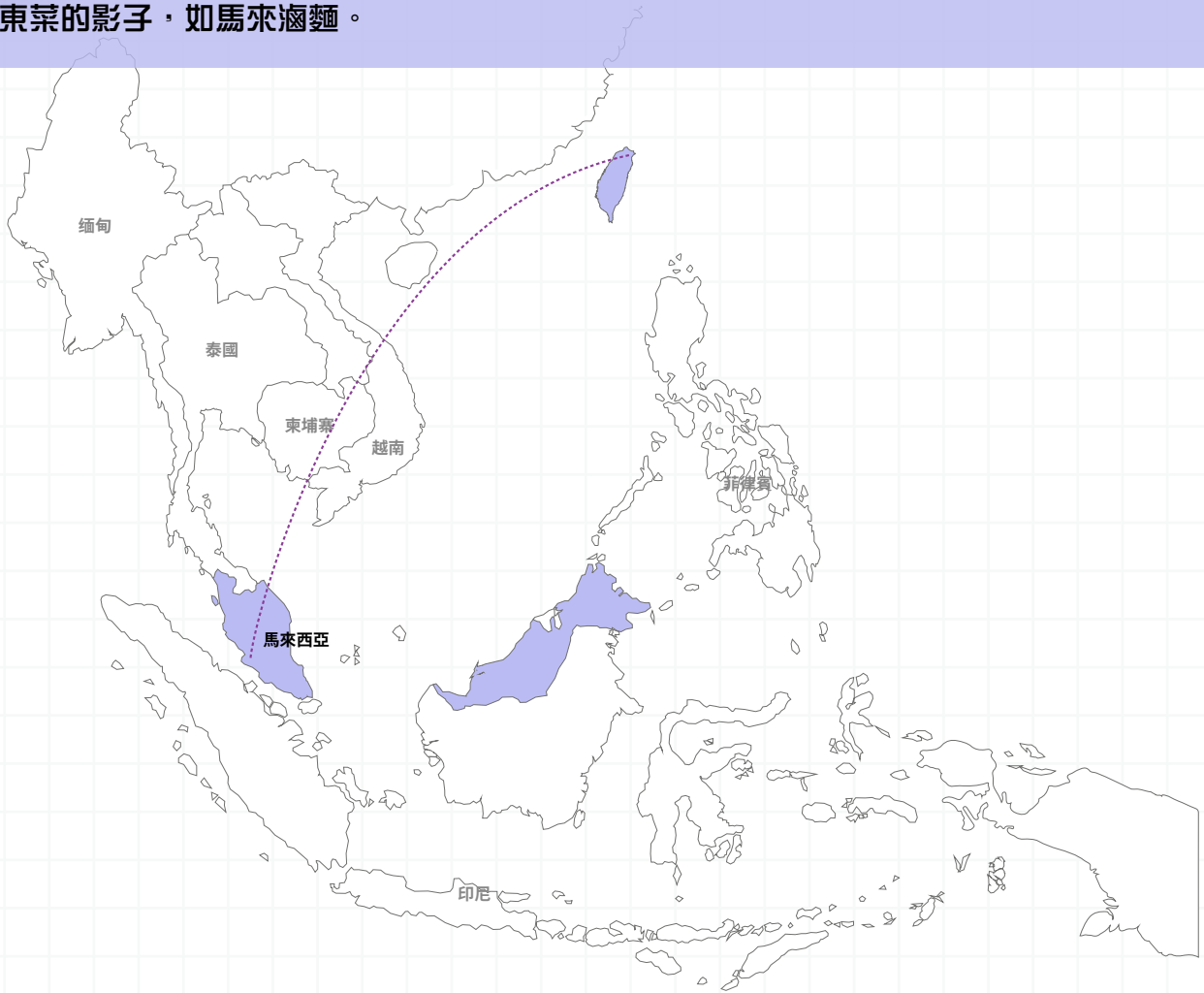
問題與討論

1. 科學家正在找尋新的糧食來源，你認為昆蟲是一個好的選項嗎？
2. 殖民國家往往會留下許多飲食習慣在當地，反思臺灣飲食文化，是否也有這樣的特色呢？



馬來西亞，獨特奔放的娘惹料理

馬來西亞混合了多民族與多文化，人口包含馬來人、華人、印度人及少數族群如卡達山人、伊班人等。飲食上也兼容並蓄，除了受到印度南部菜系影響，也離不開中華料理，甚至有廣東菜的影子，如馬來滷麵。



肉骨茶、海南雞，絕美好滋味

馬來菜與其他東南亞國家相似，但是口味更重，多以胡椒、咖哩調味，吃起來香辣過癮，像是斑蘭咖哩魚蛋就廣受歡迎。由於主要信奉伊斯蘭教（又稱回教），採取「清真飲食」，因此馬來菜大多不用豬肉，而以雞肉、羊肉、魚肉為主。如炸魚餅，加上調味豐富的蔬菜與咖哩，就成為當地最常見的飯菜。

著名的馬來西亞料理 - 肉骨茶（Bak hut the），起源於巴生港。20 世紀初，許多福

建人因原鄉土地不敷使用，加上糧食不足，便前往馬來西亞的巴生港從事苦力工作。

而苦力們在搬運貨物的過程中，偶有藥材碎片掉落在地，於是拾起來收集後，拿到專賣肉骨的攤位集資煮食，逐漸形成肉骨茶這樣的特色佳餚。而來自中國福建的李文地在巴生經營了第一個肉骨茶的攤位。據傳早期苦力們就是把藥材帶到李文地的食檔集資煮食，後來他參照配方加以改良，才變出巴生肉骨茶的最初版本。



大馬肉骨茶

海南雞飯源自海南人梁居清在馬六甲向海南同鄉學習雞飯在巴生開店販售，海南雞飯多以雞肉、雞飯及三樣調味料（薑末、辣椒醬、黑醬油）的型態組成，是當地頗負盛名的美食之一。

滋味豐富的娘惹菜

娘惹菜餚，是馬來菜的一大特色。「娘惹」是明清兩代華人移民到馬來西亞，與當地女性結婚後生下的兒女，女孩稱「娘惹」，兒子叫「峇峇」。因此，娘惹菜帶有中國菜的韻味，也富含馬來菜的元素。特別的是，許多料理都保持傳統做法，例如魚丸、魚餃會用手工捏製，辣椒醬、咖哩也會從新鮮食材開始研製，處處見其用心。

著名的娘惹菜有叻沙、肉丸、沙嗲、雞肉粥

等，尤其是叻沙麵，裡頭放芫荽籽、辣椒、蝦醬、椰漿及辛香料調和，再配上麵條、米粉、魚丸、海鮮、肉類、蔬菜等，隨著各區盛產食材的不同，而呈現不同風味。

傳統糕點，娘惹糕

香甜的「娘惹糕」是馬來西亞的傳統點心，這不是特定的美食，而是一種料理形式，流行於馬來西亞、新加坡、汶萊、印尼等地。它的種類繁多，主要原料是糯米、木薯和椰子，料理方式為蒸、炸、烤，並善用斑蘭葉、蝶豆花、洛神花等植物染色，做出特種色彩斑斕的甜品。

比較特別的是，馬來人不只在用餐前祈禱，以示感恩，並會使用桌上的清水洗淨雙手後再用餐，待吃飽後又會再次禱告，可見其虔誠信仰。



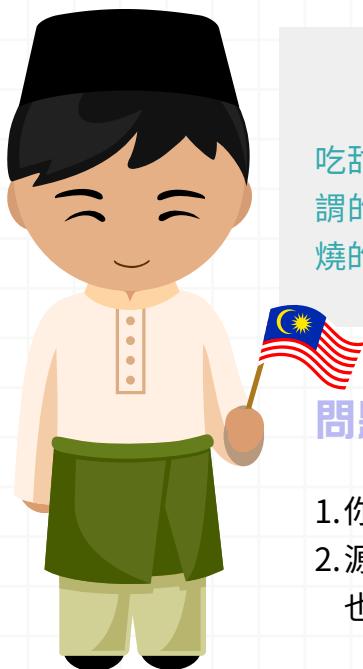
大馬海南雞

小知識

吃甜點，馬來人少不了咖啡，尤其是怡保白咖啡，更是廣為人知！所謂的白咖啡並不是白色，而是因為它採取中、輕度烘焙，少了高溫炭燒的焦苦，嚐起來更加甘醇芳香，清爽柔和，因此名為白咖啡。

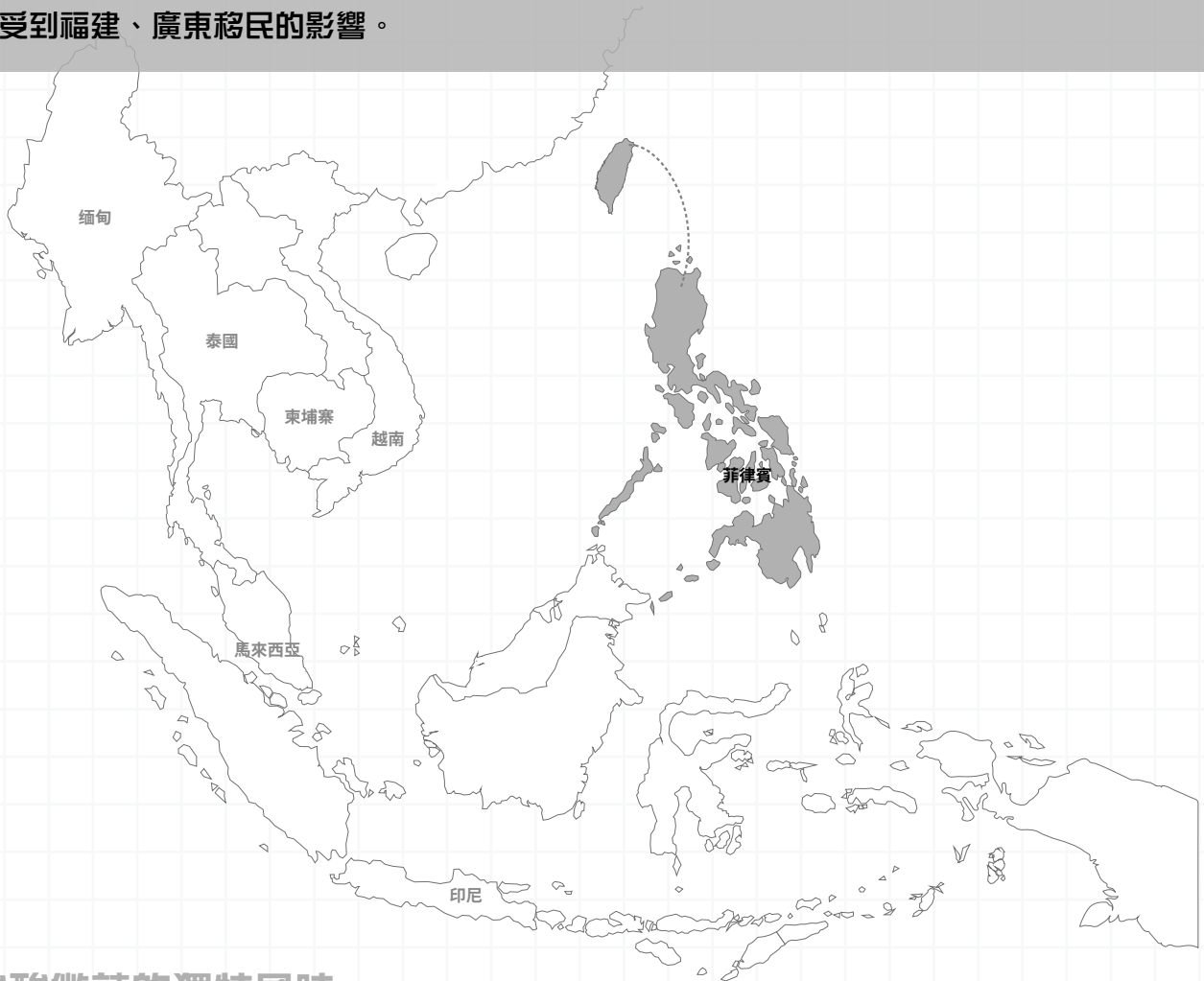
問題與討論

1. 你認為色彩鮮豔的娘惹糕有可能取用哪些植物的天然色素？
2. 源自於馬來西亞「肉骨茶」，讓許多初嚐的人一試驚艷！你是否也曾吃過呢？有什麼難忘的印象？



融合中、西的菲律賓料理

菲律賓是位於東南亞的一個群島國家，由 7,101 個島嶼所組成。從 16 世紀開始被西班牙統治三百多年，19 世紀末成為美國殖民地，因此，菲律賓的飲食習慣深受西班牙、美國、與鄰近的中國沿海一帶飲食習慣影響，華人常見的春捲、炒麵，在菲律賓也十分普遍，應是受到福建、廣東移民的影響。



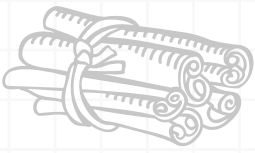
強酸微辣的獨特風味

菲律賓的飲食習慣跟東南亞國家相似，料理中必定含有酸、鹹、辣、甜等豐富滋味，因為長期受西班牙烹調習慣的影響，菲律賓菜的辣度不高，也不若其他東南亞國家強烈。

在菲律賓，任何菜餚和湯都會添加大量的醋和蒜頭，像是著名的 Adobo 豬肉 (斑蘭豬肉) 就是以豬肉醃漬熟煮的家常菜，由於主要調味料為醋，所以不易腐壞，非常入味。



斑蘭豬肉



而檸檬南瓜蛋也是運用「酸」的特色製作成的菜餚，大多數的菲律賓人以稻米為主食，部分食用玉米。他們喜歡用椰汁煮木薯與煮飯，再用香蕉葉包飯，或將煮好的飯加上湯一起吃，如菲式牛肉湯（Bulalo），配菜常見雞、豬、魚肉等。因為臨海地形，所以海鮮也是菲律賓飲食的重要食材。



菲式牛肉湯

菲律賓國菜—烤乳豬

在菲律賓佳餚中，能堪稱國菜者，就是源自於西班牙的烤乳豬。當地人會將豬的內臟掏空後，填入大量的香料如茴香、月桂葉、檸

檬葉、胡椒、蔥等，再放在炭火上燒烤約兩小時。

有趣的是，菲律賓在早上十點和下午三點有點心時間，代表甜品八寶冰（HaloHalo）是「把東西加在一起」的意思！這是以刨冰和椰漿為基底，配上彩色果凍、紅豆、椰肉、水果切片、玉米片，最後再加上一球冰淇淋！成為在地人與遊客最喜愛的消暑聖品！

除此之外，菲律賓街頭處處可見傳統豆花、炸香蕉、糯米糕，慶祝活動不可或缺的焦糖布丁、最具在地性的木薯蛋糕、源自西班牙安達魯西亞的西班牙酥餅，都是深受當地人喜愛的不敗糕點。

用餐禮儀與多數國家不同

菲律賓人認為左手是禁忌之手，不可直接拿取食物。用餐時，會用右手拿取食物，或是手持餐具，以左手拿叉，將食物撥到右手的湯匙再吃下去，要記得，不可把盤中的食物全都吃光光，因為菲律賓人認為只有窮人和吃不飽的人，才會吃得一乾二淨呢！

小知識

菲律賓人的早餐，有一道極為特殊的「巧克力粥」，可說是當地的特色美食。它的作法是在煮粥時加入可可粉，再加些牛奶和糖，有時，還會加入鹹魚乾一起吃，這種甜甜鹹鹹的混搭滋味，對菲律賓人而言，鹹味對上甜味，魚鮮烘托米香，真是超級對味呢！



問題與討論

1. 菲律賓飲食受到西班牙、美國、中國的影響，你可以舉例有哪些味道或是菜餚受到影響嗎？
2. 菲律賓的國菜是什麼？你覺得可以代表臺灣的國菜是什麼呢？





我的筆記，備忘錄

參考資料

1. 陳明德、潘江東、劉禧賢、林美芳、施慧雯、孫藝玫、鄧旭茹、顏禎瑩、嚴如鈺、龍淑真、王正方、李如君（2017）。《飲食文化（二版）》。臺中：華格納出版有限公司。
2. 賴向榮（2018）。《跟著無國家醫師走進世界廚房：蒙古到非洲、義大利到台灣，17國的舌尖美味，世界友誼，愛的醫行路》。苗栗：木果文創有限公司。
3. 陳靜宜（2018）。《啊，這味道：深入馬來西亞市井巷弄，嚐一口有情有味華人小吃》。臺北：聯經出版事業有限公司。
4. 王瑞閔（2019）。《舌尖上的東協—東南亞美食與蔬果植物誌：既熟悉又陌生，那些悄然融入台灣土地的南洋植物與料理》。臺北：麥浩思出版股份有限公司。
5. 劉明芳（2018）《南洋香料風味全書 酸辣甜經典重現，道地東南亞料理熱情上桌》。臺北：麥浩思出版股份有限公司。

「本手冊由食力媒體進行編制；紐約大學歷史系博士、臺北醫學大學通識中心 郭忠豪助理教授、新住民語文教學共備社群團隊代表進行內容審訂。」



新北市政府

New Taipei City Government