

# 國立臺灣師範大學 106 學年 02 學期

## 亞州地理

### 期中小組專題書面報告

題目：吃，在亞洲。

學生：

地理 107 級，40323239L，楊惠藝。

地理 108 級，40423115L，林思婷。

地理 107 級，40323123L，李 昊。

地理 107 級，40323111L，王靖宇。

地理 107 級，40323217L，趙正雄。

指導老師： 吳秉昇 老師

中華民國 107 年 06 月 30 日

## 一、 中西亞飲食—以哈薩克、以色列為例

### (一)哈薩克

#### 1. 概述

(1) 主要宗教：伊斯蘭教。

(2) 氣候：草原氣候與溫帶沙漠氣候（大陸性氣候），夏天溫暖、冬天嚴寒，降雨不多，屬於乾燥與半乾燥氣候。

(3) 地形：平原、山地。

(4) 飲食：

受氣候影響，肉類、奶類為主，麵食為輔，但少吃蔬菜。肉食主要有羊肉、牛肉和馬肉，平時多吃羊肉，而且受宗教影響不吃豬肉。奶類主要有羊奶、牛奶、馬奶、駱駝奶，常喝奶茶和馬奶，這些鮮奶也進一步製成多種食物與飲料。

#### 2. 別什巴爾馬克（手抓羊肉）：

手抓羊肉的哈薩克語叫「別什巴爾馬克(бесбармак)」，意思是「五指」，就是用手抓著吃，是哈薩克人餐桌上必不可少的一道美食，作法為將羊肉切成數大塊，放入鍋裡水煮數小時，直到把肉煮爛。此外，當家裡宰殺牲畜，又有客人來訪，主人就會端出畜頭料理，代表最高禮儀，如果沒有將畜頭獻給客人，是極大的不恭敬。當主人端出羊頭料理，將會由在場最長的男性分配，多位依照其他人的需求（例如職業）分配部位，羊眼睛是祝福領到這塊肉的人視力良好，羊頭皮是祝福有智慧，羊耳朵是希望對方耳聽八方，羊舌頭是祝福對方口才好，不同部位有不同意涵，多為以形補形。



### 3. 馬腸：

哈薩克人以前盛行遊牧，馬匹對他們而言十分重要，如今人工蓄養馬匹，馬肉年產量十萬噸。而馬腸是客人來訪時的必備料理，如果缺少這道傳統料理，客人很可能會生氣。其作



法是用食鹽、胡椒調味馬肉，再塞入馬腸，然後放在屋內風乾一個月或用柴火燻製。每年 11 月底到 12 月份，哈薩克人準備過冬，會挑選一些膘肥體壯的牛、馬、羊宰殺製成容易保存的燻肉。據專家說，馬腸蛋白質含量高但脂肪含量低，有助於降低血脂、血壓，是理想的營養保健食品。

### 4. 哈薩克奶茶：

奶茶是哈薩克人每日必備飲品，哈薩克也是世界上茶葉消費最多的國家之一，平均每人一年要消耗 1.2 公斤的茶葉。在哈薩克有著「無茶則病」、「寧可一日無食，不可一日無茶」的說法，可見茶對哈薩克人何等重要。以前哈薩克人過著草原游牧生活，喝茶可以保持身體健康，擺脫疲倦，因此，茶葉對哈薩克人來說屬於草原的貴族財產。

然而，隨著經濟的發展，哈薩克斯坦成為中亞經濟的領頭羊，十九世紀末期，哈薩克斯坦境內最貧窮的家庭一個月也要消費 2 英鎊的茶葉和 2 英鎊的糖，家境較好的家庭甚至每月至少消費 8 英鎊的茶，正是因為茶的價值堪比黃金，當時「一杯茶」還一度成為商家宣布自己破產的代名詞。

哈薩克人主食是肉類，脂肪、熱量較高，因此喝茶可以降脂，預防高血壓，其所選茶葉主要為緊壓茶和高檔紅茶，這兩種茶葉便於運

輸，而且久藏不變質。喝茶習俗中，客人來訪時，如果主人滿滿倒了一杯茶，就代表不歡迎你；如果主人緩慢地倒茶或倒了半杯甚至更少，就是很歡迎客人，表現出禮儀和誠意。一般情況下，倒茶的是女兒或主人的配偶，男主人不干擾。

此外，哈薩克人「請客」會說「給（一壺）茶」，「請吃一頓飯」會說「請喝一壺茶」，而且不能說「我請你吃頓飯」，因為這表示同情和施捨，客人一定會不高興。「請人喝壺茶」在哈薩克語中，不僅表示「吃喝」，也表示「和誠處世，敬愛為人，康樂長壽，共嘗美味，共聞清香，共敘友情」，是一件承載著文化、快樂的事情，所以，在請逝者家人吃飯時，絕對不能說「我請你喝壺茶」。



#### 5. 新疆哈薩克族與哈薩克斯坦飲食上的差異：

新疆哈薩克族受到中國其他地區的影響，口味比較重鹽、辛辣，而哈薩克斯坦則比較偏愛甜食，喜歡喝紅茶加糖。

## (二) 以色列

### 1. 概述

- (1) 主要宗教：猶太教
- (2) 氣候：地中海型氣候
- (3) 地形：平原、丘陵
- (4) 飲食：

以色列 1948 年建國，分散世界各地的猶太人回到此地定居，飲食主要依據猶太法典《克什魯特》來分辨可食與不可食，而料理

表現上則依以色列氣候環境作調整，漸漸不同於歐美地區的猶太人飲食。「克什魯特」字面上的意義為「合適」，也就是說《克什魯特》是一套保持食物「可食」的律法，明確列出可食與不可食的食物，以及其他飲食規範。下圖 1 為猶太教部分可食與不可食的規範，部分規定可能是古時候因公共衛生不佳、為了維護人民健康而產生。

表 2-1 猶太教部分飲食規範

分 類	內 容
允許食用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 偶蹄、腳趾分開、會反芻的動物，如牛、鹿、山羊、公牛、綿羊及其乳製品</li> <li>• 有嗦囊、沙囊、蹼爪的鳥禽類，如雞、鴨、鵝、火雞及其蛋</li> <li>• 有鰭和鱗的魚類</li> <li>• 有後腿可蹦跳的蝗蟲、蟋蟀、蚱蜢</li> </ul>
視為不潔、禁止食用者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 豬、兔、肉食性動物</li> <li>• 沒有鰭和鱗的魚類，如蝦、蟹、蚌、魷魚等</li> <li>• 所有爬蟲類、兩棲動物（如青蛙）、無脊椎動物（如章魚、昆蟲、蚌、貝類）等</li> <li>• 自己死亡、非合法屠宰的禽畜</li> </ul>

圖 1 猶太教飲食規範

## 2. 胡姆斯 (Hummus)：

以色列當地的主食之一，將煮軟的鷹嘴豆磨成泥，再依個人喜好加入檸檬、大蒜、橄欖油、鹽及香料等調味製成，是以色列最具代表性的傳統醬料，可以直接吃，或當作口袋餅或沙拉的沾醬。



### 3. 法拉費 (Falafel) 與口袋餅 (Pita)：

法拉費是以以色列當地名氣小吃，素食者也可以食用。其作法是以胡姆斯為基礎，再加入香菜、巴西里等辛香料做成的丸型或圓餅型，用植物油炸成，又稱為「炸鷹嘴豆餅」。法拉費可以直接食用，或者，丸型的法拉費常與沙拉一同夾入口袋餅，再沾些酸奶奶醬汁或搭配以色列芝麻醬，是當地相當受歡迎的親民小吃。



### 4. 伊斯蘭教與猶太教的食物認證：

伊斯蘭教與猶太教都有食物認證標誌，方便信仰者分辨可以吃的食物，伊斯蘭教以 HALAL 標示，猶太教以 Kosher(希伯來文意義為「適合的、適當的」)標示。下方圖中，兩家麥當勞都在以色列某個商場中，左圖為一般麥當勞，右圖為經 Kosher 認證的麥當勞。





## 二、東北亞的美食料理

### （一）韓國料理

韓國料理的特色是少油膩，多有辣，並且含有陰陽五行的思想，即將「鹹、甜、酸、苦、辣」五味和「紅、綠、白、黑、黃」五色融入菜餚，因此韓國菜擁有非常繽紛的色彩，而韓國料理中多以米食為主，常伴隨熱湯同食。

#### 1. 韓國燒烤：

常用生鐵鍋、生鐵板、銅板、銅鍋等材質，食材多以醃漬的肉類與海鮮為主，韓國燒烤有一說認為有受到蒙古影響，高麗是元朝的藩屬國，而蒙古士兵出征時著裝輕便，並不會攜帶炊具，因此就用金屬製的盾牌來烤肉，所以韓國燒烤才會用銅板等材質。

#### 2. 炒年糕：

原先是一道宮廷料理，是一道很鹹的料理，而新式的炒年糕則比原來的辣很多，並在韓戰過後迅速流行起來，是現今韓國相當常見的小吃，而現在也有多不同的食材會加入辣炒年糕，像是海鮮、飯、麵等等。

#### 3. 韓式拌飯：

用石鍋盛裝，因此又稱石鍋拌飯，必有的配料包括紅蘿蔔、小黃瓜、蛋黃、魚蛋、海苔，以對應五色「紅、綠、黃、白、黑」，而這種攪拌的特性也反映了韓國的歷史背景，古代朝鮮民族時常被外患入侵，因此在敵人隨時都可能攻過來的情況下，使用湯匙和攪拌的方式來加快吃飯速度，而韓國的筷子是方方正正的，也是因為沒

有多餘時間去撿滾到地上的筷子；而泡菜的出現，除了應對冬天無法耕種之外，也很適合當救急食物，因為保存性強且易於攜帶。

## （二）日本料理

### 1. 概述

日本料理的特色第一就是食材的取得相當重視時令，並且相當講究食物的擺盤，加上日本餐具有很多來自中國的傳統技藝，因此，日本料理也被稱為「眼睛的料理」；日本料理又稱「和食」，在 2013 年成為聯合國教科文組織認定為非物質文化遺產。

### 2. 御節料理：

是日本人心中的認為的日本料理代表，主要是在過年所食用的料理，因此又稱正月料理，可以理解成日本的年菜，特徵是用一個方盒，裡面有格狀的正方形，每一格都有一道菜，而這些菜如同我們的年菜一樣，都有其吉祥的含意，像是鯛魚，在日語發音跟恭喜的其中一的音節相似，所以常在御節料理內出現。

### 3. 懷石料理：

原本是在日本茶道中，主人用來招待客人的料理，「懷石」這個詞則是源自佛教禪宗，指的是僧人坐禪食會在腹部放上暖石來對抗飢餓。懷石料理現今已變成日本常見的高檔料理，極端講求精緻，餐具和擺盤的要求都很高，不過食物分量不多，因此也有人視為藝術品。

時令，是懷石料理的主軸，許多日本廚師都認同懷石料理就是圍繞四季更迭而設計的料理，甚至有人認為，好的廚師要能對氣候



環境的變化敏感，而不單單只是看著月曆的變化而已，因此懷石料理的菜單會隨著季節，甚至月份更換，像是春天的鯛魚、夏天的鰻魚、秋天的松茸、東天的螃蟹，這也是懷石料理最精采的地方。

#### 4. 日本壽司：

是最受日本人喜愛的食物，主要材料是用醋、糖、鹽調味過，以肥小而稍帶甜味的日本珍珠米所煮成的醋飯，降溫後加上魚肉、海鮮、蔬菜、雞蛋或其他肉類等作配料，原為一種保存食物的方法：以醋酸令食物的酸鹼值下降，抑制微生物生長，以減緩食物腐敗；世界各地也有許多壽司店。

#### 5. 刺身：

是指可食用的生肉，通常指生魚片，音譯就是沙西米，常常與壽司搭配，一般都是用新鮮魚類或貝類製作，魚如果不新鮮，生吃可能會有細菌或是寄生蟲感染的風險，必須要經過妥善處理，所以雖然日本人是出了名的喜歡吃生魚片，但只有沿海比較流行，因為日本內陸缺乏冷凍與運輸手段，難以吃到新鮮生魚片，現在保鮮和運輸條件改進後，吃刺身的日本人也開始多了起來，而刺身是日本料理中最為清淡的菜式，所以在餐中通常為最早的一道菜。以免濃烈味道的菜式會把淡淡的魚鮮味蓋過。

#### 6. 日本拉麵：

源自中國的中華麵，明治年間，橫濱中華街有幾家路邊攤出現「南京麵」這道料理，而第一家以店舖形式而非路邊攤的拉麵店是位於東京淺草的來來軒，之後 1920~37 年，日本全國誕生許多拉麵店，現在各地特色拉麵的元祖，據說很多是來自這個時期，「拉麵」

這一詞的廣泛應用，則是由日清食品公司的泡麵開始風行，也確立了拉麵這道料理。日本的三大拉麵是：北海道札幌拉麵、福岡博多拉麵和福島喜多方拉麵。

### （三）小結

最後稍微比較一下日韓飲食的差異，調味的部份，日韓皆少用油，因此食物不會油膩，不過，韓國的口味比較重，日本口味則較為清淡；食材的部分，日韓都喜愛海鮮，因為靠海的緣故，而國內的牛肉也都是相當高級的食材，韓國有韓牛，日本有和牛；用餐方式，日本與中國較接近，菜是一道道的，筷子為比較常用的餐具，韓國則是菜跟飯會伴在一起吃，湯匙是主要餐具。

## 三、 東亞-台灣地區原住民族美食淺談

位在亞洲東亞地區的國家，主要有中華民國(台灣)及中華人民共和國。在東亞美食的介紹，本部份考量到中國幅員遼闊，在地形、氣候、物產等各式因素影響下，必然發展出多樣各式地域美食，因此聚焦於中華民國台灣這塊我們置身的寶島上，並且主要以淺談台灣原住民族的美食為本部份主要探討主軸。

### （一）概述

台灣原住民族在過去，傳統的生產方式多半仰賴採集和狩獵維生，一句俗諺「靠山吃山，靠海吃海」便可以淋漓盡致地反映出原住民的飲食文化。在台灣各類野菜、山豬、山羌、溪魚和溪蝦也就成了其主要的食物來源。

不過隨著時代的變遷，原住民的美食不僅僅侷限於這些山珍野味了。現在也只有在重要的民族節慶祭典上，才能看到原住民族傳統特色的飲食

文化。在泰雅族的收穫祭，賽夏族的矮靈祭，布農族的打耳祭(射耳祭)，鄒族的獵神祭、魯凱族的小米祭(黑米祭)、排灣族的五年祭、卑南族的、阿美族的豐年祭，和達悟族的飛魚祭上，如果你仔細觀察，還是很有機會可以看見傳統原住民風味的美食面貌。

## (二)各式著名原民料理

以下我們將介紹著名的原住民風味料理，個別的說明之。

### 1. 香味傳千里的肉類燒烤

這種肉類燒烤的方式大多是野外進行，多用於肉類的烹調料



理上。首先當然是需要生起一堆火，然後在火堆的兩旁架起一枝粗樹枝或是竹子搭成的三腳架，將肉以樹枝或竹子貫穿其中，以不停轉動的燒烤，直到烤熟為止，此類燒烤料理主要在布農族或泰雅族非常常見。

順帶一提，在魯凱族和排灣族中，有著特色著名的「石板烤肉」，石板屋是魯凱族和排灣族的傳統建築物，其建築房舍具有冬暖夏涼的特性，且由於石板具有保溫作用，原住民往往將石板燒熱，將肉類置於上，燒烤至熟，別有一番特殊風味。

## 2. 就地取材的石頭火鍋

這是原住民族，尤其阿美族的傳統烹調方式，從食材、容器、炊具到湯杓都可以就地取材。過去原住民族出外狩獵或工作時，只要隨身攜帶一包鹽巴，利用隨手可得的素材，就能煮出一鍋美味的料理。



首先，利用檳榔樹的葉柄做成長方形的鍋具，在當中放入野菜、魚蝦等食物和鹽巴，並注入清水。在一旁則生起一堆火，火中丟入洗淨、瀝乾後的石頭，待石頭燒至滾燙呈白色樣貌時，則迅速用樹枝夾起，丟入由檳榔葉柄所做成的容器中，主要是利用石頭的熱度將食物煮熟，經不一會兒功夫，一鍋香噴噴、熱騰騰的火鍋就完成了。

這種石煮法所烹調出來的料理，即在滾燙石頭快速傳達熱量的同時，使所有食材的鮮美滋味同時釋放出來，雖然只放入鹽巴調味，卻意外的能烹出濃郁香甜的味道，



若您到阿美族的餐廳用餐或家中作客時，不妨請教看看，或許有機會品嚐這道原住民特有的石頭火鍋喔！

## 3. 奇拿富是不是排灣族專屬的？

這道美食佳餚極為廣泛的出現於台灣南部的眾多的原住民族中，排灣族、魯凱族一定有。據說平埔族群之馬卡道族的夜祭，也有其類似的食物。其美食與漢人之粽子相似處於是同樣用葉子包起來的食物，但是形狀卻大不相同。

奇拿富是長條型的。奇拿富最外層所包覆的葉子即是其精華所在。

據傳對腸胃很好，適合便秘之人品嚐，不管其說法真不真實，但那種假酸醬葉吃起來的味道很是特別。其實，奇拿富的口味很簡單，主要是把豬肉和芋頭乾粉混在一起，然後用假酸漿葉包成長條型狀，外面再用芒草葉子包上一層，再用棉繩或尼龍繩繫緊，水煮之，隨後香噴噴的奇拿富能熱騰騰的上桌囉。

#### 4. 芋頭乾粉

芋頭是原住民傳統作物及主食之一。小小的山芋(檳榔芋)，多半拿來水煮，去皮沾鹽或醬油即是一道美味佳餚了。當然芋頭也不是一餐就得全部吃光光的美食，吃不完的芋頭，除了切絲曬乾，做成芋頭籤之外，還能將整個芋頭烘乾，做成排灣話叫作 A-ljad 的芋頭乾。其烘乾芋頭的過程之久，至少可能耗時一天，而且也必須要有特別的設備。烘乾以後，還要曬太陽至完全脫水。這樣才能製成一粒一粒小小的芋頭乾。不僅可以煮來吃（配上樹豆來煮不錯），還能取代爆米花當作零食來吃；上山工作時，隨身帶著芋頭乾，餓了就配水來吃，非常香美可口喔。當然，將其芋頭乾磨成粉，就能做成奇拿富啦！最美味的原民美食。

#### 5. 原民之最-小米

小米是原住民族主要的傳統作物及主食，少有其創新的烹調方式，最主要即是作為米飯來吃。在現今小米雖然是很平價的食物，但大多少有人買來當作主食，卻不知其原來是很了不起的食物，有機會別忘了多買一些來吃。



小米是五穀雜糧類中唯一的鹼性食品，可以增強小腸功能，並以

此來「安神」、「養性」；在李時珍的《本草綱目》裡，提到小米夠能治養腎氣，去脾胃中熱，治胃熱消渴、利小便等。由此可知，小米可以在人體內除濕、清熱、利尿、健脾、固腎，滋潤臟器等，同時小米又可以「益氣」，因此適合身體虛弱者康復時食用；能加以補充人體失去的能量。這也難怪原住民族擁有強健體魄，即是有小米作為利基。

《本草綱目》提及：小米「治反胃熱痢，煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃。」當中說道把小米煮成稀飯的療效都一一指出了，顯然是非常鼓勵這種吃法。因此原住民族與漢人習喝小米湯增強小腸功能，並以此「安神」、「養性」之。



#### 6. 奇佳的原民蔬菜美食-紅刺蔥

紅刺蔥之原住民語為「打那」，是原住民傳統的食用香料，其嫩葉可用於魚湯、雞湯、涼拌、泡酒，滋味鮮美，香氣撲鼻。「打那壽司」即是一道將日本壽司的製作巧思，運用於原住民傳統的糯米飯糰，再加上刺蔥獨特香氣，以有別於一般的海苔壽司捲。

#### 7. 原民美食創新佳餚-馬告燒鴨

馬告燒鴨是先將山胡椒(馬告)塞進醃製好的鴨肚子裡，再放進大爐缸裡以木材燒烤之。馬告燒鴨其外皮酥脆帶油香，鴨肉有淡淡的馬告香味，滋味獨特。而且其烤鴨原汁混合了馬告汁做成的鮮美沾醬，讓烤鴨滋味更具原住民風味。





### (三) 原味再現

即便，在經歷了時代的變遷，原住民族過去的傳統美食，近乎消失蹤跡；然而卻也創作出別出風味並仿現代美食精緻的佳餚，且不僅在原住民族餐廳裡逐漸發展出數道原住民族風味餐，更藉由美食的分享，將其民族的文化價值或意涵，透過一系列別出精緻的原民美食，隨其佳餚，在口中韻開，入口即化。

## 四、 東南亞飲食文化

### (一) 東南亞地理

東南亞是亞洲的一個地區，由中國以南，印度以東，新幾內亞以西與澳洲以北的國家組成，是第二次世界大戰後期才出現的一個新的地區名稱。東南亞分為兩個區域，陸域為中南半島，包括柬埔寨，寮國，緬甸，泰國，越南與馬來半島，海域大致為馬來群島，包括東馬來西亞，汶萊，東帝汶，印度尼西亞，菲律賓，聖誕島，新加坡。東南亞地區是亞洲緯度最低的地區，絕大部分位於北迴歸線和南緯 10°之間。屬熱帶氣候區。

具體可分為熱帶季風氣候和熱帶雨林氣候。馬來群島的大部分地區和馬來半島南部（大約北緯 5°以南），屬熱帶雨林氣候。終年高溫多雨，各月氣溫在 24°C 下~28°C，年較差不超過 3°C。由於這裡靠近赤道，太陽經常直射四周海洋，造成大量的對流雨。這裡幾乎每天下午，烏云密布，大雨傾盆。因受海洋調節，雖終年高溫，但無悶熱酷暑之感。

熱帶雨林氣候的年降雨量在 2000 毫米以上。在熱帶雨林氣候區以北，包括中南半島絕大部分和菲律賓北部，屬熱帶季風氣候分幹，濕雨季每年 5~10 月盛行西南季風降水充沛，形成雨季；11~4 月盛行東北季風，乾燥少雨，形成旱季。熱帶季風氣候區年均降雨量在 1000 毫米以上。一般在西南季風的向風坡，降雨特別豐富，如半西部阿拉干山脈西坡，年降雨量



達 5000 毫米以上，而柬埔寨象山南端，年降雨量達 5473 毫米。在中南半島北緯 20°以北地區，最冷月在 1 月，氣溫常在 15 °C 下左右，年較差可達 10°C 以上，有明顯的涼季。這裡一年可分為熱季（3~5 月），雨季（6~10 月）和涼季（11~2 月）。馬來群島的另一個特徵是多颱風。菲律賓以東的太平洋洋面上是颱風源，每年 6~11 月數次颱風自東向西運行，帶來豐沛的降雨，也造成巨大的破壞。

## (二)各國美食介紹

### 1. 越南

#### (1) 越南蝦餅

蝦餅是越南一道有名的小吃。蝦餅的做法是將加了調味料的麵糊裹上新鮮的大蝦，放入油鍋中炸，出鍋後香味撲鼻，吃起來，香酥可口。在河內西湖邊上有一家餐廳，其製作的蝦餅有較高的聲譽。



#### (2) 魚露

越南街頭小吃都會在桌上放一碗魚露配料，味道聞起來實在很難頂，更有人說是又腥又臭，但蘸上食物後送入口時，卻有種說不出的鮮美，令人回味無窮。海魚加入鹽混合搗碎後，就能產生魚露，通常製作過程中要加井水過濾，才能製作出上等的魚露，吃的時候可加辣椒或菠蘿汁稀釋。



### 2. 緬甸

### (1) 豌豆粉

豌豆粉是雲南地區的特色小吃，許多人家都會自己在家中製作。豌豆粉雖然稱為「粉」，但卻不是粉狀，而是類似果凍口感的料理，吃起來滑溜清爽，還



帶點淡淡的豌豆香。後來，隨著移居緬甸的雲南人越來越多，在緬甸華人聚集的地方也可以嚐到這項美味。

豌豆粉的吃法特別，依照不同的烹調方式以不同的型態出現。煮過但尚未冷卻凝固的豌豆粉漿，稱為「稀豆粉」，熱熱稠稠的滋味，是天冷時暖胃的最佳小吃；凝結成塊的豌豆粉，則能以涼拌及油炸的方式處理，要吃甜一點或咸一點的味道都可以調配，變化十分豐富。

對許多雲南及緬甸華僑來說，豌豆粉是記憶中的家鄉料理，「滇城雲南美食」賣的不只是口中品嚐到的美味小吃，耳中聽到的雲南，緬甸方言，更有種讓他們回到過去的時空錯置感，充滿了濃濃的人情味。這道豌豆粉小吃看似簡單，其實製作過程大不容易。

### (2) 茶葉沙拉

一說到茶，直覺想到一杯冒著白煙、剛泡好的熱茶，飯後來上一杯特別清爽解膩。不過在緬甸茶不只喝，還能吃，而且吃法很特別。



在緬甸料理中，經典的茶葉沙拉絕對少不了發酵茶葉的畫龍點睛。這道菜包含發酵茶葉、小扁豆、辣椒、番茄、芝麻及花生等食

材，以亮漆淺盤分格盛裝不同食材，吃的時候再取自己想要的分量比例。

當地學生也會準備茶葉沙拉，不過用料較簡單，只有發酵茶葉、花生及種子。其中茶葉的咖啡因能幫助提神，是熬夜讀書時的良伴。

#### 4. 柬埔寨

##### (1) 阿莫克 Amok

Amok 是柬埔寨的國菜，選擇雞肉、魚或者其他主料。做法是用椰漿加入香料，然後加入主料烹製而成

將肉類裹在香蕉葉中烘烤，再配以椰奶、咖喱、檸檬草和各種香料烹制。一般都用椰子殼做盛菜的容器也的有用植物椰子盛放，很有東南亞風味。



##### (2) 東式火鍋

傳統的東式火鍋使用陶瓷鍋，湯底由香料和藥材熬制而成，口感清甜，越煮越鮮。一小鍋湯、一盤牛肉、一盤鮮菜、一盤小圓餅、一碟蘸料，吃的时候

將食材依次放入鍋中，熟了以後碼在小圓餅上，卷好蘸醬吃即可。柬埔寨火鍋的吃法是在上面烤肉，然後下面是火鍋。燒炭的鍋同時可以做火鍋和燒烤。烤肉的時候，肉的湯汁會滴到下面的火鍋里，非常美味。



#### 5. 寮國

(1) 辣普

Lahp，寮國最著名的代表菜之一，其做法是將新鮮的雞肉、豬肉、牛肉或魚肉剁碎，伴以魚露、辣椒、鹽、青檸、香茅、薄荷等多種佐料製成。



(2) 法棍三明治

khao ji，將法棍麵包切成兩半後夾入一些雞肉、牛肉、火腿、豬肉、雞蛋、蔬菜等不同餡料和醬料製成的三明治



6. 泰國

(1) 鳳梨炒飯

運用泰國香米的香氣，搭配鳳梨以及什錦蔬菜等大火快炒，口感咸酸甜。搭配肉鬆、腰果一起入口，口感層次豐富。



(2) 芒果糯米飯

芒果糯米飯是泰國特色的甜品小吃，將芒果整顆切塊裝入盤中，另一側放入淋上椰汁的糯米飯，賣相簡單，卻甜中帶酸，口感奇佳。



## 7. 菲律賓

### (1) 醬醋魯肉

Adobo 是全世界最知名的的菲律賓特色菜，通常都是採用豬肉或是雞肉來烹調。使用醋、鹽、大蒜、胡椒和醬油來調味，口味濃厚好下飯。



### (2) 勒瓊

Lechon，是菲律賓典型的年節佳肴，以豬肉為主原料燒烤而成。迷人的大茴香，胡椒，蔥，月桂葉和檸檬草等眾多香料塞入大豬的胃裡，再以炭火細細烤出讓人垂涎三尺的金黃色香脆外皮。豬肉卻是甜美鮮嫩多汁，外脆內軟的口感難怪成為菲律賓不可或缺의當地菜。



## 8. 新加坡

### (1) 辣椒螃蟹

辣椒螃蟹以酸甜帶微辣的醬汁與鮮蟹一起爆炒，襯托出蟹肉的鮮甜原味，讓人唇齒留香。這道世界名菜源起于 1956 年的一輛手推車。经营者是一对夫妇，丈夫要妻子试着用蒸以外的方式烹饪螃蟹。





**Cher Yam Tian** 女士最先尝试了番茄沙司炒蟹，但是决定添加辣椒酱，令其风味倍增。他们沿加冷河售卖辣椒螃蟹，大卖后开了一家名为 **Palm Beach** 的餐馆。

后来，开办 **Dragon Phoenix** 餐馆的名厨为这道菜添加了些许复合风味——用参峇酱、番茄酱和鸡蛋煮制卤汁替代了瓶装辣椒酱和番茄沙司。自此以后，他的配方成为新加坡辣椒螃蟹最常见的版本。

## (2) 咖喱魚頭

咖喱魚頭基本上分為兩種——中式阿參咖喱魚頭的味道鮮辣帶酸，印度式咖喱魚頭的湯汁則比較濃郁。



## 9. 馬來西亞

### (1) 烏打

**Otak**，一種以魚肉泥與各種香料（辣椒、巴拉盞、黃薑粉）混合，放進香蕉葉或亞答葉包裹拿



去炊蒸或烘烤的食品，為當地漁商為解決賣剩的漁獲，混合娘惹善用的各式香料，將魚肉絞碎加入黃薑粉、咖哩粉、辣椒、椰漿等香料，為了便於放進籃子叫賣，而使用亞答葉將肉餡包裹再放在炭火上燒烤。

### (2) 羅惹

馬來文 **Rojak** 本解作「混合物」甜中帶鹹，鹹中帶酸，酸中有微苦，清爽中有海味，脆口中又有嚼勁。



一種蔬果沙拉，包含炸麵團、煮馬鈴薯、炸明蝦，煮雞蛋、豆芽菜和小黃瓜、鳳梨、炸油條、脆餅、豆腐乾、沙葛等食材，加上厚厚一層香辣花生醬混合而成。

### (3) 客家釀豆腐

釀豆腐是客家人的代表菜之一，即為有肉餡的豆腐。馬來西亞的釀豆腐除了豆腐外，還會有各種鑲如肉餡的蔬菜。



## (三) 東南亞飲食文化形成因素分析

東南亞地區文化多元。東南亞國家中除了泰國沒被歐洲國家殖民過，其餘國家均被歐洲國家殖民過一段時間。歐洲國家殖民期間將當地的文化帶入當地，一定程度地影響了東南亞的文化。而阿拉伯商人、中國使者也將當地的文化風俗帶入當地，更有印度的佛教傳入東南亞地區，使得東南亞的文化極為豐富多彩。

東南亞國家大部分皆靠海，因此飲食中必有海鮮等食材出現。而當地特有的農產品也影響了當地的飲食文化，使得當地的飲食機具特色。

另外，當地人勤儉持家的風俗也體現在飲食文化上。不少東南亞美食都妥善地利用了各式的食材，極盡所能地利用食材進行料理。



## 五、 南亞飲食 - 以印度為例

印度的飲食主要受其宗教信仰、地形氣候、傳統文化等影響，以宗教方面來說，印度的印度教人口約八成，剩下以伊斯蘭教為主，佛教、基督教等為少數，而印度教不吃牛、伊斯蘭教不吃豬，更有不



少人乾脆直接吃素，因此在印度餐廳都會特別標註自己是 veg、non-veg 或純素。有趣的是印度人雖然大多不吃牛卻養了很多牛(估計約 5 億頭)，主要功用為供應牛奶，喝牛奶是印度人每天必做的事情之一，印度的酪農業機制非常健全，除了大規模的農場外也有不少小農，通過奶業合作社收購農民家裡產的牛奶，並會檢測牛奶的質量，再集中運送銷售到市場上，可以保證牛奶賣得出，價格合理公道；合作社通過這種機制把“滴滴鮮奶匯成河”，滿足了市場需求。

而地形氣候影響了作物的生長條件，以及可取得的自然資源，這也衍生出了不同的飲食習慣，印度由於處於熱帶地區，整體飲食習慣偏酸

辣，有助於在炎熱的天氣下保持食慾，通常是採較重口味的醬汁搭配米飯、麵餅等主食的形式，由於印度北方盛產茶葉和小麥，因此喝茶及吃麵餅的風氣較



盛，然而也有另一說法是因為當年蒙古強盛時期版圖曾經擴張及印度北部，因此受到游牧民族飲食文化影響，所以印度北方對於肉類的接受度也較高。相較之下南部地區較多傳統的印度素食者，也較常食用稻米。

除了受外來民族及宗教規範外，印度也產生不少當地特有的飲食特色，像是一定要用右手吃飯，給別人遞食物、餐具更得用右手。這是因為人們認為右手乾淨，左手髒。這又與印度人的另一個習慣有關。印度人如廁以後，不用手紙擦，而是用左手拿水沖洗。還有說到印度不可不提的咖哩，在印度當地稱其為 **masala**，泛指各種香料混和，其中以薑黃粉、小茴香粉、芫荽粉為基底，再依個人喜好加入各種香料，就如每個阿罵都有自己獨特的滷豬腳配方一般，相較於歐洲人喜歡用新鮮的香草，亞洲人喜歡釀造醬油、醋等水水的醬汁，印度人喜歡乾燥處理過的香料，在印度的市場隨處可見香料攤販裝著五顏六色的香料

粉供人  
挑選。



當然隨著交通革新及全球化，印度難免也受外來文化之影響，出現了傳統文化及現代文化的拉扯，不少研究指出印度對肉類的消費量每年劇增，很多年輕人在家中跟家人是吃素，但是到了外面就開始吃魚吃肉，還有一個嚴重的問題是垃圾處理的問題，早期印度人多使用天然的樹葉、陶土等做為容器(現在去印度喝奶茶他也會給你陶杯喝完就直接打破回收)，因此養成了他們吃完就隨手丟置容器的習慣，然而引進了塑膠製品後，隨手亂丟的容器不會像以前的樹葉、陶杯一樣分解了，將會造成嚴重的環境及市容之影響。

## 六、 結論

由上述五項段落主題，我們由亞洲的中西亞，來探究哈薩克及以色列地美食與其特色；東北亞我們了解韓國與日本不同的美食面貌與特性；在東亞我們淺談了台灣這塊寶島上雖然渺小，但原味十足的原住民風味餐料理；進而來到了東南亞，我們認識了越南、泰國、寮國、柬埔寨、緬甸、菲律賓及馬來西亞等各國住民之美食料理，最後來到了南亞之印度國家，探究其中美食的奧妙之處。

最後，我們統整上述的所有美食料理可以發現：不同地的國家或地區，受到緯度、氣候、地形、民族、宗教及當地自然環境與資源等因素影響，孕育出不同風味的美食佳餚，許多著名的美食料理更早已成為了國際饕客眼中所推薦的美食首選了呢，再加上亞洲地區密集耕作的稻作文化，促使米食與麵食的料理更是佔其大宗，儘管中西亞因為氣候環頸影響下，難有稻作發展，但卻依然能發出以遊牧業所發展出聞名的美食。

亞洲，地域廣大，其美食也各種其類，未來如果你真不知如何遨遊亞洲，部訪以收集亞洲美食來壯遊亞洲吧!!

## 七、 分工表

組員	負責主題	內容
地理 107 級，楊惠藝	東南亞飲食文化	書面、ppt 及統整 PPT。
地理 108 級，林思婷	西亞飲食－以哈薩克、以色列為例	書面、ppt
地理 107 級，李 昊	南亞飲食－以印度為例	書面、ppt
地理 107 級，王靖宇	東北亞的美食料理	書面、ppt
地理 107 級，趙正雄	東亞-台灣地區原住民族美食淺談	書面、ppt 及統整書面。