

吃什麼？怎麼吃？

世界飲食文化大探索

中國有句諺語說：「民以食為天」，又有句話說：「吃飯皇帝大」，可見得「飲食」這件事關係庶民生活大矣！一起來探索飲食文化！

一、各國特色飲食拼盤

因地形、氣候、物產、文化習俗等因素，世界各國各地飲食大不同，久而久之也發展出各自的飲食特色。以下揭示料理的做法或特殊食材，請你觀察並書寫，這是哪一國的特色料理？料理名稱是什麼？

| 題號 | 食材及做法 | 料理名稱 | 國家 |
|----|--|------|-----|
| 1 | <ol style="list-style-type: none">將蛤蜊、牡蠣、小卷等海鮮料放入鍋子內，加入一些水及白酒炒至八分熟。將泡過水的米倒入平淺的大鍋中以高湯翻炒，並加入小匙的番紅花，讓其釋放香氣和顏色。悶煮 20 分鐘，讓湯汁被米收乾，再拌入海鮮料悶煮一下，最後撒上一點羅勒就大功告成。 | 海鮮燉飯 | 西班牙 |
| 2 | <ol style="list-style-type: none">在竹片上鋪上一片海苔。在海苔上鋪上一層用醋、糖、鹽調勻的醋飯。在醋飯上放置小黃瓜、胡蘿蔔、火腿等餡料。再將所有材料捲起壓緊。 | 壽司 | 日本 |
| 3 | <ol style="list-style-type: none">用高筋麵粉、橄欖油、水、鹽巴、酵母等做成麵糰，再押擀成薄片餅皮。把熬煮好的蕃茄糊、洋蔥末、月桂葉和香料等醬汁，均勻地塗在餅皮上。再鋪上適當的餡料，如火腿、蔬菜，最重要的是大量的起司。放入烤箱烤 15 分鐘就可以啦！ | 披薩 | 義大利 |
| 4 | <ol style="list-style-type: none">在石鍋內側抹上麻油，將石鍋放在火爐上加熱。 | 石鍋拌飯 | 韓國 |

| | | | |
|---|---|--------|----|
| | <ol style="list-style-type: none"> 把白飯放入熱好的石鍋中，整齊有序地鋪放豆芽、青江菜、烤肉片和辣醬，並在中心放入海苔及一顆蛋黃。 要食用時，將所有材料拌勻，石鍋會出現滋滋響聲，美味鍋巴也就出現了 | | |
| 5 | <ol style="list-style-type: none"> 熱鍋後放入奶油、薑末、洋蔥末炒到變成金黃色，再加入月桂葉、荳蔻、丁香等各種辛香料。 放入牛腩塊，再放入紅蘿蔔，蔬菜，將所有材料悶熟。 食用時把菜料放在米飯上，用右手抓取捏成團，就可以送進嘴裡品嚐。 | 咖哩羊肉抓飯 | 印度 |
| 6 | <ol style="list-style-type: none"> 將豬後腿與大量香料水煮 3-5 小時，再將豬後腿撈起來放涼。 將豬後腿放入油鍋炸到表皮金黃。 在豬後腿的表面抹上一層薄薄的黃芥末醬，再進烤箱烤到逼出油脂。 吃的時候搭配酸菜和啤酒。 | 德國豬腳 | 德國 |
| 7 | <ol style="list-style-type: none"> 把薑、洋蔥、蘿蔔及香料和牛大骨一起熬煮，並加入適當魚露，做成高湯。 燙熟河粉，放入牛高湯中，再鋪上薄牛肉片、豆芽菜、芫荽，九層塔，最後擠上一些檸檬汁。 | 牛肉河粉 | 越南 |
| 8 | <ol style="list-style-type: none"> 將巧克力放入鍋中加熱，煮成濃稠醬汁 用長柄叉子插著各式水果、棉花糖、餅乾或麵包，沾著巧克力醬汁食用。 | 巧克力火鍋 | 瑞士 |

二、以人命名的中國菜

中國是飲食大國，各式菜餚名目繁多，其中有許多菜餚便是以人命名。請你閱讀以下飲食小故事，並寫出料理名稱。

| 題號 | 飲食小故事 | 料理名稱 |
|----|---|-------------|
| 1 | 1970 年代， <u>台灣</u> 的廚師 <u>彭常貴</u> 先生把雞腿去骨切丁後炸熟，再用辣椒、醬油、醋、蔥薑等拌炒，最後勾芡 | <u>左宗棠雞</u> |

| | | |
|---|--|-----------------|
| | <p>並淋上麻油，這道菜深得當時行政院長<u>蔣經國</u>先生的喜愛，詢問菜名是什麼，<u>彭</u>先生說這是<u>清朝</u>末年的名將<u>左宗棠</u>愛吃的炒雞塊，這道菜從此聲名大噪。<u>美國</u>國務卿<u>季辛吉</u>也極喜愛這道菜。</p> | |
| 2 | <p><u>清朝</u>末年的<u>四川</u>有位寡婦叫<u>陳巧巧</u>，她的朋友想要在經濟上幫助她卻又找不到實質的理由，朋友便常拿些碎肉、豆腐等讓她做飯搭伙。<u>陳巧巧</u>將食材加入<u>四川</u>盛產的豆瓣醬和花椒拌炒，變成一道開胃下飯的料理，後來還開店以這道菜為特色菜維生，她的手藝精湛但臉上長了不少麻子，人們便稱她為<u>陳麻婆</u>。這道菜代代相傳到今天仍是<u>四川</u>最具代表性的食物。</p> | 麻婆豆腐 |
| 3 | <p><u>宋朝</u>的<u>蘇東坡</u>在<u>杭州</u>當刺史時，用心治理政事，人民安居樂業，農作物也大豐收，人民便在過年時抬豬擔酒向他拜年致謝。<u>蘇東坡</u>叫人把收下的豬肉切成方塊，再將紅燒料理好的豬肉回送給民眾過年。人們誇讚<u>蘇東坡</u>是個賢明的官吏，便將他送來的豬肉料理以他的名字命名。</p> | 東坡肉 |
| 4 | <p><u>南宋</u>的愛國名將<u>岳飛</u>被奸臣<u>秦檜</u>夫妻所害，百姓們個個義憤填膺。有個專賣油炸食品的小店，店老闆按捺不住怒火，將麵糰捏成一男一女兩個小人背靠背的形狀，丟進油鍋裡炸，一邊喊著：「吃油炸<u>秦檜</u>啦！」以後這種常用來當作中式早點的長條型油炸麵食便有了「油炸<u>秦檜</u>」的別名。</p> | 油條—油炸 <u>秦檜</u> |
| 5 | <p><u>北宋</u>時期有個婦女，人稱<u>宋五嫂</u>，她和小叔一起在<u>西湖</u>捕魚為生。有天小叔得了感冒，<u>宋五嫂</u>就用薑、酒、醋做了一碗魚羹，小叔喝了不久病就好了，<u>宋高宗</u>也嘗過這道醋魚並大加讚揚，這道「<u>西湖醋魚</u>」也有了別稱。</p> | 宋嫂魚羹 |

| | | |
|---|---|------|
| 6 | <p>清朝的<u>丁寶楨</u>曾任四川總督，他曾經平定動亂，被加以「少保」的頭銜，因此，<u>丁寶楨</u>又有「<u>丁宮保</u>」的別稱。<u>丁寶楨</u>是位美食家，他宴客時常有「炒雞丁」一菜，朋友若要請他吃飯，他也常說不要破費，只要炒雞丁即可，這道以雞肉和花生及各式辛香料做成的料理也就以他為命名了。</p> | 宮保雞丁 |
|---|---|------|

三、早餐吃什麼，各國大不同

各國飲食文化不同，早餐內容也大不同，以下的成語裡躲著許多國家的特色早餐，把躲藏的字寫出來，你就會知道這些餐點的內容了。

請你寫出這些餐點是什麼？

| 題號 | 國家或地區 | 成語 | 餐點內容、名稱 |
|----|--------|---|-----------------|
| 1 | 中式早餐 | ★羅萬象十五★登科； 添★加醋十有★不紊 | 包子、油條 |
| 2 | 美國 | ★言蜜語十香★可口十可★可點 | 甜甜圈 |
| 3 | 日本 | 別有滋★十★咄之聲十★燒火熱； 昏盆打★十砍瓜切★； 平★無故十埋鍋造★ | 味噌湯 醬菜 白飯 |
| 4 | 英式早餐 | 大★大紫十粗★淡飯； ★不其然十加油添★十不★不快十頂頭上★ ◎還會搭配香腸或蛋類 | 紅茶、 果醬吐司 |
| 5 | 新加坡 | 酒★朋友十★肉團圓十★餘飯後 | 肉骨茶 |
| 6 | 法國 | 不★多得十歌功★德〈一種麵包〉 ◎搭配一杯咖啡 | 可頌 |
| 7 | 美式速食早餐 | 半★不熟十面有★色十聚★成塔十★三扯四 金★滿堂十魚★之鄉十★眉大眼十固若金★ | 生菜沙拉、 玉米濃湯 |

| | | | |
|---|------|---|----------|
| 8 | 歐陸早餐 | 酒酣耳★+白雲蒼★ ★冒三丈+南拳北★ ◎還會搭配蛋類或麵包、咖啡 | 熱狗 火腿 |
|---|------|---|----------|

四、來去逛夜市

台灣的夜市已成為台灣文化的特色，「逛夜市、吃夜市」是一般民眾的生活樂趣，許多觀光客也是在走進夜市時更加認識台灣。

以下的成語隱藏台灣夜市的特色小吃，請你把躲藏的字寫出來，你就會知道台灣夜市有些什麼特色餐點了。

| | 成語 | 餐點內容、名稱 |
|----|---------------------|---------|
| 1 | 大魚大♥+♥滿如意 | 肉圓 |
| 2 | 中秋♥肉+國色天♥+牽♥掛肚 | 烤香腸 |
| 3 | ♥不可聞+目光如♥+♥腸之藥 | 臭豆腐 |
| 4 | 不三不♥+♥來之筆+赴♥蹈火 | 四神湯 |
| 5 | 珠圓玉♥+畫♥充飢 | 潤餅 |
| 6 | 登山小♥+皮開♥綻+茶♥不思 | 魯肉飯 |
| 7 | 門戶♥開+菩薩心♥+清湯掛♥+斷♥風箏 | 大腸麵線 |
| 8 | ♥前月下+添♥加葉+分一杯♥ | 花枝羹 |
| 9 | 冰♥雪地+♥人之心+包♥萬象 | 天婦羅 |
| 10 | 稀世♥寶+有眼無♥+有♥是娘+♥來伸手 | 珍珠奶茶 |
| 11 | 柴米油♥+骨軟筋♥+♥犬不寧 | 鹽酥雞 |
| 12 | 冰♥聰明+柳暗♥明+♥清玉潔 | 雪花冰 |

五、中國菜的命名藝術

中國菜博大精深，八大菜系各有千秋，「色、香、味、意、形」兼具，尤其料理取名更是講究。以下的菜單請你書寫命名的技巧是什麼。

中國菜的命名技巧：

☺人名 ☺動物 ☺做法 ☺調味料 ☺數字 ☺地名 ☺樂器 ☺水果
 ☺花卉 ☺成語 ☺神話傳說 ☺吉祥喜慶之意 ☺表達願望

| | 菜名 | 命名技巧 |
|----|--|--------|
| 1 | 一品鍋、三鮮餃、九轉肥腸 | 數字 |
| 2 | 鳳凰腿、鴛鴦蛋、蝴蝶肉 | 動物 |
| 3 | 金陵丸子、西湖醋魚、北京烤鴨 | 地名 |
| 4 | 貴妃雞、西施舌、大千雞 | 人名 |
| 5 | 遊龍戲鳳〈魷魚炒雞片〉；翠柳啼紅〈菠菜炒蕃茄〉 | 成語 |
| 6 | 玫瑰鍋炸、菊花火鍋、牡丹鱖魚 | 花卉 |
| 7 | 龍躍九環呈吉祥（蝦仁、九孔、水果沙拉）； 紅袍錦繡齊歡慶（魚翅羹）； 珠聯璧合影成雙（水果雙拼） | 吉祥喜慶之意 |
| 8 | 鴻門宴〈蟹黃燕窩〉、鯉魚跳龍門 | 神話傳說 |
| 9 | 琵琶雞、炸響鈴、花鼓干貝 | 樂器 |
| 10 | 粉蒸肉、乾煸四季豆、燴冬筍 | 做法 |
| 11 | 櫻桃肉、石榴蝦、荔枝帶魚 | 水果 |
| 12 | 蠔油芥藍、沙茶牛肉、蒜泥白肉 | 調味料 |
| 13 | 三絲髮菜〈三世發財〉、龍鳳相會〈雞絲魚捲〉 | 表達願望 |

六、各國的飲食禮節

不論哪一國人，「吃」是民生大事，但不同國家、民族或宗教也有不同的禮節或禁忌，了解這些文化特色，才能避免誤會，及培養文化包容的心胸。

1. 出家的佛教徒是素食，不能請其吃肉；回教徒可以吃肉，但不吃什麼肉？

豬肉

2. 俄羅斯人用餐忌諱發出聲響，但日本人吃拉麵要發出很大的希哩呼嚕聲，這代表什麼意思？

表示好吃

3. 韓國人喜歡將魚吃得乾乾淨淨，只剩下魚骨頭；台灣的漁夫吃魚的禁忌是什麼？

不將魚翻面，直接把骨頭剝掉再吃魚背〈取避免翻船之意〉

4. 亞洲的中、日、韓多用筷子吃飯，但印度人大多喜歡用手抓取食物，因為他們認為餐具不乾淨，聖潔的食物要用乾淨的手來抓取食用。印度人用哪一隻手取用食物？

右手

5. 日本人在用餐前後都要出聲表達感受，用餐前說：「Itadakimasu」，表示欣賞這餐飯食；用餐後說：「Go-chiso-samadeshita」，表示感謝款客者準備這餐美味的飯食。日本人用筷子吃飯，唯一例外的是吃哪一種食物時，會直接用手拿取並沾醬，再直接放入口中？

壽司

6. 西方人多使用刀叉做為餐具，拿刀叉的手是固定的，左手拿刀，右手拿叉。但是吃義大利麵時，千萬不可以將長長的麵條切成一小段一小段食用。請問要如何使用叉子來吃義大利麵呢？

用右手的拇指、食指和中指持著叉子，插起適量的義大利麵，捲繞數次，讓麵纏繞成一小團後放入口中，再將叉子把留在唇外的麵條推入口中。〈參考答案〉