

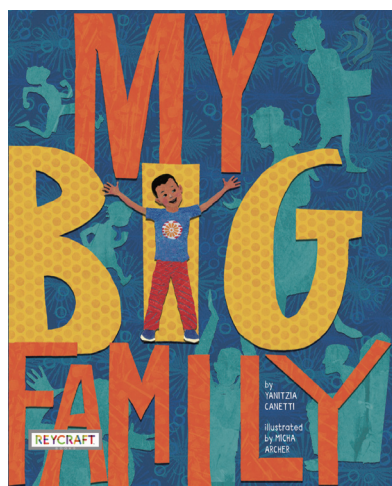
美味，盡在繪本翻頁間！

董欣佳 美國 Benchmark 教育集團資深顧問

分享食物常常是我們臺灣人表現關心和愛的一種方式。從拜訪朋友時的美味伴手禮，到家族聚會時大多數多選擇聚餐，再再都顯示出臺灣人對於飲食文化的重視。即使是在出國旅遊的時候，品嚐美食也是挑選出遊地點的重要關鍵。在這全球非典型肺炎疫情蔓延的情況下，能真正出國旅遊，親自品嚐異國美食，實在不知還需要等待多久。但至少我們目前能夠用世界各地不同的繪本，來過一過「偽出國」的乾癮！用美麗的美食圖片插畫，來療癒一下無法出國的鬱悶心情。

用愛和美食凝聚家族情感的拉美文化

大家都知道美國是多元民族的大熔爐！其中拉丁裔的人口就佔了全美總人口數的 18%，且每年都在逐漸成長中。因為宗教因素，不鼓勵節育，因此在美國的拉丁美洲移民家庭，多半都擁有一個「Big Family」！就像這本介紹在美國本地的古巴移民家族的繪本 *The Big Family* 中，我們就看見了家庭中的拉丁主婦們，經常性地群





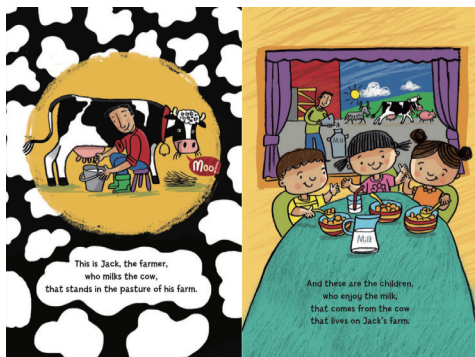
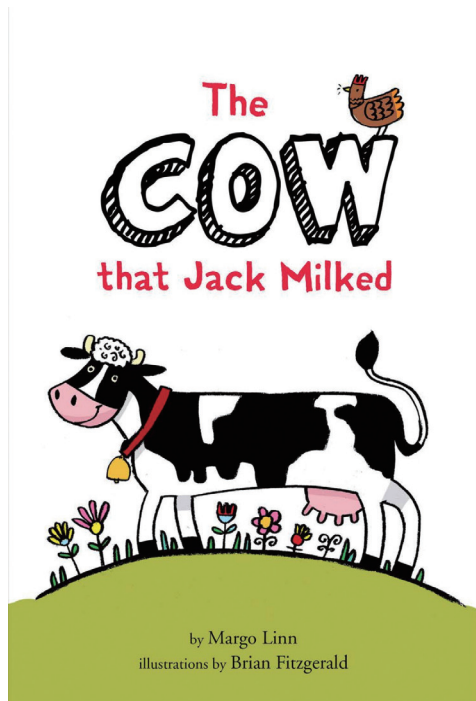
聚在廚房中，一邊談天說地，一邊為家人準備美味的餐點。可以明顯地看出拉丁裔的女性多麼習慣用烹調食物來增進彼此的互動和溝通機會，而且最後還能夠產出美味的食物來足其他家人的胃。

這本繪本中非常精彩的一頁是來自於四個不同家庭的四個美籍古巴裔的小朋友，各自要求要吃完全不一樣的早餐！這四個要吃不同早餐的孩子雖然都來自各自的拉美家庭，他們的口味卻是南轅北轍！最左邊先發難的紅衣男孩吵著要吃美國早餐桌上常見的炒蛋（美式的炒蛋在把蛋白和蛋黃均勻攪拌過程中多半會加入奶油、牛奶、水或者食用油）。左二髮量較多加上捲髮造型的小男

孩想吃的是相對容易料理的美式培根生菜蕃茄三明治。

四個人之中唯一的小女孩顯然是最喜愛拉丁美洲傳統食物的。她喊著要吃的 empanadas 一詞來自於西班牙語和葡萄牙語動詞「empanar」，意思是包裹。顧名思義，就是一種將餡料包裹入麵團的食物。古巴口味的 empanadas 是一種以肉類、洋蔥作餡料的餡餅。多半是用煎的，或油炸，有時也會用烤的。但在美國長大的拉丁裔的孩子，其實有口福可以吃到阿根廷、貝里斯、智利，各種不同口味的 empanadas。

The Big Family 的小主人翁 Alex 早餐只想吃最簡單的 cereal and milk，其實不難看



出他明確地受到了美國當地生活的影響。因為像 cereal 這樣的即時穀物片的歷史悠久。打從十九世紀末期就有了可以即食的，搭配牛奶食用的 cereal。但大家可能不知道的是，cereal 真正開始流行的時間是從 1970 年到 1998 年，從 160 種直接增加到 340 種！而到了 2021 年的今天，居然大家在美國超商的架上可以買到 5000 種的 cereal！美國的 cereal 的電視、網路購物 cereal 的廣告是如此多元，原來就是因為市場上有這麼大的需求！

美國人飲食習慣上不可或缺的主角：牛奶

Alex 在對話中除了提到 cereal 之外，牛奶更是幾乎美國人們冰箱必備的飲品之一。紀錄片《美國人一生的消費》中特別指出，美國人從小孩到成人，幾乎每天都要喝牛奶。片中的統計數字更是駭人聽聞！原來一個美國人平均一生，居然可以喝掉六千公升的牛奶！這個驚人的數字對於每日乳品攝取量不足的臺灣人來說，真的是非常難以想像。大家可能不知道，一隻乳牛每一年要生產八加侖的牛奶，但他每天就需要喝掉三到五加侖的水！由此可見，牛奶需要非常大量的水，才能夠生產。平均一隻乳牛只能夠提供五年的牛乳，這是一份勞力密集，但工作年限卻很短的工作。也難怪他每天一定要規律生活：8 小時吃草，8 小時反芻，8 小時睡覺。

The Cow That Jack Milked 是一本非常有

趣，用英文系國家的孩子們都會唱的一首傳統童謠” Here We Go Round the Mulberry Bush” 的句型結構，介紹各式各樣的乳製品和它們的製作方式。早餐的餐桌上搭配 cereal 的牛奶，到奶油攪乳提製之後產生的媽媽抹在烤吐司上的牛油。媽媽利用加熱的牛奶做的手工優格，奶奶在妝點了草莓之後就是既美觀又健康的好點心！當然再棒的甜點，怎麼樣也比不上孩子心中用糖、雞蛋、香草及奶油製成的冰淇淋！但如果這時能夠善用冰淇淋機，不僅能夠讓媽媽做美味又可口的冰淇淋更省力，還能夠讓孩子吃到原料實在，減糖、不加防腐劑的健康冰淇淋！

說到用牛奶製作的乳製品，真的就不能不提這個不只在美國，而是連在歐洲、中亞和中東地區都被廣泛使用的食物：起司。事實上，起司在歐盟生產的數量才是世界第一，美國的生產量只排名第二。但這個前提是歐盟相對的也是第一大出口起司的經濟體，美國出口的數量卻極有限！表示起司在美國國內的內需市場的需求有多麼驚人！大家可能連想都想不到，但其實起司早在公元前二千多年，蘇美人早就在他們的楔形文本中，留下起司早在蘇美人之中流通的證據。

起司有非常很多吃法。其中起司配鹹餅乾，一直以來都是許多歐美人士，老少咸宜的午餐



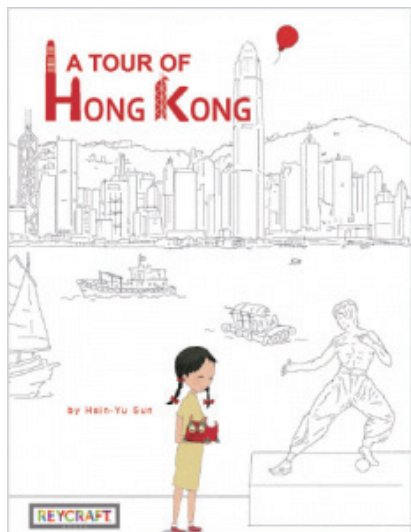
選擇。法國人更是會在吃完主餐之後，甜點之前，來一道起司配葡萄酒。傳統的瑞士起司火鍋（fondue）更是一道大家在冷冷的冬日會想大快朵頤的一道經典美食。最後一定要提的就是人人都愛的起司蛋糕！想想光是起司這個乳製品就需要用到多少的牛奶，因此，就好像這本可愛的繪本上說的：每個家庭實在是應該要好好的感謝勞苦功高的乳牛們，謝謝他們帶給我們美味、營養、健康！

中西合併的美食天堂：香港

孫瑜老師的 *A Tour of Hong Kong* 中的一幅跨頁圖，非常明確地點出了香港的飲食文化如何發展成為東方及西方文化的美食交匯所。右邊我們可以看到油麻地最知名的一些富有本土特色

的攤檔美食，包括牛腩、燒臘、煲仔飯等等，深受居民以及外地遊客歡迎。知名演員周星馳所主演的電影《食神》中男主角所開的「撒尿牛丸店」就是在這一區的廟街。另外，因為英國殖民的影響，香港也一樣慢慢吸收了英國的飲食文化，於是深受英式下午茶的影響，因此，我們在香港可以說是處處可見林立的茶餐廳。在這幅圖的左邊，小女孩和父母親即是在油麻地，廟街附近的茶餐廳用餐！

如果到了香港的茶餐廳，大家一定要試一試香港當地有名的茶類飲品！圖中拿著紅氣球的小女孩手上那杯，就是最有名的「絲襪奶茶」。這又被稱為「港式奶茶」的「絲襪奶茶」，在製作的時候以香、滑、濃為標準。將泡好的茶放在鐵製的容器內攪置數小時，等到茶香醇味濃，再用如絲一般的棉袋過濾掉茶葉，再加入糖及「淡奶」（蒸餾之後的牛奶，但水分以及營養成分只有鮮



乳的一半)。由於許多香港的茶餐廳在製作「絲襪奶茶」的時候，都使用三花牌的淡奶，因此也被稱為「花奶」。

小女孩媽媽桌前的「鴛鴦」則是香港另一特色飲料。這個美麗的名字的確很有技巧地美化了「咖啡加奶茶」這個香港首創的飲品。香港本地中醫對於「鴛鴦」這種特殊飲品，有此一說：「咖啡燥熱，奶茶寒劑。混合兩者，天衣無縫。」這句話真的是印證了全球最長壽的港民愛好美味，但也重視健康養生的好觀念！也由「鴛鴦」可見香港的咖啡文化也逐漸，巧妙地融入了香港由來已久茶的文化，成功地在香港在地化！

圖片上小女孩和家人們用餐的那張餐桌上的餐點，不難看出這是茶餐廳所供應的早餐。雖然說是早餐，但在旺角廟街那麼熱鬧的區域，茶餐廳的早點會供餐到延至 11 點半或甚至到中午！雙蛋火腿公仔麵（日本出前一丁的速食麵）、火

腿通粉（通心粉）、夾著一大片厚厚牛油在烤吐司裡的「鮮油多」，還有烤過的菠蘿麵包橫切，同樣夾著一大片厚厚牛油的「菠蘿油」，樣樣看起來都令人食指大動！

除了以上提到的這一些美味又經典的茶餐廳中必點美食之外，我還特別向作者孫心瑜老師求證，餐桌中間的那一碗湯，就是香港人口中有名的「紅湯」，也就是大家所熟悉的羅宋湯！「羅宋」這二個字是上海洋涇浜英語「Russian」的譯音。羅宋湯在 20 世紀初隨著流亡到上海的白俄難民一起傳入了上海。上海本地氣候不宜種植紅菜頭，加上上海人不習慣羅宋湯原本酸酸的味道，因此上海人便使用高麗菜來取代紅菜頭，再加上番茄醬，滿足上海人喜好偏甜的飲食習慣。1940 年，上海人遷往香港的移民潮之後，這樣改良過的「上海羅宋湯」也跟著被傳入香港。由於製作羅宋湯的材料

便宜，極受一般香港市民的支持，因此在香港「西餐平民化」過程中，羅宋湯便成為了港式西餐和茶餐廳中的眾所周知的「紅湯」，也正是香港庶民文化中的招牌美食代表。

不管是茶餐廳裡面的平民西餐也好，大牌檔中各式各樣美味的小菜和炒粉、炒麵、炒飯也罷，甚至於西貢或是南丫島的活海鮮，或是



多樣化的港式甜品如知名品牌「許留山」，真要列出香港美食之中的首選，絕對還是品嚐過都會魂牽夢縈，回味無窮的茶樓點心，也就是我們常說的「港式飲茶」。這張大跨頁的插畫的右下角，其實就是一桌正在「喝早茶」的老人家們。而在這一張桌子我們可以看見，廣東話說是「一盅兩件」（一盅茶加上兩件點心）伴著大叔大嬸一同分享美好的早茶時光。

港式飲茶，文雅的稱謂叫「品茗」。港式飲茶其實嚴格說起來應該說是源自中國廣州的「粵式飲食」！在香港，「飲茶」本來被叫做「上茶樓」或「上酒樓」，接著改為「去飲茶」，逐漸地，「飲茶」二個字就完全就和「上茶樓喝茶、吃點心」劃上等號。港式飲茶，一般都會在早上至中午進行。但像這樣喝早茶的習慣，其實根本已經形成既普遍且廣泛的一種香港的特色文化了！如果你還有機會到香港旅遊，建議可以早一點起床到茶樓去坐坐！你會見到很多的大叔、大嬸，爺爺奶奶們早已經在茶樓消磨了好一陣子！他們經常三三兩兩地，帶著一份當天的報紙，點一壺茶，一邊閒聊，一邊吃著分享幾籠點心。又因為香港人在過午之前都不喜歡吃得太過油膩，因此他們只會選擇大概二到三種點心，而且幾乎都是以蒸籠加熱的蒸點心！蝦餃、燒賣、叉燒包這三種蒸點，更是早茶桌上伴著鳥兒，閒聊和閱報的好菜單！

早茶的點心其實是來自於傳統的廣式點心。港點包括了包點、餃類和腸粉。點心的烹調方式不只用蒸的，而且也有部分是用煎和炸的。每盤

點心的數量大約八成以上數量都是一盤三枚。港式點心的主要特點是用料實在，品種多樣，鹹甜各異，可以滿足來自於全球各地所有不同人的胃口，相對的，港式飲茶永遠都會是所有觀光客不會錯過的美味！

這張插畫中出現了香港重要地標之一：香港半島酒店。由於它珍貴的歷史地位，香港半島酒店也被古物古蹟辦事處評審為一級歷史建築。半島酒店在香港是歷史最悠久的高級飯店。其實不只在香港，香港半島酒店也被評鑑為全世界最著名及豪華的酒店。豪華又古典的半島酒店，許多來自世界各地的觀光客來朝聖時，一定會順便試試它有嚴格服裝規定的正宗英式下午茶。當然這又是另外一個英國殖民下的影響，但對現代人而言，來香港體驗一下這種十九世紀英國公爵夫人所遺留下來飲食文化，短短的幾個小時感受這種古典奢華的幸福。

一般來說，英式下午茶的時間是由下午三點半到五點。但半島酒店提供的下午茶是從下午兩點到七點。英國人最重視茶的品質和種類，因此正式的英式下午茶的專用紅茶只有這三個類別：印度的大吉嶺紅茶、斯里蘭卡的錫蘭高地紅茶、伯爵茶。半島酒店除了這三個選項之外，還提供了半島早餐茶和半島下午茶和各式香味茶的多重選擇。半島下午茶另外一個特別的地方就是使用的餐具。現場所有的銀器都是來自於美國最高級的珠寶和銀飾、餐具的廠商 Tiffany，包含了茶杯、糖罐、牛奶壺和濾茶器具，全都系出名門。非常有趣的是，

由於茶葉在過往的英國相當珍貴，價格高於牛奶許多，因此大多數的英國人都會先倒牛奶，再倒紅茶，讓茶葉的耗損量降到最低。

在喝英式下午茶的時候，傳統的午茶文化裡其實還有一些特殊的禮儀規範。除了要著正式的服裝外（孫心瑜老師這幅插圖中用下午茶的女士穿著的素色洋裝就是極好示範），一定要固定放

在茶杯盤上，杯耳朝右，茶匙放在杯耳下方成45度。餐桌如果超過腰的高度，拿著茶杯的時候，食指和拇指要捏住杯耳，手指不可以穿過杯耳或握住杯身。茶杯請記得可以將茶杯拿起喝茶；但假如茶杯的位置低於腰下，在喝茶時就必須一手持杯，另一手持著茶盤。如果需要用湯匙來攪拌湯或是牛奶，切記絕對不要發出聲音，攪拌切忌不要360度旋轉。湯匙保持在杯子的十二點鐘方向到六點鐘方向來回攪拌，才是正確的做法。

搭配茶的點心，其實才是下午茶的重頭戲！正統的英式下午茶會用我們在電影中常見的「三層架」來做點心的擺設。這個三層架的點心鋪排的方式是從下往上、由鹹至甜、由淡到濃。在底層，也就是架子的第一層，依傳統會放置各種不同口味的鹹食，如手指三明治（貴婦可只使用三隻食指取食的長條形三明治）以及英國傳統的各



式鹹派。第二層（中間層）則是固定會擺放英國的傳統點心：司康（scone）及搭配食用的奶油及果醬。第三層（最上層）則完全是甜食，多半會放置小蛋糕和水果塔。

即便針對新冠肺炎的疫苗已經產出，歐美各地和亞洲施打的人數也開始踴躍地增加。但依舊也有不幸的消息又傳出，全球的感染人數又創新高！出國旅遊的時機點，看來也不是那樣觸手可及。不如就趁這個時候用繪本做做功課，研究一下各地的特色文化，用指尖代替舌尖來品嚐全球各地的美食，了解各地不同的人文風土，當我們有機會再踏上異國國土的時候，就不再會那樣依賴當地的導遊或是地陪，可以真正地，自由地，從容不迫地開始自己的美食之旅。

本文圖片由作者授權提供。