

Tetra Pak

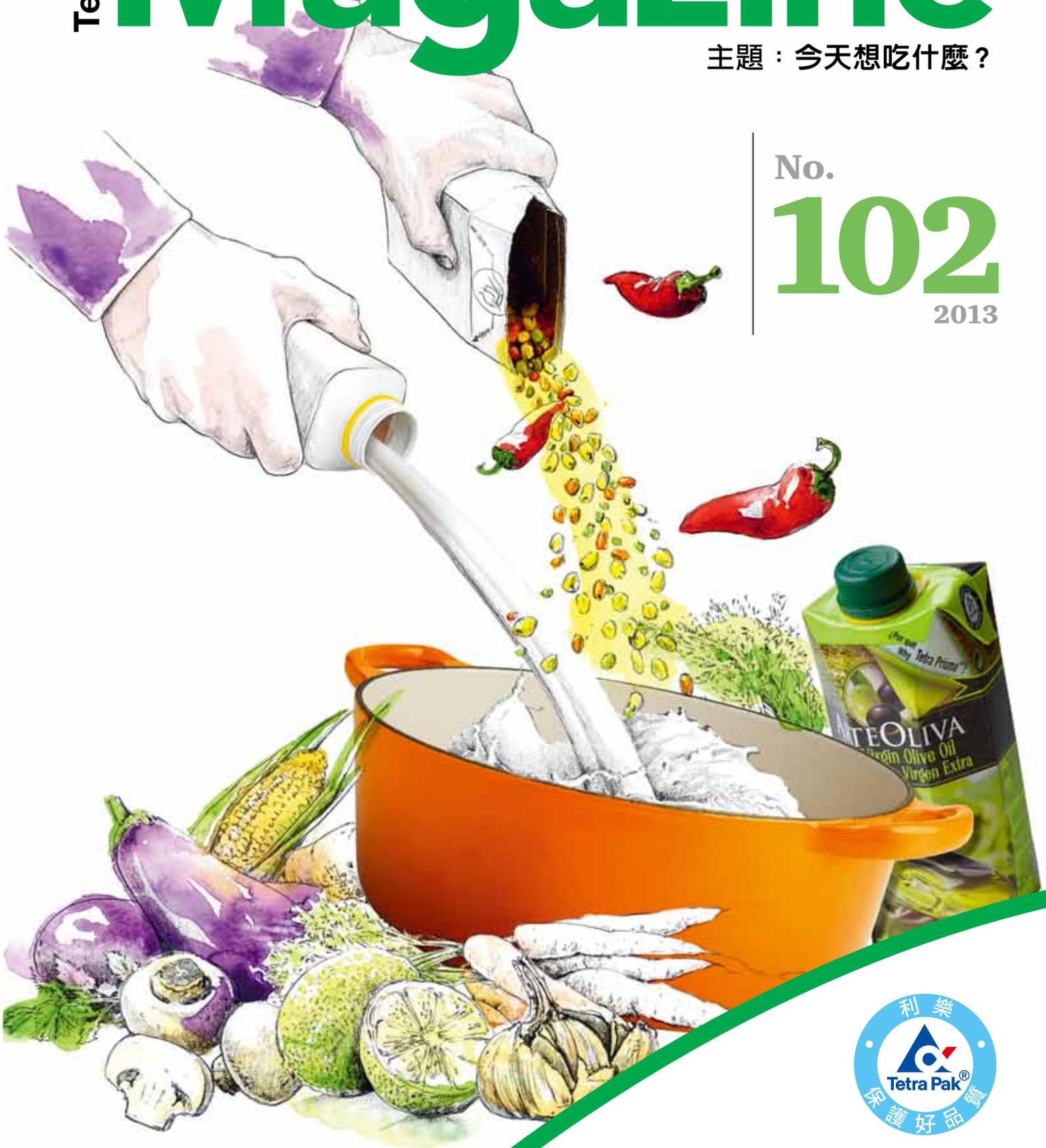
Magazine

主題：今天想吃什麼？

No.

102

2013





The Magazine includes the following recipes:

Africa	
Doro Wat, chicken stew from Ethiopia	8
Efo-riro, a Yoruba dish from Nigeria	46
Middle East	
Sütlaç, rice pudding from Turkey	35
White beans with lamb from Turkey	12
Europe	
Lentils with chorizo from Spain	16
Greek Moussaka	17
Pie with cheese and wild garlic from Romania	37
Semolina Pudding from Romania	47
Borscht, Russian beetroot soup	47
Traditional Polish salad with mayonnaise	46
Latin America	
Pastel de Elote, corn-cake from Mexico	47
Patagonian dessert from Chile	20
Carrero, meat stew from Argentina	46
Asia	
Tom Yum Kung Nam Khon from Thailand	24
Chicken Soup from China	45
Oceania	
Lamingtons from Australia	41
Pavlova cake from New Zealand	27
North America	
American Hamburger with coleslaw	29
Hearty Canadian Pancakes	30

利樂公司雜誌第 102 期 (2013 年), ISSN 0346-3044。

利樂集團的國際版公司雜誌在瑞典製作, 每年出版兩期。雜誌發行至 150 多個國家, 用漢語、英語、芬蘭語、法語、德語、葡萄牙語、西班牙語和瑞典語出版, 有時還發行日語版。

出品人: Christopher Huntley。編輯: Berit Schannong。編委會: Khaled Ismail, Berit Schannong, Paul Wharton, Rolf Viberg。製作: Tetra Pak International, Ruben Rausings gata, 221 86 Lund, Sweden。電話: +46 46 362948, E-mail: berit.schannong@tetrapak.com。美術設計: Wahlgren & Hansson, Malmö, Sweden, www.woh.se。封面設計: P Svärd/First Flight Communication, Malmö, Sweden。



目錄 NO.102

2	今天想吃什麼？
7	非洲美食
10	中東美食
14	歐洲美食
18	拉丁美洲美食
22	亞洲美食
26	大洋洲美食
28	北美美食
32	用餐不僅止於進食的意義
34	一日之計始於早餐
36	午餐是每天中午的焦點
40	正餐之間的點心：緩解飢餓感
42	晚餐學問大



今天想吃什麼？

通常在上街採買之前，我們都會先擬好購物清單，並決定好三餐的菜色。但是商店裡繽紛多樣的食材卻會時常讓我們情不自禁地改變原先的採購計畫。



N. Bomgren/Tetra Pak

從食物與飲食習慣可以看出我們是什麼人或我們希望成為什麼人。食物可以表達我們的價值觀、目標以及當前的流行趨勢。每個人喜愛的食物不盡相同，而我們的偏好也塑造了我們的個人特質。在大多數的情況下，觀察餐盤中的食物，即可看出用餐者的個人主張，以及所熱愛的事物。

飲食文化絕非一成不變，無論我們傳承的文化與傳統為何，飲食文化隨時隨地都在改變。它會隨著周遭環境、國際交流與食物產業的發展不斷的變化。



以平均壽命80歲計算，如果把
早餐、中餐、晚餐與三次點心都算進去，
每個人的一生大約用餐175,000次，而每一餐都
是社會與文化的縮影。

本期的利樂雜誌《Tetra Pak Magazine》中，我們特別報導全球各地的人們在一天當中不同時段的飲食習慣，希望透過這種方式啓發客戶推出新產品，並鼓勵消費者到超市時能夠購買一些不一樣的東西。有些食物對我們來說或許有些奇怪和陌生，但卻是他人每日餐桌上的菜色，我們希望鼓勵大家能夠嘗試新的食材與菜色。





飲食文化就像一條管子，一端不斷地吸入新事物，
 另一端則不斷地汰舊換新。全球食品貿易為世界各地超市的貨架
 帶來了新奇和令人興奮的產品，這意味著人們即便遠離家鄉，
 也可以將其飲食文化一同帶著走。

舌尖上的世界

某種飲食文化可能跟某個特定的年代、世界上的某個角落、一個國家、一個地區、一個民族或者某個社會群體有關。飲食文化形成的因素不僅取決於食材的可取得性、食材的種類以及生產的方式、食物烹調的技巧、飲食相關的傳統和宗教規範等條件，還包含了對健康、時尚、便利性或滿足慾望等等的追求，或種種相對條件下交互影響而產生。

長久以來，原料和食物從原產地傳播到異鄉的方式，對飲食文化帶來影響。這就是為什麼有些菜餚實際上來自完全不同的他鄉，卻被當作來自某特定地區的正宗食品來銷售。例如，瑞典肉丸子源自土耳其（在那裡被稱為 keftas）。澳洲鹹肉派的 prototype 是英國肉派，而上面所淋的所謂「澳洲醬汁」其實也就是大家所熟知的番茄醬。奧地利的維也納炸牛排 (Wiener Schnitzel) 據說

起源於義大利米蘭，而奧地利焗蘋果酥捲 (Apfelstrudel) 據信也是從土耳其經由匈牙利輾轉傳來的。



食物和烹飪不只是為了填飽肚子而已。
如果我們稍加放縱想像並仔細品味感受，
各地的美食可以讓我們暫時忘卻現在
而遨遊於一個完全不同的世界。

在廚房中大膽嘗試新菜色

對新食物持懷疑態度是很自然的事情。人類在石器時代正是因為小心謹慎而有最大的機會存活下來。我們的飲食習慣和偏好在年少時期便已形成，家人和朋友對我們的食物選擇有很大的影響。尋求安全和

社群生活的本性使我們的飲食習慣根深蒂固，但如果一直食用同樣的食物，我們也會感到厭倦。大多數成年人都想嘗試一些新奇、有創意、令人興奮或稀奇獨特的飲食。全世界的飲食文化都在超市的貨架

上任君挑選，因此不妨冒險嘗試一下新的菜餚，綜合各種新配料，就能施展你的廚藝。

摩洛哥塔吉鍋燉菜

塔吉鍋 (tajine) 是一種有著錐形鍋蓋的上釉陶鍋，在北非地區被用來烹煮各式蔬菜燉肉 (ragoût)。此種摩洛哥燉菜可在鍋內放入羊肉、家禽或是魚肉加上橄欖、蘋果、梨子、葡萄乾、堅果、柑橘類水果和香料後以低溫燉煮。燉煮時鍋蓋的形狀可在讓水份在鍋內不斷循環，可幫助肉質保持鮮嫩並熬出可口醬汁。這種摩洛哥燉菜，可隨著塔吉鍋直接上菜，所以食物上桌時仍然可以繼續烹煮。





樹薯是世界上超過5億人的基本食糧。



在許多國家芭蕉是一種烹調用的蔬菜。比起香蕉，芭蕉口感較為扎實，同時含糖量較低。

非洲美食

全世界的美味都濃縮於這一鍋

前殖民霸權在許多非洲國家的飲食文化中留下了印記，因此我們很難辨識哪些食物才是非洲特色菜。或許我們也可以說非洲美食的主要特色就是多樣性，而且傳統菜餚很容易準備與烹飪，即使大量烹調也不難。燉菜是最受歡迎的非洲美食，無論是魚、肉、家禽或蔬菜都可以料理。在南非，有種稱為potjie的三腿鑄鐵鍋，可以利用烤架或直接以明火烹煮。而在北非，所使用的則是一種有著錐形鍋蓋，名為tagine的陶製塔吉鍋燒成的摩洛哥燉菜。這些陶製鍋具都很適合用於長時間燉煮，時下流行的「慢食」

(slow food) 觀念，在非洲大陸早已是行之有年的古老觀念！

除了非洲傳統美食以外，非洲最著名的就是深受環地中海國家影響的阿拉伯風味辛辣美食。熱騰騰的摩洛哥蒸米庫斯庫斯(couscous)混入孜然、生薑、香菜、肉桂和番紅花來調味，已是風靡全球的知名美食。

西非基本的傳統食材是稻米、玉米、樹薯、山藥、芭蕉（又稱為食用香蕉）。其他常見的還有用山藥、蕃薯和蔬菜熬煮而成的各式

粥品，以及加入了piri-piri這種由葡萄牙人從拉丁美洲引進非洲的辣椒所調味的燉菜（Piri-piri在斯瓦希里語中即是「辣椒-辣椒」的意思）。

在中非，香蕉也是重要的基本食材，如同根莖類蔬菜木薯一樣被用來燉肉，而且經常與花生、秋葵和生薑等一起使用。



F. Oppenheim/Tetra Pak

自1950年代起
利樂紙盒包牛奶就在肯亞販售。



Gettyimages/Plissac/GoDong

由酸麵團做成的大餅
可當「餐具」使用。

東非國家衣索比亞和厄利垂亞的飲食文化也非常著名。在衣索比亞，用蔬菜和肉類一起燉煮的辣味燉菜非常受歡迎，例如用雞肉作成的Doro Wat辣燉肉。此地烹調食物的基本元素是使用辣椒、大蒜和孜然等混合而成的香料berbere。煮好的菜餚通常盛裝在以酸麵團（天然酵母）作成的大餅上，然後食用者會把餅剝開當作「餐具」使用。

在非洲南部，隨著歷史演變，原住民的飲食傳統與來自殖民地、各國途經此處人們的飲食傳統相融合。南非美食素以帶有各大洲的風味而聞名於世，例如開普敦的馬來菜（Cape Malay），就是歐洲與亞洲美食相遇的結果，它是由往昔荷蘭探險家們往返於摩鹿加群島（現屬印尼）和東印度期間發展而來。



www.riceandwheat.com

衣索比亞燉雞

Doro Wat, chicken stew from Ethiopia

材料

- 半隻雞或雞胸肉2片切塊
- 2大匙無鹽奶油
- 1大匙柏柏爾 (berbere) 香料
- 半大匙小荳蔻粉
- 2顆洋蔥，切碎
- 3瓣蒜頭，搗碎
- 1大匙去皮生薑，切碎
- 2顆全熟水煮蛋
- 1.5杯水 (400毫升)
- 1顆萊姆或檸檬
- 鹽、黑胡椒、番椒粉、匈牙利紅椒粉各少許

作法

將雞肉洗淨並放在碗裡用鹽加檸檬汁或萊姆汁浸泡一個小時。鍋內不要放任何油，用中火輕輕拌炒切碎的洋蔥直到洋蔥變成淡棕色。加入奶油、蒜頭、薑、小荳蔻、柏柏爾和黑胡椒拌炒數分鐘，然後加入番椒粉和匈牙利紅椒粉調味。加水並放入雞肉後加蓋燜煮20分鐘直到雞肉熟透。加入水煮蛋並以鹽調味後再加熱5分鐘即可上桌。
可搭配衣索比亞 injera 餅或是米飯一起食用。



Gettyimages/Images of Africa

Bobotjie是一種用碎肉和乾果打底，再以咖哩和芒果醬調味的南非國菜，通常會淋上用焗烤雞蛋調製的醬料一起享用。

秋葵是一種植物，其果實含有大量種子，屬於錦葵科，可以生吃或煮熟後食用，也可以用來為醬汁增稠。





《論正確享受與健康生活》(De honesta voluptate) 典藏於位在瑞典 Grythyttan 的北歐烹飪藝術中心的食譜博物館。
(照片：H. Lundholm)

第一本食譜

- 古代伊拉克 (美索不達米亞) 文明已經具有高度的烹飪知識。在一萬年前的泥板上，就已經刻有為準備宗教節日祭祀用品所用的食譜。
- 阿切斯特亞圖 (Archestratus) 是 2,350 年前住在西西里島的希臘人，可說是世界上第一位美食記者，因為他遍遊地中海地區，品嚐、觀察並記錄地中海美食。
- 西方世界最古老的食譜，可能是五世紀初的《論烹飪》(De re coquinaria)。該書彙集許多羅馬食譜，並用類似於現代烹飪書籍的分類法，將食譜分為十個章節。
- 被公認為全世界最古老的印刷食譜，應是由教皇的圖書管理員普拉提納 (Bartolomeo Platina) 所簽署並於 1474 年在威尼斯出版的《論正確享受與健康生活》(De honesta voluptate)。

滿足感官的食物

1972 年，法國味覺研究所創辦人雅克·比塞 (Jacques Puisais) 提出了沙倍蕾理論 (Sapere method)。該理論認為人類的味覺會受到味道以外的感官所影響。例如，我們的觸覺會大大地影響我們對食物的感受，同樣的食物如果切成不同的大小或是在不同的溫度下食用，都會讓人產生不同的感受。食物的顏色通常也會與味道有所連結，眼中看到的影像當然也會左右味道，例如黃色會聯想到檸檬，而橘色則會聯想到柳橙。此外，奶油在煎鍋中所發出的滋滋聲和鍋中燉菜的滾煮聲都會讓我們感到饑餓。雖然食物的氣味有好有壞，但少了氣味就會降低人們想吃的慾望。

素有「味覺哲學家」之稱的

雅克·比塞認為如果我們

不去嚐試新的食物以獲取

新的味覺經驗，我們的

感官體驗將會變得

貧乏不堪。



O. Rossi/Corbis/Scampix



Tetra Pak Brazil

無菌包裝

— 不含防腐劑、無化學添加物

包裝的發明讓我們能買到世界各地生產的食物。無菌技術讓敏感脆弱的食品也能安全地被包裝運送。無菌食品加工搭配無菌包裝技術能消滅食物中可能造成食品腐敗的微生物，因此無需使用防腐劑或昂貴的冷藏設備，也能長時間、安全地保存食物，是相當可靠的技術，也是保存食品的最佳方法。不論牛奶、果汁、湯、醬汁、水、橄欖油、葡萄酒、茶或豆漿等都可以採用非常衛生且安全輕便的無菌紙盒包，滿足全球消費市場的需求以及消費者的味蕾。



中東美食

素食者的天堂



中東料理的特色是經常使用各式各樣的蔬菜、香料、水果和優酪乳。

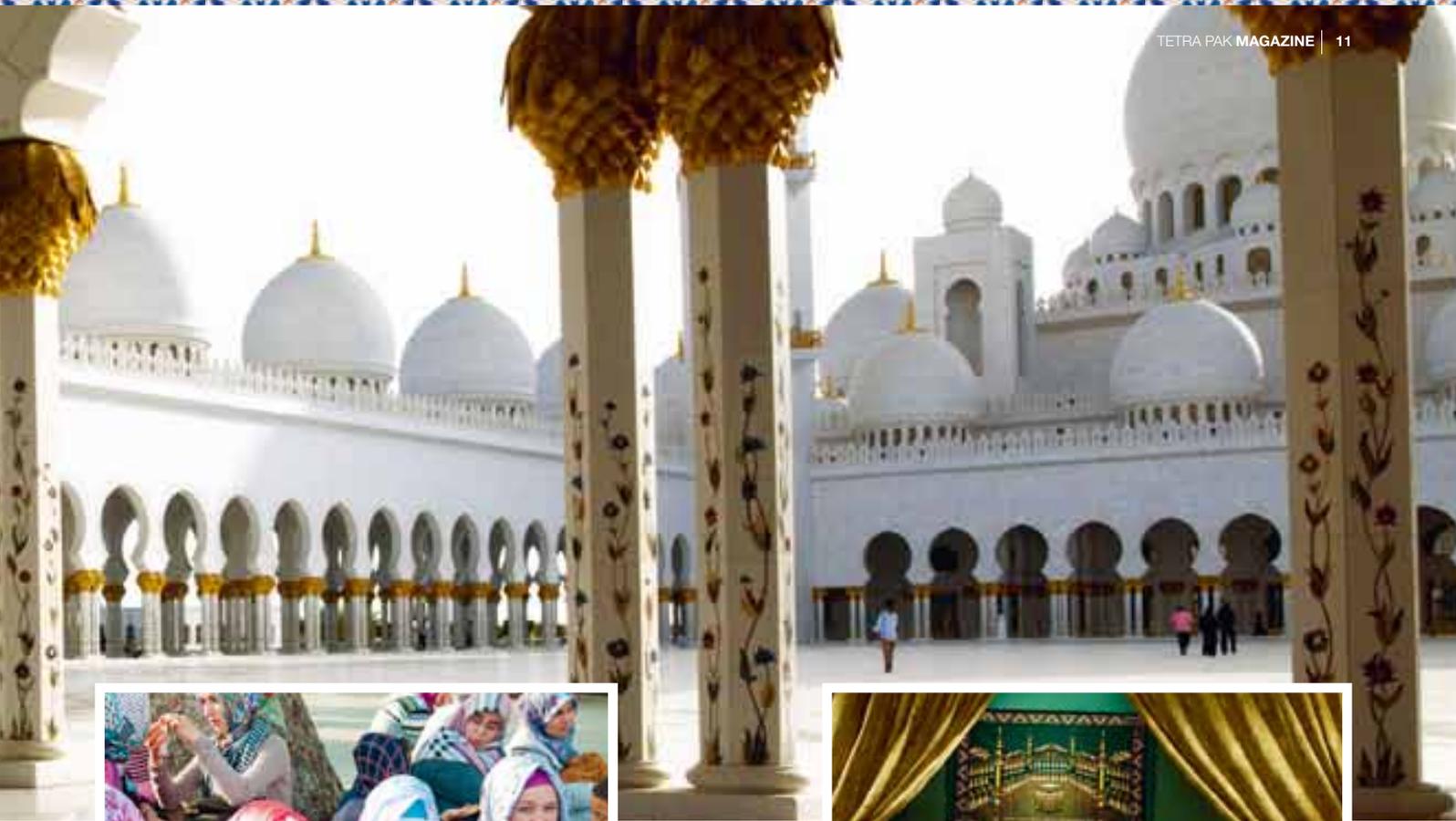


中東是一個定義模糊的區域，大約泛指西亞一帶地區。從飲食文化的角度來看，它橫跨西至土耳其、東至伊朗的大片區域。在烹調中使用多種蔬菜、草本香料、水果和優酪乳是該地區的共同特色。高麗菜、藤葉、櫛瓜、甜椒和番茄被用來當作盛裝食物的容器，填滿了各式食材後放進烤爐中烘烤。小扁豆、豌豆和豆類都含有豐富的蛋白質，人們以富有想像力的方式來烹調；而茄子則是許多菜餚的基本食材。鷹嘴豆泥沾醬（Hummus）是由鷹嘴

豆做成的豆泥，經常被當作副餐食用。核桃、開心果和杏仁也廣泛用於主食、烘焙食品和甜點中。Mezze是由各種熱菜、冷盤和沾醬所組成的開胃拼盤，是整個中東地區隨處可見的風味小吃。

沙烏地阿拉伯的美食非常多樣而且靈感來自各個民族，像是印度、巴基斯坦、土耳其、黎巴嫩、印尼和摩洛哥的食物都很普遍。主食有稻米、蠶豆、羊肉和雞肉。

用米飯搭配雞肉或羊肉一起烹製而成的 *Kabsa* 非常受歡迎，被看作是沙烏地阿拉伯的國菜。牛肉在這裡不太受歡迎，而伊斯蘭教禁止食用豬肉，沿海地區的人們則普遍食用魚類。最常見的香料有小荳蔻、丁香、番紅花、肉桂、小茴香、羅望子、鹽膚木和乾萊姆。不論是與朋友、家人和陌生人間的休閒及正式聚會，阿拉伯咖啡佐以椰棗已是一種著名的飲食習慣，茶也是一種很受歡迎的飲料。



土耳其美食以茄子料理、烤肉串和雜燴飯而聞名。傳統食物是以肉桂、生薑、丁香、大蒜、黑胡椒、番紅花和萊姆調味的羔羊或羊肉、魚肉、麵包及水果。大部分的正餐都會涵蓋米食和薄荷。傳統土耳其咖啡 (*kahwa*) 使用豆蔻製作而成，通常會搭配椰棗一起食用。

埃及人認為生活中最重要的事情就是吃好喝足。即使在法老時代，人們已開始享用 *fuul* (煮熟壓爛的蠶豆泥)，如今它已是埃及國菜。埃及人特別喜歡鷹嘴豆泥，也經常食用鷹嘴豆、扁豆等各種豆類。而在特殊場合，餐桌上則可能會有一整隻火雞。*Aish* (意為生命) 是一種類似口袋餅的薄餅，是埃及人餐餐必備的主食。埃及人用餐時會以麵包代替刀叉將食物舀起來享用。





Mezze是由各種熱菜、冷盤和沾醬所組成的開胃拼盤，是整個中東地區隨處可見的風味小吃。

約旦美食的風味非常豐富，就像一個充滿羊肉、雞肉、米飯和大量蔬菜等美妙滋味的聚寶盆。當中的經典菜餚有mansaf（以大量香料調味並用優格醬汁煮成的羊肉）、maglouba（將羊肉、蔬菜和米飯燜熟後，再像倒扣蛋糕一樣翻過來，與優格醬一起上桌食用）以及musakhan（以雞肉、洋蔥和松子作為內餡，再用一張大餅包覆後，送進烤爐中烘烤製成）。

黎巴嫩美食包含豐富的全穀物製品、水果、蔬菜、新鮮的魚類和海鮮。料理方式大多採燒烤、烘焙、橄欖油快炒，或用檸檬汁、香料和大蒜調味。蔬菜通常生吃、醃製或煮熟後食用。傳統的開胃菜拼盤mezze是以色彩繽紛且味道、口感、香氣都不同的各式小菜所組成。Mezze包括沙拉、生蔬菜、鷹嘴豆泥、烤茄子泥（baba ghanouj）、羔羊肉丸（kebbeh）、肉餃（sambusak）、葡萄葉包飯等，其中當然還少不了黎巴嫩烤餅saj。



Tetra Pak Turkey

4

土耳其白扁豆燉羊肉

White beans with lamb from Turkey

材料

- 2杯白扁豆（500毫升）
- 1公斤帶骨羊肉
- 2顆中等大小的洋蔥
- 2-3大匙橄欖油
- 半大匙番茄醬
- 半大匙紅辣椒醬
- 4-5根綠色乾辣椒
- 1茶匙鹽

作法

前一天晚上或當天一早先將白扁豆洗淨並放入鍋內加水煮滾（水量必須淹過豆子4至5指的高度）。熄火並靜置6到7個小時。然後再次開火熬煮直到豆子變軟（如果鍋內的水不夠，可再添加一些滾水）。煮白扁豆時將洋蔥切碎，將雞肉沖洗後切成塊狀備用。在平底鍋內倒入橄欖油，拌炒洋蔥和雞肉約5分鐘。加入番茄糊、紅辣椒醬、乾辣椒。加入滾水直到蓋過雞肉後繼續燜煮。等到雞肉軟嫩後加入已經煮軟的豆子。如果豆子的量太多，可保留一些用來製作沙拉（豆子的膨脹度可能各有不同）。加鹽調味後再次滾開即可上桌。

資料提供：B. Alev



優酪乳

— 古老的生命動力

包裝的發明讓我們能買到世界各地生產的食物。無菌技術讓敏感脆弱的食品也能安全地被包裝運送。無菌食品加工搭配無菌包裝技術能消滅食物中可能造成食品腐敗的微生物，因此無需使用防腐劑或昂貴的冷藏設備，也能長時間、安全地保存食物，是相當可靠的技術，也是保存食品的最佳方法。不論牛奶、果汁、湯、醬汁、水、橄欖油、葡萄酒、茶或豆漿等都可以採用非常衛生且安全輕便的無菌紙盒包，滿足全球消費市場的需求以及消費者的味蕾。

Ayran 是一種混合優酪乳、水和鹽的飲品，通常還加上大蒜及胡椒調味（有時會以黃瓜汁取代水）。阿拉伯語稱為 *Laban*，伊朗語則稱為 *Dugh*。Ayran 是絕佳的佐餐飲品，也是軟性飲料的強勁對手。

Lassi 是一種起源於印度 / 巴基斯坦的南亞地區傳統飲品，混合優酪乳、水、鹽和薑、肉桂、肉荳蔻、辣椒、小茴香和芫荽等香料，攪拌至發泡後飲用。Lassi 也有用糖與玫瑰水或果汁所調成的甜口味。以番紅花調味的 lassi 則是印度面積最大的城邦—拉賈斯坦 (Rajasthan) 當地特有的口味。

Tetra Pak



5 基本的五味

味覺是由四種基本味道所組成，即甜味、鹹味、酸味和苦味，再加上第五個元素—鮮味。鮮味與谷氨酸鈉有關，可以提升食物的風味，也會強化其他味道。像醬油、味噌、魚露、乾香菇、自然曬乾的蕃茄乾、發酵豆豉、風乾的火腿和陳年起司等天然食品都含有鮮味。

不同的味覺應相互融合。和諧的味道組合包括甜與甜、甜與酸、甜與鹹、甜與苦、鹹與酸、鹹與苦，而會令人反感的味道組合則是苦與苦以及酸與苦。



J. Büttner/DPA/Scanpix

番紅花為何價格不菲？

番紅花的種植已有三千年以上的歷史，主要作為香料、著色劑和藥品使用。若以重量計價，番紅花堪稱是全世界最昂貴的香料。番紅花取自於紫色番紅花朵的柱頭，必須在花朵採下的當天以手工摘下。番紅花朵會在同一時間全部盛開，且花期十分短暫，柱頭採下後必須迅速進行乾燥，以免敗壞或發霉。每 100 至 200 朵花才能產出一克乾燥番紅花。番紅花主要產地為伊朗、西班牙、印度和希臘，伊朗的產量更占了全球總產量 9 成左右。所以，若是伊朗產量欠收，就會導致全球番紅花價格上揚。



Reuters/Scanpix

歐洲美食

農村粗食與高級料理的融合

雖然與世界其他地區的美食仍有相似之處，但一經比較，歐洲地區的特色美食還是很容易分辨。在歐洲，碳水化合物的主要來源是馬鈴薯，以及用於義大利麵、麵包和糕點的麵粉。義大利和巴爾幹地區的人們也大量食用玉米糊（玉米粉）。牛肉和豬肉是很受歡迎的烹飪食材。各種乳製品以及各式醬料被廣泛使用，別忘了還有許多歐洲國家出產的優質葡萄酒。

著名的地中海美食通常會讓人聯想到以各式各樣水果、蔬菜、豆類、堅果、橄欖等新鮮食材聞名的義大利。許多產品現已名聞國際，譬如義大利橄欖油和各種起司，如帕瑪森起司（Parmesan）、馬滋瑞拉起司（mozzarella）和戈貢佐拉起司（Gorgonzola），以及像是摩德代拉香腸（mortadella）、薩拉米香腸（salami）和帕爾馬火腿（parma ham）等肉品和其他更多產品。此外，意式濃縮咖啡 espresso 和各種葡萄酒也是構成義大利飲食文化的一部分。

舉世聞名的法國菜向來與極致優雅與精緻劃上等號，其烹調藝術的發展受到社會與政治對比鮮明時代的影響甚鉅。法籍主廚暨美食作家 Georges Auguste Escoffier（1846-1935）為現代版的「高級料理」（*haute cuisine*）一詞下了定義，現在則成為頂極食物的象徵。起司、葡萄酒、白麵包和紅肉是法國菜單的要角。經典菜式包括 *Moules frites*（淡菜配薯片 / 薯條）、*Chèvre chaud*（吐司抹上熱山羊乳酪）、*Steak frites*（牛排配薯片 / 薯條），以及 *Pot au feu*（牛肉蔬菜鍋）。





S & J Melvert



S & J Melvert

高級料理 (haute cuisine) 一詞起源於 17 世紀的法國，
現在被全球人士用來形容水準極高的食物，尤其指餐廳提供的菜色。



Gettyimages/Echo

S & J Melvert



「好胃口是吃出來的」(法國諺語)



在倫敦烹煮海鮮飯。



俄羅斯肉餃在俄羅斯美食中扮演重要角色。



西班牙香腸煮扁豆

Lentils with chorizo from Spain

扁豆的價格便宜，烹調簡單，而且非常營養、好吃。

材料

煮熟的扁豆

炒熟的蔬菜(櫛瓜、洋蔥、番茄、青椒)
(利樂佳 380公克)

3-4條西班牙香腸切塊

少許橄欖油(利樂鑽包裝)

月桂葉

2瓣蒜頭

1顆洋蔥，切碎

蔬菜高湯(利樂磚包裝)

鹽少許

作法

在平底鍋中倒入橄欖油，並加入月桂葉、蒜頭和切碎的洋蔥。用小火略炒數分鐘。放入西班牙香腸，幾分鐘後再加入洗過的熟扁豆。用小火繼續烹煮數分鐘後放入炒蔬菜和蔬菜高湯，讓高湯蓋過所有食材，然後再拌煮五分鐘。適度調味後即可上桌。

資料提供：M. Sánchez



西班牙菜中經常出現魚類、貝類和各種扁豆，加上大量使用洋蔥、大蒜、辣椒和新鮮香料。西班牙的特色美食有海鮮飯(*paella*)、玉米薄餅(*tortilla*)和各種西班牙小菜(*tapas*)。

森林和寒冷的氣候深深影響著斯堪地納維亞半島的飲食，尤其是挪威、瑞典和芬蘭。野味、蘑菇和漿果都是常見的食材，牛奶和乳製品也極為常見。由於被海岸線環繞，加上境內散佈著眾多湖泊，斯堪地納維亞半島的菜單上經常會出現魚類和貝類。丹麥則以豬肉、開口三明治(*smørrebrød*)、丹麥肉丸和令人讚嘆的杏仁圈塔餅(*kransekage*)而聞名。

提到食物，俄羅斯菜可被視為是歐洲的一部分。由於境內有許多不同的民族，所以菜單很自然地反映出這項特色，並且涵蓋的範圍非常廣—從奢侈的俄羅斯魚子醬到各種湯品與*pirogi*(一種肉或水果餡餅)，再到穀類、馬鈴薯、高麗菜和根莖類蔬菜等大眾食材。*Pirogi*這種俄羅斯肉餃可以大如一個派，或小到一人份，裡面塞滿各種餡料。除了*pirogi*，各種熱湯—尤其是羅宋湯(*borscht*)也在俄羅斯烹調中占有重要地位。

歐洲美食：農村粗食與高級料理的融合



德國擁有豐富多樣的飲食與飲酒文化，涵蓋各種地區性特有的烹飪風格與特色。德國的傳統美食包括搭配各種馬鈴薯配菜的豬肉料理。

德國因其種類繁多的麵包而享譽國際，也擁有世界上最多種類的香腸。在德國，芥末自10世紀以來就是相當受歡迎的調味料。

英式料理的特點就是保守，即使歷經數百年與其他文化交流的殖民時期，它也絲毫不受任何影響。即便如此，英國本地餐廳卻極少推廣英國菜，反而更傾向國際美食。另一方面，英式酒館文化則是非常獨特，也是接觸英式料理的主要場所。想到英式料理，最常讓人想到的便是炸魚配薯條、牛排和牛腰派、「農夫的午餐」(A ploughman's lunch) 等食物。



有「農夫的午餐」之稱的簡便午餐。



希臘慕沙卡千層麵 Greek Moussaka

8

材料

1 公斤馬鈴薯
4 顆茄子
4 條大櫛瓜

充填餡料

1 杯橄欖油 (250 毫升)
1.5 公斤碎肉
1 顆大洋葱
荷蘭芹和蒔蘿少許
500 公克番茄醬
鹽和胡椒少許
230 公克壓碎的 Feta 起司

奶油白醬

200 公克奶油
1 杯食用油 (250 毫升)
6 大匙麵粉
1.5 公升牛奶
鹽和胡椒少許
150 公克 Gouda 起司，磨碎或切成片狀

作法

第 1 天：馬鈴薯去皮與茄子、櫛瓜一起切片油炒後，靜置濾油器一夜將油瀝乾。

第 2 天：先將洋葱放入橄欖油中炒，然後放入碎肉一起拌炒。加入番茄醬、荷蘭芹、蒔蘿、鹽和胡椒。煮滾 15 分鐘。

奶油白醬：將奶油和油放入大鍋中溶化，一邊攪拌一邊添加麵粉，然後再加入牛奶繼續攪拌。用鹽和胡椒調味。

拿一個 30x40x5 公分的烤盤，在底部鋪上馬鈴薯，然後再鋪上一層櫛瓜、一層碎肉、和一半 Feta 起司。繼續鋪上茄片、另一層碎肉、以及剩下的 Feta 起司。淋上奶油白醬後以 Gouda 起司覆蓋在頂部。用 150°C 烤箱烤 1 個小時即可。

資料提供：M. Sigala



拉丁美洲美食

辛香四溢、色彩繽紛



Haas & Hahn 是一對藝術家組合，他們運用藝術啟發與創造美的事物、對抗偏見並吸引大眾的目光。(里約熱內盧聖馬爾塔)
(Haas&Hahn for favelapainting.com)



咖啡種植是南美主要的經濟活動。

**芫荽、辣椒、大蒜、
檸檬、玉米、藜麥、扁豆、酪梨：**
拉丁美洲料理中的基本食材。

從廣闊的大草原與肥沃的農田，到蔥鬱雨林與白雪皚皚的山巒，各種地貌皆可在狹長的南美大陸上出現。在這種環境下，由於栽培條件的巨大差異，造就了農作物種類的千差萬別，也影響了各地區的飲食文化。從歷史發展過程來看，拉丁美洲的飲食文化受到原住民、葡萄牙人、西班牙人、非洲人、荷蘭人以及其他外來文化的影響，但其共同特色就是多汁的烤肉、玉米和豆類、蒜香濃郁的阿根廷燒烤醬 chimichurri、辛辣可口的餡餅和各種熱帶水果。

肉製品在阿根廷和巴西相當重要，而魚類在臨海國家則是飲食要角。拉丁美洲的氣候和植被十分適合生產葡萄酒，最大的葡萄酒生產國是智利與阿根廷。世界上許多咖啡產自拉丁美洲，主要分佈在哥倫比亞和巴西，也是兩國主要的經濟支柱。

如今，南美洲美食如餡餅 (empanadas)、阿根廷燒烤醬 (chimichurri)、萊姆汁醃魚 (ceviche) 和墨西哥粽 (tamales) 在世界各地廣受歡迎。empanada



瓜地馬拉的玉米餅。



萊姆汁醃魚 (ceviche) 是道用生魚醃製而成的美食。

餡餅是一種包著起司、肉類、雞肉或甜食的半月形餡餅，也可以包水煮蛋、葡萄乾和橄欖。*chimichurri* 是一種燒烤醬，通常由荷蘭芹、大蒜、辣椒、橄欖油、牛至 (oregano) 和醋拌成。*tamales* 是以香蕉葉或玉米葉包著攪有肉類和辣椒醬的玉米麵團所製成的肉粽。*Tamales* 也可以做成甜的，像草莓餡就相當受歡迎。*ceviche* 是以萊姆、芫荽和辣椒等香料醃製的生魚肉，它源自秘魯，但在整個南美洲地區已經發展出許多不同的作法。

墨西哥玉米餅、玉米片、酪梨醬等美食讓墨西哥在世界美食地圖上佔有一席之地。和其他許多墨西哥菜一樣，它們並不完全是當地的傳統食物，而是歷經很長一段時間，受到鄰國文化影響的結果。墨西哥菜的道地體驗就是辣椒，別無其他。

拉丁美洲的廚師有種類繁多的自然食材可以選擇，包括玲瓏滿目的熱帶水果，許多水果在地球的另一端可能甚至連聽都沒聽過，例如：古布阿蘇果 (cupuaçu)、西印度櫻桃、腰果、楊桃、釋迦、刺果番荔枝、羅望子、菠羅蜜等。





Feijoada 是用黑豆和肉燉煮的一道燉菜。



藜麥 (舊印加帝國時期的主食) 是一種營養豐富, 富含植物性蛋白質的作物。

巴西是一個民族大熔爐, 來自葡萄牙、非洲、義大利、西班牙、德國、波蘭、敘利亞、黎巴嫩和日本的移民在此融合並產生了各具地方特色的國家飲食文化。Feijoada 是一道黑豆燉肉, 被視為巴西的國菜。

阿根廷的飲食習慣與西班牙和義大利的相似, 皆偏愛大量的麵食。每道菜色都會採用大量的肉類, 尤其是牛肉。阿根廷烤肉 (asado) 是一種兼具娛樂性和多功能燒烤各式肉類的烹調方式, 通常會搭配冰鎮過的莎莎醬 (chimichurri-salsa) 來享用。



LuckyLook/Alamy/R. Harding Picture Library

阿根廷烤肉經常佐以莎莎醬食用。

據說秘魯共有 491 道傳統美食, 也被認為是拉丁美洲中食物最好吃的國家。國境內不同的地形孕育出不同的食材: 叢林中的水果、沿海的漁獲、高山藜麥, 以及其他更多食材。



智利巴塔哥尼亞甜點

Patagonian dessert from Chile

4

材料

- 1 公升牛奶
- 4 顆雞蛋
- 2 大匙玉米粉
- 380 公克糖煮紅蘋果 (利樂佳包裝 1 盒)
- 半杯默塔* (murta) 或覆盆子
- 1 杯糖 (125 毫升)

作法

將 $\frac{3}{4}$ 公升的牛奶與糖一起加熱。用剩下的牛奶調開玉米粉後加到已加熱的牛奶中, 煮滾後靜置一旁備用。將蛋黃與蛋白分開。輕輕攪拌蛋黃一到兩分鐘後添加到先前的牛奶中。

烤箱預熱至 180°C 。將上述拌好的材料倒入耐熱玻璃碗中放入烤箱烤 30 分鐘。最後的 10 分鐘可適時地確認一下烤箱內的情況。蛋糕烤好後以糖煮紅蘋果片和漿果排列頂部。將蛋白打發直到蛋白尖峰不會下垂, 然後塗抹在蘋果和漿果上頭, 再置入烤箱烤 10 分鐘即可。

資料提供: R. Alvarado

*默塔 (Ugni molinae) 是一種灌木植物, 又稱為智利石榴或草莓石榴。默塔原產於智利南部和阿根廷。許多世紀以來, 一直被馬普切 (Mapuche) 印第安人視為食材和藥材。



Tetra Pak Chile

色彩繽紛的飲食！

果汁或餐點中含有越多深色水果和蔬菜便越營養，同時還能防禦自由基對身體造成的傷害。

綠色



綠花椰菜 高麗菜 黑色羽衣甘藍

黃-綠色



菠菜 玉米 白菜 青豌豆

白-綠色



西洋梨 洋蔥/大蒜 蘆筍 蘋果

藍-深紅色



黑醋栗 櫻桃 藍莓 蔓越莓

紅色



番茄 西瓜 番石榴 木瓜

橙色



胡蘿蔔 杏 芒果 枸杞

黃-橙色



柳橙 小柑橘/蜜柑橘 水蜜桃 鳳梨

甘蔗製成的瓶蓋

利樂推出最新的創新瓶蓋製作技術，該技術採用甘蔗製成的生物塑料來製作瓶蓋。這些生質基瓶蓋不論在功能和回收再利用方面，皆與傳統由石油製成的塑膠瓶蓋相同，但對環境卻更友善。



Tetra Pak

您知道嗎？

花生其實與豌豆、青豆和扁豆同屬於豆科植物，花生不是堅果類，所以大多數對堅果過敏的人可以放心吃花生。



LuckyLook/Akamy/P. Wolfgang

辣、火辣、火辣辣

甜椒屬於茄科 (*Capsicum*) 植物。椒的種類眾多，從口味到外觀也是大不相同，例如燈籠椒 (paprika)、辣椒 (chilli pepper)、番椒 (cayenne pepper)、黃辣椒 (aji amarillo chilli)、義大利辣椒 (peperoncini)、墨西哥辣椒 (jalapeño) 等等。有的椒類小如胡椒粒，有些則能結出重達數百公克的果實。成熟的椒類果實有黃色、橙色、紅色或深紫色。然而，所有種類的果實尚未成熟時均為綠色，並帶有濃烈氣味。

辣椒的辣度來自辣椒素，以史高維爾辣度 (Scoville Units) 為衡量單位。燈籠椒的辣度約介於0到100單位，墨西哥辣椒則介於2,500到5,000單位，而純辣椒素的辣度高達1,600萬單位。目前最辣的辣椒是千里達的莫魯加毒蝎椒 (Trinidad Moruga Scorpion)，其辣度超過120萬單位。



PhotoDisc



亞洲美食

甜、酸、辣的完美平衡

亞洲料理以大量蔬菜搭配肉和魚類（尤其在日本）。提到亞洲主食，當然就屬麵條和米飯。食物的烹調時間短，但是事前的準備工作可能非常耗時，因為很多食材得剝開、切碎或做其他的處理。上菜順序不像西方國家那般嚴格，數碟小菜會在同一時間上桌供大家一起享用。亞洲料理的關鍵字是平衡，濃烈與清淡的食材彼此相輔相成以求平衡。亞洲美食的最佳拍檔是綠茶，但在日本，味噌湯也非常受歡迎。

中國地大物博，**中式料理**自然十分多樣。黃豆製品最常出現在料理中且用途千變萬化，蔬菜也經常出現，特別是甘藍菜、萵薺、竹筍和洋蔥，還有生薑和大蒜。在華南地區，你會發現各式各樣蒸、煮和清炒的料理；西部地區則喜用辣椒和四川花椒等辛辣的調味料；華東地區的江蘇或淮揚菜以其獨特的風格和風味聞名；而在華北地區，人們食用較多的乳製品，因為這裡是中國的「乳牛帶」。中式料理已經傳遍了全世界並廣受歡迎。

日本文化深受中國影響，自三世紀起便開始與中國和韓國進行貿易。日本飲食傳統深深反映其島國特性，餐桌上經常會有魚類、貝類、海帶和海藻（兩種都屬海藻類），但乳製品則相當罕見。日本料理通常口味清淡，但可以山葵或日本辣根加以調味。日本料理最引人入勝之處，在於視覺與味覺都同樣精緻：味道、



StockFood/Matton

調和性、外觀和色彩的呈現都非常重要。壽司是簡單卻又帶有極高美學價值的食物。清酒是傳統的米酒，但由於年輕世代覺得酒勁太強，所以受歡迎程度不如往昔。



牛奶儲存在安全、無菌充填的紙盒包裝中，可以長距離運輸且無需冷藏。

Tetra Pak



對中國人來說，均衡的一餐必須包含蔬菜、肉類以及米飯或麵條等穀類食物。

O. Louis Mazur/NGS/Corbis/Snapix



Gettyimages/Bloomberg

當印度日益壯大的中產階級想嘗試新食物時，他們會將目光投向世界。雖然目前大多數印度人是素食者，但未來數以百萬計印度人的飲食習慣將會有所改變，屆時日常飲食將不只是傳統印度食物。

泰國美食包含各種令人驚艷的味道——極度的辣、酸、甜，加上來自傳統魚露的鮮味（第五種味道），而且幾乎每道菜都會使用魚露。泰國菜就如同日本料理，它的味道與擺放方式之間的和諧感也是非常重要。烘烤和油炸是從中國學來的烹飪方式，而許多香料則來自印度。

韓國傳統料理吸取了鄰國的料理方式。大蒜、大豆和辣椒被廣泛使用，但食物的味道不如泰國菜或印度菜那般強烈。韓國泡菜（kimchi）是種味道濃郁且富含乳酸菌的發酵蔬菜，它的名聲早已傳遍世界，而韓國人幾乎每一餐都離不開它。

印度料理以其多元的樣貌聞名於世，得因於國內的不同族群以及他們對食物的多元料理方式。香料使印度料理獨樹一幟。大多數的印度人擁有豐富的香料調配及保存知識。對非印度人來說，咖哩就是印度菜的代名詞；但對印度人來說，用肉桂、小茴香、丁香、肉荳蔻和小荳蔻調製成的「辣香料」（*garam masala*）才是最重要的香料組成。在印度，如果沒有用一種混合醋、優酪乳、糖、鹽和香料調合而成的酸辣醬來搭配水果或蔬菜的話，就稱不上是完整的一餐。



Luckylook/Alamy/S. Takahashi



Gettyimages/Travel Ink

* 泰式酸辣蝦湯

Tom Yum Kung Nam Khon*
from Thailand

材料

- 8-10隻大蝦（或普通蝦）
- 2杯高湯（450毫升）
- 1段檸檬草
- 1杯草菇（225公克）
- 5片泰國青檸葉
- 1/3杯高良薑（75公克），切成薄片
- 1大匙魚露
- 1杯無菌利樂包裝牛奶（225毫升）
- 1大匙泰式辣椒醬
- 1大匙檸檬汁
- 3顆壓碎的紅辣椒（可依辛辣喜好程度添加）

作法

將所有材料（除了蝦、無菌利樂包牛奶、魚醬和辣椒）放入鍋內一起煮滾數分鐘後，加入其餘材料後繼續加熱即可。煮好後可與泰國香米一起食用。

資料提供：T. Junhom

* 泰國檸檬草蝦湯

3



zkruger/Shutterstock

廣受喜愛的柑橘味花椒

四川花椒在中國料理的應用相當廣泛，其獨特的香氣和風味令人驚豔不已。四川花椒品嚐起來嗆辣中帶點檸檬香氣，嘴巴會先感覺一陣刺麻，接著傳來辣油的回韻。四川花椒其實與辣椒並非同類，而是檸檬等柑橘類的近親。花椒的果實生長在矮小的灌木樹叢中，人們料理所使用的是包裹種子的殼莢。在日本，則大多使用花椒的新鮮葉片，因葉片的味道較為溫和，且比豆莢帶有更明顯的柑橘香氣。

天然的瓊漿玉液

椰子水是取自新鮮綠色椰子的清澈透明液體。每顆椰子含有500毫升可以即飲的椰子水。椰奶則是將白色椰肉切碎、壓榨後得到的汁液。

椰子水是最能提神醒腦的天然飲品之一，相當有益人體健康。在椰子水風行全球之前，熱帶地區早在數百年前就已開始飲用。巴西是目前全球包裝椰子水的最大市場，其次則是美國。這款營養豐富的飲料，目前在歐洲市場的銷售也在穩定成長中。



Gettyimages/A. Ohtadregui 2011

椰汁蔓越莓飲

(維持健康的泌尿系統)

- 一杯椰子水。
- 一杯蔓越莓汁。
- 攪拌均勻後立即飲用。



Tetra Pak

誰發明了茶？

關於茶的起源眾說紛紜。有一說是4,000年前，中國神農大帝不小心將茶葉丟入沸水中而誕生出史上第一杯茶。神農大帝嚐到茶的味道後大為讚賞，從此人們便開始種植茶樹。另一則傳說則是1,500年前印度王子達摩 (Bodhidharma) 在成為佛教徒後長途跋涉來到中國。某日，長時間打坐的達摩感到疲憊，便從灌木叢中摘採一些茶葉咀嚼，意外發現茶葉具有提神效果，能延長打坐冥想的時間。不久之後，中國茶便傳至日本。唐朝 (公元618-906年) 時，茶更成為中國的國飲。

- 茶是世界上普及程度僅次於水的飲品。
- 茶葉中含有高濃度抗氧化成份，能夠預防疾病並延緩老化。
- 茶葉中含有可減緩疲勞的茶鹼 (類似咖啡因) 以及有鎮靜作用的茶氨酸。
- 茶可分為六大類：綠茶、紅茶、烏龍茶、白茶、黑茶和黃茶。

大洋洲美食

世界的一面鏡子



綿羊養殖和葡萄種植是澳洲和紐西蘭的重要產業。

澳洲飲食文化由定居在此的人們共同發展建立而成，由於人口組成相當多元，對飲食傳統的吸納空間自然也大。從歷史來看，過去澳洲飲食基本上是以肉派、炸魚配薯條等傳統英式食物為主，但現在的飲食發展則走向全球化，不論是一般家庭、餐廳或是食品服務業的烹調手法上，常能看到來自中東或亞洲的食材與傳統歐洲菜色進行完美融合。典型的澳洲食物佐料是深棕色、鹹味的麵包及吐司塗醬 Vegemite，這個經過註冊的品牌醬料乃萃取自啤酒釀造過程的副產

物酵母。許多澳洲原住民（亦即最早的澳大利亞居民）仍然維持古老的飲食傳統，食物包括熱帶雨林中的水果和植物、澳洲堅果（夏威夷豆）以及袋鼠、鴉鵝等野味，營養十分均衡。



全球各地都有製造、飲用的巧克力飲品美祿其實就是源自澳洲。

回力鏢是種平板、具有弧線造型的投擲鏢，澳洲原住民主要用於狩獵。回力鏢丟擲出去後會再飛回投擲者手中。



H. Fowler/Wikcommons

俄國芭蕾舞家安娜·帕芙洛娃 (Anna Pavlova) 曾在上世紀 1920 年代造訪澳洲和紐西蘭。據說，這種蛋白霜蛋糕是為了向其致敬而發明出來的。雖然紐澳兩國至今仍為其蛋糕發明者的國籍問題爭論不休。但根據官方研究調查顯示，發明者應該是紐西蘭人。這道甜點經常用於喜慶場合或在節日宴會上招待客人。

紐西蘭帕芙洛娃蛋白霜蛋糕

Pavlova cake from New Zealand

8

材料

6 顆雞蛋的蛋白
1.25 杯砂糖 (315 毫升)
2 茶匙玉米粉
1 茶匙白醋
0.5 茶匙香草精
300 毫升鮮奶油
2 大匙篩過的糖粉
裝飾用水果：
香蕉、奇異果、草莓、百香果

作法

先將烤箱預熱至 120°C。
將烤盤用錫箔紙或烘焙紙鋪好。刷上融化的奶油並撒上一些玉米粉。在烘焙紙 / 錫箔紙上標記出一個直徑 24 公分的圓圈。將蛋白攪拌至發泡狀態，然後一邊繼續攪拌一邊慢慢加入砂糖，直到蛋白變稠而且砂糖完全溶化為止。加入玉米粉、白醋、香草精打勻。將拌勻的蛋白舀到烘焙紙 / 錫箔紙所標註的圓圈內，放入烤箱烘烤 1 個半小時或直到蛋白乾燥可以觸碰且不會變形為止。關閉烤箱電源並將門打開一小縫，直到烤箱完全冷卻，然後再將烤好的蛋白酥放到盤子上。將奶油和糖霜一起攪拌至發泡狀態。將打好的奶霜抹到蛋白酥上然後以水果切片裝飾即可。



紐西蘭將中國獼猴桃 (學名 *Actinidea deliciosa*) 更名為奇異果並出口銷售，在國際市場上大受歡迎。



Gettyimages/C. Jackson

Hangi 是毛利人傳統的烹飪方式。

紐西蘭食物的特色是多樣且新鮮。就像鄰國澳洲一樣，紐西蘭飲食同樣深受歐洲和亞洲移民的飲食文化所啟發，但它同時保有波利尼西亞及紐西蘭原住民毛利人的飲食傳統等元素。羊肉、牛肉以及魚類、貝類都是主要食材。奇異果被廣泛運用在沙拉和蛋塔、甜點的裝飾上，例如紐西蘭國民甜點 pavlova (蛋白霜蛋糕) 便常以奇異果點綴。傳統的毛利料理在節慶場合會使用一種稱為 hangi 的烤爐：在地上洞穴填埋燒熱的石頭，將肉、魚及

其他蔬菜放在石頭上，覆蓋並悶上幾個小時後即可食用。紐西蘭的葡萄酒可能比紐西蘭的美食更加廣為人知，當中又以白酒最為出色。



Masterfile/Scanpix

北美美食

應有盡有、任君挑選

大量移民為美國帶來了多元的食品產業與應有盡有的食物種類。雖然美國飲食常與速食和速食餐廳聯想在一起，但其實美國本身還是擁有獨特的飲食傳統和重要的飲食特色，例如經典的帶餡火雞和令人大開眼界的起司蛋糕、萊姆派等甜點，都是必須運用豐富知識與細膩心思從零開始製作的美食。

北方州郡會食用源自當地原住民、簡單而濃郁的傳統美食，例如熱豆湯；中西部地區的飲食文化帶有斯堪地納維亞半島的色彩，他們善用肉類、根莖類蔬菜、乳製品、漿果和蘑菇；而南方各州的食物偏辣，明顯受到混血歐裔和非洲飲食文化的影響，融合德州飲食與墨西哥傳統而廣受歡迎的美墨料理 (Tex-Mex) 即是源自於此。地瓜也是由非洲

移民引進美國，並開始運用於料理之中。

加州由於氣候溫和，水果、蔬菜、肉類、乳製品和葡萄酒的產量非常豐盛。由於加州居民頗具健康意識，此地的食品商店隨處可見採用生態農法生產的食物與貼著「有機」標籤的食品。除了亞洲食物以外，墨西哥和西班牙菜在加州也相當有影響力。



Masterfile/Scanpix



B. Sehnong/Tetra Pak

Masterfile/Scanpix

美國漢堡佐高麗菜沙拉 American Hamburger with coleslaw

4

材料

400公克牛絞肉
4個漢堡麵包或吐司
切絲的生菜適量
4顆番茄，切片
半顆紅洋蔥，切片
3大匙伍斯特醬或辣椒醬
3大匙芒果酸甜醬

高麗菜沙拉

150公克美乃滋
1茶匙黃芥末醬
100公克高麗菜切絲
100公克胡蘿蔔切絲
1大匙濃縮柳橙汁
鹽和胡椒粉少許

作法

高麗菜切絲後加入半茶匙鹽攪拌均勻，然後靜置數小時讓高麗菜絲軟化。瀝掉高麗菜絲脫出的水份後拌入胡蘿蔔絲、美乃滋、黃芥末醬和濃縮柳橙汁。

把伍斯特醬和芒果酸甜醬混在一起後倒入牛絞肉中。將牛絞肉分成四等份後煎熟，撒上適量的鹽和胡椒調味。將漢堡肉、麵包、生菜、番茄片、紅洋蔥組合，取適量的高麗菜沙拉放在上面或另外裝盤即可。



Masterfile/Scanpix

從多元的美國食品與飲料中不難窺見
全球多種飲食文化的縮影。



豐盛的加拿大薄餅

Hearty Canadian Pancakes

乾材料

- 1 杯全麥麵粉
- 半杯壓碎的亞麻仁籽
- 半杯燕麥粉
- 2 茶匙發粉
- 半大匙糖
- 1 茶匙肉桂粉

濕材料

- 2 杯 Natura 強化無糖豆漿
- 1 茶匙香草精
- 2 顆大型雞蛋

作法

先將濕材料和乾材料分別在不同的碗中混合，然後再把所有的材料混合在一起。鍋中加入少許奶油，然後依照所需大小，舀起適量的麵糊放入平底鍋以中火煎 2 到 3 分鐘，直到麵糊表面出現氣泡即可。與純正楓糖漿和新鮮水果一起食用最對味！

資料提供：R. Doll

2



加拿大美食小櫥窗：歐卡起司、加拿大煙燻肉（Peameal bacon）和起司肉汁馬鈴薯條（Poutine）。

加拿大的飲食文化非常多樣。西部地區的飲食文化深受德國、烏克蘭、波蘭和斯堪地納維亞半島烹飪手法所影響；加拿大英語系地區的传统食物則與大不列顛和美國息息相關；想當然，加拿大法語系地區的飲食文化便是源自於法國美食；加拿大北極地區的傳統菜餚通常

含有大量的煙燻肉和魚品，例如以馴鹿、野兔、麝香牛、熊、獐鹿、鯨魚和海豹等製成的煙燻肉，也不乏水果和漿果。加拿大的楓糖漿遠近馳名，每到春天時節，全國各地都會舉行楓糖漿慶典並大啖煎餅早餐。

協助您測試創意產品！

在廚房循著食譜準備食物時，成果大致在我們的意料之中。但是在食品加工廠將新原料組合加工時，會出現什麼樣的結果則很難預測。如果食品製造商沒有測試新產品構想或原料的資源時，利樂產品開發中心（PDC）能夠助您一臂之力。在產品開發中心，經驗豐富的食品科技專家和技術

工程師，會運用加工、包裝和粉末處理等設備為客戶的產品構想進行小規模的測試和評估。利樂在全球共設有10座產品開發中心，在乳製品、飲料、預製食品、起司和冰淇淋等領域皆具備尖端專業技術。



M. Persson/Tetra Pak

美酒佳餚 相得益彰

在飲食文化的發展歷程中，已創造出許多料理與美酒的經典絕配，例如：

龍蝦搭配香檳
(Lobster and champagne)

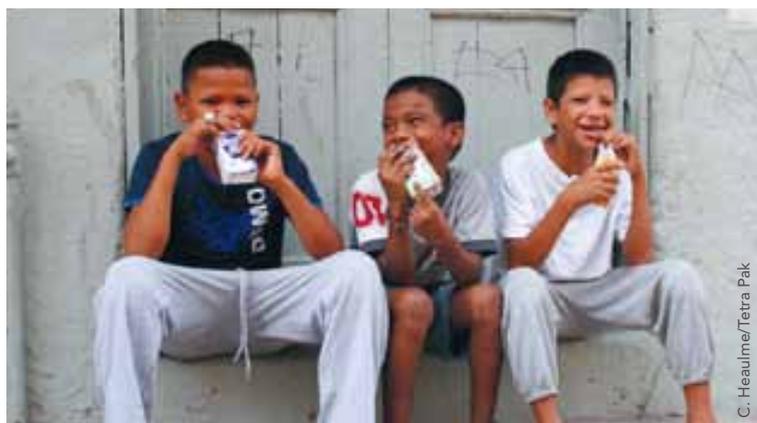
法式牛排搭配希哈紅酒
(Entrecôte and Shiraz)

斯蒂爾頓起司搭配波特酒
(Stilton and port)

烤肋排搭配金芬黛葡萄酒
(Spare ribs and Zinfandel)

羔羊肉搭配產自隆河河谷的葡萄酒
(Lamb and wines from the Rhône)

無論優質葡萄酒或烹飪用葡萄酒均可採用便利的利樂包裝，開蓋容易開啓，沒用完也能輕鬆蓋回。



C. Heaulme/Tetra Pak

關於牛奶

人們每日必須攝取的22種營養素中，牛奶便富含18項，可說是絕佳的營養來源。50多年來，利樂投身全球的學童飲用奶計畫，為改善兒童的健康和教育狀況助一臂之力。2012年，有6,700萬學童獲得了利樂包裝的牛奶或其它營養飲品。



Tetra Pak

用餐不僅止於 進食的意義

大多數人每天通常都會在固定時間用餐。但在人類歷史上，一餐的「名稱」與用餐的時段已隨著時間改變，且世界各地也不盡相同。每一頓飯的重要性也會因地而異，例如北歐國家就不像地中海國家那麼強調每頓飯的意義。





Gettyimages/A. Skelley

用餐時，我們利用食物與飲料作為與他人互動的媒介，
並促進彼此間的友誼。

根據研究報告，所謂「正餐」與「點心」的差異主要取決於所攝取的熱量多寡。早餐、午餐與晚餐包含一天所需的大部分熱量，因此被歸類為正餐，其餘時間的進食則僅提供少部分熱量，也就是所謂的點心。一天24小時當中，我們有各種不同的進食行為，藉由早餐、點心、早午餐、午餐、點心、下午茶、晚餐、點心、宵夜等，滿足身體對食物的需求。

過去50年來，人類的進食習慣有了巨大改變，原因包括全球中產階級人口增加、快節奏的生活型態、加工與速成食品越來越容易取得，其他亦包括了以食物金字塔圖與均衡飲食計畫等形式呈現的國民營養與飲食建議。

不只是營養、健康和口腹的滿足感

食物與三餐不僅是為了攝取身體所需的營養，還有著更深遠的涵義，例如樂趣、感官的滿足與社交的用意等，這些都會激發人類對生活的熱切渴望。食物也可帶來慰藉、滿足佔有慾，但不小心也會上癮。偶爾，食物也會涉及道德、宗教及政治議題。

優質的一餐：

- 可以滿足人類對熱量與營養的需求
- 可以促進身心健康
- 可以對生態、社會與經濟的永續發展有所貢獻
- 搭配舒適的環境可以讓人心情放鬆
- 美味可口且料理過程與視覺呈現都是一種享受
- 可以傳達滿足感與歸屬感



食物是指：

- 原料、食材、營養
- 準備、技術流程、烹調
- 溫度、一致性
- 安全、衛生

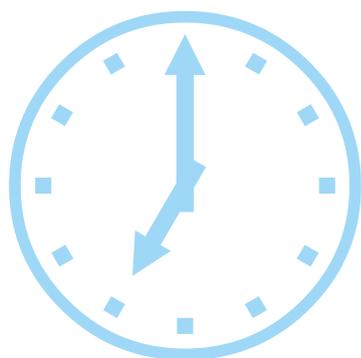
用餐是指：

- 屬於人類文化一環的飲食行為
- 提供食物與待客之道的藝術
- 友誼與餐桌禮儀
- 餐桌佈置與用餐環境
- 去餐廳享用美食

(資料來源：

瑞典飲食研究專家Richard Tellström)





一日之計 始於早餐

受到遺傳、安全意識與
社會傳統的影響，
要改變飲食習慣並不容易。



早餐被視為一天當中最重要的一餐，因此，不吃早餐並不是一個好習慣。然而，早餐的內容比早餐本身更為重要，你在早餐攝取的食物將決定你今天過得是好是壞。早餐應占一天食物攝取量的25%並包括碳水化合物、蛋白質與脂肪，例如乳製品、蛋類、水果、穀片以及全麥麵包等。用小麥、玉米、稻米與穀物熬成的粥品越來越受歡迎，是非常健康、簡單與經濟的早餐類型。早上總是無精打采的人，不妨選擇利用水果、蔬菜、莓果、優酪乳、核果、肉桂等調配成精力湯，喝上一杯可均衡一天所需的營養。



大多數西方國家的人們早餐會吃穀片。美國是穀片早餐的最大市場，其次是英國，但平均每人攝取量最高的國家則是愛爾蘭。此外，許多新興市場中，兒童早餐穀片的消費量也正不斷攀升。此一則以喜一則以憂，因為許多穀片產品的含糖量都太高了。

明智的選擇

研究顯示，早餐吃得好的人比較容易維持體重，部份原因可能是這些人通常也會相當於其他各餐的攝取，也可能是早餐所提供的飽足感讓他們直到中午前都比較不易受其他美食誘惑。營養均衡的早餐可穩

定血糖，也就不再吃點心。如果不吃早餐，對糖的渴求就會加劇，不用多久，減掉的少量卡路里便又會全部被吃回來。人體的設計非常奧妙，身體偏好將食物的攝取分佈在一天中身體最活躍的時段。



土耳其米布丁

Sütlaç, rice pudding from Turkey

材料

- 1公升冷牛奶
- 1.5茶杯米
- 1公升水
- 2大匙米粉
- 2.5杯砂糖（625毫升）
- 肉桂適量

作法

將米洗淨後加1公升的水放入鍋內烹煮。倒入冷牛奶並攪拌幾下，然後等它滾開。在等待的同時，另取大碗，將米粉用1杯的水以及1到2勺正在滾煮的米漿一起拌勻，然後倒進鍋內一起滾煮約10分鐘，記得偶爾攪拌一下。最後加入白糖攪拌滾開即可。

把米布丁等量放入碗中待涼，然後撒上一些肉桂粉即可上桌。





PhotoDisc



AID/amanamages/Corbis/Scanpix

我們進食不僅僅是為了生存，食物還具備建立人際關係的功能，其重要性不亞於前者。如果你拒絕一頓飯局，等於是拒絕了社交互動以及在這個群體的歸屬感。



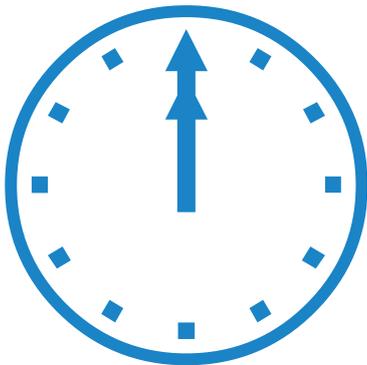
Gettyimages/M. Lindblad



Gettyimages/M. Borkoski Photography



PhotoDisc



午餐是每天 中午的焦點

在一頓豐盛的早餐，或許再加上些許點心支撐我們渡過一個上午之後，身體又需要再度補充熱量，於是到了該吃午餐的時候了。午餐是每天中午所吃的一餐，份量通常比晚餐少。



世界各地有許多人喜歡在全球性的連鎖速食店內享用午餐。

很多人為了參加會議或趕工而跳過午餐，僅以巧克力棒或其他甜食來替代。但這跟不吃早餐一樣都不是好習慣。

午餐有許多形式，例如孟加拉人的傳統午餐可能多達七道菜；丹麥人通常吃份開口三明治：一片疊上肝醬、鮭魚或起司等各種不同配料的黑麥麵包。德國人的傳統午餐則是熟食，會有湯類及甜點。許多阿拉伯國家的午餐是在下午一到四點之間，也是每天最主要的一餐，內容包括肉類、米飯、蔬菜、醬料，有時也會搭配甜點。在阿根廷和巴西，每天最重要的一餐也是午餐，餐點內容包羅萬象，可以是雞、魚、肉類、麵食、豆類和沙拉，或是自己準備的三明治以及速食店買的漢堡或披薩。在荷蘭、比利時、美國、加拿大等許多地區，常見的午餐則是三明治，或是其他夾上鹹味餡料的麵包；在澳洲，由於戶外

天氣炎熱，加上有喝早茶的習慣，因此澳洲人的午餐鮮少豐盛，通常一份三明治搭配一杯巧克力牛奶，或是一個夾有炒蛋、醃甜菜與鳳梨的澳式漢堡便已足夠。



Tetra Pak Romania

羅馬尼亞起司熊蔥派 Pie with cheese and wild garlic from Romania

8

材料

- 1包薄派皮
- 500公克薄鹽起司
- 250公克水牛起司
- 1把荷蘭芹，切碎
- 3把熊蔥，切碎
- 4顆雞蛋
- 4段青蔥（僅使用白色部分），切碎
- 200毫升牛奶
- 100公克奶油
- 5大匙橄欖油

作法

將派皮解凍。
把起司剝成小塊放進大碗中，然後加入切碎的蔥、荷蘭芹、熊蔥和兩顆雞蛋後一起打勻。將奶油放入橄欖油融化後均勻塗在每片派皮上。將準備好的材料舀5大匙放在派皮較長的那端，然後邊刷油邊捲成餡餅。把捲好的餡餅放在圓形托盤上，由外向內呈螺旋狀排列，直到托盤擺滿為止。打兩顆雞蛋並加入牛奶，然後倒在派皮上，送入烤爐中用180°C的溫度烤30到40分鐘即可。

（資料來源 www.goodfood.ro）

午餐的英文 lunch 乃是 luncheon（午宴）的縮寫，而 luncheon 又源自於更正式的 lunchentach 一詞。根據牛津英語詞典，lunchentach 一詞最早出現在 1580 年。



PhotoDisc



LuckyLock/Alamy/T. White



Gettyimages/A. Berg



F. Oppenheim



Tetra Pak



PhotoDisc



LuckyLock/Alamy/M. St. John



F. Oppenheim

午餐怎麼吃？

大多數人的午餐時間為工作日的中午，有些人會利用午休時間吃午餐，有些人則選擇邊吃午餐邊工作。至於是否有特定的午休時間來享用午餐，則可能因文化、社會地位、談判能力或工作型態而有所差異。



Gettyimages/Juanmonino



F. Oppenheim



F. Oppenheim



PhotoDisc



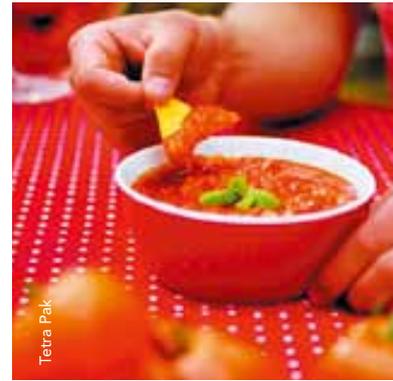
S & J Melvert



Gettyimages/M. Borkoski Photography



Gettyimages/G. Yeowell



Tetra Pak



Tetra Pak Spain

維持骨骼強健的料理

西班牙防治骨質疏鬆協會 (The Spanish Association Against Osteoporosis, AECOS) 攜手利樂伊比利亞公司為其會員舉辦一場維持骨骼健康的烹飪研討會。營養學家向與會者介紹了鈣對骨骼的重要性，以及為何牛奶和其他乳製品被推薦為鈣質攝取的主要來源。與會者品嚐了利樂客戶以各種包裝生產的各式乳製品，並烹調出許多富含鈣質的料理。此次活動在西班牙電視和報刊上獲得大篇幅報導。



「美食學」(Gastronomy) 一詞源自希臘語的「胃」(gastro)，是一門研究飲食與文化相互關係的科學。而美食家 (gastronome) 則是熱衷於美食的飲食家。

(取自維基百科)

在臉書與其他社群媒體上留下享用美食的紀錄，也是一項很重要的社交活動。用餐之前先幫餐點拍照，再將照片上傳到網路上供人觀賞已成為一種流行。



S & J Welvert

小小橄欖

用處多多

據說橄欖樹要長得好、收成好，就需要安靜、獨立空間、乾燥、有石頭和陽光的生長環境。換句話說，橄欖的品質取決於氣候、土壤、照料，當然還需要留意橄欖樹的生長狀況。橄欖應在含油量最飽滿的狀態下採收，不能過熟。因為橄欖過熟時，會因不堪風吹從枝頭掉落而損傷。損傷的橄欖會開始發酵，使得含酸量增加。品質最佳的橄欖必須經由人工採收。

橄欖樹可以存活千年，但最佳產期是介於35年到150年之間，在此期間每季可生產70到100公斤橄欖。目前世界紀錄中，單棵橄欖樹最高產量為800公斤。1公升的橄欖油約需使用6公斤的橄欖。



Shutterstock

在希臘和羅馬帝國時期，橄欖油可當成食物、塗抹皮膚或燃料使用，完全取決於它是第一、第二還是第三道壓榨的橄欖油。如今，最好的橄欖油是在採摘後的24小時內，不加任何化學物質，以冷壓取得的特級初榨橄欖油 (extra virgin oil)。經第二道榨取程序取得的是初榨橄欖油 (virgin oil)。橄欖果肉裡殘餘的油必須利用不同的方法 (熱壓) 萃取，因此可能會需要添加其他的物質。





Tetra Pak

正餐之間的點心： 緩解飢餓感

大部分研究人員、醫生和飲食學家都建議人們三餐飲食要正常，但每餐間隔多久則無定見，而且嚴格的用餐時間表也不見得適用於每個人。如果每隔3到4個小時吃一餐，即可維持血糖穩定。最重要的是吃幾餐，而是吃了什麼以及吃了多少，如此才能讓熱量的攝取與消耗打平，維持身體的平衡。

食品取得的便利與否，對是否要吃點心的決定攸關重大。零售商店供應琳琅滿目的現成點心，就連應景的食物也應有盡有，有甜食也有鹹食。如果覺得有點餓，想好好犒賞自己一下，也可買到熱量適中的點心，無論固體食物或液體飲料，單包裝的產品都非常便利攜帶。咖啡館、酒吧或小型餐廳比比皆是，

這些地方不僅販售咖啡、茶品和蛋糕，通常也提供簡餐或冷食，顧客可以外帶或在店內食用。這些場所通常佈置得相當溫馨，而且提供免費的上網服務，以吸引顧客上門。僅供應沙拉或水果冰沙的專櫃則是目前非常受歡迎的健康趨勢，有些也供應便利的餐點。現代人分秒必爭的生活型態，帶動一些在街邊和

市集間販售即食性食物的小規模販售產業，如雨後春筍般蓬勃發展。

下午茶

即使中午享受了一頓豐盛午餐，但距離晚餐時刻似乎仍相當漫長，這段時間血糖會降低，讓身體產生對糖的渴望。此時下午茶正好可以解圍，或許這正是人們最初發明它的原因。在19世紀的英國貴族社會，人們習慣於晚上九點晚膳。因此貝德芙七世公爵夫人安娜(Anna, Duchess of Bedford)會在房間內以茶點和三明治充飢。這種生活習慣很快地流行起來，並隨著大英帝國版圖的不斷擴張而傳遍

世界。如今，世界各地許多飯店與咖啡館都會提供英式下午茶。

填飽孩子的胃 有助於家庭和諧

兒童的胃納小，但熱量的需求卻很大，因此對血糖降低相當敏感。當兒童覺得飢餓，他們的情緒與專注力都會立刻低落，所以吃點心對孩子來說非常重要。市場上為兒童打造的即食點心越來越多，主要是因為父母希望孩子們能獲得所需營養。這些點心產品通常採用小型的紙盒包裝，方便兒童以書包或運動背包攜帶。

驅動點心市場成長的因素包括便利性、健康與價格是否合理，但這些因素很容易受到疲弱的經濟與消費者購買力所影響。



對許多人來說，下午能有段短暫的休息時間好好享用茶點、咖啡或果汁以及新鮮麵包搭配迷你誘人的蛋糕、糕點或餡餅，實屬人生一大樂事。



澳洲萊明頓蛋糕

Lamingtons from Australia

澳洲經典美食，據說是根據1896年至1901年間擔任昆士蘭州長的萊明頓爵士(Lord Lamington)命名的。

15

材料

- 125公克軟化的奶油
- 1杯砂糖(250毫升)
- 半茶匙香草精
- 3顆雞蛋
- 1又3/4杯過篩麵粉(440毫升)
- 半杯牛奶(125毫升)
- 2杯椰粉(500毫升)

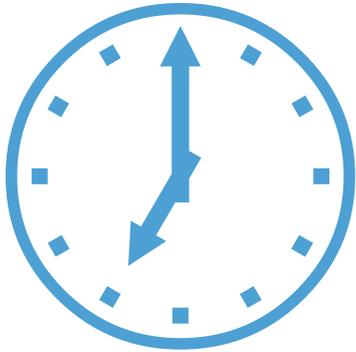
糖霜

- 3又1/2杯糖粉(875毫升)
- 1/4杯可可粉(65毫升)
- 1大匙軟化的奶油
- 半杯煮開的水(125毫升)

作法

先將烤箱預熱至180°C。取一個20x30公分大小且深度3公分的烤盤塗上奶油，鋪上烘焙紙，並將其蓋過烤盤四周邊緣。把奶油、糖和香草精混合打發直到呈現輕盈和蓬鬆的狀態後，分次加入雞蛋，然後再次打勻。取一半的麵粉過篩混入攪拌，然後再加入一半牛奶攪拌。剩下的一半麵粉和牛奶重複以上步驟處理。將麵糊舀入事先準備好的烤盤內並送進烤箱烤30分鐘，或者直到以叉子叉入取出後沒有麵糊沾黏為止。將蛋糕從烤箱中取出放置10分鐘，然後才倒出到網狀鐵架上。覆蓋上毛巾，靜置過夜。

糖霜製作：糖粉和可可粉過篩後放入碗中，加入奶油和滾水攪拌至光滑為止。把蛋糕切成15片，然後將切片浸入糖霜中並裹上椰絲。將完成的蛋糕放在網架上靜置2小時或等外型固定即可。



晚餐學問大

如果你喜歡與各種食材打交道，
有辦法讓料理的過程輕鬆簡單，
就能享受烹飪的樂趣和品嚐的幸福，
並從中獲得極大的安慰與滿足。





對大多數人來說，晚餐是一天中最豐盛的一餐，享用的時間通常是在傍晚或晚上。對英國人而言，「晚餐」(dinner) 相當正式，「便餐」(supper) 則是指非正式的簡易家庭晚餐。有時也稱為「茶點」。但在現今美國與加拿大大部份地區，這兩個詞彙意義已被視為相同。

我們通常會比較費心地準備晚餐，尤其是在週末。準備晚餐時，通常會考量晚餐的目的、食材與搭配、與誰共進晚餐、餐桌的佈置以及家人與賓客對餐點的

感受等。晚餐的涵義不僅是進食而已，無論你是與家人、朋友或是同事共進晚餐，這頓飯代表的是放鬆、享受以及與他人的情誼。

與家人共享的時光

與家人共進晚餐對維繫家庭連結非常重要，通常晚餐可能是家人每天能聚在一起的唯一時段，但如今家人能聚在一起共進晚餐的機會也越來越難得了。包括加班、通勤時間太長、下班後的休閒活動、智慧型手機、電腦、社群媒體與電視等因素干擾，都是造成家人無法找出時間聚在一起的原因。如果我們沒有時間與家人聊天，對家庭的穩定性將會產生重大影響。

特殊節慶

對許多人來說，籌辦派對是一件非常快樂的事，從規劃、採買到享用派對中的美食與飲料都是一種樂趣。食物在許多特殊節慶中扮演著重要的角色，例如聖誕節、回教齋戒月、中國農曆新年、感恩節、北歐仲夏節、聖派翠克節、猶太新年以及其他許多節日等。

電視零嘴

邊看電視邊吃東西別有一番滋味，不論節目精不精彩，人們就像受到催眠似地被食物誘惑，邊盯著螢幕邊讓自己縱情享受、大快朵頤。一般來說適合邊看電視吃的零食應是容易調理和享用的食物，最好不需要餐具，諸如披薩、派、粽子、墨西哥薄餅與其他手捲或包餡食物等，都是觀賞電視時的理想零嘴。

與家人一起用餐的好處很多，因為：

- 每個人都能吃到健康的一餐
- 可降低孩子體重過重的風險
- 有助於學業成績進步
- 可增進親子間的交流
- 發掘並討論問題的機會增多
- 孩子會覺得更受重視
- 緩解家中的壓力和緊張感

資料來源：Jeanie Lerche Davis, 「與家人共進晚餐很重要」
(Family dinners are important) <http://www.webmd.com>





中式雞湯

Chicken Soup from China

2

材料

2 顆雞蛋
2 包雞湯
(無菌利樂磚包裝史雲生雞湯 250 毫升)
青蔥適量

作法

雞蛋攪勻，倒入雞湯中。
將混合的雞蛋與湯倒入熱鍋中直到
煮出蛋花。
撒上一些蔥花點綴裝飾即可。



輕鬆便利享盡美食

在規劃與準備一頓飯時，通常會考慮到與親朋好友相聚的時間與機會的重要性，但一頓飯並不一定要花很多時間準備，速食也不一定只有披薩或漢堡。現今電視美食節目與烹飪書作者提供了我們許多快速食譜，無需大廚手藝也能在 30 分鐘內立即上菜，而且營養豐富。如果有人不想或不會親自料理，也可以到超市選購各式各樣的即食料理，或是前往目前市面上越來越多供應各種沙拉與「家常菜」的商店選購，即可快速地端上一桌子的飯菜。最近更盛行食材宅配，包括一餐或一餐以上的各種食材組合，還會附上烹飪建議。



阿根廷 Carrero 燉牛肉

Carrero, meat stew
from Argentina

4

材料

- ¾ 公斤牛肉燉肉
- 1 杯麵粉 (250 毫升)
- 2 顆洋蔥，切碎
- 2 條胡蘿蔔，切丁
- 2 顆紅辣椒，切絲
- 1 包番茄糊 (無菌利樂磚 520 克)
- 1 包番茄塊 (利樂佳 250 克)
- 6 大匙橄欖油
- 2 片月桂葉
- 4 杯熱水 (1 公升)
- 1 包豌豆 (利樂佳 380 克)
- 4 顆中等大小的馬鈴薯
- 2 塊牛肉高湯塊
- 2 塊蔬菜高湯塊
- ¼ 顆南瓜
- 1 杯湯用義大利麵 (250 毫升)
- 1 大匙番椒 (cayenne pepper)
- 1 大匙牛至 (oregano) 粉
- 1 大匙磨碎的紅辣椒
- 鹽和胡椒適量

作法

牛肉切丁後撒上鹽和胡椒調味，然後裹上麵粉。用大鍋熱油後放入牛肉，注意要持續翻炒以避免麵糊黏鍋。加入洋蔥、胡蘿蔔、紅辣椒拌炒直到洋蔥變軟，然後加入番茄醬、蕃茄塊、高湯塊和月桂葉到鍋內。倒入適量熱開水煮滾後加蓋並以小火燜煮一個小時 (直到高湯量剩下一半)。馬鈴薯切成四等分、南瓜切丁加入鍋內煮至滾，然後再加入湯用義大利麵。用小火煨到材料皆熟透後加入青豆。再次滾開來後加入牛至粉、紅辣椒粉和番椒即可上桌！

資料來源：D. Martins



奈及利亞傳統約魯巴燉菜

Efo-riro, a traditional Yoruba dish
from Nigeria

8

在奈及利亞，許多家庭的派對、婚禮和各式聚會的餐桌上都可見到這道菜的蹤影。它可以單獨作為一道菜，也可以作為米飯、調理後的芭蕉或甘薯等碳水化合物主食的配菜。

材料

- 3 把菠菜 (2 包冷藏菠菜)
- 2 磅牛肉 (1 公斤)
- 1 磅牛肚 (500 公克)
- 1 磅山羊肉 (500 公克)
- 1 磅牛腿 (500 公克)
- 2 盒 Peppe Terra 綜合蔬菜包 (利樂無菌傳統包 65 毫升，內含番茄、洋蔥和紅辣椒)
- 3 顆蘇格蘭小圓帽辣椒 (可依個人偏好添加)
- 1 大匙刺槐豆 (奈及利亞依魯豆 iru 調味料)
- 1.5 湯勺 (長柄勺) 棕櫚油
- 4 塊雀巢美極湯塊 (Maggi 牛肉湯塊)
- 2 大匙鹽
- 1 大匙乾辣椒
- 1 大匙螯蝦粉
- 3 湯勺 (長柄勺) 煎炸用花生油

作法

將肉塊洗淨放入鍋中加水煮滾，用鹽 1 大匙、高湯塊 2 塊、乾辣椒 1 大匙調味後燜煮直到肉變軟嫩。如果使用生菠菜，需先洗淨並瀝乾備用。將肉和高湯分開放到不同的碗中。

花生油燒熱後倒入肉塊並煎至焦黃。將棕櫚油加熱後倒入 Peppe Terra 綜合蔬菜拌炒。添加高湯、鹽、肉湯、螯蝦粉、刺槐豆以小火燜煮 5 分鐘。將炒好的肉塊加到蔬菜鍋中，再放入菠菜拌勻。燜煮 2 分鐘即可上桌。

資料來源：B. Pratt



波蘭傳統美乃滋沙拉

Traditional Polish salad
with mayonnaise

2

材料

- 3 根煮熟的胡蘿蔔
- 2 條煮熟的香菜根 (荷蘭芹)
- 1 小顆煮熟的芹菜塊根 (celeriac)
- 3-4 條蒟蒻黃瓜
- 1 顆洋蔥
- 2 顆全熟水煮蛋
- 1 顆蘋果
- 1 盒豌豆或甜玉米 (利樂佳包裝)
- 1-2 顆煮熟的帶皮馬鈴薯

醬汁

- 300 毫升美乃滋
- 100 毫升酸奶
- 1 瓣蒜頭，搗碎
- ¼ 顆檸檬，榨汁
- 鹽和胡椒適量

作法

胡蘿蔔、香菜根、芹菜塊根切丁後混合放入碗中。將酸黃瓜和雞蛋切塊。洋蔥川燙後切小塊，蘋果刨絲，馬鈴薯去皮切丁，青豆 (或甜玉米) 瀝乾備用。將所有處理好的材料放到碗裡與醬料攪拌混合，以鹽和胡椒調味後輕輕倒入碗裡，靜置過夜或放置在冰涼處數小時即可食用。

資料來源：M. Adamska



Tetra Pak Romania

羅馬尼亞粗麥粉布丁

Semolina Pudding from Romania

5

材料

- 1 公升牛奶
- 4 大匙紅糖
- 1 條香草莢
- 1/3 杯粗麥粉 (85 毫升)
- 1 杯漿果，另外準備一些裝飾用

作法

取一個厚底的鍋子倒入牛奶，加入 3 大匙的糖和縱向切開的香草莢。待牛奶滾開時取出香草莢，一邊添加粗麥粉一邊攪拌直到濃稠。

將漿果加入一大匙的糖熬煮，直到變得像果醬般柔滑為止。

在早餐碗或玻璃容器內鋪上一層粗粒小麥糊，再疊放一層準備好的甜漿，層層堆疊直抵容器上緣為止。

(資料提供 www.goodfood.ro)



Shutterstock/C. Pujpo

墨西哥玉米蛋糕

Pastel de Elote, corn cake from Mexico

8

濕材料

- 250 毫升煉乳 (無菌利樂磚包裝)
- 半杯糖 (125 毫升)
- 5 顆置於室溫的全蛋
- 2 茶匙香草精
- 500 公克天然玉米粒 (1.5 盒利樂佳)
- 1 杯預先融化的無鹽奶油 (8 大匙)

乾材料

- 2 杯玉米粉 (500 毫升玉米粥)
- 半杯過篩麵粉 (125 毫升)
- 3 茶匙發粉
- 1 茶匙鹽

作法

準備兩個蛋糕烤盤，抹油，然後鋪上同樣已經抹好油及麵粉的內襯蠟紙。

將玉米粒放在一個碗裡搗碎。將煉乳、糖、蛋和香草精放入另一個大碗裡充分拌勻，加入搗碎的玉米粒和融化的奶油再度攪拌。

在另一個碗裡先混合乾材料，然後加入到濕材料中以不勻攪拌直到全部的材料充分混合為止。將麵糊倒入抹好油的烤模中用 175°C 的溫度烘烤 30 至 35 分鐘，或直到用牙籤刺也不會有麵糊沾黏時即可。烤好後放到網架上待涼。可搭配少許蛋酒食用。

資料來源：A. Medina



Shutterstock/oscov

俄羅斯羅宋湯

Borscht, Russian beetroot soup

4

羅宋湯以甜菜為原料，在東歐和中歐十分普遍。這道湯除了秉承料理傳統之外，現在也發展出許多不同的版本。典型的俄羅斯羅宋湯中有甜菜、肉類、高麗菜，有時也有馬鈴薯和洋蔥，通常搭配發泡鮮奶油或斯美塔那 (smetana，一種濃稠的酸奶油) 趁熱食用。

材料

- 500 公克新鮮甜菜根
- 100 公克歐防風草根 (parsnip)
- 100 公克芹菜塊根
- 300 公克高麗菜
- 2 根胡蘿蔔
- 2 顆紅洋蔥
- 1.5 公升蔬菜高湯
- 3 瓣蒜頭
- 3 枝百里香
- 2 片月桂葉
- 300 公克香腸
- 鹽和胡椒適量
- 發泡鮮奶油或酸奶油

作法

蔬菜及洋蔥去皮切絲，加奶油或橄欖油在大鍋內以中火拌炒幾分鐘。淋入高湯和香料後滾煮 30 分鐘。香腸切塊，熄火前最後幾分鐘放入鍋裡一起燉煮。以鹽和胡椒調味，淋上奶油趁熱食用。



ขอให้เจริญอาหาร

Afiyet olsun

Bon appétit

Smaklig måltid Dobrou chuť

맛있게 드세요 **Hyvää ruokahalua**

Jó étvágyat **Buon appetito**

Itadakimasu *Bon Appetite!*

Mahlzeit **Head isu** Labu apetīti

Sahtien Poftă bună

Smacznego **Velbekomme**

Καλή όρεξη (Kali orexi) *Bom appetite*

Buen provecho **Vel bekomme**

Приятного бон апети аппетита

TETRA PAK PROCESSING AND PACKAGING SYSTEMS ARE MARKETED BY, AMONG OTHERS

沙烏地阿拉伯 Tetra Pak Manufacturing Ltd
Lot 88-103, Phase 3, Jcci, Warehouse City
21413 Jeddah, Saudi Arabia
Tel +966-2 635 1515

阿根廷、烏拉圭 Tetra Pak SRL
Uruguay 2887, Victoria B1644HJ, Pcia de Buenos Aires
Tel +54 11 4725 7600

澳大利亞 Tetra Pak Marketing Pty Ltd
2A Hill Road, Homebush Bay, N.S.W. 2127
Tel +61-2 8719 7300

奧地利 Tetra Pak Mid Europe
Am Euro Platz 2, 1120 Wien
Tel +43 1 897 2200

巴爾幹半島 Tetra Pak Production d.o.o. Beograd
Milutina Milankovica 11b, 11070 Belgrade, Serbia
Tel +381-11 2017 333

波羅的海國家 Tetra Pak Baltic States
K. Ulmana gatve 86 f. Riga, Latvia
Tel +371-760 2000

比利時 Tetra Pak Belgium NV/SA
A.Gossetlaan 28A Bus 1, 1702 Groot Bijgaarden
Tel +32-2467 6811

巴西、巴拉圭 Tetra Pak Ltda
Av.das Nações Unidas,4777- 10º andar
Ed.Villa-Lobos - Alto de Pinheiros
05477-000 São Paulo, SP

Tel +55-11 5501 3200
加拿大 Tetra Pak Canada Inc.
1610-16th Ave, Richmond Hill, Ontario L4B 4N6
Tel +1-905 780 6030

中美洲及加勒比海地區 Tetra Pak S.A.
Ave. Samuel Lewis y Calle 55 Obarrio
Edificio Plaza Globus, piso 7, Panama
Tel +507 2085800

中亞 Tetra Pak Kazakhstan Ltd
22 Zenkov Street, 050010 Almaty, Kazakhstan
Tel +7 727 259 84 00

智利 Tetra Pak de Chile Ltda
Av El Bosque Sur 130, Piso 8
Las Condes, 676 0435 Santiago
Tel +56 2 940 7000

中國 (PR) Tetra Pak China Ltd
29th fl, CITIC Sq, 1168 Nanjing Xi Lu,
Shanghai 200041
Tel +8621-3217 4688

哥倫比亞、厄瓜多爾 Tetra Pak Ltda
World Trade Center, Calle 100 No 8A-55,
Torre C, Oficina 209, Bogota
Tel +57-1 628 3630

捷克、斯洛伐克 Republics
Tetra Pak Poland & Danube
Nova cesta 17, 140 21 Praha 4
Tel +420-2 6100 7111

東地中海地區 Tetra Pak East Med.
Mkallles 691 Centre, Beirut, Lebanon
Tel +961-1-693 777

埃及 Tetra Pak Egypt Ltd
Block 72 City Center 3rd Floor, from
Teseen St. Beside Banking Center, New Cairo
Tel +2 02 26160180

芬蘭 Tetra Pak Oy
Meijeritie 2, 00370 Helsinki
Tel +358-207633611

法國 Tetra Pak France
420, rue d'Estienne d'Orves,
92705 Colombes Cedex
Tel +33-1 56 47 5000

德國 Tetra Pak Mid Europe
Frankfurter Strasse 79-81, 65233 Hochheim
Tel +49-6146 590

Tetra Pak Processing GmbH
Senefelder - Ring 27, 21465 Reinbek
Tel +49-40 600 910,

希臘 Tetra Pak Hellas SA
Kifissias 56 & Delfon
15125 Marousi, Athens
Tel +30-210 616 7500

匈牙利 Tetra Pak Poland & Danube
P O Box 200, Industrial Site 2041 Budaörs,
Hungary
Tel +36-23 885 200

印度 Tetra Pak India Pvt Ltd
Global Business Park, Tower C, 5th fl.
Mehroli-Gurgaon Rd 122001 Gurgaon, Haryana
Tel +91-124 256 5630

印尼 PT Tetra Pak Indonesia
Jl. Buncit Raya Kav.100, Lantai 3 Jakarta 12510
Tel +62-21 7917 8000

伊朗 Tetra Pak Iran
1st fl. Khorshid Bldg.No.1264, Vali Asr Ave.
Tehran 1435674173
Tel +9821-82 139 000

愛爾蘭 Tetra Pak Ireland Ltd
5th Floor, 1 Tuansgate, Belgard Square East,
Tallaght, Dublin 24
Tel +353-1 467 8000

義大利 Tetra Pak Italiana SpA
Viale della Resistenza 56/A, 42048 Rubiera (RE)
Tel +39-0522 263 411

Tetra Pak Food Engineering SpA
Via Saragat N. 4, 20054 Nova Milanese (MI)
Tel +39-0362 4951

日本 Nihon Tetra Pak K.K.
Kioicho Fukudaya Bldg. 6-12, Kioicho,
Chiyoda-ku, Tokyo 102-8544
Tel +81-3-5211 2111

肯亞、東非
Tetra Pak (Kenya) Ltd
P O Box 78340, Nairobi
Tel +254 20 6909 000

韓國 Tetra Pak Ltd
7F Ansung Tower, 737-35 Hannan-dong
Yongsan-gu, 140-895 Seoul, South Korea
Tel +82-2 799 2302

馬來西亞、新加坡
Tetra Pak (Malaysia) Sdn Bhd
1201 Level 12 Uptown 2, No.2 Jalan
SS21/37 Damansara Uptown,
47400 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan
Tel +603 7724 7000

墨西哥 Tetra Pak SA de CV
Av.Ejército Nacional 843-B, Antara Polanco,
Torre Paseo, Acceso A-Piso 2, Col.Granada,
Del.Miguel Hidalgo, C.P.11520 México, D.F.
Tel +52-55 2122 8700

荷蘭 Tetra Pak B.V.
Oostelijke Randweg 48 4782 PZ Moerdijk
Tel +31-168 386500

Tetra Pak Processing Systems BV
Hoofdveste 18, 3992 DG Houten
Tel +31-305 349 999

紐西蘭 Tetra Pak New Zealand Ltd
Level 1, Tetra Pak Building, Waikato Innovation
Park, Ruakura Lane, Hamilton 3214
Tel +64 7 8591442

北非 Tetra Pak Maghreb
69 rue Othmane Ibnou Affane 3ème etage,
20000 Casablanca, Morocco
Tel +212 2248 8150

挪威 Tetra Pak AS
P.O.Box 477, 1327 Lysaker
Tel +47-67 83 30 00

巴基斯坦 Tetra Pak Pakistan Ltd
316 - Upper Mall, Lahore 54000
Tel +92-42 5710070-77

秘魯、玻利維亞 Tetra Pak SA (Perú)
Av Victor A.Belaúnde 147 Centro Empresarial
Edif. Real Seis Ofic. 403 Lima 27
Tel +51 1 212 1060

菲律賓 Tetra Pak Philippines Inc
7/F Net One Center 26 St.Cnr. Third Ave
Crescent Park W Distr Bonifacio Global City
Taguig 1634, Metro Manila
Tel +632 976 3400

波蘭 Tetra Pak Poland & Danube
Osmánska 14, 02-823 Warsaw
Tel +48-22 5434 000

葡萄牙 Tetra Pak Ibéria
Av do Forte 12, 2790-072 Carnaxide
Tel +351-21 416 5600

羅馬尼亞 Tetra Pak Romania S.R.L.
1A, Ion Ionescu de la Brad St.,
Baneasa Airport tower, 3rd fl. BUCHAREST 1,
Tel: +40 316206886

俄羅斯、白俄羅斯 Tetra Pak A/O
8, Wilhelm Pieck str, 129226 Moscow
Tel +7-095 787 8000

斯洛維尼亞、克羅埃西亞和阿爾巴尼亞 Tetra Pak d.o.o.
Spruha 36, Trzin, 1236 Ljubljana, Slovenia
Tel +386-1 5304 200

南非 Tetra Pak South Africa (Pty) Ltd
100 Electron Avenue, Isando, Gauteng 1600
Tel +27-11 570 3000

西班牙 Tetra Pak Ibéria
Latón, 8 (Poligono Finanzauto)
28500 Arganda del Rey (Madrid)
Tel +34-91 876 9500

瑞典、丹麥 Tetra Pak Sweden AB
Ruben Rausing's gata, 221 86 Lund
Tel: +46 46 36 10 00

瑞士 Tetra Pak Mid Europe
Europastrasse 30, 8152 Glattbrugg
Tel +41-44 804 6600

臺灣 Tetra Pak Taiwan Ltd
4, Wen Ming 3rd Street, Lin Kou Ind. Park 3,
Taoyuan 333
Tel +886-3 328 3111

泰國 Tetra Pak (Thailand) Ltd
1042 Soi Sukhumvit 66/1, Sukhumvit Road
Bangchak, Bangkok 10260
Tel +66-2 704 3000

土耳其 Tetra Pak AS
Buyukdere Cad. Nuroi Plaza.
No: 255 A-Blok Kat:10, 34398 Maslak-Istanbul
Tel +90-212 444 68 78

烏克蘭 Tetra Pak Ukraine
Mezhigirska ul.82, 04080 Kiev 80
Tel +380-44 230 3939

阿拉伯聯合大公國 Tetra Pak Gulf
Jebel Ali Free Zone, S-10107 South Zone, Dubai
Tel +971-4 8811222

英國 Tetra Pak Ltd
Bedwell Rd., Cross Lanes, Wrexham LL13 0UT
Tel +44-870 442 6000

Tetra Pak Processing UK Ltd
Swan House, Peregrine Business Park
Gomm Road, High Wycombe HP13 7DL
Tel +44 870 442 6400

美國 Tetra Pak Inc
101 Corporate Woods Parkway,
Vernon Hills, IL 60061
Tel +1-847 955 6000

委內瑞拉 Tetra Pak C.A.
Ave Francisco de Miranda Edif Torre
KPMG piso 7, Chacao Caracas 1060
Tel +58-212 277 71 00

西非 Tetra Pak West Africa Ltd
2 IPM Avenue
Alausa Ikeja, Lagos, Nigeria
Tel +234-1 448 23390

越南 Tetra Pak Vietnam
235 Dong Khoi Str Metropolitan Bldg 14th fl
District 1, Ho Chi Minh City
Tel +84- 8 3825 71 00



混合來源

產品組源自良好管理的森林及其它受控來源

www.fsc.org Cert no. SGS-COC-100104
©1996 Forest Stewardship Council

利樂、、保護好品質，
利樂磚、利樂傳統包、利樂屏、利樂枕、利樂晶、利樂鑽、利樂佳、
利樂皇、利樂冠、利樂威為公司註冊商標，所有權歸屬利樂集團。

www.tetrapak.com/tw

