

彰化縣新住民家庭服務中心



NO.

51

111年4月出刊



彰化市南郭路一段60號4樓

Pusat Pelayanan Keluarga Pendatang Baru Kabupaten Changhua
Trung tâm phục vụ gia đình người nhập cư huyện Chương Hóa
The Family Service for Immigrants In Changhua County

01 傳說中的香料

02 美味的越南香料美食

06 使用香料為食品和健康

08 懷念熟悉味道

10 多元文化食譜書

11 我的初體驗

12 越南介紹

了解與社會的好

13 1990馬上幫您

14 有獎徵答



傳說中的香料

社
工
員

呂
佳
汶

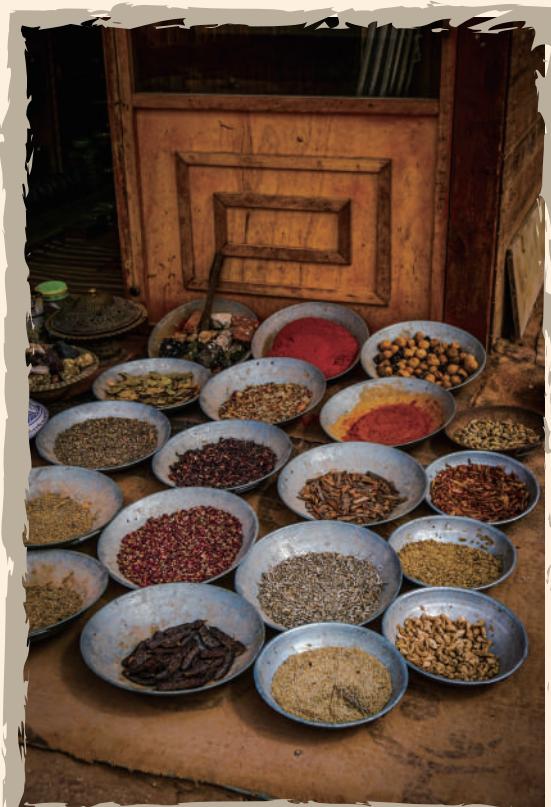


人們在很久以前便開始使用香料，香料在古代是身分的象徵，就像台灣的料理會加入很多的糖來表示這個家庭經濟狀況良好相同志，以前香料和糖都是非常貴重的物品。

而大部分的香料原產於東方世界，東南亞、印度等地，中東和歐洲的香料相對較少，所以在古代中國的絲綢貿易之路裡，各種各樣的香料成為人們趨之若鶩的熱門商品，由於路途遙遠、路程危險又常受到戰爭的影響，香料的供貨一直不太穩定，直到15到17世紀，大航海時代來臨，穩定住了香料供貨的同時，也開啟了殖民時代，原先遙不可及的香料國、神秘東方，成了西方列強兵家必爭之地。

香料如今已成為唾手可得的東西，舉凡台灣料理中常用來入菜的胡椒、薑等，都原產於東南亞熱帶地區一帶，台灣街頭常見的東南亞美食中，也可以嚐出裡頭多樣且豐富的調味，因氣候條件、文化習俗等多種因素的緣故，東南亞的料理中常會加入很多不同的香料，在品嚐東南亞美食的過程中，你是否留意過口中這番新滋味從何而來？

下一次再到餐廳用餐時，你會不會多留心於眼前調味料呢？



美味的越南香料美食

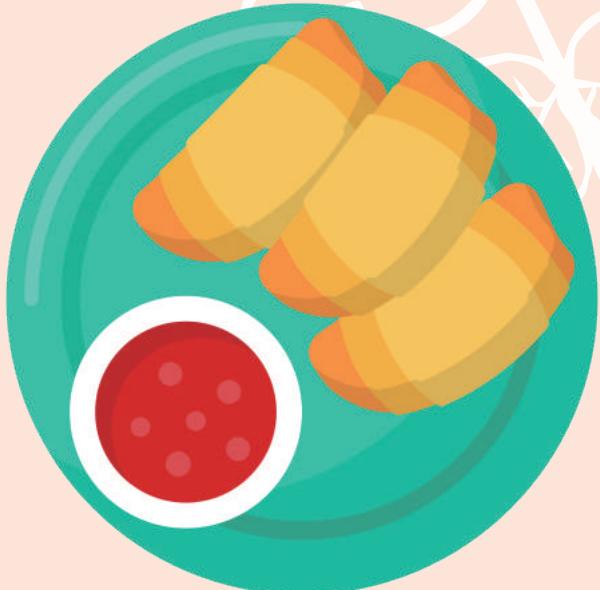
范氏伶

有一句話說：民以食爲天，而食以香爲重。講到香料，很多人第一個反應都是化學或染料等。而你會想到什麼呢？印度料理？台灣料理？西方料理？其實東南亞料理也非常注重及講究選擇香料入菜的，越南美食非常注重色、香、味，且挑選搭配新鮮香草是非常重要要的關鍵。



這些香料的香味從小埋藏在我們的味蕾記憶中，這讓來自越南的我想起家鄉美食料理，想起「爸爸的味道」，應該有人會疑惑為什麼不是「媽媽的味道」而是「爸爸的味道」呢？偷偷告訴大家，我爸爸年輕時是警察，同時也是一名廚師，手藝超越我媽哦！

前幾天才和爸爸通過電話，學習怎麼配香料才能煮出那懷念的「Chả lát 豬肉假蒟捲」，看著外皮綠油油，肉餡香的胡椒，淡淡的是紅蔥頭味，綿密的是雞蛋黃，非常香甜可口，簡直是完美的搭配。我在煎的時候十里飄香，樓上的大兒子嗅到香味跑下來問：「今天媽煮什麼這麼那麼香，口水都要滴下來了」。上桌時因為假蒟已熟了所以外觀變色了，口感油而不膩，對我來說山珍海味也比不上！



其實越南特色香料美食有很多，像河粉食^用香料，越南有一家【

2 4 河粉】品^牌可^到達^{2 4}種^{香料}的^呦！其中我最喜歡的是Rau mùi tàu (ngò gai) 刺^香菜/刺^芹、hoa hồi 八^角、thảo quả 草^果、quế 肉桂。



Rau mùi tàu (ngò gai)

刺^香菜/刺^芹



hoa hồi

八^角



thảo quả

草^果



quế

肉桂

大家應該有聽過越南鴨仔蛋經典特色美食吧，鴨仔蛋是不能缺少少了rau răm — 越南香菜。

如果煮酸魚湯是不能少了rau ngô (ngò ôm) 中華石龍尾，還有許多料理會用到的香料，香菜像是Bạchà 薄荷、Hung lùi 留蘭香、húng quế (húng chó) 九層塔 (羅勒) 、húng chanh 左手香、kinh giới 香薷。



Bạchà
薄荷



Hung lùi
留蘭香



húng quế (húng chó)
九層塔 (羅勒)



húng chanh
左手香



diếp cá
魚腥草



củ gừng
薑



củ nghệ
薑黃



củ riềng
南薑



củ tỏi
蒜頭

Dân gian có câu: Con người ta sống phải có thực mới vực được đạo, còn đối với những món ẩm thực thì hương vị lại là thứ vô cùng quan trọng. Mỗi khi chúng ta nói đến gia vị, phản ứng đầu tiên của nhiều người là những hóa chất hoặc thuốc nhuộm màu gì đó. Còn bạn? Bạn sẽ nghĩ đến gì nào? Những món ăn nổi tiếng Ấn Độ? Hay những món ăn khó quên của Đài Loan? Hay là những món phương Tây sang chảnh?

Thực ra, ẩm thực Đông Nam Á cũng rất chú trọng và tinh tế trong việc lựa chọn các gia vị, hương liệu.

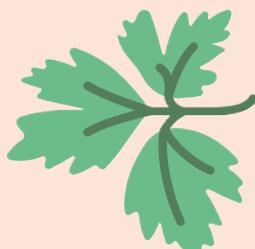
Cũng có những món ngon gia vị quyến rũ như cơm cuộn Tây Ban Nha, món tráng miệng Ý, v.v. Đặc biệt là ẩm thực Việt Nam, rất chú trọng đến màu sắc, hương thơm và mùi vị, và việc lựa chọn, kết hợp giữa các loại thảo mộc tươi, rau thơm là một chìa khóa rất quan trọng để làm nên những món ăn ngon mà còn mang lại sức khỏe. Những gia vị ấy, những hương thơm độc đáo ấy đã hàn sâu trong trí nhớ của chúng tôi từ thuở ấu thơ. Nói về điều này khiến tôi nhớ đến những món ăn quê hương, làm tôi chợt nhớ đến [Hương vị của bố]

Đến đây chắc sẽ có bạn hỏi tại sao không phải là [Hương vị của mẹ] mà lại là [Hương vị của bố]?

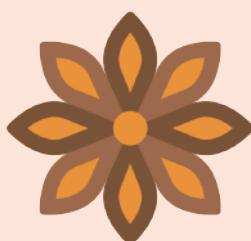
Vâng, đây là bí mật của nhà tôi đấy, hôm nay tôi bật mí cùng mọi người nhé. Bố tôi khi còn trẻ là một cảnh sát, nhưng ông cũng là một đầu bếp nấu ăn ngon tuyệt vời, và tay nghề của ông còn xịn sò hơn so với mẹ tôi rất nhiều!

Nhớ lại chuyện tôi vừa gọi điện thoại hỏi bố học cách ướp các loại gia vị để nấu món chả lá lốt cách đây hai tuần. Cái món khoái khẩu khó quên ấy gợi về cả một miền ký ức. Nhìn lớp lá bọc xanh mướt, vị ngọt ngọt, phần nhân thịt thơm phức mùi tiêu, mùi hành, cùng vị béo ngậy của lòng đỏ trứng gà quả thực là một sự kết hợp quá hoàn hảo. Khi tôi đang rán, mùi chả thơm bay miên man cả ngàn dặm, cậu cả trên lầu lạch bạch vừa chạy xuống vừa hỏi: "Sao hôm nay mẹ nấu món gì mà thơm thế? Nước miếng con chảy ròng ròng rồi nè". Khi chả chiên xong, vì lá đã được nấu chín nên bề ngoài đã ngả sang màu đậm, không còn xanh màu xanh của lá nữa, chả có vị thơm béo ngậy nhưng không hề ngấy.

Ngoài ra còn có rất nhiều món ngon với những gia vị đặc biệt của Việt Nam. Chẳng hạn như gia vị trong món phở, có một thương hiệu nổi tiếng như phở 24 ở Việt Nam, có đến 24 loại gia vị làm nên một tô phở! Và một trong những vị mà tôi yêu thích là rau mùi tàu (ngò gai), hoa hồi, thảo quả và vỏ quế.



Rau mùi tàu (ngò gai)



hoa hồi



thảo quả



quế

Chắc hẳn ai cũng đã từng nghe qua món đặc sản trứng vịt lộn kinh điển của Việt Nam.

Trứng vịt lộn thì không thể thiếu rau răm được rồi.

Nếu nấu canh chua cá lóc, bạn lại không thể thiếu rau ngổ (ngò ôm).

Ngoài ra còn có nhiều loại gia vị, rau thơm dùng trong những món ăn ở Việt Nam như: ngò gai, húng bạc hà, húng lủi, húng quế (húng chó), hay húng chanh, kinh giới. Và những loại rau thơm này có thể ăn sống, đối với người Việt Nam thì rau thơm ăn sống lại càng ngon đúng kiểu hơn.



Bạch tà



Húng lủi



húng quế (húng chó)



húng chanh



diếp cá



củ gừng



củ nghệ



củ riềng



củ tỏi

使^用香^料為^食品^和健^康

譚^女艷^女薇^女



我們今天吃什麼呢？

每個國家都會使用香料和調味料，雖然使用的種類不相同，但目的是致的，希望烹煮的料理變得美味和健康。所以，香料與調味料是食物中無法缺少的靈魂。

在這裡，我想分享印度尼西亞的香料和調味料。印度尼西亞是一個自然資源豐富的國家，衆所皆知，除了礦產外，印度尼西亞在國際市場上還盛產高價值香料，印度尼西亞至少有40多種香料，因此，印度尼西亞香料的豐富多樣而被稱為“香料之母”，許多印度尼西亞料理具有獨特的香氣，通常帶有濃郁的香料味。



而印度尼西亞香料有多種好處，除了可以作烹飪香料外，還可以用於傳統藥物中。

印尼是一個群島國家，屬熱帶氣候，印尼不僅有衆多島嶼，還以種族和文化繁多而聞名；因此，多種的香料與調味料再加上多樣性的文化和種族，是印尼傳統美食口味多樣化和獨特的原因。

根據數據顯示，除了 50 種 soto 外，印尼還有 100 種辣椒醬和 60 多種沙爹。如果把印尼所有的美食和飲料食譜加起來，至少有 1,458 種食譜。



哇，非常多樣化，對吧！

印尼料理除了含有大量香料外，還以辣味食物著稱，幾乎所有的是印尼料理都使用辣椒，與香料有關的料理通常比較濃郁，此外，在幾道料理中也會添加椰奶。

正是上述這些特點使印尼料理有名揚海外。





懷念的熟悉味道

張竹桃

回想起我剛嫁到台灣時，當時懷著身孕，非常想念家鄉的料理，但我們家附近很少有越南小吃，所以我自己去買材料回來做越南生菜春捲。

製作春捲需要的材料有：如豬肉、蝦子、米線、小黃瓜、大陸妹、香菜等，我很喜歡放薄荷跟紫蘇在裡頭，這樣比較提味，我同時會自己製作魚露醬搭配春捲，這些





樣的口感更佳，剛開始台灣的朋友沒辦法接受魚露的氣味，就像我剛來台灣時，也沒辦法接受臭豆腐的味道。我自己製作的魚露有改良過，裡頭加入了鳳梨、檸檬、蒜頭、辣椒，味道沒那麼難以忍受，紫蘇除了能夠入菜外，還可以拿來煮茶來喝，也可以拿去曬乾醃梅子，有時候我會煮越南咖哩，在裡面加香茅草、椰奶。

在越南有很多特別的香料，例如：香茅草、薄荷、紫蘇、七葉蘭，在台灣被當作觀賞用的植物，但是在越南，它們可以被拿來當作香料。像是香茅草可以做很多不同料理，如：香茅檸檬茶、香茅排骨、香茅魚、香茅雞肉。還有我 very懷念的越南甜點娘惹糕，它的味道很特別，裡面有加綠豆和七葉蘭，這些也可以當色素使用；七葉蘭也可以拿來煮茶喝，還可以做成甜點，甚至可以放在豆漿裡一起煮，味道會更加香醇順口。有時我會請台灣的朋友到家作客，大家都非常喜歡我煮的越南料理，我也在家種植了很多越南的香料，這樣隨時都可以吃到家鄉味了！



多元文化食譜書

彰化縣芳苑區新住民社區據點

彰化基督教青年會自107年起承接芳苑區
新住民社區服務據點，看到許多的新住民很
努力的在台灣這塊土地生活，但社區內的大
眾仍會因為對於新住民的不了解，產生許多
多的偏見及負面印象。芳苑區新住民據點為
了打破這樣的困境，不斷在地方深耕培力著
新住民與新住民子女們（新一代）。終於在
今年開花結果，新住民與新一代們不但走入
社區內與在地的民眾分享自己母國的文化及美
食，更是撰寫出這本有新住民及新一代美食
及故事的多元文化食譜書，期望透過不同
方式讓在地的民眾能看到他們的優點，達到
轉化對新住民家庭刻板印象的目標。

我^{メイ}的^{メイ}初^{タメ}體^{タメ}驗^{タメ}

大^カ城^シ國^カ中^カ

陳^カ麗^カ玲^カ

第一次吃到越南科特餅，其實沒有非常喜歡吃，但可能是慢慢習慣這個味道，也可能是媽媽因為我在比例上做了調整，所以我就不排斥這道菜，反而喜歡上了它。



薑黃餅與科特煎餅作法：

- 一、先開小火並把水(一杯)、椰奶(一杯)、薑黃粉(一大匙)、蛋一颗、蔥少許攪拌均勻裝至小碗。
- 二、倒入鍋子，把一面煎至金黃再把豬肉、豆芽菜、蝦子加進去，蓋上蓋子悶熟。(科特餅是放入章魚燒烤煎烤，約五分鐘放入蝦子)
- 三、最後把將另一邊蓋上(柯特煎餅持續煎烤10分鐘)，就完成了。

越南介紹

大城國中

陳麗玲

我媽來自大家耳熟能詳的越南，從台灣坐飛機出發大概3個小時就可以抵達他們最大的城市胡志明市。

我回去的時候都是寒暑假，與台灣不同的是越南的冬天不太冷，但夏天是熱到不行，但也因為熱的關係種植了很多好吃的水果如波羅蜜、紅毛丹等。

了解與美好社會

大城國中

陳麗玲

想藉著我們的故事隱約的向大家說，人與人之間本來就有很多的不同，但是透過溝通與了解，大家就能和樂融融。就像當我們了解新住民，就可以認識體驗到各國不同的習俗，事實上新住民跟我們都是生活在台灣土地上，儘管有著文化上的差異，但是我相信，只要彼此了解，我們就能創造一個美好互相包容的社會。



1 9 9 0

外來人士在臺生活諮詢服務熱線

爲了方便大眾記憶，移民署外來人士在臺生活諮詢服務熱線自3月1日後，統一調整為「1990馬上幫您」。自111年3月1日起至111年6月30日止，為原0800-024-111及1990都可以使用，自111年7月1日起將停用原本0800-024-111號碼。

移民署設置「外來人士在臺生活諮詢服務熱線」，提供中、英、日、越、印、泰、柬共7種語言的諮詢服務，爲即將來臺或已在臺之外來人士，提供即時最新且完善多語言生活諮詢服務，方便外來人士來臺從事各項活動及居住，有需求求的人都可以撥打此專線，持續爲民衆解惑！



有獎徵答

只要答對問題且寫在明信片上，註明參加 51 期有獎徵答活動，並留下您的姓名、地址、電話，寄至彰化縣新住民家庭服務中心即可參加。

我們將於 111 年 6 月 7 日抽出 3 名得獎者，並寄送一份精美禮物，歡迎踴躍參加。



題目

1 「外來人士在臺生活諮詢服務熱線」改為為四個數字的服務專線，請問是下列何者？

A 1922

B 1995

C 1990

2 在譚豔薇的文章中，有提到印尼因為香料豐富而被稱為什麼之母，請問是下列何種選項？

A 香料之母

B 礦產之母

C 萬國之母



3 彰化縣芳苑區新住民社區服務據點的多元文化食譜書中，裡面提到某種越南的煎餅，請問是下列何種煎餅？

A 科威特煎餅

B 科特煎餅

C 韓式泡菜煎餅



半年刊訂閱方式

欲收到彰化縣新住民家庭服務中心的半年刊，可加入臉書且設定追蹤或加入 LINE，來取得最新刊物資訊。



臉書



LINE



官方網站



服務時間：星期一至星期六 09:00-12:00、13:00-18:00
(星期日及國定假日均休館)

地址：500彰化市南郭路一段60號4樓

網址：<https://fsi.chcg.gov.tw/>

E-mail：family7237885@gmail.com



1 1 1 年新住民社區服務據點

服務鄉鎮



彰化市、芬園鄉
花壇鄉、和美鎮
伸港鄉、線西鄉
秀水鄉

聯絡方式

地址：500彰化市南郭路一段60號4樓
電話：04-7267996

社團法人彰化縣生命線協會承辦



大村鄉、員林市
永靖鄉、社頭鄉
埔心鄉、田尾鄉

地址：510彰化縣員林市大同路二段126號

電話：04-8380699

彰化縣志願服務協會承辦



埔鹽鄉、溪湖鎮
埤頭鄉、北斗鎮
溪州鄉、田中鄉
二水鄉

地址：520彰化縣田中鎮斗中路一段222號3樓

電話：04-8746380

財團法人伊甸社會福利基金會承辦



芳苑鄉、二林鎮
竹塘鄉、大城鄉
鹿港鎮、福興鄉

地址：510彰化縣員林市中山路218號4F

電話：04-8368232

彰化基督教青年會承辦



邀稿

歡迎新住民及家庭成員寫下參與活動想法，或是在台生活經驗、母國相關文化分享，以增進不同文化家庭經驗交流與互動。

注意事項

投稿文章須800字內，若您文章被選上將提供稿費
單位將有刪減投稿內容的權利

投稿文章請註明姓名、電話及地址，並寄至

family7237885@gmail.com，標題需註明「投稿半年刊」

- 指導單位：內政部
- 發行單位：彰化縣政府
- 承辦單位：社團法人彰化縣生命線協會
- 發行人：王惠美
- 編輯顧問：王蘭心(彰化縣政府社會處處長)、陳素貞(彰化縣政府社會處副處長)、黃麗絢(彰化縣政府社會處婦女及新住民福利科科長)、王冠君(社團法人彰化縣生命線協會理事長)
- 總編輯：夏蕙芳、呂敏昌
- 編輯群：張孟勳、阮湘晴、王玖鈞、呂佳汶
- 設計編排：MUMULab.com