



餓我鬼

• Go away! Hunger! •

速速退

零下食肚 為生活加熱
About Snacks About Microwave food

一罐在手 三分鐘
好菜上桌 泡麵遊地球
About Canned Food About Instant noodles

• 文化勤報放暑假囉!下學期見! •

• 各期預覽 •

罐在手 好菜上桌

About Canned Food

文/游婉茹 攝/何勵玲



十八世紀末時，法國將領拿破崙率軍征戰四方，但當時的新鮮食品經由馬車曠日廢時地運送到前線時往往已腐壞變質，為此許多科學家苦思冥想，終於在十九世紀初成功創造了可容易保存的偉大食品——罐頭！

歷經了數百年之後，罐頭在其保存期限長且方便食用的特性下已深入各個家庭，儼然成了居家必備的生活良品。除了當作緊急儲備的糧食外，外宿的學生、忙碌的上班族們若偶爾想吃稀飯，卻又沒時間與精力煮配菜時該怎麼辦呢？沒關係！這時候只要打開幾瓶罐頭，就能立刻端出一桌美味料理！



土豆
Tu Dou
麵筋
Mian Jin

吃稀飯時必備的經典罐頭，Q彈的麵筋加上豆香十足的花生，口感豐富多層次。鹹甜的醬汁與稀飯的米香相互交融，在嘴裡越嚼越香甜，不愧是罐頭界裡的長青代表！

接下來介紹的幼筍也是配稀飯的常備罐頭，鮮嫩的幼筍浸泡在以辣油、糖、鹽調製的特殊醬料中，一打開蓋子，濃厚的筍香與油香立刻撲鼻而來。從罐頭中夾起一條幼筍，油亮的金色光芒立刻奪人目光，放入口中咀嚼時還會有清脆的聲響，沒想到這罐看似平凡的幼筍，居然也能滿足視覺、聽覺與味覺上的極大享受。



幼筍
You Suen

有別於一般的鮪魚罐頭，這款罐頭除了鮪魚之外又添加了乾筍，兩者組合看似突兀，但實際品嘗起來卻又十分相襯。鮪魚的鮮甜搭配乾筍的香脆，多重口感在嘴裡同時爆發，偏好經典又喜愛嘗鮮的你千萬不能錯過！



香筍
Shiang Suen
鮪魚
Wei Yu

說到罐頭就絕對不能忘記這瓶萬用珍品——泡菜。它除了能當開胃前菜或是倒進火鍋當現成湯底之外，其香濃的醬汁與酸甜的醃漬白菜絕對是平淡稀飯的最佳拍檔。炎炎夏日沒胃口嗎？趕快打開一罐泡菜，讓它用濃厚又爽口的滋味喚醒你沉睡的味蕾！



泡菜
Pau Tsai

市面上的罐頭種類數不勝數，大家是否也有屬於自己獨門的『罐頭配餐法』呢？若想輕鬆方便地解決一餐，記得參考這個特別為學生及上班族設計的罐頭菜單喔！



三分鐘 泡麵遊地球

About Instant noodles

文／洪紫芸

說到泡麵，首先要提起的當然是人稱「速食麵之父」的安藤百福。安藤百福是台灣人，原名吳百福，出生於日治台灣嘉義廳樸仔腳街。當時是為了拯救飽受飢荒之苦的人民，因而發明了泡麵。

為因應各國文化差異，經過幾十年不斷改良，泡麵在不同地區發展出了截然不同的風味，面對如此多樣化的選擇常常猶豫不決嗎？不要擔心！現在就讓我們為您分析泡麵在各國間的差異！

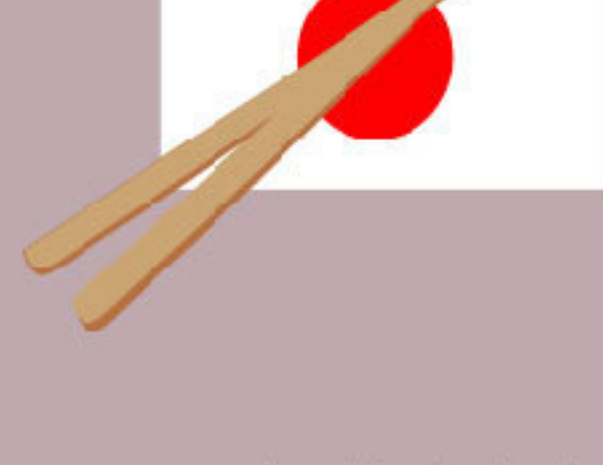


臺灣

Taiwan



臺灣最具代表性的泡麵絕對非「維力炸醬麵」莫屬！維力炸醬麵是家喻戶曉的老品牌老口味，它之所以好吃、好調理，祕訣在於原料完全採用熟成的豆瓣製成豆瓣醬，在穩定的溫溼度控制下，其發酵的時間、溫度是創造美味的最大祕訣。民國六十七年維力炸醬麵問世，一包兩吃、乾麵附湯的吃法擄獲消費者的心，迅速地成為國內「速食乾麵的第一品牌」。身為一個台灣人，沒吃過也都應該聽過「維力炸醬麵」，這便是這碗泡麵的魅力！



日本

Japan



忠於原味才是王道！「日清原味杯麵」是第一個出現在世界上的杯麵，也是具有權威性的一款泡麵。能被冠上杯麵之父的頭銜，且地位屹立不搖至今自然有它的原因——小小一杯的湯頭卻很甘甜、配料也十分豐富，不會有像在咀嚼塑膠肉片的感覺。當大家心情不好，又或是半夜肚子餓時，無論有再多新奇的泡麵口味，都無法捨棄這個最原始的老口味。有點餓又不會太餓的時候，來一碗日清杯麵真是極其幸福的事！



韓國

Korea



受到文化及氣候的影響，韓國的泡麵麵條通常久煮不爛，且大多都是辛辣口味。最具代表性的韓國泡麵便是「農心辛拉麵」。「辛拉麵」的意思就是辣味拉麵，但台灣販售的辛拉麵經過調整後辣度已降低不少，且辣粉包是另外附上的獨立包裝，讓不吃辣的朋友能斟酌添加，這貼心的設計讓所有消費者都能品嚐辛拉麵獨特的風味！特別推薦，既然是韓式口味，煮泡麵時不妨用泡菜代替蔬菜，吃起來更辣更有風味喔！



俄羅斯

Russia



再來介紹的是屬於戰鬥民族——俄羅斯的泡麵。俄羅斯泡麵特別的地方並不在於泡麵麵體，而是他們吃泡麵的獨特方法！地處高緯地帶的俄羅斯，最適合在冷冷的天氣裡來碗熱騰騰的泡麵，但泡麵的配角竟是……美乃滋！當我第一次聽到這種吃法時，便心血來潮地拿了家裡的排骨雞麵來試，結果是雖然不難吃，但味道真的相當奇妙……。加了美乃滋後的泡麵相當解辣，我想美乃滋大概與起司片一樣有異曲同工之妙吧！



泰國

Thailand



位於熱帶的泰國，人們為了提振食慾而開發了各式酸辣風味的食物。某天我偶然在市場發現綠咖哩雞口味的泡麵。當時有點懷疑，綠咖哩怎麼可能配麵吃呢？於是抱著實驗心態買了一包，一試之下才發現，這口味真令人感到驚艷！它的湯微甜又帶著辣勁，彈牙的麵條與湯汁搭配更是一絕！泡這款泡麵時建議別放太多水，只須留一點點湯汁即可，這樣湯汁才不會太稀太淡。這口味就和泰國有名的綠咖哩是一模一樣的味道，且價格又意外地便宜，喜歡泰式綠咖哩的朋友，一定要試試！

生存在這繁忙的時代裡，人們為了競爭不得不把握每分每秒。因此，主打省時的泡麵成了現代人果腹的首選，從每人平均每五天吃一次的驚人數據，就能看出泡麵背後所隱藏的商機已是不容小覷！

Image Source <https://www.google.com/imghp?hl=zh-TW>

• H O M E •

文/游雅權 攝/何勵邦

奔波數公里，筆者詢問了身在高雄某山區大學的同學，當你在沒車、沒時間到市區覓食時，即便尋找餐飲店千百回，也尋不著它的身影時，驀然回首只有那便利商店佇立在燈火闌珊處，迎接你的招牌點亮著。沒錯！接下來我們就要為大家介紹，當你身處在三餐只能依賴便利商店的微波食品這種窘境時，如何吃得均衡又有變化呢？即使沒有這種困擾，單純享受方便快捷的美食也是很好的選擇喔！

Breakfast

奏三重起司起



要介紹的是連網路上都超推的一款三明治，將紅切達、莫札瑞拉、奶油等三種來自不同國家的起司融合在小小的三明治之中，簡直就是三明治界的地球村！吐司內側塗上pizza醬，番茄羅勒的香氣更將起司的濃厚推向極致，加熱後的起司據說可以拉長到30cm喔！

羊

麵利人我醬肉加番

的相去不遠，喜歡番茄味重一點可以再加上番茄醬增添風味。另外需要留意的是，大部分的義大利麵都會加豬肉和牛肉，若是在食用上有禁忌的客人要特別注意。



Afternoon Tea

茶碗蒸



香菇、玉米、豌豆等蔬菜，滑順軟嫩的蛋搭配肉絲扎實的口感，一碗相當於一顆茶葉蛋的低熱量，適合嘴饞但正在實行減肥計畫的你，給予充分的飽足感！

炆貝

蝦仁、蟹黃、翡翠等三種特色燒賣，物超所值的份量和海陸混和為舌尖帶來的衝擊，絕對讓你齒頰留香，難捨其味。



Б А С

佛家特咖哩飯&小哇咖哩飯



味，前者口味偏甜，後者則偏辣，並帶有些許的香料味。兩者的配料都非常大塊，光是視覺上就能飽餐一頓。

在這個講求養生的時代，營養均衡才是我們最應該注重的，注重每一餐的健康，加熱的不僅僅是食物，還有生活上備受折磨的疲憊心靈。

零下食肚

About Snacks

文/紀欣婷

「零食」在許多人心裡是個無法抗拒的小確幸，它用形形色色的外表誘惑著我們，且經常在日常生活中扮演排遣寂寞、慰勞自己的角色。不只台灣人愛它，就連外國人到了台灣也一定會買回去當作伴手禮。究竟臺灣零食的魅力何在，為何讓我們冒著增加體重的風險仍甘之如飴呢？以下就來介紹幾種經典的臺灣零食！

乖乖

Kuai Kuai

乖乖絕對是臺灣人從小吃到大的餅乾之一！它首度問市於1968年，包裝封面上的人物構圖來自臺灣黃俊雄布袋戲人物「哈嘍二齒」，並於包裝內附贈一個小玩具。因為行銷手法得當，乖乖成為1960年－1980年代臺灣兒童廣為流行的「休閒零嘴」。其中奶油椰子口味仍是許多人心目中的經典，採用來自南洋香醇濃郁的椰奶，配上香酥可口的玉米脆果，甜而不膩，讓人愛不釋手。

現今在許多行業裡的機房中都會擺上乖乖，據說可以保佑機器「乖一點」、不要當機損壞，且只能放綠色包裝的乖乖，因為機器的「綠燈」代表沒有故障、無須維修。



孔雀餅乾

Kung Chiue Bing Gan

孔雀餅乾也是乖乖公司旗下的產品，包裝平實，充滿著濃厚的古早味。以蛋黃為主成分，使用獨家研發製程與配方，烘焙出充滿濃濃蛋黃香以及無可取代的酥鬆口感，是大人小孩都愛吃的暢銷餅乾。除此之外，孔雀餅乾不偏不倚地打中日本人的味覺，香香酥酥的口感使它成為了日本人來臺必買的零嘴之一！



王子麵

Wang Tzu Mian

王子麵上市於1970年，它不需經過沖泡或烹煮即可乾吃，這種無法考證發明者的速食麵乾吃法，不僅是臺灣首見，也為全世界首創。2002年王子麵以新的小包裝重新上市，也一併推出了十二種口味。它的廣告標語上寫著「noodlesoodles」，一度被懷疑是不是少印了一個「n」？但其實「oodles」是美國俚語，有大量、豐富之意，恰到好處地形容了王子麵豐富的麵體以及香脆的口感！



義美小泡芙

Yi Mei Shiau Pau Fu

義美公司的小泡芙是最暢銷的明星商品，只要一說到義美，幾乎就能馬上聯想到小泡芙。酥脆金黃餅皮搭配香濃的內餡，幸福甜蜜的滋味，魅力無法擋。雖然曾歷經食安風波，但小泡芙的支持者仍然不少，許多外國人也對這種「異國風味」讚不絕口！



這些讓人無法抗拒的零食玲瓏滿目的充盈市面，非常容易取得，且食用方便，只要打開就能夠馬上滿足你的味覺、撫慰你的心靈。你今天的心情適合吃什麼樣的零食呢？把所有不好的情緒都跟著「零下食肚」吧！

Image Source
<https://www.google.com/imghp?hl=zh-TW>

• H O M E •