

吃的經驗

作者來哥斯大黎加已兩年餘，平常早晚與團員共同進餐，由團員輪流烹調，供應的是普通的家常飲食，但是中午和假日與出公差時就得入境隨俗，所以對哥國的飲食也嚐過不少。

沙維琪ceviche 鮮魚調製開胃菜

首先介紹作者最愛品嚐的“沙維琪”(ceviche)。沙維琪是一種開味菜，一般飯店

餐廳，把它與冷盤並列，稱為ceviche cocktail。你在餐廳坐下不久，侍者便會問你想喝點什麼，酒類、新鮮果汁、可樂或牛乳。哥國盛產各種熱帶水果，餐廳和家庭多用果汁機或榨汁器，自製新鮮果汁，所以便成為用餐時隨時可供應的飲料，這與國內情形略有不同。

決定飲料以後，侍者便會提示你要不要來一點開胃菜，很可能他便會介紹你來一客沙維琪。其實一客沙維琪，節省

一點，可以叫他分為兩份，我們團員6~7人去用餐，通常便只叫3客。無論喝啤酒、葡萄酒或烈酒類，都可以用沙維琪作小菜來配合進餐。

沙維琪的主料選用新鮮的魚，通常用鱸魚類(seabass)割切成半公分見方的小塊，浸泡在新鮮檸檬汁裡，先放置在冰箱裡冷藏，再添加切碎的芫荽和洋葱末，用橢圓或鰂魚形的玻璃盤或瓷盤裝盛(下面再加墊盤)，侍者送上魚盤以後，隨即手持調配好以番茄為主料的調味汁，任你取用加進魚盤中，一般加1~2茶匙就夠味了。

味道很鮮美，毫無魚腥味，並不像吃生魚片，因為未加

消費者食品資訊

CONSUMER FOOD NEWS

這是一本綜合食品營養保健與食品衛生指南的刊物，其內容蒐集自國內外與消費者相關的食品資訊外，並邀請學者專家對專題作深入淺出的報導。

全年訂費為200元(4期)，每逢3、6、9、12月出刊

● 歡迎試閱連絡專線 ●
 食品工業發展研究所
 新竹市食品路331號
 TEL:(035)223191轉223.224

主辦機構：行政院農業委員會
 協辦機構：行政院衛生署
 執行機構：食品工業發展研究所
 訂閱辦法：郵政劃撥1159480-4
 財團法人食品工業發展研究所帳戶

專題報導·食品營養·食品安全
 食品保健·食品欄窗·家庭小常識
 省產果菜系列介紹

▶ 芥末，也無軟棉棉的感覺，反而有一些“嚼勁”，也許是魚肉裡的一部分水份被檸檬酸清泡出來了造成的結果。來一杯冰啤酒，接着就可以進正餐，興緻和口味就提起來了。

新鮮的章魚也可以調理為沙維琪，味道與 seabass 在伯仲之間，價格却稍嫌貴一些。

平托 pinto 哥國早餐紅豆飯

中國菜和飲食習慣方面，紅豆只用來做甜點，例如紅豆湯或甜餅餡，可是哥國人却十分善於利用紅豆，從早到晚的飲食裡隨時都會看到它。

哥國人的早餐除採用麵包以外，吃紅豆飯是很盛行的，叫平托（pinto）用紅豆炒飯，再添加可可椰子粉，增添香味。吃紅豆飯很像台灣農村一般家庭仍盛行吃稀飯一樣。早餐吃紅豆飯，飲用一杯咖啡或牛奶或果汁，用營養的眼光看，澱粉、維他命和蛋白質都齊備了。

大眾化的餐廳裡，最常見的雞肉飯，是用紅豆、雞絲和蔬菜配合的炒飯，很像中式的蛋炒飯，用圓盤形的塑膠盒子裝盛，就像中式便當一樣的可以拿到辦公室或工作場所享用，與竹工團毗鄰的警衛就常常吃這種飯盒。

加稍多 casado 最實惠經濟快餐

公路邊和城市裡的小型 Soda（Soda 店賣啤酒飲料和點心，大眾化的飯菜）是不加服務費（10%）和捐稅（13

%）的。這種 Soda 作者也常光顧，快捷經濟，味道也不錯。這裡供應一種快餐式的飯盤稱為“加稍多”（casado），“加稍多”飯盤中裝滿的食物包括 4、5 樣：

- (a) 煮爛的紅豆
- (b) 白飯（約半碗）
- (c) 生菜沙拉（切絲的包心菜、少量切細的胡蘿蔔或番茄）
- (d) 黃金瓜類或煮軟的洋芋（却帶一點肉汁，調過味的）
- (e) 牛肉（類似紅燒的）和豬排，多數是供應牛肉。

這樣的盤菜，還可以加一個荷包蛋，有時還有 1~2 片帶甜味炸大香蕉（plantains）。外帶幾張醬油碟子大的玉米粉烤成的薄餅。材料種類較多和菜質較佳的稱為特餐（especial），價格也提高幾十哥幣。

普通售價約哥幣 200 “可隆”，折合台幣 50 元。再叫一杯牛奶、可樂或啤酒，100 元台幣就飽餐一頓。尤其是在快速公路邊的小飯店供應的“加稍多”最實惠。哥國畜牧業極發達，整年鮮奶供應充足。

黑濃湯 sopa negra 紅豆蕃茄荷包蛋

作者日前赴竹工隊設在冷河的苗圃調查竹子的生長情形，回程已是晚上 6 點多了，便在瓜比耐斯（在回利蒙團部途中，距利蒙約 100 公里）車站旁餐廳吃晚餐，叫了一杯鮮奶和一客黑濃湯（sopa negra），原意是想叫一份牛肉湯，當時已賣完了。

黑濃湯就以紅豆煮爛加上蕃茄汁，植物香料和兩個荷包蛋，湯汁是暗紅色，用湯匙盛

起來細看，很似可可粉調成的漿料，富有鮮味，略帶蕃茄汁的酸味。這裡的習慣凡是叫了湯，都會隨湯附上玉米薄餅或一碟白米飯（附煮爛的紅豆），白飯是用四吋的小盤子盛置。因為一般的牛肉湯，肉料都已是煮爛的狀態，只見牛肉骨帶一些殘餘筋腱，湯汁內是添和木薯、山藥、瓜類或洋薯等配料，普通人吃下一客湯就夠飽了，年輕人卡車司機和碼頭工人，自然就需要加碟白飯和烤玉米薄餅。還有牛雜湯（以牛肚為主）和海鮮湯，也都濃汁湯，也都會加具有澱粉的瓜類或薯塊一道來烹調。

所以哥國人把湯視為一頓 light meal，一般經濟而實惠



，是本土化的菜肴，觀光客都應該嚐試一下。

油炸的餃子（外形似咖哩餃），普通也用紅豆泥做餡，一般用提籃兜售，城市裡有專門供應的店舖。這種油炸紅豆餃是大眾化的點心，也可以用鳳梨、大蕉製成帶甜味的餡，搭配咖啡或可樂，白領階級就當速食早餐或零食點心用了。

用蘇打餅干或者烤玉米薄餅夾著紅豆泥或罐頭鮭魚肉作點心吃，是小型聚會上常見的食品。紅豆泥有罐裝的可以買到，在紅豆泥中添加切碎的芫荽、泥蔥和番茄，少量食用也頗為可口。

紅豆含有多量蛋白質和澱粉，能充分供應生活的能量和

成長，但缺點似乎是常吃會造成體態肥胖。

歷史文化的影響

地理環境和歷史文化影响到飲食習慣是很明顯的。哥斯大黎加在16世紀由哥倫布發現，當時認為它是富源，西班牙政府便開始拓荒，派總督駐守經營，佔據比較海拔高而平坦的山谷地帶，取其不如平地的酷熱，種植咖啡以向外換取必需物資，約130年前，因計劃把咖啡自大西洋岸西運往歐洲銷售，如是筹建從聖荷西通達利蒙港的鐵路。當時因勞力缺乏才徵聘若干華人、牙買加的黑人和歐洲義大利人，在1900

“平托”是哥國大眾化的紅豆飯。

年初鐵路終於完工。當時恰巧美商聯合水果公司獲得種植的權利，黑人就留在利蒙平原担任種植香蕉工作，華人分散到各地開設餐廳和雜貨店等生意。幾十年後華人的餐廳和酒吧（Soda）散佈全國各地，但是集中在利蒙市和首都聖荷西市，總數有數十家，他們的顧客是以本地人和遊客為主，除供應炒飯炒麵和中式菜肴以外，也賣本地餐飲，不過在裝潢上，都會找幾張中國字畫懸掛著，也有遠從香港或台北去買大紅色的宮燈繡花掛屏或瓷器作仿古的裝飾，提升幾分東方色彩氣氛。

今天哥國很普遍的紅豆飯、雞肉飯，不可否認的是早期華工落藉後演變的產物，久之便本土化了。

老一輩開設的餐廳以外，近十幾年又有另一批來自香港一帶和台灣中華民國的不少新的移民來開設餐廳，不過新移民的餐廳經營並不穩定，時常有頂讓的情形，也多數是家庭式的經營，規模較大的仍在少數。聖荷西市中心的“帝苑餐廳”同時經營旅社和casino，供應粵式飲茶，氣氛還不錯，但規模不大。去年有6位老華僑，多數本是開設餐飲店發跡的，合資開設了一家可容納幾十席的“名流閣”酒樓，現在多數大型僑界的餐會都在這裡舉辦了。其實在聖荷西市，比較道地的中餐廳有開設在美國大使館附近的“美麗邨”，鄰近我國大使館的“鳳凰樓”和文化廣場東北方的“福祿壽”等幾家；讀者來訪，不妨嘗試一番，樂在其中也。

