

尋找甜甜



新住民甜點文化記錄

目錄

督導的話	1
印尼	2
越南	8
緬甸 越南	14
泰國 馬來西亞	20
活動花絮	26

督導的話

新竹縣新住民家庭服務中心於民國 100 年由新竹縣政府委託新竹市基督教女青年會承辦至今，110 年集結新住民講師群及築親庭志工團，同時也邀請對東南亞文化有興趣的在地臺灣民眾，共同參與製作本刊物的研習工作坊，由見域工作室協助指導與編輯，透過一系列的課程集結大家的力量，產出這本《尋找小甜甜》迷你刊物。

對離家的孩子來說，一份甜點代表的是對家鄉甜蜜的思念，從準備食材到品嚐甜點的整個過程，紓解內心的鄉愁，故鄉的美食成為每個人內心的歸屬感。

期待拿到這本刊物的你，可以感受到異國美食文化的美好，也歡迎嘗試透過製作與品嚐甜點的過程，體驗一趟充滿甜蜜的美食之旅。



印尼

Indonesia



印尼，全名印度尼西亞，為全世界最大群島國家，國土由 17,508 個大小島嶼所組成，其中約有 6,000 個島嶼有人居住。由於島嶼遍佈，印度尼西亞人分屬數百個不同民族及語言，最大的族群為爪哇族，並在政治上居主導地位。

印尼群島從西元七世紀起就是重要的貿易地區，與多個民族都有交流，印尼的宗教信仰則以伊斯蘭教為大宗。

印尼料理是世界上具多樣化、有活力且豐富多彩，充滿濃郁風味的料理。各地飲食稍有不同並發展出許多地區性料理，以當地物產與飲食文化為基礎，加上外來飲食文化的影響，例如印度、中東、中國和歐洲的影響。主食為稻米，搭配肉類和蔬菜。香料、椰漿為常用的食材，烹煮方式以煎、炸、烤等方式為主。

黎艾蜜老師的故事 - 我在印尼

TSENG,YU-CHUN | TSENG,SU-CHEN | YAO,XIAO-NA | LI,AI-MI | LIN,WAN-SHUAN | SONG JUAN | HUANG,YEN-HUNG | HUANG,JIN-JI



我在印尼時工作於婚姻介紹所，先生是老闆好朋友，誇我可愛，我媽媽出車禍時又幫我很多忙，我們就開始交往，2002 年我 22 歲時，嫁來臺灣。刚到臺灣時，人生地不熟所以很寂寞，跟老公的生活習慣又不同，夫妻關係有點緊張。後來懷孕時我很想吃印尼菜及甜點，可是臺灣很難買，還

是我的印尼媽媽來台灣做菜給我吃。生產後我帶著小寶寶回印尼，因為她一直發燒，只好又回臺灣。回臺灣後，我就想念印尼菜，可是臺灣賣的都不對味，我就纏著媽媽一直學。現在大家都說我做的菜好吃，我覺得很驕傲，因為這是思鄉的味道。現在，我認識了很多朋友，也開始跳印尼舞，所以我越來越喜歡台灣的生活了。「家鄉的味道」是離鄉遠嫁臺灣的我心心念念的記憶，希望臺灣到處能吃到，這個課程讓大家深入了解各國美味的甜食，不管外型或味道都讓人驚艷和開心，都好好吃喔！



曾友君
TSENG,YU-CHUN

很高興參加尋找小甜甜活動，藉著活動更加瞭解各國美食，特殊的食材美味的辛香料，讓我食指大動品嚐甜美食物，滿足味蕾，真是一個很不一樣的經驗！



曾素珍
TSENG,SU-CHEN

美食讓人開心令人享受，它同時也蘊含各國傳統文化意涵，這些讓人味蕾感動的食物，能夠將感動化入歷史長河，永存個人深刻印象。



姚曉娜
YAO,XIAO-NA

美食若賦予視覺藝術的元素，那麼色香味俱全的美食就更能讓人印象深刻而感到欣喜。



黎艾蜜
LI,AI-MI

一回來臺灣就想念印尼的菜，可是不管新竹還是桃園，菜的味道還是與我記憶中味道不一樣，所以我一面問媽媽，一面試著做出記憶中的味道，一直嘗試，最後越來越像我記憶中媽媽的味道，所以就越來越會做印尼家鄉菜，給別人品嚐後大家也說好吃，我也很驕傲，因為我是被思鄉情懷逼得做出來，後來發現做菜也不難。我的薑黃飯有一些臺灣人吃不習慣，所以我有做一些改良。在臺灣生活一陣子後，有認識越來越多的朋友，也開始跳舞，所以越來越喜歡臺灣的生活了。



林宛瑄
LIN,WAN-SHUAN

身為在臺灣土生土長的學員，除了在課堂上學到雜誌編輯以及手機拍照基礎技巧之外，印象最深刻的就是竹北東南亞美食走讀活動了。各種相對陌生的食材與口味，讓我深深有感於這座島嶼上匯聚了何等精彩的多元飲食文化，當然包括艾蜜老師教大家做的印尼甜點和涼飲！



宋娟
SONG JUAN

當時看到中心舉辦「尋找小甜甜」的課程，立刻報名，課程中吃到很多平常沒吃過的東南亞國家甜點，收穫滿滿，真是太棒了！在此謝謝中心讓我們有機會參加這麼優質的課程！



黃艷虹
HUANG,YEN-HUNG

看到小甜甜美食課程馬上就報名，沒想到課程如此豐富多彩，讓我見識到各國的美食甜點，吃得到、摸得著、看得到，還有教我們學拍照太棒了，謝謝中心和大家。



黃進吉
HUANG,JIN-JI

因為在中心實習所以參與了這個活動，我自己是越南新住民的二代，所以多少吃過異國美食，也包含甜點，這次吃到了印尼及蘇門答臘的甜點，助長了我多元文化的素養，很感謝督導舉辦的這次活動。



白雪公主

Kue Putu Ayu

食材清單

雞蛋	2 顆	香蘭葉	1 片
糖	150 公克	即溶椰奶	130 毫升
中筋麵粉	200 公克	油	適量
pandan (香蘭葉) 汁	30 毫升	鹽巴	少許
水	70 毫升	模具	花形模具 (耐熱)
椰子絲	150 公克	刷子	1 把

步驟

1. 椰子絲 150 公克、鹽巴少許、香蘭葉一片，蒸 10 分鐘。
2. 將白雪公主的模具抹油，放入少許椰子絲備用。
3. 準備 200 公克中筋麵粉、150 公克的砂糖、2 顆雞蛋、130 毫升的椰奶、70 毫升的水、30 毫升的香蘭葉汁，若無香蘭葉可以香蘭葉精替代，並加入半茶匙的鹽巴。
4. 快速打發蛋與糖，到變為白色，加入鹽巴，緩慢地輪流加入椰奶與麵粉，最後放香蘭葉汁。
5. 將材料倒入模具，直到約 3/4 滿，使用中火蒸 15 分鐘，蓋子需要使用布包起來，避免水滴入食材，待熟成後，約 2 分鐘後取出成品。

小提醒

1. 花形模具可至印尼店購買。
2. 香蘭葉精：在冬天無新鮮香蘭葉時，可用香蘭葉精。

黃瓜冰飲

Es timun



食材清單

小黃瓜	2 條	開水	800 毫升
甜瓜糖漿	250 毫升	雪碧汽水	根據需要加冰塊
檸檬	2 顆		
羅勒種子	少許		
金桔	數個		

步驟

1. 把小黃瓜隆起切掉，使黃瓜冰不會變苦，剝去黃瓜皮，將黃瓜切成兩半，然後去除種子，用刨刀去皮器將黃瓜縱向刮下來，刨絲。
2. 準備一個容器，加入切好的黃瓜、羅勒種子、金桔、甜瓜糖漿、水和冰塊，加檸檬汁及雪碧汽水攪拌直至充分混和。
3. 切碎的黃瓜冰已準備就緒，可以食用。

小提醒 若無甜瓜糖漿，可以使用融化的冰糖或溶解的砂糖與水（比例為 1:1）。
該飲品清爽，適合在夏天烤肉或解膩使用。
若無羅勒子，可以用小紫蘇、奇亞籽、山粉圓可替代。



香蘭椰絲捲

Dadar Gulung

食材清單

椰子絲	300 公克	椰奶	60 毫升
印尼黑糖	200 公克	水	400 毫升
水	100 毫升	蛋	1 顆
鹽	1/4 茶匙	油	1 湯匙
香蘭葉	1 片	鹽巴	1/4 茶匙
中筋麵粉	200 公克	香草精	少許
太白粉	1 湯匙		

步驟

1. 黑糖切塊，並同時燒開水。
2. 開水煮滾時放入鹽與香蘭葉，並加入椰子絲拌一拌。
3. 水分收乾時將食材拿出備用。
4. 加入中筋麵粉、太白粉、椰奶、水、蛋、油及鹽巴、香草精少許，攪拌均勻，再使用濾網過篩，注意不要留下顆粒。
5. 使用平底鍋，先將刷子抹油後抹在平底鍋上，接著煎麵皮，熟成後即可開始包香蘭椰絲捲（類似春捲捲法）。

小知識 香蘭椰絲捲是印尼的國民點心，日常生活及大宴小酌都吃得到！

越南

Vietnam



越南稱為社會主義共和國，是一個位於東南亞中南半島最東端的國家，靠近老撾、柬埔寨、中國、東海和泰國灣。

首都：河內

面積：33 萬 1,051 平方公里（約臺灣 9 倍大）

地理位置：位於中南半島東側，北與中國廣西壯族自治區及雲南省為界，西臨寮國及柬埔寨，東濱「東京灣」（越南稱「北部灣」）及南海（越南稱「東海」），全境狹長如 S 狀。

宗教：佛教、天主教、道教、基督教

國旗意義：越南國旗的名稱是「金星紅旗」越南語：Cờ đỏ sao vàng，國旗的長寬比例為 2：3。中心是一顆黃色五角星（金星）標誌越南共產黨的領導地位，紅色表示革命和勝利。五角星的五個角分別表示工人、農民、士兵、知識份子和青年。

語言：越語

飲食：對料理食材方面來說北部較偏輕鹹、中部較鹹、南部較偏甜。

阮秋賢老師的故事

CHIU, I-FANG | HSU YA CHING | WEN CHIN-LING | JUAN CHIU SIAN | CHAN CHINFU



來自越南的阮秋賢說到剛來到臺灣時，其實不是很會煮東西，後期是因為思念家鄉的甜點，透過不斷詢問老前輩，才自己開始動手 DIY 製作家鄉的甜點。

記得剛開始做不是那麼順利，因材料多樣，要準備的東西也挺多的，但因自己想吃，加上還可以與好朋友分享，所以每次做甜點前，都會揪好友到家裡來一起製作甜點，讓做甜點這件事變得不單只為吃而已，而是姊妹聚在一起的歡樂時光。

組員心聲



邱怡芳
CHIU, I-FANG

雖然我是新二代，但其實我一直對於母國的文化不是很了解，甚至不感興趣，但透過這次的活動，深深引起我對於自身母國文化及他國文化的興趣，也透過甜點的交流及走讀體驗，讓我看見每個文化背後的故事及其國家的特別之處。



許雅靜
HSU YA CHING

我們這組以越南的食物做為本次的展現，有越南咖啡、水果甜湯和娘惹糕，藉由食物讓大家體驗到異國風情，也讓我們這組及他組的越南姊妹有暫時回味家鄉的感覺。而我們在地台灣人則是嘗鮮體驗到讓我們大開眼界的料理，希望這個課程活動結束後，大家一樣可以繼續喜歡異國美食。



溫晴玲
WEN CHIN-LING

這次有幸參加「尋找小甜甜」活動，品嚐著甜而不膩的點心，聽著同組姐妹娓娓道來食物背後的家鄉故事，我想，那是舌尖上淡淡的鄉愁啊！無法出國的此刻，能夠來一趟味蕾之旅，解她們的鄉愁，解我的饞。



阮秋賢
JUAN CHIU SIAN

和兄弟姊妹一起上課、一起品嚐大家自己精心製作的甜點，讓我想念起家鄉道地的美味，跟著組員們一起合力完成每項作業，我覺得是一件美麗與幸福的事。



詹慶福
CHAN CHINFU

在甜點製作時，透過姊妹分享，感覺到越南咖啡的製作沒那麼難但也沒那麼的簡單，在北越稱為越南冰牛奶咖啡按其字面意思，就是冰咖啡加煉乳。因為熱帶氣候影響，越南人相當喜歡喝冰咖啡。其味道香濃，相信台灣也會愛上的。



娘惹糕

bánh da lợn (客人到家裡作客後的飯後點心)

食材清單

香蘭葉	8 葉	椰漿	1 罐
地瓜粉	420 公克	芝麻	點綴用
中筋麵粉	40 公克		
白砂糖	200 公克		
水	600 毫升		

步驟

1. 取 300 毫升的水加入洗淨的香蘭葉，用果汁機打碎瀝出殘渣，備用。
2. 取材料一半粉類和白砂糖，加入 300 毫升的水與半罐的椰漿拌勻呈白色粉漿，放一旁備用。
3. 將步驟 1 的香蘭汁加入另一半粉類材料與白砂糖半罐的椰漿拌勻，呈綠色粉漿備用。
4. 將白色與綠色粉漿交叉分次倒入舖上玻璃紙的烤盤，每次倒入 1 碗份量，每倒一次粉漿便要入蒸籠蒸約 5 分鐘左右。
5. 最後一次粉漿倒入後，蒸約 10 分鐘，之後移出冷卻後入冰箱冷藏，冰涼後即可切塊食用，也可以在上面撒上少許芝麻增添風味及裝飾。



越南咖啡

cà phê sữa (常見於早餐)



綜合水果冰

chè trái cây (一般店家都賣季節水果)

食材清單

越南咖啡粉	3 茶匙
煉乳	2-3 茶匙
熱水	250 毫升

步驟

1. 杯子內加入煉乳，越南咖啡壺放在咖啡杯上方。
2. 取下中央滴漏盤，放入咖啡粉。
3. 裝上中央滴漏盤，倒入 15-20 毫升的熱水讓咖啡粉浸濕，蓋上蓋子靜置 2 分鐘。
4. 將熱水倒滿，等待咖啡全部滴漏完，與下方的煉乳攪拌均勻即可。

食材清單

各式水果 (如：葡萄、奇異果、蘋果等)	適量
椰奶	適量
白砂糖	適量
芋圓、地瓜圓、各式粉條	適量

步驟

1. 將椰奶與白砂糖調勻成椰漿水。
2. 將粉條、地瓜圓、芋圓等各自煮熟放冷備用。
3. 將水果切成小塊備用。
4. 將適量 2、3 等材料加入少許碎冰淋上椰漿水後即可食用。

緬甸 | 越南



緬甸：

緬甸位於東南亞西北部，以稻米為主食。因為地理環境魚蝦資源豐富，也常有以魚蝦為原料的食品。甜品則是有由糯米、椰子、白糖做的各種各樣的糕點小吃。

越南：

越南座落中南半島沿海，地形南北狹長，因而形塑各區不同飲食風格，文化上受到東南亞諸國、中國南方移民與法國殖民影響，呈現多元樣貌，別具風情。

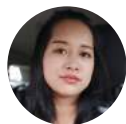
姐妹故事

FU, YU TING | LIU, JO HAO | NGUYEN THU HUONG | CHANG, YI FENG | CHANG, I - HUI | HUANG, WEI CHUN | HUANG, CHU YU

來自緬甸的張益惠，14年前和先生結婚來到台灣，初到台灣人生地不熟，直到認識了新住民中心，在中心結交來自世界各國的新住民姐妹，大家共同上課與分享生活。現在，除了上班以外，每當中心舉辦新住民市集或是社區文化分享活動，益惠便會分享家鄉的甜品「泡魯達」(Polouda)。這項緬甸北部隨處可見的甜品，在炎炎夏日，其清爽冰涼的滋味令人無法忘懷。透過分享與市集活動，讓緬甸家鄉的美好滋味在台灣生根。

「時間過還真快，我已經在台灣生活18年了。」來自越南的阮秋香，抱著工作初衷來到台灣，三年後結緣丈夫，成為台灣媳婦，笑著說這都是緣分。儘管結婚前已在臺灣三年，生活卻仍面對重重難關，語言不通、路線不熟、飲食不習慣、沒什麼朋友，再再訴說每位新住民最初心聲。後來加入新住民中心，不只認識來自各國的姐妹，也相遇不少同鄉，每每聚在一塊，就像一家人般溫暖。如今的她，有時在學校、社區介紹越南飲食文化，有時在學校傳授越南文，仍與故鄉深深連結，說到「臺灣是我的第二個家，我愛臺灣。」這次帶來越南當地小吃—椰子凍，一口冰涼椰子凍，淡淡的甜加上清香椰子肉，一口接著一口，停不下來。

組員心聲



張益惠
CHANG, I - HUI

很高興能把緬甸的「泡魯達」介紹給大家，並且受到大家的歡迎，另外我學到了很多拍照的技巧，練習把自己的產品拍得美美的。感謝中心安排了這次的課程，讓我又學到了很多。



張益鳳
CHANG, YI FENG

謝謝新竹縣新住民家庭服務中心舉辦這個活動，讓我認識來自各國的姐妹及甜點，真是讓我甜到心裡頭，還有我最想學的拍攝技巧，這次的課程真是收穫多多。



阮秋香
NGUYEN THU HUONG

聽到活動名稱「甜甜」兩個字，讓我心想有得吃了趕快報名吧！除了品嚐美食之外，我還認識了很多朋友。還有攝影課讓我學會了怎麼拍出美美的照片。謝謝這個課程讓我又成長了一些。



傅子庭
FU, YU TING

一開始只是抱著好玩的心情報名課程，想不到課程除了好吃又好玩，而且充滿知識。讓我更認識這些南洋姊妹的國家和文化，以及他們有多可愛！謝謝這次的活動，很期待刊物的發行。



劉若涵
LIU, JO HAO

課堂上認識了熱情又有能力的姐妹們，讓我覺得自己到異鄉不一定可以把自己照顧得這麼好，深深佩服，這次有幸吃到了家鄉味甜品，以後吃不到這麼好吃的怎麼辦哪。



黃唯純
HUANG, WEI CHUN

在新加坡當交換學生時造訪許多東南亞國家後，就對東南亞的文化及飲食相當著迷！很開心能參加課程，除了對飲食文化有了更多了解，更幸運的是認識了新住民的老師們及家鄉的甜食。



黃筑瑜
HUANG, CHU YU

全球疫情仍舊嚴峻的當下，一本集合多元族群共同編輯的甜品刊物，在味蕾上取得跨海簽證，航向南洋在地味，也讓我發現，南洋其實不遠，姐妹們就在身邊。



泡魯達

食材清單 (5 人份)

西谷米	200 公克	椰肉絲	適量
糖	100 公克	煉乳	適量
洋菜粉	5 公克	鮮奶	500-750 毫升
紫米	1 杯	火龍果 (紅色)	半顆
土司	適量	香蘭葉	10-15 片

步驟

1. 將 1000 毫升的水煮滾，倒入西谷米再煮 10 分鐘，煮的過程需要一直攪拌，10 分鐘後關火，蓋上鍋蓋再悶 20 分鐘，倒出來沖冷水。
2. 將 100 公克的糖煮成 1000 毫升的糖水放涼。
3. 將 5 公克的洋菜粉分成兩份 (各 2.5 公克)。
4. 新鮮火龍果和 150 毫升的水打成果汁，加入 2.5 公克洋菜粉，攪拌均勻放涼做成火龍果果凍，切成小丁備用。
5. 新鮮香蘭葉和 150 毫升的水打成汁，加入 2.5 公克洋菜粉，攪拌均勻放涼做成綠色香蘭果凍，切成小丁備用。
6. 土司切成條以烤箱慢慢烤，烤乾後剪成小塊備用。
7. 新鮮椰子刨成絲。
8. 紫米 1 杯煮熟。
9. 將西谷米、火龍果果凍、香蘭果凍和紫米放入杯中，再加入適量冰涼糖水、煉乳和鮮奶，最後放上椰子絲和土司乾即可。

什麼時候吃？

風靡緬甸北部的小點心，夏日必吃！

緬甸拉茶

လက်ဖက်ရည်



食材清單

緬甸紅茶葉	10 公克
煉乳	10-20 公克 (視喜好)
奶水	1 大匙
糖	1 大匙 (視喜好)
水	500 公克

步驟

1. 熱水煮沸後轉小火，加茶葉煮 10 分鐘後關火，再悶約 10 分鐘。
2. 過濾茶葉，在茶水中加入適量煉乳、奶水和糖，調勻即可。

椰子凍

Thạch rau câu



食材清單

椰子	1 顆
椰漿	50 毫升
椰子水	200 毫升
白糖	適量 (看個人喜好)
果凍粉	5 公克

什麼時候吃？

冰涼椰子凍在夏天最受歡迎！

秘訣：

冰涼更好吃，但不能冷凍喔！

步驟

1. 在椰子頂部開口，倒出椰汁。
2. 混合椰汁、椰漿、白糖、果凍粉，小火加熱至沸騰即可熄火。
3. 將椰子凍漿倒回椰子內部，待冷卻放入冰箱冷藏四小時以上，冰涼後即可食用。

泰國 | 馬來西亞



泰國：

泰國全名是泰王國，位處東南半島一帶，為熱帶國家。只有三個季節：雨季、涼季、夏季。鄰國有緬甸、寮國、柬埔寨和馬來西亞。

馬來西亞：

馬來西亞國土分為西馬和東馬，之間隔著南中國海。首都吉隆坡，布城是聯邦政府辦事處。全國人口超過 3 千萬。它的地理位置接近赤道，氣候屬於熱帶型雨林氣候，全年炎熱潮濕多雨。馬來西亞是一個多元文化的國家，人民享有宗教自由，多元語言並存。

姐妹故事

LOH SIEW NGOH | STEPHANIE/ HO,YUNG-MEI | TIEN YA LAN | YANG YING JU | LI CAI YU | CHEN SHIANG MEI

何永媚 (Stephanie/ HO,YUNG-MEI) 來自泰國，來臺已有 18 年了。曾經從事過美容美體一職，隨後學習母語教學培訓課程、通譯課程和新竹縣新住民家庭服務中心特別辦理之課程講師課程。多元化的學習讓永媚轉變，有了更多的機會來分享母國的多元文化、美食、舞蹈、語言等等，也讓永媚變得更為快樂。現在永媚在新竹縣新住民家庭服務中心擔任多元文化講師、移民署通譯、母語教學和泰美食教學。

駱秀娥 (LOH SIEW NGOH) ，今年 57 歲，原在馬來西亞任教，39 歲和先生結婚，41 歲提早退休，移居臺灣。目前是新竹縣新住民家庭服務中心的多元文化講師和通譯，也在臺灣國中小教馬來語。秀娥平日喜歡煮家鄉菜與家人和朋友分享。



組員心聲



駱秀娥
LOH SIEW NGOH

這次的活動可以介紹馬來西亞檳城州的囉雜 (Rojak) 給大家，並且受到很多人的喜愛，感到非常的開心。課程中可品嚐到其他組的美食，更讓此課程加分。



何永媚
Stephanie
HO,YUNG-MEI

這次的活動讓我有機會和各位分享了泰式奶茶 (Cha nm thai) 和泰國傳統甜點芋頭西米露 (ตะโก้เพือก TAKO peuk) 的做法。除了我國的美食外，我也很開心，因為能夠體驗到東南亞不同國家的甜點美食。



田雅嵐
TIEN YA LAN

偶然的邀約之下，參加這一次的活動，不僅認識了各國的飲食文化及香草香料，更認識了許多堅韌不拔的新住民姊妹們，因為大家熱情的參與，讓這次的活動豐富而圓滿。謝謝你們來到台灣，帶給我們這麼多元文化的體驗。



楊嫻如
YANG YING JU

原本只是對南洋甜點感興趣的參與課程，卻沒想到每回上課內容竟帶來不同的驚喜，除了原先預設的料理新知、食材的認識之外、還有刊物的編排、香料的知識、甚至於攝影的技巧，全部都在課程中一一展現，收穫真是非常的豐碩！期間，也認識了許多新住民姊妹們，各個開朗熱心！總之，真的收穫滿滿！



李彩瑜
LI CAI YU

美食可帶來好心情，讓不愉快的事情，隨著美食淡忘掉，可以品味到當地，不同美食文化，這次的小甜甜活動，讓我更了解到各國家的美食特色，也學到了專業的拍攝與寫作技巧，是一個難忘開心的經驗！



陳香梅
CHEN SHIANG MEI

參加這個課程，我好開心，認識了很多朋友。還有吃了還沒吃過的食物、學會拍照，錄影片。

檳城囉雜

PENANG ROJAK



食材清單

豆薯	適量	囉雜醬	適量
小黃瓜	適量	(可網購買現成的或自製:加蝦膏)	
油條	適量	碎花生	適量
蓮霧	適量	熟的白芝麻	適量
鳳梨	適量		

步驟

1. 先將水果洗切完畢，備好。
2. 豆薯去皮、切片，小黃瓜切片。
3. 放在盤裡，擺上切段的油條。
4. 淋醬後即可食用。

小提醒 以上食材份量，可以個人喜好做調整，是一道自由度極高的料理，也可當作是清冰箱料理。

囉雜，亦作羅惹，羅喏，囉咗；馬來文：Rojak，是一種蔬果沙拉，常見於馬來西亞及鄰近國家。如新加坡和印尼。馬來文 Rojak 本意是「混合物」。囉雜有很多種「樣貌」，這裡介紹的是檳城囉雜的做法。檳城囉雜材料有小（大）黃瓜、鳳梨、豆薯（又稱沙葛）、生芒果、蓮霧和油條，以水、馬拉盞（蝦醬）、糖（黑糖或蜂蜜）、辣椒和羅望子汁混合成囉雜醬汁。囉雜是檳城的美食，也是馬來西亞特色食物之一。囉雜什麼時候都可以吃，除了早餐時間以外。

泰式奶茶

ชานมไทย



食材清單 (一杯奶茶份量)

泰國紅茶	1 大匙
開水	300 毫升
砂糖	1 大匙
煉乳	2 大匙
淡奶 (奶水)	1 大匙
冰塊	適量 (如喝熱的不要加冰塊)

步驟

1. 沖泡茶葉。
2. 換杯濾茶。
3. 加入煉乳、糖、淡奶 (奶水)。
4. 用兩個杯子互拉 (拉茶的方式) 或用湯匙攪拌均勻。
5. 將奶茶倒入放冰塊的杯子中。

秘訣：

茶葉要用泰國的茶葉，建議使用經典品牌 Cha Tra Mue 手標牌紅茶。淡奶推薦使用三花牌，因為該產品最能帶出奶茶香濃滑順的口感！記得沖泡茶包時，要使用 100 度熱水沖泡 3 分鐘左右，才能完整帶出茶葉的香氣，將煉乳、糖、淡奶 (奶水)，加入沖泡好的茶水中攪拌均勻即可。

什麼時候吃？

十分容易製作的飲料，可做為飯後甜點或下午茶點心。

泰式芋頭糕

(椰汁西米糕)

TAKO Peuk



食材清單

第一部分：基底

斑蘭葉	約 6 片
斑蘭水	500 毫升
蝶豆花	10 朵
蝶豆花水	250 毫升
芋頭丁 (煮熟)	150 公克
細砂糖	80 公克

第二部分：在上層的椰奶

在來米粉	1 大匙
椰奶	250 毫升
水	200 毫升
鹽	1/2 小匙

什麼時候吃？

泰式芋頭糕是泰國家家戶戶都會做的經典甜點，用斑蘭葉盒子裝起來不但漂亮，也好攜帶。是許多泰國朋友喜愛的點心、飯後甜點。

秘訣：

1. 冰過特別好吃。
2. 斑蘭葉可增加香氣和糕點底部的顏色。

準備步驟

1. 準備約六片斑蘭葉，整片丟進 500 毫升的清水裡煮滾後，取出斑蘭葉，即成斑蘭水。
2. 取蝶豆花 10 朵，以 250 毫升的 80 度以上熱水沖開，取出蝶豆花，即成蝶豆花水。
3. 芋頭切丁，切為 1 立方公分左右，蒸熟備用。

步驟

1. 混合蝶豆花水、斑蘭水，煮滾後加入西谷米，煮的過程要持續攪拌，以免底部焦掉。煮到西谷米透明後加入芋頭、細砂糖，煮到細砂糖皆融化。即成西米露芋頭糕。
2. 將第二部份的椰奶、在來米粉、鹽倒入小鍋一起攪拌均勻，用小火慢慢煮到有黏稠的感覺後，倒入已放在容器裡的西米露芋頭糕上就完成了。

花絮照片



認識各種香料。



緬甸、越南組員討論要介紹哪一種甜點。



練習拍攝產品照。



刊物資訊收集整理及排版學習。



越南組員討論撰寫甜點文化介紹。



印尼組員討論撰寫甜點文化介紹。



竹北車站周邊東南亞店家認識新鮮香料。



走讀活動－竹北車站集合。



不同的香料在不同國家的用法有小差異。擺盤準備拍產品照。



越南阮秋賢老師介紹越南調味料用法。

學員及工作人員名單

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 黃 艷 虹 | 23. 黎 艾 蜜 |
| 2. 李 彩 瑜 | 24. 鄧 佳 瑜 |
| 3. 蔡 秀 蕊 | 25. 黃 翹 |
| 4. 姚 娜 | 26. 何 永 媚 |
| 5. 鄭 瓊 玲 | 27. 彭 榮 祥 |
| 6. 李 新 蘭 | 28. 陳 佳 芬 |
| 7. 羅 瑞 乾 | 29. 林 宛 瑄 |
| 8. 邱 怡 芳 | 30. 溫 晴 玲 |
| 9. 許 雅 靜 | 31. 阮 秋 香 |
| 10. 黃 進 吉 | 32. 駱 秀 娥 |
| 11. 阮 秋 賢 | 33. 詹 慶 福 |
| 12. 沈 麗 娟 | 34. 曾 友 君 |
| 13. 傅 于 庭 | 35. 彭 煜 展 |
| 14. 黃 暉 純 | 36. 陳 香 梅 |
| 15. 黃 筑 瑜 | 37. 林 采 妮 |
| 16. 張 益 惠 | 38. 曾 素 珍 |
| 17. 張 益 鳳 | 39. 許 容 瑄 |
| 18. 洪 瑞 安 | 40. 劉 若 涵 |
| 19. 黃 品 臻 | 41. 郭 淑 瓊 |
| 20. 楊 嫻 如 | 42. 盧 宜 |
| 21. 宋 娟 | 43. 陳 菀 雯 |
| 22. 田 雅 嵐 | |

想吃到更多道地料理？

歡迎追蹤！

緬甸美食



食在大馬



心心相印



幸福ing



泰食堂



新竹縣新住民家庭
服務中心

電話：03-572-2395

指導單位



內政部移民署



承辦單位



新竹市基督教女青年會

主辦單位



新竹縣新住民家庭服務中心

協辦單位



見域

寻找甜甜