

校園廣播站

若有疑問請洽學務處生教組、衛生組

班級整潔成績



本週 暫停 一次

班級秩序成績

1	718、803、805、809、902、903、906
2	719
3	804、806、810、907、915、918
4	702、703、704、706
5	811、814、817、909、910、912
6	708、709、710、711

110學年度(上)

發行人：陳忠明校長

總編輯：羅慧棋主任

副總編輯：洪菁穗組長

主編：胡淑萍老師

舌尖上的東協：越南

你有吃過東南亞的食物嗎？你對東南亞的食物有什麼印象呢？是酸酸辣辣的，還是味道偏重呢？本期將為大家介紹越南的歷史和飲食習慣，讓大家越來越了解越南。

東南亞國家協會

東南亞國家協會：ASEAN，前身是1961年印、馬、泰、菲於曼谷成立的東南亞聯盟，1967年正式更名爲東南亞國家協會，是東南亞區域內，由國家政府組成的國際組織。

越南的歷史

狹長型國家，國土略呈S型，南北距離1650公里，北中南歷史發展不同，歷史文化與風土民情也有所不同



南越國

秦末年(西元前204年)，南越國是東南亞大陸地區較早形成的國家，範圍包括今越南北部、中部、中國南海及兩廣沿海。漢朝時併吞南越國。越南北部紅河一帶，從漢至五代，幾乎都在中國統治範圍，直到五代十國(939年)脫離中國，獨立建國，是越南史上的吳朝。領土不斷向南擴張，與南方的占城常有軍事衝突，還會找中國介入調停。

林邑國

東漢(二世紀末)時期，位於今越南中部的日南郡叛變建立林邑國，又稱占城、占婆。

扶南國

越南南部湄公河一帶，最早屬於扶南國，一世紀時建國，佔領中南半島南方沿海多數地區，三國東吳與扶南有往來。至七世紀，被屬國真臘國所滅，爾後越南南部一直屬於真臘國，即今日的柬埔寨。

阮朝

939年獨立建國後的越南，中、日多稱爲安南或交趾，其國號由大瞿越、大越，陸續演變。1802年越南阮朝立國，定都中部順化，兩年後正式改國號爲越南。阮朝是越南歷史上第一個完整統治現今越南從北至南所有領土的朝代，在明命帝的統治下，先滅掉占城，領土最大的時候甚至包括今柬埔寨南部與寮國中部。

越南社會主義共和國

二戰後，日本戰敗，越南革命家胡志明領導的越南獨立同盟會，在河內建立越南民主共和國，即北越，挾持越南阮朝最後一任皇帝保大帝於西貢立國，南北越從此打仗9年。戰後，1954年美、俄、法、英、中、柬、寮與南、北越在日內瓦達成協定。法國放棄中南半島的殖民地，承認越南、柬埔寨、寮國爲獨立國家；以北緯十七度爲界，分南、北越，皆必須爲中立國家，不得向外購買武器，或與其他國家締結軍事同盟。



美國率先破壞協定，1955年起以軍事顧問團名義派兵南越，北越也在1959年決定武裝統一，廿年的越戰，導致越南百萬人死亡，1973年美軍受不了國內反戰聲音開始撤軍。兩年後北越攻進南越首都西貢，戰爭結束。1976年南北越統一，組成越南社會主義共和國，河內依舊爲首都，西貢改名爲胡志明市。

越南的飲食

越南白靈

越南的大野芋，採南越的音譯，因爲台灣越南新住民主要來自南越，而經營的越南餐廳也是以受法國與柬埔寨影響的南越菜爲主，

峽客快報 06 110.10.19

但何以台灣的越南餐廳又常以河內、海陽這類北越地名為店名呢？因為男性移工老家幾乎都在北越，為填補移工思鄉情緒，特別用北越地名為店名。

北越

越南文化發源地，深受中國文化影響，氣候也與台北類似，有寒冷多雨的冬天。著名的有越南牛肉河粉，與粵菜乾炒牛河系出同源，發源於廣州沙河鎮河粉；河內南方清池出產的清池粉捲，是從粵菜中的腸粉變化而來的，過年時用的方粽(以尖苞苳葉包裹生糯米、綠豆粉和一塊豬肉)，也是北越菜系，愛喝茶也是受中國影響，北越菜比較重鹹。

南越



薑黃煎餅



越南粽子

中越

越南最後王朝阮朝首都都在中部的順化，中部菜系走皇室風，調味用料豐富多彩，許多小配菜，鹹辣並重，順化牛肉粉的製作比一般



越南白霞

越南河粉更加繁瑣費工，牛肉需先醃製，使用米線或米粉，非河粉，除牛肉還會加入豬腳、火腿等配料，十分豐富。



順化牛肉粉

特色小吃鴨仔蛋

北部會將整顆蛋剝好後放小碗，用小湯匙直接吃。南部是將殼頂打開一個小洞，用小容器將蛋立起，放在盤子上，盤中還佐有各式香料、魚露、檸檬、辣椒。但無論如何，俗稱叻沙葉或越南芫荽的蓼科香草—香辣蓼，都是享用鴨仔蛋的最佳配角。

越南生春捲和法式麵包：一定要加越南毛翁才夠味

小編想說的話

飲食和當地的歷史及文化息息相關，同一個國家同一種食物也會因為地區不同而有不同的做法(就像端午節的北部粽和南部粽)。而隨著移工和越南新住民的增加，越南料理也漸漸地在台灣各地可以品嚐得到。希望透過本期的介紹，可以讓你更了解越南的飲食文化。這期介紹的食物中，小編最想嘗試越南粽子，想知道加了椰奶的粽子吃起來是什麼味道？你最想嘗試哪一道越南料理呢？是什麼原因讓你想嘗試呢？

參考資料&圖片來源：

1. 舌尖上的東協—東南亞美食與蔬果植物誌：既熟悉又陌生，那些悄然融入台灣土地的南洋植物與料理，王瑞閔，麥浩斯出版社
2. 胖胖樹的熱帶雨林 <https://reurl.cc/73Mdb5>
3. 越南創意私房料理。巨無霸薑黃餅令人驚艷 | 永康道地越南美食家鄉味—吃在台南 <https://bopomo.tw/0938-457911/>
4. 【越南想想】蛤！？端午節源頭來自越南—想想論壇 <https://reurl.cc/n5Lvel>
5. 不是只有河粉！讓人口水直流的越南經典美食—NOM Magazine <https://reurl.cc/NZylXm>