

# 東南亞飲食表格比較練習



請閱讀下列7張投影片的資料訊息

請先完成表格左欄

列出可能有哪些（共同）因素

影響這四個國家的飲食習慣

# 越南

曾為法國殖民地

靠近中國

法國麵包

米為主食



# 馬來西亞

主食：米/麵

印度甩餅與奶茶：18世紀末英國佔領檳城等地，引進的印度勞工，成為當地尋常小吃。

娘惹菜：華人與馬來人通婚女性後裔而得名的，使用在地香料，搭配華人喜愛的豬、雞食材與料理手法，是文化融



# 緬甸

主食：米（椰薑飯）

英式下午茶：曾為英國殖民地。

緊鄰印度與孟加拉，飲食受鄰近國家影響，以右手進食，早餐習慣喝印度式奶茶、印度炸咖哩餃，以及較清淡的椰奶咖哩。

緬甸菜大量使用豆腐、麵條，以及炒菜的技術，是受中國影響。

炸昆蟲的飲食習慣，是從寮國傳來。

米線跟雲南擺夷料理同源。

# 印度

主食：烙餅/咖喱米飯

飲食融合中亞、波斯、葡萄牙、英國

北印：口味較清淡，有精緻宮廷料理

南印：有非洲移民，氣候炎熱，口味辛辣重鹹



- 大吉嶺紅茶：英國殖民時期重要出口商品

- 咖哩：咖哩對印度人來說，是「把許多香料混合在一起煮」的意思，包括紅辣椒、薑、丁香、肉桂、茴香、肉豆蔻、黑胡椒以及薑黃粉等數十種香料所組成。而後傳至英國。

# 中國移民的影響

馬來西亞檳城、新加坡與菲律賓  
宿馬尼拉等地區，有不少福建、  
廣東居民遷居

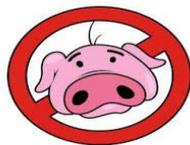
客家菜、閩菜、潮州菜在當地  
生根，米苔目、肉骨茶(中藥



熬燉)

泰式炒粿條 (Pai tai) 源  
自潮州的炒粿條

# 宗教 對東南亞飲食的影響



## 伊斯蘭教

禁止食用豬肉、血液、酒，其他禽畜肉，須經符合教義規範的宰殺方式才能食用。

烹調器具與料理環境亦需與不符教義之食品區別。

印尼、馬來西亞、汶萊，只有少部分非穆斯林居民為主的區域，如峇里島，才有豬肉料理。

# 宗教 對東南亞飲食的影響

## 佛教

### 泰國、緬甸

戒律中未規定須完全茹素，僧侶也能吃肉。

### 越南

吃素人口較多，順化地區的早期貴族多用素齋，使得順化至今仍保有許多講究的素食料理。

### 印度

吃素人口多，豆類運用廣泛(蛋白質來源)。





列出因素後，  
再依照資料填入各國狀況  
(也有可能會是空白)

那樣的話，表示什麼？