

9. 土生葡人美食烹飪技藝

9.1 項目簡介

土生葡人美食烹飪技藝是澳門土生葡人以葡萄牙式烹調為基礎，融匯了非洲、印度、東南亞以及澳門華人的香料和食材的烹調方式，是澳門獨特的飲食文化。

土生葡人美食烹飪技藝起源於 16 世紀，其時葡萄牙人作為大航海時代的先行者，由西方東來的過程中，帶著本土的月桂、橄欖油、臘腸、葡萄酒等食材，以葡萄牙烹調方式煮食。他們在途經非洲、印度、馬來亞等地時，由於未能取得慣用的食材用以製作葡萄牙菜式，於是嘗試並採用當地的食材及烹調方式煮食，逐漸形成了土法烹調術¹，並將這種烹調方式帶到澳門。他們的後裔在澳門定居後所形成的“土生葡人”社群，將祖傳的融匯歐亞的烹調方式傳承下來，並結合華人的飲食文化，形成了“土生葡人美食烹飪技藝”。數個世紀以來，土生葡人將這種技藝代代相傳，成為澳門獨特的飲食文化。在天主教的儀式（例如初領聖體、領洗）、元旦、婚慶等重要日子，土生葡人更會舉辦稱為“肥茶”的聚餐，製作豐富的美食宴請親友，這種藉由分享美食以加強聯繫、增進彼此感情的聚會，是土生葡人社群的傳統活動²。

土生葡人美食烹飪技藝多以燜、烤、焗、炸、焬、炒、蒸等方式烹調食物。常用食材有雞肉、豬肉、牛肉、馬鈴薯、米粉，以及來自葡國的馬介休（經醃製的鱈魚）、葡萄牙紅豆、西洋臘腸和葡萄牙黑水欖等³。部分菜色會使用印度、東南亞等地的香料，如番紅花、咖哩、丁香、肉桂、枯茗籽等，也有使用中國的調味料如八角、薑、蔥、醬油、燒酒等⁴；同時因受葡萄牙烹調方式影響，會注重紅酒和白酒的運用，亦常以洋蔥和番茄來燴製各種食材。至於甜品就會用上大量雞蛋和砂糖，故甜度較為濃厚⁵。較具代表性的土生葡人菜色有大雜燴、葡國雞、免治肉、非洲雞、鹹蝦酸子炆豬肉等，還有芝士多、蛋絲、蝦多士等較受大眾歡迎的食品。

9.2 存續狀況

土生葡人美食烹飪技藝，最初由母親教授給女兒，後來以家庭收錄菜譜的形式傳承下來。由於每個土生葡人家庭各有不同的烹調方式，故土生葡人美食並沒有固定的菜譜。隨著 20 世紀中期大量土生葡人移居海外、飲食習慣的改變、部分材料未能在澳門找到，加上家族菜譜

¹ 左婉玲著、呂平義譯：〈澳門土生葡人的烹調術〉，《文化雜誌》第 20 期，第 151 頁。

² 歐嘉勞：〈節日的盛筵肥茶〉，《澳門日報》，2018 年 1 月 1 日，第 E04 版適時識食；郭美琪：〈趣談土生葡人飲食文化〉，《澳門》雜誌，總第 111 期，2016 年 5 月 11 日，第 49-51 頁。

³ 郭美琪：〈趣談土生葡人飲食文化〉，《澳門》雜誌，總第 111 期，2016 年 5 月 11 日，第 49-51 頁。

⁴ 土生葡人美食烹飪技藝申報書，文化局檔案編號：ICHMO-007。

⁵ 歐嘉勞：〈為土生菜加油〉，《澳門日報》，2017 年 8 月 28 日，第 C12 版適時識食。

鮮有公開，致使該烹飪技藝的傳承面對一定的困難。近年，為保護這種獨特的烹飪技藝，本澳有社團和機構，以搜集菜譜、拍攝記錄、出版書刊和菜譜，以及與辦學機構合辦烹飪培訓課程等方式對項目進行保護；同時，土生葡人社群亦會透過定期聚餐，分享和交流土生葡人美食烹飪技藝。而今，該項技藝除得到社會關注外，亦隨土生葡人移居海外而傳播至不同地區。

“土生葡人美食烹飪技藝”於 2017 年列入澳門“非物質文化遺產清單”。

9.3 價值陳述

土生葡人美食烹飪技藝，是葡萄牙人在大航海時代所形成的文化遺產。其作為土生葡人的烹調技藝，融匯歐亞的食材和烹調方式，造就出澳門獨特的土生葡人美食，是澳門東西文化交流和多元飲食文化的體現。此外，該烹飪技藝作為土生葡人的飲食文化，是土生葡人的身份認同，也是研究土生葡人的家族脈絡、飲食文化、語言發展等的重要途徑。

9.4 項目圖片



圖 1

葡國雞是澳門獨特的菜色，使用了椰汁、咖喱和黃薑粉等東南亞菜色常用的材料。



圖 2

免治是土生葡人家庭常見菜色，是以絞肉或碎肉加上經油炸後的馬鈴薯粒拌炒製作而成的菜餚。



圖 3

土生葡人鹹蝦醬，是以銀蝦、月桂葉、胡椒粒、辣椒乾、三蒸酒、汾酒等材料製成。



圖 4

非洲雞是一道受非洲烹調方法影響的菜式。



圖 5

血鴨 (Ade Cabidela) 加入了黃薑及番芫茜碎。“Ade” 是鴨的葡文古稱，這個字在葡國已不常用。



圖 6

大雜燴使用了芋頭、白蘿蔔、中式臘腸、臘鴨等中式料理的材料。



圖 7

鬆糕使用椰子、豆粉和砂糖做成，是聯歡會或茶會常見的糕點。



圖 8

風車是聖誕節時製作的甜品，具有宗教意涵，象徵耶穌的被單。



圖 9

昔日土生葡人舉辦“肥茶”聚會，分享豐富的美食。



圖 10

為孩童慶祝生日而準備的各類糕點小食。

圖片資料來源	
圖 1	澳門特別行政區政府文化局。
圖 2、4 - 6、7 - 8	土生葡人美食烹飪技藝申報書，文化局檔案編號：ICHMA-007。
圖 3	陳偉揚攝，引自〈趣談土生葡人飲食文化〉，《澳門》雜誌，總第 111 期，2016 年 5 月 11 日，第 51 頁。
圖 9 - 10	澳門特別行政區政府文化局，澳門博物館。