



主 播 識

葡 食

Zi Di Sabroso



P.02 - P.03

識葡識食 - 主播二人組

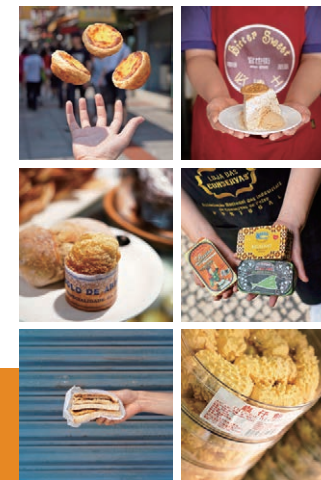
P.04 - P.05

· 澳門非物質文化遺產知多啲

· 土生葡菜話當年



CONTENTS 目錄



跟廚學煮

航海商人尋味家鄉

P.06 - P.11

土生葡菜食譜

- 葡式紅酒焗牛尾
- 葡式薯仔免治飯

P.12 - P.15



創新鮮味

舌尖上的澳門漁港

P.16 - P.21

土生葡菜食譜

- 葡式炒蜆
- 薯蓉馬介休

P.22 - P.25



制香傳承

新派土生葡菜煉成記

P.26 - P.31

土生葡菜食譜

- 葡式豬耳沙律
- 葡式薯蓉青菜湯

P.32 - P.35



高手在民間

澳門美食 KOL 帶路
搜羅葡式小食

P.36 - P.41

土生葡菜食譜

- 豬扒包配葡國腸炒蛋
- 葡式家鄉釀魷魚

P.42 - P.45



拍攝花絮

用味蕾感受澳門

P.46 - P.47

識葡識食

主 播 二 人 組



方健儀

想「葡」，除了伍家謙，都要有地膽帶路。方健儀的媽媽是澳門人，自小從長輩口中聽到不少關於澳門的故事，這次攞住長期合作的主播拍檔「葡」到澳門尋找土生葡菜，專業、深入、超卓，定當為大家揭開土生葡菜的神秘面紗。有「女王」之稱的方健儀是電視台新聞部最受歡迎的女主播之一，專業形象深入人心，由她推介的「葡」點，絕對冇得輸！



伍家謙

捐贈捐磚是記者的強項，「港」飲「港」食之餘，識「葡」識食同樣難不倒他們。曾任職電視台新聞部體育組首席記者的伍家謙，一向以輕鬆惹笑、鬼馬生動的報導手法深受觀眾歡迎。近年轉做自由工作者之後，繼續以其招牌笑容與搞笑手法跟大家尋幽探秘，又食又玩，這次「葡」到澳門，又點少得他帶路？

MUSEU DE MACAU



澳門 非物質文化遺產 知多啲

隨著聯合國教科文組織於2003年通過《保護非物質文化遺產公約》，澳門文化局隨即展開非物質文化遺產的保護工作，2014年起，《文化遺產保護法》在澳門正式生效，受法律保護的非物質文化遺產包括：傳統及口頭表現形式；藝術表現形式及屬表演性質的項目；社會實踐、宗教實踐、禮儀及節慶；有關對自然界及宇宙的認知、實踐，以及傳統手工藝技能。

時至今天，澳門共有10個非物質文化遺產項目，包括粵、港、澳三地聯合申報的粵劇和涼茶配製，以及澳門單獨申報的木雕（澳門神像雕刻）、道教科儀音樂、南音說唱、魚行醉龍節、媽祖信俗、哪吒信俗、土生土語話劇，以及土生葡人美食烹飪技藝。

土生葡菜話當年

2012年，土生葡人美食烹飪技藝（土生葡菜）被正式列入《澳門非物質文化遺產名錄》，土生葡菜再次成為大眾的焦點所在，藉著「非物質文化遺產」之名，將五百多年的土生飲食文化及傳統保留下來，成果令人振奮。

回溯土生葡菜的源起，葡萄牙人當年隨商船及軍艦來到澳門，商人和軍人陸續跟澳門本地女性建立家庭，為了照顧丈夫、緩解他們對故鄉的思念，妻子們紛紛做起葡萄牙菜來。但礙於地域有異、原材料短缺，她們只好混合澳門當地食材及東南亞輸入的香料來做菜，菜式既有葡萄牙風味、又有澳門特色，大家都稱之為「土生葡菜」。隨著葡萄牙人在澳門落地生根，土生葡菜代代相傳，締造了今天土生葡菜的傳奇。

航海商人

尋味家鄉



土生葡菜擁有超過500年歷史，要探尋期間的發展與傳承，一於由熱愛捐贈捐磚的伍家謙，以及與澳門淵源甚深的方健儀為大家帶路！兩位主播第一站就帶大家來到有「紅街市」之稱的提督街市，為甚麼是它？今集的嘉賓Carlos（歐嘉努）除了會解釋箇中原因，還會在家為兩位主播一邊烹煮土生葡菜、一邊暢談葡萄牙人從土生葡菜尋味家鄉的故事，連方健儀都有點急不及待：「那就事不宜遲！」



家家有本 秘傳食譜

在食譜不傳外人的土生葡人文化風氣下，Carlos的《食乜野》可說是難能可貴的佳音。



為了延續家鄉滋味並宣揚土生葡菜，2013年Carlos出版了土生葡菜食譜《食乜野》，他說：「即使是同一道菜，每個土生家庭都有自己的食譜，但上一代人只將食譜傳給子女，不會公開做法，有些菜式慢慢地失傳了。」

雖然母親是澳門人，但方健儀對土生葡菜的了解始終有限，她忍不住問：「為甚麼家家煮法不同？」原來土生葡菜的故事不止與愛情有關，說到底，更是一個葡萄牙人尋味家鄉的故事。話說當年葡萄牙人航海來到澳門，不少人相繼跟澳門婦女結婚，為了留住丈夫們的心，婦女們都施展渾身解數炮製最貼近葡國菜味道的菜式。Carlos解釋：「婦女們紛紛要求丈夫將家鄉或行船時沿途所得的食材及香料帶給她們，利用各式迥異的食材炮製出獨家滋味，因此每一家、每一戶都有屬於自己的土生葡菜食譜。」



喜歡烹飪的Carlos一有空都會下廚「過手癮」。

《食乜野》結合土生葡菜食譜及土語故事，致力將土生葡人文化傳揚開去。



紅街市 澳門老地標

「『紅街市』的得名源於其以紅磚砌成的外牆，但它又是甚麼時候建成的呢？」伍家謙一臉疑惑望向Carlos。

現為澳門土生葡人美食聯誼會理事會委員的Carlos，2016年更成為獲歐洲聯盟美食聯誼會頒獎表彰的首位澳門人，對土生葡菜以至澳門的歷史可謂知之甚詳，他說紅街市早於1936年已經落成，回歸前被澳葡政府列入「澳門文物名錄」之餘，由於外型容易辨識，對澳門人來說更是便於認路的老地標。當年移居澳門的葡萄牙人藉著土生葡菜來尋找家鄉的味道，但對於出生自土生葡人家家庭的Carlos來說，土生葡菜已是他記憶中及舌尖上的家鄉菜，有時能夠抽空炮製土生葡菜的菜式，他也會來到紅街市選購新鮮食材。

「紅街市」的外牆以紅磚砌成，外型醒目，是澳門的地標之一。



位於街市地下的小店也會售賣不同種類中式乾貨，琳瑯滿目。



街市內不少店舖都做街坊生意，標價廉宜且包羅萬有，名副其實價廉物美。



Minchi 的17道風味。



免治



咸蝦酸子豬肉

回想當初，Carlos從未想過自己會成為廚師，甚至是土生葡菜專家，直至2004年姑姐替他報名參加土生葡菜烹飪比賽，他才正式學習烹飪。雖然還是新手，卻想不到能在比賽中奪得亞軍，Carlos憶述其中一道指定菜式就是「Minchi」免治。伍家謙一於「打爛砂盆鑊到豚」：「為甚麼會用免治來比賽？」

「免治是所有土生家庭都會做的菜式，現存的免治食譜就有17份之多，相信連同失傳及未被記錄的，數目會更多。」除了免治，土生葡菜也有不少以豬肉入饌的菜式，包括咸蝦酸子豬肉及焗豬肉圈等。「焗豬肉圈的葡文是Capela，就是『小教堂』的意思，但這道菜跟教堂有甚麼關係呢？聽聞以前的修道院會利用剩肉烹煮肉餅並派給基層市民，於是大家以Capela為這菜式命名。」



土生葡菜結合了不同的文化精髓，Carlos的家也擺放了不同宗教的雕像，非常特別。



Carlos為兩位主播介紹新鮮出爐的免治及咸蝦酸子豬肉，令人食指大動。



澳門博物館裡展示了一張擺滿「肥茶」的桌子，每一道菜式都十分精緻，是Carlos的姑姐與文化局人員一同到日本訂造，像真度極高，實在令人大開眼界。

「土生葡人每年都會以土生葡語Patua來製作舞台劇，土生葡菜會否有類似活動？」不愧是專業主播，方健儀的問題深入到土生葡人的文化中去。今天，土生葡人散居世界各地，Carlos說澳門土生葡人美食聯誼會既參加三年一次的全球性土生葡人聚會，每年更會以「肥茶」跟大家一起尋覓土生葡菜的家鄉風味，「『肥茶』大時大節時才舉行，大家都將自己的拿手菜式煮出來一起分享。」澳門博物館裡面就擺了一張「肥茶」桌子，令人大開眼界。

土生葡菜跟土生葡文於2012年被列入澳門非物質文化遺產名錄，Carlos大感鼓舞：「土生葡文跟土生葡菜，我們都要傳承下去。」用心烹調固然是廚師的職責，但作為土生葡人，用心傳承土生葡人文化，也是Carlos的份內事，更有賴每一位澳門人的支持。

「肥茶」 文化與 Patua



在澳門博物館亦可找到土生葡人家裡的家居擺設，充滿了葡國氣息。



葡式紅酒焗牛尾

材料：(2 人份)

牛尾	8件	
洋蔥	1個	
蔥頭	2個	
甘筍	1條	
西芹	2條	
蒜頭	6粒	
番茄	4個	
葡國腸	1條	
椰菜	半個	
黑橄欖	10粒	
醬汁：		
紅酒	150克	
砵酒	300克	
月桂葉	2片	
丁香	4粒	
肉桂	半條	
小茴香	半茶匙	
茄膏	2湯匙	
豉油	1湯匙	
牛肉湯水	800克	

做法：

所需時間
3小時

1. 清洗好牛尾抹乾
水份備用

2. 以蒜頭和蔥頭起鑊加入丁香、
肉桂、小茴香、月桂葉、洋蔥、甘筍、
西芹爆香，放入鍋內備用

3. 煎封牛尾，加入砵酒及紅酒，放入鍋內和2拌均，
再加番茄、茄膏、豉油和牛肉湯水

4. 醬汁滾後，用牛油紙把鍋封好，
將焗爐預熱180度焗2至2.5小時

5. 出焗爐後加入葡國腸、椰菜和黑橄欖，
再焗煮20至30分鐘，收汁後上碟



材料：(2 人份)

薯仔
免治豬肉
洋蔥
鹽、胡椒粉、白蘭地
蒜蓉
乾蔥
葡國腸
雞蛋
月桂葉

豬肉醃料：

糖
鹽
豉油
鷹粟粉
胡椒粉
白蘭地
麻油

1個
8兩
1/2個
少許
少許
2粒
半條
1個
2片

1/2茶匙
1/4茶匙
2茶匙
2茶匙
少許
少許
少許

葡式 薯仔 免治飯



所需時間
40分鐘

做法：

1. 免治豬肉加入醃料醃
約15分鐘
2. 薯仔和洋蔥切粒備用
3. 將薯仔放入油內炸至香脆
4. 葡國腸、免治豬肉和月桂葉炒至9成熟，
拿走月桂葉
5. 以蒜蓉和乾蔥起鑊，加入洋蔥炒至金黃，
再放入處理好的免治豬肉和薯仔粒，
最後加水、豉油及白蘭地
6. 將太陽蛋放在免治薯仔上即成





舌尖上的

澳門漁港



「捕魚業、造船業是澳門以前的重要行業，即使因時代轉變而日漸式微，時至今天我們仍然可以在澳門不少地方尋到昔日漁港的痕跡。」才說完，伍家謙指了指不遠處的水上街市，沒錯，那就是此行的第二站——臨時沙梨頭街市。葡萄牙作為航海國家，不少菜式都以海鮮入饌，土生葡菜自然不例外，拜訪過水上街市、買完靚海鮮、品嚐過即煮海鮮靚粥「中國名粥」之後，兩位主播均嚷著要到「坤記餐室」請教第三代掌舵人林倫如何以海鮮炮製土生葡菜，自問是海鮮迷的話當然不能錯過此站行程，let's go !



19世紀時，沙梨頭一帶船廠林立，今天仍然可以見到當年捕魚業興盛的痕跡。



「中國名粥」位於臨時沙梨頭街市二樓，招牌非常搶眼。



「三龍會戰水中仙」、「佛來遲」及「陳萬年思妻」等多款粥名悉數寫在「中國名粥」的看板上，大家不妨向老闆請教這些粥名的由來，保證大開眼界！



澳門盛產海鮮，每年8月中休漁期過後，都可以在街市買到蝦蟹、貝類、鱸魚、盲鱸及黃花魚等漁獲。

澳門人的水上街市。

來到臨時沙梨頭街市，兩位主播都大呼「好彩」，原來澳門的休漁期至8月中才結束，他們在漁季開始時才來到，時間剛剛好。漁季開始後，蝦蟹、鱸魚、盲鱸及黃花魚等漁獲極豐，每天清晨4時漁民陸續上貨，非常新鮮。

「一樓熟食中心有一間『中國名粥』，老闆兩夫婦都很熱情好客！」方健儀才剛說完，她跟伍家謙就來到「中國名粥」，見到「陳萬年思妻」、「大膽包天」及「三龍會戰水中仙」等共108種有趣鬼馬的粥名，令人即刻想試！據老闆說，早一天落單的話，更可以嚐到用大地魚、豬骨及瑤柱熬煮的新鮮花蟹粥，花蟹每天由他們清晨新鮮選購，價錢豐儉由人，最重要是可以即買即煮、即煮即食，即刻嚐到澳門海產的鮮味。



老闆每天清晨選購新鮮花蟹炮製花蟹粥，鮮甜味美，想試的話記得早一天落單了！



大蝦夠新鮮，簡單以椒絲乾煎已經令人食指大動。



「坤記餐室」內裝飾了不少富葡國風情的擺設，為土生葡人營造了家的感覺。



從祖父及父親手上接管「坤記餐室」，林倫後來更加添了新菜式燒魷魚，以精益求精的精神連結三代人。



馬介休是土生葡人最常使用的食材之一，當年林倫的祖父林坤就以馬介休球起家，開創「坤記餐室」的百年傳奇故事。

極罕有馬介休魚面。

閒談間得悉林倫的祖父曾跟葡萄牙人一起切磋廚藝，方健儀不禁好奇：「有沒有甚麼特別食材或菜式，是從開業到現在都沒有改變的？」林倫想都不想就答：「馬介休魚面！將魚面白焗之後配以椰菜、薯仔、酸洋蔥及生蒜頭來吃，骨膠原豐富，味道富層次，連陶傑和鄧達智也專誠來吃。」

土生葡菜成了澳門葡人的「comfort food」，而馬介休更是他們日常使用的食材之一，除了馬介休魚面，「坤記餐室」另一道招牌菜白焗馬介休亦加入了椰菜、酸洋蔥、橄欖、豆及橄欖油煮成，鹹香鮮味，就像粵菜中的鹹魚蒸肉餅一樣，是土生葡人的家常小菜。想一嚐土生葡菜平常但不凡的滋味？不妨從白焗馬介休開始吧！



馬介休球嫩滑香口、鹹鮮惹味，是老少咸宜的土生葡菜。



西洋焗鱸魚是經典的土生葡菜，鱸魚加入薯仔、葡國番茄乾、番茄醬、燈籠椒及大量葡國臘腸來焗，豐富美味。

首間華人葡國餐室。

香港人情迷海鮮，試過原汁原味的海鮮粥，兩位主播都急不及待拜訪「坤記餐室」，除了因為那是澳門首間由華人開辦的葡國餐廳，還因為他們正正以海鮮菜式起家。其中西洋焗鱸魚，更是經典的土生葡菜，鱸魚加入薯仔、葡國番茄乾、番茄醬、燈籠椒及大量葡國臘腸來焗製，鹹鮮惹味，甚是開胃。

「幾十年來，爺爺和爸爸都靠西洋焗魚、馬介休球及白焗馬介休等菜式起家，後來我還加了新菜式燒魷魚。」第三代掌舵人林倫憶述，100年前祖父林坤在葡萄牙人的戰艦上當伙頭雜工，其後又在海軍處學廚，學會一手好廚藝後便辭去工作，最後在華洋雜處的水坑尾街開設了「坤記餐室」，一做就一個世紀，全賴土生葡菜情繫三代。



葡式炒蜆



材料：(2 人份)



白蜆
蒜蓉
蕃茜
白酒
檸檬
黑橄欖

1斤
2湯匙
1湯匙
200克
半個
10粒



所需時間
25分鐘

做法：

1. 白蜆放入50度溫水15分鐘，吐沙備用
2. 以蒜蓉起鑊，放入白蜆，加入白酒後蓋上鑊蓋
3. 待白蜆開口，加上蕃茜、檸檬、檸檬汁及黑橄欖即可上碟



薯蓉馬介休



材料: (2 人份)



薯仔
馬介休
牛油
忌廉
莫扎里拉芝士
車打芝士
胡椒粉、鹽

2個
1份
200克
200克
35克
35克
少許



所需時間
1.5 小時

做法:

1. 將預先一晚用清水浸好的馬介休，隔水蒸20分鐘，起肉備用
2. 薯仔煮30分鐘，去皮，以篩子壓成薯蓉
3. 薯蓉加入牛油、忌廉和馬介休拌勻
4. 先將薯蓉放入焗盤底層，鋪上拌勻的馬介休，再以薯蓉及芝士鋪面，放入焗爐以180度焗30分鐘





新派

土生葡菜

煉成記



隨著時代轉變，土生葡菜也在這五百多年間，經歷了一代又一代的更迭。時刻緊貼社會脈搏的主播們，這次就帶大家拜訪新派土生葡菜餐廳主理人 Sandra。Sandra 好客熱情，更會為大家炮製幾道新派土生葡菜，令人期待！俗語說「牡丹雖好，終須綠葉扶持」，土生葡菜雖以肉類及海鮮為主要食材，但香料在菜式中的作用亦不容忽視，方健儀都說：「這次我們會跟大家探討一下，在土生葡菜裡面擔當最重要角色的香料。」





景變人變 香料不變。

咖哩粉、黃薑粉與咸蝦葉（月桂葉）是炮製土生葡菜不可或缺의 香料。



義字街早年經歷了一番重整，但街頭依然飄蕩著濃濃的東南亞香料氣味，別具異國情調。土生葡菜何嘗不是這樣？五百多年下來，從傳統土生葡菜到新派土生葡菜，做法改良了、食材精進了，但入饌的香料卻被保留了下來。

「新派土生葡菜是怎樣的？」伍家謙一邊行、一邊向身旁的Sandra取經。Sandra是新派土生葡菜餐廳Café SAB8的創辦人兼主廚，她說不論是傳統還是新派土生葡菜，都會以咸蝦葉、黃薑粉及咖哩粉等入饌，而新派菜有時更會加入其他國家的香料以增加變化：「除此之外，新派土生葡菜的煮法跟傳統的相比也有一點不同，例如一道海鮮飯，材料烹煮的先後次序就不一樣了。無論如何，我都希望保持菜式最傳統的味道，配合摩登的擺盤方式，令年輕人更容易接受土生葡菜。」身為土生葡人，傳承土生葡菜是她責無旁貸的義務。



義字街販賣的香料五花八門，令人目不暇給。



情迷香料的Sandra，一有時間就喜歡到義字街逛逛，看看有甚麼香料可供入饌。

義字街不乏販賣東南亞香料的小店，除了各式香料，更可以找到新鮮香茅。



義字街 香料飄香。

踏進義字街，蔬果檔、凍肉舖、燒味店、雜貨店甚至是藥房等比比皆是，前舖後居、商住混合，走在其中，最能感受澳門人的生活氣息。「伍家謙，這一帶一定有很多美食！」

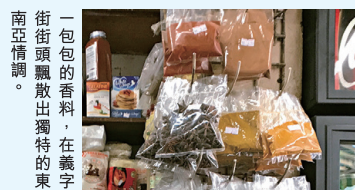
不等方健儀說完，大家已經發現了有四十多年歷史的晶記餅家，牛油香與蛋香令人精神為之一振，不過最令人驚喜的，還是旁邊一間間不太起眼、卻傳來陣陣香氣的香料店。街邊擺滿新鮮香茅、辣椒及各種香料的小小攤檔，才走幾步，又見到一旁販賣馬拉盞、醬汁及各種東南亞香料的本地老字號，再過一點，又是另一間香料店，做足功課的伍家謙不忘「拋書包」：「雖然土生葡菜的主要食材可能會因為貨源不同而有所改變，但香料絕對是不可或缺的美味來源。」



不少香料攤檔都在義字街擺賣經年，跟澳門街坊建立了深厚的情誼，是澳門獨特的人情味。



晶記餅家擁有四十多年歷史，一場來到義字街，兩位主理當然不錯過這個品嚐美食的機會。



一包包的香料，在義字街頭飄散出獨特的東南亞情調。

一屋兩位 廚房女將。



葡式橙卷



咖哩角



馬介休撻



特色香料Sangria

身為女性，方健儀亦對Sandra的決心大表讚賞，她甚至打趣地提醒伍家謙：「不要因為Sandra年紀輕輕就輕看了她！」跟主播們說到自己的入行經過，Sandra憶述當年從飲食管理學系畢業後不久即進修甜品課程，希望有天能加入酒店當西廚；但很多人都以為自己「玩嘢」、不願聘請她，於是她把心一橫，創辦了新派土生葡菜餐廳Café SAB8——S代表Sandra、A代表母親Ana、B代表姊姊Anabela，而8則諧音「發」，取其幸運之義。

說到母親Ana，原來她跟Sandra一樣都是廚師，而且十多年前已在附近開業做傳統土生葡菜，那Sandra不正跟母親「打對台」？「每間餐廳都有自己的特色，正如每個土生家庭都有自己的食譜一樣，只是傳統土生葡菜要搞新意思，大家接受嗎？一是不接受，一是覺得特別，所以我常說新派菜就是dead or alive。」

「聽聞這個馬介休撻也是你的構思？」女士都喜歡精緻美食，方健儀一見到馬介休撻便雙眼發光。Sandra說：「我在酒店實習時見到三文魚酥卷，想到我們是否也可以混入土生葡菜元素呢？於是想到用馬介休來做馬介休撻。」除了位於營地街市前的雜貨店，Sandra還說自己最愛到義字街選購馬介休及各種香料，一字記之曰：齊。

關前街 文創小店。



Sandra特意为两位主播炮製多款美食，讓他們更了解新派土生葡菜的特色。



Café SAB8位於澳門新興的關前街文創活化區，同區除了有主打不同菜餚的餐廳及咖啡室，藝廊、概念店及文創小店亦紛紛進駐。嘗過Sandra的手藝，方健儀在關前街一邊閒逛、一邊讚嘆：「我很佩服像Sandra般勇於接受挑戰的年輕人！」也許走在活力澎湃的關前街，這種感受會更為深刻。



充滿活力的關前街進駐了不少文創小店。

材料：(2 人份)



豬耳
紫洋蔥
甜椒
黑橄欖
番茜

1隻
1/2隻
4隻
10粒
少許



沙律醬汁：

橄欖油 100克
白酒醋 100克
青檸 1個
蜜糖 2湯匙
黑胡椒 1/4茶匙
鹽 1/4茶匙
肉桂粉 少許
香茅粉 少許
紅椒粉 少許
辣椒粉 少許
芝麻 少許
蒜蓉、黃芥末 少許



做法：

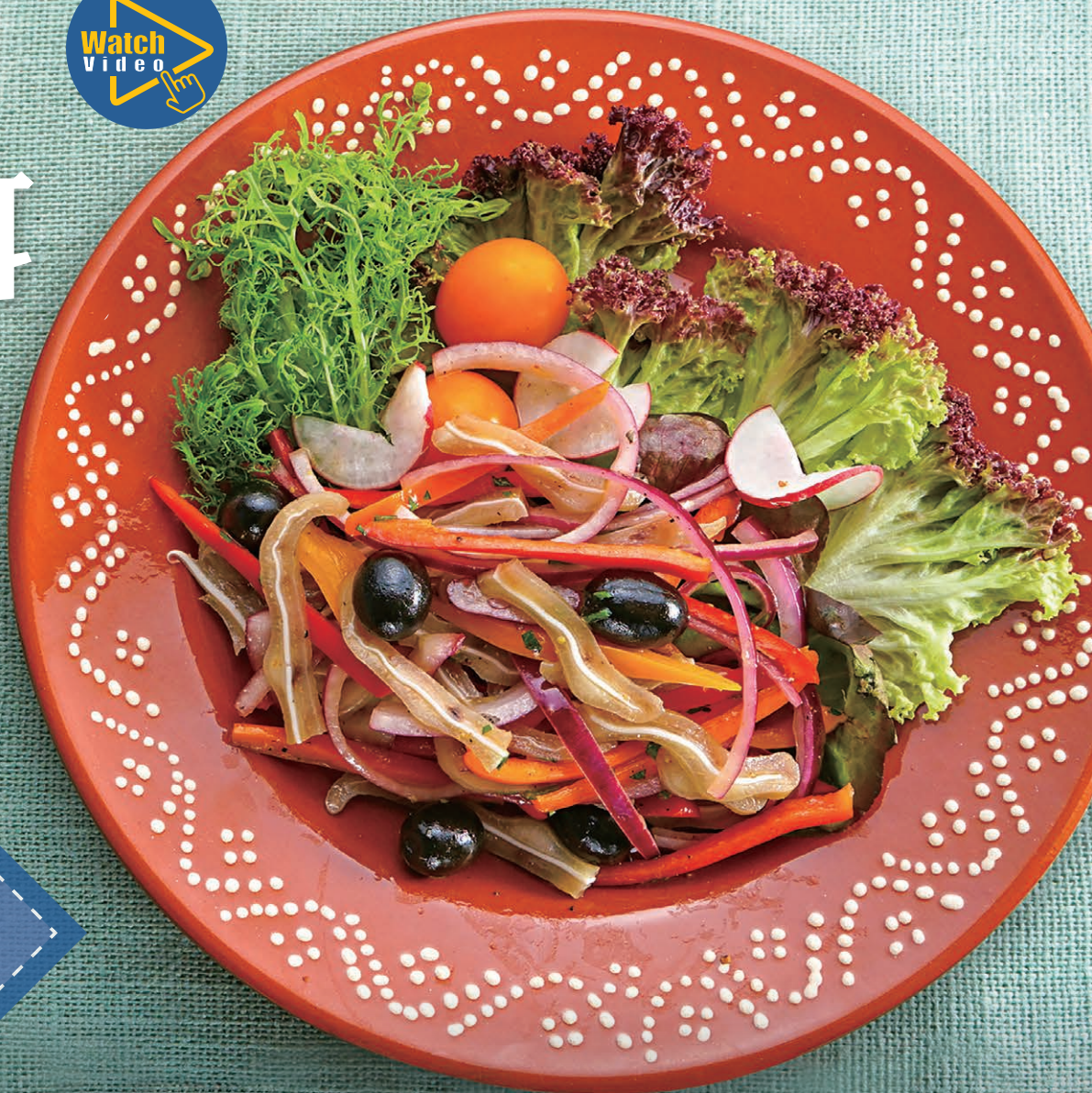
所需時間
20分鐘



1. 預先一晚用鹽醃豬耳
2. 將豬耳灼熟，以水沖洗，再以冰水浸 15分鐘
3. 豬耳浸透後加一茶匙鹽，再浸半小時後，瀝乾切條
4. 紫洋蔥和甜椒切幼絲，洋蔥冰水浸透，加一茶匙鹽，浸30分鐘後瀝乾水份
5. 將沙律醬汁材料倒入玻璃樽
6. 蓋上樽蓋，搖勻
7. 把所有材料放入沙律醬內，放入雪櫃雪凍即成

葡式

豬耳沙律





葡式 薯蓉 青菜湯

材料：(2人份)



做法：

所需時間
30分鐘

1. 薯仔焗熟去皮備用
2. 洋葱、葡國腸切粒、西洋菜切絲、蒜頭切碎
3. 凍鑊落油，將蒜蓉、洋葱炒香，加月桂葉和水煲滾，再拿走月桂葉
4. 將1和3放入攪拌機，加煙肉及少許牛油、鹽和胡椒粉攪拌
5. 把攪拌好的湯放入煲內，加上西洋菜和葡國腸煲滾，加入鹽和胡椒粉
6. 最後放少量炒香的葡國腸在湯面即成



澳門美食 KOL 帶路

搜羅葡式小食



「咔嚓」，又相機食先？隨著時代更迭，不少由土生葡菜發展而來的小食，也許在下個10年、20年甚至是30年，品嚐到的機會越來越少。想留住這些回憶？除了用心品嚐，相機食先這次就做對了！「他們代表著澳門年輕一代對於澳門美食的聲音。」方健儀口中的「他們」，正正是今集的主角——澳門美食年輕KOL memofoodie。他們不止捐窿捐罅尋找街頭隱世美食，甚至有種保育傳統小吃及土生葡菜的使命。這次搜羅葡式小食的任務，一於由他們帶路！



除了牛油糕，造型像小蟲一樣的蟲仔餅入口鬆化，充滿牛油香氣，同樣是澳門人氣葡式小食之一。



在椰汁中加入冰糖水、牛油、櫟仁及麵團等不停攪拌八小時，牛油糕做法繁複，肯做的人所剩無幾。



人手造傳統牛油糕。

伍家謙和方健儀捐贈捐磚的能力始終不及「地頭蟲」，memofoodie創辦人之一Enton，他知道方健儀喜歡甜點，第一站他就帶兩位主播來到位於龍嵩正街的金燕西洋牛油糕葡式食品。

金燕的老闆娘何金燕已是第三代傳人，若不是看見八十多歲的姑媽還在堅持做這門傳統糕點，何金燕都不想接手，無他，因為製作牛油糕的工序繁複，做一底至少花上兩、三天時間之餘，還要連續八小時在高溫下不停攪拌重達百幾斤的材料，避免牛油糕變爛。一邊品嚐牛油糕的味道，方健儀一邊不勝感慨：「牛油糕至今已有百多年歷史，希望這文化可以一直傳承下去。」



製作葡式糕點的食譜傳至自己手上，何金燕有種傳承的責任和使命。



蟲仔餅



朱古力蟲仔餅



面龜

充滿回憶的辣魚包。

說到澳門小食，除了豬扒包，辣魚包也是其一。由於葡萄牙漁獲甚豐，造就了當地出產五花八門的罐頭魚，辣魚包文化大概就是那時來到澳門。屹立筷子基四十載的根記小食，老闆根叔堅持每天清晨自製辣魚醬，將罐頭沙甸魚壓碎，再加入咖哩粉烹調成獨家辣魚醬。

「根叔堅持讓學生以低價享受放學後的下午茶，當年每個辣魚包只賣\$3.5，很便宜！所以當年常常吃，是學生階段很重要的回憶。」對Enton來說，食物吸引人的除了是味道與香氣本身，與食物有關的人和記憶，也許才是更重要的。就算明天不再有辣魚包，至少他都記得那位清晨就開始工作的根叔，以及他的笑容。



看看主播們跟Enton的表情，就如根叔的辣魚包不同凡響。



根叔堅持每天清晨就起來製作辣魚醬，光是這份用心和感情，就已經所值不菲。

搜羅至葡手信。

每次到澳門旅行，都不忘將杏仁餅、豬肉紙、牛肉乾帶回家。其實澳門美食種類繁多，可以帶回家的手信，又何止這樣少、這樣單調？「跟住我們去『葡』吧！」一於看看Enton會帶主播們到哪裡搜購至「葡」手信啦！

野生、有機養飼、油浸……葡式辣魚罐頭有超過幾百款選擇，總有一款咭大家！



Loja das Conservas 葡式辣魚罐頭店

Loja das Conservas坐落在樓底極高的葡式古老舊建築內，甫進入店內，三百多款不同口味的魚罐頭整齊地排列開來，置身店內有種被辣魚罐頭「壁咚」的感覺，超興奮！每款魚罐頭都配以精美包裝，不說不知，當中最歷史悠久的品牌已有二百多年歷史，是經典中的經典，絕對值得買來做手信。

Portuguese Bakery Coffee Shop 傳統葡式麵包店



蛋卷鬆軟幼滑，味道令人難忘。

開業才短短幾年的Portuguese Bakery由來自里斯本的年輕老闆Raquel Fera開設，是澳門唯一一家專門提供葡式糕點的麵包店。每款麵包每天均以新鮮材料烘焙而成，包括玉米粉麵包、多穀麵包、核桃全麥包、阿連特茹麵包及葡國腸麵包等，值得一試。



每款麵包每天均以新鮮材料烘焙而成，營養又健康。

Mercearia Portuguesa 葡國百貨

座落於望德堂區婆仔屋內的Mercearia，Mercearia指的是「甚麼都有的小店」，其中包括沙甸魚罐頭、綠番茄果醬、護手霜、潔膚皂及葡國陶偶等等，所有產品均以復古簡樸的風格來加以包裝，送禮、自用皆宜。

店內售賣多款果醬、護手霜及富有葡國風情的瓷磚等，名副其實是「甚麼都有的小店」。



裝潢別致的 Mercearia 給人置身歐洲的感覺。



平日精明能幹的方健儀，都被幾百款辣魚罐頭考倒，都變得花多眼亂、心大心細起來！

必達士 木糠布甸

沒有時間精挑細選手信的話，必達士的木糠布甸幫到你！除了經典原味，還有士多啤梨、朱古力、綠茶、石板街及炭燒咖啡等口味，款款幼滑香濃，美食當然要跟大家一起分享！



不同口味的木糠布甸，你又喜歡甚麼口味？



外皮鬆脆酥熱、蛋香滿溢，安德魯餅店的葡撻就是令人滿足。

安德魯餅店 葡撻

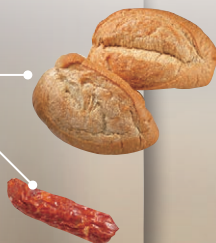
講到葡式美食，點可以不提葡撻？安德魯餅店的葡撻外皮鬆脆酥熱，表面是一層濃濃的焦糖，一口咬下去蛋香滿溢，非常滿足。即使是回家後也不怕變軟變陰，放涼了再享用，軟度及彈性俱在，又是另一番風味。

材料：(2 人份)



豬仔包
豬扒
葡國腸
洋蔥
雞蛋
鮮奶
忌廉
蒜片、鹽、胡椒粉、牛油

2個
2塊
1條
1/2個
4個
3湯匙
3湯匙
少許



調味：

豉油
糖
酒
鷹粟粉
紅椒粉、黑椒、鹽、
胡椒粉、香茅粉、麻油、
油、水、五香粉
蒜片、檸檬汁、橄欖油

1湯匙
1/2茶匙
1湯匙
1湯匙
少許
少許

豬扒包配葡國腸炒蛋



所需時間
40分鐘



做法：

豬扒包做法：

1. 豬扒用肉鎚鬆肉，放入調味料醃30分鐘
2. 麵包切開放入焗爐，以150度焗約5至10分鐘
3. 以少許油把豬扒煎香，並用牛油炒香洋蔥
4. 焗好的麵包放入豬扒和洋蔥，豬扒包完成

葡國腸炒蛋做法：

1. 洋蔥切絲，葡國腸切粒
2. 雞蛋加入鮮奶和忌廉攪拌
3. 炒香葡國腸粒
4. 平底鍋加熱牛油，放入雞蛋慢炒，再放入葡國腸粒即成



葡式家鄉釀魷魚

材料：(2人份)

小魷魚

8隻

番茄醬材料：

番茄

3個

洋蔥

半個

甘筍

半條

煙肉

2條

莫扎里拉芝士及車打芝士

各25克

牛油、蒜蓉、鹽、雜香草

少許

水

100克

餡料材料：

洋蔥、甘筍

1/4條

熟糯米飯

1碗

蒜、鹽、胡椒粉、

雜香草、辣椒膏

少許

莫扎里拉芝士及車打芝士

各50克



所需時間
60分鐘

做法：

番茄醬做法：

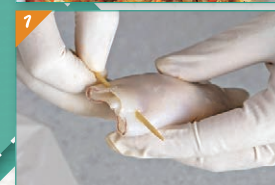
1. 番茄、洋蔥和甘筍切粒，炒香後加水煲10至15分鐘
2. 放入攪拌機，加入煎香的煙肉、牛油和雜香草

餡料做法：

1. 將洋蔥、甘筍、蒜切碎
2. 蒜蓉、洋蔥、甘筍炒香，並放入其他餡料材料
3. 置於碗內待涼，最後加入芝士

家鄉釀魷魚做法：

1. 把餡料釀入魷魚內，用牙籤封口
2. 把番茄醬和芝士放焗盤底層，放上魷魚，再鋪一層番茄醬和芝士，放入焗爐以180度焗15至20分鐘

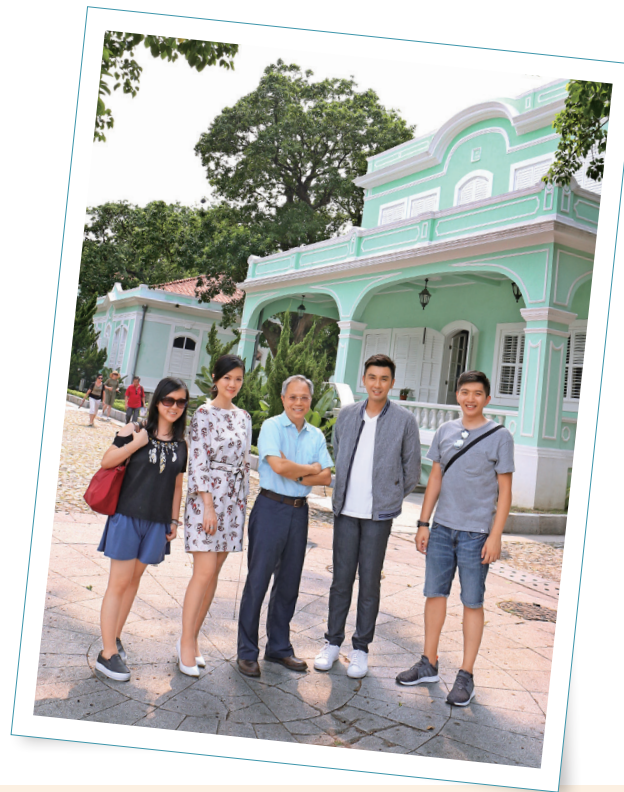




澳門

用味蕾感受

這次能夠在兩位主播的帶領下以味蕾重新感受澳門，不但嚐到土生葡菜的味道，更嚐到土生葡人濃濃的人情味。旅程即將進入尾聲，在正式告別前，不如讓我們來一起回味當中的點點滴滴吧！



• 跟廚學煮

提督街市-紅街市：澳門牌些喇提督大馬路125號 / 澳門博物館：澳門博物館前地112號

• 創新鮮味

臨時沙梨頭街市：澳門沙梨頭海邊大馬路 / 中國名粥：澳門臨時沙梨頭街市1樓熟食中心 / 坤記餐室：澳門水坑尾街264號

• 制香傳承

晶記餅家：澳門盧九街1A號聯德大廈地下 / 南華貿易行：澳門盧九街2號勝光大廈地下 / Café SAB8：澳門俊秀里10號地下A / 關前街及俊秀里新文創區型格小店：澳門關前街及俊秀里

• 高手在民間

根記小食辣魚包：澳門石仔堆巷7號 / 金燕西洋牛油糕葡式食品：澳門南灣龍嵩正街105號德泰大廈地下 / Merceria Portuguesa葡國天地百貨：澳門瘋堂斜巷8號 / Loja das Conservas Macau-Lcm 澳門葡式辣魚店：澳門新填巷9號 / Portuguese Bakery Coffee Shop葡啡：澳門羅里22號 / 安德魯餅店：澳門官也街19號地下 / 必達士木糠布甸：澳門官也街27號

製作：U Magazine

策動：澳門特別行政區政府旅遊局

服裝：Ted Baker @ 伍家謙 | Marella @ 方健儀

特別鳴謝：小食堂 The Little Kitchen Cookery Studio、馮家廚房（中西葡國菜）Michelle Chung

相片提供：memofoodie (P.36-37)

《主播識葡識食》由U Magazine製作及出版。本電子書內容經審慎編訂，務求提供準確資料，惟若有資料過時、差誤或遺漏，澳門特別行政區政府旅遊局及U Magazine恕不負責。

版權所有，翻印必究。



感受澳門無限式



澳門特別行政區政府旅遊局
MACAO GOVERNMENT TOURISM OFFICE