

10 道英國美食茶館

二之一

你總是聽說英國食物不好吃，遍尋不著英國美食的蹤跡嗎？想知道英國是不是人人所說的「美食沙漠」嗎？英國有哪些必吃經典特色食物？

談到英國食物之前，你要先了解英國飲食（British cuisine）除了英格蘭地區（Eng-

land）的食物，還包含了蘇格蘭以及威爾斯地區，是囊括所有在大英地區的飲食。英國食物之中最出名、揚名世界的是「英式下午茶系列」，但在正餐精緻佳餚上，相比其他歐洲國家菜餚種類較少，料理食材的方式也較簡單，也被稱為是最少美食的國家之一。

但若你深度體驗英國會發現，英國美食融合許多文化，除了英國經典菜餚，英國當地也有許多英式印度、亞洲、中南美等等飲食，是多元飲食文化的大熔爐。以下將為你介紹英國經典傳統菜色，從 10 道英國美食珍饈窺看大不列顛英國的特殊風情吧！

英式早午餐

據說在 1950 年代，「一半的英國人以吃同樣的英式早午餐開啟新的一天」，可以說是每個英國人血液裡都留著英式早午餐的血，最能代表英國美食的冠軍非英式早午餐（Full English Breakfast）莫屬！經典的英式早午餐由雞蛋、培根、香腸組合，搭配煎炒過的番茄、蘑菇和吐司，還有一大碗的焗豆，搭配咖啡或是英式早餐茶享用。

這豐盛的菜色不只在英格蘭地區受歡迎，在蘇格蘭和愛爾蘭地區也是知名菜餚，還會依地區變化，像是搭配血腸或是烤餅。你可以在英國多數的餐廳、咖啡館和酒吧中找到英式早午餐，甚至這道菜點是全天候供應！英國人熱愛早午餐的程度由此可見，如果你前往英國，一定別錯過經典的英式早午餐，開啟完美的一天。



週日烤肉

週日烤肉（Sunday Roast）是英國的傳統食物，通常英國人會於周日參加教堂完後的午餐享用這道料理。主要食材是烤肉、烤馬鈴薯以及約克郡布丁，也加入其他蔬菜和肉汁。烤蔬菜種類多樣，從球芽甘藍、豌豆、胡蘿蔔、綠花椰菜等，豐富多汁的牛肉搭配烤蔬菜的清甜。

週日烤肉顧名思義就是英國人於週日享用的餐點，在歐洲大部分地區，在教堂禮拜後吃一頓大餐是很常見的，週日烤肉也是在這樣的情況下誕生的，自工業時期起，週日早上英國人會前往教堂參加活動，離開家之前會先將肉與蔬菜一齊放進烤箱中，待教堂活動結束後歸家，一頓豐盛又多汁的週日烤肉剛剛好出爐！



威靈頓牛排

威靈頓牛排（Beef Wellington）相傳是英國威靈頓公爵在 1815 年滑鐵盧戰役打敗拿破崙之後，家中主廚特地做了這道料理慶祝公爵的凱旋。而後威靈頓牛排開始流行於歐洲，飄洋過海擷獲美國人的味蕾後，透過美國主廚將此道菜發揚光大，今天你可以在世界各地品嚐到這道菜色。

威靈頓牛排是將菲力牛排大火煎上色後，外面裹上一層鵝肝醬與蘑菇泥，再包一層火腿後，用酥皮包裹放入烤箱慢慢烤製而成。酥皮將牛肉的香氣和蔬菜的鮮甜鎖住，一口下去可以品嚐到多層次的口感，外酥內嫩真是人間享受。

炸魚薯條

英國食物中炸魚與薯條（Fish & Chips）的出名程度，幾乎可以成為英國的代名詞。你可以在英國每個地區都找到炸魚薯條的身影，炸魚薯條店最早出現在 1860 年代的英國，到 1930 年代，全國販售炸魚薯條的餐廳超過三萬間，可媲美台灣的便利商店茶葉蛋，至今仍是英國最知名普遍的一道餐點。在過去炸魚薯條是英國少數在戰爭期間不受配給限制的食物之一，之於英國人的重要性不言而喻。

炸魚薯條通常使用鱈魚或是黑線鱈魚製作，油炸至表面酥脆、魚肉軟嫩，再配上一大盤薯條。最特別之處在於配佐料，最道地的英國吃法是沾上鹽和醋一齊食用，你也可以選擇番茄醬或塔塔醬搭配。



聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
www.tyhusa.com