

10 道英國美食茶餚

二之二

香腸佐薯泥

香腸佐薯泥 (Bangers and Mash) 名副其實，就是香腸和馬鈴薯泥的組合，佐以洋蔥汁一起享用，是一道歷史悠久的傳統英國菜。英國的香腸和台灣不太相似，香腸內餡可能使用各種豬肉、羊肉或牛肉製成的調味肉餡。柔軟滑順的馬鈴薯泥加入大量的奶油和牛奶，慢慢加熱融合在一起，和濃郁的洋蔥醬汁一起中和重口味的香腸風味。

至於香腸為什麼不是叫 Sausage 而是 Bangers，可以追溯到這道菜在第一次世界大戰期間，因為戰爭導致肉類短缺，製作出來的香腸含水量非常高，以至於在烹飪時，香腸很容易在油中加熱下“砰”的一聲炸開！如此形象化的取名是不是很親民，據說在英國當地，香腸佐薯泥可是英國最受歡迎的休閒食品，想不到晚餐要吃甚麼的話，不妨來一道香腸薯泥吧！



黑布丁/血腸

這道黑布丁 (Black Pudding) 想必喜愛台灣飲食的人會覺得似曾相似，黑布丁 (Black pudding) 是英國和愛爾蘭的一種傳統菜色，使用豬血加入豬油、燕麥 (或其他穀物) 製成，聽到這根本是台灣豬血糕的英式翻版！黑布丁會用煎煮的方式，在愛爾蘭的英式早餐中出現。黑布丁也因為富含蛋白質，碳水化合物比例較低，鎂及鐵含量高，營養價值高，被稱為是英國「超級食物」。

雖然黑布丁是英國食物，但也有許多英國當地人和歐洲人對這道菜敬而遠之，但如果你對這類食物不反感、不陌生，下次前往英國不妨嘗試看看英版豬血糕，你永遠可以在相異的文化中找到共通點。



約克郡布丁

聽到約克郡布丁 (Yorkshire Pudding)，你是否會想起一般布丁那種軟潤滑膩的口感呢？英國的約克郡布丁和一般布丁不同，是由雞蛋、麵粉、牛奶或水的麵糊製成的烤布丁，帶有偏向蛋糕體的厚實麵包口感。約克郡布丁是一種常見的配菜，最早是和上面提及的週日烤肉 (Sunday Roast) 一起出現，但現代也有人用約克郡布丁和香腸土豆泥搭配。

品嚐小妙招：過去通常會使用烤肉剩下來的肉汁來製作約克郡布丁，為布丁本身添加更多香氣。品嚐時你可以試著搭配主食的肉汁或是洋蔥汁一齊食用，化解口中的油膩。



司康 Scones

司康 (Scone) 又稱為英式鬆餅、葡萄小圓餅，口感介於麵包和蛋糕之間。司康可以說是英國下午茶的靈魂食物，是英國貴族們的最愛，最早的司康只有加入葡萄乾，可以品嚐到原始的香氣和葡萄乾的甜味，但隨著司康進入英國貴族們的眼中，開始搭配著果醬或是奶油食用，滿口酥烤香氣和滑順奶油霜的組合，可以撫慰每個人的味蕾和靈魂。

司康真正的料理起源地目前尚未有定論，據說葡萄牙、愛爾蘭、荷蘭和奧地利都宣稱自己是司康的發源地。雖然司康並不是英國人發明的，但司康仍被選入英國經典代表食物中，英國在推廣司康上可說是最大功臣。



水果鬆糕

水果鬆糕 (Trifle, 也被稱為乳脂鬆糕) 源自英國，最底層是濕潤海綿蛋糕，加上一層新鮮鮮奶油、一層香濃卡士達醬，還有許多新鮮水果或是水果果凍，一層層賞心悅目地放進透明容器中，不僅視覺享受，更是味覺上的極致療癒體驗。水果鬆糕通常會在聖誕大餐後上桌，將節慶氣氛烘托至最高點，難怪是英國人心中最愛吃的甜點之一。

雖然水果鬆糕外觀看起來強烈，但口味品嚐起來不會十分膩口，是因為在食譜中海綿蛋糕體通常會使用一點酒精，像是威士忌利口酒或是雪莉酒，酒精的苦澀中和掉卡士達醬的甜味，讓人不自覺一口接著一口！



伊頓混亂

伊頓混亂 (Eton mess) 是一種由草莓、蛋白霜和鮮奶油製成的傳統英式甜點。這道甜點被許多英國人認為是最能代表英式風格的甜點之一，據說這道甜點最早是在伊頓大學 (Eton College) 校園中的板球比賽中提供，後來紅遍全英國。

至於為什麼會叫「混亂」(Mess)？看著這罪惡的鮮奶油與蛋白霜組合，想必英國人享受這道甜點的時候心裡也充滿甜蜜與罪惡感吧！最早的伊頓混亂食譜是以草莓冰淇淋和奶油製成的，之後才加入蛋白霜。你可以依照自己的喜好加入許多水果，但草莓被認為是最傳統的食譜作法。



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