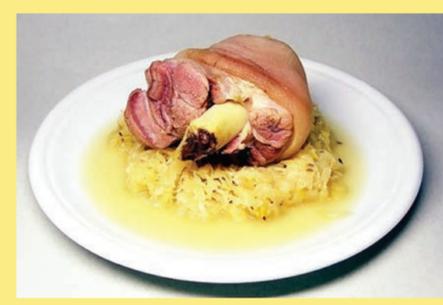


# 德國10大傳統經典佳餚

德國人的飲食文化，受到國家所在位置影響，僅有北邊臨海，因此多以豬、牛、羊等肉類為主，其中又以精緻養豬業、豬肉製品聞名世界，主食則以馬鈴薯為主、麵包為大宗。和以美食著稱的國家，例如法國、義大利，相比之下稍顯單調且略為粗曠，但德國人踏實的文化精神，也在日常生活的餐食製作上，表露無遺，特別是在經典傳統菜餚之中。



## 1. 德國豬腳 (Haxe/Bein)

德國南北對於豬腳的稱呼不同，處理方式也有差異。德國南部的豬腳(Haxe)多用烤的，會把皮烤得酥脆，甚至到表面油脂發泡的狀態，多數台灣朋友印象中的豬腳就屬這種。北部的豬腳(Bein)則用煮的，經醃漬後再煮，肉質較為軟嫩，很類似脫去深褐色外皮的台式豬腳。



## 3. 酸味燉肉 (Sauerbraten)

一種加香料的德式燉肉，經典傳統料理之一。主要是使用牛肉，且需要醃製在醋及香料調味過的醬汁裡3~4天，然後風乾使呈褐色，再放入濾過的調味肉汁中燉燉。這樣處理過的牛肉肉質較鮮嫩並帶有酸味。一般常見餐盤中，會搭配紫甘藍或馬鈴薯球。



## 5. 獵人炸豬排 (Jägerschnitzel)

在德國非常有名且受歡迎的一道菜，呈現的是，在炸豬排上淋上耶格(Jäger)醬汁，耶格醬汁是一種口味香濃的蘑菇醬，德語Jäger是「獵人」的意思，搭配起來非常有自然鄉村感！



## 7. 扁豆燉湯 (Linseintopf)

以不同種類小扁豆搭配新鮮蔬菜或肉類熬煮成的湯，湯的配料沒有硬性規定。扁豆的味道很特別，略帶質樸的香氣，蛋白質含量據說是在蔬菜中排名第三，僅次黃豆，營養豐富。通常在餐廳所見的會是一碗份量十足、且附有飽足感的「湯」，在寒冷的氣候下來一碗，既暖胃暖身，同時也很符合健康飲食的原則唷！



## 9. 水手餐 (Labskaus)

水手餐是德國北部的特色美食，特別是在不來梅、漢堡、呂貝克等城市，餐廳中常見的餐盤內容是將馬鈴薯、粗鹽醃牛肉、甜菜根、洋蔥、醃黃瓜等做成雜燴糊狀，配上鮭魚、荷包蛋及小片醃黃瓜，傳統吃法是將蛋黃打破和糊狀肉泥攪拌。這道菜餚起源於航海時期，原是做為水手的餐食，由於水手們長年在海上營養不佳、也因壞血病導致牙齒容易脫落，於是船上廚師用手邊可取得的食材煮成一鍋的雜燴肉泥，易於食用同時保存營養素。

水手餐的整體色系偏紅，看起來有些怪異，吃起來會吃到鹹味、肉味相互穿插，加上醃黃瓜嚼起來偏酸，所以不見得適合每個人，食用前請斟酌。

## 2. 馬鈴薯沙拉 (Kartoffeln Salad)

在德國僅次於麵包食用量的食物，大概非馬鈴薯莫屬了！不同的德國馬鈴薯品種，其澱粉含量不同，造成口感差異，在做不同菜餚時也會因講究需求而使用。一般出現在料理中會有馬鈴薯薯泥、薯塊、薯條、馬鈴薯沙拉、馬鈴薯湯，還有吃起來口感很像麻糬的薯球，通常都作為肉類的搭配食用。正宗的德國餐都會看見馬鈴薯球的身影。馬鈴薯球也有不同的做法，馬鈴薯粉的黏度尤其重要，有時需要加上麵粉或澱粉，以增加口感



## 4. 起司麵疙瘩 (Käsespätzle)

發源於德國南部施瓦本地區，是一種雞蛋做成的短麵條，類似刀削麵的手法，將麵疙瘩刮下後，可做湯、快炒、或焗烤。一般是做為肉類主食外的配菜、沾著肉汁加點洋蔥碎片食用，也可以當做一道主食料理。



## 6. 捲心菜 Kohlrouladen / Cabbage roll

冬季常見的經典菜餚之一。將整張捲心菜葉蒸熟後，包入肉餡，再放到肉湯汁或蔬菜汁裡中小火慢慢煮，讓食材變軟和吸收湯汁，保留新鮮食材的原汁原味，也因此看似簡單的小品私房菜，嚐起來



## 8. 煙燻魚 (Räucherfisch)

過往，煙燻的方式曾用來保存魚肉。如今，煙燻魚則因煙製過程中獨特的氣味和風味，廣為人知並受到大眾喜愛。無論是整條魚或是魚片，煙燻的藝術是在於魚肉本身與木材調性是否相協調，味道濃郁的魚肉(例如鮭魚)，可與強烈氣味的木材(例如刺槐)混合使用。對於口味較為溫和的魚(例如鱈魚)，其煙氣成分也應較輕，以便巧妙凸顯出魚肉的香氣。此外，醃製以及在烤箱中的溫度和時間的精確組合至關重要。高含量的脂肪往往會有所幫助，這會使得魚肉在煙燻

過程中也能保持多汁的狀態，以期達成「外表金黃香脆、內裡多汁軟嫩」的鮮美口感。



## 10. 巴雷特香腸 (Bratwurst)

德式油煎香腸，可說是德國香腸的代表！源自於古希臘的香腸作法，是用碳烤。而德國人將此種作法重新改良後，成為現今在德國各地區都有其製造煎腸的獨特方式及特色，少說40種以上製作方法，更是全國重要文化資產。一般是由小牛肉或豬肉絞肉製成，煎烤成微酥的香腸皮面，配上德式酸菜或馬鈴薯，是走在街頭上或市集中最常看到的小吃之一。



# 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](http://www.bfconsulting.us)

- ★國際學生可上網

[www.tyhusa.com](http://www.tyhusa.com)