各國美食

法國麵包

☞越南經典美食

文｜米娜

越南餐館必點的法國麵包，以法式烘焙的外酥內軟，包住越南在地食材與香草風味，是最具代表性的越南國民美食之一。



ROHE CREATIVE STUDIO/ADOBE STOCK

STEPANEK PHOTOGRAPHY/ADOBE STOCK



CCC/ADOBE STOCK



CHZU/ADOBE STOCK



TUAN NGUYEN/ADOBE STOCK



CCC/ADOBE STOCK



PRAPHUNSAK/ADOBE STOCK



走進越南餐館，菜單上除了河粉、春捲外，法國麵包（Bánh mì）也是許多人必點的人氣餐點。

在越南遇見法國麵包

剛烤好的長棍麵包外皮酥脆、內部柔軟，夾入各式肉類、豬肝醬，再搭配醃漬蔬菜、新鮮香草與醬料，每一口都能同時品嘗到酥、嫩、脆、酸、香等豐富層次。

與歐洲常見的法國長棍三明治相比，越南法國麵包最大的特色，在於大量運用新鮮香草與醃漬蔬菜平衡肉類的油脂，再搭配豬肝醬、美乃滋或辣椒醬增添濃郁風味，形成兼具法式與越南特色的獨特滋味。它既能作為早餐，也常是午餐、下午點心，甚至宵夜，是越南街頭最具代表性的美食之一。

法國麵包包住越南味

然而，這樣一份如今風靡全球的街頭美食，最初其實來自法國長棍麵包，卻在越南人的巧思下，逐漸演變成今天獨具特色的 Bánh mì。

越南法國麵包是法國飲食文化與越南在地風味相遇後誕生的經典料理。法國在殖民時期帶來了長棍麵包、豬肝醬等西式食材，殖民時代結束後，越南人並未捨棄這項外來飲食，而是結合在地食材與飲食習慣，將法國長棍麵包改造成符合本地人口味的街頭美食。

越南人之所以保留並發揚法國麵包，不僅因為它方便、價格親民，更重要的是它能融入越南人的飲食文化。透過加入香菜、小黃瓜、醃白蘿蔔、醃紅蘿蔔等新鮮食材，以及烤肉、火腿、肉腸、煎蛋等多樣配料，創造出層次豐富且清爽不膩的風味。隨著各地攤販依照地方特色不斷創新，越南法國麵包逐漸成為越南飲食文化的重要代表。

越南法國麵包飄香世界

越南法國麵包的口味十分多元，其中以炭烤豬肉最受歡迎，其次還有越南火腿、綜合肉、煎蛋、雞肉及牛肉等。不同主食材搭配不同醬料與配菜，各家店鋪也發展出屬於自己的招牌口味，讓越南法國麵包始終保有豐富的變化性。

隨著越南移民、留學生與海外工作人口遍布世界各地，越南法國麵包也跟著飄洋過海。從街頭小吃走進海外越南餐館，再逐漸受到各國消費者喜愛，這道融合東西方飲食文化的美食，也為傳統法國麵包開創出全新的風貌。

越南法國麵包的美味元素

❶法國長棍麵包

越南法國麵包沿用法國長棍麵包的外型，但經過在地改良後，外皮更加薄脆、內部輕盈蓬鬆，不像傳統法國長棍那麼厚實，方便夾入各式餡料，也更容易入口。

❷豬肝醬

豬肝醬是傳統越南法國麵包不可或缺的靈魂配料，源自法國飲食文化。抹上一層豬肝醬，不僅增添濃郁香氣，也讓整體口感更加滑順，與酸甜醃菜形成平衡。

❸肉類

常見的主食材，包括：炭烤豬肉、越南火腿（Chả lụa）、肉腸、雞肉、牛肉及煎蛋等，不同店家會依照招牌口味自由搭配，其中又以炭烤豬肉和綜合肉最受歡迎。

❹醃白蘿蔔與紅蘿蔔

將白蘿蔔與紅蘿蔔切絲後，以醋、糖醃漬而成，口感爽脆，帶有酸甜滋味，可降低肉類的油膩感，也是越南法國麵包最具代表性的配菜。

❺小黃瓜

新鮮小黃瓜增添清脆口感與水分，使整體風味更加清爽，也讓麵包吃起來更有層次。

❻香菜

香菜是越南料理常見的香草，也是越南法國麵包的重要特色。獨特的草本香氣能提升整體風味，與肉類及醬料相互襯托。



SIRAVICH/ADOBE STOCK



PATARAPONG/ADOBE STOCK



POSMGUYS/ADOBE STOCK；RIORIO/ADOBE STOCK



SEBASTIAN STUDIO/ADOBE STOCK



KRITCHAI/ADOBE STOCK



文誠中華文化學校 WINCHESTER SCHOOL OF CHINESE CULTURE

文誠中華文化學校誠聘Belmont, Arlington課後班老師

有教學經驗，熱愛教育、
對學生有愛心的老師優先。

有意者請聯繫我們。
聯繫電話：978-223-5051
Email：wscc.info@gmail.com
網站：wscc-ma.org



“我兒子Benjamin在中文學校課後班已經學習一年了，在老師和同學的影響下，激發了他對中文的極大興趣和熱情。每次上中文學校都是在第一時間完成作業，並且在說中文的環境下，和同學老師積極用中文交流，中文的口語也有了顯著的提高，增加了他對中文的自信心，主動要求參加演講比賽。除此之外，中文學校開設了許多關於中國文化的課外活動，比如包餃子，製作中國傳統手工藝和演唱中國歌曲等等，潛移默化使他對中國文化產生濃厚的興趣，加上他交了一幫課後班好朋友，增強了對自身的文化和族裔認同感。”
- Jianfeng Qin

地點: Site 1: 582 Pleasant St, Belmont, MA 02478
Site 2: 180 Mountain Ave, Arlington, MA 02474
時間:週一至週五公立學校放學後
註冊:https://tinyurl.com/WSCC-NASP18