STEPANEK PHOTOGRAPHY/ADOBE STOCK



CCC/ADOBE STOCK



CHZU/ADOBE STOCK



TUAN NGUYEN/ADOBE STOCK



CCC/ADOBE STOCK



PRAPHUNSAK/ADOBE STOCK



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。



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。

ROHE CREATIVE STUDIO/ADOBE STOCK



SIRAVICH/ADOBE STOCK



PATARAPONG/ADOBE STOCK



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。



UCKYO/ADOBE STOCK

POSMGUYS/ADOBE STOCK；RIORIO/ADOBE STOCK



SEBASTIAN STUDIO/ADOBE STOCK



KRITCHAI/ADOBE STOCK



大圖豬肉蔬菜越南麵包：BTG/ADOBE STOCK；小販：QUANG HO/ADOBE STOCK/AI生成鉛筆素描；背景：SHURKIN_SON/ADOBE STOCK

VIENNETTA14/ADOBE STOCK

越南國民甜品

酪梨冰沙

文｜米娜

酪梨在越南不僅能入菜，也是越南最具代表性的甜品之一，展現出其他國家不同的酪梨飲食文化。

LHPHOTO/ADOBE STOCK



墨西哥人將酪梨搗成醬；歐美國家習慣搭配沙拉、三明治或吐司；然而到了越南，酪梨卻搖身一變，成為街頭果汁店裡最受歡迎的水果之一。一杯香濃綿密的酪梨冰沙（Sinh tố bơ），不僅是消暑飲品，更是許多越南人從小熟悉的滋味，也展現了越南獨特的水果飲食文化。

中部高原孕育越南酪梨

酪梨原產於中南美洲，十九世紀末至二十世紀初，法國殖民越南期間被引進栽培。因越南中部高原海拔五百至一千五百公尺的地形，年均溫度十八至二十五度，氣候涼爽、土壤肥沃，十分適合酪梨生長，逐漸發展成重要產區。

近年來，越南除了持續改良栽培技術，也選育出如 034（Bơ 034）等優良品種，以果核小、果肉厚、纖維少、口感綿密聞名，非常適合製作果昔與冰沙。酪梨因此不只是農產品，更逐漸成為越南飲食文化中不可或缺的一部分。

滑順口感造就果汁店明星

與歐美多將酪梨運用於沙拉、三明治或酪梨醬等鹹食料理不同，越南人更習慣將酪梨當作水果享用。成熟的酪梨果肉細緻綿密，帶有天然奶油香，因此常搭配煉乳、鮮奶或椰奶製成飲品，也會直接淋上煉乳食用，成為深受喜愛的日常甜點。

越南盛行現打果汁文化，也讓酪梨找到最適合的舞臺。憑藉濃郁滑順的口感與天然奶香，酪梨成為果汁店的人氣水果之一，其中又以「酪梨冰沙（Sinh tố bơ）」最具代表性，不僅是消暑飲品，更是越南最受歡迎的國民甜品之一。

製作酪梨冰沙並不複雜，只需成熟酪梨、煉乳、鮮奶（或椰奶）與冰塊一同攪打，就能呈現濃郁滑順、帶有天然奶香的口感。近年來，不少店家更加入優格、椰子冰淇淋、咖啡凍或珍珠等配料，讓這杯經典飲品成為旅客必嘗的越南美食。

