

INDONESIA

印度尼西亞



講師：徐菁瑩
(Agnes Siyadi)

辣椒 Cabai



辣椒含有辣椒素還含維生素A、B6、C、 β -胡蘿蔔素以及礦物質是錳和鉀。

辣椒對健康的三大好處：

1. 抗氧化劑、抗炎。
2. 心臟健康、降低中風，辣椒素有效降低壞膽固醇並增加人體內良好的膽固醇水平。
3. 減肥，熱量感和辣椒素促進棕色脂肪的刺激將身體新陳代謝工作的增加將導致更好的脂肪燃燒。

辣 pedas

印尼人喜歡辛辣美食



印尼是熱帶國家有兩個季節的高溫和雨水。然而，由於炎熱的天氣使出汗，吃辛辣食物往往會讓我們流汗。這種汗水可以幫助我們在炎熱地區降溫。

辛辣食物含有花青素物質，可用作精神和食慾的增強劑。

辣 pedas



辣椒是印尼人民的主食，
不再只是一個配料。

辣 pedas



印尼成為一個富含香料的國家。人們往往因為辛辣的味道而經常食用香料作為烹調香料，包括辣椒。辛辣的食物與印尼人民的日常生活無法分離，吃辛辣食物已成為一種習慣並一直持續到現在，而其他國家的人只知道印尼因其喜歡吃辛辣食物的人的習慣而聞名於**全辛辣美食**。





在印尼當辣椒價格上漲時，印尼發生的騷動是無窮無盡的，電視和大眾媒體倍受矚目。這是印度尼西亞人似乎無法生活在沒有辣椒的情況下的一個證據。即使政府從鄰國進口辣椒的價格下降，社區也不會波動。

印尼飲食文化 (不只是辣)



印度尼西亞美食口味豐富。豐富的美食，反映了群島的文化和傳統的多樣性，群島由約6000個有人居住的島嶼組成，在整個印尼民族文化中佔有重要的地位。基本上沒有單一形式的“印尼美食”，而是受印尼文化影響的當地美食的多樣性以及外來影響。

印尼飲食文化

Rempah-Rempah Indonesia 印尼香料



幾乎所有的印尼菜都含有豐富的香料。
香料是美味或強烈風味的植物的一部分，在食物中少量食用，
作為防腐劑或食物烹飪。
香料是殖民時期最有價值的商品。許多香料以前用於醫藥。



Kunyit 薑黃



Kemiri 榛子



Lengkuas 南薑



Pala 肉豆蔻



Ketumbar 香菜籽



Cengkeh 丁香



Sereh 香茅



Pandan 香蘭



Daun Salam 月桂葉



Daun Jeruk 檸檬葉

Santan 椰漿



椰漿對於健康的功效:

椰奶富含維生素C、蛋白質和精油，

1. 增強免疫力
2. 預防老化、收緊肌膚
3. 修復、克服脫髮、刺激頭髮生長



Gula Aren 棕櫚糖

棕櫚糖對健康的好處：

1. 抗氧化劑
2. 治療和預防貧血
3. 增強免疫系統

棕櫚糖或紅糖是從棕櫚樹的樹液製成。



Kunyit 薑黃的好處

1. 降低風險和治療糖尿病
2. 減少老年癡呆症的風險
3. 治療和預防傷口感染





西蘇門答臘傳統美食文化



印尼蘇門答臘美食通常展示中東和印度的影響，例如在肉類菜餚及蔬菜中使用咖哩香料。

印尼最有特色的是巴東菜。Padang巴東是西蘇門答臘島省府。巴東菜除了魚，暈菜一般是吃多少算多少，而且端上桌來的菜按固定順序擺放，便於計算。

印尼料理中使用的咖哩香料



Kari Ayam 咖哩雞



Sayur Nangka 波羅蜜菜



Soto Ayam 雞肉湯



爪哇傳統美食文化



印尼爪哇傳統美食則從本地群島烹飪技術演變而來。

印尼爪哇傳統美食



Gado-Gado 蔬菜沙拉



Sate Kambing 羊肉沙爹



Ayam Goreng 炸雞

印尼美食展示中國的文化元素



Bakso Sapi牛肉丸湯



Mie Ayam雞肉麵



Mie Goreng炒麵

巴厘島 傳統美食文化



巴厘島美食是以置信的各種香料，混合新鮮菜，肉類(不吃牛肉)和魚類。主要以印度教為主題的島嶼人口和烹飪傳統與印尼的其他地區

印尼粽 KETUPAT 克杜巴



印尼居民的主食是大米，大米除煮飯外印尼人用椰子葉編織成三角或四角型把大米包成菱形蒸熟而吃，稱為**Ketupat**克杜巴

Ketupat 是開齋節主要象徵之一



Tumpeng 黃薑飯



Tumpeng 是一種錐形的黃色的米飯看起來像一堆黃金，配有各種配菜。在印尼文化中Tumpeng有吉祥美好的象徵意義，作為財富、繁榮和尊嚴的象徵。

Tumpeng的頂端通常是送給在場最受尊敬的人或老人，最高級的人士。



Tumpeng 公元8年開始，是傳統的禮儀食品，所以它通常在節日場合，包括祈福儀式、開業儀式、溫馨派對(生日，週年紀念)、歡迎嘉賓、官方發布活動和其他感恩節活動。

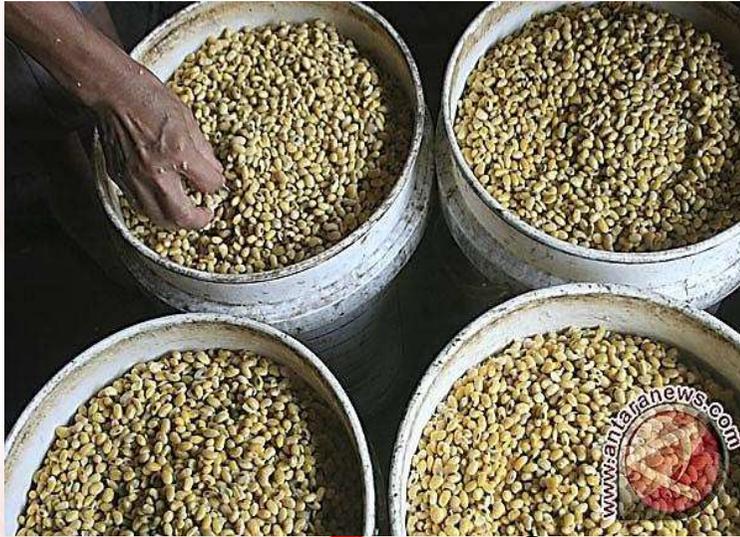
被全世界譽為黃金保健品的印尼
傳統美食Tempe天貝



吃天貝Tempe 好處：

1. 微量元素如B1、B2、B6、B12
2. 腸道健康
3. 降低膽固醇
4. 抗氧化

Tempe 天貝



天貝Tempe 起源於印尼爪哇，是以大豆為原料，經脫殼、浸泡、接種根黴菌後用香蕉樹、麻栗村或月桂樹等闊葉樹的葉子包上，利用其樹葉上寄生的特定種類真菌一菌發酵而製得的一種高蛋白大豆發酵食品。



Pandan 香蘭



Nagasari 香蕉糕



Kue Lapis 九層糕



Cendol 珍多

印尼人點菜時，一般會點飲料而且果汁、茶和咖啡都有加糖的習慣。印尼人一般不喝很燙的湯。飯後有喝果汁、紅茶和咖啡的習慣，餐後也喜歡吃冰和吃甜食。

Rendang Indonesia 印尼仁當世界上排名第一的美味食品

印尼食物
最受歡迎的外國人



favorite

2017年，在一項35,000人參與的CNN International在線調查中，仁當被評選為「全球50大美食(讀者的選擇)」第一名。

仁當(巴東) 是一道辛辣的肉類美食，起源於印尼的米南佳保蘇門答臘島省府。在傳統上，米南佳保人在節日時製作仁當，例如傳統儀式、婚禮、開齋節。
菜色變化：雞肉仁當、鴨肉仁當、肺仁當、腎臟仁當

1. () 印尼因其喜歡吃辛辣食物的人的習慣而聞名於全辛辣美食。
2. () 印尼美食沒有單一形式的，而是受印尼文化影響的當地美食的多樣性以及外來影響。
3. () 幾乎所有的印尼菜都含有豐富的香料，味道強烈又很辣。
4. () 印尼蘇門答臘美食最有特色的是巴東菜有中國的文化影響。
5. () 巴厘島美食是以置信的各種香料，混合菜、肉類、魚類，不吃牛肉因為印度教的關係。
6. () 印尼傳統美食**Tempe**天貝有中東和印度的影響，中使用咖哩香料。
7. () **Tumpeng** 是一種錐形的黃色的米飯看起來像一堆黃金，配有各種配菜。
8. () **Ketupat** 克杜巴是開齋節主要象徵之一。
9. () 印尼人一般喜歡喝很燙的湯，飯後有喝果汁、紅茶和咖啡的習慣。
- 10 () **Rendang** 仁當是印尼食物最受歡迎的外國人。



I  INDONESIA
celebrating the world acknowledgement of batik as the heritage from our motherland

Terima Kasih
謝謝聆聽

