

M A C A U

從家傳的土生菜說起

Receitas e Tesouros de Famílias Macaenses
Family Macanese Recipes and Treasures



口述歷史 História Oral Oral History

8



澳門

主編 / Editor

蔡珮玲 / Pauline, Choi Pui Leng

美術設計 / Conceção Gráfica / Graphic Design

唐重 / Tong Chong

翻譯 / Tradução / Translation

譜捷編輯服務出版社 / PROMPT Editorial Services Publisher

出版 / Edição / Publisher

澳門東亞大學公開學院同學會

Associação dos Estudantes do Instituto Aberto da Universidade da Asia
Oriental de Macau

University of East Asia of Macao Open College Alumni Association

出版日期 / Data de edição / Date of Issue

2014年12月 / Dezembro 2014 / December 2014

印刷 / Impressão / Printing

精美商標 / Jimmy Label Co.

發行量 / Tiragem / Output

800

定價 / Preço / Price

MOP 150.00

ISBN 978-99965-762-0-1

版權所有 不得翻印

Todos os direitos de reprodução reservados.

All rights reserved.

目錄 ÍNDICE CONTENTS



4 /	序 Prefácio <i>Preface</i>	80 /	食譜 Receitas <i>Recipes</i>
8 /	編者語 Nota do Editor <i>Editor's Note</i>	84 /	前菜 Entrada <i>Started</i>
24 /	前言 Introdução <i>Introduction</i>	112 /	主菜 Prato Principal <i>Main Course</i>
32 /	從家傳的土生菜說起 Receitas e Tesouros de Famílias Macaenses <i>Family Macanese Recipes and Treasures</i>	208 /	甜品 Sobremesa <i>Dessert</i>
44 /	本地篇 Local <i>Local</i>	236 /	其他 Outros <i>Others</i>
46 /	Ana Maria Manhão Sou	258 /	後記 Posfácio <i>Postscript</i>
54 /	Joana Maria da Conceição Xavier Azinheira Gabriel		
62 /	海外篇 No exterior <i>Overseas</i>		
64 /	Kenneth Michael Harper		
72 /	Maria Helena Rodrigues Córdova		



澳門

目錄 ÍNDICE CONTENTS



- | | | | |
|------|--|-------|---|
| 4 / | 序
Prefácio
<i>Preface</i> | 80 / | 食譜
Receitas
<i>Recipes</i> |
| 8 / | 編者語
Nota do Editor
<i>Editor's Note</i> | 84 / | 前菜
Entrada
<i>Started</i> |
| 24 / | 前言
Introdução
<i>Introduction</i> | 112 / | 主菜
Prato Principal
<i>Main Course</i> |
| 32 / | 從家傳的土生菜說起
Receitas e Tesouros de Famílias Macaenses
<i>Family Macanese Recipes and Treasures</i> | 208 / | 甜品
Sobremesa
<i>Dessert</i> |
| 44 / | 本地篇
Local
<i>Local</i> | 236 / | 其他
Outros
<i>Others</i> |
| 46 / | Ana Maria Manhão Sou | 258 / | 後記
Posfácio
<i>Postscript</i> |
| 54 / | Joana Maria da Conceição Xavier Azinheira Gabriel | | |
| 62 / | 海外篇
No exterior
<i>Overseas</i> | | |
| 64 / | Kenneth Michael Harper | | |
| 72 / | Maria Helena Rodrigues Córdova | | |



序

甚麼是「口述歷史」？不同的角度，有不同的闡釋。

史學家認為「口述歷史」是指通過歷史見證人的講述作記錄，來保留一段最原始的資料。

傳播界認為「口述歷史」是以影像記錄當事人的敘述創造歷史氛圍，使受眾產生對事件的現場感受。

美學家認為「口述歷史」是通過被訪者的口述加上敘事結合，提供一個生動的故事，使受眾情感產生共鳴。

社會學者認為「口述歷史」是培養本地人民的本土意識和增加社會認同的方法。

近來本澳社會急速變遷，城市的特質正在減退，歷史感也距離我們愈來愈遠，我們深深感到有一份社會承擔感，希望以有限的時間，匯聚各方的力量，通過採訪的形式，讓一些長期生活在本地的老居民，將自己的生活觀察，親身經歷，以口述的方式記錄下來。

透過老居民的回憶，我們期望可以粗略勾勒出當年澳門的歷史面貌，讓大家瞭解到過去澳門走過的一段段漫長歲月，喚起大家對地方歷史的重視，對文化傳承的使命。

O que se entende por 'história oral'? Diferentes pontos de vista dão origem a interpretações diferentes.

Para os historiadores, 'história oral' significa uma peça de informação original através da gravação da narração oral de uma testemunha. Para os que trabalham na área da comunicação, significa registar a versão de certos acontecimentos por um dado sujeito, de forma a criar uma ambiência histórica, para proporcionar ao público um sentimento mais directo e realista.

Do ponto de vista dos escritores, 'história oral' significa produzir uma história animada, combinando a narração de um entrevistado com narrativas posteriores, de forma a maximizar a reacção emocional do público.

Para os sociólogos, a 'história oral' é uma forma de reforçar a identidade de origem das pessoas, aumentando assim o seu reconhecimento social.

Macau tem sido alvo de rápidas mudanças nos anos mais recentes e não só a sua identidade singular está gradualmente a desaparecer com o próprio ambiente histórico corre sérios riscos de extinção. Profundamente conscientes da nossa responsabilidade social, servindo-nos dos nossos limitados recursos de tempo e congregando forças dos mais variados sectores, esperamos poder registar a história oral de Macau através de entrevistas a residentes de longa data, deixando que eles nos contem as suas observações e experiências pessoais.

Com a ajuda das recordações destes antigos residentes, esperamos delinear, ainda que a traços largos, as características históricas de Macau, procurando que as pessoas compreendam melhor a história das diversas fases por que Macau passou, gerando assim um maior interesse pela história local, à medida que encorajamos os residentes a mostrar um maior comprometimento em relação à preservação do património cultural.

PREFACE



What is ‘oral history’? Different perspectives can yield different interpretations.

For historians, ‘oral history’ refers to keeping a piece of primary information through recording a witness’s oral narration. For those in the communication sector, it means to record the subjects’ recounting of past events so as to recreate an historic ambience in order to provide a direct, on-site feeling to the audience.

In aesthetes’ view, ‘oral history’ is to produce an animated story combining the interviewee’s narration with ulterior narratives, in order to arouse audience’s emotional response.

Sociologists take ‘oral history’ as a way to nurture local people’s native awareness and thereby advance social recognition.

With Macao experiencing rapid changes in recent years, not only the city’s unique identity is gradually fading, but also its historic atmosphere is collapsing beyond repair. Profoundly aware of our social responsibility, we hope, by using our limited time resources and pulling strength from all sectors, to record Macao oral history through interviewing some longtime residents, letting them recount their own observations and personal experiences.

With the help of longtime residents’ recollections, we expect to roughly outline Macao’s historic characteristics, trying to make people understand the history of the different phases Macao went through, thereby arousing interest for local history while encouraging residents to show a stronger commitment towards cultural preservation.

University of East Asia of Macao
Open College Alumni Association



土生菜的歷史源流

紮根在澳門——可以成為地方菜系

從十五世紀至十七世紀的大航海時代，葡萄牙人攻佔了海路上各個貿易據點，並與不同國家種族如非洲、印度果亞或日本等地的亞裔婦女通婚。根據文獻資料，登陸澳門的葡萄牙人之中，就有不少攜帶非葡裔妻子同來，他們的子女就成為澳門最早期的土生葡人。十九世紀末至二十世紀初中葉，大多是中葡混血兒，是來澳葡人或來自葡屬地方葡籍人士與本地華人通婚的後裔，這種情況的土生葡人所佔人數更多。由於葡萄牙人率先開拓了好望角航道，在香料貿易和傳教事業上成為了先行者，並且在香料貿易上獲得豐厚利潤，這些香料亦逐漸融入日常生活當中，隨著航路帶往世界各處。如南美洲的巴西、非洲的東部和北部以至亞洲的印度港口城市古里（卡利卡特）、果亞和當時稱為滿刺加王國的馬六甲，直到十六世紀中葉，葡萄牙人抵達澳門作為長期根據地。

從大航海時代開始，葡萄牙人就將伊比利亞半島的烹飪方式帶到遠東，在果亞，葡萄牙後裔的婦女習慣將食譜記錄成冊，不少源自葡萄牙古食譜和印度及馬來亞的食品，有些甜鹹食品則是從葡萄牙十七世紀的修道院或修道院的女傭那裡得來的。直到現在，澳門的土生婦女仍然保存著古老的家庭食譜，而且是秘不外傳，只在家庭內部世代相傳。

不少菜餚來自印度和馬來亞，以濃味和辛辣為特點，如咖哩角。長期以來被認為是正宗的葡國菜的葡國雞（做法是將雞、馬鈴薯、洋蔥、雞蛋、番茄配以咖喱粉、椰汁、橄欖燴製而成），從材料及調味料看來，這是一道澳門土生菜，葡萄牙本土並沒有這道菜餚。而現今人們常見的免治肉，何時在澳門起源，已無從稽考，免治肉可以是豬肉、牛肉、雞肉或兩者混合，以免治肉為餡的，還有稱為碌結的油炸小食。

澳門的葡菜及土生菜餐廳提供了各式各樣的馬介休菜餚（馬介休即鹽醃製的鱈魚），包括白烩、炸、炒、燒、焗、燜、煮等等，又以橄欖油伴食的白烩馬介休別有風味。然而，最具土生風味的菜餚就是大雜燴（Chau-chau pele/Tacho），因為工序繁複，只有在土生葡人家庭聚會中出現，用料包括雞隻、豬肉、豬手、中國雲南火腿、臘腸、臘鴨脾、臘肉、乾豬皮、三數種蔬菜、椰菜以及少量鹹蝦（Balichão）或馬拉盞（balichang）

等一起烹煮而成。菜餚名稱已體現出這是一道土生菜，因為Chau-chau這個土生詞語相等於中國字彙「炒炒」，因為土生葡人懂說廣東話，故保留了廣東話原來用字。土生葡菜的烹調方式多樣包括炸、炒、燒、焗、燜、水煮、烤、焗等方式，其中最大烹調特色是焗、清蒸和炒，也就是採用了東方的烹飪方式，並且加以發揮。

不可不提的便是調味品，各種香料是烹調土生菜的必備法門如咖哩、肉桂、豆蔻、胡椒、辣椒、藏紅花、黃薑和丁香等，還有鹹蝦醬、橄欖油和月桂葉。由於在澳門普遍使用橄欖油和月桂葉，大家都稱它們為生菜油和鹹蝦葉。土生菜的鹹蝦醬與中國蝦醬不同，這是原產自馬來西亞的醬料（balichang馬來西亞語稱為馬拉盞）以銀蝦（一種細小的蝦）加入月桂葉、鹽、丁香、胡椒粒及酒經過長時間密封才完成製作，與家庭食譜一樣，每個家庭都各有配方，土生鹹蝦可說是土生葡人保存得最好的遺產之一。用土生鹹蝦醬加上酸子^{（註1）}醬製成的鹹蝦酸子豬肉便是地道而美味的土生菜。

糕點和甜食是土生葡人飲食文化中的代表，在族群的茶會上；節日宴會上均佔著重要地位。如聖誕節前夕的晚餐上便有魚角、杏仁餅、風車及蟲仔餅等。聖誕節期間就有牛油糕（原是阿拉伯的特有食物，很久前傳入伊比利亞半島，在澳門可能是從印度傳入）、薄餅等和耶穌枕頭（麵粉、雞蛋和蜂蜜製成的糕點，在澳門以糖代替蜂蜜，再加上椰子），這幾樣食物分別象徵耶穌的褥子、毯子和枕頭。復活節有葡式烤羊肉，四旬齋期必備甜品是龍鬚糖和豆撈。婚禮及領洗禮專用甜品有紅酒提子蛋糕、燉蛋、糯米糕和馬拉糕，名字最奇異的新娘頭髮原是葡國修道院的甜品，用蛋絲做成，因狀如頭髮，故名。椰子、紅豆、西米和芋頭等製成的甜羹名為咋喳，澳門的廣東人稱為糖水。還有以無花果樹葉製成無花果蜜，在炎夏時冷藏後飲用，更是消暑妙品。最有意義的甜食是中國新年除夕所製作的糕點作為對聖誕節期間從華人朋友處收到禮物的回贈，最具特色的還有小吻糖（用雞蛋做的糖塊）、蜜餞桔子（外皮刻有特別紋飾）以及一些十七世紀葡萄牙十分有名的串狀糖果。

澳門的土生菜還吸收了廣東小食及菜餚，土生家庭的華籍主婦及女傭在融會貫通之下，將蘿蔔糕、麻糍、米粉、有味飯、雞粥、冬瓜蓉湯、清蒸撻沙魚、蓮藕燜鴨、沙薑炒雞、豬肉炒蜆、欖豉肉碎、釀苦瓜等等美食在改造後，成為了澳門土生菜。

《澳門土生葡人美食技藝》在2012年6月被列入澳門非物質文化遺產名錄，這種混合歐亞風味的澳門菜，以悠久的、豐富的飲食文化內涵以及款式繁多見稱，從小食、點心、冷菜、沙律、頭盤、湯、主菜、主食以至甜品，一應俱全，具備了地方菜系的基礎和發展條件。希望日後，秘而不外傳的土生家庭食譜可以作出公開，讓澳門社會共同保

護，毫無疑問，土生菜是土生文化植根澳門的具體見證。作為本土歷史的記錄者和搜集者，我們正孜孜不倦地進行發掘和整理，衷心期望努力不會白費。

對亞洲各國的影響——主要是甜食

早在十五世紀初，葡萄牙人在佔領了馬六甲一帶後，在1512年抵達大城^(註2)。在1516年與阿瑜陀耶簽訂了通商條約，允許葡萄牙人在當地、丹那沙林、墨吉、北大年、洛坤等地居住及經商。1538年，帕猜拉查國王還招聘了120名葡萄牙人充當侍衛隊，並教泰人使用新式槍枝。葡萄牙的甜品新娘頭髮（甜蛋絲）就在大城王朝時期從阿威羅市傳入泰國，改變成粗條狀成為泰國著名傳統甜點之一，隨後又發展了口味相似的蛋黃花、蛋黃球等甜食。

十六世紀（1571年）葡萄牙船隻從長崎入港與日本展開貿易，當時日本人稱歐洲人為南蠻^(註3)人，由南蠻人傳入的料理就稱為南蠻料理。油炸文化從歐洲傳到日本，並以天婦羅^(註4)最具代表性。天婦羅〈tempura〉一詞被認為起源於tempero〈烹調〉、Temporas〈基督教的四旬期，期間不可吃肉〉或templo〈教會〉。出現在明朝走私貿易中心地薩摩^(註5)和博多的薩摩炸魚餅，也是天婦羅的一種，顯示出葡萄牙飲食文化對日本的影響。

此外，來自葡萄牙的糕點和糖果被日本人改造後，成為日本土產，例如有平糖（alfeloa）^(註6)，葡萄牙文alfeloa翻譯成Aruhei發音，再譯成漢字“有平”，堅硬透明有光澤，做工精細；金平糖（confeito）^(註7)葡萄牙文confeito即英文砂糖果子，日文發音Konbeitou，又稱金米糖；浮石糖（caramelo）^(註8)葡萄牙文caramelo也是日語牛奶糖的語源；小鬆餅（bolo），bolo葡萄牙文即蛋糕之意；飛龍頭（fihozes）^(註9)即葡萄牙油炸糕；作工精細、顏色鮮艷的雞卵素麵又是一種從葡萄牙傳來的甜點（Fios de Ovos），葡萄牙文即蛋絲之意；長崎蛋糕（castella-bolo）^(註10)，這種使用砂糖、麵粉及雞蛋製作糕點的技法，更影響了日本和菓子文化的形成。可見葡萄牙的甜食最具影響力，它們在經過改造後，被吸納到上述亞洲國家土產食品之中。

十七世紀後期，南美洲的葡萄牙傳教士則將紅辣椒帶入他們的食物配料中，並在亞洲各國傳教時，也將紅辣椒引進泰國菜內。葡萄牙的烹飪方式和食物都沒能紮根當地，可成菜系者唯澳門耳。

註釋

註1 酸子：即羅望子（Tamarindo 或Tamarinho）是豆莢中的種子，源自阿拉伯文tamar hindi，意指印度的棗椰子，土生葡人將醃製過的酸子作為烹調肉類的調味料。

註2 大城：泰語，即阿瑜陀耶王朝，泰國歷史上統治時間最長的王朝。

註3 南蠻：日語南蠻指南洋諸島以及經由這些地方接觸日本的葡萄牙、西班牙等歐洲國家。

註4 天婦羅：源自葡萄牙油炸食品（fritter），常見於葡萄牙的海濱市街。在日本，最初使用麵麩、蒟蒻、豆腐等。到江戶時代（1603年—1867年），即德川時代，開始出現魚類的天婦羅。天婦羅一詞起源於四旬期的說法最具可信度。而天主教徒規定在復活節前四十天停止吃肉，以傳承耶穌在荒野中斷食所進行的修行，在禁止吃肉的情況下，加上葡萄牙船上不容易取得肉類，船員便將鯡魚用油炸過後食用，因而出現魚類的天婦羅以及油炸煮食方式。而在停止吃肉之前，天主教徒就有一個可以盡情吃肉的謝肉節或稱狂歡節。

註5 薩摩：古代日本地方行政區，即現今九州鹿兒島縣西部。

註6 有平糖：十六世紀（室町末期）由葡萄牙人傳入日本。即酥脆糖，製法是將砂糖、糖漿加水煮溶之後，在還沒硬化之前進行一些形狀加工而製成的糖果，多半由手工所製，被看成藝術品級的糖果。

註7 金平糖：十六世紀（室町末期）由葡萄牙人傳入日本。是一種表面上有許多突起的彩色硬糖。製法是將砂糖倒入鍋中邊加熱邊滾動，再加入糖漿後，漸漸變成流星鎚的形狀，可機製大量生產。而當時，金平糖是西洋傳來的珍貴點心，葡萄牙傳教士曾經將金平糖當成禮物獻給政治領袖織田信長。

註8 浮石糖：又稱泡糖，是將砂糖煮到發泡再凝固製成。而日語牛奶糖的語源也是來自於葡萄牙文caramelo。即葡萄牙文caramelo一詞衍生出了兩個不同的日語。

註9 飛龍頭：把糯米粉和雞蛋混在一起，然後用油炸成。在江戶前期，這種飛龍頭變成了一種在豆腐中混入胡蘿蔔和羊棲菜再用油炸成的豆腐料理。

註10 長崎蛋糕：最為人知的說法是糕點由葡萄牙傳教士把當地一種家常蛋糕Pão-de-ló帶到日本長崎，宣稱為來自卡斯蒂利亞王國的蛋糕（pão de Castella），作為晉見日本天皇的貢品。長崎人因而模仿製作，逐漸成為長崎的特色土產。這種使用砂糖、麵粉及雞蛋製作糕點的技法，影響了日本和菓子文化的形成。

História da Cozinha Macaense

Cozinha Macaense: Cozinha regional com raízes em Macau

Durante a Idade das Descobertas, que se estendeu do século XV ao século XVII, os portugueses criaram muitos entrepostos comerciais por onde passaram e casaram com mulheres de África, de Goa (Índia) e do Japão. A história mostra-nos que os primeiros exploradores portugueses casaram com mulheres de lugares exóticos, e foram a semente da primeira geração de macaenses. Entre finais do século XIX e inícios do século XX, a maior parte dos macaenses possuía ascendência portuguesa e chinesa, fruto dos casamentos multiétnicos entre os locais e os oriundos de Portugal ou de outras colónias portuguesas. Os marinheiros portugueses foram os primeiros a dobrar o Cabo da Boa Esperança e assim se tonaram os pioneiros no lucrativo comércio das especiarias e nos esforços missionários da igreja católica. Com o tempo foram adicionando especiarias aos seus pratos tradicionais, e também intercambiando as especiarias entre o Brasil, na América do Sul, as costas ocidental e oriental de África, os portos indianos de Kori (Calicut) e Goa, e também Malaca (então Sultanato de Malaca) no sudeste da Ásia, antes de estabelecerem uma base colonial permanente em Macau, a partir do século XVI.

Com as suas descobertas os portugueses começaram a introduzir os seus métodos culinários da Península Ibérica no Oriente. Em Goa, as mulheres portuguesas compilavam receitas inspiradas na antiga gastronomia portuguesa, indiana e malaia, em especial com alguns doces particularmente saborosos cujas receitas tinham sido passadas desde os mosteiros portugueses do século XVII. Hoje, também as mulheres macaenses possuem receitas exclusivas que foram passadas de geração em geração no seio das suas famílias.

Com as suas influências malaias e indianas, a cozinha macaense é marcada sobretudo pelos seus sabores ricos, suculentos e picantes. Exemplo disso são as samosas, um tipo de pastel com recheio rico, frito ou assado, típico do sul da Ásia, e a “Galinha à Portuguesa”, que leva frango, batatas, cebolas, ovos, tomates e azeitonas, com um característico molho amarelado à base de coco que faz lembrar um caril. Apesar da sua designação, este prato é oriundo de Macau e não de Portugal, e portanto é um prato autêntico da cozinha macaense.

Outro caso é o do minchi (de minced) feito de carne picada de porco, vaca, ou galinha ou uma combinação dos três e do qual até hoje ninguém sabe explicar a origem. O saboroso croquete macaense tem recheio de minchi.

Os restaurantes portugueses e macaenses da cidade oferecem numeros pratos de bacalhau, que pode ser cozido, frito, assado, na brasa ou no forno, estufado, e em caldeirada, com o Bacalhau à Lagareiro, com azeite e batatas a murro, a ser uma das especialidades portuguesas mais apreciadas. No entanto a especialidade macaense mais típica será talvez o Tacho (Chau-chau pele), preparado numa caçarola com galinha, porco, pé de porco, presunto chinês (presunto de Yunnan), chouriço, baço de pato curado, carnes curadas, pele de porco seca, vegetais, bróculos e uma pitada de balichão, (um saboroso tempero à base de pasta de camarão, de origem malaia) e que em regra apenas é servido em festas de família, pois é de preparação demorada. O nome desta saborosa especialidade revela o seu hibridismo, pois Chau-chau soa similar a Cau-Cau, or “fritura rápida” em cantonense, mostrando que os macaenses fizeram questão de dar ao prato um sabor local. A cozinha macaense inclui uma série de técnicas comuns, que vão desde a fritura, fritura rápida, assados no forno, estufados, cozidos e grelhados, a par de outras mais inovadoras, verdadeiramente crioulistas, como o bafá(secar pelo fogo) ou seja um tipo especial de grelhados, cu-cus (cozer no vapor), e chau-chau (fritura rápida em fogo forte, como se faz no wok, a ampla frigideira chinesa).

Tipicamente, a comida macaense é temperada com várias especiarias incluindo caril, canela, cardamomo, pimenta, piri-piri, açafrão, cúrcuma, paprika e cravinho, para além de temperos como balichão, azeite de oliveira e folhas de louro. Muito utilizados pelos locais, o azeite de oliveira e as folhas de louro são normalmente conhecidas por Sang Coi Jau (óleo da cozinha macaense) e Ham Ha Jip (folha de balichão). Além disso, ao contrário da pasta de camarão chinesa, o balichão é oriundo da Malásia e é feito de pequenos camarões prateados, tipo krill, folhas de louro, sal, cravinho, pimenta e vinho. Para além das suas exclusivas receitas familiares, muitas famílias macaenses também têm a sua própria técnica de fabrico de balichão, que é um dos legados mais bem preservados da sua culinária. É de notar que um dos seus pratos mais típicos e deliciosos, o Porco Balichão Tamarindo, é temperado, tal como o nome indica, com balichão e molho de tamarindo⁽¹⁾.

Os doces e sobremesas são uma parte integral da cozinha macaense e têm um papel de destaque nas reuniões familiares, chás gordos e festas anuais. Por exemplo, a consoada de Natal inclui muitas vezes biscoitos de amêndoa, coscurões e genetes (bolinhos em