

在厄瓜多爾街頭巷弄尋美食

南美的厄瓜多爾 (Ecuador)

這蕞爾小國，處身在地球赤道，

四季溫和，雨量充沛。肥沃的土地

盛產多樣化的農作物，時令蔬菜水

果全年豐收，各類漁獲家禽供應充

足。吃貨族在厄瓜多爾旅遊時必

不可錯過逛逛各地的墟市或農販

市集，瀏覽色彩鮮艷的蔬果地

攤，單是馬鈴薯便有數百

種之多，形狀不一的香

蕉堆積如山！微笑叫賣

的小販、擁擠的顧

客、家禽的氣味和

咆哮，極富當地氣

息！

厄瓜多

爾的料理

是靠山吃

山、靠海吃

海，采用當令在

地的蔬菜肉類海

產，沒有名貴的

高端食材。首都基

多市 (Quito) 的芝

士 玉 米 餅

(Quesadilla) 和里奧

班巴 (Riobamba) 的燒烤全豬和天竺鼠、

古城昆卡 (Cuenca) 的魚湯、Palacio Rio 村

的燜羊駝肉、Dos Chorreras 雙瀑的鱒魚、南部瓜

亞基爾 (Guayaquil) 的牛雜和南美魚生、以及洛哈

(Loja) 的咖啡均是一般平民美食，卻凸顯各地特色

烹調，吃出鄉情！



1



2



3



5



4



6



7

中國的廣東燒豬名滿天下，厄瓜多爾的烤豬 (Hornado) 亦不遑多讓；不同處在於廣東有烤乳豬而厄國則只用大豬，肉味亦稍遜粵南出品，但皮脆可回則是一致的！位於有十五萬人口的里奧班巴市內的中央街市 (Mercado Central, 在 Guayaquil 和 Colon 兩街交界處)，設有一處燒豬專賣食市，起碼有二十多個檔位，每檔的桌上放著一只燒好的大豬，和站在豬旁的賣燒肉大媽。當你一踏進這燒豬天地時，二十多位大媽會同聲向你高呼揮手，吸引你的注意力到她的檔口光顧。有數位行銷積極的，更把試吃的燒肉樣品推送到你的臉前，使出渾身解數向你推銷，差點給她們的熱情嚇破膽！檳榔西施在臺灣可曾見過了，燒肉大媽還是頭一遭認識呀！在瓜爾多爾「六月廿五日」街市的燒豬檔那里的推銷手法如出一轍，不過沒有里奧班巴的大媽群那「澎湃洶湧」，本地人則是見怪不怪！通常一份燒肉包括數塊皮和肉，要價美金四、五塊錢，拌肉蘸汁一般是

我們特別開車到離里奧班巴約三十分鐘車程的 Palatio Rio Village 小村去尋找這美食，車子需要駛離泛美洲際公路轉往鄉間小徑行走一會兒才到達。這座村莊只有一千人口，餐廳位於村的合作社內。羊駝肉是以慢火燜到軟化，上碟時配以藜麥和炸芭蕉，再加以一碗椰菜花湯，便成為一頓可口的午餐。來這座村吃飯的習俗是要帶備一些糖果餅乾小禮物送給當地的兒童，表示友好誠意，村民才會歡迎你進食，所以不光是付食費這簡單。入鄉隨俗，大家要註意呀！

南部大城瓜亞基爾則以吃牛雜和南美魚生出名。厄瓜多爾和鄰國秘魯的人民均喜歡吃牛雜，在瓜城四周可看到賣牛雜的小餐廳，牛肚尤其弄得非常可口，我想很適合中國人的口味。此外，瓜亞基爾位於海邊，漁獲豐富，用最新鮮的魚肉、蝦、魷魚等以青檸汁生腌，加紅洋蔥、番茄或鱷梨，成為一道清新可口的南美式魚生 (Ceviche)。

喜歡海鮮的朋友必須一嘗昆卡的濃魚湯 (Encebollado)，以魚肉加入洋蔥、番茄、芫荽和絲蘭煲成；通常作為早午食吃，每碗只賣美金兩三塊錢。而喜歡河鮮的吃貨，則不可錯過產自 Dos Chorreras (兩個瀑布的意思) 的鱒魚。雙瀑這地方離昆卡二十公里，那里有兩座小瀑布終年流水不息，清澈的溪水注入一百二十八個魚塘，有些是天然有些是人工加建的，養滿從加拿大引入的彩虹鱒魚。這養殖場是全厄瓜多爾最大的，養成的鱒魚質素非常之高，在雙瀑度假酒店和餐廳 (Dos Chorreras Hacienda/Hosteria) 品嚐。

從昆卡往南再走遠一些便到達盛產咖啡的洛哈 (Loja) 大馬路。洛哈地區種植的咖啡豆被視為全厄國最頂級的，在基多有時亦賣斷貨！

在昆卡舊城區的 Cafe de Nucalecta 可品嚐到由洛哈精選咖啡豆制成的咖啡、濃郁芳香。昆卡的面包也很出名，在舊城區便有五、六間人氣麵包店，以磚爐柴火焗出香噴噴的新鮮麵包，讓人口水連連。

各位下次往厄瓜多爾，在遊玩著名的格拉巴斯群島之余，亦應給你的舌尖一段滋味的旅程！

- 1. 瓜爾多爾農販市集的新鮮蔬果
- 2. 雙瀑出產的鱒魚
- 3. 在車道旁的燒豬攤檔
- 4. 鄉村市集的印地安人婦女
- 5. 農夫市場的牲口買賣
- 6. 里奧班巴中央街市內的燒豬和賣燒肉大媽
- 7. 炭烤天竺鼠

▲厄瓜多爾首府基多美麗夜景