

舌尖上的 《破產姐妹花》

辛辣、黃色下流段子、再佐以大量美式幽默，破產姐妹花這麼一個輕鬆歡樂的美劇，出人意的有吸引人的魔力，像加了大麻的杯子蛋糕，明知道熱量的罪惡，貪婪的舌尖卻一口也停不下來。以布魯克林的美式餐廳為背景，東區下階層出生的Max，一夕破產的富家女Caroline，這兩個家世個性截然不同的女孩，像兩塊異性的磁鐵緊緊相吸，譜出一連串笑料滿點的追夢故事。這部戲最大的賣點除了美麗的



女主角們，以及其他重要角色天衣無縫的配合，杯子蛋糕這個看似簡單的美國點心，卻是追夢故事裡的重要靈魂元素，縈繞著兩女孩的發展，更帶出後續許多故事的發展，就好像這部戲，簡單的蛋糕體搭上千變萬化的配料，永遠都能帶來驚喜，強烈推薦給重口味又喜愛成人幽默的你。
(應中三甲 / 陳詩晴)

麥胖報告

由摩根·史柏路克製作、導演、編劇及主演的紀錄片，內容以他從2003年2月起連續30日只進食麥當勞食品的情況，顯示經常進食麥當勞食品對生理及心理健康的負面影響。激發他開始拍攝這部片的是2002年兩名少女對麥當勞控訴，她們的生病跟肥胖與麥當勞脫不了關係。但後來法院以無直接證據證明這件事，判決敗訴。

第一次注意到這部電影是在美國的語言學校，一位日本的同學使用它作為報告關於美式速食對生活衝擊的。美式速食不僅衝擊到我們的身體，也對思想有些淺移默化的影響。麥當



勞長期投資廣告將商品吉祥物、贈品遊具及遊戲間等快樂的片面烙印進孩子的心裡，使其在成人後仍會對進入麥當勞產生愉快感。當然工商業發達後，父母親無法抽出時間為孩子做一餐，也是造成孩童頻繁購買速食的原因。雖然這部電影並非有趣，但它間接促使美國麥當勞取消超大號餐，以及許多州的學校回復體育課程。充分地展現了媒體對於社會的影響。

(應中一甲 / 林婉華)

跨越海洋的記憶：僑外生的味覺鄉愁

砂拉越的美食

說到馬來西亞，大家第一個想到的地方就是西馬的吉隆坡。然而，很多人都不知道東馬，那就由我來簡單的介紹一下，東馬是由砂拉越和沙巴組成。砂拉越的發展雖然沒有像吉隆坡那麼好，但是在美食方面，卻一點也不輸給吉隆坡哦！那麼，今天我就來介紹幾道道地的美食吧！

首先，我要介紹的第一道美食就是干盤面，簡稱干面，想要吃到正宗的干面，那就要到詩巫來吃。干面是以豬油、炸紅蔥油和生抽（註1）為主要調味料，配料則有叉燒、青蔥粒和肉碎。我們通常都以干面為早餐，但是它也可以當午餐、晚餐甚至宵夜哦！



接下來，要登場的就是叻沙。叻沙的馬來語叫Laksa，叻沙有非常多不同的種類，不同的地方對於叻沙的做法和味道都有差異哦，今天我要向

大家介紹的是砂拉越叻沙，它源自於古晉，和西馬叻沙相比，砂拉越叻沙顏色較深，湯底是使用巴拉盞(Belacan)和蝦殼來熬製，煮好後淋上椰漿，加上粗米粉，再配上豆芽、雞肉絲、蛋絲、蝦子和香菜，吃之前再擠些酸柑汁在湯內，簡直是人間美味啊！



最後，再為大家介紹一道原住民的美食，那就是馬蘭諾 (Melanau) 式魚生——Umai，靠捕漁維生的馬蘭諾人，將漁獲切成絲，並加入大蒜、酸柑、紅辣椒、馬蘭諾特製醬料...等佐料烹食，形成一道著名美味菜餚。它嘗起來酸酸辣辣的，而酸辣中則帶點清甜的味道，我相信嘗過的人都會愛上它。想要吃到道地的魚生，只有在砂拉越的沐膠才找得到哦！

除了以上介紹的食物，砂拉越的美食還有很多，在這裡就不為大家一一介紹，讓你們親自來砂拉越探索吧！

註1：為一種醬青，是一種醬油，相較於台灣的醬油，顏色較淡。(時尚一乙 / 羅巧慧)

情憶烏達

俗話說「民以食為天」，從這句話裡頭，我們可以發現人類對於飲食文化的重視，並在每個地區發展出屬於自己的美味佳餚，我的家鄉——馬來西亞也不例外，像是肉骨茶、雞飯和水粿等等，而在這眾多的美食裡，當屬烏達最為著名。

烏達起源於印尼，呈條狀，在東南亞一帶較為常見，首先把魚肉泥與辣椒、椰漿和蒜頭等香料攪勻混合，再放入亞答葉中包著炊蒸，蒸個幾分鐘後便能食用，是馬來西亞麻坡的代表性美食。

印尼人常用淡水西刀魚製作，顏色灰白，味道並沒有特別強烈，因此當地人常搭配著亞參辣醬或花生辣醬食用。傳到馬來西亞之後，配料又多加了咖哩粉、辣椒乾和黃薑粉，因此呈現紅橙色，更添增色澤以及口感，甚至在馬來西亞吃烏達時，可以不必沾任何醬料，就足以讓你唇齒留香。

烏達，雖然不是什麼山珍海味，但在麻坡是一道帶有文化風情的家鄉美食，那撲鼻的香味、肉質鮮美的口感，包含了濃濃的鄉情，若有機會到馬來西亞品嚐，那味道必定讓你永世難忘啊！

(服經一乙 / 辜馨)