

¡HOLA!

墨西哥 仙人掌料理百百種

施雅嵐 (Viviana)



國旗 bandera nacional

顏色

綠 esperanza

白 unidad

紅 sangre

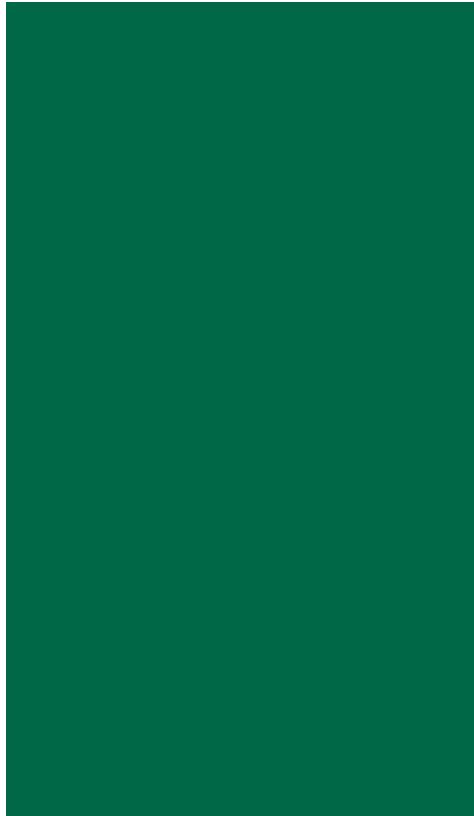
徽章 escudo

湖 lago

仙人掌 nopal

老鷹 águila

蛇 serpiente



墨西哥披索 peso mexicano

50¢

¢ centavo mexicano(分)



nopal年總產量 producción anual

- 2018年墨西哥全國總產量853000噸(toneladas)
- 出口至美國51598噸 (para la comunidad latina en EE. UU.)
- Milpa Alta市 (Ciudad de México) 產區佔全國產量80%

★ El nopal es la planta más representativa de México

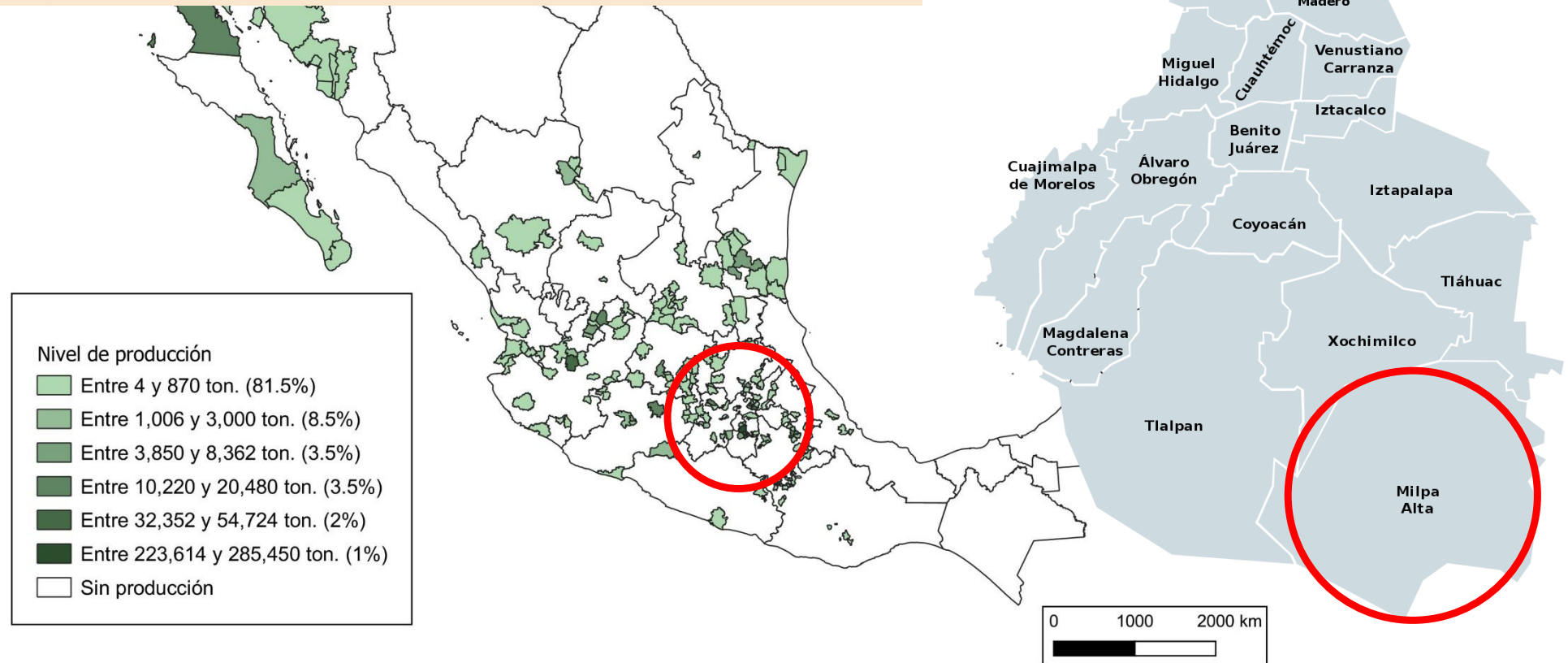
墨西哥城官方圖章



<https://goula.lat/milpa-alta-la-barrera-de-nopales-que-detiene-a-la-ciudad-de-mexico/>

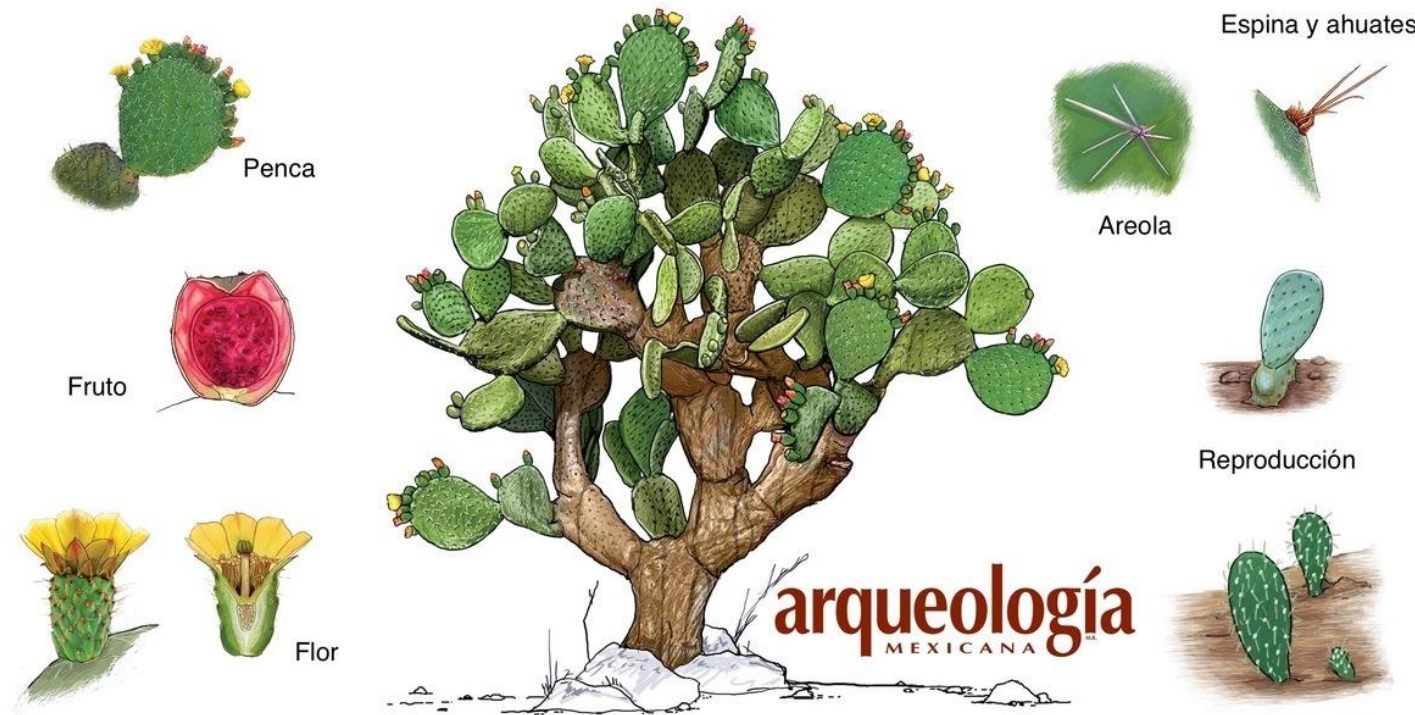
Mapa de producción de nopal por municipio, México (2019)

Milpa Alta es una de las 16 demarcaciones de la Ciudad de México 墨西哥城. Se encuentra situada el extremo sudoriental 東南 de esta entidad federativa.



梨果仙人掌nopal

也可稱為tuna, chumbera o palera.



Vídeo



5 beneficios de comer nopales

1. 降低骨質疏鬆風險 Reducir el riesgo a desarrollar osteoporosis.
2. 膳食纖維能稀釋致癌物質濃度 La fibra dietética ayuda a diluir la concentración de células potencialmente cancerígena.
3. 幫助修護傷口及感染 Recuperar heridas e infecciones de la piel.

5 beneficios de comer nopales

4. 皮膚細胞生長、幫助傷口癒合
Regenerar las células de la piel para permitir la cicatrización de las heridas.
5. 降低患心臟病的風險 Reducir el riesgo de padecer enfermedades del corazón.



EXPRESS BEAUTY

仙人掌滋潤面膜 8ML X 12

害蟲胭脂蟲 *la cochinilla*

- 早在10世紀，墨西哥的土著居民墨西哥人(mexicas)就認識到仙人掌的食用和藥用價值。
- 同時他們還對仙人掌害蟲**胭脂蟲**加以利用，製成胭脂大量出口，發展經濟。



Hembras adultas 成熟雌蟲

Colorante rojo 紅色色素

LA COCHINILLA



10 SECONDS CLASS 10秒鐘新聞

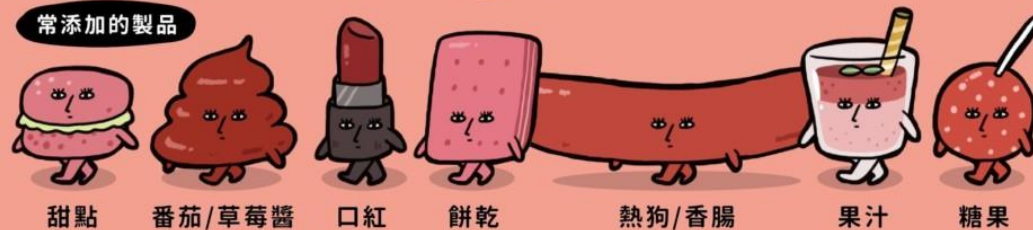
紅色天然色素 是用蟲做的



胭脂蟲 Cochineal

胭脂蟲原產於南美洲，因體內含有大量紅色血液，磨碎加工後便成了天然紅色色素。早期用於染布、繪畫，現多用於食品添加。

常添加的製品



甜點

番茄/草莓醬

口紅

餅乾

熱狗/香腸

果汁

糖果

胭脂蟲紅是常見的紅色天然色素，常廣泛地使用於熱狗、草莓醬、蛋糕、餅乾、糖果等紅色食品上，亦是許多口紅的原料之一，適量食用對人體無害。但因添加後便屬於葷食，茹素的民眾選用草莓、番茄等口味製品時，可稍做留意。

*SOURCE: WIKIPEDIA

Dulces 甜品

果渣(Pulpa)可以拿來做: 果醬mermelada, 果凍jalea, 冰沙sorbete, 葡萄酒vino y 甜食 golosinas de cactus.



仙人掌口感 textura

- 備料時，切好之後拿去泡水數次，以去除掉一些黏液，避免在煮的過程出太多水而使料理濕黏。
- 仙人掌帶有大量水分，煮熟的仙人掌吃起來口感QQ、軟軟的，像青椒和蘆薈的合體。



食用部位: penca y fruto

沙拉ensaladas, 湯品sopas, 主餐platos de fondo y hasta en sandwiches.

Existen varios tipos: las rojas, anaranjadas y verdes.



Ensalada de nopal

Nopales limpios

嫩蔥 Cebolleta

番茄 Tomate

起司 Queso

香菜 Cilantro fresco

奧勒岡 Orégano seco

鹽 Sal

橄欖油 Aceite de oliva

蘋果醋 Vinagre de manzana

[Vídeo](#)

0:15

Pelado 剝皮的

Tierno 軟的

Baba 植物漿液

Chico 小的

Cocer 煮

Revolver 翻攪



*Gabriela, clavo y canela
para Directo al Paladar*

標準配色: 綠 白 紅



Nopal empapelado relleno de queso

- Empapelar (vt) 用紙包裹
- a la parrilla (adj) 烤的 *ej: un pollo a la parrilla.*
- Relleno de (adj) 被...填滿



papel de aluminio 鋁箔紙



Sopa de nopal

- 8-10 piezas nopales
- 2 jitomates
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo 一瓣蒜頭
- 3 cucharadas consomé de pollo en polvo 雞粉
- 1 litro de agua
- al gusto orégano, pimienta y sal



Nopales rellenos de carne y queso en salsa roja紅醬

■ Rollo 捲(m)

Ej: Rollo de nopal



Tortitas de nopales [Vídeo](#)

- Torta 麵餅 (f) Tortita 縮小詞
- *Ej: Tortitas caseras* 自家做的

Harina de trigo 全麥粉

La yema 蛋黃

La clara 蛋白

Salsa 醬汁

Chile manzano 甜椒

Batir 攪拌

Agregar 加入

Estar dorado 呈金黃色

Voltear 翻面

Estar listo/a 完成的

Servilleta 餐巾

Crudo 生的 未煮過的

Un trozo de cebolla

一塊、段洋蔥

Moler 壓榨、研磨



Lasaña de nopales

- Lasaña 千層麵 (f)
- Ej: *lasaña de pollo*



Tortillas de nopal

Picar 切碎

Masa 麵團

Amasar 揉

Harina 麵粉

Licuada 果汁機

Moler 絞碎

Comal 平底鍋(墨西哥中美洲用法)

Inflar 膨脹

Apachurrar 壓扁

[Vídeo](#)

Longaniza 香腸

Grosor 厚度

Tapar 蓋住

Enfriar 變冷



Nopales con huevo

- Sartén 平底鍋(f)
- La rasera 鍋鏟
- Huevo revuelto 炒蛋



Hugo de nopal

Piezas grandes de nopal sin
espinas 無刺仙人掌

Taza de agua de coco 椰子水

Naranjas

Limón

Pepino 小黃瓜



Nopales en su penca

- 1 penca de nopal gruesa 厚的、肥胖的
- Relleno 填充物、餡料:
 - 1 kilo de nopales tiernos limpios y cortados
 - Jitomate picado 切碎的番茄
 - Cebolla picada
 - Chile serrano picado 風乾的碎辣椒
 - Ajo 蒜
 - Sal al gusto 鹽，隨意
 - Pimienta 胡椒
 - Puedes agregar alguna proteína 蛋白質 (carne o pollo)



Vídeo



Referencia

<https://www.gob.mx/inafed/articulos/dia-de-la-bandera-de-mexico-orgullo-nacional-libertad-justicia-y-nacionalidad#:~:text=%2D%20La%20Bandera%20Nacional%20consiste%20en,%3A%20verde%2C%20blanco%20y%20rojo>

<https://www.significados.com/bandera-de-mexico/>

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/nopales-previo?idiom=es>

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/recetas-con-nopales/>

Q&A

1. 墨西哥國旗上的老鷹腳下踩的是什麼植物？
2. 仙人掌的果渣西文是什麼？
3. 胭脂蟲的紅色色素可以加在哪些製品？
4. 仙人掌添加在保養品裡有什麼功效？
5. 墨西哥仙人掌產量最高的地方在？
6. 舉例一項仙人掌料理。



Muchas gracias por su atención

