



RENCONTRE L'ÎLE DE  
LA BONNE CUISINE  
ET LES ÉPICES  
LOCALES DE TAÏWAN

407340493  
Elvire 陳佩穎

# Sommaire



- La guerre de soupe — La soupe Sishen
- L'oignon vert, le gingembre, et l'ail jouent des fruits de mer
- Est-ce que Maqaw est un genre de poivre ?
- Le noir mystérieux — la sauce de soja, la sauce d'huître, la sauce de poisson
- Le secret dans le bol — Ilcium verum et le basilic taïwanais
- Les dix plats principaux dans le mariage de Taïwan
- Notre Instagram



# La guerre de soupe

## La soupe Sishen

La soupe Sishen, un nom semble très sacré. Sishen, ça veut dire quatre dieux en chinois. Pourtant, cette soupe n'a rien relation avec Dieu.

D'abord, je vais vous partager l'histoire de la soupe Sishen. Pendant l'époque du empereur Quianlong, il allait à 江南. Il y a eu 4 fonctionnaires qui étaient très fidèles et responsables. Cependant, ils tombaient malade à cause de travailler trop. L'empereur cherchait le meilleur médecin pour leur traiter. Quelqu'un lui proposait une recette d'une soupe mystérieuse. Les fonctionnaires se sont bien remis après la manger. Cette nouvelle a transmis par le peuple. La soupe s'est appelée Sichen au début. Sichen, ça veut dire quatre fonctionnaires en chinois. Néanmoins, la prononciation de chen ressemble à la prononciation de shen en minnan. Le minnan est une langue du Sud de la rivière Min. Ainsi, la soupe s'appelle Sishen au jourd'hui. En fait, sishen, ces quatre dieux représentent les herbes médicinales : fuling, semem euryales, la graine de lotus et l'igname de chine. De plus, certains ajoute aussi la graine de lotus. Cette soupe fortifie la rate et l'estomac.

Quand on parle d'organes internes, beaucoup de gens les dégoûtent. En fait, si vous les traitez bien, ils deviendront une bonne cuisine sur la table. Par exemple, les boyaux de porc. On achète les boyaux de porc frais dans le marché, pourtant, ils ont une odeur abominable. Le moment qu'on les sent, tout de suite, ça coupe l'appétit. Ainsi je vous partage une bonne façon de la traiter. D'abord, vous devez préparer la farine et la vinaigre. Ensuite, lavez les boyaux avec la farine deux ou trois fois. Vous passez cette étape pour éliminer l'odeur abominable et les impuretés. Enfin, vous les lavez avec l'alcool de riz. Voilà! Vous pouvez les transformer en beaucoup de plats délicieux. Au fait, je vous propose un plat de boyaux très simple. Vous les faites sauter avec le pickles, le gingembre, le piment, l'ail, et puis ajoutez le sucre, l'alcool de riz et le vinaigre. Ils deviennent un plat très connu, c'est 薑絲炒大腸 en chinois.

Ensuite, je vais vous partager la recette de cette soup mystérieuse.

### Ingrédients

boyaux de porc

alcool de riz

1 pincée de sel

un peu de coix

Sishen(herbes médicinales): fuling, semem euryales,  
graine de lotus, igname de Chine



### Étapes

1.Laver les boyaux de porc à l'alcool de riz.

2.Mettre une casserole d'eau à bouillir.

3.Ajouter les herbes médicinales et les coix.

4.Mettre le sel et l'alcool de riz dans la casserole.

# L'oignon vert le gingembre et l'ail jouent des fruits de mer

Il y a trois aliments qu'on trouve souvent dans la cuisine d'une famille taïwanaise, ce sont l'oignon vert, le gingembre, et l'ail. On dit le goût de maman. En effet, il compose de ces trois trésors.

On cuit les fruits de mer selon différentes recettes, pourtant, on peut retrouver <umami> si on fait la cuisine avec les choses suivantes.

L'oignon vert, un légume vert et blanc, on peut trouver la bonne qualité à Yilan. Le gingembre, on dit l'ami des fruits de mer. On les mange pour augmenter l'immunité et contre la fatigue. D'ailleurs, ils ornent la cuisine d'un poisson. On cuit le poisson à la vapeur, c'est la bonne façon de retrouver <umami> des fruits de mer, ça veut dire la saveur originale. Cette façon retrouve aussi une haute valeur nutritive. Ensuite, je vais vous partager comment faisons-nous une cuisine du poisson avec l'oignon vert et le gingembre.

## Ingrédients

- 1 poisson
- 1 gingembre
- alcool de riz
- 1 pincée de sel
- sauce de poisson
- 1 oignon vert
- huile de sésame
- 1 piment

## Étapes

1. Mettre le poisson sur une assiette.
2. Badigeonner le sel, l'alcool de riz sur le poisson.
3. Poser le gingembre et l'oignon vert dans le poisson.
4. Badigeonner la sauce de poisson.
5. Cuire à la vapeur.
6. Ajouter la ciboulette et le piment.
7. Badigeonner L'huile de sésame chaude sur le poisson.



# L'oignon vert le gingembre et l'ail jouent des fruits de mer



On trouve souvent l'ail dans la cuisine taïwanaise. Yunlin, un district de Taïwan, produit la bonne qualité d'ail. D'ailleurs, il a quelques bonnes efficacités. Si vous tombez malade, vous pouvez le manger pour contrer le virus, surtout pour les gens qui sont atteints du cancer. Vous préparez quelques petites palourdes et quelques ails. Ensuite, vous les mettez dans la marmite électronique, et couvrez un bol à l'envers. Faites attention ! N'ajoutez pas l'eau. Vous aurez finalement un bol d'essence d'ail et de palourde.

## Ingrédients

30 palourdes  
20 ail  
1 gingembre  
basile taiwanais  
alcool de riz  
1 pincée de sel  
huile de sésame

## Étapes

1. Mettre une casserole d'eau à bouillir.
2. Mettre les ailes dans la casserole.
3. Ajouter les palourdes et le gingembre.
4. Ajouter le basilic taïwanais.
5. Badigeonner le sel, l'alcool de riz et l'huile de sésames.



# Est-ce que Maqaw est un genre de poivre?

J'ai l'impression que la première fois que j'ai vu Maqaw, c'est dans la montagne. Les Atayal sont l'un des 14 groupes autochtones de Taïwan, officiellement reconnus par la République de Chine. Maqaw se prononce en la langue des Atayal, il signifie être plein de vigueur. En effet, il est un genre de poivre qui croît dans la montagne. La région Wulai, Jianshi le produisent beaucoup.

Maqaw est une épice traditionnelle des autochtones. Ses petites baies vertes pousseront en été, en effet, c'est le meilleur moment pour les cueillir. Les baies fraîches de Maqaw sont un peu engourdies et épicées, ils les utilisent généralement à la place du sel. Les baies deviendront violet-noir après séchage ou maturation, ses formes donc ressemblent plus à des grains de poivre noir, comme des perles noires cachées parmi les feuilles. Les fleurs de Maqaw peuvent être utilisées pour faire du thé, ses jeunes feuilles et ses baies peuvent ajouter dans la cuisine. Maqaw a été utilisé beaucoup dans la cuisine ces dernières années. En plus de son odeur charmante, il a des effets sédatif, anti-anxiété, et anti-inflammatoire.

Dans le passé, les membres du clan plantaient un ou deux l'arbre de Maqaw dans le jardin de leur maison. Ils ont pris l'une poignée pour faire la soupe ou la viande frite. De plus, ils l'ont écrasé et l'ont fait la soupe avec le gingembre. Si vous êtes très fatigué après le travail, vous la prenez un bol pour éliminer la fatigue. Ils ont aussi mis une bouteille de Maqua dans le réfrigérateur.

Maqaw est la racine de la culture, c'est la sagesse transmise par les ancêtres. Pour les membres du clan, c'est aussi la nourriture laissée par les ancêtres. Quand ils verront Maqaw, ils se souviennent que les ancêtres les regardent. Par conséquent, quand ils ont des problèmes, les membres du clan boiront l'eau de Maqaw. Enfin, je vais vous partager une recette de chou qui est cuit avec Maqaw.

## Ingrédients

1 chou  
ail  
1 pincée de Maqaw  
1 pincée de sel  
huile  
alcool de riz

## Étapes

1. Ajouter l'huile dans la casserole.
2. Mettre l'ail et le chou dans la casserole.
3. Ajouter Maqaw et le sel.
4. Mettre l'alcool de riz sur le chou.





# Le noir mystérieux

## la sauce de soja la sauce d'huître

## la sauce de poisson

Dans la cuisine de la famille asiatique, il y a quelques bouteilles mystérieuses. Si vous les ajoutez dans la cuisine, elle deviendra une autre classe. On ne distingue pas le liquide par sa couleur, pourtant, chaque bouteille a sa spécialité. « 開門七件事 » décrit les 7 dépenses nécessaires quotidiennes en chinois. Elles sont le bois, le riz, l'huile, le sel, la sauce, le vinaigre, le thé.

Au début, la sauce n'était pas le condiment comme aujourd'hui, elle était faite à base de viande, on dit 醃 en chinois. La première fois que la sauce était inventée, c'était dans l'époque de la dynastie Zhou. Il y avait aussi la sauce de poisson, la sauce d'œufs, la confiture, etc. Les gens ont découvert que beaucoup de plantes et arbres pouvaient être transformés en sauce, donc la variété de sauce augmentait de jour en jour. La sauce jouait un rôle très important dans le repas quotidien des nobles. Confucius a dit : Si vous n'avez pas la sauce, vous ne prenez pas le repas. Plus tard, l'utilisation de la sauce a beaucoup changé. Elle devient d'une denrée de base d'un condiment. La sauce de soja qu'on mange aujourd'hui, sa matière se divise généralement en haricot noir et soja. Selon la façon de production, elles s'appellent « la sauce de Yin » et « la sauce de soja ».

Ensuite, je vais vous présenter la sauce de poisson. La sauce de poisson est une sorte de jus qui est obtenu par le marinage, la fermentation, et le mijotage des petits poissons et des crevettes. Il a de couleur ambrée et a un goût salé et umami. On la trouve souvent dans la cuisine d'Asie du Sud-Est. On sait qu'un plat très connu dans la cuisine thaïlandaise, elle s'appelle le poisson mélangé au citron.

La troisième, je vais vous partager la sauce d'huître. Elle est inventée par un homme qu'il s'appelle Kam Sheung Lee. La sauce d'huître est un condiment qui est fait à base d'huître. On la cuit d'abord à la vapeur et la fait lever directement. Enfin, on peut ajouter autres ingrédients. Elle est visqueuse, a de couleur tan et umami. Si vous avez mangé la cuisine de HongKong, vous devez voir cette sauce mettant sur le brocoli chinois (Kai-Lan) ou la salade.

Ensuite, je vais vous partager la recette du poisson mélangé au citron.

### Ingrédients

- 1 poisson
- gingembre
- sauce de poisson
- oignon vert
- piment
- ail
- jus du citron

### Étapes

1. Mettre le poisson et le gingembre sur une assiette.
2. Cuire à la vapeur.
3. Ajouter la sauce de poisson, le piment, l'ail, et le jus du citron.
4. Mettre l'oignon vert sur le poisson.



# Le secret dans le bol Illicium verum et le basilic taiwanais



Quand vous mangez le porc braisé taiwanais ou bien le poulet frit, vous devez être très curieux quel est le goût mystérieux dans la cuisine. Dans la cuisine taiwanaise, il y a un secret bol qui s'appelle 滷肉飯, ça veut dire « un bol du riz avec le porc braisé » en chinois. Beaucoup de touristes sont fascinés par cette sauce noire. Il a un goût salé et sucré. Le porc est coupé en petits morceaux. Le moment que vous le mettez dans la bouche, il fond. D'ailleurs, vous trouvez un condiment qui ressemble à une étoile, il s'appelle Illicium verum, on dit « 八角 » en chinois.

Illicium verum devient un condiment qui a un goût épicé et sucré. De plus, il a un effet antibactérien. C'est la raison pour laquelle il est en rupture de stock pendant l'épidémie de SARS. En raison d'avoir l'arôme, il est aussi la matière première pour la fabrication de vin doux, de bonbons, de biscuits, etc. Son fruit a les effets de renforcer l'estomac, d'exciter et de guérir les rhumes.



Ensuite, je vais vous présenter un condiment que vous le mange avec le poulet frit dans la cuisine taiwanaise, il s'appelle 九層塔, le basilic taiwanais. À Taïwan, vous pouvez acheter un paquet de friture dans le stand. Cependant, il y a quelques feuilles vertes qui sont ajoutées dans le paquet, c'est pour relever la saveur de la friture. Le nom 九層塔 est très intéressant, ça veut dire « un tour à neuf étages » en chinois, parce que les fleurs poussent les unes sur les autres, ils ont la forme d'une tour. On trouve souvent les feuilles vertes et les feuilles violettes.

# Les dix plats principaux dans le mariage de Taïwan

Aujourd'hui, je vais vous présenter les dix plats principaux dans le mariage de Taïwan. Et aussi, je vais vous expliquer le symbole de ces plats.

Il y a les hors-d'œuvre froids, les boulettes de riz frites, la soupe, les gâteaux de riz, Bouddha saute par-dessus le mur, le bouillon de poule, le poisson, le porc braisé (on dit aussi le porc Dongpo), la crevette, et le dessert.



D'abord, les hors-d'œuvre froids sont formés de Karasumi, Namasu, le poulet, les fruits de mer, et cetera. Karasumi, un mets apéritif proche du mentaiko, produit en salant des poches d'œufs rognés de mulet, puis en les faisant sécher au soleil. On mange avec le radis. Namasu, un plat composé de légumes crus, finement émincés et de fruits de mer, marinés dans du vinaigre de riz pendant plusieurs heures, les saumurant légèrement. On choisit généralement plus de 5 types d'aliments pour symboliser les bonheurs. Ça veut dire 五福臨門 en chinois.



Le deuxième, ce sont les boulettes de riz frites. Ils sont faits du riz gluant. On met aussi la farce de la patate douce. Enfin, on mange avec la poudre d'arachide. En effet, j'aime beaucoup ce plat. Il s'appelle 花好月圓 en chinois, ça veut dire une bénédiction d'avoir beaucoup d'enfant.

# Les dix plats principaux dans le mariage de Taiwan



Ensuite, c'est la soupe. Cette soupe dans le repas de mariage est différente. On cuit lier la sauce. De plus, on ajoute l'amande de ginkgo, wolfberry, la carotte, et le radis. Les gens ajoutent l'aileron de requin à la soupe avant. Pourtant, on recommande la protection de l'environnement ces dernières années. Donc certains ne le mangent pas. Cette cuisine est faite pour montrer le talent culinaire du chef.



Le quatrième, ce sont les gâteaux de riz. Ils symbolisent de plus en plus de la montée. Ils sont formés du riz gluant, le champignon, les petits crevettes, l'oignon rouge, le porc, le calmar séché, et la coriandre. On ajoute aussi la sauce de soja. N'oubliez pas mettre le riz dans l'eau pour 3-4 heure avant le cuit.

# Les dix plats principaux dans le mariage de Taiwan



Le cinquième, c'est Bouddha saute par-dessus le mur. Le nom de cette cuisine est très bizarre. Quand on l'entend, on ne sait pas qu'est-ce que c'est. En effet, il y a beaucoup d'aliments dans ce plat. Par exemple, le travers de porc, le champignon, le calmar séché, la coquille Saint Jacques, le taro, l'œuf de caille, le marron, les petites crevettes, l'ormeau, la pousses de bambou, et cetera. On les cuit à la vapeur avec le bouillon gras, le sucre, la sauce de soja, et l'alcool de riz. Cette cuisine signifie jouir de bonheur et de longévité.



Ensuite, c'est le bouillon de poule. On ajoute le poule soie, le champignon, Ginseng, l'astragale, la datte rouge et les cuit à l'étouffée. Et puis, on le mange pour augmenter la force vitale. Il symbolise fonder une famille.

# Les dix plats principaux dans le mariage de Taïwan



Après, c'est le poisson. On le cuit généralement à la vapeur avec l'alcool de riz, la sauce de poisson, l'oignon vert, l'huile de sésame, et le piment. Cette façon de cuisson signifie l'hôte utilisé les aliments très frais.



Le huitième, c'est le porc braisé. Il est un peu la même que le porc Dongpo. On cuit le lard, la pousse de bambou, le piment avec la sauce de soja. Enfin, on mit la coriandre sur le porc. Ce plat signifie partager le grand bonheur avec les amis et familles.

# Les dix plats principaux dans le mariage de Taïwan



Ensuite, ce sont les crevettes. On les cuit à la même façon que le poisson. Mais on a ajoute encore l'ail. Cependant, certains changent les crevettes en les homards s'ils ont plus de budget.



Le dernier, c'est le dessert. Il a une signification profonde. On ajoute le champignon blanc, la datte rouge, la cacahuète, longane, et la graine de lotus dans l'eau sucrée. Ça signifie avoir le bébé le plus tôt possible. Ça veut dire 早生貴子 en chinois.



# Notre Instagram

@culturealimentairede.tw

