



舊金山食品的歷史

最初起源.....



自人類開始行走，食品就一直是生存之必需。在整個歷史發展過程中，人們主要倚賴產自本地的食物，包括狩獵得到的肉類，採摘的水果和堅果，以及種植的農作物。舊金山的食品歷史悠久，十分有趣。

5,000年前.....



舊金山地區的土著居民被稱為**奧隆尼人**。他們是美洲原住民部落，在該地區生存的歷史至少有 5,000 年。數千年

前，舊金山灣地區(Bay Area)食物充足。奧隆尼部落獲得食物的主要來源包括，獵殺鹿、兔子和鳥類，打魚，以及捕撈蛤和貽貝等海味。他們還收集橡樹果，研磨成粉，烹製成粥或小蛋糕，還以水果、莓子、草根、綠色植物、野生蔬菜及土生草籽為食。

傳教士餐食



1776 年，西班牙傳教士到達舊金山，開始建立 Mission Dolores，改變了奧隆尼人的生活方式。當時，舊金山是個名為 **Yerba**

Buena 的小鎮。與奧隆尼人一樣，傳教士亦以本地水域和土地出產的食物為食。但他們還種植農作物，例如玉米、豌豆和豆類、葡萄和水果。傳教士飼養動物或家畜，用於獲得肉食及油脂等其他產品，製作肥皂和蠟燭。

淘金熱



1848 年，人們在舊金山東部丘陵地帶發現黃金。舊金山的人口迅速由 1,000 增長至 25,000！淘金熱時代，很多本地人為來到舊金山的金礦工人及其家屬提供生活必需品和服務，迅速暴富。確保人們有足夠的食物催生了龐大的市場！

太平洋蛋類公司



在淘金熱時期，太平洋蛋類公司誕生。距舊金山海岸線 27 英哩的 **Farallon Islands** 有大量海鳩，該公司

主要業務是出售海鳩蛋。海鳩蛋個頭較大，口感很像雞蛋，取自該岩石島上成千上萬個鳥巢。採蛋工人身穿特製的衣服，縫有很多小口袋。這種方式有助採蛋工人將鳥蛋安全送往舊金山。當時這種鳥蛋在舊金山的售價相當於現在的每個 4.50 美元！從 1851 年至 19 世紀 80 年代，太平洋蛋類公司共售出約 1,400 萬個海鳩蛋。由於採蛋量過大，海鳩幾乎在該島上絕跡！原因在於，鳥蛋幾乎全被取走，沒有足夠的鳥蛋孵化成雛鳥。

麵包與朱古力



不少創立於淘金熱時期的公司至今仍然存在！**博迪糕點(Boudin Bakery)**即是其中之一，該公司於 1849 年開始出售其著名的發酵麵包。在麵包糊裡加入舊金山空氣裡懸浮的特殊野生酵母，形成獨具特色的酸味口

感。另一間公司名為**格蘭德利朱古力公司 (Ghirardelli Chocolate Company)**，自 1852 年開始銷售朱古力。Domingo Ghiradelli 從意大利來到舊金山，懷揣淘金夢想。雖然淘金失利，但 Ghirardelli 開始向本地居民銷售朱古力，亦獲得巨大財富。

1906 年地震



1906 年 4 月 18 日，舊金山灣地區發生超強地震。地震造成大火，在數天內摧毀 25,000 棟建築，250,000 人無家可歸。金門公園及

市內其他開闊空地上遍佈帳篷。為所有災民提供食品和飲水至關重要！附近的奧克蘭和伯克利等小鎮的蛋糕房夜以繼日地烘焙麵包。全國各地的食物被送往舊金山，幫助地震災民，但新鮮蔬菜十分稀缺。成千上萬的人伸出援手，確保地震災民有足夠的食品維持生計。

勝利菜園



1941 年，美國加入第二次世界大戰。為**保存**或節省戰爭必需品，政府號召人民種植**勝利菜園**。這些家庭花園出產滿足家人生活的水果和蔬菜，確保大農場出產的食物供給參戰的士兵。與美國其他地區的人民一樣，舊金山居民亦滿懷愛

國情懷和驕傲，種植自己的勝利菜園。金門公園內種植了 250 個勝利菜園，市政廳正前方的草坪亦被改種勝利菜園！2008 年，市政廳前再次種植勝利菜園，旨在提醒市民，家庭種菜是獲得本地健康食品的絕佳方式。

學校菜園和都市農場



如今，在舊金山有很多**學校菜園**，學生可在此學習種植知識。種植內容既有草莓，也有蠶豆，讓學生能親自採

摘及品嚐新鮮的勞動成果。舊金山還有很多**社區菜園**和**都市農場**，例如**阿勒瑪尼農場 (Alemany Farm)**和**柯士蘭公園 (Koshland Park)**。這些菜園和農場有果園和菜圃，為本地居民提供食物。義工可在農場工作，幫助種植糧食，學習相關知識。

為所有居民提供新鮮食物

舊金山的美食享有盛譽，但並非所有居民



都能享用或輕鬆得到新鮮健康的食物。有些社區出售水果和蔬菜的市場不足，居民要想買到健康食品，不得不長途

跋涉。很多人正努力支援此類社區，輸送本地種植的新鮮水果和蔬菜，確保所有舊金山居民都能享用健康美食！