

•世界美食•

อร่อย !

酸辣刺激 清甜甘鲜 惹味南洋

泰国冬阴功汤、咖喱蟹、
泰式咖喱牛肉、越南春卷、
新加坡肉骨茶、檳城炒果条……

[VCD]

国际大厨 亲身献技
多款东南亚菜式
烹调制作全过程

东南亚



South

n Cate

亚洲国际餐饮协会推荐！75款原汁原味的东南亚美食

详解16款东南亚原生食材 32种独特香料的配置与使用

大厨手记提点

烹调东南亚菜式的核心秘技

冬明 编著
成都时代出版社

东南亚美食

South-east Asian Cate

冬明 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

东南亚美食 / 冬明编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.2

ISBN 978-7-80705-879-3

I. 东… II. 冬… III. 食谱—东南亚 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168879 号

东南亚美食

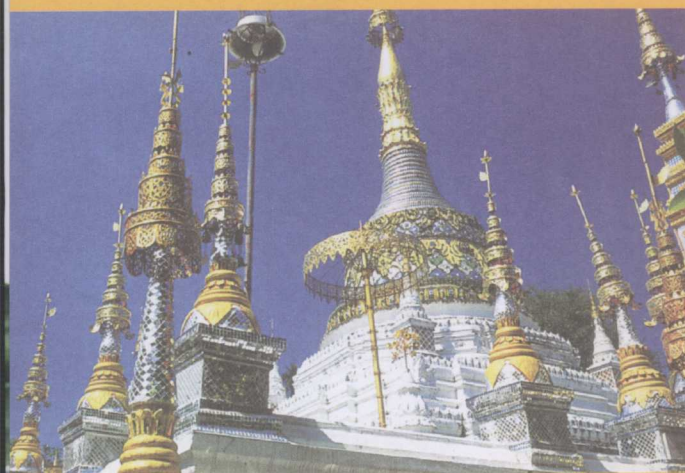
DONGNANYA MEISHI

冬明 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	都玲玲
责 任 校 对	李 航
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年2月第1版
印 次	2009年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-879-3
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333



热情而神秘的东南亚，不仅是旅游的圣地，更是美食的天堂。拥有蓝色大海和骄阳的东南亚，独得大自然的恩赐，拥有蔬菜、香料和海鲜等丰富食材，利用这些食材打造的东南亚美食，酸辣或甘甜，清爽或浓香，各有特色，相互辉映。

泰国美食在世界范围内都享有盛名，素以辛辣、酸甜著称，食材以采自天然新鲜的农产品和海鲜为主。不管是火辣或是相对清淡的口味，泰式烹饪都恰到好处地融合了东方和西方的烹饪精髓，形成独特的泰式风味美食。

越南菜将来源于中国阴阳调和的饮食文化，与殖民者留下的法式风情结合在一次，形成了风味独特的菜式。越南菜烹调注重清爽、原味，只放少许香料，鱼露、香花菜和青柠檬等是其中必不可少的佐料，以蒸煮、烧烤、熬焖、凉拌为主，热油锅炒者较少。

新马印风味以甜辣咸鲜为主，其中有两样调料必不可少，一是咖喱粉，一是椰奶，都是异香扑鼻，闻起来就让人垂涎欲滴的食材。其中，咖喱粉是由多种香料研磨而成，用它做菜色泽金黄，香辣可口；椰奶是用老椰子肉刮成椰蓉，加入水再挤出汁制作而成，烧菜时加入一些椰奶，既不会破坏菜的原味，又能增添淡淡的椰香。

印度菜最神奇之处在于它所使用的香料，据说印度菜所用的香料几乎到了“世界之最”的地步，每道菜的调料至少要有10种……

本书中详细讲解了关于东南亚菜的种种，从食材挑选，到香料的运用跟搭配，并特别邀请知名酒店国际大厨，教大家烹制多款最经典、最地道的东南亚菜式，做出原汁原味的东南亚味道。

CONTENTS 目录

NORTH



第一章 东南亚美食资讯

1. 东南亚的美食渊源 3
2. 酱料, 东南亚菜系的灵魂 4
3. 详解东南亚各国菜系 7
4. 丰富多样, 品种繁多的香料世界 12
5. 认识东南亚原生食材 20
6. 常用的烹饪工具 22

第二章 东南亚菜例

一、东南亚“国菜”

1. 冬阴功海鲜汤 27
2. 娘惹焗茄子 28
3. 檳城炒果条 29
4. 乌达-乌达 30
5. 马来风光 31
6. 咖喱鸡 33
7. 泰式红咖喱烧鹅 34
8. 沙爹鸡 35
9. 铁板沙爹鱼 36
10. 香茅焗海虾 37

二、风情汤品

1. 牛骨药材汤 39
2. 牛肉滑蛋汤 40
3. 辣酒煮羊杂 41
4. 人参川贝汁浸鹧鸪 42
5. 咖喱煮牛筋腩 43
6. 鱼羊汤 44
7. 椰青红枣炖乌鸡 45

三、惹味水产

1. 海鲜沙拉	47
2. 马来栈鱼片	48
3. 沙爹酱鱿鱼	49
4. 虾条焗鱼片	51
5. 虾条焗瓜豆	52
6. 柠檬香茅蒸乌头鱼	53
7. 铁板焦叶鱼	55
8. 鱿鱼空心菜	56
9. 娘惹鱼仔豆角	57
10. 酱烧海龙筋	58
11. 泰式什锦焦鳊雨	59
12. 蛋丝焗大明虾	60
13. 三芭虾	61
14. 虾米豆腐	62
15. 油条塞蟹肉	63
16. 沙爹拼盘	64
17. 咖喱蟹	65
18. 亚三拉萨	66
19. 奶沙虾	67
20. 鲜竹笋香菇焖海参	69

四、鲜香肉类

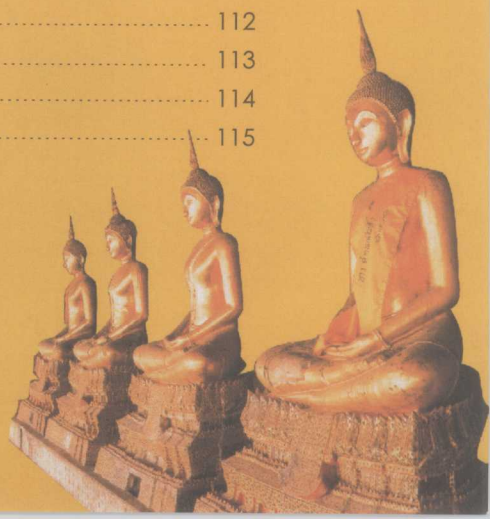
1. 金不换茄子牛肉	71
2. 香蒜滑切鸡	73
3. 秘制叉烧鸡腿	75
4. 芋香酱鸭块	76
5. 咖喱牛肉	78
6. 家乡牛炸肉	79
7. 焦叶风味鸡	80
8. 豆芽滑鸡肉	81
9. 炸鸡翅	82
10. 九层塔泰皇骨	83
11. 洋葱鱼露凤爪	84
12. 辣汁牛仔肉	85

五、爽口素菜

1. 杏香烩什锦	87
2. 金砖焗豆腐	89
3. 银丝炒包菜	90
4. 翡翠芥蓝	91
5. 芋泥圈	92
6. 芋香炸豆腐	93
7. 三芭蛋豆腐	94
8. 咖喱拉萨Kari Laksa	95
9. 辣汁什菜	97
10. 鲜奶炒芥蓝	98
11. 泰式风味藕	99
12. 纸火锅泰皇豆腐	100
13. 虾头油冬瓜	101

六、米面主食

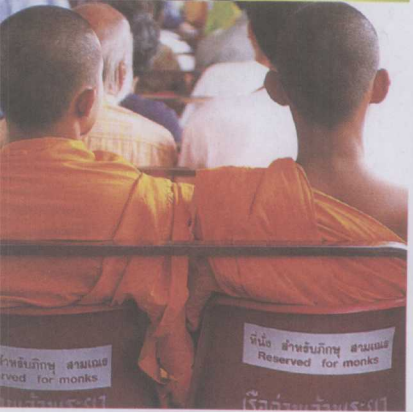
1. 马六甲炒饭	103
2. 椰浆饭	104
3. 芋香蛋炒饭	105
4. 甘榜炒饭	106
5. 印尼炒饭	107
6. 仔姜焖鸭面	108
7. 沙锅鸡球面	109
8. 鲁面	110
9. 清香干炒米粉	111
10. 海鲜炒冬粉	112
11. 海鲜滑蛋河粉	113
12. 虾饼	114
13. 羊肉煎饼	115





第一章 东南亚美食资讯

- 1.零距离接触东南亚美食
- 2.酱料饮食文化异军突起
- 3.多姿多彩的热带风情饮食画卷
- 4.丰富多样、独树一帜的香料世界
- 5.东南亚食材情报站
- 6.烹饪时常用到的工具



1 东南亚的美食渊源

The original of Southeast Asian cate

东南亚是人类文明重要起源地之一，是第二次世界大战后期才出现的一个新的地区名称。北与中国接壤，南与澳大利亚大陆隔海相望，东临浩瀚的太平洋，西临印度洋。东南亚地区共有11个国家，包括越南、老挝、柬埔寨、泰国、缅甸、马来西亚、新加坡、印度尼西亚、文莱、菲律宾与东帝汶。世界各国习惯把越、老、柬、泰、缅五国称之为东南亚的“陆地国家”或“半岛国家”，而将马、新、印尼、文、菲五国称之为东南亚的“海洋国家”或“海岛国家”。1967年，“东南亚国家联盟”（简称“东盟”）成立。发展至今已有10个成员国。

东南亚的古代国家均带有浓厚的宗教色彩，在其早期主要受佛教和印度教影响，除了遍布各地的寺庙外，在有关王朝的政治中心还先后形成了三处具有世界影响的宗教建筑中心，它们均堪称东南亚古代文明的精华。这三处中心就是婆罗浮屠（爪哇，8~10世纪）、吴哥（柬埔寨，9~13世纪）和蒲甘（缅甸，10~13世纪）。它们都融合了印度教和佛教的特点，但吴哥以印度教占优势，蒲甘则以佛教为主。13~15世纪，印度教的影响日渐衰退，佛教在中南半岛国家则深深扎下了根。与此同时，伊斯兰教在马来半岛和马来群岛不断扩展，基本形成了东南亚今日文化地理的面貌。

东南亚地区是亚洲纬度最低的地区，绝大部分位于北回归线和南纬10°之间，属热带气候。饮食习惯也受气候的影响。因为热、湿的气候。造成了他们喜欢口味重的食物，用这样的口感来激发食欲。酸、辣是东南亚料理的主要特色，无论是菜肴或是汤品，大都是酸、辣口感，直接刺激味蕾，让人胃口大开，想要拒绝都很难。

东南亚菜肴的酸，与众不同之处在于它所用的调料。地处亚热带的东南亚地区，奇花异草繁多，青柠檬、柠檬叶就是常见的酸味调料。东南亚特有的柠檬因其酸涩，很少被作为直接食用的水果，而是用来做柠檬汁饮品、啤酒香料，但是最主要的用处还是用来做菜肴的调料。尤其是泰国人，几乎在每一道菜中都会挤上柠檬汁，使每一道菜都散发出浓郁的水果清香，这种味道名为东南亚味道。

2 酱料，东南亚菜系的灵魂

Soy sauce, the soul of Southeast Asian cate

东南亚菜肴多取天然可食植物为原料，烹调出色、香、味、形俱佳的菜系。如越南菜有美容保健菜肴之美称。新、马、泰、印尼等国菜肴则多以当地盛产的椰子、香茅、肉桂、豆蔻、丁香等香料植物为配料，使其菜肴色味浓郁，风味独特。

东南亚菜系可以说是一种受东西方影响较深的菜系。由于历史原因，它长期受法国、荷兰、西班牙等国的文化影响；另一方面，由于华人的大量聚居，它受到了中国饮食文化的影响，所以形成了汇集东西方文化和当地习俗的独具魅力的东南亚饮食文化。

由于东南亚菜很讲究酱料的调配与运用，因此又称为“酱料菜”，新派菜里更是无所不用。如金不换、咖喱、香茅、酸果等，可制成各种特色酱料。曾获得亚洲金鼎奖（新加坡一年一度的国际美食大赛）的咖啡酱烧子排，用的只是普通的肉排，烧得外脆内嫩，但最特别的是外面那一层浓浓的咖啡酱，带来微苦而甜的咖啡香味。

“咖喱鸡”颇有名气。以咖喱为代表的东南亚

饮食对我国饮食有着一定的影响。“咖喱”一词源出泰米尔语，意为用辣香料制成的调味品。咖喱起源于印度。原来印度人视牛为神，自然不敢吃，于是改吃羊肉，然而，羊肉有膻味，口感欠佳。据说，释迦牟尼教人用香辣植物的枝叶、果皮之类，捣成作料，与羊肉同煮以消除膻味，这就是咖喱的起源。其实，早在2500多年前，咖喱就成为印度人贵重的调料。他们把咖喱珍藏于箱内，用梵文绘成一张表，按表上比例加以配制。后来，东印度公司把咖喱带回英国。18世纪，伦敦“克罗士布勒威公司”制成便于携带的咖喱粉出售，大受人们欢迎。

咖喱是用黑胡椒、辣椒、生姜、肉桂、豆蔻、芫荽、茴香、芥子、八角、大蒜等原料制作而成。

作为咖喱食品，有代表性的就有10个，可以说10国







咖喱，风味也不尽相同。新加坡咖喱，以酸辣为主；马来西亚咖喱重椰汁；餐牌上写甜酸的则是缅甸咖喱。10国咖喱，各国味道不同，但都令人觉得有趣、新鲜。在烹饪东南亚菜时，他们特别注意汇集东西方做法，配制成适合当地饮食习惯的菜式，使其更具地方特色，如柬埔寨的“皇后鸡片”，既可当下饭菜又可作西餐食用，泰国的“五味鱼”、“湄南蟹”、印尼的“椰汁牛扒”、新加坡的“少爷明虾烙”等菜肴，既有西式做法和中式做法的特点，但又不失其东南亚的独特风味。

鱼露为东南亚菜系中主要的调味料，相当于中国酱油的作用。鱼露的原料来自小型海鱼，以海盐等原

料腌渍一个月左右，太阳下暴晒后让其发酵，沥干水分后过滤，再晒几个星期，鱼露就做好了。鱼露是由腐败的鱼做成的，正如臭豆腐般，带给我们的却是难以言表的美味。

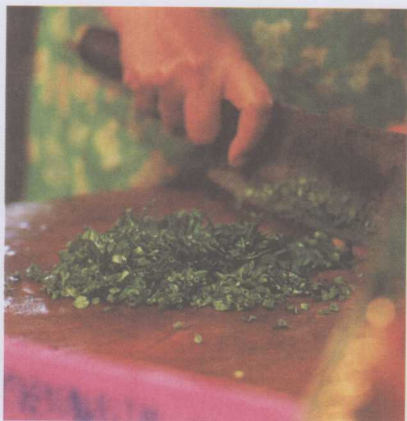
少了虾酱，泰国料理就可能无法成为泰国料理了。其特殊的风味来自腌渍的过程，沿海地区各有制造虾酱的方法，但大都是抹上海盐晒太阳，然后入坛中酝酿鲜味。与东南亚其他国家相比，泰国的虾酱含有更多水分，常常被拿来加以变化做出家庭式虾酱，这也是泰国虾酱味道不同于其他地区虾酱味的原因。无论是制作酱汁或者经火烹煮，虾酱都得经过加热程序，香气才会融入食材中，并且去除特有的腥味。



3 详解东南亚各国菜系

The Colourful Flavour of Tropic Diet

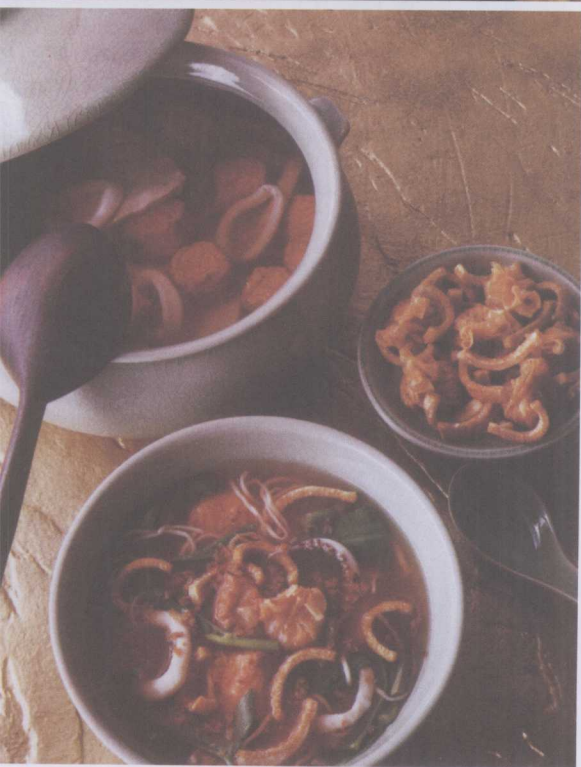
嗜酸的食客一定很喜欢东南亚美食，无论是至酸至辣的泰国菜，还是微酸微辣的越南菜，或是浓油重酱却酸辣平衡的马来西亚菜……东南亚美食总离不开酸、辣的口味。以辛辣、酸甜口味著称的东南亚饮食，作料的丰富多样与讲究是它们的一大特点。就连酸，也是层次分明，单纯的酸、酸中带有微辣或者酸中带微甜。



泰国菜

由于地处热带，泰国人喜欢食用富有刺激性的调味品，如辣椒、葱、蒜、姜等。泰国菜常用各种调味酱来调味，菜的精髓皆在酱中，泰国人非常喜欢吃辣椒，民间有“没有辣椒不算菜”的俗语。泰国人不爱吃红烧的菜肴，忌食牛肉。喝啤酒和白兰地酒时掺苏打水；喝咖啡、红茶时，吃些小蛋糕等点心。饭后吃水果，但不吃香蕉，不食用牛奶和乳制品，最爱吃民族风味的“咖喱饭”。泰国人吃得杂，老鼠、蜗牛、田鸡、乳猪、鸽子、蛇、蝗虫都能入菜肴，但不习惯吃猫狗，泰国人好生吃菜肴，有些蔬菜、海产放些调料就生吃。泰国人爱栽花、送花，还善吃花，有一种小吃叫“渍水饭”，也称“撻花汁饭”，就是用花制成的。泰国菜受中国影响甚深，带有潮州菜和客家菜的影子，易为香港人所接受。擅长用辣和香料，加上生津醒胃的酸味，构成引人食欲的“奇香怪辣”味型。

泰国饮食禁忌：吃泰国的甜品时切记要禁酒，据说酒与榴莲或与芒果、糯米相遇，会在人体内产生大量的热量，令体温急剧上升。



越南菜

越南菜是以鱼露为本，添加其他调味品而成的菜肴。原料上除广用热带蔬果外，在做法上倾向天然清爽，口味较酸、甜。特点为清淡不油腻，添加蔬菜的比例高，以保存菜料的原味为原则，颇受健康饮食主义者的推崇。生牛肉河粉、越式春卷、鸭仔蛋、酸皮肉丝等均为名菜。此外，饮品亦富特色，如冰冻润喉的椰青、色泽艳丽的三色冰和珍多冰等。

越南菜偏酸辣，吃起来特别开胃。越南特色檬、蔗虾、越南春卷是特色菜，越南檬配上薄荷叶和酸辣酱别有一番风味。蔗虾就是用果蔗把虾肉串起来烤，上碟后连同配菜用烘干的米汤皮蘸水包起，再包上生菜蘸着酸辣酱吃，既香口又不腻，再加上自己动手包，别有一番风味。春卷外脆内香，包上生菜更觉得清香可口。饭后不妨试试越南咖啡，等待着它慢慢地滴入杯中，再配上炼乳，细细品尝它的香滑。

越南菜最重要的秘诀是桌上那一碟鱼露配料，鱼露是以纯天然的食材经长时间的腌制而成的，集中了鱼的精华，有很高的营养价值。鱼露看上去并无特别之处，但是蘸上食物送入口后，却有种说不出的鲜美，所有浓、腻、化不开的菜，若放少许鱼露便有清新的风味。据说鱼露还是越南妇女身材窈窕的秘方，有滋阴作用，妇女长期服用可永葆青春。

越南菜之迅速兴起，是近几年间之事，过去它们往往只供应一些小吃，但由于口味清鲜，主料多为水产，汁液重酸甜，植物性香料颇能讨人喜欢，烹调方式糅合了中国与法国的特点，故广受欢迎。如今，越南菜馆除供应风味小吃外，亦供应筵席大菜，而且某些菜式已为人们接受。越南招牌菜“牙车筷”，色泽艳丽，是食用主食前必点的一道开胃沙拉。其实就是鸡丝沙律，把各种鸡肉切成细丝，沸水煮熟后，与各种蔬菜丝一起拌匀，蘸上鱼露再吃，极具美味。

印尼菜

印尼人的主食以大米为主，肉类、家禽、海产以及各式各样的蔬果为主要副食品。由于地区广阔、民族众多，所以在不同岛屿和区域的人们的口味也各不相同。如苏门答腊人喜辛辣，西爪哇人喜酸辣，而爪哇族人却偏重甜辣。菜谱方面则主要有咖喱菜、巴东菜及娘惹菜（“娘惹”是当地人对中印混血女性的称呼）等。虽然各种菜式不同，但用料几乎都离不开椰子、辣椒、棕树糖、虾酱、花生、石栗子、阿参酸果以及各种浓烈的香料和葱蒜等，而辣椒更是每一道印尼菜所不可缺少的。

因为天气热，加上每一菜式都离不开辣椒，印尼人无论煮熟了什么东西，都要摆凉了才吃，且喜欢边吃边饮冷冻水。冷、凉、冻是他们的饮食习惯，据说这样才不致因吃太多辛辣的食物而上火。

印尼菜烹饪方面多采用煎、炸、炒、炭烤，蒸和炖较少见。印尼菜是以北印尼为主，咖喱及色色各样的香草和椰奶是惯用的材料。印尼菜以味道辛辣和带淡淡椰香为特色，以沙爹最为著名。它们的饮品和糕点，色彩斑斓，味道香甜。

马来菜

马来西亚是一个多民族的国家，各个民族在饮食方面又有各自的习惯和爱好，因此，在马来西亚也可以品尝到各民族风味的饮食。马来菜是马来西亚最有特色的菜式，以香辣驰名，椰子是主要配料。由于马来西亚人多是伊斯兰教徒，所以菜里没有猪肉，多牛肉、鸡肉、鱼等，喜欢用辣椒、胡椒、咖喱等调味品。海鲜是马来西亚人最喜欢的食物之一。到马来西亚一定要品尝美味海鲜。檳城汇集了许多海鲜餐厅，是品尝海味的理想地点。

马来菜与印尼菜一样，都是以咖喱、沙爹、椰子制品为主要食材，其中以鱼为主食材的菜肴最为特别。

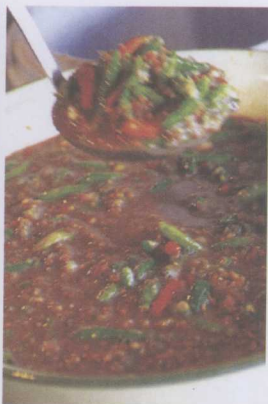
新加坡菜

新加坡餐饮汇集了当地的风味和来自世界各地的佳肴，有中国菜、马来菜、泰国菜、印尼菜、印度菜、西餐等。由于历史的原因，新加坡在饮食习惯方面融合了马来族和华人的烹调特色，其中最具代表性的菜是“娘惹食物”。“娘惹”是指过去居住在新加坡、马六甲及檳榔屿一带的华人女性。就口味而言，娘惹食品是最特别、最精致的传统佳肴之一。

菲律宾菜

菲律宾的饮食中混合了各个国家的风味，其中西班牙和中国的烹饪技术对菲律宾的饮食影响尤为明显。菲律宾盛产海鲜，其海鲜菜以风味浓郁出名，很多菜甚至汤都用醋和大量的大蒜等辛辣调料烹饪，酸辣可口。

菲律宾的餐饮最能反映其风情和历史。菲律宾当地的菜，除了乡土名菜外，还深受中国菜和西班牙菜的影响。“勒琼”是菲律宾典型的年节佳肴，以猪肉为主原料烧烤而成；而“阿多波”（Adobo）则是一道以鸡肉、猪肉腌渍熟煮的家常菜，由于腌渍的主要调味料为醋，故不易腐败，且非常入味。也有一些“阿多波”是以乌贼和牡蛎烹调而成的。除此之外，鲜鱼、蔬菜加上菲律宾特有的酸醋烹调而成的“派克苏皮纳加特”及以鱼或虾为主材料捣碎后烹调而成的“克尼拉尔”，是非常具有菲律宾风味的名菜。“伊尼哈”则是类似炭烤的一种吃法，“雷利埃诺”是以螃蟹为原料的一种菜肴，相当便宜。菲律宾菜深受西班牙和中国菜的影响，其中以甜品最为突出，种类繁多，令人目不暇接。



缅甸菜

虽然缅甸和泰国是邻国，但缅甸菜肴却不及泰国美食般风靡全世界。缅甸和泰国美食有一个共同点就是以酸、辣著称。虽然同样是酸辣，但缅甸佳肴的酸辣风味吃起来却要含蓄且保守得多。

缅甸菜深受邻近国家印度、中国和泰国的影响。它的咖喱味比印度的温和，以香草烹调的汤羹和肉类与泰国产的极相似，而面饭菜式则有自己的风格。

柬埔寨菜

柬埔寨是亚洲大陆文化的交汇处，汇聚了种类繁多的各国饮食文化，它们也影响着柬埔寨本国的饮食烹调。用面包、蛙做菜肴是法国人在这里留下的印记。另外，在金边能吃到地道的中国菜、越南菜、法国菜、菲律宾菜、泰国菜、意大利菜、印度菜、日本菜。鱼和海味在柬埔寨烹调中占有重要的位置。

柬埔寨人的主要食品是稻米和鱼。人们一日吃三餐。在城市里，菜式多样且欧化或中国化。但在乡间的民众大都保持自己的民族饮食习惯，用瓦锅煮饭、煲汤，用椰壳做勺。人们习惯用右手抓饭入口。酸汤讲究清香可口。

柬埔寨有种独特的食物——油炸毒蜘蛛。这种蜘蛛主要产于中部的磅通省，以其肥硕、美味而著名。柬埔寨人食用毒蜘蛛的历史悠久，相传有几百年了。油炸食用则是近十年的事情。现在柬埔寨人用毒蜘蛛做佳肴宴请客人是常事了。

柬埔寨的几种特色菜：

杀人狂：这道菜虽然名字恐怖，但是可以算是柬埔寨的国菜，是将煮熟了的鱼加椰子汁，包在香蕉树叶里食用。

椰蓉鱼酱：用椰蓉和鸡蛋制成，食用时还配有新鲜蔬菜。

米粉香汤：一种特色汤。主料是高棉米粉，其特点是长、细、白，汤内还有蔬菜和压碎的小柠檬，味道特别。

หมมแดงราดข้าว

ข้าวผัด

ปู-กุ้ง-หมู-เนื้อไก่ - 20 .

ข้าวผัดพริกแกง - 20 .

ข้าวผัดกะเพรา - 20 .

ข้าวไก่ผัดเม็ดมะม่วง - 20 .

ข้าวผัดผงกะหรี่ - 20 .

ข้าวผัดเปรี้ยวหวาน - 20