

最受欢迎60道 南洋料理

[最受欢迎菜品完全收录 · 高清图片 · 详细做法全图解]

★★★★★五星级大厨贴身指导★★★★★

Southeast Asian Food

泰国 越南 新加坡
东南亚各国最具人气经典美食
一本全收录!

杨进书 曲松双 福等◎编著

独家奉献:
特色香料全方位详解&酱料DIY方法

畅享
世界精品美食

超值赠送价值
18元
VCD



化学工业出版社

最受欢迎60道

南洋料理

杨进书 曲松 双福等 ◎ 编著

山书馆
章



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

迷人南洋风情料理，充满热带美食气息，引发最诱人的饮食味觉。本书精选最受欢迎的南洋风情菜品，用高清图片一步步详解做法，材料易得，让您可以根据精致图解，轻松学会如何做出一桌美味地道的南洋大餐！

书中讲述的南洋料理香料、酱料、食材和饮食特点，充分满足您的好奇心，并教您南洋经典酱料的DIY方法，实现足不出户，就能享受正宗南洋料理的生活乐趣。

随书赠送精美光盘，大厨全程演示异国风情美食制作。

图书在版编目（CIP）数据

最受欢迎60道南洋料理 / 杨进书，曲松，双福等编著.

北京：化学工业出版社，2010.6

（时尚美食馆）

ISBN 978-7-122-08474-3

I. 最… II. ①杨… ②曲… ③双… III. ①菜谱—

东南亚②食谱—东南亚 IV. TS972.183.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第080648号



责任编辑：李娜

责任校对：战河红

摄影：

装帧设计：

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 180 千字

2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元（附光盘）

版权所有 违者必究

目录 Contents

Part1 追寻热带风情美食SPA之旅 01

独具魅力的南洋风情料理 02

南洋料理常用食材和调料 03



Part2 最受欢迎南洋料理DIY 05

秀色自现妙处——开胃菜类

凉拌花枝 *Squid Salad* 06

凉拌番茄 *Tomato Salad* 08

凉拌青木瓜 *Papaya Salad* 09

捞生 *Fishing Health* 10

炸牛肉 *Fried Beef* 12

酸辣木瓜 *Hot and Sour Papaya* 13



温热风情SPA——主菜肴类

八仙过海 *The Eight Fairies* 14

蛋里乾坤 *Egg-ri Universe* 16

薄荷咖喱猪肉 *Mint Curry Pork* 17

柠檬鱼 *Lemon Fish* 18

虾酱辣豆腐 *Spicy Shrimp Paste Tofu* 19

辣椰子鸡 *Spicy Coconut Chicken* 20

凤梨鸡 *Pineapple Chicken* 21

凤梨炒牛肉 *Pineapple Fried Beef* 22

泰式炒菠菜 *Thai Fried Spinach* 23

辣炒茄子 *Spicy Fried Eggplant* 24

煎香蕉 *Fried Banana* 25

咖喱猪肉 *Curry Pork* 26

泰式咖喱鸡 *Thai Curry Chicken* 27

酸辣鱼 *Hot and Sour Fish* 28

泰式咖喱比管 *Thai Curry Cuttlefish* 30

辣椰虾 *Spicy Coconut Shrimp* 31

咖喱虾 *Curry Shrimp* 32

柠檬花枝 *Lemon Squid* 33

泰国海鲜丸 *Thai Seafood Meatballs* 34

彩椒椰奶虾 *Spicy Fried Shrimp* 35

桑巴虾 *Samba Shrimp* 36

咖喱蔬菜卷 *Curry Vegetable Wraps* 37

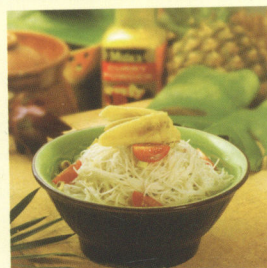
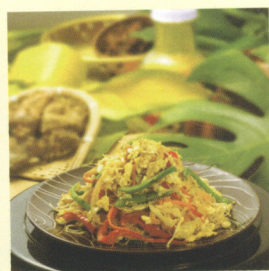




目录 Contents

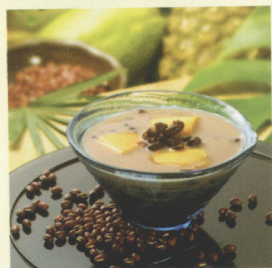
迷恋百变之味——主食类

黑森林 Schwarzwälder	38
泰式虾饼 Thai Shrimp Meat Pie	40
泰国芒果派 Thai Mango Pie	41
姜黄饭 Turmeric Rice	42
海鲜炒饭 Seafood Fried Rice	43
凤梨炒饭 Pineapple Fried Rice	44
咖喱鸡肉饭 Curry Chicken Rice	45
番茄牛肉饭 Tomato Beef Rice	46
泰式炒河粉 Thai Fried Rice Noodle	47
辣椰虾河粉 Spicy Coconut Shrimp Rice Noodle	48
凉拌米粉 Cold Noodles	49
湄南米粉 Mae Nam Rice-Noodle	50
虾酱汤米粉 Shrimp Paste Rice Noodle Soup	51
辣椰子鸡面 Spicy Coconut Chicken Noodles	52
咖喱猪肉饭 Pork Curry Rice	53
青豆饭 Green Beans Steamed Rice	54
椰浆饭 Coconut Milk Rice	56
红豆米粉汤 Red Beans Rice-Noodle Soup	57
泰式比管炒米粉 Thai Rice Noodles Fried Cuttlefish	58
蔬菜炒米粉 Vegetable Fried Rice Noodles	59
泰式猪肉米粉 Pork Thai Noodles	60
椰奶香蕉米粉 Banana Coconut Milk Rice Noodle Soup	61



滋润怡人享受——汤&甜品类

冬荫功汤（酸辣虾汤）Tom Yum Goong	62
南姜椰虾汤 Shrimp Coconut Milk Galangal Soup	64
泰式胡萝卜汤 Thai Carrot Soup	65
香蕉罗望子椰奶汤 Banana Sour Plum Drink	66
泰式青豆汤 Thai Green Bean Soup	67
木瓜红豆汤 Papaya Bean Soup	68
红豆西米露 Red Bean Simi Lu	70
椰奶香蕉西米露 Banana Sago Coconut Milk	71
榴莲甜品 Durian Dessert	72
红豆巧克力西米露 Sago Red Bean Chocolate Soup	74
凤梨椰奶西米露 Pineapple Coconut Milk Simi Lu	75



附录 南洋经典酱料DIY窍门 76

Part 1

追寻热带风情美食SPA之旅

● 独具魅力的南洋风情料理 ●

● 南洋料理常用食材和调料 ●





独具魅力的南洋风情料理

美味香甜的木瓜、椰子、菠萝蜜、凤梨、杨桃、红毛丹、番石榴……热带水果摊，五颜六色；有鲜有辣的椰浆饭、桑巴虾、米粉汤、月亮饼、咖喱饭、凤梨鸡、肉骨茶……小吃菜点，绚丽多彩；这里是热带水果的故乡、鲜辣美食的盛会。

南洋即地理学所说的东南亚地区，以极其迷人的热带风情备受人们青睐，而南洋料理也在人们的探秘过程中，逐渐揭开神秘面纱。

由于深具得天独厚热带风情的优势，绿色蔬菜、海鲜、水果极其丰富，南洋料理色彩鲜艳，红绿相间，眼观极佳。鲜、酸、甜、辣，是南洋料理给人最深刻的味觉印象，这是因为气温炎热的南洋国家，需要重口味的饮食来帮助开胃。但是各国的美食却都有自己独树一帜的方面，可谓百花争艳，满园春色。



◎泰国料理 (Thailand)

泰国料理具有浓郁的酸辣口味，传统的泰国料理所用香料种类超过50种，除了基本的葱、蒜、红葱头等，还有风味独特的香茅、南姜罗望子、柠檬叶等，再加上咖喱、椰汁的调味，泰国料理的味道自然是丰富多彩。凉拌青木瓜、咖喱虾等都是泰国的招牌菜，泰国香米也闻名世界。

◎越南料理 (Vietnam)

越南料理中的热炒与油炸的东西比较少，口味同样是偏重酸和辣，却比泰国等其他南洋国家清淡许多，“鱼露”是越南菜最常使用的特殊酱料。代表菜有诸如越式春卷、越南河粉等。

◎缅甸料理 (Myanmar)

缅甸料理有着较为细腻的独特性，口味以酸、辣、甜为主，介于越南料理的清爽不油腻和泰国料理的重辣重酸之间。菜肴中喜放咖喱，椰浆饭及混合有姜黄粉、椰丝、虾松的糯米饭很受欢迎。

◎柬埔寨料理 (Cambodia)

柬埔寨料理口味接近泰国菜，但酸辣不强，甜味较浓，以大米为主食，蔬菜为主要原料，咖喱、辣椒、葱、姜、大蒜是不可缺少的调料。

◎新加坡料理 (Singapore)

新加坡料理可说是亚洲菜的大本营，其料理融汇各家之长。海南鸡饭、甩饼、咖喱鱼头、沙爹、娘惹糕等，都是新加坡的特色美食，而最不可错过的就数肉骨茶了。



南洋料理常用食材和调料



南洋料理主要以海鲜、水果、蔬菜为主，大量使用南洋本地特产的食材、香料是其一大大特色，吃起来异香扑鼻，别有风味。

在烹饪中，善用各种材料产生特殊的综合味道。食材上常用的主要有豆芽菜、豆蔻、黄瓜、鱼露、椰奶、南姜、香茅、大蒜、青柠檬、蘑菇、洋葱、干胡椒、罗望子、薄荷、香椰糖、椰子、香菜、小绿茄子、米粉和姜黄等。以下是南洋市场中最常见的材料，在国内超市也愈来愈多见，可以说掌握了香料与调味料的特性及用法，就能烹调出独具风味的南洋料理。

姜黄粉

[Turmeric Powder]



姜黄多种植于热带地区，其干燥根茎磨制成的粉，即为姜黄粉，辛香轻淡，略有辣味、苦味，具有驱寒暖胃、缓和肚子疼痛的功效。

香茅

(柠檬草)
[Lemon Grass]



因有柠檬香气，也称柠檬草，南洋料理中常见香料，最常见于泰国料理。香茅本身有一股柠檬清凉淡爽的香味，而且从古至今受到医家的推崇，有杀菌、增强免疫力的作用。

南姜

[Galangal]



南姜又称为高良姜或芦苇姜，与姜外型相似，但味道不那么辛辣，外皮较软，除作为香料，还常用作药材，在中国潮汕地区也常用于去除鱼腥。

豆蔻

[Cardamom]



豆蔻，气味苦香，味道辛凉微苦，烹调中可去膻腥味、怪味，为菜肴提香。

罗望子

(罗望果、酸子)
[Tamarind]



罗望子又称罗望果、酸子，它非但是调味料，其实还是一种热带水果。罗望子状如豆荚，味道酸中带甜，成熟时去荚去子后挤压出售。市面上常见有砖状、片状、粉末与浓缩的果肉，其中以砖状保存原味最佳。不论是肉类或海鲜，罗望子都能搭配得宜。

咖喱叶

[Curry Leaves]



一般来说，只要做咖喱，都会用到，它的味道非常浓烈，气味芳香，一般需要绝对密封保存。

花生

[Peanuts]



花生碎香气十足，南洋料理中的各式凉拌小菜，如凉拌青木瓜等，经常撒上碎花生来增加菜肴的香味和爽脆的口感。

椰奶

[Coconut Milk]



椰奶香气浓厚，适合用来制作菜肴、甜品等，如椰浆饭、椰奶西米露等，并可加入咖喱中缓和其辛辣。

辣椒粉

[Paprika Powder]



在所有香料中，颜色最浓烈的就是辣椒粉了。一般南洋料理中只要需要带点辣味，都会撒上一点红色的辣椒粉。

西谷米

[Sago]



又称西米、沙谷米、沙弧米，产于南洋群岛一带。是用棕榈科植物的木髓部制取的淀粉，手工摇成细粒，再行晒干，即为西谷米，白净滑糯，营养颇丰。

鱼露

[Fish Sauces]



鱼露，又称鱼酱油、虾油、味露，泰国和越南的菜肴中经常用到鱼露提味。

咖喱

[Curry]



咖喱不是一种单一的香料，而是多种香料组合而成。由于构成原料不同，咖喱的颜色也丰富多彩，有黄色、红褐色、绿色等；在形态上又可分为液态、颗粒状、粉状等。咖喱味道较辣，口味偏重，因此适量的添加椰奶可以使口感润滑，更容易被接受。

热带水果

[Fruits]



木瓜、柠檬、榴莲、凤梨（菠萝）、椰子等热带水果，除了丰富料理口感，也为南洋料理增添了绚丽色彩。

Part 2

最受欢迎南洋料理DIY

● 秀色自现妙处——开胃菜类 ●

● 温热风情SPA——主菜肴类 ●

● 迷恋百变之味——主食类 ●

● 滋润怡人享受——汤&甜品类 ●



凉拌花枝

Squid Salad



Tips:

1. 花枝要汆烫熟后再食，因鲜花枝中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠运动失调。
2. 鱼露可用于汤类、鱼贝类、畜肉、蔬菜等菜肴的调味，也可用作烤肉、烤鱼串、烤鸡的蘸碟调味料。适用于煎、炒、蒸、炖等多种技法，尤宜调拌，或作蘸料。



主料

花枝（鱿鱼）150克。

配料

柠檬1个，洋葱1/4个，香菜、香葱各适量。

调料

白醋、白糖、鱼露、红辣椒、薄荷酱、大蒜各适量。

步骤



1 2
3 4



5

1. 花枝切花刀，再切条。
2. 锅中注水烧沸，放入花枝焯水，氽烫后捞起。
3. 香葱、大蒜、香菜、洋葱、薄荷酱、红辣椒切末。
4. 柠檬挤汁，将皮切丝。
5. 将所有原料加入碗内，调拌均匀，装盘，用香菜装饰即可。

特色

极精致的艺术美食，看着就诱人食欲，极酸极辣，泰式所有凉拌菜，大都是开水氽烫后和香料、酱料搅拌，酱料可储备放冰箱，越久越香。

凉拌番茄

Tomato Salad

主料

小番茄300克。

配料

香菜适量。

调料

红糖20克，鱼露15毫升。

步骤

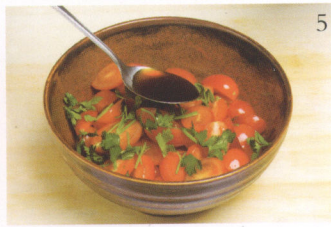
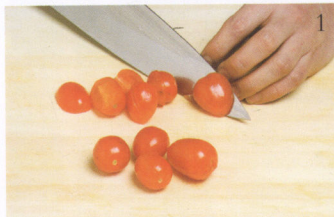
1. 小番茄洗净，切片。
2. 香菜洗净，切碎。
3. 调味碗中倒适量清水，加入鱼露。
4. 加入红糖，搅匀，倒入锅中用小火煮成汁，再盛入碗中。
5. 将调味汁淋入番茄片、香菜末中，拌匀，盛盘即可。

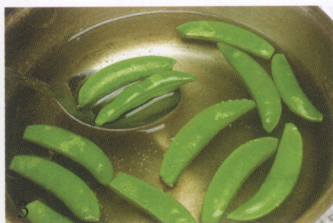
Tips

番茄具有抗衰老作用，能使皮肤保持白皙。

特色

用酱汁拌水果、蔬菜吃，是泰国料理的一大特色。酱汁能将不太好吃的果蔬化腐朽为神奇，色泽美观又开胃，养颜又益气。





特色

微微的酸甜辣咸交融在口里，脆脆的。如同《青木瓜飘香》几乎是所有电影爱好者的至爱，这道凉拌青木瓜也是越南、泰国等地家喻户晓的饭前小菜，极开胃。

主料

生木瓜150克，虾仁50克。

配料

四季豆20克，小番茄4个，五香花生米3大匙，大蒜、红辣椒各适量。

调料

鱼露、柠檬汁各20毫升，白糖15克。

步骤

1. 木瓜去皮、去子，切块；番茄切片。
2. 锅中注水烧沸，放入虾仁汆熟。
3. 锅中注水烧沸，放入四季豆汆熟。
4. 花生、大蒜、红辣椒切碎。
5. 将所有材料混合拌均匀，搅拌半分钟，盛盘，撒花生碎即可。

凉拌青木瓜 Papaya Salad

捞生

Fishing Health



Tips:

1. 捞生材料也可选择鲜鱼、红白萝卜丝及柚子肉等，以达到七彩缤纷、色泽诱人为目的。
2. 鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。



主料

鸡胸肉、虾仁、花枝（鱿鱼）、火腿、蟹肉、木瓜、胡萝卜、黄瓜、西芹、豆芽、冬粉各100克。

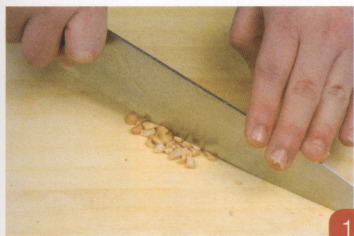
配料

五香花生米、香菜、红辣椒、大蒜、香葱各少许。

调料

鱼露、薄荷酱、甜鸡酱、柠檬汁、白糖各1碟。

步骤



1 2



3 4



5

特色

每个国家过年都有年菜，泰国也有一道年菜，叫“捞生”，食用时，所有的人站起将食物高高捞起、拌匀，并说吉祥话，意思是步步高升，愈捞愈发，另一意是十全十美，很喜气的一道菜。

1. 花生米切碎，香菜、红辣椒、大蒜、香葱、薄荷酱切末。
2. 鸡胸肉去骨去皮，切丝，放入沸水锅中烫熟，捞出。
3. 火腿、胡萝卜、黄瓜、西芹切细丝，木瓜去皮去子，切细丝、冬粉煮熟。
4. 虾仁、花枝、蟹肉、豆芽放入沸水锅中烫熟，捞出；花枝切条。
5. 将处理好的原料依次排入大盘子；四周再放好调味料：鱼露、薄荷酱、甜鸡酱、柠檬汁、白糖、花生米碎、红辣椒末、香菜末、葱末、蒜末各1碟。

炸牛肉

Fried Beef

主料

牛肉（里脊肉）250克。

配料

五香花生米、洋葱、干洋葱、大蒜、红辣椒、黄瓜、香菜、香葱、生菜各适量。

调料

胡椒粉、咖喱粉、红糖、鱼露、甜鸡酱、花生酱、橄榄油各适量。

步骤

1. 洋葱切丝，花生米、干洋葱、大蒜、红辣椒、黄瓜切粒，香菜、香葱切末。
2. 牛肉切块。
3. 胡椒粉、咖喱粉、红糖、鱼露、甜鸡酱、花生酱调成酱。
4. 锅中注油烧热，放入阴干好的牛肉，炸熟。
5. 炒锅注油烧热，放入洋葱、花生米、干洋葱、大蒜、红辣椒、黄瓜、香葱炒香，加入炸好的牛肉，翻炒均匀，撒入香菜，装入铺好生菜的盘中即可。

特色

炸牛肉是一道非常传统的泰国乡间小吃，入口焦香，十分独特。也可将牛肉加入腌肉料（洋葱丁半碗，蒜末、鱼露各3大匙，红葱头末2大匙、胡椒粉、咖喱粉各1.5大匙，辣椒末、红糖各1大匙）腌泡一天，串起来，晾起，阴干。

